

物価高により「家計に影響がある」と回答した人は84.7%も！  
食費・光熱費など生活に欠かせない費用の負担が増加。  
保険の見直しには興味がないけど…節約のためにお出かけを我慢！？

## 物価高による家計への影響を調査

### 【調査概要】

- \* 調査時期：2023年1月 \* 調査方法：インターネット調査
- \* 調査対象：全国の20歳以上の男女1,106人（男性551人、女性555人）

セゾン自動車火災保険株式会社（代表取締役社長：佐藤史朗）は、昨今の日常生活全般での引き続き物価上昇を受け、各家庭において実際にどの程度の影響が発生しているのか、どのような消費行動の変化が起きているのか、全国の20歳以上の男女1,106名を対象に「物価高による家計への影響」について調査を実施いたしました。

### 【主な調査結果】

- 1. 約85%もの人が物価高の影響を受けていると回答！中でも食費・光熱費への影響は大きいとの結果に。**

最近の物価高により「家計に影響がある」と回答した人は84.7%と、ほとんどの家庭が物価高に悩まされていることがわかった。最も負担が大きいと感じる費用として、「食費（40.2%）」「光熱費（53.0%）」の回答が多くを占めており、生活に欠かせない費用についての負担が大きそうだ。
- 2. 物価高を受けて、90%以上の人は消費支出に対して節約といった行動変化・意識変化が生じている。また、節約の対象は食費や光熱費だけでなく、趣味・レジャー費も候補に。**

物価高を受けて90%以上の人は「実際に節約している」または「節約しようと考えている」と回答しており、物価高による家計への影響が大きいことがうかがえる。

物価高により負担となっている費用として「趣味・レジャー費」と回答した人は1.3%であった一方で、実際に節約している・節約を考えている費用として「趣味・レジャー費」と回答した人は34.2%にものぼり、「趣味・レジャー費」といった削れる余地のある経費を極力削ろうという考えの人は少なくなかった。

特に子供がいる家庭では、子供がいない家庭と比較して節約の対象に「ガソリン代」「趣味・レジャー費」と回答する割合が高く、物価高の影響で、休日の家族での外出なども我慢の対象になってしまっているのかもしれない。家族との大切な時間をなるべく我慢しないで済ませられるように、ガソリン代の優待を受けられるサービスなどを活用することで賢く節約することも、物価高対策の有効な手段の1つだろう。

3. 毎月の大きな出費である保険料は、物価高でも約45%の人は保険の見直しに関心がない、または関心があっても見直すつもりがないと回答！理由としては「面倒」・「必要性を感じない」という回答が多数。

もしもに備えて多くの人が加入している保険は、生命保険や自動車保険、火災保険など種類も様々でその分出費も多くなりがち。一方で、物価高であっても45.2%の人が保険の見直しに「関心がない」または「関心があっても見直すつもりがない」と回答。理由としては、「面倒だから」や「必要性を感じない」という回答が81.8%を占めている。

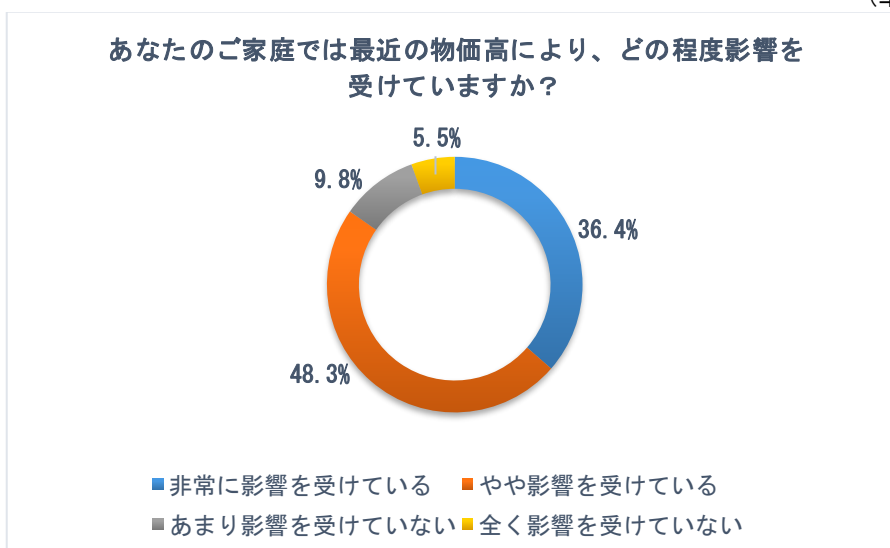
保険は種類や商品も多くあり、加入している保険を一つずつ見直すのは面倒に感じるのかもしれない。また、保険の見直しに「必要性を感じない」と回答した人は、未婚者と比較して既婚者の割合が高く、子供がいない人と比較して子供がいる人の割合が高い結果となった。結婚のタイミングや、子供が生まれたタイミングでしっかりと保険の内容を検討している方が多いのだろうか。

とは言え、保険料や保障内容がお得に見直された保険商品も新しく出てきているため、定期的に見直すことで節約に繋がることもあり、また、様々な種類の保険に加入していると、保障内容が重複しているケースもある。現在は、スマホ1つで簡単に保険料の比較ができ、また、保険証券を一括管理できるサービスもあるため、支出の節約方法の1つとして保険の見直しを検討してみるのもよいのではないか。

1. 約85%もの人が物価高の影響を受けていると回答！中でも食費・光熱費への影響は大きいとの結果に。

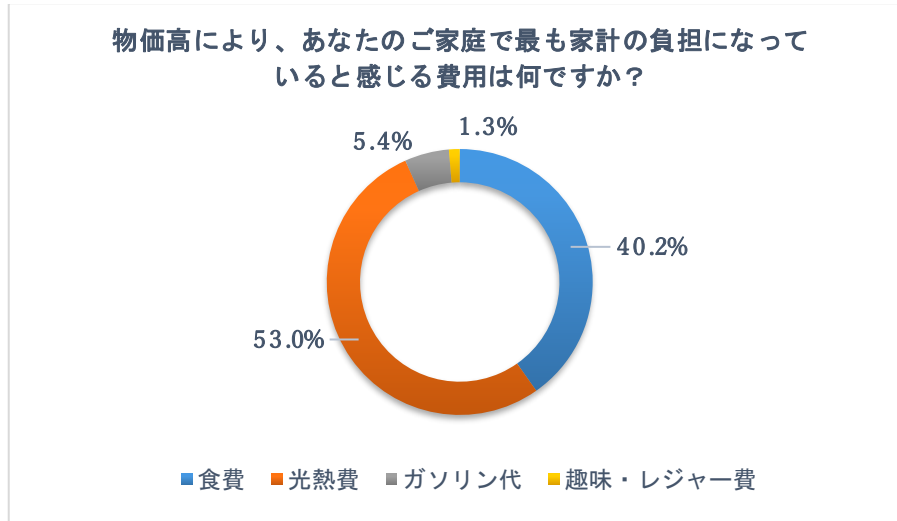
最近話題になっている物価高ですが、家計への影響について調査したところ、「非常に影響を受けている」「やや影響を受けている」と回答した人は合わせて84.7%にのぼり、多くの家計へ影響を与えているということがわかりました。

(単一回答：n=1106)



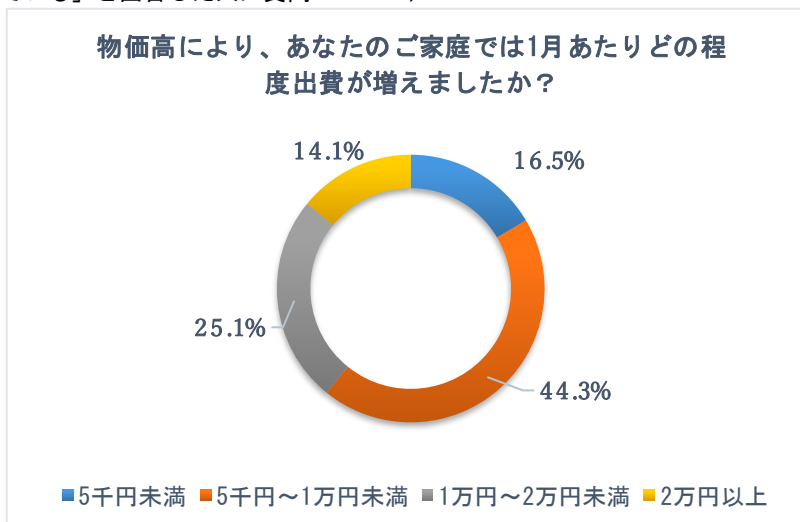
負担に感じる費用としては、「食費」「光熱費」が大多数を占めており、日常生活に欠かせない費用については特に負担を感じていることがうかがえます。

(「あなたのご家庭では最近の物価高により、どの程度影響を受けていますか?」の問いに対して、「非常に影響を受けている」「やや影響を受けている」と回答した人に質問：n=937)



物価高による出費の増え幅としては、1か月当たり5千円~1万円未満が44.3%と最も多い回答でしたが、1万円以上出費が増加していると回答した人も39.2%もあり、物価高による家計への圧迫がうかがえます。

(「あなたのご家庭では最近の物価高により、どの程度影響を受けていますか?」の問いに対して、「非常に影響を受けている」「やや影響を受けている」と回答した人に質問：n=937)



---

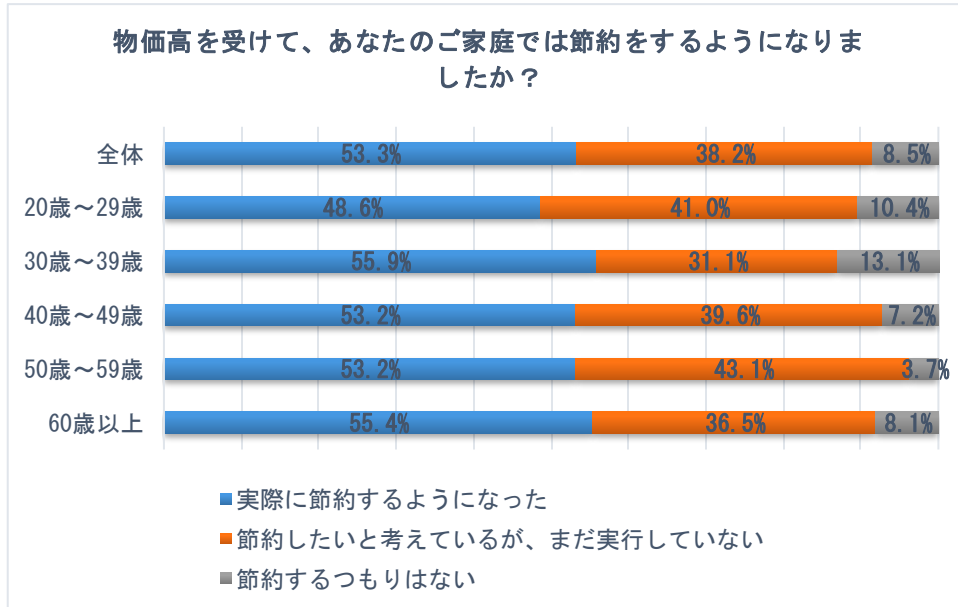
2. 物価高を受けて、90%以上の方は消費支出に対して節約といった行動変化・意識変化が生じている。

節約の対象は食費や光熱費だけでなく、趣味・レジャー費も候補に。

---

物価高により、91.5%の人は「実際に節約している」または「まだ実行していないものの節約を検討している」との回答でした。特に、30代以上の人は半数以上が実際に節約しているとの回答であり、実際に消費行動を変化させていることがわかりました。

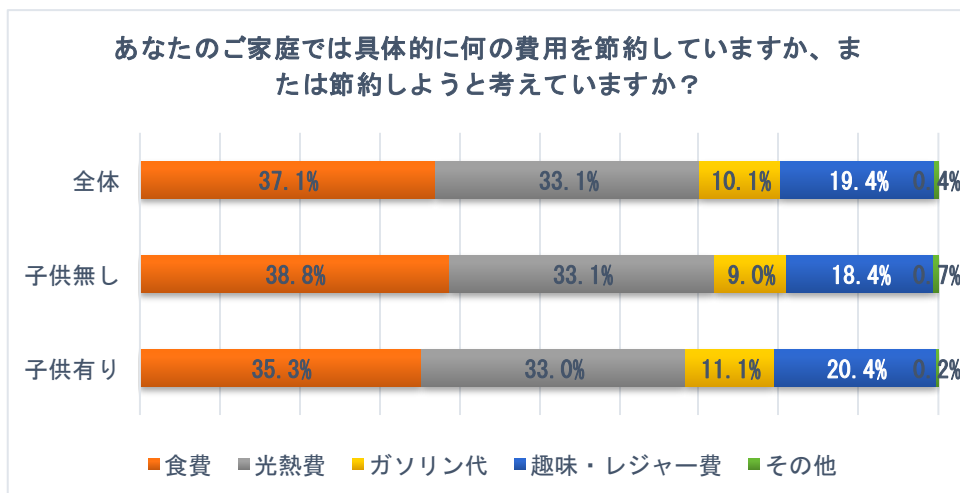
(単一回答：n=1106)



物価高を受けて実際に節約するようになった費用または節約を検討している費用としては、「食費」「光熱費」が多数を占めており、上述の「負担に感じている費用」と合致する結果となりました。

なお、子供がいない家庭と比較して、子供がいる家庭では「ガソリン代」や「趣味・レジャー費」を節約している、または節約を検討している割合が高く、休日の家族の楽しみが制限されているのかもしれない。

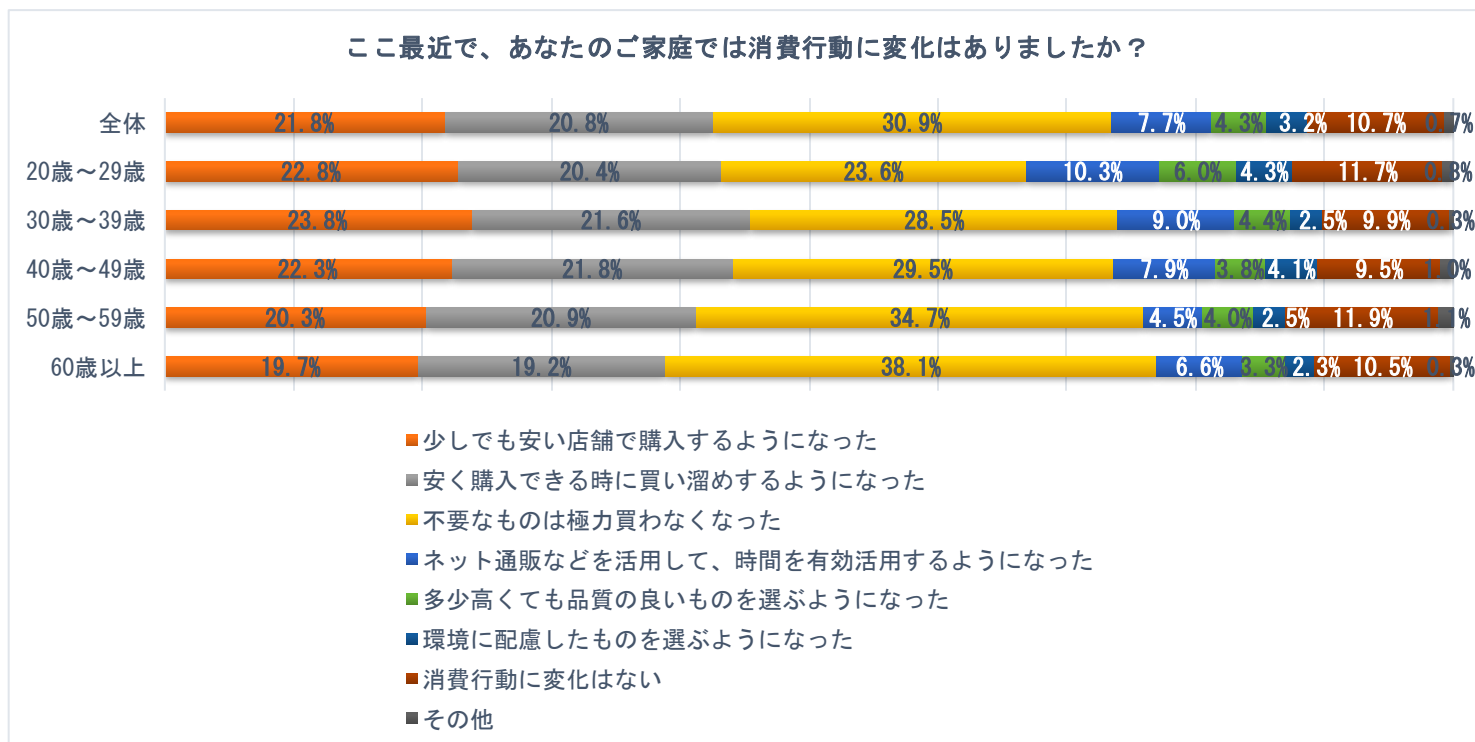
(「物価高を受けて、あなたのご家庭では節約をするようになりましたか？」の問いに対して、「実際に節約するようになった」「節約したいと考えているが、まだ実行していない」と回答した人に質問：複数回答 n=1012)



最近の消費行動の変化については、「少しでも安い店舗で購入するようになった」「安く購入できる時に買い溜めするようになった」「不要なものは極力買わなくなった」など、節約に繋がる行動が全年代共通して多く見られます。

そして、20代は、他の年代と比較して、「多少高くても品質の良いものを選ぶようになった」「環境に配慮したものを選ぶようになった」と回答する割合が高いことが特徴的です。

(複数回答：n=1106)



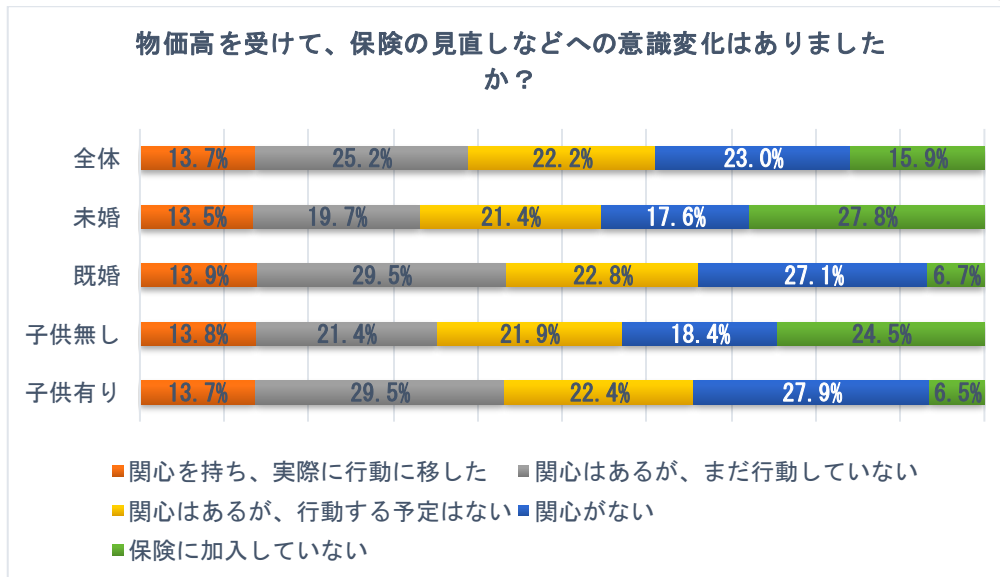
### 3. 毎月の大きな出費である保険料は、物価高でも約45%の人は保険の見直しに関心が無い、または関心があっても見直すつもりがないと回答！

理由としては「面倒」・「必要性を感じない」という回答が多数。

物価高の中、家計の負担となる固定費ですが、最近の物価高を受けて保険の見直しを行った人は13.7%に留まりました。また、45.2%の人は、保険の見直しについて「関心はあるが、行動する予定はない」または「関心がない」との回答でした。

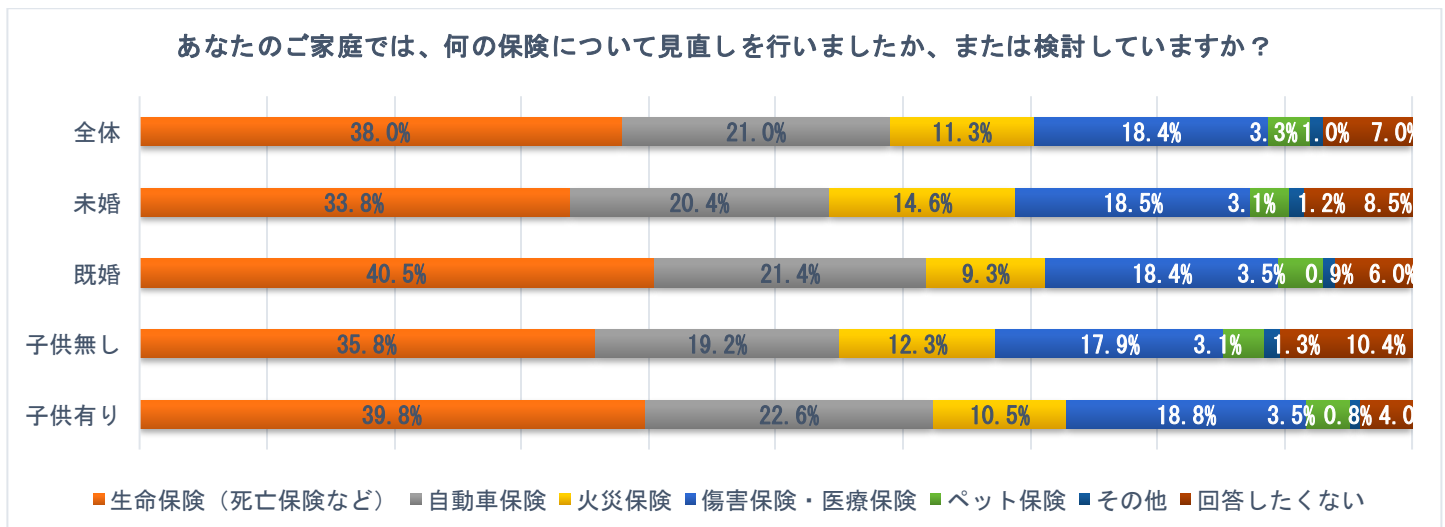
未婚の人と比べて既婚の人の方が、また、子供がいない人と比べて子供がいる人の方が、保険の見直しについて「関心がない」と回答した割合が高く、結婚や出産というライフステージが変わるタイミングでしっかりと検討したうえで保険に加入している人が多いのかもしれませんが。

(単一回答：n=1106)



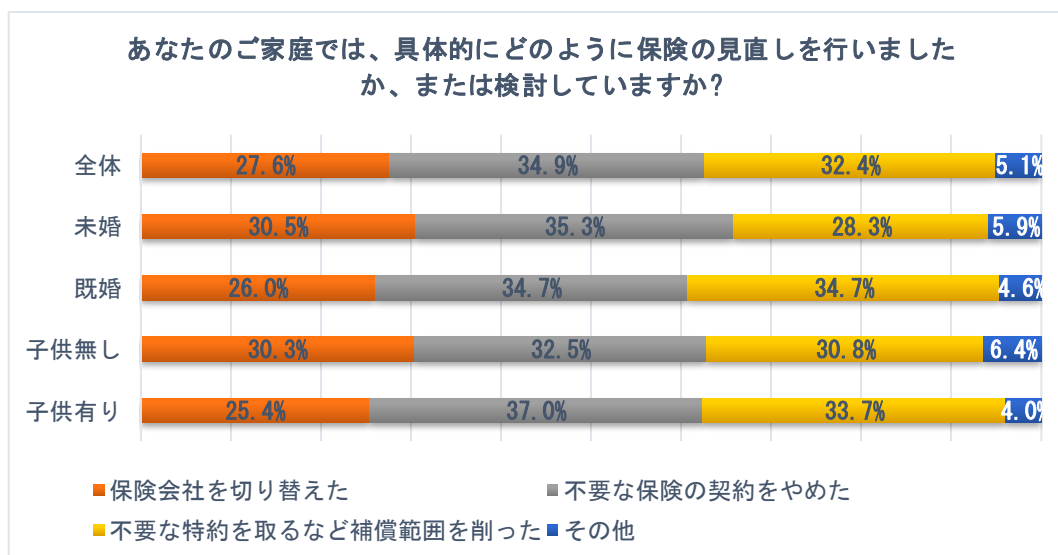
保険の見直しを実際に行った人、または検討している人に何の保険を見直したか伺ったところ、生命保険が約4割を占める結果となりました。この結果は、未・既婚、子供有無の属性に関わらず、同様の傾向が現れています。

(「物価高を受けて、保険の見直しなどへの意識変化はありましたか？」の問いに対して、「関心を持ち、実際に行動に移した」「関心はあるが、まだ行動していない」と回答した人に質問：複数回答 n=431)



保険を見直す手段としては、「不要な保険契約をやめた」や「不要な特約を取るなど保障範囲を削った」という方が多く、それらに比べると保険会社自体を見直す人は少ないようです。

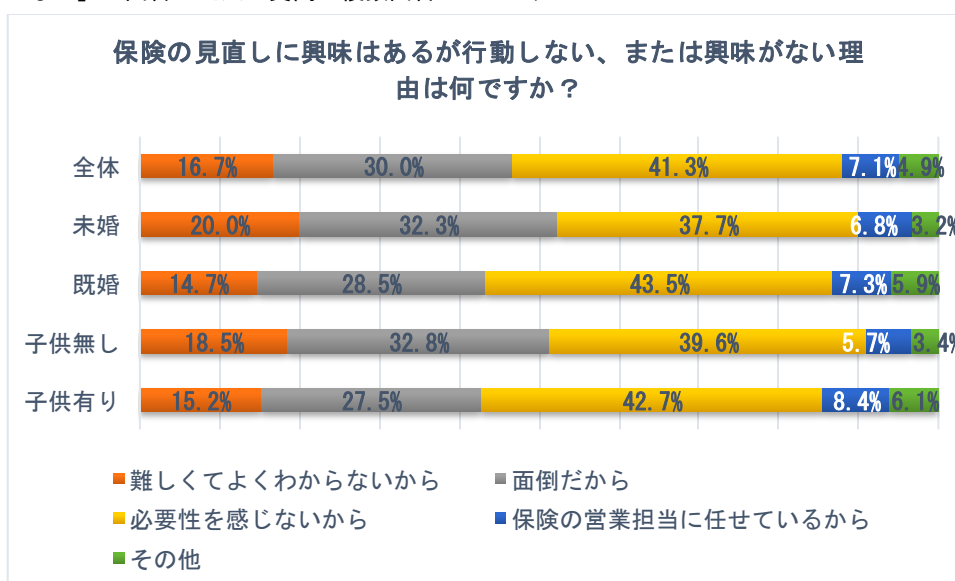
（「物価高を受けて、保険の見直しなどへの意識変化はありましたか？」の問いに対して、「関心を持ち、実際に行動に移した」「関心はあるが、まだ行動していない」と回答した人に質問：複数回答 n=431）



一方、保険の見直しについて、興味があっても行動しない人および興味がない人にその理由を伺ったところ、「必要性を感じないから」という回答が多く見られました。保険に加入する際にしっかりと自分や家族に必要な保険や保障を考えている人が多いのかもしれません。

また、「必要性を感じないから」という理由に次いで多かったのが「面倒だから」という理由でした。「難しくてよくわからないから」という理由の回答率は2割程度に留まっていることから、保険の内容の難しさを障害に感じている人よりも、手続の煩雑さや、複数加入している保険の内容を1つずつ見直していく手間などを面倒と感じている人が多いのかもしれません。

（「物価高を受けて、保険の見直しなどへの意識変化はありましたか？」の問いに対して、「関心はあるが、行動する予定はない」「関心がない」と回答した人に質問：複数回答 n=499）





## 【調査結果まとめ】

上述の調査結果のとおり、物価高が多くの方の生活に影響を及ぼしていることがわかりました。

物価高の影響を受けている人は、食費や光熱費といった身近なものから節約を実践・検討しているようですが、特に子供がいる家庭では、趣味やレジャーなどの家族での楽しみについても我慢を強いられている様子も見受けられます。

物の購入そのものを控える、少しでも安い店舗で購入するなどの他、クーポンや優待サービスをうまく活用することも節約に繋がります。

セゾン自動車火災が提供しているサービスサイト『SA・P0・P0』では、安心・便利でお得な「カーライフサービス」をご案内しています。

『SA・P0・P0』の「カーライフサービス」では、給油の優待サービスや、駐車場検索・価格比較サービスなどの日常にご利用いただけるサービスから、カーケアや車検時にお使いいただける優待サービスなど、カーライフに関するお得なサービスを多数取り揃えています。

当社で保険契約をご契約いただいているかどうかにかかわらず、どなたでも無料でご利用いただけるサービスサイトですので、節約手段の1つとして是非ご利用ください。

また、保険など費用が大きい固定費を見直すことも節約方法の1つです。保険契約や保障を必要最低限に抑えることで保険料を節約する方法もありますが、保障を削ることに不安を感じる人も多いのではないのでしょうか。そんな場合は、思い切って保険会社自体を見直してみることも選択肢の1つです。同じ保障範囲であっても、保険会社によって保険料に大きな差がある場合があります。

特に、ネット型の保険は代理店型の保険と比べて保険料が安く設定されているため、節約を検討されている方は保険料比較サイトなどを活用しながら保障内容や保険料を調べてみるとよいかもしれません。

物価高の影響が大きい今だからこそ、賢く節約する方法について改めて考えてみてはいかがでしょうか。

以上

< 『SA・P0・P0』 特設サイト >

<https://www.ins-saison.co.jp/benefits/index.html>

※SA・P0・P0のご利用にあたっては、当社マイページへのID登録が必要となります。