

ひとり暮らしの生活費

収支の合った楽しい生活



ひとり暮らしの経済生活は、自分の収入に見合った収支の合う生活であることが原則です。
自分の将来を見通しながら、限られた収入を上手に配分して最大の満足を得られるようにしましょう。

その1 あなたの金銭管理能力チェック

- 自分の収入（小遣い、仕送り、手取り額）がわかる。
- 毎月の支出を記録している。
- 広告や情報を選択して良い買い物ができる。
- 健康のために必要な1日の食費を知っている。
- 夢の実現のために毎月貯金をしている。
- クレジットカード利用のメリット、デメリットを知っている。
- 緊急事態に備えてお金を準備している。
- お金の預け先は、利率等を考えて選択することができる。
- 自分を高めるお金の使い方（資格取得など）ができる。
- 日本や世界の経済の動きに関心を持っている。

- Yes No
Yes No
Yes No
Yes No
Yes No
Yes No
Yes No
Yes No
Yes No
Yes No

チェック!!
Yesが多いほど、あなたは金銭管理能力の高い夢野貯男くんです。
Noが多いほど、あなたは金銭管理能力の低い今輪駄目男くんです。

その2 学生はいくらで暮らしているか

収入	自宅生	自宅外生(寮生除く)
小遣い	10,980円	
仕送り		67,650円
奨学金	10,220円	20,640円
アルバイト	40,910円	32,340円
定職	110円	490円
その他	2,130円	3,180円
収入合計	64,350円	124,290円

支出	自宅生	自宅外生(寮生除く)
食費	11,390円	24,130円
住居費	330円	53,020円
交通費	9,340円	4,210円
教養娯楽費	13,410円	13,270円
書籍費	1,520円	1,540円
奨学金	1,290円	1,430円
日常費	5,720円	7,430円
電話代	1,710円	3,460円
その他	1,920円	2,170円
貯金・繰越	16,950円	12,970円
支出合計	63,580円	123,630円

全国大学生生活協同組合連合会「CAMPUS LIFE DATA 2022」
(2023年3月)より抜粋(※収入・支出共)
合計には10円単位の誤差があります。

その3 社会人はいくらで暮らしているか

新規学卒者の賃金(令和5年)	大学卒		
	大学卒	高専・短大卒	高校卒
全体	237,300円	214,600円	186,800円
男	240,300円	222,800円	189,000円
女	234,300円	211,700円	183,200円

厚生労働省「賃金構造基本統計調査」2023年

34歳未満単身者の支出	実収入	
	男性	女性
実収入	353,638円	316,117円
食料	43,183円	31,984円
住居	35,348円	35,197円
光熱・水道	9,139円	11,069円
家具・家事用品	4,917円	3,040円
被服及び履物	5,830円	5,547円
保健医療	4,108円	5,563円
交通・通信	21,571円	21,604円
教養娯楽	26,785円	18,213円
その他の消費支出	19,156円	31,243円
非消費支出	56,145円	51,131円

総務省「家計調査」(単身世帯のうち勤労者世帯)2023年

その4 Let's try 収支の合った楽しい生活

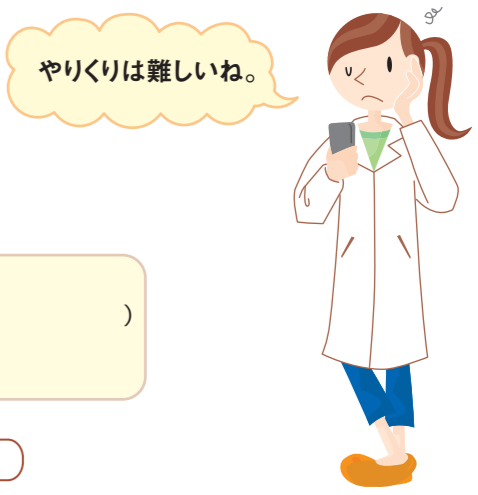
毎日の消費生活や年間を見通した消費生活から、自分の実収入に見合った納得のいく支出を配分し、収支が合うように予算をたててみよう。



私は **学生**
今はまだ仕送りの身です。
一生懸命勉強してます。



私は **社会人1年生**
晴れて()
に就職しました。
がんばってます。



項目	内訳	学生	社会人		
収入総額	実収入以外の収入	預金引き出し等			
	特別収入	ボーナス等			
		①給料			
	実収入	②仕送り			
③アルバイト					
④奨学金					
合計 A					
支出総額	実支出	消費支出			
		⑤食費			
		⑥住居費			
		⑦光熱水道費			
		⑧家具家事用品費			
		⑨被服履物費			
		⑩保健医療費			
		⑪交通通信費			
		⑫教養娯楽費			
		⑬その他			
		合計 B			
		非消費支出	⑭所得税		
			⑮国民年金	(0)	
	⑯厚生年金				
⑰健康保険					
⑱雇用保険					
合計 C					
実支出以外の支出	⑲預貯金				
	⑳任意保険料				
	㉑クレジット	(0)			
合計 D					

① ⑭ ⑯ ⑰ ⑱ ワーク 4 参照
⑤ ~ ⑬ ⑮ ⑳
左ページおよび下記資料参照



- 消費支出(生活費)等の参考資料
- ⑤ **食費** 36,000円(外食も含む)
(1,200円×30日、ワーク16参照)
 - ⑥ **住居費** 家賃 管理費 駐車場代
 - ⑦ **光熱水道費** 10,000円
 - ⑧ **家具家事用品費**
消耗品(トイレトーパー 洗剤)等
 - ⑨ **被服履物費**
洋服・靴・アクセサリー代 寝具
クリーニング代
 - ⑩ **保健医療費**
診察・薬代 コンタクト用品代
 - ⑪ **交通通信費**
電話代・郵便
車関係費(ガソリン代 洗車代等)
電車・バス・タクシー代
 - ⑫ **教養娯楽費**
趣味 新聞 書籍
受信料 映画 旅行代金
 - ⑬ **その他**
理美容費 シャンプー 化粧品
冠婚葬祭 交際費
 - ⑮ **国民年金保険料**
・令和6年度16,980円(月額)
・学生も20歳から支払うこと
になっているが、申請すれば支払い
を猶予される。
 - ⑳ **任意保険料**
生命保険料 () 円
損害保険料 () 円

シミュレーション後の感想