

実践できる!

新社会人 編

# 家計を知るための ワークブック

一人暮らしの生活費って  
どのくらいかかるんだろう

どうやって貯金して  
いったらいいんだろう

お金のやりくり、  
うまく自分でできるかなあ…

家計リスク診断アプリ  
オリジナルキャラクター

アナキチ

しっかり働いて自立して生活しているのに、  
お金が不足がちで不安になること、ありませんか？

一体どこにお金を使い、いくら不足を出しているのか、一度確かめてみましょう。

このワークブックに挑戦すると、家計ってどんな項目で成り立ち、自分の家計がどうなっているのか不安のもとを把握することができます。まずは自分の家計を知った上で、アナグマさんの「家計の見直し参考書」にすすみましょう。

一般社団法人 生活困窮者自立支援全国ネットワーク 行岡 みち子

まず

## 【1人暮らしをする時に必要なお金を考えてみよう】

手取り収入などのお金は必要な支出として、3つのカテゴリーに分けることができます。

手取り収入(振込額)・アルバイト代

必要なお金(生活費)

楽しみのお金

貯金

必要なお金(生活費)

必ず支払わないといけないお金

- ・ 家賃
- ・ 電気代
- ・ ガス代
- ・ 上下水道代
- ・ 通信費(携帯、アプリ代)
- ・ カードの口座引き落とし
- ・ 保険(医療・生命)
- ・ 奨学金の返済 など



やりくりするお金

- ・ 食費
- ・ 外食費
- ・ 洋服代
- ・ 理美容費 など



## 楽しみのお金

- ・ 飲み会
- ・ サブスク代
- ・ ゲームソフト購入
- ・ ゲーム課金
- ・ 推し活 など



## 貯金

自分で決めた額を  
毎月貯めていくようにする

### POINT

いつかやりたい事や  
買いたいものができた時、  
急にお金が必要になった時  
のために...

毎月1000円でも  
いいから貯金する

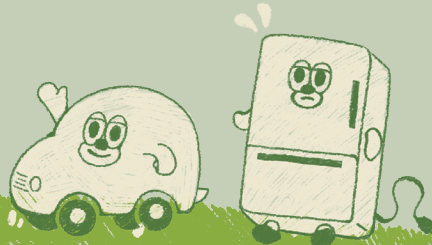
## 急な出費

- ・ 医療費
- ・ 家電の故障
- ・ 携帯の故障
- ・ 結婚のご祝儀
- ・ 帰省費用 など



## やりたい事・欲しいモノ

- ・ 旅行
- ・ 引越し
- ・ 家具
- ・ 自転車
- ・ ゲーム機 など



そもそも

## 一人暮らし(社会人)の費用はどのくらいかかるの？

必要なお金(生活費)

| 項目                  | 金額(月) <small>全国平均*1</small> |
|---------------------|-----------------------------|
| 家賃                  | 51,000 円                    |
| 水道光熱費(電気・ガス・水道)     | 10,120 円                    |
| 食費(除く外食費)           | 21,780 円                    |
| 外食費                 | 16,890 円                    |
| 通信費(携帯・Wi-Fi接続)     | 7,340 円                     |
| 衣服費                 | 6,560 円                     |
| 保健医療費(医療費、サブリ代 等)   | 5,020 円                     |
| その他(理美容、嗜好品、雑費 等)   | 13,920 円                    |
| 交際費(プレゼント・飲み会 等)    | 10,080 円                    |
| 教養娯楽費(本・レジャー・ゲーム 等) | 22,340 円                    |
| 交通費(通勤時以外)          | 7,730 円                     |
| 合計                  | 172,780 円                   |

楽しみのお金

\*1<家賃>全国賃貸管理ビジネス協会 全国家賃動向23年6月 単身者アパート賃料全国平均額

\*2<収入>総務省「和5年賃金構造基本統計調査」新規学卒者所定内賃金全国平均額

<家賃以外の金額>総務省「家計調査2023年(34歳以下単身勤労世帯全国平均)」より抜粋 1円以下は四捨五入



※収入を**23**万円とした時の税・社会保険 \*2

必要なお金(税・保険)

| 税・社会保険 | 金額(月) <span>目安</span>                             |
|--------|---------------------------------------------------|
| 所得税    | <input type="text"/> <input type="text"/> 4,500 円 |
| 住民税    | <input type="text"/> <input type="text"/> 8,700 円 |
| 健康保険料  | <input type="text"/> 12,000 円                     |
| 年金保険料  | <input type="text"/> 22,000 円                     |
| 雇用保険料  | <input type="text"/> <input type="text"/> 1,400 円 |
| 合計     | <input type="text"/> 48,600 円                     |

||

手取り

約  181,400 円

貯金 の計算例

手取り【181,400円】- 支出【172,780円】=【8,620円】

【8,620円】⇒ 貯蓄【5,000円】予備費【3,620円】



計算してみよう

## 一人暮らし(社会人)の費用はどのくらいかかるの？

～あなたが一人暮らしをした場合～

必要なお金(生活費)

| 項目                 | 金額(月)                                                                                                               |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 家賃                 | <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> , <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> 円 |
| 水道光熱費(電気・ガス・水道)    | <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> , <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> 円 |
| 食費(除く外食費)          | <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> , <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> 円 |
| 外食費                | <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> , <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> 円 |
| 通信費(携帯・Wi-Fi接続)    | <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> , <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> 円 |
| 衣服費                | <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> , <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> 円 |
| 保健医療費(医療費、サブリ代 等)  | <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> , <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> 円 |
| その他(理美容、嗜好品、雑費 等)  | <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> , <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> 円 |
| 交際費(プレゼント・飲み会 等)   | <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> , <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> 円 |
| 教養娯楽費(本・化粧品・ゲーム 等) | <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> , <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> 円 |
| 交通費(通勤時以外)         | <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> , <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> 円 |
| 合計                 | <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> , <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> 円 |

楽しみのお金

自分が一人暮らしをしたとして…  
どのくらいのお金がかかるとか、前のページを参考に記入してみよう。



※収入を  万円とした時の税・社会保険

必要なお金(税・保険)

| 税・社会保険 | 金額(月)                                                                                                                             |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 所得税    | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 円 |
| 住民税    | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 円 |
| 健康保険料  | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 円 |
| 年金保険料  | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 円 |
| 雇用保険料  | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 円 |
| 合計     | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 円 |

||

手取り ,  円

貯金の計算欄

手取り【  円】- 支出【  円】=【  円】

【  円】⇒ 貯蓄【  円】予備費【  円】



就職、住まい、借金、お金のことなど  
暮らしの悩みの相談窓口はこちら

困窮者支援情報共有サイト  
～みんなつながるネットワーク～

一般社団法人生活困窮者  
自立支援全国ネットワーク



家計のことについて  
お困りの方へ

**アナグマ  
案内所**



このサイトでは、  
あなたの家計を診断し、  
状況に合わせた制度を  
ご案内しています。



■ 一般社団法人 生活困窮者自立支援全国ネットワーク

〒169-0072 東京都新宿区大久保2-4-15 サンライズ新宿3階

<https://life-poor-support-japan.net/>

【教材制作】グリーンコープFP円縁(原案作成)/ 認定NPO法人コミュニティケア街ねっと/(有)CR-ASSIST/小山ひなた(デザイン)



独立行政法人福祉医療機構  
社会福祉振興助成事業

発行日：2025年9月1日