

東京都最低生計費試算調査結果（2025年版アップデート）

—若年単身世帯（25歳男性および25歳女性）—

2025年6月23日

東京春闘共闘会議・東京地方労働組合評議会
監修：中澤 秀一（静岡県立大学短期大学部）

はじめに

本報告書は、2019年に東京都において実施された最低生計費試算調査の結果を2025年版でアップデートを行い、その結果を公表するものである。具体的には、**25歳の若者が東京で普通にひとり暮らしをするために必要な費用**を明らかにしたものである。

2019年の最低生計費の試算結果は、北区で男性＝月額249,642円、女性＝月額246,362円、世田谷区で男性＝月額259,471円、女性＝月額256,191円（いずれも税・社会保険料込み）であった（表1参照）。今回は、その後の消費増税、コロナ禍、そして2022年に始まる物価高騰の影響をふまえて最低生計費をアップデートし、近年注目されている最低賃金政策に対する政策提言のエビデンスを得ることを目的としている。

表1 東京都最低生計費試算調査結果（2019年） (円)

自治体名	東京都北区		東京都世田谷区		
調査年	2019年				
性別	男性	女性	男性	女性	
最賃ランク	A				
消費支出	179,804	176,824	188,733	185,753	
食費	44,361	35,858	44,361	35,858	
住居費	57,292	57,292	65,625	65,625	
水道・光熱	6,955	6,780	6,955	6,780	
家具・家事用品	2,540	2,703	2,540	2,703	
被服・履物	6,806	5,302	6,806	5,302	
保健医療	1,009	2,885	1,009	2,885	
交通・通信	12,075	12,075	12,171	12,171	
教養・娯楽	25,577	25,613	25,577	25,613	
その他	23,189	28,316	23,689	28,816	
非消費支出	51,938	51,938	51,938	51,938	
予備費	17,900	17,600	18,800	18,500	
最低生計費 (月額)	税抜	197,704	194,424	207,533	204,253
	税込	249,642	246,362	259,471	256,191
年額(税込)	2,995,704	2,956,344	3,113,652	3,074,292	

必要最低賃金額 A (173.8 時間換算)	1,436	1,418	1,493	1,474
必要最低賃金額 B (150 時間換算)	1,664	1,642	1,730	1,708

1. 調査の概要 (アップデートの方法)

全国各地で実施されている最低生計費試算調査では、若年単身世帯や子育て世帯、高齢者世帯など、様々な世帯類型ごとに「健康で文化的な最低限度の生活」を送るための費用 (= 最低生計費) を明らかにしている。具体的には、試算の基礎資料とするために実施された調査は、以下の3つの調査である (①および②はアンケート調査)。東京都最低生計費調査でも同様の調査を実施した。

- ①**生活実態調査** : 大まかな生活実態を把握し、最低生計費を試算する基礎資料とした。
- ②**持ち物財調査** : 対象者が生活に必要なものとして何を持っているかすべて記入してもらい、価格調査の際に最低生計費を試算する基礎資料にもした。
- ③**価格 (市場) 調査** : 対象モデル世帯が実際に買い物をしている店舗において価格の実地調査を実施した。

生活実態調査および持ち物に関する調査の対象となったのは、主に東京地方労働組合評議会 (東京地評) に加盟する単産の組合員である。2019年5月からアンケート票の配布開始し、3238部を回収 (回収率=約23%)。なお、このうち、**若年単身者 (20歳未満+20歳代+30歳代) の有効回答数は411部 (男性=233部、女性=177部)**であった。

これらの3調査に加えて、政府の統計資料を利用した食料費、光熱水道費、通信費などの試算結果を組み合わせ、最低生計費の試算を行っている。

なお、今回のアップデートは2019年から2025年4月にかけての物価変動を総務省統計局公表の「消費者物価指数」(CPI) を用いて分析し、係数を各費目に乗じる方法で行っている (表2参照)。係数を乗じて調整した項目は、光熱水道費、家具・家事用品費、被服及び履物費、保健医療費、自動車関係費、通信費、教養娯楽耐久財費、理美容品費、理美容サービス費等である。また、2025年5月にアップデート用のアンケート調査 (回答者数=191名)を事前に実施したうえで、当該世帯モデルで何を所有させるのか、どんな生活の内容になるのか等について、東京で働く20~30代の若者たちとの合議の場 (=合意形成会議)を設けた。同アンケート結果及び会議の内容も今回のアップデートに反映させている。

表2 前回調査 (2019) からの消費者物価指数の変動

	東京 2025 年 4 月 (2020 年 = 100)	同 2019 年平均 (2020 年 = 100)	東京 2025 年 4 月 (2019 年 = 100)
食費*	122.9	98.7	124.5

水道光熱	117.7	103.1	114.2
家具家事用品	122.3	98.2	124.5
被服履物	112.1	98.1	114.3
保健医療	102.5	95.8	107.0
通信	73.9	99.8	74.0
娯楽用耐久財	108.2	97.7	110.7
理美容品	104.1	98.6	105.6
理美容サービス	106.8	97.6	109.4
身の回り用品	121.3	93.6	129.6
総合*	110.7	99.9	110.8

(注) *食費と総合については、今回のアップデートでは利用していない。

2. 算定の対象となるモデルと地域

(1) 対象モデル

最低賃金の引上げ要求運動につなげるため、20～30歳代の単身世帯を第一に分析することとした。具体的には、「**年齢は25歳で、大学卒業後就職し、勤続年数3年想定**」している。年収額を**340万円（月収＝25万円、一時金＝40万円）**とした（ちなみに、正規従業員と限定してはいない）。

(参考)「令和6年賃金構造基本統計調査」では、毎月きまって支給する所定内給与額（東京都、産業規模別および男女計、20—24歳）は254,200円

(2) 居住地域

居住地域として、前回と同様に東京都北区及び世田谷区のほか、合意形成会議において参加した若者たちが住みたい場所として上位に挙げた杉並区も新たに設定した。

3. 算定の方法について

(1) マーケット・バスケット方式の採用

一連の最低生計費試算調査では、マーケット・バスケット方式（全物量積み上げ方式）を採用している。この手法は、佛教大学名誉教授の金澤誠一氏の監修のもとで行われた「首都圏最低生計費試算調査」（2008年4月～6月実施、2039ケース集約。）および「東北地方最低生計費試算調査」（2009年5月～6月実施、1615ケース集約）、「愛知県最低生計費試算調査」（2010年5月～6月実施、518ケース集約）などの調査で採用されたものである。今回の調査も、若干の修正を加えながらも基本的にはこの調査手法を踏襲している。ただし、監修担当者が科学研究費助成事業を受け、2014年から2018年度に進められた基盤研究（C）「現代版マーケット・バスケット方式による最低生計費の実証的研究」（研究課題番号：26380827）において実施された「静岡県最低生計費試算調査」「愛知県最低生計費試算調査」「北海道最低市生計費試算調査」等の調査でいくつかの調査手法の改定を行っている。

（2）実態から乖離させずにあるべき普通の生活を考える

今回、最低生計費を積み上げていくにあたって、いくつかのルールを設けている。

第1に、**所有率7割を超える品目を「必需品」として所有させるというルール**である。所有率7割を超える品目は、所得や消費支出が減っても、需要の変化が小さいので「必需品」とみなして積み上げに加えている。これは生活保護において所有の可否の判断は、一般世帯との均衡を保つために、普及率7割程度を基準としていることにも由来している。

ただし、7割を下回るものについても、多くの世帯で必需品になっている可能性が高いと思われる品目については、これに加えている。例えば前回の2019年の試算において、「座り机（ちゃぶ台）」は単独での所有率は62.5%であったが、その他の同じ機能を果たしていると考えられる「洋式食卓セット」や「電気こたつ」を合わせると所有率は10割を超えていた。よって、食卓を代表して「座り机（ちゃぶ台）」を所有させた。また、「電気アイロン」の所有率も62.5%であったが、若者に対する聞き取り（＝合意形成会議）において、社会人として恥ずかしくない身なりに整えるためには、服のしわ伸ばしは不可欠との意見が多数出されたために、所有させることになった品目である。

第2に、**消費量は下から3割を基準とするというルール**である。たとえば、スーツやジャケットを10着以上持っている人もいれば、1着も持っていない人もいる。また、昼食をコンビニで買う場合、使っている金額が人によってそれぞれ異なる。生計費を積み上げる際には、消費する数量や金額などを定めなければならない。平均的な数量・金額で定めるのではなく、「下から3割」を目安に決めている。平均値や中央値の半分というのは、「許容できる格差」として国際的にも認められているラインである。それに近似するラインとして「下から3割」を基準とした。

第3に、**市民・労働者の意見を採り入れるというルール**である。マーケット・バスケット方式による生計費試算の最大の弱点は、分析者個人の主観に左右されてしまう点である。この弱点を克服するために、各地で当該世帯類型の方々に集まってもらい意見を聞き、生計費を積み上げる際の参考としている。

以下、算定にあたっての具体的に留意した点である。

① 家具・家事用品、被服及び履物、教育娯楽耐久財、書籍・他の印刷物、教養娯楽用品、理美容用品、身の回り用品などは、持ち物財調査にもとづいて、**原則 7 割以上の保有率**の物を「人前に出て恥をかかないでいられる」ために最低限必要な必需品と考え、それぞれの費目ごとに積み上げて算定した。

また、耐用年数については、国税庁「**減価償却資産の耐用年数等に関する政令**」およびクリーニング事故賠償問題協議会「**クリーニング事故賠償基準**」を参考にした。

② 食費については、2024 年の総務省「家計調査」の品目分類にもとづいて、二人以上世帯の全国での平均および最も年間収入の低い第 1 五分位階層の 100g 当たりの消費単価を 4 つの食品群に分けてそれぞれ計算した。具体的には、「**2024 年家計調査年報**」の品目別分類の各費目の購入数量および 100 グラム当たりの平均価格から加重平均を求めた（ただし、嗜好品については飲料・酒類で代表させ、100 k カロリー当たりの価格で算出）。同様に東京都区部における 4 つの食品群の 100g 当たりの消費単価の平均値も求めて、都区部における第 I 五分位階層の消費単価を推計している。ここから 2025 年 4 月時点での物価上昇率（1.4%増）を考慮して算定する。

次に、女子栄養大学出版部『**食品成分表 2024 資料編**』にもとづき、1 日当たりの必要なカロリーを算出した（25 歳男性 1 日当たり 2650 k カロリー、25 歳女性 1 日当たり 2000 k カロリー）。また、「4 つの食品群の年齢別・性別・身体活動レベル別食品構成（1 人 1 日当たりの重量=g）」（香川明夫：女子栄養大学教授案）にもとづいて必要な栄養を満たすように、食費を試算。香川氏の試算にもとづきエネルギー必要量の 1 割は嗜好品でまかなうようにした。なお、家での食事の場合、食べ残しの廃棄率を 5%と想定している。

また、昼食や仕事の帰りや休日のお酒や会食については、アップデート用のアンケート調査や合意形成会議の結果から、その回数や費用を算定している。

③ 住居費については、公営住宅は少なく、現実に入ることが困難なため、民間借家を想定した。居住面積については、国土交通省「**住生活基本計画**」（計画期間は 2021 年度から 2030 年度）による「**最低居住面積水準**」にもとづき、**単身世帯 25 m²**とした。

家賃については、従前の調査と同様に住宅情報誌およびインターネットの情報にもとづき家賃を調査し、その最低価格帯を採用することにした。

④ 教育費については、若年単身世帯のため、今回は算定に含めない。

⑤ 教養娯楽サービスについては、生活実態調査の結果から、日帰り旅行の回数、費用、1 泊以上の旅行の回数、費用にもとづいて算定する。その他、余暇・休日の過ごし方を調査し、その結果にもとづいて算定した。

⑥ 交通費は、事前に行ったアップデート用のアンケート調査では、自家用車を「生活の必

需品」と回答した割合は 8.1%にとどまった。**移動手段として自家用車もしくはバイクが必需品ではないと判断した。**

⑧ 水道・光熱費、保健医療費、通信費等については、総務省「平成 26 年全国消費実態調査」を用いて試算した 2019 年の結果について 2025 年 4 月時点での物価上昇率を係数として乗じて求めた。

⑨ 交際費・その他については、アップデート用のアンケート調査や合意形成会議の結果から、第 1 に、親戚などの結婚式・お葬式などの参加の回数、費用を推計（**結婚式・お葬式の費用として、女性は年間 3.5 万円**）。第 2 に、お中元やお歳暮については、生活実態調査では約 8 割が「贈らないことにしている」であった。この結果から「贈らない」と想定。第 3 に、見舞金やお年玉・クリスマスや誕生日等のプレゼントについては、合意形成会議の結果から年間 **50,000 円**とした。第 4 に、住宅関係費として、共益費は各区の家賃の調査をする際に同時に行った。第 5 に、新年会や忘年会、同窓会への参加を想定し（**年間 3 回、1 回＝4,000 円の参加費**）として算定した。第 6 に、現役の労働者・サラリーマンの場合には、労働組合費として**月 2,500 円**を想定（月収の 1%を目安）。第 7 に、その他会費として、**年間 3,000 円**を想定。

⑩ 自由裁量費（＝こづかい）については、これまでの算定では計上しなかった教養娯楽費としての音楽配信サービス料などを、こづかいとして一括してここに計上した。これは、持ち物財調査では保有率が分散していて 7 割には満たないが、個々人の趣味など、価値の多様性を考慮したものである。その額は、1 人 1 日 200 円として**月 6,000 円**とする。

⑪ その他、予備費として、**消費支出の 1 割**を計上する。これは、個々人の多様性を考慮したものである。たとえば、エネルギー消費量は、同じ年齢層でも身長や体重によって違いが生じるし、消費支出の内容や額も、心身の健康状態や障害の有無・程度により異なるからである。また、預貯金や個人で加入する私保険の掛金などもここに含まれる。

5. 最低生計費の試算

（1）食費の算定

朝食については、生活実態調査では「とらない」は約 3 割で、7 割は何らか形で朝食を摂っていた。また夕食については、「家で一人で食べる」が 8 割以上であった。これらについては**家で食べるもの**とした。

昼食については、アップデート用のアンケートでは、「弁当派」＋「家で食べる派」が合わせて 34.9%、「外食派」60.7%であった。男女別で分析するとライフスタイルに違いがみられたため、**男性はコンビニなどで「弁当やパンを買い」、女性は月の 10 日間はコンビニなどで「弁当やパンを買い」、残りの 10 日間は「家から弁当」を持参するものとした。**なお、「弁当やパンをかう」費用については、**800 円**と設定した。

仕事の後や休日にお酒や会食をする回数は、**女性月2回+ランチを1回**とした。その費用**1回4,000円**とした（ランチは1,500円）。

表3 4つの食品群別にみた、100g当たりの消費単価

第1群		第2群	
乳・乳製品	卵	魚介・肉	豆・豆製品
36.14 円	44.55 円	216.81 円	21.05 円
第3群		第4群	
野菜・海藻	いも類	果物	穀類
砂糖	油脂		
61.48 円	40.62 円	68.21 円	72.09 円
		36.41 円	82.26 円
嗜好品（飲料・酒類）			
100kカロリー当たり			
122.2 円			

25歳男性 1日当たり2,650kカロリー（30日=79,500kカロリー）

表4 25歳、男性、身体活動レベルⅡ、4つの栄養群別、必要な食品構成と金額

第1群		第2群	
乳・乳製品		魚介・肉	
必要量	300 g	必要量	180 g
金額	108.41 円	金額	390.26 円
卵		豆・豆製品	
必要量	55 g	必要量	80 g
金額	24.50 円	金額	16.84 円
第3群		第4群	
野菜・海藻		穀類	
必要量	350 g	必要量	440 g
金額	215.19 円	金額	317.20 円
いも類		砂糖	
必要量	100 g	必要量	10 g
金額	40.62 円	金額	3.64 円
果物		油脂	
必要量	150 g	必要量	30 g
金額	102.32 円	金額	24.68 円

表 4 においては、25 歳男性にとって 1 日に必要な熱量 2650k カロリーのうちの 95% (= 2517.5k カロリー) の熱量を摂取するためにかかる金額は 1243.65 円であることを示している。1 日エネルギー必要量の 90% とその他の栄養必要量を満たし、それに嗜好品を加えた金額は、

	2,385 k カロリー	1178.19 円
嗜好品	265 k カロリー	323.82 円
合計		1502.01 円

従って、1 カ月、すべて家で食事したと仮定すると、1502.01 円×30 日=45,060 円の食費となる。

昼食のとり方や会食については、以下の通り算定した。

・コンビニ弁当 1 食 730k カロリー 800 円
1 カ月 20 食 14,600k カロリー 計 16,000 円

・会食 (枝豆、刺身盛り合わせ、鶏から揚げ、おでん、ビール中ジョッキ×2)
100k カロリー+220k カロリー+400k カロリー+230k カロリー+160k カロリー×2
=1,270k カロリー
月 2 回 2,540k カロリー 計 8,000 円

家での食事	62,360 k カロリー	35,345 円
昼食	14,600 k カロリー	16,000 円
会食	2,540 k カロリー	8,000 円
廃棄分 (5%)	3,118 k カロリー	1,767 円
合計	82,618 k カロリー	61,113 円

25 歳女性 1 日当たり 2,000 k カロリー (30 日=60,000k カロリー)

表 5 25 歳、女性、身体活動レベルⅡ、4 つの栄養群別、必要な食品構成と金額

第 1 群		第 2 群	
乳・乳製品		魚介・肉	
必要量	250 g	必要量	120 g
金額	90.34 円	金額	260.17 円
卵		豆・豆製品	
必要量	55 g	必要量	80 g
金額	24.50 円	金額	16.84 円
第 3 群		第 4 群	

野菜・海藻		穀類	
必要量	350 g	必要量	320 g
金額	215.19 円	金額	230.69 円
いも類		砂糖	
必要量	100 g	必要量	10 g
金額	40.62 円	金額	3.64 円
果物		油脂	
必要量	150 g	必要量	15 g
金額	102.32 円	金額	12.34 円

表 5 においては、25 歳女性にとって 1 日に必要な熱量 2000k カロリーのうちの 95% (= 1800k カロリー)の熱量を摂取するためにかかる金額は 996.65 円であることを示している。

1 日エネルギー必要量の 90%とその他の栄養必要量を満たし、それに嗜好品を加えた金額は、

	1,800 k カロリー	944.19 円
嗜好品	200 k カロリー	244.39 円
合計		1188.58 円

従って、1 カ月、すべて家で食事したと仮定すると、1188.58 円×30 日≒35,657 円の食費となる。

昼食のとり方や会食については、以下の通り算定した。

・コンビニ弁当	1 食	730k カロリー	800 円
	1 カ月 10 食	7,300k カロリー	計 8,000 円

・会食 (枝豆、刺身盛り合わせ、鶏から揚げ、おでん、ビール中ジョッキ×2)

100k カロリー+220k カロリー+400k カロリー+230k カロリー+160k カロリー×2
=1,270k カロリー

月 2 回 2,540k カロリー 計 8,000 円

・ランチ (ハンバーグステーキ、ライス、スープ、コーヒー、デザート) =1,252k カロリー

ー

月 1 回 1,252k カロリー 計 1,500 円

家での食事	48,908 k カロリー	29,066 円
昼食	7,300 k カロリー	6,000 円
会食	3,792 k カロリー	9,500 円

廃棄分 (5%)	2,445	k カロリー	1,453	円
合計	62,445	k カロリー	46,019	円

(2) 住居費の算定

2019年の生活実態調査では、20～30代が賃貸している物件の家賃は6万円台～7万円台に集中していた（平均約62,746円）。このことも参考にしながら、駅まで徒歩15分圏内の民間賃貸アパート・マンションについて住宅情報誌やインターネット検索を用いて市場調査を行った。

調査の結果から、単身用住宅として25㎡の民間賃貸アパート・マンション（間取りワンルーム or 1K）では、**家賃は比較的物件数が多い中での最低価格を採用し、北区=58,000円、世田谷区=66,000円、杉並区=65,000円**とした。

また、更新料については、2年に1回と想定し、家賃1ヶ月分の24分の1を計上した。

北区モデル

家賃	月	58,000円
更新料	月	2,417円
合計		60,417円

世田谷区モデル

家賃	月	66,000円
更新料	月	2,750円
合計		68,750円

杉並区モデル

家賃	月	65,000円
更新料	月	2,708円
合計		67,708円

(3) 水道・光熱費の算定

水道・光熱費の算定は、総務省「平成26年全国消費実態調査」の単身世帯のうち勤労世帯の「男女別、年齢階級別支出（30歳未満）、関東地方の平均」を用いた。

合計	7,114円 × 0.953（物価上昇率） ≒ 6,780円
-----------	---------------------------------------

さらに、2024年4月にかけて14.2%上昇しているため、**7,740円**となる。

(4) 家具・家事用品の算定

家具・家事用品については、持ち物財調査によって算定した前回結果に表2の係数を乗じた。

家庭用耐久消費財、冷暖房用機器、居間・寝室用家具、応接・書斎用家具：919 円×1.245
=1,145 円

室内装飾品：111 円×1.245=244 円

寝具類：347 円×1.245=432 円

家事雑貨：432 円×1.245=538 円（男性） 551 円×1.245=686 円（女性）

家庭用消耗品：646 円×1.245=805 円（男性） 690 円×1.245=859 円（女性）

合計 3,163 円（男性） 3,366 円（女性）

（5）被服および履物の算定

被服および履物については、持ち物財調査によって算定した前回結果に表 2 の係数を乗じた。

被服・履物：6,139 円×1.143=7,015 円（男性） 4,602 円×1.143=5,259 円（女性）

クリーニング代：667 円×1.143=762 円（男性） 700 円×1.143=800 円（女性）

合計 7,777 円（男性） 6,059 円（女性）

（6）保健医療費の算定

保健医療費の算定は、総務省「平成 26 年全国消費実態調査」の単身世帯のうち勤労世帯の「男女別、年齢階級別支出（30 歳未満）、関東地方の平均」を用いた。

合計（男性） 1,009 円×1.07（物価上昇率）≒1,080 円

合計（女性） 2,885 円×1.07（物価上昇率）≒3,087 円

（7）通信・交通費の算定

通信費については、総務省「平成 26 年全国消費実態調査」の単身世帯のうち、勤労世帯の「男女別、年齢階級別支出（30 歳未満）、関東地方の平均」によると、男女の加重平均額は 6,569 円であった。

2019 年 9 月時点での通信費の物価上昇率は、2014（平成 26）年に比べ 9.6%減であることから、年間で 6,569 円×0.904≒5,938 円とした（男女共通）。さらに、2025 年 4 月にか

けて 26.0%減少しているため、**4,397 円**となる。

交通費については、電車を利用して、職場のある新宿に通勤しているものとして、北区在住モデルでは通勤定期代として3ヵ月定期 16,010 円、**1 か月当たり 5,337 円**、世田谷区在住モデルでは通勤定期代として3ヵ月定期 22,290 円、**1 か月当たり 7,430 円**、杉並区在住モデルでは通勤定期代として3ヵ月定期 20,070 円、**1 か月当たり 6,690 円**とした。¹

合計 北区モデル=9,734 円 世田谷区モデル=11,827 円 杉並区モデル=11,087 円

(8) 教育費の算定
該当せず。

(9) 教養娯楽費の算定
娯楽用耐久財及び教養娯楽用品については、持ち物財調査によって算定した前回結果に表 2 の係数を乗じた。

a) 娯楽用耐久財： $4,693 \times 1.107 = 5,197$ 円

b) 教養娯楽用品： $791 \text{ 円} \times 1.107 = 876$ 円（男性） $827 \text{ 円} \times 1.107 = 916$ 円（女性）

c) 教養娯楽サービス

さらに、教養娯楽サービスについては、生活実態調査による若年単身世帯の集計結果にもとづいて算定した。**日帰り旅行を、1 ヶ月に 1 回と想定した。また、その費用は 1 回=8,000 円とした。1 泊以上の旅行については、地方出身者の故郷への帰省も含めて年 2~3 回の 1 泊旅行を想定した。その費用については、年間 100,000 円（月当たり 8,333 円）とした。**

上記の行楽や旅行を除いて、恋人や友人などと一緒に**ショッピングや映画・観劇・音楽・絵画などの鑑賞を楽しむのを 1 回 2,000 円（月に 2 回）**とし、その費用を月 **4,000 円**とした。

d) NHK受信料=月額 1,100 円

e) 定額制コンテンツ

コロナ禍以降、動画、音楽、書籍などの定額制コンテンツの利用度が高まっている。アップデート用のアンケートの結果や合意形成会議での議論をふまえて、月 **2,000 円**を計上した。

合計 29,506 円

¹ 一般的に、正規従業員には「通勤手当」が支給される場合が多い。その場合には、通勤定期代は最低生計費に含まれなくなり、通信・交通費からは**定期代分**が減額される。

(10) 理美容費の算定

理美容用品及び理美容サービスについては、持ち物財調査によって算定した前回結果に表 2 の係数を乗じた。

a) 理美容用品： $1,977 \text{ 円} \times 1.056 = 2,087 \text{ 円}$ （男性）＊ $2,800 \text{ 円} \times 1.056 = 2,956 \text{ 円}$ （女性）

＊：合意形成会議の結果、男性もコスメ（化粧水や乳液）を使用しているものとしてその分の金額を上乗せした

b) 理美容サービス： $2,000 \text{ 円} \times 1.094 = 2,189 \text{ 円}$ （男性） $3,500 \text{ 円} \times 1.094 = 3,830 \text{ 円}$ （女性）

合計（男性） 4,276 円

合計（女性） 6,786 円

(11) 身の回り用品の算定

身の回り用品については、持ち物財調査によって算定した前回結果に表 2 の係数を乗じた。

合計（男性） 752 円

合計（女性） 1,598 円

(12) 交際費・その他の算定

生活実態調査の結果から、**年 1 回の結婚式**への参加を想定した。その費用は、衣装代や 2 次会費用などを合せて**男性は年間 25,000 円（月当たり 2,083 円）、女性は年間 35,000 円（月当たり 2,917 円）**かかるものとした。

第 2 に、お中元やお歳暮については、前回同様に**若年単身者の場合には、お中元やお歳暮を贈る習慣がないもの**と判断した。

第 3 に、「見舞金やお年玉・その他の贈り物をあげているか」という問いに対しては、約 9 割が贈っていた。合意形成会議での聞き取りも踏まえて、**お見舞い金やせん別、父の日・母の日の贈り物、家族や恋人へのプレゼント等**にかかる費用として**年間 50,000 円（月当たり 4,167 円）**かかるものと想定した。

第 4 に、住宅関係費として共益費（管理費）は、生活実態調査では賃貸アパート・マンションに居住している人のうち約 5 割が払っていると回答していた。このことから共益費を毎月負担するものとした。その金額は、**2,000 円を共益費**とした。

第 5 に、忘新年会や歓送迎会については、合意形成会議のやアップデート用のアンケートの結果から、**年 3 回とし、1 回 4,000 円（年間 12,000 円、月あたり 1,000 円）**の参加費として算定した。

第 6 に、労働組合費として**月 2,500 円**（1 か月賃金の 1%相当）を想定した。

第7に、その他会費として、年間3,000円（月あたり250円）を想定した。

合計 13,000円

(13) 自由裁量費の算定

合計 6,000円

詳細総括表①

東京都北区在住25歳単身世帯最低生計費総括表 月額（円）

区名		北区	
性別		男性	女性
消費支出		203,757	195,186
	食費	61,112	48,019
	住居費	60,417	60,417
	水道・光熱	7,940	7,740
	家具・家事用品	3,163	3,366
	被服・履物	7,777	6,059
	保健医療	1,080	3,087
	交通・通信	9,734	9,734
	教養・娯楽	29,506	29,546
	その他	23,028	27,218
非消費支出		60,977	60,977
予備費		20,300	19,500
最低生計費 (月額)	税抜	224,057	214,686
	税込	285,034	275,663
年額(税込)		3,420,407	3,307,958
月150時間換算		1,900	1,838
月173.8時間換算		1,640	1,586
2025年最低賃金額		1,163	

(注) 消費支出＝食費、住居費、光熱・水道、家具・家事用品、被服・履物、保健医療、交通・通信、教育、教養娯楽、その他（理美容費や身の回り用品を含む）の総和、予備費＝消費支出×10%（100円未満切り捨て）、最低生計費（税抜き）＝消費支出＋予備費

1) 所得税

4月分の給与を250,000円とすると、国税庁『令和7(2025)年分 源泉徴収税額表』より、5,200円。これにボーナスに対する分(月額1,361円)を加算すると、6,561円

2) 住民税

①住民税の所得割額の求め方(都民税=4%、区市民税=6%)

住民税が課税される所得金額は以下のよう求める。

給与額が180万円~360万円未満のため、

給与所得=340万円÷4×2.8-8万円=2,300,000円

給与所得-(社会保険料控除+基礎控除)=2,300,000円-(515,196円+43万円)=1,354,804円

区市民税(税率6%)は、

1,354,804円×6%≒81,288円

都民税(同4%)は、

1,354,804円×4%≒54,192円

ここからそれぞれ調整控除額を差し引き、100円未満を切り捨てると、

市民税は、81,288円-1,500円≒79,700円

都民税は、54,192円-1,000円≒53,100円

②住民税の均等割額の求め方

住民税の均等割額は、下表のように定められている。

区市民税	3,000円
都民税	1,000円

*これらに加えて森林環境税(国税)1,000円が均等割額に加算される

したがって、住民税額(年額)は、79,700円+53,100円+3,000円+1,000円+1,000円=137,800円となり、1か月当たりでは11,483円となる。

3) 社会保険料

①厚生年金保険料率=18.3%(うち労働者分=9.15%)

→標準報酬月額260,000円では、23,790円が本人負担分

②協会けんぽ(東京)保険料率9.91%(うち労働者分=4.955%)

→標準報酬月額260,000円では、12,883円が本人負担分

③雇用保険料率(失業給付分)=1.45%(うち労働者分=0.55%)

→月収を250,000円とすると、1,375円が本人負担分

したがって、1ヶ月の給与に対する社会保険料負担は、23,780円+12,883円+1,375円=38,048円となり、×12ヶ月分=456,576円となる。

これにボーナス分58,620円を加えると515,196円となる(月あたり42,933円)。

詳細総括表②

東京都世田谷区在住 25歳単身世帯最低生計費総括表 月額(円)

区名	世田谷区
----	------

性別		男性	女性
消費支出		214,183	205,612
	食費	61,112	48,019
	住居費	68,750	68,750
	水道・光熱	7,940	7,740
	家具・家事用品	3,163	3,366
	被服・履物	7,777	6,059
	保健医療	1,080	3,087
	交通・通信	11,827	11,827
	教養・娯楽	29,506	29,546
	その他	23,028	27,218
非消費支出		60,977	60,977
予備費		21,400	20,500
最低生計費 (月額)	税抜	235,583	226,112
	税込	296,560	287,089
年額(税込)		3,558,719	3,445,070
月150時間換算		1,977	1,914
月173.8時間換算		1,706	1,652
2025年最低賃金額		1,163	

(注) 詳細総括表①と同じ。

詳細総括表③

東京都杉並区在住 25歳単身世帯最低生計費総括表 月額(円)

区名	杉並区	
性別	男性	女性
消費支出	212,401	203,830
	食費	48,019
	住居費	67,708
	水道・光熱	7,740
	家具・家事用品	3,366
	被服・履物	6,059
	保健医療	3,087
	交通・通信	11,087

	教養・娯楽	29,506	29,546
	その他	23,028	27,218
非消費支出		60,977	60,977
予備費		21,200	20,300
最低生計費 (月額)	税抜	233,601	224,130
	税込	294,578	285,107
年額(税込)		3,534,935	3,421,286
月 150 時間換算		1,964	1,901
月 173.8 時間換算		1,695	1,640
2025 年最低賃金額		1,163	

(注) 詳細総括表①と同じ。

おわりに—アップデート結果からわかること

今回のアップデートした結果を、前回(2019年)の最低生計費の試算結果を北区モデル及び世田谷区モデルで比較してみると、北区モデルでは男性=13.3%、女性=10.4%、世田谷区モデルでは男性=13.5%、女性=10.7%、それぞれ上昇している(いずれも税・社会保険料抜きの最低生計費)。この6年間で賃金が同様に上昇していなければ、暮らし向きは苦しくなっていることを意味する。

表 6 2019 年試算結果と 2025 年アップデート結果の比較

	北区モデル		世田谷区モデル	
	男性	女性	男性	女性
2019 年生計費試算結果(税等抜) A	197,704	194,424	207,533	204,253
2025 年アップデート結果(税等抜) B	224,057	214,686	235,583	226,112
増加率(B/A)	113.3%	110.4%	113.5%	110.7%

ちなみに、この間の東京都における最低賃金額は 14.8%増である。ただし、最低賃金近傍の労働者の生活が楽になっているとは単純には言えない。確かに、最低賃金の引き上げにより所得は増えたかもしれないが、そもそも最低賃金の水準じたいが普通に暮らすことは難しいのだ。アップデートされた最低生計費(税込月額)を中央最賃審議会が用いている月 173.8 時間の所定内労働時間で換算すると、北区で **1,586~1,640 円**、杉並区で **1,640~1,695**

円、世田谷区で **1,652～1,706** 円となる。現行の最低賃金額＝1,163 円とは大きな差がみられる。さらに、人間らしい労働時間である月 150 労働時間で換算すると、北区で **1,838～1,900** 円、杉並区で **1,901～1,964** 円、世田谷区で **1,914～1,977** 円となる。現行の最低賃金額との乖離はさらに広がる。

石破政権は「2020 年代に全国平均 1,500 円という高い目標の達成に向け、たゆまぬ努力を継続する」としているが、もはや 1,500 円では“低い目標”であると言わざるを得ない。今回のアップデート結果からみれば、「2020年代に2,000円」という目標が妥当なのである。

さらに、「全国平均」も問題視せねばならない。なぜならば、「生計費は全国どこでもほぼ同水準」であるからだ。表 5 は、2018 年に調査を実施し、試算結果を 2024 年 5 月時点でアップデートした鹿児島県鹿児島市の最低生計費を示したものである。今回の北区モデルのアップデート結果とあいだに大きな差は認められない。現行の最低賃金は地域別に定められており、現在でも最大 212 円もの格差が存在する。この最賃格差が都市への人口流入（地方にとっては人口流出）を招いており、東京などの大都市では人口の過密が起こる要因となっている。最低賃金は全国一律制に移行すべきである。

できるだけ速やかに法改正を行い、最低賃金額を先進国として恥ずかしくない水準にまで全国一律で引き上げなければならない。そのための条件として、中小企業に対する支援策を充実が望まれる。

表 7 鹿児島県鹿児島市の最低生計費

自治体名		鹿児島県鹿児島市	
調査年(改定年)		2018(2024)年	
性別		男性	女性
消費支出		195,100	196,098
	食費	49,878	39,047
	住居費	38,000	38,000
	水道・光熱	8,715	10,366
	家具・家事用品	3,878	4,317
	被服・履物	6,137	7,273
	保健医療	1,210	3,859
	交通・通信	38,974	38,974
	教養・娯楽	26,361	27,327
	その他	21,948	26,935
非消費支出		54,096	54,096
予備費		19,500	19,600
最低生計費 (月額)	税抜	214,600	215,698
	税込	268,696	269,794
年額(税込)		3,224,356	3,237,534