

## 新宿地域生計費試算調査結果

—25 歳女性が新宿でふつうの一人暮らしをするにはいくらかかるのか—

2025 年 7 月 15 日

新宿区労連・新宿一般労働組合

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、2024 年に東京都新宿区において実施された新宿地域生計費試算調査（以下、新宿生計費調査）の結果を公表するものである。具体的には、**25 歳の若者が新宿で普通の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 年にも同様の最低生計費試算調査を実施しており、その際には新宿区で男性＝月額 265,786 円、女性＝月額 262,506 円（いずれも税・社会保険料込み）という結果を公表している。今回の調査は、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 2024 年新宿地域生計費試算調査結果 (円)

|               |         |           |
|---------------|---------|-----------|
| 区名            |         | 新宿区       |
| 性別            |         | 女性        |
| 消費支出          |         | 201,484   |
|               | 食費      | 46,019    |
|               | 住居費     | 72,917    |
|               | 水道・光熱   | 7,740     |
|               | 家具・家事用品 | 4,014     |
|               | 被服・履物   | 4,269     |
|               | 保健医療    | 3,087     |
|               | 交通・通信   | 5,960     |
|               | 教養・娯楽   | 28,589    |
|               | その他     | 28,889    |
| 非消費支出         |         | 60,977    |
| 予備費           |         | 20,100    |
| 最低生計費<br>(月額) | 税抜      | 221,584   |
|               | 税込      | 282,561   |
| 年額(税込)        |         | 3,390,729 |
| 月 150 時間換算    |         | 1,884     |

## 1. 調査の概要

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）。新宿生計費調査でも同様の調査を行っている。

**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实地調査を実施した。

なお、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、主に新宿一般労働組合の組合員である。2024年1月からアンケート票の配布開始し150部を回収。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24部（男性＝6部、女性＝17部、その他＝1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。

## 2. 生活実態調査の結果の概要 ※別紙資料Aを参照のこと

### （1）食生活

昼食について最も多いパターンが「コンビニ等で弁当やパンを買って食べる」が37.5%であったが、「弁当持参」や「家で食べる」を合わせると4割以上に達しており、いつも外で購入しているわけではない。回答者に女性が多いことが影響していると思われる。昼食代の金額は600円前後に集中している。

友人、同僚、恋人などとの飲み会や会食については、「月に1～2回」のボリュームが最も大きく3分の1であった。ただし、「月に3～4回」や「週に1～2回」もそれぞれ約3割に達しており、全体としては少なくとも週に1回程度は誰かと外食しているようである。その費用については、2000円から5000円の間にほぼ収まっている。

### （2）余暇

日帰りで行く行楽については、6割近くが「月に0回」であった。多くは毎月どこかに出かけているようではない。行楽にかかる費用については1回あたり10000円が中心になっている。一泊以上の旅行の頻度は、「年に0回」と「年に2回」がそれぞれ37.5%となっており、行く・行かないが分かれているようである。費用に関しては、目的地までの距離に応じて2万円～5万円くらいまで幅がある。

### (3) 人付き合い

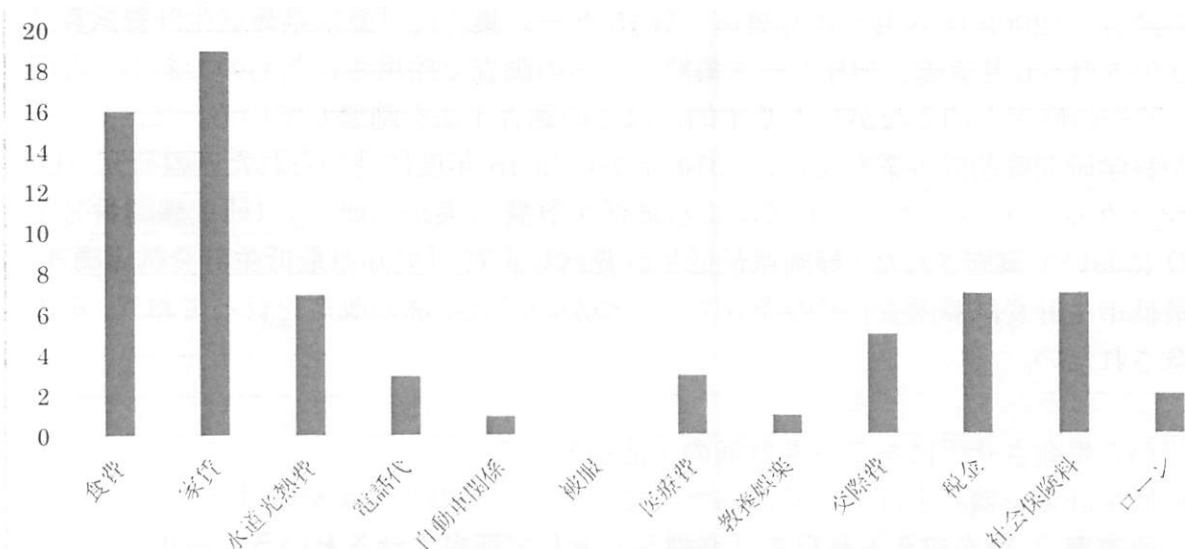
昨年1年間の結婚式・お葬式への参加は、「0回」が54.2%で最も割合が高かった。続く「1回」が29.2%であった。他の調査結果も参考にすると、全体として冠婚葬祭への参加は、コロナ禍を経て頻度が減少しているようである。

忘年会や歓送迎会への参加は、「0回」が約3割、「3回」が約2割と続いている。全体としては少なくとも1回以上は参加する割合は高く、3回前後が多いようである。

1年間で人へのプレゼントにかかった費用は、5万円以内が大部分であった。

### (4) 負担に思っている家計支出

(度数)



負担に思っている家計支出項目では、家賃が最も多かった。続いて食費で、この2つが突出している。新宿区に居住する場合、家賃相場が他の地域と比較して高いため、それが負担になっていると考えられる。また、近年の物価高騰の影響からか食費が負担になっていることも確認できる。暮らし向きを5段階（苦しい、やや苦しい、普通、ややゆとりがある、ゆとりがある）で尋ねている項目では、「やや苦しい」が4割強と最も多かった。続くのが「苦しい」で3分の1を占めていた。全体として暮らし向きは苦しいと感じている層が多数派であった。

## 3. 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**」としている。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

居住地域としては、新宿駅に自転車で通勤できる圏内を想定した。

## 4. 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おり、その点には留意されたい。

### (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、「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 割を超えている。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（後述する合意形成会議）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・労働者の意見を探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。2025年5月に「合意形成会議」を開催して、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**を設けた。この会議の内容も今回の試算結果に大きく反映されている。

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、100k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1五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2650kカロリー、25歳女性1日当たり2000k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、生活実態調査の結果から、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㎡**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、生活実態調査では自家用車を「生活の必需品」と回答した割合は8.3%にとどまった。**新宿区では、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。**

⑦ 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。

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<br>(2020 年 = 100) | 同 2019 年平均<br>(2020 年 = 100) | 東京 2025 年 4 月<br>(2019 年 = 100) |
|--------|---------------------------------|------------------------------|---------------------------------|
| 食費     | 122.9                           | 98.7                         | <b>124.5</b>                    |
| 水道光熱   | 117.7                           | 103.1                        | <b>114.2</b>                    |
| 家具家事用品 | 122.3                           | 98.2                         | <b>124.5</b>                    |
| 被服履物   | 112.1                           | 98.1                         | <b>114.3</b>                    |
| 保健医療   | 102.5                           | 95.8                         | <b>107.0</b>                    |
| 通信     | 73.9                            | 99.8                         | <b>74.0</b>                     |
| 娯楽用耐久財 | 108.2                           | 97.7                         | <b>110.7</b>                    |
| 理美容品   | 104.1                           | 98.6                         | <b>105.6</b>                    |

|         |       |      |              |
|---------|-------|------|--------------|
| 理美容サービス | 106.8 | 97.6 | <b>109.4</b> |
| 身の回り用品  | 121.3 | 93.6 | <b>129.6</b> |
| 総合      | 110.7 | 99.9 | <b>110.8</b> |

⑧ 交際費・その他については、生活実態調査の結果から、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79.2%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、生活実態調査の結果では平均**37,565円**であった。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。

⑨ 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。

⑩ 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、2で触れたように、「弁当派」と「外食派」が半々であった。**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、**600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**

|                   |         |            |                         |
|-------------------|---------|------------|-------------------------|
| <b>第1群</b>        |         | <b>第2群</b> |                         |
| 乳・乳製品 卵           |         | 魚介・肉 豆・豆製品 |                         |
| 36.14 円           | 44.55 円 | 216.81 円   | 21.05 円                 |
| <b>第3群</b>        |         | <b>第4群</b> |                         |
| 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 |
| <b>嗜好品（飲料・酒類）</b> |         |            |                         |
| 100k カロリー当たり      |         |            |                         |
| 122.2 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4 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**

|              |          |              |          |
|--------------|----------|--------------|----------|
| <b>第1群</b>   |          | <b>第2群</b>   |          |
| <b>乳・乳製品</b> |          | <b>魚介・肉</b>  |          |
| 必要量          | 250 g    | 必要量          | 120 g    |
| 金額           | 90.34 円  | 金額           | 260.17 円 |
| <b>卵</b>     |          | <b>豆・豆製品</b> |          |
| 必要量          | 55 g     | 必要量          | 80 g     |
| 金額           | 24.50 円  | 金額           | 16.84 円  |
| <b>第3群</b>   |          | <b>第4群</b>   |          |
| <b>野菜・海藻</b> |          | <b>穀類</b>    |          |
| 必要量          | 350 g    | 必要量          | 320 g    |
| 金額           | 215.19 円 | 金額           | 230.69 円 |
| <b>いも類</b>   |          | <b>砂糖</b>    |          |
| 必要量          | 100 g    | 必要量          | 10 g     |
| 金額           | 40.62 円  | 金額           | 3.64 円   |
| <b>果物</b>    |          | <b>油脂</b>    |          |
| 必要量          | 150 g    | 必要量          | 15 g     |
| 金額           | 102.32 円 | 金額           | 12.34 円  |

表3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   | 600 円     |
|         | 1 カ月 10 食 | 7,300k カロリー | 計 6,000 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

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

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～8 万円台に集中していた (平均約 68,826 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。これらの調査結果をもとに、**家賃は比較的物件数が多い中での最低価格を採用し、70,000 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。

家賃 月 70,000 円

更新料      月      2,917 円  
**合計                      72,917 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。

a) 家庭用耐久消費財：月あたり 1,003 円

| 品目            | 価格     | 耐用年数 | 消費量 | 月価格   |
|---------------|--------|------|-----|-------|
| <b>家事用耐久財</b> |        |      |     |       |
| 電子レンジ         | 10,490 | 6    | 1   | 146   |
| 自動炊飯器         | 5,130  | 6    | 1   | 71    |
| 電気冷蔵庫         | 11,370 | 6    | 1   | 158   |
| 電気掃除機         | 8,950  | 6    | 1   | 124   |
| 電気洗濯機         | 29,800 | 6    | 1   | 414   |
| 電気アイロン        | 2,110  | 6    | 1   | 29    |
| 電気ポット         | 4,380  | 6    | 1   | 61    |
| 小 計           |        |      |     | 1,003 |

注)各品目の月価格の合計金額と小計の金額は、端数処理のため必ずしも一致しない。以下同様。

b) 冷暖房用機器：月あたり 49 円

| 品目            | 価格    | 耐用年数 | 消費量 | 月価格 |
|---------------|-------|------|-----|-----|
| <b>冷暖房用機器</b> |       |      |     |     |
| 扇風機           | 3,530 | 6    | 1   | 49  |
| 小 計           |       |      |     | 49  |

c) 居間・寝室用家具＝月あたり 222 円

| 品目              | 価格     | 耐用年数 | 消費量 | 月価格 |
|-----------------|--------|------|-----|-----|
| <b>居間・寝室用家具</b> |        |      |     |     |
| シングルベッド         | 14,400 | 8    | 1   | 150 |
| カラー（収納）ボックス     | 1,290  | 3    | 2   | 72  |
| 小 計             |        |      |     | 222 |

d) 応接・書斎用家具：月あたり 27 円

| 品目              | 価格    | 耐用年数 | 消費量 | 月価格 |
|-----------------|-------|------|-----|-----|
| <b>応接・書斎用家具</b> |       |      |     |     |
| 座り机（ちゃぶ台）       | 2,580 | 8    | 1   | 27  |

e) 室内装飾品：月あたり 111 円

| 品目           | 価格    | 耐用年数 | 消費量 | 月価格 |
|--------------|-------|------|-----|-----|
| <b>室内装飾品</b> |       |      |     |     |
| 照明器具（天井用）    | 3,310 | 8    | 1   | 34  |
| カーテン         | 1,380 | 3    | 2   | 77  |

|     |  |  |  |     |
|-----|--|--|--|-----|
| 小 計 |  |  |  | 111 |
|-----|--|--|--|-----|

f) 寝具類：月あたり 644 円

| 品目         | 価格    | 耐用年数 | 消費量 | 月価格 |
|------------|-------|------|-----|-----|
| <b>寝具類</b> |       |      |     |     |
| 敷き布団       | 4,980 | 4    | 1   | 104 |
| 掛け布団       | 4,980 | 4    | 1   | 104 |
| タオルケット     | 1,580 | 2    | 1   | 66  |
| 毛布         | 1,480 | 3    | 1   | 41  |
| シーツ        | 1,980 | 2    | 2   | 165 |
| まくら        | 2,970 | 3    | 1   | 83  |
| 布団カバー      | 1,000 | 2    | 1   | 42  |
| まくらカバー     | 980   | 2    | 1   | 41  |
| 小 計        |       |      |     | 644 |

g) 家事雑貨：月あたり 1,149 円

| 品目          | 価格  | 耐用年数 | 消費量 | 月価格 |
|-------------|-----|------|-----|-----|
| <b>家事雑貨</b> |     |      |     |     |
| 飯茶碗         | 398 | 2    | 2   | 33  |
| どんぶり        | 598 | 2    | 2   | 50  |
| マグカップ       | 398 | 2    | 2   | 33  |

|          |       |   |   |    |
|----------|-------|---|---|----|
| 吸い物椀     | 199   | 2 | 2 | 17 |
| 盛り皿（洋）   | 298   | 2 | 4 | 50 |
| コップ      | 298   | 2 | 2 | 25 |
| スプーン     | 198   | 5 | 4 | 13 |
| フォーク     | 248   | 5 | 4 | 17 |
| タッパー     | 298   | 5 | 4 | 20 |
| 水筒       | 1,280 | 5 | 2 | 43 |
| 弁当箱      | 498   | 5 | 1 | 8  |
| なべ       | 1,580 | 5 | 2 | 53 |
| フライパン    | 1,580 | 5 | 1 | 26 |
| 水切りかご・ざる | 980   | 4 | 1 | 20 |
| ボール      | 698   | 5 | 2 | 23 |
| 包丁・ナイフ   | 980   | 5 | 2 | 33 |
| まな板      | 1,280 | 5 | 1 | 21 |
| たわし・スポンジ | 148   | 1 | 1 | 12 |
| ピーラー     | 498   | 5 | 1 | 8  |
| しゃもじ     | 274   | 5 | 1 | 5  |
| ふきん      | 283   | 1 | 2 | 47 |
| フライ返し    | 398   | 5 | 1 | 7  |

|           |       |    |   |       |
|-----------|-------|----|---|-------|
| はし・菜はし    | 398   | 5  | 3 | 20    |
| おたま       | 299   | 5  | 1 | 5     |
| 物干しざお     | 780   | 5  | 1 | 13    |
| くずかご      | 598   | 5  | 1 | 10    |
| 洗濯用バケツ・かご | 380   | 5  | 1 | 6     |
| タオル       | 498   | 1  | 6 | 249   |
| バスタオル     | 598   | 1  | 4 | 199   |
| 電球 60 形   | 200   | 3  | 2 | 11    |
| 蛍光灯 (LED) | 2,310 | 8  | 2 | 48    |
| ドライバー     | 599   | 15 | 1 | 3     |
| バスマット     | 499   | 2  | 1 | 21    |
| 小 計       |       |    |   | 1,149 |

e) 家庭用消耗品：月あたり 809 円

| 品目              | 価格  | 耐用年数 | 月消費量 | 月価格 |
|-----------------|-----|------|------|-----|
| <b>家事用消耗品</b>   |     |      |      |     |
| ポリ袋 (10 枚)      | 100 | 1    | 0.5  | 50  |
| ラップ             | 108 | 1    | 0.5  | 54  |
| ティッシュペーパー (5 箱) | 278 | 1    | 0.2  | 56  |
| トイレットペーパー (12R) | 498 | 1    | 0.17 | 85  |

|        |     |   |     |     |
|--------|-----|---|-----|-----|
| 台所洗剤   | 98  | 1 | 1   | 98  |
| 住宅用洗剤  | 548 | 1 | 0.5 | 274 |
| トイレ用洗剤 | 188 | 1 | 0.5 | 94  |
| 洗濯用洗剤  | 198 | 1 | 0.5 | 99  |
| 小 計    |     |   |     | 809 |

**合計 4,014 円**

(5) 被服および履物の算定

被服および履物については、持ち物財調査にもとづいて算定した。数量については、少ないほうから数えて合計 3 割の人が保有する数を算定基準とした。なお、※のついたものについては、人前に出ても恥ずかしくないものを着用していると考えて、最多・標準価格で算出した。

a) 被服・履物 月あたり 3,469 円

| 品目           | 価格    | 耐用年数 | 消費量 | 月価格 |
|--------------|-------|------|-----|-----|
| <b>被服・履物</b> |       |      |     |     |
| フォーマルドレス※    | 6,700 | 5    | 1   | 112 |
| ワンピース※       | 1,990 | 4    | 2   | 83  |
| オーバーコート※     | 1,790 | 4    | 2   | 75  |
| ジャケット※       | 1,990 | 4    | 2   | 83  |
| スカート         | 1,490 | 3    | 3   | 124 |
| スラックス        | 990   | 4    | 2   | 41  |
| ジャンパー        | 900   | 4    | 1   | 19  |

|             |       |   |    |     |
|-------------|-------|---|----|-----|
| ブラウス        | 990   | 3 | 3  | 83  |
| Tシャツ・ポロシャツ  | 890   | 2 | 5  | 185 |
| 長袖・半袖シャツ    | 1,490 | 2 | 5  | 310 |
| セーター・カーディガン | 1,490 | 2 | 4  | 248 |
| スリップ・キャミソール | 979   | 2 | 5  | 204 |
| パンティー       | 390   | 1 | 8  | 260 |
| ブラジャー       | 770   | 2 | 5  | 160 |
| 肌着          | 590   | 1 | 5  | 246 |
| パジャマ（夏）     | 2,200 | 2 | 2  | 183 |
| パジャマ（冬）     | 990   | 2 | 2  | 83  |
| スウェット       | 990   | 2 | 1  | 41  |
| スリッパ        | 499   | 1 | 1  | 42  |
| サンダル        | 590   | 2 | 2  | 49  |
| 靴・ブーツ※      | 1,790 | 2 | 3  | 224 |
| 運動靴・スニーカー   | 990   | 2 | 2  | 83  |
| パンティストッキング  | 590   | 1 | 4  | 197 |
| ソックス        | 330   | 2 | 10 | 138 |
| 手袋          | 590   | 1 | 1  | 49  |
| ベルト         | 990   | 2 | 2  | 83  |

|      |     |   |   |       |
|------|-----|---|---|-------|
| エプロン | 790 | 1 | 1 | 66    |
| 小 計  |     |   |   | 3,469 |

b) クリーニング代

ワンピース 3 着・フォーマドレス 1 着（以上、1 着＝1,100 円）・オーバーコート 2 着分（1 着＝2,000 円）のクリーニング代を想定した。

1 着 1,100 円×4/12+1 着 2,000 円×2/12＝月額 700 円

これに 2025 年 4 月にかけての洗濯代の物価上昇率 14.3%を考慮して **800 円**。

**合計 4,269 円**

(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 2,745 円×1.051（物価上昇率）≒2,885 円**

さらに、2024 年 4 月にかけて 7.0%上昇しているため、**3,087 円**となる。

(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。

新宿区在住モデルでは職場まで自転車で行っているとして、自転車を所有させた。

| 品目   | 価格     | 耐用年数 | 消費量 | 月価格   |
|------|--------|------|-----|-------|
| 交通用具 |        |      |     |       |
| 自転車  | 37,500 | 2    | 1   | 1,563 |

|     |  |  |  |       |
|-----|--|--|--|-------|
| 小 計 |  |  |  | 1,563 |
|-----|--|--|--|-------|

**合計 5,960 円**

(8) 教育費の算定  
該当せず。

(9) 教養娯楽費の算定  
娯楽用耐久財及び書籍などの教養娯楽用品については、持ち物財調査による保有率を用いて算定した。

a) 娯楽用耐久財＝月額 5,414 円

| 品目              | 価格     | 耐用年数 | 消費量 | 月価格   |
|-----------------|--------|------|-----|-------|
| <b>教養娯楽用耐久財</b> |        |      |     |       |
| カラーテレビ (32 型)   | 28,800 | 5    | 1   | 480   |
| ノートパソコン         | 69,800 | 4    | 1   | 1,454 |
| ポケット Wi-Fi 使用料  |        |      |     | 3,454 |
| USB (16 G)      | 625    | 2    | 1   | 26    |
| 小 計             |        |      |     | 5,414 |

b) 教養娯楽用品 月あたり 742 円

| 品目            | 価格     | 耐用年数 | 消費量 | 月価格 |
|---------------|--------|------|-----|-----|
| <b>教養娯楽用品</b> |        |      |     |     |
| 水着            | 3,280  | 2    | 1   | 137 |
| テレビゲーム機       | 32,978 | 5    | 1   | 550 |

|        |       |   |   |     |
|--------|-------|---|---|-----|
| ゲームソフト | 1,010 | 3 | 2 | 56  |
| 小 計    |       |   |   | 742 |

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、2ヶ月に1回と想定した。また、その費用は1回＝10,000円（年間60,000円、月当たり5,000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3回）とし、その費用を月6,000円とした。**

小計                      月額 19,333 円

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。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      28,589 円**

(10) 理美容費の算定

a) 理美容用品    月あたり 4,725 円

| 品目           | 価格    | 耐用年数 | 消費量 | 月価格 |
|--------------|-------|------|-----|-----|
| <b>理美容用品</b> |       |      |     |     |
| ヘアードライヤー     | 1,700 | 6    | 1   | 24  |
| 歯ブラシ         | 85    | 1    | 12  | 85  |
| かみそり(3本)     | 147   | 1    | 4   | 49  |
| ヘアブラシ        | 493   | 3    | 1   | 14  |

|              |     |   |    |       |
|--------------|-----|---|----|-------|
| 洗顔フォーム       | 300 | 1 | 12 | 300   |
| シャンプー        | 500 | 1 | 12 | 500   |
| リンス・コンディショナー | 600 | 1 | 6  | 300   |
| ボディーシャンプー    | 565 | 1 | 12 | 565   |
| 歯磨き          | 368 | 1 | 12 | 368   |
| 化粧クリーム       | 400 | 1 | 12 | 400   |
| 化粧水          | 400 | 1 | 12 | 400   |
| 乳液           | 621 | 1 | 12 | 621   |
| ファンデーション     | 700 | 1 | 12 | 700   |
| 口紅           | 400 | 1 | 12 | 400   |
| 小 計          |     |   |    | 4,725 |

(注)「ヘアドライヤー」「ヘアブラシ」以外の品目は、年間消費量

b) 理美容サービス

理髪（美容）料として、1回 10,000 円として計算した（3 か月に 1 回利用）。

小計     3,333 円

**合計     8,058 円**

(11) 身の回り用品の算定

※のついたものについては、人前に出ても恥ずかしくないものを着用していると考えて、最多・標準価格で算出した。

| 品目     | 価格 | 耐用年数 | 消費量 | 月価格 |
|--------|----|------|-----|-----|
| 身の回り用品 |    |      |     |     |

|            |        |    |   |       |
|------------|--------|----|---|-------|
| 傘          | 1,490  | 2  | 2 | 124   |
| 旅行用かばん     | 14,300 | 5  | 1 | 238   |
| ショルダーバッグ   | 3,850  | 5  | 2 | 128   |
| ハンドバッグ     | 4,960  | 5  | 2 | 165   |
| ショッピングバッグ  | 450    | 2  | 1 | 19    |
| リュックサック    | 2,420  | 5  | 1 | 40    |
| 財布         | 9,770  | 5  | 1 | 163   |
| 腕時計※       | 30,000 | 10 | 1 | 250   |
| イヤリング・ピアス※ | 10,000 | 10 | 5 | 417   |
| ハンカチ       | 290    | 1  | 5 | 121   |
| 帽子         | 990    | 1  | 2 | 165   |
| 小 計        |        |    |   | 1,831 |

**合計 1,831 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**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、生活実態調査の結果や聞き取り調査から、**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平均額に近い年間計 40,000 円（月当たり 3,333 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、住宅情報誌およびインターネットの情報によると、7万円台の物件で最も多かった**3,000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、生活実態調査の結果をみると、「年3回」が29.4%で最も多く、次いで「年5回以上」=24.3%、「年2回」=20.7%と続いていた。ここでは**年4回とし、1回3,000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

### 東京都新宿区在住 25歳単身世帯最低生計費総括表

月額（円）

|                |                | 女 性            |
|----------------|----------------|----------------|
| <b>消費支出</b>    |                | <b>201,484</b> |
| <b>食費</b>      |                | <b>46,019</b>  |
|                | 家での食事          | 29,066         |
|                | 外食・昼食          | 6,000          |
|                | 外食・会食          | 9,500          |
|                | 廃棄分            | 1,453          |
| <b>住居費</b>     |                | <b>72,917</b>  |
|                | 家賃             | 70,000         |
|                | 更新料            | 2,917          |
| <b>光熱・水道</b>   |                | <b>7,740</b>   |
| <b>家具・家事用品</b> |                | <b>4,014</b>   |
|                | 家事用耐久財・暖房機器・家具 | 1,301          |
|                | 室内装備品          | 111            |
|                | 寝具類            | 644            |
|                | 家事雑貨           | 1,149          |
|                | 家事用消耗品         | 809            |
| <b>被服・履物</b>   |                | <b>4,269</b>   |
|                | 被服・履物          | 3,469          |

|       |              |               |
|-------|--------------|---------------|
|       | 洗濯代          | 800           |
|       | 保健医療費        | 3,087         |
|       | 保健医療費        | 3,087         |
|       | 交通・通信        | 5,960         |
|       | 交通用具（自転車）    | 1,563         |
|       | 通信費          | 4,397         |
|       | 教育           | 0             |
|       | 教養娯楽         | 28,589        |
|       | 教養娯楽耐久財      | 5,414         |
|       | 教養娯楽用品       | 742           |
|       | 日帰り行楽        | 5,000         |
|       | 旅行           | 8,333         |
|       | 余暇費用         | 6,000         |
|       | 定額制コンテンツ     | 2,000         |
|       | NHK受信料等      | 1,100         |
|       | 理美容費         | 8,058         |
|       | 理美容用品        | 4,725         |
|       | 理美容サービス      | 3,333         |
|       | 身の回り用品       | 1,831         |
|       | その他          | 19,000        |
|       | 自由裁量費        | 6,000         |
|       | 冠婚葬祭費        | 2,917         |
|       | お中元・お歳暮      | 0             |
|       | プレゼント費用      | 3,333         |
|       | 共益費          | 3,000         |
|       | 忘年会等         | 1,000         |
|       | その他会費        | 250           |
|       | 組合費          | 2,500         |
|       | <b>非消費支出</b> | <b>60,977</b> |
|       | 所得税          | 6,561         |
|       | 住民税          | 11,483        |
|       | 社会保険料        | 42,933        |
|       | <b>予備費</b>   | <b>20,100</b> |
| 最低生計費 | 税等抜き月額       | 221,584       |
|       | 税等込み月額       | 282,561       |

|                     |        |           |
|---------------------|--------|-----------|
|                     | 税等込み年額 | 3,390,729 |
| 必要最低賃金額（173.8 時間換算） |        | 1,626     |
| 必要最低賃金額（150 時間換算）   |        | 1,884     |

（注1）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

（注2）非消費支出には、「所得税」＝6,561 円、「住民税」＝11,483 円、「社会保険料（厚生年金＋協会けんぽ＋雇用保険）」＝42,933 円を含む。

（注3）非消費支出の算出方法は、以下の通り。

#### 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に求める。

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**）。

## おわりに―試算結果が示すこと

今回の試算結果（税等込み）は前回から約 20,000 円（16.3%）の上昇していた。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。ここでは、今回の調査結果から得られた知見を 2 点指摘しておきたい。

第一に、調査結果は「現行の最低賃金額はあまりにも低すぎる」ことの根拠を示している。試算結果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 1,626 円ほど、人間らしい労働時間である月 150 労働時間で換算すると 1,884 円が必要となってくる。現在の東京都の最低賃金額は 1,168 円／時間であり、今回の試算から得られた健康で文化的な暮らしを送るために必要な時給額とは大きな隔たりがあり、ただちに最低賃金の大幅な引き上げが求められる。今回の試算モデルは若年単身女性であるが、非正規で働く若年女性にとって最賃はより身近な賃金である。彼女らの生活に直結した最賃を引き上げることは、女性の貧困問題の解決につながる。

第二に、「最低生計費は全国どこでもほぼ同水準である」というこれまでの一連の生計費調査結果で得られた知見が、今回の調査結果にも当てはまる。表 5 は、2018 年に調査を実施し、2024 年に調査結果を 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と、今回試算された新宿区の最低生計費とを比較したものである。個別の費目では異なるものの、トータルの生計費では大きな差がないことが確認できる。

もはや、政府の掲げる「最低賃金 1,500 円」はめざすべき目標としてふさわしくはないと言えるだろう。先進国並みに 2,000 円をめざすべきである。また、最低賃金が 47 都道府県別に細分化され、格差がつけられていることに根拠がないことが改めて確認されたわけであるから、最低賃金は全国一律の制度に改正すべきであろう。

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の充実が望まれる。2019 年の参院選で初めて政治争点となった最低賃金であるが、それからはや 6 年が経過しようとしている。この 6 年間で、確かに最低賃金は急上昇し、最高額と最低額の格差は縮小した。しかし、生計費調査の結果からすれば、いずれも不十分である。今夏の最低賃金の動向が注目される。

表5 東京都新宿区と鹿児島県鹿児島市の最低生計費の比較

| 自治体名          |         | 新宿区       | 鹿児島市         |           |
|---------------|---------|-----------|--------------|-----------|
| 調査年(改定年)      |         | 2024 年    | 2018(2024) 年 |           |
| 性別            |         | 女性        | 男性           | 女性        |
|               | 消費支出    | 201,484   | 195,100      | 196,098   |
|               | 食費      | 46,019    | 49,878       | 39,047    |
|               | 住居費     | 72,917    | 38,000       | 38,000    |
|               | 水道・光熱   | 7,740     | 8,715        | 10,366    |
|               | 家具・家事用品 | 4,014     | 3,878        | 4,317     |
|               | 被服・履物   | 4,269     | 6,137        | 7,273     |
|               | 保健医療    | 3,087     | 1,210        | 3,859     |
|               | 交通・通信   | 5,960     | 38,974       | 38,974    |
|               | 教養・娯楽   | 28,589    | 26,361       | 27,327    |
|               | その他     | 28,889    | 21,948       | 26,935    |
| 非消費支出         |         | 60,977    | 54,096       | 54,096    |
| 予備費           |         | 20,100    | 19,500       | 19,600    |
| 最低生計費<br>(月額) | 税抜      | 221,584   | 214,600      | 215,698   |
|               | 税込      | 282,561   | 268,696      | 269,794   |
| 年額(税込)        |         | 3,390,729 | 3,224,356    | 3,237,534 |