

2026年

# 家計簿で生活費調査

【家計簿記録期間】

2026年2月1日（日）～2月28日（土）



★この調査は1カ月普通の生活をして、どれだけ生活費がかかるかを調べ、愛知県の最低賃金1,140円との格差、生活の質を確認します。また、26春闘における賃金引き上げ要求（生計費）の根拠資料とします。

★2月に実施する意味は、大幅賃上げをめざす春闘期であるからです。

★5ページの「集計表」と最下段の「総支出合計」、6ページの「2026年 家計簿で生活費調査 総括表」の完成・記入で500円のクオカードを進呈します。

愛知県労働組合総連合／社会的な賃金闘争対策委員会

名古屋市熱田区沢下町9-7 労働会館東館3F

電話 052-871-5433 FAX 052-871-5618

# 【愛労連最賃・賃金引き上げアクション】



2025 年 10 月 18 日 新最賃額周知と 1500 円を求める宣伝：名駅（中日新聞・しんぶん赤旗・愛知民報報道）



2026 年 1 月 6 日 国民春闘スタート宣伝：名古屋駅（中日新聞・しんぶん赤旗）

# 「家計簿で生活費調査」実施要綱

## 1、目的

普通の生活をして、1カ月にどれだけ生活費がかかるかを調べ、愛知県の最低賃金1,140円との格差と生活の質を確認する。また、26春闘における賃金引き上げ要求（生計費）の根拠資料とする。

## 2、実施時期

2026年2月1日（日）～2月28日（土）

## 3、調査の対象

単身世帯、家族世帯を問わない。

5ページの「集計表」と最下段の「総支出合計」、6ページの「2026年 家計簿で生活費調査 総括表」の完成・記入で500円のクオカードを進呈する。

## 4、支出と費目・内訳について

2月に実際に支出した額をそのまま計上することとする。

費目・内訳は4ページのとおり。「最低生計費試算調査」の品目に合わせ、計上しやすいように整理した。

## 5、家計簿の形式

Excel データと冊子（紙）を準備し、調査参加者の選択制とする。

### 【参考指標＝単身世帯者】

(1) 2025年10月18日発効の愛知県最低賃金（かつこ内は24年）

時間額 1,140円（1,077円）

(2) 1か月の賃金と消費出来る金額の算出

① 1日8時間労働として＝9,120円（8,616円）  $1,140 \times 8 \text{H} = 9,120$

② 日額9,120円×就業日数22日＝**200,640円（189,552円）** →1カ月の賃金

③ 税金・保険料等の算出

厚生年金保険料(A) 18,300円（17,385円）

健康保険料※介護保険料は除く(B) 10,030円（9,519円）

雇用保険料(C) 1,103円（1,137円）

所得税(D) 1,569円（2,948円）

住民税(E) 6,841円（6,233円）

(A) + (B) + (C) + (D) + (E) = 37,843円（24年37,180円）

④ 1カ月に消費できる金額

②-③＝200,640－37,843＝162,797円（152,372円）

## 費目・内訳一覧（項目は愛労連最低生計費試算調査と同様）

費 目	内 訳
食 費 (食物・飲物すべて)	家での食事、外食、職場・学校の給食費、飲み会、果物、お菓子、飲み物、アルコール。米代は購入したら記入。買い置き使用は茶碗1杯95円とする。 ※米購入、外食、飲み会は内訳で集計表に記入するようになっている。
住 居 費	月の家賃（ローンも含む）を計上する。
水道・光熱費	電気・ガス・水道は直近の料金を月額で計上する。灯油代なども記入。
家具・家事用品	実際の購入額を記入。高額な電化製品、家具などもそのまま記入するが、毎日の家計簿にその旨を記入し、総括表にも記入する。
被服・履物費	被服全般、履物、寝具類、アクセサリー、めがね、クリーニング代など
保健医療費	医療機関への支払い、くすり代、医療用品など
交通・通信費	交通費（通勤費を除く＝ただし実費負担がある場合は記入する。なお、最低生計費試算調査では通勤費が含まれている。）、自動車関係費（自動車、税保険料、車検代、ガソリン代、駐車場代など）、通信費（携帯料金）、電話代など。
教養・娯楽費	テレビ、インターネット接続料、定額制コンテンツ料金、パソコン・携帯ゲーム機・スマホ購入、行楽、旅行、ショッピング、映画等鑑賞、スポーツ、NHK受信料、講座受講料、書籍、新聞、文房具、ジムの料金など ※ジムの料金など、複数月を支払った場合は、その旨を備考欄に記入し、総括表にも記入する。
そ の 他	①理美容用品（シャンプーなどを購入した場合）、理美容サービス、②身の回り用品（傘、鞆、財布、時計など）、③交際費・その他（冠婚葬祭費用、見舞金、町内会費、労働組合費、奨学金返済、生命保険料、損害保険料等） ※保育料（保育園・学童保育）、塾代、子ども教育費、仕送りなど→子どもがいる場合
<b>★留意事項★</b> （26春闘の賃金要求を念頭において） ①家族と同居している場合＝独身者は自分が支出した金額（例えば、食費は1人分としておおよそ計算し記入する）。②「その他」は、項目が多いので、「本日の日記」に内訳をなるべくメモしておく。高額なものは品目を日記に必ず記入する。費目が不明な場合は「その他」に入れ内容をメモする。	

# 家計簿で生活費調査の集計表

※最低生計費試算調査結果(若年単身世帯・名古屋市)を参考に入れています。比較してみてください。

費 目	1 か月の 支出合計	備 考	最低生計費試算調査結果 (男性) (女性)	
(食費の内、米代)				
(同、外食)				
(同、飲み会)				
(同、その他)				
【食費】		●A	53,603	42,375
【住居費】		●B	50,667	50,667
【水道・光熱費】		●C 前月1カ月分を入れる	7,983	6,963
【家具・家事用品】		●D	4,443	4,596
【被服・履物】		●E	9,680	9,661
【保健医療費】		●F	2,366	5,429
【交通・通信費】		●G	16,324	16,202
【教養・娯楽費】		●H	22,646	22,667
(その他の内、理美容用品・理美容サービス)			5,028	8,627
(同、身の回り用品)			1,053	1,539
(同、交際費・その他)			12,934	12,934
【その他】		●I	25,015	29,100
【消費支出計】		●A～●Iの計	192,727	187,660
【非消費支出計】		給料明細書などから 記入(厚生年金、健康保険、雇用保険、 所得税、住民税。 固定資産税など)	58,979	58,979
予 備 費			19,200	18,700
総 支 出 合 計			270,906	265,330
【消費支出計】 + 【非消費支出計】			※予備費は消費支出の1割を計上。 個々人の多様性を考慮。	

組 合 名	
-------	--

氏 名	
-----	--

<p>【プロフィール】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・職種や年齢</li> <li>・生活費調査は何回目？</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活スタイル</li> </ul> <p>「一人暮らし」か</p> <p>「家族と同居か」</p> <p>チェック</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活の特徴（旅行が趣味、儉約家など）</li> </ul>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="469 488 767 526">1人暮らし</td><td data-bbox="793 488 1415 526">家族と同居（家族構成を書いてください。子どもと同居している場合は保育園・所、小、中、高、大学生、社会人。別居の場合はその旨を書いてください。）</td></tr> </table>	1人暮らし	家族と同居（家族構成を書いてください。子どもと同居している場合は保育園・所、小、中、高、大学生、社会人。別居の場合はその旨を書いてください。）
1人暮らし	家族と同居（家族構成を書いてください。子どもと同居している場合は保育園・所、小、中、高、大学生、社会人。別居の場合はその旨を書いてください。）		

**生活費簿調査に参加しての感想 ★必ず記入して下さい。**

[illegible]

組合からのコメント	

# 毎日の家計簿

2月1日(日)

費 目	本日の支出	支出累計	備 考
(食費の内、米代)			
(同、外食)			
(同、飲み会)			
(同、その他)			
【食費】			
【住居費】			
【水道・光熱費】			
【家具・家事用品】			
【被服・履物】			
【保健医療費】			
【交通・通信費】			
【教養・娯楽費】			
(その他の内、理美容用品・理美容サービス)			
(同、身の回り用品)			
(同、交際費・その他)			
【その他】			
【本日の消費支出計】			
これまでの消費支出合計			

## 【本日の日記】

今日1日の特徴、感想、体調、ハプニング、印象にのこった出来事など、何でも自由に書きとめておいてください。多額の電化製品、家具などは書いてください。

★多額の消費は費目と金額を記入してください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 毎日の家計簿

2月2日（月）

費 目	本日の支出	支出累計	備 考
（食費の内、米代）			
（同、外食）			
（同、飲み会）			
（同、その他）			
【食費】			
【住居費】			
【水道・光熱費】			
【家具・家事用品】			
【被服・履物】			
【保健医療費】			
【交通・通信費】			
【教養・娯楽費】			
（その他の内、理美容用品・理美容サービス）			
（同、身の回り用品）			
（同、交際費・その他）			
【その他】			
【本日の消費支出計】			
これまでの消費支出合計			

## 【本日の日記】

今日1日の特徴、感想、体調、ハプニング、印象にのこった出来事など、何でも自由に書きとめておいてください。多額の電化製品、家具などは書いてください。

★多額の消費は費目と金額を記入してください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# 毎日の家計簿

2月3日（火）

費 目	本日の支出	支出累計	備 考
（食費の内、米代）			
（同、外食）			
（同、飲み会）			
（同、その他）			
【食費】			
【住居費】			
【水道・光熱費】			
【家具・家事用品】			
【被服・履物】			
【保健医療費】			
【交通・通信費】			
【教養・娯楽費】			
（その他の内、理美容用品・理美容サービス）			
（同、身の回り用品）			
（同、交際費・その他）			
【その他】			
【本日の消費支出計】			
これまでの消費支出合計			

## 【本日の日記】

今日1日の特徴、感想、体調、ハプニング、印象にのこった出来事など、何でも自由に書きとめておいてください。多額の電化製品、家具などは書いてください。

★多額の消費は費目と金額を記入してください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 毎日の家計簿

2月4日(水)

費 目	本日の支出	支出累計	備 考
(食費の内、米代)			
(同、外食)			
(同、飲み会)			
(同、その他)			
【食費】			
【住居費】			
【水道・光熱費】			
【家具・家事用品】			
【被服・履物】			
【保健医療費】			
【交通・通信費】			
【教養・娯楽費】			
(その他の内、理美容用品・理美容サービス)			
(同、身の回り用品)			
(同、交際費・その他)			
【その他】			
【本日の消費支出計】			
これまでの消費支出合計			

## 【本日の日記】

今日1日の特徴、感想、体調、ハプニング、印象にのこった出来事など、何でも自由に書きとめておいてください。多額の電化製品、家具などは書いてください。

★多額の消費は費目と金額を記入してください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 毎日の家計簿

2月5日(木)

費 目	本日の支出	支出累計	備 考
(食費の内、米代)			
(同、外食)			
(同、飲み会)			
(同、その他)			
【食費】			
【住居費】			
【水道・光熱費】			
【家具・家事用品】			
【被服・履物】			
【保健医療費】			
【交通・通信費】			
【教養・娯楽費】			
(その他の内、理美容用品・理美容サービス)			
(同、身の回り用品)			
(同、交際費・その他)			
【その他】			
【本日の消費支出計】			
これまでの消費支出合計			

## 【本日の日記】

今日1日の特徴、感想、体調、ハプニング、印象にのこった出来事など、何でも自由に書きとめておいてください。多額の電化製品、家具などは書いてください。

★多額の消費は費目と金額を記入してください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 毎日の家計簿

2月6日（金）

費 目	本日の支出	支出累計	備 考
（食費の内、米代）			
（同、外食）			
（同、飲み会）			
（同、その他）			
【食費】			
【住居費】			
【水道・光熱費】			
【家具・家事用品】			
【被服・履物】			
【保健医療費】			
【交通・通信費】			
【教養・娯楽費】			
（その他の内、理美容用品・理美容サービス）			
（同、身の回り用品）			
（同、交際費・その他）			
【その他】			
【本日の消費支出計】			
これまでの消費支出合計			

## 【本日の日記】

今日1日の特徴、感想、体調、ハプニング、印象にのこった出来事など、何でも自由に書きとめておいてください。多額の電化製品、家具などは書いてください。

★多額の消費は費目と金額を記入してください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 毎日の家計簿

2月7日(土)

費 目	本日の支出	支出累計	備 考
(食費の内、米代)			
(同、外食)			
(同、飲み会)			
(同、その他)			
【食費】			
【住居費】			
【水道・光熱費】			
【家具・家事用品】			
【被服・履物】			
【保健医療費】			
【交通・通信費】			
【教養・娯楽費】			
(その他の内、理美容用品・理美容サービス)			
(同、身の回り用品)			
(同、交際費・その他)			
【その他】			
【本日の消費支出計】			
これまでの消費支出合計			

## 【本日の日記】

今日1日の特徴、感想、体調、ハプニング、印象にのこった出来事など、何でも自由に書きとめておいてください。多額の電化製品、家具などは書いてください。

★多額の消費は費目と金額を記入してください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 毎日の家計簿

2月8日(日)

費 目	本日の支出	支出累計	備 考
(食費の内、米代)			
(同、外食)			
(同、飲み会)			
(同、その他)			
【食費】			
【住居費】			
【水道・光熱費】			
【家具・家事用品】			
【被服・履物】			
【保健医療費】			
【交通・通信費】			
【教養・娯楽費】			
(その他の内、理美容用品・理美容サービス)			
(同、身の回り用品)			
(同、交際費・その他)			
【その他】			
【本日の消費支出計】			
これまでの消費支出合計			

## 【本日の日記】

今日1日の特徴、感想、体調、ハプニング、印象にのこった出来事など、何でも自由に書きとめておいてください。多額の電化製品、家具などは書いてください。

★多額の消費は費目と金額を記入してください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 毎日の家計簿

2月9日（月）

費 目	本日の支出	支出累計	備 考
（食費の内、米代）			
（同、外食）			
（同、飲み会）			
（同、その他）			
【食費】			
【住居費】			
【水道・光熱費】			
【家具・家事用品】			
【被服・履物】			
【保健医療費】			
【交通・通信費】			
【教養・娯楽費】			
（その他の内、理美容用品・理美容サービス）			
（同、身の回り用品）			
（同、交際費・その他）			
【その他】			
【本日の消費支出計】			
これまでの消費支出合計			

## 【本日の日記】

今日1日の特徴、感想、体調、ハプニング、印象にのこった出来事など、何でも自由に書きとめておいてください。多額の電化製品、家具などは書いてください。

★多額の消費は費目と金額を記入してください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 毎日の家計簿

2月10日（火）

費 目	本日の支出	支出累計	備 考
（食費の内、米代）			
（同、外食）			
（同、飲み会）			
（同、その他）			
【食費】			
【住居費】			
【水道・光熱費】			
【家具・家事用品】			
【被服・履物】			
【保健医療費】			
【交通・通信費】			
【教養・娯楽費】			
（その他の内、理美容用品・理美容サービス）			
（同、身の回り用品）			
（同、交際費・その他）			
【その他】			
【本日の消費支出計】			
これまでの消費支出合計			

## 【本日の日記】

今日1日の特徴、感想、体調、ハプニング、印象にのこった出来事など、何でも自由に書きとめておいてください。多額の電化製品、家具などは書いてください。

★多額の消費は費目と金額を記入してください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# 毎日の家計簿

2月11日(水)

費 目	本日の支出	支出累計	備 考
(食費の内、米代)			
(同、外食)			
(同、飲み会)			
(同、その他)			
【食費】			
【住居費】			
【水道・光熱費】			
【家具・家事用品】			
【被服・履物】			
【保健医療費】			
【交通・通信費】			
【教養・娯楽費】			
(その他の内、理美容用品・理美容サービス)			
(同、身の回り用品)			
(同、交際費・その他)			
【その他】			
【本日の消費支出計】			
これまでの消費支出合計			

## 【本日の日記】

今日1日の特徴、感想、体調、ハプニング、印象にのこった出来事など、何でも自由に書きとめておいてください。多額の電化製品、家具などは書いてください。

★多額の消費は費目と金額を記入してください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 毎日の家計簿

2月12日(木)

費 目	本日の支出	支出累計	備 考
(食費の内、米代)			
(同、外食)			
(同、飲み会)			
(同、その他)			
【食費】			
【住居費】			
【水道・光熱費】			
【家具・家事用品】			
【被服・履物】			
【保健医療費】			
【交通・通信費】			
【教養・娯楽費】			
(その他の内、理美容用品・理美容サービス)			
(同、身の回り用品)			
(同、交際費・その他)			
【その他】			
【本日の消費支出計】			
これまでの消費支出合計			

## 【本日の日記】

今日1日の特徴、感想、体調、ハプニング、印象にのこった出来事など、何でも自由に書きとめておいてください。多額の電化製品、家具などは書いてください。

★多額の消費は費目と金額を記入してください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 毎日の家計簿

2月13日(金)

費 目	本日の支出	支出累計	備 考
(食費の内、米代)			
(同、外食)			
(同、飲み会)			
(同、その他)			
【食費】			
【住居費】			
【水道・光熱費】			
【家具・家事用品】			
【被服・履物】			
【保健医療費】			
【交通・通信費】			
【教養・娯楽費】			
(その他の内、理美容用品・理美容サービス)			
(同、身の回り用品)			
(同、交際費・その他)			
【その他】			
【本日の消費支出計】			
これまでの消費支出合計			

## 【本日の日記】

今日1日の特徴、感想、体調、ハプニング、印象にのこった出来事など、何でも自由に書きとめておいてください。多額の電化製品、家具などは書いてください。

★多額の消費は費目と金額を記入してください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 毎日の家計簿

2月14日(土)

費 目	本日の支出	支出累計	備 考
(食費の内、米代)			
(同、外食)			
(同、飲み会)			
(同、その他)			
【食費】			
【住居費】			
【水道・光熱費】			
【家具・家事用品】			
【被服・履物】			
【保健医療費】			
【交通・通信費】			
【教養・娯楽費】			
(その他の内、理美容用品・理美容サービス)			
(同、身の回り用品)			
(同、交際費・その他)			
【その他】			
【本日の消費支出計】			
これまでの消費支出合計			

## 【本日の日記】

今日1日の特徴、感想、体調、ハプニング、印象にのこった出来事など、何でも自由に書きとめておいてください。多額の電化製品、家具などは書いてください。

★多額の消費は費目と金額を記入してください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 毎日の家計簿

2月15日(日)

費 目	本日の支出	支出累計	備 考
(食費の内、米代)			
(同、外食)			
(同、飲み会)			
(同、その他)			
【食費】			
【住居費】			
【水道・光熱費】			
【家具・家事用品】			
【被服・履物】			
【保健医療費】			
【交通・通信費】			
【教養・娯楽費】			
(その他の内、理美容用品・理美容サービス)			
(同、身の回り用品)			
(同、交際費・その他)			
【その他】			
【本日の消費支出計】			
これまでの消費支出合計			

## 【本日の日記】

今日1日の特徴、感想、体調、ハプニング、印象にのこった出来事など、何でも自由に書きとめておいてください。多額の電化製品、家具などは書いてください。

★多額の消費は費目と金額を記入してください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 毎日の家計簿

2月16日(月)

費 目	本日の支出	支出累計	備 考
(食費の内、米代)			
(同、外食)			
(同、飲み会)			
(同、その他)			
【食費】			
【住居費】			
【水道・光熱費】			
【家具・家事用品】			
【被服・履物】			
【保健医療費】			
【交通・通信費】			
【教養・娯楽費】			
(その他の内、理美容用品・理美容サービス)			
(同、身の回り用品)			
(同、交際費・その他)			
【その他】			
【本日の消費支出計】			
これまでの消費支出合計			

## 【本日の日記】

今日1日の特徴、感想、体調、ハプニング、印象にのこった出来事など、何でも自由に書きとめておいてください。多額の電化製品、家具などは書いてください。

★多額の消費は費目と金額を記入してください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 毎日の家計簿

2月17日（火）

費 目	本日の支出	支出累計	備 考
（食費の内、米代）			
（同、外食）			
（同、飲み会）			
（同、その他）			
【食費】			
【住居費】			
【水道・光熱費】			
【家具・家事用品】			
【被服・履物】			
【保健医療費】			
【交通・通信費】			
【教養・娯楽費】			
（その他の内、理美容用品・理美容サービス）			
（同、身の回り用品）			
（同、交際費・その他）			
【その他】			
【本日の消費支出計】			
これまでの消費支出合計			

## 【本日の日記】

今日1日の特徴、感想、体調、ハプニング、印象にのこった出来事など、何でも自由に書きとめておいてください。多額の電化製品、家具などは書いてください。

★多額の消費は費目と金額を記入してください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 毎日の家計簿

2月18日(水)

費 目	本日の支出	支出累計	備 考
(食費の内、米代)			
(同、外食)			
(同、飲み会)			
(同、その他)			
【食費】			
【住居費】			
【水道・光熱費】			
【家具・家事用品】			
【被服・履物】			
【保健医療費】			
【交通・通信費】			
【教養・娯楽費】			
(その他の内、理美容用品・理美容サービス)			
(同、身の回り用品)			
(同、交際費・その他)			
【その他】			
【本日の消費支出計】			
これまでの消費支出合計			

## 【本日の日記】

今日1日の特徴、感想、体調、ハプニング、印象にのこった出来事など、何でも自由に書きとめておいてください。多額の電化製品、家具などは書いてください。

★多額の消費は費目と金額を記入してください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# 毎日の家計簿

2月19日(木)

費 目	本日の支出	支出累計	備 考
(食費の内、米代)			
(同、外食)			
(同、飲み会)			
(同、その他)			
【食費】			
【住居費】			
【水道・光熱費】			
【家具・家事用品】			
【被服・履物】			
【保健医療費】			
【交通・通信費】			
【教養・娯楽費】			
(その他の内、理美容用品・理美容サービス)			
(同、身の回り用品)			
(同、交際費・その他)			
【その他】			
【本日の消費支出計】			
これまでの消費支出合計			

## 【本日の日記】

今日1日の特徴、感想、体調、ハプニング、印象にのこった出来事など、何でも自由に書きとめておいてください。多額の電化製品、家具などは書いてください。

★多額の消費は費目と金額を記入してください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 毎日の家計簿

2月20日（金）

費 目	本日の支出	支出累計	備 考
（食費の内、米代）			
（同、外食）			
（同、飲み会）			
（同、その他）			
【食費】			
【住居費】			
【水道・光熱費】			
【家具・家事用品】			
【被服・履物】			
【保健医療費】			
【交通・通信費】			
【教養・娯楽費】			
（その他の内、理美容用品・理美容サービス）			
（同、身の回り用品）			
（同、交際費・その他）			
【その他】			
【本日の消費支出計】			
これまでの消費支出合計			

## 【本日の日記】

今日1日の特徴、感想、体調、ハプニング、印象にのこった出来事など、何でも自由に書きとめておいてください。多額の電化製品、家具などは書いてください。

★多額の消費は費目と金額を記入してください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 毎日の家計簿

2月21日(土)

費 目	本日の支出	支出累計	備 考
(食費の内、米代)			
(同、外食)			
(同、飲み会)			
(同、その他)			
【食費】			
【住居費】			
【水道・光熱費】			
【家具・家事用品】			
【被服・履物】			
【保健医療費】			
【交通・通信費】			
【教養・娯楽費】			
(その他の内、理美容用品・理美容サービス)			
(同、身の回り用品)			
(同、交際費・その他)			
【その他】			
【本日の消費支出計】			
これまでの消費支出合計			

## 【本日の日記】

今日1日の特徴、感想、体調、ハプニング、印象にのこった出来事など、何でも自由に書きとめておいてください。多額の電化製品、家具などは書いてください。

★多額の消費は費目と金額を記入してください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 毎日の家計簿

2月22日(日)

費 目	本日の支出	支出累計	備 考
(食費の内、米代)			
(同、外食)			
(同、飲み会)			
(同、その他)			
【食費】			
【住居費】			
【水道・光熱費】			
【家具・家事用品】			
【被服・履物】			
【保健医療費】			
【交通・通信費】			
【教養・娯楽費】			
(その他の内、理美容用品・理美容サービス)			
(同、身の回り用品)			
(同、交際費・その他)			
【その他】			
【本日の消費支出計】			
これまでの消費支出合計			

## 【本日の日記】

今日1日の特徴、感想、体調、ハプニング、印象にのこった出来事など、何でも自由に書きとめておいてください。多額の電化製品、家具などは書いてください。

★多額の消費は費目と金額を記入してください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 毎日の家計簿

2月23日（月）

費 目	本日の支出	支出累計	備 考
（食費の内、米代）			
（同、外食）			
（同、飲み会）			
（同、その他）			
【食費】			
【住居費】			
【水道・光熱費】			
【家具・家事用品】			
【被服・履物】			
【保健医療費】			
【交通・通信費】			
【教養・娯楽費】			
（その他の内、理美容用品・理美容サービス）			
（同、身の回り用品）			
（同、交際費・その他）			
【その他】			
【本日の消費支出計】			
これまでの消費支出合計			

## 【本日の日記】

今日1日の特徴、感想、体調、ハプニング、印象にのこった出来事など、何でも自由に書きとめておいてください。多額の電化製品、家具などは書いてください。

★多額の消費は費目と金額を記入してください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 毎日の家計簿

2月24日（火）

費 目	本日の支出	支出累計	備 考
（食費の内、米代）			
（同、外食）			
（同、飲み会）			
（同、その他）			
【食費】			
【住居費】			
【水道・光熱費】			
【家具・家事用品】			
【被服・履物】			
【保健医療費】			
【交通・通信費】			
【教養・娯楽費】			
（その他の内、理美容用品・理美容サービス）			
（同、身の回り用品）			
（同、交際費・その他）			
【その他】			
【本日の消費支出計】			
これまでの消費支出合計			

## 【本日の日記】

今日1日の特徴、感想、体調、ハプニング、印象にのこった出来事など、何でも自由に書きとめておいてください。多額の電化製品、家具などは書いてください。

★多額の消費は費目と金額を記入してください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 毎日の家計簿

2月25日(水)

費 目	本日の支出	支出累計	備 考
(食費の内、米代)			
(同、外食)			
(同、飲み会)			
(同、その他)			
【食費】			
【住居費】			
【水道・光熱費】			
【家具・家事用品】			
【被服・履物】			
【保健医療費】			
【交通・通信費】			
【教養・娯楽費】			
(その他の内、理美容用品・理美容サービス)			
(同、身の回り用品)			
(同、交際費・その他)			
【その他】			
【本日の消費支出計】			
これまでの消費支出合計			

## 【本日の日記】

今日1日の特徴、感想、体調、ハプニング、印象にのこった出来事など、何でも自由に書きとめておいてください。多額の電化製品、家具などは書いてください。

★多額の消費は費目と金額を記入してください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 毎日の家計簿

2月26日(木)

費 目	本日の支出	支出累計	備 考
(食費の内、米代)			
(同、外食)			
(同、飲み会)			
(同、その他)			
【食費】			
【住居費】			
【水道・光熱費】			
【家具・家事用品】			
【被服・履物】			
【保健医療費】			
【交通・通信費】			
【教養・娯楽費】			
(その他の内、理美容用品・理美容サービス)			
(同、身の回り用品)			
(同、交際費・その他)			
【その他】			
【本日の消費支出計】			
これまでの消費支出合計			

## 【本日の日記】

今日1日の特徴、感想、体調、ハプニング、印象にのこった出来事など、何でも自由に書きとめておいてください。多額の電化製品、家具などは書いてください。

★多額の消費は費目と金額を記入してください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# 毎日の家計簿

2月27日（金）

費 目	本日の支出	支出累計	備 考
（食費の内、米代）			
（同、外食）			
（同、飲み会）			
（同、その他）			
【食費】			
【住居費】			
【水道・光熱費】			
【家具・家事用品】			
【被服・履物】			
【保健医療費】			
【交通・通信費】			
【教養・娯楽費】			
（その他の内、理美容用品・理美容サービス）			
（同、身の回り用品）			
（同、交際費・その他）			
【その他】			
【本日の消費支出計】			
これまでの消費支出合計			

## 【本日の日記】

今日1日の特徴、感想、体調、ハプニング、印象にのこった出来事など、何でも自由に書きとめておいてください。多額の電化製品、家具などは書いてください。

★多額の消費は費目と金額を記入してください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 毎日の家計簿

2月28日(土)

費 目	本日の支出	支出累計	備 考
(食費の内、米代)			
(同、外食)			
(同、飲み会)			
(同、その他)			
【食費】			
【住居費】			
【水道・光熱費】			
【家具・家事用品】			
【被服・履物】			
【保健医療費】			
【交通・通信費】			
【教養・娯楽費】			
(その他の内、理美容用品・理美容サービス)			
(同、身の回り用品)			
(同、交際費・その他)			
【その他】			
【本日の消費支出計】			
これまでの消費支出合計			

## 【本日の日記】

今日1日の特徴、感想、体調、ハプニング、印象にのこった出来事など、何でも自由に書きとめておいてください。多額の電化製品、家具などは書いてください。

★多額の消費は費目と金額を記入してください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 1ヵ月間おつかれさまでした!

2026年「家計簿で生活費調査」への参加ありがとうございました。

(1) 5ページの「家計簿で生活費調査の集計表」を完成させ、最下段の「総支出合計」を記入してください。

(2) 5ページの「総支出合計」や「消費支出計」は、どんな数字が並んでいるでしょうか。  
愛知の最賃で計算すると月の「消費支出計」は162,797円、差額はいかに??  
あなたの今の賃金(給料)との差はいかに?

(3) 6ページの「家計簿で生活費調査 総括表」の記入はとても重要です。「1人暮らし」か「家族と同居(家族世帯)」にチェックしてください。

生活費調査に参加しての感想を短くても良いので記入をお願いします。今後、賃金引上げ、最賃引き上げの資料として活用させていただきます。

(4) 愛労連では3月～6月まで署名をとりくみ、愛知労働局と愛知地方最低賃金審議会に提出します。要請項目(予定)は、以下の5点です。

- ①愛知県最低賃金を1,800円以上に引き上げること
- ②愛知県最低賃金の引き上げを円滑に進めるため、社会保険料(事業主負担部分)の免除・軽減など中小企業に対する特別な財政措置を政府に求めること。
- ③専門部会の打ち合わせ(「二者協議」)を公開し、議事録を作成すること。
- ④労働者の生計費資料として愛労連作成の「最低生計費試算調査結果」を用いるとともに、説明時間を設けること。また、労働者による意見陳述を実施すること。
- ⑤改定愛知県最低賃金の発効日が10月1日になるように、早めに審議を開始すること。

**愛労連として1万筆が目標です。**

今回、生活費調査に参加のみなさんも、署名集めにご協力をお願いします。

