

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

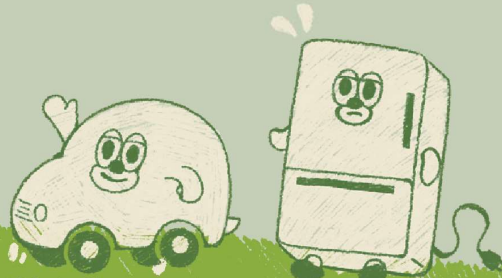
急な出費

- ・ 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) 全国平均*1
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、サプリ代 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) 目安
所得税	4,500 円
住民税	8,700 円
健康保険料	1 2,000 円
年金保険料	2 2,000 円
雇用保険料	1,400 円
合計	4 8,600 円

||

手取り	約 1 8 1,400 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)

楽しみのお金

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

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のか、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	, 円
住民税	, 円
健康保険料	, 円
年金保険料	, 円
雇用保険料	, 円
合計	, 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