

7

支出はどうしたら減らせる? ② (変動費)

Q

老後、生活費を切り詰めなければならなかったり、趣味や外出などにお金をかけられなくなるのかと思うと気が滅入ります。

[40代]



A

老後に向けた家計の見直しでめざしたいのは、「ただ生き延びる」ことというよりも、「よりよく生きる・幸せに生きる」こと(ウェルビーイング)。支出を減らすにしても、できるかぎり生活の質を落とさないようにしたいですね。



変動費の見直しは 固定費の見直し後に

生活の質は固定費を減らしても変わりにくい一方、変動費を減らすと下がったと感じやすいものです。毎月毎月、食費を抑えたり、電気やスマホの使用量を抑えたりしながら暮らすのは、辛く、難しく感じるのではないのでしょうか。交際費や娯楽費を削ってしまうと、生きがいや人とのつながりも減ってしまうかもしれません。無駄遣いは控えるにしても、他の変動費の見直しは、固定費や一時的な支出を見直した後、それでも足りない場合の手と考えましょう。

シニア割引も積極的に活用

様々な事業・サービスがシニア向けの割引や特典を提供しています。特定日のスーパーの買い物、映画館・美術館・博物館の料金、鉄道料金や航空券の一部等。できるうちは積極的に外出して活用し、くらしの中の楽しみや張りあい、生きがいやつながりづくりも大切にしましょう。

高齢になると生活費は減少傾向

消費支出の平均額をみると、二人以上の世帯で、世帯主が60～69歳の世帯では約30万円、70～74歳の世帯では約29万円、75歳以上の世帯では約25万円となっています。平均的には、収入が減るに従って支出を減らすことができていると言えます。

※総務省統計局「家計調査年報(家計調査編)2025年(令和7年)」より。

生協のお店や宅配の シニア割引

全国の生協のお店や宅配でも、シニア向けの割引や特典を提供していることがあります。地域によって異なりますが、お店での特定日の割引のほか、毎週の宅配の利用料を割引いたり無料にしていることもあります。

