

2026年4月16日

— 明治安田 「家計」に関するアンケート調査を実施 —
貯蓄額は2年連続増で過去最高に！夫のおこづかいは10%アップ！
貯蓄額もGW予算も二極化の傾向に！

明治安田生命保険相互会社（執行役社長 永島 英器）は、「家計」に関するアンケート調査を実施しましたのでご報告します。

1. 世帯の収入（詳細は6～8ページ参照）

■昨年と比べて世帯年収が「増えた」と回答した人は5年連続で上昇！

- ・昨年と比べて世帯年収が「増えた」と回答した人の割合は28.4%で、2022年から5年連続で上昇し、昨年（25.3%）から3.1ptアップ！
- ・世帯年収が増えた理由は、「賃上げにより給料があがったため」が62.9%で最多となり、昨年（62.3%）から0.6ptの増加
- ・企業規模別^(※)にみると、「年収が増えた」と回答した人は、大企業では39.4%、中企業では35.4%、小企業では26.3%となり、企業規模が大きい会社に勤めている人ほど賃上げ効果等で年収の増加を実感する結果に！
- ・一方で、「年収が減った」と回答した人は小企業で18.9%と、企業規模別で最多

(※) 従業員1,000人以上を大企業、従業員100人～999人を中企業、従業員99人以下を小企業と分類

- ・「年収が増えた理由」のうち、2025年度から実施の「103万円の壁の見直し」と回答した人は、第6位の4.6%にとどまり、まだ利用が進んでいないことがうかがえる結果に！
- ・世帯年収が増えた分の使い途は、「生活費の補填」が71.3%とトップ、次いで「貯蓄」（64.8%）、「投資」（35.5%）と続く結果になり、物価高騰やイラン情勢による不安もあり、家計防衛の意識が高いことがみてとれる結果に！

明治安田総合研究所 主任エコノミスト 森田 幸大が「世帯の収入」について分析！

2. 貯蓄と投資（詳細は9～11ページ参照）

(1) 貯蓄

■世帯の貯蓄額は過去最高を更新！昨年から284万円増の大幅アップ！

300万円未満が約3割強、3,000万円超が約2割の二極化の傾向！

- ・世帯の貯蓄額（預金、投資等）は、2年連続で増加。昨年の平均1,563万円から、284万円アップの平均1,847万円となり、2018年度のアンケート開始以来最高額を更新！
- ・貯蓄額が300万円未満と回答した人は33.9%で、3,000万円以上の19.7%と二極化の傾向が顕著に！

【ご照会先】
広報部 広報グループ TEL 03-3283-8054

明治安田生命保険相互会社 〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1



(2) 投資

■「投資をしている人」は3割超！うち約8割がNISAを利用！

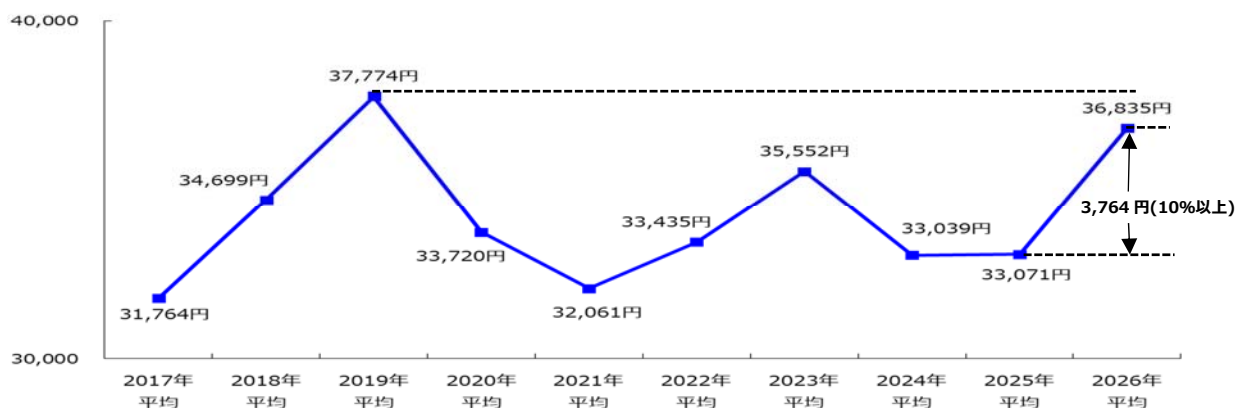
- ・「投資をしている」と回答した人は33.0%で、昨年（31.7%）より1.3pt増加。このうち、約8割の78.5%がNISAを利用！
- ・NISAを利用している人のうち、昨年より利用額を「増やした人」は61.3%で、平均利用額は約368万円と昨年（300万円）から68万円増加！将来の資産形成に向けたNISAの活用が、着実に浸透している状況

3. 夫のおこづかい（詳細は11～13ページ参照）

■夫のおこづかいは昨年から10%以上の大幅アップ！

- ・物価高騰が続き、家計防衛を意識する家庭が多いなか、夫のおこづかいが増加！昨年の33,071円から10%以上にあたる3,764円増加し、平均額は36,835円に！5%台の平均賃上げ率や3%台の物価上昇率を超える上げ幅に！
- ・おこづかい増加の理由は、賃上げ等の影響による「収入の増加」（58.2%）が最多となり、次いで「物価高騰の影響」（29.9%）が続き、賃上げによる収入増や物価高騰等の材料をもとに、家庭内交渉で勝ち取った成果と思われます
- ・企業規模別にみると、「増えた」と回答した人は、大企業が11.4%、中企業が9.1%、小企業が5.7%と、大企業および中企業の約1割がおこづかいアップしていますが、小企業では大企業のおよそ半分にとどまる結果に！
- ・また、これまでの夫のおこづかいの変遷をたどってみると、2019年は賃上げの効果等で「37,774円」まで上昇したものの、2021年はコロナ禍の影響により「32,061円」まで下降！コロナ禍明けの2023年には「35,552円」まで回復するも、2024年は物価高騰の影響で、「33,039円」まで下降！2026年は賃上げなどの恩恵により10%以上の上昇に！夫のおこづかいは、賃上げやコロナ禍、物価高騰など、世間の様相を色濃く反映している模様！

夫のおこづかいの変遷



明治安田総合研究所 シニアエコノミスト 前田 和孝が「夫のおこづかい」について分析！

4. GWの予算と過ごし方（詳細は14～19ページ参照）

（1）GWの予算

■GWの予算は「使う派」と「抑える派」の二極化？

- ・今年のGW予算は平均「36,247円」で、昨年（34,935円）より1,312円増え、ほぼ昨年並みの水準を維持！
- ・昨年より予算を「増やす人」は4.3%と、昨年（5.7%）から1.4pt減少したものの、「増やす人」の予算の増加額は（79,514円）と昨年から約2万円（19,858円）アップ、「使う派」は、待望の連休を充実させるために予算を惜しまないようです！
- ・「抑える派」は、予算を削減することで家計の防衛に備えていることがうかがえ、GWの過ごし方は、お金を「使う派」と「抑える派」に二極化している結果に！
- ・一方、大幅に予算を増やす人がいるなかで、「予算0円」と回答した29.3%の人のGWの過ごし方は、「自宅で過ごす」が64.8%で最多となり、次いで「未定」が27.4%、「その他（大宗が仕事）」が5.5%となり、「抑える派」であることがうかがえる結果に！
- ・賃上げ効果で「世帯の貯蓄額」が最高値を更新し、「夫のおこづかい」も10%以上アップするなか、GW予算は据え置きになったのは、目下のイラン情勢などによる将来の不透明感に対する生活防衛意識の表れか？

（2）GWの過ごし方

■GWは、せっかくの連休であるものの「自宅で過ごす派」が大半！

- ・今年のGWの過ごし方は、「自宅で過ごす」が約半数（46.7%）と、昨年（46.7%）と同様に最多！
- ・「海外旅行」を予定している人は1.2%と、理想のGWの過ごし方を「海外旅行」と回答した人の9.2%と比較して8.0pt乖離！物価高騰（44.4%）や円安などの為替の動向（25.6%）、航空券・燃油サーチャージの割高感（24.1%）などを理由に、「海外旅行」を断念か？
- ・一方で、「国内旅行」「遊園地・テーマパーク」「アウトドア」「スポーツ観戦」など、“国内”でアクティブに過ごす人は20.7%と、昨年（18.8%）から1.9pt増加！物価高騰や為替の影響で“海外”には行けなくても、せっかくの連休を利用して家族や友人とアクティブに活動する人が増加！

明治安田総合研究所 主席研究員 藤田 敬史が「GW予算と過ごし方」について分析！

対象者の属性

1. 調査対象

20～79歳の既婚男女

2. 調査エリア

全国

3. 調査期間

2026年3月9日(月)～3月16日(月)

4. 調査方法

インターネット調査

5. 有効回答者数

1,620人

6. 回答者の内訳

(単位：人)

	20代	30代	40代	50代	60代	70代	計
男性	135	135	135	135	135	135	810
女性	135	135	135	135	135	135	810
計	270	270	270	270	270	270	1,620

【 目 次 】

<u>1. 世帯の収入</u>	…	6～8ページ
<u>2. 貯蓄と投資</u>	…	9～11ページ
(1) 貯蓄	…	9～10ページ
(2) 投資	…	10～11ページ
<u>3. 夫のおこづかい</u>	…	11～13ページ
<u>4. GWの予算と過ごし方</u>	…	14～19ページ
(1) GWの予算	…	14～16ページ
(2) GWの過ごし方	…	16～19ページ

1. 世帯の収入

世帯年収が「増えた」と回答した人は、5年連続上昇！

○20～50代の人に昨年同時期と比較した世帯年収の増減を聞いたところ、28.4%の世帯が「増えた」と回答し、昨年（25.3%）から3.1ptアップとなり、5年連続で上昇しました。

○世帯年収が増えた理由を聞いたところ、昨年に引き続き「賃上げ等により給料があがったため」が62.9%と最多で、昨年（62.3%）より0.6pt上昇しました。

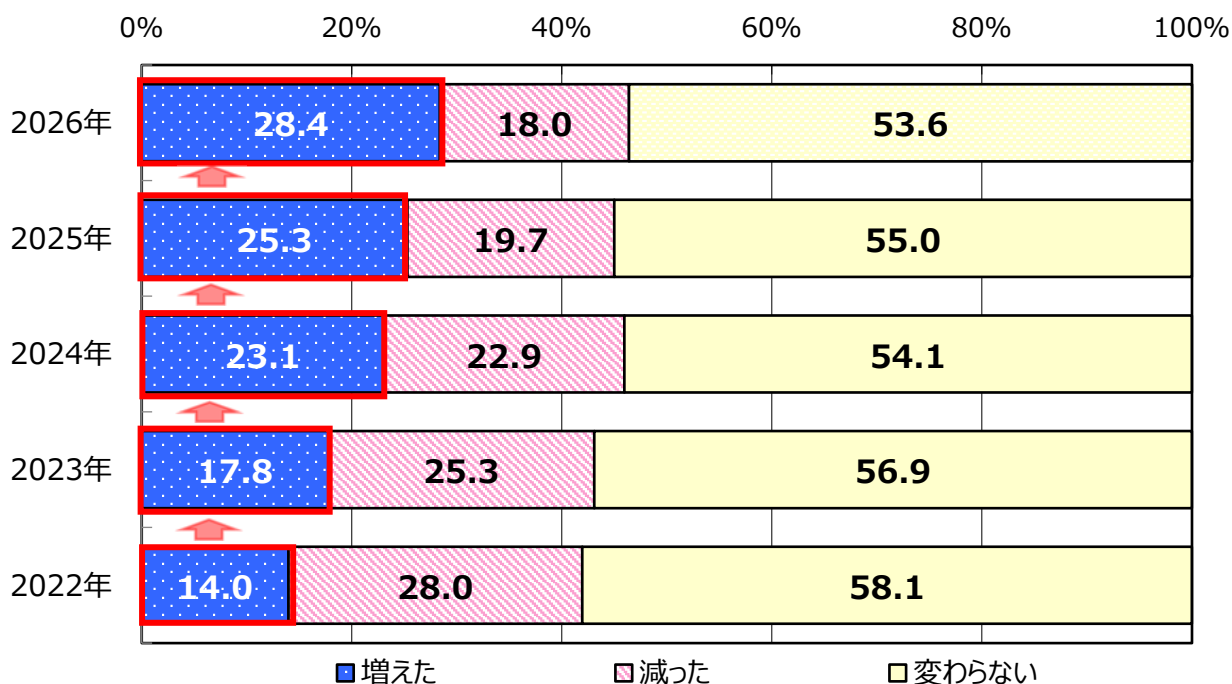
○企業規模別にみると、「年収が増えた」と回答した人は、大企業では39.4%、中企業では35.4%、小企業では26.3%と、企業規模が大きいほど、賃上げ効果等で年収の増加を実感する結果になりました。

○一方で、「年収が減った」と回答した人は小企業で18.9%と最多となりました。

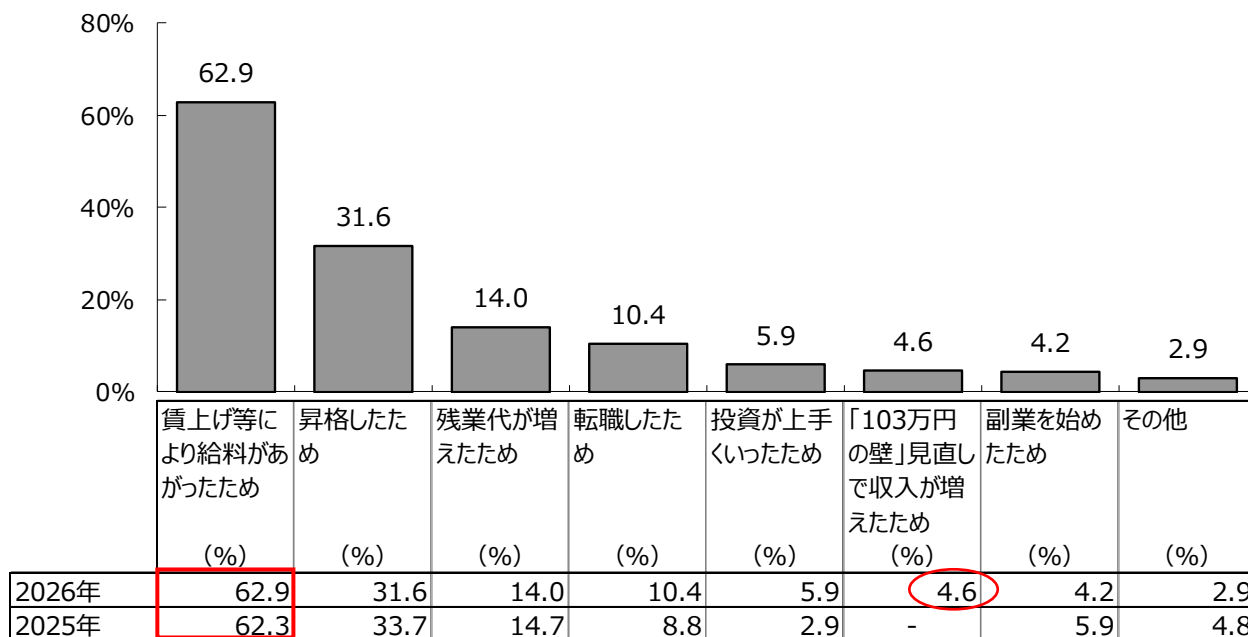
○「年収が増えた理由」のうち、2025年度から実施の「103万円の壁の見直し」と回答した人は、第6位の4.6%にとどまり、まだ利用が進んでいないことがうかがえる結果となりました。

○世帯年収が増えた分の使い途は、「生活費の補填」（71.3%）がトップ、次いで「貯蓄」（64.8%）、「投資」（35.5%）と続く結果となり、物価高騰やイラン情勢による不安もあり、家計防衛の意識が高いことがみてとれる結果になりました。

Q. 昨年同時期と比較して、世帯年収に増減はありましたか



Q. 昨年同時期と比較して、世帯年収が「増えた」と回答した理由を教えてください
 (昨年同時期より世帯年収が「増えた」人かつ20～50代のみ回答)

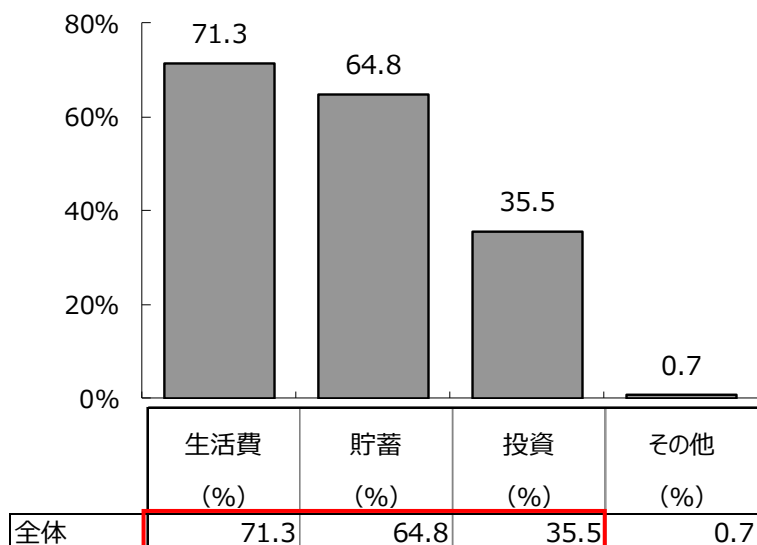


○ 企業規模別の世帯年収の増減

	増えた		減った		変わらない	
	(人)	占率 (%)	(人)	占率 (%)	(人)	占率 (%)
大企業	69	39.4	21	12.0	85	48.6
中企業	74	35.4	32	15.3	103	49.3
小企業	46	26.3	33	18.9	96	54.9

Q. 増えた年収分の使い途を教えてください

(昨年同時期より世帯年収が「増えた」人かつ20～50代のみ回答)



～主任エコノミスト 森田 幸大はこう見る！～

■明治安田総合研究所 経済調査部 主任エコノミスト 森田 幸大



2024年までは、世帯年収の減った人が増えた人を上回るか、両者が拮抗していましたが、今回は2025年に続けて、増えた人が大きく上回る形となりました。理由を見ると賃上げによる給料増が過半を占めており、2024、2025年と+5%以上の賃上げを実現した春闘の結果が、年収に反映されていることが見て取れます。

一方、2025年12月の年末調整から、被扶養者の所得税に関する課税最低限が103万円から160万円に引き上げ（今年さらに178万円まで引き上げられる予定）られ、今回の調査でも「103万円の壁の見直し」を理由とした人は4.6%となりました。しかし、全体に占めるパートタイム労働者の割合は約3割で、そのうち配偶者がいる人の割合は、厚労省の「令和3年パートタイム・有期雇用労働者総合実態調査」によると約7割です。これをふまえると、今回の5%弱という割合はやや小さい印象を受けます。これには、育児・介護等との兼ね合いから労働時間を容易に増やせない人が相当数存在すること、社会保険の加入義務が生じる「106万円の壁」、「130万円の壁」が依然存在することが影響している可能性があります。

今回のアンケートでは、増えた収入分の使い途について、7割超の人が「生活費の補填」と回答しており、収入が増えても物価高で生活が楽にはならない状況が窺えます。物価を上回る収入の増加を実現するためには、高い賃上げに加えて、働き控えを引き起こしている各種要因を取り除くことが求められます。「106万円の壁」は解消予定ですが、こうした壁を取り除くことに加え、育児や介護等に対する支援の拡充により、それらの負担を軽減していくことが有効です。

2. 貯蓄と投資

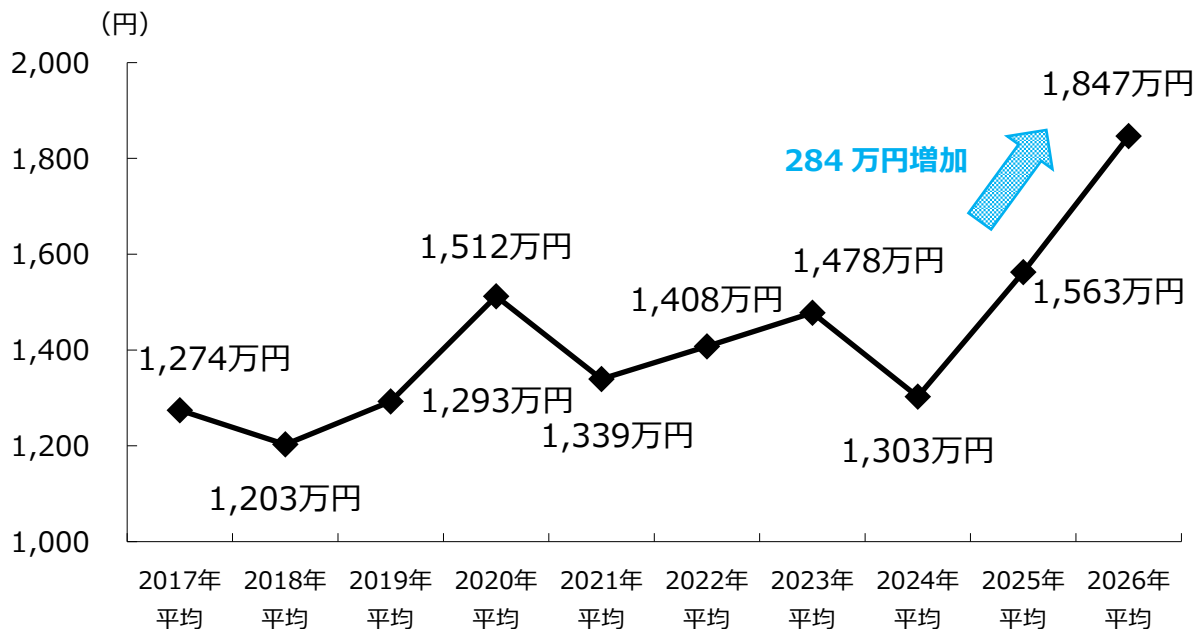
(1) 貯蓄

**世帯の貯蓄額は2年連続増加で過去最高を更新！昨年から284万円増の大幅アップ！
300万円未満が約3割強、3,000万円超が約2割の二極化の傾向！**

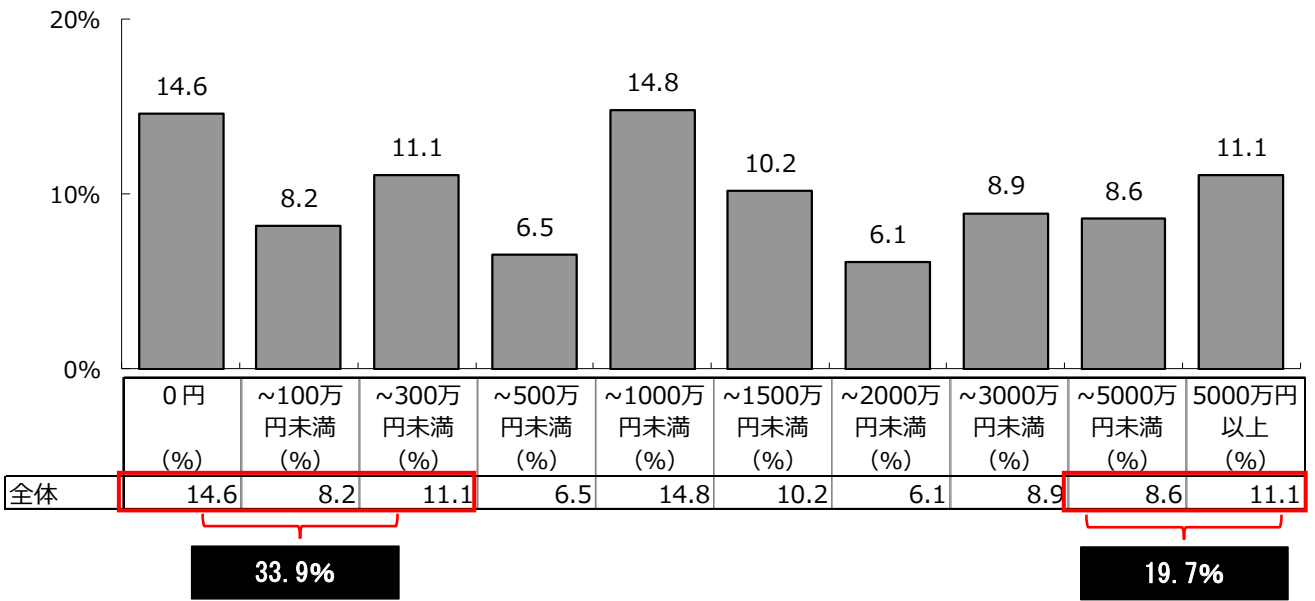
○世帯の貯蓄額（預金、投資等）は、2年連続で増加し、昨年の平均1,563万円から284万円アップして、平均1,847万円となりました。2018年度のアンケート開始以来の最高額を更新しました。

○一方、貯蓄額が300万円未満と回答した人は33.9%、3,000万円以上は19.7%と、二極化の傾向が顕著になりました。

Q. 世帯での貯蓄額



○ 世帯での貯蓄額別の割合



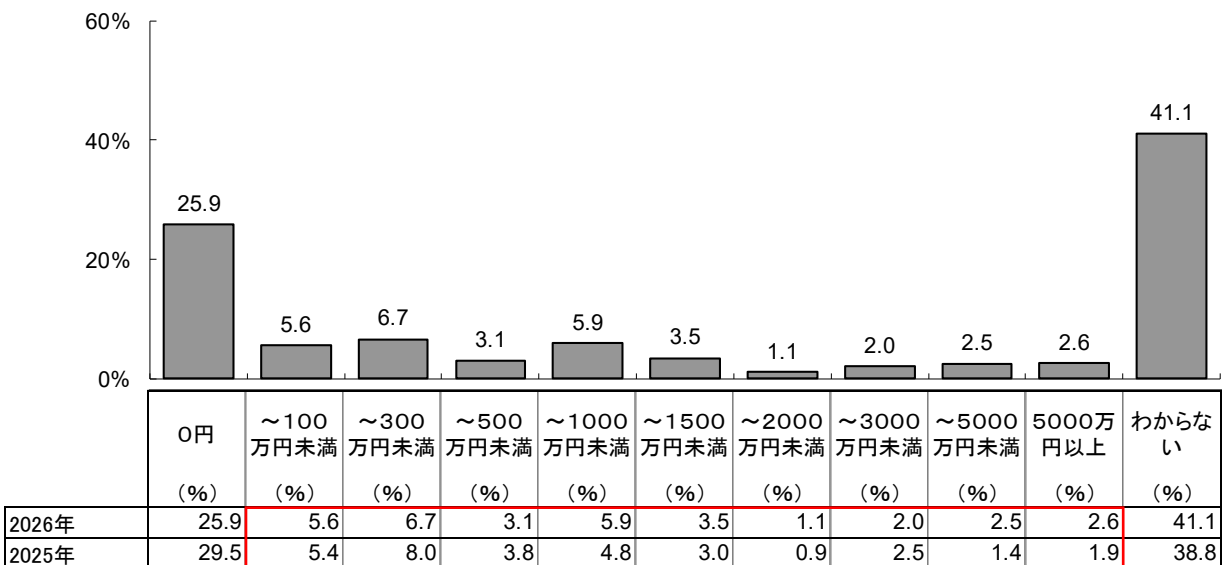
(2) 投資

「投資をしている人」は3割超！うち約8割がNISAを利用！

○ 「投資をしている」と回答した人は33.0%で、昨年（31.7%）より1.3pt増加、このうち約8割の78.5%がNISAを利用しています（前年差+2.7pt）。

○ NISAを利用している人のうち、昨年より利用額を「増やした人」は61.3%で、平均利用額は約368万円と昨年（300万円）から68万円増加しました。将来の資産形成に向けたNISAの利用が着実に浸透している状況がうかがえます。

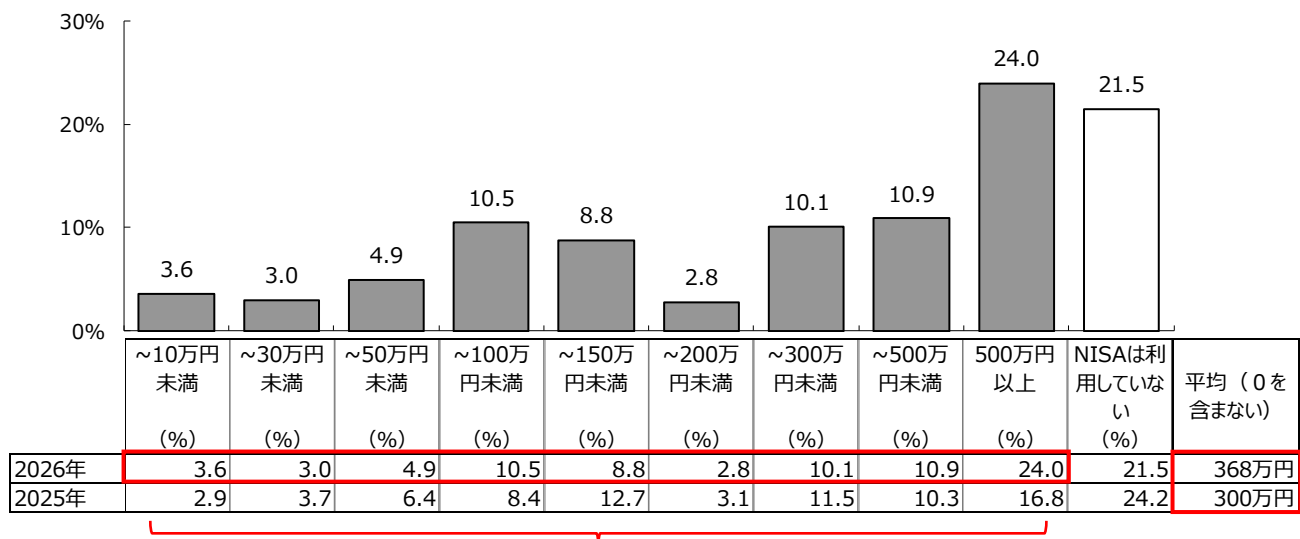
Q. 世帯での貯蓄（投資）はいくらありますか



投資をしている人は、2026年は33.0%、2025年は31.7%

Q. 世帯貯蓄での投資金額のうち、「NISA」利用分はいくらありますか

(投資額が1万円以上の方のみ回答)



■ 「投資をしている人」(全体の33.0%)のうち、NISAを利用している人は78.5%

■ 「NISA」の利用額は平均368万円で昨年(300万円)から68万円増加

3. 夫のおこづかい

夫のおこづかいは、10%以上の大幅アップ！

○物価高騰が続き、家計防衛を意識する家庭が多いなか、夫のおこづかいは大幅に増加し、昨年の33,071円から10%以上にあたる3,764円増えて、平均額は36,835円になりました。5%台の平均賃上げ率や3%台の物価上昇率を超える上げ幅となりました。

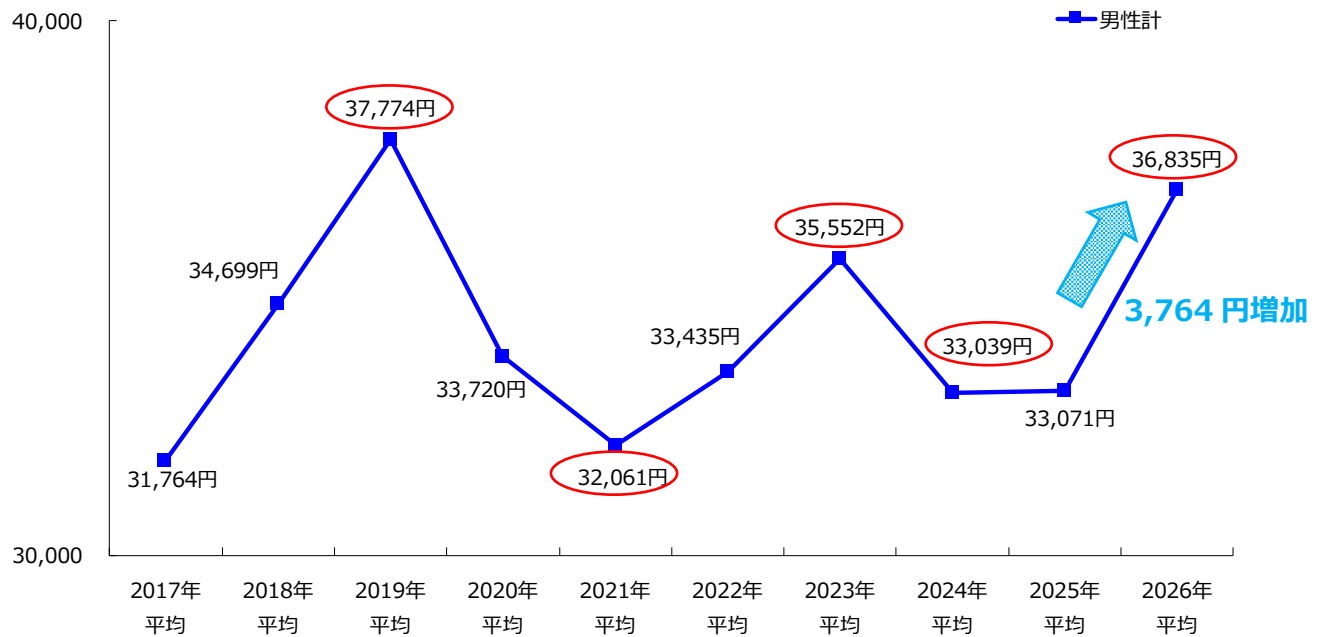
○おこづかい増加の理由は、賃上げ等による「収入の増加」(58.2%)が最多となり、次いで「物価高騰分の補填」(29.9%)が続く結果となり、賃上げ等による収入増や物価高騰等を材料にして、家庭内交渉で勝ち取った成果と思われます。

○企業規模別にみると、おこづかいが「増えた」と回答した人は、大企業が11.4%、中企業が9.1%、小企業が5.7%と、大企業および中企業の約1割がおこづかいアップに成功しましたが、小企業では大企業のおよそ半分にとどまる結果になりました。

○夫のおこづかいの変遷をたどってみると、2019年は賃上げの効果等で「37,774円」まで上昇したものの、2021年はコロナ禍の影響により「32,061円」まで下降しました。コロナ禍明けの2023年には「35,552円」まで回復するも、2024年は物価高騰の影響で、「33,039円」まで下降しました。2026年は賃上げなどの恩恵により10%以上の上昇に転じました。夫のおこづかいは、賃上げやコロナ禍、物価高騰など、世間の様相を色濃く反映しているようです。

Q. おこづかいの金額について教えてください

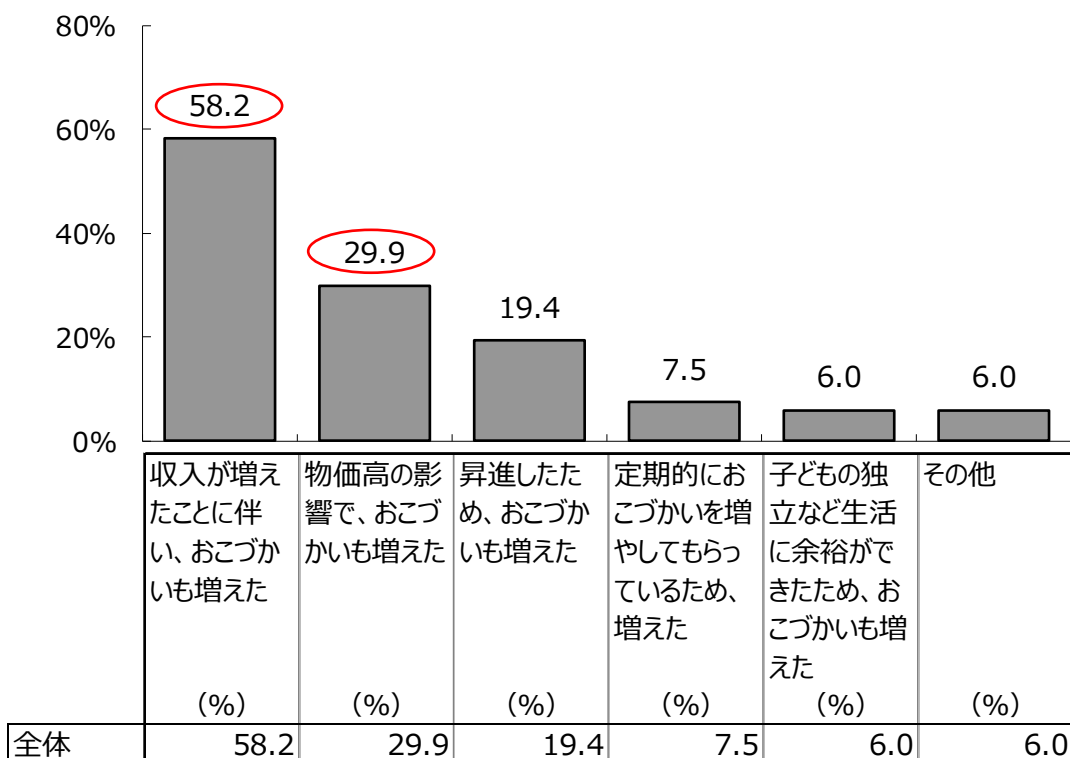
(20～50代の男性のみ回答)



	2017年 平均	2018年 平均	2019年 平均	2020年 平均	2021年 平均	2022年 平均	2023年 平均	2024年 平均	2025年 平均	2026年 平均
男性計	31,764円	34,699円	37,774円	33,720円	32,061円	33,435円	35,552円	33,039円	33,071円	36,835円

Q. おこづかいが増えた理由を教えてください

(20～50代の男性のうち、おこづかいが増えた人のみ回答)



○ 企業規模別によるおこづかいの増減

(20～50代のみの回答)

	全体 (人)	増えた	占率	減った	占率	変わらない	占率
		(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)
大企業	175	20	11.4	35	20.0	120	68.6
中企業	209	19	9.1	41	19.6	149	71.3
小企業	175	10	5.7	39	22.3	126	72.0

～シニアエコノミスト 前田 和孝はこう見る！～

■明治安田総合研究所 経済調査部 シニアエコノミスト 前田 和孝



夫のおこづかいは前年から3,764円増え、10%を超える上げ幅となりました。2026年春闘の第3回回答集計における平均賃上げ率が5.09%であることを考えると、“お茶の間春闘”の結果は素晴らしいものと言えるでしょう。成果を勝ち取る交渉術には目を見張るものがありますし、それを認めたパートナーの度量の大きさにもあっぱれです！

ただ、直近のおこづかいの推移を見ると、2024年は前年比▲7.1%、2025年は同+0.1%と寂しい結果になっていました。それぞれ前年の物価上昇率が同+3.3%（2023年）、同+2.7%（2024年）だったため、少なくともここ2年間は自販機でコーヒーを買うのを諦めたり、ランチ代を節約したり、飲み会を我慢することも多かったかもしれません。

今後も2026年のようにおこづかいが順調に増えていくためには賃金上昇がカギになりそうです。実際に、「賃上げによる収入の増加」（58.2%）がおこづかいアップの理由として最多となっており、交渉材料としての力を発揮しています。賃上げの恩恵がようやく夫の財布にまで波及してきた好機を見逃すわけにはいかないでしょう。賃金→おこづかい→ランチ代といった“夫の財布を通じた好循環”が生まれれば、日本経済を下支えすることも期待できるかもしれません。

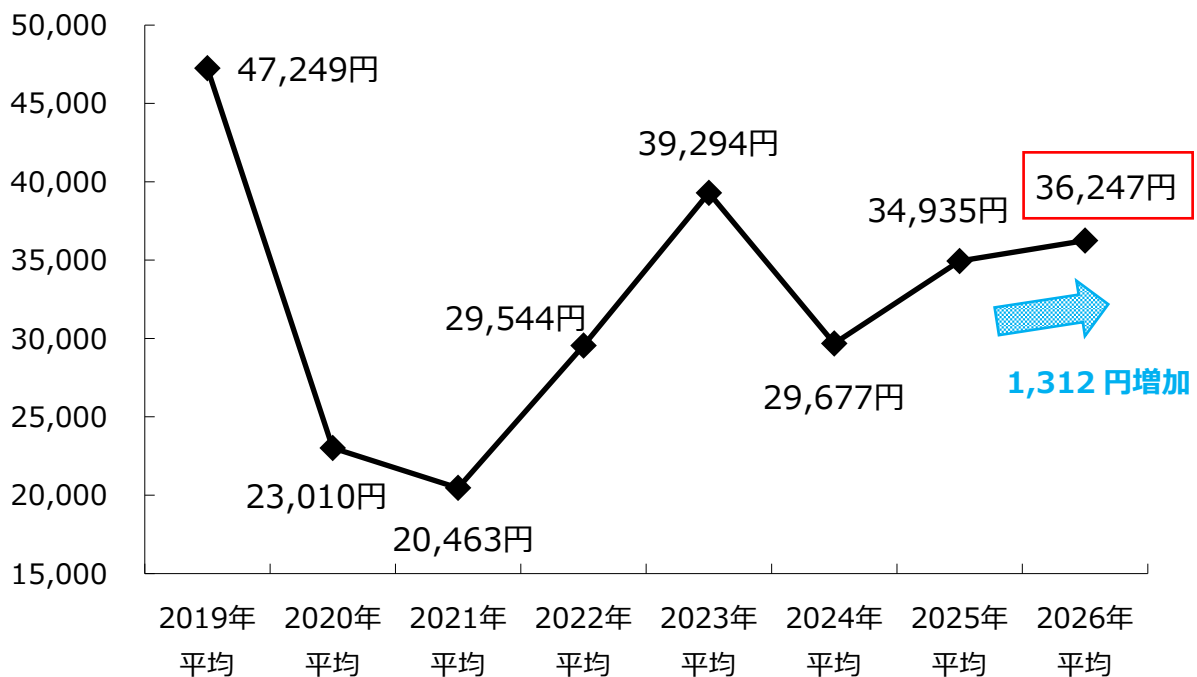
4. GWの予算と過ごし方

(1) GWの予算

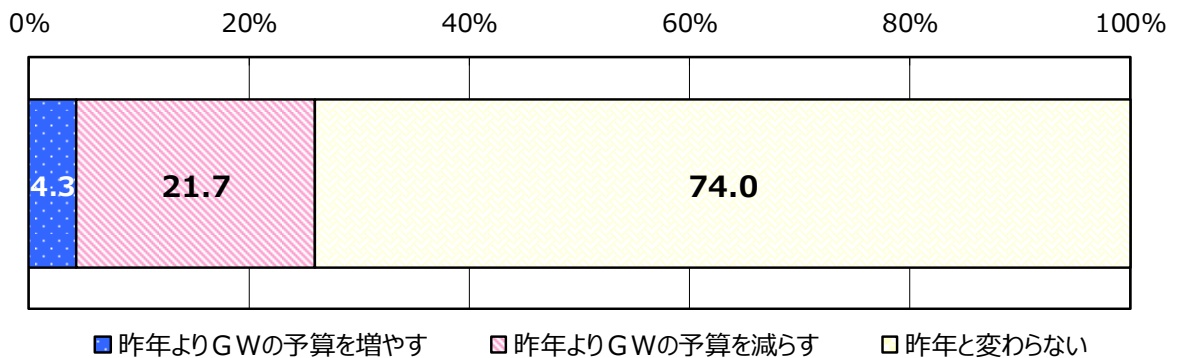
GWの予算は「使う派」と「抑える派」の二極化？

- 今年のGW予算は、平均で36,247円と、昨年（34,935円）より1,312円増え、ほぼ昨年並みの水準を維持する結果となりました。
- 昨年より予算を「増やす人（使う派）」は、4.3%と、昨年（5.7%）から1.4pt減少したものの、「増やす人」の予算の増加額は平均で79,514円と、昨年から約2万円（19,858円）増加しました。「使う派」は、待望の連休を充実させるために予算を惜しまず、大幅に増加する傾向となりました。
- 物価高騰が続くなかでも、GWの過ごし方は、お金を「使う派」と「抑える派」に二極化している結果になりました。
- 一方、大幅に予算を増やす人がいるなかで、「予算0円」と回答した29.3%の人のGWの過ごし方は、「自宅で過ごす」が64.8%で最多となり、次いで「未定」が27.4%、「その他（大宗が仕事）」が5.5%となり、「抑える派」であることがうかがえる結果に！
- 賃上げ効果で「世帯の貯蓄額」が最高値を更新し、「夫のおこづかい」も10%以上アップするなか、GW予算は据え置きになりました。目下のイラン情勢による将来の不透明感から、節約志向が顕著に表れた結果になりました。

Q. あなたは今年のGWにいくら使う予定ですか（経年変化）



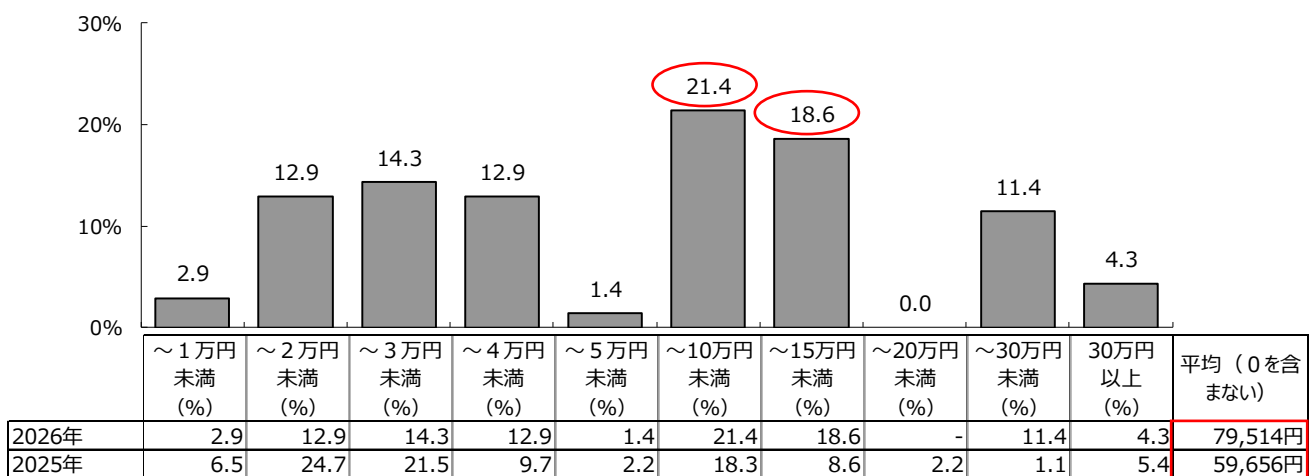
Q. 昨年のGWと比較すると、今年のGWの予算に変更はありますか



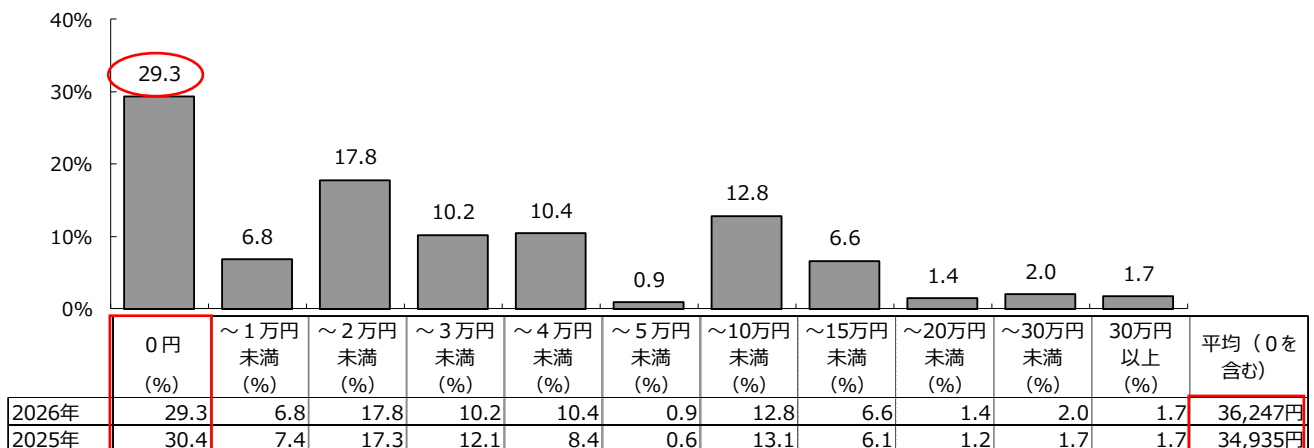
	昨年よりGWの予算を増やす (%)	昨年よりGWの予算を減らす (%)	昨年と変わらない (%)
2026年	4.3	21.7	74.0
2025年	5.7	21.4	72.8

Q. 昨年と比べて「いくら増やすか」金額を教えてください

(GWの予算を増やすと回答した人のみ回答)



Q. あなたは今年のGWにいくら位お金を使う予定ですか



■GWの期間を予算を立てずに過ごす人が約3割（29.3%）で最多に！

Q. GWに使う予定額が「0円」と回答した人のGWの過ごし方

	国内旅行 (%)	海外旅行 (%)	帰省 (%)	遊園地・テーマパーク (%)	スポーツ観戦・コンサート・フェス (%)	アウトドア (キャンプ等) (%)	ボランティア (%)	自宅で過ごす (%)	その他 (%)	未定 (%)
全体	0.4	0.0	0.8	0.8	0.2	0.0	0.0	64.8	5.5	27.4

(2) GWの過ごし方

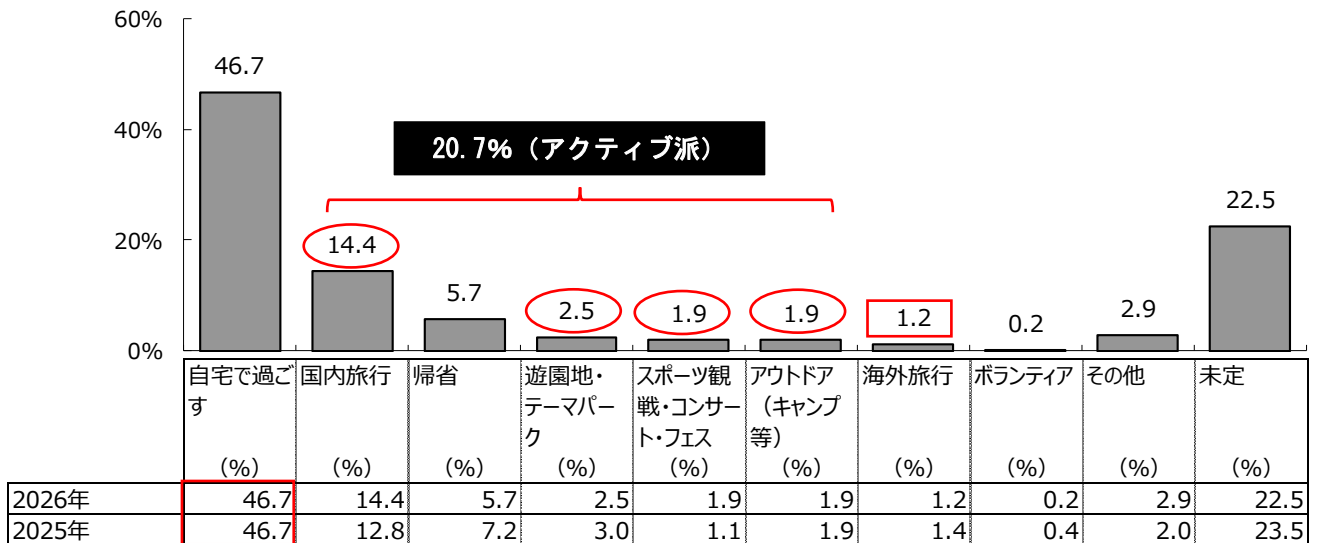
GWは、せっかくの連休であるものの「自宅で過ごす派」が大半に！

○今年のGWの過ごし方は、「自宅で過ごす」が約半数（46.7%）と、昨年（46.7%）と同様に最多となりました。

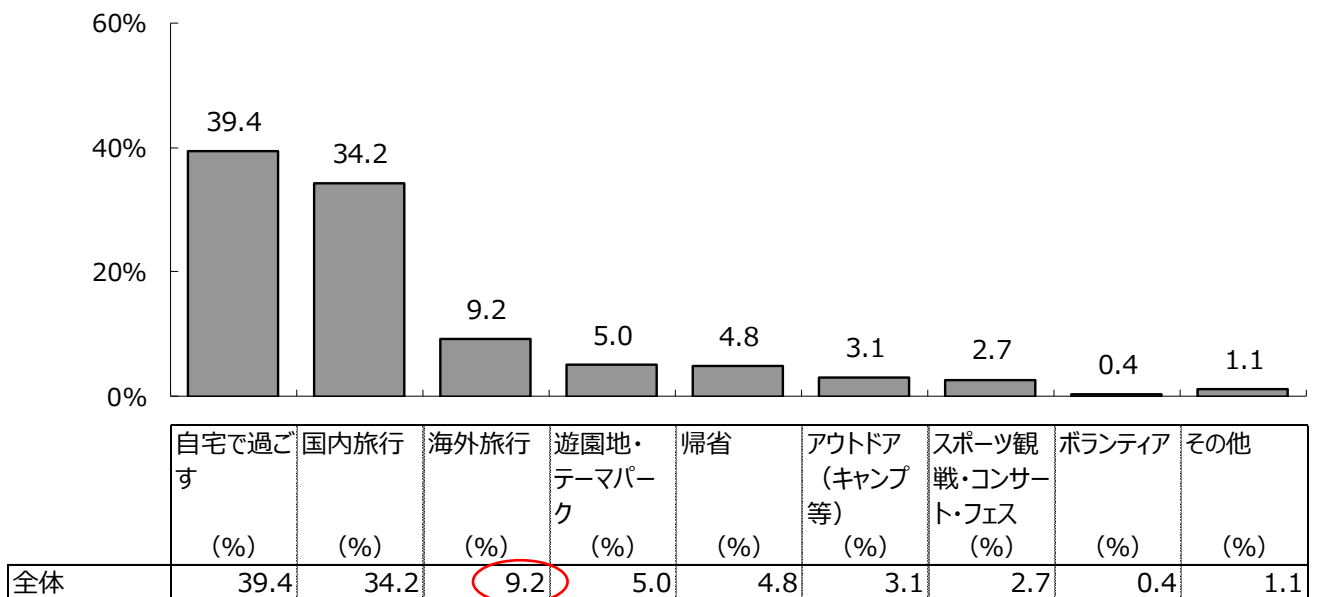
○「海外旅行」を予定している人は1.2%と、理想のGWの過ごし方を「海外旅行」と回答した人の9.2%と比較して8.0pt乖離！物価高騰（44.4%）や円安などの為替の動向（25.6%）、航空券・燃油サーチャージの割高感（24.1%）などを理由に、「海外旅行」を断念したことがみてとれる結果になった。

○一方で、「国内旅行」「遊園地・テーマパーク」「アウトドア」「スポーツ観戦」など、“国内”でアクティブに過ごす人は20.7%と、昨年（18.8%）から1.9pt増加！物価高騰や為替の影響で“海外”には行けなくても、せっかくの連休を利用して家族や友人とアクティブに活動する人が増加しています。

Q. 今年のGWの過ごし方



Q. 理想のGWの過ごし方

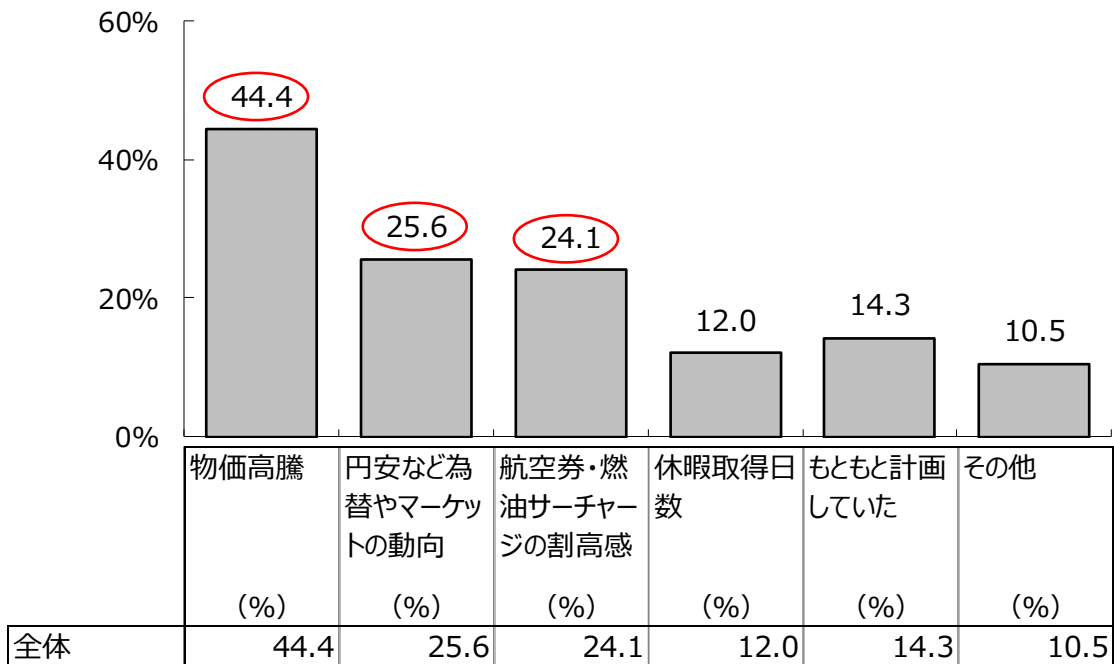


■海外旅行

「理想のGWの過ごし方」に「海外旅行」を選んだ人 (①)	149人
「今年のGWの過ごし方」に「海外旅行」を選んだ人 (②)	16人
差 (①-②)	133人

Q. 理想の過ごし方が実際の過ごし方と違う理由は何ですか（複数回答可）

（上記の133人の回答の内訳）



～主席研究員 藤田 敬史はこう見る！～

■明治安田総合研究所 経済調査部 主席研究員 藤田 敬史



GWに使うお金について、「予算ゼロ」が最多となっており、多くの家計で節約志向が根強いことが確認できます。また、過ごし方についても「自宅で過ごす」が過半近くを占めるなど、安・近・短志向もうかがえます。こうした背景には、家計における貯蓄と消費の使い分けが明確になっている可能性があります。食品を中心とした物価高が続くなか、世帯貯蓄額が過去最高を記録したように、多くの世帯では増えた収入をまず生活防衛のための貯蓄に振り向けしており、GWのような特別なイベントでも消費に回す余裕は限定的なようです。

一方で、GWの予算を「増やす」との回答は昨年から微減したものの、日並びの良さもあってか、平均増加額は昨年に比べ約2万円多い結果となるなど、普段は節約しつつも使うときには惜しまず使うメリハリ消費の傾向も見受けられます。

今後、個人消費の本格的な回復には、賃上げの動きが中小企業を含めた社会全体に広がり、物価高を上回る実質賃金の継続的なプラス推移が不可欠です。しかし、中東問題に端を発した原油価格高騰により、今後の物価高が懸念されます。内閣府が4月9日に公表した3月の消費動向調査では、暮らし向きなどの見通しを示す消費者態度指数が大幅に低下し、その水準はトランプ米政権が相互関税を発表した直後の2025年5月以来の低さで、落ち込み幅もコロナ禍の2020年4月以来の大きさとなりました。持続的な消費の拡大には、世界情勢の安定が欠かせません。

以上