

問 17

あなたは、物価高で生活していくにあたり何を切り詰め、どのように対応していますか。

50代 男性  
食費

40代 男性  
電子タバコの本数

40代 男性  
節約

40代 男性  
弁当にする

30代 男性  
食費

50代 男性  
交友費、旅行、外食

20代 男性  
もう切り詰めるどこまで切り詰めて、これ以上切り詰めるところはありません。限界です。

18歳・19歳 男性  
飲み物はスーパーで大きなボトルを買い、マイボトルに入れて学校に持ち運んでいる。

40代 男性  
量を減らす

40代 男性  
娯楽

60代 女性  
出来るだけ自炊する。

40代 男性  
電気、娯楽、食費

40代 男性  
高いものを控える

50代 女性  
身の丈にあった暮らし。

40代 男性  
外食を減らす旅行を減らす

50代 男性  
交通費

30代 男性  
購入する食料品を厳選して、単価や購入量を抑えています。

50代 男性  
食事の回数を減らしている

40代 男性  
少しずつ全体的に

60代 女性  
最低必要な掛かる経費以外、全て。衣類、サプリや交際費など。

30代 男性  
切り詰めない、稼ぐ方法を考える

50代 男性  
贅沢品の切り詰め(旅行や趣味等)が始まっている。不景気なるともっと厳しくなる。

60代 女性  
食生活

60代 男性

外出、外食、趣味にかかるお金をかなり減らしてる。

60代 男性

私は、飲食業ですが、ブラック企業が多すぎる。労働基準局はもっと強気できびしく取り締ましてほしい。

40代 男性

使うポイントカードを1つにまとめ、ポイント還元で書籍等を買う。ブックオフ等、中古店の活用。

40代 男性

間食を減らす

30代 女性

仕事を増やした

30代 男性

食費、嗜好品

60代 男性

無駄と思える物は、購入しない事と食費です。

30代 女性

切り詰めるものはありません貯蓄を削っています

20代 男性

食費を節約するために、作り置き、水を買うのを辞めて水道水を飲むようにした。

50代 男性

今のところ切詰めるつもりは無いです。

50代 男性

食費や光熱費の削減

50代 男性

外食費削減おんがかからぬ娯楽

40代 男性

昼食代

50代 女性

ムダを排する

20代 男性

結婚と子どもを諦めました。

30代 男性

全て切り詰めている

30代 男性

今のところ特に切り詰めていないが、今後家計が厳しくなるようであれば、趣味、娯楽、遊興に使うおんを削減する。

40代 男性

食費や光熱費を切り詰める。また交際費はなるべく使わない

20代 男性

すべてのやりたいこと

30代 男性

飲料

60代 男性

食品は安いドラッグストアで買う 安い店を利用する

30代 男性

現状切り詰めていません。物価高騰分より、給与上昇分の方が高いから。物価が上がることを懸念するより、給与を上げることを考えた方がいい。

50代 男性

レジャー削減

40代 女性

安いスーパーを回ったり、コンビニに行かないようにしたり。だけど本当はコンビニに行きたいのです。そしてスーパーも自由に好きなところに行きたいのです。

40代 男性

食費を減らす、節電、ガスの最小限の使用。

20代 女性

食費を切りつめています

50代 男性

全て!

30代 男性

無職の為、いずれ餓死します。早いか遅いかなので物価はどうでもいいです。

40代 男性

外食しない。加工食品を買わないなど。

40代 男性

貯金をくずしている

50代 男性

貯蓄投資

50代 男性

食費

18歳・19歳 男性

欲しい物を買わないようにしていますよ！経済を回す事は大事だけど経済が回らない様な税金の集め方とその集まった税金が、よく分からない所で消失して何故か議員のお金になっているのは不思議ですね！

60代 男性

外食は絶対にしない

20代 女性

旅行や趣味など、生活費に関係ない部分に使う費用を極力抑える。

50代 女性

無駄な買物をしないよう、必要な物をメモし、気をつけている。

20代 男性

食費と光熱費を切り詰め、貯蓄額を減らす

20代 男性

食費交際費

70歳以上 男性

少しでも安い店でのまとめ買い。光熱水道費の節約。

20代 男性

切り詰めなどの対応は必要ない。切り詰めによってQOL低下が発生した場合、それは真の意味での生きる価値の低下と言えるだろう。切り詰めなどではなく、自分自身の価値を上げることが最も対応として必要だと考えている。

60代 男性

外食になるべく行かぬように、普段の食費なども抑える。

20代 男性

切り詰めず給料を上げる

40代 女性

電気代と食費の節約。コロナ後も外食をほとんどしなくなりました。

30代 男性

普段の生活費

50代 女性

買物に行かない

50代 男性

主に食費。

30代 女性

携帯会社を変える。生命保険、車の保険のプランの見直し食料の買い溜めをやめた。

60代 男性

普段通り生活している

30代 男性

タバコをやめた。

40代 男性

切り詰めることなく、より多くの収入を得る様にしている

50代 男性

食費毎日かかりますから

20代 女性

娯楽、食事

60代 女性

食事の品数をへらし、少しでも安いスーパーに行き、服は買わないようにしている

40代 女性

野菜は自家栽培か、無人販売の安いのを購入する。同じ商品でも安い方を買う。日用品は、安くて、ポイントの貯まるお店を利用し、ポイント活用する。

40代 男性

生活を切り詰める前に所得を増やす努力をする。

20代 男性

食費、スーパーの割引品のみ買うようにしている

40代 男性

家から出ない

60代 女性

節電節水

50代 女性

必要なものを選定する

60代 女性

生活費に必要な出費、全てにおいて、切り詰めています。

60代 男性

公共料金の節約

70歳以上 男性

残念ながら娯楽性の高いものや、旅行などを控えめにしてお過ごしています。

30代 女性

食の質を落とし、必要な衣類を中古で購入し、外食外出を控え、暖房冷房器具の使用時間を減らしている。正直このままでは健康に害が起きそうで不安である。

40代 男性

外食を控え、スーパーの割引惣菜などで食費を減らす。

18歳未満 男性

ご飯を食べない

60代 男性

酒

50代 男性

マイカー通勤を自転車徒歩通勤に変えた。

30代 男性

仕事を増やした。

20代 男性

食費等の生活費

50代 男性  
飲食、日用品

60代 男性  
必要最低限以外の物を切り詰めて行く。

20代 男性  
頑張って稼ぐ

20代 男性  
電気代

50代 男性  
不要な物は買わない。良いものを長く使う。

60代 男性  
今までに切り詰めている。資産運用でキャッシュフローを増やす。

70歳以上 男性  
贅沢品、不用品の切り詰めと健康保持する為の生活改善対策の実行

40代 女性  
クーラーや暖房、温水等、無理無い範囲での電気代。

30代 男性  
日用品など今までの気に入った商品から価格重視へと移行。外食や交際費などの見直し。余剰資産の投資。

20代 男性  
賃金が上がったり、保有している株の配当金が入ったりで、あまり影響はない

40代 男性  
その場その場での出費を抑えることを主軸に考えてます。

60代 男性  
保険

60代 男性  
省エネは節約に繋がる  
60代 女性  
食費をけずる

20代 男性  
極力出歩かない。

50代 男性  
特に切り詰めてはいない。電気節約を意識したくらい。

40代 男性  
切り詰めたいところだが、生活する上で全て必要な物であるため、何もできていない。

50代 女性  
外出を控えて無駄な出費がないようにしている

40代 女性  
物価高の前から切り詰めているので特にない。

60代 男性  
物価高 にあたり サラリーマンは あらゆる面で 切り詰めないとやっていけない もちろん  
スマートフォンの料金 及び 食費 車検費用 など あらゆることを 切り詰めていきたい  
と思っています。

20代 女性  
食費や光熱費、衣類や消耗品など全体的に節約している。それでも以前より出費が増えているのが現実。

40代 男性  
例えば食べ物や服、光熱費その他

20代 男性

食費を切り詰め家賃や光熱費に当てて生活してる

30代 女性

食料の購入をできるだけ計画的に。捨てるものがないように。

30代 女性

娯楽費

18歳未満 男性

できるだけ安いものを買っている

50代 男性

趣味嗜好品を控える

50代 男性

節約

40代 女性

食料品や昼間の電気使用。外食を極力なくす。食料品はなるべく安い所やクーポンなどを使って安く買えるところに行っている。

40代 男性

一定の収入があるので、意識して生活していないが、物価を実感する時はある。

40代 男性

外食を減らす

50代 男性

通信費用、ガソリン代

60代 女性

以前から特に贅沢？はしていないので、何も切り詰めていません。

18歳・19歳 男性

娯楽

60代 女性

お風呂にお湯を張らない。食べたいものを我慢する。買い物に出かけない。外出しない。具合が悪くても病院を我慢する。車に乗らず自転車にする。洗濯の回数を減らす。化粧をしない。

40代 男性

年収アップ

30代 男性

ポイントでお買い物・お茶やコーヒーは水筒で作る

30代 男性

人件費がかからないネットスーパーなどで安い製品を探している。あとはチラシアプリなど使って情報収集をしている。

40代 男性

切り詰めず、収入を増やす。

40代 男性

スマホ代

30代 女性

よりよい給料を出してくれる会社に転職したため対策はしていない

50代 男性

政治家の報酬

60代 男性

スーパーなどの買い物はなるべく安い所を利用する。リサイクルショップも使って節約します。

60代 男性

食費

40代 男性

レジャー費用や生活必需品ではない生活用品

18歳・19歳 女性

カップ麺を実際にたくさん購入して一日一食にしている

40代 男性

安い物を買ったり量を少なくしたり

40代 男性

食事以外を切り詰める。誰かと一緒に暮らす。

60代 男性

常に消費を考えてるので、今まで通り

30代 男性

副業をして収入を増やしている

20代 女性

不要なものを買わない

20代 女性

無駄な買い物はしない。子供のは買ってあげるが自分のものは買わない。

60代 男性

食費を我慢して切りつめる。

40代 男性

ライフラインで使用する物の節約。親と子供の食べ物は、全く違う物を食べている。親は質素。再利用、エコスタイルなど勉強する様になった

70歳以上 女性

今までと同じように生活しています

40代 男性

自動車

40代 男性

食費、交友費、通信費

20代 男性

携帯代を格安プランに光熱費、昼間は電気付けない

50代 男性

対応のしようがない

20代

必要のあるものと贅沢を的確に仕分けする。保険等の金融商品、取扱い機関の見直し。

20代 男性

衣服は穴が開くなどボロボロになったら買うようにしている

30代 男性

節約生活

60代 女性

節約生活を徹底する以外方法がない。スローライフ。

60代 男性

食費や行楽費等を切り詰めて家でじっとしている。

20代 男性

食費

50代 男性

今まで放置してたサービスを変更。例えば電力会社変更。

20代 男性

食事量を減らして生活してる

50代 男性

今のところ考えていません

50代 男性  
趣味と嗜好品

30代 男性  
旅行を減らす。

40代 女性  
娯楽を削る衣類にかける金額を削る

60代 男性  
食費。

40代  
食費

60代 男性  
遊興費

70歳以上 女性  
食費を切り詰めています。

30代 女性  
外出を控える

40代 男性  
無駄遣いをしないようこころがけ、一方で必要なものには過度に節約しないこと。

40代 女性  
自分の化粧品、服を安価なものにし、なるべく旅行に行かない

40代 男性  
食費

18歳未満 男性  
無限もやしをたべる

40代 男性

車を新車ではなく年式落ちした中古車を購入。新車も半導体不足でそもそも手に入らないという状況。

60代 男性

友好費を切り詰める

70歳以上 男性

儉約と節約あるのみ。

60代 女性

贅沢と感じるところを諦める。歌舞伎観劇、エステサロンや美容室に行くのを控えるなど。

30代 女性

子どもが生まれたので暖房水道代など節約できていない。

20代 男性

毎月の貯金額を減らしている

70歳以上 男性

食費 光熱費 冷暖房 被服費を切り詰め我慢して暮らしている。寒くても暖房を使わず重ね着してたえている。

50代 女性

無駄な物は買わないある物で日々を過ごすいつもより寝る間も惜しみ沢山働き生活するお金を稼ぐ

50代 女性

食費

70歳以上 男性

食費、外食はしない

30代 女性

食費、

40代 男性

特に切り詰めず、苦しんでいる

50代 男性

店での飲酒

70歳以上 男性

電気や瓦斯代の節約

50代 男性

外食を減らしているタバコをやめて お酒も減らした

40代 女性

スーパーで見切り品を買う

50代 男性

暖房を抑え灯油代を節約している

30代 女性

外食を控えてお弁当などを利用する。入園料がかかる有料のイベントに参加しない。

50代 男性

特にないもともと物欲なくミニマルに生きることを是としている

20代 女性

娯楽費を削っている

60代 男性

食費、光熱費

40代 女性

電気、ガス、食料、削れるところは全部。

40代 男性

余暇に使う費用を減らしている

60代 男性

食べることは大事なので贅沢品や今必要で無いもの押さえ掛かるべき物を優先する

50代 男性

食事代を切り詰めて（外食回数を減らして）その他の必要費用に回している。

30代 男性

趣味に使うお金

20代 男性

お得に過ごす

30代 女性

食費を切り詰め、外食を減らす旅行に行かない服は古着

70歳以上 女性

不必要なものは買わない。丁寧な生活をする。切り詰めることはしない。

60代 男性

外食の回数を減らしています。

60代 女性

食費と旅行

50代 女性

衣料品

18歳未満 男性

使わない部屋の電気は無駄につけない外食の頻度を減らす

30代 女性

食の質、娯楽

30代 女性

日々の浪費を切り詰め、投資等にお金を回す。

50代 女性  
食費、光熱費

20代 女性  
交通費。食費

50代 男性  
食料品以外での出費を押さえている。

70歳以上 男性  
趣味（旅行）の節約。

18歳・19歳 男性  
水道代、電気代をなるべく節約、

60代 男性  
なるべく、切り詰めないように生活しています。

30代 男性  
娯楽費の削減

60代 男性  
従来から身の丈にあった暮らしをしているので不自由は無い。

50代 男性  
食事はスーパーの半額処分品をよく利用します。

60代 男性  
電気代を節約するため、早く寝る

40代 女性  
趣味をやめた

40代 男性  
食費、光熱費、雑費のほぼ全てを切り詰めています。

60代 男性

食費、住居費、被服費、交通費の節約。

50代 男性

食費趣味

70歳以上 男性

光熱費の節約。食費レジャーの抑止。

70歳以上 男性

電気代を切り詰め、無駄な消費がないように注意しています。

18歳未満

買った食材を余すところなく使う

50代 男性

食費の内容や光熱費

20代 男性

外食を少し減らしました。

50代 男性

光熱費、食費

50代 女性

交際費

20代 男性

格安SIMで通信費を節約

40代 男性

電気代

50代 女性

買い物の頻度を減らす

30代 男性

色々切り詰めますし、大変です。ってかそもそも税金があがろうがなんだろうがは置いといて、自動車税、重量税など、意味のわからない税金を無くせば地方方々の生活は潤う。そうすれば全国的なお金の流れは良くなる。なぜ誰もそこを議論しないのか謎。

40代 男性

食費

60代 女性

嗜好品 娯楽費被服費 の節約家族の人数が少ないと微々足るもの

40代 男性

外食を減らしています

40代 男性

食費、衣服費、外食費

40代 男性

食事の回数と量

50代 男性

普段から節約しているので、特に対策していない。

40代 男性

物を買わない

20代 男性

自炊できるのであれば外食を控える

40代 男性

外食、旅行を最低限にするなど。

60代 男性

食品と娯楽費

20代 男性

移動にかかる費用を減らしている

40代 女性

水道料金

70歳以上 男性

レジャー費を、切り詰めています。

50代 女性

衣服購入貯蓄保険

40代 男性

極力買い物にいかない

30代 男性

外食を減らし、自炊を心がけている

40代 男性

食費。大盛はやめた。

30代 男性

安いスーパーを日々探し回ってます

40代 男性

貯蓄分を物価上昇率に追随する利率のものに投資する

40代 男性

交際費

40代 男性

趣味

30代 女性

もともと消費が少ないので、物価高をあまり実感していない

50代 男性

食費を切り詰めている。

50代 男性

旅行特に海外

40代 女性

安いスーパーで買い物したり、ポイントカードを貯める

50代 女性

出費の全てを必要最小限に

40代 男性

外食費、交際費

50代 男性

食費、衣料品

60代 男性

食費。外食を控える。

70歳以上 男性

物価高にたいしては、あまり関心がありません。しょうがないのではないか。

30代 男性

コンビニなどでの支出を減らす。

60代 女性

食品や電気をこまめに消す。

50代 女性

旅行や外食などを減らしている

50代 男性

マイカーの買い替え延期など高額な出費を減らす。

50代 男性  
生活費切り詰め

50代 男性  
係る全てにおいて

20代 男性  
毎日のご飯、一日中一食です。

50代 男性  
特に切り詰めていないができるだけフードロスを出ないようにこころがけている

20代 男性  
趣味を減らした

50代 男性  
節電

30代 女性  
外食を控える

30代 女性  
その日安い食材を選んで食事を作る

20代 男性  
アイフルにたのんでんだよ

30代 男性  
メンタル維持のため、貯金額を切り詰め、生活水準を維持している。

40代 男性  
交際費と食費、光熱費

40代 男性  
物価が上がり、大変に苦しんでいます

70 歳以上 女性

無理です。何もかも値上がりしていくので旅行は諦め、お金の掛からないハイキングをする様にしています。給料を上げて欲しい

30 代 男性

食費

40 代 女性

普段から切り詰めてた。これ以上は無理だろう。仕方ないから夫に今より良い給料の所へ転職してもらった

50 代 男性

もう切り詰めようがない

50 代 男性

家賃。食費。趣味趣向にかかる費用。

30 代 男性

光熱費代が払えないので、真っ暗な中、水風呂に入ろうと思います

60 代 男性

自分の遊びに使うお金を節約する

30 代 男性

より給与の高い職場への転職

40 代 男性

外食や娯楽を控える

60 代 男性

食費と小遣いの切り詰め

60 代 男性

物価高は、経済成長の一側面であり、ひどくなければ、特に気にしない。

40代 男性

キャバクラや風俗などにかかないタバコをやめた食費を削る予定

60代 男性

心の豊かさを損なわない範囲で無駄遣いと感じものを排除する

50代 男性

無駄なことと価値を追求することのバランス

30代 男性

固定費を見直した

50代 女性

不必要な物は購入しない資源を無駄にせず節約

50代 男性

食費外食を控えている

50代 男性

食事代

20代 男性

保険見直し

50代 男性

生活全般の経費見直し

50代 男性

使わない電気をなくす。無駄に外出しないなど必要以外の行動をしない

50代 男性

外食をしなくなった。

50代 男性

現状切り詰めて生活しているが状態が安定しない為(半年もしない間に値上げが続いてる)対応とまではしていない。

30代 男性

食費

50代 男性

スマホ代、お酒代を切り詰め、アプリの割引券やポイントを活用

30代 男性

光熱費・通信費

40代 女性

光熱費、生活費、娯楽など全てを可能な限り節約しています

30代 男性

切り詰めは既に行っているこれ以上どうしろと言えば良いのか。

40代 男性

外食を減らしています

20代 男性

自分へのご褒美

20代 男性

交友相手を減らして外食の回数を減らす。

30代 男性

食費、光熱費、通信費、娯楽など全体。

70歳以上 女性

日々の食料品を これまでのような買い方でなく 出来るだけ必要最低限にしている

20代 女性

食費を切り詰めている

40代 女性

できるだけ安いものを探す。

60代 男性

食費。

50代 男性

物価高以上に儲ける

50代 男性

交際費

20代 女性

今の日本国民は水道、電気、食費を切り詰め、雑費、嗜好品や旅行も諦めて息苦しく生活している。

30代 男性

電気、食費

50代 男性

これまでに還元をうけたポイントで補填している

50代 男性

意識しているだけ

40代 男性

外出を控えるようにした。

60代 男性

必要の無い支出を減らす

40代 男性

電気、水道の節約

50代 男性

公共料金や食費などの切り詰め。

40代 男性

食費減らし、交遊費も減らしている

40代 男性

保険などの解約

40代 男性

生活にかかるすべて切り詰めてる

20代 女性

趣味、交際費、貯蓄分を切り詰めている

40代 女性

電気代。それと食料品や生活消耗品はネット通販、地元のスーパー両方の底値を意識して購入しています。

70歳以上 男性

すべてを見直し、余分な物は買わない。

30代 男性

衣食住に注力して、娯楽や無駄な嗜好品や趣味への出費を減らす。人付き合い減らす。旅行など思い出づくりを諦める。お金を生み出す趣味に切り替える。

40代 女性

食卓からの肉減少

70歳以上 男性

旅行、ゴルフ、娯楽等減らす。

30代 男性

無駄な物を買わないようにした

60代 男性

買い物の回数を減らしている

60代 男性

光熱費の節約、廃棄食料の軽減

50代

嗜好品 クリーニング代 貯金

60代 男性

電気代

60代 女性

外食を控える

30代 男性

子供のご飯

18歳未満 男性

食費

30代 女性

食費、レジャー費

40代 男性

生活費、遊びに行くお金

30代 女性

野菜をへらす。安い外食

30代 男性

自分の趣味や美容費を切り詰める借金の先送りや無視

60代 男性

娯楽費削減

20代 男性

生活費

20代 女性

食費(自炊)電気代(なるべく自宅外で過ごす)

30代 男性

自由な時間を切り詰め、労働時間を伸ばした。

40代 男性

無駄を省くこと

30代 男性

外食を控える。

40代 男性

レジャーで使うお金や食費を抑えるように意識しています。

40代 男性

趣向品や趣味にかかるお金

50代 男性

外食を減らす

60代 男性

あらゆる契約の見直し

30代 男性

食費と光熱費です。なるべく自炊を心がけています。

20代 女性

なるべく買い物を控える。必要なもののみ買う

20代 女性

食費、電気代

18歳・19歳 男性

ひたすらバイトです

20代 女性

お昼ご飯を手作りのおにぎりにしたり、安いカップ麺にしています。また、携帯キャリアを大手から格安キャリアに変更しました。何か買い物する時にも、本当に必要かどうか・今持っているもので代用できないかをまず考えて、それでも必要な時だけ買うようになりました。

50代 男性

電気でも水でも感謝の心を忘れずに無駄が無いようにしている。

40代 女性

食費と嗜好品を安価なものに変える。遊びに出かけることを控える。外食を控える。

18歳未満 女性

節電をするためにいない部屋の電気をけす。

50代

通信費、食費以外に最早切詰めるものはありません。

30代 男性

食費、水道光熱費、電気代を削減

40代 男性

食費と交際費

30代 男性

主に食品、遊興費を節約しているが特別に困窮する感覚はない

60代 男性

安いものを探し食費を切り詰め、携帯通信のキャリア変更、電気ガスのエネルギーコスト削減、衣料品の購入控え、などの出ていくお金の削減投資先の選択をして収入を増やす

50代 女性

高くない物を買う

60代 女性

食費を減らし、できるだけ物を買わない。

40代 女性

食費を切りつめて、子供を毎日お風呂に入れる代わりに、自分がお風呂に入る回数を減らしています。

40代 女性

より安い物を探す。値下げ品を買う。

20代

SALE品や、安売りになっているものを買う。

70歳以上 男性

外食や旅行を減らす

40代 男性

切り詰めるものは元々無い。貯蓄に回る分が減るだけだ

30代 男性

食費、遊興費を削っている。

50代 男性

趣味に使っているお金を見直しています。

50代 男性

全てを切り詰めています

50代 男性

特に切り詰めたりはしていません。お金の使い方をちゃんとしていれば、物価が高くなって問題はありません。特に高額なローンは絶対にしません。

20代 男性

不必要な出費を一切しない

30代 女性

スマホを格安SIMにかえた。外食や遊びに行くのを減らした

40代 女性  
食費 電気代 交通費

30代 男性  
自炊を増やして節約をしている

30代 女性  
娯楽、食費

40代 女性  
電気などの光熱費

50代 男性  
普段の無駄遣いを減らす

50代 男性  
外食を控えるようになった。

50代 男性  
衣類

30代 男性  
食費や交遊費

20代 男性  
携帯代金を切り詰める

50代 男性  
ほんとに困ります、仕入れ人件費も値上げのため販売商品も値上げしましたが1割値上げで約2割減になりそうです

50代  
全体的に少しずつ節約している

60代 女性  
高いものは買わない。

20代 男性

自身の趣味の範囲で

50代 男性

支出の抑制

50代 男性

電気をなるべく使わない

18歳・19歳 女性

食べ物などの生活必需品は除き、高価なものは買わないようにしています。

20代 男性

娯楽費

40代 男性

切り詰めないで、転職などで収入を伸ばす。

60代 男性

水光熱費の節約高額商品購入の自粛食費の節約外食の是正

30代 女性

食費や趣味や行楽費を切り詰める

30代 男性

老後に向けた貯金を削っている

30代 女性

節電節水の徹底

30代 女性

節電。安いスーパーでまとめ買い。収入を増やす努力。

50代 男性

対策のしようがない。ネタ切れ

40代 男性

無駄な買い物を控えている。

60代 男性

趣味や旅行等の行楽費を大幅削減して食費の贅沢な部分を削減している。

60代 女性

食品の値引きした物などを購入している

50代 女性

無駄遣いをしない

30代 女性

元々困窮しているのでこれ以上切り詰められません

18歳・19歳 女性

量が沢山入って安いものを買う

20代 男性

外食を極力控え、自炊している

60代 男性

食費

30代 女性

被服費を削る

70歳以上 男性

良いものは買う頻度を下げる、旅行は我慢する。

30代 男性

ある程度物価高は経済成長のために許容しなくてはならない問題は給与の増加につながるか否か収入の増加につながる行動していきたい

60代 男性  
遊興費を抑え対応。

30代 男性  
食費を切り詰めている。1日1食

20代 男性  
食費

60代 男性  
省エネ性能への家電の買い替え。

60代 男性  
外食費と光熱費を節約してます。

40代 男性  
贅沢をしない

30代 男性  
外出をへらす

40代 男性  
自力で出来ることからやる。

60代 男性  
交際費と食費

70歳以上 男性  
暖房費の節約。外食の削減などの節約。

18歳・19歳 男性  
趣味に使う金を減らした

30代 女性  
洋服を全く買わなくなった。お肉をたくさん食べなくなった。欲しいと思ってもすぐには買わなくなった。

30代 男性

買い物、外食の頻度を減らす

30代 男性

服飾購入は抑える

30代 男性

本当に欲しいと思った物だけを買う

40代 男性

電気料金では積極的な深夜電力の利用。必要最低限な買い物。

50代 男性

電気、ガス代の節約

50代 男性

食費節約

18歳未満 男性

時間を切り詰め仕事にあてる

60代 女性

できることは自分でする お金をかけない。買った食品は使い切る ふるさと納税では現実的に食べられるお米 肉 魚 に対して寄付をする

40代 男性

今までと変わらない

20代 男性

食費(朝、昼飯抜き)

30代

外食はせず 冷凍食品を買い溜め その食材を1日事にローテーションさせながら 食い繋いで 生活してます。 2~3日同じ食材な事もザラにありますが。 食べられるだけありがたい事です。 貧困層ですが贅沢したいとは思いません。 この世は諸行無常 諸法無我 一切皆苦

60代 男性

贅沢や無駄な買い物をしないこと

30代 男性

特に切り詰めていない。収入と支出は常にほぼ同額。マクロ経済の好循環や原油高、賃金上昇の必要性を鑑みると支出をたかめることが大切。

30代 男性

食費

18歳・19歳 男性

菓子

60代 男性

趣向品

60代 男性

切り詰めても大きな影響の無いところから手をつける。

40代 女性

貯金の切り崩し

50代

全てのもの

30代 男性

電気代な節約外食の回数食費

40代 男性

特に切り詰めるつもりは無く、賃金上昇を期待して通常通りの消費活動を行う。

18歳未満 男性

特に切り詰める予定がないが、必要な場合は通信費

40代 男性

日々の生活でコツコツと

30代 女性

消費ではなく創造を選択する。

40代 女性

外食を控える、なるべく安いものを買う。お金のかからないレジャーを楽しむ。

40代 女性

特に衣類の購入が減った。買い物に行く回数を減らして、全体的になるべく買う量を減らしている。それでも金額は大きくなっている。副業をして収入を増やす。その分休みが減った。

20代 男性

食費を削減

60代 男性

全て

50代 男性

光熱費を減らす 寒くても厚着をして我慢 暑くても服脱いで我慢 今は丁度よいから助かる

20代 男性

昼食を取らず、1日1食で生活している。

40代 男性

捨てるものを買わない。

50代 男性

自分の欲しい物は我慢

20代 男性

娯楽を減らす

30代 男性

物価高でも収入は変わらず、非常に厳しい生活です。中学生と保育園児がいますが、食事の際の品数が減り、料理に使う食材の種類もやむ無く減らしています。栄養バランスも心配ですが、どうしようもありません。給食が頼りです。子どもたちの洋服も安物です。もちろん大人の洋服なんてしばらく購入出来ていません。預金などする余裕は全くありません。子育て支援で補助金などあっても、税率上昇や物価高の影響の方が高がついているのではないかと考えています。

50代 女性

切り詰めることは意識しないで必要なものごとをする、購入することを心掛けている。

30代 女性

スーパーでなるべく安い食材を買う

50代 男性

外食やお菓子など

60代 男性

自分に見合う節約

40代 男性

スーパーで余計な物を買わない

50代 男性

私生活全て。

40代 男性

遊興費

40代 男性

安もんで生活、つまらない相手と子供とか作らない(周りがアホな犬猫みたい子供作って教育も子育てもまともにしてないから)

60代 男性

食費 自分のために投資する

60代 女性

節約し、無駄のない生活を心がけています

70歳以上 女性

高齢なので残り人生に必要な物かどうかよく考えて購入する。

30代

値引きされたものを買う

40代 男性

生活全般の節約を家族全員で行う。

30代 男性

食費と貯蓄の切り崩し

40代 男性

安いスーパーでまとめ買いする。コンビニは使わない。外食を控える。洋服はバーゲンでまとめ買いする。旅行は控える。

30代 男性

ストレスを感じるぐらいなら今まで通り

50代 女性

食費、交際費。残業や副業で対応。

50代 男性

何しても無駄公務員は身を削らないのか？

40代 男性

今まで通り、質素に暮らす。

30代 男性  
娯楽費削減です

30代 男性  
食費、レジャー費

50代 男性  
いつも通り不必要な支出はしない

50代 男性  
レジャー関連費用を削る位しかない

30代 女性  
家から出るとガソリンも使うし、余計なものを買ってしまうので、なるべく家から出ない。  
光熱費がかかるので早く寝る。

30代 男性  
要らないものは買わない

40代 男性  
身の丈にあった生活

50代 男性  
食費。食事の回数を減らす。

40代 女性  
嗜好品を減らす

30代 男性  
なるべく食料品セールの日を活用する

40代 男性  
食費と電気代

40代 男性  
電気をこまめに消す、なるべく使わないようになった。

60代 男性

普段から不要な物は、買わない。

60代 男性

食事

40代 男性

全て消費を減らしてる

60代 男性

食費、安い物を買う。

50代 男性

出来るだけ有効にポイントが取れるような買い物や、有効な節税として先を見て不動産投資、太陽光発電投資などを考えている。

60代 男性

外出、食費

40代 男性

外食を控える

40代 男性

節約

60代 男性

子供で費用がかかる時期なので難しい。

50代 男性

節電

40代 男性

買い控え

40代 男性

切り詰めるつもりはない。収入を増やす

60代 男性

必要な物と買すぎないこと

40代 男性

外出を減らす

30代 男性

食費。外食の回数を減らしている。

50代 男性

電気代、食費、生活費

30代 女性

電気を使わないように工夫し、冷凍食品やカップ麺など保存が利くものを多めに買う。野菜、魚などは冷凍になっている物を優先して買うようになった。

18歳・19歳 女性

食費、安い食材を買う。美容関係費、美容院に行く回数を減らす。交通費、自転車や徒歩で移動する。

20代 男性

外食の抑制、趣味(旅行など)の削減

40代 男性

量を減らす。子供達には今まで通りに。自分に必要なモノや機会の量を減らす。

50代 男性

特にない。農産物はこれまで廉価過ぎ。適正価格に近づきつつある

40代 男性

外食や飲酒を控える。

60代 女性

食費、旅行やイベントへの不参加

40代 男性

必要性のある品以外は極力買わない

40代 男性

食事のレベル（外食を抑えたがこれはこれで経済の活気が落ちていくと思っている）

40代 女性

これ以上切り詰めようがないです

40代 男性

できる範囲で出費抑えるくらいしかできないが、そもそも政府の無策を良しとする奴隷根性が染み付いた日本国民自体の意識に問題がある。

30代 男性

外食費

30代 女性

とにかく安いもの、値引き商品、和食中心に生きている。けれども本当はもっと違う食べ物も食べたいので給与の賃上げをするか物価は上げないような制作をして欲しい。

40代 男性

切り詰めない給料が上がるよう仕事の業績を上げるように励む

50代 男性

高くなった食品はなるべく買わず、安いものを代用したレシピを考える。少々の暑さ寒さは衣服で調節し、エアコンなどに頼らない。ロシアがこれ以上無駄な戦争を続けないよう、反戦の声を上げる。

50代 女性

被服費

50代 男性

コンビニ利用を減らす

70 歳以上 男性

切り詰められん物はありません。食料品の高騰は辛いけれど、餓死するわけにはいきません。農業、漁業政策の大失敗が原因でしょう。自給率4割以下ですから。

50 代 男性

光熱費、食費、娯楽費の削減

30 代 男性

個人の趣味等で使うお金

20 代 男性

毎月の貯金額を減らす。

60 代 男性

日々の支出

20 代 男性

食費を抑えるために朝食を取らない

40 代 女性

娯楽費旅行代

40 代 男性

何も切り詰めない収入を増やせば良いだけの事

30 代 女性

半額シ-ルのもの購入

60 代 男性

行楽費

20 代 女性

食費またはやむを得ない場合に交際費を切り詰めて対応する。

60代 男性  
食事

20代 男性  
娯楽費を切り詰めて生活をしている。

60代 男性  
飲食費、保険料の見直し

30代 男性  
光熱費

18歳・19歳 男性  
娯楽にかけるお金を減らしています。

60代 男性  
安い食材の購入

20代 男性  
食費を切り詰めバイトを増やした

50代 男性  
食費、電気代、水道代、娯楽費燃料費を全て前年の3分の2以下に勤めている

18歳未満 男性  
コンビニに行く回数を減らして必要最低限の物しか買わないようにしているスーパーなどで少しでも安いものを買う

30代 男性  
電気代の節約

60代 男性  
自炊に徹する。車を持たない。自転車、歩き優先。

40代 男性  
支出の削減。投資。

50代 男性

電気、ガス、水道の節約

30代 男性

食費

50代 男性

買い物などを控えている。

30代 男性

食品。衣類。

30代 男性

ガソリン、電気、外食

50代 男性

旅行・観光など娯楽費の節約

60代 男性

食事の質と量を減らす暗くなったら寝る明るくなったら起きる

50代 男性

自営なので、休日返上して売り上げアップ。

60代 女性

吟味するようにしている 衣食住全て

50代 男性

あまり外出しない(ガソリン代を節約したり、あまり買い物しない)

50代 女性

惰性で買っていた食料品を見直す。

40代 男性

物価高とは思っていない。正当な価格に戻りつつあると認識

40代 女性

稼ぐ力を更に付ける。贅沢な買い物、食事の機会を減らす。

50代 男性

元から限界に切り詰めていた

50代 男性

外食の回数

30代

衣料費、食費、光熱費を切り詰めています。衣料品を購入しない。今持っているもので対応する。食費は朝イチか閉店間際のお値下げ品を購入するようにして安くあげている。ちょっとした野菜類は自分で育てて食べている。光熱費は夜間の安い時間帯に充電した蓄電池を使い、その他で使う電気を賄っている。

40代 男性

電気とガス代

50代 女性

買い物の回数を減らす

50代 男性

外食、旅行の頻度を減らした

60代 女性

生活全般の見直し

50代 男性

食費を削る。

40代 男性

交際費やレジャー費を抑制し生活に必須な費用にあてている。

40代 女性

外食をやめた出来る限りセール品を買う

40代 男性

食事の節制

20代 女性

衣料品をあるものの中から着る業務用スーパーなどの安いお店で買い物をする

50代 女性

外食を減らす電気ガス使う時間を考える

50代 男性

食費、電気代等

70歳以上 男性

必要なもの以外買わない。電気はこまめに消す。

30代 女性

食費の見直し。買い物の回数を減らす。

40代 女性

対応策をなぜ聞いているのか気になります。まだ対応できているから大丈夫という報告をするためでしょうか？対応できない人があると思うので、消費税減税等の対応をすべきだと考えます。

40代 男性

賃料、光熱費、食費、交際費

50代 男性

特に普段と変わらない生活を送っている。日本人もマイルドなインフレに慣れる必要あり。

30代 女性

必要最小限なものしか購入しない。

50代 男性

電気代 特にエアコン

50代 男性

食費。高い物を買わない。

20代 男性

光熱費を切り詰めます。通っているジムでシャワーを浴びるなど

20代 男性

消費税廃止

20代 男性

飲み会を減らす

50代 男性

電気、ガス、水道節約

60代 男性

趣味と必須以外は買わない

30代 男性

対応もなにもとっくに限界を超している生活できない

20代 男性

娯楽を切り詰めるしかないのではないかと思います。生活する上で、お金しかかからないので我慢して生活する。税金あげてもいいから教育、医療、出産などお金のかからない仕組みを作ってほしい。ヨーロッパのように幸福度？をあげるように政治してほしい

40代 男性

お小遣いを減らす。ギャンブル、外食の回数を減らす。

50代 男性

電気代。小まめに節電

70歳以上 男性

対応不能です

40代 男性  
食費を減らす

20代 男性  
すべて。光熱費も食費も。赤ちゃんおるからしょーみめっちゃしんどい。そんな時にも政治家はいっぱいお金もらってるから問題なし。で羨ましい。

50代 男性  
余分な買い物を控える

30代 男性  
収入－貯蓄＝支出を徹底する投機ではなく投資を続ける

60代 女性  
外食の回数を減らす、電気も使用しない部屋はつけない。洗濯は夜中行うなど。

40代 男性  
嗜好品の買取サービスの利用

60代 男性  
遊興費

60代 男性  
食料品の無駄を出さない

40代 女性  
電気代の節約をしています。

50代 女性  
地元の農産市で旬の野菜を買うようにしています

60代 男性  
光熱費

50代 男性  
節電

40代 女性

食事の見直し。安い食材で何が作れるか考え直した。電気は必要な時に必要な時間だけ使う。なるべく1つの部屋に集まって無駄な電気は使わない

50代 女性

光熱費を節約している。

20代 男性

食費

20代 男性

見た目にかかるお金は衣類等全て削って、必要最低限に抑えています

60代 男性

食費(外食含む)

50代 男性

被服費

20代 女性

スーパーに行っても1番安い肉、1番安いパスタ麺、1番安いソース、1番安い調味料など全て1番安い物を買うようにしている。それなのに合計金額は物価高になる前と変わらないくらいなので、本当に生活しづらい。電気代の高騰については、できる限りエアコンは使用しないことと、使用する際は自動モード。少しの外出であればあえて付けっぱなしで出る(初期動力が1番高くなるため)。あえて大型ショッピングモール等に行き家の電気を使わないようにする。

60代 女性

外食と衣服費

60代 男性

出来るだけ出費を抑える

50代 男性

出来る限り値段の安い物を探して物を購入していますね

50代 男性  
外食

20代 男性  
ガソリン代

50代 男性  
全てのものに於いて我慢する。

18歳・19歳 男性  
外食ではなく自炊をしたり、学食で安くすませたりする。あとバイトなどで収入を増やす努力を最大限行う

50代 男性  
電気代、食費

40代 男性  
通信費及び娯楽費の削減。新聞購読中止(ネットという代替手段があるため)。

60代 男性  
食費や光熱費等生活費全てを切り詰めている

50代 男性  
お金を気にして買い物をした事は余りありません。欲しいものは買います。

40代 男性  
物価高はしょうがないので受け入れていくしかありません。給料を上げるために自分自身が頑張るしかありません。

40代 男性  
昼食代

18歳未満 男性  
娯楽

60代 男性  
食費

60代 男性  
対応できない。

50代 女性  
食費、食事の品数、暖房付けない、外出しないなど、我慢ばかりです

70歳以上 男性  
生活に関する全てです。パートで働いていますがここ10年以上時給はたったの10円です。

20代 男性  
電気代の節約と食事の節約

30代 男性  
日々の生活を改める。

70歳以上 男性  
食費、光熱費高齢者(70歳以上)の健康保険、介護保険、税金などをもっと優遇してください

60代 男性  
食費、衣類

40代 男性  
コンビニでの買い物を減らす自炊する休みなく働く

40代 女性  
全て。GWですが、旅行やレジャーなんて、ありえない

40代 女性  
食費を減らす可能な限り食事をとらない

60代 男性  
管理施設の経費及び削減

30代 男性

外に出掛けません。

40代 男性

普段から無駄な買い物はしないので特にない

50代 男性

旅行に行かない。ご飯を食べない。等してお金を必要最低限しか使わない。

20代 男性

日々の食事、余計なものを買わない

50代 男性

光熱費の節約

50代 男性

電気、食費の節約

40代 男性

食費、電気代、行楽費

40代 男性

たまにいいやつもかうが、安売りに目を付けて購入品に合わせて料理を作る。

30代 男性

娯楽に使うお金を調整している。

20代 男性

セール品を買ったり、娯楽費はほぼ使わない

40代 男性

なるべく外出を控え、最低限の支出にするため、購入するもののランクを下げている。結果として、国産、国内製造の物は最近殆ど購入できていない。

70歳以上 男性

買わない。遊ばないです

50代

保険等の契約、歯医者などの利用、食事にかかる費用

30代 男性

高齢者支援を減らす

40代 女性

買うものは必要最小限に抑えている。子供に対しては惜しんではないが、切り詰めているとすれば、自分に関するもの。

50代 男性

食費

20代 男性

切り詰めず、収入を増やす

50代 男性

嗜好品の出費を抑える。外資系の会社へ転職。

50代 男性

食べる量を減らしてます。ガソリン代が勿体無いので、車は有るけど乗らずに原付を利用してます。本当に苦しいです。たまには美味しい者をお腹一杯食べたいです。

70歳以上 男性

切り詰めるほど余裕がない

50代 男性

特になしもともと切り詰めている

40代 男性

食材の購入削減

30代 男性

レジャー、趣味にかかる出費を抑える。

30代 男性

嗜好品、自宅では安い食べ物・酒を飲食する

30代 男性

食費削減、車の売却、娯楽減らす

30代 男性

無駄な支出

60代 男性

嗜好品は極力買わない。外食を減らす。壊れてもできるだけ自分で修理し買い替えはなるべくしないようにしている。

60代 男性

特に切り詰めてはいません。

40代 男性

給料が上がっているから特段考えていなかった。これ以上物価が上がれば外食頻度を見直す。

40代 男性

食費

50代 女性

食費の切り詰め外食を控える

50代 男性

水道光熱費

30代 男性

できる限り安いところに行く

50代 男性

遊興費の削減

20代 女性

・水道光熱費の節約・食費：より安い製品に変える・交通費の節約：自転車の利用、徒歩

60代 女性

自分が一番節約できそうなモノ＝衣服を買わないよう努めている。

70歳以上 女性

節約。

20代 男性

買いためなどをしない。買った食品などは使い切るようにする。

60代 男性

節税

60代 男性

生命保険の契約を変え支払額を下げた

50代

外食を控えて、なるべく家で食事を食べてますお昼はお弁当を持っています

20代 男性

食費削減、節電

60代 男性

今のところ、特に切り詰めてはない。

30代 男性

物を買わない

40代 男性

前までは国産を選んでいたが今では中国産に頼っていたりわざわざアメ横へ行き買い物をしている

60代 女性

廃棄食品、物品の削減努力光熱費削減努力

30代 男性

## 固定費の見直しと光熱費の節約

70 歳以上 男性

無駄を省き、極力贅沢をしない。

20 代 男性

普通に生きる

20 代 男性

趣味や嗜好品を控える

30 代 男性

食費、趣味活動を切り詰めてます。

30 代 男性

不要不急の買い物、贅沢品はなるべく買わないようにしています。

20 代 男性

外食の回数を減らしています。夫婦で呑みに行くことがかなり好きなのですが週2だったものを2週に1回までに減らしました。

20 代 女性

光熱費を切り詰めるため、暖房をできるだけ使わない。

60 代 男性

食費、旅行

70 歳以上 女性

食材 贅沢品 通販です

60 代 女性

食費を切り詰めています。飼い猫の食費も値上がりしているがそれは切り詰めることができないし 自分が餓死しても仕方ないと考える。高齢者が一人でも減れば少しは日本の為になるのではないかと。

30代

電気代の節約

40代 男性

食費、娯楽費、通信費を節約

60代 男性

無駄な買い物をしない

50代 男性

元々贅沢はしていないので、特には対応していませんが、卵は少し使うのに躊躇するようになりました。

30代 男性

外食を控える。

30代 男性

出前や外出を減らしている

20代 男性

光熱費・遊びを抑える

50代 男性

嗜好品は買わない、外食はしない

60代

ムダなものは購入しない

50代 男性

娯楽費と燃料費を切り詰め、物価高に充てている。自家用車の使用頻度も減らした。

30代 女性

服などは買わないようにしている。

40代 男性

エアコンを極力使用しない等の節電

70 歳以上 女性

食品お安く買うようにしています

60 代 男性

食費、趣向品

50 代 男性

見切り品買ったたりしています。

40 代

物を大切に使い、修理できるものは可能な限り修理し、不要な物を買わない。

50 代 男性

飲みに行く回数を減らしている。外食。

40 代 男性

生活費を切り詰め借金で賄っていく

40 代 男性

結婚を諦めています

20 代 男性

食事は生きる上で必要なもので、なるべく自炊をして食事による支出を減らす。

30 代 女性

交際費の調整

40 代 男性

趣味にかける費用を削減

30 代 男性

人生切り詰め

40 代 男性

節電、外食や旅行を控えている

50代 男性  
外出を控える

70歳以上 男性  
不用不急の物排除節電質素儉約清貧の心掛

60代 女性  
光熱費等,エアコン無しとか食品ロスが無い用に少量ずつ冷凍して使って作ってます

20代 男性  
被服等の娯楽品や嗜好品を控えている

60代 男性  
光熱費、ガソリン代

30代 男性  
生活費

50代 男性  
睡眠時間を切り詰めてます。仕事の時間を増やすしかありません。働き方改革は、外国人労働を増やす為となり、日本人が貧困となります。本業以外の仕事を探す方が増えています。

60代 男性  
なるべくネットでまとめ買いをする

60代 男性  
食費、趣味の費用を抑える。

50代 男性  
プライベートブランドなど、割安な製品を選ぶことが多くなった。

18歳・19歳 男性  
無駄使いを減らす

60代 男性

保険等の見直しと、信頼できる投資先

30代

海外旅行などに行かない。

20代 女性

・食費もやし、お豆腐を多用する。栄養バランスを考えつつ、かさ増しをする。どうしても牛肉は買い控えてしまう。・化粧品ハイブランドはちょっと我慢。

40代 男性

光熱費、食費に至る全て。

50代 女性

今のところ困っていないため特に何もしていない。

20代 男性

外食を控え、趣味をやらない

30代 男性

貯蓄をしない

40代 女性

衣料品や外食に費やすお金をできるだけ抑えている。車の買い替え時期を先送りした。

30代 男性

出費を抑える。収入を増やす。現政権を批判する。

40代 男性

出歩かない、外食を抑える、

50代 男性

単価の低い買い物をする。

30代 男性

安い材料でご飯を作るようにしている。

30代 女性

必要な物を吟味し、無駄な物は買わない

30代 男性

必要以上に物を買わない生活してるので特に変化なし

50代 男性

預貯金を切り崩しています。

30代 男性

使わない電気製品のコンセントを抜く。照明も最低限にして外食の回数も減らしました。

20代 男性

食品と日用品の費用を切り詰めている

60代 男性

考えてない、お金は使って回す事が景気回復と思うから？

30代

コンビニ利用率の減少余計な買い物の減少食べる量の減少

30代 男性

食費や光熱費などを切り詰める

40代 男性

生活必需品、食費の見直し安価な物に変更。雑費、娯楽費の縮小。

20代 男性

安く帰る場所を探したり、各社サービスポイントなどを利用した購入方法

40代

ショッピングをひかえる。

60代 男性

節電

18歳未満 男性

自販機やコンビニで頻繁に購入しない

40代 男性

特に普段通りの生活を継続している。

18歳・19歳 男性

趣味を切り詰める

40代 男性

飲み会を減らす

50代 男性

電気は消す、自炊でも食べたい食材は「見切り品」以外は我慢！ 弁当や惣菜も「値引き品」以外を買わない！などです。

30代 男性

食費

30代 男性

特に切り詰めていません支出は増えています。ただ普段通り相場は見ておりより安い商品や固定費の見直しは例年通りしています。

20代

食費を出来るだけ削っています

60代 男性

今、必要かどうかを、常に考え、無駄遣いをやめる。主に、食費、手数料。

60代 男性

携帯電話代の見直し食品ロスカット節電、節水、ガス代節約、外出取りやめ

20代 男性

食費

30代 男性

新聞を取らない

40代 男性

無駄な物を買わない、使わない

60代 男性

質素な暮らしに徹する

30代 女性

貯金をきりくずしている

20代 女性

特に変わりなく生活している。

50代 男性

無駄な財務省にはらう消費税

18歳未満 男性

節約

60代 女性

衣服の買い替えはリーズナブルにする。食料関連はできるだけ特売日に購入する。

30代 男性

食費

40代 男性

必要以上の物を買わない

50代 男性

生命保険の解約、子供達の習い事をやめさせ、食事を減らしている。給料は上がらないくせに物価ばかり上がるので、生きていくだけで精一杯です。

20代 女性

何が欲しいのかを検討し、欲しい物がある場合は貯金してから購入する。

20代 女性

切り詰める必要がないです。

40代 男性

通信費

40代 女性

大盛り頼む夫や子どもも普通サイズにしたり、食事の量を加減している。スーパーをはしごする？

60代 男性

特売品購入

30代 女性

光熱費・食費の節約、ポイ活

50代 男性

光熱費の節約食料品の節約

70歳以上 男性

スーパーマーケット等で値下げされる時間に必要な物だけ購入する。

30代 男性

趣味等

40代 女性

光熱費がかかりすぎないように、使っている家電を減らしました。(暖房など)

20代 女性

食費だけは継続的に切り詰めたくはありませんでしたが、食費雑費全てにおいて切り詰めています。環境に添いながらも最大限で働いていますが、もう限界です。

40代 男性

嗜好品の買い控え

20代 男性  
セール品を買う

30代 女性  
特に切り詰めていない。無理の無い範囲で楽しむ工夫はしてる。

50代 男性  
小遣い

18歳・19歳 男性  
嗜好品をなるべく購入するのを控えて長距離移動の際も飛行機や新幹線ではなく高速バスなどを利用している

30代 男性  
何も切り詰めず賃金の上昇を計る

60代 男性  
野菜など作っている。車なるべく遠乗りは控えめになりますよ

50代 男性  
外食趣味の経費低減

50代 男性  
昼飯、趣味、

50代 男性  
全て

40代 女性  
食料品の安いのを買うようにしている。余分な外食は控える。

40代 男性  
飲み代食費医療費

60代 男性  
食費ランニングコスト

40代 女性

食費や光熱費や交通費です。

60代 男性

食料費や光熱費を、節約

60代 男性

依頼、食費

30代

何でも価格が上がってるからどうしようもない強いて言えば、半額の時間帯にスーパーに行く

20代 男性

趣味や節水、節電

50代 男性

光熱費 交際費 通信費 電化製品等買い控える

60代

切り詰め……食費、交際費、交通費対応……食料品の廃棄ロスへの協力、外食を控える、旅行を控える

20代 女性

娯楽

20代 女性

・食費新卒一年目だとそのくらいしか工夫できる点がない。カップ麺に頼ってしまう。

40代 女性

外食等を減らした

20代 男性

もやし生活

60代 男性

飲食代、光熱費を節約している。

50代 女性

優先順位をつけて無駄は省いています

70歳以上 男性

レジャー、飲食の抑制

18歳未満 女性

必要なもののみをかうこと

40代 男性

たばこ、お昼ご飯、旅行

70歳以上 男性

無駄を無くす

18歳・19歳 男性

娯楽や衣服にかけるお金を抑える

30代 男性

切り詰めるって考えを持った事ないのでわからない、

18歳・19歳 男性

コンビニに行くのを我慢したりなど日常生活で我慢できるところを対応している。

60代 男性

無駄な買い物をしない事。長く物を使う事。

60代 男性

なるべく必要最低限にしたいと思います。

40代 男性

必要な物意外、購入を控える。

30代 男性  
食費

40代 男性  
株を買う

60代 男性  
食費、高熱代

50代 男性  
収入アップに努める

30代 男性  
買う量を減らす。割引きを利用する。

40代 男性  
生活費を切り詰めている。

40代 男性  
パチンコや競馬などのギャンブル交際費などを節約します。

30代 男性  
タバコを減らした

60代 女性  
消費に関しては、どうしても必要な物は安い時に買いためます。あとは、買わなかったり、我慢して済ませます。あとは今、働いていますが体調が悪くても働き続ける事で収入を減らさない様にしています。お金が無かったり、必要であれば働いて収入を得る事です。

50代 男性  
外出費、近隣駅なら徒歩。外食費、500円以内の定食又は単品。衣類、消耗が激しい靴下等は、バーゲン価格のもの。

50代 女性  
買い物はポイントがつく日、割引のある日等、チェックして出かけると共に、無駄な物を買っていないか、冷静に考えてから、購入するようにしている。

30代 男性

貯金および未来の資金

50代 男性

稼ぐ

70歳以上 男性

飲食

70歳以上 女性

真っ先に食費の節約、次に水道、光熱費の節約です。

70歳以上 男性

節約すべき項目と使っても良い項目とのメリハリ。

20代 男性

会社の福利厚生を多く利用し、非課税の財形貯蓄、食費や生活費削減を行っています。その為、外食や住む場所（社宅）を切り詰めていると言えます。

30代 男性

切り詰めは特に意識していない。

40代 男性

趣味にかける金額を切り詰めている。

30代 男性

ライフプラン全体の見直し。保険料削減等

70歳以上 男性

必要最小限の支出

50代 男性

外食費

40代 男性

食費使用するエネルギーの節約

20代 男性

食費

30代 男性

飲み物

18歳・19歳 男性

食事

30代 男性

食費と娯楽費

20代 男性

生活費

30代 男性

食事の品数を減らしたり節電など

30代 男性

切詰めるだけで対応できるとは思えない。輸出国家としてやっていけるように根本的な競争力を向上させるように取り組む(もしくはそのような取り組みを行うような政策を後押しする)

50代 男性

家から出かけ無い様

50代 女性

まだな電気を節約し、お風呂も短時間で続けて入り、旅行の回数を減らす。

50代 男性

趣味投資の削減

60代 男性  
旅行代のセーブ

70歳以上 男性  
娯楽、遊興費。

18歳・19歳 男性  
電気、ガスの節約。間食をやめました

40代 女性  
外食代

20代 女性  
外食費 日常的な外食を減らした

40代 男性  
無駄な外出を控えて、ガソリンの消費や出費を抑える。

50代 男性  
電気代わをチェックしている

40代 男性  
まだしっかりと働ける世代なので！良い商品に対してはしっかりとお金を使っていく。

60代 女性  
人件費削減お風呂をやめてシャワーにした（2人暮らし）食費削減（価格の高い、体にいい原料や有機栽培などは買わなくなった）

60代 男性  
生活費全般、交際費 遊興費 他

30代  
もう切り詰める余地はなく困窮している

30代 男性  
食費、交際費を切り詰め預貯金で賄う

60代 男性

全てでしょ、本当に一般国民は辛いんだよ。毎日胃が痛い生活してます。

40代 男性

家計管理の本を参考に、まずは家計の現状把握に取り組んだ。

40代 女性

食費

50代 女性

弁当水筒持参。外出しないで家に籠もって支出しないようにする。とにかくお金を使わない、経済をまわさない。

50代 男性

食費を切り詰めて食べないようにしている趣味の出費を減らし家に引き込もってる

30代 男性

嗜好品や食費を切り詰め(朝と昼は食べない)湯船には浸からない

50代 男性

自分の食費、すぐ必要な物以外は一旦考えてから購入

70歳以上 男性

無駄の排除

20代 男性

食費を切り詰めてます。食事に偏りが出てくるため健康被害が心配ですが、やむを得ないです。。

40代 女性

生活必需品のみの購入。節電。賃金が上がるように対応。

40代 男性

外食と遊行費

40代 男性

外食頻度を少なくしている

70歳以上 男性

生活費全般

50代 男性

食費、外出

30代 女性

これ以上切り詰められず、貯金の切り崩し。

40代 女性

切り詰めるより、仕事を増やし収入を高めている。ただし、時間に余裕が無い

60代 女性

食費

20代 男性

衣料品の購入回数を減らすなど、食費光熱費以外を切り詰めている。

20代 男性

食費を切り詰めている。弁当を買うのではなく、自身で作る

40代 男性

節電、車もできるだけ使わないようにする。

40代 男性

医療費を切り詰める必要が生じるレベル。

70歳以上 女性

生活にメリハリをつけ、無駄だと思うものには省く。

40代 女性

必要なものは、食費も含めて少しでも割安の物を探す、選ぶ。なるべく大事に長持ちさせる。

40代 男性

電気をこまめに消す位。

60代 女性

衣類や雑貨など無駄を省く。

50代 男性

切り詰めるだけではデフレ経済を抜け出せない！家族で働いて収入を増やしているが所得税の壁が邪魔している！

40代 男性

余計なものは買わない。

40代 女性

買い物の回数を減らしたり、嗜好品を買うのを控える

70歳以上

無駄なもの買わん

30代 男性

一人暮らしで結婚の予定もないため、特に節約とかは気にしたことない。電気代が高いので、電気はあまり使わないようにしている。

50代 女性

通信費の見直しや交際費を節約し、買い物も予算を抑えています。

40代 男性

衣食住以外の交際費あまり遠出をしない

30代 男性

生活費全般。賃金も安い、減税もしてくれない、個人としては対応策がもうない。いい加減にして欲しい。

30代 男性

気にしてもしょうがない

40代 男性  
交友費や酒代

40代 男性  
消耗品費を抑える

20代 男性  
食費、娯楽費、洋服代、

50代 男性  
光熱費

18歳未満 男性  
余計なものを買わないこと。↑お菓子等

40代 男性  
旅行を控えている

60代 男性  
食費、燃料費を切り詰めて、外出すると色々欲しくなるため、できるだけ外出しないようにしています。

70歳以上 男性  
食費を抑える

70歳以上 男性  
遊興費

30代 男性  
電気 水の節約。食費と食品ロスの削減のため買い物を見極め、腐らせない 食べ切れる量を購入する。

30代 男性  
賃上げしかない

60代 男性

エアコン、特に夏の冷房代。濡れタオルとうちわで対応します。

50代

娯楽、食費、光熱費、医療費（検診にいかない）すべてにおいて。

40代 男性

元々節約生活していたので、ほぼ変化なし。

70歳以上 男性

自営業なので負けずに生活費を賄うように頑張ろうと思う

30代

心。

30代 女性

切り詰めず収入をふやす

40代 男性

暖房などを節約

30代 男性

切り詰めはあまりしていない。仕方ないと割り切っている。

50代 女性

食だけは切り詰めたくなかったがそうもいかなくなっているのが現状。もうどうしようもない

20代 男性

何がというより全てを切り詰めないと生きていけない

30代 男性

食費、嗜好品の我慢。

50代 男性

遊興費

70 歳以上 男性

嗜好品

20 代 女性

特に切り詰めていません。裕福な訳じゃないけれど食材を切詰めるのは嫌で工夫しています。

30 代 女性

食費、電気代、保険料

60 代 男性

電気代を気にして電気を消してまわっている

50 代 男性

ライフラインを切り詰め、最小限に支出を抑える。

30 代 男性

何も切りつけていません。積み上がる借金。

50 代 男性

切り詰めて、乗り切れないので、い貯金崩して、赤字補填しています!

50 代 男性

贅沢を減らす。

30 代 男性

外出や外食すら贅沢となり切り詰めねばならず、また、友好関係を制限せざるを得ない。

60 代 男性

毎日の食事の材料費の節約や外食の控え衣服の買い控え、旅行等の贅沢費を抑えるなど。

40 代 女性

普通にお買わなくなるだけ。

30 代 男性

インターネット回線を賃貸の無料のものだけにした。

30代 男性

電気、水道代などのインフラ部分の節約

20代 男性

嗜好品、固定費、

40代 男性

食費

60代 女性

全て、電気、ガス、水道、食費を切り詰めるしか生きていけないですよね給料あげるなんてことこの市では無理です。10年働いても給料変わりませんから。それなのに物価高、何のために生きてるのか分からない。政府はそうやって死んでいく人を知ってますか？下がらないのは税金だけ。

30代 男性

サブスクサービスの解約

20代 男性

ガス代

70歳以上 男性

タバコ

40代 男性

服を買うのを控えてる

30代 男性

不要なものを買わなくなった。

40代 女性

まずは食費と光熱費。去年よりも家庭菜園の種まき、生育に目を光らせる。2.3年後の生活環境を見据えて今月のやりくりをする。使えるものは使う。ストレス発散は1人時間の使い方に充て、たとえ消費に回しても付加価値をつける(私の場合は休日にジョギング、タンパク質たっぷりのご飯を食べて健康に結びつける)行政、公共施設、ネットチラシなどの情報網。切り詰める前にお金に対する考え方を改め、それから切り詰めるものは切り詰める。

70歳以上 男性

食事代、飲み代

50代 女性

全て切り詰めているがあまりにも光熱費生活費が上がり過ぎている

60代 男性

全体に見直し

60代 男性

節約

40代 男性

出費

30代 男性

必要な物以外は絶対に買わないようにしてる。外出、外食を避ける

30代 男性

昼食を弁当にすることや家族でのレジャーで使用するお金を節約する等しています。

70歳以上 男性

旅行へ行くことや飲食店での食事制限。

40代 男性

特に切り詰めていない。物価が上がって、生産者等の収入があがるのであれば決して悪いことばかりではないはずだと考えるから

40代 女性  
食品と娯楽費

50代 男性  
遊興費

30代 男性  
趣味嗜好品を買わない。

40代 男性  
子どもの教育費用。外食の制限。

60代 男性  
電気代を節約のため、家庭内の使わない電気器具を OFF にしている。

60代 男性  
金融資産の多くを貴金属現物にしてる。インフレ・金融混乱に強いから。

50代 男性  
交際費

50代 女性  
旅行や外食などを以前より控えている

20代 男性  
切り詰めない。金を回さなきゃより苦しくなる。金が回れば物価が上がっても他が上がるから問題なくなる

40代 男性  
値引き時間に買い物をする。

50代 男性  
生活全般すべて

50代 男性  
外食や買い物

20代 男性

食費、電気、車での移動を減らす

40代 男性

交友費

20代 女性

娯楽

30代 男性

特段の追加的対応を行っていない

50代 男性

切り詰めることはない収入を増やす手段を考え実行する個々がそうしないと持続成長社会はいつまで経っても来ない

50代 女性

食費外食費含む

50代 女性

スーパーマーケットに、毎日行かない。なるべく一緒のお部屋で過ごす。使い捨ての物をあまり使わない。

50代 男性

多くの嗜好を諦め、常に支出に熟考する。

20代 男性

嗜好品、食費

50代 男性

食費、光熱費

40代 男性

電気代節約のために、電気機器や窓のリノベーション。おかねを使う所には使って経済を回しながら、節約すべき所には節約する。

30代 男性

特に切り詰めてはいない。収入を増やせばいいだけ。

50代 男性

サプリをやめました。家飲みを減らしました。車の買い替えをやめある程度ギリギリまで乗る事にしました。

20代 女性

貯金に回していた分がなくなりました。子供が1人おり、2人目を考えていましたが、現状の政治方針のままであればやめます。

50代 男性

被服費を切り詰めている

30代

もう切る詰めるところがない

70歳以上 男性

公共料金。

70歳以上 男性

水道光熱費の節減

60代 男性

外食を減らす

20代 男性

特にしてない元々給料の範囲で生活してる為

50代

光熱費と食費の削減

30代 男性

買い置きと作り置きによるコストダウン

40代 女性

パートのシフトを増やしている

40代 女性

海外旅行や旅行に行くのを減らした

60代 女性

食費を切り詰めて1週間に2-3回と買いだめしている

40代 男性

娯楽費を節約している。

40代 女性

優先順位の低い、物、衣服などは最低限の消費に抑える。

30代 男性

物価高に応じ実質所得が下がっているため、日本に見切りをつけ海外に移住する。

60代 男性

無駄遣いを避ける

20代 男性

税金高すぎてなにもできない

50代 男性

食費やレジャー

60代 女性

電気をこまめに消したり洋服を買わなくなりました

50代 女性

仕事を増やす。欲しいものではなく、必要なものを買う。

50代 男性

節電

20代 男性

大学院生であり、収入源は無いに等しい。奨学金での生活をおこなっているが、食費、電力等は殆ど出費を抑えている。物価高以前でさえキツイ生活であったが、最近は正直生活が成り立っていると言って良いのかギリギリのラインで生活している。

30代 男性

物価高は仕方ないと思います。収入は増えては無いのですが、無駄な買い物とかはしなくなりました。対応とかはしていませんが、物価高になったことで、そこで働く人の、賃金が上がればいいと考えています。

50代 女性

自販機で購入をせず、ディスカウントストアで飲み物を買って職場に持って行く。職場でランチは外食しない。お風呂はシャワーにする。

20代 男性

穴空いた靴下を履き続ける

40代 男性

食費 携帯代

20代 男性

娯楽と人間関係を切り詰め、労働時間を法外に増やして対応しています。また、物価高・賃金安を改善できない政治家や経営者を切り詰め、税金や年金を納めない対応をします。

40代 女性

子供の服はサイズアウトや、学童の置き着替えのために買う必要性は絶対なので、親の私達は買い足す量を減らしている。旅行や外出も、割引クーポンをとにかく探す。

40代 女性

・マイナンバーを登録し、ポイントを生活費の足しにしている

40代 男性

衝動的に買わず、価格を比較して買うようにする。

50代 女性

安いものを買う

70歳以上 女性

本当は今現在、最低金額で契約している夫婦のスマホを解約したいのだが、世の中、スマホでないと回らなくなっている。スマホがなくてもやって行けるようにして欲しい。今はろくなおかずも食べられず、一食ぬきに、なる日もある。

30代 女性

諦めています。

30代 男性

食費を切り詰めています。

50代 女性

無駄遣いをしない

60代 男性

節電

20代 男性

全て

60代 男性

文化教養活動を減らし、その支出を落としている。

60代 男性

外食を減らす。

60代 男性

光熱費の節約

20代 男性

できることならしたくないですが、食費と交際費ですね。

70 歳以上 男性

何も対策はしていない。今のところ食うには困っていない。

70 歳以上 男性

まず外食費の削減から

40 代 女性

食費や旅行を控える

30 代 男性

第3のビールを買っている

40 代 男性

娯楽費

20 代 男性

外食を控える

40 代 男性

食品廃棄ロスの意識を持って無駄を減らす。

20 代 男性

食費、光熱費

70 歳以上 男性

独居生活と病気治療の後遺症で生活の中で制限されているため、年金の範囲内で何とかやりくりしています。

50 代 男性

使っている物のグレードを落とす、量を減らす。ポイントのつく物を選ぶ。

50 代 男性

食費

30 代

衣食住しかないだろ！

40代 男性

電気代…家族なるべく一緒の場所にいる。各部屋の光度を抑える。エアコンを制限する。

40代 男性

食事、電気代の節約。

40代 女性

遠出をしない。

20代 女性

外食を控えている

70歳以上 男性

電気代、小まめに電源を切る。

40代 男性

食費

60代

衣食住切り詰め、無駄な出費防ぐ。

30代 男性

食費

20代 男性

外出を減らし余計な出費を減らす

40代 男性

食費、交遊費の切り詰め

30代 女性

食費、外食費、その他生活費

30代 男性

お得な日のまとめ買い、生活の中で可能な節約(節電、節水)の実施。

40代 男性

友好費、食費、ガソリン代

50代 男性

外食、衣類

70歳以上 男性

食費、遊興費、を切り詰め、必要最小限の暮らしを心掛ける。

50代 男性

食費や遊興費の節約

30代 女性

自分の交際費、美容代など

30代 女性

食費で、宅配の回数を減らしたり、買い物に行く回数を減らしたりしています。

50代 女性

食材など 安いお店で買うようになった

30代 女性

食費を今までよりさらに切り詰めている。外食も行けない。

20代 女性

必要最低限のもの以外は買わない。家のものも今使っていないものは、かなり売りました。服は年間通して15着ほどを着回し。主人も娘もです。外食はしない、食材は特売の日に買い込んで冷凍。挙げたらキリがありません。

60代 女性

ガソリン代を切り詰め、遠くへは行かないようにしています。食費も同じです。早く元の生活に戻って欲しいです。

40代 男性

無駄なサブスク契約の解除

60代 女性

食料品の無駄を無くす。衣類は、必要最低限。

20代 男性

風呂に入る回数を減らす鍋物だけの食事の習慣を作ったりなど、食材を安く済ませる

40代 女性

旅行等の娯楽をしない定価購入しない

30代 男性

電気代の節約と自炊や食費をすこし安くするように一食ごとの費用を考えたりしました

40代 女性

食費を切り詰めてます

20代 男性

我慢

60代 男性

消費をひかえる

18歳未満 男性

全体的に節約をしている節水や節電など

50代 男性

これ以上切り詰める物はもはや命しかない自分で対応なんてできない。

30代 男性

空調に頼らないようにして電力費を削減しています。

20代 男性

生活を崩してまで切り詰めていない。そもそも住んでるところが何も無いため必要最低限で生きて行ける。

60代 男性  
普段の生活費

30代 女性  
旅行や外食を控えます

60代 男性  
外食、交通費

50代 男性  
マイカーを手放した

50代 男性  
外食、交際費、交通費を節約し対応。可処分所得を増やす、政策をして欲しい。

40代 男性  
節電、節水、節ガス

40代 女性  
切り詰めはしていない。収入を増やすよう努力している。

60代 男性  
割引品の購入

70歳以上 男性  
不幸な未来を想像せずに今金を使う。

18歳・19歳 男性  
食費をおさえる

30代 女性  
光熱費の節約、インターネット代など定額費の見直し

50代 男性  
光熱費の節約見直し、外食を控える。

40代 男性

特に物価高で切り詰めてはいない。

50代 男性

光熱費つみたて NISA で中長期の資産形成

40代 男性

なるべくお金をかけない趣味を持つ、今までの外食していた回数を減らす等しています。

50代 男性

食費や無駄使いをしないようにしている。

60代 男性

電気代節約

50代 男性

外食、外のみを控える(減らす)

20代 女性

食費を削る。具体的には、1日1食に減らして必要な食材を最小限に抑える。

40代 男性

節電です。それ以外の切り詰めは、経済を萎縮させるため、積極手には行っていません。

50代 女性

できる時は光熱費などを切り詰める。

30代 男性

食品を買う時に割引シールが貼ってるかどうか。時間にもよるが、貼られるのを待ってる。

60代 女性

スーパーで値段が下がった食品を買う。

30代 男性

アルバイトから転職を検討中

20代 男性

自炊して無駄な外食を控える

30代 男性

被服費

60代 女性

書物

30代 男性

光熱費の節約

40代 女性

より稼ぐことだけ考えているし稼いでいる。切り詰めることを最初から決めつけて質問している事はおかしいと思いませんか？物価が高いのであれば賃金、収入も高くなるべきでしょう。

40代 女性

責任感。有言実行。変化を恐れない。

50代 男性

光熱費。自信の昼食代

40代 男性

チラシを参考に少しでも安価な食材を求めています。但し、子供の教育費だけは惜しみなく支払っています。

40代 男性

被服費等を切り詰める

60代 男性

確かに一割生活費が上がったとすれば 一割節約すれば良い話し すぐ慣れる ただ世間が平和である証じゃないの

70歳以上 男性

ガス光熱水費を儉約する。無駄遣いをしない

18歳・19歳 男性

固定費

20代 男性

娯楽

60代 男性

不要なものは買わない

50代

食費、電気代

40代 女性

電気代の節約買い物時の取捨選択(今必要かどうか)

50代 男性

食品は規格外の曲がり商品、値引き商品を購入しています。洋服に付いてはなるべく買わないで2年以上はきるようにしています。

40代 男性

税金や保険料の払いでキツイです。生活費を切り詰めて苦しい思いをしています。

40代 男性

食費、食品ロスへの対策

50代 男性

節約はあんまり考えず、収入を増やすことを考えている。

30代 男性

貯蓄贅沢品

20代 女性

電気代エアコンの使用時間を検討する

30代 男性

食費と貯金を削り、病院へも極力行かないこと。

60代 男性

贅沢品の購入手控え 食べたいものを我慢する

50代 女性

食費、光熱費、

40代 男性

全部切り詰めてるよ

50代 男性

かろうじて理性が保てる程の超極貧生活。

50代 男性

贅沢をひかえる

70歳以上 男性

消費の切り詰め、買い物の節約。

50代 男性

旬の物、山菜や釣ってきた魚など畑で取れた物で、贅沢して食べている。

50代 女性

テレビは、買わない車は、持たない

30代 男性

嗜好品を買わない

50代 男性

食費、光熱費、衣服代

60代 男性

無駄な支出を極力少なくする様にしています。

70 歳以上 女性

衣食住の内の衣---リメイクして対応

50 代 男性

光熱費、食費

18 歳・19 歳 女性

食費や電気代を節約している。

30 代 女性

外食を切り詰め自炊をするようにしている

30 代

家計簿アプリを参考に節約できそうな消費を抑えるようにしている

40 代 男性

衣類

70 歳以上 女性

出費を抑える

30 代 女性

食費を切り詰めている安い時に安い食材を買い、保存方法を工夫し、作り置きなどをしてい  
る旅行を控えている

40 代 男性

食費 友好費

40 代 女性

無駄な買い物をしない

20 代 女性

食費を切り詰めている。なるべく自炊をし、無駄に外食をしない。

40 代 男性

食費

50代 男性

食費 自炊

20代 男性

娯楽や嗜好品の回数を減らして、質素な生活を心がけています。

20代 男性

不要なものを購入しないようにする

18歳・19歳 女性

食費

30代 男性

こまめに電気を消すことによる電気代の節約など

60代 男性

まとめ買いする。ガソリン代節約の為、軽自動車を利用している。

40代 男性

外食、旅行等の雑費

40代 男性

食費割引シールが貼られる、時間帯のサービス品を買う

30代 男性

食品

60代 男性

遊興費や食費の質を抑える

50代 男性

無駄遣いはしない

70歳以上 男性

光熱費の無駄使いを切り詰める。

50代 女性

なるべく早く食費を抑えたり日用品も無駄なものは買わないようにしてること

40代 男性

タバコ代車の購入費

30代 女性

電子決済に統一して支出の見える化と NISA など利用

30代 男性

給料を国の政策であげていけば切り詰める必要がないと思う。

50代 男性

もともと節約家なので、特に何も変えない。

18歳・19歳 男性

食費

30代 男性

趣味にお金を使わないようにしている。食費などは受け入れるしかないと思う。

60代 男性

特に何もしていないもともと支出が多くない

30代 男性

大した上昇幅では無いので何もしていない。

30代 男性

物価高には対応出来ていません貯蓄に回せる金額が減ります

40代 男性

食費切り詰め

40代 男性

寝る時間を削って仕事を増やす

50代 女性

食費。見切り品を買って調理し、冷凍保存をする。後は小分けにし、ラップにくるんで保存。毎日買い物には行かない様にしてる。

40代 男性

もっと酷い時期が来そうなので、今はまだ切り詰めていない。今から切り詰めると精神が持たなさそう。

20代 男性

生活費の圧縮

50代 女性

不必要なものは買わない手作りの方が安いなら作る

40代 男性

食費を切り詰めている

50代 男性

生活費

60代 男性

無駄遣いはなるべくしない。

30代 男性

交際費

50代 男性

これは、物価が、上がる前からやって、いたのですが、スーパーで、見切り品を、買う。ただ物価高後は、購入点数が、減った。

40代 女性

無駄な買い物を減らす。安いもので済ます献立を考える。

20代 女性

娯楽を切り捨ててます。

30代 男性

電気代を節約するように心がけている。

30代 女性

嗜好品などを我慢している

40代 男性

食費衣類

30代 男性

今までのような外食は普段は抑えています。ただ GW の様な大型連休は抑える気持ちを持ちつつ物価高以前のような外食もしたいなと思っております。

20代 男性

娯楽費を切り詰め、安い食材を購入するなど

30代 女性

遊興費

40代

外食や衣服の購入を減らす。

40代 女性

使っていない電灯をこまめに消す。外食をできるだけ控える。エアコン掃除を業者に頼まず自分でする。

50代 男性

特に詰めていない景気回復のためにお金は使っています

50代 男性

光熱費・交友費を切り詰め、家庭菜園と投資を始めた。

40代 女性

外食を減らすか、外食するにしても昼にする。働く時間を増やして、収入を増やす。

40代 女性

買い物の回数を減らすおかずの品数を減らす自分の食事をダイエットといい減らす安いスーパーへ変更

40代 男性

外出を控える

40代 女性

収入を増やす方法を考える

50代 男性

外出しない事

40代 男性

電気の節約

60代 男性

光熱費、ガソリン代、スマホの利用

60代 男性

遊興費、保険料、食費、嗜好品

30代 女性

保険料

20代 男性

娯楽費を切り詰め家で過ごしている。

50代 男性

色々考えても、限界がある。

60代 男性

光熱費 生活費の切り詰め、年金暮らしはきつい。ゆ

30代 男性

趣味をやめた

50代 男性

食費

70歳以上 男性

不要不急品の買い控え

30代 男性

昼食を切り詰めている

50代 女性

服飾費

40代 男性

買わなくて良いものは買わない。

60代 男性

贅沢品の購入は控える。食材は家庭菜園を最大活用。

20代 女性

食費、旅行や洋服代などの娯楽費

40代 男性

外食、コンビニでの買い物を控え医療保険を解約しました。

60代 男性

新聞(紙)の定期購読をやめた情報は電子版の記事やネットから入手する

50代 女性

娯楽の節約

40代 女性

固定費の見直し

30代 男性

食費を1日1食にすることで削り、趣味に割くお金を減らしている。

50代 男性

遠出

50代 女性

食費の調整、仕事以外のアルバイト

20代 女性

食費と家賃と日用品。ワンランク上のものを買いたいと思っても値段低いものを使う生活。バイトをする。

50代 男性

娯楽費の節約節電

40代 男性

娯楽、食費

40代 男性

今のところ困っていない

50代 男性

残念なことだが卵製品を買わなくなった。

60代 女性

全て

40代 男性

細かく電気を消したりしている

50代

被服代や嗜好品を節約。

30代 男性

日本から出る

50代 男性

物価高に合わせて賃金が上がらないといけないと思うので、何を切り詰めるか問うてもあまり意味がないと思う。

18歳未満 男性

食材の比較

50代 男性

食費、光熱費など、自分で調整できる事は少しずつでも。

40代 男性

食費 遊興費の削減

50代 女性

貯蓄

40代 男性

同じような商品の価格を比較して購入すること

30代 男性

自由に使えるお小遣いの削減と、安い物を買う事。

40代 男性

食費、旅行等の回数、光熱費、ガソリン等出来ることをコツコツと

20代 男性

食費や娯楽費を可能な限り切り詰めて対応しています。

40代 男性

デフレがあればインフレもあるので、常に自己の収入の7割以内で生活するようにしていれば、収入の8,9割で生活できている。

30代 男性

外食を少し減らす。あまり切り詰めすぎるとギスギスし出すため、意識し過ぎない。

30代 男性

光熱費を節約。日々の生活で使う、お金を節約、無駄を考えて時には我慢する。

40代 女性

全部この物価高に給料が本当に上がらない。上がらないならもっと日本の休日増やすべき！！ストレスしかない！

30代 男性

タバコ

50代 男性

衣類と水道

18歳・19歳 女性

食費や固定費の見直し

30代 男性

コロナ禍で旅行に行く頻度が下がったことが結果として節約になっている。

20代 男性

ただでさえ少ない給料だから切り詰められる所は既に切り詰めている。これ以上切り詰めると命に関わる。最低限の食費、光熱費にしか使っていない。交際費に使う分など残っていない。

70歳以上 男性

電気代と食費

30代 男性

日常生活の食費を出来るだけ切り詰めています

50代 男性

遊興費、嗜好品への支出をコントロール

60代 男性

無駄遣いを慎むのは常なる心掛けとして、支出内容は余り変化はさせられないのではないか？強いて言えば、代用品を幅広く考える。

50代 女性

まとめ買い。

60代 男性

全て。少しでも安いもの、今必要かどうかを考えて、支出する。

40代 男性

子供の教育費を削る

30代 男性

飲食代、遊興費

20代 男性

大体のものは親が買うので無料です。

30代 男性

無駄なサブスクの解除投資をする分野の厳選

50代 男性

外食を控える

40代 女性

水道光熱費や食費を減らすよう努力している

30代 男性

プレミアムポイント事業などの積極活用

40代 男性

電気代を節約するために、極力再生エネルギーを使用している

50代 女性

切り詰めるよりは、今、手元にあるものをいかに利用して暮らすかの工夫。

60代 女性

すべてを切り詰めています

30代 女性

光熱費 節電節水を心がけている

20代 女性

水道光熱費

60代

衣類、光熱費

30代 男性

固定費を下げることに、無駄遣いを減らすこと。

50代 女性

親しい友人以外との付き合いを減らした

40代 男性

食費の節約、光熱費の節約

70歳以上 男性

小遣いです。ガソリン代です？

50代 女性

レジャー費

40代 女性

外食など外に出たの娯楽を減らす。貯金を減らすことには繋がらないが、必要に応じてやむを得ないかと思っている。

50代 男性

遊興費

40代 男性

殆どの物を切り詰めている

60代 女性

コロナによる収入減で切り詰めるべきところは切り詰めた。今現在は貯金を切り崩し生活している。外食を控え、新しい洋服も買っていない。

30代 女性

生活費などは切り詰められないので娯楽費を削るしか無い。

18歳未満 女性

飲み物を買わず、水筒を持ち歩くようにしている

60代 男性

外食はしない、テーマパークや繁華街に行かない、家電や自家用車、二輪車のメンテナンス、修理は自身で行う。

30代 男性

外食及び衣服費の削減。

18歳未満 男性

お金を使う事を避けている

50代 男性

自分は特に困っていないが、国民の給与がこの物価高に対応できていないことはとても気になる

40代 男性

家族全員で交通事故や体調を崩して入院など大きな出費にならないように特に注意している。

50代 女性

全てに儉約を心がけるだけでなく、具体的には、まず食費 外食を減らして手作りする お弁当・お茶持参

60代 男性

食事はインスタントを多めにする光熱費はお風呂は週2回にする行楽は無し

50代 女性

食費外へなるべく行かない

30代 男性

外食を控える

60代 男性

自分の人生が納得できる範囲で、全てにおいて削減できることを検討

40代 女性

嗜好品を我慢したり、ご飯の品数を減らす。

30代 男性

もう切り詰めようがありません。給与の30%は誰かのために使われて。身の回りを見ながら生活水準は上がっていく!悲観70%です。

40代 男性

全てを切り詰めている

30代 男性

固定費を見直す。無駄な出費をしない

40代 男性

普段買っていたものを安いものに変えたり、外食含め無駄遣いの徹底排除

30代 男性

休日をなるべく減らして仕事をしています。

40代 男性

まだ給料、単価などの上がりは見受けられない。何か国で決めていただいで皆さんが潤うにしてほしいです。

30代 男性

外食や嗜好品を減らしている。

40代 男性

食費値引き品の購入

40代 男性

余計な物を、買わない。

50代 男性

食費

40代 男性

食費・光熱費を切り詰めて対応している。

50代 男性

外食を減らす

50代 女性

新しく衣服の購入は控える。食費を切り詰めるため、閉店間際のスーパーで半額になったものを購入する。旅行に行かない。美容室に行かず白髪染めは家でしている。

60代 男性

休みの日の外出

18歳・19歳 男性

その分稼げば良い

18歳・19歳 男性

ご飯を抜く

60代 男性

食費（外食を含む）

40代 女性

4月は新年度で、多くの出費があります。外食を減らし、さらに、食費を切り詰めて節約しています。

30代 男性

外食、コンビニを控える

40代 女性

贅沢を控える

60代 男性

食卓のおかずを1点減らしたり照明器具からは大きな蛍光灯を外し更にはLED蛍光灯へ交換。ガスは長時間使用する料理を作らない様にした。

30代 男性

食費、交際費を節約

40代 男性

所用に係る交通費をなるべく少なくする

50代 男性

節約生活

30代 女性

食費を切り詰め、安いものを買うようにしている。

50代 男性

消費の優先順位を付けて、計画的に支出をコントロールしている。優先順位の低いものは、先送りするなどの対処でやりくりしている。

40代 男性

無駄遣いをしない事。ギャンブルや風俗等、ただただ金の浪費なだけの上に中毒になるような趣味にハマらない事。

50代 男性

食費、光熱費を我慢していきます

60代 男性

食費や光熱費を切り詰め贅沢を慎んでいます。ただしそればかりだとストレスがかかるので、月に一度でも贅沢（何でも良い）発散する事。全体的に支出を減らす。

50代 男性

嗜好品の消費を減らす

40代 男性

消費を停滞させる事なく自身の収入を上げ循環を促す

60代 男性

節約

20代 男性

服飾や嗜好品の不買

30代 女性

食費を調整しています

40代 男性

こまめに電源をきる

60代 男性

光熱費の削減

40代 男性

飲み代

30代 男性

光熱費。節水や節電。

30代 男性

趣味や習い事

70歳以上 女性

年金暮らしですので、ここ10数年間は、家賃、死亡保険、食費以外は何一つ購入していません。他は殆どお友達から、いただいています。

30代 女性

食品ロスや服飾費の無駄をなくすように気をつけたり、またフリマサイトを利用したりしています。

20代 女性

食費、光熱費の日々の節約。旅行控え。

40代 男性

娯楽を無くす

50代 男性

高い物、無い物は無理に望まず。今、手に入る物で生活してゆく。

30代 男性

エアコンの設定温度の見直し nhk 受信料をとられないようチューナーレステレビへ変更

40代

安売り狙い

40代 男性

遠くても、安いスーパーなどに行く。安いガソリンスタンドに行く。無駄遣いをしないなどをしています。

40代 女性

必要最低限の物以外は、なるべく購入を控えている

30代 男性

車を売りました。日々の生活に関する支出に関して、全て気を付けています。

20代 女性

外出をしない。

30代 男性

節電。

30代 男性

外食を減らす

30代 男性

・切り詰めていない・収入を増やす

70歳以上 男性

食事を切り詰めての生活。食事以外は削りようがない