ŌMIYA NEWS

No.63　2026年10月16日　JR東労組大宮地本

止まらない物価上昇と金利上昇で生活はますます厳しくなり、将来への不安も高まるばかり！私たちには年末手当満額回答が絶対に必要だ！

～私たちの直面する生活実感について考えよう!!～

■5年間で物価はこんなに上昇し、生活実感は厳しくなるばかり…

1 円安の進行

2020年 → 2025年 約40%の円安（106.8円 → 149.6円）

米ドルの対円相場（年平均）（単位：円／ドル）



（出典）日本銀行「時系列統計データ 為替相場（東京市場、USD／JPY、年平均）」

2 消費者物価指数（総合）の推移

（2020年＝100、全国、年平均）

2020年 → 2025年 約12%の物価上昇



（出典）総務省「消費者物価指数（CPI）結果」（2025年は年平均）

3 主な項目の物価上昇率

（2020年＝100 → 2025年、全国、年平均）

	2020年	2025年	上昇率
食料（食料）	100.0	125.8	+25.8%
光熱・水道（電気・ガス・他）	100.0	116.9	+16.9%
交通（自動車関係など）	100.0	114.9	+14.9%
家庭用耐久財・日用品（家具・家事用品など）	100.0	111.4	+11.4%
住居（家賃・住宅設備など）	100.0	104.0	+4.0%

（出典）総務省「消費者物価指数（CPI）結果」（2025年は年平均）
※ 各項目は、総合を構成する分類の指数（2020年＝100）

4 家計の支出はどれくらい増えた？

（2人以上の世帯の1か月あたりの平均消費支出）

項目	2020年	2025年	増加額	増加率
食料	73,890円	95,441円	+21,551円	+29.2%
光熱・水道	19,371円	22,611円	+3,240円	+16.7%
交通	28,889円	32,609円	+3,720円	+12.9%
家具・家事用品（家庭用耐久財・日用品）	12,115円	13,869円	+1,754円	+14.5%
住居	18,039円	19,419円	+1,380円	+7.6%
消費支出合計	292,425円	327,610円	+35,186円	+12.0%

（出典）総務省「家計調査 家計収支編（二人以上の世帯）」2020年・2025年（年平均）
※ 品目は家計調査の分類に基づく。

5 具体的な商品の価格の変化

（主な品目の小売価格、全国・年平均）

品目	2020年	2025年	上昇率
米（5kg）	1,930円	4,214円	+118.4%
食パン（1kg）	424円	510円	+20.3%
牛肉（100g）	482円	698円	+44.8%
ガソリン（レギュラー・1L）	126円	184円	+46.0%
電気代（1か月・1世帯あたり）	9,984円	12,133円	+21.5%

（出典）総務省「小売物価統計調査」
※ 2020年・2025年の年平均価格（全国）。電気代は「家計調査」の光熱・水道から試算。

6 家計への影響（まとめ）

- 円安により輸入品の価格が上昇し、食料・エネルギー・日用品など幅広い品目が値上がり。
- 2020年から2025年にかけて、消費者物価（総合）は約12%上昇。
- 特に食料は約26%の上昇で、家計の負担が大きい。
- 2人以上の世帯の消費支出は、1か月あたり約3.5万円増加（+12.0%）。
- 同じ収入でも買えるものが減り、貯蓄に回せるお金が少なくなる。

■さらに、金利上昇で将来の生活実感もますます厳しくなるばかり…

住宅ローン



例）借入額4,000万円
返済期間35年（変動金利）

金利0.5%	月々 約10.4万円
金利1.5%	月々 約12.3万円

月々 約1.9万円増（年間 約22万円増）

マイカーローン



例）借入額300万円
返済期間5年

金利1.0%	月々 約5.1万円
金利2.0%	月々 約5.3万円

月々 約2,000円増（年間 約2.4万円増）

教育ローン



例）借入額200万円
返済期間10年

金利1.0%	月々 約1.8万円
金利2.0%	月々 約1.9万円

月々 約1,600円増（年間 約1.9万円増）

リフォームローン



例）借入額500万円
返済期間10年

金利1.0%	月々 約4.4万円
金利2.0%	月々 約4.6万円

月々 約4,200円増（年間 約5.1万円増）

預金金利も上がる



例）預金100万円の場合
（普通預金の金利・税引前）

金利0.001%	年間 約10円
金利0.2%	年間 約2,000円

預金の利息は増えますが、多くの家庭では「増える利息」より「増えるローン負担」の方が大きくなる傾向があります。

今後数年で、家計はこんな影響を受ける可能性があります



- 毎月の自由に使えるお金が減る（生活費の圧迫）
- 教育費や旅行・レジャーを控える可能性
- 車の購入や買い替えを先送りする家庭が増える
- 貯蓄のペースが落ちる
- 新たな借入（住宅・車・リフォームなど）がしにくくなる

影響の大きさは、世帯によって異なります

負担が大きくなりやすい世帯

- 変動金利の住宅ローンがある
- 借入残高が大きい
- 教育費の負担が重い
- 貯蓄が少ない

※画像作成に生成AIを使用しています



影響が比較的小さい世帯

- 住宅ローンを完済している
- 固定金利を利用している
- 預金や資産が多い
- 高齢者世帯



今までも、そしてこれからも、私たちの生活は厳しくなる一方だ！
厳しい生活実感の中での努力に報いる回答を求めて、共にたたかおう！

