

今月の『暮らし温度』レポート 2026年5月

<支出実感>

外向き支出が増え、次月への節約意識も高まる

◆今月の支出 Top5

Q. 今月支出が増えた・多かったカテゴリーは何ですか。

順位	品目	%	前月比
1	食料品・日用品	31.9	-1.7
2	旅行・レジャー・おでかけ	18.3	4.4
3	外食・テイクアウト・デリバリー	16.9	2.0
4	衣料品・ファッション・靴・バッグ	12.1	2.1
5	交通・移動費（帰省・旅行含む）	8.8	-0.0

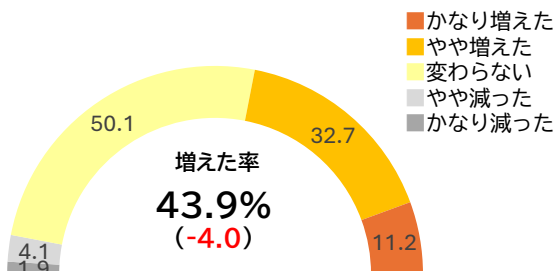
◆今月の節約 Top5

Q. 今月節約・支出を抑えたカテゴリーは何ですか。

順位	品目	%	前月比
1	食料品・日用品	15.1	-6.2
2	外食・テイクアウト・デリバリー	11.2	-1.0
3	衣料品・ファッション・靴・バッグ	10.3	-0.5
4	旅行・レジャー・おでかけ	8.8	1.9
5	美容・化粧品・スキンケア	5.5	0.0

◆支出総額の 前月比推移

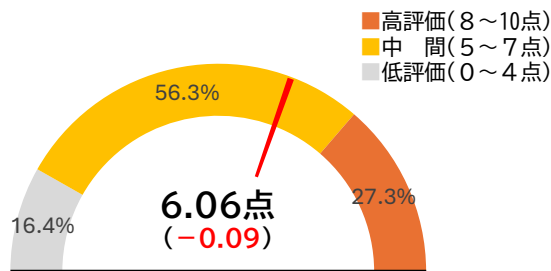
Q. 今月の家計支出総額はその前の月と比べていかがでしたか。



	解放	拡張	リセット	慎重	省エネ
増えた	54.9	44.4	52.6	46.5	36.7
(前月比)	0.3	-11.8	-0.2	-1.9	-8.2

◆今月の支出評価

Q. 支出全体をご自身で評価すると10点満点中何点でしたか。



	解放	拡張	リセット	慎重	省エネ
平均点	6.69	6.33	6.05	5.94	6.07
(前月比)	-0.38	0.21	-0.05	0.15	0.19

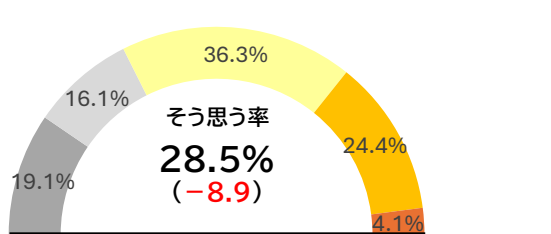
◆次月の支出予定 Top5

Q. 次月お金を使いたい・使う予定があるカテゴリーは何ですか。

順位	品目	%	前月比
1	食料品・日用品	21.3	-2.6
2	旅行・レジャー・おでかけ	15.7	-12.6
3	外食・テイクアウト・デリバリー	12.8	-7.2
4	衣料品・ファッション・靴・バッグ	9.5	-1.3
5	趣味・エンターテインメント	9.3	-2.8

◆次月の支出予定 Top5

Q. 次月お金を使いたい・使う予定があるカテゴリーは何ですか。



	解放	拡張	リセット	慎重	省エネ
そう思う	54.9	33.3	41.6	21.1	17.6
(前月比)	-4.7	-4.2	-4.4	-9.2	-10.0

◆マインド・モード（解放・拡張・リセット・慎重・省エネ）

15項目の気分・マインドに関する選択結果をもとに、その時期の意識の向きを5つのモードに分類したものを。