

各位

4 世帯に 1 世帯が「赤字収支」で“懐の寒い夏”に！？ 「物価上昇」を受け約半数の家庭が「出費増」 夏のボーナスは平均「54.0 万円」、使い切るまでの平均日数は「55.2 日」に

F P パートナー、2026 年夏の家計に関する調査結果を発表

無料 FP 相談サービス「マネードクター」を運営する株式会社 F P パートナー（本社：東京都台東区、代表取締役社長：黒木 勉、証券コード：7388、以下「当社」）は、お金に関する最新の消費者実態を把握することを目的に、全国の男女 1,548 名を対象に、「2026 年夏の家計に関する意識調査」を実施し、本調査に関するレポートを公開します。

【調査サマリー】

1. 夏の出費、約 2 人に 1 人が「増加」と回答。最も大きな原因は「物価上昇」と、家計の“夏バテ”が顕著に。
2. 夏の出費は昨年比平均「月 9 万円」増加。今年の夏は 4 世帯に 1 世帯が「赤字収支」と回答するなど、“懐の寒い夏”に！？
3. 今年の夏のボーナスは約 8 割が「支給あり」。全体の 3 割以上が「増加」の一方、半数以上は「昨年から変わらない」という結果に。
4. 今年の夏のボーナスは平均「54.0 万円」、最大「700 万円」という回答も。使い切るまでの平均日数は「55.2 日」。
5. この夏、4 割以上がお金を理由に諦めたことが「ある」と回答。諦めたこと 1 位は「旅行」、少数意見には「美容整形」の声も。

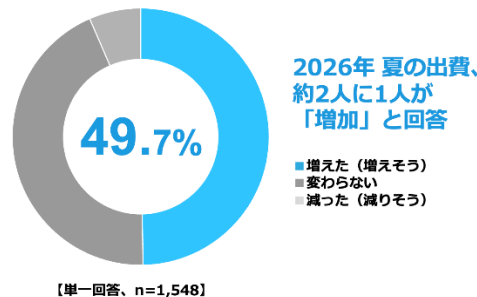
【調査結果】

1. 夏の出費、約2人に1人が「増加」と回答。最も大きな原因は「物価上昇」と、家計の“夏バテ”が顕著に。

自身が世帯の家計を担っている全国の会社員・会社役員、男女1,548名に対して、今年の夏（2026年7月～8月）の出費が、昨年の同時期と比べてどのように変化したか（変化しそうか）聞くと、全体の約2人に1人（49.7%）が「増えた（増えそう）」と回答しました。

また、出費が「増えた（増えそう）」と回答した方に、今年の夏に出費が増えた（増えそうな）ものと、その原因を聞くと、出費増の項目1位は「食費（71.6%）」となり、次いで「電気代（52.3%）」、「旅行・レジャー費（33.5%）」という結果になりました。出費増の最も大きな原因は「物価上昇（64.5%）」となり、全体の半数以上が物価高の影響を感じていることがわかりました。

Q.今年の夏（2026年7月～8月）の出費は、昨年の同時期と比べてどのように変化したか（変化しそうですか）。

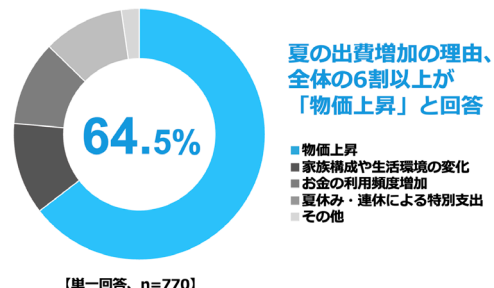


Q.出費が増えた（増えそう）と回答した方にお聞きします。
今年の夏に出費が増えた（増えそうな）ものをすべてお選びください。

順位	回答	%
1位	食費（外食・飲料含む）	71.6%
2位	電気代	52.3%
3位	旅行・レジャー費	33.5%
4位	子ども関連費用	30.5%
5位	趣味・娯楽費	30.3%
6位	交際費	20.3%
7位	通信費・サブスク費用	15.5%

【複数回答、n=770】

Q.出費が増えた（増えそう）と回答した方にお聞きします。出費が増えた（増えそうな）理由として最も当てはまるものをお答えください。



2. 夏の出費は昨年比平均「月9万円」増加。今年の夏は4世帯に1世帯が「赤字収支」と回答するなど、“懐の寒い夏”に！？

「出費が増えた（増えそう）」と回答した方を対象に、昨年の同時期（2025 年 7 月～8 月）と比べて、出費がいくらか増加したか（増加しそうか）聞くと、2 か月平均「18.0 万円」（7・8 月の合計）となり、各世帯においてひと月「約 9 万円」も出費が増えていることが明らかになりました。

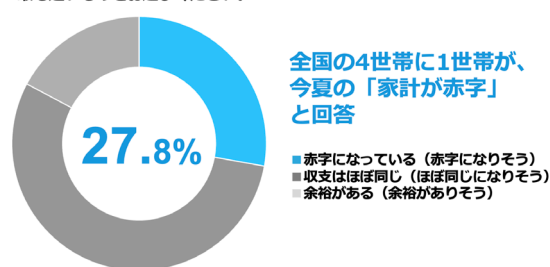
また、出費増などを受け、今年の夏（2026 年 7 月～8 月）の家計の収支について聞くと、全体の 4 世帯に 1 世帯（27.8%）が「赤字になっている（なりそう）」と回答。「余裕がある（余裕がありそう）」と回答した人は、17.2%にとどまりました。2026 年、全国の 4 世帯に 1 世帯、“懐が寒い夏”を過ごしていることがうかがえます。

Q. 出費が増えた（増えそう）と回答した方にお聞きます。
昨年の同時期（2025 年 7 月～8 月）に比べて
いくらか増加しましたか（増加しそうですか）。



【自由回答、n=648（有効回答数）】

Q. 今年の夏（2026 年 7 月～8 月）の家計の収支について、
最も近いものをお選びください。



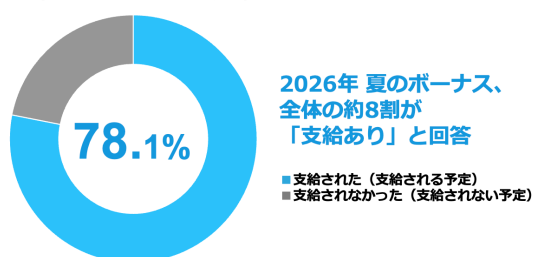
【単一回答、n=1,548】

3. 今年の夏のボーナスは約 8 割が「支給あり」。全体の 3 割以上が「増加」の一方、半数以上は「昨年から変わらない」という結果に。

すべての調査対象者に対して、今年の夏、ボーナスが支給されたか（支給される予定か）聞くと、全体の約 8 割（78.1%）が「支給された（される予定）」と回答しました。

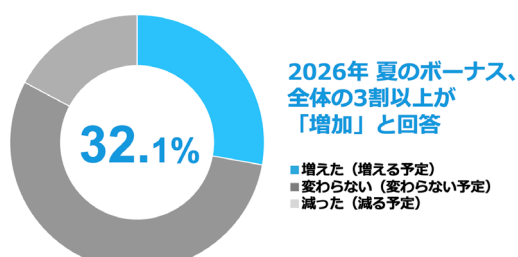
また、夏のボーナスが「支給された（支給される予定）」と回答した方に対して、昨年と比べた金額を聞くと、全体の 3 割以上（32.1%）は「増えた（増える予定）」と回答した一方で、半数以上となる 53.0%は「昨年から変わらない」と回答するなど、物価高が続く中で、収入には変化がないという方が過半数いるということがわかりました。

Q. 今年の夏のボーナスは支給されましたか。
（支給される予定でしょうか。）



【単一回答、n=1,548】

Q. 「支給された（支給される予定）」と回答した方にお聞きます。
昨年と比べてどう変化しましたか（変化する予定ですか）。



【単一回答、n=1,209】

4. 今年の夏のボーナスは平均「54.0 万円」、最大「700 万円」という回答も。使い切るまでの平均日数は「55.2 日」。

夏のボーナスが「支給された（支給される予定）」と回答した方に対して、今年の夏のボーナス額（額面）がいくらだったか（いくらのお予定か）聞くと、平均「54.0 万円」となり、最大では「700 万円」という回答もありました。

また、夏のボーナスのうち、貯蓄する以外の金額について、どのくらいの期間で使い切る見込みかを聞くと、平均「55.2 日」となりました。最も早い日数では「1 日」という回答もあるなど、“懐が寒い夏”を過ごす方が多い今年、貴重な夏のボーナスをどのように使うか、各世帯の目的に注目です。

Q.「支給された（支給される予定）」と回答した方にお聞きます。
今年の夏のボーナス額（額面）はいくらでしたか。
（いくらのお予定でしょうか。）

平均 **54.0**万円

【自由回答、n=1,003（有効回答数）】

Q.「支給された（支給される予定）」と回答した方にお聞きます。
今年の夏のボーナスのうち、貯蓄する以外の金額について、
どのくらいの期間で使い切る見込みですか。

平均 **55.2**日

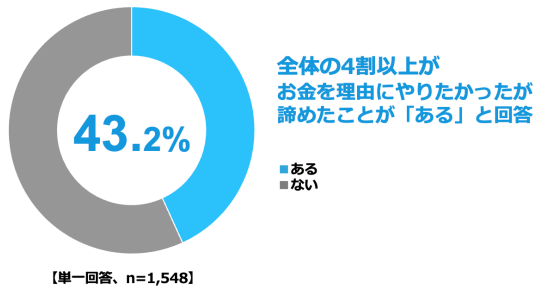
【自由回答、n=543（有効回答数）】

5. この夏、4 割以上がお金を理由に諦めたことが「ある」と回答。諦めたこと 1 位は「旅行」、少数意見には「美容整形」の声も。

すべての調査対象者に対して、この夏（2026 年 7 月～8 月）、お金を理由に「やりたかったが諦めたこと」があるか聞くと、全体の 4 割以上（43.2%）が「ある」と回答しました。

諦めたことが「ある」と回答した方に対して、どのようなことを諦めたか聞くと、1 位は「旅行（56.4%）」、次いで「趣味・娯楽（44.9%）」、「外食（33.7%）」という結果になりました。また、その他の少数意見として、「住宅の購入」「車の購入」といった大きな買い物の計画に加えて、「美容」「美容整形」といった自身への投資を考えている声も集まりました。

Q.この夏（2026年7月～8月）、
お金を理由に「やりたかったが諦めたこと」はありますか。



Q. 諦めたことが「ある」と回答した方にお聞きします。
どのようなことを諦めましたか。あてはまるものをすべてお選びください。

順位	回答	%
1位	旅行	56.4%
2位	趣味・娯楽	44.9%
3位	外食	33.7%
4位	イベント（フェス・レジャー施設など）	24.3%
5位	交際（飲み会・デートなど）	19.2%
6位	帰省	6.1%
7位	その他	5.1%

【複数回答、n=668】

【総括】

今回は、自身が世帯の家計を担っている全国の会社員・会社役員、男女 1,548 名に対する意識調査を通して、今年の夏の「家計」に対するさまざまな実態が浮き彫りとなりました。

今年の夏は、昨今の気温のように、「物価上昇（64.5%）」を最大の原因として、全体の約半数の世帯（49.7%）が「出費が増加」と回答するなど、家計の“夏バテ”が顕著となっています。さらに、各世帯の出費は昨年に比べ、ひと月あたり平均約 9 万円も増え、4 世帯に 1 世帯（27.8%）は収支が赤字になっている（なりそう）ことが明らかになるなど、2026 年の夏、猛暑とは対象的に“懐が寒い夏”を過ごしている世帯が多いことがわかりました。

また、今年の夏のボーナスについても、全体の約 8 割（78.1%）が「支給あり」（平均「54.0 万円」）という反面、その中身の「増加」は全体の約 3 割（32.1%）にとどまり、半数以上（53.0%）は「昨年から変わらない」との声も見受けられました。

そして、全体の 4 割以上（43.2%）はこの夏にお金を理由にやりたかったが諦めたことが「ある」と回答し、1 位～3 位が「旅行（56.4%）」、「趣味・娯楽（44.9%）」、「外食（33.7%）」と、自身の生活の楽しみを一定程度制限しているということもわかりました。年間でも、旅行をはじめ特に出費の機会が増える夏のシーズン、各世帯が収入と出費に頭を悩ませながら、やりくりをしていることがうかがえます。

F P パートナーでは、お客さまのライフプランに基づき、保険相談や資産形成、貯蓄方法、教育資金、住宅ローン、相続対策等、お金に関するさまざまなことを、ファイナンシャルプランナー（FP）に無料で何度でも相談できるサービス「マネードクター」を展開しています。

【調査概要】

調査期間：2026 年 7 月 13 日～7 月 15 日

調査テーマ：2026 年夏の家計に関する意識調査

調査対象者：自身が世帯の家計を担っている全国の会社員・会社役員、男女 1,548 名

調査方法：インターネット調査

※データを引用・使用される際は、「株式会社F Pパートナー」を出典元として明記くださいますよう、お願いいたします。

マネードクターとは

「マネードクター」とは、保険相談・資産形成・貯蓄方法・教育資金・住宅ローン・相続対策等、お金に関するあらゆることを当社所属のファイナンシャルプランナー（FP）に無料で何度でもご相談いただけるサービスです。お客さまのライフプランをもとに、適切なアドバイスをしてまいります。また、地域に密着したサービスの提供ができるよう、全国 47 都道府県に拠点展開しております。システムセキュリティ体制や顧客情報の安全管理体制も整備しておりますので、安心してご相談いただけます。マネードクターはお一人おひとりの人生を豊かにする一生のパートナーです。

株式会社F Pパートナーについて

【会社概要】

社名： 株式会社F Pパートナー

本社所在地： 東京都台東区浅草橋 1-1-8 FP 浅草橋ビル

代表者： 代表取締役社長 黒木勉

事業内容： 保険代理業、金融商品仲介業、金融商品に関するファイナンシャル・プランニング業務

設立： 2009 年 12 月

「F Pパートナー」 <https://www.fpp.jp/>

「マネードクター」 <https://fp-moneydoctor.com/>

<当リリースに関するお問い合わせは Email もしくはお問い合わせフォームからお願いいたします。>

株式会社F Pパートナー 広報担当 Email：public-relations_sec@fpp.jp

お問い合わせフォーム：<https://fpp.jp/contact/>