2035 年を読む（２）

2035 年の家計支出は月 36 万円超え

～ 健康志向が食費を押し上げる ～

株式会社帝国データバンク　情報統括部
主席研究員　窪田　剛士

【要約】

いまから 10 年後の 2035 年における家計支出の予測を行う。前回のレポート「2035 年を読む（１）」では生活基盤に関する「衣・食・住」の意識の変化を述べた。今回のレポートでは、家計の支出動向をベイズ型コウホート（世代）分析を用いて金額ベースで予測した。概要は以下の通り。

1. 2035 年における「世帯主が 25～69 歳で二人以上の世帯」の家計支出額は、月当たり 36 万 6,420 円と予測され、2024 年の 32 万 2,866 円から、11 年間で 13.5%増、年平均では 1.2%の増加となる見込みである。

2. 支出額が最も大きいのは「食料」であり、2035 年には 11 万 9,255 円と予測され、消費支出全体の 32.5%を占める。食料支出の内訳でみると、「外食」の支出額が最も大きく 2 万 4,937 円と予測される。共働き世帯の増加により出前などを含めた外食支出が増えると考えられる。次いで、「調理食品」（1 万 8,151 円）、「野菜・海藻」（1 万 2,735 円）が続く。背景には、健康志向の高まりや環境・人権に配慮した商品開発の進展、継続的な食料品の値上げがあり、食関連ビジネスに大きな商機をもたらす可能性がある。

3. 生活インフラである「水道・光熱」は、2035 年には 3 万 4,628 円と、2024 年から年平均 3.9%のペースで増加すると予測される。この分野でも省エネ製品や再生可能エネルギーなど、付加価値のある商品やサービスへのニーズが増していくと見込まれる。

4. 一方で「被服及び履物」は、2024 年の 1 万 1,648 円から 2035 年には 1 万 125 円へと、約 13.1%減少すると予測される。特に世帯主年齢が 40 歳以上の世帯で顕著に現れる。ただし、世帯主年齢 30～34 歳の世帯は、毎年 1.6%のペースでの増加が見込まれており、若年層向けの衣料ビジネスには引き続き可能性があるだろう。

©TEIKOKU DATABANK, LTD.

1. はじめに

2035 年、人びとの暮らしはどのように変わり、どれだけのお金を使うようになるのだろうか。前回レポート「2035 年を読む（１）」では、衣・食・住といった生活基盤に関する意識の変化について述べた[1]。人びとの意識が変われば行動も変わり、当然ながら消費のあり方も変わっていくだろう。

そこで本レポートは、「実際に家計の支出はどう変わるのか？」という視点から、2035 年の支出動向を金額ベースで予測した。

2. 変化を読み解く「ベイズ型コウホート分析」とは

本レポートの予測には、「ベイズ型コウホート分析」という手法を活用している[2]。この手法は、人びとの意識や行動の変化を年齢（ライフステージ）、時代背景、コウホート（世代）という 3 つの要素に分けて分析する方法である。

1. 年齢効果：年齢の変化による要因
2. 時代効果：時代背景や環境の変化からくる要因
3. コウホート（世代）効果：生まれた年代による要因

これらの要素を各世帯一人当たりの家計支出[3]項目ごとに分析し、別途予測した世帯主年齢別の世帯人員数を乗じることにより、一世帯当たりの支出額を求める。さらに、将来の世帯構成や人口動態を加味することで、よりリアルな消費予測を行うことができる。

3. 2035 年の家計支出

3-1. データ

本レポートでは、家計支出を需要側から把握するために「家計調査[4]」を利用し、将来の世帯数については国立社会保障・人口問題研究所による「日本の世帯数の将来推計(全国推計) 令和 6(2024)年推計[5]」を用いている。なお、世帯による家計支出金額は世帯人員の影響を受

[1] 帝国データバンク、「2035 年を読む（１）」、TDB 予測レポート No.16, March 31, 2025
[2] 本レポートでは家計支出などの金額を予測するため、人びとの意識を予測したモデル（脚注 1 参照）から一部を変更している。具体的には、(1)線形予測子の変換。もともとシグモイド関数を使用して 0～1 の値に変換していたが、金額データの場合はそのままの連続値が必要となる。そのため、η をそのまま対数正規分布の平均（＝log（家計支出））として使っている。(2)尤度の変更。割合データでは Binomial や Beta 尤度で計測していたが、対数正規（Lognormal）分布により計測している。(3)パラメータの追加。対数正規分布の分散（σ）パラメータを追加した。これにより金額データの変動性をモデル化できる。
[3] データは総務省「家計調査」(二人以上世帯)。世帯類型は一般世帯を対象。
[4] 総務省「家計調査」(二人以上の世帯）を予測の対象としている。
[5] 国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計(全国推計)　令和 6(2024)年推計」。世帯

©TEIKOKU DATABANK, LTD.

けるため、ベイズ型コウホート分析で使用するデータは以下の式で求めた世帯人員一人当たり支出額に基づいている。

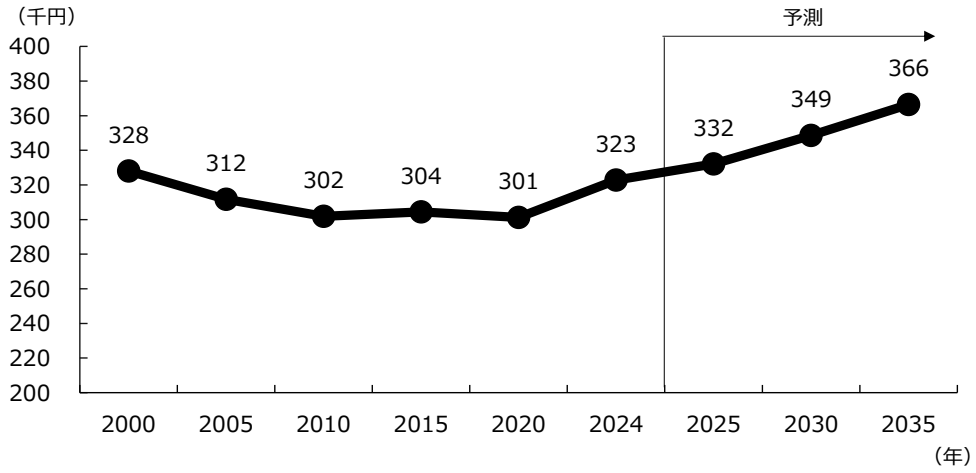
$$世帯人員一人当たり支出額 = \frac{世帯当たり支出額}{\sqrt{世帯人員数}}$$

このため、世帯人員一人当たり家計支出額を分析・予測したうえで、世帯人員数の予測値（二乗根）を乗じることにより、世帯当たり家計支出額を算出する方法を採用した。さらに、世帯当たり家計支出額に世帯数を乗じることで、家計支出総額（二人以上世帯）を求めている。

3-2. 2035 年の家計支出は月 36 万 6 千円、年平均 1.2%増加

分析の結果、2035 年における「世帯主が 25～69 歳で二人以上の世帯」の家計支出額は、月当たり 36 万 6,420 円と予測された。これは 2024 年の 32 万 2,866 円から、11 年間で 13.5%増加し、年平均では 1.2%の増加となる見込みである（図 1、表 1）。

図 1　家計支出額の予測結果



データ：総務省「家計調査」（二人以上世帯。世帯主年齢が25～69歳）。予測は帝国データバンク

数は家族類型のうち、「単独世帯」を除く一般世帯数を将来値として使用した。

©TEIKOKU DATABANK, LTD.

表１　家計支出額の予測結果～項目別～

(円)　(%)

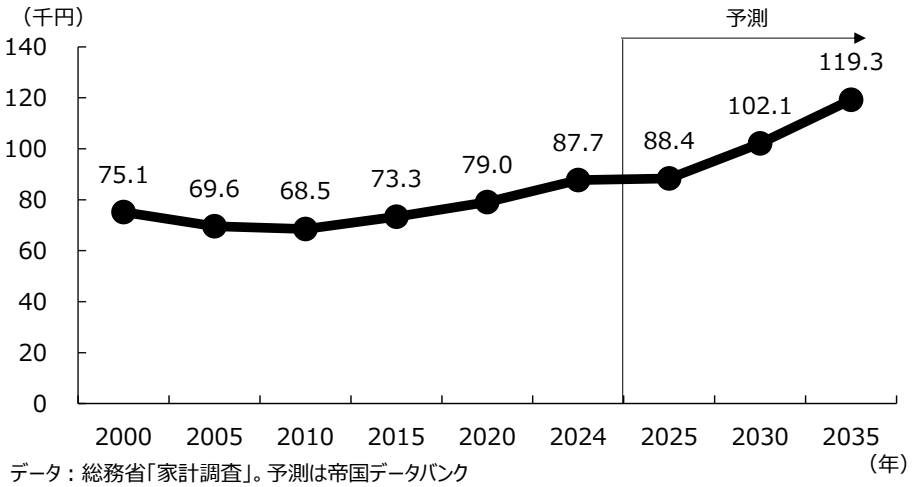
	2000年	2005年	2010年	2015年	2020年	2024年	2025年	2030年	2035年	2024→35年増減率	2024→35年平均増減率
	実績				実績		予測				
消費支出	327,985	311,701	301,844	304,423	301,223	322,866	332,151	348,546	366,420	13.5	1.2
食料	75,112	69,604	68,518	73,282	79,048	87,709	88,391	102,135	119,255	36.0	2.8
住居	21,140	20,525	19,650	19,023	18,900	19,602	18,907	19,397	19,606	0.0	0.0
水道・光熱	21,753	21,513	21,900	23,059	21,804	22,653	25,011	30,502	34,628	52.9	3.9
家具・家事用品	11,115	10,154	10,375	10,824	13,397	13,163	12,538	12,609	12,945	▲ 1.7	▲ 0.2
被服及び履物	16,872	14,232	12,636	13,156	10,654	11,648	10,144	9,976	10,125	▲ 13.1	▲ 1.3
保健医療	11,290	12,424	11,768	11,489	13,214	14,034	13,739	14,150	14,501	3.3	0.3
交通・通信	39,295	42,872	43,247	46,897	46,706	48,343	58,134	57,383	56,257	16.4	1.4
教育	15,679	14,786	14,832	15,923	15,818	17,593	24,074	22,802	20,251	15.1	1.3
教養娯楽	32,839	31,943	32,826	30,000	26,883	32,058	36,914	37,335	38,246	19.3	1.6
その他の消費支出	82,892	73,647	66,093	60,773	54,797	56,064	44,300	42,257	40,606	▲ 27.6	▲ 2.9

データ：総務省「家計調査」（二人以上の世帯）から世帯主年齢が25～69歳の家計支出額を基に算出。2010年、2015年、2020年の世帯数は総務省「国勢調査」、2024年、2025年、2030年、2035年の世帯数は国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計（全国推計）　令和6（2024）年推計」。予測は帝国データバンク

3-3. 最大の支出項目は「食料」、2035 年に月 11 万 9,255 円となる可能性

支出額が最も大きいのは「食料」で、2035 年には月 11 万 9,255 円と予測され、家計消費支出全体の 32.5%を占める。この割合は 2024 年の 27.2%からさらに上昇する見込みである。背景には、健康志向の高まりや、環境・人権に配慮した商品開発の進展、さらには食料品の値上げ傾向が続いていることがある。特に「2035 年を読む（１）」でみたように、「食生活にこだわりたい」という意識は今後も高まり、男女差も縮小していくと予測されていた。こうした意識の変化は、食関連ビジネスに大きな商機をもたらす可能性があるだろう。

図２　世帯当たり支出額の推移：「食料」



データ：総務省「家計調査」。予測は帝国データバンク

©TEIKOKU DATABANK, LTD.

表２　世帯当たり支出額の推移：「食料」～世帯主年齢別～

（円）

世帯主年齢層		2000年	2005年	2010年	2015年	2020年	2024年	2025年	2030年	2035年
		実績						予測		
全体		75,112	69,604	68,518	73,282	79,048	87,709	88,391	102,135	119,255
	25～29	50,484	48,935	46,585	51,176	58,669	66,495	67,369	68,819	69,806
	30～34	56,881	55,015	54,604	59,186	64,985	74,579	74,216	88,303	105,891
	35～39	71,306	64,853	62,857	67,972	75,106	84,013	84,951	100,405	119,837
	40～44	81,711	73,972	72,116	73,969	80,959	90,671	92,337	108,448	129,123
	45～49	87,206	79,409	76,072	79,437	85,406	92,762	92,710	106,772	124,577
	50～54	83,273	77,312	74,885	78,951	83,189	92,893	93,403	109,042	128,774
	55～59	79,330	75,187	72,599	78,418	82,138	91,243	91,426	106,536	125,644
	60～64	74,578	70,184	71,063	75,828	80,146	85,832	89,200	102,007	117,004
	65～69	70,927	65,475	67,547	73,302	77,893	88,062	87,106	100,536	116,841

※データは総務省「家計調査」。予測は帝国データバンク

食料支出の内訳をみると、2035 年に支出額が最も大きい項目は「外食[6]」で 2 万 4,937 円と予測され、2024 年から年平均 3.2%の増加が見込まれる。特に世帯主年齢が 35～39 歳の世帯では 3 万円を超えると予測されており、共働き世帯の増加により出前などを含めた外食支出が増えると考えられる。次いで、「調理食品[7]」が 1 万 8,151 円、「野菜・海藻[8]」が 1 万 2,735 円と続く。とりわけ「野菜・海藻」は 2024 年から年平均 3.9%の増加が見込まれ、「食料」カテゴリーのなかで最も高い伸び率で支出額が増えていくとみられる。健康志向が高まるなかで、世帯主年齢 65～69 歳の世帯が最も高い支出額（1 万 3,666 円）になる見通しである。

表３　「食料」の家計支出額の内訳

（円）　（%）

	2000年	2005年	2010年	2015年	2020年	2024年	2025年	2030年	2035年	2024→35年増減率	2024→35年平均増減率
	実績						予測				
食料	75,112	69,604	68,518	73,282	79,048	87,709	88,391	102,135	119,255	36.0	2.8
穀物	7,335	6,471	6,417	6,197	6,826	7,243	7,118	7,372	7,879	8.8	0.8
魚介	8,385	6,774	5,796	5,443	5,327	4,976	4,788	5,186	5,916	18.9	1.6
肉類	6,760	6,310	6,397	7,585	8,733	8,644	8,782	10,187	11,796	36.5	2.9
乳卵類	3,787	3,412	3,259	3,559	4,110	4,179	4,170	4,627	5,261	25.9	2.1
野菜・海藻	8,858	7,984	7,784	8,021	8,535	8,344	8,291	10,094	12,735	52.6	3.9
果物	2,891	2,474	2,192	2,249	2,438	2,471	2,441	2,628	2,940	19.0	1.6
油脂・調味料	3,238	3,056	3,185	3,375	3,937	4,011	4,027	4,747	5,873	46.4	3.5
菓子類	5,006	4,935	5,295	5,773	6,813	8,118	8,392	10,115	11,887	46.4	3.5
調理食品	8,151	8,223	8,084	9,078	10,989	12,773	13,103	15,583	18,151	42.1	3.2
飲料	3,628	3,771	3,884	4,292	5,164	5,733	5,868	6,917	8,007	39.7	3.1
酒類	3,717	3,413	3,215	3,188	3,842	3,613	3,542	3,643	3,874	7.2	0.6
外食	13,355	12,783	13,010	14,521	12,335	17,603	17,871	21,036	24,937	41.7	3.2

データ：総務省「家計調査」（二人以上の世帯）から世帯主年齢が25～69歳の家計支出額を基に算出。2010年、2015年、2020年の世帯数は総務省「国勢調査」、2024年、2025年、2030年、2035年の世帯数は国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計（全国推計）　令和6（2024）年推計」。予測は帝国データバンク

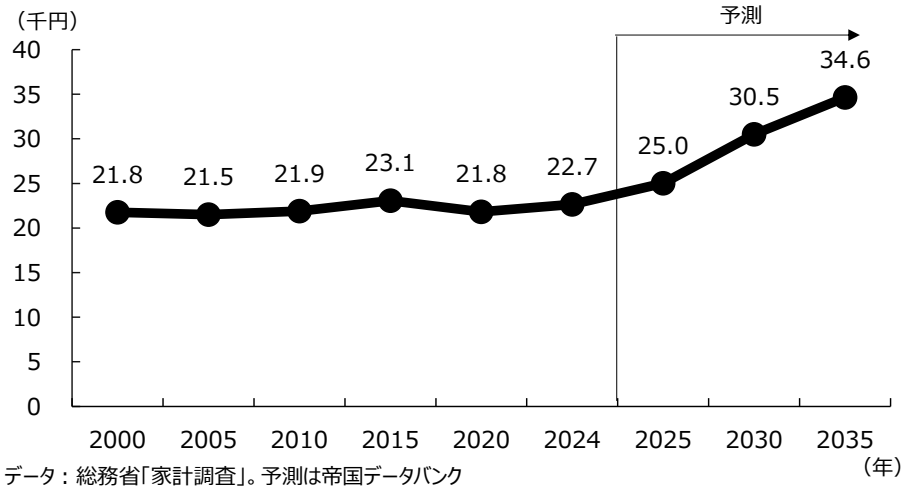
[6] 原則として、飲食店（出前、宅配、持ち帰りを含む）における飲食費、学校給食、賄い費が「外食」に分類される。
[7] 一般的に家庭で行うような調理の全部又は一部を行った食品。冷凍調理食品、レトルト食品及び複数素材を調理したものも含められる。
[8] 果物を除く植物性食品及びこれらを主原料として工業的加工を施したもの。

©TEIKOKU DATABANK, LTD.

3-4. 急増が見込まれる「水道・光熱」～ライフライン支出への備え

家計支出のなかで次に注目すべきは、「水道・光熱」への支出である。2035 年には 3 万 4,628 円と、年平均 3.9%のペースで増加すると予測される。気候変動やエネルギー価格の上昇、安全・安心へのニーズの高まりが背景にあり、生活インフラ関連の支出は今後も拡大する見通しである。この分野でも、省エネ製品や再生可能エネルギーなど、付加価値のある商品やサービスへのニーズが増し、新たなビジネスチャンスをもたらす可能性があるだろう。

図３　世帯当たり支出額の推移：「水道・光熱」



データ：総務省「家計調査」。予測は帝国データバンク

表４　世帯当たり支出額の推移：「水道・光熱」～世帯主年齢別～

(円)

世帯主年齢層		2000年	2005年	2010年	2015年	2020年	2024年	2025年	2030年	2035年
		実績						予測		
全体		21,753	21,513	21,900	23,059	21,804	22,653	25,011	30,502	34,628
	25～29	15,381	15,684	16,130	16,835	16,926	18,423	18,612	18,772	18,836
	30～34	17,503	17,042	17,909	18,275	18,411	18,455	21,176	23,460	23,502
	35～39	20,104	19,766	19,856	20,745	19,745	20,671	23,483	29,985	30,862
	40～44	22,991	21,524	22,063	22,066	21,405	21,455	23,787	31,590	38,625
	45～49	24,118	23,636	23,622	24,848	22,755	22,950	26,826	39,010	48,685
	50～54	24,037	24,576	24,127	25,565	22,872	24,278	24,453	25,052	26,747
	55～59	23,087	23,640	24,222	25,086	23,128	23,601	26,169	30,236	33,575
	60～64	21,882	21,944	22,882	24,472	23,364	24,230	27,107	35,235	39,156
	65～69	21,436	20,881	21,388	23,421	22,195	24,444	27,305	31,463	37,550

※データは総務省「家計調査」。予測は帝国データバンク

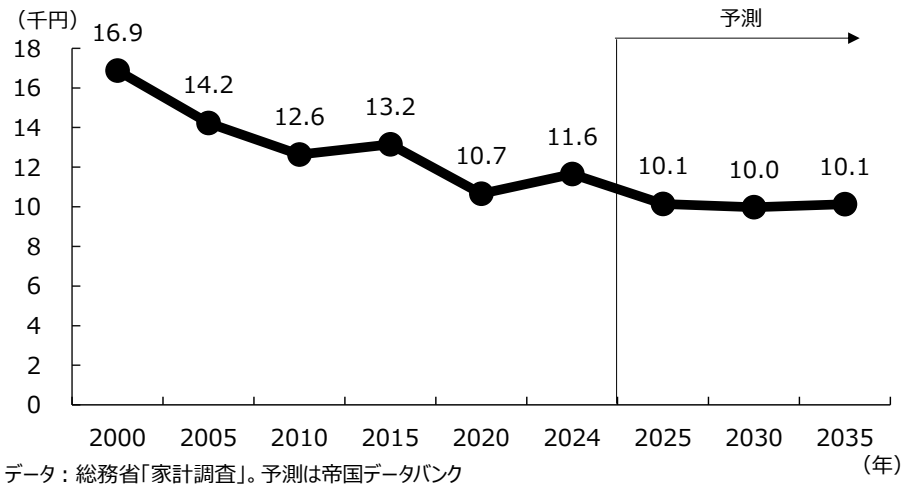
©TEIKOKU DATABANK, LTD.

3-5. 減少が予測される「被服・履物」～若年層への注目がカギ～

一方で、支出が減少すると予測されているのは「被服及び履物」である。2024 年の 1 万 1,648 円から 2035 年には 1 万 125 円へと、約 13.1%の減少が見込まれている。特に 40 歳以上の世帯で支出が減る傾向が顕著である。

ただし、注目すべきは世帯主が 30～34 歳の世帯である。この層は衣料品への支出が毎年 1.6%のペースで増えると見込まれている。少子化が進むなかでも、平均初婚年齢の上昇によりこの年齢層の世帯主数が増えると考えられており、若年層向けの衣料ビジネスには引き続き拡大する可能性があるだろう。

図４　世帯当たり支出額の推移：「被服及び履物」



データ：総務省「家計調査」。予測は帝国データバンク

表５　世帯当たり支出額の推移：「被服及び履物」～世帯主年齢別～

（円）

世帯主年齢層		2000年	2005年	2010年	2015年	2020年	2024年	2025年	2030年	2035年
		実績						予測		
全体		16,872	14,232	12,636	13,156	10,654	11,648	10,144	9,976	10,125
	25～29	11,649	12,141	9,956	11,175	9,522	10,448	10,499	10,338	10,164
	30～34	13,563	12,499	11,730	13,517	10,462	10,432	10,784	12,580	12,375
	35～39	15,398	14,270	12,589	13,038	12,030	11,921	11,490	10,086	12,017
	40～44	18,596	15,362	14,232	14,666	11,900	13,181	11,382	10,999	11,644
	45～49	19,882	17,395	15,479	15,371	12,767	13,903	12,194	12,424	12,068
	50～54	19,770	16,416	15,631	14,629	11,427	13,237	10,818	10,952	11,173
	55～59	17,846	15,136	13,125	14,660	10,277	11,222	9,665	9,574	9,742
	60～64	16,204	13,015	11,109	10,775	9,254	9,343	7,842	7,844	7,768
	65～69	14,117	10,364	8,848	9,949	7,013	9,002	6,743	6,170	6,161

※データは総務省「家計調査」。予測は帝国データバンク

©TEIKOKU DATABANK, LTD.

おわりに

消費行動の変化は小さなものに見えるかもしれないが、長い目で見ると大きな潮流となる。特に家計支出の変化は、消費者の価値観やライフスタイルの変化を最もダイレクトに反映する「市場の鏡」であると言える。

だからこそ、こうしたデータをもとに、自社の商品やサービスがどこに強みを持ち、どのように未来のニーズに応えていくのかを考えることが重要である。マーケティング戦略を「今」だけでなく「未来」に向けて設計することが、多くの企業にとって持続的な成長のカギとなるであろう。

【 問い合わせ先 】

株式会社帝国データバンク　情報統括部　情報統括課

窪田　剛士

03-5919-9344　　keiki@mail.tdb.co.jp

帝国データバンクで毎月実施している TDB 景気動向調査にご協力いただける企業さまは、こちらから登録できます（スマートフォン等をお使いの方は二次元バーコードからも可能です）。

https://h096.tdb.co.jp/mypage/regist/bTgT3RTg3sgg3TdV4

当レポートの著作権は株式会社帝国データバンクに帰属します。著作権法の範囲内でご利用いただき、私的利用を超えた複製および転載を固く禁じます。

©TEIKOKU DATABANK, LTD.