一人暮らしの生活費・内訳シート（1か月）

年月：　　住まい（賃貸・持ち家）：　　手取りの月額（円）：

費目	主な中身	固定・変動	自分の月額（円）	平均（参考）
住居	家賃・管理費・更新料の月割り など			21,667
食料	食材・外食・飲み物			49,321
光熱・水道	電気・ガス・水道			13,333
交通・通信	定期代・スマホ・ネット・車			19,334
教養娯楽	趣味・旅行・サブスク・月謝			21,173
その他（交際費など）	交際費・仕送り・諸雑費			28,396
家具・家事用品	家電・日用品			6,120
保健医療	薬・病院・歯科			8,754
被服及び履物	衣類・靴・美容院は項目を決める			4,908
消費の合計				**173,042**
月の手取り				
手取りに対する消費の割合（合計 ÷ 手取り）				

気づき（平均より多い項目・少ない項目と、その理由）：

平均は、総務省「家計調査」2025年の単身世帯（平均年齢58.6歳）の1か月平均。自分の数字との比較は目安です。 ／ pohoda.jp/journal/hitorigurashi-seikatsuhi-uchiwake.html