

基礎研 レポート

地方で暮らすということ

都市と地方の消費構造の違い

生活研究部 上席研究員 久我 尚子
(03)3512-1878 kuga@nli-research.co.jp

1——はじめに～地方で暮らす魅力、生活コストの安さと自然環境

「地方は生活コストが安い」と言われることが多い。家賃や食材価格の低さに加え、土地に余裕があり、自然環境にも恵まれていることから、地方での暮らしに魅力を感じる人も多いだろう。一方で、車の維持費や光熱費がかさんだり、医療や教育、商業など様々な面で生活インフラの整備状況にも違いがあり、暮らしの前提条件は都市部と大きく異なる。したがって、単純に「安いから良い」「自然が豊かで良い」とは言い切れない面もある。

本稿では、総務省「家計調査」を中心に、都市と地方における二人以上勤労者世帯¹の支出構造の違いを分析する。その際、単なる地域差としてだけでなく、そこに暮らす人々の属性（年齢構成、就業形態、世帯類型など）との関係性にも注目し、地方の消費構造を捉えていく。

2——地方と都市の物価の違い～東京は住宅コストが突出して高い、日常生活費は全国平均+5%ほど

消費構造の分析に入る前提として、まず物価の違いを確認したい。

総務省「小売物価統計調査」の消費者物価地域差指数（全国の物価水準を100とした各地域の指数）を見ると、2024年の総合指数で最も高いのは北海道地方で101.9、僅差で関東地方で101.6、うち東京都は104.0、東京都区部は104.9と全国平均を5%ほど上回っている（図表1）。一方、最も低いのは九州地方で98.0であり、東京都区部と九州では約7%の物価差があることになる。

本来、地方と都市の生活を比較する上では、地域性というよりも都市規模による物価差を把握することが望ましい。しかし、当調査では都市階級別のデータが公表されていないため、本稿では便宜的に地域別の違いを確認する。なお、後述の消費支出の分析では都市階級別のデータを用いる。

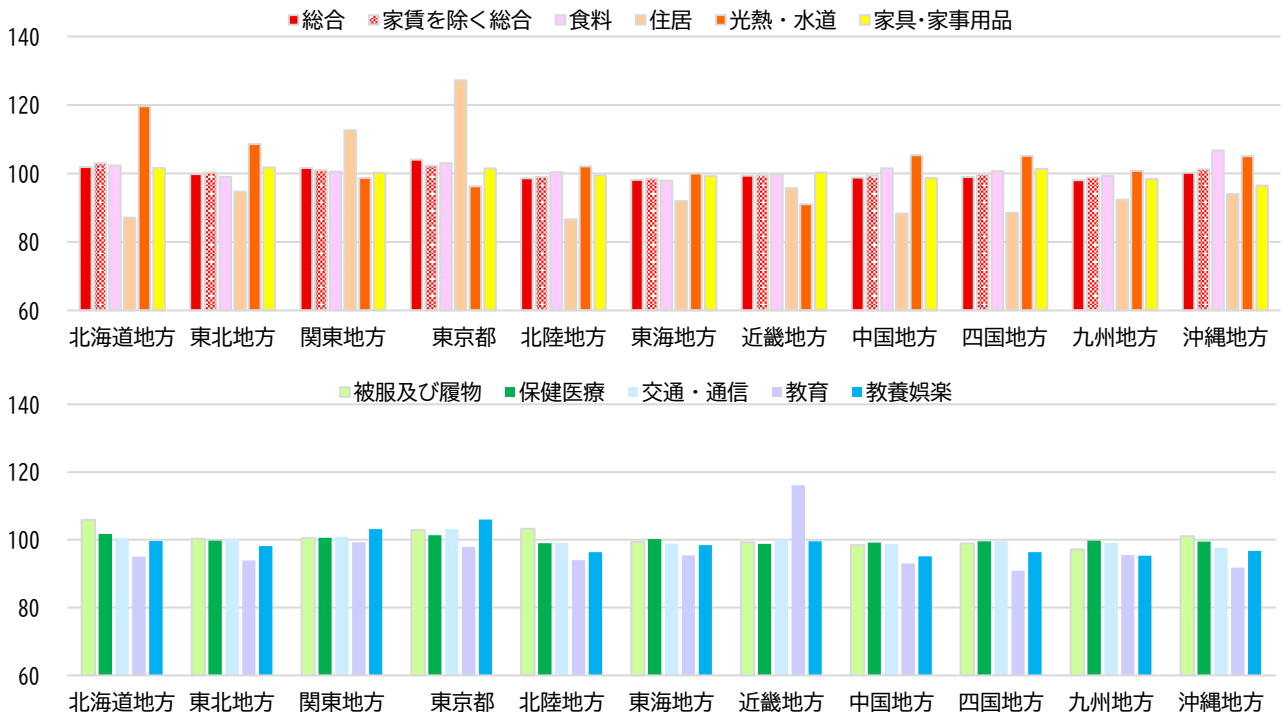
¹ 「家計調査」における勤労者世帯とは、世帯主が会社、官公庁、学校、工場、商店などに勤めている世帯を指す。世帯主が社長、取締役、理事など会社団体の役員である世帯は「勤労者・無職以外の世帯」となる。なお、世帯主が無職である世帯は「無職世帯」であり、年金、恩給、仕送り金、保険金、財産収入等により家計を営んでいる世帯を指す。

図表1 消費者物価地域差指数（全国平均＝100）

(b) 2024 年

	総合	家賃を除く総合	食料	住居	光熱・水道	家具・家事用品	被服及び履物	保健医療	交通・通信	教育	教養娯楽	諸雑費
全国	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
北海道地方	101.9	103.0	102.3	87.1	119.6	101.6	105.9	101.7	100.5	95.0	99.7	102.5
東北地方	99.8	100.3	99.0	94.7	108.6	101.8	100.3	99.8	100.3	93.9	98.2	98.5
関東地方	101.6	100.9	100.5	112.6	98.7	100.2	100.5	100.6	100.9	99.3	103.2	101.4
東京都	104.0	102.2	103.0	127.2	96.2	101.5	102.9	101.4	103.2	97.9	106.0	101.2
東京都区部	104.9	102.6	103.1	...	...	...	...	...	...	...	...	...
北陸地方	98.6	99.0	100.4	86.6	102.0	99.4	103.3	99.0	99.1	94.0	96.4	99.1
東海地方	98.1	98.5	97.9	91.9	100.0	99.2	99.4	100.2	98.9	95.4	98.4	99.2
近畿地方	99.3	99.4	99.7	95.7	91.0	100.3	99.3	98.8	100.0	116.1	99.6	100.2
中国地方	98.8	99.3	101.5	88.3	105.3	98.7	98.4	99.2	98.8	93.1	95.1	98.3
四国地方	99.0	99.7	100.6	88.5	105.1	101.3	98.9	99.6	99.6	90.9	96.4	100.5
九州地方	98.0	98.8	99.2	92.3	100.7	98.4	97.2	99.8	99.1	95.5	95.3	97.0
沖縄地方	100.2	101.2	106.7	94.0	105.0	96.4	101.1	99.5	97.6	91.8	96.7	90.9

(注) 全国平均と比べて±2.0に網掛け



(資料) 総務省「小売物価統計調査」より作成

消費者物価地域差指数を費目別に見ても、東京都は全体的に物価水準が高く、特に「住居」は全国平均を大きく上回る（127.2、関東地方は112.6）。東京都では、最も低い北陸地方（86.6）と比較すると5割ほど高いことになる。ただし、この「住居」は家賃・地代や設備修繕・維持費などの価格水準を示すものであり、不動産価格は含まれない。

そこで、国土交通省「令和7年地価公示」において地域別の住宅地の平均価格を確認すると、地方差はさらに顕著であり、東京都（51万5,300円/㎡）は全国（13万7,100円/㎡）に対して約4倍、相対的に低い北陸地方（4万5,900円/㎡）に対して10倍以上の差がある（図表2）。

消費者物価地域差指数に視点を戻すと、東京都では「住居」以外で全国平均を上回る費目については概ね+5%前後の水準である（「教養娯楽」106.0、「交通・通信」103.2、「食料」103.0、「被服及び履物」102.9など）。

一方で、東京都では「光熱・水道」（96.2）や「教育」（97.9）は全国平均を2～3%下回っている。なお、「教育」は2023年まで東京では全国平均を5%以上上回っていたが、2024年度からの高校授業

料の実質無償化等の政策的要因を受け、2024年には全国平均を下回る水準となっている。

一方で「光熱・水道」は北海道地方（119.6）や東北地方（108.6）、中国地方（105.3）、四国地方（105.1）で高く、地理的条件による燃料輸送コストの高さや、供給網の整備状況の違いなどが影響していると考えられる。

また、「教育」は、これまでは私立校の学費や塾の価格水準の高さなどを背景に、関東地方（東京都）と近畿地方で高い水準が続いていた（2023年では東京109.3、近畿地方114.1）。しかし、2024年には東京都の指数が低下した一方で近畿地方（116.1）は上昇したことで、近畿地方の高さがより際立つようになっている。

そのほか「食料」は沖縄地方（106.7）が東京都（103.0）を超えて高く、北海道地方（102.3）でも全国水準を上回って高くなっている。また、「被服及び履物」でも北海道地方（105.9）や北陸地方（103.3）では東京都（102.9）を超えて高くなっている。これらの背景には、本土からの輸送コストの高さや、地理的条件による流通効率の違いなどが考えられる。

以上を踏まえると、「地方は生活コストが安い」という通説については、確かに東京都では住宅コストが突出して高く、日常生活費も全国平均より約5%、物価水準の低い地方と比べても約1割高くなっている。一方で、地方でも地理的条件などによって必ずしも物価水準が低いとは限らない。実際、総合指数で見ると北海道（101.9）は全国平均を約2%上回っており、これは都市階級別に都市部と地方の町村などを比較しても同様の傾向があると考えられる。

こうした地域差は、住宅や交通、光熱といった地域の構造に根ざす費目によるところが大きく、居住者の努力だけでは抑えにくい。加えて、地方は物価が相対的に低くても所得水準も低い傾向があり（後述）、生活費の負担感は必ずしも軽いわけではない。したがって、生活コストの高低を単純に「地方＝安い」と捉えるのではなく、費目別の特性や所得水準とあわせて評価する視点が求められる。

次節では、こうした観点から二人以上勤労者世帯の属性を都市階級別に分析し、その後の節で消費支出の実態を詳しく見ていく。

図表2 地域別に見た住宅地の平均価格（円／㎡）

	平均価格
全国	137,100
北海道地方	52,400
東北地方	46,600
関東・甲信越地方（東京圏除く）	33,600
東京圏	285,900
東京都	515,300
北陸地方	45,900
中部・東海地方（名古屋圏除く）	58,300
名古屋圏	126,800
近畿地方（大阪圏除く）	51,300
大阪圏	157,500
中国地方	61,700
四国地方	49,900
九州・沖縄地方	77,600

（資料）国土交通省「令和7年地価公示」より作成

3——都市と地方の世帯属性の違い～共働き子育て世帯は地方でやや多く、高収入世帯は都市部に集中

ここからは総務省「家計調査」を用いて、都市階級別に二人以上勤労者世帯の状況を分析する。消費支出を比較するにあたり、まず世帯属性の違いを確認したい。

二人以上勤労者世帯の世帯主の年齢は概ね50歳前後だが、最も高いのは人口5万人未満の小都市B・町村（51.2歳）、最も低いのは東京都区部（49.8歳）であり、1.4歳の差がある（図表3）。年齢分布を見ると、いずれの都市階級でも50歳代が最も多く、次いで40歳代が続き、50歳代以下が7割を超える。大都市から人口5万人以上の小都市Aまでは概ね同様の構成だが、小都市B・町村では高年齢層の比率がやや高まる。例えば、50歳代以下の割合は、最も低い小都市B・町村で73.1、東京都

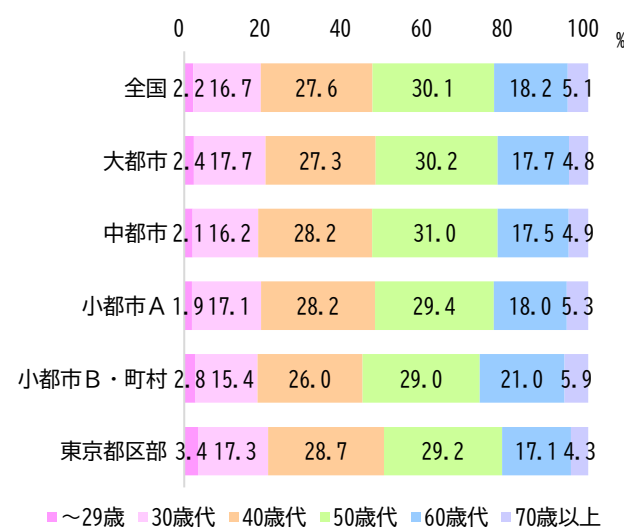
図表3 都市階級別に見た二人以上勤労者世帯の属性（2024年）

(a) 基本属性

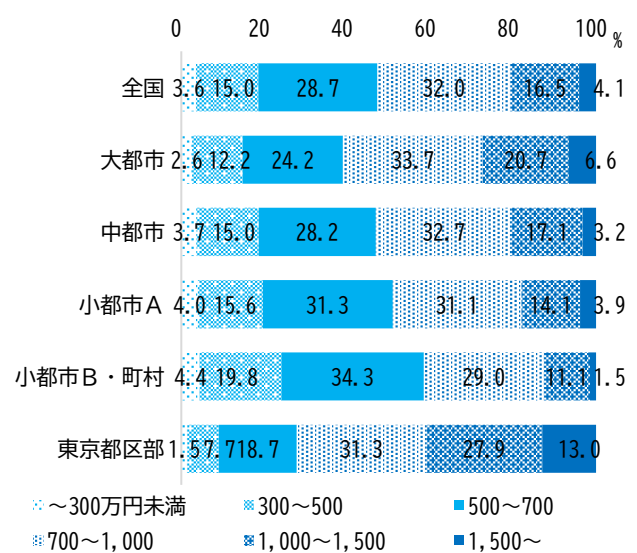
	全国	大都市	中都市	小都市A	小都市B・町村	東京都区部
世帯主の年齢（歳）	50.5	50.2	50.6	50.3	51.2	49.8
世帯人員（人）	3.23	3.22	3.17	3.28	3.27	3.21
18歳未満人員（人）	0.86	0.84	0.85	0.92	0.82	0.80
65歳以上人員（人）	0.29	0.25	0.27	0.29	0.42	0.19
うち無職者人員（人）	0.14	0.11	0.12	0.14	0.23	0.08
有業人員（人）	1.81	1.80	1.78	1.83	1.89	1.86
世帯主の配偶者のうち女性の有業率（%）	58.3	56.6	56.9	59.9	62.2	58.3
世帯主の正規雇用者率（%）	85.8	87.0	85.8	86.0	83.0	88.9
世帯主の勤め先：企業規模1,000人以上（%）	12.5	15.6	14.2	10.1	6.5	16.9
世帯主の勤め先：官公（%）	12.6	10.4	12.9	13.8	14.6	8.7
世帯主以外の勤め先：企業規模1,000人以上（%）	7.2	8.7	8.3	5.9	4.2	8.5
世帯主以外の勤め先：官公（%）	11.1	8.2	10.0	14.5	13.3	9.0
持家率（%）	82.5	76.9	81.2	87.4	88.4	77.7
平均畳数	38.4	36.0	37.9	40.1	40.7	33.5

（注）都市階級別で最も高い値にピンク色、最も低い値に水色を網掛け

(b) 世帯主の年齢階級の分布



(c) 年間収入階級の分布



（注）大都市：政令指定都市と東京都区部、中都市：大都市を除く人口15万人以上の市、小都市A：人口5万人以上15万人未満の市、小都市B：人口5万人未満の市

（資料）総務省「家計調査」より作成

区部で78.7%と、5.6%ptの差がある。

世帯人員数は3.2人前後と概ね同程度だが、構成には違いが見られる。18歳未満の人員数は小都市Aでやや多く、東京都区部でやや少ない。つまり、東京都区部は比較的若い世帯が多い一方で、子育て世帯の比率という点では、地方や郊外の小都市の方が高い傾向がある。また、地方部では高齢化の進行を背景に、65歳以上の人員数が多い。

有業人員数は、小都市B・町村と東京都区部で比較的多く、特に小都市B・町村では世帯主の配偶者（女性）の有業率が6割を超えて最も高い。世帯主の配偶者（女性）の有業率は、東京都区部が全国平均と同程度である一方、都市規模が小さいほど高まる傾向がある。小都市B・町村に次いで高いのは小都市Aであり、こうしたことから、地方や郊外の小都市では共働きの子育て世帯の比率が都市

部より高いと考えられる。加えて、小都市Aでは世帯主以外が官公職員である割合が最も高く、安定した雇用環境で働く配偶者が比較的多い様子が読み取れる。

年間収入階級の分布には顕著な差がある。地方部ほど相対的に年収階級の低い層が多く、世帯年収700万円未満の割合は、小都市B・町村では約6割（58.4%）にのぼる。これに対し、大都市は約4割（39.0%）、東京都区部では3割未満（27.8%）である。一方、東京都区部では世帯年収1,500万円以上が13.0%と突出して高い。

この背景には、都市部ほど安定した職業に就いている人が多く、収入水準も高いことがある。実際、世帯主の正規雇用者率は小都市B・町村で83.0%だが、東京都区部や大都市では9割近く（88.9%、87.0%）にのぼる。また、従業員1,000人以上の企業に勤める割合も都市部ほど高く、東京都区部（16.9%）は小都市B・町村（6.5%）の約3倍である。一方で、官公職員の割合は地方部で高く、小都市B・町村では14.6%を占める（東京都区部では8.7%）。なお、これらの傾向は世帯主以外の就業状況にも共通して見られる。

また、持ち家率は地方部で高く、都市部で低い。最も高い小都市B・町村（88.4%）と東京都区部（77.7%）では約10ポイントの差がある。さらに持ち家の広さにも差があり、平均畳数は小都市B・町村で40.7畳、東京都区部で33.5畳となっている。

以上より、地方や郊外の小都市は、共働きの子育て世帯比率が都市部よりやや高く、持ち家率や住宅の広さでも優位にある一方、年収水準は都市部に比べて低い傾向がある。対照的に都市部では高収入層の割合が高く、就業先も大規模企業や安定した職種が多いが、住宅の取得や広さの面では地方部に劣る。こうした属性の違いは、次節で見る消費支出構造の差にも直結しており、単なる物価差や地域差だけでは説明できない「暮らし方の構造的な違い」を形づくっている。

4——都市と地方の支出構造の違い～所得格差が消費を左右、地方は移動・エネルギーコストが高い

次に、二人以上勤労者世帯の消費支出を確認する。支出額は都市部ほど多く、地方部ほど少ない傾向がある（図表4）。例えば、東京都区部と小都市B・町村を比べると、その差は月平均で7.7万円、小都市B・町村の支出額の25.4%に相当し、年間では90万円を超える。

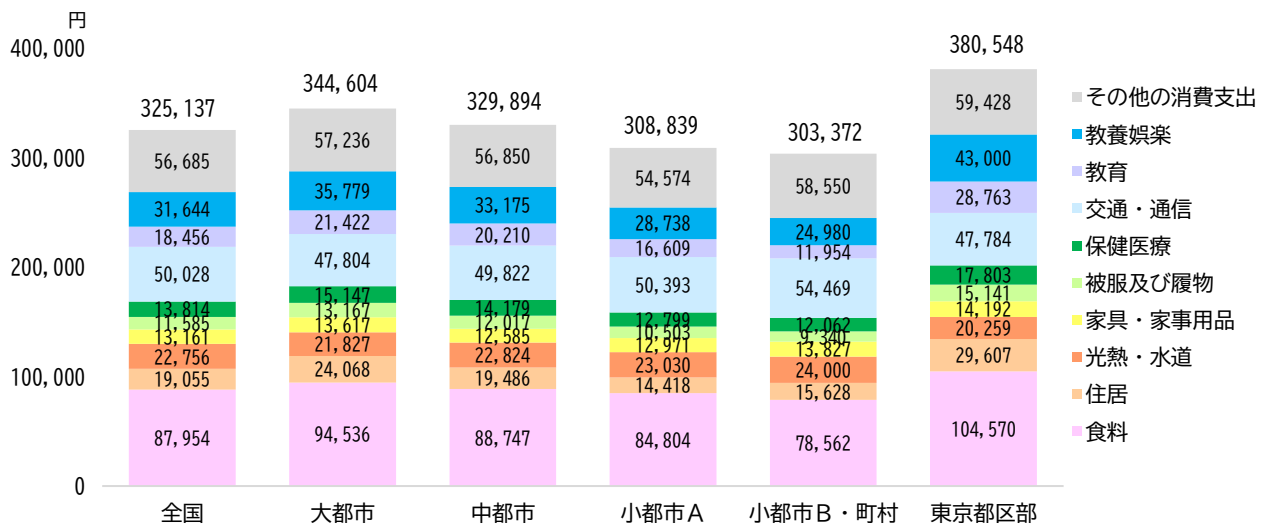
こうした差には「生活コストの低さ」という要素もあるだろうが、先に見た消費者物価地域差指数によれば、東京の日常生活費は全国平均より約5%、物価水準の低い地方と比べても約1割高い程度にとどまっていた。したがって、この支出額の差は、前節で示した世帯年収の顕著な差が可処分所得の違いとして表れた可能性が高い。

一方で消費の内訳を見ると、地域による消費行動の違いも見える。「交通・通信」（自動車関係費を含む）や「光熱・水道」は地方部で多く、それ以外の費目は都市部で多い傾向がある。

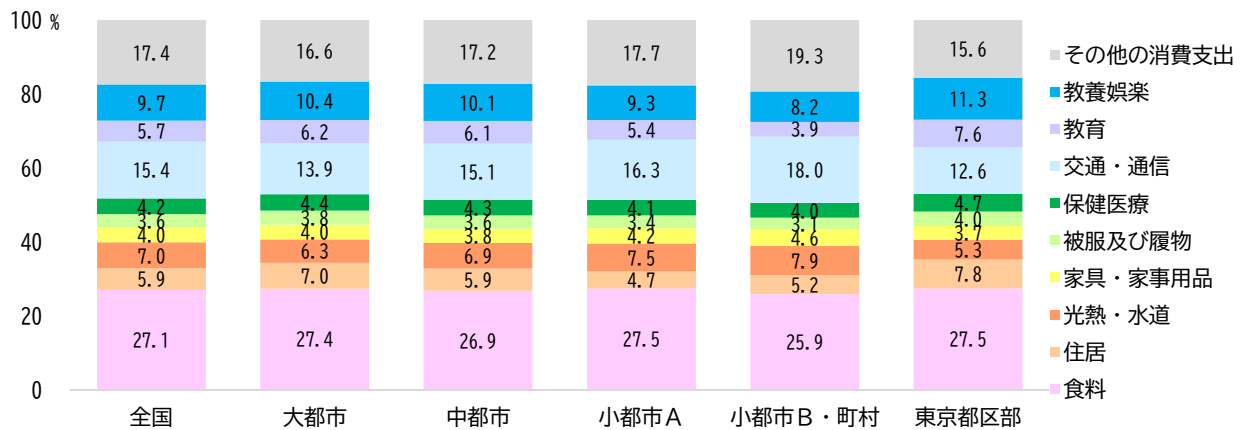
中でも都市部で顕著に多いのが「食料」である。東京都区部では全国平均より月1万6,616円（全国の支出額の18.9%）、小都市B・町村と比べると2万6,008円多い（小都市B・町村の支出額の33.1%）。内訳では特に外食の差が大きく、東京都区部（25,878円）では小都市B・町村（13,200円）の約2倍にのぼる。この背景には、可処分所得の差に加えて、都市部の方が飲食サービスの供給量や選択肢が多いこと、さらに比較的若い勤労者世帯が多く、利便性を重視する消費志向が高いことがあ

図表4 都市階級別に見た二人以上世帯の月平均消費支出（2024年）

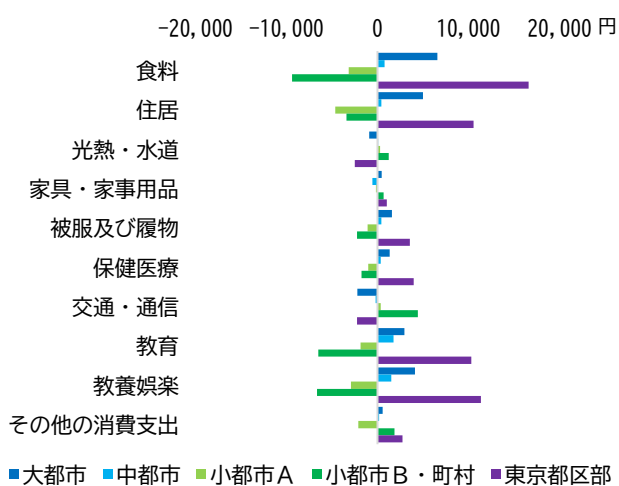
（a）支出額



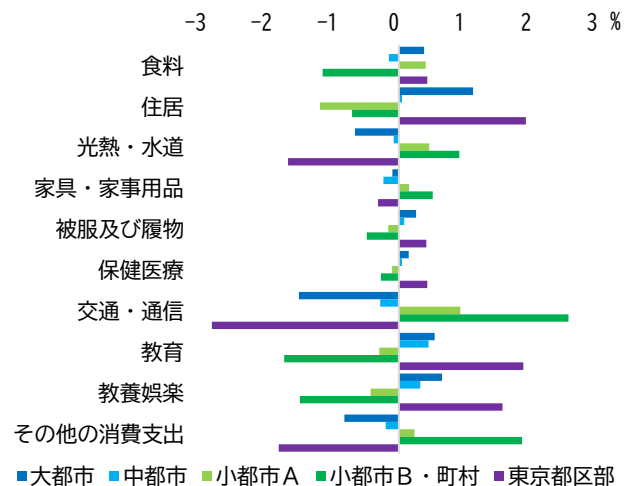
（a）割合



（c）全国との差：支出額



（d）全国との差：割合



（注）大都市：政令指定都市と東京都区部、中都市：大都市を除く人口15万人以上の市、小都市A：人口5万人以上15万人未満の市、小都市B：人口5万人未満の市

（資料）総務省「家計調査」より作成

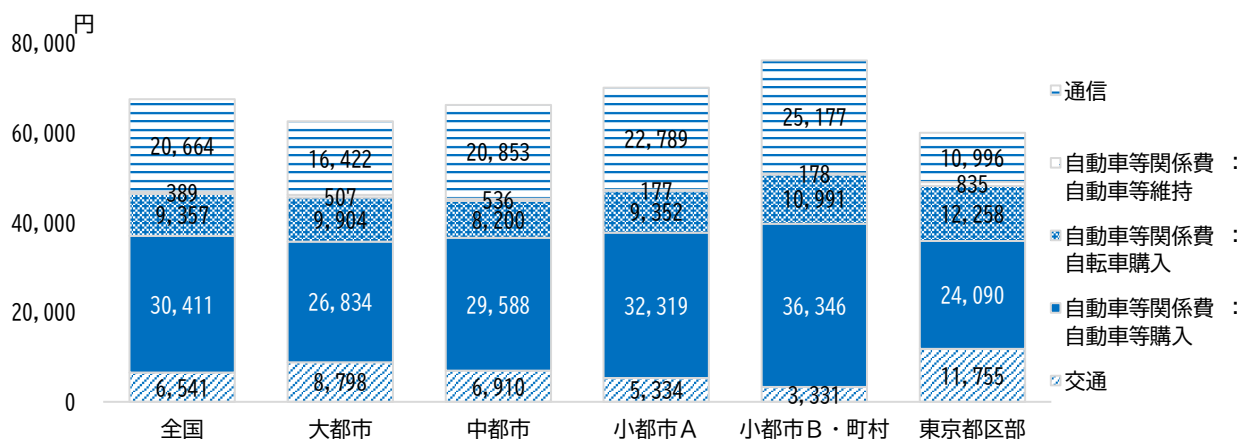
げられる。

このほか、東京都区部では「教養娯楽」（全国平均+11,356円、全国の支出額の35.9%）や「住居」（同+10,552円、同55.4%）、「教育」（同+10,307円、同55.8%）の支出も目立つ。いずれも物価水準の差を大きく上回っており、可処分所得の多さに起因する需要の強さによるものと考えられる。また、「教養娯楽」には旅行やレジャー、理美容などのサービス消費が含まれ、外食と同様に、都市部ではサービス供給が豊富であり、収入が多いことで時間をお金で補う傾向が全体的に表れているのだろう。

ところで、「教育」については、東京都では政策的要因から物価水準が全国を下回っていた。それにもかかわらず支出額が全国平均を大きく上回るということは、東京都区部の教育需要の旺盛さを示している。私立校や学習塾、習い事といった選択肢が豊富で、競争的な進学環境の中、教育投資を惜しまない世帯が多いことが背景にある。さらに、前節で見た通り都市部の方が子育て世帯の比率がやや少ないことを考慮すると、子育て世帯あたりの教育投資額はより高額になっていると考えられる。これは都市部における教育投資の集中化と世帯間の教育格差拡大を示唆している。

一方で、地方部で多い「交通・通信」費については、物価水準自体は東京都で比較的高い（103.2、関東地方は100.9）。内訳を見ると、地方部では「自動車等関係費」の中でも「自動車等維持費」が特に多く、小都市B・町村では東京都区部の約2.5倍に達する（図表5）。ガソリン代、自動車保険、車検・整備費など、日常生活に車が欠かせない構造があらわれている。また、都市部では「交通」費が多く、鉄道やバスなどの公共交通機関の利用が生活に組み込まれている様子がうかがえる。このように、地方部では公共交通が整備されている都市部と比べて移動コストが高くなる構造がある。

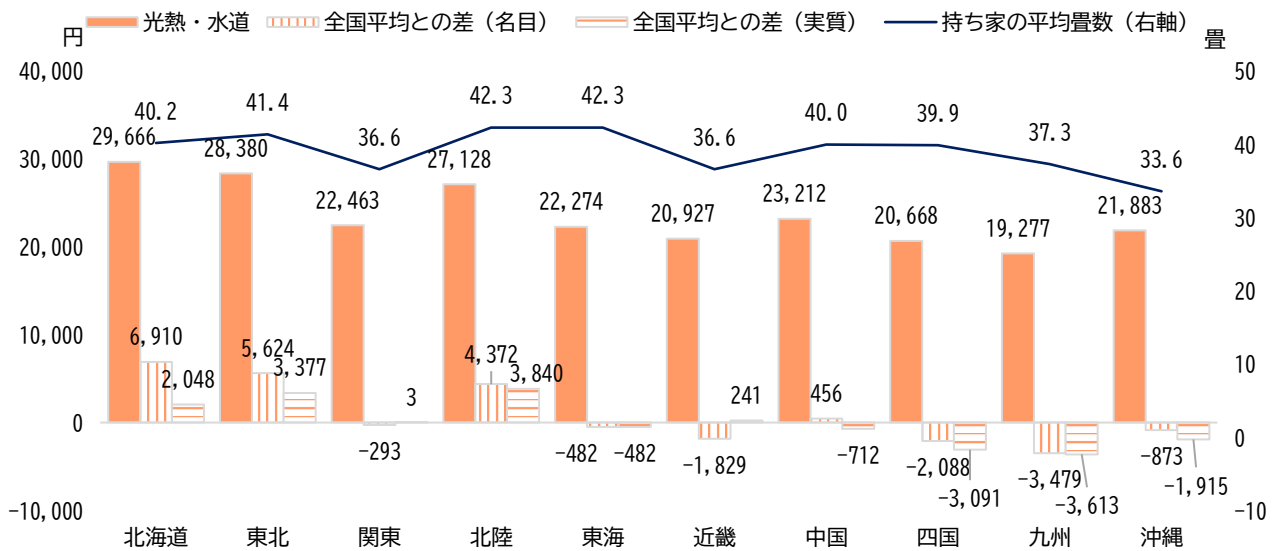
図表5 都市階級別に見た二人以上勤労者世帯の月平均消費支出のうち「交通・通信」の内訳（2024年）



（資料）総務省「家計調査」より作成

「光熱・水道」も地方部で多いが、前述の通り、物価水準も北海道地方（119.6）や東北地方（108.6）を中心に地方部で高くなっていた。改めて地域別に全国平均との支出額の違いを見ると、北陸地方や東北地方、北海道地方などでは物価を考慮しても全国平均を上回っており、寒冷地では暖房用エネルギーの負担が大きい様子がうかがえる（図表6）。加えて、これらの地方では住居面積が広いため、年間を通じてエネルギー支出が高くなる傾向が読み取れる。

図表6 地域別に見た二人以上勤労者世帯の月平均消費支出のうち「光熱・水道」と持ち家の平均畳数（2024年）



（資料）総務省「家計調査」より作成

以上より、都市と地方の消費の違いには、所得差による全体的な支出水準の差と、地域の構造的特性による費目別の違いという二重構造から成り立っている。都市部では高所得を背景に、外食や教養娯楽、教育といったサービス消費や選択的支出が多い一方、地方部では地理的・機構的条件を背景にした移動・エネルギーなどの基礎的な生活維持コストが構造的に高くなっている。

このことは、「地方は生活コストが安い」という通説が一面的であることを示している。確かに地方では物価や住宅費は抑えられるが、車の維持費や光熱費といった避けられないコストがかかり、所得水準も低い傾向がある。したがって、地方の生活費負担を軽減するには、単なる所得向上策に加えて、公共交通の利便性向上やエネルギー効率の改善など、地域の構造的な課題への対応も重要な視点となる。都市部が「豊かさを追求する」消費であるとすれば、地方部は「自然環境や広域性に適応する」消費構造と言える。

5——おわりに～都市と地方、それぞれの暮らしの実情に応じた支援策を

本稿では政府統計を用いて、そこに暮らす人々の属性に注目しながら、地方と都市における二人以上勤労者世帯の支出構造の違いを分析した。その結果、冒頭で触れた「地方は生活コストが安い」という通説は、実際にはより複雑で多面的な実態があることが分かった。

まず、物価面では確かに東京都区部で住宅コストが突出して高く、日常生活費も全国平均を約5%上回っている。しかし、地方でも地理的条件により光熱費や食料品の価格が高い地域があり、必ずしも「地方＝安い」とは言い切れない構造が見えた。

世帯属性の分析では、地方の小都市では共働き子育て世帯の比率がやや高く、持ち家率や住宅面積でも優位にある一方、年収水準は都市部より低い傾向があった。対照的に都市部では高収入層が集中し、大企業勤務者の割合も高いが、住宅取得の面では制約が大きい様子がうかがえた。

消費支出の分析では、こうした世帯属性の違いが消費構造に明確に反映されていた。都市部では高

所得を背景に外食や教育、娯楽などのサービス消費が多い一方、地方部では自動車維持費や光熱費など、地理的・気候的条件によって避けられない基礎的な生活維持コストがかかる様子が見て取れた。

本分析は統計データに軸足を置いたものだが、統計の背後には、それぞれの地域で日々の暮らしを営む人々の選択と工夫がある。地方部での自動車維持費や光熱費の高さも、都市部での教育投資の集中も、その土地の条件の中で、移動手段や住まいの選び方、子どもへの教育投資などを工夫しながら、より良い生活や家族の将来を築いている結果と言えるだろう。政策立案においては、こうした暮らしの実態に根ざした視点が不可欠である。

これらの結果は、地域間格差の是正や地方創生を考える上で重要な示唆を与えている。地方の生活費負担軽減には、単純な所得向上策だけでなく、公共交通の今後の在り方やエネルギー効率の改善、デジタル化による移動コストの削減など、地域の構造的特性に応じた多角的なアプローチが重要な視点となる。一方で、都市部においても教育投資の集中化による格差拡大や住宅取得に伴う負担の重さという特有の課題が存在する。

今後は、それぞれの地域における暮らしの実情を理解した上で、地域特性に応じたきめ細かな政策支援を行うことが、真の意味での地域間格差是正と国民生活の向上につながると考えられる。

本誌記載のデータは各種の情報源から入手・加工したものであり、その正確性と完全性を保証するものではありません。
また、本誌は情報提供が目的であり、記載の意見や予測は、いかなる契約の締結や解約を勧誘するものではありません。