

# 基礎研 レポート

## 増え行く単身世帯と消費市場への影響(3)

### 食生活と住生活の特徴

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～単身世帯消費は「住居」「教養娯楽」が多い、暮らしの実態から読み解く多様なニーズ

[前稿](#)<sup>1</sup>では、単身世帯の家計収支と消費構造について分析した。可処分所得では、就労環境の改善などを背景に若年女性で大幅な増加が見られる一方、壮年女性ではコロナ禍の影響を比較的強く受けた様子がうかがえ、雇用面での脆弱性が浮き彫りになった。消費支出では全体的に2020年を底に回復傾向にあるものの、長期的には消費性向の低下が続いており、特に壮年女性では回復の遅れが目立った。

消費構造については、単身世帯は二人以上世帯と比べて「住居」や「教養娯楽」の割合が高く、年齢や性別によって異なる消費パターンを持つことが明らかになった。これらの分析から、単身世帯には経済力向上により新たな消費市場の牽引役となる可能性を秘めた層がある一方で、雇用の不安定さから経済的脆弱性を抱える層も存在するという二面性が浮かび上がった。

本稿では、引き続き総務省「家計調査」を用いて、単身世帯の具体的な消費内容を二人以上勤労者世帯との比較を交えながら分析する。その際、前稿の消費支出の分析と同様に、若年・壮年の勤労者世帯と、60歳以上は勤労者と無職世帯を合わせた全体に注目する。特に、家族世帯との違いが大きいと予想される食生活、住生活、教養娯楽といった暮らしの実態に着目し、年代別の消費特性の違いや、デジタル化の進展、価値観の多様化といった近年の社会環境の変化が単身世帯の暮らしや消費にもたらした影響についても考察を深めていく。

#### 2——単身世帯の消費

##### 1 | 食生活～外食・調理食品志向が高いが、物価高で中食・内食志向が進む

前稿で見た通り、消費支出に占める割合が最も高いのは「食料」で、おおむね2～3割を占める。ただし、単身勤労者世帯の若年女性では「食料」(19.2%)を上回って「住居」(24.1%)が最大であ

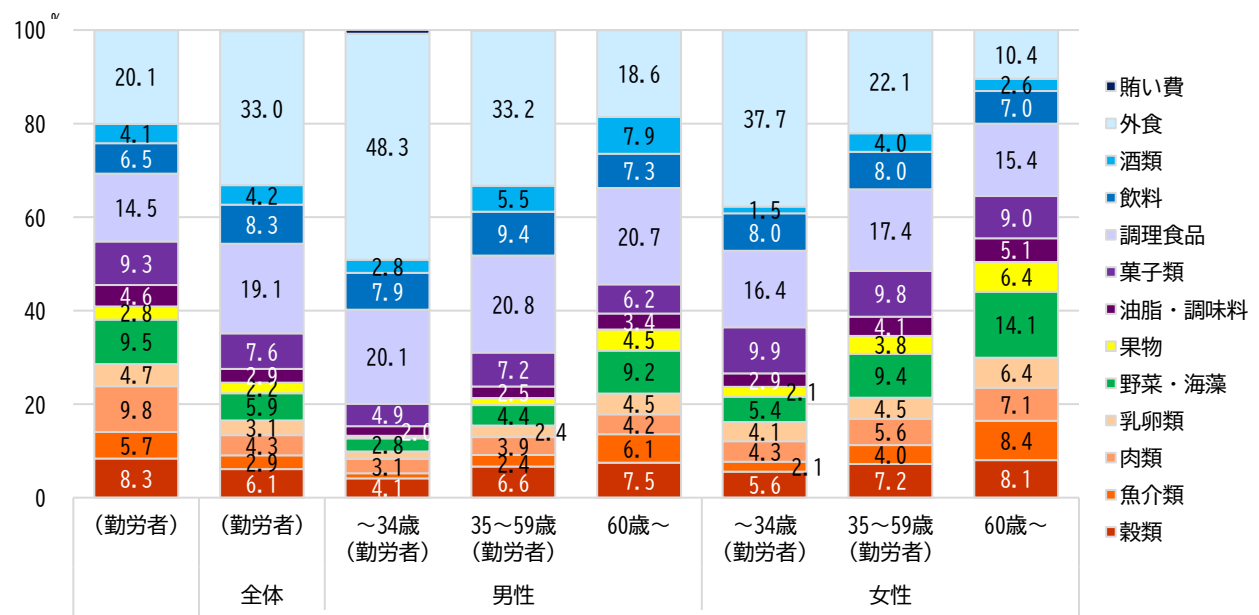
<sup>1</sup> 久我尚子「[増え行く単身世帯と消費市場への影響\(2\)～家計収支から見る多様性と脆弱性](#)」、ニッセイ基礎研究所、基礎研レポート(2025/8/21)

図表1 二人以上世帯および単身世帯の食費内訳（2024年）  
（a）支出額（円）

|        | 二人以上世帯 | 単身世帯   |           |             |        |           |             |        |
|--------|--------|--------|-----------|-------------|--------|-----------|-------------|--------|
|        | 全体     | 全体     | 男性        |             |        | 女性        |             |        |
|        | （勤労者）  | （勤労者）  | ～34歳（勤労者） | 35～59歳（勤労者） | 60歳～   | ～34歳（勤労者） | 35～59歳（勤労者） | 60歳～   |
| 食料     | 87,954 | 45,750 | 41,039    | 55,879      | 46,897 | 40,225    | 41,925      | 41,569 |
| 穀類     | 7,339  | 2,805  | 1,698     | 3,712       | 3,522  | 2,250     | 3,015       | 3,349  |
| 魚介類    | 5,008  | 1,332  | 435       | 1,368       | 2,853  | 843       | 1,696       | 3,488  |
| 肉類     | 8,644  | 1,966  | 1,268     | 2,176       | 1,977  | 1,748     | 2,365       | 2,943  |
| 乳卵類    | 4,161  | 1,438  | 653       | 1,360       | 2,096  | 1,651     | 1,880       | 2,652  |
| 野菜・海藻  | 8,364  | 2,685  | 1,158     | 2,463       | 4,301  | 2,186     | 3,952       | 5,870  |
| 果物     | 2,461  | 1,021  | 213       | 820         | 2,119  | 847       | 1,599       | 2,658  |
| 油脂・調味料 | 4,024  | 1,345  | 834       | 1,378       | 1,611  | 1,157     | 1,725       | 2,106  |
| 菓子類    | 8,176  | 3,490  | 1,991     | 4,043       | 2,899  | 3,966     | 4,101       | 3,750  |
| 調理食品   | 12,759 | 8,750  | 8,255     | 11,603      | 9,685  | 6,589     | 7,312       | 6,419  |
| 飲料     | 5,729  | 3,820  | 3,224     | 5,243       | 3,411  | 3,214     | 3,357       | 2,912  |
| 酒類     | 3,606  | 1,908  | 1,162     | 3,085       | 3,720  | 594       | 1,664       | 1,083  |
| 外食     | 17,681 | 15,093 | 19,814    | 18,573      | 8,702  | 15,160    | 9,250       | 4,340  |
| 賄い費    | 0      | 97     | 334       | 54          | 0      | 18        | 10          | 0      |

（b）割合（％）

|        | 二人以上世帯 | 単身世帯  |           |             |       |           |             |       |
|--------|--------|-------|-----------|-------------|-------|-----------|-------------|-------|
|        | 全体     | 全体    | 男性        |             |       | 女性        |             |       |
|        | （勤労者）  | （勤労者） | ～34歳（勤労者） | 35～59歳（勤労者） | 60歳～  | ～34歳（勤労者） | 35～59歳（勤労者） | 60歳～  |
| 食料     | 100.0  | 100.0 | 100.0     | 100.0       | 100.0 | 100.0     | 100.0       | 100.0 |
| 穀類     | 8.3    | 6.1   | 4.1       | 6.6         | 7.5   | 5.6       | 7.2         | 8.1   |
| 魚介類    | 5.7    | 2.9   | 1.1       | 2.4         | 6.1   | 2.1       | 4.0         | 8.4   |
| 肉類     | 9.8    | 4.3   | 3.1       | 3.9         | 4.2   | 4.3       | 5.6         | 7.1   |
| 乳卵類    | 4.7    | 3.1   | 1.6       | 2.4         | 4.5   | 4.1       | 4.5         | 6.4   |
| 野菜・海藻  | 9.5    | 5.9   | 2.8       | 4.4         | 9.2   | 5.4       | 9.4         | 14.1  |
| 果物     | 2.8    | 2.2   | 0.5       | 1.5         | 4.5   | 2.1       | 3.8         | 6.4   |
| 油脂・調味料 | 4.6    | 2.9   | 2.0       | 2.5         | 3.4   | 2.9       | 4.1         | 5.1   |
| 菓子類    | 9.3    | 7.6   | 4.9       | 7.2         | 6.2   | 9.9       | 9.8         | 9.0   |
| 調理食品   | 14.5   | 19.1  | 20.1      | 20.8        | 20.7  | 16.4      | 17.4        | 15.4  |
| 飲料     | 6.5    | 8.3   | 7.9       | 9.4         | 7.3   | 8.0       | 8.0         | 7.0   |
| 酒類     | 4.1    | 4.2   | 2.8       | 5.5         | 7.9   | 1.5       | 4.0         | 2.6   |
| 外食     | 20.1   | 33.0  | 48.3      | 33.2        | 18.6  | 37.7      | 22.1        | 10.4  |
| 賄い費    | 0.0    | 0.2   | 0.8       | 0.1         | 0.0   | 0.0       | 0.0         | 0.0   |



（注）二人以上勤労者世帯と比べて±5％に網掛け。グラフでは2％未満は数値表記省略。  
（資料）総務省「家計調査」より作成

る点は特徴的である。

単身世帯の食費で最も特徴的なのは「外食」志向の高さで、二人以上世帯の 20.1%に対し、単身世帯では若年男性 48.3%、若年女性 37.7%、壮年男性 33.2%と大幅に上回っている(図表 1)。さらに、「外食」と「調理食品」を合わせると、若年男性 68.4%、壮年男性 54.0%、若年女性 54.1%といずれも過半を占める。

一方、単身世帯では男性や若年女性を中心に「肉類」や「野菜・海藻」「穀類」「乳卵類」といった基本食材への支出割合が低い傾向がある。特に「肉類」は二人以上世帯の 9.8%に対し、若年男性は 3.1%、壮年男性は 3.9%、高齢男性は 4.2%、若年女性は 4.3%といずれも半数以下にとどまる。「野菜・海藻」でも若年男女と壮年男性では同様の傾向が見られ、これらの世帯では食材を購入して調理するよりも、出来上がった食事を購入する傾向が強いことを示している。

ただし、同じ単身世帯といっても年齢による違いも大きい。高齢男女では「果物」や「魚介類」、高齢女性で「野菜・海藻」は、むしろ二人以上勤労者世帯よりやや多い。一方、「外食」は高齢男性 18.6%、高齢女性 10.4%と若年・壮年単身世帯を大幅に下回り、二人以上勤労者世帯をも下回る。この背景には、健康志向の高さや時間的余裕、年金生活による家計管理の必要性などから、高齢期では自炊中心の食生活に移行していることを示唆している。

性別でも違いがあり、同年代で比較すると男性の方が「外食」志向が高く、女性の方が基本食材への支出割合がやや高い。これは、従来の料理に対する性別役割意識の影響も考えられるが、近年は料理をする男性の増加や女性の社会進出に伴う時短ニーズの高まりなど、変化の兆しも見られる。こうした消費パターンの背景には、デリバリーサービスの普及、コンビニ食品の高品質化、冷凍食品の技術革新など、近年の消費環境の変化がある。

さらに、コロナ禍前の 2019 年と比べると、名目ベースでは、若年男性を除き、すべての層で食費が増加している(図表 2)。これは消費者物価指数の上昇(「食料」は 98.7→117.8)によるもので、物価を考慮した実質ベースで見ると、いずれの層も減少している(図表 3)。なお、単身世帯では若い世帯ほど減少幅が大きくなっている(若年男性▲26.8%、若年女性▲14.4%)。

内訳を見ると、若年単身世帯では「外食」の減少が目立つ。「外食」の実質増減率(対 2019 年)は、二人以上世帯では▲4.1%にとどまるが、若年単身男女では約 3 割(男性▲32.6%、女性▲27.7%)にのぼる。また、壮年女性(▲25.0%)や壮年男性(▲12.0%)、高齢女性(▲10.0%)、高齢男性(▲7.1%)でも比較的大きく減少している。つまり、物価高の影響を受けて全体的に外食を控える傾向が強まっており、とりわけ外食志向の高かった若年単身男女でその傾向が顕著にあらわれている。

なお、「外食」の減少に伴い、若年男性では「油脂・調味料」(+43.3%)や「野菜・海藻」(+22.7%)、「肉類」(16.0%)が、若年女性では「果物」(35.8%)や「肉類」(31.2%)、「穀類」(17.8%)など基本食材の支出が増加しており、自炊が増えている様子が読み取れる。

一方、「調理食品」は、物価上昇にもかかわらず、実質ベースで増加している層もある。特に高齢単身男女(男性+12.2%、女性+11.8%)では約 1 割増え、二人以上世帯でも僅かに増えている(+1.2%)。外食の減少を補う形で、弁当や総菜といった調理食品への需要が高まったことを示している。

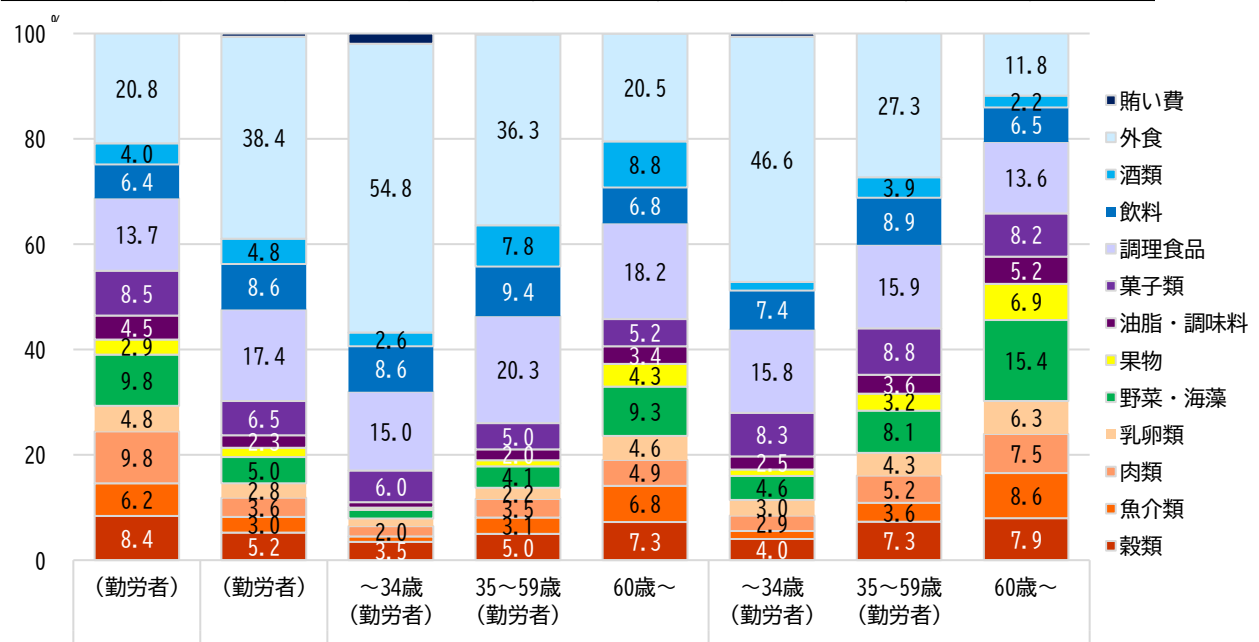
なお、食費に占める割合の変化で見ても、若年男女を中心に「外食」比率が低下し、「肉類」「野菜・海藻」比率が微増していることから、自炊傾向がやや強まっている様子が読み取れる。また、「調理食

図表2 二人以上世帯および単身世帯の食費内訳（2019年）  
（a）支出額（円）

|        | 二人以上世帯 | 単身世帯   |           |             |        |           |             |        |
|--------|--------|--------|-----------|-------------|--------|-----------|-------------|--------|
|        | 全体     | 全体     | 男性        |             |        | 女性        |             |        |
|        | （勤労者）  | （勤労者）  | ～34歳（勤労者） | 35～59歳（勤労者） | 60歳～   | ～34歳（勤労者） | 35～59歳（勤労者） | 60歳～   |
| 食料     | 77,431 | 44,348 | 46,957    | 50,969      | 40,047 | 39,388    | 39,614      | 35,719 |
| 穀類     | 6,490  | 2,321  | 1,633     | 2,536       | 2,912  | 1,577     | 2,895       | 2,837  |
| 魚介類    | 4,827  | 1,319  | 471       | 1,581       | 2,735  | 612       | 1,430       | 3,065  |
| 肉類     | 7,622  | 1,609  | 936       | 1,792       | 1,977  | 1,141     | 2,042       | 2,663  |
| 乳卵類    | 3,735  | 1,232  | 678       | 1,099       | 1,827  | 1,178     | 1,698       | 2,233  |
| 野菜・海藻  | 7,568  | 2,199  | 772       | 2,087       | 3,736  | 1,797     | 3,192       | 5,485  |
| 果物     | 2,213  | 789    | 183       | 589         | 1,738  | 477       | 1,280       | 2,468  |
| 油脂・調味料 | 3,496  | 1,041  | 494       | 1,044       | 1,343  | 989       | 1,408       | 1,844  |
| 菓子類    | 6,612  | 2,884  | 2,827     | 2,537       | 2,069  | 3,256     | 3,489       | 2,919  |
| 調理食品   | 10,642 | 7,731  | 7,032     | 10,363      | 7,284  | 6,224     | 6,286       | 4,843  |
| 飲料     | 4,960  | 3,805  | 4,052     | 4,797       | 2,713  | 2,916     | 3,545       | 2,338  |
| 酒類     | 3,127  | 2,136  | 1,226     | 3,981       | 3,510  | 642       | 1,549       | 802    |
| 外食     | 16,139 | 17,012 | 25,751    | 18,477      | 8,199  | 18,350    | 10,799      | 4,222  |
| 賄い費    | 0      | 271    | 902       | 86          | 6      | 231       | 0           | 0      |

（b）割合（％）

|        | 二人以上世帯 | 単身世帯  |           |             |       |           |             |       |
|--------|--------|-------|-----------|-------------|-------|-----------|-------------|-------|
|        | 全体     | 全体    | 男性        |             |       | 女性        |             |       |
|        | （勤労者）  | （勤労者） | ～34歳（勤労者） | 35～59歳（勤労者） | 60歳～  | ～34歳（勤労者） | 35～59歳（勤労者） | 60歳～  |
| 食料     | 100.0  | 100.0 | 100.0     | 100.0       | 100.0 | 100.0     | 100.0       | 100.0 |
| 穀類     | 8.4    | 5.2   | 3.5       | 5.0         | 7.3   | 4.0       | 7.3         | 7.9   |
| 魚介類    | 6.2    | 3.0   | 1.0       | 3.1         | 6.8   | 1.6       | 3.6         | 8.6   |
| 肉類     | 9.8    | 3.6   | 2.0       | 3.5         | 4.9   | 2.9       | 5.2         | 7.5   |
| 乳卵類    | 4.8    | 2.8   | 1.4       | 2.2         | 4.6   | 3.0       | 4.3         | 6.3   |
| 野菜・海藻  | 9.8    | 5.0   | 1.6       | 4.1         | 9.3   | 4.6       | 8.1         | 15.4  |
| 果物     | 2.9    | 1.8   | 0.4       | 1.2         | 4.3   | 1.2       | 3.2         | 6.9   |
| 油脂・調味料 | 4.5    | 2.3   | 1.1       | 2.0         | 3.4   | 2.5       | 3.6         | 5.2   |
| 菓子類    | 8.5    | 6.5   | 6.0       | 5.0         | 5.2   | 8.3       | 8.8         | 8.2   |
| 調理食品   | 13.7   | 17.4  | 15.0      | 20.3        | 18.2  | 15.8      | 15.9        | 13.6  |
| 飲料     | 6.4    | 8.6   | 8.6       | 9.4         | 6.8   | 7.4       | 8.9         | 6.5   |
| 酒類     | 4.0    | 4.8   | 2.6       | 7.8         | 8.8   | 1.6       | 3.9         | 2.2   |
| 外食     | 20.8   | 38.4  | 54.8      | 36.3        | 20.5  | 46.6      | 27.3        | 11.8  |
| 賄い費    | 0.0    | 0.6   | 1.9       | 0.2         | 0.0   | 0.6       | 0.0         | 0.0   |



（注）二人以上勤労者世帯と比べて±5％に網掛け  
（資料）総務省「家計調査」より作成

図表3 二人以上世帯および単身世帯の食費内訳の2024年と2019年の差

(a) 支出額の差(円)(2024年-2019年)

|        | 二人以上<br>世帯 | 単身世帯   |               |                 |       |               |                 |       |
|--------|------------|--------|---------------|-----------------|-------|---------------|-----------------|-------|
|        | 全体         | 全体     | 男性            |                 |       | 女性            |                 |       |
|        | (勤労者)      | (勤労者)  | ～34歳<br>(勤労者) | 35～59歳<br>(勤労者) | 60歳～  | ～34歳<br>(勤労者) | 35～59歳<br>(勤労者) | 60歳～  |
| 食料     | 10,523     | 1,402  | -5,918        | 4,910           | 6,850 | 837           | 2,311           | 5,850 |
| 穀類     | 849        | 484    | 65            | 1,176           | 610   | 673           | 120             | 512   |
| 魚介類    | 181        | 13     | -36           | -213            | 118   | 231           | 266             | 423   |
| 肉類     | 1,022      | 357    | 332           | 384             | 0     | 607           | 323             | 280   |
| 乳卵類    | 426        | 206    | -25           | 261             | 269   | 473           | 182             | 419   |
| 野菜・海藻  | 796        | 486    | 386           | 376             | 565   | 389           | 760             | 385   |
| 果物     | 248        | 232    | 30            | 231             | 381   | 370           | 319             | 190   |
| 油脂・調味料 | 528        | 304    | 340           | 334             | 268   | 168           | 317             | 262   |
| 菓子類    | 1,564      | 606    | -836          | 1,506           | 830   | 710           | 612             | 831   |
| 調理食品   | 2,117      | 1,019  | 1,223         | 1,240           | 2,401 | 365           | 1,026           | 1,576 |
| 飲料     | 769        | 15     | -828          | 446             | 698   | 298           | -188            | 574   |
| 酒類     | 479        | -228   | -64           | -896            | 210   | -48           | 115             | 281   |
| 外食     | 1,542      | -1,919 | -5,937        | 96              | 503   | -3,190        | -1,549          | 118   |
| 賄い費    | 0          | -174   | -568          | -32             | -6    | -213          | 10              | 0     |

(b) 2024年の支出額の対2019年実質増減率(%)

|        | 二人以上<br>世帯 | 単身世帯  |               |                 |       |               |                 |       |
|--------|------------|-------|---------------|-----------------|-------|---------------|-----------------|-------|
|        | 全体         | 全体    | 男性            |                 |       | 女性            |                 |       |
|        | (勤労者)      | (勤労者) | ～34歳<br>(勤労者) | 35～59歳<br>(勤労者) | 60歳～  | ～34歳<br>(勤労者) | 35～59歳<br>(勤労者) | 60歳～  |
| 食料     | -4.8       | -13.6 | -26.8         | -8.1            | -1.9  | -14.4         | -11.3           | -2.5  |
| 穀類     | -6.6       | -0.2  | -14.2         | 20.8            | -0.1  | 17.8          | -14.0           | -2.5  |
| 魚介類    | -17.6      | -19.8 | -26.6         | -31.3           | -17.1 | 9.4           | -5.8            | -9.6  |
| 肉類     | -2.9       | 4.6   | 16.0          | 4.0             | -14.4 | 31.2          | -0.8            | -5.4  |
| 乳卵類    | -7.7       | -3.3  | -20.2         | 2.6             | -4.9  | 16.2          | -8.2            | -1.6  |
| 野菜・海藻  | -9.6       | -0.1  | 22.7          | -3.5            | -5.8  | -0.5          | 1.3             | -12.4 |
| 果物     | -14.9      | -1.0  | -11.0         | 6.5             | -6.8  | 35.8          | -4.5            | -17.6 |
| 油脂・調味料 | -2.3       | 9.7   | 43.3          | 12.1            | 1.8   | -0.7          | 4.0             | -3.0  |
| 菓子類    | -1.4       | -3.5  | -43.9         | 27.0            | 11.7  | -2.9          | -6.3            | 2.4   |
| 調理食品   | 1.2        | -4.5  | -1.0          | -5.5            | 12.2  | -10.7         | -1.9            | 11.8  |
| 飲料     | 0.2        | -12.9 | -30.9         | -5.1            | 9.1   | -4.3          | -17.8           | 8.1   |
| 酒類     | 5.2        | -18.5 | -13.6         | -29.3           | -3.4  | -15.6         | -2.0            | 23.1  |
| 外食     | -4.1       | -22.3 | -32.6         | -12.0           | -7.1  | -27.7         | -25.0           | -10.0 |
| 賄い費    | ---        | ---   | ---           | ---             | ---   | ---           | ---             | ---   |

(注) ±5%に網掛け

(b) 割合の差(%) (2024年-2019年)

|        | 二人以上<br>世帯 | 単身世帯  |               |                 |      |               |                 |      |
|--------|------------|-------|---------------|-----------------|------|---------------|-----------------|------|
|        | 全体         | 全体    | 男性            |                 |      | 女性            |                 |      |
|        | (勤労者)      | (勤労者) | ～34歳<br>(勤労者) | 35～59歳<br>(勤労者) | 60歳～ | ～34歳<br>(勤労者) | 35～59歳<br>(勤労者) | 60歳～ |
| 食料     |            |       |               |                 |      |               |                 |      |
| 穀類     | 0.0        | 0.9   | 0.7           | 1.7             | 0.2  | 1.6           | -0.1            | 0.1  |
| 魚介類    | -0.5       | -0.1  | 0.1           | -0.7            | -0.7 | 0.5           | 0.4             | -0.2 |
| 肉類     | 0.0        | 0.7   | 1.1           | 0.4             | -0.7 | 1.4           | 0.5             | -0.4 |
| 乳卵類    | -0.1       | 0.4   | 0.1           | 0.3             | -0.1 | 1.1           | 0.2             | 0.1  |
| 野菜・海藻  | -0.3       | 0.9   | 1.2           | 0.3             | -0.2 | 0.9           | 1.4             | -1.2 |
| 果物     | -0.1       | 0.5   | 0.1           | 0.3             | 0.2  | 0.9           | 0.6             | -0.5 |
| 油脂・調味料 | 0.1        | 0.6   | 1.0           | 0.4             | 0.1  | 0.4           | 0.6             | -0.1 |
| 菓子類    | 0.8        | 1.1   | -1.2          | 2.3             | 1.0  | 1.6           | 1.0             | 0.8  |
| 調理食品   | 0.8        | 1.7   | 5.1           | 0.4             | 2.5  | 0.6           | 1.6             | 1.9  |
| 飲料     | 0.1        | -0.2  | -0.8          | 0.0             | 0.5  | 0.6           | -0.9            | 0.5  |
| 酒類     | 0.1        | -0.6  | 0.2           | -2.3            | -0.8 | -0.2          | 0.1             | 0.4  |
| 外食     | -0.7       | -5.4  | -6.6          | -3.0            | -1.9 | -8.9          | -5.2            | -1.4 |
| 賄い費    | 0.0        | -0.4  | -1.1          | -0.1            | 0.0  | -0.5          | 0.0             | 0.0  |

(注) 二人以上勤労者世帯と比べて±5%に網掛け

(資料) 総務省「家計調査」より作成

品」は、いずれの層でも僅かに上昇している。

以上より、この5年間で、単身世帯の食生活は、外食志向の高さを維持しつつも、中食や内食（自炊）の比重がやや高まる方向にシフトしている。こうした動きの一部はコロナ禍による行動変容に起因する可能性もあるが（在宅時間の増加など）、むしろ物価上昇の方が大きな要因であろう。実際、「食料」の物価はこの間に約2割上昇しており、家計への負担感が外食抑制につながっていると考えられる。さらに、前稿で示した通り、2024年の勤労者世帯の可処分所得は2019年比で若年女性を除き、実質的に減少しており、所得の伸び悩みも外食抑制や中食・内食へのシフトを後押ししている。

2 | 単身世帯の住生活～若年は賃貸9割超、年代とともに持ち家率が上昇

次に、勤労者世帯で消費支出に占める割合が「食料」に次いで高い「住居」について確認する。前稿で見た通り、単身世帯では若い世代ほど「住居」費の比重が高く、男性では若年21.4%、壮年13.1%、高齢10.3%、女性では若年24.1%、壮年14.5%、高齢9.3%となっている。

「住居」の内訳を見ると、特に若年単身男女では賃貸住宅での暮らしが圧倒的に多い。「家賃・地代」の割合は、二人以上世帯の60.5%に対し、単身世帯では若年男女では9割超（男性98.1%、女性98.9%）、壮年男性でも93.9%に上る（図表4）。持ち家率を比較すると、二人以上世帯の82.5%に対し、若年単身男女は約1割（男性11.5%、女性8.2%）、壮年男女でも約半数（男性46.8%、女性51.7%）にとどまる。一方、高齢単身世帯では持ち家率は8割前後に上り、特に高齢女性では86.8%と高い。住居費の内訳も変化し、高齢単身世帯では「家賃・地代」の割合が低下する代わりに「設備修繕・維持」の割合が男性43.6%、女性67.7%へと高まる。

なお、二人以上勤労者世帯全体の持ち家率は、年齢とともに上昇する傾向がある。世帯主の年齢が29歳未満39.9%、30歳代70.2%、40歳代83.6%、50歳代85.3%、60歳代91.1%、70歳以上87.7%となっており、単身世帯と比較して同年代でも大幅に高い水準にある。

若年・壮年単身世帯で持ち家率が低い背景には、住宅購入が結婚や家族形成のタイミングで検討されやすいこと、一人では住宅ローンの負担が重くなりやすいこと、さらには将来の転居や介護への備えとして流動性を重視することなどがあげられる。特に若年・壮年層では、キャリア形成や転職に伴う地域移動の可能性も高く、賃貸住宅の柔軟性が選好されていると考えられる。

図表4 二人以上世帯および単身世帯の住居費内訳・持ち家率（2024年）

|        |         | 二人以上世帯 | 単身世帯   |           |             |        |           |             |        |
|--------|---------|--------|--------|-----------|-------------|--------|-----------|-------------|--------|
|        |         | 全体     | 全体     | 男性        |             |        | 女性        |             |        |
|        |         | (勤労者)  | (勤労者)  | ～34歳(勤労者) | 35～59歳(勤労者) | 60歳～   | ～34歳(勤労者) | 35～59歳(勤労者) | 60歳～   |
| 支出額(円) | 住居      | 19,055 | 31,415 | 32,279    | 25,477      | 15,995 | 50,656    | 26,553      | 14,982 |
|        | 家賃地代    | 11,537 | 28,509 | 31,664    | 23,918      | 9,027  | 50,093    | 24,331      | 4,839  |
|        | 設備修繕・維持 | 7,517  | 2,906  | 616       | 1,559       | 6,968  | 562       | 2,221       | 10,143 |
| 割合(%)  | 住居      | 100.0  | 100.0  | 100.0     | 100.0       | 100.0  | 100.0     | 100.0       | 100.0  |
|        | 家賃地代    | 60.5   | 90.7   | 98.1      | 93.9        | 56.4   | 98.9      | 91.6        | 32.3   |
|        | 設備修繕・維持 | 39.4   | 9.3    | 1.9       | 6.1         | 43.6   | 1.1       | 8.4         | 67.7   |
| 持ち家率   |         | 82.5   | 36.7   | 11.5      | 46.8        | 79.6   | 8.2       | 51.7        | 86.8   |

(注) 二人以上勤労者世帯と比べて±5%に網掛け  
(資料) 総務省「家計調査」より作成

なお、5年前と比べても大きな構造変化は見られないが（図表略）、若年単身女性では他層と比べて

「家賃・地代」の増加が目立つ(2019年33,112円、2024年50,656円で対2019年実質増減率50.4%)。この背景には、若年単身女性では可処分所得が増加傾向にあることがあげられるが、2023年の「家賃・地代」は34,918円であったことを鑑みると、2024年の値は一時的に上振れている可能性もあり、2025年以降もあわせて分析する必要がある。

### 3——おわりに～多様な単身世帯の消費、社会変化の先行指標としても重要

本稿では、単身世帯の消費について食生活と住生活を中心に分析した。食生活では、二人以上世帯と比較して「外食」や「調理食品」志向が高く、基本食材への支出割合が低いことが特徴的であった。特に若年単身男性では食費の約7割が外食・調理食品に充てられており、利便性重視の姿勢が際立っていた。一方、高齢層では外食が大きく減り、代わりに「魚介類」や「野菜・海藻」などへの支出が増えるなど、自炊中心の食生活が見られた。

性別で比較すると、男性は外食の割合が高く、女性は相対的に基本食材への支出割合が高い傾向にあった。ただし、若年女性でも食費の6割は外食・調理食品であり(壮年女性は4割強)、社会進出に伴う時短ニーズ、消費環境の利便性向上といった要因が背景にあると考えられる。さらに、5年前と比較すると、物価高によって外食支出が減少する一方で、調理食品や基本食材の支出が増加し、効率性と経済性を両立させた食生活への適応が進んでいた。

住生活では、二人以上世帯の持ち家率が8割超に達するのに対し、単身世帯では若年層で1割前後にとどまり、賃貸住宅志向が際立っていた。単身世帯でも年齢とともに持ち家率は上昇するものの、同年代の二人以上世帯と比べれば低水準にある。背景には、結婚や家族形成に合わせた住宅取得の傾向、一人での住宅ローン負担の難しさ、転居や介護への備えとして流動性を重視する姿勢がある。特に若年・壮年層では、キャリア形成や転職に伴う地域移動の可能性から賃貸住宅の柔軟性が選好されている。さらに、高齢女性で持ち家率が高いことや、住居費の内訳が男性は家賃、女性は修繕維持費の割合が高いなど、性別による違いも確認された。また、若年単身女性では、可処分所得の増加を背景に住居費が増加していた。

以上の結果は、単身世帯の消費行動が一樣ではなく、性別や年代によって異なる多層的な構造を持つことを示している。また、二人以上世帯と比較すると、単身世帯は物価高や社会変化の影響をより敏感に受けやすい点も特徴的である。実際、物価上昇を背景とした外食から中食・内食へのシフトは、単身世帯で特に顕著に現れており、単身世帯が社会変化や経済環境の影響を先行的に映し出す存在とも言える。

前稿で指摘した単身世帯の「二面性」、すなわち、可処分所得が増える層と減少する層が併存し、その格差が消費行動の多様化を生んでいる点は、本稿でも具体的な消費行動において垣間見えた。経済力を背景に新たな市場を形成しつつある若年女性層や、高齢単身世帯における調理食品需要の拡大は、今後の消費市場の可能性を広げる。一方で、物価高や所得減少に直面しやすい層も存在しており、脆弱性への目配りも欠かせない。

今後、単身世帯が全世帯の4割を超える社会では、こうした多様性を理解した政策立案や商品・サービス開発が一層重要になる。政策面では、単身世帯を一括りにせず、若年層の所得増加に伴う新た

な需要、高齢層の健康志向、女性単身世帯の増加といった層別の特徴を踏まえた対応が必要である。たとえば、高齢単身層には宅食・健康サービスの拡充や住宅改修支援、若年単身層には賃貸住宅の安定供給や住環境改善といった施策が考えられる。市場面でも、外食・中食産業や都市部の賃貸住宅市場など、単身世帯の動向に大きく左右される分野では、年齢や性別、所得水準に応じたきめ細かなアプローチが求められる。

単身世帯の消費実態を丁寧に把握し続けることは、消費市場の将来像を描き、持続可能な社会の形成につなげていくうえで不可欠である。次稿では教養娯楽をはじめとする他の消費生活について分析を進めていく。

---

本資料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、本資料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。