

2026 年東京都最低生計費試算調査 再計算結果

—最低賃金 1500 円でも足りない、政府目標前倒しこそ必要—

2026 年 7 月 15 日

東京地方労働組合評議会

【前回（2025 年）調査について】

○東京地方労働組合評議会（東京地評）は、2019 年に**東京で労働者が普通に暮らすためにはどのくらい費用がかかるのか**を明らかにするための**最低生計費調査**を実施した。その後のコロナ禍や物価高騰を受け、2025 年 5 月に消費者物価指数を用いて物価高騰分を反映したアップデートを行い、その結果を公表した。

○25 歳の若者がふつうに一人暮らしをするためには、世田谷区で男性＝月額 296,560 円、女性＝月額 287,089 円、北区で男性＝月額 285,034 円、女性＝月額 275,663 円、杉並区で男性＝月額 294,578 円、女性 285,107 円（いずれも税・社会保険料込み）という結果であった。

※調査手法は、主に東京地評に加盟する各単産・ユニオンの労働者などを対象に、生活のパターンを調べる「**生活実態調査**」および持ち物をどれくらい所有しているのかを調べる「**持ち物財調査**」を実施し、その結果を精査し生活に必要な費用をひとつひとつ丁寧に積み上げる、マーケット・バスケット方式を採用し、科学的に算定したものである。

【2026 年版再計算結果について】

（１）2025 年から 2026 年の物価高騰の影響を加味して前回の結果から再計算したところ、2026 年 4 月時点における健康で文化的な生活に必要な費用は、**世田谷区モデルでは男性で月額 29 万 9,499 円、女性で同 28 万 9,655 円、北区モデルでは男性で月額 28 万 8,663 円、女性で同 27 万 8,819 円、杉並区モデルでは男性で月額 29 万 7,517 円、女性で同 28 万 8,673 円**（いずれも税・社会保険料込み）という結果であった。

（２）物価高騰により食費や家具・家事用品費、交通費などが増加した一方で、政府による補助金や減税措置の影響により減少した項目もあった。今回アップデートされた試算結果を**前回の試算結果（税等抜きの必要生計費）と比較すると、平均 1.5%上昇**している。

（３）昨年 10 月の最低賃金改定により、東京都における最低賃金額は 63 円（5.4%）引き上げられ、1,226 円となっている。しかしながら、今回のアップデートした結果からみると、低水準であると言わざるを得ない。**最低賃金は少なくとも時給 1700 円、人間らしい労働時間を加味すれば時給 2,000 円ほどの水準が必要**である。

（４）政府が最低賃金 1,500 円の達成時期を「2030 年代前半」に先送りしたことは容認できない。今回の試算結果からも、健康で文化的な生活を営むためには時給 1,500 円では不十分であり、達成時期の前倒しと、さらなる引き上げが必要である。

（５）また、**生計費に地域差がない**ことが、他の地域における調査結果から明らかになっており、**全国一律の最低賃金制度**も望まれる。

（６）国内総生産（GDP）の 5～6 割を占める個人消費を喚起することは、首都東京のみならず、日本経済全体にとってもきわめて重要である。そのためには、最低賃金の全国一律での大幅引き上げが有効である。都および政府には、実効力のある中小企業支援策を求めるところである。

以上

2026年東京都最低生計費試算調査アップデート結果（総括表）

○2025年4月から2026年4月までの消費者物価指数を反映するとともに、北区モデルについては定期代の値上げを反映した。また、消費支出の変動に伴い予備費（消費支出の1割）を再計算し、非消費支出（社会保険料）についても再計算を行った。

東京都最低生計費試算調査若年単身世帯総括表

区名		北区		杉並区		世田谷区		前回比 平均上昇率
性別		男性	女性	男性	女性	男性	女性	
消 費 支 出		207,319	198,375	215,373	206,429	217,155	208,211	1.4%
食 費		63,750	50,259	63,750	50,259	63,750	50,259	4.5%
住 居 費		60,417	60,417	67,708	67,708	68,750	68,750	0.0%
水道・光熱		7,697	7,503	7,697	7,503	7,697	7,503	▲3.1%
家具・家事用品		3,197	3,402	3,197	3,402	3,197	3,402	1.1%
被服・履物		8,062	6,280	8,062	6,280	8,062	6,280	3.7%
保健医療		1,076	3,078	1,076	3,078	1,076	3,078	▲0.3%
交通・通信		10,633	10,633	11,396	11,396	12,136	12,136	4.6%
教養・娯楽		29,338	29,377	29,338	29,377	29,338	29,377	▲0.6%
そ の 他		23,149	27,426	23,149	27,426	23,149	27,426	0.7%
非消費支出		60,644	60,644	60,644	60,644	60,644	60,644	▲0.5%
予 備 費		20,700	19,800	21,500	20,600	21,700	20,800	1.5%
最低生計費 （月額）	税抜	228,019	218,175	236,873	228,029	238,855	229,011	1.5%
	税込	288,663	278,819	297,517	288,673	299,499	289,655	1.1%
年額（税込）		3,463,956	3,345,828	3,570,204	3,464,076	3,593,988	3,475,860	1.1%
月150時間換算		1,924	1,859	1,983	1,924	1,997	1,931	1.1%
月173.8時間換算		1,661	1,604	1,712	1,661	1,723	1,667	1.1%
2026年最低賃金額		1,226		1,226		1,226		5.4%

参考：2025年（前年）調査結果

区名		北区		杉並区		世田谷区	
性別		男性	女性	男性	女性	男性	女性
消費支出		203,757	195,186	212,401	203,830	214,183	205,612
食費		61,112	48,019	61,112	48,019	61,112	48,019
住居費		60,417	60,417	67,708	67,708	68,750	68,750
水道・光熱		7,940	7,740	7,940	7,740	7,940	7,740
家具・家事用品		3,163	3,366	3,163	3,366	3,163	3,366
被服・履物		7,777	6,059	7,777	6,059	7,777	6,059
保健医療		1,080	3,087	1,080	3,087	1,080	3,087
交通・通信		9,734	9,734	11,087	11,087	11,827	11,827
教養・娯楽		29,506	29,546	29,506	29,546	29,506	29,546
その他		23,028	27,218	23,028	27,218	23,028	27,218
非消費支出		60,977	60,977	60,977	60,977	60,977	60,977
予備費		20,300	19,500	21,200	20,300	21,400	20,500
最低生計費 （月額）	税抜	225,081	215,735	233,935	224,589	235,917	226,471
	税込	286,058	276,712	294,912	285,566	296,894	287,448
年額（税込）		3,432,696	3,320,544	3,538,944	3,426,792	3,562,728	3,449,376
月150時間換算		1,900	1,838	1,964	1,901	1,977	1,914
月173.8時間換算		1,640	1,586	1,695	1,640	1,706	1,652
2025年最低賃金額		1,163		1,163		1,163	