

2020年基準 消費者物価指数

全 国 2025年(令和7年)10月分

◎ 概 況

(1) 総合指数は2020年を100として112.8 前年同月比は3.0%の上昇 前月比(季節調整値)は0.4%の上昇
(2) 生鮮食品を除く総合指数は112.1 前年同月比は3.0%の上昇 前月比(季節調整値)は0.4%の上昇
(3) 生鮮食品及びエネルギーを除く総合指数は111.5 前年同月比は3.1%の上昇 前月比(季節調整値)は0.4%の上昇

図1 総合指数の動き

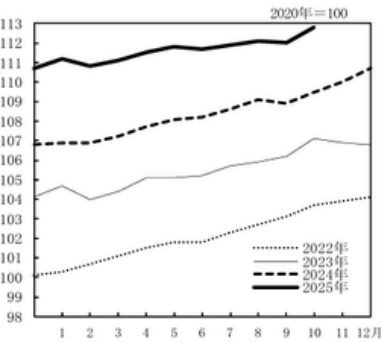


図2 生鮮食品を除く総合指数の動き

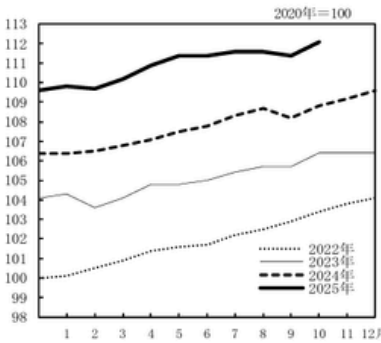


図3 生鮮食品及びエネルギーを除く総合指数の動き

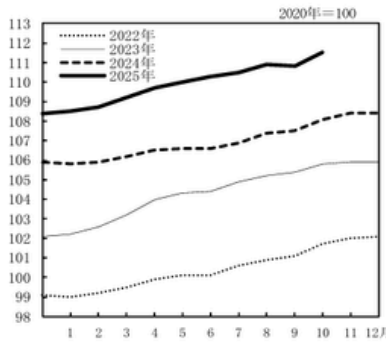


表1 総合、生鮮食品を除く総合、生鮮食品及びエネルギーを除く総合の指数及び前年同月比

		2024年					2025年							
原数値		10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
総合	指 数	109.5	110.0	110.7	111.2	110.8	111.1	111.5	111.8	111.7	111.9	112.1	112.0	112.8
	前年同月比(%)	2.3	2.9	3.6	4.0	3.7	3.6	3.6	3.5	3.3	3.1	2.7	2.9	3.0
生鮮食品を除く総合	指 数	108.8	109.2	109.6	109.8	109.7	110.2	110.9	111.4	111.4	111.6	111.6	111.4	112.1
	前年同月比(%)	2.3	2.7	3.0	3.2	3.0	3.2	3.5	3.7	3.3	3.1	2.7	2.9	3.0
生鮮食品及びエネルギーを除く総合	指 数	108.1	108.4	108.4	108.5	108.7	109.2	109.7	110.0	110.3	110.5	110.9	110.8	111.5
	前年同月比(%)	2.3	2.4	2.4	2.5	2.6	2.9	3.0	3.3	3.4	3.4	3.3	3.0	3.1

表2 総合、生鮮食品を除く総合、生鮮食品及びエネルギーを除く総合の前月比(季節調整値)

		2024年				2025年									
季節調整値		10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	
総合	前月比 (%)	0.4	0.4	0.6	0.5	-0.1	0.3	0.1	0.3	0.1	0.1	0.1	0.1	0.4	
	生鮮食品を除く総合	前月比 (%)	0.4	0.4	0.5	0.4	-0.1	0.3	0.5	0.5	0.1	0.1	0.0	-0.1	0.4
生鮮食品及びエネルギーを除く総合	前月比 (%)	0.3	0.3	0.2	0.3	0.2	0.3	0.2	0.3	0.4	0.1	0.3	0.0	0.4	

注) 季節調整値は、毎年12月結果公表時に、過去に遡って改定している。

2 全 国

◎ 前年同月との比較（10大費目）

表3 10大費目指数、前年同月比及び寄与度

原数値	総合	生鮮食品を除く総合	生鮮食品及びエネルギーを除く総合	食料	生食	生鮮食品を除く食料	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
		生鮮食品を除く総合	生鮮食品及びエネルギーを除く総合		生食	生鮮食品を除く食料		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	
指 数	112.8	112.1	111.5	128.1	130.3	127.7	104.3	113.5	123.4	112.8	104.5	101.2	95.6	117.2	106.2
前年同月比(%)	(2.9)	(2.9)	(3.0)	(6.7)	(2.1)	(7.6)	(1.0)	(1.9)	(1.0)	(2.5)	(1.2)	(3.0)	(-5.6)	(2.0)	(0.7)
寄与度		2.89	2.73	1.83	0.10	1.74	0.18	0.15	0.08	0.09	0.04	0.48	-0.16	0.25	0.04
寄与度差		0.07	0.09	-0.09	0.01	-0.09	-0.01	0.02	0.03	0.00	-0.02	0.08	0.00	0.06	0.00

注) ()は、前月の前年同月比及び寄与度。各寄与度は、総合指数の前年同月比に対するものである。

[総合指数の前年同月比に寄与した主な内訳]

10大費目	中 分 類、前年同月比(寄与度)	品 目、前年同月比(寄与度)
上昇		
食料	穀類 16.8%(0.43) 菓子類 9.5%(0.26) 調理食品 6.5%(0.25) 外食 4.3%(0.20) 飲料 8.7%(0.15) 乳卵類 7.8%(0.11) 肉類 3.7%(0.10)	…… うるち米（コシヒカリを除く） 39.6%(0.22) など …… チョコレート 36.9%(0.15) など …… おにぎり 16.4%(0.03) など …… すし（外食） 7.5%(0.03) など …… コーヒー豆 53.4%(0.07) など …… 鶏卵 13.6%(0.04) など …… 鶏肉 9.0%(0.04) など …… 火災・地震保険料 2.7%(0.02) など
住居	設備修繕・維持 3.3%(0.12)	
光熱・水道	電気代 3.5%(0.12)	
交通・通信	自動車等関係費 2.7%(0.24) 通信 7.5%(0.22)	…… 自動車保険料（任意） 6.9%(0.12) など …… 通信料（携帯電話） 14.5%(0.19) など …… 宿泊料 8.5%(0.10) など
教養娯楽	教養娯楽サービス 2.6%(0.14)	
下落		
教育	授業料等 -9.6%(-0.18)	…… 高等学校授業料（公立） -94.1%(-0.15) など



インフレ時代の家計防衛術 ～ 今のままでよいが一番高くつく そのための考え方

2025年12月15日 一般社団法人みんなの相続窓口
ファイナンシャルプランナー 中嶋一博

自己紹介

中嶋 一博

年齢 45歳 家族は妻と7歳の男子1人

大阪府在住・静岡県静岡市葵区出身

静岡商業高校卒 飲食店店長や様々なフリーターを経て現職

好きな事 放浪旅

役職 有限会社保険社副社長 一般社団法人みんなの相続窓口理事
(資格)

ファイナンシャルプランナー

相続診断士

家族信託コーディネーター

住宅ローンアドバイザー

公的保険アドバイザー

損害保険トータルプランナー

2018年に長男が生まれるが出産時の後遺症により脳性麻痺、
知的障がい、肢体不自由ありの医療的ケア児（重症心身障がい児）となる。

現在は胃ろうと気管切開をしていますがとても元気です。

現在、障がい専門のFPとして年間100件以上の障がいのある方がいるご家族のライフプラン
コンサルティングをしている。



インフレの計算（将来の価格）【アルビノツール】

現在の価格	1,000,000円	平均インフレ率	3%	期間	30年
将来の価格	2,427,262円	元本の実質的価値	411,987円		

免責事項

本計算ツールを利用した結果により生じた損害、損失、不利益等に対し、弊社（株式会社アルビノ）はいかなる責任も負いません。

近年、物価上昇が続き、総務省統計でも生活費の増加が明確に表れています。

- ・食料品
- ・日用品
- ・光熱費
- ・保険料

あらゆる支出が「普通に暮らすだけで上がっていく」時代です。

しかし多くのご家庭では、

「お金の話は夫（妻）に任せている」

「よく分からないから後回しにしている」

「今困っていないからそのまま…」

という理由で、対策が遅れがちです。

でも——インフレの影響は、最後は“あなた自身”に降りかかります。

なぜ放置すると危険なの？

家計の見直しを先送りになると、

- ・ 毎月の支出が知らない間に増え続ける
- ・ 将来の貯蓄スピードが落ちる
- ・ 住宅ローンや保険が“過払い”になっている可能性
- ・ 老後資金が不足する

こうした問題が、静かに進行します。

特に夫婦で話していない家庭ほど、

「どこから手をつけていいか分からない」

「なんとなく不安」

という状態が続き、結果として“何もしないまま”

年数が過ぎてしまいます。

インフレ時代では、“何もしない”が最大のリスクです。

① 住宅ローンの見直し

金利の上昇が進む中、
「借りっぱなし」は危険です。

- ・ 固定か変動か
- ・ 借り換えメリット
- ・ 団体信用保険の内容確認

これらを確認するだけで、
毎月数万円の差が出る可能性があります。

② 生命保険の最適化

インフレで生活費が上がるほど、
“必要な保障額”も変わります。

昔加入したまま放置

今の家計と合っていない

加入時には必ず社会保険を確認する

保険会社を1社だけで契約していて他を知らない

これらは見直しだけで大きな効果を生むポイントです。

③ 金融資産

（NISA、投信、株、外貨など）の整理

資産も“持ち方”次第で、増えるスピードが全く違います。

- ・ 放置している投資信託や株
- ・ 意味の分かっていない金融商品
- ・ リスクとリターンが合っていない

これらは家計を圧迫する可能性があります。

④障がいのある子どもがいる場合の特有リスク

障がいのあるお子様のご家庭では、次の質問をよくいただきます：

「名義で投資をさせたほうがいいですか？」

「保険契約を本人にさせても大丈夫ですか？」

結論：多くの場合、本人名義は後から大きな問題を生みます。

理由は明確です。

本人が管理できない契約をすると、

将来“解約したい”“見直したい”場面で成年後見人が必要になるためです。

成年後見人がつくと：

- ・ お金の自由な使い方ができなくなる
- ・ 不動産売却が困難に
- ・ 相続でも複雑化
- ・ 費用も継続的にかかる

親なきあと問題を考える上でも、避けるべき落とし穴です。

⑤管理しやすい財産への“すり替え”が重要

インフレ対策と親なきあと対策は、同じ方向を向いています。
大切なのは、「家族が将来も管理しやすい財産に整えていく」こと。

- ・ 名義は誰か
- ・ 解約・見直しがいつでもできるか
- ・ 成年後見を避けられるか
- ・ 相続時にトラブルにならないか

特に、

- ・ 投資商品
- ・ 不動産
- ・ 古い保険

これらは整理することで、トラブルを未然に防げます。

さらに、適切に遺言を残しておくことで、

“相続＝即後見人”となる事態を回避できます。

まとめ ～今日からできるインフレ時代の家計防衛～

まず現状を知る（支出・資産・保険の棚卸）。
住宅ローン・保険・金融商品をまとめて見直す。
障がいのある子の名義契約は慎重に。
将来の管理のしやすさを第一に財産を組み替える。
最後は「家族で話すこと」が最大の対策。

インフレは避けられません。
しかし、対策は今日からできます。
“今のまま”を続けないことが、家族の未来を守る最善の方法です。

障がいの家族にとって管理しやすい金融商品の比較まとめ

<u>金融商品の種類</u>	普通預金	定期預金	生命保険	有価証券
<u>管理しやすいかどうか？</u>	しやすい	しにくい	しやすい（指定代理請求等）	しにくい
<u>資産形成としてはどうか？</u>	×	×	△	△
<u>相続の際に楽かどうか？</u>	楽	楽	一番楽	難しい
<u>相続財産かどうか？</u>	○	○	×	○

