

人々の暮らしは豊かになっているかを生成 AI に聞く

## 質問1

日本におけるここ5年間の物価の上昇率を教えてください。またこの間の働く人の所得の上昇率も教えてください(可能であれば、年代別に)。またこの間の年金の上昇率も教えてください。人々の暮らしは豊かになっているかが知りたいのです。

ChatGPT:

いい質問ですね。データをもとに整理して「物価」「賃金／所得」「年金」の動きと、それらを踏まえた暮らしぶりの実感について考えてみます。ただし完全に年代別までカバーできるデータは限られており、補足や見方の注意点も含めます。

## 物価上昇率(インフレ率・消費者物価指数の動き)

まず、ここ 5 年程度(おおよそ 2019 年～2024～2025 年あたり)での物価(消費者物価指数, CPI)の上昇を見てみます。

- 総務省・統計局「消費者物価指数」などによれば、2024 年 12 月時点での 2020 年基準の CPI 総合指数が 110.7(2020 年=100)という値になっており、2020 年から 2024 年で約 10.7% の累積上昇となっています。 [総務省統計局](#)
- また、前年同月比の上昇率を見ると、2024 年 12 月の前年同月比上昇率は 3.6% と報じられています。 [総務省統計局](#)
- CPI の年次上昇率を、世界経済のネタ帳などで見ると、2021 年～2024 年あたりで 2～3% 台の上昇が続いています(たとえば 2022 年 2.50%、2023 年 3.27%、2024 年 2.74% 等) [エコドブ+2](#) [エコドブ+2](#)
- 直近では 2025 年にもインフレ圧力が続いており、2025 年 8 月の前年同月比上昇率は 2.7% 程度という報道もあります。 [総務省統計局+2](#) [総務省統計局+2](#)

まとめとして、過去 5 年で累積で見ると物価は 10～12% ほど上昇してきたと見積もるのが妥当でしょう。

## 賃金・所得(名目・実質・年代別動向)

物価上昇を考えると、「名目賃金の上昇」「実質賃金の上昇(物価を引いた後での購買力変化)」が鍵です。

## 全体・最近の傾向

- 厚生労働省の「毎月勤労統計調査」で、名目賃金(現金給与総額など)は近年上昇傾向にあります。例えば、令和6年(2024年)分結果速報では、就業形態計の現金給与総額は前年比2.9%増となったと報じられています。[厚生労働省](#)
- ただし、実質賃金(名目賃金の伸び率から物価上昇率を差し引いたもの)では、近年マイナスとなる月が目立ちます。たとえば2025年3月の統計では、名目給与総額が前年比+2.1%上昇する一方で、実質賃金は前年同月比で-2.1%という減少となったという報告もあります。[DLRI](#)
- さらに2025年6月には、名目給与総額が前年比+3.0%上昇したにも関わらず、実質賃金は前年比-0.8%と報じられています。[DLRI](#)
- このような傾向は、「賃金上昇が物価上昇に追いつかない」構図を示しており、実質所得がむしろ目減りするケースが増えているという指摘もあります。[NRI+2JIL ポータル+2](#)
- 統計情報を継続して見ると、実質賃金指数は3年連続で前年比マイナスという指摘もあります。[JIL ポータル](#)

## 年代別動向(限定的な情報)

年代別(若年層、中高年層など)に関する定量データは、賃金統計では限られています。ただし、以下のような傾向が報じられています。

- 内閣府・政府白書および政策報告書で、平均給与の実質変化を年齢階級別に示したグラフがあり、「実質的な平均給与(性別・年齢階級別)」の推移を扱っている例があります。たとえば、男女別・年齢階級別の平均給与の実質推移図が掲載されている報告書があります。[男女共同参画局](#)
- また、ある報道によれば、50~54歳あたりでは、2021年~2023年にかけて所定内給与が他の年齢層に比べて下がる傾向があった、という分析もあります。[DLRI](#)

しかしながら、これらのグラフ・報道は「実質賃金の長期傾向」や「年齢階級間の相対差」を示すものが多く、5年だけを切り出して年代別に「何%上がったか」を正確に示すものは、公開統計としては見つけられませんでした。

## 所得全体・世帯所得との関係

賃金だけでなく、世帯所得を含めて考えると、勤労者所得以外（副業、資産所得、移転所得など）が入る場合もありますが、基本的な基盤となる賃金部分では上記のような実質マイナス傾向が見える点が重要です。

厚生労働省の報告書では、長期間では労働者の賃金を 20 年前と比べたとき、実質賃金は全ての年齢クラスでプラス成長をしてきたという分析も出されています。[厚生労働省](#) ただし、この「20 年」というスパンと、ここ 5 年という短期的なスパンではトレンドが異なる可能性があります。

## 年金給付額の上昇率

年金給付額（老齢年金など）は、毎年「改定（スライド調整を含む）」が行われます。名目・改定ベースでの上昇率を見てみます。

- 厚生労働省「令和 5 年度の年金額改定について」の資料では、2023（令和 5 年度）の年金改定率として、**新規裁定者**（新たに年金を受給する者）は 2.2 %、**既裁定者**（すでに受給中の者）は 1.9 % と定められたという記載があります。[厚生労働省](#)
- また、「令和 6 年度の年金額改定について」の資料によれば、改定率は 2.7 % とされており、物価変動率を用いた改定、名目手取り賃金変動率を基にした改定を含む計算がなされています。[厚生労働省](#)
- 最近の報道で、2025 年度の公的年金支給額が 1.9 % 引き上げられるという報道もありますが、これは物価上昇率を下回る可能性を指摘するもので、「名目支給額は上がっても実質価値は目減りする可能性」が議論されています。[NRI](#)
- 一方で、年金給付額の改定には「マクロ経済スライド調整」がかかる制度設計があり、賃金・物価上昇率をそのまま反映できない場合もあります。具体的には、賃金（物価）の上昇率が一定水準を下回るときには改定率を 0%（据え置き）とする制度上のルールもあります。[総務省統計局+1](#)
- ただし、「改定（名目上の引き上げ）」と「実質的な購買力変動」を区別しなければなりません。改定率で名目上の増加があっても、物価上昇を上回っていなければ実質的には目減りすることもあり得ます。

従って、年金給付者にとっても、名目上は年々引き上げられてきたものの、物価上昇との兼ね合いで実質価値は必ずしも「豊か」になっているとは言い切れない面があります。

## 「暮らしは豊かになっているか？」— 総合的な判断と実感

これらを整理すると、次のような結論・注意点が考えられます：

1. **物価(消費者物価)は確実に上昇してきた**  
過去 5 年間で累積 10~12 % 程度上昇していると見られ、毎年 2~3 % の上昇が続いている期間もあります。
2. **名目賃金は上昇してきたが、物価上昇に追いついていない局面が多い**  
近年では実質賃金がマイナスになる月も目立っており、物価上昇分を賃金がかバーできず、実質所得が目減りする傾向が強くなっています。
3. **年金支給額も名目ベースでは引き上げられてきたが、物価との兼ね合いで実質価値の維持・上昇は限定的**  
特に、マクロ経済スライド調整など制度設計の制約があるため、物価上昇率を完全に反映できない改定となることがあります。
4. **世帯間・年代間格差の影響が大きい**  
たとえば、給与所得者で中堅・高齢層の伸びが鈍い、非正規や若年層では賃金上昇がより弱い、という傾向が指摘されています。 [DLRI+1](#)  
年金受給者でも、改定率の違いや加入実績、受給開始年齢の違いなどで受給額格差があります。
5. **実感とのずれも存在する**  
物価上昇率の公式な数字よりも、「体感的な物価上昇」がかなり高めに感じられる調査結果もあります(たとえば、「1 年前と比べて物価は約 15 % 上昇したように感じる」という回答も報じられています) [DLRI](#)

これらを総合すると、「名目で見ればお金の額は増えてきたが、物価上昇とのバランスでは、特に中・下層階級や所得が低めの人にとっては実質的な豊かさの改善は限定的、あるいは停滞・後退傾向も強い」という見方が妥当でしょう。

もしよろしければ、特定の年代(20~30代、30~40代、60代など)に絞った実質所得変化をもう少し詳しく探してみませんか？そのほうが「自分の世代で暮らしは良くなったか」を実感しやすくなると思います。

## 質問2

70台以上の年金生活者の経済生活は豊かになっていますか。その場合、過去の職業や男女の違いはありますか

ChatGPT:

70代以上の年金生活者について「豊かになっているか」を判断するには、名目上の年金額の上昇だけでなく、物価上昇とのバランス、支出構造、過去の職業や性別の差などを見ていく必要があります。以下、得られるデータおよび考察を整理します。

---

## 手に入るデータからわかること

### 年金の改定と実質価値

- 2024年度の公的年金支給額は、物価上昇率(前年の消費者物価指数)や賃金上昇率をもとに **2.7%** 引き上げられました。[NHK+2 朝日新聞+2](#)
- ただし、物価上昇率はその引き上げ率を上回ることや、「マクロ経済スライド」と呼ばれる給付抑制の制度が働いたため、名目では上がっていても実質での購買力で見れば目減りしている、という見方があります。[NHK+2Infoseek News+2](#)
- 2025年度では公的年金額が前年度比 **1.9%** 増となりました。これも物価上昇率には追いつかず、実質的には減少しているという報道があります。[Jiji Portal+1](#)

### 高齢者の消費支出・収入の状況(70歳以上・単身)

- 日本では、70歳以上の単身世帯の男性・女性で消費支出の平均額が報告されています。例えば、70歳以上の単身高齢者(男性)での平均消費支出は月約 **14.7万円**、女性では **15.4万円**。[Nippon.com](#)

- また、65 歳以上の無職夫婦 2 人世帯の消費支出は、2023 年の家計調査で月平均「25 万 9,59 円」(約 25 万円)とされています。[Ameba News \[アメーバニュース\]](#)
- 

## 過去の職業・男女による違い

いくつかのデータから、年金額・年金生活の“豊かさ”には職業歴や性別による差が大きく出ていることがわかります。

- 「年金制度基礎調査」によれば、老齢年金受給者のうち過去「正社員中心」で働いていた人の割合は男性の方が高く、逆に女性では「常勤パート中心」「自営業」または「収入を伴う仕事をしていない」割合が高めです。これが年金受給額の違いにつながっています。[kurassist.jp+2Yahoo!ニュース+2](#)
  - 性別差も明確です。例えば、「男女間の年金金額差」「独身男女の平均受給額」などの統計で、女性の方が受給額が低めになるケースが多い、ということが報じられています。[NHK+1](#)
  - また、過去に厚生年金に加入する期間が短かったり報酬が低かったりする人（特に女性・パートタイム勤務が多い人）では、報酬比例部分が小さくなるため、年金総額も低めになります。[NHK+1](#)
- 

## 総合的に見ると、70 代以上の年金生活者は「豊か」になっているか？

これまでのデータを踏まえると、「豊かになっているか」という問いには、\*\*一律の「はい/いいえ」\*\*では答えられず、以下のような段階的・状況依存の判断が必要です。

### 豊かになっている可能性が高い人たち

次のような条件を持つ 70 代以上の人は、生活が比較的安定・あるいは豊かさの維持・改善を感じやすいと考えられます：

- 若い頃に正社員で高めの給与を得ており、厚生年金の報酬比例部分がしっかりしている人
- 長期間保険料を納めてきた人
- 複数の収入源(例えば貯蓄・資産所得・配偶者年金など)がある人
- 健康状態が良く、医療・介護費の負担が少ない人

## 豊かさが低下／維持が難しい人たち

逆に、次のような人たちは「実質的に豊かになっていない」「生活が厳しくなっている」と感じる可能性が高いです：

- 年金のみが主な収入で、貯蓄や資産があまりない人
- 性別や職歴(パートタイム、非正規、雇用の中断)で年金総額が低い人。特に女性、過去に離職経験のある人、扶養内就業だった人など。
- 物価上昇(特に電気・ガス・食品などの必需品)が年金の引き上げを超えており、固定支出比率が高い人。
- 医療・介護・住居など負担が大きい人

## 「豊かさ」の実質変化を示す指標

- 改定率(名目上の年金増額) vs 物価上昇率 → 名目は上がっていても物価上昇に追いつかなければ実質的には落ちている(購買力が下がっている)
- 消費支出(物価を込めた支出)が年金収入+その他収入でどの程度カバーできているか
- 支出構造(医療・介護・住居などでの支出がどれだけ割合を占めるか)がきつくなっているかどうか

---

## 結論(現時点で言えること)

70代以上の年金生活者については、制度上年金額の名目上の引き上げは続いており、一定の所得は維持できている人も多いですが、次の点で「豊かさ」はむしろ後退する／生活実感としては厳しいと感じる人が少なくないというのが現実だと思われます：

- 年金の引き上げ率が物価上昇率を下回ることがあり、実質的には生活コスト（食費・光熱・医療・住居等）に対して手取りが追いつかないケースが出てきている。
- 性別・職歴の格差が年金にもそのまま受け継がれており、女性や非正規出身者などでは年金受給額が少ないため、負担感・生活の制約を感じやすい。
- 必需品・固定支出の価格上昇（光熱料、医療費など）が家計を圧迫するので、贅沢を控える生活になっている人が多い。

つまり、「豊かになっている人もいるが、多くの年金生活者にとっては実質的な豊かさはむしろ停滞か後退」が、現在の傾向と見て良いでしょう。

---

もしよければ、「70代女性・非正規出身」のような具体的なサブグループについて、実質消費可能額・生活実感の調査結果などを調べて、その暮らしがどれほど厳しいのかを可視化してみましょうか？

### 質問3:

「70代女性・非正規出身」についてお願いします。

ChatGPT:

「70代女性・非正規出身（あるいは非正規中心で働いていた人）」という切り口で見ると、制度的・実態的に経済的に厳しい立場になるケースがかなり多く、豊かになっていると言うのは難しいというのが、現時点で見える傾向です。以下、データ・報道・論点を整理しつつ、どのような要因で格差が出やすいかを見ていきます。

## 実際の年金受給額・支出・暮らしの実態

まず、70代での年金受給額・支出の平均・実態報道を見ておきます。

- 70代の **国民年金(基礎年金)** の平均受給額(月額)は、令和5年度時点で **5万8,956円** というデータがあります。 [資産運用はじめるならマネイロ](#)  
→ ただし、これは“すべての加入者を平均した額”であり、満額加入してい

た人も、期間が短かった人も混ざった数字です。非正規中心で保険料納付期間が短かった人はこの平均を下回ることが多いでしょう。

- 同じく 70 代で **厚生年金を受給する人** は、基礎年金と報酬比例部分を合わせて、月額平均で **14 万 4,773 円** という数字も報じられています。 [資産運用は始めるならマネイロ](#)  
→ ただし、これはすでに厚生年金適用期間がある人が対象であり、非正規主体で厚生年金加入期間が少ない人は、この水準には届かない可能性が高いです。
- 消費支出との比較として、報道では高齢単身女性の消費支出(月額)が約 **15.5 万円** 程度という数字があり、これが年金受給額を上回るという指摘があります。 [hanzou.or.jp](#)  
→ つまり、年金だけでは支出をまかなえず、貯蓄を取り崩したり、他の収入源(パートなど)を持たざるをえない高齢者が少なくありません。
- 報道ルポを見ていると、70 代夫婦で年金月 19 万円程度の世帯でも「趣味を我慢」「貯金を切り崩している」という証言があります。 [女性自身](#)
- また、70 代女性単身者、特に過去に非正規で働いていた人・収入が低かった人の“低年金・貧困リスク”を指摘する記事も多く見られます。例えば、未婚・離別・死別ベースで年金受給額を比較した調査で、女性の受給額は「離別」だと月 9 万円前後、「有配偶」だと月 8.2 万円という報告があります。 [NLIリサーチ](#)
- さらに、女性が非正規雇用で働く割合が高いことが、年金受給額が男性に比べて低くなる一因とする記事もあります。 [FPCafe+1](#)
- 高齢女性・単身世帯の相対的貧困問題についても、相対的貧困率が 70 代女性で高いという統計報告や推計がたびたび言われています。 [会社四季報オンライン+2](#) [イミダス+2](#)
- また、生活保護を受給する高齢者世帯では、単身女性の割合が高いというデータも報じられています。 [弁護士 JP | 法律事務所や弁護士の相談予約・検索](#)

これらから、「70 代女性・非正規中心で働いてきた／働いてきたことが多い人」には、年金だけでは暮らしを賄うのが難しいケースが多く、ギリギリの生活をしている人が多いと理解されます。

## なぜ格差が出やすいか：非正規・性別・職歴の構造的背景

なぜ「70代女性・非正規出身」だと経済的に苦しくなるのか、その構造をいくつかの論点から整理します。

論点	内容
厚生年金・報酬比例部分の不足	非正規雇用者は厚生年金加入期間が短くなるか、加入できなかったりすることが多い。そのため、報酬比例部分が小さくなり、年金総額が低くなる。
保険料納付期間の断絶・空白	出産・育児・家事などでキャリアを中断したり、扶養内就業を選んだりする女性は、保険料納付期間に空白がしやすい。空白の期間分だけ年金が少なくなる。
賃金格差・昇給機会の差	非正規職では昇給・昇格の機会が乏しく、賃金水準が低く推移しがち。結果的に厚生年金保険料額も低く、年金に反映される額が小さくなる。
就業機会・流動性の低さ	高齢になってからパート・アルバイト等で働き直すことが難しい。体力・健康面、雇用受け入れ側の制限などもハードル。
医療・介護コスト・生活必需支出の負担	高齢になるほど医療・通院・薬・介護などの支出が増加する。収入が乏しいと、こうした支出の割合が家計を圧迫する。
資産・貯蓄の保有差	若年・中年期に余裕がなかった（低所得・支出が多かった）人は、貯蓄や資産形成が十分できていない可能性が高い。資産収入の補填が期待できない。
社会保障制度の制約・調整要素	年金改定率やマクロ経済スライドなど、制度上名目上の引き上げが必ず実質を保てるわけではない。制度改正による給付抑制も議論されている。

これらの構造を考えると、非正規中心で働いてきた女性は、（正社員中心で働いてきた人と比べて）年金制度から得られる収入がそもそも小さくなる、しかも高齢になってからの補填手段が制限されている、という二重のハンデを背負うといえます。

## 豊かになっている可能性はどのくらいあるか？（ある条件を満たす場合）

一方で、「70代女性・非正規出身」であっても、ある条件を満たすことで比較的安定・ゆとりを保っている人も存在すると考えられます。以下はそのような条件の例です：

- 適度な厚生年金加入期間があった:たとえば、キャリアの一部を正社員で働いていた、あるいは厚生年金加入期間が確保できた時期があった
- 補助的収入源がある:夫や配偶者の年金、遺族年金、あるいは不動産収入、投資・預金収入など
- 健康状態が比較的良く、医療・介護支出が過度にかからない
- 住居状況が有利:持ち家でローンが完済されている、家賃負担がない、立地的にコストが低い地域に住んでいる
- 支出を抑える工夫ができる／節約能力がある
- 社会保障・給付制度をうまく使っている:高齢者手当、医療費助成・免除、介護保険・補助制度などを活用

こうした条件を持つ人は、「年金受給額は少ないが、生活を回すことができ、ある程度安心感を持って暮らしている」ケースも割と見られます。ただし、「豊かになっている」と言えるかどうかは、物価上昇や支出構造を踏まえると慎重に判断する必要があります。

## 結論と注意点

まとめると、「70代女性・非正規出身」の人は、経済的に苦しい立場になるケースが相対的に多く、名目年金が引き上げられていたとしても、物価上昇や支出増加(医療・介護など)を差し引くと実質的なゆとりは十分ではない可能性が高い、というのが現在の判断です。

ただし、すべての人が苦境にあるわけではなく、上記のような“複数の条件”をプラスに持っていれば比較的安定した暮らしをしている人もいます。

もしよければ、特定の都道府県(地方・都市部)や生活水準でのモデルケース(例えば月収・支出モデル)を使って、「70代女性・非正規出身」の暮らしのシミュレーションを見てみますか?それだと実感値も出しやすいかと思います。