妊娠〜1歳 支出100リスト

カテゴリ	NO	支出項目	☑	平均額	必須度	コメント
妊娠期	1	妊婦健診費（自己負担分）	☐	¥30,000	★★★	補助券では賄えない項目もある。
	2	葉酸サプリ・鉄剤等	☐	¥5,000	★★★	妊娠初期〜後期まで継続使用が多い。
	3	マタニティウェア・下着	☐	¥10,000	★★☆	時期を限定すれば少数でもOK。
	4	母子手帳ケース	☐	¥2,000	★☆☆	100均や代用品でも可。
	5	マタニティヨガ・整体	☐	¥8,000	★☆☆	体調管理やストレスケアに。
	6	出産前パパママ教室	☐	¥3,000	★☆☆	自治体開催は無料のことも。
	7	妊婦帯・腹巻き	☐	¥3,000	★★☆	安定期以降に活用。
	8	つわり対策グッズ	☐	¥4,000	★☆☆	個人差があるので必要に応じて。
	9	妊婦アプリ課金	☐	¥1,000	★☆☆	無料で代替可能なものも多い。
	10	初期検査（超音波・血液など）	☐	¥10,000	★★★	病院により差が大きい。
出産準備	11	入院・分娩費	☐	¥500,000	★★★	自治体の助成あり（全国平均は40万前後）。
	12	出産内祝い（お返し）	☐	¥15,000	★★☆	人数・地域によって差が出やすい。
	13	陣痛タクシー利用	☐	¥5,000	★☆☆	都心部では要登録。
	14	入院中パジャマ・産褥ショーツ等	☐	¥8,000	★★☆	産院の案内を確認して必要分のみ購入。
	15	産後ケア施設・助産師訪問	☐	¥30,000	★☆☆	利用する人としない人で差が大きい。
	16	バースプラン印刷・写真代	☐	¥3,000	★☆☆	個人のこだわりにより。
	17	無痛分娩オプション費	☐	¥100,000	★★☆	病院によって大きく異なる。
	18	立ち会い出産関連費	☐	¥5,000	★☆☆	衣類・宿泊費など。
	19	初診料・入院前診察	☐	¥5,000	★★☆	健診とは別にかかる場合あり。
	20	保険適用外医療費	☐	¥20,000	★★☆	帝王切開などケースにより。

カテゴリ	NO	支出項目	☑	平均額	必須度	コメント
育児用品	21	紙おむつ（月）	☐	¥10,000	★★★	毎月継続的に必要。
	22	おしりふき（月）	☐	¥1,500	★★★	消耗が早いためストックを。
	23	ベビーベッド・布団	☐	¥20,000	★★☆	レンタルや譲渡も活用可。
	24	哺乳瓶・消毒グッズ	☐	¥8,000	★★★	ミルク育児は複数本必要。
	25	粉ミルク（月）	☐	¥8,000	★★★	母乳・混合かによって変動。
	26	授乳クッション	☐	¥3,000	★☆☆	代用品も可。
	27	ベビー服・肌着（季節ごと）	☐	¥15,000	★★☆	サイズアウトが早い。
	28	スタイ・ガーゼ	☐	¥2,000	★★☆	洗い替えが多く必要。
	29	沐浴用ベビーバス	☐	¥3,000	★★☆	使用期間は短め。
	30	おもちゃ・絵本	☐	¥5,000	★★☆	成長段階に応じて少しずつ増える。
行事・イベント	31	お宮参りの衣装レンタル・写真	☐	¥20,000	★★☆	スタジオ撮影＋衣装レンタルが一般的。
	32	初節句の飾り・記念写真	☐	¥15,000	★★☆	地域によって準備内容が異なる。
	33	お食い初め料理・食器	☐	¥10,000	★★☆	セット購入・手作り・外食で差が出る。
	34	ハーフバースデー写真代	☐	¥10,000	★☆☆	SNS文化で定着しつつあるが任意。
	35	1歳誕生日のプレゼント	☐	¥5,000	★★☆	家族イベントとしての出費も含む。
	36	記念アルバム・フォトブック制作	☐	¥5,000	★☆☆	年1回のまとめとして人気。
	37	年賀状撮影・印刷費	☐	¥3,000	★☆☆	赤ちゃん入り写真で送る家庭も多い。
	38	季節行事（ハロウィン・Xmas）	☐	¥4,000	★☆☆	衣装代・プレゼント費含む。
	39	内祝い・お祝い返しギフト	☐	¥8,000	★★☆	贈り先によって金額の差が出やすい。
	40	命名書・出生記念品	☐	¥3,000	★☆☆	親族からのプレゼントと重複しやすい。

カテゴリ	NO	支出項目	☑	平均額	必須度	コメント
医療・衛生	41	乳児医療費（自己負担分）	☐	¥5,000	★★☆	助成制度により負担は地域差あり。
	42	予防接種関連費（任意接種）	☐	¥10,000	★★☆	定期接種外のワクチンも存在。
	43	ベビー用爪切り・体温計	☐	¥3,000	★★☆	安全性を考慮して専用品が好まれる。
	44	ベビー用シャンプー・ローション	☐	¥2,000	★★☆	肌に合う製品を選ぶと高めになる傾向。
	45	ベビー綿棒・消毒グッズ	☐	¥1,000	★★☆	月齢に応じて使い分けあり。
	46	冷却シート・体調管理品	☐	¥1,500	★☆☆	急な発熱時に備えて常備。
	47	母子健康手帳ケース消耗品	☐	¥1,000	★☆☆	記録・管理用のファイルなど。
	48	育児記録アプリ課金	☐	¥1,000	★☆☆	広告非表示や機能拡張用。
	49	衛生用ゴミ箱（おむつ用）	☐	¥3,000	★★☆	ニオイ対策で人気。
	50	ベビー用洗剤・柔軟剤	☐	¥2,000	★★☆	肌荒れ対策で分けて洗う家庭も。
外出・移動	51	チャイルドシート	☐	¥20,000	★★★	退院時から必要。法律上の義務。
	52	ベビーカー（A型・B型）	☐	¥30,000	★★☆	ライフスタイルに合った選択を。
	53	抱っこひも・スリング	☐	¥15,000	★★☆	外出頻度が高い家庭では必須。
	54	マザーズバッグ	☐	¥8,000	★★☆	おむつ・ミルク・着替え収納の機能性重視。
	55	お出かけセット（保冷・保温）	☐	¥3,000	★☆☆	季節や地域で差が出る。
	56	予防接種・健診交通費	☐	¥2,000	★☆☆	月齢によって頻度が高い。
	57	外出先用おむつポーチ等	☐	¥2,000	★☆☆	100均でも代用可能。
	58	移動中おもちゃ・おやつ	☐	¥1,000	★☆☆	ぐずり対策の常備品。
	59	お出かけ着（フォーマル）	☐	¥6,000	★☆☆	行事や帰省などで必要になることも。
	60	旅行時ベビー用アメニティ	☐	¥3,000	★☆☆	宿泊施設によって有無が異なる。

カテゴリ	NO	支出項目	☑	平均額	必須度	コメント
保育・復職	61	保育園の入園準備品（お昼寝布団など）	☐	¥15,000	★★☆	園の指定品や準備物が多い。
	62	保育園の月謝（認可）	☐	¥35,000	★★★	世帯収入により変動。
	63	保育園用品の名前付けグッズ	☐	¥2,000	★★☆	スタンプやラベルが便利。
	64	仕事復帰後の時短家電導入費	☐	¥50,000	★☆☆	家計と時間効率のバランスで検討。
	65	ファミサポ・一時保育代	☐	¥5,000	★☆☆	突発対応用として必要な家庭も。
	66	搾乳機・母乳保存パック	☐	¥8,000	★★☆	復職後の授乳継続用。
	67	保育園関連行事費（写真・衣装）	☐	¥5,000	★★☆	発表会や誕生日イベントなど。
	68	通園用自転車・ヘルメット	☐	¥40,000	★★☆	電動自転車は特に高額。
	69	通勤着の買い直し	☐	¥15,000	★☆☆	体型変化・シーズンにより発生。
	70	復職前リフレッシュ支出	☐	¥5,000	★☆☆	美容院・カフェ・買い物など個人差大。
住まい・生活	71	ベビーゲート・安全グッズ	☐	¥8,000	★★☆	家庭環境に応じて必要。
	72	空気清浄機・加湿器	☐	¥15,000	★★☆	冬季や集合住宅で活用。
	73	ベビー専用ゴミ袋・防臭袋	☐	¥2,000	★★☆	おむつ処理時に重宝する。
	74	新しい洗濯機・冷蔵庫の買い替え	☐	¥80,000	★☆☆	容量アップ目的で。
	75	ベビーサークル・プレイマット	☐	¥12,000	★★☆	活動期に便利。
	76	家具の角保護・転倒防止	☐	¥3,000	★★☆	ケガ防止対策に。
	77	部屋の模様替え・整理用品	☐	¥5,000	★☆☆	子ども導線の確保のため。
	78	電気代の増加（月）	☐	¥2,000	★★☆	洗濯・空調使用頻度増による。
	79	日中用カーテン・遮光対策	☐	¥6,000	★☆☆	お昼寝用に必要な場合あり。
	80	哺乳瓶・おむつストック収納用品	☐	¥3,000	★★☆	動線に合わせて収納導入。

カテゴリ	NO	支出項目	☑	平均額	必須度	コメント
夫婦・支援	81	育児日記・記録ノート	☐	¥1,000	★☆☆	記念・記録・共有に役立つ。
	82	パートナー育児本・講座	☐	¥3,000	★☆☆	夫婦間共有のツールに。
	83	パパ育休取得時の収入減対応	☐	¥0	★★☆	制度理解と収支確認を。
	84	ベビーシッター利用費（試験的）	☐	¥5,000	★☆☆	自治体補助ありのことも。
	85	カウンセリング・産後ケア相談	☐	¥5,000	★☆☆	心身サポートに。
	86	育児家事分担の会話促進グッズ	☐	¥2,000	★☆☆	ホワイトボード等の可視化ツール。
	87	産後ママの服・靴の買い直し	☐	¥10,000	★★☆	体型変化に対応。
	88	パパの抱っこひも練習用グッズ	☐	¥4,000	★☆☆	使いこなしサポート。
	89	ベビー連れ外食デビュー費	☐	¥3,000	★☆☆	チェアベルト等含む。
その他	90	ペット対策グッズ（共存家庭）	☐	¥5,000	★☆☆	ゲート・慣らし用フェンスなど。
	91	洗い替えの寝具一式	☐	¥6,000	★★☆	夜間の汚れ・漏れ対策に。
	92	急な発熱による看病用品	☐	¥3,000	★★☆	氷枕・冷却グッズ・体温チェック用。
	93	おむつ替え外出用スペース整備	☐	¥2,000	★☆☆	車・玄関等に設置するケースも。
	94	突然の買い替え・予備費	☐	¥10,000	★★☆	成長や破損による追加購入対策。
	95	転倒・ケガ時の応急処置セット	☐	¥2,000	★★☆	ばんそうこう・ガーゼ等。
	96	成長記録ポスター・手形セット	☐	¥3,000	★☆☆	記念品として。
	97	親・義実家とのお礼・贈答	☐	¥10,000	★★☆	協力を得た際の感謝表現。
	98	自分へのご褒美・回復グッズ	☐	¥5,000	★☆☆	香り・バスグッズ・お菓子など。
	99	SNS用コンテンツ・撮影グッズ	☐	¥3,000	★☆☆	記録目的で購入されることも。
	100	出産・育児関連の資格取得講座費	☐	¥20,000	★☆☆	育休中に学び直すママ・パパも増えている。