

1 January

令和初の正月。家族や大切な人と過ごせる時間に感謝し、今年の無事と平安を祈願する。伝統行事や正月イベントを楽しんだり、帰省や家族旅行など外出する機会が増える。ごちそうを食べる機会も多く、胃腸が疲れる時期でもあり、七草にはお粥を食べて胃腸を癒すのも良い。成人の日の3連休には各地で成人の日の式典が行われ、晴れ着を着る人も多い。中旬には、鏡開き、小正月が過ぎて、普段の生活に戻っていく。規則正しい生活、家計管理、正月太りや運動不足の解消に取り組む。下旬の大寒の頃は寒さが厳しくなる。インフルエンザや風邪対策に栄養価の高い旬の食材や冬の土用の丑メニューを食べたり、防寒への気配りが必要になる。また、春の生活準備をしたり、節分、バレンタインデー、ひなまつり、入園・入学などの行事の準備を始める時期。

月の異名	睦月 祝月 初月 初春月 太郎月 初春 新春 孟春
誕生石	ガーネット 【貞操 真実 友愛 忠実】
天体	ペルセウス座 とけい座 エリダヌス座 おうし座 ちょうこくぐ座 オリオン座
花	マツ スイセン ナンテン
暦・季節	新年 元朝 寒の内 松の内 春待つ
気象・地理	初明かり 風花 雪晴 氷柱 初凧 初富士
動物・植物	寒附 寒睡 寒雀 初雀 寒牡丹 冬苺 早梅 寒梅 寒椿
人事・行事	恵方詣 七福神詣 獅子舞 破魔弓 初芝居 御用始 寒稽古 雪合戦

◆気候の特徴

ウメの開花日(最新値と平年値)



※最新値は2019年の観測値。()内は平年値(1981年～2010年の平均値)
出典)気象庁「気象庁気象観測年表」より作成

主要都市の気象データ

	平均気温 [C/日]	最高気温 [C/日]	最低気温 [C/日]	降水量 [mm/月]
札幌	-3.1 (-3.6)	-0.4 (-0.6)	-6.1 (-7.0)	100.2 (113.6)
仙台	2.2 (1.6)	5.9 (5.3)	-1.2 (-1.7)	39.0 (37.0)
東京	5.7 (5.2)	10.4 (9.6)	1.7 (0.9)	55.3 (52.3)
名古屋	4.8 (4.5)	9.4 (9.0)	1.0 (0.8)	55.0 (48.4)
大阪	6.0 (6.0)	9.6 (9.5)	2.7 (2.8)	59.3 (45.4)
広島	5.4 (5.2)	9.7 (9.7)	2.1 (1.7)	62.8 (44.6)
福岡	7.1 (6.6)	10.6 (9.9)	4.0 (3.5)	78.4 (68.0)
那覇	17.3 (17.0)	19.9 (19.5)	14.9 (14.6)	120.7 (107.0)

※2014年～2018年の5カ年の平均値。()内は平年値(1981年～2010年の平均値)
出典)気象庁「気象統計情報」より作成

1月の特徴

1月は2月と並んで最も気温の低い時期。日本海側の地域では、雪の日が続きやすく、大雪が降る時には雷を伴うことが多い。太平洋側の地域では、晴れの日が続きやすく、乾いた風が吹き、乾燥注意報が発表されることが多い。

季節用語

冬日(ふゆび)
1日の最低気温が0℃未満の日。
「真冬日」は1日の最高気温が0℃未満の日。

空っ風(からっかせ)
冬から春先にかけて関東地方などで吹く冷たい乾燥した風。

初日の出の時刻(2020年1月1日)

	時刻	時刻
札幌	7:06	東京 6:50
秋田	7:00	横浜 6:50
盛岡	6:56	静岡 6:54
仙台	6:53	名古屋 7:00
新潟	6:59	大阪 7:05
長野	6:59	広島 7:16
金沢	7:05	高知 7:10
前橋	6:55	福岡 7:23
甲府	6:55	那覇 7:17

出典)国立天文台「暦象年表」より作成

◆家計支出

1月の家計消費支出

	支出金額 (円)	年間 順位	伸び率 (%)	1日当たりの 支出金額 (円)	年間 順位
消費支出	289,703	6位	3.7	9,345	8位
食料	76,847	7位	4.3	2,479	12位
住居	13,777	11位	10.3	444	12位
光熱・水道	28,245	2位	11.7	911	2位
家具・家事用品	10,094	10位	-1.2	326	11位
被服及び履物	13,138	3位	-2.4	424	4位
保健医療	13,829	4位	14.5	446	6位
交通・通信	39,170	11位	4.0	1,264	12位
教育	9,195	9位	-9.9	297	9位
教養娯楽	27,847	9位	3.9	898	11位
その他の消費支出	57,559	1位	0.3	1,857	1位

出典)総務省統計局「家計調査月次報告(二人以上の世帯 2018年1月分～12月分)」より作成

1月の食料支出

	支出金額 (円)	年間 順位	伸び率 (%)	1日当たりの 支出金額 (円)	年間 順位
食料	76,847	7位	4.3	2,479	12位
穀類	5,746	12位	3.7	185	12位
魚介類	5,943	4位	-1.2	192	5位
肉類	7,454	5位	2.4	240	9位
乳卵類	3,705	10位	2.1	120	12位
野菜・海藻	9,073	5位	7.8	293	8位
果物	2,833	10位	1.5	91	10位
油脂・調味料	3,477	7位	1.9	112	10位
菓子類	6,751	7位	2.5	218	8位
調理食品	9,966	6位	5.9	321	9位
飲料	3,978	11位	4.5	128	12位
酒類	2,881	11位	8.9	93	12位
外食	15,040	3位	6.4	485	3位
一般外食	14,114	4位	6.8	455	4位
学校給食	926	6位	1.3	30	6位

出典)総務省統計局「家計調査月次報告(二人以上の世帯 2018年1月分～12月分)」より作成

1月に支出の多い主な品目

	1位 ※1	2位	3位
穀類	—————	生うどん・そば、もち	—————
生鮮食品類 ※2	はくさい、ねぎ、もやし、しめじ、えのきたけ、はくさい漬	ぶり、かに、かき(貝)、豚肉、鶏肉、ほうれんそう、豆腐、油揚げ・がんもどき、こんにゃく	さば、さしみ盛合わせ、牛肉、粉ミルク、キャベツ、だいこん、生しいたけ、みかん
加工食品 ※3	ぎょうざ	カレールウ、乾燥スープ、チョコレート、紅茶、コーヒー、ココア・ココア飲料	つゆ・たれ、ハンバーグ、緑茶、清酒、ワイン
外食	—————	すし(外食)、中華食、飲酒代	焼肉、ハンバーグ
住居関連 ※4	灯油、室内装飾品	地代、深夜電力電気代、電子レンジ、電気掃除機、電気洗濯機、ストーブ・温風ヒーター、布団、電球・ランプ	都市ガス、プロパンガス、炊事用電気器具、カーテン、毛布
被服及び履物	婦人用セーター、男子靴、婦人靴	背広服、男子用コート、婦人用コート、子供服、男子用セーター、ネクタイ、手袋	子供用セーター、男子用履き、マフラー・スカーフ、男子用靴下、婦人用ソックス、子供靴
交通・通信	固定電話通話料、移動電話通話料	—————	バス代、郵便料
教育・教養娯楽 ※5	携帯型音楽・映像用機器、ピアノレコーダー・プレイヤー、教養娯楽賃借料	書籍・学習用机・椅子、テレビゲーム機、ゲームソフト等、新聞、音楽月謝、自動車教習料、インターネット接続料	スポーツ月謝、ケーブルテレビ放送受信料
その他 ※6	感冒薬、眼鏡、温泉・銭湯入浴料、ハンドバッグ、信仰・祭祀費、贈与金	青腸薬、保健用消耗品	理美容用電気器具

※1 各品目ごとに年間の順位を算出。その内1位～3位を記載

※2 家計調査における「魚介類」「肉類」「乳卵類」「野菜・海藻」「果物」の品目を抜粋

※3 家計調査における「油脂・調味料」「菓子類」「調理食品」「飲料」「酒類」の品目を抜粋

※4 家計調査における「住居」「光熱・水道」「家具・家事用品」の品目を抜粋

※5 家計調査における「教育」「教養娯楽」の品目を抜粋

※6 家計調査における「保健医療」その他の消費支出の品目を抜粋

出典)総務省統計局「家計調査月次報告(二人以上の世帯 2018年1月分～12月分)」より作成