

# 満足度・生活の質に関する調査報告書 2026

～我が国の Well-being の動向～

令和8年7月

内閣府 政策統括官（経済社会システム担当）

## 目次

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| はじめに.....                          | 2  |
| 第1章 満足度・生活の質の動向.....               | 3  |
| 1. 総合的な生活満足度の推移.....               | 3  |
| 2. 生活満足度の分布.....                   | 6  |
| 3. 分野別満足度の動向.....                  | 8  |
| 4. 過去、現在、未来の生活満足度.....             | 14 |
| 5. 東京圏における生活満足度低下の要因分析.....        | 16 |
| コラム 「関心が無い」と回答する人の分布と時系列推移.....    | 19 |
| 第2章 生成AIや対話型AIなどのAIサービスの利活用.....   | 22 |
| 1. AIサービスの利用状況、頻度と生活満足度.....       | 22 |
| 2. AIサービスに対する利便性の認識、信頼度と生活満足度..... | 25 |
| 3. AIサービスの利用目的と生活満足度.....          | 28 |
| 第3章 「食」と人々の生活.....                 | 36 |
| 1. 「食」の楽しさと生活満足度.....              | 36 |
| 2. 「食」の楽しさと分野別満足度.....             | 39 |
| 3. 孤食と生活満足度.....                   | 43 |
| おわりに.....                          | 49 |
| 参考図.....                           | 51 |
| 補論.....                            | 61 |
| 1. 調査の概要・設計.....                   | 61 |
| 2. 主観的満足度とダッシュボードと活用の可能性.....      | 65 |
| 引用文献.....                          | 67 |

## はじめに

内閣府では、我が国の経済社会の構造を人々の満足度（Well-being）の観点から多面的に把握する取組として、「満足度・生活の質に関する調査」を実施してきた。過去の研究や同様の取組も参考に進めた研究の結果、総合的な生活満足度の他、分野別の満足度とそれに関連する意識や指標を問う調査形式を採用し、国民の生活の幅広い範囲について包括的な評価を試みている。

今回の報告書では、第一章において、本年の生活満足度の動向について、性別や年齢階層別、地域別といった属性ごとに推移をみるとともに、分野別の生活満足度の状況を分析する。

また、毎年 の報告書では、その時々 の社会的な関心や生活の質に関わる重要なテーマを取り上げ、生活満足度との関係を分析している。今回は、現代の生活に深く関わる「AI サービス<sup>1</sup>の利活用」と「食」の二つをテーマとして取り上げる。

第二章では、AI サービスの利用頻度や目的等の利活用の実態のほか、利便性や信頼度合いといった人々の AI サービスに対する認識を明らかにする。また、利用頻度や利用目的によって生活満足度への影響度合いが異なる傾向がみられることを示すとともに、その要因についても分析する。

第三章では、人々の食事時間に対する意識や食事を楽しいと感じる場面について、調査の結果を示す。一人で食事をする「孤食（こしょく）」及び家族・地域の人々など誰か一緒に食事をする「共食（きょうしょく）」の実態やその理由、これらと人々の生活満足度との関係について分析する。

---

<sup>1</sup> 本調査では、AI サービスを生成 AI や対話型 AI、対話型ロボット、音声アシスタントとした。

## 第1章 満足度・生活の質の動向

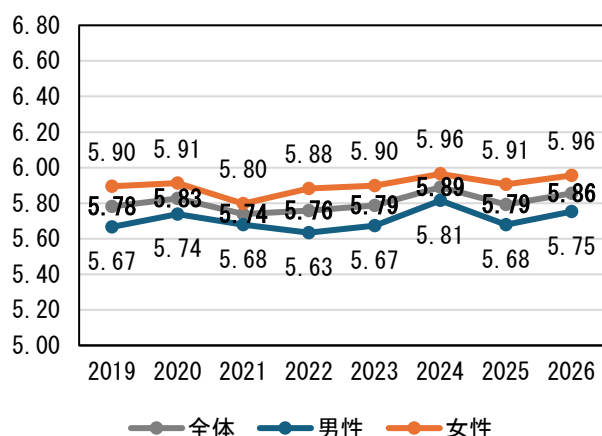
内閣府では、これまで7回にわたって、総合的な生活満足度、13の分野別満足度やこれに関する意識など幅広い情報を集める調査を実施してきた。主観的 Well-being の代表的な指標として、生活満足度を計測しているが、これは、現在の生活にどの程度満足しているかを 0～10 点で自己評価するものである。本章ではまず、生活満足度の動向について、時系列的変化を確認する。

### 1. 総合的な生活満足度の推移

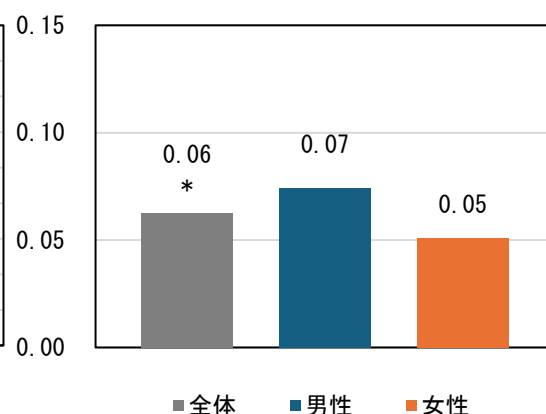
総合的な生活満足度（以下「生活満足度」）は、全体の平均が 5.86 と前回調査（2025 年 2 月）の 5.79 から 0.06 ポイント上昇し（統計上有意<sup>2)</sup>）、前々回調査（2024 年 2 月）と同水準となった。男女別にみると、男性は昨年より 0.07 ポイント上昇、女性も 0.05 ポイント上昇している。なお、これまでの調査と同様、女性の方が男性よりも生活満足度の水準が高い。

図表 1－1 生活満足度の推移と前回調査からの変化（男女別）

（1）推移



（2）前回調査からの変化



（備考）1. \*は 10%で有意。

2. 四捨五入の関係上（1）の前年差と（2）の数値が一致しない場合があることに留意。

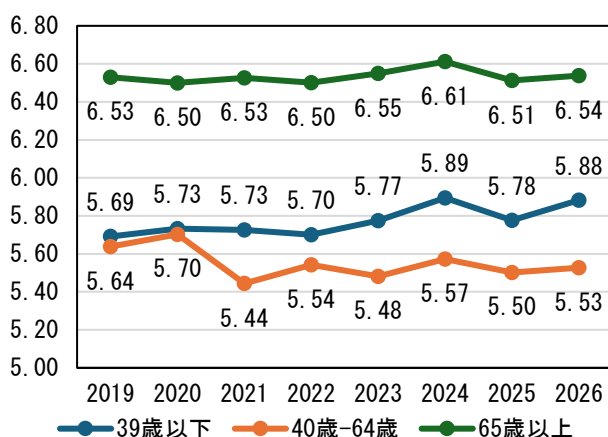
### （年齢階層別の生活満足度の変化）

年齢階層別に若年層（39 歳以下）、ミドル層（40 歳～64 歳）、高齢層（65 歳以上）について生活満足度をみると、その水準は、高齢層で高く、ミドル層で低い傾向がある。今回調査では、すべての年齢階層で前回調査から生活満足度が上昇しており若年層では 0.11 ポイント、ミドル層では 0.02 ポイント、高齢層では 0.03 ポイントの上昇となった。このうち、若年層の上昇は統計上有意であった。

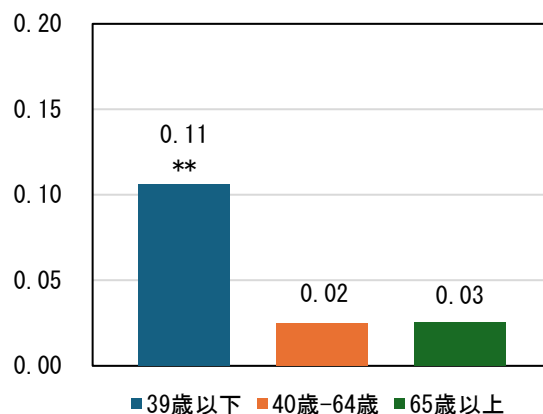
<sup>2)</sup> 本報告における統計的有意性の検定は、一部でも新規サンプルが含まれている場合には、「対応のないデータ」とみなして検定を行った。

図表 1－2 生活満足度の推移と前回調査からの変化（年齢階層別）

（１）推移



（２）前回調査からの変化

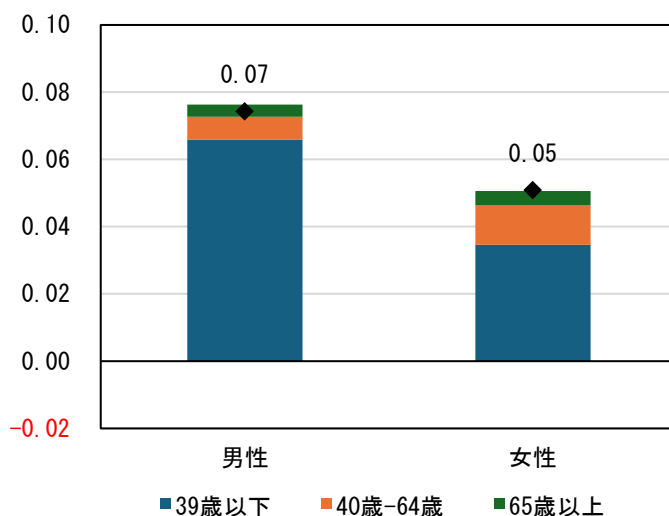


（備考）1. \*\*は5%で有意。

2. 四捨五入の関係上（１）の前年差と（２）の数値が一致しない場合があることに留意。

男女別でみた全体の変化に年齢階層別の変化がどの程度寄与したのかをみると、男性、女性ともに若年層の寄与が大きかった。

図表 1－3 男女別・年齢階層別の生活満足度変化の寄与



（備考）寄与度は近似的に求めており、年齢階層別寄与度の合計と全体の伸び率は一致しないことがある。

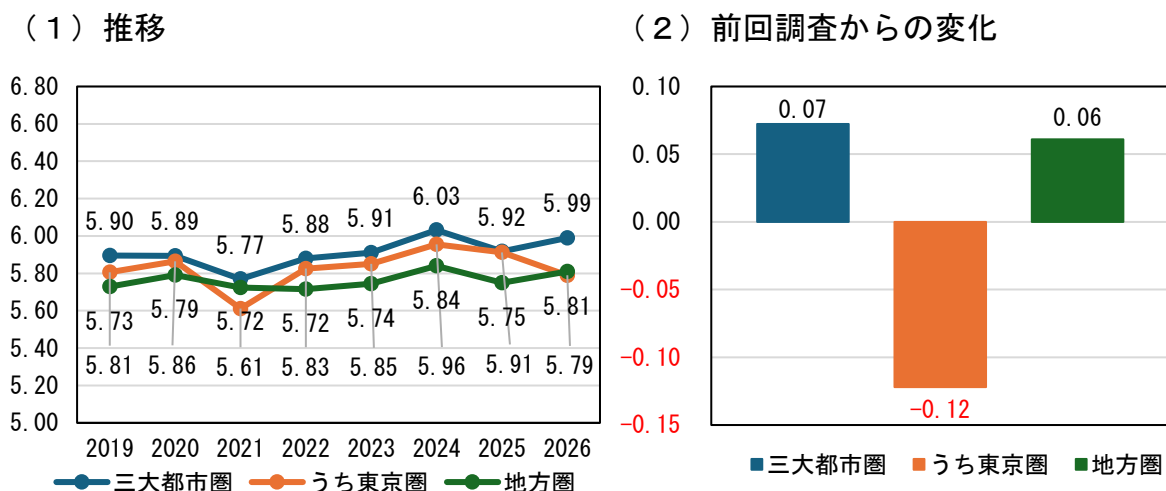
### （地域別の生活満足度の変化）

地域別の生活満足度の動向をみると、前回調査から三大都市圏<sup>3</sup>、地方圏<sup>4</sup>においては上昇したものの、東京圏では低下した。ただし、いずれの変化も有意水準10%で統計的に有意とはならなかった。

<sup>3</sup> 三大都市圏とは、東京圏（東京都・埼玉県・千葉県・神奈川県）、名古屋圏（愛知県・三重県・岐阜県）、大阪圏（大阪府・京都府・兵庫県・奈良県）を指す。

<sup>4</sup> 三大都市圏を除く36道県を指す。

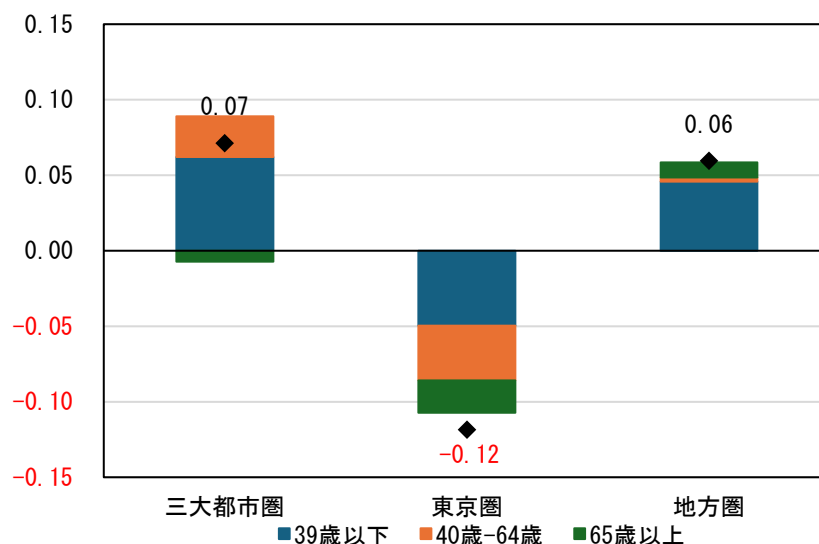
図表 1－4 生活満足度の推移と前回調査からの変化（地域別）



地域別でみた全体の変化に年齢階層別の変化がどの程度寄与したかをみると、三大都市圏、地方圏ともに若年層が全体の生活満足度上昇に大きく寄与したことがわかる。一方で、東京圏については、全年齢層で低下した。

ただし、東京圏の生活満足度低下については、サンプル替えの影響があった可能性がある（詳細は本章5節参照）。

図表 1－5 地域別・年齢階層別の生活満足度変化の寄与



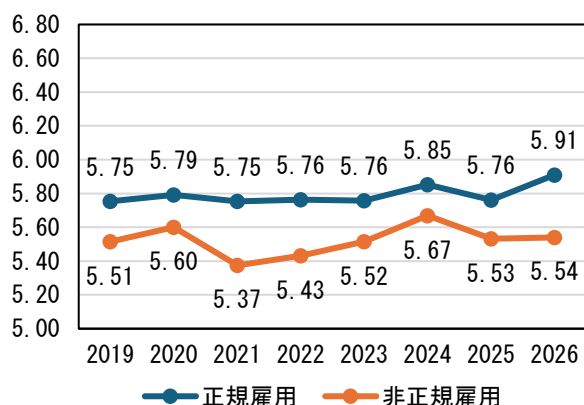
(備考) 寄与度は近似的に求めており、年齢階層別寄与度の合計と全体の伸び率は一致しないことがある。

### （雇用形態別の生活満足度の変化）

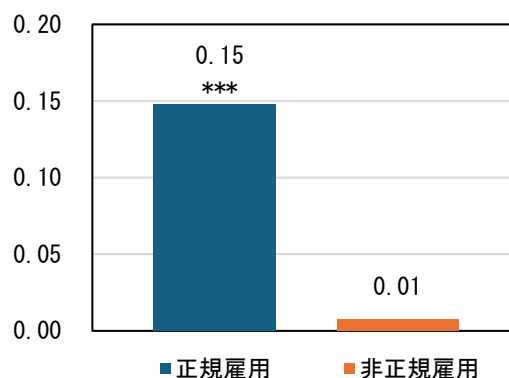
就業者の生活満足度の動向を雇用形態別にみると、正規雇用は前回調査から 0.15 ポイント、非正規雇用は 0.01 ポイントそれぞれ上昇した。正規雇用の上昇は統計上有意な差であった。

図表 1－6 生活満足度の推移と前回調査からの変化（雇用形態別）

#### （１）推移



#### （２）前回調査からの変化



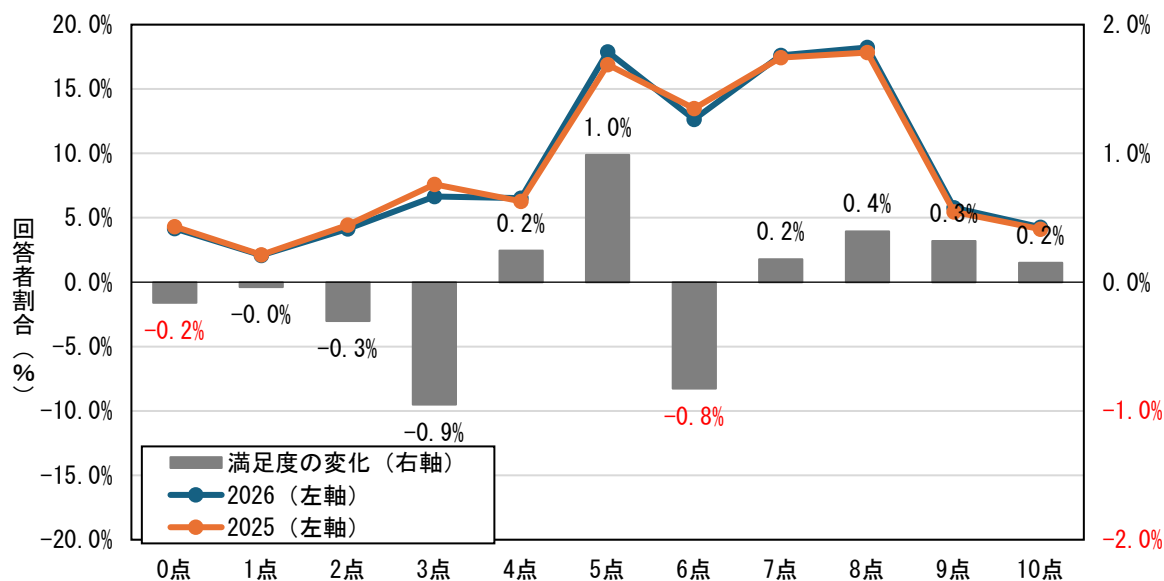
（備考）\*\*\*は 1%で有意。

## 2. 生活満足度の分布

### （生活満足度の点数分布）

生活満足度の点数別の分布をみると、最頻値は 8 点 (18.2%)、ついで 5 点 (17.9%)、7 点 (17.6%) となり、全体の約 66%が 5～8 点に集中している。過去 7 回の調査の分布と比べて、分布の形状は大きく変わらない。

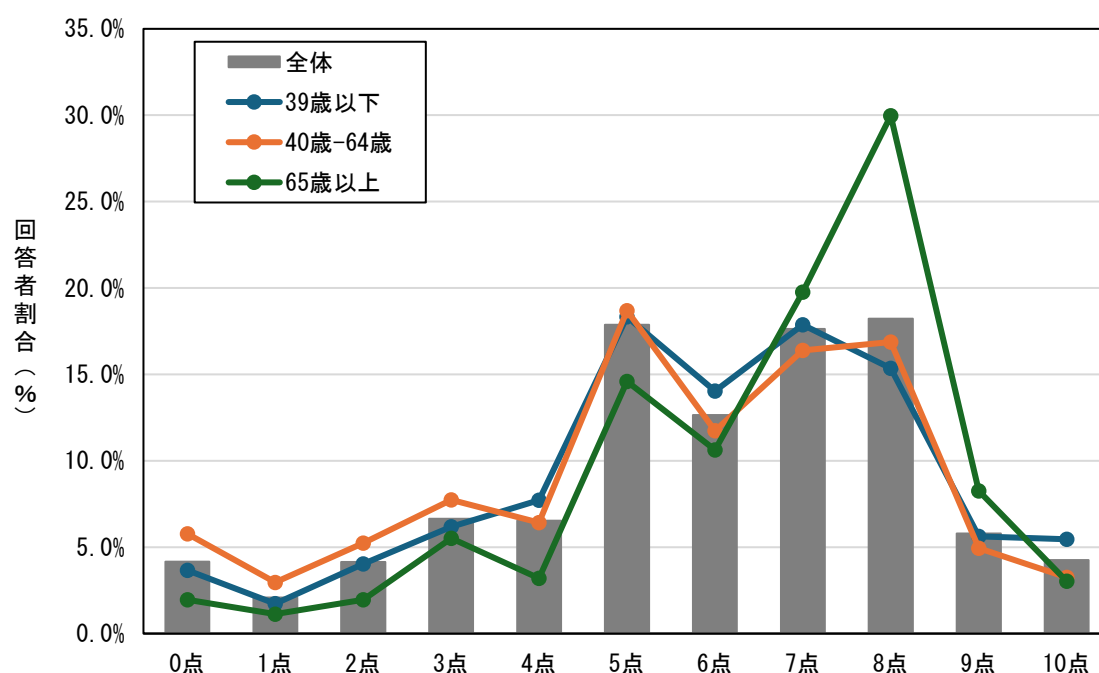
図表 1－7 生活満足度の点数別の分布（回答者割合）と 1 年間の変化



### （年齢階層別の生活満足度の点数分布）

生活満足度の点数別の分布を年齢階層別に分けると、高齢層の最頻値は8点（高齢層に占める割合 30.0%）、ついで7点（同 19.8%）となり、ミドル層の最頻値は5点（ミドル層に占める割合 18.7%）、ついで8点（同 16.9%）、若年層の最頻値は5点（若年層に占める割合 18.3%）、ついで7点（17.9%）となった。

図表 1－8 生活満足度の点数別の分布（年齢階層別）

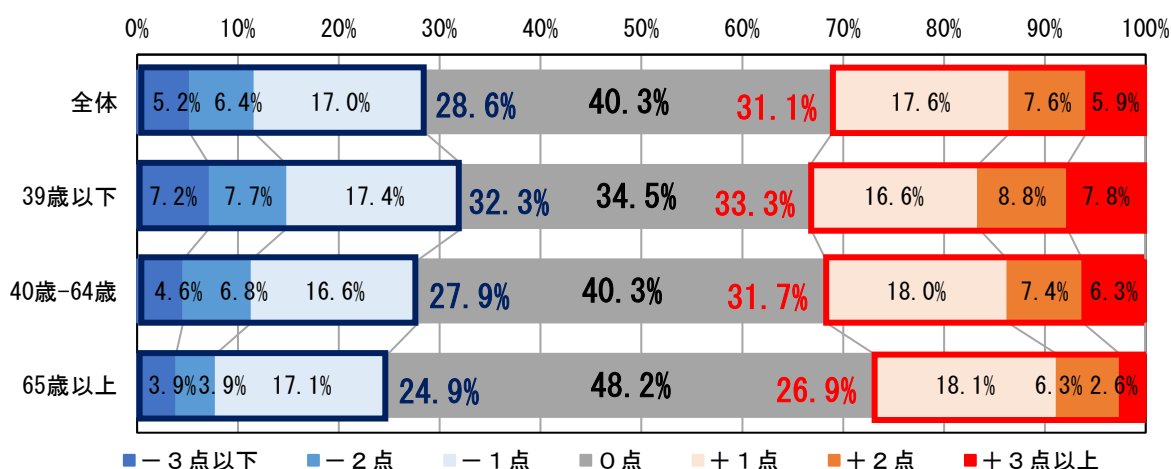


### （継続回答者の生活満足度の変化）

本年調査のサンプルの約半数（4,972人）は、前回調査に引き続いての回答者である。この継続サンプルに限ると、サンプルの入れ替えの影響を除いた個人の生活満足度の変化をみることができる。これによると、およそ3割程度の人々の生活満足度がそれぞれ上昇または低下しているが、その中で、上昇した割合が低下した割合を2.5%ポイント上回った。さらに年齢階層別にみると、すべての年齢階層で生活満足度が上昇した割合の方が低下した割合を上回った。この変化は、全体サンプルと同様の傾向である。



図表 1－9 生活満足度の増減割合【継続サンプル】



### 3. 分野別満足度の動向

本調査では、生活全体について問う生活満足度とともに、13の分野について満足度を尋ねている<sup>5</sup>。本節ではその動向を確認する。

#### （分野別満足度の変化）

分野別満足度をみると、「家計と資産」「雇用環境と賃金」が上昇したが、背景には名目賃金の上昇等が考えられる。「住宅」「仕事と生活（WLB）」「自然環境」については、上昇が続いている。また、「政治・行政・裁判所への信頼性」は、今回大きく上昇した。一方、「健康状態」「自身の教育水準・教育環境」「社会とのつながり」「子育てのしやすさ」等は一進一退で推移している。

また、本調査では、一部の分野では、当該分野に対する関心の有無を聞いている<sup>6</sup>。河野・西原（2025）によると、「関心がない」とした回答者は11段階の中間点にあたる5点を選択する割合が非常に高く、そうでない場合（関心がある場合）とは異なった回答パターンがみられることが指摘されている。本年の調査で確認したところ、同様の傾向がみられた<sup>7</sup>。このことから、経年の分野別満足度をみるにあたり、「子育てのしやすさ」及び「介護のしやすさ・されやすさ」について、「この分野に関心がない」と回答した人を除いた系列を作成した。

結果をみると、「子育てのしやすさ」については、全体と比べると経年の推移に大きな違いはないものの、満足度は高い水準で推移した。「介護のしやすさ、されやすさ」については、ほとんど違いはみられなかった。

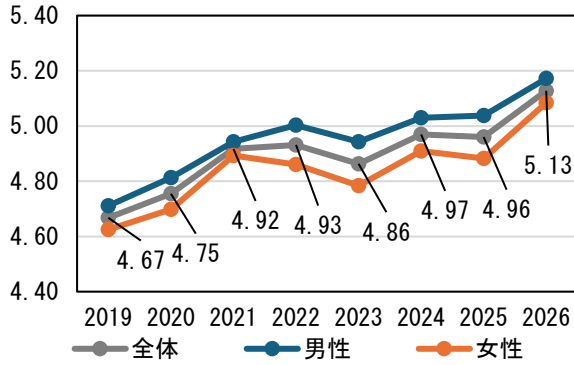
<sup>5</sup> 各分野別満足度については補論2.を参照。

<sup>6</sup> 設問として、「あなたの〇〇（分野名）に関する現在の満足や不満に大きく影響しているものはどれですか。あてはまるものをすべて選んでください。」という問いがあり、「子育てのしやすさ」「介護のしやすさ・されやすさ」分野に対しては「この分野には関心がない」という選択肢がある。「関心がない」との回答をした場合、その他の選択肢を選ぶことはなく、無関心層とそれ以外の選択肢を選ぶ層とは排反の関係にある。

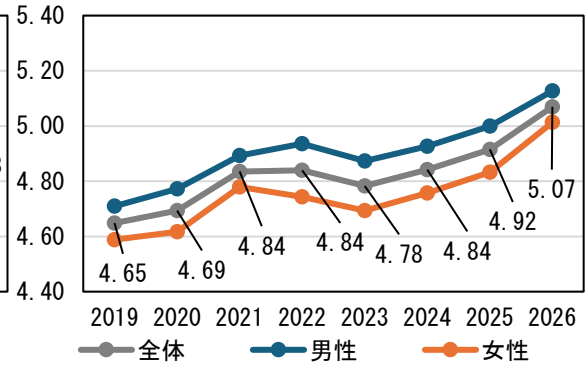
<sup>7</sup> 詳細はコラムを参照。

図表 1-10 分野別満足度の推移

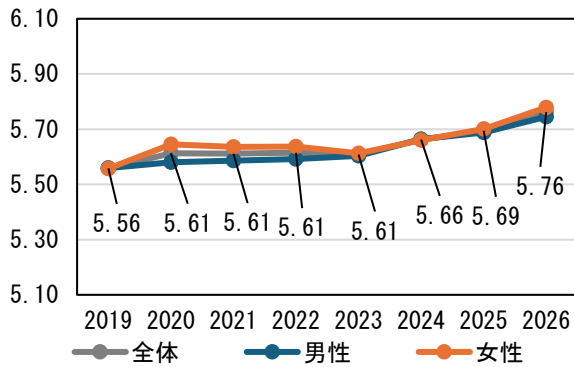
(1) 家計と資産



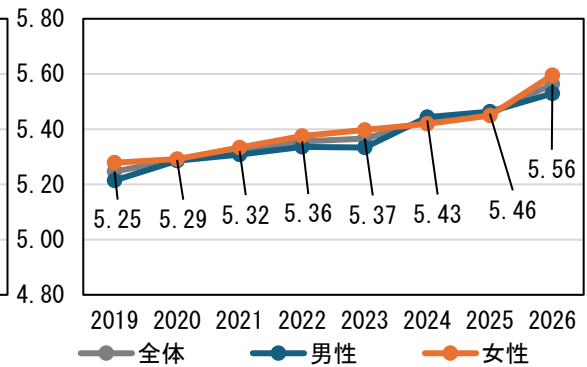
(2) 雇用環境と賃金



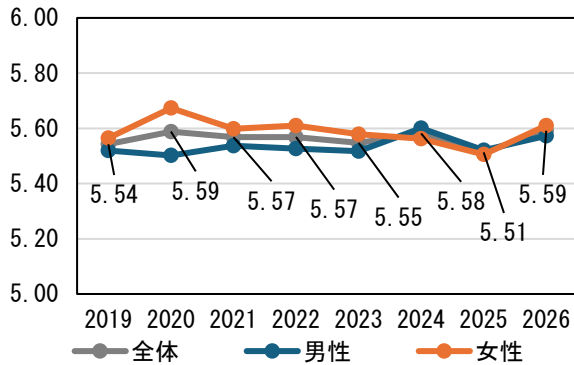
(3) 住宅



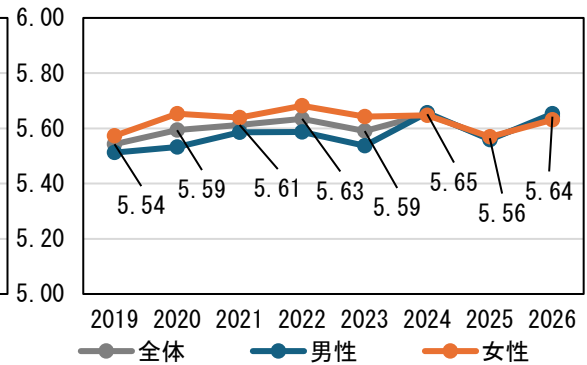
(4) 仕事と生活 (WLB)



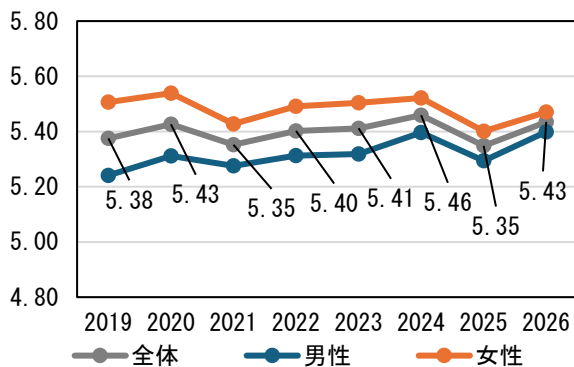
(5) 健康状態



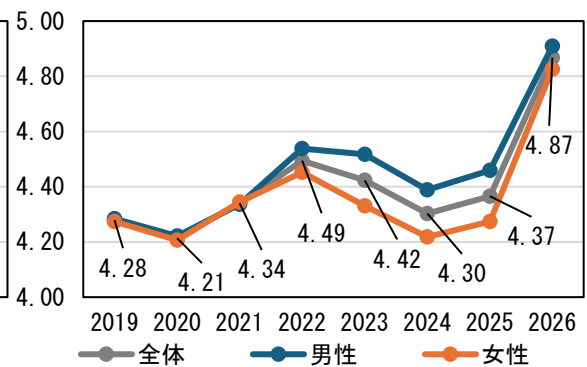
(6) 自身の教育水準・教育環境



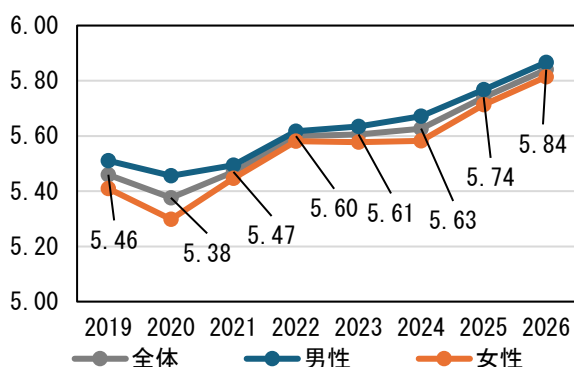
(7) 社会とのつながり



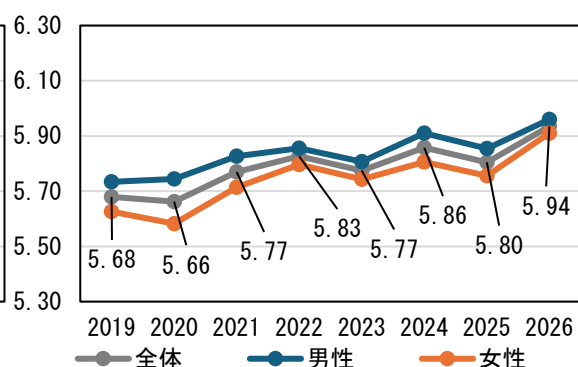
(8) 政治・行政・裁判所への信頼性



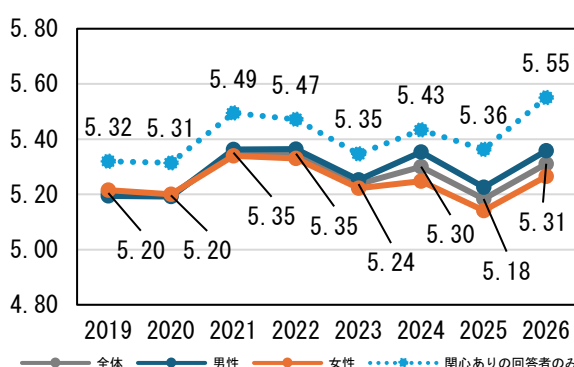
### (9) 自然環境



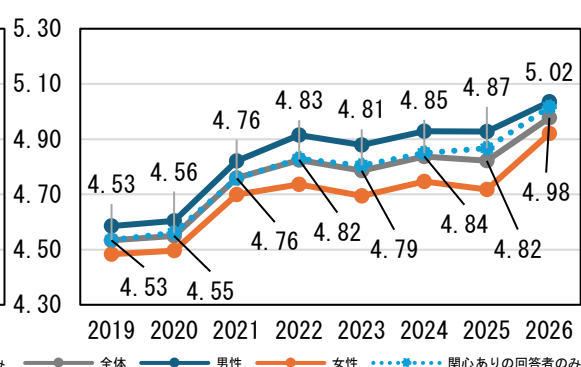
### (10) 身の回りの安全



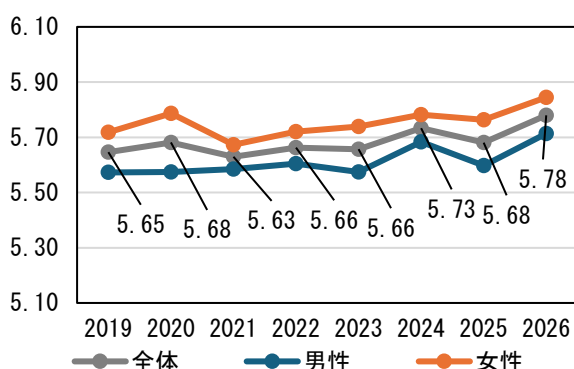
### (11) 子育てのしやすさ



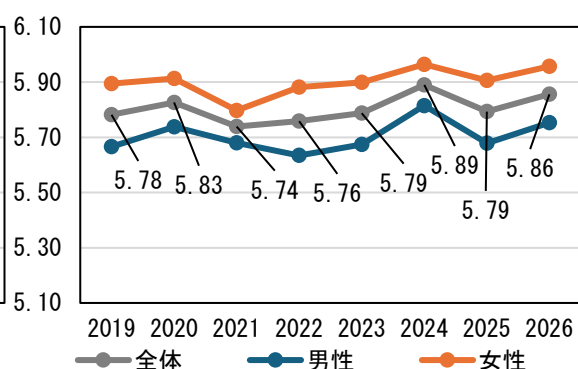
### (12) 介護のしやすさ・されやすさ



### (13) 生活の楽しさ・面白さ



### (14) 生活満足度 ※図表1-1(1)の再掲



(備考) 「関心ありの回答者のみ」は、「この分野に関心がない」の回答者を除いて算出した平均値を記載。

### (男女別・年齢階層別の分野別満足度の変化)

図表1-13において回帰係数が比較的大きい分野などについて、男女別かつ年齢階層別に、その変化を確認する。

まず、生活満足度について、男性・女性ともに全ての年齢階層で上昇しており、男性では若年層で統計上有意に上昇した。

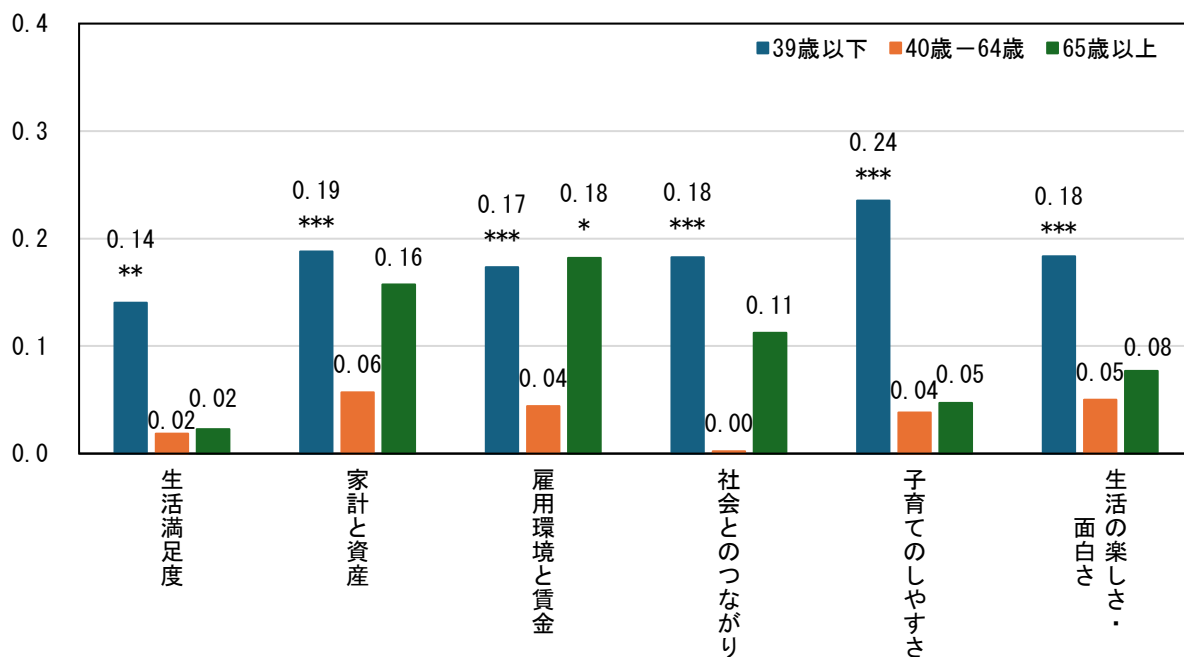
各分野別にみても、ほとんど全ての年齢層で満足度が上昇した<sup>8</sup>。「家計と資産」、「雇用環境と賃金」や「子育てのしやすさ」においては、男女ともに若年層で統計

<sup>8</sup> 全ての分野の時系列推移は、参考図-1及び参考図-2に示した。

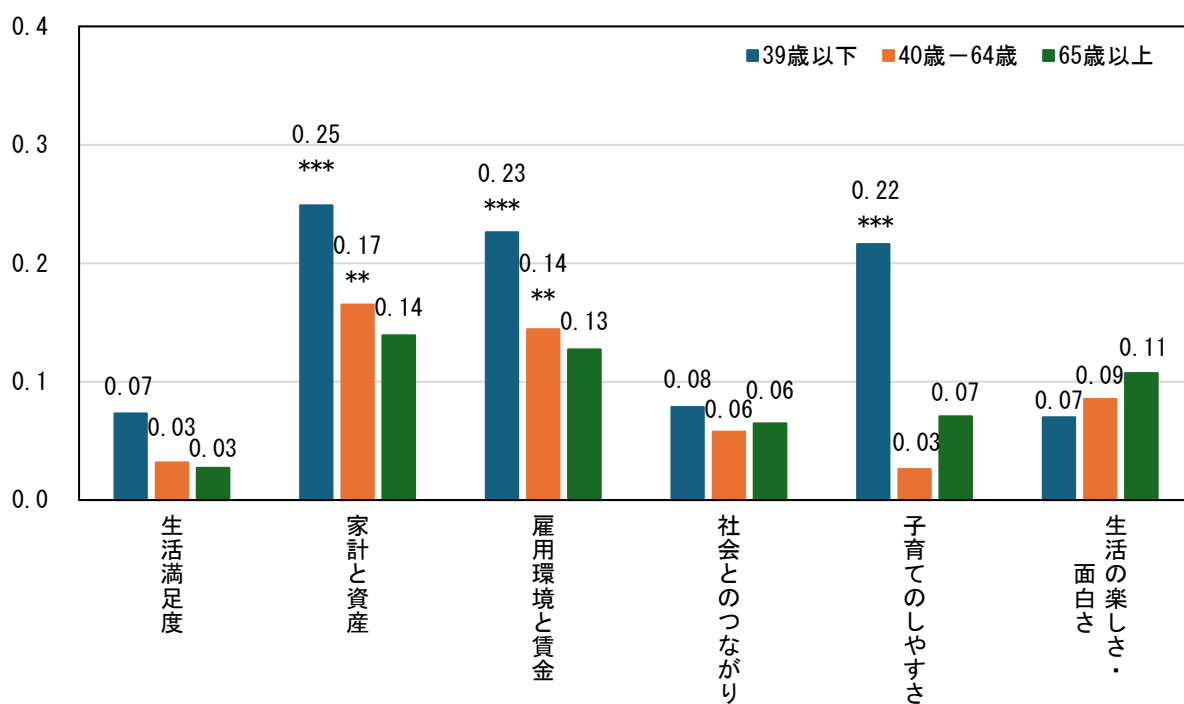
上有意に上昇した。

図表 1－11 生活満足度・分野別満足度の前回調査からの変化  
(男女別・年齢階層別)

(1) 男性



(2) 女性



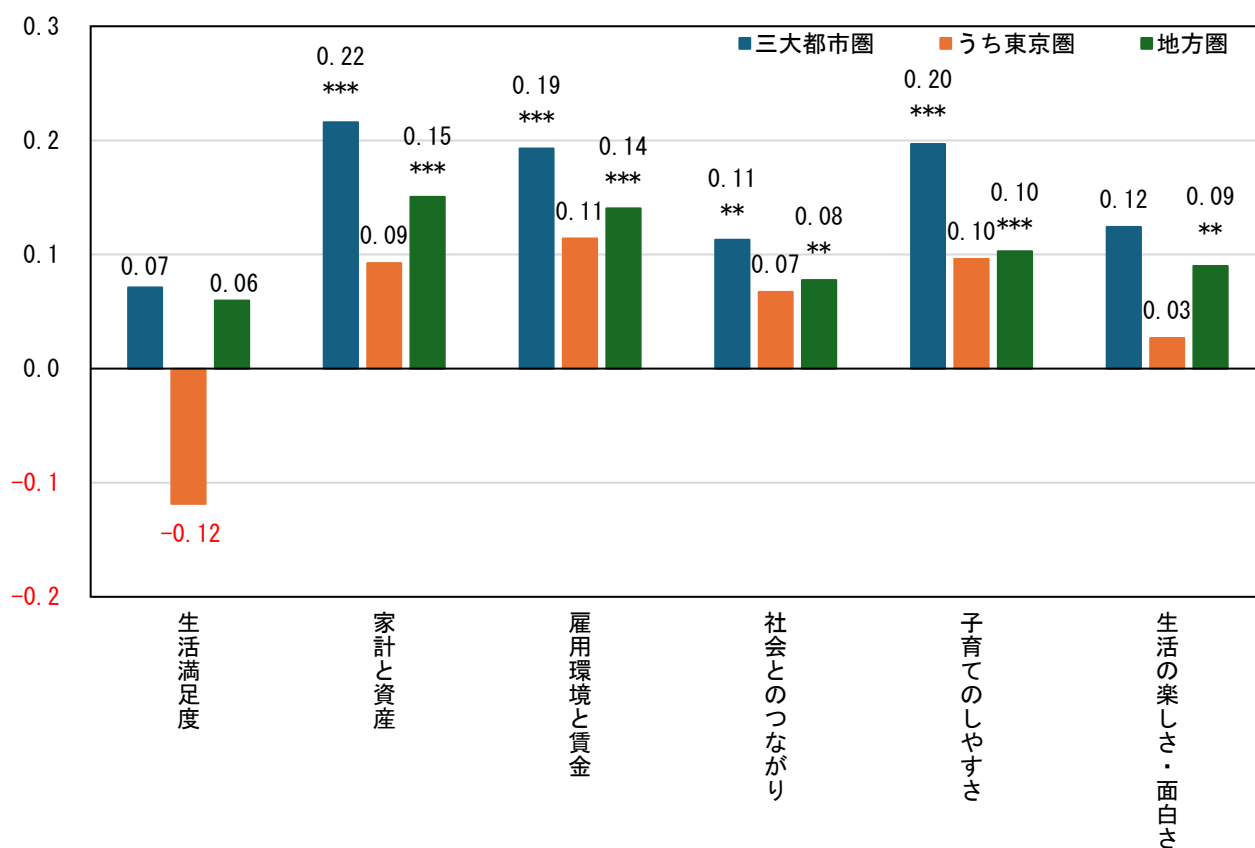
(備考)\*\*\*、\*\*、\*はそれぞれ 1%、5%、10%で有意。

### （地域別の分野別満足度の変化）

地域別に確認すると、生活満足度については、三大都市圏、地方圏ともに上昇し、東京圏のみ低下した。

各分野についてみると、三大都市圏、地方圏では多くの分野において統計上有意に上昇した<sup>9</sup>。1節で触れた通り、東京圏では生活満足度が低下していたものの、個別分野で目立って低下した分野はなかった。

図表 1－12 分野別満足度の前回調査からの変化（地域別）



<sup>9</sup> 全ての分野の時系列推移は、参考図－3に示した。

### (分野別満足度と生活満足度の関係)

各分野別満足度と生活満足度との関係は、分野によって異なる。図表 1-13 に、生活満足度を 13 の分野別満足度で重回帰分析した結果を示した<sup>10</sup>。全サンプルを対象にしたモデル（モデル 1）においては、最も回帰係数が大きいのは、「生活の楽しさ・面白さ」であり、次いで「家計と資産」、「健康状態」、「住宅」となった。

図表 1-13 分野別満足度と生活満足度の関係

|                       | モデル 1      | モデル 2      | モデル 3      | モデル 4      |
|-----------------------|------------|------------|------------|------------|
| 被説明変数：生活満足度           | 全体         | 男性         | 女性         | 全体         |
| 家計と資産                 | 0.251 ***  | 0.247 ***  | 0.254 ***  | 0.250 ***  |
| 雇用環境と賃金               | 0.059 ***  | 0.119 ***  | 0.007      | 0.064 ***  |
| 住宅                    | 0.107 ***  | 0.106 ***  | 0.105 ***  | 0.103 ***  |
| 仕事と生活（ワークライフバランス）     | 0.100 ***  | 0.095 ***  | 0.102 ***  | 0.097 ***  |
| 健康状態                  | 0.110 ***  | 0.107 ***  | 0.112 ***  | 0.114 ***  |
| 教育水準・教育環境             | 0.049 ***  | 0.050 ***  | 0.047 ***  | 0.046 ***  |
| 交友関係やコミュニティなど社会とのつながり | 0.042 ***  | 0.055 ***  | 0.029 **   | 0.042 ***  |
| 政治・行政・裁判所への信頼性        | -0.033 *** | -0.043 *** | -0.023 *   | -0.030 *** |
| 生活を取り巻く空気や水などの自然環境    | -0.012     | -0.012     | -0.012     | -0.013     |
| 身の周りの安全               | 0.000      | 0.007      | 0.002      | -0.001     |
| 子育てのしやすさ              | -0.022 **  | -0.009     | -0.030 **  | -0.021 **  |
| 介護のしやすさ・されやすさ         | -0.052 *** | -0.061 *** | -0.039 *** | -0.047 *** |
| 生活の楽しさ・面白さ            | 0.390 ***  | 0.342 ***  | 0.425 ***  | 0.386 ***  |
| 女性ダミー                 |            |            |            | 0.154 ***  |
| 若年ダミー（15-39歳）         |            |            |            | -0.041     |
| 高齢ダミー（65歳以上）          |            |            |            | 0.145 ***  |
| 定数項                   | 0.321 ***  | 0.193 ***  | 0.438 ***  | 0.258 ***  |
| 修正済み決定係数              | 0.680      | 0.691      | 0.672      | 0.681      |
| サンプルサイズ               | 10,632     | 5,277      | 5,355      | 10,632     |

- (備考) 1.\*\*\*、\*\*、\*はそれぞれ1%、5%、10%で有意。  
2.満足度の値として計測されたままの標準化していないもの（最小値0点、最大値10点）を用いた。  
3.モデル2：男性のみのサンプルを対象にしたモデル。  
4.モデル3：女性のみのサンプルを対象にしたモデル。  
5.モデル4：性別と年齢をコントロールしたモデル。

<sup>10</sup> 各分野別満足度間の相関係数をみると、ほとんどの組み合わせで0.5以上であり、「家計と資産」と「雇用環境と賃金」のように0.7以上の組み合わせも存在する。説明変数間には一定程度の相関があり、多重共線性の懸念があることから、VIF (Variance inflation factor：分散拡大要因)を確認した。図表1-13に示すいずれのモデルにおいても、すべての説明変数のVIFが5以下の値となり、多重共線性による深刻な問題は起こっていないことを確認した。

#### 4. 過去、現在、未来の生活満足度

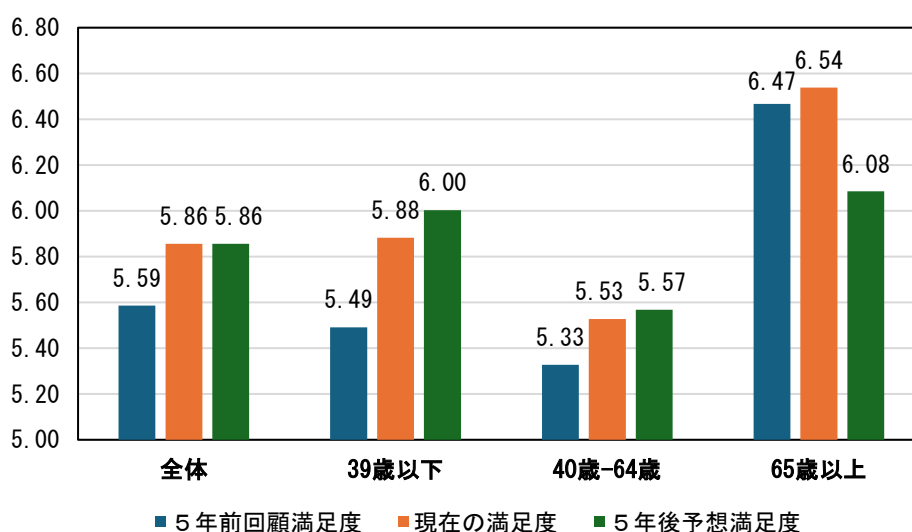
本調査では、現在を起点として、5年前を回顧した生活満足度（以下、5年前回顧満足度）と、5年後を予想した生活満足度（以下、5年後予想満足度）について尋ねており<sup>11</sup>、ここでは、その動向を確認する。

##### （5年前回顧満足度と5年後予想満足度の全体的な傾向）

現在の生活満足度と、5年前回顧満足度、5年後予想満足度を全体サンプルで比較したところ、5年前回顧満足度と比べて現在の生活満足度は高くなる傾向がみられた。また、現在の生活満足度と5年後予想満足度は同程度となった。

次に年齢階層別に見たところ、昨年同様、年齢階層別に異なる結果となった。まず、若年層、ミドル層について見ると、5年前回顧満足度、現在の生活満足度、5年後予想満足度と、順を追ってスコアが高くなっていく傾向となっており、若年層でその傾向は顕著である。高齢層について見ると、他の世代よりも高水準の中で、5年前回顧満足度と現在の生活満足度が同程度となり、5年後予想満足度はそれらより低い傾向となった。こうした結果から、過去・現在・未来の満足度の捉え方に関しては、世代間で大きく異なることが示唆された。

図表 1－14 年齢階層別の5年前回顧満足度と5年後予想満足度の傾向

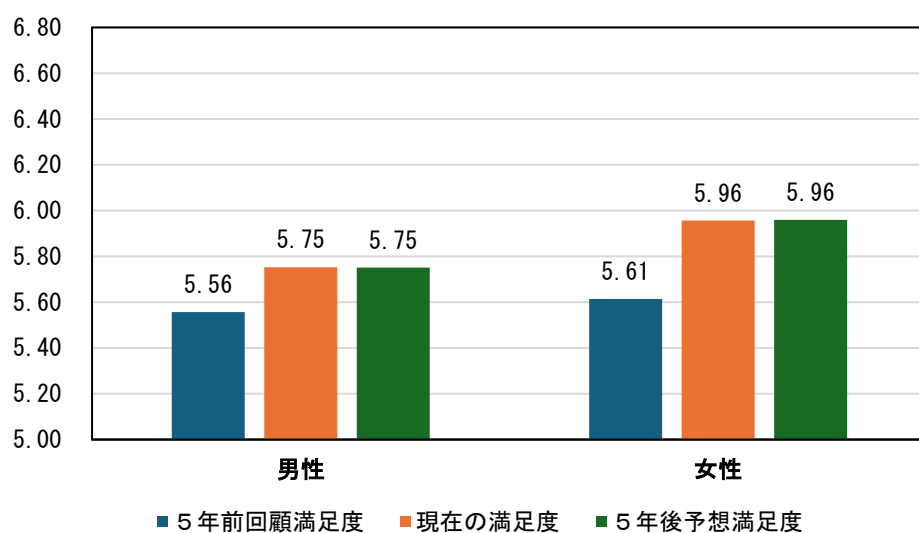


<sup>11</sup> 5年前回顧満足度及び5年後予想満足度は、前々回調査から新たに追加した設問だが、内閣府（2024）にて設問順が回答結果に影響を与えた可能性が指摘されていたため、前回から設問の位置を変更している。前々回調査では、冒頭に現在の満足度調査を尋ね、各分野別の満足度や将来不安等について質問した後に、5年前回顧満足度及び5年後満足度を尋ねたが、前回からは、現在の生活満足度を尋ねた直後に、5年前回顧満足度及び5年後予想満足度を尋ねた。

(男女別の5年前回顧満足度と5年後予想満足度の傾向)

次に男女別に見たところ、全体の傾向と大きく変わりはない。現在の生活満足度、5年後の予想満足度と5年前回顧満足度との差は、男性に比べて女性の方が大きい傾向がみられた。

図表 1－15 男女別の5年前回顧満足度と5年後予想満足度の傾向





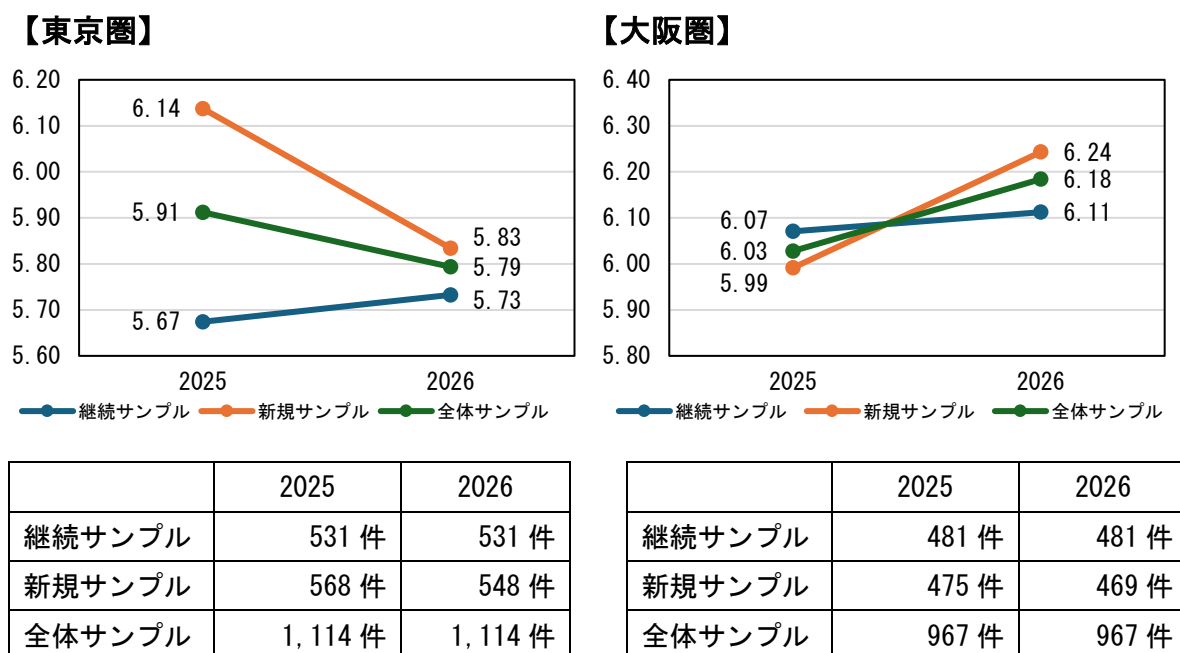
## 5. 東京圏における生活満足度低下の要因分析

本章 1 節に記載した通り、地域別の生活満足度を確認すると、東京圏の生活満足度は低下した（前年差 0.12）。この前年差自体は統計的に有意な差とはなっていないが、他の地域とは異なる動きとなっており、東京圏特有の要因がある可能性がある。本節では、その要因について分析する<sup>12</sup>。

### （継続・新規サンプル別の生活満足度の推移）

東京圏の 2025 年から 2026 年の生活満足度の推移を、昨年も満足度調査に回答した継続サンプルと、昨年は回答していない新規サンプル<sup>13</sup>のそれぞれで確認する。東京圏の継続サンプルの生活満足度は昨年の 5.67 から今年は 5.73 へと 0.06 ポイント上昇していた。一方で新規サンプルは 0.31 ポイントの低下となり、結果として東京圏全体でみると前年差 0.12 ポイントの低下となった。他の都市圏をみると、大阪圏でも名古屋圏でも、継続サンプルと新規サンプルのいずれも前年から上昇していた。東京圏のサンプル替えが結果に影響を与えた可能性がある。

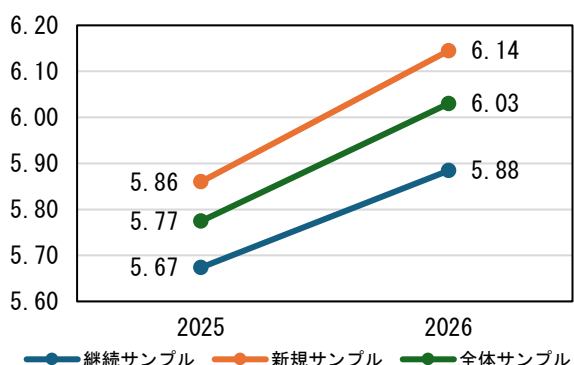
図表 1－16 継続・新規サンプル別の生活満足度推移



<sup>12</sup> 東京圏、大阪圏、名古屋圏、地方圏の定義は、脚注 3 及び脚注 4 に記載の通り。

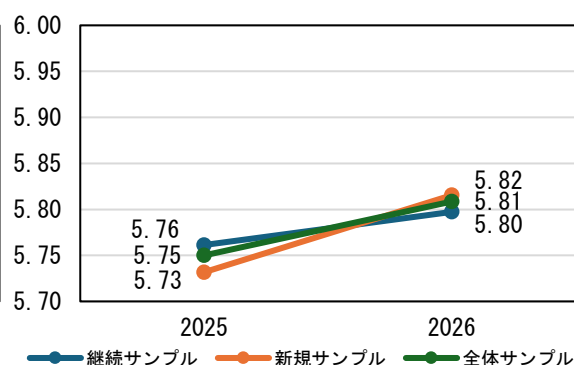
<sup>13</sup> ここでの「新規サンプル」には、2026 年から見て一昨年以前に回答したが昨年は回答していない回答者を含む。

### 【名古屋圏】



|        | 2025  | 2026  |
|--------|-------|-------|
| 継続サンプル | 337 件 | 337 件 |
| 新規サンプル | 357 件 | 352 件 |
| 全体サンプル | 700 件 | 700 件 |

### 【地方圏】



|        | 2025    | 2026    |
|--------|---------|---------|
| 継続サンプル | 3,542 件 | 3,542 件 |
| 新規サンプル | 4,261 件 | 4,291 件 |
| 全体サンプル | 7,852 件 | 7,851 件 |

- (備考) 1. 継続サンプル：2025、2026 年ともに、同じ住所地で回答した人の回答を平均した数値。  
 2. 新規サンプル：継続サンプルを除いた回答を平均した数値。  
 3. 全体サンプル：2025、2026 年に当該住所地で回答した人の回答を平均した数値。

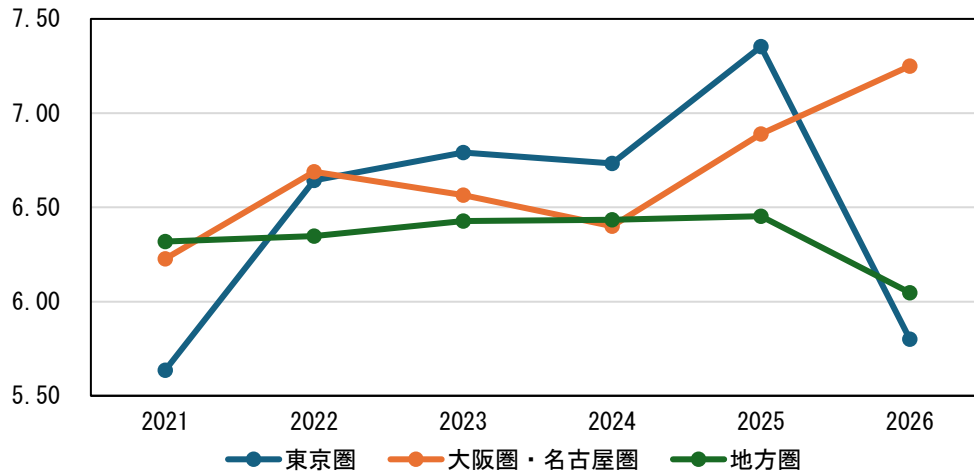
### (住宅取得者の生活満足度の推移)

また、数字上は、東京圏在住者のうち、この1年で住宅を取得した人の生活満足度が、大きく低下した。住宅取得者は東京圏の回答者のうち2%程度<sup>14</sup>であるが、東京圏在住の住宅取得者の生活満足度は前年差で1.6ポイント低下した<sup>15</sup>。他方、同じ都市圏で確認すると、大阪圏または名古屋圏在住の住宅取得者は0.4ポイントの増加となり、東京圏と傾向が分かれた。なお、そのほかの都道府県在住の住宅取得者の生活満足度は前年差で0.3ポイントの低下にとどまり、下がり幅は小さかった。

<sup>14</sup> 住宅取得者割合の地域別推移は参考図－5のとおり。

<sup>15</sup> 総合生活満足度を押し下げる寄与度は、全体の2%を占める回答者の満足度がおよそ1.6低下したことから、およそ0.03となる。

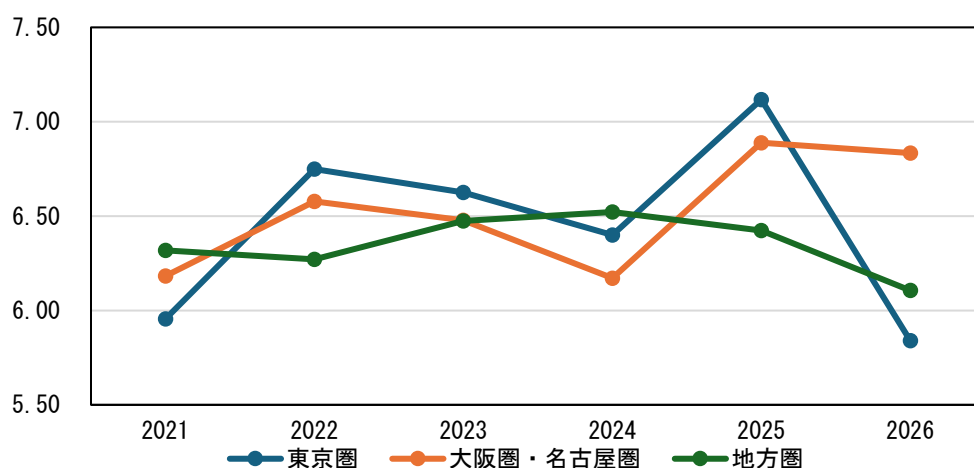
図表 1-17 住宅取得者の生活満足度の推移（地域別）



生活満足度だけではなく、住宅分野満足度についても同様の傾向がみられ、東京圏でこの一年に住宅取得した人の満足度は前年差 1.3 ポイント低下したのに対し、大阪圏又は名古屋圏では 0.1 ポイント低下にとどまった。

こうした他の都市圏との動きの違いや、2026 年の東京圏の住宅取得者数が 25 人であることを踏まえると、下がり幅については昨年の上昇の反動という面もあり、2022 年以降の推移からただちに住宅が生活満足度の低下に影響したとは言えない。他方で特に東京圏において住宅の価格や金利が高騰しているほか、居住環境の悪化など住宅に関するコストや満足度が、人々の生活実感に影響を与えている可能性も否定できないところであり、今後の動向に注視が必要と考えられる。

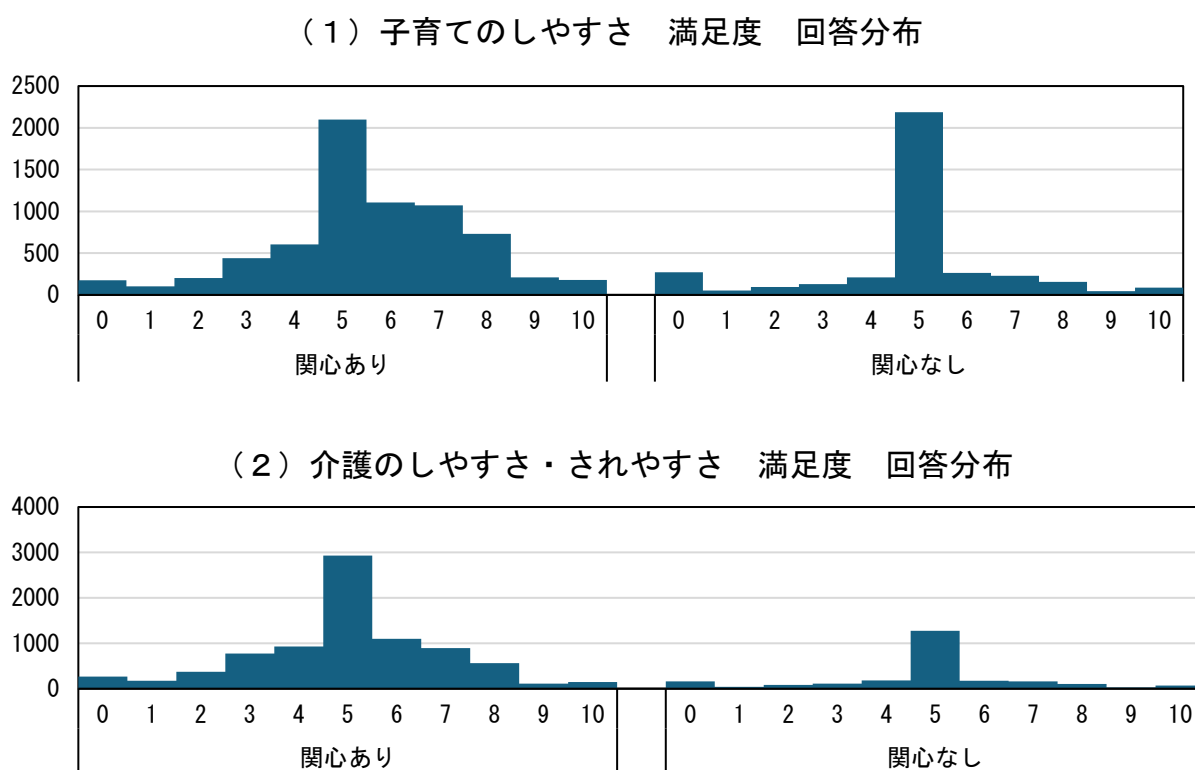
図表 1-18 住宅取得者の住宅分野満足度の推移（地域別）



## コラム 「関心がない」と回答する人の分布と時系列推移

河野・西原（2025）では個別分野に対して「関心がない」とした回答者は、11段階の中間点にあたる5点を選択する割合が非常に高い傾向がみられるとされる。本年の調査でも、図表1－19に示す通り、同様の傾向がみられた。

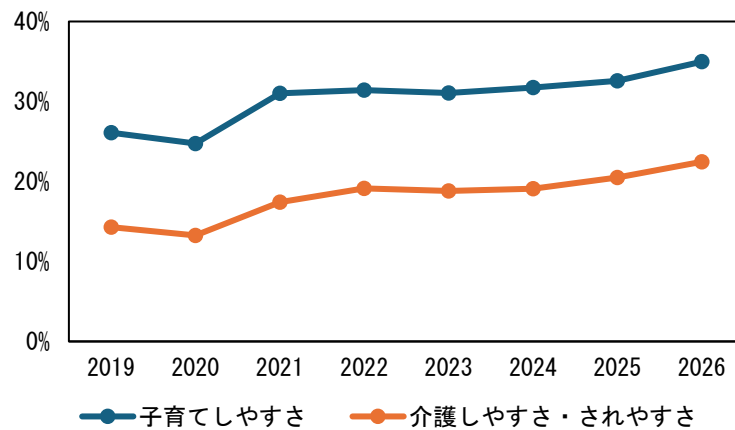
図表1－19 「関心が無い」と回答した場合の満足度回答分布



(備考) 「あなたの＜分野＞に関する現在の満足や不満に大きく影響しているものはどれですか。あてはまるものをすべて選んでください。」という問いに対し、「この分野には関心が無い」という回答をした場合「関心なし」、それ以外の場合「関心あり」とした。

関心が無い回答者の割合について、時系列での推移を確認した。全回答者に占める「関心が無い」とした回答者の割合は、「子育てのしやすさ」と「介護のしやすさ・されやすさ」のいずれにおいても、2021年調査で割合が上昇した。その後は横ばい傾向であったが、足元では再び割合が上昇している。

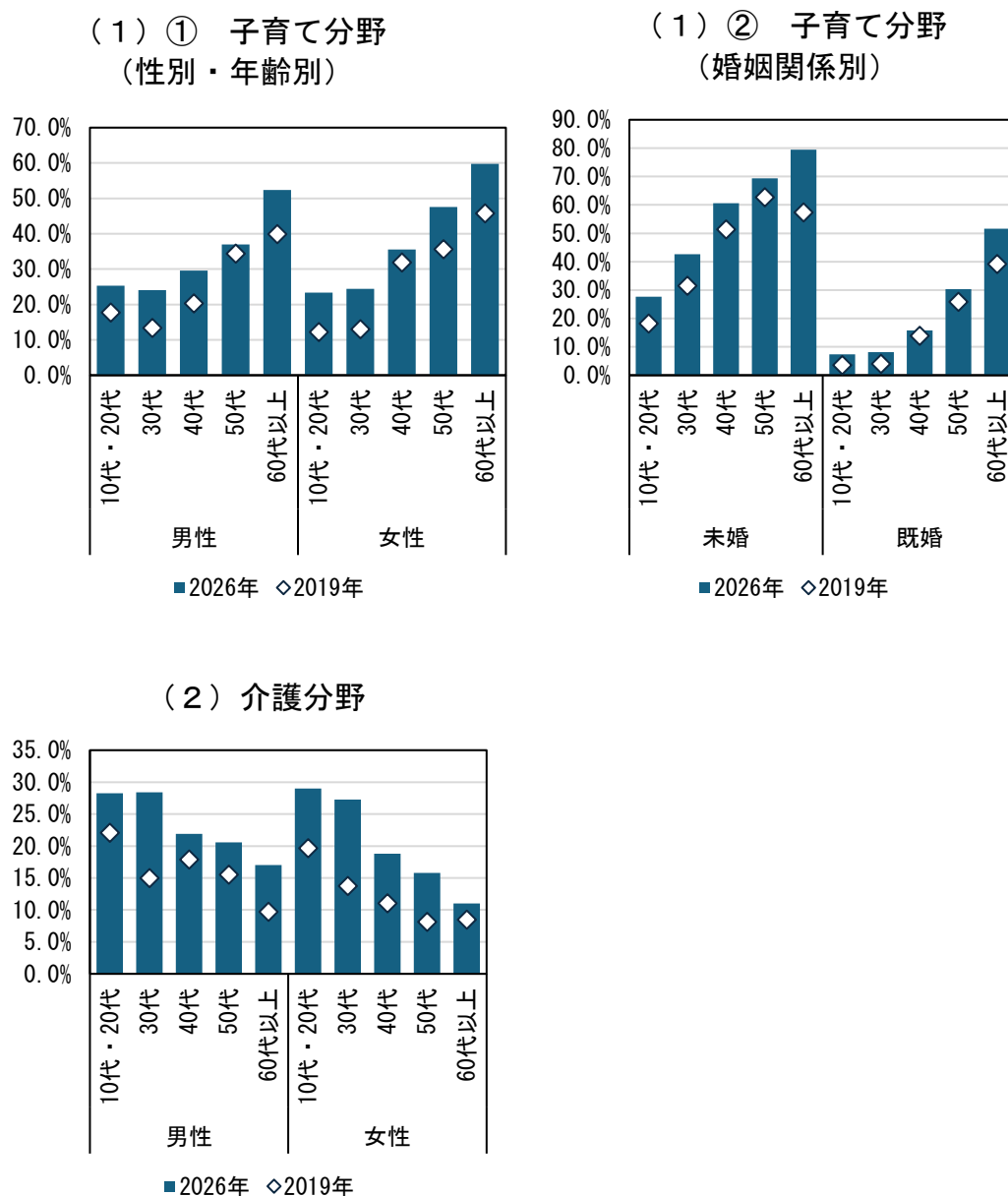
図表 1－20 「関心がない」回答者の割合の時系列推移



性別・年代別に、関心が無い人の割合を確認すると、「子育てのしやすさ」については、どの性別・年代区分においても、割合は増加した。ただし、50代男性、40代女性での増加幅は他の年齢区分と比較して小さかった。子育て分野について、婚姻状況によって関心の有無に差があることが考えられることから、未婚者と既婚者のそれぞれで年齢階層別に割合を確認したところ、特に未婚の人のうち「この分野に関心がない」とする人の割合が2019年から増加していた。

「介護のしやすさ・されやすさ」についても、どの性別・年代区分においても「関心がない」人の割合は増加した。

図表 1-21 「関心がない」回答者の割合（2026 年と過去との比較）



(備考) いずれも、該当する年齢層の回答者全体に占める「関心がない」と回答した人の割合を示す。(1) ②について、2019年のデータでは、設問表の制約を踏まえ、「二人以上世帯に住む未婚者」または「単身世帯の回答者」を「未婚」とした。「二人以上世帯に住む未婚者」に限った場合の割合をみても、全体の傾向は変わらなかった。

## 第2章 生成AIや対話型AIなどのAIサービスの利活用

近年、AI サービスは急速に普及し、人々の生活に定着しつつある。AI サービスは、情報収集や仕事・家事の効率化などを目的に利用されるほか、特に若い世代を中心に、雑談や相談などコミュニケーション面での活用も広がっている。一方で、AI サービスの信頼性に対する不安を持つ人も存在する。

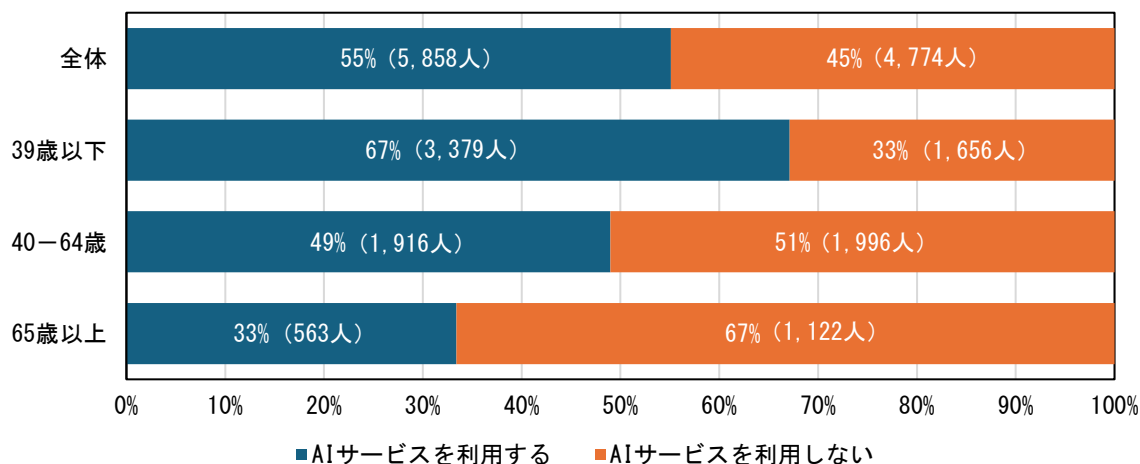
そうした中、今回の調査では、新たに AI サービスの利活用について調査し、AI サービスの利用頻度や利用目的、利便性の認識、信頼度等の項目が生活満足度へどのように影響しているかを中心に分析する。

### 1. AI サービスの利用状況、頻度と生活満足度

#### (AI サービスの利用状況と頻度)

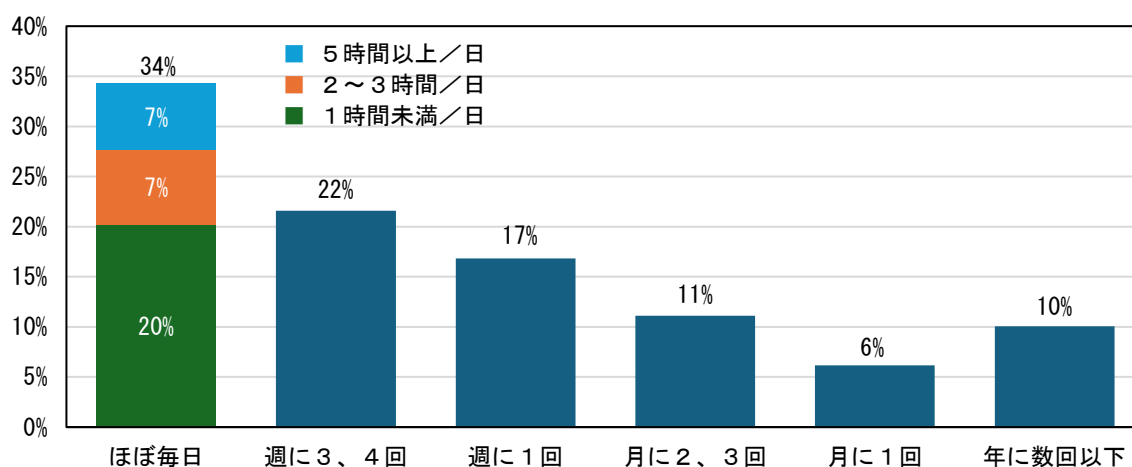
はじめに、AI サービスの利用状況について確認する。「あなたは、仕事や学校、日常の中で生成AIや対話型AI、対話型ロボット、音声アシスタントをどの程度利活用していますか。」という設問で利活用の有無、利用頻度を問うたところ、55%がいずれかの頻度でAI サービスを利用すると回答し、45%が全く利用しないと回答した。また、年齢階層別に確認すると、若年層の方がAI サービスを利用すると回答した割合が高かった。

図表2-1 AI サービスの利用状況



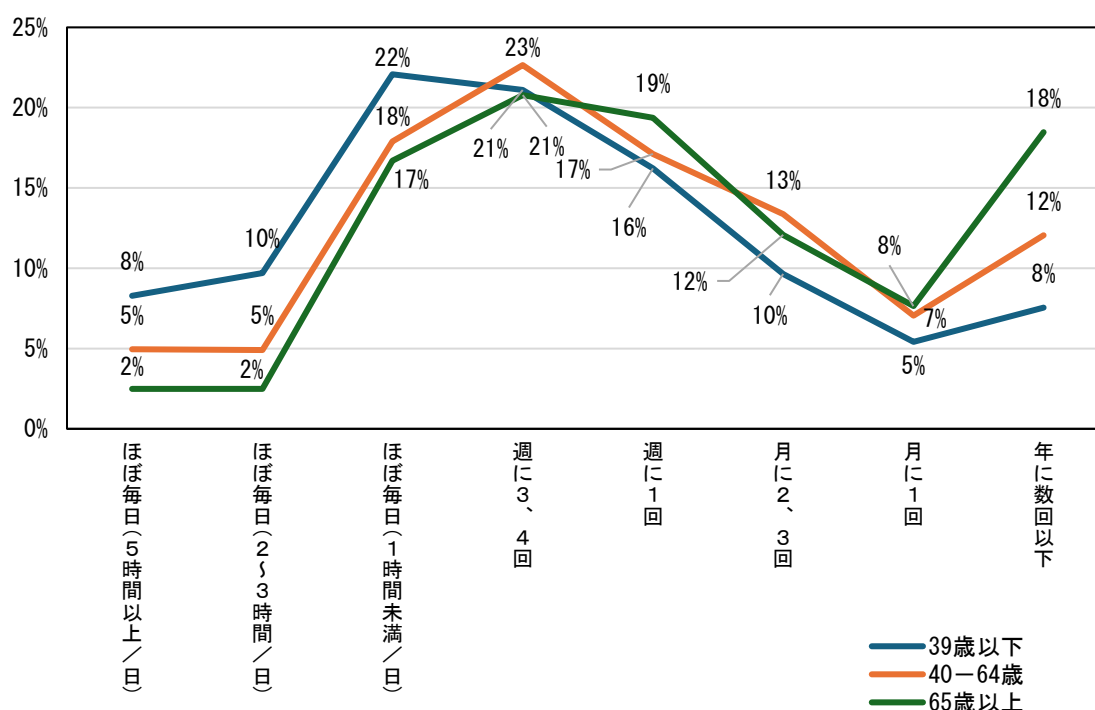
次に、AI サービスの利用頻度を確認する。AI サービスを利用する人のうち、「ほぼ毎日」利用している人は34%であり、「1日に5時間以上」利用する人は7%であった。年齢階層別に確認すると、ミドル層、高齢層と比べ若年層の方がほぼ毎日（「1日に5時間以上」、「1日に2～3時間」、「1日に1時間未満」）利用すると回答した割合が高く、より高頻度でAI サービスを利用している状況がみられた。

図表 2-2 AI サービスの利用頻度（全く利用しないと回答した人を除く）  
（1）全体



（備考）AI サービスを利用すると回答した人を 100%としたときの割合。

（2）年齢階層別



（備考）それぞれの年齢階層において AI サービスを利用すると回答した人を 100%としたときの割合。

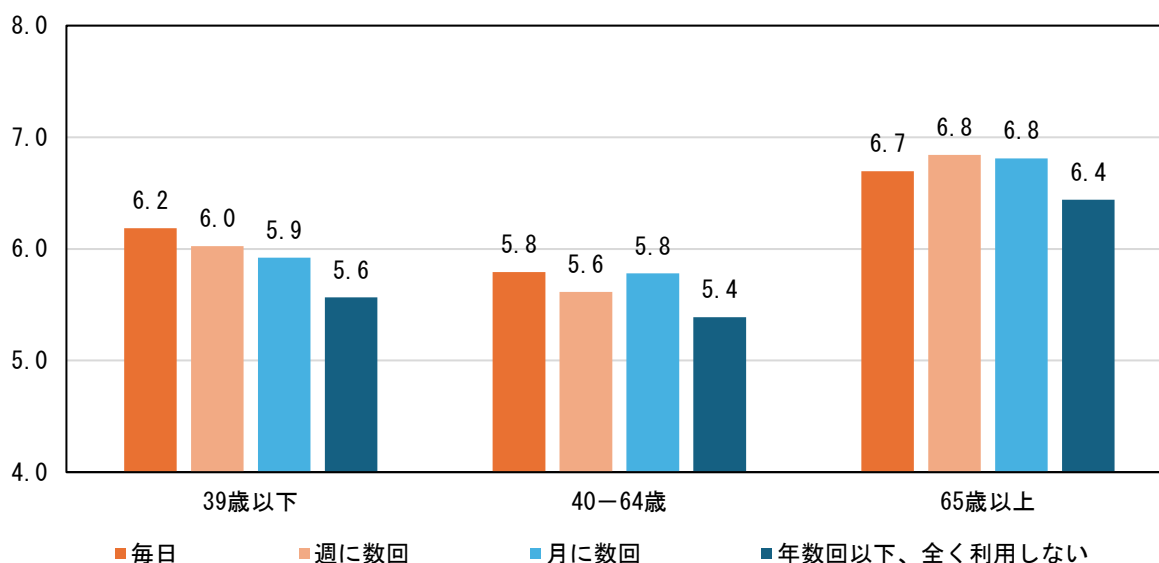
（AI サービスの利用頻度と生活満足度）

AI サービスの利用頻度と生活満足度の関係についてみていく。AI サービスの利用頻度に係る回答を、「毎日」（1日に5時間以上、1日に2～3時間、1日に1時



間未満)、「週に数回」(週に3、4回、週に1回)、「月に数回」(月に2、3回、月に1回)、「年に数回以下、全く利用しない」にまとめ<sup>16</sup>、年齢階層別にAIサービスの利用頻度と生活満足度の関係をみると、いずれの年齢階層においても「年数回以下、全く利用しない」と回答した層と比べて、月に数回以上利用する人の生活満足度は高かった。また、若年層ではAIサービスの利用頻度が高い層で生活満足度も高い傾向がみられた。

図表2-3 AIサービスの利用頻度と生活満足度



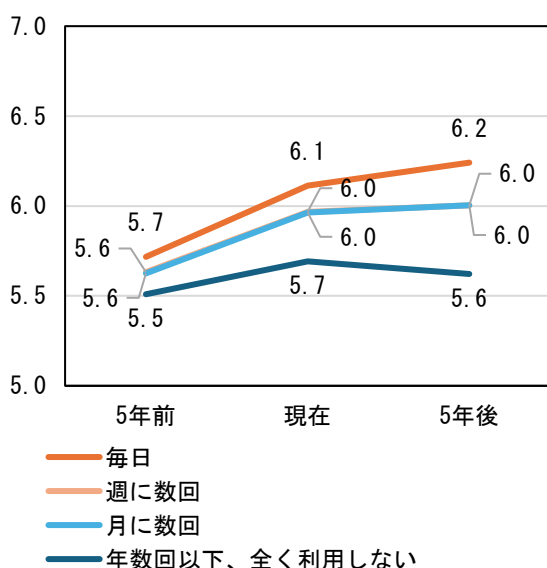
(AIサービスの利用頻度と5年後予想生活満足度)

AIサービスの利用頻度と5年前、現在、5年後の生活満足度の関係に注目し、分析を行ったところ、AIサービスの利用頻度が毎日の層は、5年後予想生活満足度の上昇幅が他の層に比べて大きかった。特に、ミドル層ではその傾向が顕著にみられた。また、高齢層は他の層に比べ5年後予想生活満足度の下落幅が小さかった。

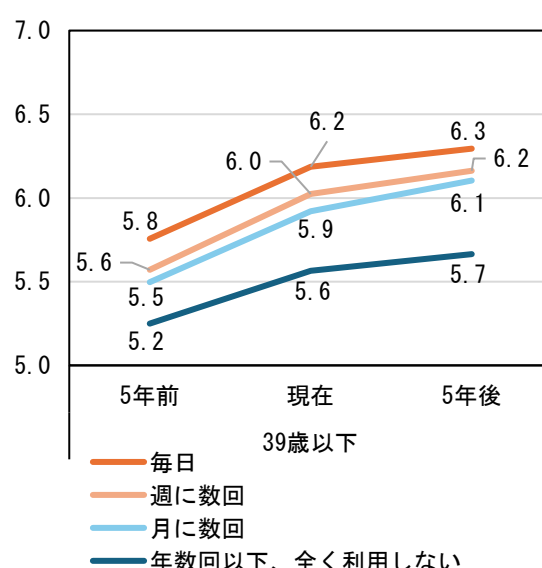
<sup>16</sup> 設問ではAIサービス利用頻度を「ほぼ毎日(1日に5時間以上)」、「ほぼ毎日(1日に2～3時間)」、「ほぼ毎日(1日に1時間未満)」、「週に3、4回」、「週に1回」、「月に2、3回」、「月に1回」、「年に数回以下」、「全く利用しない」の9段階に分けている。9段階の頻度と生活満足度との関係を見た関連図表は参考図-6に掲載のとおり。図表2-3と同様に「年数回以下、全く利用しない」と回答した層と比べて、月に数回以上利用する人の生活満足度は高かった。

図表 2-4 AI サービスの利用頻度と 5 年後予想生活満足度

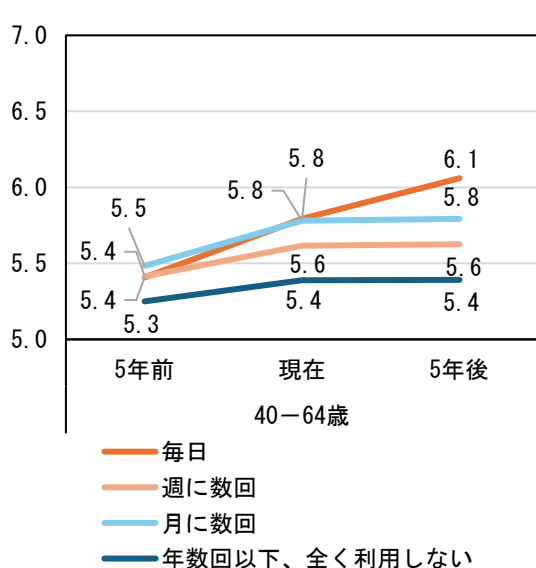
(1) 全体



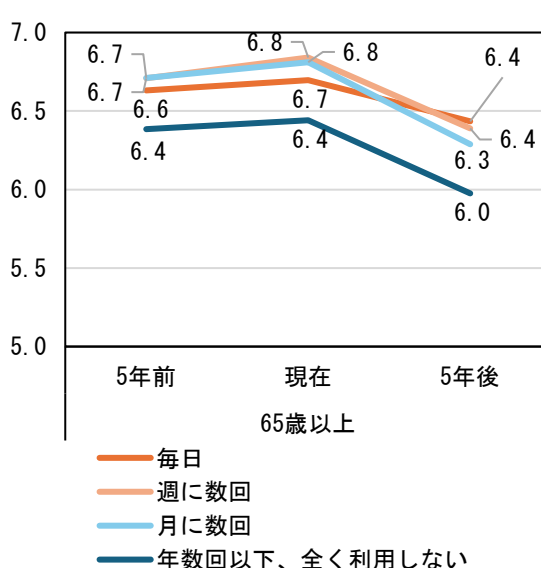
(2) 39 歳以下



(3) 40-64 歳



(4) 65 歳以上



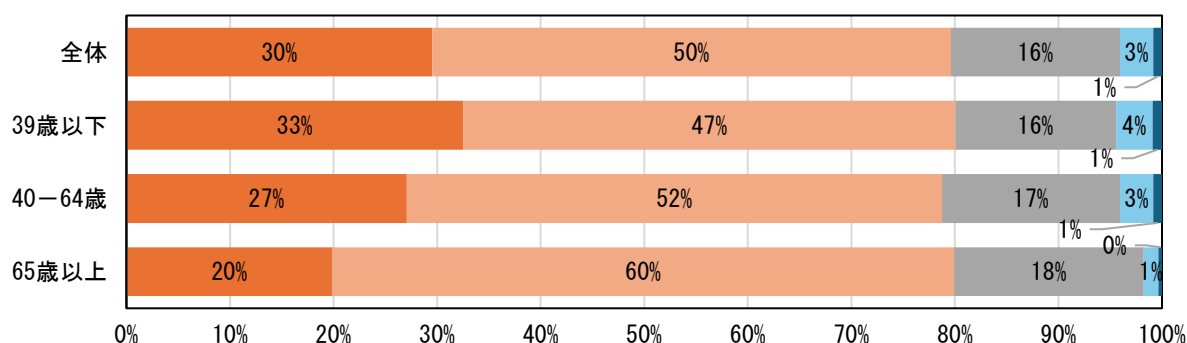
## 2. AI サービスに対する利便性の認識、信頼度と生活満足度

(AI サービスに対する利便性の認識と信頼度)

AI サービスを利用すると回答した層に対し、AI サービスを便利と思うかを問うたところ<sup>17</sup>、「非常にそう思う」「まあそう思う」と回答した人の割合は、全ての年代で高く（若年層 80%、ミドル層 79%、高齢層 80%）、利用者の多くが AI サービスの利便性を高く評価している。

<sup>17</sup> 「あなたは生成 AI や対話型 AI を便利と思いますか」という設問に対し、「非常にそう思う」から「全くそう思わない」の 5 段階で回答を得た。

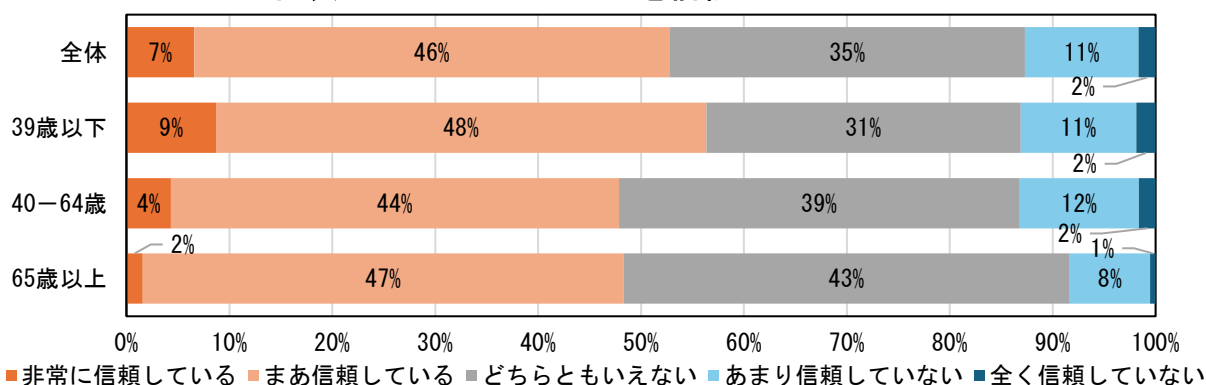
図表 2-5 AI サービスを便利と思うか



- 非常にそう思う ■まあそう思う ■どちらともいえない ■あまりそう思わない ■全くそう思わない  
 (備考) 1. 全体 10,632 人のうち、全く利用しないと回答した人を除いた 5,858 人を対象に集計した割合。  
 2. 39 歳以下は 5,035 人のうち 3,379 人、40-64 歳は 3,912 人のうち 1,916 人、65 歳以上は 1,685 人のうち 563 人を対象に集計した割合。  
 3. 以下図表 2-6 において同じ。

一方、AI サービスを利用すると回答した層に対し、AI サービスを信頼しているかを問うたところ<sup>18</sup>、「非常に信頼している」「まあ信頼している」と回答した人の割合（若年層 57%、ミドル層 48%、高齢層 49%）は、便利と思うと回答した人の割合に比べ低く、利便性の高さを感じつつも慎重に利用している人も多いことが推察される。

図表 2-6 AI サービスを信頼しているか



(AI サービスの利用頻度と利便性の認識、信頼度)

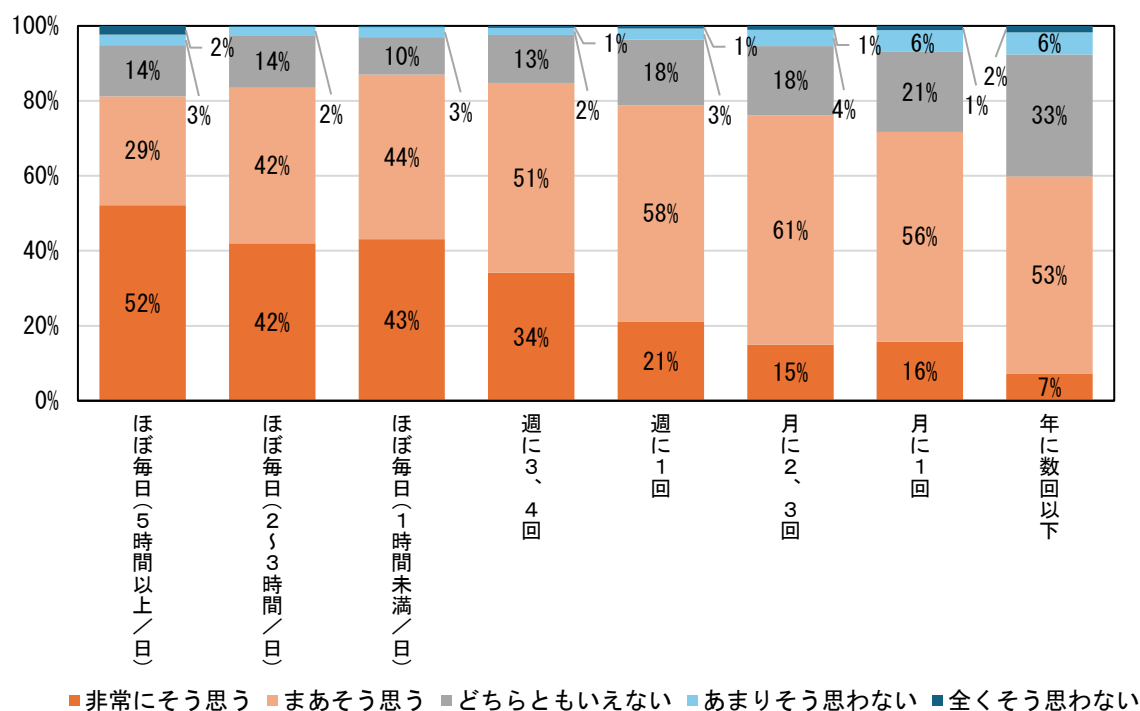
AI サービスの利用頻度別に、利便性の認識と信頼度を確認した。AI サービスの利用頻度が年に数回以下の層において、便利と回答した割合（非常にそう思う、そう思う）は 60%であるのに対し、信頼していると回答した割合（非常に信頼している、信頼している）は 26%にとどまった。一方、ほぼ毎日利用する層において、便利と回答した割合は 80%、信頼していると回答した割合も 60%を超え、全体の傾向

<sup>18</sup> 「あなたは生成 AI や対話型 AI を信頼していますか」という設問に対し、「非常にそう思う」から「全くそう思わない」の 5 段階で回答を得た。

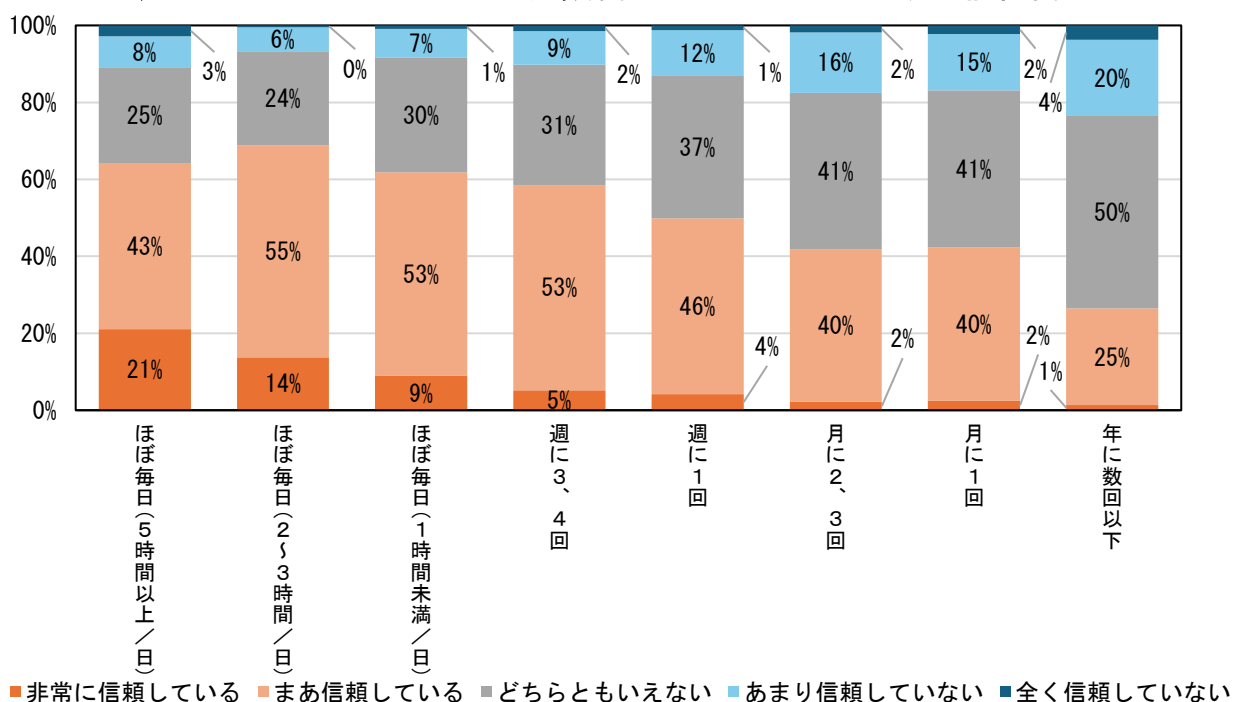
としては利便性の認識や信頼度が高い層では利用頻度が高い様子が見られた。

ただし、ほぼ毎日（1日に5時間以上）利用する層でも、便利と思わない（あまりそう思わない、全くそう思わない）とする人は5%、信頼していない（あまり信頼していない、全く信頼していない）人は11%いた。

図表2-7 AI サービス利用頻度とAI サービスに対する利便性の認識



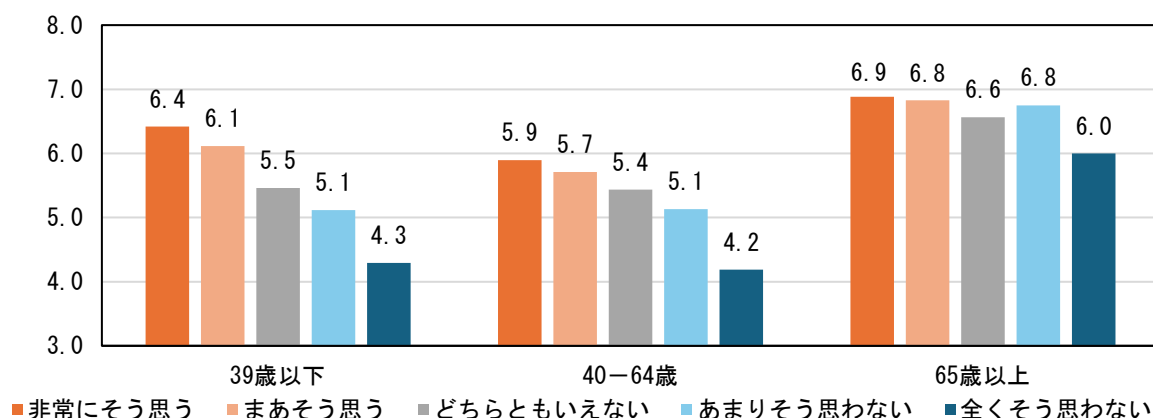
図表2-8 AI サービスの利用頻度とAI サービスに対する信頼度



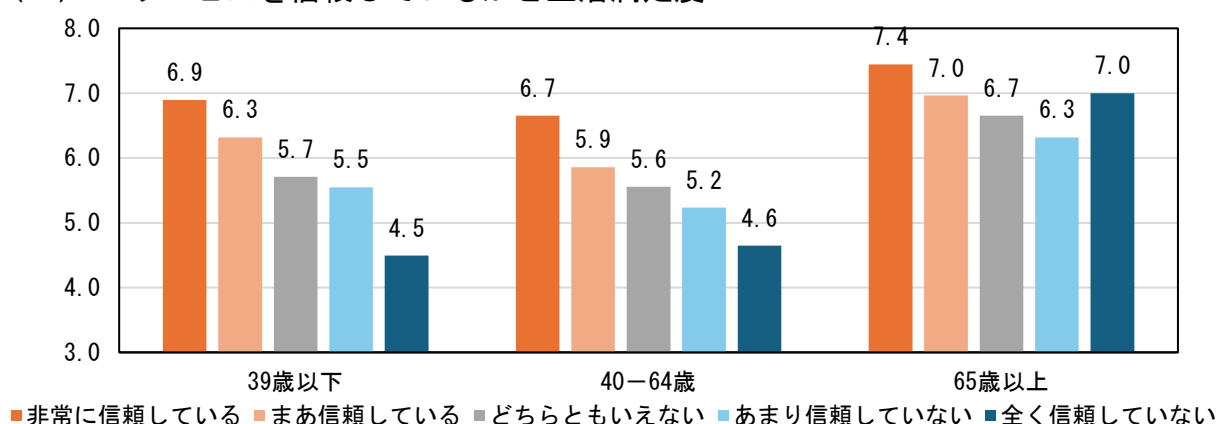
AI サービスに対する利便性の認識及び信頼度について、生活満足度との関係を年齢階層別にみると、若年層及びミドル層において、AI サービスの利便性や信頼度への評価が高い層で生活満足度が高い傾向がみられた。

**図表 2－9 AI サービスを便利と思うか、信頼しているかと生活満足度（全く利用しないと回答した人を除く）**

**（１）AI サービスを便利と思うかと生活満足度**



**（２）AI サービスを信頼しているかと生活満足度**



### 3. AI サービスの利用目的と生活満足度

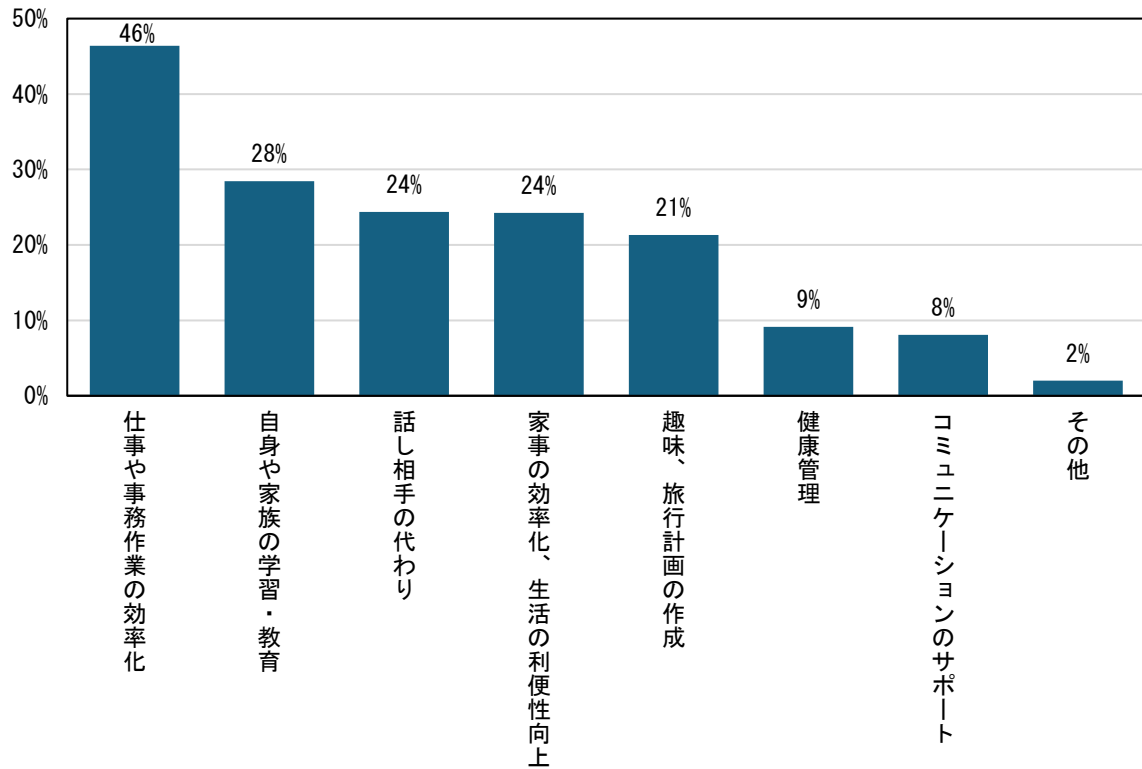
（AI サービスの利用目的）

AI サービスの利用目的を8つの項目から複数選択可の設問として問うたところ<sup>19</sup>、「仕事や事務作業の効率化」に活用するとの回答が最も多く、次いで「自身や家族の学習・教育」が多かった。年齢階層別に利用目的を確認したところ、若年層では「話し相手の代わり」への活用が「仕事や事務作業の効率化」に次いで2番目に多かった。また、高齢層では「自身や家族の学習・教育」が最も多く、次いで「趣

<sup>19</sup> 「あなたは生成 AI や対話型 AI をどのような場面で利活用していますか」という設問。

味、旅行計画の作成」が多かった。なお、「その他」の自由記述回答では、調べもの、分からないことを聞く等の回答が得られた。

図表 2-10 AI サービスの利用目的（選択率、複数選択可）



（備考）AI サービスを利用すると回答した人を 100%としたときの割合。

図表 2-11 AI サービスの利用目的（年齢階層別）

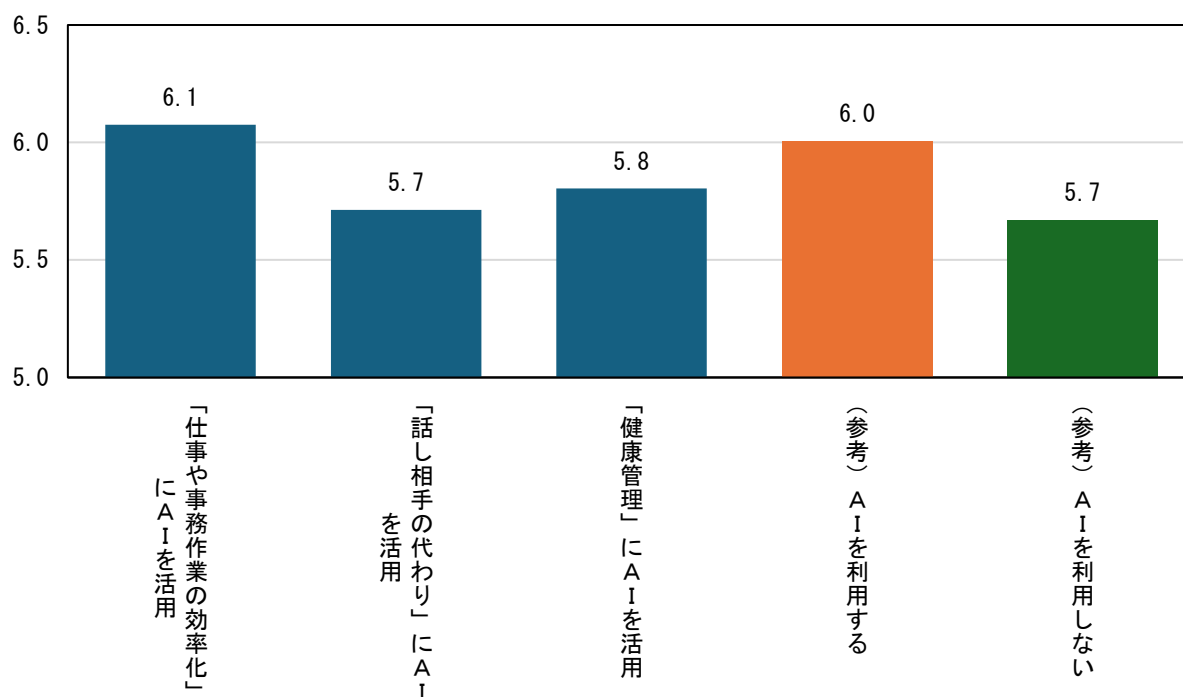
|     | 39 歳以下                 | 40—64 歳                 | 65 歳以上                  |
|-----|------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 1 位 | 仕事や事務作業の効率化<br>(47.9%) | 仕事や事務作業の効率化<br>(51.1%)  | 自身や家族の学習・教育<br>(35.5%)  |
| 2 位 | 話し相手の代わり<br>(28.9%)    | 自身や家族の学習・教育<br>(26.6%)  | 趣味、旅行計画の作成<br>(30.0%)   |
| 3 位 | 自身や家族の学習・教育<br>(28.3%) | 家事の効率化、生活の利便性向上 (25.4%) | 家事の効率化、生活の利便性向上 (27.0%) |

（備考）（ ）内は、それぞれの年齢階層において AI サービスを利用すると回答した人を 100%としたときの割合。

(AI サービスの利用目的と生活満足度)

AI サービスの利用目的と、生活満足度の関係を確認する。最も回答者数が多かった「仕事や事務作業の効率化」に AI サービスを活用する層の生活満足度は、AI サービス利用者の平均値よりも若干高かった。他の利用目的についても同様に、AI サービス利用者の平均値と比べ生活満足度が高い、もしくは同程度であったが、「話し相手の代わり」及び「健康管理」に AI サービスを活用する層は生活満足度が低い傾向がみられた。

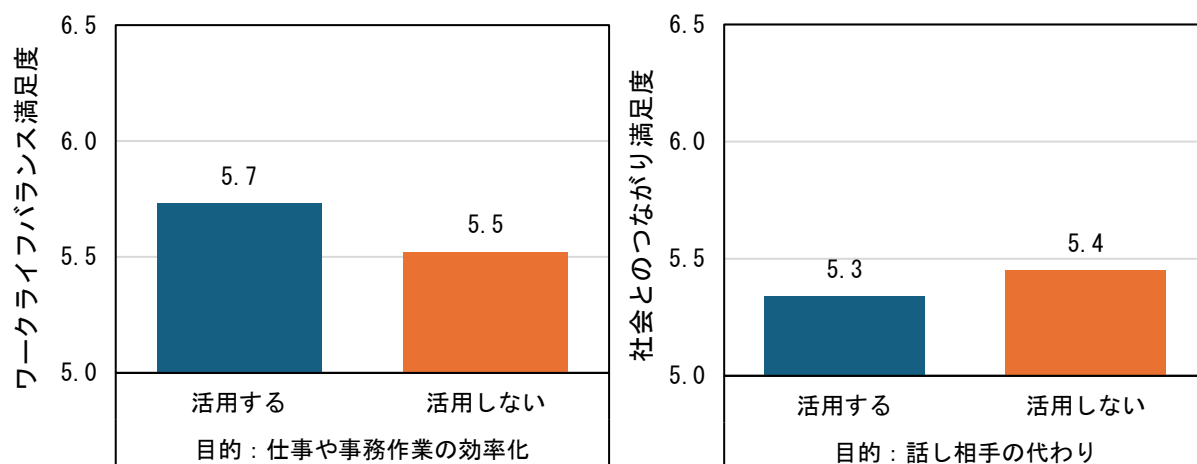
図表 2-12 AI サービスの利用目的と生活満足度



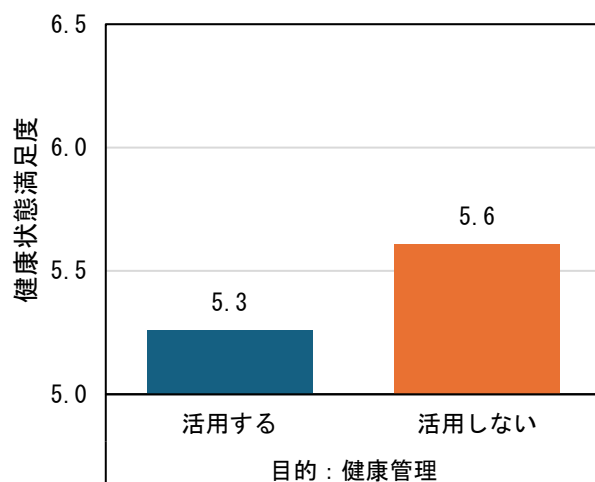
そこで、「仕事や事務作業の効率化」「話し相手の代わり」「健康管理」について関連する分野別満足度との関係を確認した。生活満足度の傾向と同様に「仕事や事務作業の効率化」に AI サービスを活用する層は、活用しない層（AI サービスを利用しない層を含む）に比べ、関連する分野別満足度（ワークライフバランス満足度）が高かった。一方、「話し相手の代わり」及び「健康管理」に AI サービスを活用する層は、活用しない層と比べ、関連する分野別満足度（社会とのつながり満足度、健康状態満足度）が低い傾向がみられた。以下、「話し相手の代わり」「健康管理」の2つの利用目的別に分析を進めることとする。

図表 2-13 AI サービスの利用目的と関連する分野別満足度

- (1) 「仕事や事務作業の効率化」への活用とワークライフバランス満足度
- (2) 「話し相手の代わり」への活用と社会とのつながり満足度



- (3) 「健康管理」への活用と健康状態満足度



(備考) 1. (1) は「正規雇用」「非正規雇用」「会社などの役員」「自営業（手伝いを含む）」「内職・在宅ワーク」の集計値。

2. 「活用しない」には、AI サービスを利用しない層を含む。

(「話し相手の代わり」への AI サービス活用についての既存調査)

普段の生活で月に数回以上 AI サービスを利用する既婚女性を対象とした調査<sup>20</sup>によると、AI サービスを利用するシーン（複数回答可）として、「健康・美容に関する相談」（32.2%）、「献立作り・レシピ相談」（25.0%）に次いで、「雑談/話し相手になってもらう」（24.4%）が3位となっている。また、AI サービスを使うことによって「ラクになった」と感じる場面については、1位は「調べものに費やす時間が減った」（61.9%）である中、2位は「悩みを聞いてもらうことで気持ちがラク

<sup>20</sup> 株式会社 one（2025）。



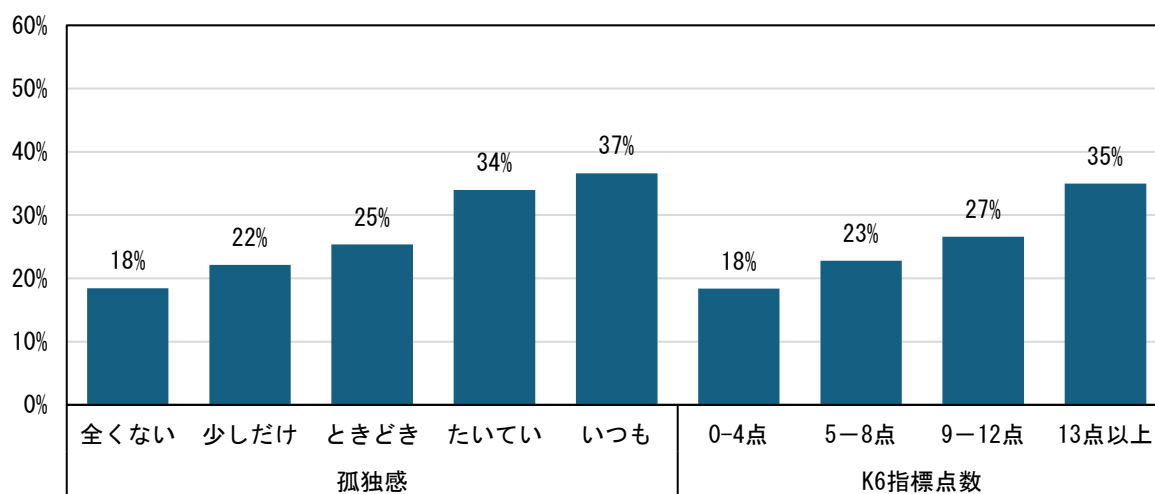
になった」(27.5%)となっている。こうしたことを踏まえると、効率化や利便性の向上、問題の解決だけにとどまらない、精神的な安心感を与えてくれるものとしてのAIサービスの存在感は高まっていると考えられる。

#### （「話し相手の代わり」へのAIサービス活用と孤独感、K6指標）

孤独感<sup>21</sup>や心の健康状態を測る指標の一つであるK6指標<sup>22</sup>とAIサービス利用の関係について分析する。AIサービスを利用すると回答した人のうち、「話し相手の代わり」にAIサービスを活用すると回答した人は、孤独感が高い層及びK6指標の点数が高い層において割合が高かった。若年層の女性をみると、AIサービスを利用すると回答した若年層女性のうち、孤独感が高い層（いつも、たいてい）及びK6点数が13点以上の層においては約50%が「話し相手の代わり」にAIサービスを活用していた。

**図表2-14 AIサービス利用者のうち「話し相手の代わり」にAIサービスを活用している割合（孤独感、K6指標点数別）**

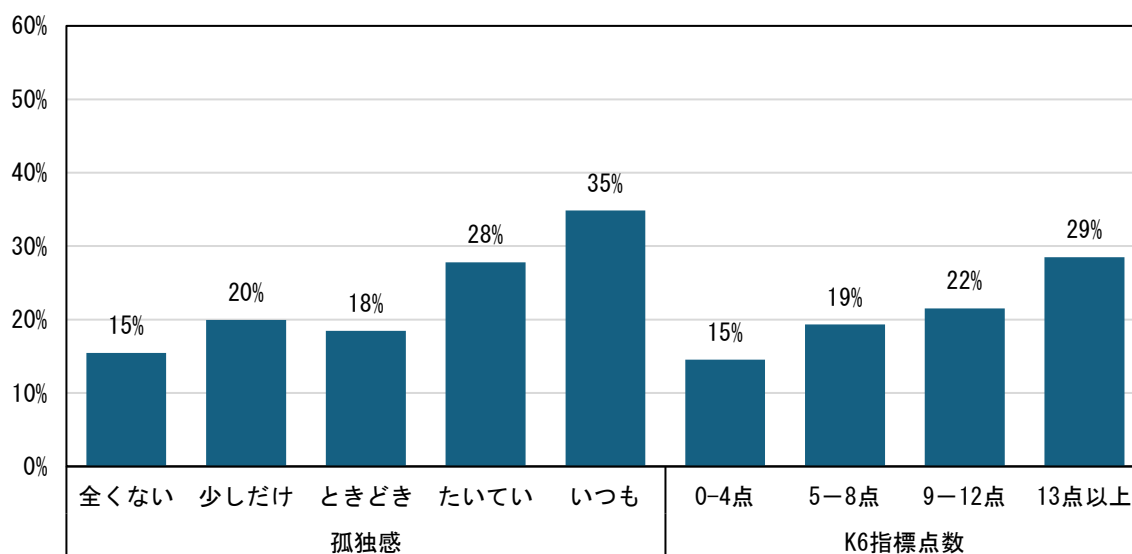
#### （1）全体



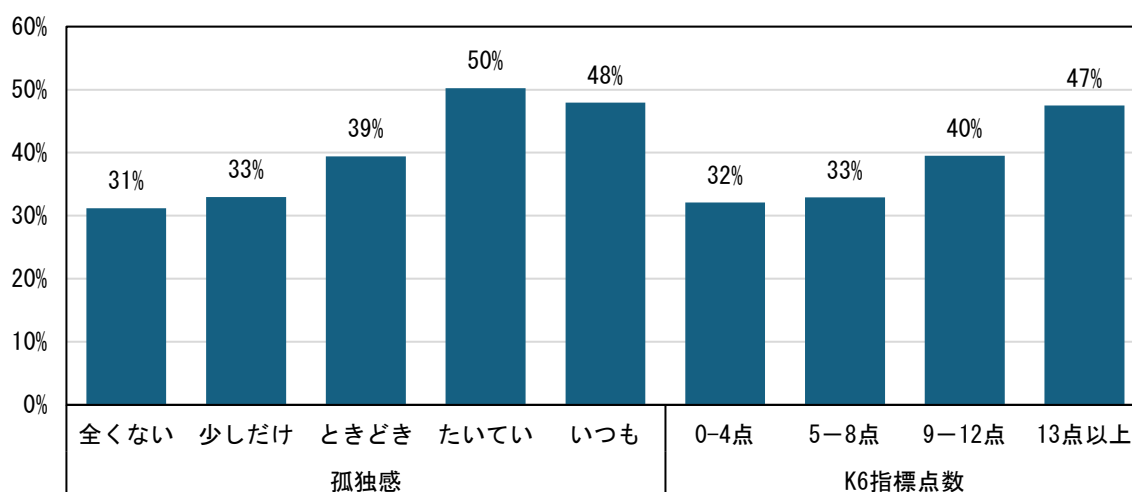
<sup>21</sup> 最近の生活について「自分は孤独であると感じる」頻度を「いつも」、「たいてい」、「ときどき」、「少しだけ」、「全くない」の5段階で回答を得た。

<sup>22</sup> K6とは、うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発された心の健康状態を図る指標の一つ。「1. 神経過敏に感じましたか」、「2. 絶望的だと感じましたか」、「3. そわそわ、落ち着きがなくなりましたか」、「4. 気分が沈んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか」、「5. 何をするのも骨折ரிだと感じましたか」、「6. 自分は価値がない人間だと感じましたか」の6項目について、「いつも」（4点）、「たいてい」（3点）、「ときどき」（2点）、「少しだけ」（1点）、「全くない」（0点）の5段階で回答したものを点数化し、合計点数が高いほど精神的健康状態が悪い可能性があるとされる。

## (2) 男性 39 歳以下



## (3) 女性 39 歳以下



(備考) それぞれの階層別で AI サービスを利用すると回答した人を 100%としたときの割合。

図表 2-13 では、「話し相手の代わり」に AI サービスを活用する層において、社会とのつながり満足度が若干低い様子がみられたが、これは、図表 2-14 が示すとおり、孤独感や K6 指標点数が高い層ほど活用の割合が高いことが一因として考えられる。そこで、孤独感を感じる事が全くない層、いつも感じている層及び K6 指標点数が 0-4 点の層、13 点以上の層に注目し<sup>23</sup>、「話し相手の代わり」への AI サービス活用と社会とのつながり満足度の関係を確認したところ、孤独感を

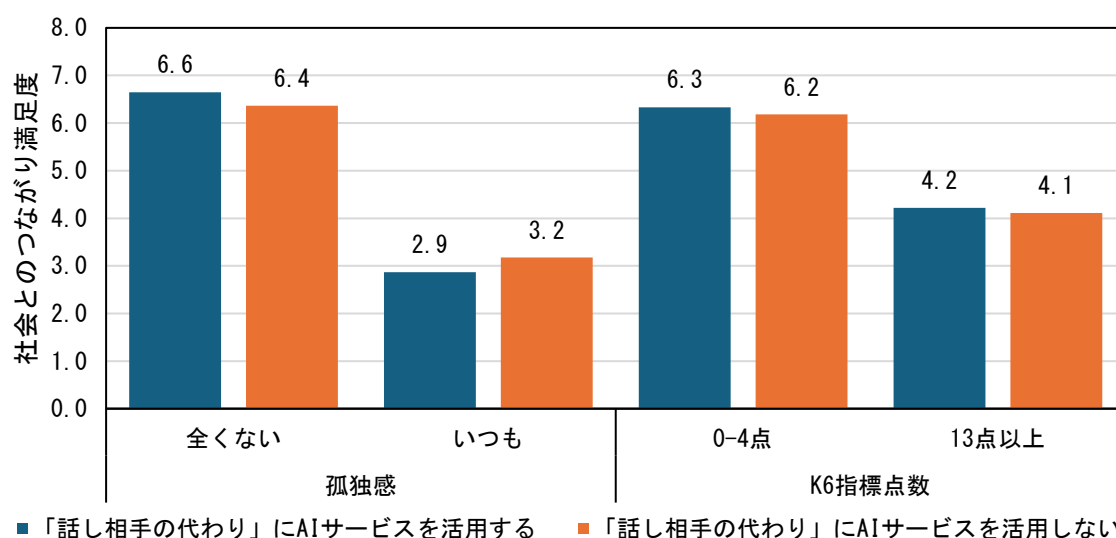
<sup>23</sup> 孤独感、K6 指標点数の各段階と社会とのつながり満足度の関係については参考図-7に掲載のとおり。図表 2-15 と同様に孤独感をいつも感じている層を除き、「話し相手の代わり」に AI サービスを活用している層の社会とのつながり満足度がやや高い傾向がみられた。

いつも感じている層を除き、「話し相手の代わり」に AI サービスを活用している層は社会とのつながり満足度がやや高い傾向がみられた。

先行研究においては、対話型「AI コンパニオン」の利用が主観的 Well-being を高める可能性があるとして指摘されており、孤独感が高い人や友人との繋がりが中程度の人で関連が強いとの結果を示している<sup>24</sup>。本調査において、AI サービスの利活用に関する設問は今回新たに追加したものであり、今後、満足度調査の結果が蓄積されることで、AI サービスの利用が社会とのつながり満足度に与える影響について、より詳細な分析が可能になると考えられる。

なお、本調査では、AI サービスを広く定義し、生成 AI、対話型 AI 等の種類を限定せず調査を行ったため、「話し相手の代わり」としてではなく、不安や悩みに関する検索目的で AI サービスを利用している人が一定数含まれる可能性があり、留意が必要である。

**図表 2-15 「話し相手の代わり」への AI サービス活用と社会とのつながり満足度**



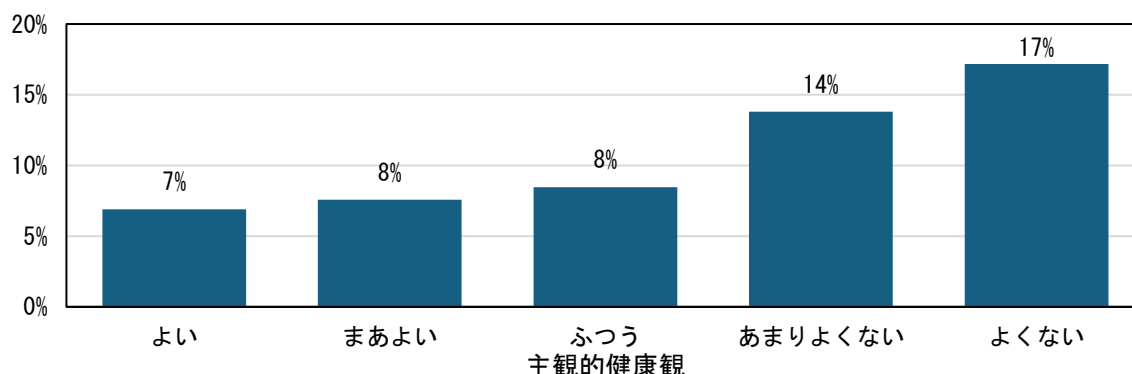
(備考) 「話し相手の代わり」に AI サービスを活用しない」には、AI サービスを利用しない層を含む。

#### (「健康管理」への AI サービス活用と主観的健康観)

主観的健康観と AI サービス利用の関係について分析する。AI サービスを利用すると回答した人のうち、「健康管理」に AI サービスを活用すると回答した人は、主観的健康観がよくない層において割合が高く、健康状態をよくないと感じている人ほど「健康管理」に AI サービスを活用している割合が高いことが分かった。

<sup>24</sup> Nakagomi et. al. (2026)。

図表 2-16 AI サービス利用者のうち「健康管理」にAI サービスを活用している割合（主観的健康観別）

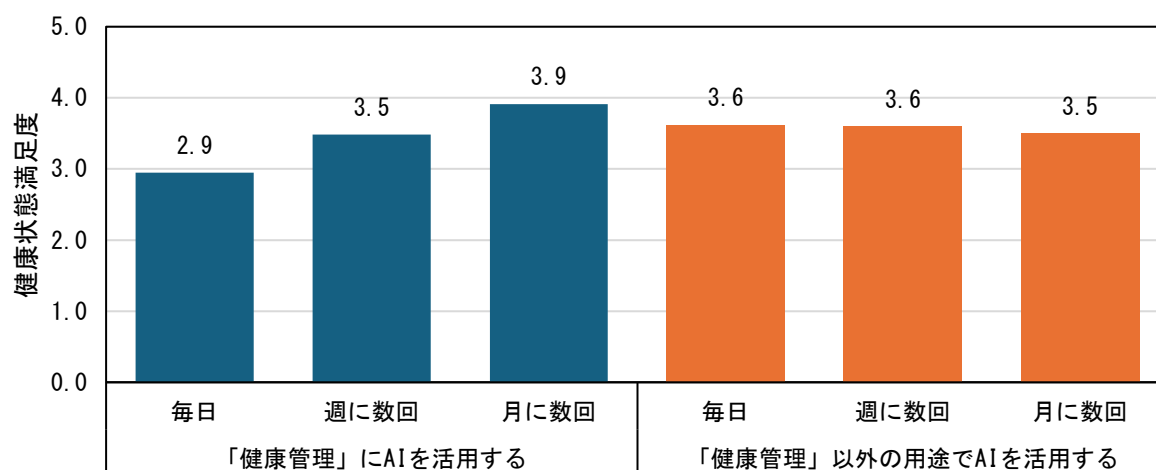


（備考）主観的健康観別でAI サービスを利用すると回答した人を100%としたときの割合。

（AI サービスの利用頻度と健康状態満足度）

AI サービスの利用頻度と健康状態満足度の関係を確認する。主観的健康観をよくない（あまりよくない、よくない）と回答した層の健康状態満足度をAI サービスの利用頻度別にみたところ、「健康管理」にAI サービスを活用する層において、利用頻度が高い方が健康状態満足度は低い傾向がみられた。

図表 2-17 AI サービス利用頻度別「健康管理」へのAI サービス活用と健康状態満足度（主観的健康観がよくない層）



（備考）AI サービス利用頻度は、目的に関わらず、AI サービスを活用している頻度についての結果。

これまでの分析の結果、「話し相手の代わり」や「健康管理」へAI サービスを活用する層の傾向として、孤独感が高い層や精神的、身体的健康状態がよくない層の割合が高く、AI サービスは、単なる情報収集手段ではなく、不安や悩みを相談する相手としての活用が浸透している様子がうかがえた。

### 第3章 「食」と人々の生活

「食」は健康の維持や活力ある生活を営む上で重要な役割を果たしていると考えられる。また、家族や友人と食事を共にすることは、心豊かな生活の実現につながる可能性がある。このようなことから、豊かな自然と食文化に恵まれた我が国において、「食」は人々の生活の豊かさに関わる重要な要素であると考えられる。

本章では、人々の「食」への意識と生活満足度・分野別満足度との関係性や、一人で食事をする「孤食（こしょく）」、家族・地域の人々など誰かと一緒に食事をする「共食（きょうしょく）」に着目して、「食」が人々の生活に与える影響について分析する<sup>25</sup>。

#### 1. 「食」の楽しさと生活満足度

##### （食事時間の楽しさ）

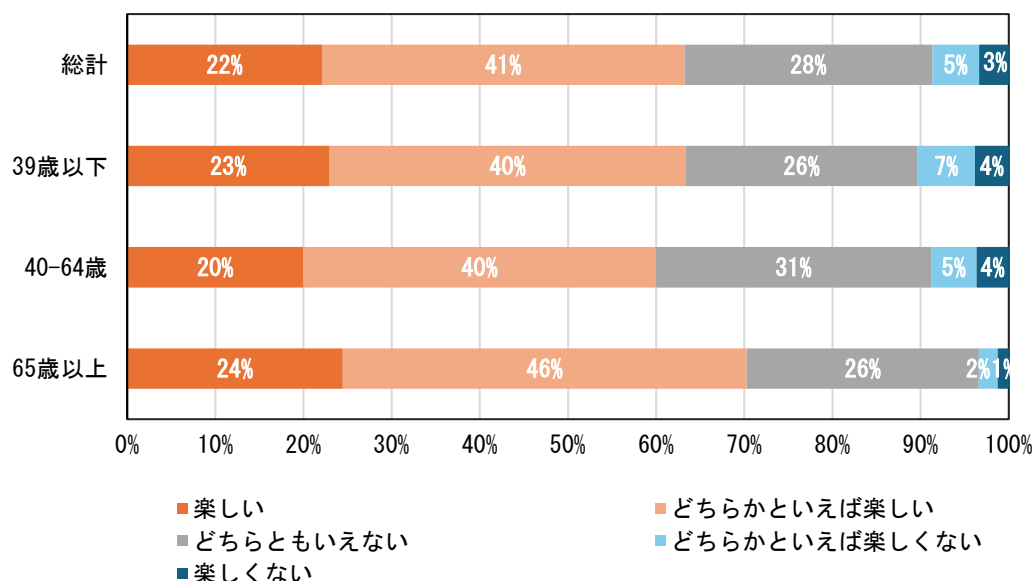
初めに、普段の食事時間が楽しいと感じる人が、どの程度の割合いるのかを確認する。回答は「楽しい」「どちらかといえば楽しい」「どちらともいえない」「どちらかといえば楽しくない」「楽しくない」の5段階とした。

普段の食事時間が「楽しい」「どちらかといえば楽しい」と回答した人の割合は、全体の63%を占めた。一方、「どちらかといえば楽しくない」「楽しくない」という回答は8%となった。食事を好意的にとらえている人が多いことがわかる。高齢層で食事時間が「楽しい」と感じている割合は70%と他の年齢層に比べてやや高く、若年層ではおよそ1割が食事時間を「どちらかといえば楽しくない」「楽しくない」と評価している。

---

<sup>25</sup> ただし、孤食を減らし食事を楽しむことが直接生活満足度の改善につながるのか、経済的・社会的な制約を改善することで生活満足度が高まり食事が楽しめるようになるのかについては、本調査からは判別できない。たとえば、長時間労働等で家族や友人と食事の時間を合わせることができなかつたり、もともとの社会的なつながりが欠如していたりすることによって孤食をせざるを得ず、結果的に生活満足度の低下につながっている可能性も考えられる。そうした孤食を生み出す環境は、家計や資産、雇用環境や賃金などの経済的制約とも関連がありうる。食事の楽しさや孤食頻度と、生活満足度の関係については、今後のより精緻な分析が期待される。

図表 3-1 「食事時間の楽しさ」の回答分布（年齢階層別）

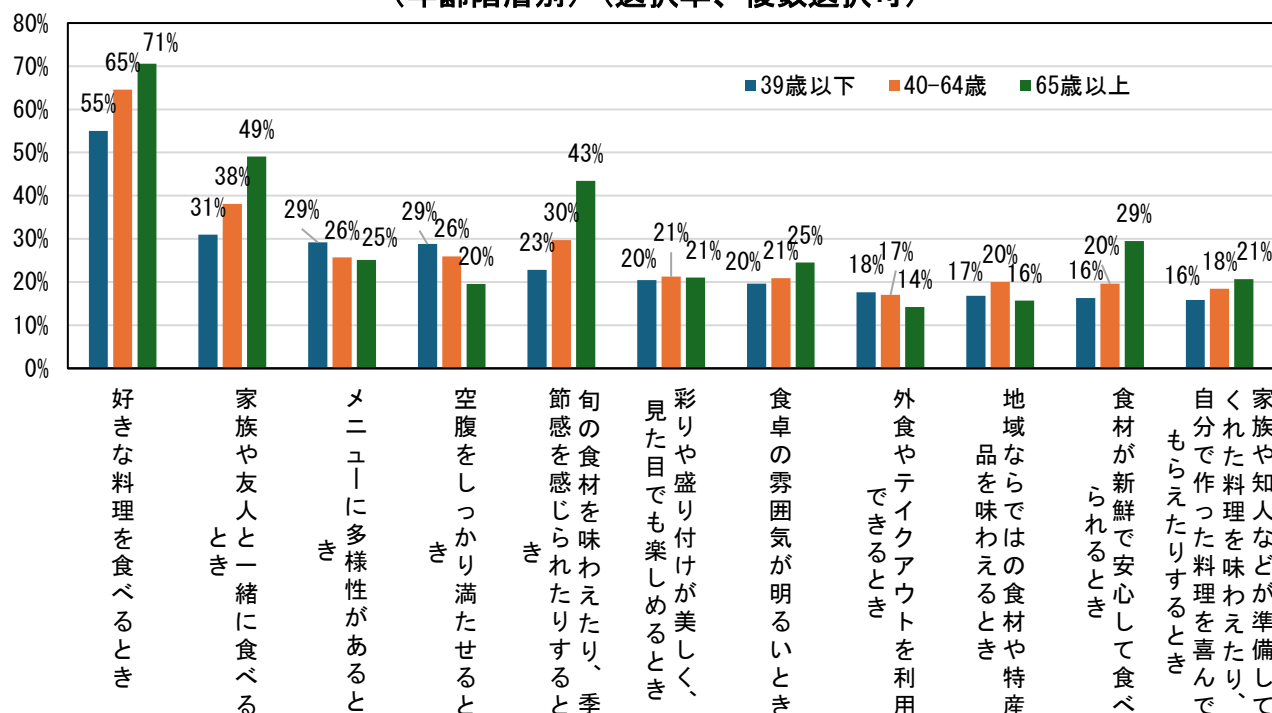


#### （食事が楽しいと意識するとき）

具体的にどのような場面で食事が楽しいと感じるのか、青野・山口（2025）を参考に、理由を年齢階層別に確認した。どの年齢階層も、特に強く食事の楽しさを意識するのは「好きな料理を食べるとき」であり、次いで「家族や友人と一緒に食べるとき」であった。個人の食べたいものが自由に食べられることや、家族や友人と共食する時間そのものが食事の楽しさに強く影響しているとうかがえる。また、若年層は他の年齢層と比較して「メニューに多様性があるとき」「空腹をしっかりと満たせるとき」の選択率が高く、高齢層は「旬の食材を味わえたり、季節感を感じられたりするとき」「食材が新鮮で安心して食べられるとき」の選択率が高かった。

図表 3-2 に含まれていないその他の自由記述では、「美味しい料理を食べたとき」「自分で作った料理が上手くできたとき」などが挙げられていた。

図表 3-2 「食事が楽しい」と特に強く意識するとき  
(年齢階層別) (選択率、複数選択可)

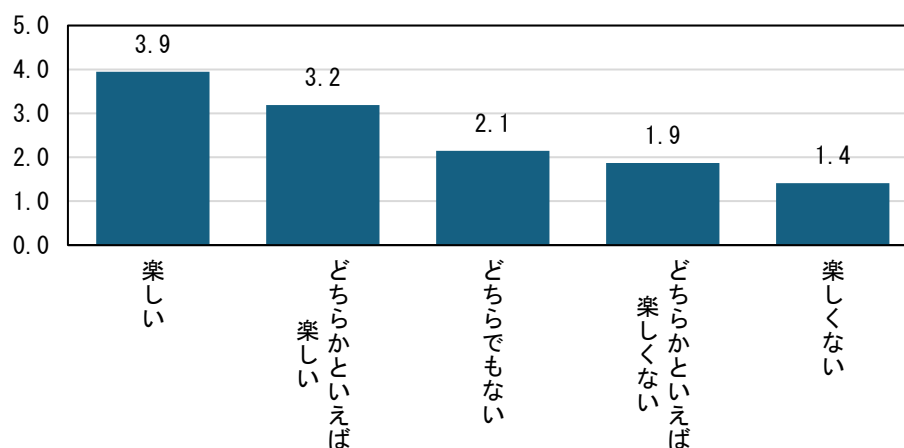


(備考) それぞれの年齢階層の人数を 100% としたときの割合。その他の回答を除く。

図表 3-2 の選択肢とその他の自由記述を含めた 12 の選択肢のうち、選択した個数の平均を食事時間の楽しさ別にみると、食事が楽しくないと感じている人の平均回答個数が 1.4 個であるのに対し、食事が楽しいと感じている人は 3.9 個と、複数の理由を選択する傾向にある。このことから、食事を楽しんでいる人ほど、様々な場面において楽しさを見出していると考えられる。なお、その他の自由記述において「わからない」「特にない」と回答した人は回答個数に含めていない。

図表 3-3 「食事時間の楽しさ」別の  
「食事が楽しい」と特に強く意識するときの平均回答個数

(回答数)



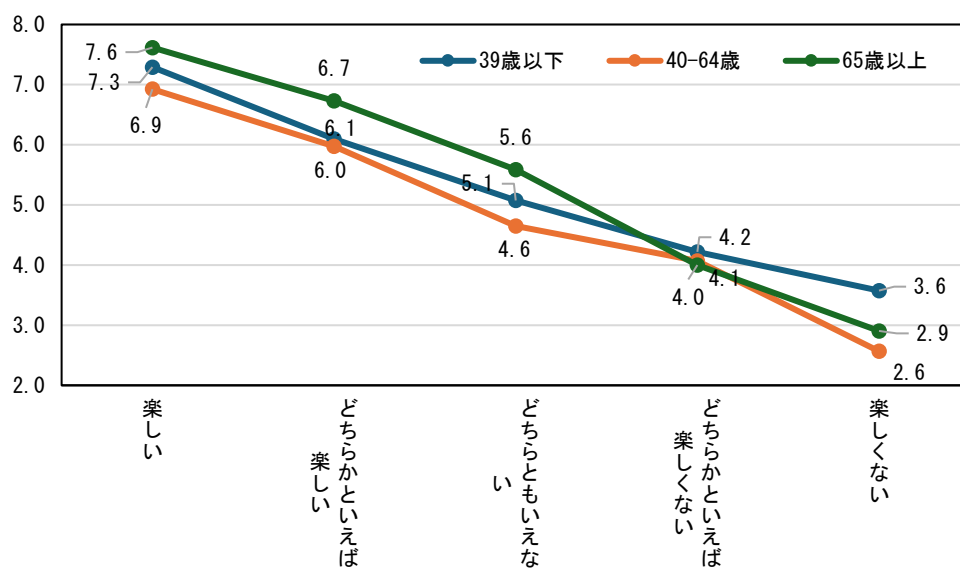
(備考) 「その他」の自由回答のうち、「わからない」「特にない」の回答は「理由なし」とみなした。

### （食事時間の楽しさと生活満足度）

食事時間の楽しさと、生活満足度の関係を確認する。

どの年代においても食事時間が楽しいと回答した層は生活満足度が高い傾向がみられた。年齢を問わず、食事時間を「楽しい」と感じることで、生活満足度の間には強い相関関係があることが伺える。特に高齢層では、食事が楽しいかどうかによる生活満足度の差が大きい結果となった。

**図表 3-4 「食事時間の楽しさ」別の生活満足度（年齢階層別）**  
（生活満足度）



## 2. 「食」の楽しさと分野別満足度

### （分野別満足度との関係）

「食事時間の楽しさ」について、分野別満足度の重回帰分析による分析の結果、以下の特徴がみられた。

係数が最も大きいものは「13. 生活の楽しさ・面白さ」であり、日常生活における楽しさが、生活全般の満足度だけでなく食事の楽しさとも強く結びついていることが示された。次いで「5. 健康状態」の係数が大きく、身体的な健康が広く影響を与えていることがうかがえる。1章で示した、生活満足度の重回帰分析では「1. 家計と資産」、「2. 雇用環境と賃金」、「4. 仕事と生活（ワークライフバランス）」がプラスに有意であるが、食事時間の楽しさではそうした関連がみられず、経済的・労働的な側面が生活満足度には大きく影響するものの、食事時間の楽しさとは直接的な関連が薄いことが示唆された。



図表 3-5 「食事時間の楽しさ」と分野別満足度の重回帰分析

(再掲) 図表 1-13モデル 4

|                          | 被説明変数<br>食の楽しさ<br>係数 | 被説明変数<br>生活満足度<br>係数 |
|--------------------------|----------------------|----------------------|
| 1. 家計と資産                 | -0.021 ***           | 0.250 ***            |
| 2. 雇用環境と賃金               | -0.002               | 0.064 ***            |
| 3. 住宅                    | 0.027 ***            | 0.103 ***            |
| 4. 仕事と生活（ワークライフバランス）     | 0.007                | 0.097 ***            |
| 5. 健康状態                  | 0.043 ***            | 0.114 ***            |
| 6. あなたご自身の教育水準・教育環境      | 0.013 **             | 0.046 ***            |
| 7. 交友関係やコミュニティなど社会とのつながり | 0.025 ***            | 0.042 ***            |
| 8. 政治・行政・裁判所への信頼性        | -0.028 ***           | -0.030 ***           |
| 9. 生活を取り巻く空気や水などの自然環境    | 0.004                | -0.013               |
| 10. 身の周りの安全              | 0.032 ***            | -0.001               |
| 11. 子育てのしやすさ             | 0.003                | -0.021 **            |
| 12. 介護のしやすさ・されやすさ        | -0.022 ***           | -0.047 ***           |
| 13. 生活の楽しさ・面白さ           | 0.142 ***            | 0.386 ***            |
| 女性ダミー                    | 0.069 ***            | 0.154 ***            |
| 若年ダミー（15-39歳）            | -0.037               | -0.041               |
| 高齢ダミー（65歳以上）             | 0.020 ***            | 0.145 ***            |
| 修正済み決定係数                 | 0.226                | 0.680                |
| サンプルサイズ                  | 10,632               | 10,632               |

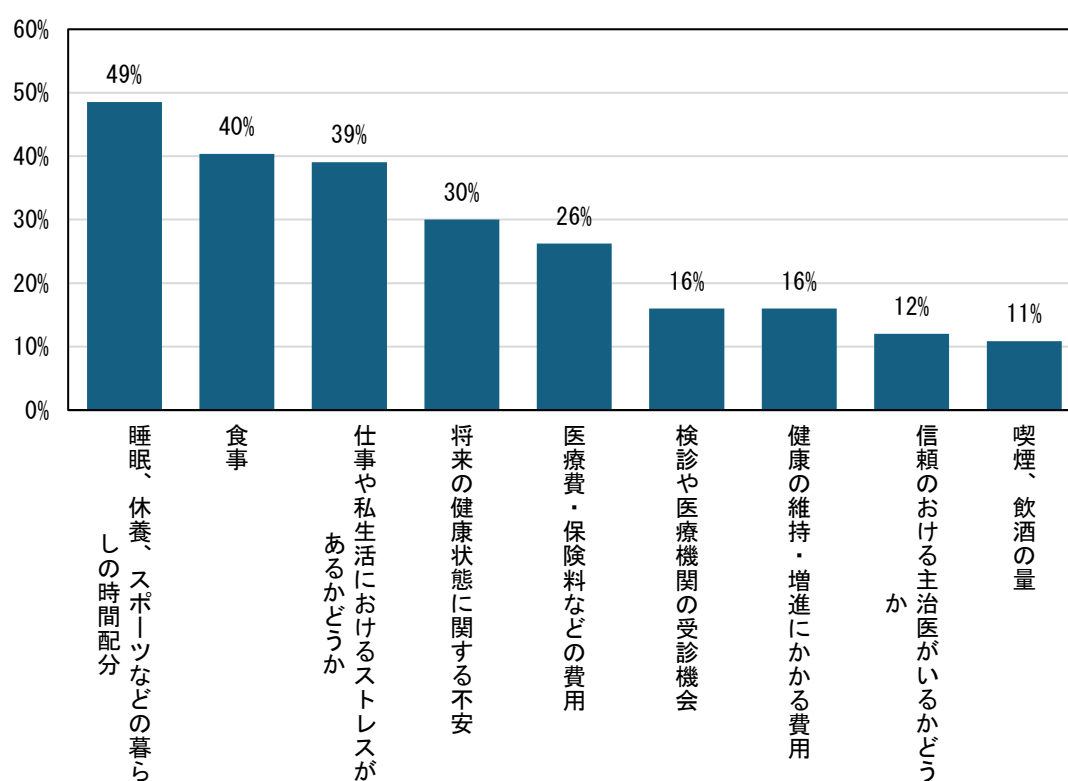
- (備考) 1. \*\*\*, \*\*, \*はそれぞれ 1%、5%、10%で有意。  
2. 「食事時間の楽しさ」は、「楽しい」を「5」、「楽しくない」を「1」と質問票から数値を反転させて分析した。  
3. 「生活満足度」は、図表 1-13 モデル 4 の再掲。  
4. 「食事時間の楽しさ」は計測されたままの標準化していない 5 段階の結果（最小値 1 点、最大値 5 点）、  
「生活満足度」は同様に標準化していない 10 段階の結果（最小値 0 点、最大値 10 点）を、線型重回帰モデルを用いて分析したもののため、係数を直接比べることはできない。

### （食事時間の楽しさと健康満足度）

前項で有意な関連がみられた食事時間の楽しさと健康状態について、詳しくみていく。

日本最適化栄養食協会が行った食と健康の意識調査では、健康を意識するにあたり食事が一番重要と考えていると回答する人が 39.4%であった<sup>26</sup>。本調査でも、健康満足度に影響する項目として食事と回答した人は、およそ 4 割であった。

図表 3-6 「健康状態」に関する現在の満足や不満に影響している項目  
（選択率、複数選択可）



項目ごとにみていくと、「仕事や私生活におけるストレス」や「喫煙・飲酒」等を健康満足度に影響を与える項目として選択した人に比べ、「食事」を選択した人のほうが、食事時間を楽しいと感じている割合が高い<sup>27</sup>。このことから、食事時間を楽しいと感じている人ほど、健康満足度に食事が影響していると考えられる傾向があることが示唆された。

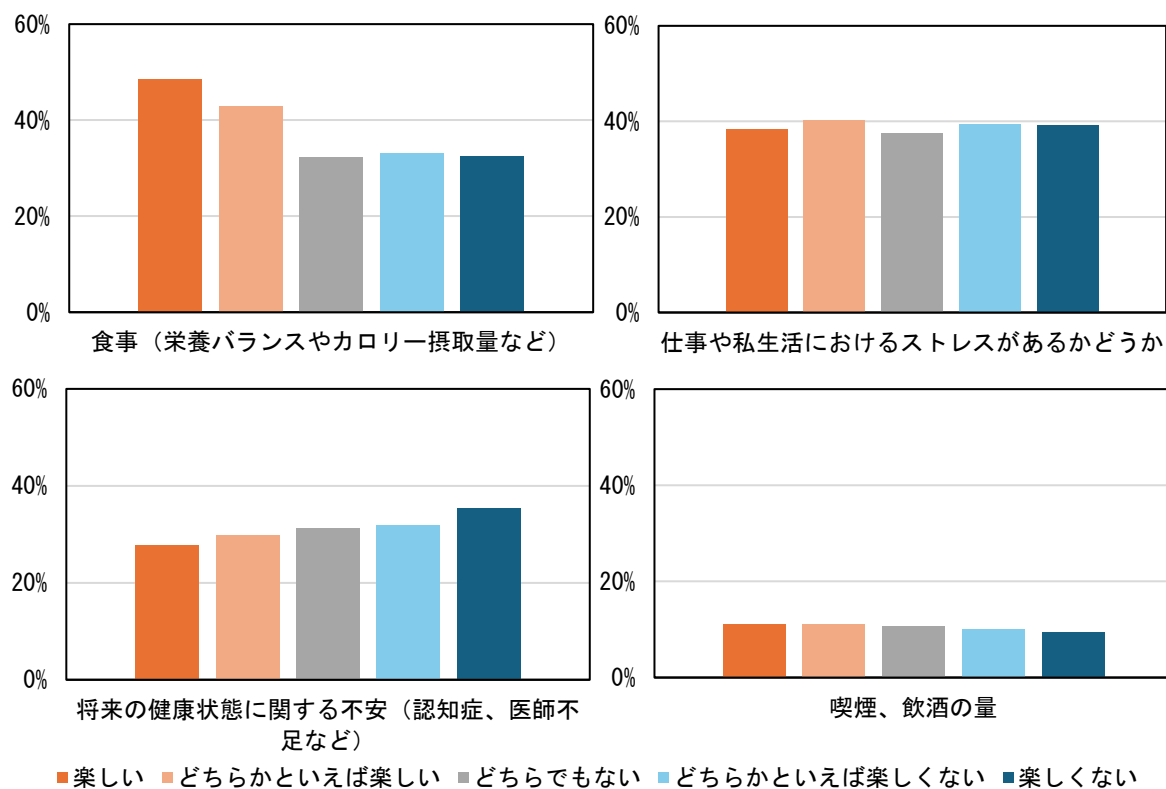
また、図表 3-8 から、食事時間を楽しいと感じている人は、自身の健康状態が

<sup>26</sup> 日本最適化栄養食協会（2026）。

<sup>27</sup> 「食事」のほか、「睡眠、休養、スポーツなどの暮らしの時間配分」でも同様な結果を示した。参考図-8 に図表 3-7 で示した項目を含めた全ての項目についての図表を記載。

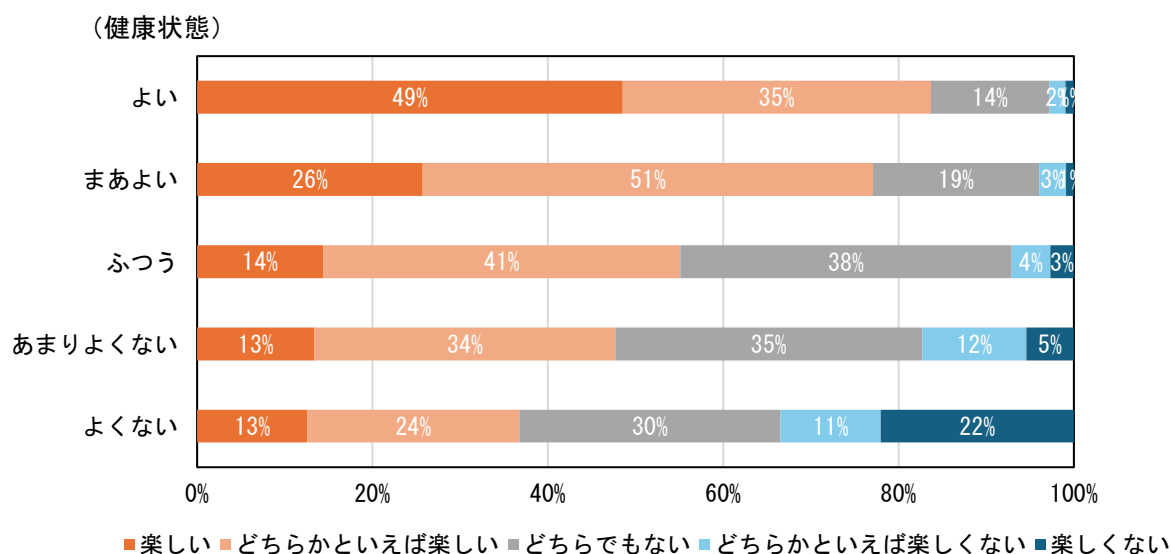
良いと感じている人が多い傾向があることも示された。

**図表 3-7 「食事時間の楽しさ」の回答段階別にみた  
「健康状態」への影響要素として各項目を選んだ人の割合（複数選択可）**



（備考）「食事時間が楽しいか」の段階別の回答人数をそれぞれ 100%としたときの割合。

**図表 3-8 「食事時間の楽しさ」と主観的健康観**



### 3. 孤食と生活満足度

#### (孤食の頻度)

図表3-2では、強く食事の楽しさを意識するのは「家族や友人と一緒に食べる時」であると回答した人が多数いたことが示された。先行研究<sup>28</sup>では食や料理の楽しさを共有することが、Well-being 向上に大きく寄与するとされている。また、「第5次食育推進基本計画<sup>29</sup>」では、食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する基礎を伝え習得する観点からも、家族や地域等における食の推進が重要であるとしている。このように、共食<sup>30</sup>が食事の楽しさや満足度等に正の影響を与えていることが示されている。一方で、孤食頻度は良好な精神的健康と負の相関関係にあることが指摘されている<sup>31</sup>。

そこで、農林水産省が行っている意識調査<sup>32</sup>を参考に、孤食と生活満足度との関係について調べた。

「1日のすべての食事を一人で食べる日は、1週間のうち何日くらいありますか」という問いに対する回答結果を図に示す。「ほとんど孤食ではない」、すなわち毎日一度は誰かと食事を共にしていると回答した人が44%と最も多かった。一方、「ほとんど毎日孤食である」と回答した人も24%であり、孤食が日常的となっている層が一定数存在することがわかる。

過去の農林水産省の意識調査では、全国の市区町村に居住する20歳以上の人<sup>33</sup>を対象に孤食頻度を調査しており、2020年に「ほとんど毎日孤食である」と回答した人の割合は約14%だった。今回の調査結果と比較すると、孤食している人の割合は2020年から増加している可能性がある。ただし、調査方法や標本の抽出方法が異なる点には留意が必要である。

---

<sup>28</sup> De Neve et. al. (2025)やOECD (2026)など。

<sup>29</sup> 農林水産省。「第5次食育推進基本計画。」2026年6月24日。

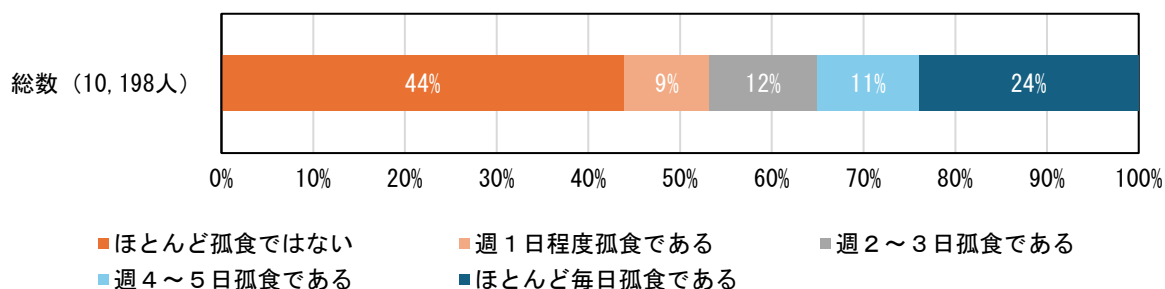
<sup>30</sup> 一人で食事をとることを「孤食(こしょく)」、家族・地域の人々など誰かと一緒に食事をとることを「共食(きょうしょく)」という。

<sup>31</sup> 會退・衛藤(2015)。

<sup>32</sup> 農林水産省 消費・安全局「食育に関する意識調査報告書」。2017年から2020年まで「1週間のうち、1日の全ての食事を一人で食べることがあるか」という設問があった。

<sup>33</sup> サンプルサイズは3,000人。うち有効回答数(率)は1,721人(57.4%)。標本の抽出方法は層化2段無作為抽出法で、調査方法は調査員による個別面接聴取。

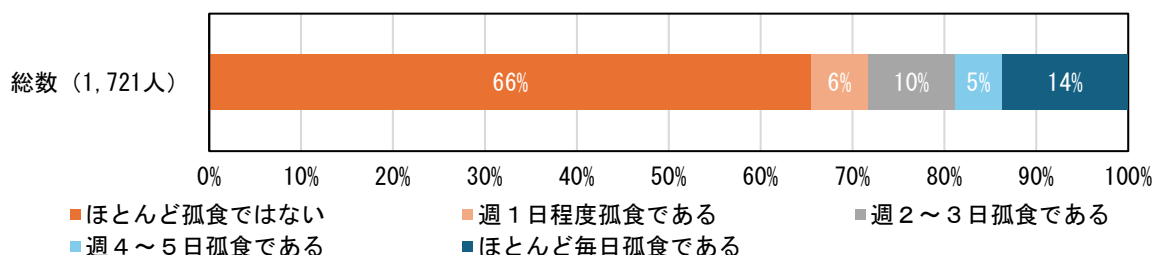
図表 3-9 1 週間のうち 1 日すべてが孤食である日の割合



(備考) 農水省 (2020) と同じ 20 歳以上の回答者を総数として作成。

なお、内閣府の調査で 20 歳以下を含めた結果であっても、割合は 1 % 程度しか変わらず、全体の傾向は同様であった。

(参考 : 農水省 (2020) での孤食頻度の割合)



(備考) 農林水産省 (2020) 「食育に関する意識調査報告書」に記載の一人で食べる頻度 (図 3-1) を基に作成。

(世帯類型別の孤食頻度)

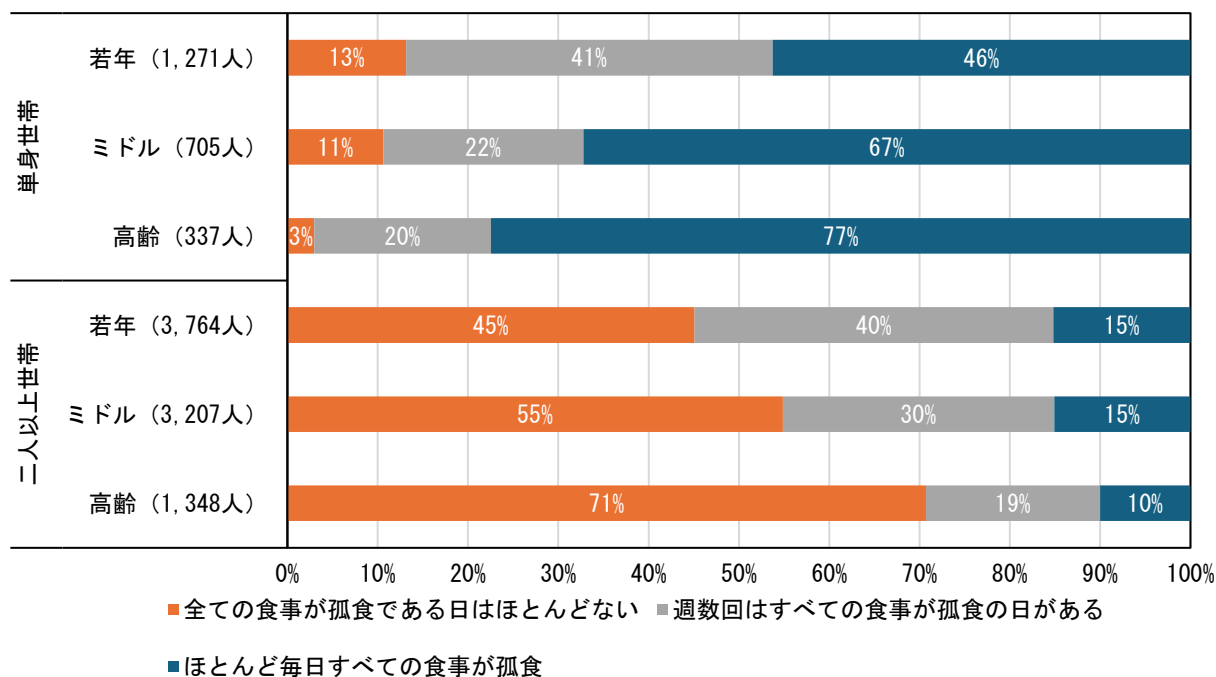
孤食頻度は、単身世帯か二人以上世帯で暮らしているかによって異なると考えられる。そのため、世帯類型別、年齢階層別に孤食頻度を確認した。

結果、単身世帯の方が孤食頻度は高かった。年齢階層別に比較すると、「ほとんど毎日孤食である」と回答した割合が若年層では 46%、ミドル層で 67%、高齢層で 77%と、年齢階層が上がるにつれて段階的に上昇しており、高齢になるほど孤食が日常的な食事形態となっている。若年層では、「週数回は孤食の日がある」が 41%と一定数みられ、誰かと食事をする機会が残されている一方、高齢層ではその割合が 20%にとどまり、孤食が常態化していることが示唆された。

一方、二人以上世帯では「すべての食事が孤食である日はほとんどない」と回答した割合が若年層 45%、ミドル層 55%、高齢層 71%と、単身世帯とは逆に年齢が上がるほど孤食頻度が低下する傾向がみられた。これは、高齢になるほど在宅時間が増え、同居者と食事を共にする機会が増えることが一因として考えられる。ただし、二人以上世帯であっても「ほとんど毎日孤食」とする人がどの年代も約 10～15%存在しており、同居していても孤食が生じている実態が示された。

2020 年の本調査<sup>34</sup>では、単身世帯、二人以上世帯を合わせた 5,281 人のうち、単身世帯は 878 人（16.6%）であった。今回の調査では単身世帯は全体の 21.7%であり、単身世帯の増加が、孤食の増加につながっている可能性がある。

図表 3-10 世帯類型別の孤食頻度（年齢階層別）



（備考）「週 1 日程度孤食」「週 2～3 日孤食」「週 4～5 日孤食」を「週数回はすべての食事が孤食の日がある」にまとめている。

### （年齢階層別孤食の頻度と生活満足度）

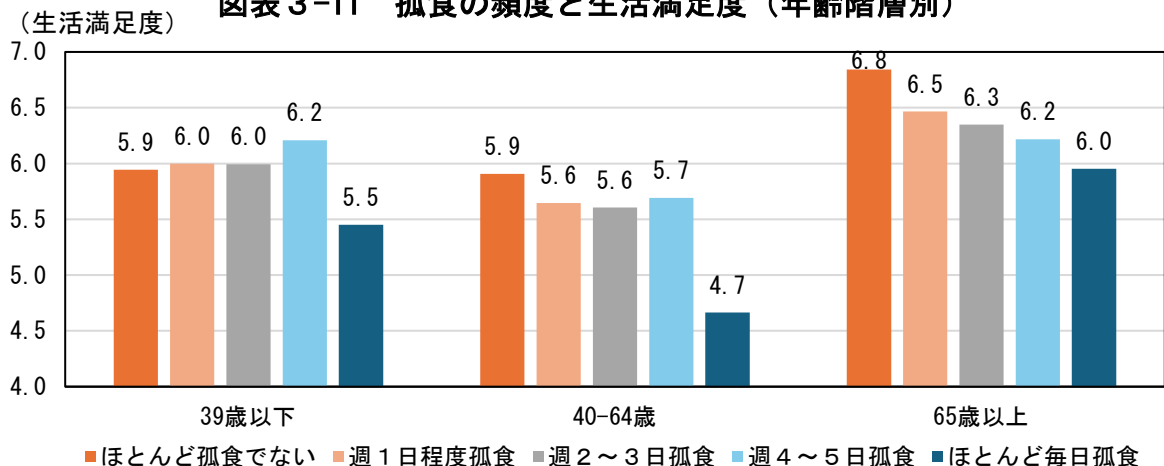
次に、孤食頻度と生活満足度との関係について年齢階層別に確認する。

すべての年齢階層で、「ほとんど毎日孤食」と回答した人の生活満足度が最も低い結果となった。一方、「週 4～5 日孤食」と、共食より孤食が多い場合であっても、週に数回でも共食をしている層では、生活満足度は必ずしも低くはないという結果となった。若年層及びミドル層は、1 週間のうち少なくとも 2 日以上共食する日がある層では、共食頻度に関わらず満足度に大きな違いはないが、「ほとんど毎日孤食」の層の満足度が低い。

一方、高齢層は、全体的に満足度は高いものの、孤食頻度が低い層ほど生活満足度が高い傾向がみられた。学校や職場等、食事以外でも人のつながりを感じる機会の多い若年層及びミドル層に比べ、高齢層は人のつながりを感じる場面が減少し、人と一緒に食事をとれることが満足度につながりやすいため、孤食頻度の違いで満足度が変化する可能性がある。

<sup>34</sup> 内閣府（2020b）。

図表 3-11 孤食の頻度と生活満足度（年齢階層別）



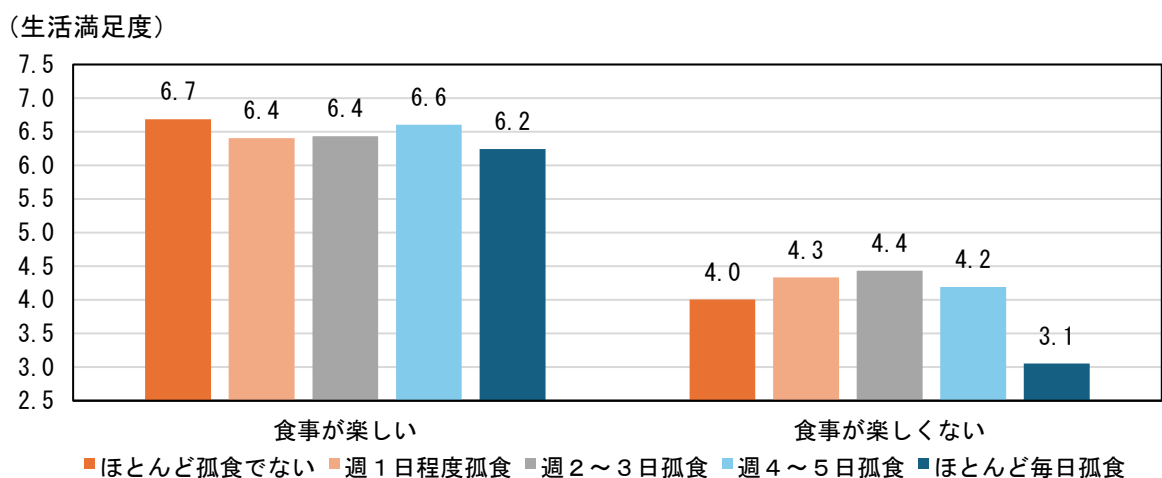
(食事時間の楽しさと孤食頻度)

生活満足度の分析を行うにあたっては、全体の平均値ではなく、値に違いがある層を対象に分析することも意義があると考えられる。そこで、食事を「楽しい」「どちらかといえば楽しい」と回答した人を「食事が楽しい」に、「どちらかといえば楽しくない」「楽しくない」と回答した人を「食事が楽しくない」にまとめ、この2群について、孤食頻度別に生活満足度を示した。

「食事が楽しい」と回答した層では、「ほとんど毎日孤食」である場合でも生活満足度は高く、孤食頻度による生活満足度の差は比較的小さかった。一方、「食事が楽しくない」と回答した層では、全体的に満足度は低い傾向であるが、特に

「ほとんど毎日孤食」である場合の生活満足度が低い結果となった。食事を楽しくないと感じている人は、「ほとんど毎日孤食」か「共食の日もある」かによって生活満足度に差が生じており、共食の機会が生活満足度に影響を与えている可能性が示唆される。

図表 3-12 「食事時間の楽しさ」と生活満足度（孤食頻度別）



(備考) 食事を「楽しい」「どちらかといえば楽しい」と回答した人を「食事が楽しい」に、「どちらかといえば楽しくない」「楽しくない」と回答した人を「食事が楽しくない」にまとめている。

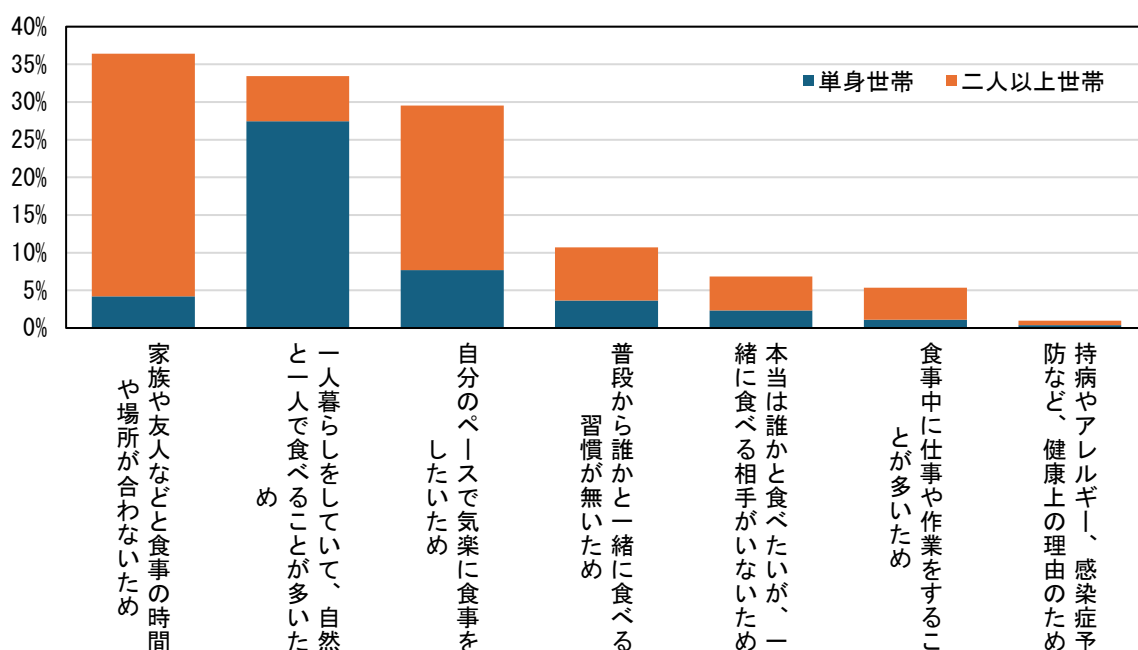
### （一人で食べる理由）

これまでの結果から、孤食と生活満足度には負の関係がある可能性があるが、孤食の理由によってはその限りではないと考えられる。図表3-12では食事を楽しんでいる層は孤食でも生活満足度は高かった。また、先行研究では、孤食であっても食事を楽しんでいる人は、食意識・食行動が良好なものが多い<sup>35</sup>とも指摘されている。そこで、孤食の理由について確認する。

一日のすべてを一人で食べる理由としてあてはまるものすべて選択する設問で、最も多かった回答は「家族や友人などと食事の時間や場所が合わないため」であり、次いで、「一人暮らしをしていて、自然と一人で食べる人が多いため」「自分のペースで気楽に食事をしたいため」となった。これら上位3項目が他の項目と比較しても突出して多く、孤食の主な要因として、生活環境や時間的制約による人と、自発的な選択による人がいることがわかる。また、単身世帯に孤食する人が多いと示された結果とも矛盾しない。

より詳細に、世帯類型別の孤食理由について示す。

図表3-13 一日のすべての食事を一人で食べる理由（複数回答可）



（備考） 1. 1週間のうち一日のすべての食事を一人で食べる日があると回答した人を100%としたときの割合。  
2. 「わからない」「その他」の回答は図表から除く。

単身世帯の孤食理由は「一人暮らしをしていて、自然と一人で食べる人が多いため」が最も多く、孤食が生活環境に起因する受動的なものである傾向がみられた。二人以上世帯の場合は、「家族や友人などと食事の時間や場所が合わないため」

<sup>35</sup> 町田（2025）。



め」が多く、場所や時間的制約により孤食となる傾向がみられた<sup>36</sup>。また、単身世帯も二人以上世帯も「自分のペースで気楽に食事をしたいため」と回答した人が次いで多く、孤食を積極的・自発的に選択している人が一定数いることがうかがえる。

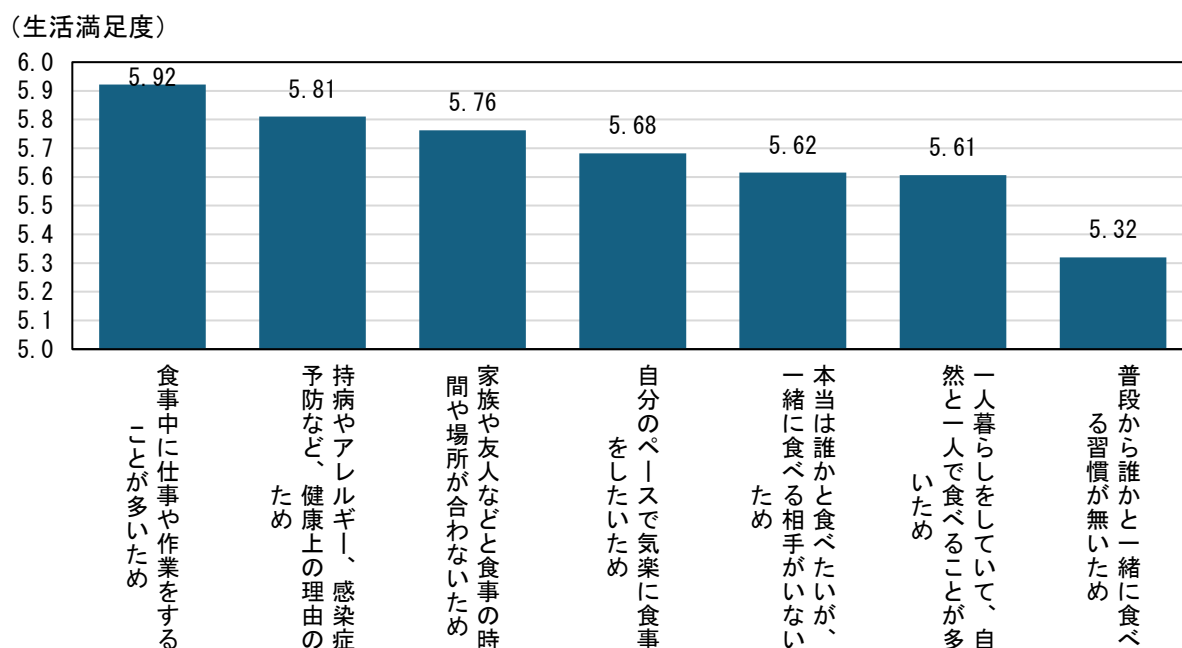
### （一人で食べる理由と生活満足度）

孤食の理由と、生活満足度の関係を確認する。

「食事中に仕事や作業をすることが多いため」を選択した人が最も生活満足度が高く、「普段から誰かと一緒に食べる習慣が無いため」を選択した人が最も生活満足度が低い結果となった。

「食事中に仕事や作業をすることが多いため」は外的・状況的な理由による孤食であり、「普段から誰かと一緒に食べる習慣が無いため」といった社会的なつながりの欠如や孤立感を伴う理由ではないことが、相対的に高い生活満足度に影響している可能性がある。

図表 3-14 一人で食べる理由と生活満足度（複数回答可）



<sup>36</sup> 二人以上世帯であると回答しているにもかかわらず、一日のすべての食事を一人でとる理由を「一人暮らしをしていて、自然と一人で食べる人が多いため」と回答した人は359名いた。359名の属性を見ると、サンプル全体と比べて男性が多く（67.7%、サンプル全体は49.6%）、平均年齢が若かった（33.3歳、サンプル全体は43.6歳）。また、就業形態を見ると、359名に占める割合は、正規雇用者（45.4%、全体は42.3%）、会社役員（7.8%、全体は1.92%）、アルバイトをしている学生（14.2%、全体は5.0%）が高く、非正規雇用者（10.0%、全体は18.5%）、非就業者（5.0%、全体では18.5%）は全体の比率より低かった。婚姻関係について大きな差はなかった（未婚者（45.1%、全体では43.4%）、既婚者（48.74%、全体では48.7%）、既婚のうち単身赴任者の割合（1.4%、全体では0.9%））。このことから、この選択肢を選んでいる人の多くは、就業や学業の都合で一人暮らしをしているものの、生計を共にする家族がいる（二人以上世帯である）人であると考えられる。

## おわりに

### （本報告書のまとめ）

内閣府「満足度・生活の質に関する調査」は 2019 年 2 月に初回の調査が行われ、今回の調査が 8 回目となる。本報告書で明らかになったことを次に簡潔にまとめる。

第 1 章では、生活満足度の経年変化等に着目して分析を行った。2026 年調査における生活満足度は、一進一退の動きのなかで、前年から 0.07 ポイント上昇し、一昨年と同程度の水準となった。年齢階層別では、若年層で相対的に大きな上昇がみられた。雇用形態別では、正規雇用が上昇、非正規雇用は昨年から横ばいとなった。地域別では東京圏で生活満足度が低下した。分野別満足度をみると、ほとんどの分野で上昇するなかで、雇用環境と賃金、仕事と生活（WLB）で引き続きの上昇となり、昨年低下した社会とのつながりや子育てのしやすさの満足度は一昨年と同程度の水準に戻った。東京圏における生活満足度の低下については、サンプル入れ替えの影響や、この 1 年で住宅を購入した回答者の満足度が低下したこと等が影響した可能性がある。

第 2 章では、AI サービスに関する設問を用いて、AI サービスと生活満足度の関係や AI サービスの利用目的に応じた分野別満足度の関係などについて分析した。AI サービスを利用する人は全体の 55%で、AI サービス利用者のうち毎日 5 時間以上使用する人は 7%であった。中でも、若年層において利用率や利用頻度が高い傾向がみられた。AI サービス利用者に AI サービスの利便性の認識や信頼度について問うたところ、便利だと思うと回答した層は約 80%であるのに対し、信頼していると回答した人は約 50%であり、慎重な利用がうかがえた。AI サービスの利用目的としては、「仕事や事務作業の効率化」、次いで「自身や家族の学習・教育」が多かった。「仕事や事務作業の効率化」に AI サービスを活用する人はそうでない人と比べて関連する分野別満足度が高いが、「話し相手の代わり」や「健康管理」に活用する場合は、その傾向がみられなかった。「話し相手の代わり」への活用は孤独感が高い層等、「健康管理」への活用は主観的健康観がよくない層の割合が高かった。特に一部の層において、AI サービスは単なる情報収集手段ではなく、不安や悩みを相談する相手としての活用が浸透していることがうかがえた。

第 3 章では、「食」に関する質問から、生活満足度・分野別満足度との関係性を分析した。食事時間を楽しいと感じる層で、生活満足度が高く、自身の健康状態が良いと感じている人が多い傾向がみられ、「食」を楽しんでいる人は、精神的にも身体的にも満足度が高いことが示された。また、食事時間が楽しいと感じる人ほど、楽しいと意識する食事場面も多く、特に「好きな料理を食べるとき」、次いで「家族や友人と一緒に食べるとき」が多くあげられた。個人の食べたいものが自由に食べられることや、食事を通じた人とのつながりが、食事時間をより楽しいものとしていることがうかがえる。一方、一日のすべての食事を一人でとる

「孤食」の層で、生活満足度が低い傾向にあり、孤食は食事の楽しさを損なう要因の一つとなっている可能性がある。特に、ほとんど毎日すべての食事が孤食であり、かつ食事時間が楽しくないと感じている人では、生活満足度が低い結果となった。

### （今後の展望）

我が国における Well-being への関心は着実に高まっており、企業による調査によると、ウェルビーイングという言葉に「聞いたことがあり、意味も知っている」とした回答者は、2024 年は 29.7%であったのに対して、2025 年は 36.4%に及び<sup>37</sup>、単に言葉が知られつつあるのみならず、意味の理解が国民一人一人の間に広がってきている。

「経済財政運営と改革の基本方針 2026」においては、「国民生活の視点からは、関連する基本計画等での KPI の設定など、日本社会に根差した Well-being 実現に向けた取組を広げ、国際的な議論への貢献や発信を行う。」とされており、より一層、人々の Well-being 向上の観点からの政策や民間での取組が拡大・進展することが期待される。国際的な取組としては、2028 年には第 8 回 OECD Well-being 世界フォーラムの日本開催が見込まれる。

こうした Well-being への関心の高まりや重要性を踏まえ、この機運を途切れさせないことが必要である。今後も引き続き、Well-being を高める施策や取組の効果をより精緻に可視化し、施策の推進につなげることが重要と考えられる。

今回の調査では、AI サービスの利活用、食をテーマとして取り上げた。調査データ<sup>38</sup>を多くの研究者にも活用いただき、より深い分析がなされることが期待される。「満足度・生活の質に関する調査」は 8 年分のデータが蓄積され、経年の推移を読み取れるようになってきた。今後は、単年でのデータ分析にとどまらず、時系列でみた場合の中長期的な満足度の変化を分析する、過去に扱ったテーマを再度取り上げ変化をみるなど、検証の幅を広げていくことが期待される。

今後の「満足度・生活の質に関する調査」の実施に当たっては、Well-being 指標を用いた分析や政策への反映についてのニーズが高まっていることも踏まえ、適切な調査方法等を検討していく。

---

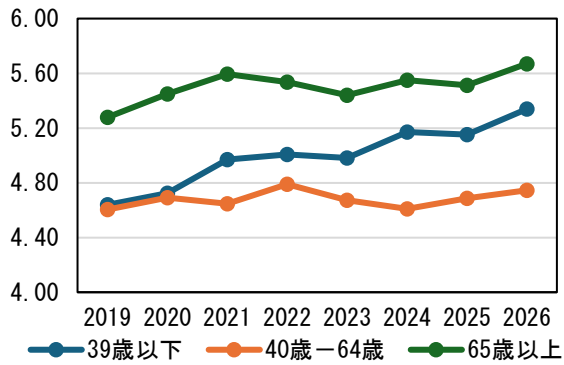
<sup>37</sup> 日本経済新聞社「第 3 回日経統合ウェルビーイング調査」(2026)。上場企業の正社員モニター 1 万人を対象としたベンチマーク調査の結果。「聞いたことがあり、意味も知っている」または「聞いたことはあるが、意味は知らない」を合計した数字。

<sup>38</sup> 内閣府ウェブサイト (<https://www5.cao.go.jp/keizai2/wellbeing/manzoku/index.html>) から匿名化処理を施したアンケート回収データの利用申請が可能。また、東京大学社会科学研究所附属社会調査・データアーカイブ研究センター (SSJDA) にも寄託 (2026 年 7 月現在)。

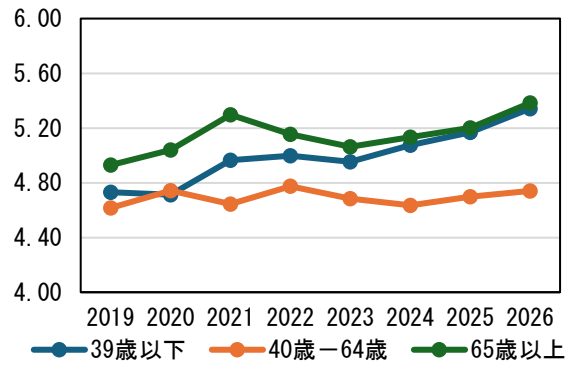
## 参考図

参考図－１ 男女別・年齢階層別の分野別満足度の推移（男性）

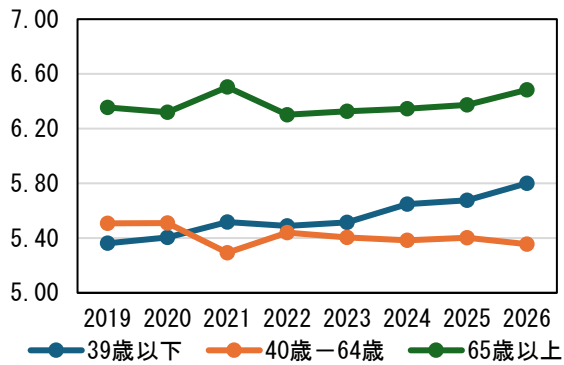
(1) 家計と資産



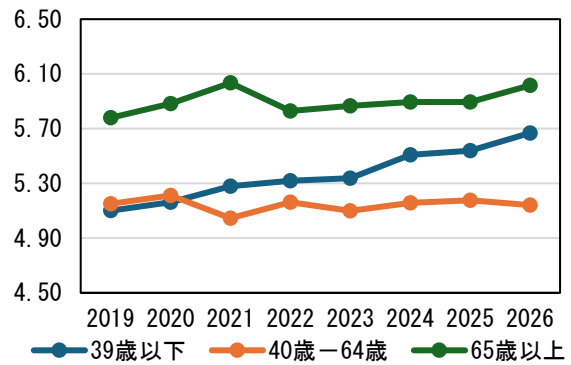
(2) 雇用環境と賃金



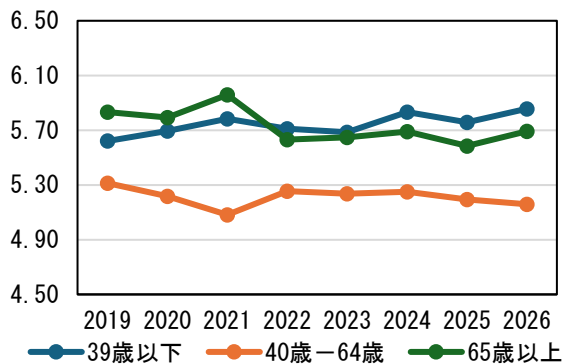
(3) 住宅



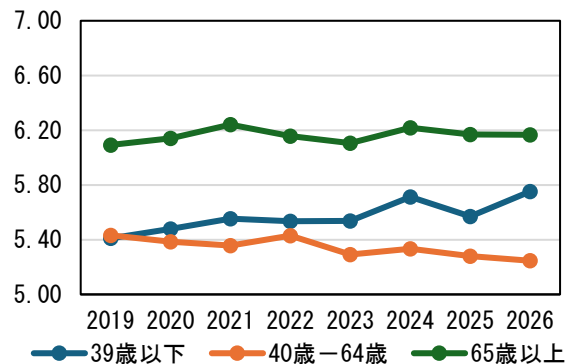
(4) 仕事と生活 (WLB)



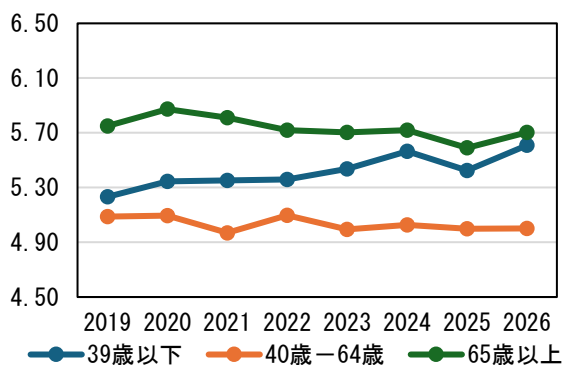
(5) 健康状態



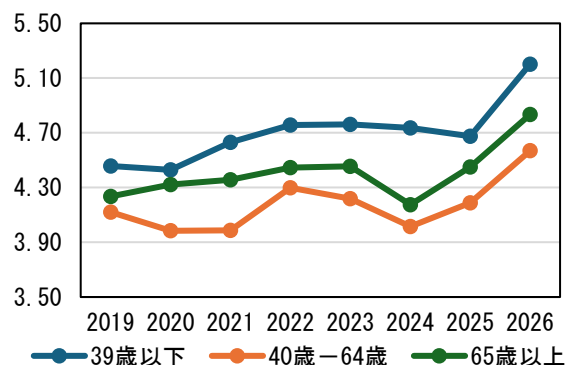
(6) 自身の教育水準・教育環境



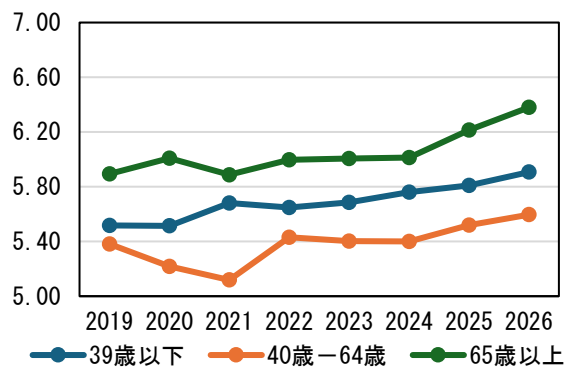
(7) 社会とのつながり



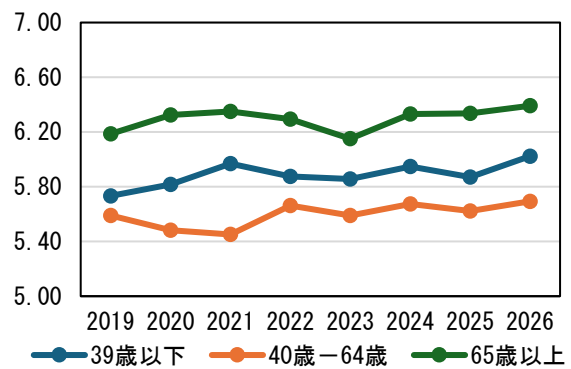
(8) 政治・行政・裁判所への信頼性



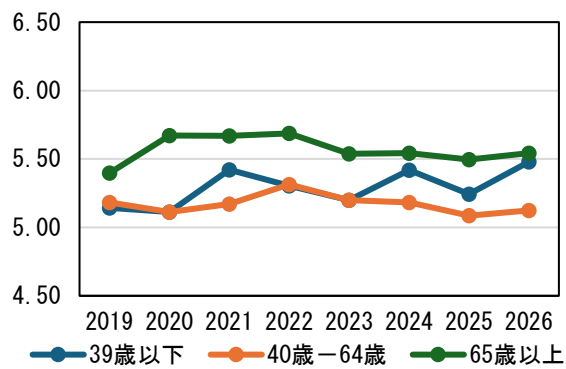
(9) 自然環境



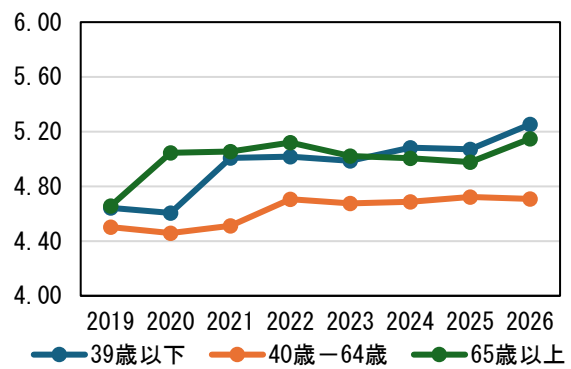
(10) 身の回りの安全



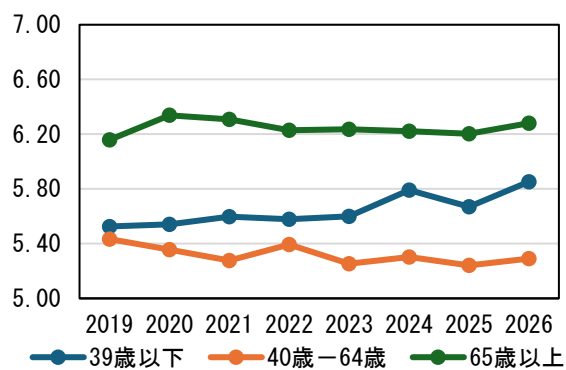
(11) 子育てのしやすさ



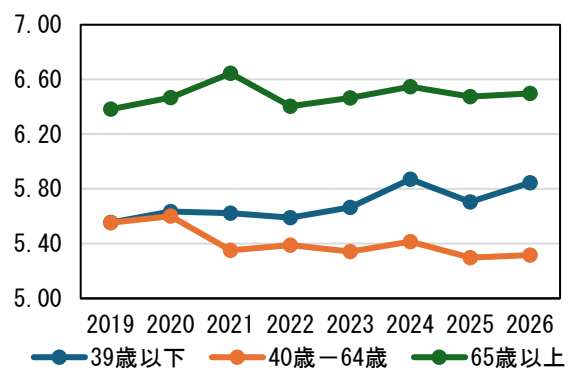
(12) 介護のしやすさ・されやすさ



(13) 生活の楽しさ・面白さ

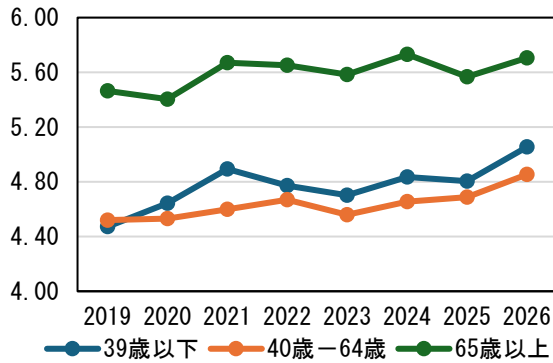


(14) 生活満足度

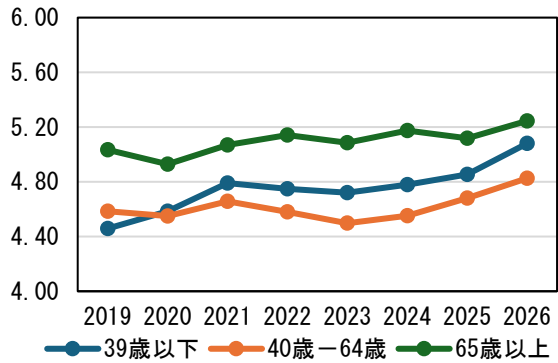


参考図－２ 男女別・年齢階層別の分野別満足度の推移（女性）

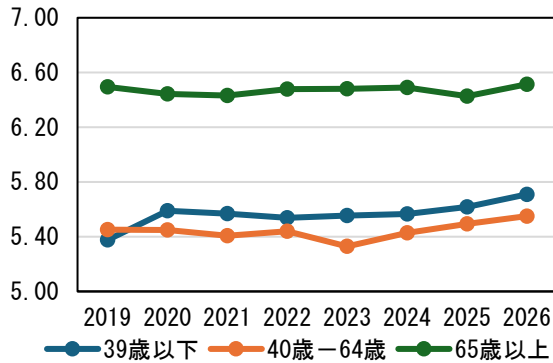
(1) 家計と資産



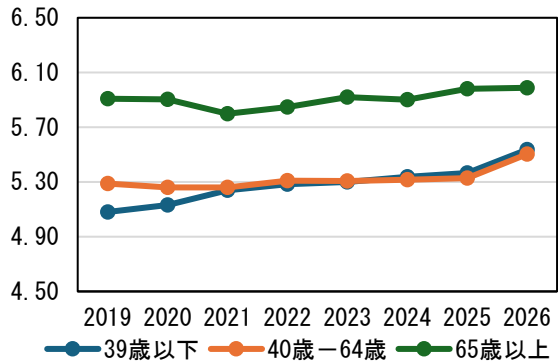
(2) 雇用環境と賃金



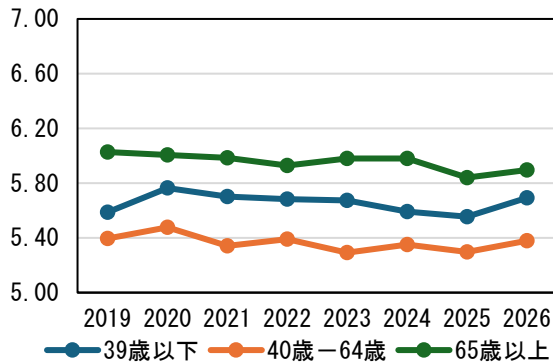
(3) 住宅



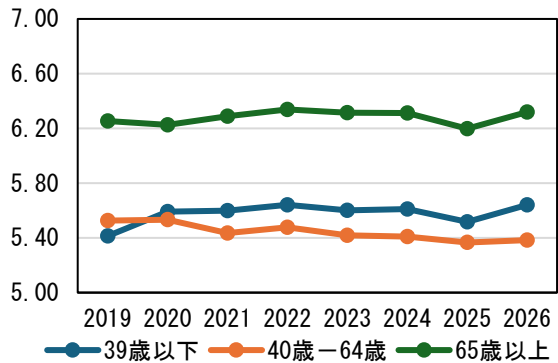
(4) 仕事と生活（WLB）



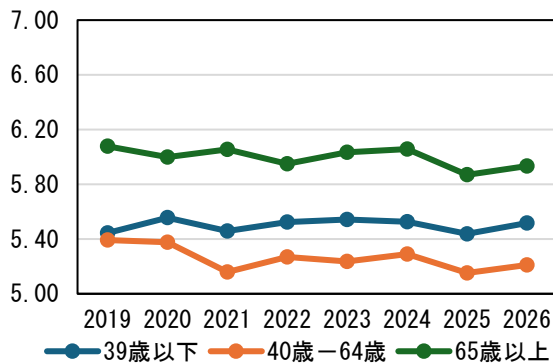
(5) 健康状態



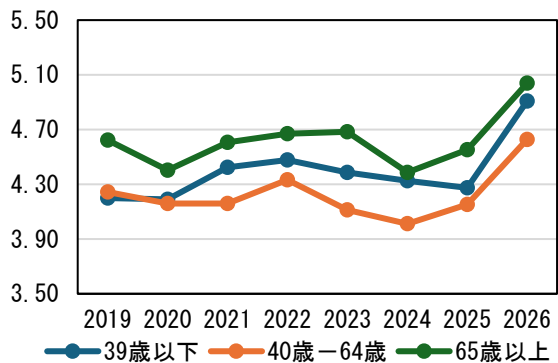
(6) 自身の教育水準・教育環境



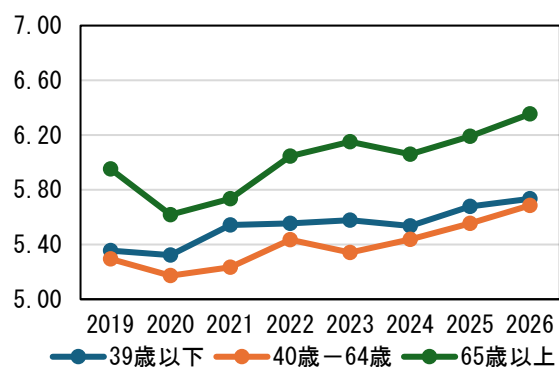
(7) 社会とのつながり



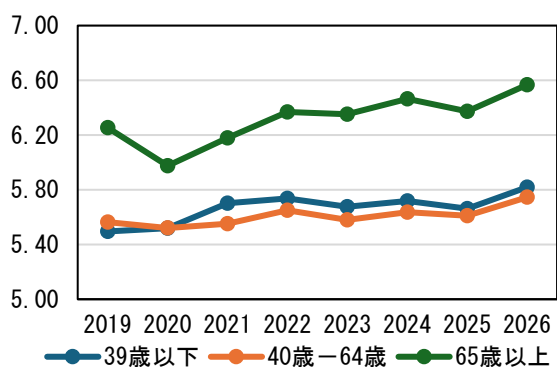
(8) 政治・行政・裁判所への信頼性



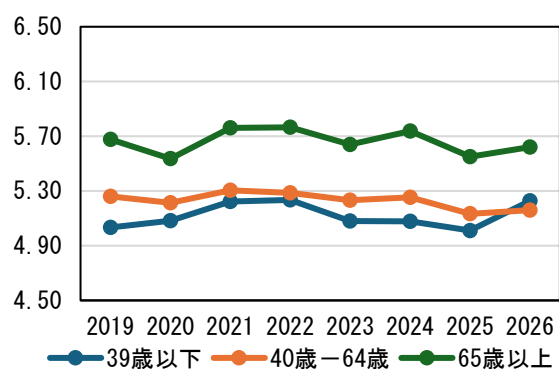
(9) 自然環境



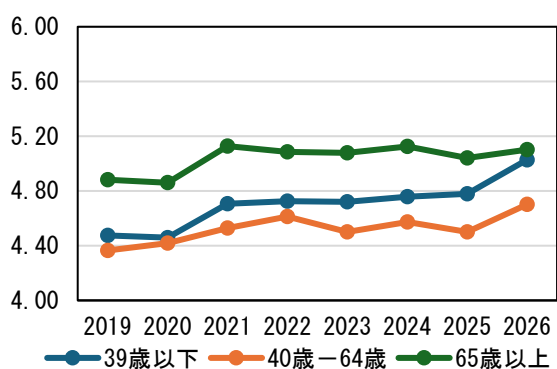
(10) 身の回りの安全



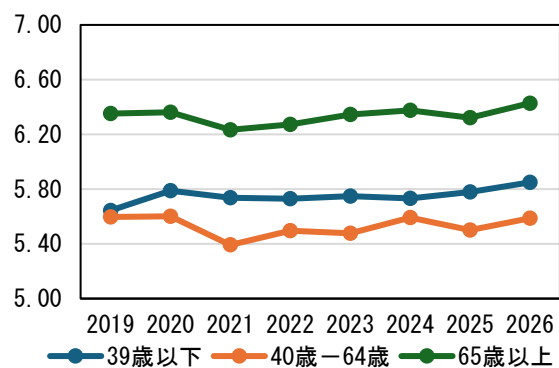
(11) 子育てのしやすさ



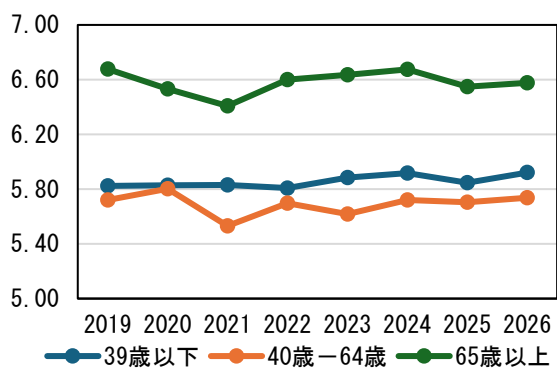
(12) 介護のしやすさ・されやすさ



(13) 生活の楽しさ・面白さ

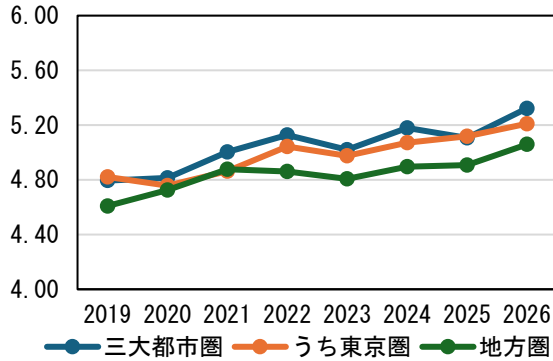


(14) 生活満足度

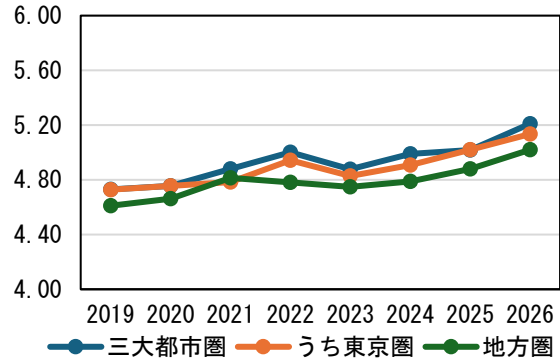


参考図－３ 地域別の分野別満足度の推移

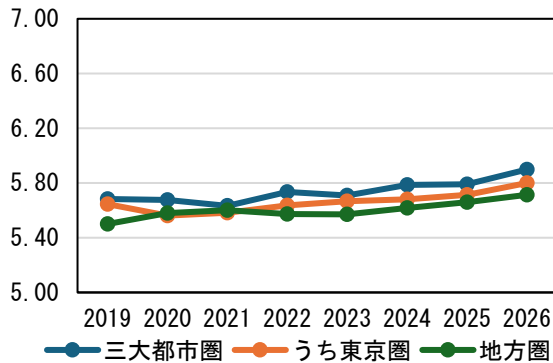
(１) 家計と資産



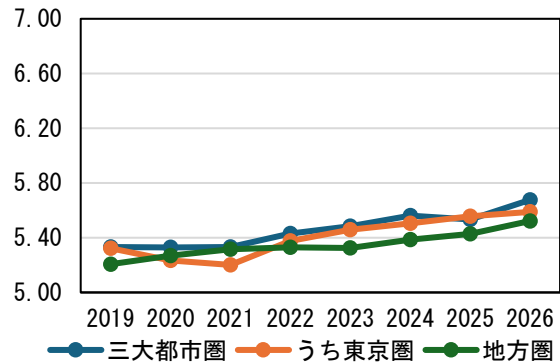
(２) 雇用環境と賃金



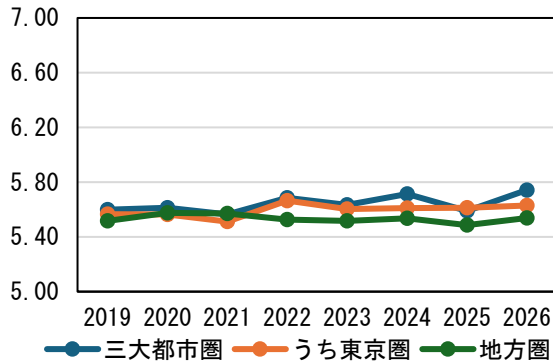
(３) 住宅



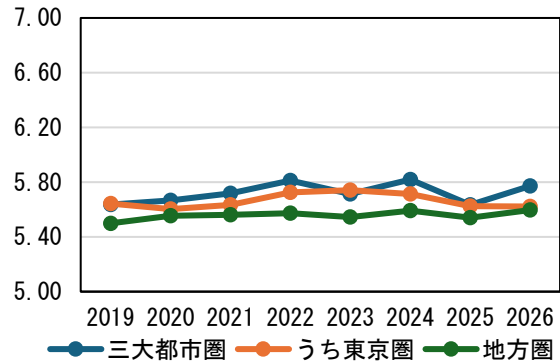
(４) 仕事と生活（WLB）



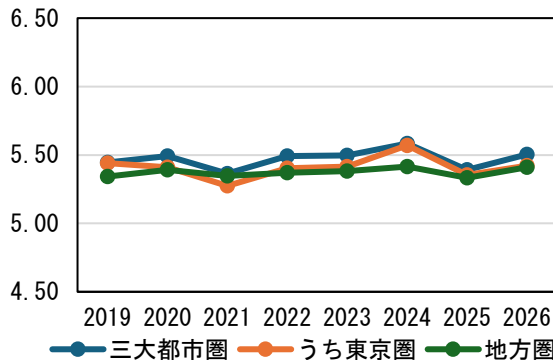
(５) 健康状態



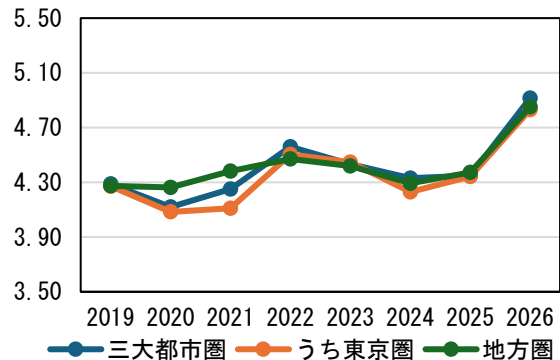
(６) 自身の教育水準・教育環境



(７) 社会とのつながり

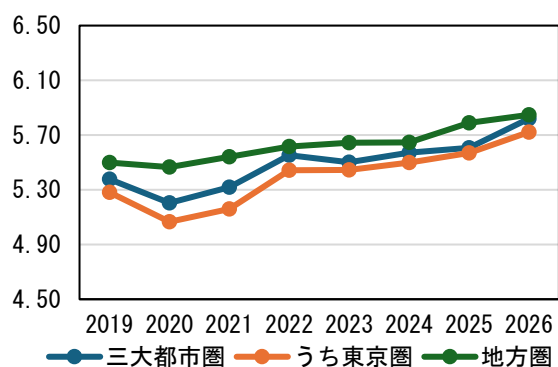


(８) 政治・行政・裁判所への信頼性

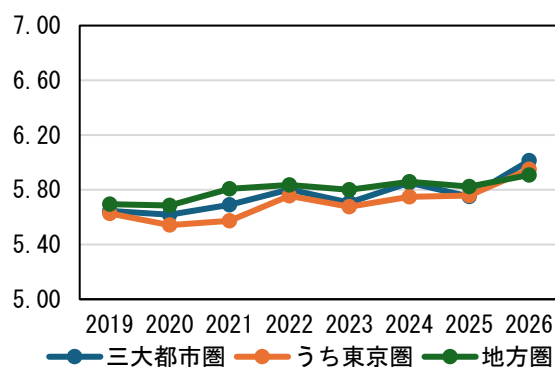




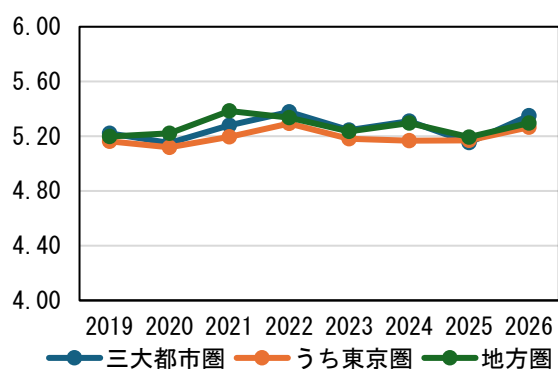
(9) 自然環境



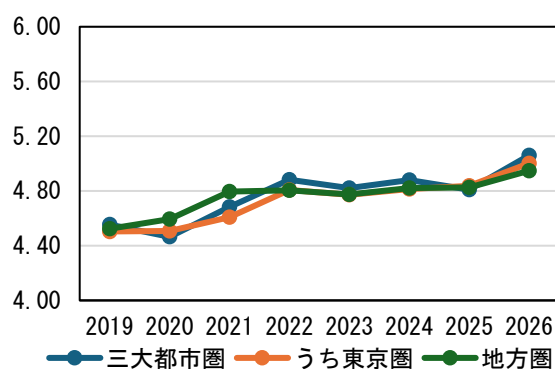
(10) 身の回りの安全



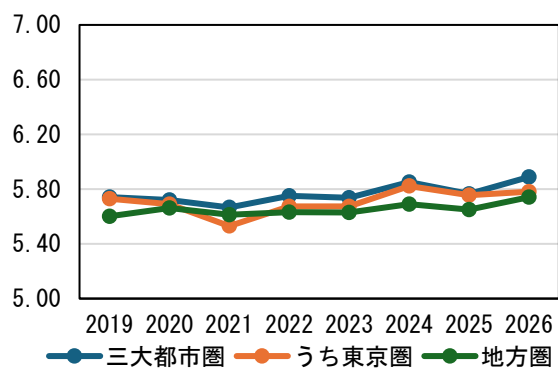
(11) 子育てのしやすさ



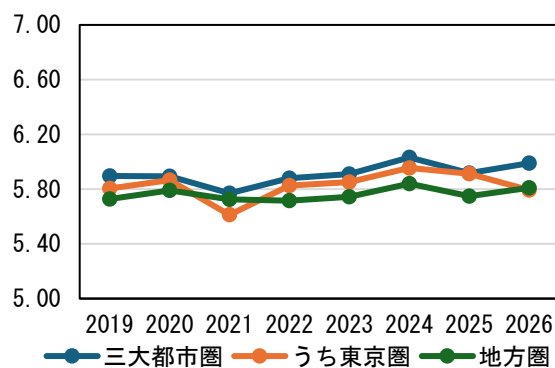
(12) 介護のしやすさ・されやすさ



(13) 生活の楽しさ・面白さ



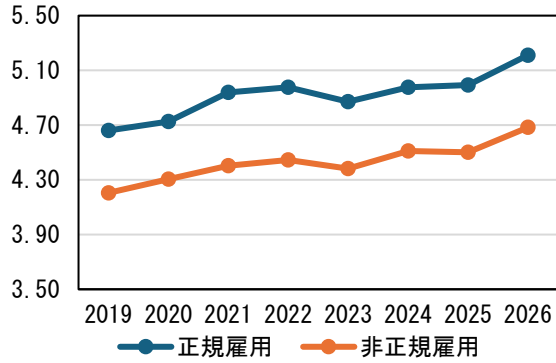
(14) 生活満足度 ※図表1-4(1)の再掲



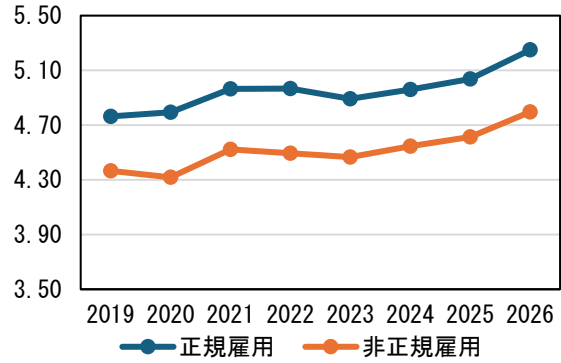
参考図－４ 雇用形態別の分野別満足度の推移

【正規・非正規】

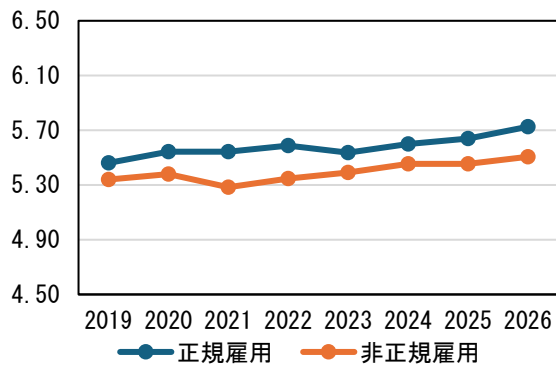
(1) 家計と資産



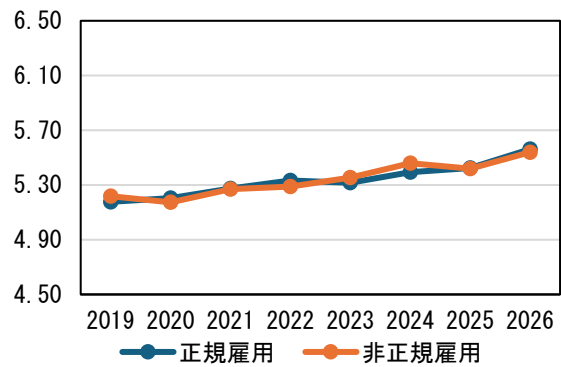
(2) 雇用環境と賃金



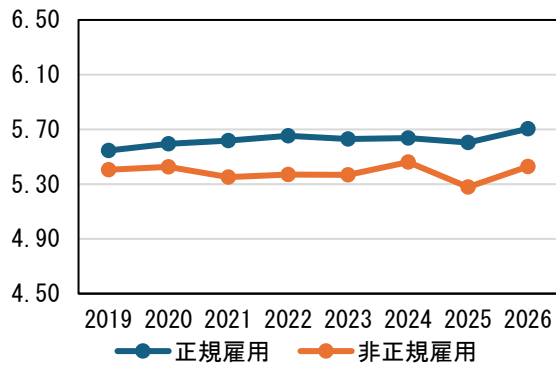
(3) 住宅



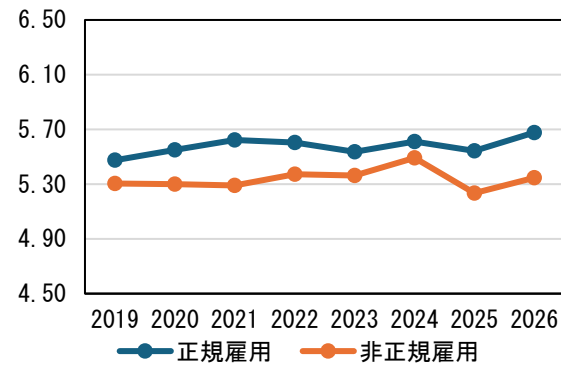
(4) 仕事と生活 (WLB)



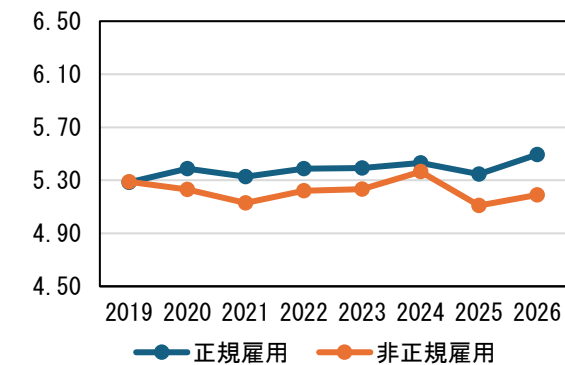
(5) 健康状態



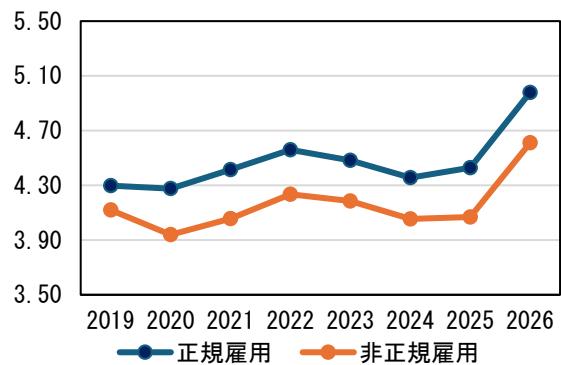
(6) 自身の教育水準・教育環境



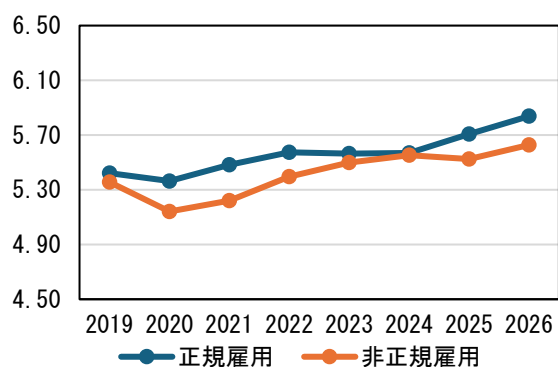
(7) 社会とのつながり



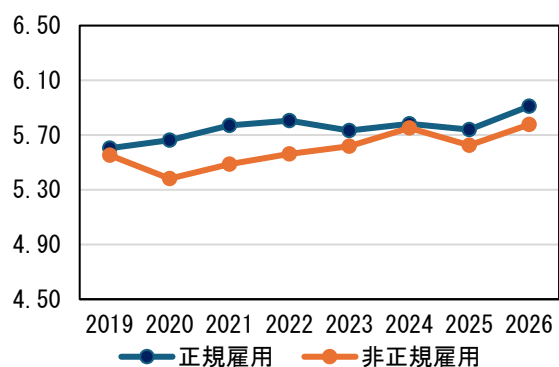
(8) 政治・行政・裁判所への信頼性



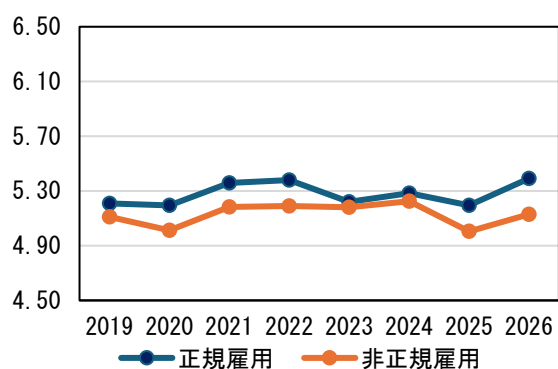
(9) 自然環境



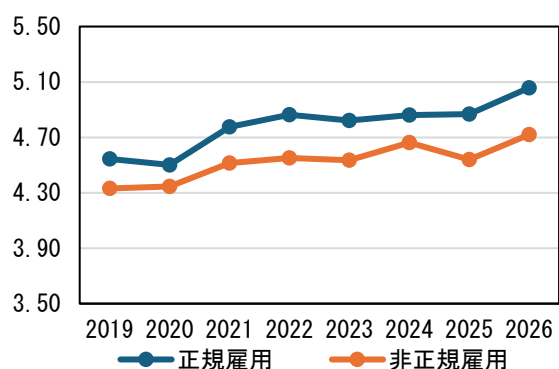
(10) 身の回りの安全



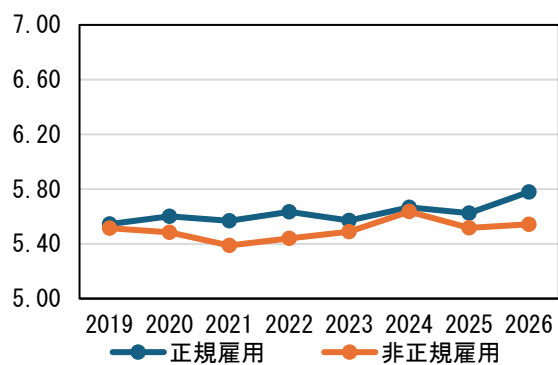
(11) 子育てのしやすさ



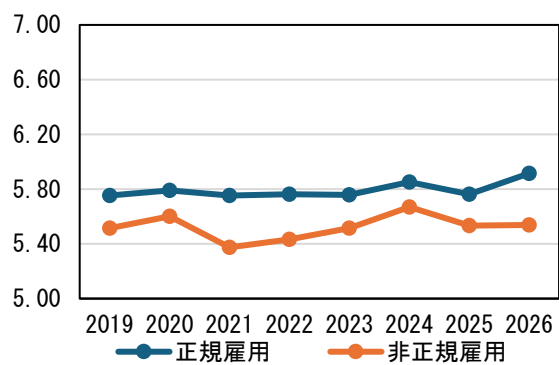
(12) 介護のしやすさ・されやすさ



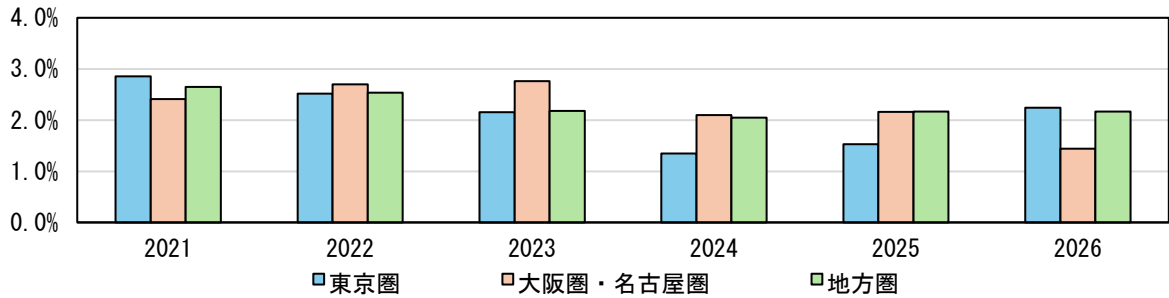
(13) 生活の楽しさ・面白さ



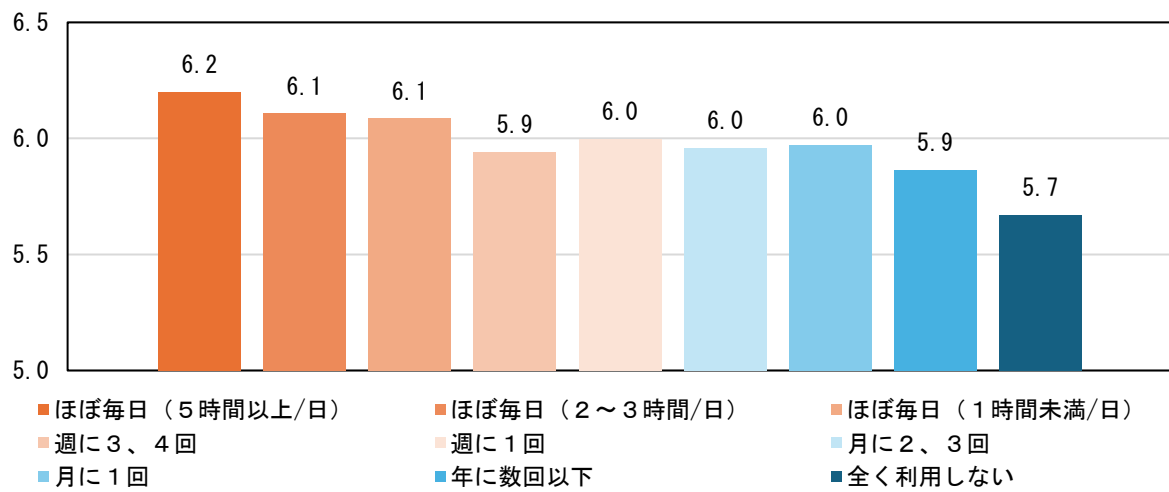
(14) 生活満足度 ※図表1-6(1)の再掲



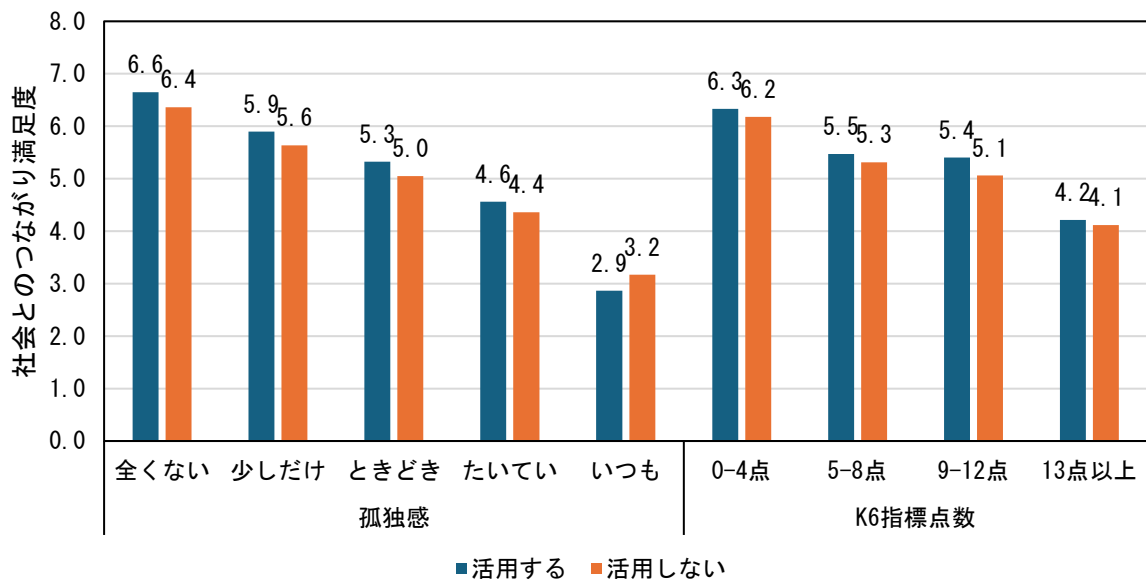
参考図－５ 住宅取得者割合の推移（地域別）



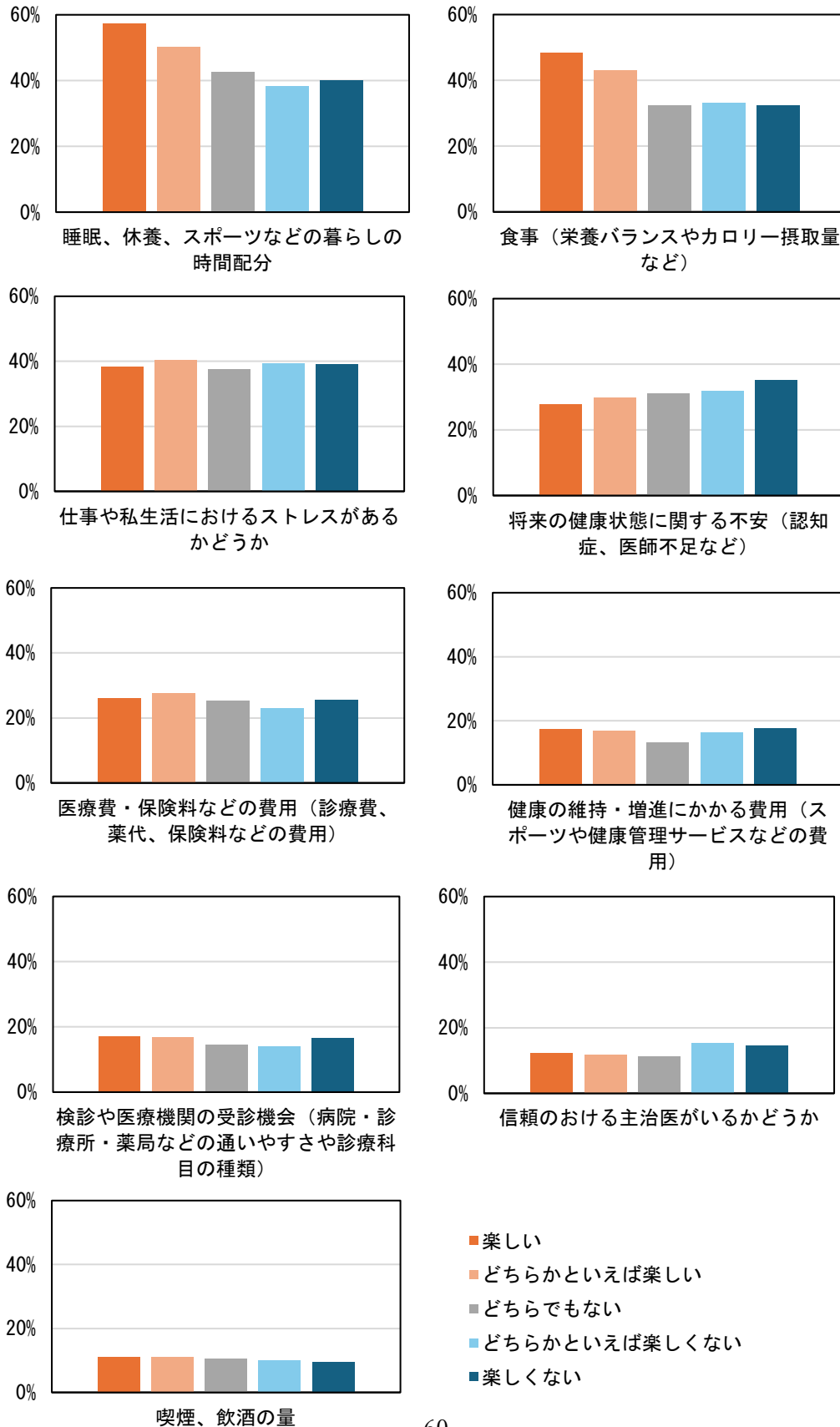
参考図－６ AI サービスの利用頻度と生活満足度



参考図－７ 「話し相手の代わり」へのAI サービス活用と社会とのつながり満足度



参考図－８「食事時間が楽しいか」の回答段階別にみた「健康状態」への影響要素として各項目を選んだ人の割合



## 補論

### 1. 調査の概要・設計

(1) 目的 我が国の経済社会の構造を人々の満足度 (Well-being) の観点から多面的に把握し、政策運営に活かしていく

(2) 調査方法 WEB 調査

(3) 調査期間 2026 年 2 月 27 日 (金) ～ 3 月 14 日 (土)

(4) 対象者 日本国内に住む 15～89 歳のインターネットパネル登録モニター

(5) サンプル特性  
(年齢階層別、性別)

|         | 男性    | 女性    | 計      |
|---------|-------|-------|--------|
| 15－39 歳 | 2,491 | 2,544 | 5,035  |
| 40－64 歳 | 1,949 | 1,963 | 3,912  |
| 65－89 歳 | 837   | 848   | 1,685  |
| 計       | 5,277 | 5,355 | 10,632 |

## (地域別、性別)

|      | 男性  | 女性  | 計   |      | 男性  | 女性  | 計   |
|------|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|
| 北海道  | 122 | 125 | 247 | 滋賀県  | 107 | 108 | 215 |
| 青森県  | 107 | 108 | 215 | 京都府  | 113 | 114 | 227 |
| 岩手県  | 107 | 108 | 215 | 大阪府  | 136 | 140 | 276 |
| 宮城県  | 113 | 113 | 226 | 兵庫県  | 123 | 126 | 249 |
| 秋田県  | 106 | 107 | 213 | 奈良県  | 107 | 108 | 215 |
| 山形県  | 106 | 107 | 213 | 和歌山県 | 106 | 106 | 212 |
| 福島県  | 109 | 109 | 218 | 鳥取県  | 105 | 106 | 211 |
| 茨城県  | 114 | 114 | 228 | 島根県  | 106 | 106 | 212 |
| 栃木県  | 109 | 110 | 219 | 岡山県  | 109 | 110 | 219 |
| 群馬県  | 109 | 110 | 219 | 広島県  | 113 | 114 | 227 |
| 埼玉県  | 131 | 133 | 264 | 山口県  | 108 | 108 | 216 |
| 千葉県  | 127 | 127 | 254 | 徳島県  | 104 | 108 | 212 |
| 東京都  | 157 | 160 | 317 | 香川県  | 106 | 106 | 212 |
| 神奈川県 | 139 | 140 | 279 | 愛媛県  | 108 | 108 | 216 |
| 新潟県  | 110 | 112 | 222 | 高知県  | 106 | 106 | 212 |
| 富山県  | 106 | 106 | 212 | 福岡県  | 121 | 124 | 245 |
| 石川県  | 107 | 107 | 214 | 佐賀県  | 96  | 116 | 212 |
| 福井県  | 105 | 107 | 212 | 長崎県  | 108 | 108 | 216 |
| 山梨県  | 104 | 108 | 212 | 熊本県  | 108 | 109 | 217 |
| 長野県  | 110 | 110 | 220 | 大分県  | 106 | 108 | 214 |
| 岐阜県  | 109 | 110 | 219 | 宮崎県  | 102 | 111 | 213 |
| 静岡県  | 117 | 118 | 235 | 鹿児島県 | 108 | 108 | 216 |
| 愛知県  | 132 | 132 | 264 | 沖縄県  | 107 | 107 | 214 |
| 三重県  | 108 | 109 | 217 |      |     |     |     |

|       | 男性     | 女性     | 計       |
|-------|--------|--------|---------|
| 全国    | 5, 277 | 5, 355 | 10, 632 |
| 三大都市圏 | 1, 382 | 1, 399 | 2, 781  |
| うち東京圏 | 554    | 560    | 1, 114  |
| 地方圏   | 3, 895 | 3, 956 | 7, 851  |

(6) 過去調査との比較

(調査時期)

| 時点     | 調査時期                                    |
|--------|-----------------------------------------|
| 2019 年 | 2019 年（平成 31 年） 1 月 25 日（金）～ 2 月 7 日（木） |
| 2020 年 | 2020 年（令和 2 年） 2 月 7 日（火）～ 2 月 20 日（木）  |
| 2021 年 | 2021 年（令和 3 年） 3 月 3 日（水）～ 3 月 11 日（木）  |
| 2022 年 | 2022 年（令和 4 年） 2 月 10 日（木）～ 2 月 28 日（月） |
| 2023 年 | 2023 年（令和 5 年） 2 月 10 日（金）～ 3 月 5 日（日）  |
| 2024 年 | 2024 年（令和 6 年） 2 月 2 日（金）～ 2 月 28 日（水）  |
| 2025 年 | 2025 年（令和 7 年） 3 月 14 日（金）～ 3 月 31 日（月） |
| 2026 年 | 2026 年（令和 8 年） 2 月 27 日（金）～ 3 月 14 日（土） |

(性別サンプル推移)

| 時点     | 男性     | 女性     | 計       |
|--------|--------|--------|---------|
| 2019 年 | 5, 102 | 5, 191 | 10, 293 |
| 2020 年 | 2, 611 | 2, 670 | 5, 281  |
| 2021 年 | 2, 589 | 2, 645 | 5, 234  |
| 2022 年 | 5, 297 | 5, 336 | 10, 633 |
| 2023 年 | 5, 289 | 5, 344 | 10, 633 |
| 2024 年 | 5, 296 | 5, 337 | 10, 633 |
| 2025 年 | 5, 281 | 5, 352 | 10, 633 |
| 2026 年 | 5, 277 | 5, 355 | 10, 632 |

(年齢階級別サンプル推移)

| 時点     | 15～24 歳 | 25～34 歳 | 35～44 歳 | 45～59 歳 | 60～89 歳 | 計       |
|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 2019 年 | 1, 792  | 1, 837  | 1, 959  | 2, 128  | 2, 577  | 10, 293 |
| 2020 年 | 879     | 912     | 992     | 1, 101  | 1, 397  | 5, 281  |
| 2021 年 | 907     | 937     | 998     | 1, 076  | 1, 316  | 5, 234  |
| 2022 年 | 2, 040  | 2, 046  | 2, 072  | 2, 168  | 2, 307  | 10, 633 |
| 2023 年 | 2, 040  | 2, 046  | 2, 072  | 2, 168  | 2, 307  | 10, 633 |
| 2024 年 | 2, 040  | 2, 046  | 2, 072  | 2, 168  | 2, 307  | 10, 633 |
| 2025 年 | 1, 886  | 2, 195  | 2, 077  | 2, 168  | 2, 307  | 10, 633 |
| 2026 年 | 1, 742  | 2, 343  | 2, 072  | 2, 168  | 2, 307  | 10, 632 |



(継続回答者サンプル推移)

| 時点     | 初回回答時期     |           |           |           |           |           |           |           | 計      |
|--------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------|
|        | 平成<br>31 年 | 令和<br>2 年 | 令和<br>3 年 | 令和<br>4 年 | 令和<br>5 年 | 令和<br>6 年 | 令和<br>7 年 | 令和<br>8 年 |        |
| 2019 年 | 10,293     |           |           |           |           |           |           |           | 10,293 |
| 2020 年 | 0          | 5,281     |           |           |           |           |           |           | 5,281  |
| 2021 年 | 1,652      | 2,888     | 694       |           |           |           |           |           | 5,234  |
| 2022 年 | 3,925      | 2,180     | 231       | 4,297     |           |           |           |           | 10,633 |
| 2023 年 | 3,725      | 1,581     | 162       | 1,836     | 3,329     |           |           |           | 10,633 |
| 2024 年 | 2,680      | 1,338     | 102       | 1,111     | 1,275     | 4,127     |           |           | 10,633 |
| 2025 年 | 2,128      | 1,120     | 13        | 170       | 314       | 1,455     | 5,433     |           | 10,633 |
| 2026 年 | 1,823      | 987       | 44        | 597       | 604       | 1,110     | 1,995     | 3,472     | 10,632 |

## 2. 主観的満足度とダッシュボードの活用の可能性

内閣府では、現在の生活にどの程度満足しているかを0～10点で自己評価する主観的な生活満足度等を調べる意識調査として、「満足度・生活の質に関する調査」を2019年から実施している。この調査においては、主観的 Well-being の代表的な指標として「総合的な生活満足度」を計測するだけではなく、これを客観的指標と紐づける分野別満足度を取り入れており、この結果を、「満足度・生活の質を表す指標群（Well-being ダッシュボード<sup>39)</sup>」（以下「ダッシュボード」という。）として示している<sup>40)</sup>。

ダッシュボードの構造は、次ページ体系図のとおりである。まず第1層に、全体的な生活満足度（総合主観満足度）を位置付けている。第2層に、「家計と資産」「健康状態」といった11の分野別満足度を位置付けている。11分野の選定に際しては、OECD の「より良い暮らし指標」の分野をベースに、「全体的な生活満足度」と「分野別満足度」の関係を統計的に分析した上で設定している<sup>41)</sup>。そして、第3層に、分野別満足度との統計的な関係を分析した上で設定した客観指標群を分野別に位置付けている<sup>42)</sup>。

この構造設定により、総合的な生活満足度や各分野別満足度は、経済指標等の客観指標と突き合わせられるようになっており、分野別満足度と生活満足度との関係や、分野ごと、あるいは総合的な生活満足度についての客観指標（群）との対応関係も分析できる。PDCA の観点からも、客観指標は、生活満足度の改善という最終目標に対する中間的な指標の役割を果たしうる。

加えて、都道府県や地域別での集計が可能であり、地域間比較が可能なように、人口の少ない都道府県では人口比で多めのサンプルを確保している<sup>43)</sup>。こうしたバランスにより、性別や年齢階層別などの属性に照らして様々な比較検討に生かされることが期待される。また、匿名化処理を施したアンケート回収データを公開しており<sup>44)</sup>、簡易な手続で研究者や政策企画立案者が個票データを用いた統計的な分析

<sup>39)</sup> 「ダッシュボード」の原義は自動車などの「計器盤」である。自動車のように状態に関連する指標を集め、その全体像の一覧表示を行う仕組みのことを意味している。

<sup>40)</sup> 現行のダッシュボードの検討については、内閣府（2020b）の第2章を参照。

<sup>41)</sup> 内閣府の調査では、OECD の10領域（主観的 Well-being を除く）に加え、「子育てのしやすさ」、「介護のしやすさ・されやすさ」、「生活の楽しさ・面白さ」の3つを加えた13の分野別主観満足度を調査。このうち、11分野をダッシュボードとして採用。「政治、行政、裁判所への信頼性」については、過去研究により生活満足度への説明能力が低いことが確認されたため、また、「生活の楽しさ・面白さ」については他の分野別満足度との関係性が高く、客観的指標の選定が困難ということなどがあり、この2つの分野別満足度はダッシュボードの第2層からは除外している。

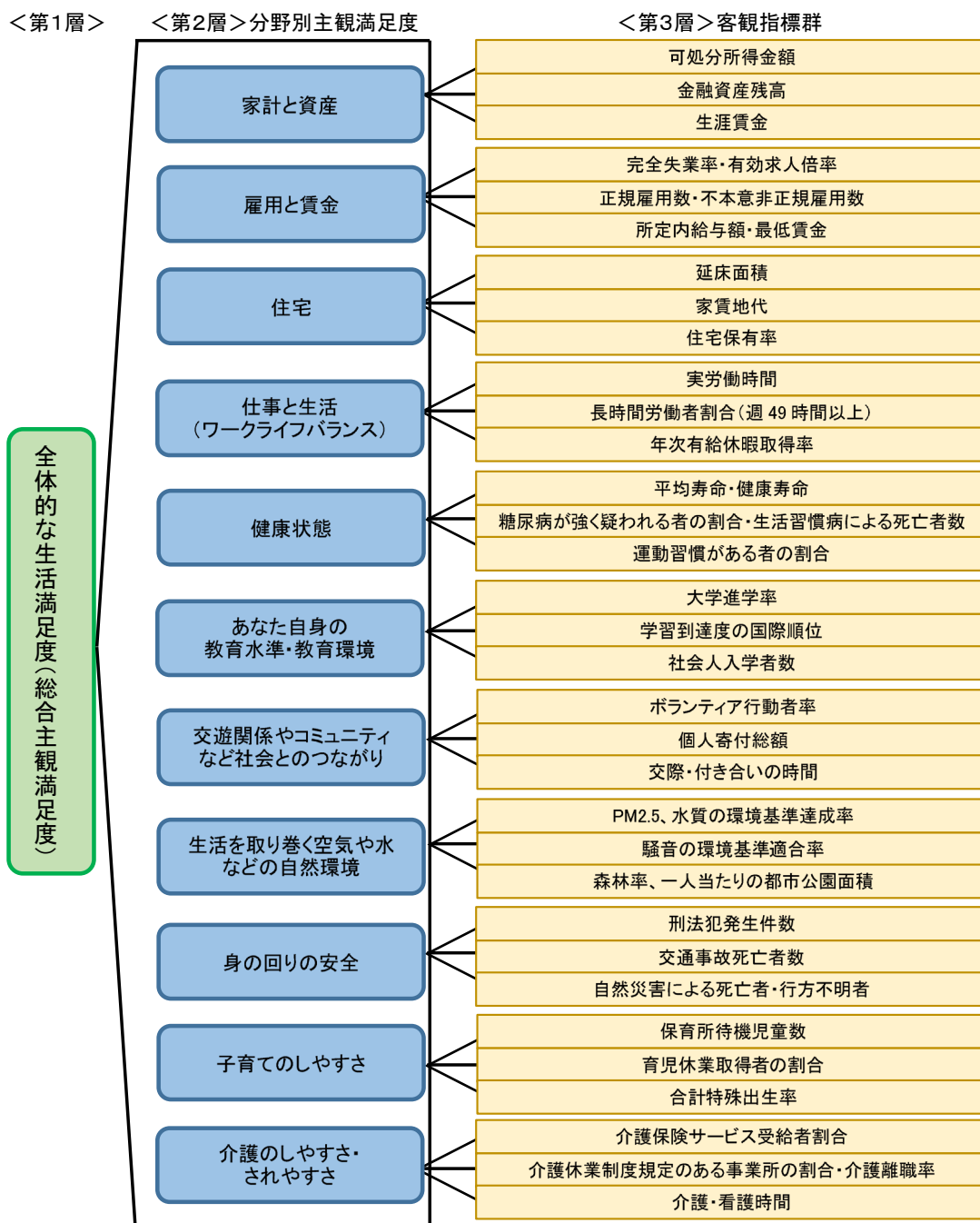
<sup>42)</sup> 客観指標群については、分野別満足度との相関関係が確認できたものを中心に設定されているが、満足度調査で重要との指摘が多かった項目に関連する指標等も一部含まれているため、一定の留意が必要である。詳細については、内閣府（2020b）の第1章を参照。

<sup>43)</sup> サンプルの割当にあたっては、母集団をできるだけ反映するとともに、都道府県別結果の標準誤差を小さく抑えるよう、均等割当と人口比に応じた割当を組み合わせている。詳細については内閣府（2020a）の参考資料「④モニターの割当方法」参照。

<sup>44)</sup> 詳細は脚注38を参照。

に利用できるようにしている。なお、公開データには、これまでの調査の回答者が含まれていることから、一部をパネルデータとして利用することも可能である。

## ダッシュボードの体系図



## 引用文献

- De Neve, J.-E., Dugan, A., Kaats, M., & Prati, A. (2025). Sharing meals with others: How sharing meals supports happiness and social connections. In *World Happiness Report*. Well-being Research Centre at the University of Oxford.
- Nakagomi, A., Akutsu, Y., Jensen, M. Y., Abe, N., Ihara, S., Teroh, T., & Tabuchi, T. (2026). AI Companions and Subjective Well-Being: Moderation by Social Connectedness and Loneliness. *Technology in Society*, 85.  
doi:<https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2026.103229>
- OECD. (2026). *Promoting Social Connectedness Through Food*. Paris.
- 河野陽介, 西原照雅. (2025). 主観的 well-being の多面的評価と規定要因の解明－主観的 well-being の政策活用に向けて－. 内閣府経済社会総合研究所.
- 株式会社 one. (2025 年 12 月 18 日). 自主調査「主婦の AI 活用に関する調査」を発表. 参照日: 2026 年 1 月 5 日, 参照先: <https://one-inc.co.jp/news/release/1157/>
- 青野歌穂, 山口治子. (2025). 日本人の食事満足度に及ぼす構成要素の特定と食生活状況との関係 -性別、年代に着目して-. フードシステム研究, 32 巻(1 号), 21-35.
- 町田大輔. (2025). 孤食を楽しむ人と孤食が気にならない人-特徴と差異-. 群馬大学教育実践研究, 42 巻, 101-106.
- 内閣府 政策統括官（経済社会システム担当）. (2020a). 「満足度・生活の質に関する調査」に関する第 3 次調査報告書.
- 内閣府 政策統括官（経済社会システム担当）. (2020b). 「満足度・生活の質に関する調査」に関する第 4 次報告書.
- 内閣府 政策統括官（経済社会システム担当）. (2024). 満足度・生活の質に関する調査報告書 2024.
- 日本経済新聞社. (2026 年 1 月 20 日). 第 3 回日経統合ウェルビーイング調査. 参照先: <https://bizgate.nikkei.com/article/DGXZQOLM144VE014012026000000>
- 日本最適化栄養食協会. (2026 年 6 月). -「食によるウェルビーイング」の実現のために－第 3 回 食と健康の意識調査レポート.
- 農林水産省. (2026 年 6 月 24 日). 第 5 次食育推進基本計画.
- 農林水産省 消費・安全局. (2020 年 3 月). 食育に関する意識調査報告書.

會退友美, 衛藤久美. (2015). 共食行動と健康・栄養状態ならびに食物・栄養素摂取との関連－国内文献データベースとハンドサーチを用いた文献レビュー－. 日本健康教育学会誌, 23 卷(4 号), 279-289.

内閣府において、本調査の設計及び報告書のとりまとめを実施するにあたり、下記の有識者の方々のご協力を得た。

|        |                              |
|--------|------------------------------|
| 猪狩 廣美  | 聖学院大学政治経済学部特任教授、荒川区自治総合研究所理事 |
| 大守 隆   | 元大阪大学経済学部 教授                 |
| 小塩 隆士  | 一橋大学社会科学高等研究院 特任教授           |
| 亀坂 安紀子 | 青山学院大学 経営学部 教授               |
| 土屋 隆裕  | 横浜市立大学 データサイエンス学部 教授         |

(50 音順、敬称略)

**(事務局・報告書執筆)**

政策統括官（経済社会システム担当）付参事官（総括担当）

小堀 厚司

政策統括官（経済社会システム担当）付参事官（総括担当） 付

青木 翔太、石田 将康、岩川 喜輝、上野 由加里、木村 拓真、笹原 真華、檀上  
賢、平木 悠一郎、和田 里奈子

(50 音順)