

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～

(概要)

<本報告書の背景・目的>

我が国の経済社会状況について、GDPだけでなく、満足度・生活の質に関する幅広い視点からWell-beingの動向を「見える化」する観点から、主観的指標である「生活満足度」（生活に満足しているかを0点～10点で自己申告するもの）や、仕事や家庭の状況、生活実態の動向等との関係を把握するため「満足度・生活の質に関する調査」を2019年2月に開始した。今般、第8回調査（2026年3月実施）の調査結果を分析し、報告書を取りまとめる。

2026年7月

内閣府 政策統括官（経済社会システム担当）

満足度・生活の質に関する調査について

- 10,632人へのインターネット調査（うち7,160人は過去の調査でも回答実績のあるパネル調査）。
- 調査期間は2026年2月27日から2026年3月14日。
- 回答者の基本属性を踏まえつつ、総合的な生活満足度や分野別満足度などの主観指標を分析することで、Well-beingを多角的に把握。2019年2月から開始し、今回で第8回目。

（総合的な満足度）生活満足度

分野別満足度

- 家計と資産の満足度
- 雇用環境と賃金の満足度
- 住宅の満足度
- 仕事と生活(WLB)の満足度
- 健康状態の満足度
- 自身の教育水準・教育環境の満足度
- 社会とのつながりの満足度
- 政治・行政・裁判所への信頼性の満足度
- 自然環境の満足度
- 身の回りの安全の満足度
- 子育てのしやすさの満足度
- 介護のしやすさ・されやすさの満足度
- 生活の楽しさ・面白さの満足度

基本属性に関する質問（例）

- 性別 ○年齢 ○居住地 ○世帯構成 ○所得
- 現在の満足や不満に大きく影響する事項

今回調査で追加した質問項目（例）

<AIサービスの利活用>

- AIサービスの利活用頻度について
- AIサービスの利活用目的について（仕事や事務作業の効率化、話し相手の代わり等）
- AIサービスを便利だと感じるか、信頼しているか
⇒AIサービスの利活用と生活満足度との関係や、利活用目的に応じた分野別満足度（ワークライフバランス、社会とのつながり等）の関係について分析

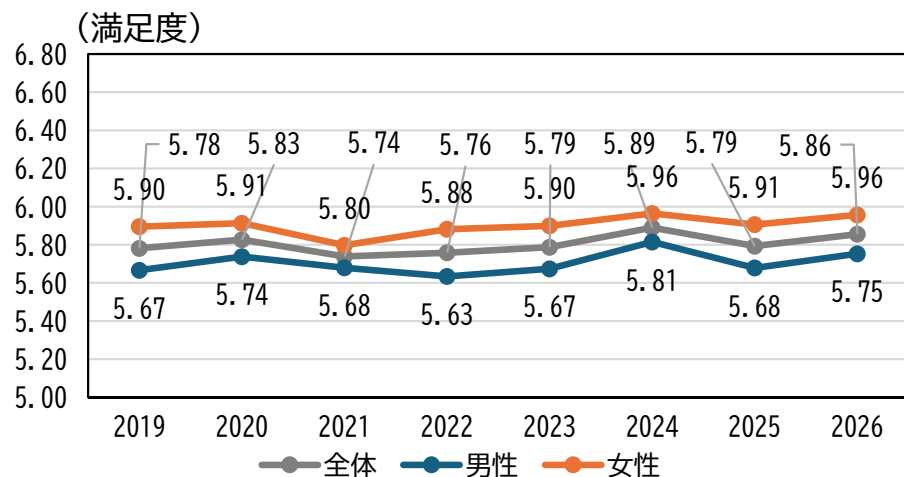
<「食」と人々の生活>

- 食事時間が楽しいと感じるか
- どのような場面で食事が楽しいと強く意識するか
- すべての食事を一人で食べる日はあるか、一人で食べる理由はなにか
⇒「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）」などに着目し、「食」と人々の生活満足度との関係について分析

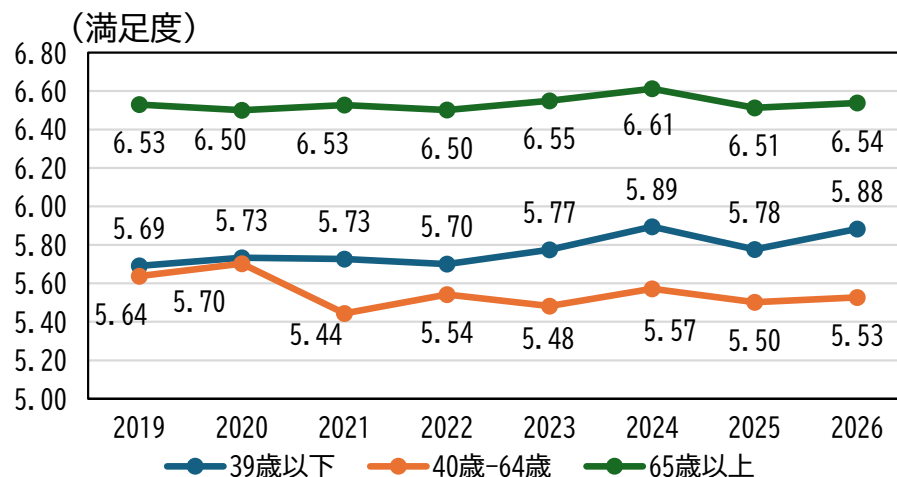
1章（1） 生活満足度（総合）の動向

- 生活満足度（総合）は、5.86となった。一進一退の動きのなかで、昨年から0.07ポイント上昇し、一昨年と同程度の水準となった。男女別にみても、おおむね同様の傾向がみられた。
- 5年前を回顧した生活満足度より、現在の生活満足度が高くなった。5年後の予想満足度は、現在の生活満足度と同程度となった。若年層では、5年後の予想満足度が、現在の生活満足度より更に高くなった。
- 年齢階層別では、各階層とも上昇となり、若年層では0.11ポイントの上昇となった。

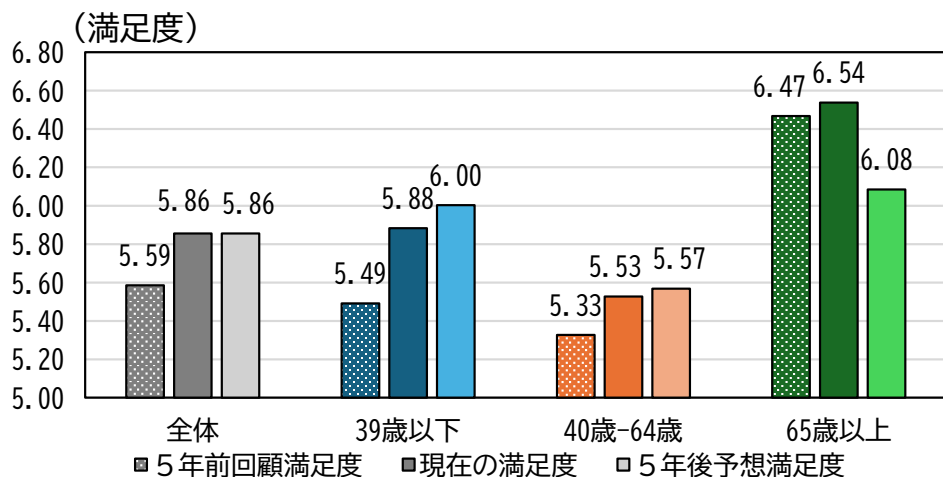
図表1－1 生活満足度の推移（全体・男女別）



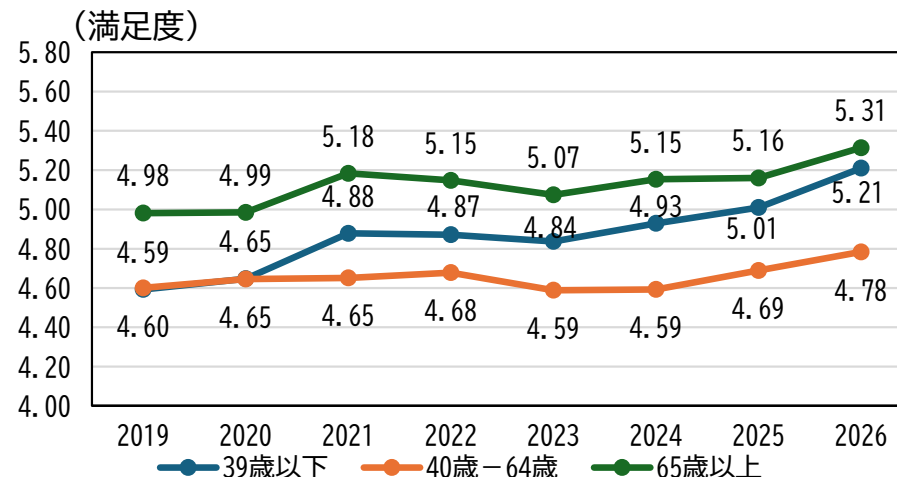
図表1－3 生活満足度の推移（年齢階層別）



図表1－2 5年前回顧満足度と5年後予想満足度



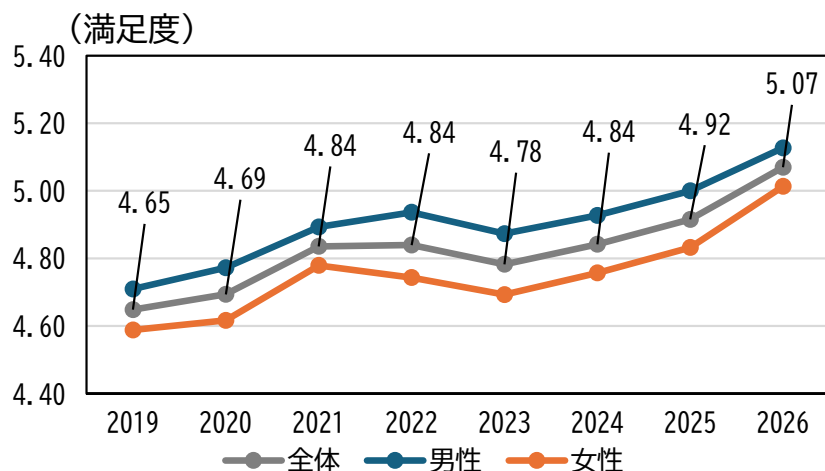
(参考) 分野別満足度の推移（雇用環境と賃金）（年齢階層別）



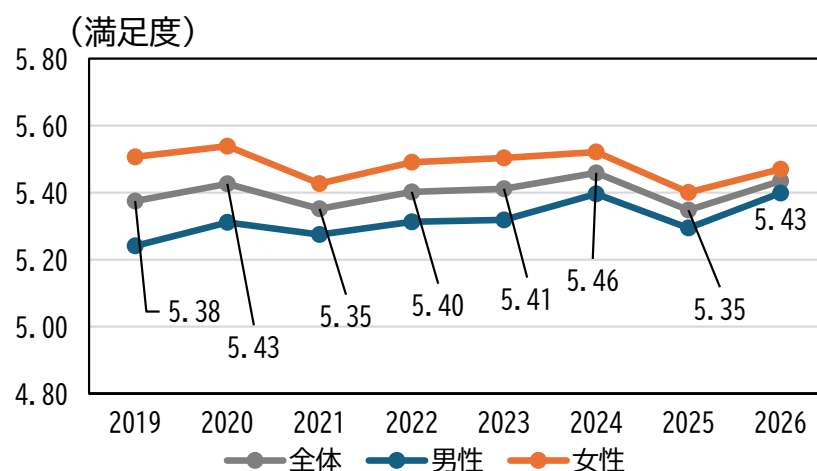
1章（2） 分野別満足度の動向

- 分野別満足度をみると、「雇用環境と賃金」と「仕事と生活（WLB）」等は引き続き上昇した。前者については、名目賃金の上昇や正規雇用の増加などが背景とみられる。
- 「社会とのつながり」や「子育てのしやすさ」等の満足度は、昨年から上昇し、一昨年と同程度の水準となった。ここ数年一進一退の動きとなっており、今後の動向に注視。後者について、この分野に関心がない回答者を除いて集計すると、全体より満足度が高い水準となった。

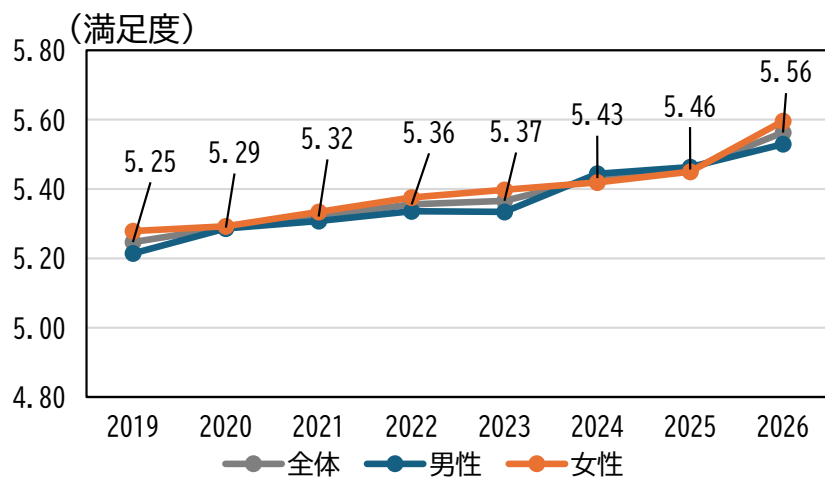
図表1－5 分野別生活満足度の推移（雇用環境と賃金）



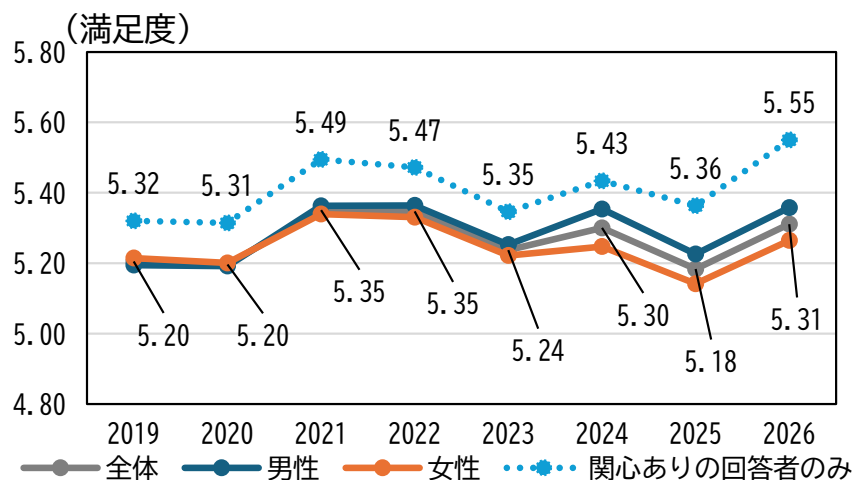
図表1－7 分野別生活満足度の推移（社会とのつながり）



図表1－6 分野別生活満足度の推移（仕事と生活（WLB））



図表1－8 分野別生活満足度の推移（子育てのしやすさ）

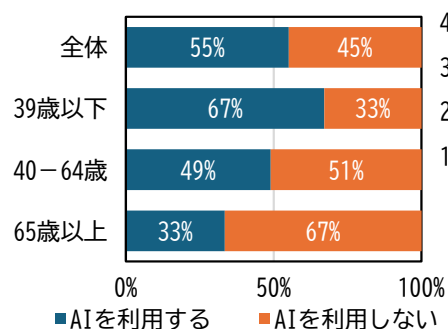


（備考）図表1－8の「関心ありの回答者のみ」は、「あなたの『子育てのしやすさ』に関する現在の満足や不満に大きく影響しているものはどれですか。」との設問に対し「この分野に関心がない」と回答した人を除いて算出した平均値を記載。

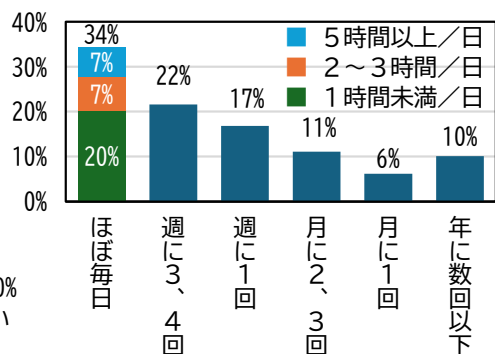
2章 生成A I や対話型A I などのA I サービスの利活用

- A I サービスを使う人(備考1)は全体の55%で、若年層ほど利用率が高い。
- A I サービスの利用頻度と生活満足度の関係をみると、若年層ではA I サービスの利用頻度が高い層で満足度が高い傾向がみられた。
- 「仕事や事務作業の効率化」にA I サービスを活用する層はそうでない層と比べて「ワークライフバランス」満足度が高かった。他方、「話し相手の代わり」に活用する層は、「社会とのつながり」満足度が相対的に低かった。
- 孤独感が高い層ほど「話し相手の代わり」として活用する割合が高かった。「社会とのつながり」満足度との関係をみると、孤独感が全くない層ではA I サービスを活用している人の満足度がやや高かったが、孤独感が高い層ではやや低かった。

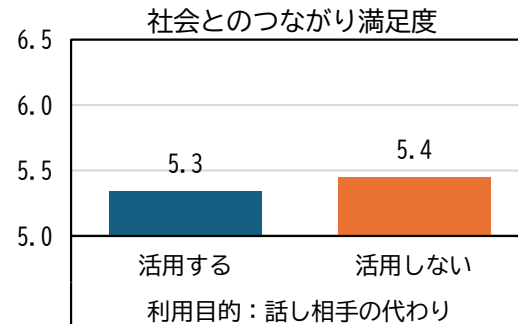
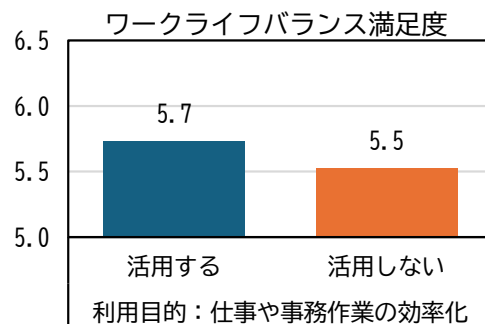
図表2-1 A I サービスの利活用状況(年齢階層別)



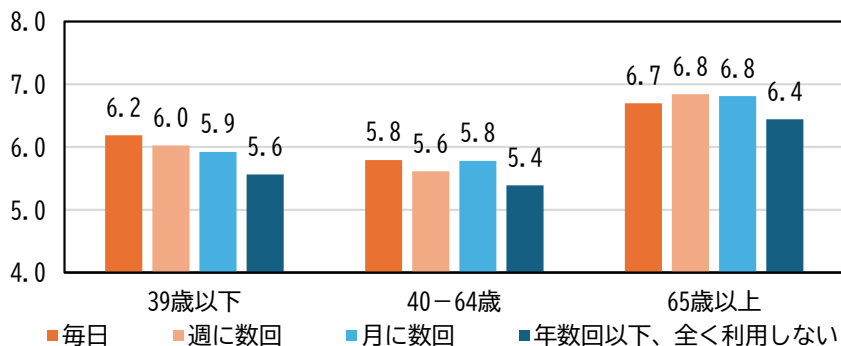
図表2-2 A I サービスの利用頻度



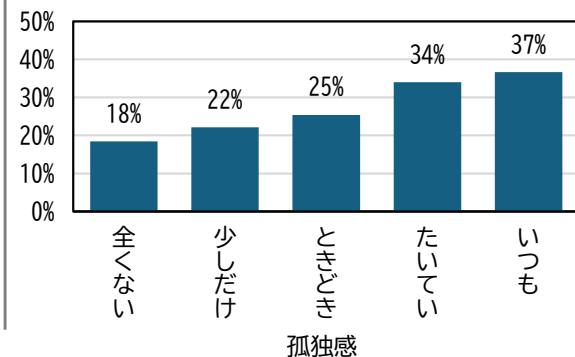
図表2-4 A I サービスの利用目的と分野別満足度



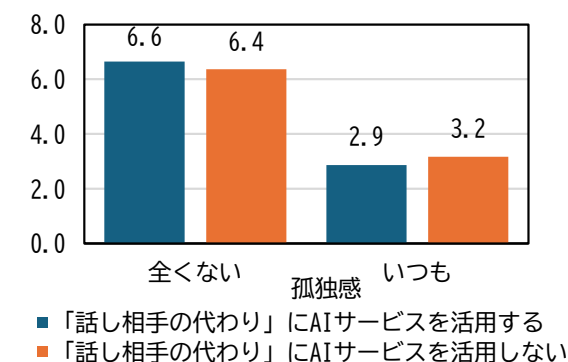
図表2-3 A I サービスの利用頻度と生活満足度



図表2-5 孤独感を感じる頻度と「話し相手の代わり」への活用割合



図表2-6 「話し相手の代わり」への活用と社会とのつながり満足度

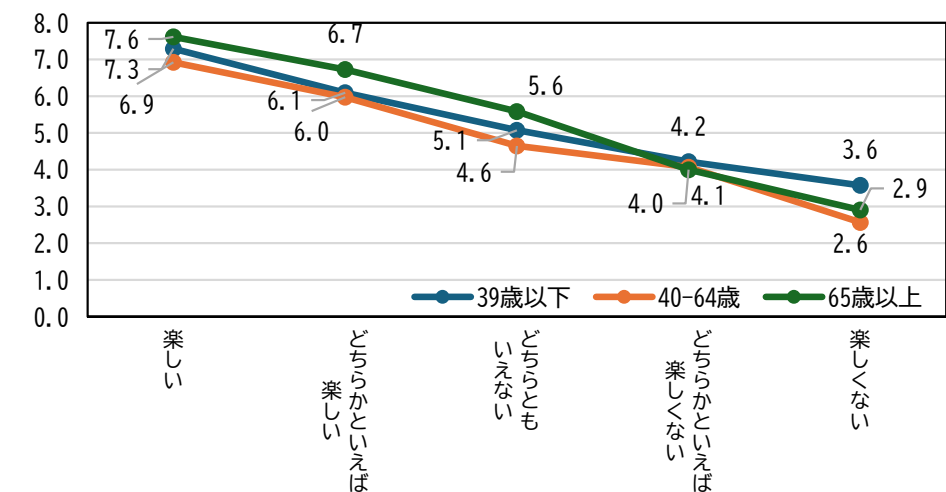


(備考) 1. 本調査では、「あなたは、仕事や学校、日常の中で生成AIや対話型AI、対話型ロボット、音声アシスタントをどの程度利活用していますか。」という設問で利活用の有無、利用頻度を問うた。
 2. 図表2-2は、AIサービスを利用すると回答した人を100%としたときの割合。図表2-4で、ワークライフバランス満足度は「正規雇用」「非正規雇用」「会社などの役員」「自営業(手伝いを含む)」「内職・在宅ワーク」の集計値。「活用しない」には、AIサービスを利用しない層を含む。図表2-5はそれぞれの階層別でAIサービスを利用すると回答した人を100%としたときの割合。図表2-6は、「話し相手の代わり」にAIサービスを活用しない層を含む。

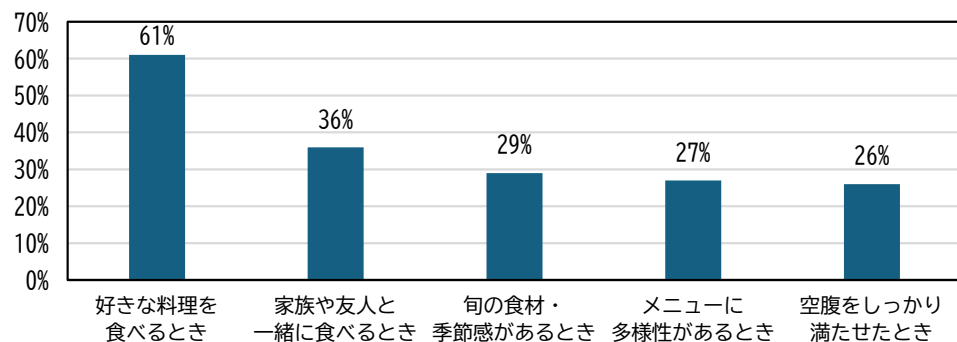
3章 「食」と人々の生活

- 食事時間が楽しいと感じる層は、そうでない層と比べて、生活満足度が高い傾向がみられた。
- 食事時間を楽しいと感じる場面としては、「好きな料理を食べるとき」との回答が最も多かった。「家族や友人と一緒に食べるとき」の回答が2番目に多く、食事を通じて人とつながりがあることが、食事時間をより楽しいものとしていることが示唆された。
- 単身世帯では年齢階層が高い層ほど「ほとんど毎日孤食（備考1）」である割合が高い。
- 孤食の頻度別に生活満足度をみると、高齢層では、孤食頻度が低い層で生活満足度が高い傾向がみられた。若年層、ミドル層では「ほとんど毎日孤食」の層のみ生活満足度が低かった。

図表3-1 「食事時間の楽しさ」別の生活満足度（年齢階層別）



図表3-2 食事を楽しいと感じる場面（上位5項目）

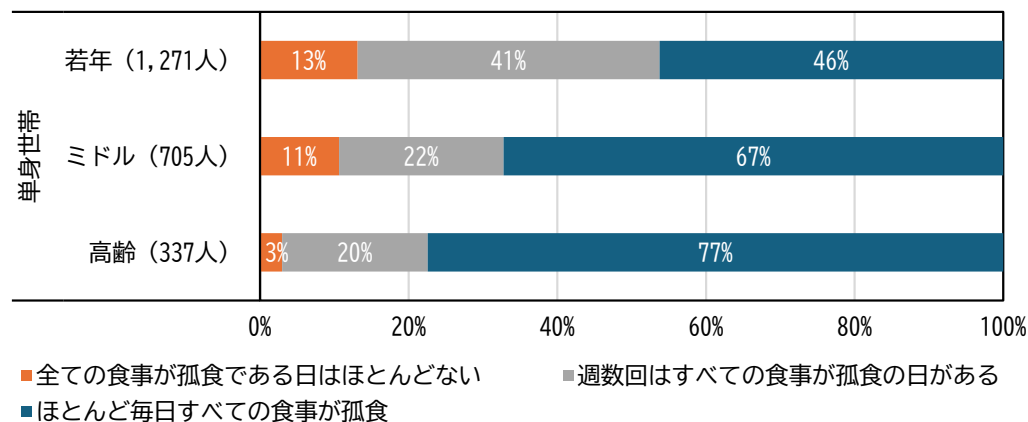


（備考）1. 一人で食事をとることを「孤食（こしょく）」、家族・地域の人々など誰かと一緒に食事をとることを「共食（きょうしょく）」という。

本調査では、「1日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」という設問で孤食の頻度を問うた。

2. 図表3-2は、回答者数を100%としたときの割合。複数選択式。

図表3-3 単身世帯の孤食頻度（年齢階層別）



図表3-4 孤食の頻度と生活満足度（年齢階層別）

