満足度・生活の質に関する調査報告書 2021

～我が国の Well-being の動向～

令和３年９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

第１節　満足度の全般的な動向 --------- 3

第２節　社会とのつながり --------- 13

第３節　家計・雇用環境 --------- 25

第４節　健康・その他 --------- 33

第２章　Well-beingに関する指標群 ------ 38

第１節　内閣府「満足度・生活の質に関する指標群」の改定 ------- 38

第２節　諸外国・地方公共団体の指標群 ------- 45

はじめに

GDPのような経済統計に加え、社会の豊かさや人々の生活の質、満足度等に注目していくことは極めて有意義である。このため内閣府では社会・経済状況を満足度・生活の質の観点から多角的に把握するため、インターネット調査として「満足度・生活の質に関する調査（以下、本調査と言う）」を 2019 年 2 月に開始し、年1回調査することとした。

本調査は、主観的 Well-being に関する代表的な指標の一つである「生活満足度（Life Satisfaction）」を調査するとともに、併せて「家計・資産」「社会とのつながり」「健康状態」等の 13 分野の満足度を調査し、満足度・生活の質を多角的かつ体系的に調査していることが特徴である。

今回調査（第3回調査）は、新型コロナウイルス感染症（以下、感染症と言う）の影響下での調査となった。調査を実施した 2021 年 3 月時点では、我が国の累積感染者数は 50 万人近くであり、一部地域には緊急事態宣言が発令されていた。前回調査（第2回調査）を実施した 2020 年 2 月時点では、感染症の累積感染者数は約 200 人に過ぎず、外出抑制をはじめとする生活への影響がほとんどあらわれていない状況であった。このため、今回調査と前回調査の結果を比較することで、感染症前後の満足度・生活の質の変化を分析することができる。

今回調査は、回答者数約 5,000 人のうち約 2,900 人を前回調査からの継続サンプルとする「パネル調査」として実施したことも大きな特徴である。感染症を受けた国民の意識変化については、既に他に多くの調査が実施されているが、その多くは感染症後に初めて実施された調査又は、サンプルの入れ替えられた調査である。本調査は、感染症の前後で、同一回答者の満足度が1年間でどのように変化したのか、その要因としてどのような生活環境の変化があったのか、といった個人単位の追跡が可能な貴重なデータになると考えられる。また、今回調査では、この 1 年間で何にどの程度困ったか、についても調査しており、その回答と生活満足度との対応関係を分析することができる。

本報告書の構成は以下のとおりである。

第1章第1節で感染症の影響下での全般的な満足度の変化について、男女別・年齢別・地域別等の特徴を分析する。第2節以降では個別分野の満足度と生活の質との関係を分析する。第2節では社会とのつながり、第3節では所得や雇用、第4節では健康その他の分野を取り上げる。

第2章では、2019 年 7 月公表の「満足度・生活の質に関する指標群」を、主観的指標を含める形で改定したものを示すとともに、諸外国・地方公共団体の指標群例を紹介する。

本年 6 月に閣議決定した骨太方針 2021 では「政府の各種の基本計画等について、Well-being に関するKPIを設定する。」とされ、本年 7 月には Well-being に関する関係府省庁連絡会議が発足した。今後の我が国の政策立案において、満足度・生活の質といった Well-being に関する調査分析を活かしていくことは益々重要になっていくと考えられる。本報告書が、そうした調査分析の1つとして活用されることを期待している。

第1章　満足度・生活の質の1年間の動向

第1節　満足度の全般的な動向

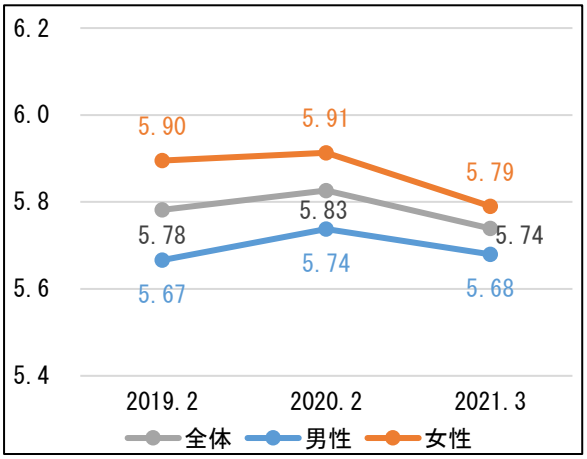
1. 総合的な生活満足度の推移

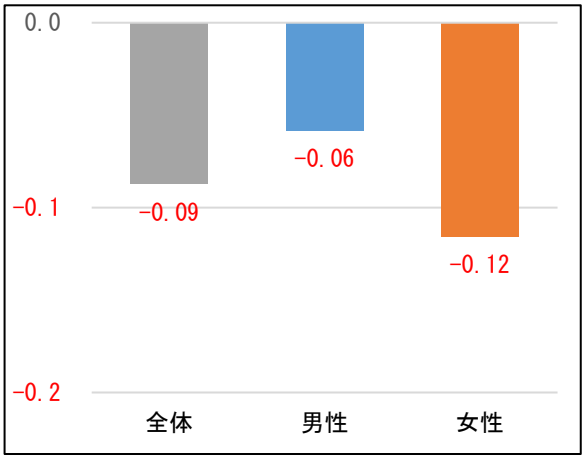
（生活満足度はやや低下し、女性の低下幅がやや大きい）

今回調査が実施された 2021 年 3 月と、前回調査が実施された1年前（2020 年 2 月）の間で、総合的な生活満足度にどのような変化があったのか、全般的な動向を見ていく。

2021 年 3 月の生活満足度は 5.74 となり、1年前から 0.09 低下した。特に女性は生活満足度が 0.12 低下している。

図表１－１－１　生活満足度の推移と変化幅（男女別）





（サンプル数）

	2019.2	2020.2	2021.3
全体	10293	5281	5234
男性	5102	2611	2589
女性	5191	2670	2645

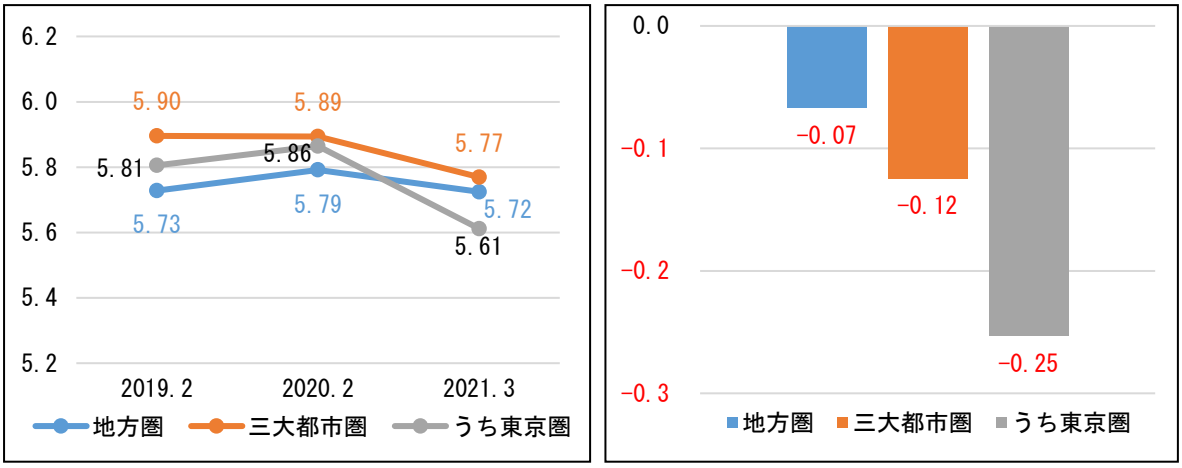
（東京圏[1]、感染者数の多い地域で生活満足度が低下）

次に、地域別の満足度の動向を見ていく。2019 年 2 月から 2020 年 2 月にかけては、地方圏[2]、東京圏の圏域では生活満足度はわずかに上昇していたが、2021 年 3 月に低下した。三大都市圏[3]、うち特に東京圏において生活満足度の低下幅が大きく、東京圏は地方圏を下回る水準となった。

---

[1] 1都3県（埼玉県・千葉県・神奈川県）を言う。
[2] 三大都市圏を除く県を言う。
[3] 東京圏、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）を言う。

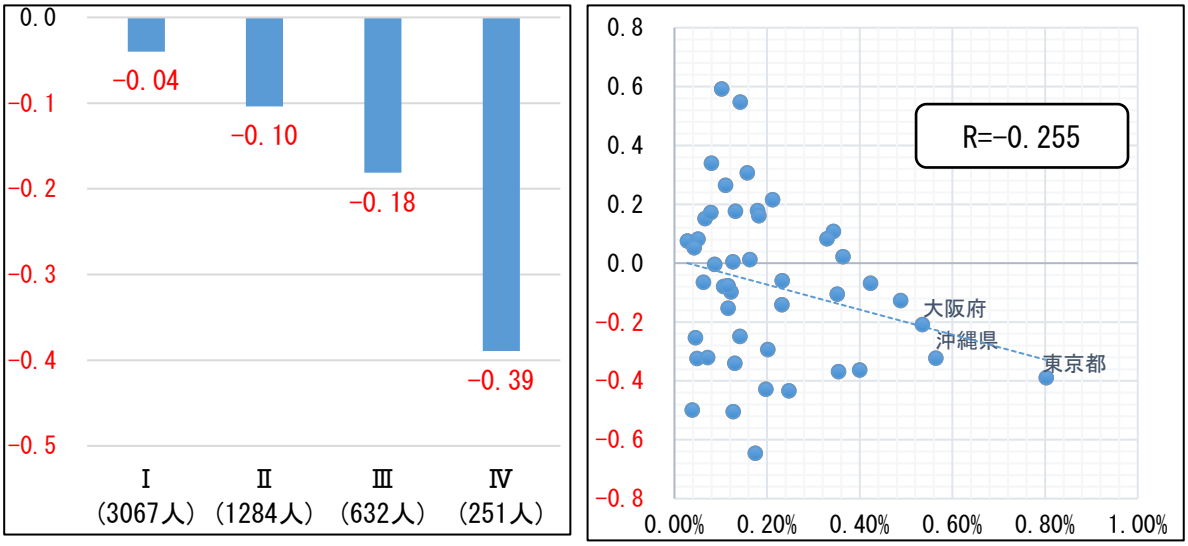
図表１－１－２　生活満足度の推移と変化幅（地域別）



三大都市圏、特に東京圏において満足度が低下した背景として、感染症の感染リスクが関係していることが考えられる。このため、都道府県別の累積感染者数データを用いて、全国を感染者数の多さに応じて4つに分類[4]すると、感染者数が多い地域では生活満足度の低下幅が大きい傾向が確認された。

ただし、47都道府県別の感染者数と満足度変化幅の負の相関は緩やかなものにとどまる。これはサンプル数の小さな都道府県があることが影響しているためとみられる。

図表１－１－３　生活満足度の変化幅（地域の感染者数別）

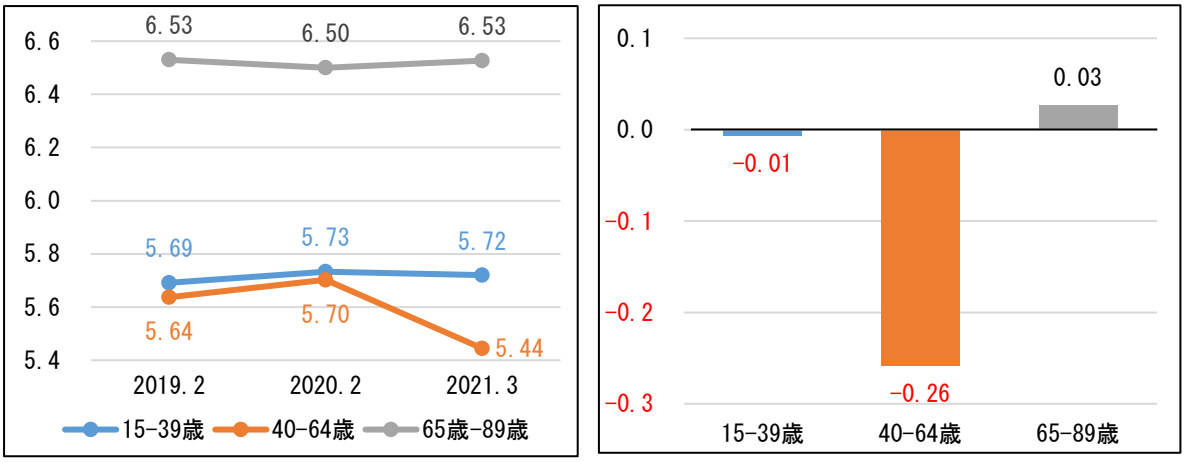


[4] 調査時点（2021年3月時点）の人口当たり感染者数が0.2%以下をⅠ、同0.2%以上をⅡ（北海道及び1府8県が該当）、同0.4%以上をⅢ（千葉県、神奈川県、大阪府、沖縄県が該当）、同0.6%以上を「Ⅳ（東京都が該当）とした。

（ミドル層の生活満足度が低下）

年齢別の生活満足度の変化を見ると、40-64 歳のミドル層の生活満足度の低下幅が大きい。一方、15-39 歳の若年層、65-89 歳の高齢者層の生活満足度は概ね横這いとなっている。

図表１－１－４　生活満足度の推移と変化幅（年齢別）



２．生活満足度の分布

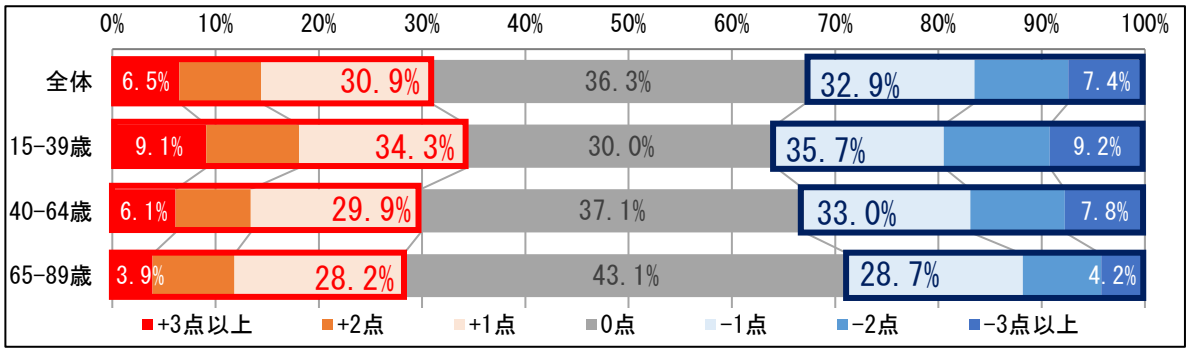
生活満足度の動向においては、国や地域の平均値の水準だけで見るだけでなく、満足度の分布や、個人単位の動向変化といった側面を把握し、「満足度が二極化しているか」といった視点から分析することも重要である。

（若年層は、満足度が低下した人の割合、満足度が上昇した人の割合がともに高い）

まずは「個人単位の満足度等の変化を追跡できる」という継続サンプルの特性を活かし、個人単位での生活満足度の1年間変化を見ると、32.9%の人の満足度が低下した一方、30.9%の人の満足度が上昇している。満足度は回答者全体が少しずつ低下したのではなく、上昇・低下の動向は個人間でのバラつきがあることが分かる。一方で、満足度が上昇した人よりも、満足度が低下した人の方が約 2%pt 高く、全体平均値を少し押し下げたという構造が見える。

生活満足度の増減割合を年齢別に見ると、15-39 歳の若年層は「満足度が上昇」「満足度が低下」のいずれの割合も高い。

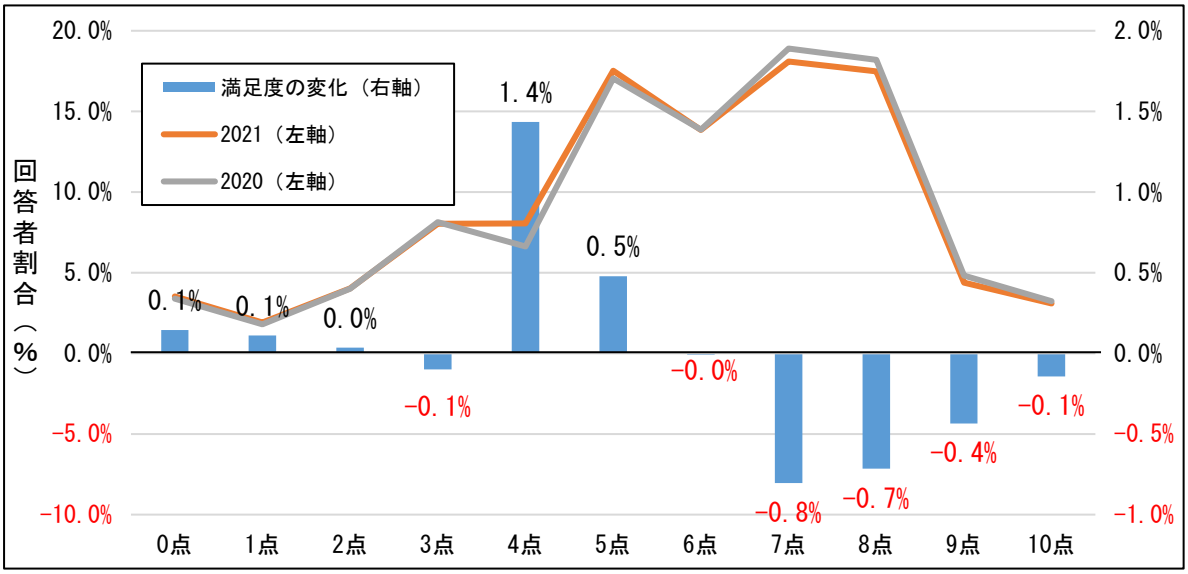
図表１－１－５　生活満足度の増減割合【継続サンプル】



（満足度がやや低い層の割合が上昇）

生活満足度の点数別の分布を見ると、2021 年までの1年間で生活満足度の高い層（7点以上）の割合は低下、やや低い層(4～5 点)の割合は上昇している。特に7点・8点の減少幅、4点の上昇幅が大きい。また、満足度が低い層（0～3 点）の割合は概ね横這いであり、満足度が特に高い層（9～10 点）の割合が低下している。満足度が高い層がより高くなる、という二極化しているということは確認できない。

図表１－１－６　生活満足度の点数別の分布（回答者割合）と１年間の変化



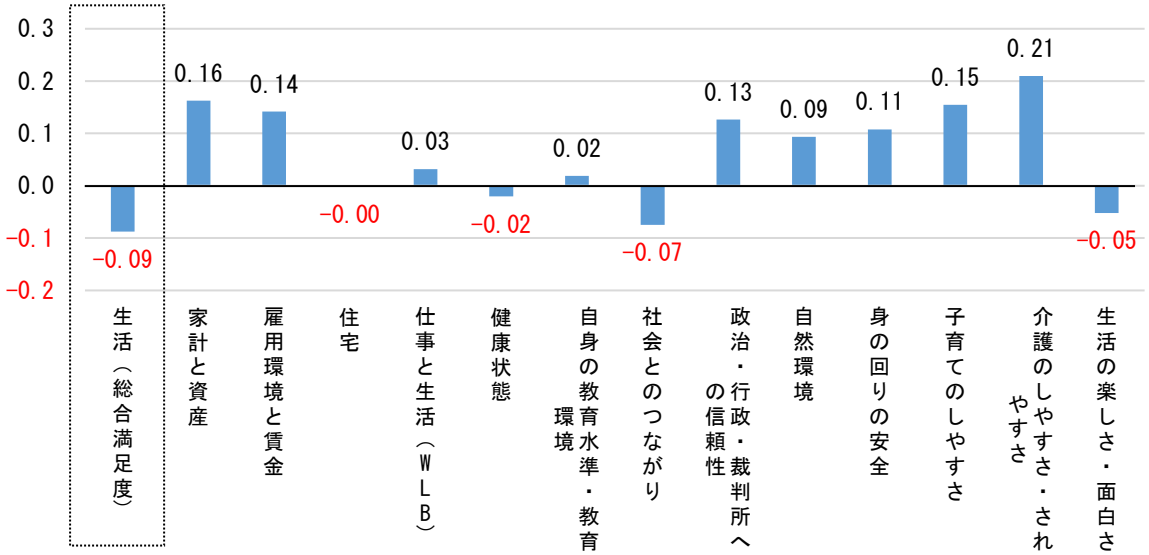
3. 分野別満足度の変化の特徴

本調査では、生活全体の総合的な満足度を示す生活満足度の他に、「家計と資産」「社会とのつながり」「生活と仕事（WLB）」といった 13 分野で、分野別の満足度を調査しており、その動向を見ていく。

（社会とのつながり、生活の楽しさ・面白さの満足度が低下）

前述のとおり生活満足度は 0.09 低下したが、「社会とのつながり」「生活の楽しさ・面白さ」の満足度も低下した。この2つの分野は感染症に伴う様々な活動の自粛の影響を受けやすいと考えられ、自粛生活が分野別満足度に影響した可能性が示唆される。

図表１－１－７　分野別満足度の変化幅



一方で、分野別満足度が上昇した項目も多く、低下した分野別満足度でも、その低下幅は生活満足度よりも小さい。こうした一見矛盾しているようにも見える変化が生じる原因として、いくつかの可能性が考えられる。まず、生活満足度に、今回調査した分野別満足度以外の要因が影響している可能性がある。また、個別分野の満足度が高まっても、生活満足度への影響はそれほど大きくない可能性もある[5]。

また、個別分野についていえば、「家計と資産」「雇用環境と賃金」といった経済分野の満足度が上昇している。GDPや失業率等の主要経済指標が悪化する中で、これらの分野別満足度が上昇した背景については、1章3節で取り上げる。

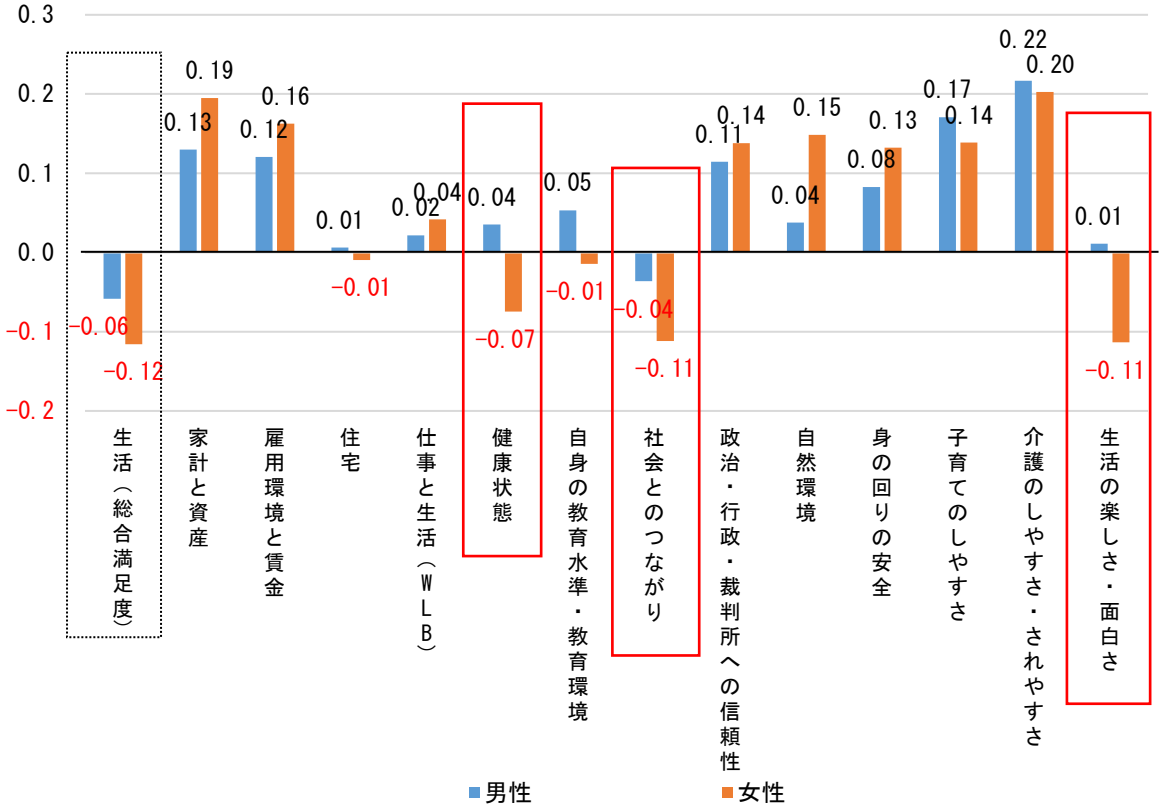
---

[5] これまでの分析では、同一時点の回答者間比較の分析において、家計と資産の満足度の高い回答者は生活満足度も高いという関係があるものの、家計と資産の満足度の水準が高くなるほど、総合的生活満足度への相関が逓減する可能性が示されている。

（女性は社会とのつながり、生活の楽しさ・面白さ、健康状態の満足度が低下）

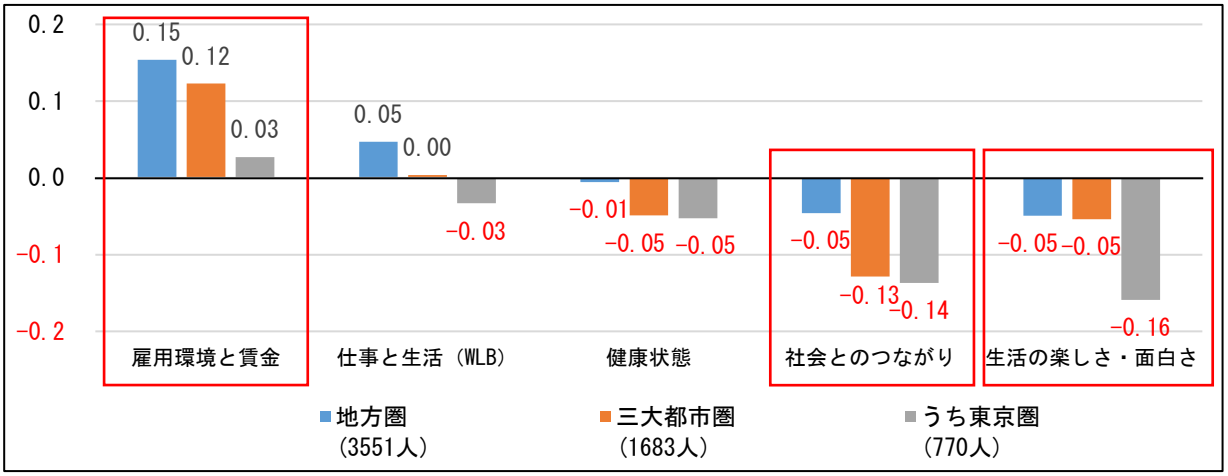
また、先述したように女性の満足度の低下幅は男性より大きい。こうした背景を探るために、分野別満足度の変化幅を男女別で比較すると、「健康状態」「社会とのつながり」「生活の楽しさ・面白さ」の3分野で、女性の満足度低下幅が大きくなっている。

表１－１－８　分野別満足度の変化幅（男女別）



生活満足度の低下幅を地域別で見ると、東京圏の低下幅が大きい。そこで、分野別満足度の変化を地域別に見ると、感染症の影響の大きな東京圏では「社会とのつながり」「生活の楽しさ・面白さ」といった分野の満足度で、低下幅が大きくなっている。また、「雇用環境と賃金」の分野では、感染症の影響が大きな東京圏では上昇幅が小さくなっている。

図表１－１－９　分野別満足度の変化幅（地域別）



4．1年間の変化として困っていること

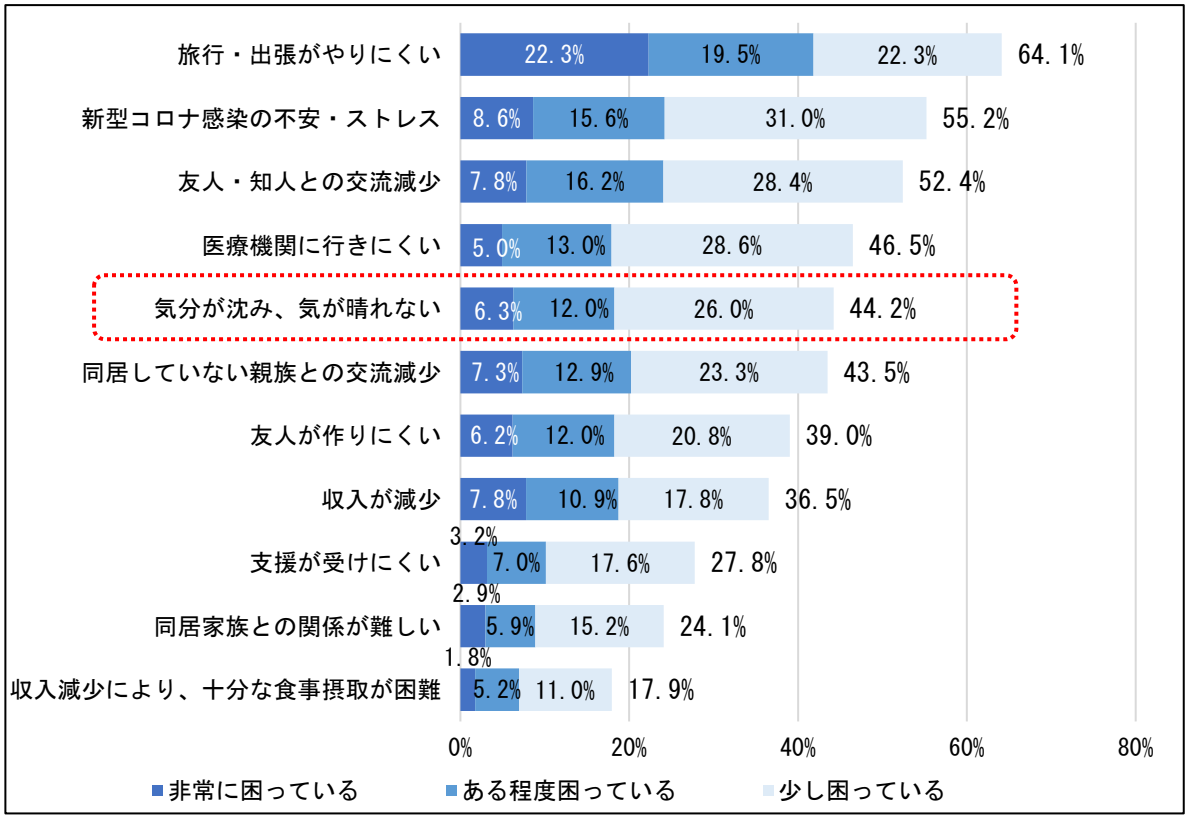
（気分が沈み、気が晴れないことで困っている人が4割超）

本調査では、1年間の変化として、収入減少や交流減少といった各項目について、「（どの程度）困っているか」を調査した。最も「困っている」人の割合が高かったのは「旅行・出張がやりにくい」という項目である。一方、旅行・出張がやりにくいことで困っている人は、満足度の低下幅は最も小さいという結果となった。

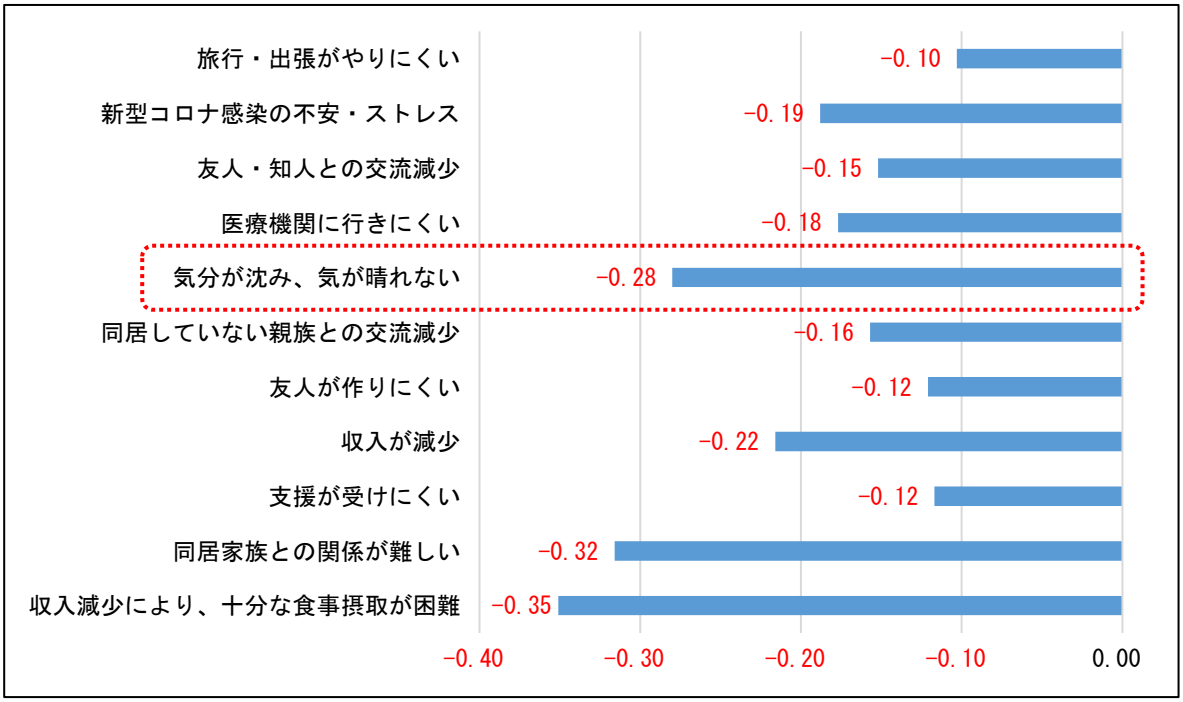
一方、「気分が沈み、気が晴れない」という項目を困っていることとして選んだ者の割合は 44%と比較的高い。また、満足度の低下幅も-0.28 と、全項目の中で3番目に大きい。感染症の影響下にあったこの1年間に「気分が沈み、気が晴れないことに困った」という方が、生活満足度の全体平均を引き下げていると考えられる。

また、「収入減少により、十分な食事摂取が困難」と「同居家族との関係が難しい」という2つの項目は、これらの項目で困っている人の割合は低いものの、困っている人の満足度低下幅が大きい傾向にある。

図表１－１－10　　項目別の「困っている」回答者の割合



図表１－１－11
各項目別「困っている」人の、生活満足度の変化幅【継続サンプル】

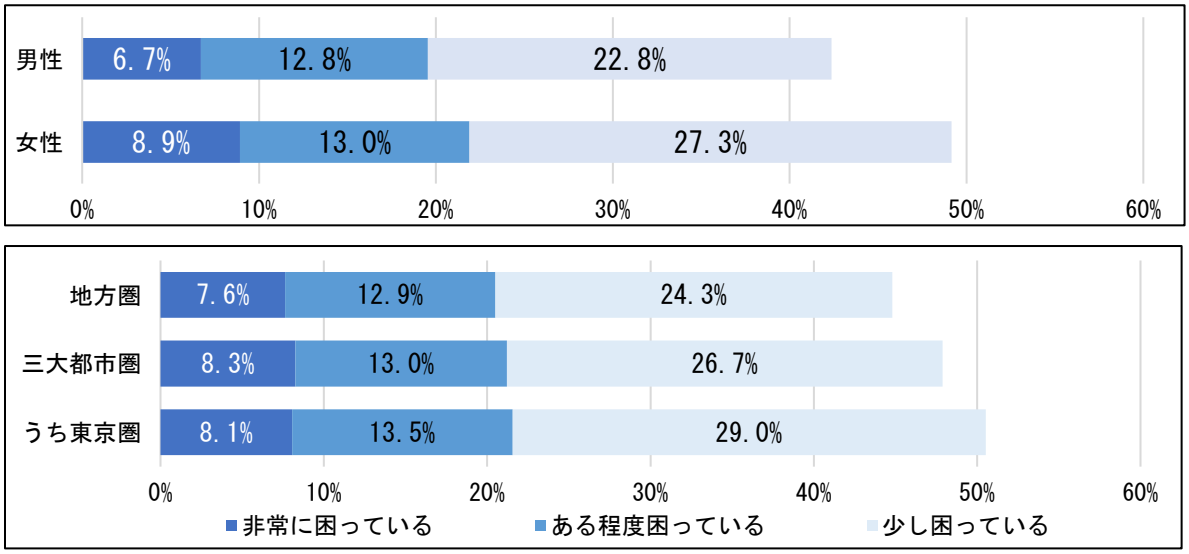


（気分の沈み、感染不安や友人等の交流減少は女性・東京圏で顕著）

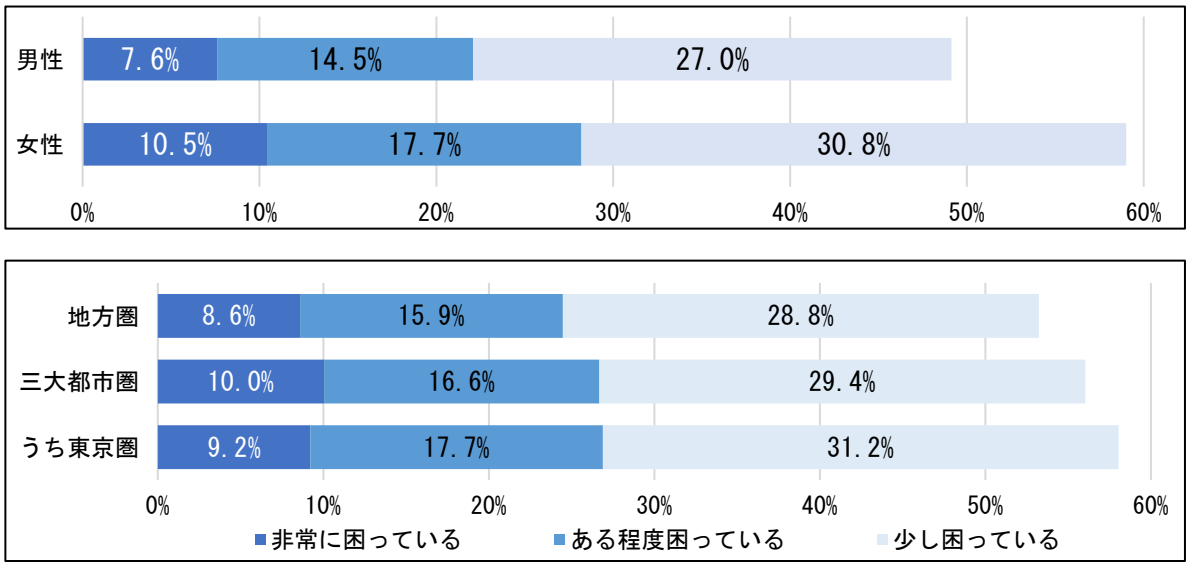
困っていることのうち、「気分が沈み、気が晴れないことが多くなった」「コロナの感染不安や心理的ストレス」「友人・知人との交流が減った」といったメンタルヘルス及び交流状況に関する事項について見ていく。

男女別では男性よりも女性、地域別では地方圏よりも三大都市圏（特に東京圏）の方が困っている割合が高い。こうしたことが、生活満足度の男女差、地域差に関係している可能性がある。

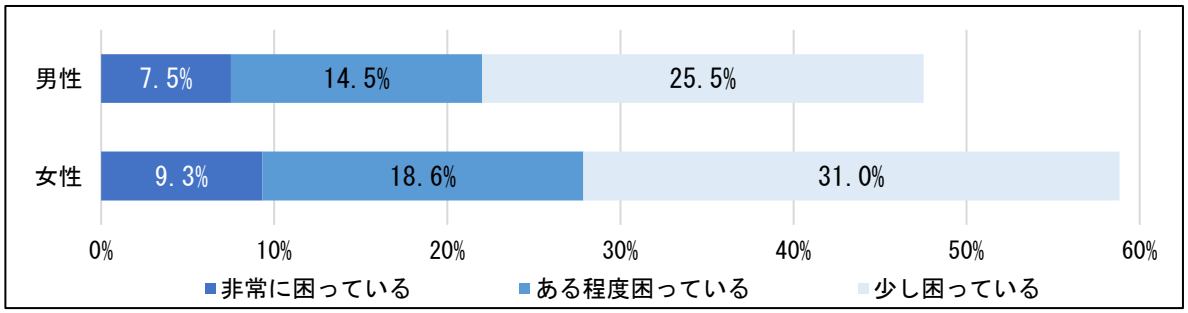
図表１－１－12　「気分が沈み、気が晴れないこと」に困っている人の割合

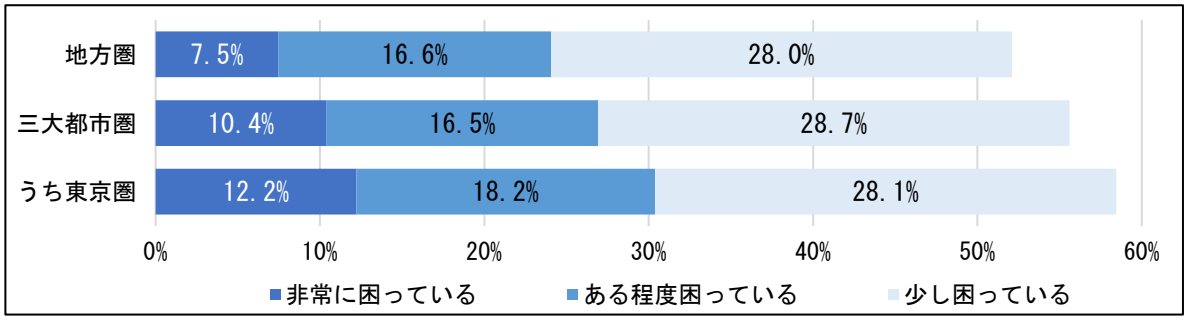


図表１－１－13　「コロナに関係する感染不安や心理的ストレス」に困っている人の割合



図表１－１－14　「友人・知人との交流が減ったこと」に困っている人の割合



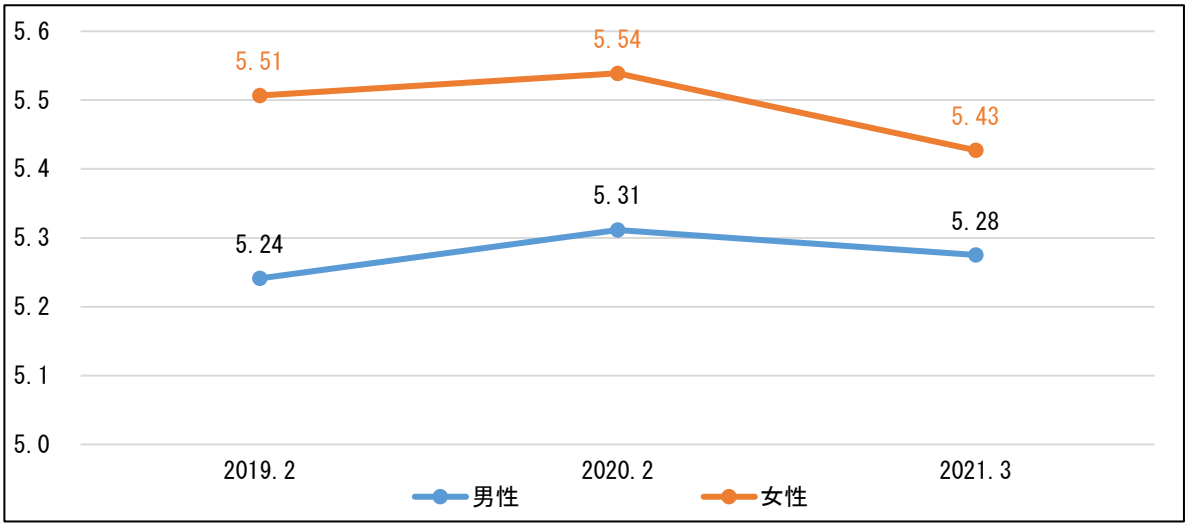


第2節　社会とのつながり

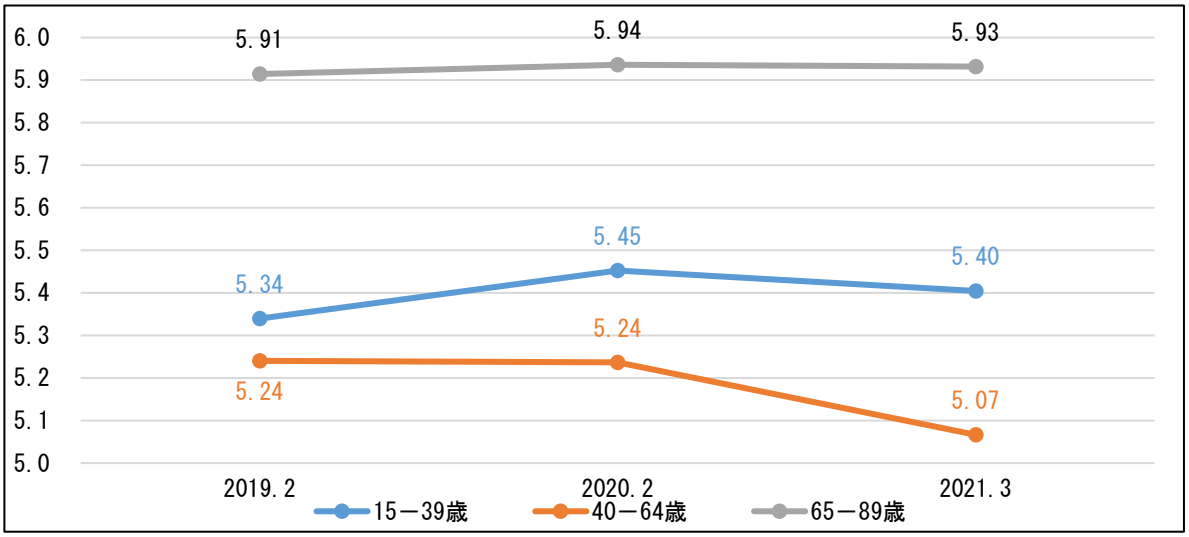
感染防止のための外出が抑制される中で、「社会とのつながり」はどのように変化し、満足度とどのような関係にあるのか確認していく。

まず、社会とのつながりの満足度の動向についてサンプル全体で見ていくと 2021 年は女性の低下幅が大きく、男女の満足度差が縮小している。年代別に見ると、従来満足度の低かった 40-64 歳のミドル層がさらに低下している。

図表１－２－１　社会とのつながりの満足度の推移（男女別）

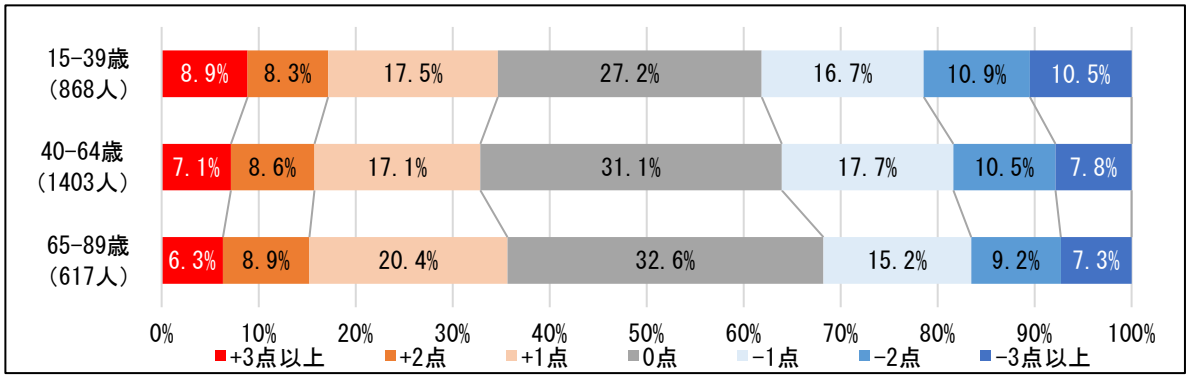


図表１－２－２　社会とのつながりの満足度の推移（年齢別）



継続サンプルを用いて年齢別に見ると、15-39 歳の若年層は、満足度が低下した者の割合、上昇した者の割合がともに高く、平均で見ると両者が相殺されていることが分かる。

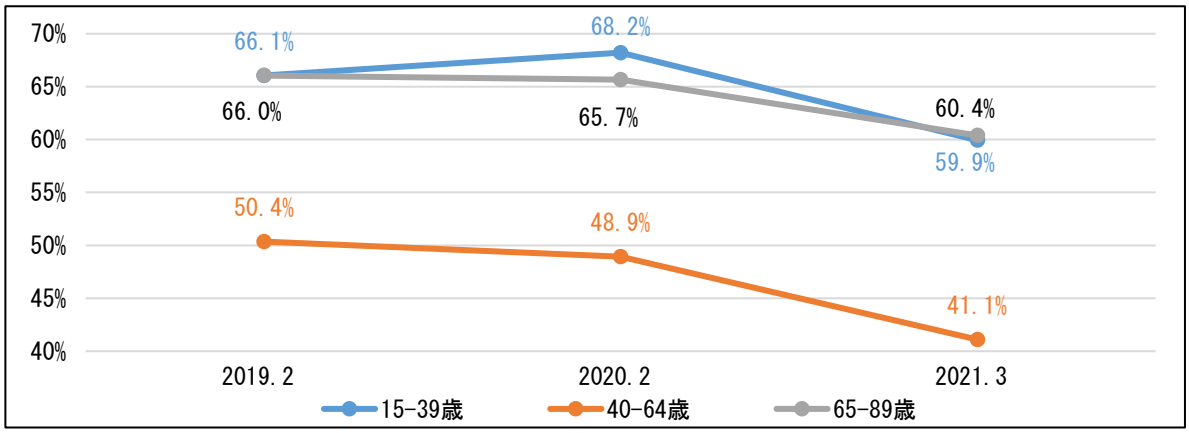
図表１－２－３　社会とのつながりの満足度の１年間の変化幅【継続サンプル】



（友人等の交流が減少した者は、社会とのつながりの満足度が低下する傾向）

以上のような、社会的なつながりの満足度の低下の背景を探るため、まずは外出抑制との関係が強いとみられる、友人等との交流について見ていく。年齢別に見ると、40-64 歳のミドル層は、友人等と月１回以上交流[6]する者の割合がもともと低いなか、2021 年に他の年齢層と同等以上に低下している。

図表１－２－４　友人等と月１回以上交流する者の割合



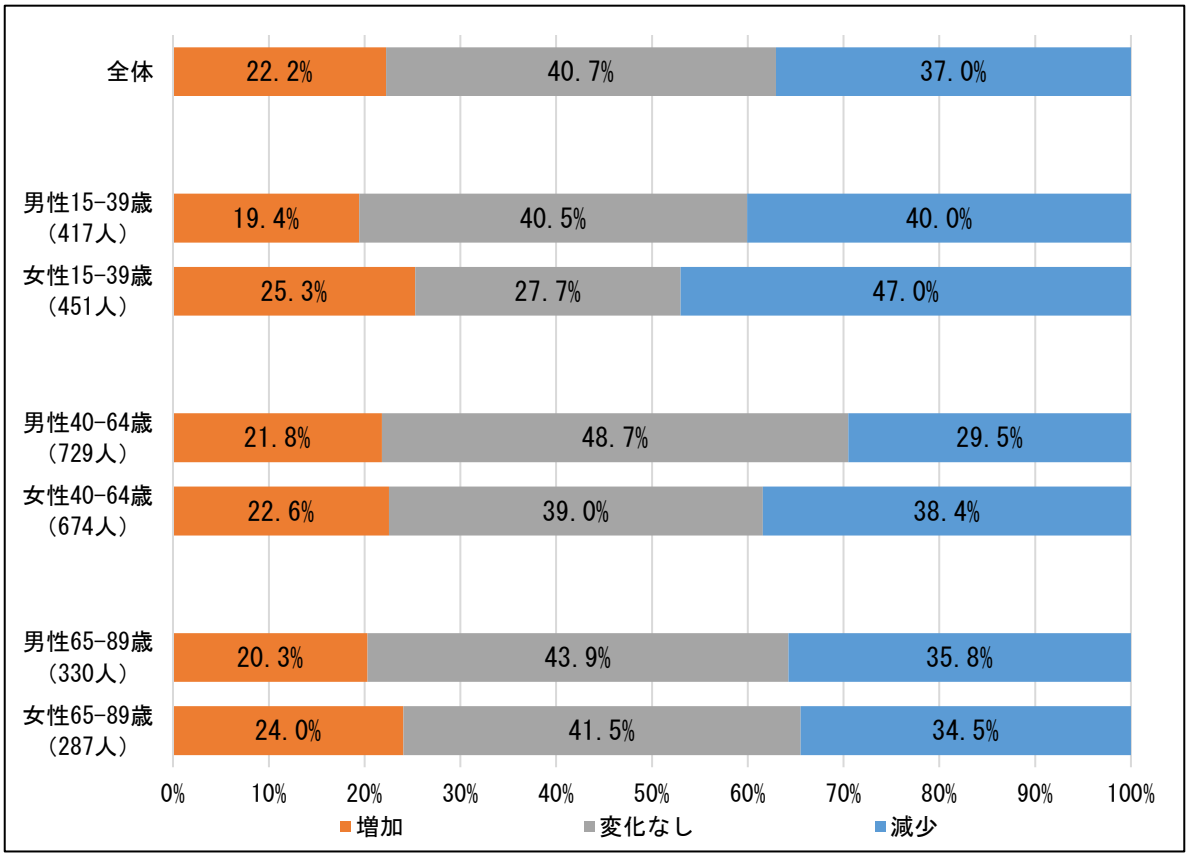
（サンプル数）

	2019.2	2020.2	2021.3
15-39 歳	3016	1547	1394
40-64 歳	2186	1115	859
65-89 歳	916	482	494

[6] 実際に会ったり、連絡を取り合ったりすることをいう。

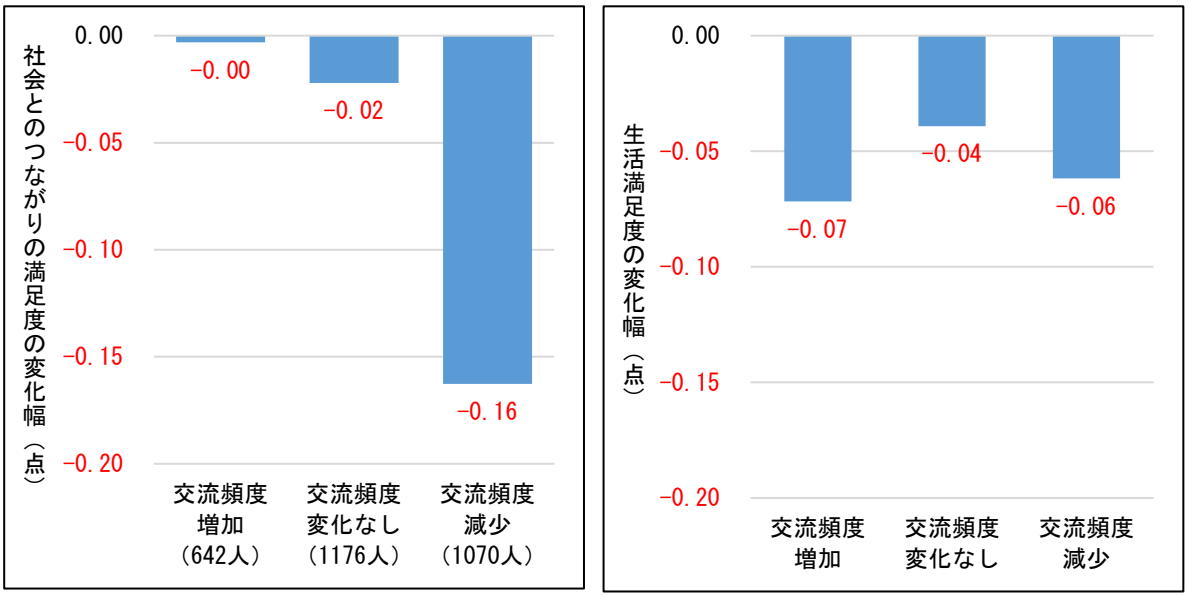
次に継続サンプルを活用して、友人等との交流頻度の１年間変化を見る。全体では交流頻度が増加した者が 22.2%いるものの、減少した者の割合が 37.0%と大きく上回っている。性年齢別に見ると、若年層や女性のミドル層において、交流頻度が減少している傾向が確認できる。

図表１－２－５　　交流頻度の変化（性年齢別）【継続サンプル】



交流頻度と満足度の関係を見ると、交流頻度が減少した者は、社会とのつながりの満足度が大きく低下している。ただし、生活満足度との間には明確な関係がみられなかった。

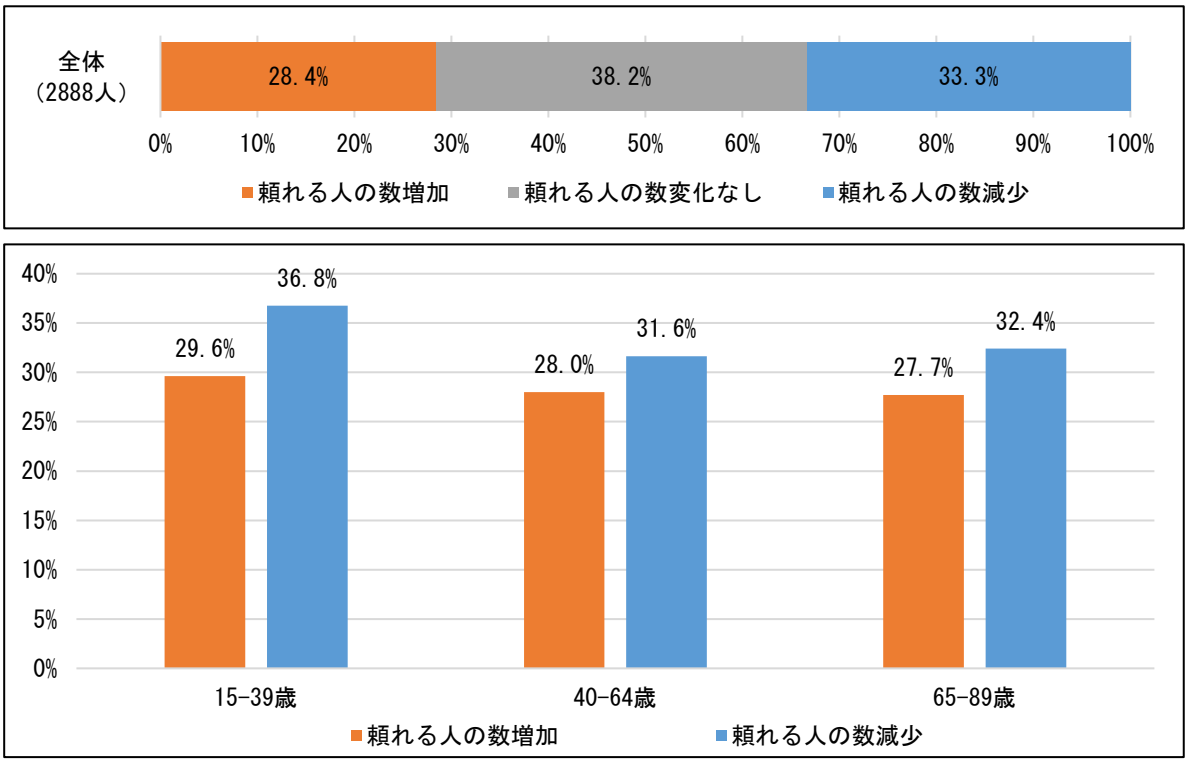
図表１－２－６　交流頻度の変化と満足度の変化幅【継続サンプル】



（頼れる人が減少した者は、全体的な生活満足度も低下する傾向）

次に、同居する家族以外で、困ったときに頼れる人の数と満足度の関係を年齢別に見ていく。継続サンプルを用いると、頼れる人の数が減少した者の割合は、増加した者の割合を若干上回っており、15-39 歳の若年層ではその傾向がやや強い。

図表１－２－７　困ったときに頼れる人の数の１年間の増減【継続サンプル】

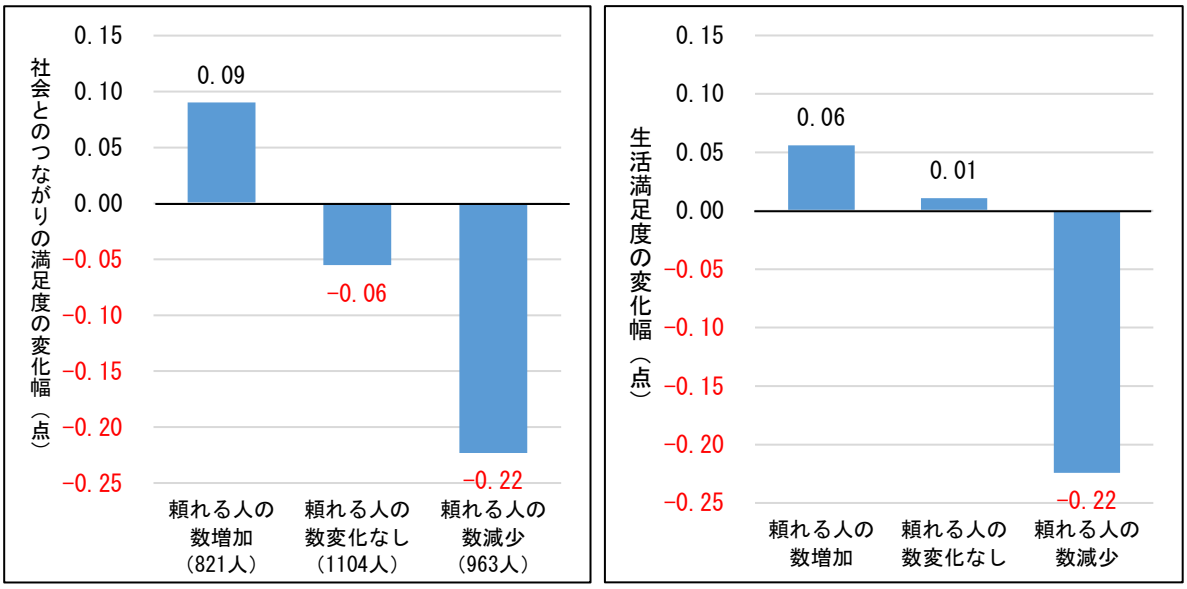


（サンプル数）

	15-39 歳	40-64 歳	65-89 歳
■頼れる人の数増加	257	393	171
■頼れる人の数減少	319	444	200

頼れる人の数が減少した者の1年間の満足度の変化幅[7]を見ると、社会とのつながりだけでなく、全体的な生活満足度も低下する傾向にある。

図表１－２－８　頼れる人の数の変化と満足度の変化幅【継続サンプル】

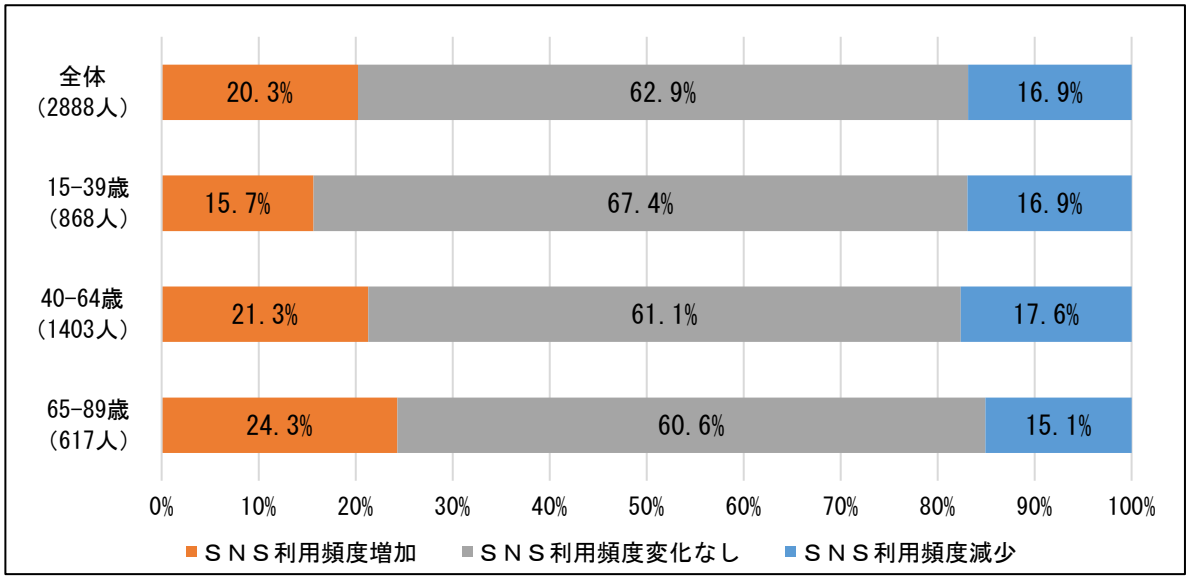


（高齢者層のＳＮＳ利用の高まりと満足度との関係）

継続サンプルを用いてＳＮＳの利用状況と満足度の変化を見る。ＳＮＳの利用頻度が減少した者の割合は年齢層による差はほとんどないが、ＳＮＳ利用頻度が増加した者の割合は年齢が高くなるほど高い。15-39 歳の若年層（15.7%）と比較して 65-89 歳の高齢者層（24.3%）は 10%近く高く、高齢者層でＳＮＳの利用頻度が高まっていることが分かる。

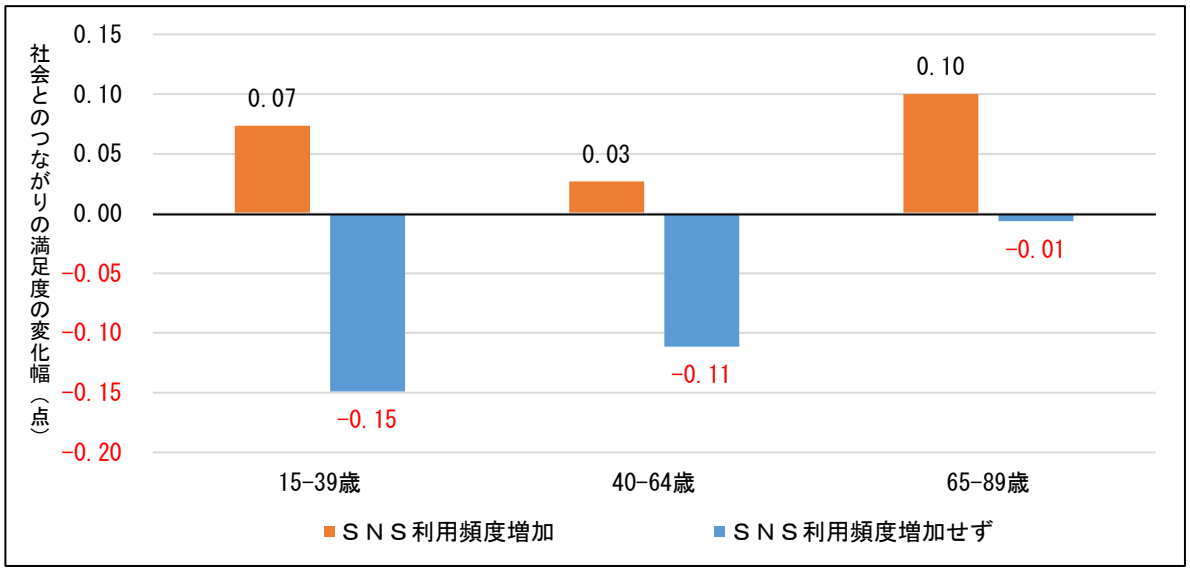
[7] 継続サンプルを用いて、頼れる人の数が減少した人と、頼れる人の数に変化が無かった人で、満足度の変化幅に差があるかを検定した。「社会とのつながり」の満足度については5%有意水準で、生活満足度は1%有意水準で有意となった。頼れる人の数が増加した人と、頼りになる人数に変化が無かった人で差があるかを検定したところ、「社会とのつながり」の満足度は10%有意水準で有意となったが、生活満足度では有意差が確認されなかった。 なお、それぞれの満足度の変化幅の分布が正規分布に従っていると仮定し、t検定により行った。

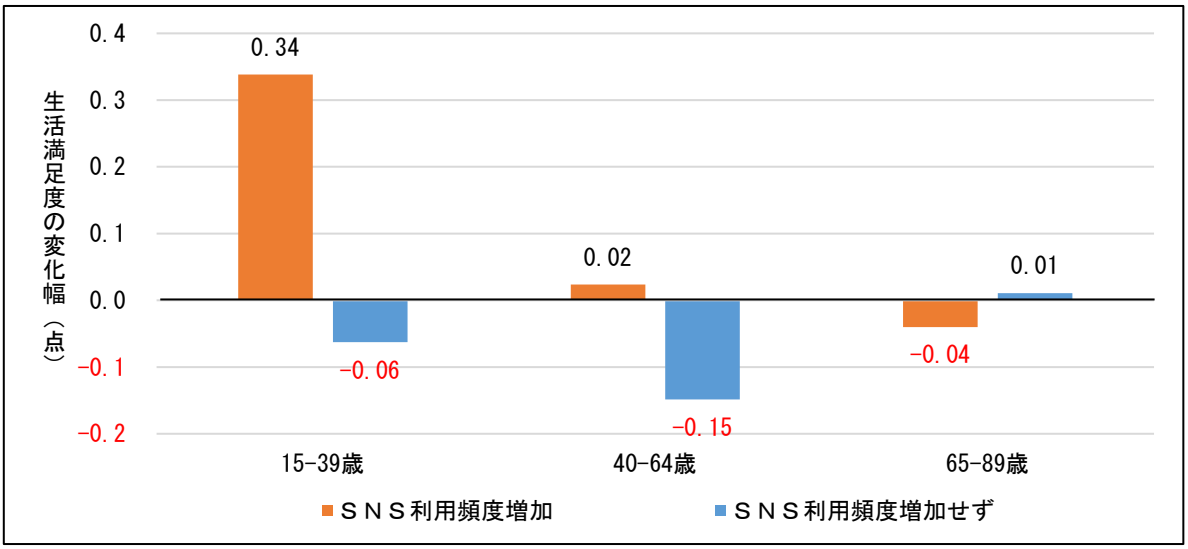
図表１－２－９　ＳＮＳ利用頻度の変化（年齢別）【継続サンプル】



次に、ＳＮＳ利用頻度と満足度の関係を見ると、いずれの年齢層においても、ＳＮＳ利用頻度が増加した者は「社会とのつながり」の満足度が上昇し、利用頻度が増加しなかった者は「社会とのつながり」満足度が低下している。ただし、ＳＮＳ利用頻度と生活満足度の関係は、15-39 歳を除いて、明確な関係がみられなかった。

図表１－２－10　ＳＮＳ利用頻度の変化と満足度の変化幅【継続サンプル】



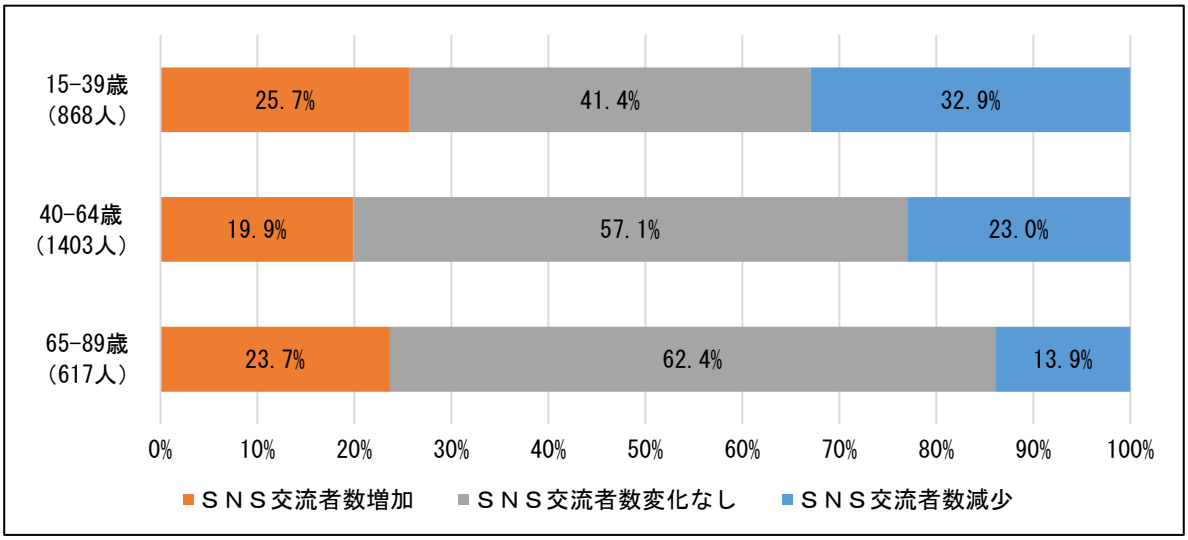


（サンプル数）

	15-39 歳	40-64 歳	65-89 歳
ＳＮＳ利用頻度増加	136	299	150
ＳＮＳ利用頻度増加せず	732	1104	467

ＳＮＳ上で交流のある友人数の変化について見ると、高齢者層では「交流者数が減少した者（13.9%）」を「交流者数が増加した者（23.7%）」が上回っており、ここでも高齢者層においてＳＮＳの利用が拡大していることが分かる。

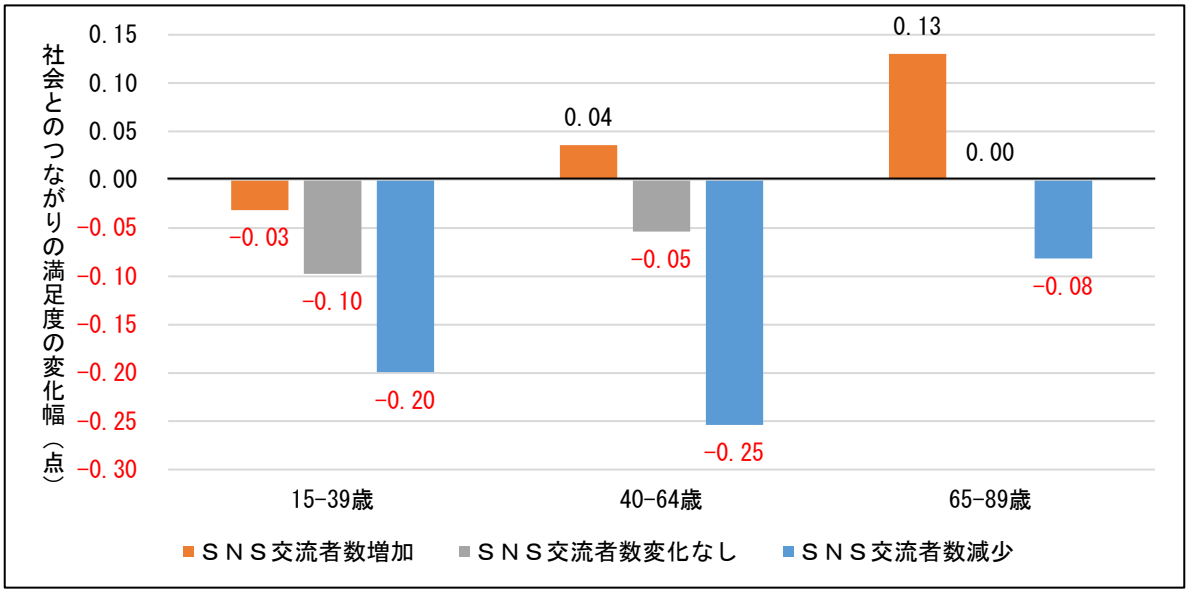
図表１－２－11　ＳＮＳ交流者数の変化（年齢別）【継続サンプル】

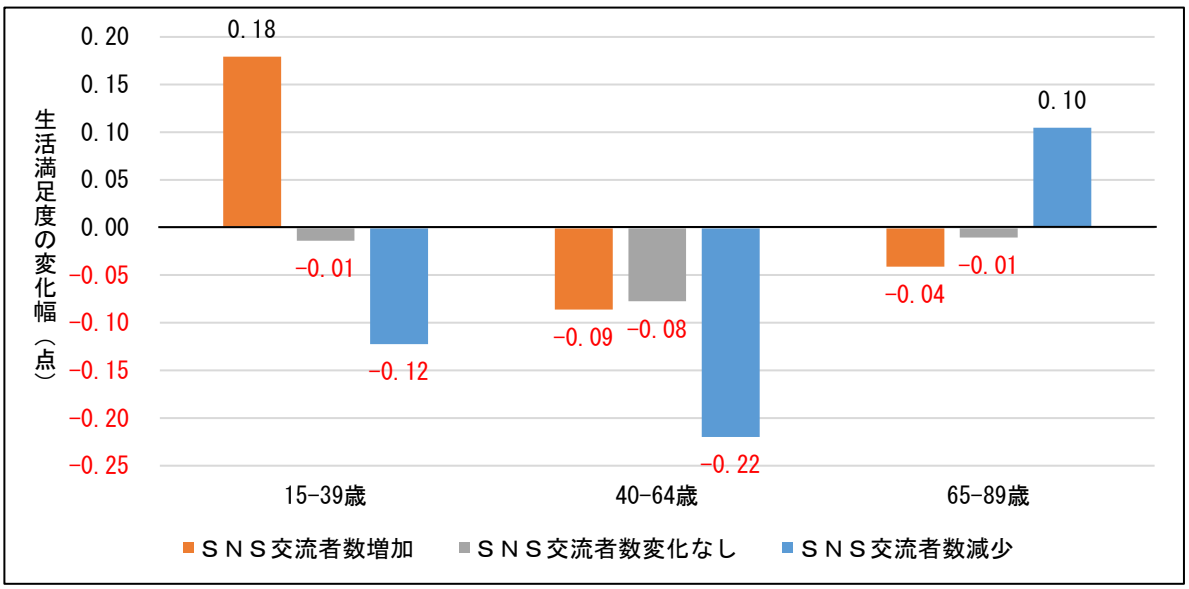


さらに、ＳＮＳ交流者数の変化別に社会とのつながりの満足度の変化を見る。若年層においては、交流者数が増加した者は交流者数が減少した者よりも満足度の低

下幅が小さく抑えられているものの、0.03 の低下となっている。一方、高齢者層では交流者数が増加した者の満足度は 0.13 と、他の年齢層と比較して大きく上昇している。ただし、ＳＮＳ利用頻度の変化と同様、15-39 歳を除いて、生活満足度との間には明確な関係がみられなかった。

図表１－２－12　ＳＮＳ交流者数の変化と満足度の変化幅【継続サンプル】





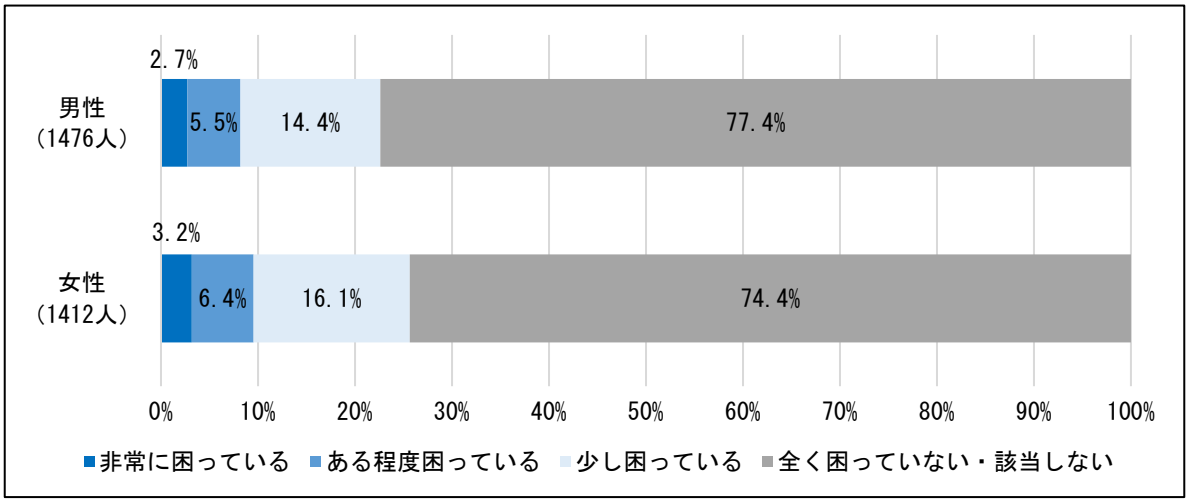
（サンプル数）

	15-39 歳	40-64 歳	65-89 歳
ＳＮＳ交流者数増加	223	279	146
ＳＮＳ交流者数変化なし	359	801	385
ＳＮＳ交流者数減少	286	323	86

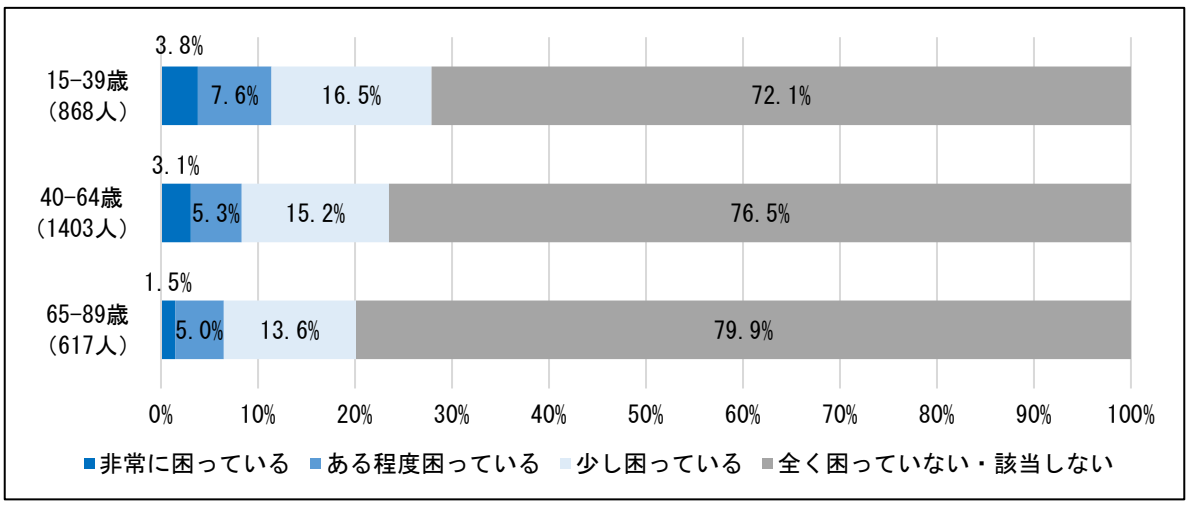
（家族関係と満足度）

１年前からの変化に関して、「家にいる時間が長くなり、同居の家族との関係が難しくなった」ことについては、男女ともに２割強が困っていると回答している。また、男性よりも女性の方が、年齢層は低いほど、世帯人数は多いほど、困難を抱えている割合が高くなっている。

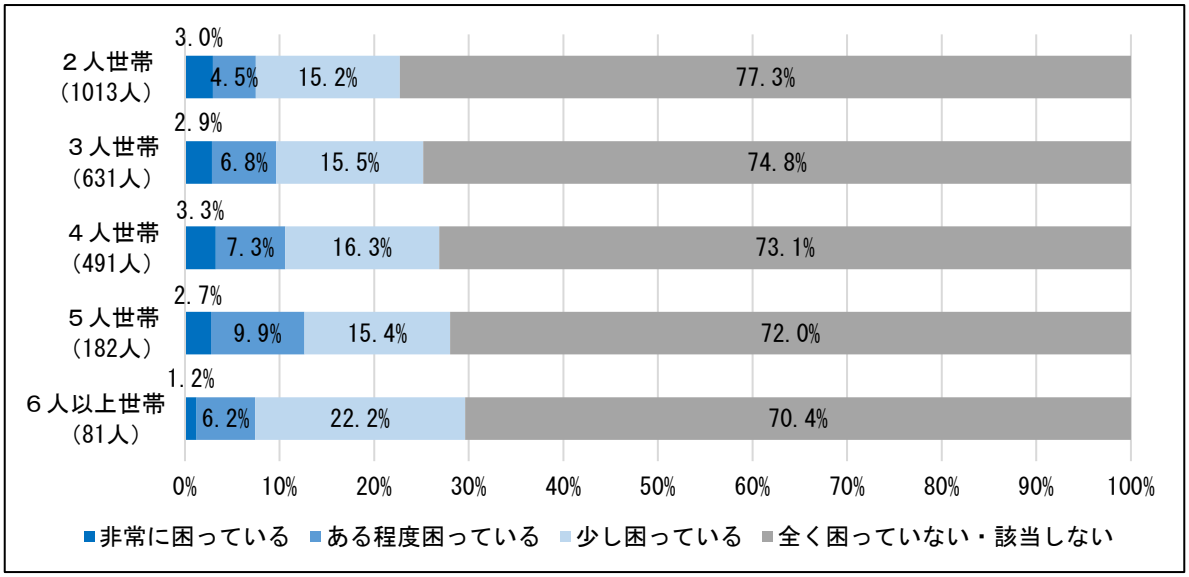
図表１－２－13　同居家族との関係の困難割合（男女別）【継続サンプル】



図表１－２－14　同居家族との関係の困難割合（年齢別）【継続サンプル】

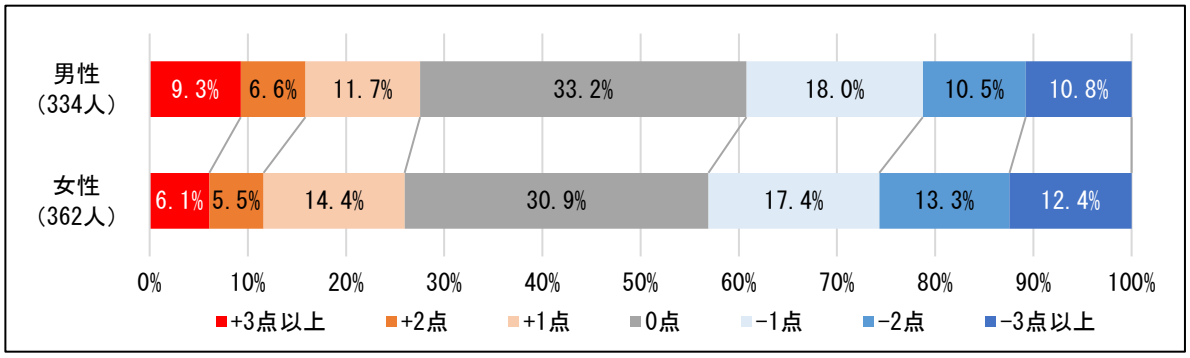


図表１－２－15　同居家族との関係の困難割合（世帯人数別）【継続サンプル】

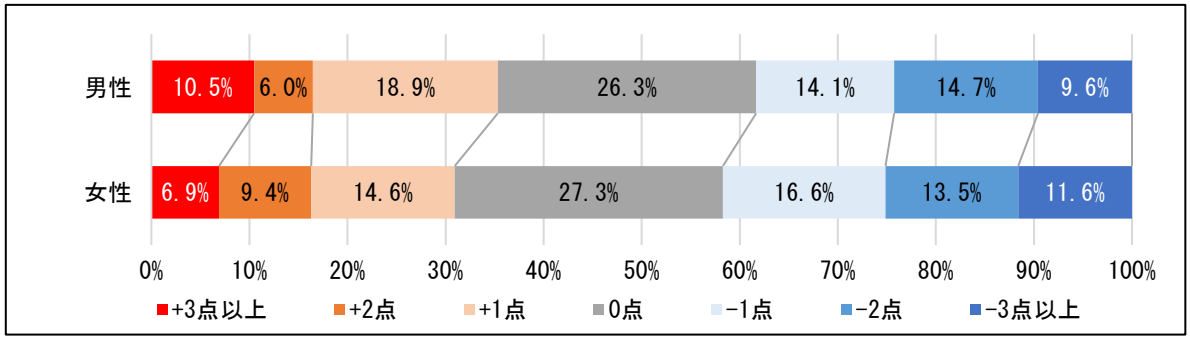


同居家族との関係に困難を感じていると回答した者の満足度の変化を見ると、生活満足度、社会とのつながりの満足度ともに約４割の者が低下しており、男性よりも女性の方が、満足度が低下した割合が高いことが分かる。

図表１－２－16　同居家族との関係に困難を感じる者の生活満足度の変化【継続サンプル】



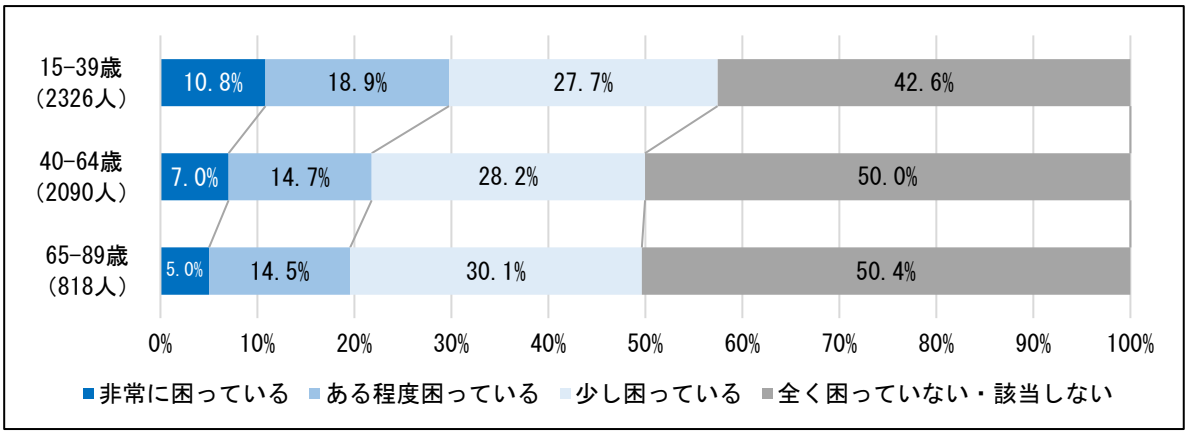
図表１－２－17　同居家族との関係に困難を感じる者の社会とのつながりの満足度の変化【継続サンプル】



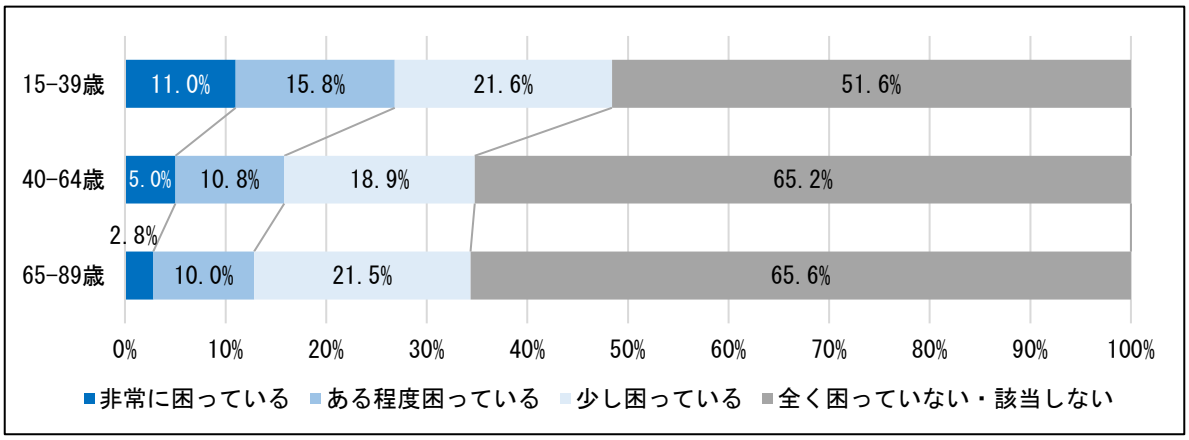
（友人との交流に困難を抱える若年層の満足度が低下）

サンプル全体のうち、１年間の変化として「友人・知人との交流減少に困っている」と回答した者の割合は、どの年齢層でも半数近く、特に若年層では 57.4%の者が困難を感じている。また、「新たな友人が作りにくくなった」ことに困っていると回答した者の割合は若年層で特に高く、他の年齢層と比較して 10%pt 以上も高くなっている。「この１年間で１番困ったこと（自由記述）」として、大学がオンライン授業となり、大学関係の友達作りに困っているといった趣旨の意見がみられた。

図表１－２－18　友人・知人との交流減少に困っている割合（年齢別）

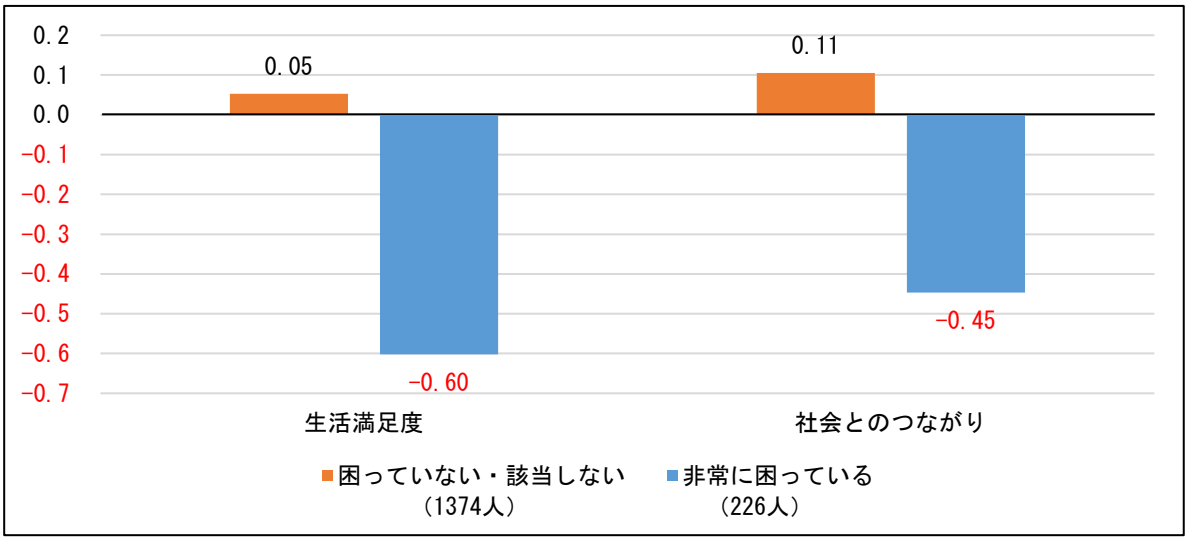


図表１－２－19
新たな友人が作りにくくなったことに困っている割合（年齢別）

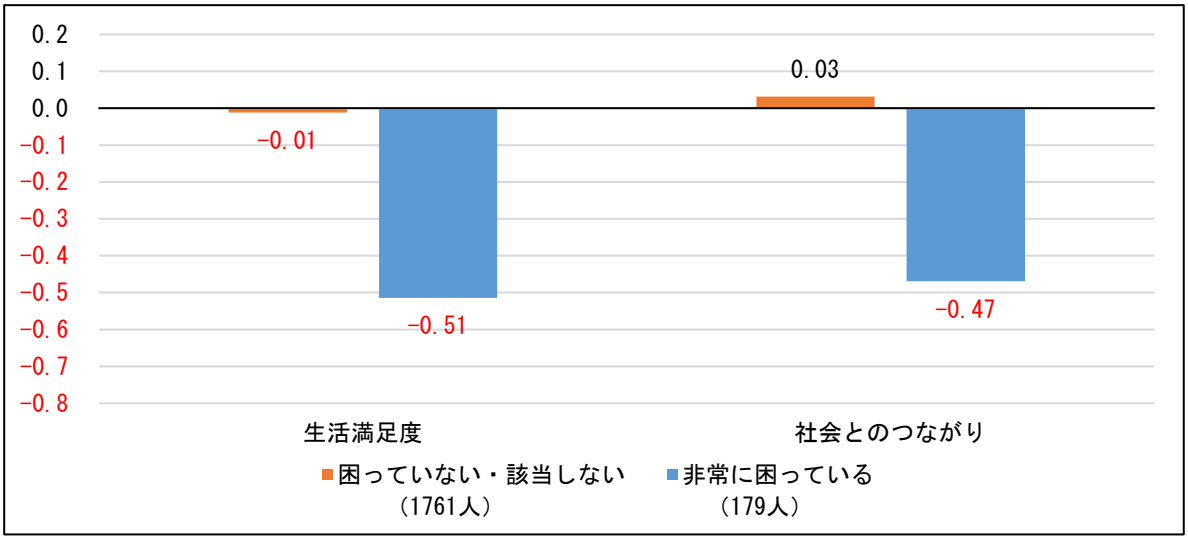


継続サンプルを用いて「友人・知人との交流」「友達作り」に困難を抱える人の満足度の変化を見ると、「非常に困っている」と回答した者は、「困っていない・該当しない」者と比較して、生活満足度及び社会とのつながりの満足度が大きく低下していることが分かる。

図表１－２－20　友人・知人との交流減少と満足度の変化幅【継続サンプル】



図表１－２－21　友達作りと満足度の変化幅【継続サンプル】

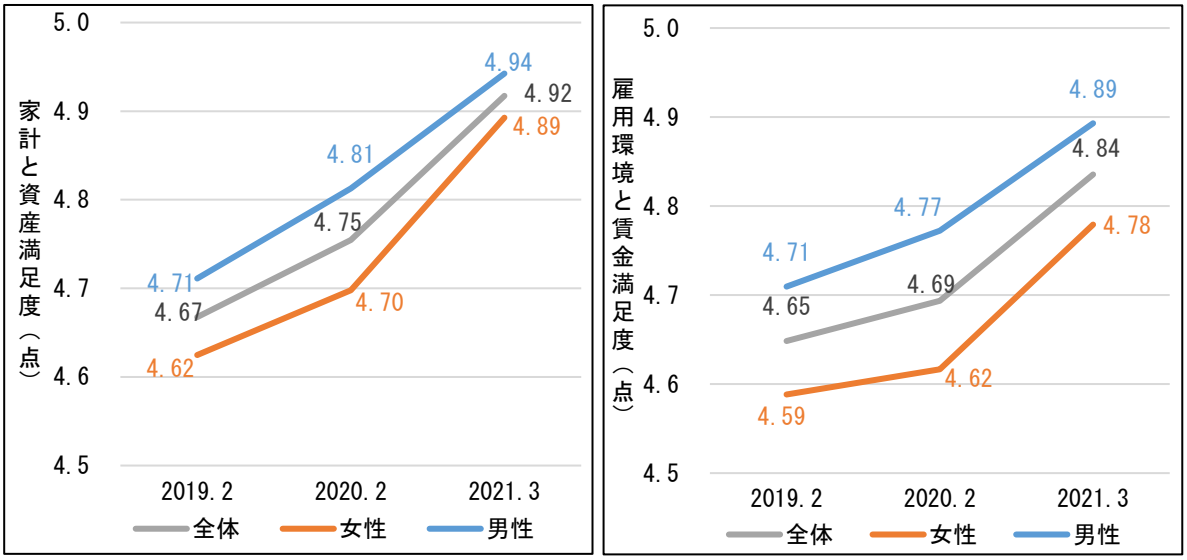


第3節　家計・雇用環境

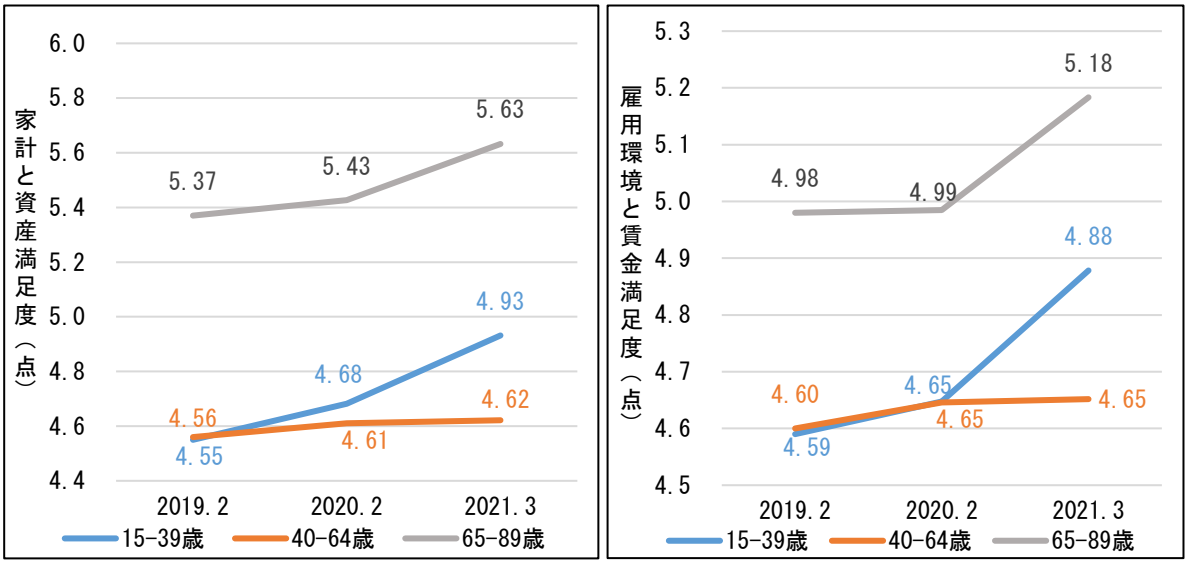
（家計や雇用に係る満足度は上昇）

「家計と資産」「雇用環境と賃金」の満足度の動向について、サンプル全体で見ていくと、2019 年 2 月以降、感染症の影響下でも満足度が上昇しており、この傾向は男女共通である。ただし年齢別に見ると、若年層、高齢者層では満足度が上昇する一方、40-64 歳のミドル層の満足度は横這いとなっている。

図表１－３－１　家計と資産、雇用環境と賃金の満足度（男女別）



図表１－３－２　家計と資産、雇用環境と賃金の満足度（年齢別）

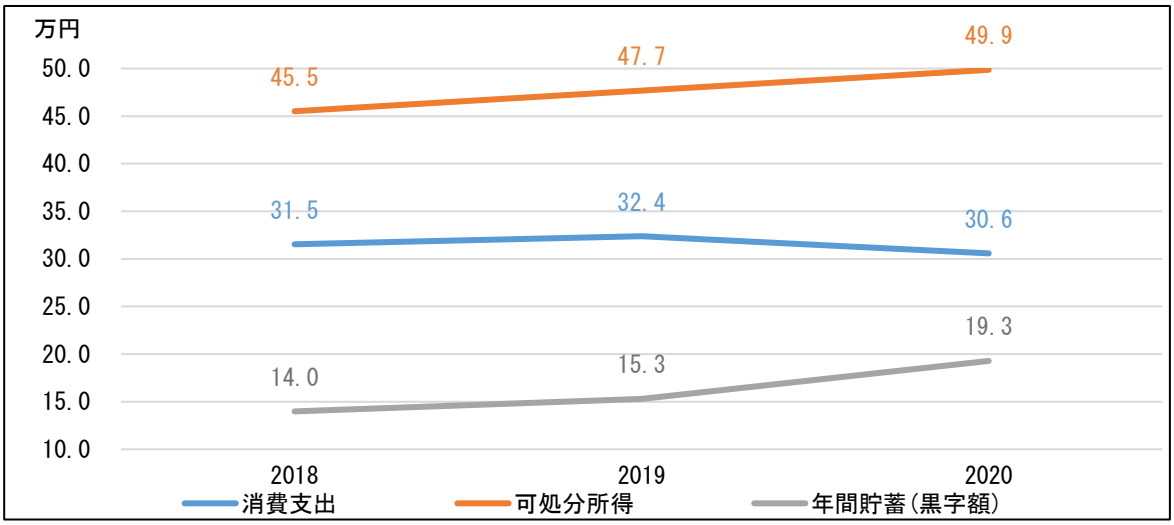


（サンプル数）

	2019.2	2020.2	2021.3
15-39 歳	4565	2268	4565
40-64 歳	4341	2279	2090
65-89 歳	1387	734	818

このように「家計と資産」「雇用環境と賃金」の満足度が上昇している背景は何だろうか。2020 年末までのデータを見ると、感染症下でも定額給付金等の影響もあり可処分所得金額は増加し、自粛生活下の消費支出減・貯蓄増となった。その結果、金融資産残高は上昇している。このような傾向の中、家計にゆとりを感じている可能性が考えられる。

図表１－３－３　消費支出、可処分所得金額、年間貯蓄（黒字額）の推移



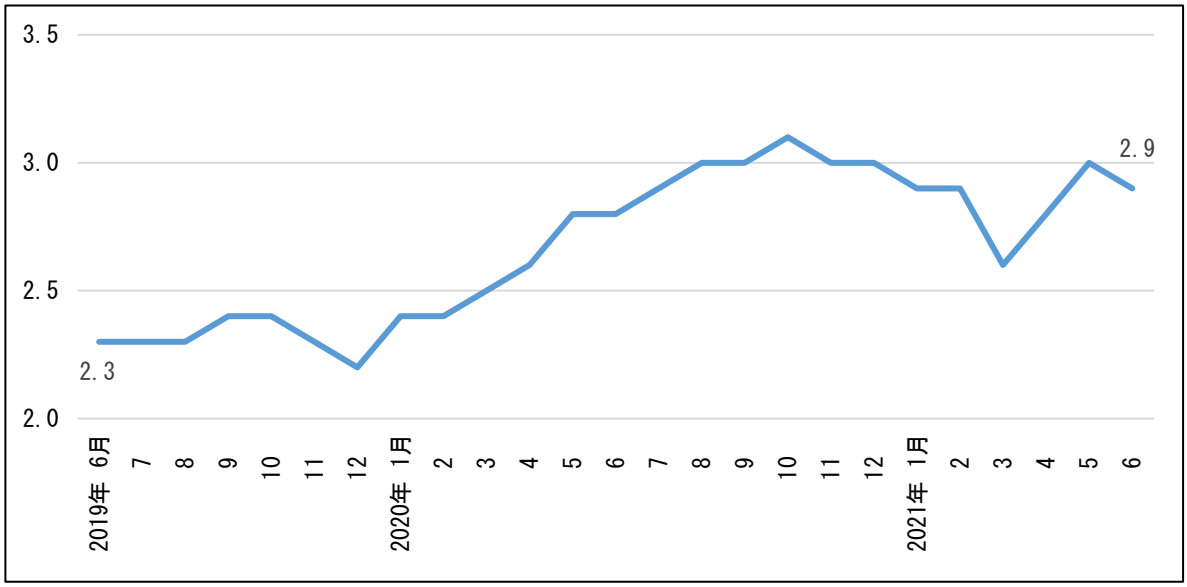
（出典：総務省統計局「家計調査」）

（失業経験者の満足度が低下）

感染症下での我が国の失業率については、雇用調整金をはじめ様々な雇用政策を講じる中で、諸外国よりも失業率の上昇幅は小幅にとどまっている。一方、2019 年 6 月に 2.3%だった失業率は、2021 年 6 月に 2.9%まで上昇した。

こうした失業と満足度はどのような関係があるのかを確認する。

図表１－３－４　失業率の推移



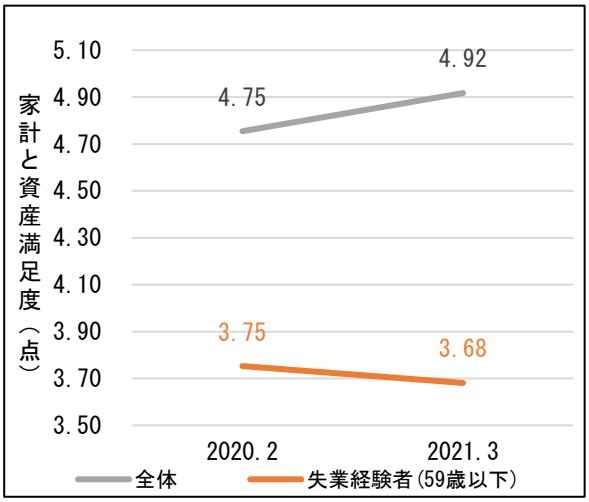
（出典：総務省統計局「労働力調査」）

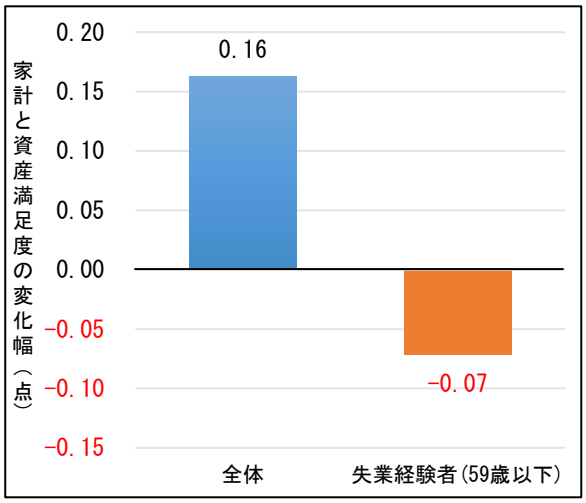
継続サンプルを活用して、就業者平均と、この1年間に失業を経験した就業者の1年間での「家計と資産」の満足度の変化を見ると、就業者平均では+0.16 と上昇した一方、失業経験者は-0.07 と低下した。

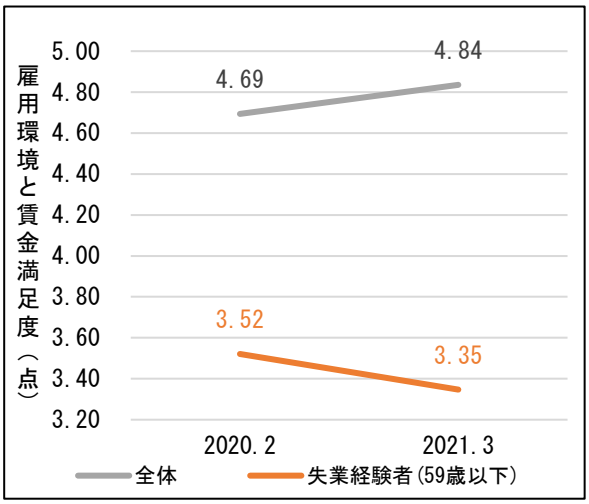
次に「雇用環境と賃金」の満足度の変化を見ると、就業者平均では+0.14 と上昇した一方で、失業経験者は-0.17 と低下した。

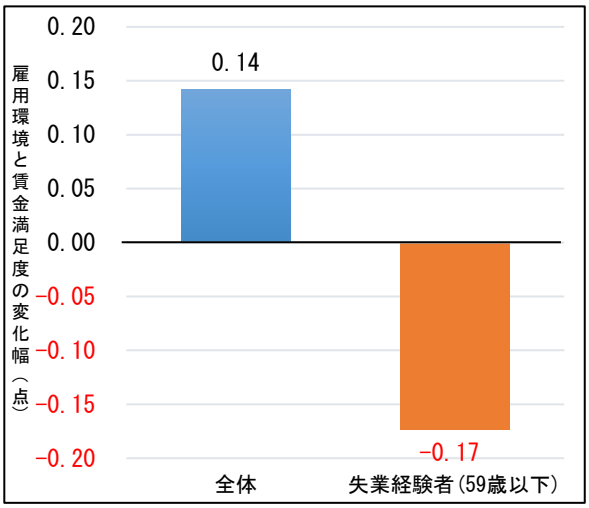
失業経験者は、既に 2020 年段階で満足度が低い傾向にあった。失業によって、もともと低い満足度がさらに減少したという姿が見てとれる。

図表１－３－５　失業経験者　家計と資産、雇用環境と賃金の満足度





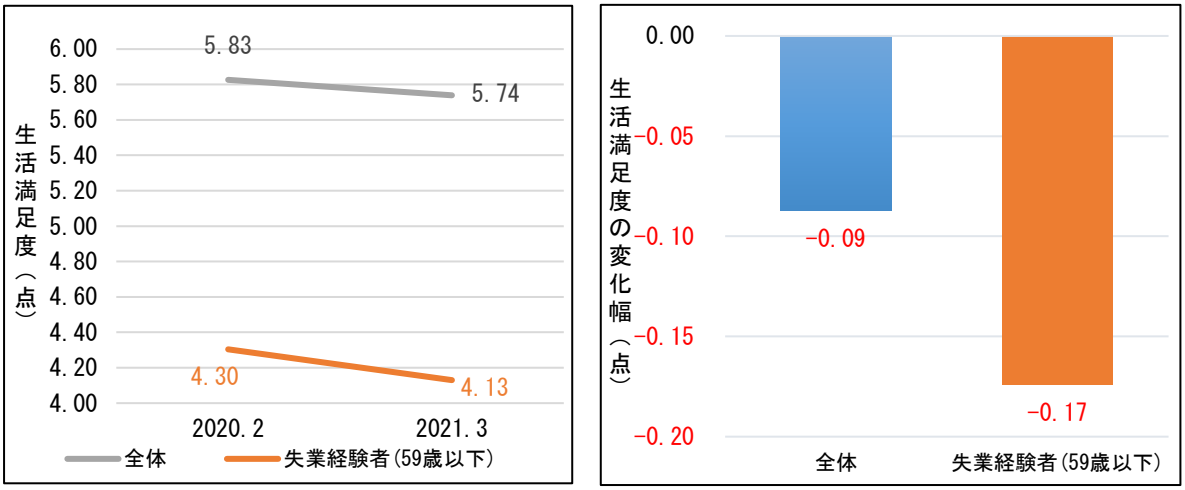




	2020.2	2021.3
全体	5281	5234
失業経験者(59歳以下) 2021調査時の回答	69	69

また、総合的な生活満足度についても、低下幅は大きくないものの、失業を経験した者は全体平均よりも生活満足度が低下する傾向にある。

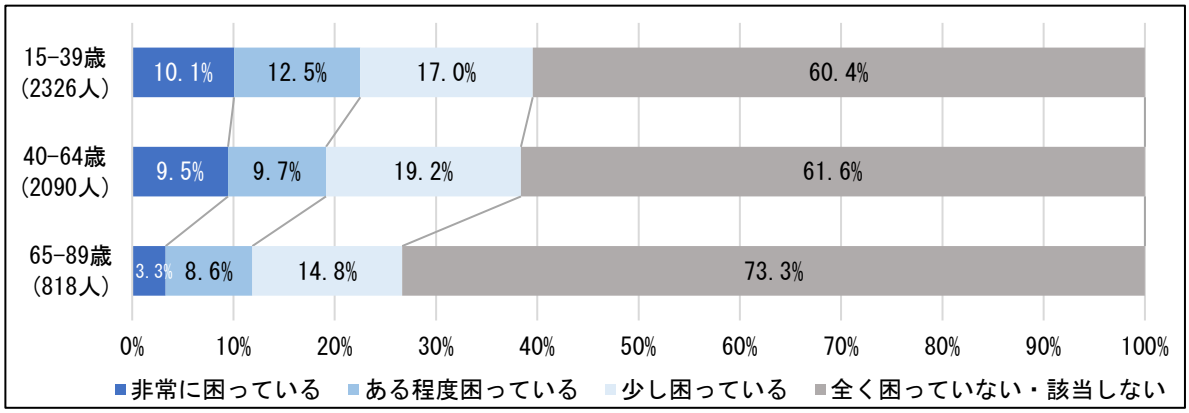
図表１－３－６　失業経験者の生活満足度



（収入に困っている人の満足度が低下）

また、継続サンプルで見ると、15-39 歳の若年層及び 40-64 歳のミドル層では、収入減少に関して「非常に困っている」が約1割、「困っている」全体（非常に、ある程度、少し、の合計）では、約4割となっている[8]。

図表１－３－７　収入減少により困っている割合（年齢別）

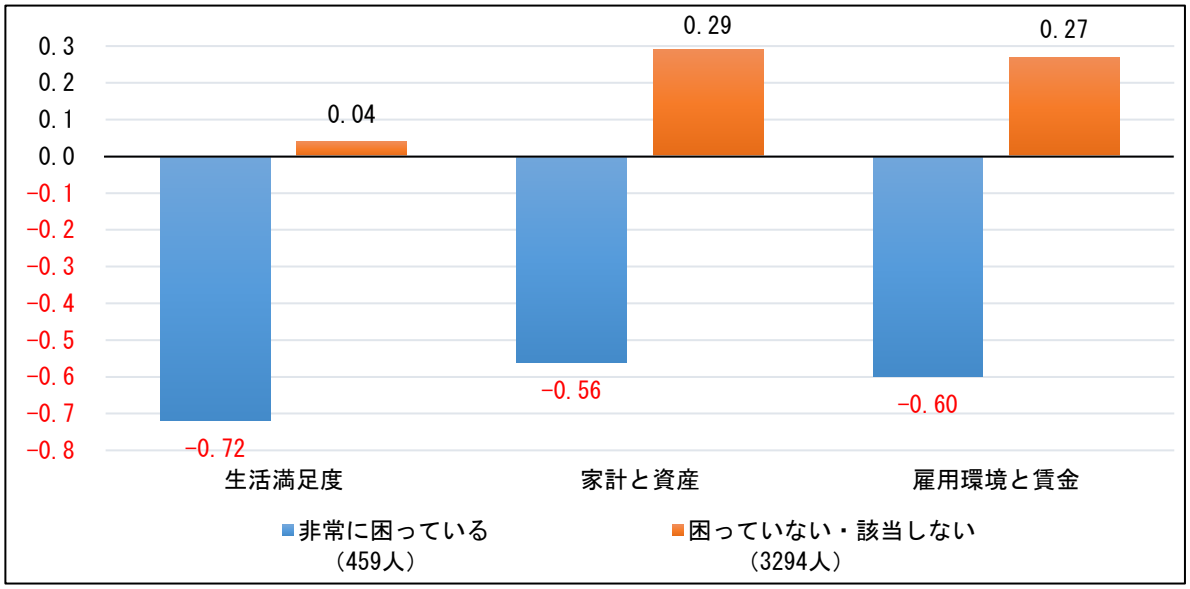


次に、収入減少により非常に困っている人と、収入減少により困っていない・該当しない人の満足度の変化幅を見る。困っていない・該当しない人は生活満足度、家計と資産、雇用環境と賃金の3分野全てにおいて満足度は上昇しているが、非常に困っている人は全てにおいて低下しており、低下幅も大きい。

---

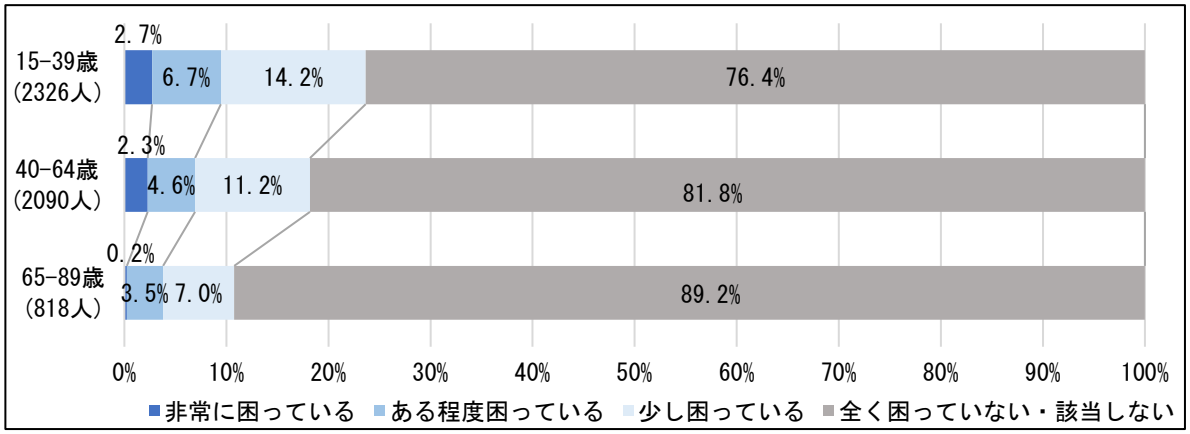
[8]　一方、本調査では 100 万円刻みで収入額を調査している。この 1 年間での収入変化を見ると、この刻みを超えて収入減少した者の割合は 16.2%であり、収入が増加した人の割合（15.3%）をわずかに上回る程度である。

図表１－３－８　収入減少により困っている度合い別の満足度変化幅

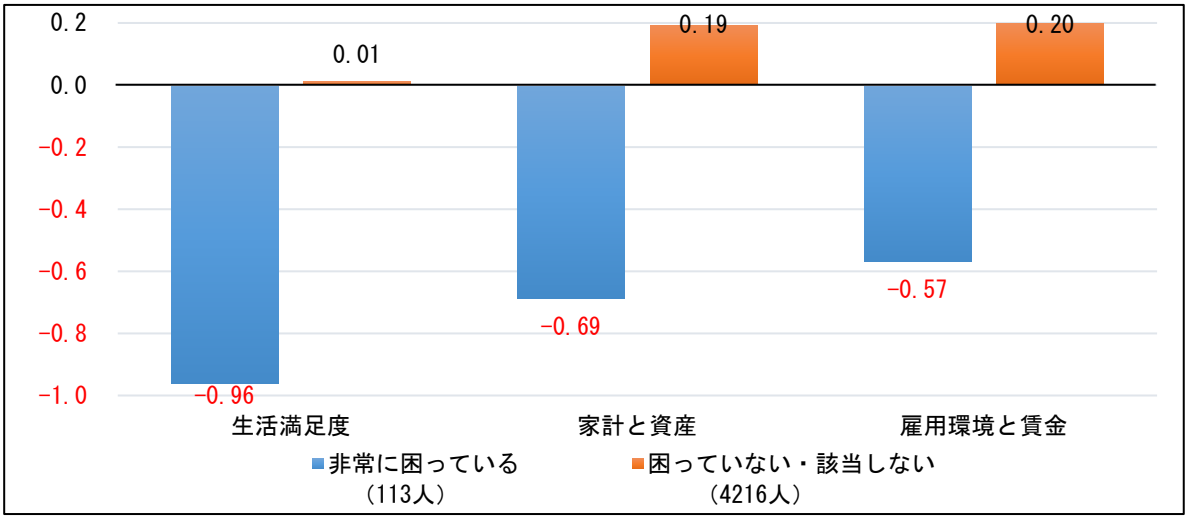


また、困っていることとして「収入減少により、食事が十分にできなくなった」に該当する割合は 15-39 歳の若年層で高く、23.6%と2割を超える。該当者の満足度の低下幅も大きい。

図表１－３－９
年齢別　収入減少により食事が十分にできず困っている割合



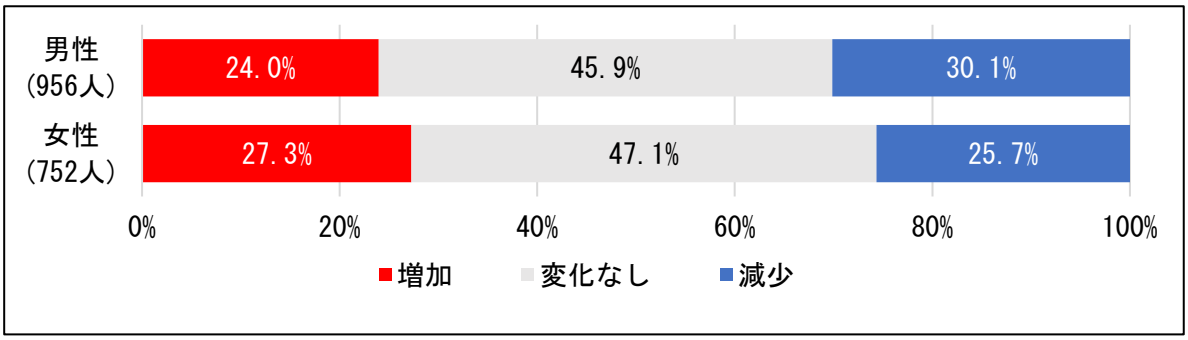
図表１－３－10　収入減少により食事が十分にできず困っている度合い別の満足度変化幅



（労働時間の変化）

就業者において、この1年間で労働時間に変化が起きた人も増えている。男女別で見ると女性よりも男性の労働時間の減少割合が高い。また、男性よりも女性の方が労働時間の増加割合が高い。男性は減少した人の方が多く、女性は増加した人の方が多いという逆の結果が見られた。

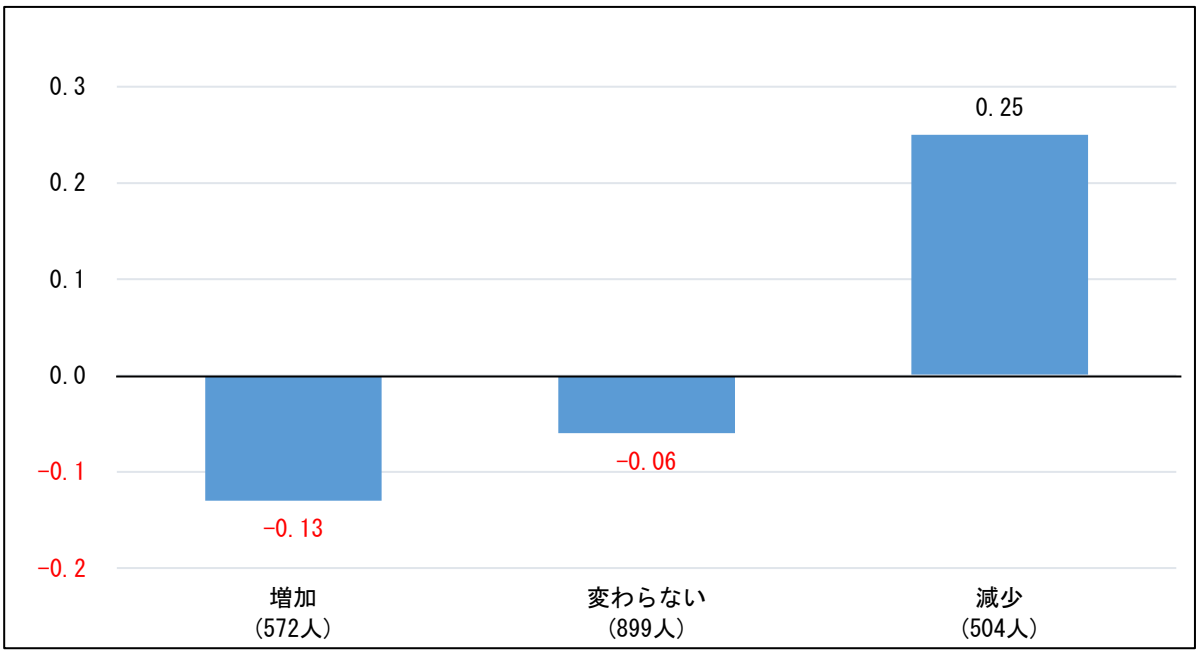
図表１－３－11　労働時間の変化と回答者割合



労働時間の増減と満足度の関係を見ていく。

労働時間が増加した人は、仕事と生活(WLB)満足度が減少しており、逆に労働時間が減少した人は、仕事と生活(WLB)満足度が上昇している。

図表１－３－12　労働時間の変化と仕事と生活(WLB)満足度変化幅

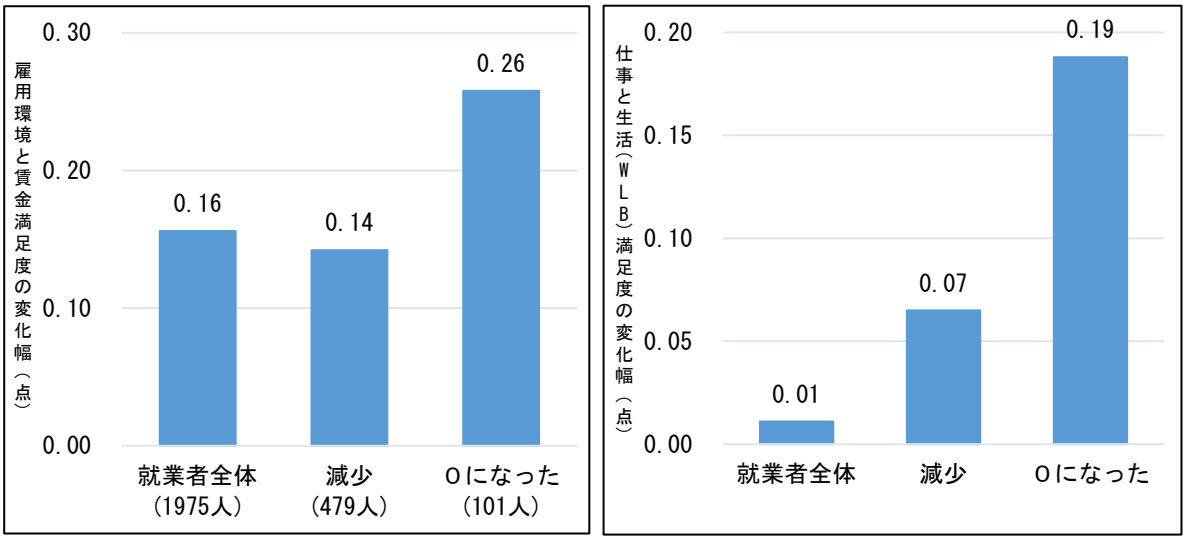


（通勤時間の短縮により、満足度は上昇）

この1年間でテレワークが拡大し、通勤時間が減少した人も増えている。そこで、通勤時間と満足度の関係を見ていく。

就業者における雇用環境と賃金の満足度、仕事と生活(WLB)満足度は、全体的に上昇傾向にある。その中でも通勤時間が減少した人は、就業者全体と比較して満足度が上昇している。特に、通勤時間が0になったと回答した就業者は、就業者全体や通勤時間減少者と比較して満足度の上昇幅が大きい。

図表１－３－13　通勤時間変化と満足度変化幅

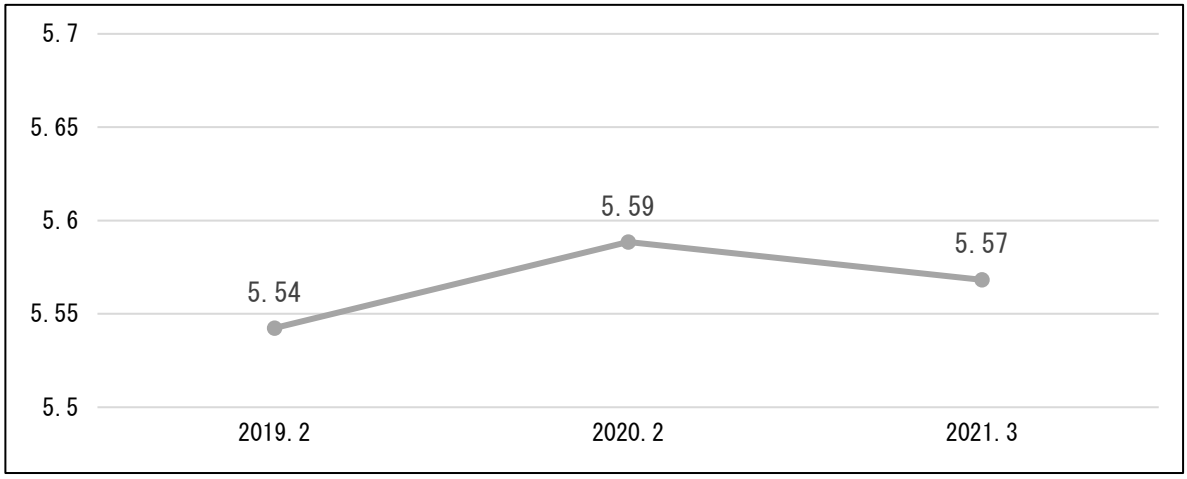


第4節　健康・その他

（スポーツ等の健康づくりにより、健康状態の満足度は高まる傾向）

感染症の影響下での健康に関する状況を見るため、まずは健康状態の満足度の動向をサンプル全体で見ていく。感染拡大後の 2021 年 3 月、健康状態の満足度は若干の低下にとどまった。

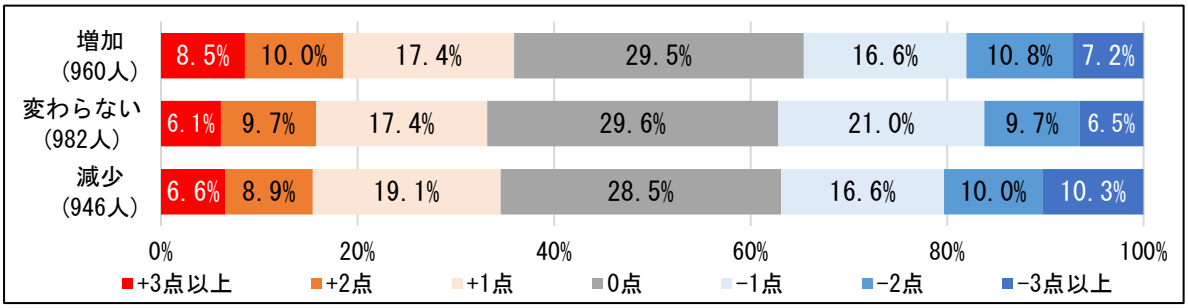
図表１－４－１　　健康状態満足度の推移



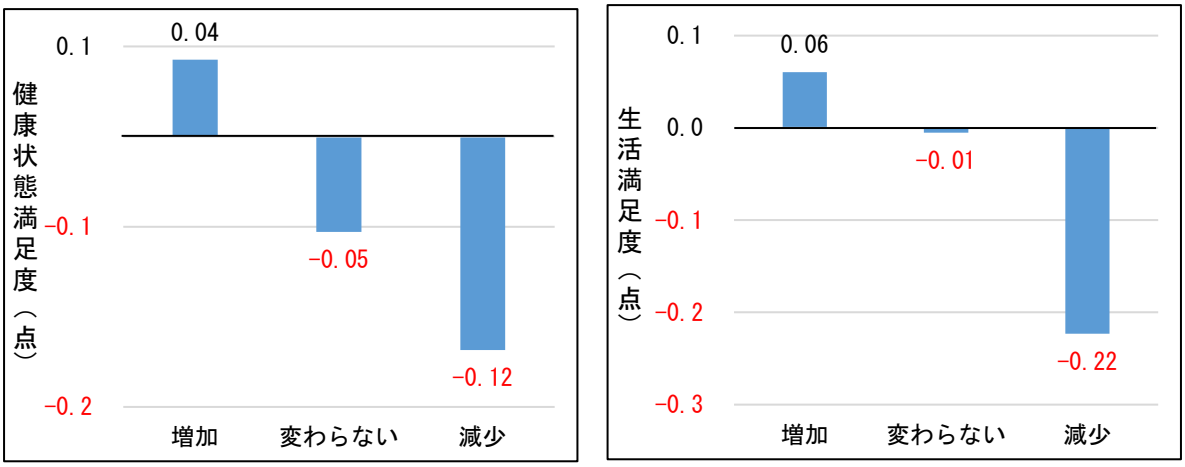
次に、継続サンプルを用いて、健康づくりの活動と満足度の関係を見ていく。

本調査では、健康のために行っていることとして、「バランスのとれた食事」「適度な運動」など複数の選択肢を示して質問している。こうした健康づくりの活動項目が増加している人は、満足度の上昇割合が大きく、減少している人は大きく低下している（−3点以上）割合が多く、健康により気をつけて行動している人ほど満足度が上昇する傾向にあることが分かる。また、生活満足度も健康に気をつけている人ほど上昇傾向にある。

図表１－４－２
健康づくりのための活動項目数増減と健康状態満足度の変化【継続サンプル】

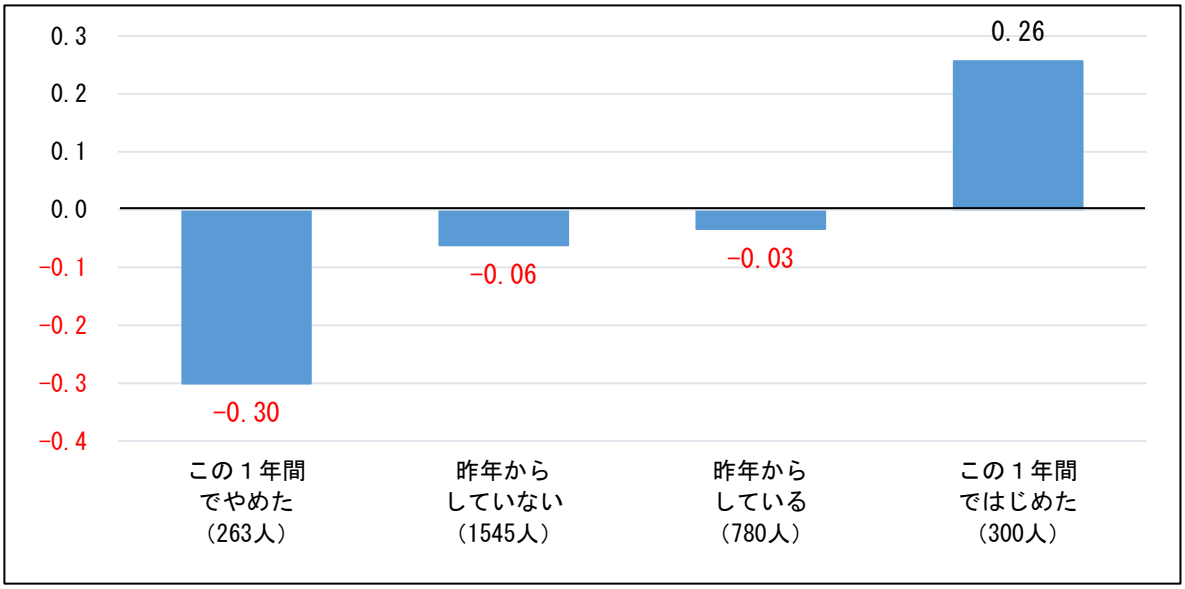


図表１－４－３　健康づくりの活動項目数増減と満足度の変化幅【継続サンプル】



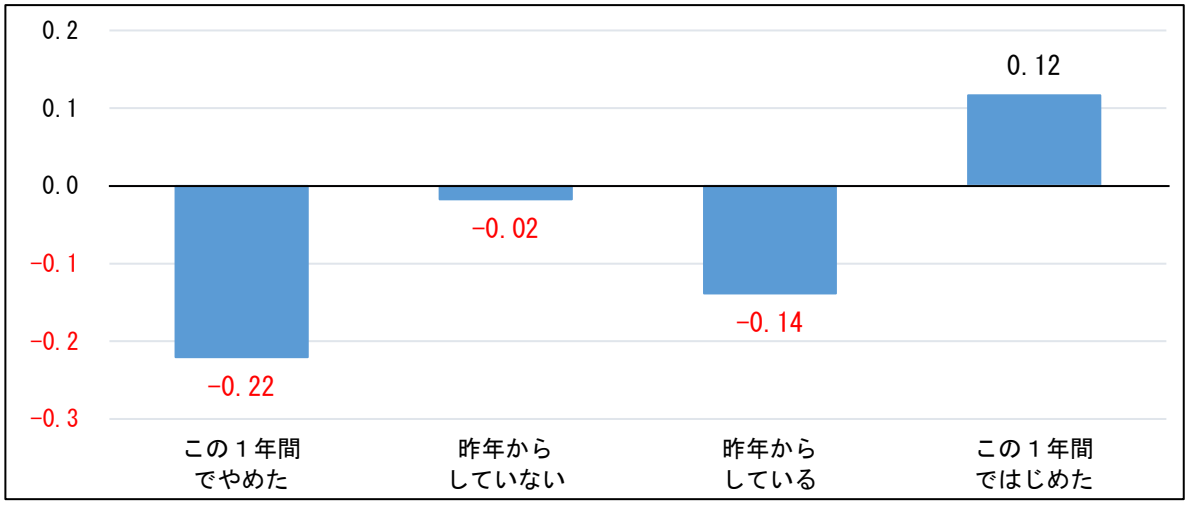
次に「適度に運動（スポーツを含む）をするか身体を動かすようにしている」人は、健康の満足度だけでなく、全体的な生活満足度が増加している傾向にあり[9]、スポーツ等が人々の満足度に重要であることがうかがえる。

図表１－４－４　運動の実施変化と健康状態満足度の変化幅【継続サンプル】



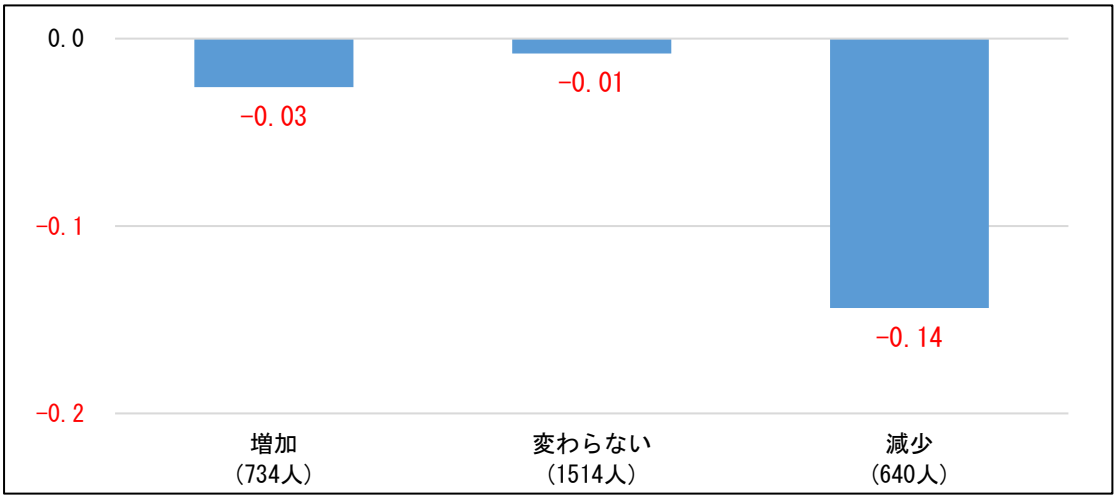
[9] 継続サンプルを用いて、運動の実施状況について、この１年間でやめた人と、変化が無かった人（昨年からしていない・昨年からしている）で、満足度の変化幅に差があるかを検定した。「健康状態」の満足度については10%有意水準で、生活満足度では有意性が確認されなかった。また、この１年間ではじめた人と、変化がなかった人で差があるか検定したところ、「健康状態」の満足度は1%有意水準で有意となったが、生活満足度では有意差が確認されなかった。 なお、それぞれの満足度の変化幅の分布が正規分布に従っていると仮定し、t検定により行った。

図表１－４－５　運動の実施変化と生活満足度の変化幅【継続サンプル】



一方で、同様に継続サンプルを用いて分析すると、睡眠時間の減少は、健康状態の満足度と負の関係がある。

図表１－４－６　睡眠時間の増減と健康状態満足度の変化幅【継続サンプル】

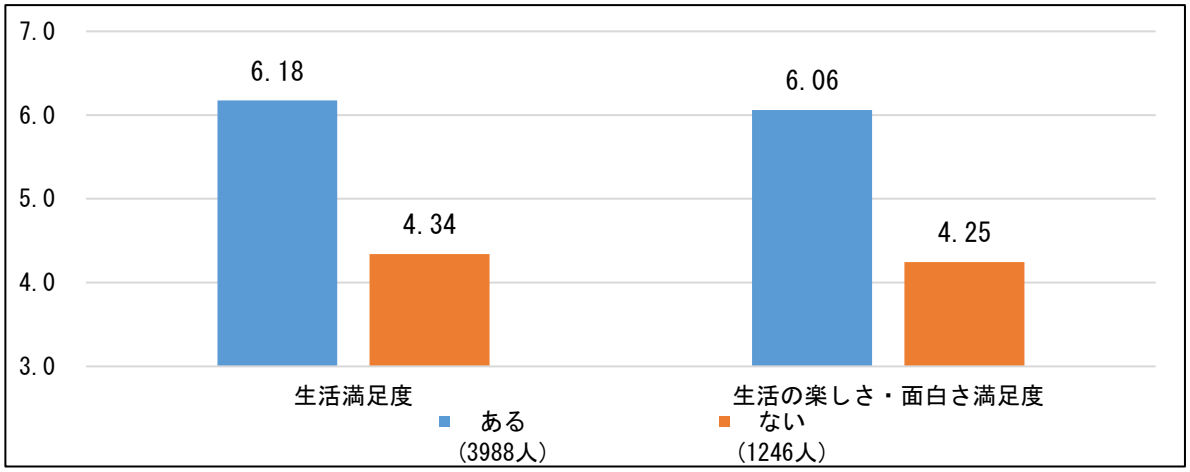


（趣味・生きがいの有無は、満足度と大きく関係）

趣味・生きがいと満足度にはどのような関係があるのか、まずはサンプル全体において満足度の違いを見ていく。

趣味・生きがいがある人とない人では満足度の水準に大きな乖離が生じており、趣味・生きがいがある人の満足度の方が非常に高いことが分かる。また、生活満足度と生活の楽しさ・面白さ満足度は、趣味・生きがいの有無がある人とない人では近しい満足度となっている。

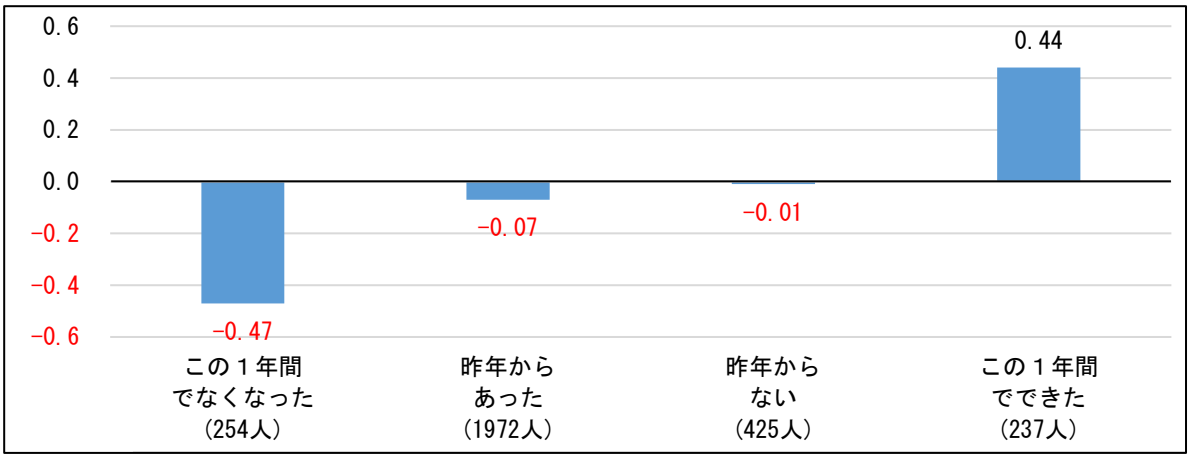
図表１－４－７　趣味・生きがいの有無と満足度



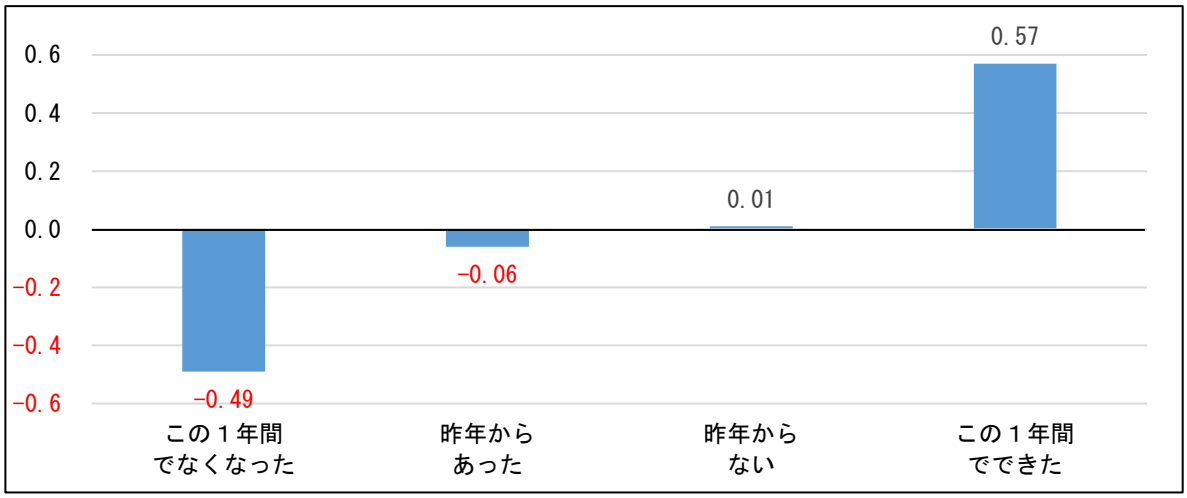
次に、継続サンプルを用いて趣味・生きがいの有無の変化に伴う満足度の変化を見ていく。 趣味・生きがいがなくなった人の満足度は大きく低下している一方で、新たに趣味・生きがいができた人の満足度は大きく上昇している[10]。

自由記述による調査である「この1年間で1番困ったこと」に関しても、「コロナの影響で、趣味の活動に制約が出ている」「県外に行くことが出来なくなり、趣味や生きがいが大幅に制限されたこと」といった、感染症拡大による自粛生活との関係が見てとれる。

図表１－４－８　趣味・生きがいの有無変化と生活満足度の変化幅【継続サンプル】



[10] 継続サンプルを用いて、趣味・生きがいの有無の変化について、この１年間でなくなった人及びこの１年間できた人とでそれぞれ、変化がなかった人（昨年からあった・昨年からない）と、満足度の変化幅に差があるかを検定ところ、生活満足度及び「生活の楽しさ・面白さ」において、いずれも 1%有意水準となった。 なお、それぞれの満足度の変化幅の分布が正規分布に従っていると仮定し、t 検定により行った。

図表１－４－９

趣味・生きがいの有無変化と生活の楽しさ・面白さ満足度の変化幅【継続サンプル】