

## 日本人の主観的幸福感

～何をどのように測るべきか～

長崎 貴裕

東京大学未来ビジョン研究センター 客員研究員



## 要旨

主観的幸福感の測定は、医学・公衆衛生・心理学・社会学・経済学・マーケティングなどの様々な分野において、環境や施策が個人の幸福にどのようなつながっているか示すうえで、近年重視されている手法である。主観的幸福感の測定方法は10点法（11段階）で行われることが多いが、その妥当性に対する検証や測定されたスコアの意味に対する検討は十分ではないと考えられる。主観的であるがゆえに、回答者による個人差も大きく、個人の回答が何を基準に行われているかについて様々な視点で見ていく必要がある。

アンケートによる主観的幸福感とは何を測っているのか、様々な主観的な測定指標との関係を元に明らかにしていく。また測定方法としての10点法（11段階）妥当性について検討を行い、日本人にあったライフスタイルをデザインする指標を探求することを最終目的とし、解析を行った。

2020年度はパイロット調査として、既存の各種指標および疾患、症状、属性などとの関係性を明らかにし、我が国における健康概念と指標の構築のための基礎情報を得ることを目的に生活者2,400人（20代～70代 性年齢別に回収数を割付）医療従事者352人（性年代別の設計はしていない）にインターネット調査を実施した。調査項目は、国内外で過去に行われた調査を参考に設計した。具体的には、我が国の「満足度・生活の質に関する調査」（内閣府、[1]）、「国民生活選好度調査」（内閣府[2]）、「健康意識に関する調査」（厚生労働省、[3]）およびオランダのPositieve Gezondheid（英名：Positive Health）（\*[4]）等の指標を参考とした。

2021年度は主観的幸福感の測定方法についての基礎研究を行った。生活者2800人（10代～70代 性年齢別に回収数を割付、内1200人は前年回答者、調査設計は複雑なので後述の調査設計を参照のこと）を対象に10点（11段階）の主観的幸福感の測定を中心に主観的幸福感について異なる質問の仕方をした場合の反応の違いやBig Five、SHS、SWLSといった心理指標との関係などについて基礎的な分析を行った。また前年からの変化についてもデータを収集した。

2020年度と2021年度の調査結果から得られた主な知見は以下の通りである。

第一に、10点法での主観的幸福感の測定は安定した指標であると考えられる。異なる調査手法である訪問面接調査と調査モニターを対象としたインターネット調査との間で結果に大きな差異は観察されない。平均が6点程度である。5点と7、8点の回答が多くなる二山の分布である。女性のほうが男性よりも幸福度が高い、60代以上で幸福度が高くなる、収入が高いほど幸福度だが、一定の収入までいくと幸福度の増加が頭打ちになるといった結果は既存研究と合致している。

第二に、個人ごとの主観的幸福感のデータを評価する上では次の点に留意する必要があることが分かった。個人の「幸せ」に対する回答基準は人によって異なっている。10点法では「普通の人の幸せ」を何点と考えるかは個人によって差があり、5点を「普通の人の幸せ」とする人もいるし7点を「普通の人の幸せ」とする人もいる。それが、主観的幸福の回答の基準となっており、同じ7点でも個人によって意味が異なると考えられる。統計的な分析をする場合には大きな問題とはならないが、個人別のデータについて深く分析をする場合には「主観的幸福感」の点数と「普通の幸せ」の点数の差分で解釈すべきと考える。

主観的幸福感と健康の関係を考えるうえで、新しい健康概念についても調査を行った。オランダでは Positive Health と呼ばれる新しい健康概念に基づいた活動がヘルスケアや街づくりなどの分野で存在する。Positive Health 指標については6つの次元（身体の状態・心の状態・生きがい・暮らしの質、社会とのつながり・日常の機能）を提示して、10点法で測定した。それぞれのスコアは後述の通りである。Positive Health 指標が個人の健康観に合致しているかについて確認しており、8割近くが「合っている」「やや合っている」と回答しているが、「合っている」という回答は13.0%にとどまった。Positive Health 指標は日本の従来の健康観に留まらず、より広い概念を示していることが示唆される。主観的幸福感と Positive Health 指標の相関では「暮らしの質」「生きがい」「心の状態」「社会とのつながり」「身体の状態」「日常の機能」の順で高くなっている。尚、アンケート調査の中で Positive Health の概念を詳細には伝えきれていないとも考えられ、定量的な調査結果の指標としての利用については、今後の工夫が必要である。

更に、主観的幸福感と人の性格を示す Big Five の5つの次元（外向性、協調性、勤勉性、神経症傾向、開放性）の関連を調査した。幸福度が高いと外向性が高くなる傾向が強く、協調性、開放性についても同様の傾向が見られた。幸福度が低いほど神経症傾向強い結果となった。因果関係としてはパーソナリティ特性によって主観的幸福感は影響を受けると考えるべきだろう。幸福度の総合指標として用いられている SWLS（人生満足度尺度）と主観的幸福度の回答結果についての整合性は高く、両者はよく似た概念を測定しているものと思われる。

最後に、疾患・症状と幸福感の関連については各疾患・症状ごとの幸福度は異なり、一定の傾向があることが確認された。残念ながら詳細な分析については2020年度調査のサンプルサイズでは限界があり、また性・年齢といった属性と疾患・症状の相関と性・年齢の幸福度の相関はそれぞれ強いことにも留意する必要がある。

これらの結果と考察を踏まえ、2022年度は新たに50万人規模の疾患・症状と主観的幸福感を回答している人のデータベースを対象として疾患・症状と幸福感の分析を進める。

# 本文

## 1. 研究背景

主観的幸福感の測定は、医学・公衆衛生・心理学・社会学・経済学・マーケティングなどの様々な分野において、環境や施策が個人の幸福にどのようにつながっているか示すうえで、近年重視されている手法である。主観的幸福感の測定方法は10点法（11段階）で行われることが多いが、その妥当性に対する検証や測定されたスコアの意味に対する検討は十分ではないと考えられる。主観的であるがゆえに、回答者による個人差も大きく、個人の回答が何を基準に行われているかについて様々な視点で見ていく必要がある

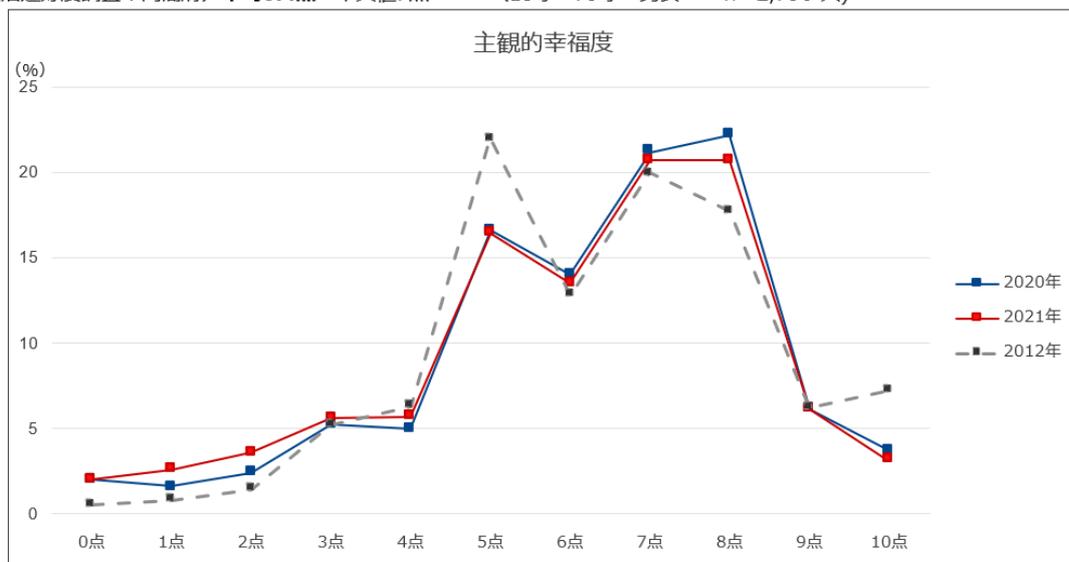
## 2. 調査分析結果

### 2.1. 主観的幸福感の基本構造

検証調査では、11段階（10点法）での主観的幸福感の測定を行った。この調査では『現在、あなたはどの程度幸せですか。「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点とすると、何点くらいになると思いますか。』という質問を主観的幸福感として回答させている。結果は、平均6.3点。5点と7、8点のふた山の分布（2020年）が得られた。過去の調査結果と合致しており、2021年も同様の結果が得られ、主観的幸福感の調査結果は基本的構造に変化がないことが確認された。また、訪問留め置き調査とインターネット調査という異なる調査方法でも近い結果が得られており、11段階（10点法）での主観的幸福感測定が手法にかかわらず安定的な方法であると考えられる。

この測定方法については課題もあるのだが、それは最後に指摘する。

2020年6月調査 平均**6.3**点 中央値 7点 (20才~79才 男女 n=2,400)  
2021年5月調査 平均**6.1**点 中央値 7点 (20才~79才 男女 n=2,400)  
2012年3月 (国民生活選好度調査：内閣府) 平均**6.4**点 中央値7点 (15才~79才 男女 n=2,790人)

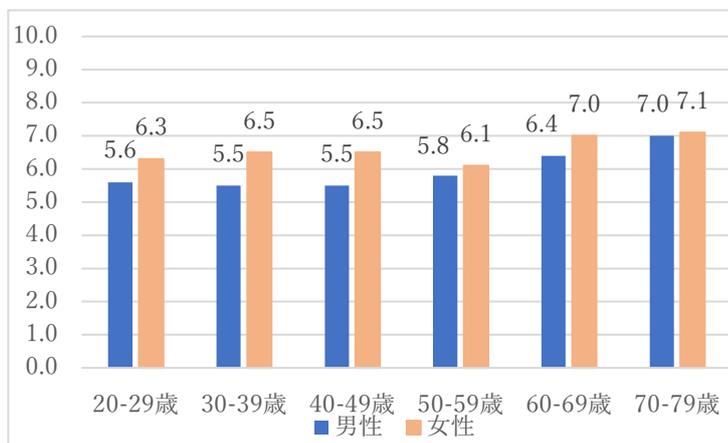


※2020年、2021年ともにキューモニターを対象とするインターネット調査。 2021年は10代も調査対象としている。  
国民生活選好度調査（内閣府） 訪問留置調査 <https://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/10361265/www5.cao.go.jp/seikatsu/senkoudo/senkoudo.html>

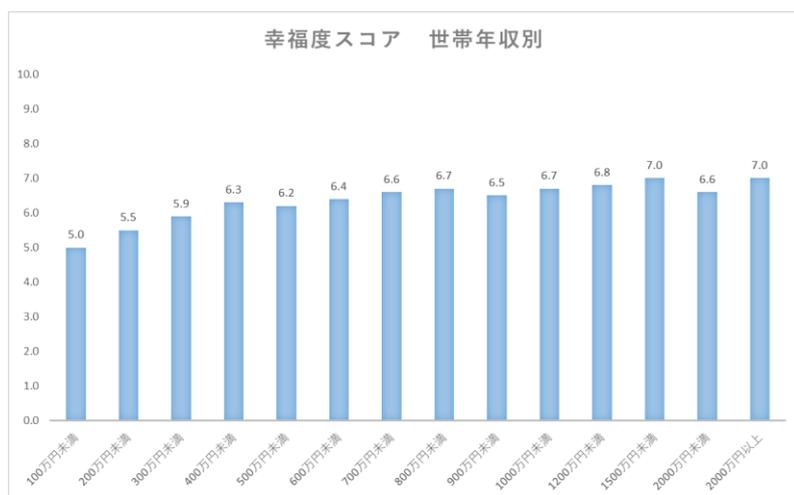
幸福度スコア分布【性・年代別】

11段階（0点～10点の10点法）の主観的評価において0点は最も悪い状態、10点は最も良い状態と定義して回答させるケースが多い。幸福研究で多く用いられる11段階の主観的評価も同様であり、World Happiness Reportなどの国際的な調査でも用いられている。（World Happiness Reportの幸福度は調査項目としては生活満足度である）

結果を詳細にみていくと、年齢が高いほど幸福度は高く、男性よりも女性のほうが高い傾向にある。収入が高いほど幸福度だが、一定の収入までいくと幸福度の増加が頭打ちなど、いずれも過去の訪問調査と類似した結果が、調査モニターに対するインターネット調査でも得られた。



幸福度・平均点【性・年代別】



幸福度・平均点【世帯年収別】

## 2.2. 主観的幸福感の回答基準

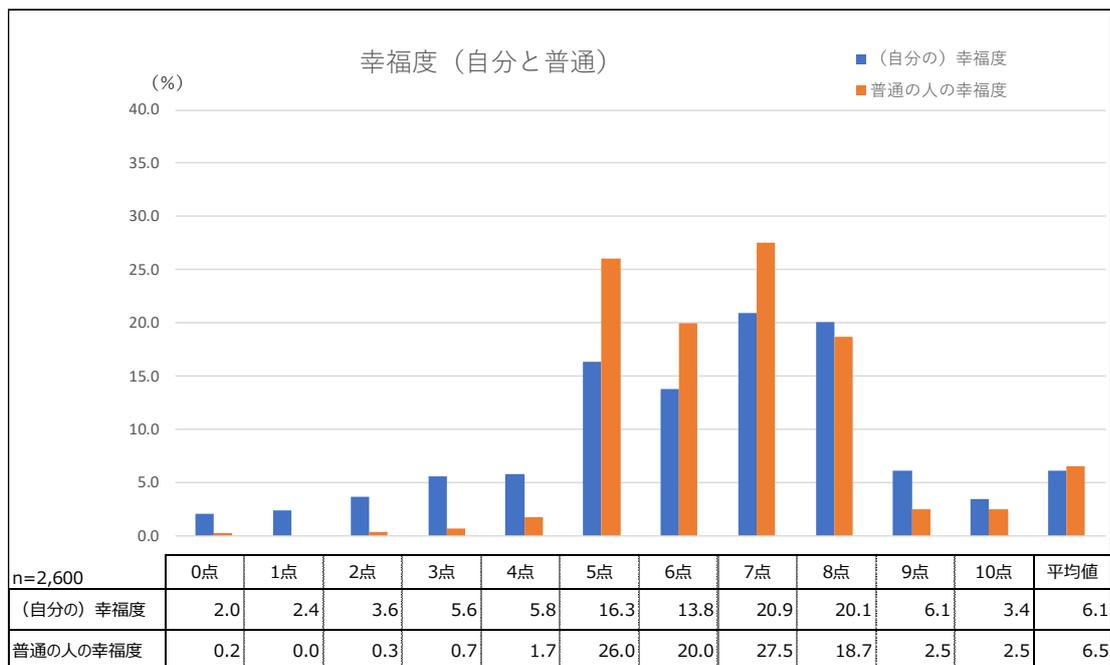
主観的幸福度の測定について考察を進める。10点法の幸福度であるが、何を基準にこの点数を答えているのかについては確認が必要である。一部の対象者に対して幸福度を「とても幸せ」「幸せ」「やや幸せ」「普通」「やや不幸」「不幸」「とても不幸」の7段階でも答えさせている。「とても幸せ」は8点～10点（主に10点）。「幸せ」は7点～9点（主に8点）。「やや幸せ」は6点～8点（主に7点）。「普通」はやや幅があって5点～7点。「やや不幸」3点～6点「不幸」は1点～3点「とても不幸」は0点～2点（主に0点）である。このように幸福度の「普通」が10点法において5点～7点という幅を持つ理由は10点満点での「普通」が人によって異なることを示している。

		n=	幸福度 10点法											n	平均値
			0点	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点		
	TOTAL	1300	2.0	2.5	3.8	5.8	5.9	15.9	13.9	20.5	20.5	6.0	3.2	6.1	
幸福度 7段階	とても幸せ	61	0.0	0.0	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	1.6	19.7	27.9	49.2	9.2	
	幸せ	256	0.0	0.0	0.4	0.0	0.4	0.0	2.3	15.6	58.2	19.9	3.1	8.0	
	やや幸せ	279	0.0	0.0	0.7	0.7	1.4	6.1	19.0	46.6	23.7	1.8	0.0	6.9	
	普通	381	0.0	0.0	0.5	1.8	5.0	36.0	25.5	21.3	8.1	1.0	0.8	5.9	
	やや不幸	179	0.0	1.7	6.7	17.3	24.6	24.6	13.4	7.3	3.9	0.6	0.0	4.6	
	不幸	92	2.2	15.2	27.2	32.6	9.8	9.8	1.1	0.0	1.1	0.0	1.1	2.8	
	とても不幸	52	46.2	28.8	13.5	7.7	0.0	0.0	0.0	1.9	1.9	0.0	0.0	1.1	

「幸福度」7段階別と幸福度10点法

回答者は何を基準に自分の幸福度を答えているのだろうか。自分の幸福度：『現在、あなたはどの程度幸せですか。「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点とすると、何点くらいになると思いますか。』と普通の人の幸福度：『普通の人の幸せの点数は何点だと思いますか。』を比較している。

幸福度は5点と7点、8点の二山の分布となっている。「普通の人の幸福度」も概ね6点～8点に分布しており、5点と7点が多い。こちらも二山の分布であることが分かる。



「自分の幸福度」スコアと「普通の人の幸福度」スコア

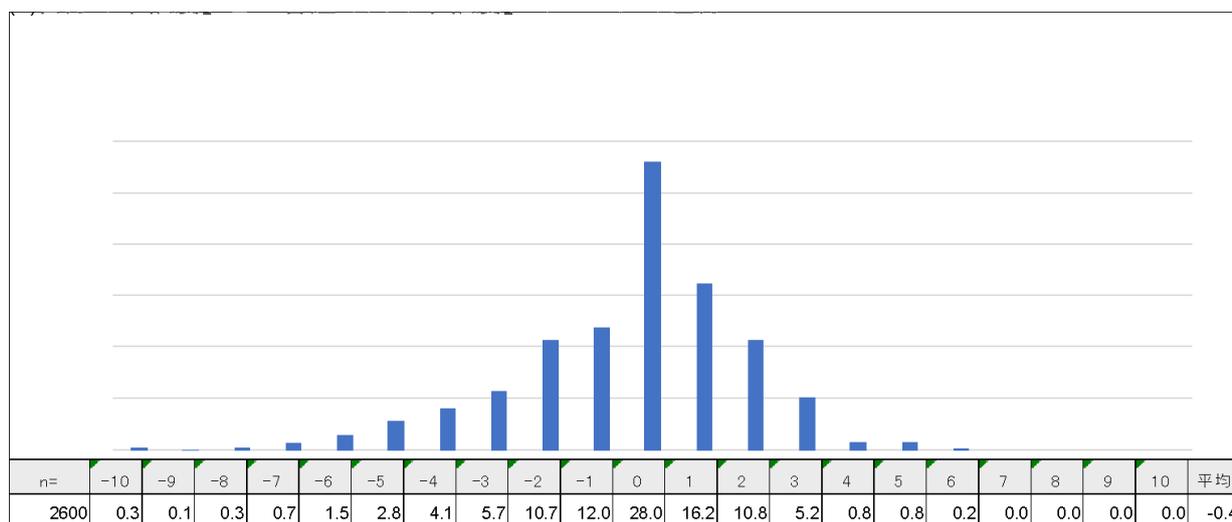
更に自分の幸福度別に「普通の人々の幸福度」のスコアを確認してみる。

自分の幸福度に高い点をつけている人ほど、「普通の人々の幸福度」の点数も高い傾向がある。自分の幸福度を10点としている人は「普通の人々の幸福度」について平均7.7点である。幸福度を10点法で測定した場合に、「普通の人々の幸福度」の点数は回答者それぞれで異なっており、その点数を基準として幸福度を答えていると考えられる。このことから個人によって「普通」の点数が異なると考えられる。

幸福度	n=	普通の人々の幸福度(%)												平均値
		0点	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点		
0 TOTAL	2600	0.2	0.0	0.3	0.7	1.7	26.0	20.0	27.5	18.7	2.5	2.5	6.5	
1 0点	52	5.8	1.9	0.0	1.9	3.8	32.7	17.3	11.5	9.6	0.0	15.4	6.0	
2 1点	63	3.2	0.0	0.0	3.2	0.0	42.9	17.5	17.5	12.7	0.0	3.2	5.8	
3 2点	93	0.0	0.0	4.3	1.1	6.5	23.7	21.5	22.6	17.2	1.1	2.2	6.1	
4 3点	145	0.0	0.0	0.7	1.4	2.1	31.7	23.4	25.5	13.1	0.7	1.4	6.2	
5 4点	152	0.0	0.0	0.0	1.3	5.3	27.6	30.3	23.7	9.9	0.7	1.3	6.1	
6 5点	425	0.0	0.0	0.5	0.5	2.8	49.6	16.0	19.1	10.1	0.7	0.7	5.9	
7 6点	358	0.0	0.0	0.0	0.3	1.7	26.3	26.0	25.4	18.7	1.1	0.6	6.4	
8 7点	543	0.0	0.0	0.0	0.6	0.7	17.1	21.5	39.2	16.4	3.1	1.3	6.7	
9 8点	523	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2	17.8	18.9	28.3	29.3	2.7	2.7	6.9	
10 9点	158	0.0	0.0	0.0	1.9	1.9	8.2	12.7	34.2	26.6	13.3	1.3	7.1	
11 10点	88	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	19.3	3.4	18.2	31.8	3.4	23.9	7.7	

「自分の幸福度」スコア別の「普通の人々の幸福度」スコア分布

更に、「自分の幸福度」と「普通の人々の幸福度」の差分をとってみる。スコアが0は「自分の幸福度」と「普通の人々の幸福度」が一致している人であり、プラスは自分が普通の人と比べて幸福、マイナスは普通の人と比べて幸せでないということを示している。分布は0を中心とした山形の分布となっている。



「自分の幸福度」と「普通の人々の幸福度」の差分

以上の結果から幸福度が二山になっているのは10点で回答する場合に「普通」を5点と考える人、7点や8点と考える人がいるために生じている現象ではないかと推察する。全体の幸福度を統計的に見る場合には大きな問題にならないかもしれないが、個人ごとに10点満点の付け方に違いがあることを考

えると、個人単位での分析を想定すれば、10点満点の場合には5点を「普通」として提示する方法か、回答した「主観的幸福度」のスコアと「普通の人の幸せ」のスコアの差分をとる、もしくは7段階でのデータ収集を考慮すべきであると結論づけられる。

### 2.3. 主観的幸福感と Positive Health 指標の関係

現在の健康の公式の定義は、1948年に世界保健機関（WHO）が制定した「身体的、精神的、社会的にすべてが完全に良好な状態であり、単に病気がないとか病弱でないということではない」状態を指す。しかしながら、健康を「完全に良好な状態」とおくことで、少しでも問題があれば健康でないとするのは問題であり、また理想的な「状態」を求めることになりそれが医療への過度の依存を助長すると批判的指摘がなされている。また、現代では、医療の主要な対象は、高齢者医療や生活習慣病という慢性疾患であり、病気や障害の不安から全く無縁で生きている人は少数派である。即ち、健康＝完全に良好という定義では当てはまらない。健康の定義は海外でもいくつか議論があり、オランダでは、Positive Health (Positive Health) と呼ばれる新しい健康概念に基づいた活動がヘルスケアや街づくりなどの分野で存在する。

今回、Positive Health 指標である6つの次元（身体の状態・心の状態・生きがい・暮らしの質、社会とのつながり・日常の機能）を提示して、10点法で測定した。それぞれの平均スコアは以下の通りである。

- 【身体の状態】：私は元気だと感じている・・・6.1点
- 【心の状態】：私は朗らかだと感じている・・・6.0点
- 【生きがい】：自分の将来に希望がもてる・・・5.4点
- 【暮らしの質】：生活を楽しんでいる・・・6.0点
- 【社会とのつながり】：他者とのよいつながりがある・・・5.5点
- 【日常の機能】：自分自身で身の回りのことができる・・・7.4点

Positive Health 指標と主観的幸福感との関連はどのようなものだろうか。全体でみると、幸福感和 Positive Health 指標の相関は高く、Positive Health という健康概念が主観的幸福感と密接な関係があることが分かる。6つの次元ごとでみると以下の順で主観的幸福感との相関係数が高くなっている。暮らしの質 (0.79)、生きがい (0.73)、心の状態 (0.70)、社会とのつながり (0.65)、身体の状態 (0.61)、日常の機能 (0.49) という結果である。主観的幸福感を形成しているものは、「暮らしの質：生活を楽しんでいる」、「生きがい：自分の将来に希望が持てる」の影響が大きく、それらに比べると身体の状態との関連が大きいわけではない。

	Q4 生活満足度	Q8-1 身体の状態	Q8-2 心の状態	Q8-3 生きがい	Q8-4 暮らしの質	Q8-5 社会との つながり	Q8-6 日常の機能
Q3 幸福度	0.89	0.62	0.70	0.73	0.79	0.65	0.49

幸福度と Positive Health6次元の相関係数

Positive Health 指標が個人の健康観に合致しているかについて確認しており、8割近くが「合っている」「やや合っている」と回答しており、日本においても一定の有効性は確認できた半面、「やや合っている」という回答が多く、「合っている」という回答は13.0%にとどまった。この結果は従来の日本人の健

康観と Positive Health 指標との間には違いがあるということを示すと同時に、Positive Health が従来の健康概念より広い概念であり、主観的幸福感に近いもしくはその構成要素として考えられるものとして捉えられるのではないかと考える。

#### 2.4. 主観的幸福感と心理指標

調査では、いくつかの心理指標も測定した。その中の一つ日本語版 Ten Item Personality Inventory (TIPI-J) [5]では、人の性格（パーソナリティ特性）の因子である Big Five の5つの次元（外向性、協調性、勤勉性、神経症傾向、開放性）を測定した。この Big Five と幸福度の関連をみると、幸福度が高いと外向性が高くなる傾向が強く、協調性、開放性についても同様の傾向が見られた。幸福度が低いほど神経症傾向強い結果となる。因果関係としてはパーソナリティ特性によって主観的幸福感に影響を受けると考えるべきだろう。

幸福度		n=	BIG FIVE スコア				
			外向性	協調性	勤勉性	神経症傾向	開放性
0	TOTAL	2,600	3.7	4.8	4.0	4.1	3.9
1	0点	52	2.7	4.1	3.6	5.4	3.5
2	1点	63	3.0	4.2	3.1	5.0	3.5
3	2点	93	3.3	4.5	3.6	4.7	3.6
4	3点	145	3.2	4.3	3.6	4.7	3.6
5	4点	152	3.6	4.4	3.8	4.6	3.8
6	5点	425	3.6	4.5	3.9	4.3	3.7
7	6点	358	3.7	4.8	3.9	4.1	3.9
8	7点	543	3.8	4.9	4.1	4.0	3.9
9	8点	523	4.1	5.1	4.3	3.7	4.0
10	9点	158	4.2	5.2	4.5	3.5	4.1
11	10点	88	4.3	5.2	4.3	3.8	4.0

幸福度と BIG FIVE スコア

SWLS（人生満足度尺度）は幸福度の総合指標として用いられている。以下の5つの項目に対して7段階（非常に当てはまる、当てはまる、やや当てはまる、どちらともいえない、あまり当てはまらない、当てはまらない、非常に当てはまらない）で回答を求めるものである。

大体において私の人生は理想に近い

私の人生は素晴らしい状態である

私は私の人生に満足している

私はこれまでの人生の中で、こうしたいと思った重要なことはなしとげてきた

人生をもう一度やり直すとしても、変えたいことはほとんどない

「非常に当てはまる」を7点そして順に6点～1点のスコアを与えて集計を行う。満点が35点、全て「どちらともいえない」だと20点となる指標である。今回の平均スコアは18.4点である。

11 段階の幸福度別に SWLS の平均値をみると以下のようになり、11 段階の幸福度と SWLS のスコアは整合しており、近い概念をとらえていると考えられる。

		n=	SWLS平均スコア
	TOTAL	1300	18.4
幸福度	0点	26	7.7
	1点	32	7.7
	2点	49	10.3
	3点	75	11.4
	4点	77	14.3
	5点	207	16.7
	6点	181	18.0
	7点	266	19.9
	8点	267	22.7
	9点	78	24.0
	10点	42	26.3

幸福度別 SWLS (人生満足度尺度スコア)

## 2.5. 主観的幸福感と疾患・症状の関連

疾患・症状と幸福感の関連については「最近1年間で医師から薬をもらった疾患」「現在も通院している疾患」「最近1年間で何らかの対応をした症状」「最近1年で経験した症状」について分析を行った。ここでは「現在も通院している疾患」について考察する。各疾患・症状ごとの幸福度は異なっており、疾患によっては平均よりも幸福度が高い疾患も存在する。そして当たり前ではあるが、疾患と年齢の間には関連があり、疾患だけを幸福度を規定する要因として考えることは無理がある。とはいえ一定の傾向があることは明らかであり、「うつ病・うつ状態」「不安障害・パニック障害」「不眠症」といった疾患では主観的幸福度が低い。そもそも年齢が高いほど幸福度が高いことも要因ではあると思われるが「緑内障」「白内障」「脂質異常症(高脂血症)」では幸福度が高い傾向がある。残念ながら詳細な分析については2020年度調査のサンプルサイズでは限界があり、2022年度の50万人規模での分析を進めていく。

		幸福度	生活満足度	ポジティブヘルス【身体の状態】	ポジティブヘルス【心の状態】	ポジティブヘルス【生きがい】	ポジティブヘルス【暮らしの質】	ポジティブヘルス【社会とのつながり】	ポジティブヘルス【日常の機能】
TOTAL	2,400	6.3	6.0	6.1	6.0	5.4	6.0	5.5	7.4
高血圧	293	6.5	6.4	5.8	6.3	5.6	6.4	5.9	7.5
糖尿病	98	6.1	5.9	5.1	6.0	5.3	6.1	5.6	7.2
脂質異常症(高脂血症)	127	6.7	6.5	5.8	6.3	5.6	6.2	5.6	7.9
痛風・高尿酸血症	56	6.3	6.2	5.7	6.2	5.3	6.1	5.6	7.2
ドライアイ	62	6.4	6.1	5.5	6.0	5.3	6.1	5.3	8.3
白内障	37	6.7	6.6	5.9	6.3	5.8	6.5	6.1	7.6
緑内障	61	7.0	6.8	6.0	6.5	5.8	6.5	5.8	7.9
喘息	43	6.2	5.5	4.9	5.4	4.7	5.4	5.5	7.1
逆流性食道炎(GERD)	46	6.1	5.8	4.9	5.4	4.9	5.6	4.8	7.8
骨粗しょう症	25	6.5	6.2	5.1	6.1	5.6	6.3	6.3	7.8
腰痛症	35	6.5	6.1	5.8	6.0	5.3	5.9	5.6	7.3
片頭痛	24	5.9	5.3	5.3	5.6	4.8	5.3	5.0	7.6
アトピー性皮膚炎	53	6.4	6.0	5.6	5.6	5.0	5.7	5.2	7.1
湿疹・蕁麻疹(じんましん)	41	6.1	5.8	5.8	5.9	5.2	5.9	5.6	8.1
アレルギー性鼻炎(通年性)	30	6.6	6.0	6.0	6.2	5.3	6.1	5.5	7.8
アレルギー性鼻炎(季節性・花粉症)	45	6.3	5.9	6.3	6.2	5.4	6.1	5.6	7.8
不眠症	71	5.4	5.3	4.0	4.6	4.0	5.0	4.6	7.1
うつ病・うつ状態	61	5.1	4.7	3.9	3.8	3.9	4.6	4.3	6.2
不安障害・パニック障害【C&dR許 その他	28	5.3	5.0	4.5	4.1	4.3	5.0	4.5	6.5
現在も継続して通院している病気は 回答したくない	39	6.2	6.0	5.1	6.1	4.9	5.9	5.3	7.7
	1345	6.3	6.0	6.5	6.0	5.4	6.1	5.5	7.5
	131	5.5	5.2	5.4	5.3	4.8	5.4	5.1	6.0

現在も通院している疾患別の幸福度、生活満足度、Positive Health の各スコア

## 謝辞

本研究にあたり、多くの方々にご協力いただきましたことを心より感謝申し上げます。東京大学未来ビジョン研究センター・ライフスタイルデザインユニットと株式会社インテージの共同研究である。

本研究の方向性や方法論および結果のまとめ方についてのアドバイスを頂いた東京大学未来ビジョン研究センター・ライフスタイルデザインユニットの長谷川フジ子さん、仙石慎太郎先生、関谷剛先生に感謝いたします。

調査の実施にあたっては株式会社 インテージの笠原恵子、伴田美沙子さんにご助力いただきました。ありがとうございます。

取組の機会をいただいた東京大学未来ビジョン研究センター・ライフスタイルデザインユニットの城山英明教授、木村廣道特任教授に心より感謝します。

## 参考文献

- 「満足度・生活の質に関する調査」.内閣府 政策統括官（経済社会システム担当）. 2019-05-24.  
<https://www5.cao.go.jp/keizai2/manzoku/pdf/report01.pdf> [1]
- 「国民生活選好度調査」.内閣府.2012-06-22.  
[https://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/10361265/www5.cao.go.jp/seikatsu/senkoudo/h23/23senkou\\_03.pdf](https://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/10361265/www5.cao.go.jp/seikatsu/senkoudo/h23/23senkou_03.pdf) [2]
- 「健康意識に関する調査」.厚生労働省.2014-08-01.  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000052548.html> [3]
- Huber,M.,van Vliet,M.,Giezenberg,M.et al. :Towards a ‘patient centred’ operationalisation of the new dynamic concept of health: a mixed methods study. BMJ Open 6, 2016 [4]
- 「日本語版 Ten Item Personality Inventory(TIPI-J) 作成の試み」.パーソナリティ研究, 21, 40-52 (2012).  
小塩真司・阿部晋吾・カトローニピノ小塩真司 阿部 晋吾 カトローニピノ [5]
- 「(Gray の気質モデル.BIS/BAS 尺度日本語版の作成と双生児法による行動遺伝学的検討). パーソナリティ研究, 15, 276.289 2007.
- ジャボネットあかね 「オランダ発 Positive Health」2018 日本評論社  
内田由紀子 「これからの幸福について 文化的幸福感」2020 新曜社  
大石繁宏 「幸せを科学する 心理学からわかったこと」2009 新曜社  
前野隆司 「幸福学」2018 ダイヤモンド社  
ダニエル・カーネマン 「ファスト&スロー」2012 早川書房

## 参考資料

### 1 主観的幸福感の基本的構造（2020年度調査）

#### 1.1 主観的幸福感

現在の幸福度を0点から10点で回答してもらった。「8点」22.2%が最も多く、次いで「7点」21.2%などとなっており平均は6.3であった。過去内閣府で実施した「平成23年度国民選好度調査」における主観的幸福感と比較したところ平均は6.41であり、今回結果と近い結果となっている。また5点と7点、8点に山がある二山の分布についても類似している。

平均 6.3 n=2,400

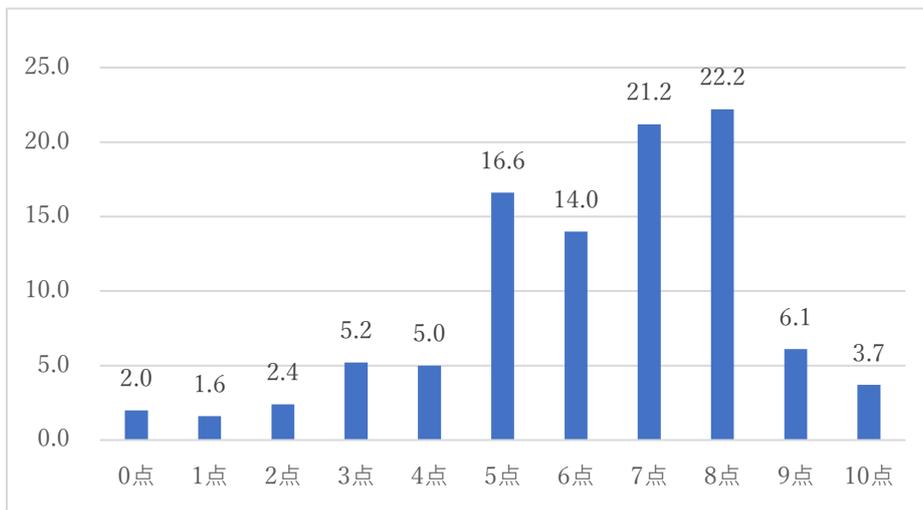


図1-1 幸福度スコアの分布

男性よりも女性のスコアが高くなっている。

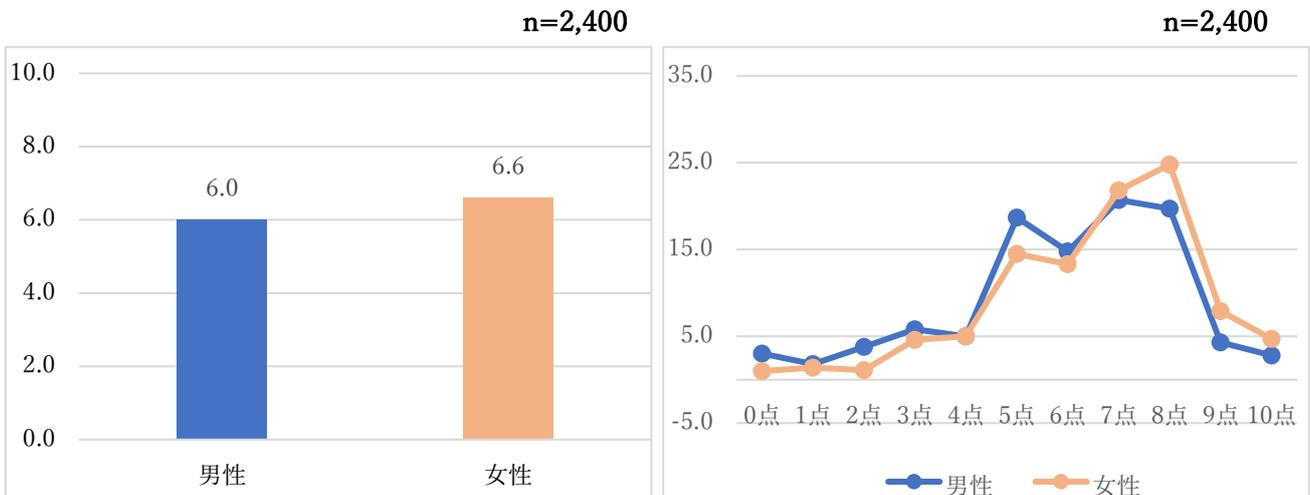


図1-2 幸福度・平均点【性別】

図1-3 幸福度・分布【性別】

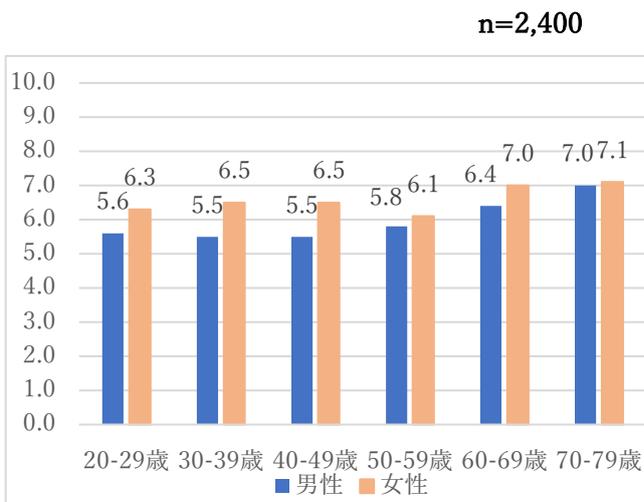
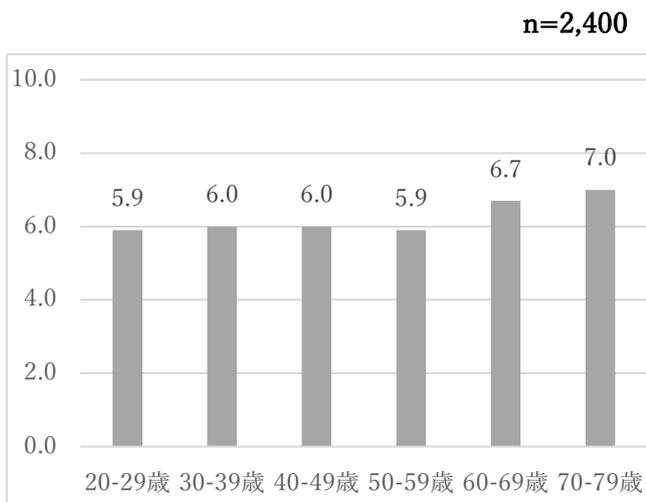


図1-4 幸福度・平均点【年代別】

図1-5 幸福度・平均点【性・年代別】

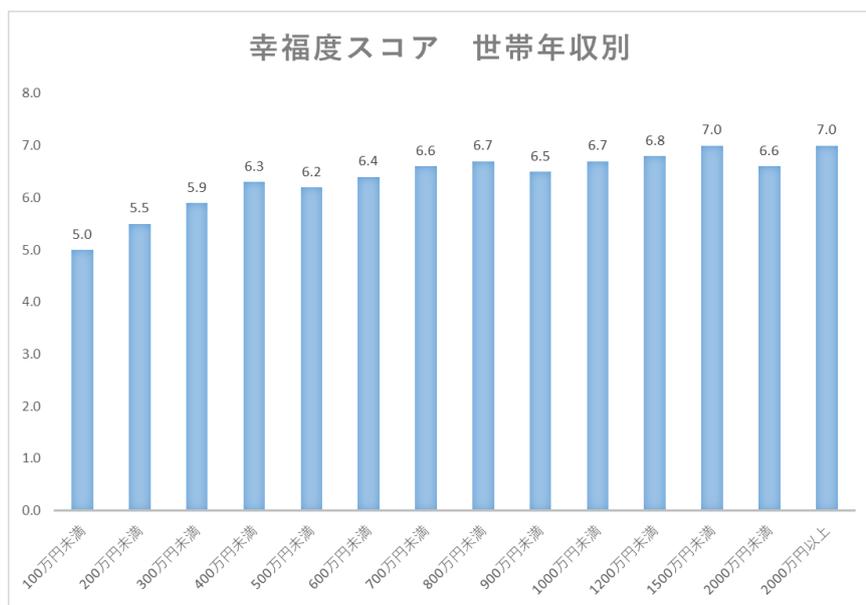


図1-6 幸福度・平均点【世帯年収別】

主観的幸福感を生活満足度として測定することも多い。主観的幸福度と生活満足度は分布、平均ともに似た結果となっており、類似した概念を測定していると考えられる。

現在の生活満足度を0点から10点で点数化したところ、「7点」20.0%が最も多く、次いで「8点」19.8%、「5点」17.8%、「6点」14.6%などとなっていた。平均は6.0であった。2018年の内閣府実施の「満足度・生活の質に関する調査」では平均が5.89となっており、近い結果となっている。

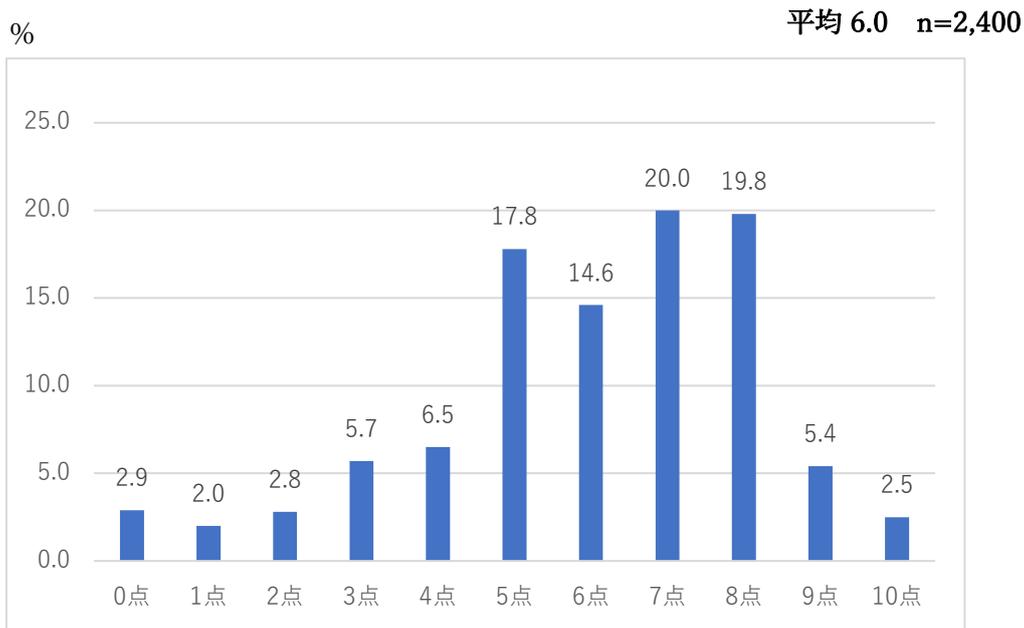


図 1-7 生活満足度

## 1.2 分野別満足度

13 分野別の満足度の平均点では、「身の周りの安全」6.3 が最も満足度が高く、次いで「住宅」6.0、「健康状態」と「あなたご自身の教育水準・教育環境」、および「生活を取り巻く空気や水などの自然環境」は 5.9 であった。「政治・行政・裁判所への信頼性」に対する満足度は、4.4 と最も低かった。

**n=2,400**

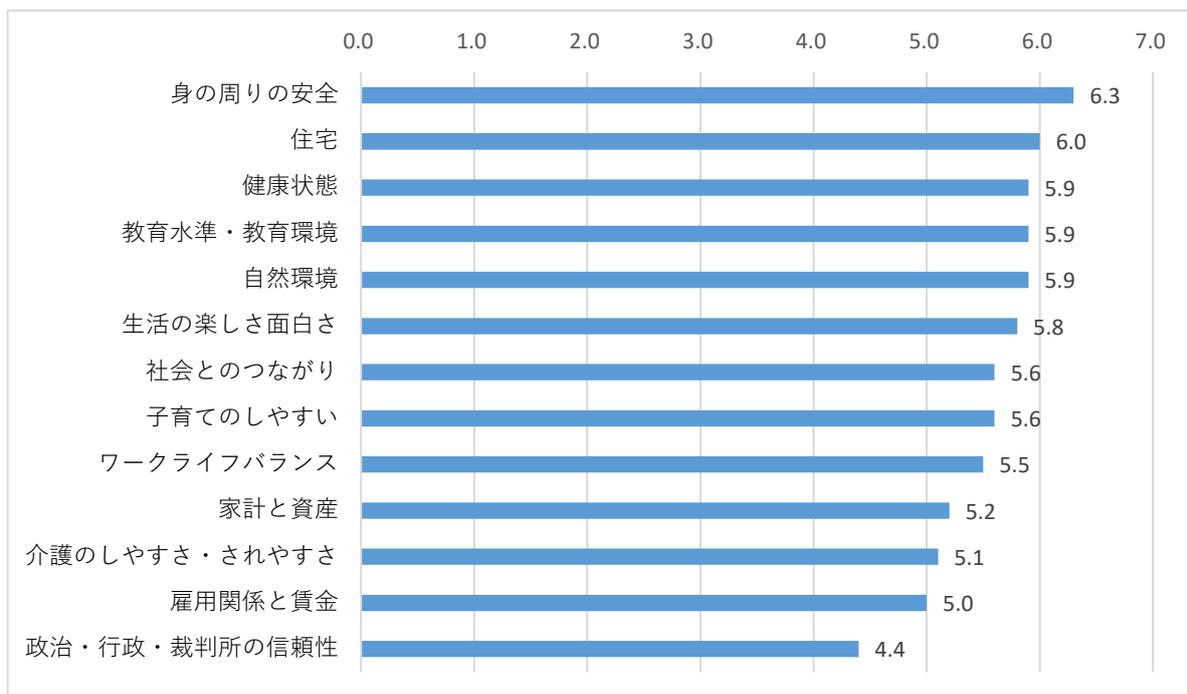


図 1-8 分野別満足度

### 1.3 分野別満足度と主観的幸福度の関連

分野別満足度と主観的幸福度および生活満足度の単相関をとった。幸福度との相関では各項目とある程度の相関はある。とくに高いのは「生活の楽しさ・面白さ」であり、この項目は総合的な満足度に近い項目と考えられる。

	幸福度	生活満足度	家計と資産	雇用環境と賃金	住宅	仕事と生活（ワークライフバランス）	健康状態	あなたご自身の教育水準・教育環境	交友関係やコミュニティなど社会とのつながり	政治・行政・裁判所への信頼性	生活を取り巻く空気や水などの自然環境	身の周りの安全	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
幸福度	1.00	0.89	0.66	0.56	0.61	0.59	0.63	0.58	0.61	0.42	0.47	0.55	0.49	0.48	0.78
生活満足度	—	1.00	0.74	0.61	0.66	0.63	0.61	0.60	0.63	0.45	0.49	0.56	0.50	0.49	0.78

図 1-8 分野別満足度と幸福度・生活満足度の単相関

## 2 主観的健康感と Positive Health（調査1）

### 2.1 主観的健康感

健康状態について、自分を「非常に健康だと思う」と答えた人は7.8%、「健康な方だと思う」と答えた人は64.2%おり、合わせて72.0%の人が健康だと考えていた。過去厚生労働省で実施した「平成26年健康意識に関する調査」と比較したところ、自分を「非常に健康だと思う」と答えた人は7.3%、「健康な方だと思う」と答えた人は66.4%で、合わせて73.7%の人が自分を健康だと考えており、今回結果と近い結果となっている。

問6 あなたの健康状態についてあてはまると思うものをお答えください。

n=2,400

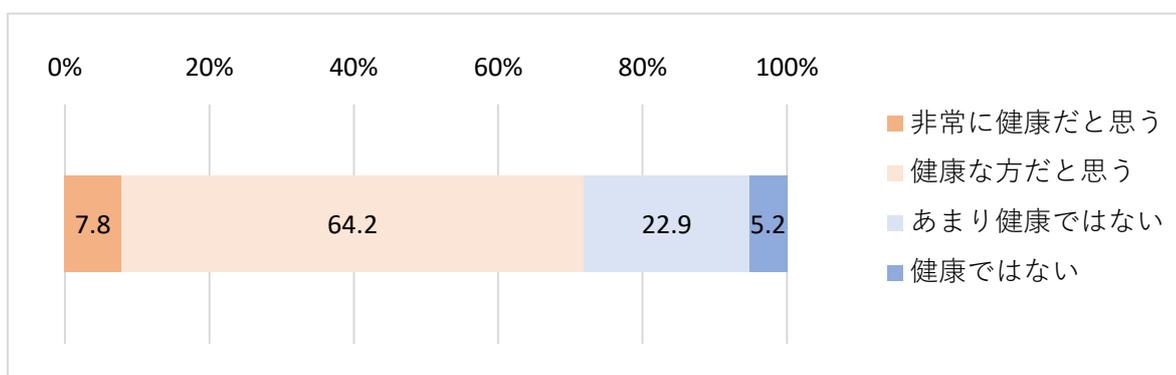


図2-1 健康状態（生活者）

問6 あなたの健康状態についてあてはまると思うものをお答えください。

n=2,400

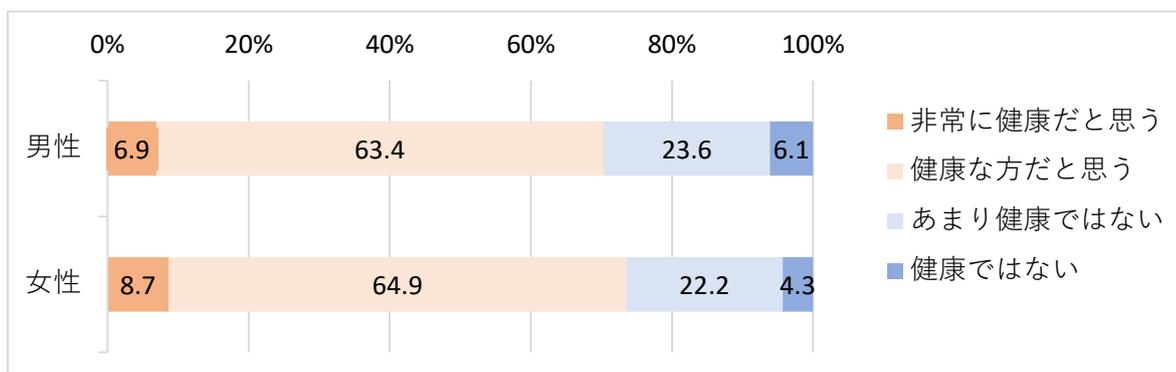


図2-2 健康状態・平均点【性別】

n=2,400

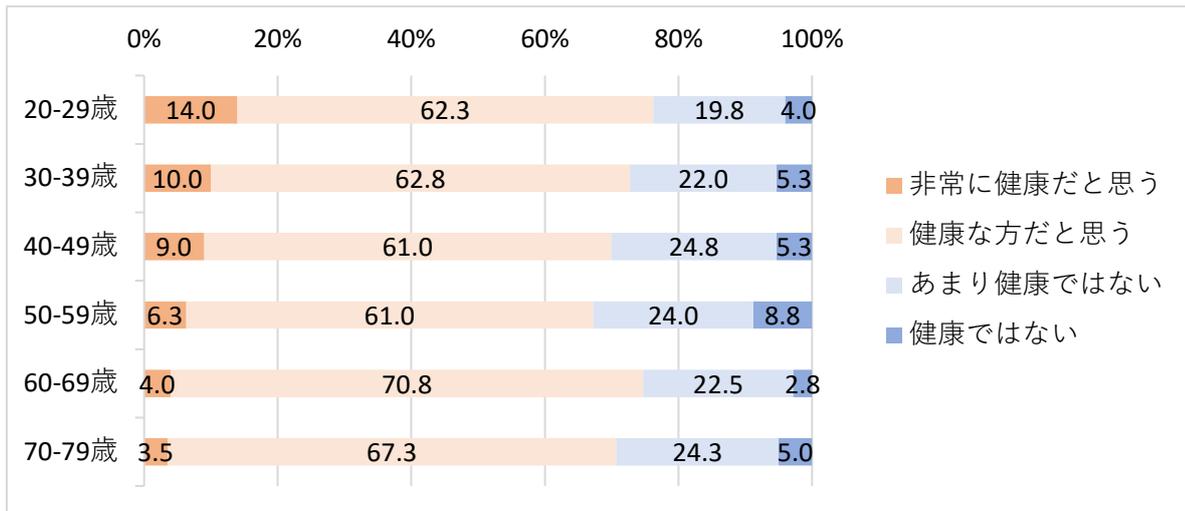


図2-3 健康状態・平均点【年代】

n=2,400

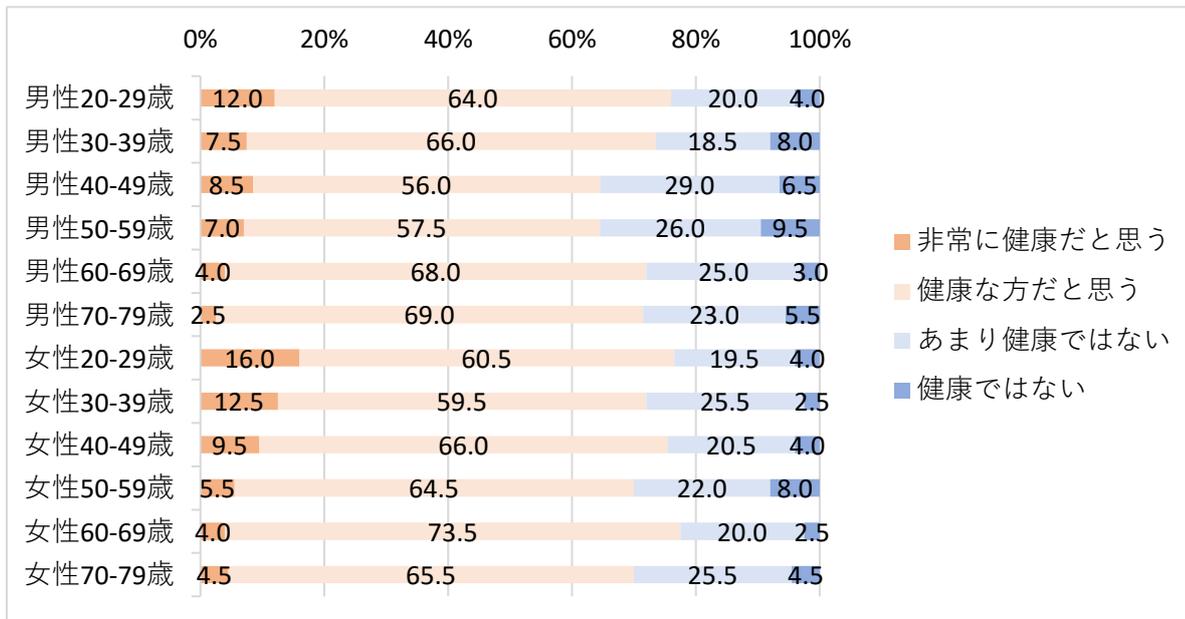


図2-4 健康状態・平均点【性年代】

## 2.2 Positive Health

オランダの Positive Health[4]等の指標を参考として、Positive Health の6つの次元（身体の状態・心の状態・生きがい・暮らしの質、社会とのつながり・日常の機能）を測定した。

対象者には以下を提示している。

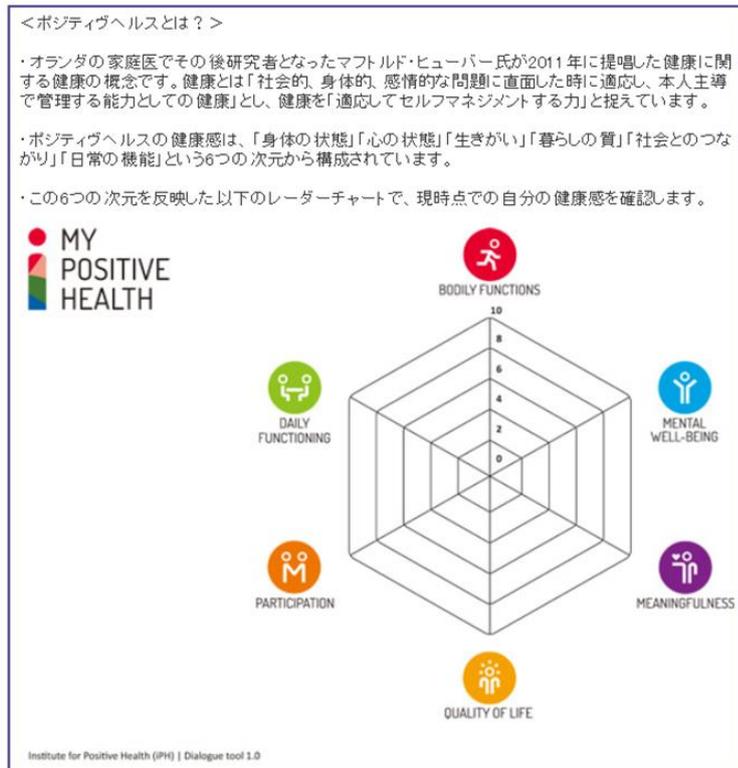


図2-5 Positive Health 説明

Positive Health の6つの次元からみた現在の健康の状態を0点（全く満足していない）から10点（非常に満足している）から点数化したところ、【身体の状態】は、「7点」21.3%が最も多く、次いで「6点」17.9%などとなっており、平均は6.1であった。【心の状態】は、「7点」20.9%が最も多く、次いで「5点」18.2%などとなっており、平均は6.0であった。【生きがい】は、「5点」22.5%が最も多く、次いで「6点」17.3%などとなっており、平均は5.4であった。【暮らしの質】は、「7点」18.9%が最も多く、次いで「5点」18.7%などとなっており、平均は6.0であった。【社会とのつながり】は、【生きがい】と同様に「5点」23.6%が最も多く、次いで「6点」17.9%などとなっており平均は5.5であった。【日常の機能】は、「10点」21.8%が最も多く、「8点」20.7%などとなっており、平均は7.4であった。

問8 Positive Health の6つの次元からみたあなたの今の健康の状態をお聞きます。

あなたは以下の項目についてどの程度満足していますか。「非常に満足している」を10点、「全く満足していない」を0点とすると、何点くらいになると思いますか。

【身体の状態】：私は元気だと感じている

【心の状態】：私は朗らかだと感じている

【生きがい】：自分の将来に希望がもてる

【暮らしの質】：生活を楽しんでいる

【社会とのつながり】：他者とのよいつながりがある

【日常の機能】：自分自身で身の回りのことができる

【身体の状態】 平均 6.1 n=2,400

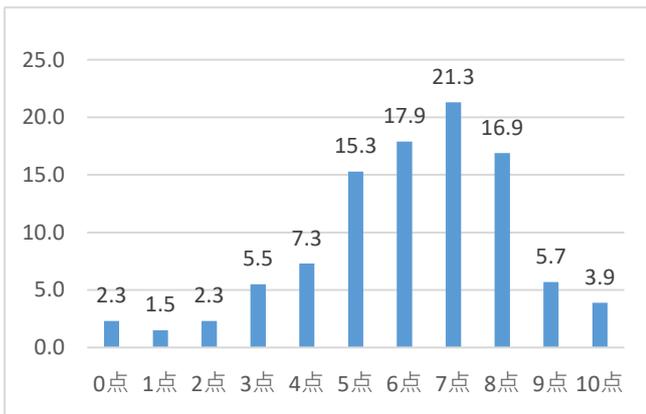


図2-6 Positive Health の6つの次元による健康状態

【身体の状態】(生活者)

【心の状態】 平均 6.0 n=2,400

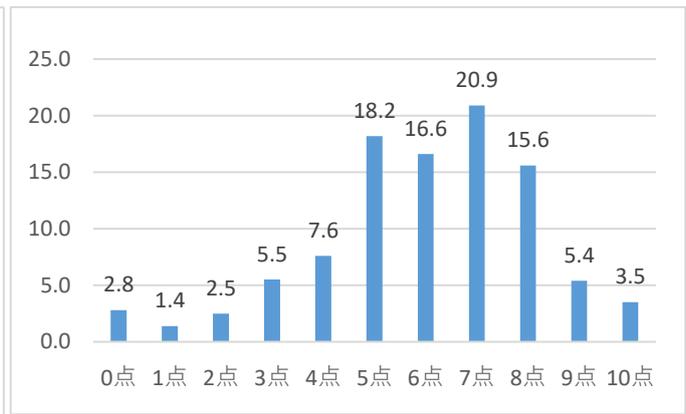


図2-7 Positive Health の6つの次元による健康状態

【心の状態】(生活者)

【生きがい】 平均 5.4 n=2,400

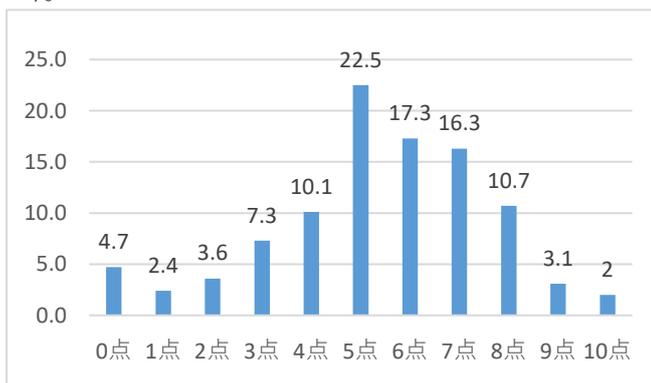


図2-8 Positive Health の6つの次元による健康状態

【生きがい】

【暮らしの質】 平均 6.0 n=2,400

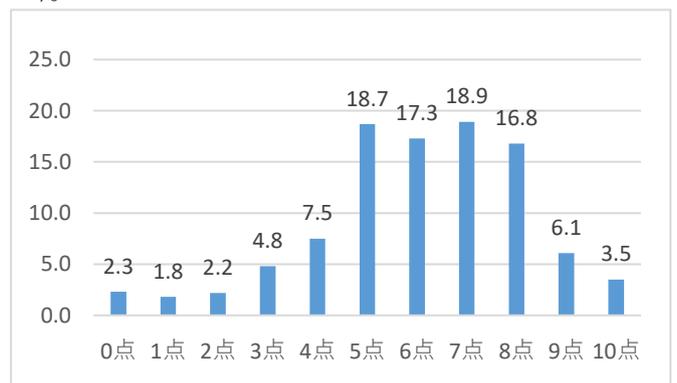


図2-9 Positive Health の6つの次元による健康状態

【暮らしの質】

【社会とのつながり】

平均 5.5  
n=2,400

%

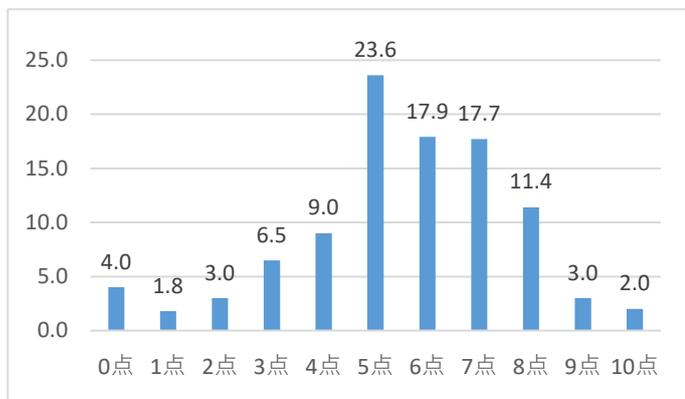


図 2-10 Positive Health の 6 つの次元による健康状態

【社会とのつながり】

【日常の機能】

平均 7.4  
n=2,400

%

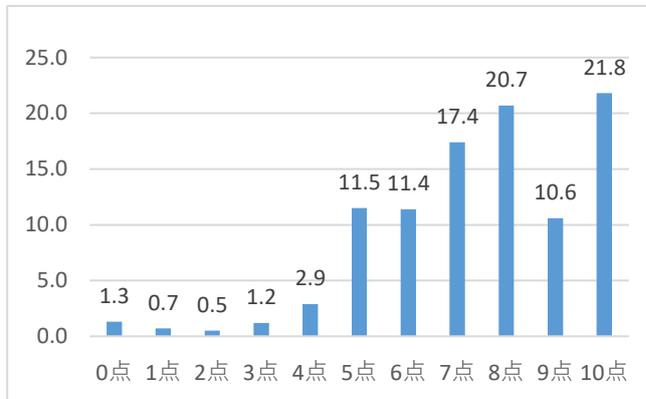


図 2-11 Positive Health の 6 つの次元による健康状態

【日常の機能】

Positive Health の 6 つの次元による健康感、生活者では現在の健康観に「合っている」13.0%と「やや合っている」63.5%とを合わせると 8 割近い結果となっている。医療従事者では 8 割を超えており、一定の評価は得られている。

問 9 Positive Health の 6 つの次元（身体の状態・心の状態・生きがい・暮らしの質・社会とのつながり・日常の機能）を回答してみて、あなたの現在の健康感に合っていると感じますか。

生活者 n=2,400

%

合っている	やや合っている	あまり合っていない	合っていない
13.0	63.5	20.9	2.7

医療従事者 n=352

%

合っている	やや合っている	あまり合っていない	合っていない
15.1	67.9	15.6	1.4

### 3 主観的幸福感と各指標の関係

#### 3.1 主観的幸福感と生活満足度、Positive Health の関係（調査1）

主要項目間との単相関をみると、0.8以上は「幸福度」と「生活満足度」、「心の状態」と「生きがい」、「心の状態」と「暮らしの質」、「生きがい」と「暮らしの質」となっている。一方、相関が低い（0.5以下）ものは「日常の機能」と「生活満足度」、「生きがい」、「社会とのつながり」である。

主観的幸福感との相関では「暮らしの質」「生きがい」「心の状態」「社会とのつながり」「身体の状態」「日常の機能」の順で高くなっている。

	Q3 幸福度	Q4 生活満足度	Q8-1 身体の状態	Q8-2 心の状態	Q8-3 生きがい	Q8-4 暮らしの質	Q8-5 社会とのつながり	Q8-6 日常の機能
Q3 幸福度	1.00	0.89	0.62	0.70	0.73	0.79	0.65	0.49
Q4 生活満足度		1.00	0.60	0.70	0.73	0.79	0.65	0.47
Q8-1 身体の状態			1.00	0.74	0.68	0.70	0.60	0.52
Q8-2 心の状態				1.00	0.80	0.81	0.74	0.54
Q8-3 生きがい					1.00	0.82	0.75	0.48
Q8-4 暮らしの質						1.00	0.77	0.56
Q8-5 社会とのつながり							1.00	0.49
Q8-6 日常の機能								1.00

図3-1 主要項目間単相関係数【TOTAL】

### 3.2 Positive Health と個別生活満足度の関係（調査1）

Positive Health と個別生活満足度との単相関をみる。ここでは 0.6 以上の単相関に着目している。全体として、Positive Health の各項目と個別生活満足度の間には一定の相関がある。

「身体の状態」は「健康状態」と当然のことだが非常に高い相関があり、「生活の楽しさ・面白さ」とも高い相関がある。

「心の状態」は「健康状態」「教育水準・教育環境」「交友関係やコミュニティなどの社会とのつながり」「生活の楽しさ・面白さ」との相関が高い。

「生きがい」は「家計と資産」「雇用環境と賃金」「健康状態」「教育水準・教育環境」「交友関係やコミュニティなどの社会とのつながり」「生活の楽しさ・面白さ」との相関が高い。

「暮らしの質」は幅広い項目と相関が高く、「家計と資産」「住宅」「仕事と生活」「健康状態」「教育水準・教育環境」「交友関係やコミュニティなどの社会とのつながり」「身の周りの安全」「生活の楽しさ・面白さ」との相関が高い。

「社会とのつながり」は「交友関係やコミュニティなどの社会とのつながり」との相関が当然高く、「健康状態」「教育水準・教育環境」との相関も高い。

「日常の機能」は個別生活満足度との相関が相対的には高いとはいえない。

#### <TOTAL>

	家計と資産	雇用環境と賃金	住宅	仕事と生活 (ワークライフバランス)	健康状態	あなたご自身の教育水準・教育環境	交友関係やコミュニティなど社会とのつながり	政治・行政・裁判所への信頼性	生活を取り巻く空気や水などの自然環境	身の周りの安全	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
Q8-1 身体の状態	0.50	0.46	0.48	0.49	0.83	0.55	0.59	0.38	0.47	0.56	0.45	0.42	0.64
Q8-2 心の状態	0.60	0.54	0.56	0.57	0.69	0.61	0.68	0.47	0.53	0.60	0.51	0.50	0.74
Q8-3 生きがい	0.67	0.61	0.56	0.59	0.68	0.62	0.66	0.50	0.50	0.55	0.51	0.50	0.74
Q8-4 暮らしの質	0.64	0.56	0.63	0.62	0.68	0.63	0.68	0.45	0.56	0.61	0.52	0.50	0.84
Q8-5 社会とのつながり	0.56	0.55	0.56	0.57	0.60	0.60	0.79	0.46	0.54	0.56	0.51	0.51	0.72
Q8-6 日常の機能	0.38	0.33	0.43	0.40	0.48	0.48	0.48	0.22	0.43	0.50	0.39	0.30	0.51

図 3-2 主要項目間単相関係数 相関係数 0.6 以上にハッチング

#### 4 疾患・症状と Positive Health および幸福度・生活満足度の関係（調査1）

疾患・症状の情報をアンケートで聴取したデータベースと今回調査の回答者のデータをマッチングして分析した。各疾患・症状の分析数には限りがあり、また幸福度・生活満足度と疾患・症状にはそれぞれ性別・年齢などの影響がある。とはいえ、各疾患・症状と幸福度等の関連をみることは一定意味があると考えている。

##### 4.1 最近1年医師から薬をもらった疾患との関係

最近1年医師から薬をもらった疾患別にと主要満足度の平均スコアをみる。

疾患によって、幸福度・生活満足度および Positive Health の6次元の平均スコアは大きく異なっている。「不眠症」「うつ病・うつ状態」「不安障害・パニック障害」は全ての項目でスコアが低い。「高血圧」「脂質異常症」のように「身体の状態」のスコアは低い、それ以外の項目のスコアが高い疾患もある。

		幸福度	生活満足度	ポジティブヘルス【身体の状態】	ポジティブヘルス【心の状態】	ポジティブヘルス【生きがい】	ポジティブヘルス【暮らしの質】	ポジティブヘルス【社会とのつながり】	ポジティブヘルス【日常の機能】
TOTAL	2,400	6.3	6.0	6.1	6.0	5.4	6.0	5.5	7.4
高血圧	315	6.6	6.5	5.7	6.3	5.6	6.4	5.9	7.5
貧血	30	6.1	5.4	5.7	5.1	4.6	5.7	5.0	7.4
不整脈	31	6.9	6.4	5.5	5.9	5.4	6.2	6.0	8.0
糖尿病	102	6.1	5.9	5.1	6.0	5.2	6.0	5.5	7.2
脂質異常症(高脂血症)	137	6.6	6.4	5.7	6.2	5.5	6.1	5.6	7.9
痛風・高尿酸血症	65	6.4	6.3	5.6	6.1	5.4	6.1	5.6	7.1
ドライアイ	103	6.5	6.3	5.8	6.3	5.4	6.3	5.7	8.2
白内障	56	6.8	6.8	6.0	6.5	5.8	6.6	6.1	7.6
緑内障	65	6.9	6.7	6.0	6.4	5.8	6.4	5.8	7.8
かぜ・感冒	319	6.4	6.0	6.0	5.9	5.3	6.1	5.7	7.5
インフルエンザ	68	6.5	6.2	6.0	5.9	5.5	6.2	5.7	7.6
喘息	57	6.2	5.7	5.2	5.6	4.8	5.7	5.5	7.3
副鼻腔炎(蓄膿(ちくのう)症含む)	33	6.6	5.9	6.2	5.9	5.0	5.9	5.4	7.6
咽喉頭炎・扁桃炎	25	6.8	5.9	6.3	6.4	5.4	6.4	5.6	7.7
胃炎(急性・慢性)	48	5.9	5.8	5.4	5.5	4.9	5.9	5.6	8.0
逆流性食道炎(GERD)	59	6.2	5.8	5.3	5.5	5.1	5.7	5.0	7.8
慢性便秘	28	6.1	5.9	5.5	5.8	5.3	5.7	5.2	7.9
骨粗しょう症	28	6.6	6.3	5.1	6.0	5.6	6.3	6.1	7.9
変形性関節症	26	6.0	5.9	4.8	5.8	5.2	5.9	5.6	7.3
腰痛症	62	6.7	6.3	5.8	6.1	5.6	6.1	5.8	7.6
骨折・ねんざ・打撲・外傷(火傷や切 片頭痛)	41	6.1	5.7	5.3	5.5	5.5	6.0	5.5	7.5
アトピー性皮膚炎	66	6.2	5.9	5.4	5.4	4.8	5.6	5.2	7.1
水虫(爪白癬含む)	31	6.1	5.9	6.1	6.1	5.4	6.0	5.6	7.5
にきび	32	6.5	5.9	7.1	6.3	5.4	6.1	5.7	7.8
湿疹・蕁麻疹(じんましん)	80	6.2	5.8	5.9	6.0	5.3	6.0	5.5	7.9
アレルギー性結膜炎	26	6.8	6.2	6.2	6.2	5.2	6.3	6.3	8.3
アレルギー性鼻炎(通年性)	45	6.5	6.1	6.0	6.2	5.3	6.2	5.4	7.6
アレルギー性鼻炎(季節性・花粉症)	153	6.4	5.9	6.4	6.1	5.3	6.0	5.6	7.8
不眠症	80	5.4	5.2	4.0	4.6	4.1	5.0	4.6	7.1
うつ病・うつ状態	68	5.2	4.8	4.1	3.9	4.0	4.8	4.5	6.4
不安障害・パニック障害	30	5.3	5.2	4.4	4.2	4.4	5.0	4.5	6.4
その他	55	6.3	6.0	5.4	6.0	5.0	6.0	5.4	8.0
最近1年間は医師から薬をもらって 回答したくない	1001	6.2	5.9	6.5	6.1	5.4	6.1	5.5	7.4
	126	5.6	5.3	5.4	5.3	4.9	5.4	5.1	6.0

図4-1 主要満足度平均スコア：最近1年医師から薬をもらった疾患別別

※調査サンプルサイズの1%にあたる24人以上の疾患について分析を行っている

※満足度項目ごとにTOTALと比べて0.3点以上高い項目は赤、0.3点以上低い項目は緑系の色をつけている。

## 4.2 現在も通院している疾患との関係

現在も通院している疾患別にと主要満足度の平均スコアをみる。最近1年医師から薬をもらった疾患別とほぼ同様な傾向がある

疾患によって、幸福度・生活満足度およびPositive Healthの6次元の平均スコアは大きく異なっている。「不眠症」「うつ病・うつ状態」「不安障害・パニック障害」は全ての項目でスコアが低い。「片頭痛」は「日常の機能」以外の項目ではすべてスコアが低い。「高血圧」「脂質異常症」のように「身体の状態」のスコアは低い、それ以外の項目のスコアが高い疾患もある。

		幸福度	生活満足度	ポジティブヘルス【身体の状態】	ポジティブヘルス【心の状態】	ポジティブヘルス【生きがい】	ポジティブヘルス【暮らしの質】	ポジティブヘルス【社会とのつながり】	ポジティブヘルス【日常の機能】
TOTAL	2,400	6.3	6.0	6.1	6.0	5.4	6.0	5.5	7.4
高血圧	293	6.5	6.4	5.8	6.3	5.6	6.4	5.9	7.5
糖尿病	98	6.1	5.9	5.1	6.0	5.3	6.1	5.6	7.2
脂質異常症(高脂血症)	127	6.7	6.5	5.8	6.3	5.6	6.2	5.6	7.9
痛風・高尿酸血症	56	6.3	6.2	5.7	6.2	5.3	6.1	5.6	7.2
ドライアイ	62	6.4	6.1	5.5	6.0	5.3	6.1	5.3	8.3
白内障	37	6.7	6.6	5.9	6.3	5.8	6.5	6.1	7.6
緑内障	61	7.0	6.8	6.0	6.5	5.8	6.5	5.8	7.9
喘息	43	6.2	5.5	4.9	5.4	4.7	5.4	5.5	7.1
逆流性食道炎(GERD)	46	6.1	5.8	4.9	5.4	4.9	5.6	4.8	7.8
骨粗しょう症	25	6.5	6.2	5.1	6.1	5.6	6.3	6.3	7.8
腰痛症	35	6.5	6.1	5.8	6.0	5.3	5.9	5.6	7.3
片頭痛	24	5.9	5.3	5.3	5.6	4.8	5.3	5.0	7.6
アトピー性皮膚炎	53	6.4	6.0	5.6	5.6	5.0	5.7	5.2	7.1
湿疹・蕁麻疹(じんましん)	41	6.1	5.8	5.8	5.9	5.2	5.9	5.6	8.1
アレルギー性鼻炎(通年性)	30	6.6	6.0	6.0	6.2	5.3	6.1	5.5	7.8
アレルギー性鼻炎(季節性・花粉症)	45	6.3	5.9	6.3	6.2	5.4	6.1	5.6	7.8
不眠症	71	5.4	5.3	4.0	4.6	4.0	5.0	4.6	7.1
うつ病・うつ状態	61	5.1	4.7	3.9	3.8	3.9	4.6	4.3	6.2
不安障害・パニック障害【C&dR許	28	5.3	5.0	4.5	4.1	4.3	5.0	4.5	6.5
その他	39	6.2	6.0	5.1	6.1	4.9	5.9	5.3	7.7
現在も継続して通院している病気は	1345	6.3	6.0	6.5	6.0	5.4	6.1	5.5	7.5
回答したくない	131	5.5	5.2	5.4	5.3	4.8	5.4	5.1	6.0

図4-2 主要満足度平均スコア：現在も通院している疾患別

※調査サンプルサイズの1%にあたる24人以上の疾患について分析を行っている

※満足度項目ごとにTOTALと比べて0.3点以上高い項目は赤、0.3点以上低い項目は緑系の色をつけている。

### 4.3 最近1年で何らかの対応をした症状との関係

最近1年で何らかの対応をした症状別にと主要満足度の平均スコアをみる。

基本的に最近1年で何らかの対応をした症状があると、一部の例外を除いてスコアは低くなる。

「コレステロールが高め」「体脂肪率が高め」などの症状はスコアが低くならない。

逆に「最近1年で何らかの対応をした症状がない」人は全てのスコアでTOTALを上回る結果となっている。

		幸福度	生活満足度	ポジティブヘルス【身体の状態】	ポジティブヘルス【心の状態】	ポジティブヘルス【生きがい】	ポジティブヘルス【暮らしの質】	ポジティブヘルス【社会とのつながり】	ポジティブヘルス【日常の機能】
TOTAL	2400	6.3	6.0	6.1	6.0	5.4	6.0	5.5	7.4
血圧が高め	417	6.5	6.3	5.8	6.2	5.5	6.3	5.8	7.5
血糖値が高め	151	6.2	5.9	5.1	5.8	5.1	5.9	5.4	7.3
中性脂肪が高め	265	6.4	6.1	5.8	6.0	5.3	6.1	5.5	7.4
体脂肪率が高め	228	6.4	6.1	6.1	6.0	5.3	6.1	5.5	7.5
コレステロールが高め	368	6.5	6.2	5.9	6.2	5.5	6.2	5.6	7.7
肥満・太り気味	395	6.1	5.8	5.7	5.7	5.1	5.8	5.3	7.3
気分が不安定・落ち着かない	195	5.1	4.7	4.6	4.3	3.8	4.6	4.2	6.6
イライラ・ストレス	301	5.2	4.9	5.1	4.7	4.1	4.8	4.4	6.7
食欲不振	66	5.2	4.7	4.9	4.6	4.2	4.7	4.2	5.9
眠れない(不眠)・眠りが浅い	351	5.8	5.5	5.1	5.1	4.6	5.4	4.8	7.1
目覚めが悪い	148	5.4	5.1	5.0	4.7	4.2	4.9	4.6	6.5
風邪	239	6.0	5.7	5.9	5.7	4.9	5.8	5.3	7.5
物忘れ	145	5.8	5.6	5.4	5.5	4.8	5.5	5.4	7.0
尿酸値が高い	85	6.1	5.9	5.3	5.8	5.0	5.8	5.4	6.9
肝機能の低下	78	5.7	5.3	5.3	5.4	4.5	5.4	4.9	6.8
お酒の飲みすぎ	105	6.0	5.8	6.1	6.0	5.4	5.9	5.4	7.4
関節痛	210	6.1	5.8	5.4	5.8	5.1	5.9	5.4	7.6
腰痛	435	6.1	5.8	5.6	5.8	5.1	5.8	5.4	7.4
疲れやすい・だるい・倦怠感	439	5.7	5.4	5.3	5.2	4.6	5.2	4.8	7.2
めまい	153	5.8	5.5	4.8	4.8	4.3	5.2	4.8	6.9
貧血	108	6.1	5.5	5.6	5.3	4.7	5.5	5.1	7.2
脱水症状	30	5.4	5.0	5.4	4.8	4.0	4.8	4.5	6.9
熱中症	64	5.5	5.2	5.1	5.1	4.4	5.0	4.7	6.7
背中や腰の曲がり	60	5.5	4.9	4.9	5.1	4.5	5.0	4.9	6.8
肩や首筋のこり	464	6.0	5.7	5.7	5.8	5.0	5.7	5.3	7.5
精力の衰え	132	5.7	5.4	5.3	5.4	4.9	5.4	5.0	7.1
足腰の衰え	250	6.0	5.7	5.2	5.5	4.9	5.6	5.1	7.4
筋力の衰え	354	6.1	5.8	5.5	5.7	5.0	5.7	5.2	7.5
更年期障害の症状	69	5.9	5.3	4.7	5.0	4.4	5.1	4.7	7.6
ホルモンバランスの乱れ	89	5.7	5.3	4.9	4.8	4.4	5.3	4.6	7.0
汗をかきやすい・多汗	197	5.8	5.4	5.6	5.6	4.7	5.5	4.9	7.2
脇のにおい・わきが	121	5.6	5.2	5.4	5.0	4.2	5.4	4.6	6.9
体臭・加齢臭	120	5.5	5.1	5.4	5.1	4.5	5.2	4.6	6.7
薄毛・抜け毛	288	5.9	5.7	5.8	5.7	5.1	5.7	5.1	7.2
フケ・かゆみ	124	5.2	4.8	5.2	4.8	4.0	4.8	4.5	6.6
頭皮湿疹	46	5.4	5.1	5.2	5.0	4.3	5.1	4.7	7.7
慢性的な頭痛	70	5.6	5.1	4.9	4.7	4.1	4.9	4.4	7.0
目の渇き	260	5.9	5.5	5.4	5.4	4.7	5.5	4.9	7.3
目の疲れ・充血	357	6.0	5.7	5.6	5.5	4.9	5.7	5.2	7.3
目のかすみ	301	6.1	5.8	5.6	5.7	5.1	5.8	5.3	7.5
目がかゆい	198	6.0	5.7	5.6	5.4	4.7	5.7	5.1	7.5
視力の低下	424	6.1	5.9	5.7	5.8	5.1	5.8	5.3	7.4

次ページへ続く

		幸福度	生活満足度	ポジティブヘルス【身体の状態】	ポジティブヘルス【心の状態】	ポジティブヘルス【生きがい】	ポジティブヘルス【暮らしの質】	ポジティブヘルス【社会とのつながり】	ポジティブヘルス【日常の機能】
にきび・吹き出物	152	5.8	5.5	5.8	5.2	4.5	5.4	4.7	6.6
慢性的な咳(せき)	53	5.6	5.0	4.8	5.1	4.1	5.0	4.4	7.4
口の渇き(ドライマウス)	64	5.1	4.7	4.3	4.6	3.9	4.8	4.3	7.2
口内炎	105	5.8	5.5	5.5	5.2	4.7	5.6	5.0	7.2
口臭	192	5.8	5.5	5.6	5.5	4.8	5.6	4.9	7.2
喉の痛み	78	5.5	5.1	5.3	5.3	4.5	5.5	5.0	7.4
歯茎のはれ・出血	101	5.4	5.1	5.2	5.2	4.4	5.3	4.9	7.2
歯がしみる	87	5.4	5.0	5.1	5.2	4.6	5.4	4.9	7.5
歯の黄ばみ・着色汚れ	204	5.9	5.6	5.6	5.5	4.8	5.6	5.0	7.3
歯周病・歯槽膿漏	207	6.0	5.8	5.6	5.8	5.1	5.9	5.4	7.6
いびき	129	6.2	6.0	5.7	5.8	5.2	5.9	5.5	7.4
花粉症	323	6.3	5.9	5.8	5.8	5.1	6.0	5.6	7.6
慢性的な鼻づまり	86	5.8	5.5	5.6	5.4	4.9	5.6	4.9	7.2
慢性的な鼻水	68	5.8	5.5	5.3	5.1	4.6	5.2	4.6	7.0
胸やけ	79	5.7	5.5	5.2	5.1	4.6	5.4	4.8	7.5
動悸・息ぎれ	50	5.9	5.5	4.3	5.0	4.4	5.2	4.9	7.0
吐き気	53	5.8	5.1	4.7	4.9	4.2	5.1	5.1	6.7
胃の痛み	107	5.4	5.1	4.8	5.0	4.1	5.1	4.8	7.0
胃のもたれ	147	5.7	5.3	5.1	5.2	4.6	5.4	4.8	7.2
胃酸逆流・胃酸過多	88	5.7	5.4	4.8	5.1	4.8	5.5	4.8	7.6
腹部膨満感(お腹の張り)	71	4.9	4.5	4.6	4.6	3.8	4.6	4.3	7.0
下痢	183	5.8	5.3	5.4	5.2	4.6	5.3	4.8	7.0
便秘	241	5.8	5.5	5.5	5.4	4.9	5.5	5.0	7.2
頻尿	106	6.1	5.9	5.4	5.5	5.0	5.8	5.2	7.5
残尿感	59	5.7	5.5	5.1	5.2	4.5	5.5	5.2	7.4
尿漏れ・軽失禁	60	6.3	6.1	5.2	5.6	5.0	6.0	5.1	8.0
生理痛	117	6.1	5.6	5.8	5.2	4.4	5.7	4.9	6.8
生理不順	53	6.0	5.3	5.4	5.4	4.7	5.7	5.2	7.0
手足のしびれ	112	5.8	5.6	4.9	5.3	4.8	5.6	5.1	7.1
手足のむくみ	146	5.9	5.6	5.1	5.3	4.5	5.4	4.9	7.1
手足の冷え	180	5.8	5.5	5.2	5.3	4.7	5.5	5.1	7.5
足がつる	206	6.0	5.7	5.6	5.7	5.1	5.7	5.5	7.9
あせも	55	5.9	5.5	5.6	5.5	4.9	5.6	5.3	7.4
しみ	209	6.4	6.1	5.9	6.1	5.3	6.2	5.7	7.9
肌のかゆみ	154	6.1	5.8	5.5	5.5	4.8	5.7	5.2	7.4
肌荒れ	153	6.1	5.7	5.6	5.5	4.7	5.8	5.2	7.2
肌の乾燥	205	6.2	5.8	5.4	5.6	4.8	5.7	5.1	7.4
湿疹・蕁麻疹(じんましん)	115	6.1	5.9	5.8	5.8	4.9	5.8	5.1	7.6
その他	18	6.7	6.2	5.5	6.3	5.3	6.1	5.3	7.9
最近1年間に何らかの対応をした症状・状態はない	424	6.4	6.1	6.6	6.3	5.6	6.2	5.8	7.3
回答したくない	76	5.2	5.1	5.1	5.0	4.8	5.2	4.9	5.6

図 4-3 主要満足度平均スコア：最近1年で何らかの対応をした症状別

※満足度項目ごとに TOTAL と比べて 0.3 点以上高い項目は赤、0.3 点以上低い項目は緑系の色をつけている。

## 最近1年で経験した症状と満足度項目

最近1年で経験した症状別にと主要満足度の平均スコアをみる。

全体傾向は最近1年で何らかの対応をした症状別と同様である。

基本的に最近1年で経験した症状があると、一部の例外を除いてスコアは低くなる。

		幸福度	生活満足度	ポジティブヘルス【身体の状態】	ポジティブヘルス【心の状態】	ポジティブヘルス【生きがい】	ポジティブヘルス【暮らしの質】	ポジティブヘルス【社会とのつながり】	ポジティブヘルス【日常の機能】
TOTAL	2,400	6.3	6.0	6.1	6.0	5.4	6.0	5.5	7.4
血圧が高め	428	6.4	6.3	5.8	6.2	5.5	6.2	5.7	7.5
血糖値が高め	165	6.1	5.9	5.2	5.9	5.1	5.9	5.4	7.3
中性脂肪が高め	245	6.2	5.9	5.7	5.9	5.3	5.9	5.4	7.4
体脂肪率が高め	242	6.2	6.0	5.8	5.8	5.2	5.9	5.3	7.3
コレステロールが高め	370	6.4	6.1	5.9	6.1	5.4	6.1	5.5	7.8
肥満・太り気味	394	6.1	5.7	5.7	5.7	5.1	5.8	5.3	7.4
気分が不安定・落ち着かない	255	5.1	4.6	4.6	4.2	3.8	4.6	4.1	6.8
イライラ・ストレス	411	5.4	5.0	5.2	4.6	4.2	4.9	4.5	7.1
食欲不振	121	5.0	4.8	4.7	4.4	4.1	4.7	4.4	6.5
眠れない(不眠)・眠りが浅い	466	5.6	5.3	5.1	5.0	4.5	5.3	4.8	7.2
目覚めが悪い	203	5.2	4.7	4.8	4.4	3.9	4.7	4.2	6.7
風邪	429	5.9	5.5	5.8	5.4	4.8	5.6	5.2	7.3
物忘れ	179	5.7	5.4	5.4	5.3	4.6	5.4	5.1	7.3
尿酸値が高い	92	6.1	5.9	5.4	6.0	5.0	5.8	5.4	7.0
肝機能の低下	72	5.6	5.3	5.1	5.2	4.6	5.3	4.9	6.7
お酒の飲みすぎ	114	6.0	5.7	6.0	6.0	5.4	5.8	5.4	7.4
関節痛	260	6.2	5.9	5.5	6.0	5.1	5.9	5.4	7.8
腰痛	560	6.2	5.9	5.7	5.8	5.0	5.8	5.3	7.5
疲れやすい・だるい・倦怠感	529	5.7	5.3	5.2	5.1	4.4	5.1	4.8	7.2
めまい	247	5.9	5.5	5.2	5.1	4.5	5.4	5.0	7.3
貧血	131	6.0	5.5	5.5	5.3	4.7	5.5	5.0	7.3
脱水症状	32	5.4	5.0	5.7	5.1	4.4	4.8	4.7	7.0
熱中症	52	5.4	5.1	5.1	4.9	4.2	5.3	4.6	7.0
背中や腰の曲がり	61	5.1	4.5	4.5	4.5	3.8	4.5	4.3	6.8
肩や首筋のこり	550	6.1	5.7	5.7	5.7	5.0	5.8	5.3	7.6
精力の衰え	135	5.4	5.0	4.9	5.0	4.4	5.0	4.6	7.1
足腰の衰え	250	5.8	5.5	5.0	5.3	4.7	5.3	5.0	7.4
筋力の衰え	358	5.9	5.6	5.2	5.5	4.8	5.5	5.0	7.5
更年期障害の症状	75	5.4	4.9	4.6	4.7	4.3	4.9	4.5	7.7
ホルモンバランスの乱れ	96	5.8	5.3	4.9	4.9	4.4	5.3	4.8	7.2
汗をかきやすい・多汗	240	5.7	5.3	5.5	5.4	4.6	5.4	4.8	7.3
脇のにおい・わきが	134	5.9	5.5	5.5	5.2	4.3	5.5	4.6	7.0
体臭・加齢臭	141	5.8	5.4	5.4	5.2	4.6	5.5	4.7	7.1
薄毛・抜け毛	291	5.8	5.5	5.5	5.4	4.8	5.5	5.1	7.3
フケ・かゆみ	164	5.2	4.9	5.1	4.7	4.1	5.0	4.7	6.9
頭皮湿疹	71	5.7	5.5	5.6	5.2	4.5	5.3	4.8	7.8
慢性的な頭痛	95	5.5	4.9	4.7	4.4	3.9	4.7	4.3	6.9
目の渇き	285	6.0	5.6	5.5	5.5	4.7	5.6	5.1	7.5
目の疲れ・充血	416	6.0	5.6	5.7	5.6	4.9	5.6	5.1	7.4
目のかすみ	324	6.0	5.8	5.6	5.6	5.0	5.7	5.3	7.6
目がかゆい	276	6.0	5.6	5.5	5.3	4.7	5.7	5.1	7.6
視力の低下	441	6.0	5.8	5.6	5.7	5.0	5.8	5.2	7.5

		幸福度	生活満足度	ポジティブヘルス【身体の状態】	ポジティブヘルス【心の状態】	ポジティブヘルス【生きがい】	ポジティブヘルス【暮らしの質】	ポジティブヘルス【社会とのつながり】	ポジティブヘルス【日常の機能】
にきび・吹き出物	206	5.9	5.4	5.7	5.1	4.5	5.6	4.8	7.1
慢性的な咳(せき)	73	5.5	5.1	4.8	5.0	4.1	5.0	4.5	7.4
口の渇き(ドライマウス)	76	5.3	4.9	4.3	4.7	4.2	5.1	4.6	7.1
口内炎	150	5.7	5.4	5.7	5.2	4.8	5.7	4.9	7.4
口臭	196	5.7	5.3	5.5	5.3	4.8	5.4	4.8	7.2
喉の痛み	137	5.9	5.3	5.3	5.3	4.6	5.5	4.9	7.5
歯茎のはれ・出血	148	5.5	5.2	5.3	5.2	4.4	5.2	4.8	7.3
歯がしみる	111	5.9	5.5	5.4	5.3	4.7	5.6	4.8	7.6
歯の黄ばみ・着色汚れ	236	5.7	5.2	5.5	5.3	4.6	5.4	5.0	7.3
歯周病・歯槽膿漏	204	5.9	5.6	5.5	5.7	5.1	5.8	5.3	7.5
いびき	141	6.2	5.8	5.7	5.8	5.0	5.8	5.3	7.6
花粉症	424	6.2	5.9	5.9	5.8	5.1	6.0	5.5	7.6
慢性的な鼻づまり	115	5.9	5.5	5.7	5.5	4.9	5.6	5.0	7.2
慢性的な鼻水	91	5.8	5.4	5.2	5.2	4.6	5.5	4.8	7.3
胸やけ	124	6.0	5.7	5.4	5.3	4.6	5.5	5.0	7.7
動悸・息ぎれ	94	5.5	5.2	4.3	4.7	4.1	5.0	4.6	7.4
吐き気	107	5.5	5.0	4.8	4.6	3.9	4.9	4.4	7.0
胃の痛み	159	5.5	5.2	4.8	4.9	4.3	5.2	4.7	7.3
胃のもたれ	203	5.9	5.4	5.3	5.3	4.6	5.4	4.9	7.6
胃酸逆流・胃酸過多	110	5.8	5.6	5.0	5.3	4.8	5.5	4.9	7.8
腹部膨満感(お腹の張り)	100	5.3	4.9	4.8	4.8	4.3	4.9	4.6	7.4
下痢	305	5.9	5.5	5.6	5.4	4.7	5.5	4.9	7.2
便秘	331	5.9	5.5	5.7	5.5	4.9	5.6	5.1	7.4
頻尿	143	6.2	5.9	5.4	5.6	5.0	5.9	5.4	7.7
残尿感	68	5.8	5.6	5.0	5.0	4.4	5.3	4.9	7.7
尿漏れ・軽失禁	80	6.0	5.7	5.2	5.4	4.9	5.6	5.0	7.8
生理痛	174	6.0	5.5	5.6	5.2	4.5	5.6	5.0	7.0
生理不順	72	6.0	5.3	5.7	5.2	4.6	5.7	5.0	7.0
手足のしびれ	141	5.6	5.3	4.8	5.2	4.4	5.3	4.9	7.2
手足のむくみ	215	6.0	5.7	5.2	5.4	4.7	5.6	5.1	7.5
手足の冷え	238	6.0	5.6	5.3	5.4	4.7	5.6	5.1	7.8
足がつる	283	6.1	5.8	5.6	5.7	5.0	5.7	5.4	7.8
あせも	69	5.8	5.3	5.5	5.2	4.4	5.1	4.9	7.5
しみ	253	6.4	6.0	5.9	5.9	5.2	6.1	5.6	8.1
肌のかゆみ	213	6.1	5.7	5.6	5.4	4.8	5.7	5.2	7.7
肌荒れ	211	5.8	5.4	5.4	5.2	4.5	5.4	5.0	7.2
肌の乾燥	259	6.0	5.6	5.5	5.5	4.8	5.6	5.1	7.5
湿疹・蕁麻疹(じんましん)	145	6.0	5.7	5.7	5.6	4.7	5.7	5.0	7.5
その他	16	7.4	6.6	5.7	7.1	6.2	6.8	6.6	7.6
最近1年間に経験した症状はない	314	6.5	6.4	6.7	6.5	5.9	6.4	6.0	7.2
回答したくない	97	5.4	5.2	5.2	5.1	4.7	5.2	4.9	5.7

図 4-4 主要満足度平均スコア：最近1年で経験した症状別

※満足度項目ごとに TOTAL と比べて 0.3 点以上高い項目は赤、0.3 点以上低い項目は緑系の色をつけている。

#### 4.4 健康状態と、満足度項目の関係（調査1）

健康状態別にと主要満足度の平均スコアをみる。いずれの項目の平均スコアも健康状態が良いほど高くなる傾向がある。特に「身体の状態」や「生きがい」についてはその傾向が強い。

	n=	幸福度	生活満足度	ポジティブヘルス【身体の状態】	ポジティブヘルス【心の状態】	ポジティブヘルス【生きがい】	ポジティブヘルス【暮らしの質】	ポジティブヘルス【社会とのつながり】	ポジティブヘルス【日常の機能】
TOTAL	2,400	6.3	6.0	6.1	6.0	5.4	6.0	5.5	7.4
非常に健康だと思う	187	7.7	7.3	8.8	7.8	7.1	7.8	6.9	8.6
健康な方だと思う	1,540	6.6	6.4	6.8	6.5	5.8	6.4	5.9	7.7
あまり健康ではない	549	5.3	5.0	4.3	4.8	4.3	5.0	4.6	6.7
健康ではない	124	3.7	3.4	1.7	2.8	1.9	3.1	2.8	5.4

図 4-5 主要満足度平均スコア：健康状態別

#### 4.5 主観的幸福感と BIGFIVE の関係（調査2）

主観的幸福感と BIGFIVE のスコアの関連を神経症傾向が強いと幸福度が低い。外向性、勤勉性が高いと幸福度が高くなる傾向があり、協調性、開放性についても同様の傾向がある。

幸福度		n=	BIG FIVE スコア				
			外向性	協調性	勤勉性	神経症傾向	開放性
0	TOTAL	2,600	3.7	4.8	4.0	4.1	3.9
1	0点	52	2.7	4.1	3.6	5.4	3.5
2	1点	63	3.0	4.2	3.1	5.0	3.5
3	2点	93	3.3	4.5	3.6	4.7	3.6
4	3点	145	3.2	4.3	3.6	4.7	3.6
5	4点	152	3.6	4.4	3.8	4.6	3.8
6	5点	425	3.6	4.5	3.9	4.3	3.7
7	6点	358	3.7	4.8	3.9	4.1	3.9
8	7点	543	3.8	4.9	4.1	4.0	3.9
9	8点	523	4.1	5.1	4.3	3.7	4.0
10	9点	158	4.2	5.2	4.5	3.5	4.1
11	10点	88	4.3	5.2	4.3	3.8	4.0

図 4-6 BIGFIVE スコア：主観的幸福感別

## 5 主観的幸福感評価の意味（調査2）

### 5.1 「自分の主観的幸福」と「普通の人々の幸福」

11段階（0点～10点の10点法）の主観的評価において0点は最も悪い状態、10点は最も良い状態と定義して回答させるケースが多い。幸福研究で多く用いられる11段階の主観的評価も同様であり、World Happiness Reportなどの国際的な調査でも用いられている。（World Happiness Reportの幸福度は調査項目としては生活満足度である）

では、回答者は何を基準に自分の幸福度を答えているのだろうか。図4-1では自分の幸福度：『現在、あなたはどの程度幸せですか。「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点とすると、何点くらいになると思いますか。』と普通の人々の幸福度：『普通の人々の幸せの点数は何点だと思いますか。』を比較している。

改めて、幸福度は5点と7点、8点の二山の分布となっている。

「普通の人々の幸福度」は概ね6点～8点に分布しており、5点と7点が多い。こちらも二山の分布であることが分かる。

平均値で見ると0.4点ほど「自分の幸福度」のほうが低くなっている。但し、中央値で見ると両方とも7点であり、平均値の差は「自分の幸福度」を0点～4点としている人が2割近くいることに起因するものである。

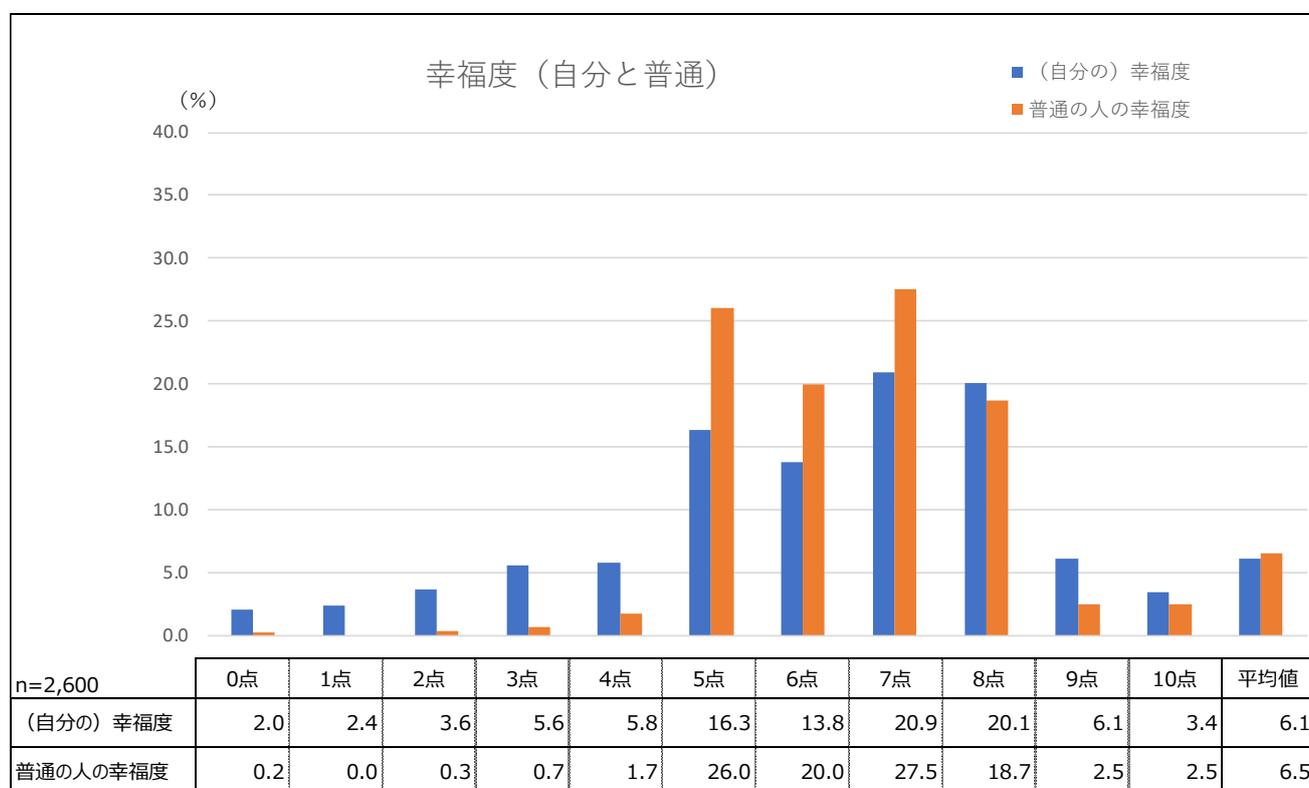


図5-1 自分の幸福度と普通の人々の幸福度

図5-2では「自分の幸福度」別に「普通の人々の幸福度」をみている。自分の幸福度を7点以上と考えている層では「普通の人々の幸福度」も高く考えている傾向がある。これは幸福度を10点換算して回答する時にややスコアの基準を高めにかけている層が一定いるということである。

幸福度	n=	普通の人々の幸福度(%)											平均値
		0点	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点	
0 TOTAL	2600	0.2	0.0	0.3	0.7	1.7	26.0	20.0	27.5	18.7	2.5	2.5	6.5
1 0点	52	5.8	1.9	0.0	1.9	3.8	32.7	17.3	11.5	9.6	0.0	15.4	6.0
2 1点	63	3.2	0.0	0.0	3.2	0.0	42.9	17.5	17.5	12.7	0.0	3.2	5.8
3 2点	93	0.0	0.0	4.3	1.1	6.5	23.7	21.5	22.6	17.2	1.1	2.2	6.1
4 3点	145	0.0	0.0	0.7	1.4	2.1	31.7	23.4	25.5	13.1	0.7	1.4	6.2
5 4点	152	0.0	0.0	0.0	1.3	5.3	27.6	30.3	23.7	9.9	0.7	1.3	6.1
6 5点	425	0.0	0.0	0.5	0.5	2.8	49.6	16.0	19.1	10.1	0.7	0.7	5.9
7 6点	358	0.0	0.0	0.0	0.3	1.7	26.3	26.0	25.4	18.7	1.1	0.6	6.4
8 7点	543	0.0	0.0	0.0	0.6	0.7	17.1	21.5	39.2	16.4	3.1	1.3	6.7
9 8点	523	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2	17.8	18.9	28.3	29.3	2.7	2.7	6.9
10 9点	158	0.0	0.0	0.0	1.9	1.9	8.2	12.7	34.2	26.6	13.3	1.3	7.1
11 10点	88	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	19.3	3.4	18.2	31.8	3.4	23.9	7.7

図5-2 自分の幸福度別の普通の人々の幸福度

「自分の幸福度」と「普通の人々の幸福度」の差分をとると図5-3の分布となっている。スコアが0は「自分の幸福度」と「普通の人々の幸福度」が一致している人であり、プラスは自分が普通の人と比べて幸福、マイナスは普通の人と比べて幸せでないということを示している。

分布は0を中心とした山形の分布となっている。これは10点法における幸福度の回答は各個人が「普通」と考える値が人によって異なるために、「幸福度スコア」は二山となっていることを示唆する。

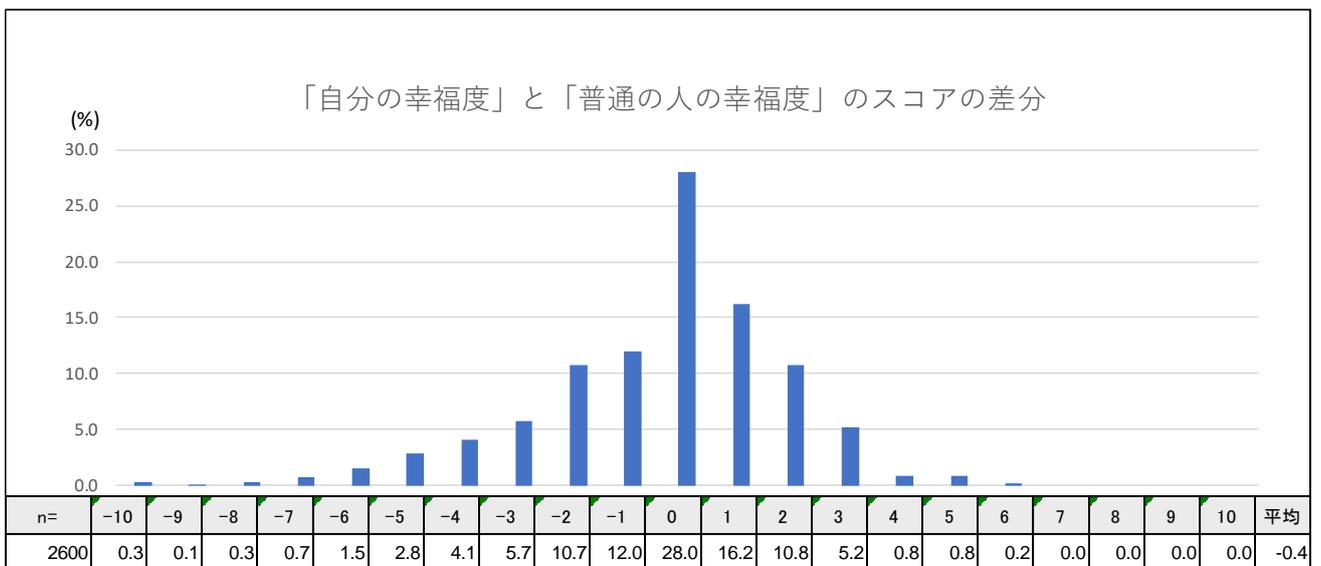


図5-3 「自分の幸福度」と「普通の人々の幸福度」のスコアの差分

以上の結果から、11段階（10点法）での測定において、回答者にとっての主観的幸福度を「普通」と考えた場合の回答の点数はやや広い範囲に分布していると考えられる。このことは11段階（10点法）による測定が個人の「普通」の感覚に依存していることを示しており、普通との差分をみるような測定方法を考慮すべきと考えられる

## 5.2 主観的幸福と理想の幸福

自分の幸福度：『現在、あなたはどの程度幸せですか。「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点とすると、何点くらいになるとお思いますか。』と理想の幸福度：『あなたにとって理想的な幸せの点数は何点だとお思いますか』の比較である。

理想の幸福度で最も多いのは10点ではなく8点である。「とても幸せ」な状態を10点として示しているにも関わらず、8点を理想としているのは、少し上がる余地を残したいという心理なのかソコソコの幸せを理想として考えているのではないかと思われる。

理想の幸福度の平均が8.1点、幸福度の平均は6.1点であり、その差は2点である。

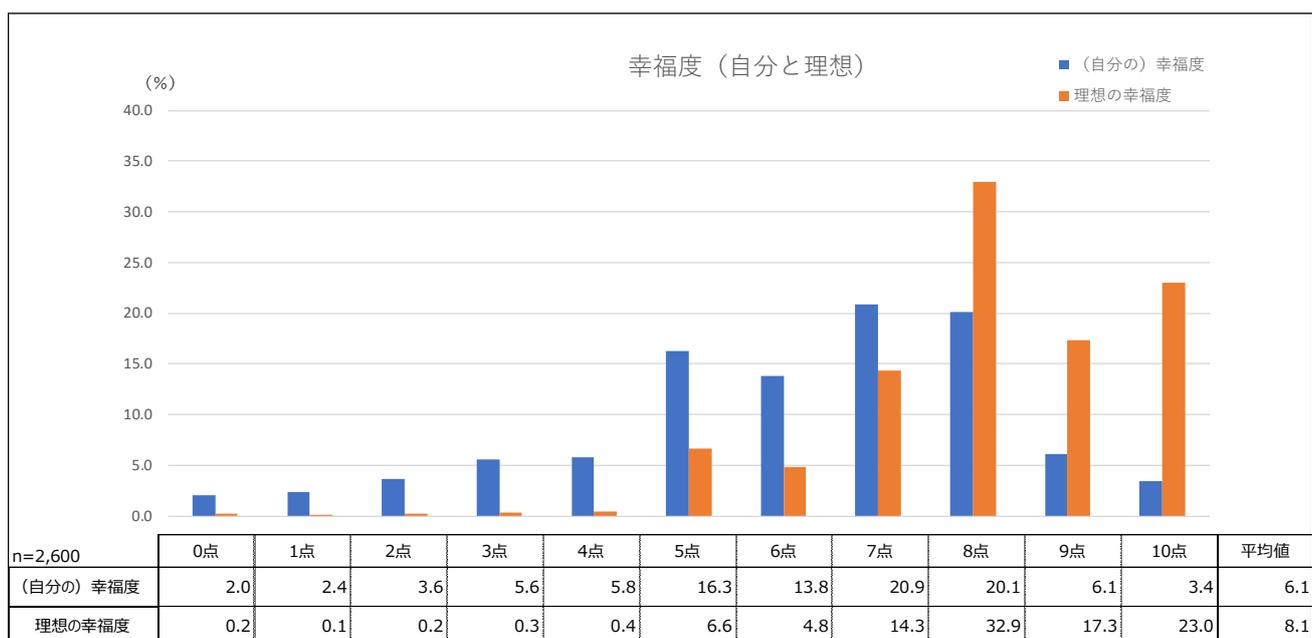


図5-4 自分の幸福度と理想の幸福度

「自分の幸福度」と「理想の幸福度」の差分をとると図5-5の分布となっている。自分の幸福度が理想を上回る（差分がプラス）はほとんどいない。理想通りの人が約2割である。理想から -1点 -2点に半分近くは集中し、-3点以下はなだらかに減少する形で分布している。

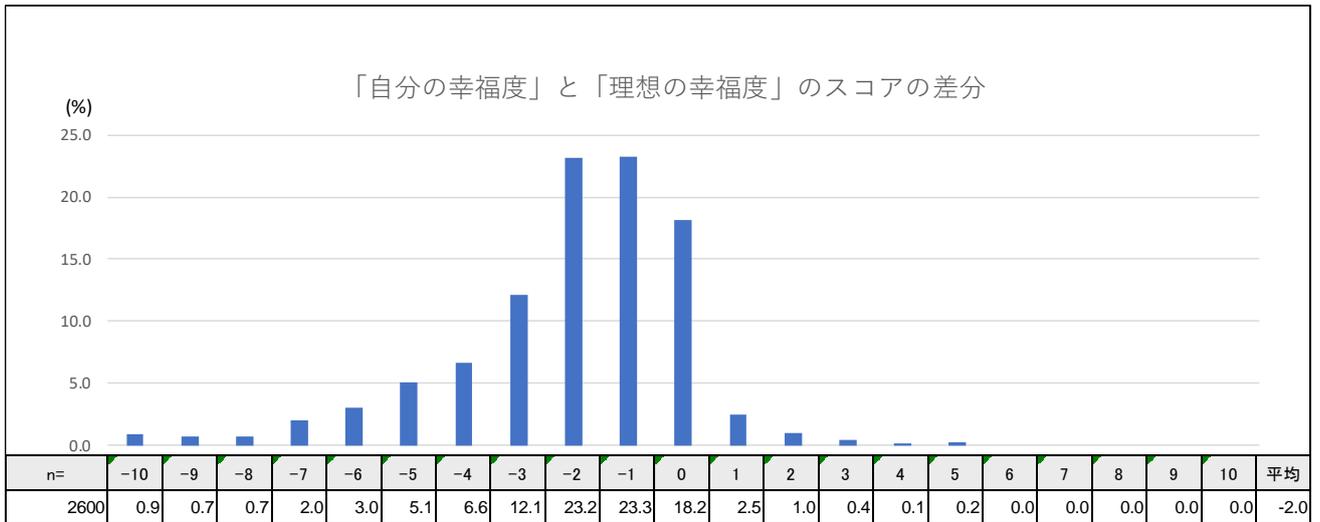


図5-5 「自分の幸福度」と「理想の幸福度」のスコアの差分

### 5.3 11 段階の幸福度と 7 段階の幸福度

対象者の半分には 7 段階のスケール（「とても幸せ」「幸せ」「やや幸せ」「普通」「やや不幸」「不幸」「とても不幸」）でも幸福度を聴取している。分布は「普通」を中心として、やや幸せのほうに寄った山型の分布である。

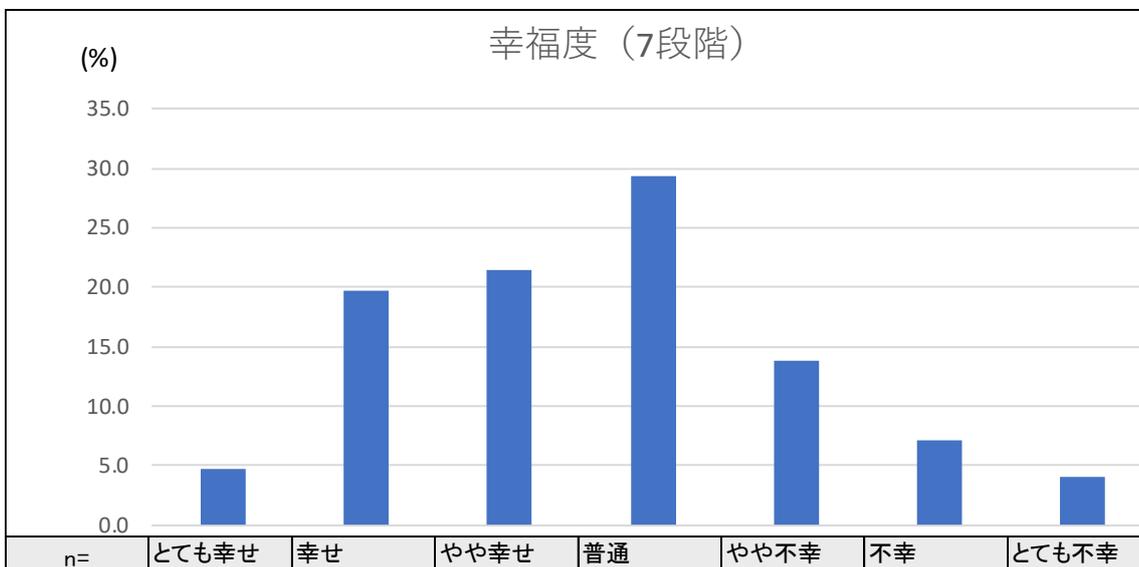


図5-6 幸福度 7段階

7 段階の回答と 11 段階（0 点～10 点）の回答をクロス集計したのが、図5-7と図5-8である。同じデータの表頭と表側を入れ替えたものになっている。7 段階スケールと 11 段階はある程度整合した回答となっているが 10 点法の 5 点は「やや不幸」に近く、6 点と 7 点は「普通」から「やや幸せ」に対応した点数となっている。

		幸福度 7段階								n=	平均値
		とても幸せ(3)	幸せ(2)	やや幸せ(1)	普通(0)	やや不幸(-1)	不幸(-2)	とても不幸(-3)			
	TOTAL	1300	4.7	19.7	21.5	29.3	13.8	7.1	4.0	0.4	
幸福度 10点法	0点	26	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.7	92.3	-2.9	
	1点	32	0.0	0.0	0.0	0.0	9.4	43.8	46.9	-2.4	
	2点	49	0.0	2.0	4.1	4.1	24.5	51.0	14.3	-1.6	
	3点	75	1.3	0.0	2.7	9.3	41.3	40.0	5.3	-1.3	
	4点	77	0.0	1.3	5.2	24.7	57.1	11.7	0.0	-0.7	
	5点	207	0.0	0.0	8.2	66.2	21.3	4.3	0.0	-0.2	
	6点	181	0.0	3.3	29.3	53.6	13.3	0.6	0.0	0.2	
	7点	266	0.4	15.0	48.9	30.5	4.9	0.0	0.4	0.7	
	8点	267	4.5	55.8	24.7	11.6	2.6	0.4	0.4	1.5	
	9点	78	21.8	65.4	6.4	5.1	1.3	0.0	0.0	2.0	
10点	42	71.4	19.0	0.0	7.1	0.0	2.4	0.0	2.5		

図5-7 幸福度10点法別の幸福度7段階 30%以上にハッチング

		幸福度 10点法												n=	平均値
		0点	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点			
	TOTAL	1300	2.0	2.5	3.8	5.8	5.9	15.9	13.9	20.5	20.5	6.0	3.2	6.1	
幸福度 7段階	とても幸せ	61	0.0	0.0	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	1.6	19.7	27.9	49.2	9.2	
	幸せ	256	0.0	0.0	0.4	0.0	0.4	0.0	2.3	15.6	58.2	19.9	3.1	8.0	
	やや幸せ	279	0.0	0.0	0.7	0.7	1.4	6.1	19.0	46.6	23.7	1.8	0.0	6.9	
	普通	381	0.0	0.0	0.5	1.8	5.0	36.0	25.5	21.3	8.1	1.0	0.8	5.9	
	やや不幸	179	0.0	1.7	6.7	17.3	24.6	24.6	13.4	7.3	3.9	0.6	0.0	4.6	
	不幸	92	2.2	15.2	27.2	32.6	9.8	9.8	1.1	0.0	1.1	0.0	1.1	2.8	
	とても不幸	52	46.2	28.8	13.5	7.7	0.0	0.0	0.0	1.9	1.9	0.0	0.0	1.1	

図5-8 幸福度7段階別の幸福度10点法 30%以上にハッチング

#### 5.4 幸福度の時系列変化

2020年の調査に回答した人の一部には2021年の調査も調査依頼をしている。

2020年の幸福度が0点から4点の人は2021年の幸福度はわずかではあるが上昇傾向である。逆に7点から10点の人はわずかながら下降傾向である。

		2021年調査 幸福度												n=	平均値
		0点	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点			
	TOTAL	1200	2.0	2.7	3.7	5.8	5.7	15.8	13.8	20.2	21.3	6.0	3.1	6.1	
2020年 調査幸 福度	0点	27	63.0	14.8	3.7	7.4	3.7	3.7	0.0	3.7	0.0	0.0	0.0	1.0	
	1点	24	12.5	54.2	25.0	0.0	0.0	8.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.5	
	2点	38	5.3	15.8	31.6	36.8	5.3	5.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	
	3点	64	3.1	6.3	15.6	17.2	17.2	23.4	10.9	4.7	1.6	0.0	0.0	3.9	
	4点	60	0.0	3.3	10.0	20.0	21.7	25.0	8.3	10.0	1.7	0.0	0.0	4.3	
	5点	203	0.0	1.0	2.0	8.9	9.4	43.3	20.7	11.3	2.5	0.0	1.0	5.2	
	6点	176	0.0	0.6	1.1	5.7	7.4	18.8	30.7	27.3	8.0	0.6	0.0	5.9	
	7点	240	0.0	0.0	0.4	1.3	2.5	8.3	19.2	41.3	25.0	2.1	0.0	6.8	
	8点	243	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	4.1	4.9	23.0	53.9	11.9	1.2	7.7	
	9点	84	0.0	0.0	1.2	0.0	1.2	2.4	0.0	7.1	41.7	38.1	8.3	8.3	
10点	41	0.0	0.0	2.4	0.0	0.0	2.4	0.0	0.0	22.0	12.2	61.0	9.1		

図5-9 2020年から2021年の幸福度の変化

## 5.5 SWLS と主観的幸福感

SWLS（人生満足度尺度）は幸福度の総合指標として用いられている。以下の5つの項目に対して7段階（非常にあてはまる、あてはまる、ややあてはまる、どちらともいえない、あまりあてはまらない、あてはまらない、非常にあてはまらない）で回答を求めるものである。

大体において私の人生は理想に近い

私の人生は素晴らしい状態である

私は私の人生に満足している

私はこれまでの人生の中で、こうしたいと思った重要なことはなしとげてきた

人生をもう一度やり直すとしても、変えたいことはほとんどない

「非常に当てはまる」を7点そして順に6点～1点のスコアを与えて集計を行う。満点が35点、全て「どちらともいえない」だと20点となる指標である。今回の平均スコアは18.4点である。

11段階の幸福度別にSWLSの平均値をみると以下のようになり、11段階の幸福度とSWLSのスコアは整合しており、近い概念をとらえていると考えられる。

		n=	SWLS平均スコア
	TOTAL	1300	18.4
幸福度	0点	26	7.7
	1点	32	7.7
	2点	49	10.3
	3点	75	11.4
	4点	77	14.3
	5点	207	16.7
	6点	181	18.0
	7点	266	19.9
	8点	267	22.7
	9点	78	24.0
	10点	42	26.3

図5-10 幸福度別 SWLS（人生満足度尺度スコア）

### <研究方法および調査設計>

市場調査会社のインターネットリサーチパネルに対してアンケート調査依頼を行い、WEB画面で回答を行う形で回答を得ている。回答はスマートフォン、PC、タブレット等の端末となる。

調査設計は性年代別に均等な割付での回収を基本としており、母集団構成に合わせるようなウェイトバック集計は行っていない。複数の調査を行っており、詳細な調査設計については 後述の調査設計で述べる。

#### 調査設計

##### 2020 年度調査 生活者調査

##### 調査対象

インテージ Cue モニター 20 歳～79 歳男女個人 全国 2400 人

	20 代	30 代	40 代	50 代	60 代	70 代
男性	200	200	200	200	200	200
女性	200	200	200	200	200	200

#### 調査方法

登録モニターに対するインターネット調査

#### 調査期間

2020 年 6 月 22 日（月）～25 日（木）

#### 調査項目

- 性別・年齢
- 主観的幸福度
- 主観的生活満足度

##### 2020 年度調査 医療従事者調査

##### 調査対象

インテージ Cue モニター から 医療従事者に調査依頼 352 人から回答を得る

医師	看護師※	薬剤師	理学療法士 (PT)	作業療法士 (OT)	栄養士	ケアマネー ジャー
58	141	81	21	8	17	26

(※看護師、准看護師、保健師合計)

#### 調査方法

登録モニターに対するインターネット調査

#### 調査期間

2020年6月22日(月)～25日(木)

調査項目

生活者調査と共通

職種

項目別満足度

主観的健康状態

重視項目

Positive Health6次元の満足度

Positive Healthと健康観の合致

Positive Health6次元の改善項目

Positive Health6次元の改善意識

2021年度調査

調査対象

インターネット Cue モニター 15歳～79歳男女個人 全国

調査 A - 1&2 1300ss 前年の幸福度調査の回答者を対象としている

(※10代は前年調査を行っていないので新規追加)

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代
男性	50	100	100	100	100	100	100
女性	50	100	100	100	100	100	100

調査 B 650ss

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代
男性	25	50	50	50	50	50	50
女性	25	50	50	50	50	50	50

調査 C 650ss

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代
男性	25	50	50	50	50	50	50
女性	25	50	50	50	50	50	50

## 日程

第1回調査 A-1 B C 2021年5月19日(水)～5月24日(月)

第2回調査 A-2 2021年5月26日(水)～5月31日(月)

## 調査項目

### 第一回調査

<日本語版 Ten Item Personality Inventory : BigFive>

<幸福感>

<幸福感別パターン> ※A/B/C 出し分け (各1問)

<幸福要素>

<Self -Manage Efficacy>

<主観的健康感>

### 第2回調査

<BIA/BIS 尺度>

<SHS 項目>

<SWLS 7段階>