

## 生活の充実度調査2023

今年1年間「生活が充実していた」人は2年連続上昇し5割を突破

行動制限の撤廃により「旅行やレジャー」の充実度が高まる

2024年に充実させたいことは「金銭面」と「健康など身体状況」

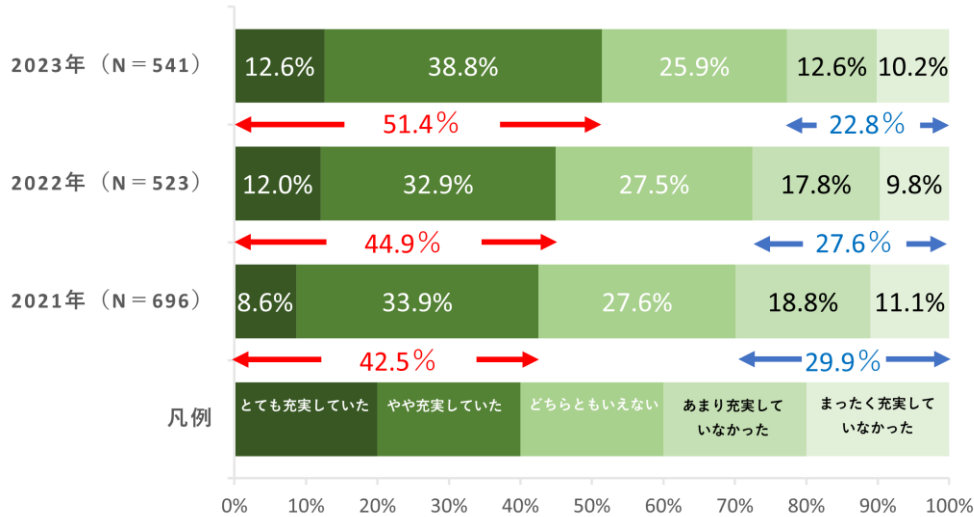
生活者の“健康と暮らし”に関する情報を発信するポータルサイト「マイライフニュース」を運営するヒューマン・データ・ラボラトリ株式会社（所在地：埼玉県さいたま市）は、2021年と2022年に実施した「生活の充実度調査」に続き、2023年に生活者がどのような暮らしや生活ぶりに充実感を抱いていたのかを探るため、全国の男女541名を対象にアンケート調査を実施しました(2023年12月18日～25日)。

### アンケートの主な結果

- 「今年生活は充実していた」と半数以上（51.4%）の人が回答
- 男性よりも女性のほうが生活の充実度が高い傾向に
- 生活が充実していた年代は20代が最多で約7割
- 最も充実していたことは「家族や親戚との関係」「旅行やレジャー」が上位
- 50代で「家族や親戚との関係」の充実度の低さが目立つ
- 充実させるためにしたことは「自由な時間」「お金をかけた」「外出をした」
- 今年最も充実していなかったことは「何もなかった」が最多
- 2024年に最も充実させたいことは「金銭面」と「健康など身体状況」が上位
- 年齢が高まるにつれて「健康など身体状況」を充実させたいと回答
- 来年充実させたいことは「何もない」が15.0%とネガティブな人も一定数存在
- 「来年最も充実させたいこと」のためにすることはワークライフバランスを重視

## ●「今年の生活は充実していた」と半数以上（51.4%）の人が回答

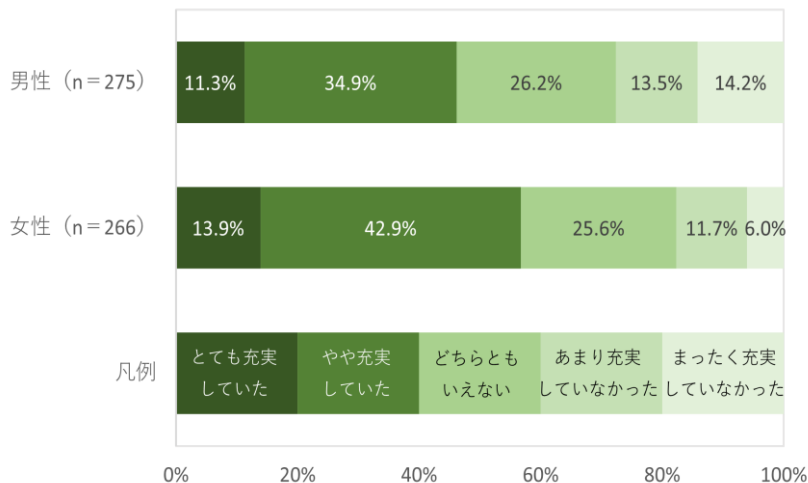
Q 今年1年間を振り返ってみて、最終的にあなたの生活は充実していましたか？あてはまる項目ひとつに回答してください



今年は昨年実施した調査(2022年12月12日~19日)に比べて、「生活が充実していた（とても充実していた+やや充実していた）」が6.5ポイント上昇し、51.4%と半数以上の人が充実していたと回答しました。コロナ禍の収束にあわせるように、生活が充実していた人が2年連続で上昇しました。一方、「生活が充実していなかった（あまり充実していなかった+まったく充実していなかった）」は昨年から4.8ポイント減少し、こちらは2年連続で減少しています。

## ●男性よりも女性のほうが生活の充実度が高い傾向に

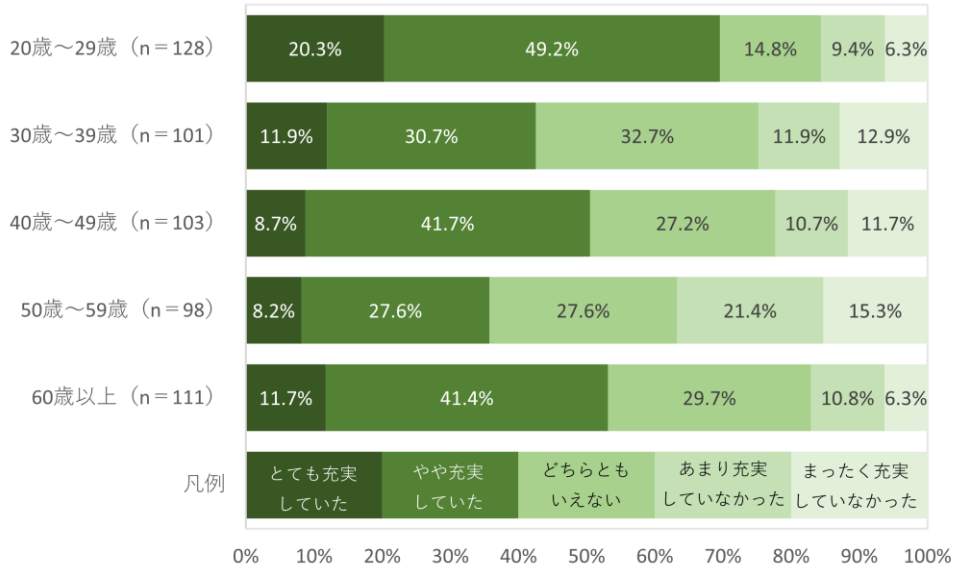
Q 今年1年間を振り返ってみて、最終的にあなたの生活は充実していましたか？あてはまる項目ひとつに回答してください。（男女の比較）



今年の生活の充実度を男女別にみると、「生活が充実していた（とても充実していた+やや充実していた）」との回答は男性の46.2%に対して、女性は56.8%と過半数を超えていました。一方で、「生活が充実していなかった（まったく充実していなかった+あまり充実していなかった）」は、男性が27.2%、女性が17.7%と男性が上回っており、女性のほうが生活の充実度が高い傾向が浮き彫りとなりました。

## ● 生活が充実していた年代は20代が最多で約7割

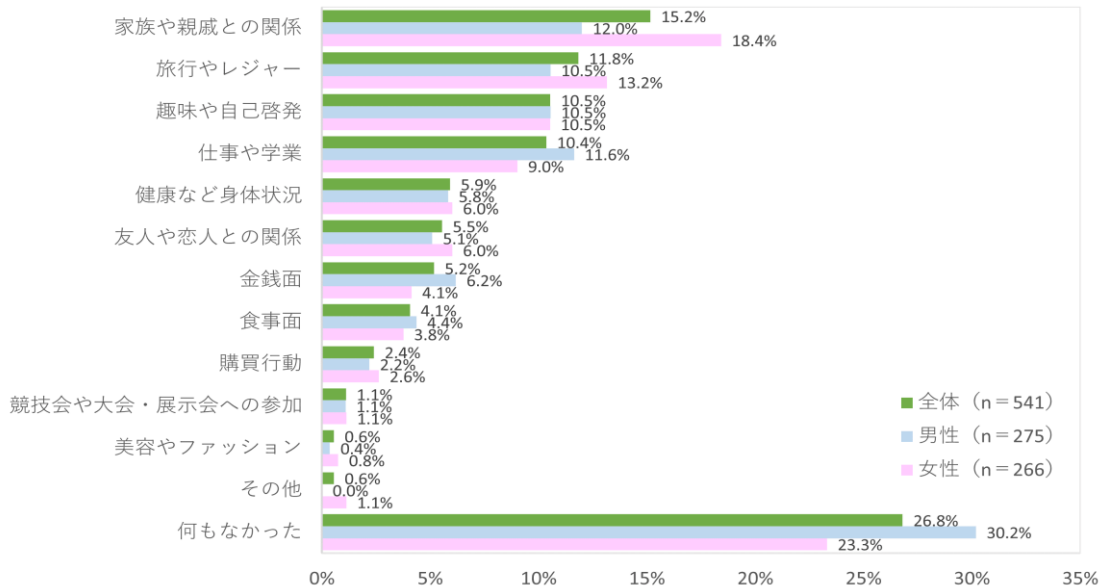
Q 今年1年間を振り返ってみて、最終的にあなたの生活は充実していましたか？あてはまる項目ひとつに回答してください。（年代別の比較）



今年の生活の充実度を年代別にみると、「生活が充実していた（とても充実していた+やや充実していた）」との回答が最も多かったのは20代で約7割（69.5%）を占めました。次いで、60歳以上が53.1%、40代が50.1%といずれも半数に達しています。反対に、最も少なかった50代（35.8%）では、「生活が充実してなかった（まったく充実してなかった+あまり充実してなかった）」の割合も36.7%と全年代で最も高く、生活の充実度が低い傾向にあることがわかりました。

## ● 最も充実していたことは「家族や親戚との関係」「旅行やレジャー」が上位

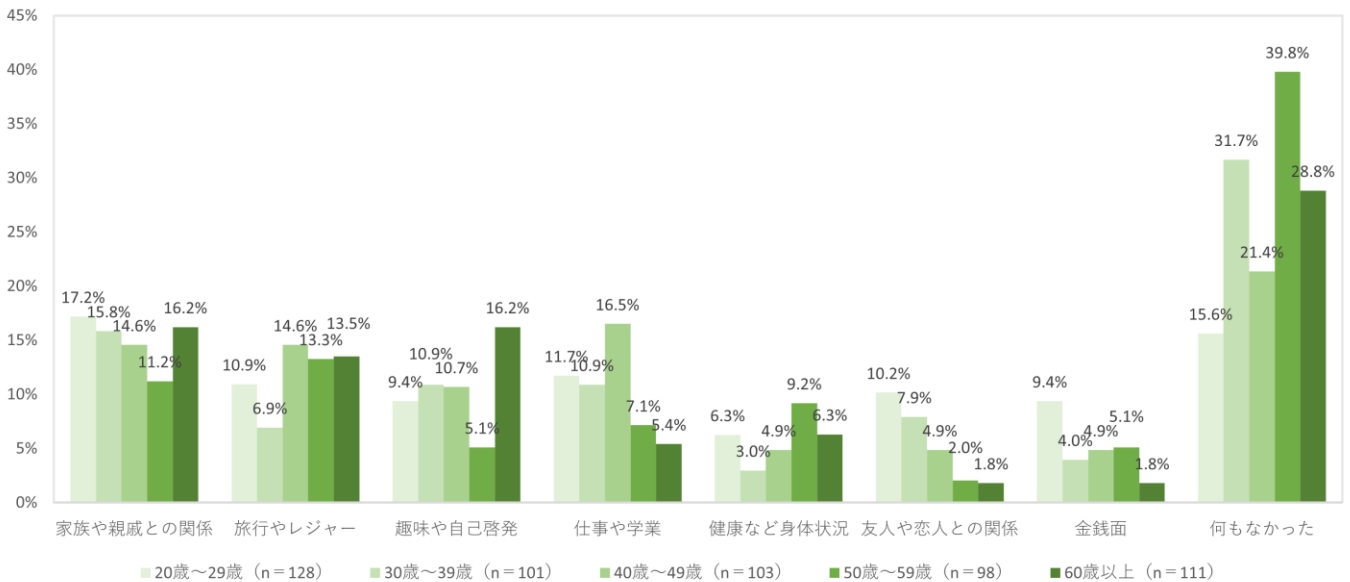
Q 今年1年間で最も充実していたことはどんなことでしたか？



今年最も充実していたことは「何もなかった」が最も多く26.8%、次いで「家族や親戚との関係」が15.2%、「旅行やレジャー」が11.8%、「趣味や自己啓発」が10.5%となりました。生活者の行動制限が撤廃されたことで、「旅行やレジャー」の比率が高まり、前年2位だった「趣味や自己啓発」を上回りました。男女別に見ると、女性で「家族や親戚との関係」（18.4%）の割合が高く、充実度が際立つ結果となりました。

## ● 50代で「家族や親戚との関係」の充実度の低さが目立つ

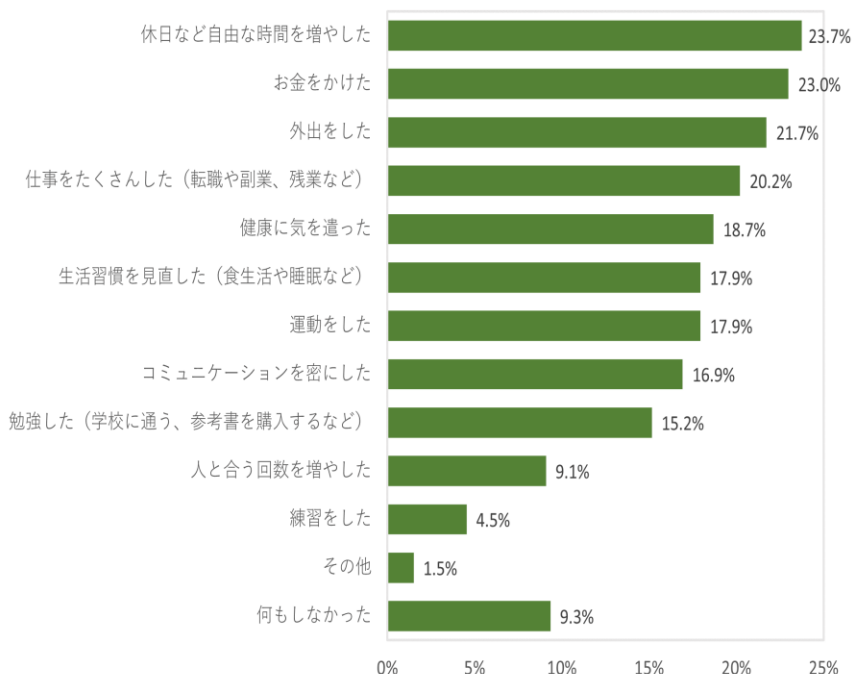
Q 今年1年間で最も充実していたことはどんなことでしたか？（年代別の比較）



今年1年間で最も充実していたことについて年代別にみると、「家族や親戚との関係」は各世代で充実度が高い傾向がある中で、50代（11.2%）の比率の低さが目立ちました。50代は、「生活が充実していなかった」との回答が最も多かった年代でもあり、今年は「家族や親戚との関係」が1年間の充実度に大きな影響を及ぼしている可能性が示唆されました。その他の項目では、「旅行やレジャー」は40～60代、「趣味や自己啓発」は60代、「仕事や学業」は40代、「健康など身体状況」は50代、「友人や恋人との関係」は20代、「金銭面」は20代で高い傾向にありました。

## ● 充実させるためにしたことは「自由な時間を増やした」「お金をかけた」「外出をした」

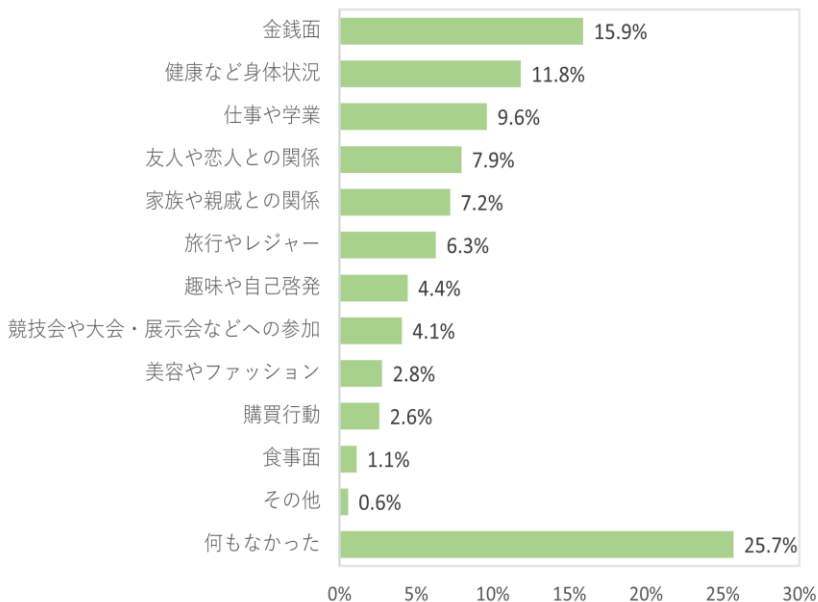
Q 「今年1年間で最も充実していたことはどんなことでしたか？」で回答したことを充実させるために何かしましたか？あてはまる項目すべてに回答してください。（n=396）



「今年1年間で最も充実していたことは何ですか？」で回答したことを充実させるためにしたことは、「休日など自由な時間を増やした」が23.7%、「お金をかけた」が23.0%、「外出をした」が21.7%でトップ3となりました。「家族や親戚との関係」、「旅行やレジャー」が充実していたとの回答が前年から増加していることから、これらのために「休日など自由な時間を増やした」「お金をかけた」「外出をした」といった回答が上位に挙がったものと思われる。

## ● 今年最も充実していなかったことは「何もなかった」が最多

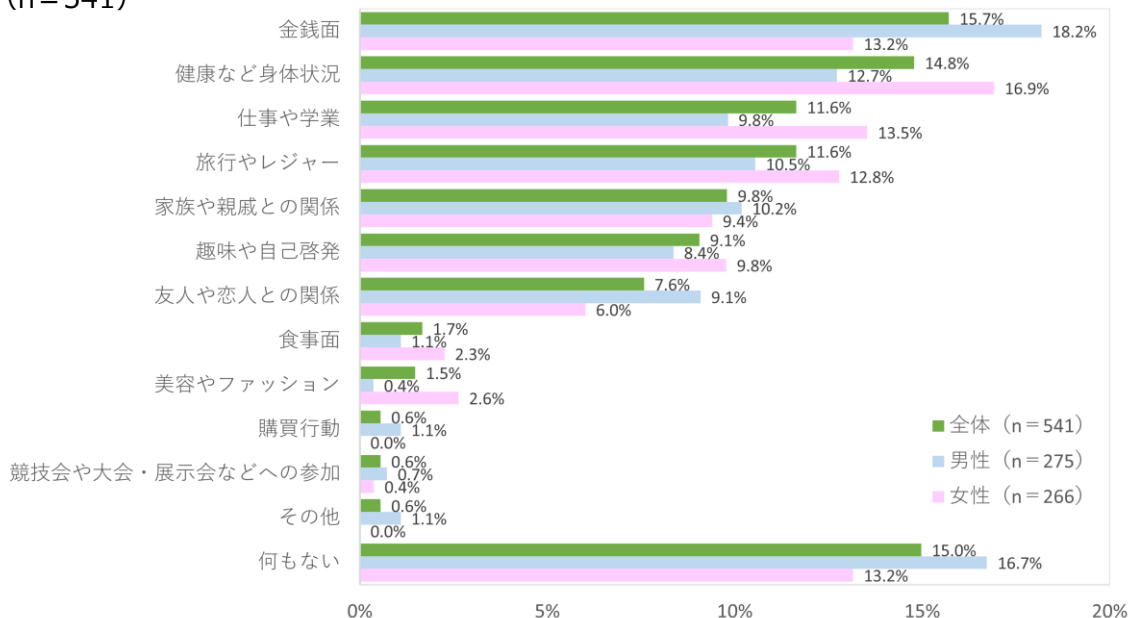
Q 今年1年間で最も充実していなかったことは何ですか？あてはまる項目ひとつに回答してください。（n = 541）



今年1年間で最も充実していなかったことは、「何もなかった」が25.7%と最多となりました。新型コロナが5類感染症に移行し、行動制限が撤廃されたことで、自由に行動できたり、対面機会が急増しコミュニケーションがとりやすくなったことが影響していると思われます。次に「金銭面」が15.9%の比率を示しました。食料品の値上げが相次ぎ、消費者の家計を直撃したことに加え、急激な円安がさらに進行したことで物価高が収まっていないことから、「金銭面」が充実していなかった人が多かったと思われます。

## ● 2024年に最も充実させたいことは「金銭面」と「健康など身体状況」が上位

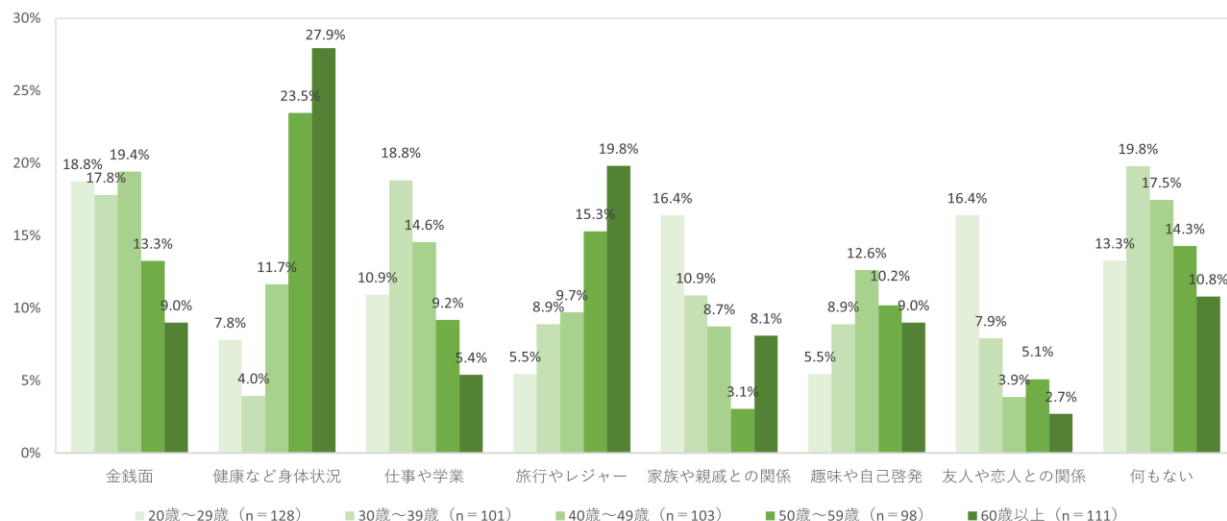
Q 2024年のことについてお聞きます。来年は何を最も充実させたいですか？あてはまる項目ひとつに回答してください。（n = 541）



2024年に最も充実させたいことでは、「金銭面」が15.7%、「何もない」が15.0%、「健康など身体状況」が14.8%となりました。2024年もさらなる値上げ予想され、円安も収まる気配がないことから、「金銭面」との回答が多かったと思われます。また、「健康など身体状況」は、アフターコロナで食生活や生活習慣が乱れたり、異常気象の影響で体調を崩すなど、コロナ禍を経て、改めて健康面の大切さに気づいた人も多いのかもしれませんが。男女別で見ると、男性では「金銭面」（18.2%）、女性では「健康など身体状況」（16.9%）の比率がそれぞれ高く、充実させたいことに差が出る結果となりました。

## ● 年齢が高まるにつれて「健康など身体状況」を充実させたいと回答

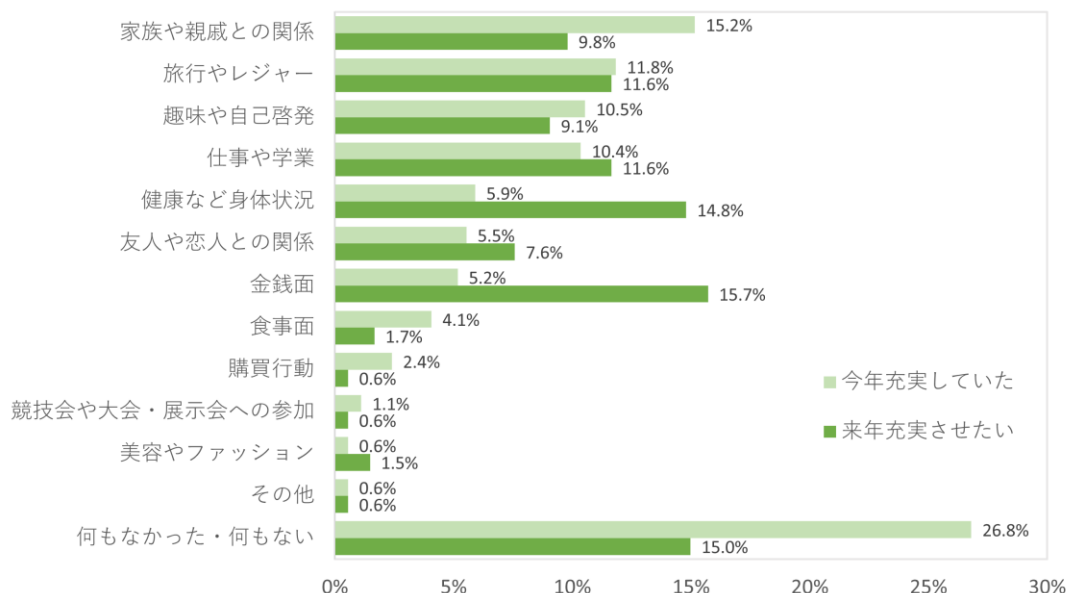
Q 2024年のことについてお聞きします。来年は何を最も充実させたいですか？あてはまる項目ひとつに回答してください。（年代別の比較）



2024年に最も充実させたいことを年代別にみると、60代の「健康など身体状況」（27.9%）の比率の高さが注目されます。コロナ禍は収まったものの、天候不順などもあり、健康面に不安を感じている人が多いのかもしれませんが。一方、20代では「友人や恋人との関係」「家族や親戚との関係」の比率が高い傾向にありました。働き盛りの30代・40代は「何もない」と回答する人が多く、自分自身のことについて考える余裕がない年代であることがうかがえます。

## ● 来年充実させたいことは「何もない」が15.0%とネガティブな人も一定数存在

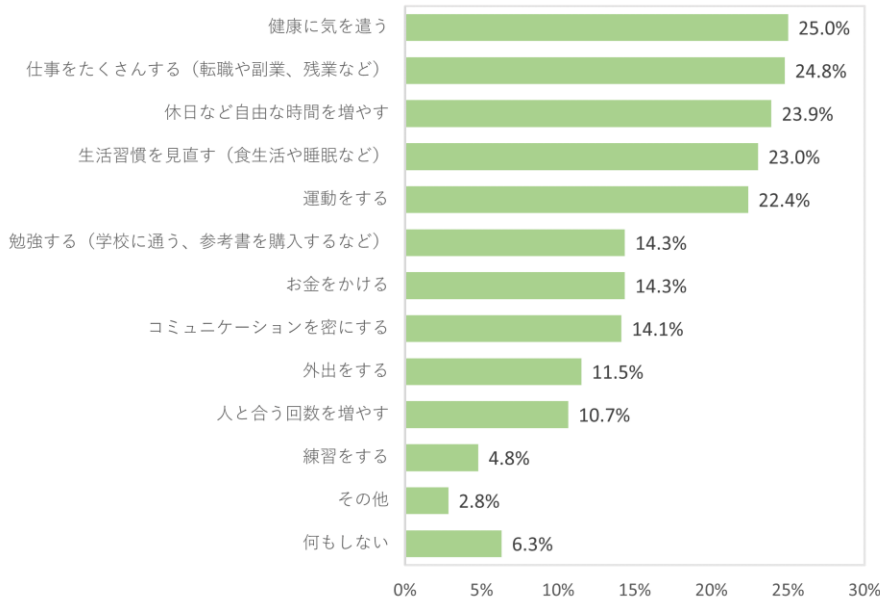
Q 今年最も充実していたことと来年最も充実させたいことの比較



今年最も充実していたことと来年最も充実させたいことを比較した結果、「金銭面」（10.5ポイント増）と「健康など身体状況」（8.9ポイント増）が大きく比率を伸ばしていました。一方で、「家族や親戚との関係」は、5.4ポイント比率が下がりました。今年充実していなかったことを来年は充実させたいと願う人が多いことがうかがえます。また、今年充実したことは「何もなかった」という回答も大きくポイントを下げたものの、来年充実させたいことは「何もない」という回答は15.0%に達しました。来年に向けて生活を充実させたいとポジティブに考えることができない人も一定数いることが明らかとなりました。

## ●「来年最も充実させたいこと」のためにすることはワークライフバランスを重視

Q「来年は何を最も充実させたいですか？」で回答したことを充実させるために何をしますか？あてはまる項目すべてに回答してください。(n=460)



「来年最も充実させたいこと」のために何をするかでは、「健康に気を遣う」（25.0%）、「仕事をたくさんする（転職や副業、残業など）」（24.8%）、「休日など自由な時間を増やす（23.9%）、「生活習慣を見直す（食生活や睡眠など）」（23.0%）、「運動をする」（22.4%）が上位に挙がりました。仕事を頑張りながら、健康や生活面も充実させるワークライフバランスを重視する人が増えている可能性が示唆される結果となりました。

### ■ 2024年は“金銭面”と“健康”の充実を望む：マイライフニュース編集長 長（おさ） 誠



2023年を振り返り、「生活が充実していた」と回答した人は約半数の54.1%となり、2021年に実施した同様の調査に比べて8.9ポイント、2022年調査に比べて6.5ポイントと2年連続で比率を上げていました。性別では男性が46.2%と半数に届かたのに対し、女性は56.8%と半数を超えていました。年代では20代が69.5%と高く、次いで60代が53.1%と、若年層と高齢層の充実ぶりが顕著となっていました。一方で50代は「充実していた」が35.8%、「充実していなかった」が36.7%となり、年代別では「充実していた」が最も低く、「充実していなかった」が最も高い比率を示しました。

今年1年最も充実していたことは、「家族や親戚との関係」や「旅行やレジャー」と回答していました。5月から新型コロナが5類感染症に移行し、生活者の行動制限も撤廃されたことで、お盆や大型連休などで帰省したり旅行に出かけたりすることができたのだと思われます。一方、今年最も充実していなかったことには「金銭面」を挙げる人が多くみられました。エネルギーコストの上昇や急激な円安を背景にした原材料価格、包装資材の高騰に加え、物流コストの上昇などを理由に、様々な製品などが値上がりしているにもかかわらず、賃金の上昇は見られないなど、生活者の経済的な負担が増していることが影響しているものと思われます。

これを年代別にみると、「家族や親戚との関係」が20代、30代で高く、「旅行やレジャー」は40代、50代で高い比率を示していました。「家族や親戚との関係」や「旅行やレジャー」については男性に比べて女性が充実していたと回答していました。それだけに、帰省や家族旅行は、女性にとっては家事などの負担が軽減されるなど息抜きになる一方、男性にとっては生活の充実には直結しづらいことなのだと思います。

来年充実させたいことは「金銭面」が最も高い比率を示しました。次は「何もない」となり、希望や目標などを設定しづらい世の中であることがうかがえます。「健康など身体状況」も14.8%と多くの回答を集めました。新型コロナが5類感染症に移行し、これまで行われてきた感染予防処置がほぼ撤廃されてしまいました。これによってインフルエンザの流行の兆しがみられるなど予断を許さない状況となっています。

また、日本政府観光局（JNTO）によると、2023年10月の訪日外国人旅行者数（推計値）は251万6500人で、2019年比0.8%増（2019年実数：249万6568人）となり、コロナ後で初めて2019年の実数を上回っています。世界各国から日本へ観光にやって来る外国人が増えることで、外国からやって来る害虫も増えてしまっており、ノミやダニはもちろん、数年前から日本でも急増しつつある害虫・トコジラミ（南京虫）も、訪日外国人客と共に増加しているとのこと。トコジラミを媒介とした感染症の危険性はないとのことですが、一度でも刺されると患部が腫れて強烈な痒みが1週間ほど続くと言われており、さらに、治療を受けずにいると不眠症やノイローゼ、皮膚炎になるリスクが高まるそうです。こうした点などを考慮して、来年は健康に気をつけたいと考える人が増えているかもしれません。

### ■ヒューマン・データ・ラボラトリ株式会社について

ヒューマン・データ・ラボラトリ株式会社は、生活者の健康と暮らしを応援するポータルサイト「マイライフニュース」を2006年11月に開設し、幅広い情報をタイムリーに発信しています。また、同サイトの運営で培った情報収集・分析力をもとに、独自調査および受託調査を実施し、生活者の“今”を捉える調査レポートを提供しています。

調査名	生活の充実度調査2023
調査目的	コロナ禍の収束、物価高騰、急激な円安など社会環境が大きく変化する中で、生活者ほどのような暮らしや生活ぶりに充実感を抱いているのか。2023年の生活充実度を調査する。
調査対象者	有効回答数 541件 20歳～29歳「20代」128件 30歳～39歳「30代」101件 40歳～49歳「40代」103件 50歳～59歳「50代」98件 60歳以上「60代」111件
調査手法	インターネット調査
調査時期	2023年12月18日（月）～12月25日（月）

※比率はすべて百分率で表し、小数点以下第2位を四捨五入して算出しています。このため、百分率の合計が100.0%にならないことがあります。

＜本件に関するメディアの方のお問い合わせ先＞  
調査担当 TEL:048-628-3309  
E-mail : info@humandatalab.com