

## ～心と身体の健康に良い影響を与えるものは、家族や友人と過ごす空間～ 住まいにおける幸福や心身の健康に関する調査報告書

株式会社LIXIL住宅研究所では、幸せをもたらしてくれる「家」の条件や住まいで心と身体の健康に良い影響を与えると感じるもの、心と身体の健康を増進するために自宅に欲しい場所や設備などについて調査を実施しました。有効回答は20代～40代の子どもがいる共働きの既婚男女で、男性（300名）、女性（300名）の計600名、調査時期は2026年2月16日～22日です。

### ■調査結果の総括

あなたの幸福に影響する重要な要因を上位3つを選んでいただき加重平均で分析したところ、家族が最も多く43.9%に達し、この幸せをもたらしてくれる「家」の条件を聞いたところ、トップが子育てがしやすい（46.8%）。続いて間取り（44.8%）、くつろぐリビング（41.0%）となりました。住まいで心と身体の健康に良い影響を与えるものは？との設問においては、家族や友人と過ごす空間（29.6%）、適切な温湿度（22.8%）、日当たりが良く、明るい（20.9%）。逆に心と身体の健康に悪い影響を与えるものは、冬寒く、夏暑い（19.7%）、収納が少なく、散らかっている（18.8%）となっています。住まいの適切な温度・湿度が心身の健康を左右すると感じている方が多いようです。

心と身体の健康を増進するために自宅に欲しい場所や設備としては、質の高い睡眠用寝具がトップの26.8%。続いてリラク্সバスルーム（23.8%）、防音性の高い部屋（21.7%）となっています。さらに、住宅の防犯意識が高い方は71.5%に達し、過去1年間で生活に不安を感じた事件・事故は、子どもの誘拐（28.0%）、火災・放火・もらい火事（27.3%）、空き巣などの住宅侵入（27.2%）が25%以上と高くなっています。

### ■調査結果の要約

#### ・幸福に影響する重要な要因/TOP4

家族/43.9%、身体の健康/27.2%、収入・財産/24.9%、心の健康/21.6%

#### ・幸せをもたらしてくれる「家」の条件/TOP3

子育てがしやすい/46.8%、間取り/44.8%、くつろぐリビング/41.0%

#### ・住まいで、心と身体の健康に良い影響を与えるもの/TOP3

家族や友人と過ごす空間/29.6%、適切な温湿度/22.8%、日当たりが良く、明るい/20.9%

#### ・住まいで、心と身体の健康に悪い影響を与えているもの/TOP3

冬寒く、夏暑い/19.7%、収納が少なく、散らかっている/18.8%、運動不足になりやすい/17.5%

#### ・心と身体の健康を増進するために自宅に欲しい場所や設備/TOP3

質の高い睡眠用寝具/26.8%、リラク্সバスルーム/23.8%、防音性の高い部屋/21.7%

#### ・あなたの住宅の防犯に対する意識＝非常に意識が高い/26.5%＋やや意識が高い/45.0%＝71.5%

#### ・最近1年間で生活に不安を感じた事件・事故/TOP3

子どもの誘拐/28.0%、火災・放火・もらい火事/27.3%、空き巣などの住宅侵入/27.2%

報道関係者  
お問合せ先

株式会社LIXIL住宅研究所 FC企画部  
千明 和彦(ちぎら かずひこ)  
TEL:050-1791-2219 携帯:070-3368-8072  
MAIL:kazuhiko.chigira@lixil.com

株式会社 LIXIL住宅研究所  
本社:東京都品川区 代表取締役社長:加嶋 伸彦  
事業内容:アイフルホーム、フィアスホーム、  
GLホームの3ブランドを運営する  
国内最大の住宅FCを展開

■調査結果（詳細）

Q1.あなたの幸福に影響する重要な要因の上位3つは？（MA） N=600 ※加重平均

	比率
家族	43.9%
身体の健康	27.2%
収入・財産	24.9%
心の健康	21.6%
自由な生き方	12.7%
住まいの満足度	12.2%
仕事	10.4%
配偶者の有無	8.6%
平和	8.2%
友人	7.6%
人のためになること	6.7%
知識・学習	6.4%
社会の役に立つこと	5.7%
信仰・宗教	4.0%

Q2.あなたに幸せをもたらしてくれる「家」の条件は？（MA） N=600

	実数	比率
子育てがしやすい	281	46.8%
間取り	269	44.8%
くつろぐリビング	246	41.0%
日当たりが良い	227	37.8%
冬暖かく夏涼しい	224	37.3%
生活に便利な立地	213	35.5%
災害で壊れない	201	33.5%
十分な広さ	198	33.0%
周りの環境	196	32.7%
光熱費が安い	196	32.7%
家事動線計画	190	31.7%
料理しやすいキッチン	148	24.7%
外観デザイン	145	24.2%
インテリアデザイン	145	24.2%
庭がある	133	22.2%
趣味の場所	121	20.2%
窓から見える景色	120	20.0%

**Q3.お住まいで心と身体の健康に良い影響を与えると感じる上位3つは？ (MA) N=600※加重平均**

	比率
家族や友人と過ごす空間	29.6%
適切な温湿度（高気密高断熱）	22.8%
日当たりが良く、明るい	20.9%
質の高い睡眠のための寝室	17.7%
リラックススペース	17.3%
清潔で整理整頓しやすい	16.5%
騒音が少なく、静かである	15.3%
使いやすいキッチン	11.1%
リラックスできる浴室	11.1%
適度に運動できる	10.3%
趣味のためのスペース	10.1%
外部からの視線を遮る	9.3%
庭がある	8.0%

**Q4.住まいで、心と身体の健康に悪い影響を与えていると感じるものは？ (MA) N=600**

	実数	比率
冬寒く、夏暑い（断熱性・気密性が低い）	118	19.7%
収納が少なく、散らかっている	113	18.8%
運動不足になりやすい	105	17.5%
外部の騒音が気になる	99	16.5%
リラックスのためのスペースがない	95	15.8%
寝室の睡眠環境が悪い	95	15.8%
外部からの視線が気になる	91	15.2%
日当たりが悪く、暗い	82	13.7%
リラックスできない浴室	82	13.7%
趣味のためのスペースがない	82	13.7%
使いにくいキッチン	75	12.5%
家族や友人と過ごせる空間がない	66	11.0%
庭がない	62	10.3%
特にない	152	25.3%

**Q5.心と身体の健康を増進するために自宅に欲しい場所や設備は？ (MA) N=600**

	実数	比率
質の高い睡眠用寝具	161	26.8%
リラックスバスルーム	143	23.8%
防音性の高い部屋	130	21.7%
サンルーム・テラス	123	20.5%
趣味の部屋	116	19.3%
書斎・ワークスペース	110	18.3%
リラックス・瞑想スペース	106	17.7%
高性能な換気システム	105	17.5%
屋内フィットネス空間	101	16.8%
家庭菜園	99	16.5%
香りのシステム	97	16.2%
大型スクリーン	91	15.2%
音楽用サウンドシステム	90	15.0%
スマート照明	89	14.8%

**Q6.あなたの住宅の防犯に対する意識は？ (SA)**

	実数	比率
非常に意識が高い	159	26.5%
やや意識が高い	270	45.0%
あまり意識が高くない	154	25.7%
全く意識が高くない	17	2.8%

**Q7.最近1年間であなたの生活に不安を感じた事件・事故は (MA) N=600**

	実数	比率
子どもの誘拐	168	28.0%
火災・放火・もらい火事	164	27.3%
空き巣などの住宅侵入	163	27.2%
闇バイトによる強盗	132	22.0%
無差別の通り魔事件	130	21.7%
フィッシング詐欺	117	19.5%
宅配物を狙った盗難	111	18.5%
セクハラ・パワハラ	110	18.3%
社会インフラの老朽化	108	18.0%
ストーカー・付きまとい	89	14.8%
盗撮	78	13.0%
特に不安に感じることはない	173	28.8%

## ●本調査の概要

- ・有効回答：600名
- ・調査対象：20代~40代の子どもがいる共働きの既婚男女=男性（300名）、女性（300名）

	実数	比率
20代	58	9.7%
30代	304	50.7%
40代	238	39.7%
計	600	100%

- ・調査時期：2026年2月16日~22日
- ・調査地域：全国
- ・調査方法：WEB調査
- ・調査会社：株式会社 マーケティング・リサーチ・サービス

## ◆当社概要

会社名：株式会社LIXIL住宅研究所

代表者：代表取締役社長 加嶋 伸彦

本社所在地：〒141-0033 東京都品川区西品川1-1-1

URL：【株式会社LIXIL住宅研究所】 <https://www.lixil-jk.co.jp/>



住宅及びビル建材・設備機器の製造販売・住宅フランチャイズチェーンの運営など、総合的な住生活関連事業を展開するLIXILの一員です。住宅フランチャイズチェーン事業の運営を担う企業として、アイフルホーム、フィアスホーム、GLホームの3ブランドを展開し、国内最大級の住宅フランチャイズチェーン事業を展開しています。2024年からは新築VC（ボランタリーチェーン）の「YUIE（ユイエ）」、戸建リノベーションVCの「DUUO（デュオ）」を展開し、全国の工務店・ビルダー支援に取り組んでいます。