

2026年3月19日
 パラマウントベッド株式会社
 日清食品株式会社

パラマウントベッドと日清食品が「幸福の価値観」に関する調査を3万人に実施 ウェルビーイング向上につながる「食」と「睡眠」のゴールデンアクションを解明

パラマウントベッド株式会社（代表取締役 社長執行役員：木村 友彦）と日清食品株式会社（代表取締役社長：安藤 徳隆）は、両社で進める『「食」と「睡眠」によるウェルビーイング向上プロジェクト』の一環として、3万人の一般生活者を対象とした調査を実施し、「幸福の価値観」を7つのタイプに分類しました。さらに、ウェルビーイング向上につながる「食」と「睡眠」のゴールデンアクション（推奨行動）をタイプ別に定義しました。

「幸福の価値観」のタイプを7つのキャラクターで表現！
自身のタイプとゴールデンアクションがわかる特設サイト「幸せタイプ診断」公開



パラマウントベッドと日清食品は、「食」と「睡眠」を通じて人々のウェルビーイング向上を目指す共同プロジェクトに2025年3月から取り組んでいます。

今回、幸福の価値観や「食」と「睡眠」に関する行動の実態を明らかにするため、全国の18歳～64歳の一般生活者3万人を対象にインターネット調査^{*1}を実施しました。その結果、「幸福の価値観」は7つのタイプに分類できることがわかり、「食」と「睡眠」にも7つのタイプごとに特徴がみられました。さらに、この対象者の中から抽出した3,400人に追加調査・分析を行った結果、ウェルビーイング向上につながる「食」と「睡眠」に関するゴールデンアクションが、7つのタイプごとに異なることが明らかになりました。

一連の調査・分析結果をもとに、自身の「幸福の価値観」のタイプと、それに適した「食」と「睡眠」のゴールデンアクションを見つけられる特設サイト「幸せタイプ診断」（特許出願中）を2026年3月19日（木）に公開しました。

■ 「幸福の価値観」と『「食」と「睡眠」に関する行動』の実態調査について

主観的な幸福度^{*2}や日常の食生活・睡眠の状況などを把握するため、全国の18歳～64歳の一般生活者3万人を対象にインターネット調査を実施し、「幸福度」「生活満足度」「食・生活」「睡眠・仕事」の4つの観点で分析しました。

その結果、「幸福の価値観」は「調和」「自由」「仲間」「本能」「愛情」「自己表現」「成長」という7つのタイプに分類されることがわかりました。

そこで、この対象者の中からランダムに抽出した3,400人に追加調査^{*3}・分析を行ったところ、「食」と「睡眠」における意識や行動が7つのタイプごとに異なることが明らかになりました。こうした分析結果をもとに、日常に取り入れることでウェルビーイング向上につながる「食」と「睡眠」のゴールデンアクション（推奨行動）をタイプ別に定義しました。

また、ゴールデンアクションの効果をタイプごとに検証するため、パラマウントベッド睡眠研究所^{*4}の監修のもと、両社の従業員計103人を対象に、それぞれに適したゴールデンアクションを実践してもらいました。その結果、ゴールデンアクションを週に1回以上取り入れた従業員は、取り入れなかった従業員に比べ、幸福度が約10%向上したほか、生産性の指標である「プレゼンティーズム値^{*5}」や、不眠リスク指標である「アテネ不眠尺度^{*6}」にも改善がみられました。

「幸福の価値観」7タイプの構成比と、「食」と「睡眠」の意識・行動



*1 調査時期 2024年8月2日(金)～8月8日(木)。調査協力 株式会社電通マクロミルインサイト。

*2 回答者が現在の生活を0～10の段階で評価する主観的幸福度指標「キャントリルの梯子」で測定。同指標は、国連の「世界幸福度調査」などの国際的な調査でも採用されている。

*3 調査時期 2024年10月11日(金)～10月15日(火)。調査協力 株式会社電通マクロミルインサイト。

*4 睡眠研究の専門部門として設立されたパラマウントベッドの研究機関。

*5 健康問題による仕事のパフォーマンスの低下を表す指標。値が低いほど業務遂行能力が低下している状態を指す。

*6 世界保健機関（WHO）が2000年に作成した世界共通の睡眠評価法。

■ 「幸せタイプ診断」について

自身の「幸福の価値観」のタイプと、それに適した「食」と「睡眠」のゴールデンアクションを見つけれられる特設サイト「幸せタイプ診断」(特許出願中)を2026年3月19日(木)に公開しました。このサイトでは、「幸福の価値観」の7つのタイプをキャラクターで表現しています。幸せや心の充足を感じる瞬間に関する設問に回答することで、自分の価値観に合ったタイプを判定し、「食」と「睡眠」のゴールデンアクションを確認することができます。

[URL] <https://goldenaction.jp/>



このリリースに関するお問い合わせ先

パラマウントベッド株式会社 広報部
TEL: 03-3648-1111 E-mail: pb-pr@paramount.co.jp