

生活の充実度調査2025

今年1年間「生活が充実していた」人は昨年から横ばいの37.4%

最も充実していたことは「旅行やレジャー」「趣味や自己啓発」が僅差

2026年に充実させたいことは「健康など身体状況」「金銭面」

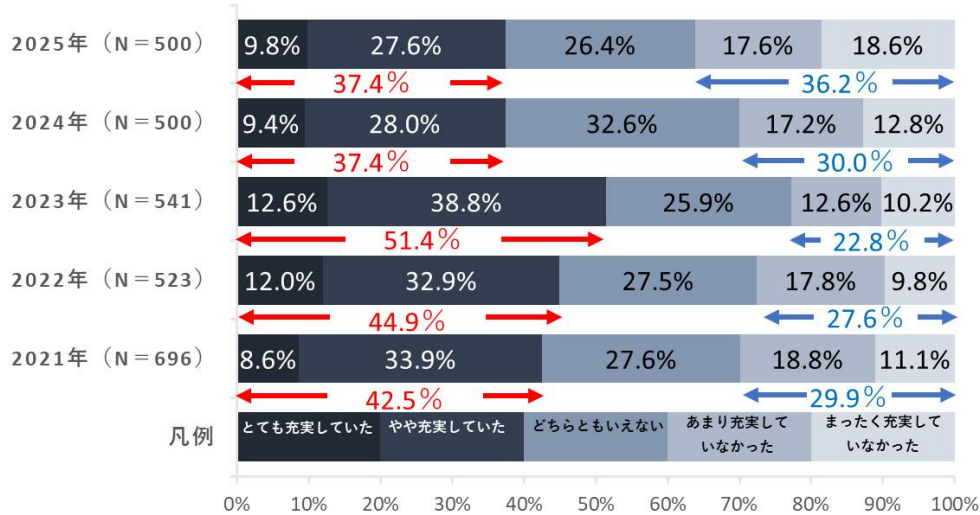
生活者の“健康と暮らし”に関する情報を発信するポータルサイト「マイライフニュース」を運営するヒューマン・データ・ラボラトリ株式会社（所在地：埼玉県さいたま市）は、2021年から2024年に実施した「生活の充実度調査」に続き、2025年に生活者がどのような暮らしや生活ぶりに充実感を抱いていたのかを探るため、全国の男女500名を対象にアンケート調査を実施しました(2025年12月19日)。

アンケートの主な結果

- 「生活が充実していなかった」人の割合がさらに上昇
- 男性は「充実していなかった」が「充実していた」を上回る
- 若年層と60歳以上のシニア層で生活の充実度にギャップ
- 男性は「趣味や自己啓発」・女性は「家族や親戚との関係」がトップ
- 「あてはまるものはない」との回答は20代が最多
- 充実させるためにしたことは「健康に気を遣った」「自由な時間を増やした」
- 今年最も充実していなかったことは「金銭面」で前年から割合がさらに上昇
- 生活が充実していなかったことの理由は「お金をかけられなかった」が最多
- 女性は「健康など身体状況」・男性は「金銭面」を来年充実させたい
- 来年に最も充実させたいことが「ない」20代の実態が浮き彫りに
- 生活の充実度を向上させるカギは「健康など身体状況」と「金銭面」

●「生活が充実していなかった」人の割合がさらに上昇

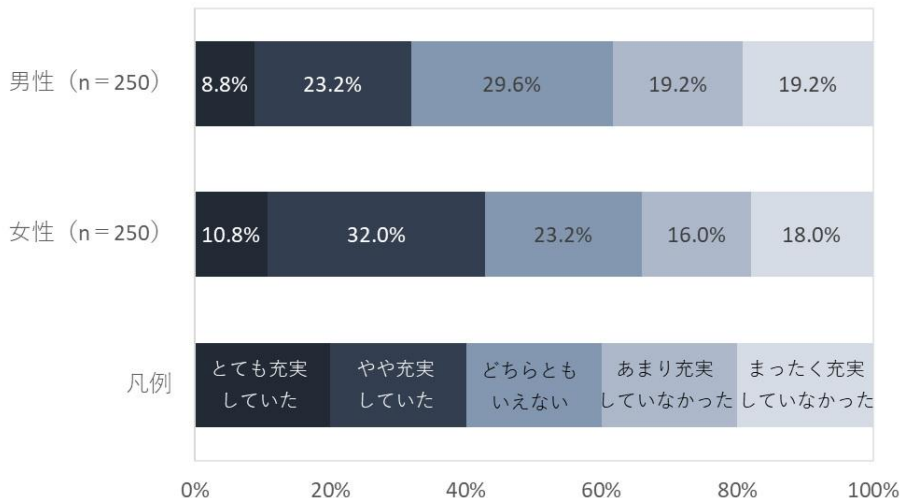
Q 今年1年間を振り返ってみて、最終的にあなたの生活は充実していましたか？あてはまる項目ひとつに回答してください。



今年は「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）」と答えた人の割合が37.4%と、昨年実施した調査（2024年12月14日）から変わらず横ばいとなりました。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6.2ポイント増の36.2%とさらに上昇し、「生活が充実していた」の割合に1.2ポイント差まで迫りました。生活者の暮らしの充実度は、昨年から引き続き低下している実態が明らかになりました。

●男性は「充実していなかった」が「充実していた」を上回る

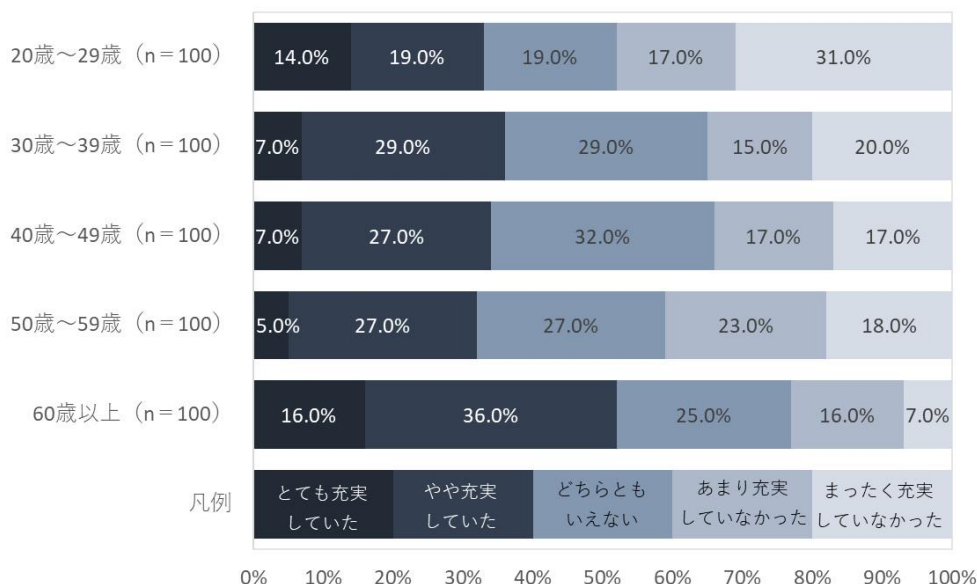
Q 今年1年間を振り返ってみて、最終的にあなたの生活は充実していましたか？あてはまる項目ひとつに回答してください。（男女の比較）



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32.0%に対して、女性は42.8%と、昨年同様に女性が上回りました。一方、「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、女性（34.0%）よりも男性（38.4%）の方が多く、さらに「生活が充実していた」の割合を上回る結果となりました。

● 若年層と60歳以上のシニア層で生活の充実度にギャップ

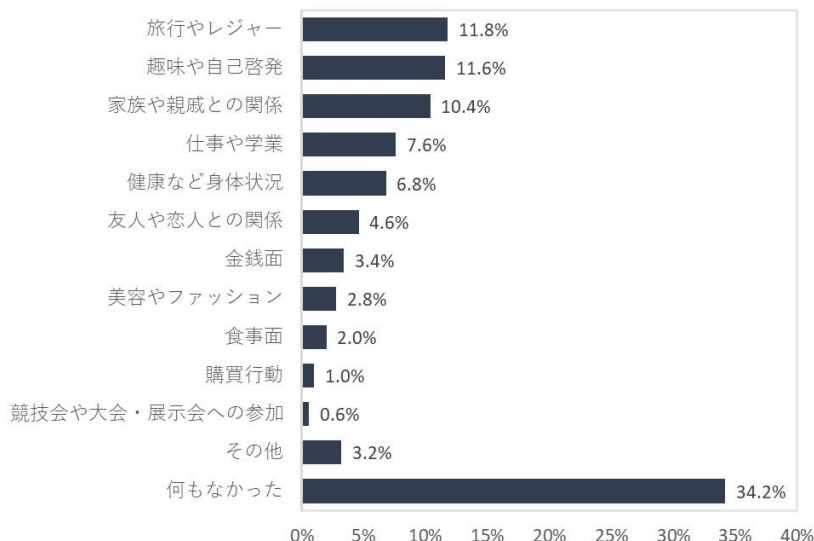
Q 今年1年間を振り返ってみて、最終的にあなたの生活は充実していましたか？あてはまる項目ひとつに回答してください。（年代別の比較）



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60歳以上で52.0%となり、他の世代を大きく引き離し5割を超えました。一方、「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）」の回答では、20代がトップで48.0%となり、若年層と60歳以上のシニア層で生活の充実度にギャップがあることが浮き彫りとなりました。

● 最も充実していたことは「旅行やレジャー」「趣味や自己啓発」が僅差で上位

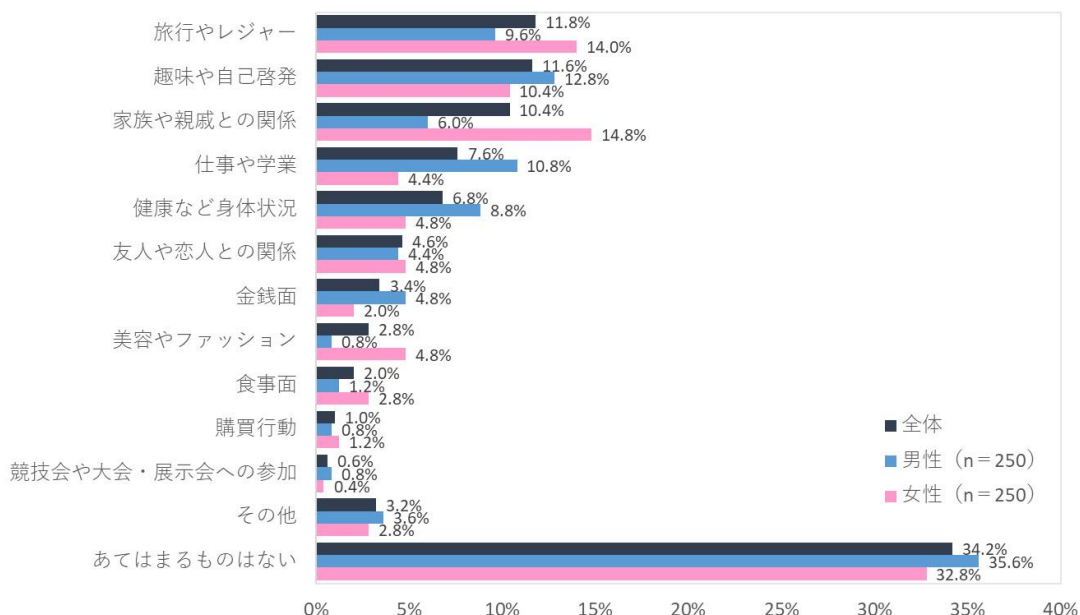
Q 今年1年間で最も充実していたことはどんなことでしたか？（n=500）



今年1年間で最も充実していたことは「あてはまるものはない」が最も多く34.2%、次いで2位の「旅行やレジャー」が11.8%、3位の「趣味や自己啓発」が11.6%と僅差で続きました。今年は、大阪・関西万博が開催されたことに加え、引き続き推し活ブームが盛り上がっていることから、「旅行やレジャー」「趣味や自己啓発」の充実度が高まったと推察されます。

● 男性は「趣味や自己啓発」、女性は「家族や親戚との関係」がトップ

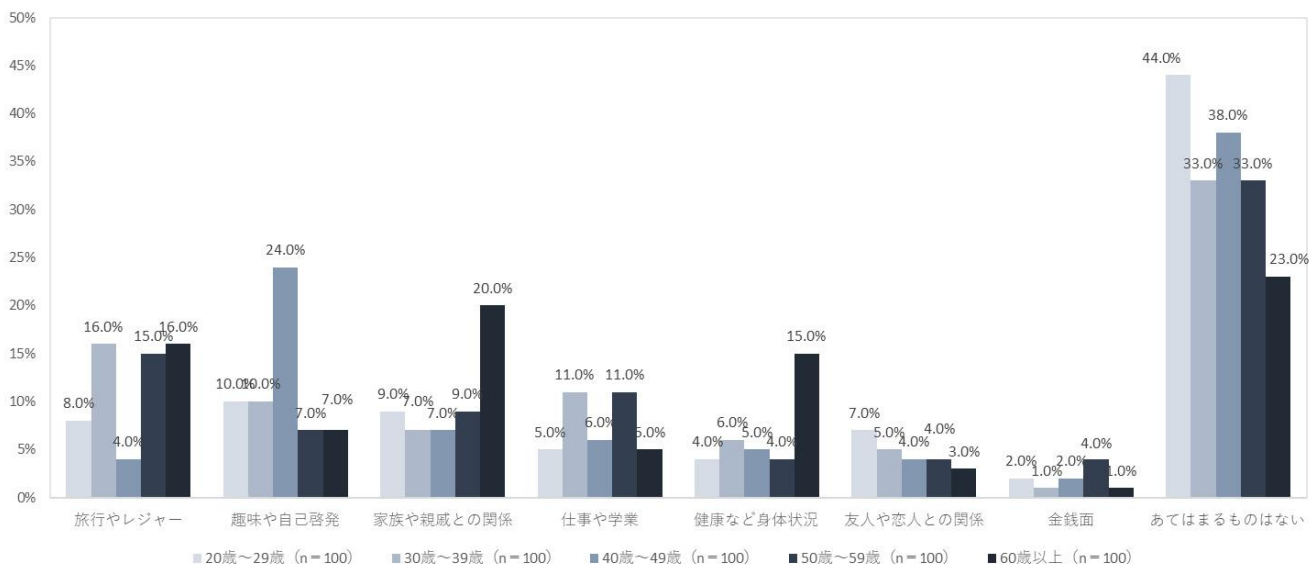
Q 今年1年間で最も充実していたことはどんなことでしたか？（男女別の比較）



今年最も充実していたことについて男女別にみると、男性では「趣味や自己啓発」（12.8%）と回答した人が最も多かった一方で、女性では「家族や親戚との関係」（14.8%）がトップになりました。2位・3位も、男性は「仕事や学業」（10.8%）、「旅行やレジャー」（9.6%）、女性は「旅行やレジャー」（14.0%）、「趣味や自己啓発」（10.4%）となり、男性と女性で充実していたことの順位が異なる結果になりました。

● 「あてはまるものはない」との回答は20代が最多

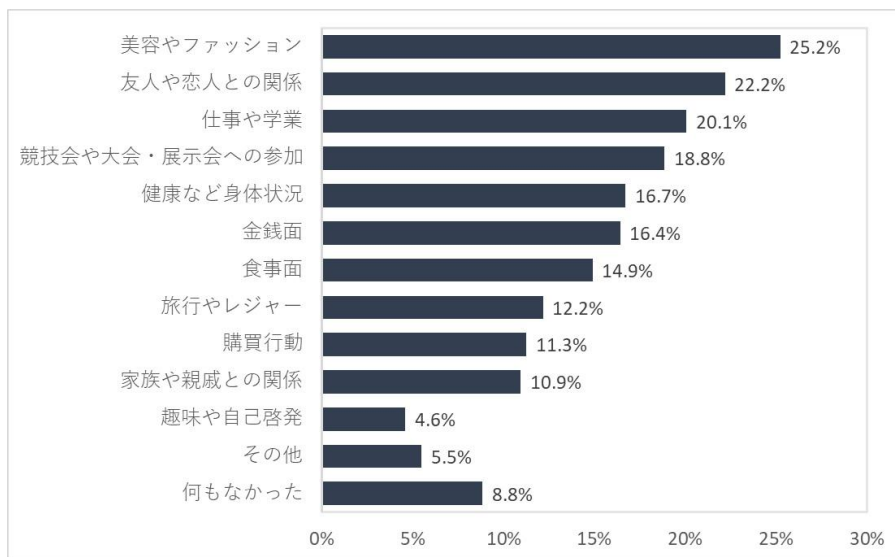
Q 今年1年間で最も充実していたことはどんなことでしたか？（年代別の比較）



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、「旅行やレジャー」では30代・50代・60歳以上、「趣味や自己啓発」では40代、「家族や親戚との関係」では60歳以上、「仕事や学業」では30代・50代、「健康など身体状況」では60歳以上で、充実度が高い傾向がみられました。一方、「あてはまるものはない」との回答は、20代の割合が最も高く、今年生活が充実していなかった世代の実態が浮き彫りになりました。

● 生活が充実していた人は「美容やファッション」の充実度がトップに

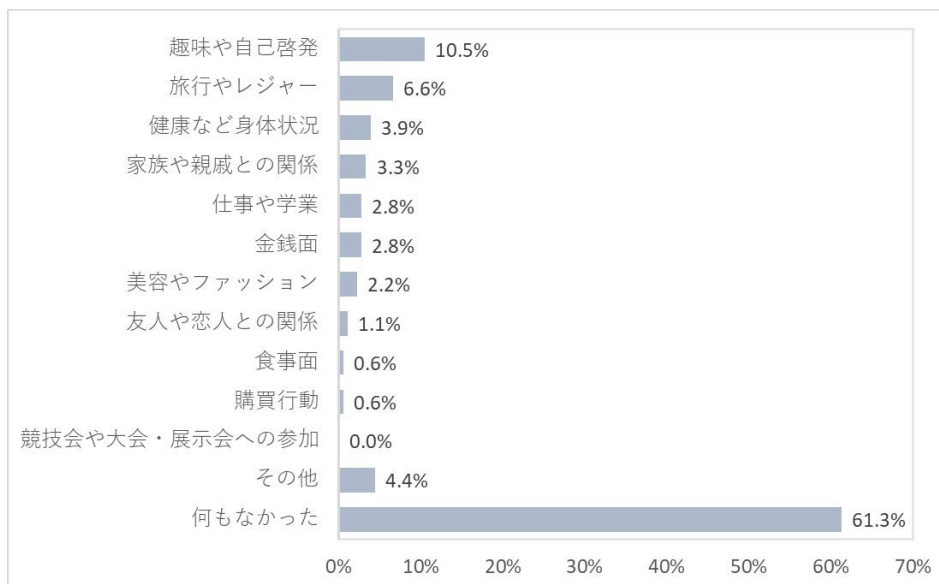
Q 「生活が充実していた（とても充実していた＋やや充実していた）」人の今年1年間で最も充実していたこと（n = 187）



「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）」と回答した人の今年1年間で最も充実していたことは、「美容やファッション」がトップで25.2%でした。次いで「友人や恋人との関係」（22.2%）、「仕事や学業」（20.1%）、「競技会や大会・展示会への参加」（18.8%）と続き、これらの充実感が生活の充実度をより高めていることが示唆されました。全体では上位に入っていた「旅行やレジャー」は8位、「趣味や自己啓発」は11位にとどまっています。

● 生活が充実していなかった人の中には「趣味や自己啓発」に充実感も

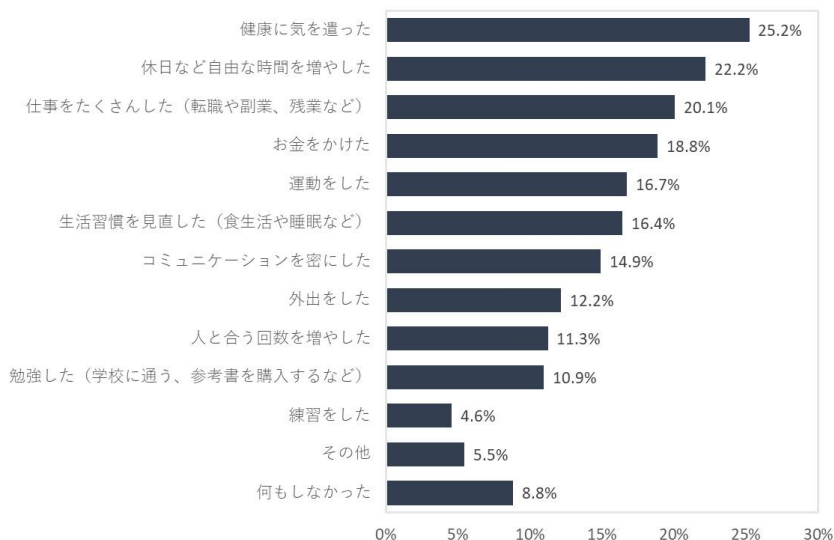
Q 「生活が充実していなかった（あまり充実していなかった＋まったく充実していなかった）」人の今年1年間で最も充実していたこと（n = 181）



「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）」人の今年1年間で最も充実していたことは、「何もなかった」が最も多く61.3%でした。その中でも、「趣味や自己啓発」（10.5%）は10%を超えており、推し活など自分の趣味に関わることは充実していたと感じる人が一定数いたことがわかりました。

● 充実させるためにしたことは「健康に気を遣った」「自由な時間を増やした」

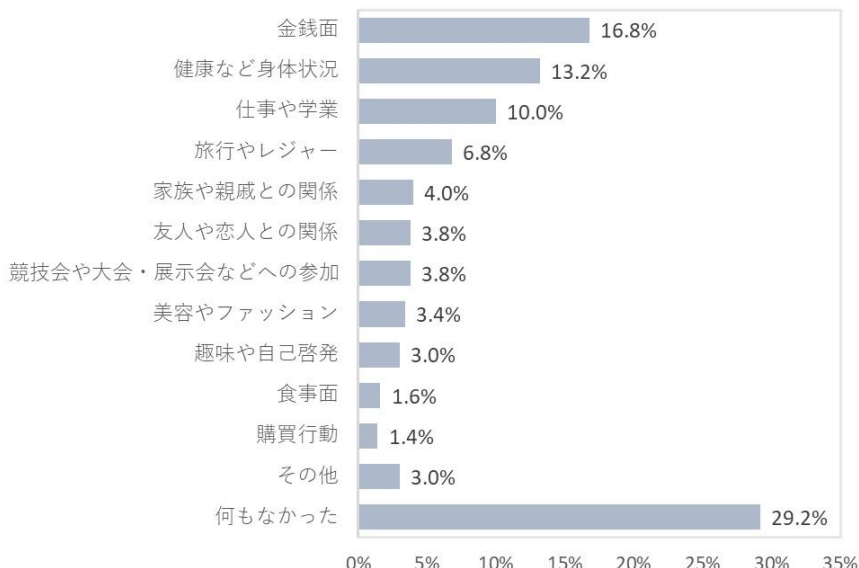
Q 「今年1年間で最も充実していたことはどんなことでしたか？」で回答したことを充実させるために何かしましたか？あてはまる項目すべてに回答してください。（複数回答）



「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、「健康に気を遣った」（25.2%）がトップとなりました。次いで、「休日など自由な時間を増やした」（22.2%）、「仕事をたくさんした（転職や副業、残業など）」（20.1%）、「運動をした」（16.7%）、「生活習慣を見直した（食生活や睡眠など）」（16.4%）と続いています。今年の夏は記録的な高温が続いたことから、「健康に気を遣った」という人が多かったと思われます。

● 今年最も充実していなかったことは「金銭面」の割合がさらに上昇

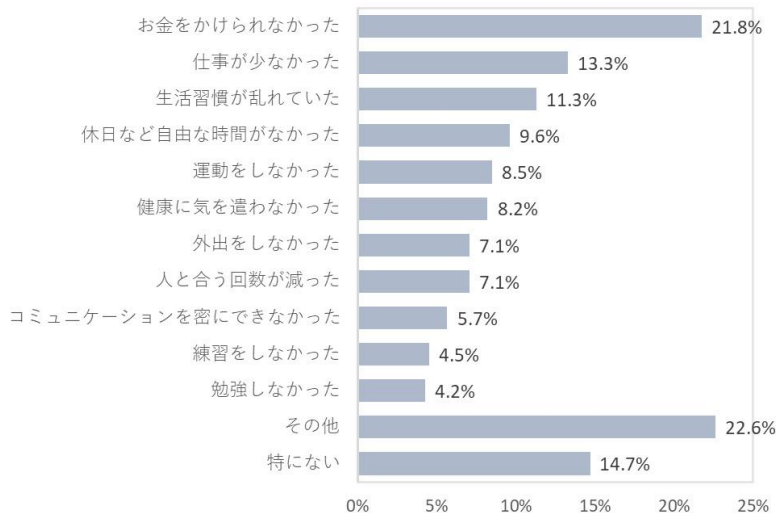
Q 今年1年間で最も充実していなかったことは何ですか？あてはまる項目ひとつに回答してください。（n = 500）



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29.2%で最多となりました。以下、「金銭面」（16.8%）、「健康など身体状況」（13.2%）、「仕事や学業」（10.0%）、「旅行やレジャー」（6.8%）と続きました。中でも「金銭面」については、昨年の調査（13.2%）に比べて割合が増加しており、昨年から続く物価高に加え、今年は食生活に関わる米の価格が高騰したことも充実度に影響していると推察されます。

● 今年最も生活が充実していなかったことの理由は「お金をかけられなかった」が最多

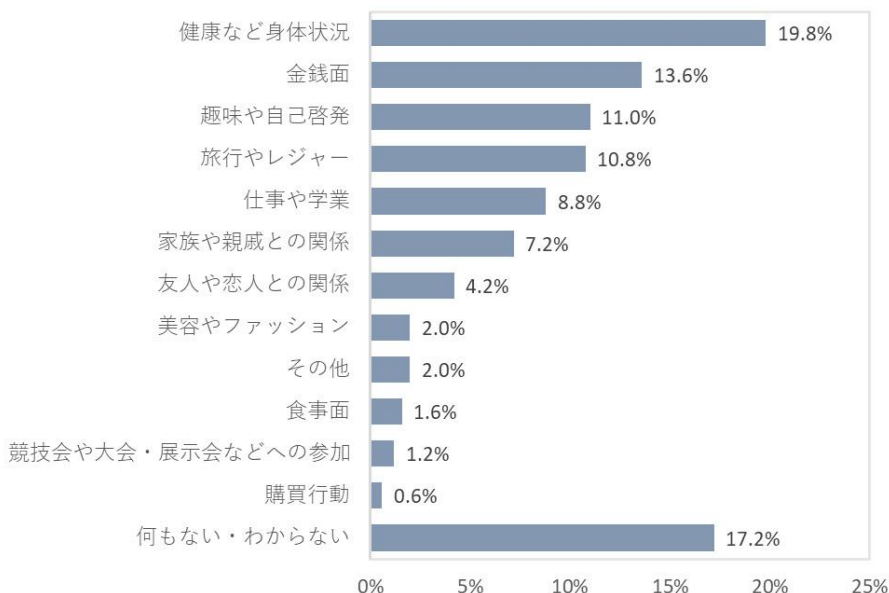
Q 「今年1年間で最も充実していなかったことは何ですか？」で回答したことが充実しなかった理由は何ですか？あてはまる項目すべてに回答してください。（n=500）



「今年1年間で最も充実していなかったことは何ですか？」で回答したことが充実しなかった理由では、「お金をかけられなかった」が21.8%でトップでした。今年も生活にかかわる様々な商品・サービスの価格が上昇したことで、思うようにお金をかけられず、生活の充実度が低下したことがうかがえます。2位以下は、「仕事が少なかった」（13.3%）、「生活習慣が乱れていた」（11.3%）、「休日など自由な時間がなかった」（9.8%）と続いています。

● 2026年は「健康など身体状況」を最も充実させたいと回答

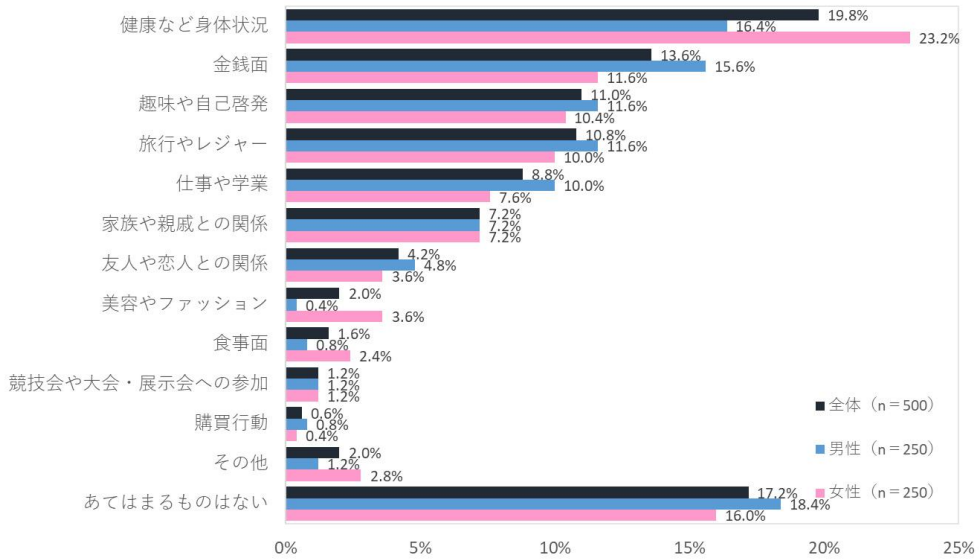
Q 2026年のことについてお聞きます。来年は何を最も充実させたいですか？あてはまる項目ひとつに回答してください。（n=500）



2026年に最も充実させたいことでは、「健康など身体状況」が19.8%、「金銭面」が13.6%、「趣味や自己啓発」が11.0%、「旅行やレジャー」が10.8%となりました。今年は、猛暑・地震・水害・火災・熊被害など生活を脅かす自然災害が多く発生したこともあり、来年は「健康など身体状況」を充実させたい人の割合が最も高くなったと考えられます。

● 女性は「健康など身体状況」、男性は「金銭面」を来年充実させたい

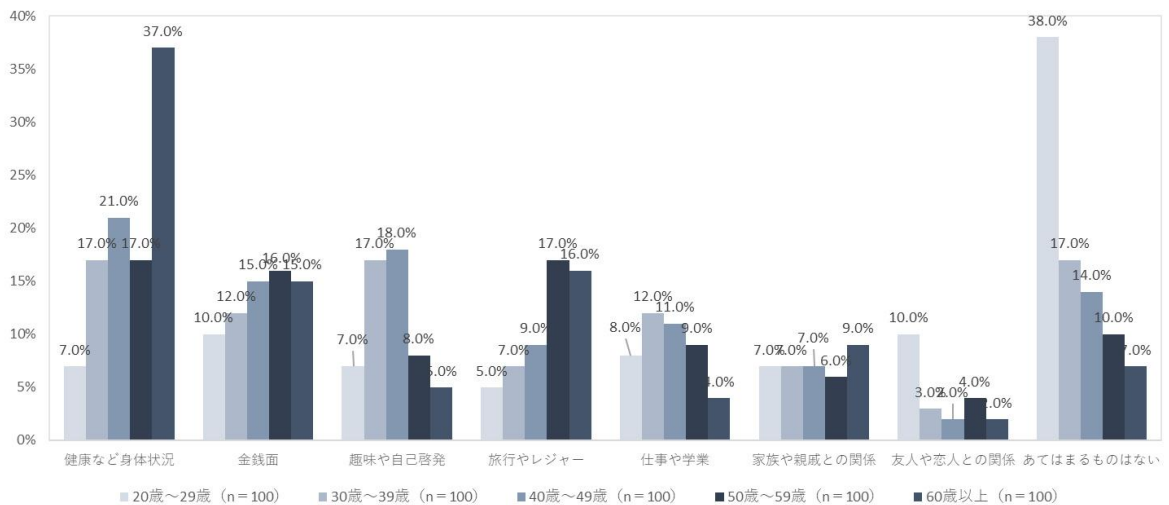
Q 2026年のことについてお聞きます。来年は何を最も充実させたいですか？あてはまる項目ひとつに回答してください。（男女別の比較）



2026年に最も充実させたいことを男女別でみると、男性・女性ともに「健康など身体状況」「金銭面」「趣味や自己啓発」「旅行やレジャー」が上位に挙がりました。ただ、トップ2の割合には男女間で差が出ており、「健康など身体状況」は女性が23.2%に対して男性は16.4%、「金銭面」は男性が15.6%に対して女性は11.6%となっています。

● 来年に最も充実させたいことが「ない」20代の実態が浮き彫りに

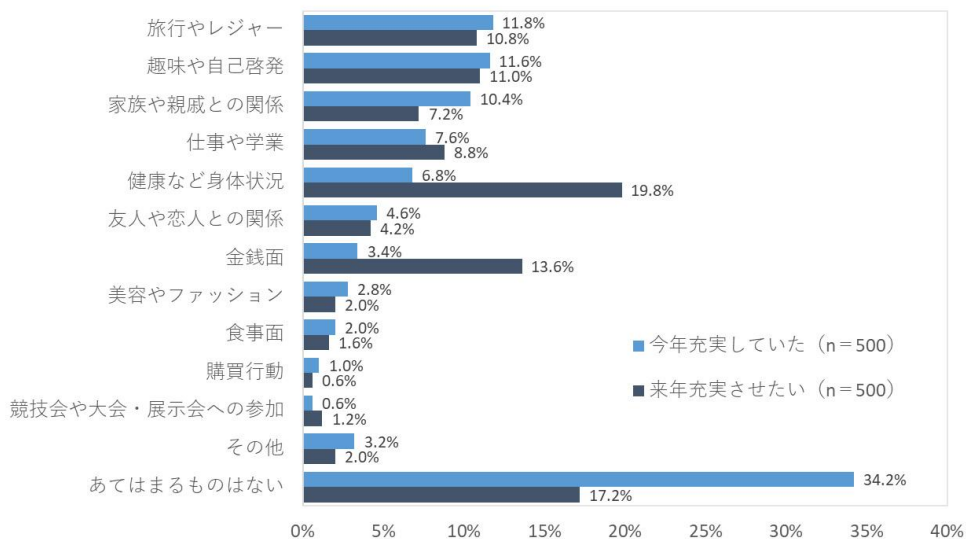
Q 2026年のことについてお聞きます。来年は何を最も充実させたいですか？あてはまる項目ひとつに回答してください。（年代別の比較）



2026年に最も充実させたいことを年代別にみると、60歳以上では「健康など身体状況」、20代では「あてはまるものはない」と「友人や恋人との関係」の割合が際立って高いことが明らかになりました。特に若年層で、SNS 中心の関係に生きづらさを感じていたり、将来に夢や希望を持ってない若者が増えている実態が垣間見える結果となりました。この他には、「趣味や自己啓発」は30代・40代、「旅行やレジャー」は50代・60歳以上の割合が高い傾向がみられました。

● 生活の充実度を向上させるカギは「健康など身体状況」と「金銭面」

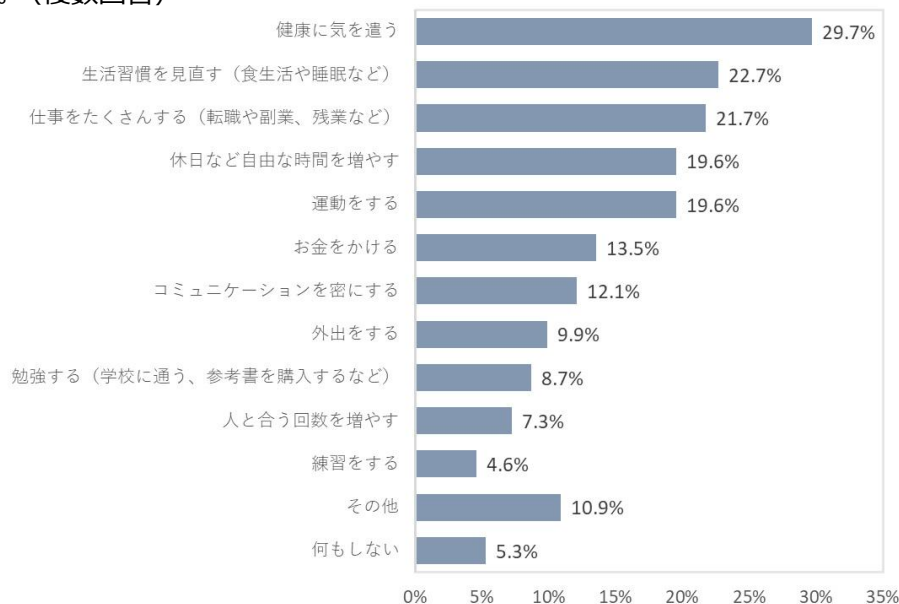
Q 今年最も充実していたことと来年最も充実させたいことの比較



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、「健康など身体状況」（13.0ポイント増）と「金銭面」（10.2ポイント増）が大きく割合を伸ばしていました。この2つの項目が、来年の生活充実度を高めるためのカギを握っていると思われます。一方、大きくポイントを下げたのは「あてはまるものはない」が17.0ポイント減、「家族や親戚との関係」が3.2ポイント減となりました。

● 来年充実させたいことのためにすることは「健康に気を遣う」「生活習慣を見直す」

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。（複数回答）



「来年最も充実させたいこと」のために何をするかを聞いたところ、最も多かったのは「健康に気を遣う」で29.7%でした。次いで「生活習慣を見直す（食生活や睡眠など）」（22.7%）、「仕事をたくさんする（転職や副業、残業など）」（21.7%）、「休日など自由な時間を増やす」（19.6%）、「運動をする」（19.6%）の順となりました。来年も自然災害の脅威が続くものとみられ、生活を充実させるために「健康に気を遣う」「生活習慣を見直す」との回答が上位に挙がったと思われます。

<回答者のコメント>

Q 今年1年間、あなたに起こった出来事でジャンルを問わず印象に残っていることを記入してください。(複数回答)

- 農業を手伝っているのだが、今年の夏は雨が降らずに出来が悪かったのが残念な印象だった(男性33歳)
- ファイナンシャルや株に関する勉強をした(女性65歳)
- ポイ活に本腰を入れた(女性22歳)
- 推し活が楽しかった(男性44歳)
- 物価が上がったので節約生活をしていること(女性44歳)
- 体の不調や病気で病院に行く回数が多かった(女性50歳)
- 子ども二人が立て続けにインフルエンザに罹ったこと(男性45歳)
- 夏場の大雨で車が水につかったこと。廃車して、おりた保険で新しい車を購入した(男性38歳)
- 1年間に海外旅行を2回も行ったことと万国博覧会に行きまくりパビリオンを全制覇したこと(男性69歳)

Q 2026年にあなたが達成したい具体的な目標をひとつ記入してください。(複数回答)

- 夫婦で旅行をしたい(男性53歳)
- 社会貢献のできる会社を起業したい(男性66歳)
- 映画、本、美術館、と芸術に触れる時間を増やし感動したい(女性62歳)
- 毎日のウォーキングの質を向上させる(男性76歳)
- もう少し家の中を片付けたい。早めに終活を進めて行く(女性56歳)
- 投資で利益をたくさん稼ぐ(男性49歳)
- 社会人1年目なので、仕事に対して熱心に取り組む(男性21歳)
- 今後の生活を安心・安全に過ごせるように、適度な運動をし、現在の体調を維持したい(男性68歳)
- ダイエットしてお金を貯めて声優養成所に入りたい(女性23歳)

■生活の充実度における世代間ギャップ広がる、2026年は若年層の将来への不安払拭がポイントに マイライフニュース編集長 長(おさ) 誠



今年1年間の生活の充実度は約3人に1人が充実していたという結果となりました。最も充実していたことは「旅行やレジャー」「趣味や自己啓発」でした。今年は大阪・関西万博が開催されるなど、「旅行やレジャー」への機運が高まった年であったともいえます。さらに、“推し活”が市民権を得るなど、「趣味や自己啓発」に取り組めるサービスの充実なども顕著でした(例：マイシュアランスとOshicocoがタッグを組み「推し活キャンセル保険」サイトを開設／キングジムがトレカなどの収納に便利なミニチュアサイズの文房具「キングミニ」シリーズ第3弾を発売)。

一方で、生活の充実度に関する世代間ギャップは広がっており、若年層と高齢者層では大きな隔たりがあることがわかりました。日銀の追加利上げによって、住宅ローンの金利上昇やさらなる物価高の懸念もあり、高齢者に比べて支出金額が高い若年層にとっては、生活に対する不安要素がさらに高まったと考えられます。こうした点を反映するかのよう、今年最も充実していなかったことは「金銭面」となりました。

来年は「健康などの身体状況」や「金銭面」の充実を図りたいとする意見が多い反面、若年層では、最も充実させたいことが「ない」という意見が目立ちました。若年層は、自分の将来に対して不安を抱いている世代ともいわれており、将来の設計や目標などを見出せない人が「ない」と回答したものと思われます。

一方で、「健康などの身体状況」や「金銭面」の充実が、将来に対する不安払拭の一助になる可能性も否定できません。「健康などの身体状況」においては、健康経営優良法人（大規模法人部門）の認定要件として、2025年度（令和7年度）から40歳未満の従業員の健診データ提供が「必須」となりました。「金銭面」では、「つみたて投資枠」限定で0～17歳の「こどもNISA」口座開設が可能になります。こうした取り組みが、生活の充実度向上に寄与してほしいと思われれます。

■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2025
調査目的	長引く物価高、相次ぐ自然災害、記録的な猛暑など社会環境が変化する中で、生活者は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。2025年の生活充実度を調査する。
調査対象者	有効回答数 500件 20歳～29歳「20代」100件 30歳～39歳「30代」100件 40歳～49歳「40代」100件 50歳～59歳「50代」100件 60歳以上「60代」100件
調査手法	インターネット調査
調査時期	2025年12月19日（金）

※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