

## ライフデザイン白書 2024 「ウェルビーイングを実現するライフデザイン」出版

第一生命ホールディングス株式会社(社長 菊田 徹也)のシンクタンク、株式会社第一生命経済研究所(社長 寺本 秀雄)は、このほど10月25日に、12冊目となるライフデザイン白書「ウェルビーイングを実現するライフデザイン —データ+事例が導く最強の幸せ戦略—」を東洋経済新報社より出版いたします。

当研究所では、生活のさまざまな分野に関する大規模な調査「ライフデザインに関する調査」を1995年から定期的実施し、その結果などをもとにした「ライフデザイン白書」を隔年で出版しています。

12冊目となる本書は、「幸せ」「well-being」をテーマとし、2020年版ライフデザイン白書で提唱した「健康」「お金」「つながり」の3つの人生資産設計を形成する具体策について、オリジナルデータと多数の事例を用いながら、当研究所の専門家が執筆しました。2020年版・2022版の進化形としての、「幸せ」シリーズ第3弾です。



全国有名書店他にて販売  
(税込 1,980 円)

- 全国1万人のアンケート調査、地域へのフィールド調査でわかった、人生100年時代の「幸せ」のありかたとは？自分らしく幸せに生きるための手がかり満載！
- いま大注目の「ウェルビーイング」な生き方を実現する方法は？
- 幸せを生み出す3つの人生資産「健康」「お金」「つながり」を保ち増やす具体策は？
- AI・テクノロジー時代のウェルビーイングな働き方を実践するには？

## 《本書の内容》

### 序章:幸福(ウェルビーイング)とは何か

#### 第1章 健康状態・意識

- 1.健康とウェルビーイング
  - 2.日本人の健康状態と健康意識
- コラム 男性更年期とテストステロン

#### 第2章 健康づくり

3. 地域にこだわり、人をつなぎ、健康をつくる
4. 病気・障害を抱えても、ウェルビーイングに暮らすには
5. 企業・健保組合による健康増進の取り組み
6. 健康を保つうえでの「移動手段」を考える

#### 第3章 家計と資産

7. ウェルビーイングとお金
8. 金融リテラシー、どこで学んでどう役立てる？
9. 「ライフデザイン」、やっておきたいマネープランとは
10. 資産形成を生活スタイルに定着させるためのプロセスと障害(山)  
—ペルソナ分析でつまずきポイントを解説—
11. 2024年スタートの新NISA、iDeCoとともに理解する
12. DXが資産形成・投資に与えた光と影
13. 「ソーシャル・グッド」にお金を回してウェルビーイングを体感

#### 第4章 働き方

14. 一人ひとりが満足できる働き方を選択できる時代に
15. 職場のウェルビーイング
16. 企業の「ありたい姿」を実現するリスクリング
17. 地域・社会で協働する「連携型リスクリング」とは

#### 第5章 交友関係、社会とのつながり

18. 改めて「つながる」意味を考える
19. 一人暮らしの「つながり」

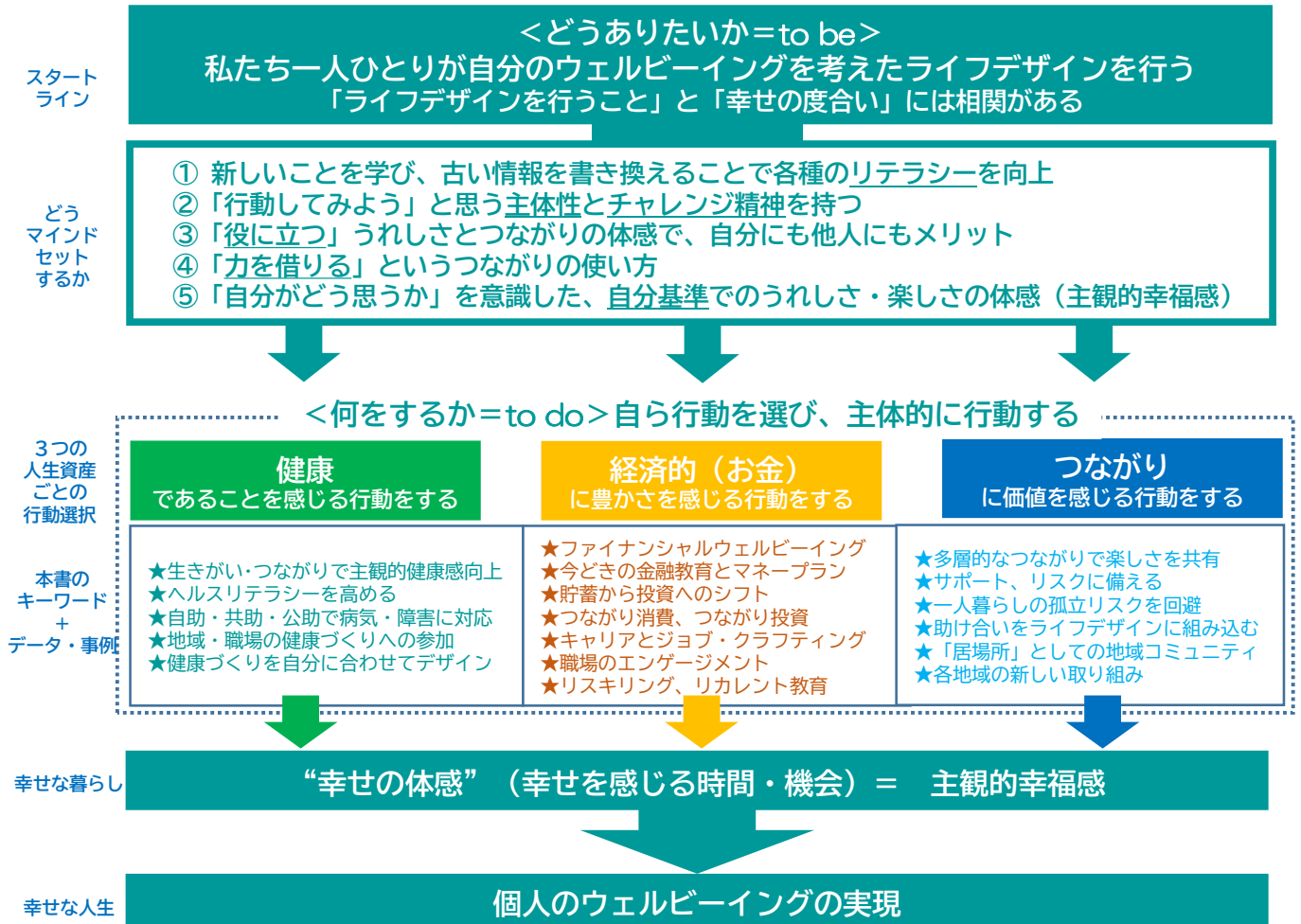
#### 第6章 コミュニティ、地域

20. 「地域とのつながり」をいかにつくるか
- 事例① ふくまち大学 —まちなかで自分を“ひらき”、  
誰もが“つながり”、“できる”を感じる居場所と舞台を
- 事例② 「いこまち宣伝部」 —取材を通じて地域に仲間が増えていく
- 事例③ まほうの다가しや チロル堂  
—“まちの駄菓子屋”が、地域の大人と子どもたちをつなぐ
21. 一人ひとりのウェルビーイングを高める、私とまちの関係づくり

### 終章:ウェルビーイングを実現するライフデザイン



## 《本書のメッセージ》



## 《執筆者》

氏名	役職	担当	個人ページ
宮木 由貴子	取締役部長 主席研究員	全体総括 6 節・13 節・終章	【Click】
村上 隆晃	研究理事	序章・7 節・13 節	【Click】
丹下 博史	元 QOL・well-being タスクフォース長	1 節・2 節・5 節	
稲垣 円	客員研究員	3 節・18 節～21 節・事例①	【Click】
後藤 博	主任研究員	4 節	【Click】
鄭 美沙	課長補佐	8 節・12 節	【Click】
村井 幸博	チーフコンサルタント	9 節・10 節・11 節	
的場 康子	主席研究員	14 節	【Click】
高宮 咲妃	研究員	15 節	【Click】
白石 香織	主任研究員	16 節・17 節	【Click】
福澤 涼子	研究員	事例②・事例③	【Click】

\* 順天堂大学大学院医学研究科の堀江重郎教授に、コラム「男性更年期とテストステロン」を寄稿頂いています



株式会社 第一生命経済研究所



Dai-ichi Life Group

## 《本書で用いた調査の概要》

### ■調査名: 第 12 回 ライフデザインに関する調査

※第 1 回～10 回までは調査名を「今後の生活に関するアンケート」としておりましたが、第 11 回より「ライフデザインに関する調査」に変更しています。

### ■調査方法: インターネット調査

### ■調査対象: 全国の18～69歳の男女(調査委託先の登録モニター)

### ■有効回答数: 10,000名

### ■調査時期: 2023年3月3日～3月5日

### ■調査委託先: 株式会社クロス・マーケティング

「ライフデザインに関する調査」の結果はレポートなどでも紹介しています。

詳しくはテーマ別レポート一覧ページ(<https://www.dlri.co.jp/theme-detail/162113.html>)をご覧ください。

## 《これまでの「ライフデザイン白書」》

### ライフデザイン白書 2022

#### 『「幸せ」視点のライフデザイン』

—2万人アンケートが描く生き方・暮らし方の羅針盤』

東洋経済新報社



### ライフデザイン白書 2020

#### 『人生100年時代の「幸せ戦略」』

—全国2万人調査からみえる多様なライフデザイン—

東洋経済新報社



### ライフデザイン白書 2018

#### 『「人生100年時代」のライフデザイン』

—団塊ジュニア世代から読み解く日本の未来—

東洋経済新報社

その他、1996～2015年の間に計8冊の「ライフデザイン白書」を発売しております。

＜本リリースに関するお問い合わせ先＞

(株)第一生命経済研究所

ライフデザイン研究部 広報担当

E-mail: koho@dlri.jp

※お問い合わせはメールでお願い致します。



株式会社 第一生命経済研究所



Dai-ichi Life Group