

2023年10月25日
株式会社 第一生命経済研究所

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」

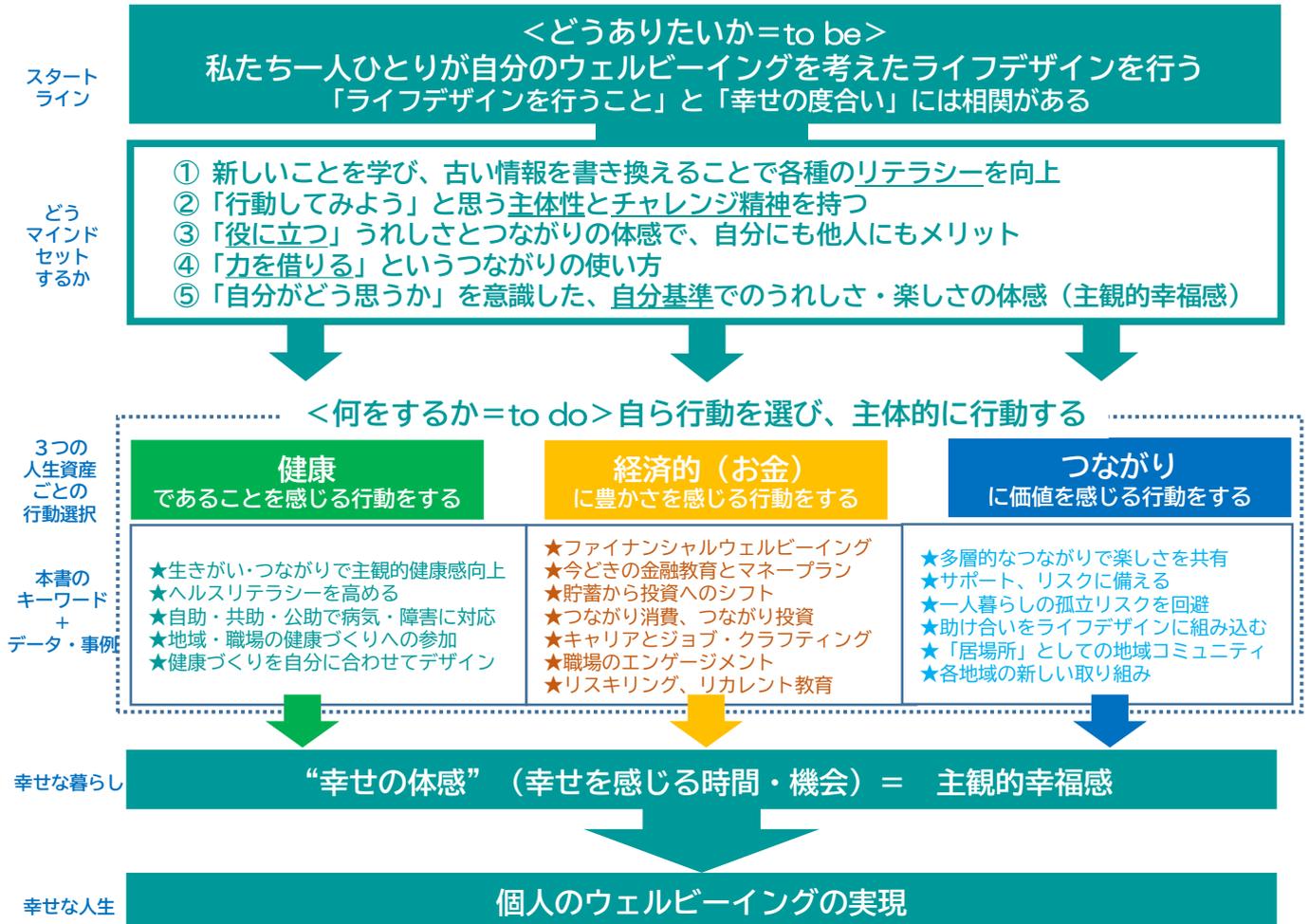
第6章 コミュニティ、地域

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 まほうのだがしや 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