

人々のつながりに関する基礎調査（令和6年）
調査報告書

令和7年4月

内閣府孤独・孤立対策推進室

目次

第1 調査の概要	1
第2 結果の概要	4
1 孤独の状況	4
2 孤立の状況	45
第3 単純集計結果付き調査票	70

利用上の注意

- ・本書は令和6年に実施した「人々のつながりに関する基礎調査」の調査結果の概要を取りまとめたものです。
- ・この「調査結果の概要」も含め、集計した結果は政府統計に関する総合窓口（ポータルサイト）である「e-Stat」(<https://www.e-stat.go.jp/>)に掲載しますので、御参照ください。
- ・本文、表、グラフなどに使われている（n）は、各質問に対する回答者数です。回答不詳等がある場合、全体の数とは一致しません。
- ・結果は、百分率で表示し、小数点以下第2位を四捨五入しています。四捨五入の結果、個々の割合の合計と全体またはカテゴリーを小計した数値が一致しないことがあります。なお、回答者を絞った質問では、質問該当者を100%とすることを原則としました。
- ・標本誤差は回答者数（n）と得られた結果の比率によって異なりますが、単純任意抽出法（無作為抽出）を仮定した場合の誤差（95%は信頼できる誤差の範囲）は下表のとおりです。なお、本調査では、層化2段抽出法を採用しているため、標本誤差が若干増減することもあります。

回答比率 n	95% (又は5%)	90% (又は10%)	80% (又は20%)	70% (又は30%)	60% (又は40%)	50%
10,871	±0.4%	±0.6%	±0.8%	±0.9%	±0.9%	±0.9%
9,000	±0.5%	±0.6%	±0.8%	±0.9%	±1.0%	±1.0%
7,000	±0.5%	±0.7%	±0.9%	±1.1%	±1.1%	±1.2%
5,000	±0.6%	±0.8%	±1.1%	±1.3%	±1.4%	±1.4%
3,000	±0.8%	±1.1%	±1.4%	±1.6%	±1.8%	±1.8%
1,000	±1.4%	±1.9%	±2.5%	±2.8%	±3.0%	±3.1%
500	±1.9%	±2.6%	±3.5%	±4.0%	±4.3%	±4.4%
100	±4.3%	±5.9%	±7.8%	±9.0%	±9.6%	±9.8%
50	±6.0%	±8.3%	±11.1%	±12.7%	±13.6%	±13.9%

- ・複数回答（2つ以上選んでよい質問）においては、合計が100%を超える場合があります。
- ・本文、表、グラフは、表示の都合上、調査票の選択肢等の文言を一部簡略化している場合があります。
- ・過去の調査結果との比較やクロス集計結果の分析においては、分析軸の全ての選択肢間での比率の差の検定を行い、統計学的に有意差（有意水準5%）が認められる項目（年齢階級別、現在の仕事別、世帯の年間収入別等、比較する選択肢が8項目以上あるものについては、3つ以上の選択肢に対して有意差が認められる場合）のうち、全体の比率を上回るものについて言及しています。
- ・孤独の状況は、直接質問では「しばしばある・常にある」、間接質問では孤独感スコアが「10～12点（常にある）」と回答した人の割合を中心に分析しています。
- ・クロス集計の結果の分析において、回答者数（n）が50を下回るものについては、参考値の扱いとしています。
- ・本書に掲載されたデータを引用・転載する場合には、出典の表記をお願いいたします。（例：出典：「令和6年 人々のつながりに関する基礎調査結果」（内閣府））

第1 調査の概要

1 調査の目的

我が国における孤独・孤立の実態を把握し、各府省における関連行政諸施策の基礎資料を得ることを目的として実施（調査は統計法（平成19年法律第53号）に基づく一般統計調査として実施）

2 調査の対象等

- (1) 調査の対象：全国の満16歳以上の個人
- (2) 調査対象者数：20,000人（住民基本台帳を母集団とした無作為抽出法により選定）

3 調査事項

(1) 孤独に関する事項

孤独感（UCLA孤独感尺度・直接質問）、孤独感の継続期間、これまでに経験したライフイベント（孤独感に強く影響を与えたと思う出来事）

(2) 孤立に関する事項

家族や友人たちとのコミュニケーション手段や頻度、社会活動への参加状況、行政機関・NPO等からの支援の状況、他者へのサポート意識

(3) その他関連事項

外出頻度、外出目的、行動範囲、困った時に頼れる人の有無・頼れる相手、不安や悩みの相談相手の有無・相談相手、気軽に話せる相手の有無、不安や悩みを相談することについての感情、日常生活における不安や悩みの有無・内容、心身の健康状態、現在の生活の満足度、スマートフォンの使用時間・必要性

(4) 属性事項

年齢、性別、配偶者の有無、子供の有無、世帯構成・世代、同居のこどもの有無・末子の年齢、居住人数、教育（最終学歴）、就業状態（現在の仕事）、家族の介助や看病の有無、居住形態（住宅の種類）、世帯の年間収入、経済的な暮らし向き

4 調査の方法等

(1) 調査期日：令和6年12月1日

(2) 調査の流れ：内閣府→調査実施事務局（株式会社日本リサーチセンター）→調査対象者

(3) 調査の方法

①令和6年11月中旬に調査実施事務局から調査対象者あてに調査書類を郵送

②調査対象者は「オンラインにより回答」又は「調査票に回答を記入の上、郵送により回答」のいずれかの方法を選択し、令和7年1月31日までに回答

5 有効回答率

この調査における回収数は10,876件（白紙回答を除く）で、上記3(1)から(3)のいずれかに回答がある調査票を有効回答として取り扱い、有効回答率は54.4%（調査書類送付数：20,000件、有効回答者数10,871人）であった。回答方法別では郵送による回答が75.9%、オンラインによる回答が24.1%であった。

6 孤独・孤立の実態把握に関する研究会の設置

調査の実施に当たり、調査方法、調査事項等、調査の詳細について検討することを目的として、調査実施事務局（株式会社日本リサーチセンター）において「孤独・孤立の実態把握に関する研究会」を設置し、所要の検討を行った。

孤独・孤立の実態把握に関する研究会

(1) 構成員名簿（五十音順、敬称略 ◎は座長）

所 属	氏 名
早稲田大学文学学術院文化構想学部 教授	◎石田 光規
NPO法人あなたのいばしょ 理事長	大空 幸星 ¹
地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所 研究部長	小林 江里香
日本福祉大学社会福祉学部 教授	斉藤 雅茂
立正大学データサイエンス学部 教授	高部 勲
北海道大学大学院保健科学研究院創成看護学分野 教授	田高 悦子
大阪公立大学大学院看護学研究科 教授	横山 美江

※オブザーバーとして内閣府孤独・孤立対策推進室、関係府省、三重県名張市が参加

(2) 開催内容

開催回	開催年月日	議 事
第 1 回	令和 6 年 6 月 6 日	(1) 令和 6 年全国調査実施概要及びスケジュールについて (2) 令和 3 年、令和 4 年、令和 5 年全国調査の振り返りについて (3) 令和 6 年全国調査の内容について (4) 来年度以降の調査の在り方について (5) その他
第 2 回	令和 6 年 7 月 2 日	(1) 令和 6 年全国調査 調査項目案について (2) 令和 6 年全国調査 集計計画案について (3) 令和 3 年、令和 4 年、令和 5 年全国調査の振り返りについて (4) 来年度以降の調査の在り方について (5) その他
第 3 回	令和 6 年 7 月 29 日	(1) 令和 6 年全国調査 調査項目案について (2) 令和 6 年全国調査 集計計画案について (3) 令和 3 年、令和 4 年、令和 5 年全国調査の振り返りについて (4) 来年度以降の調査の在り方について (5) その他
第 4 回	令和 7 年 2 月 20 日	(1) 全国調査の実施状況について (2) 令和 6 年調査結果の概要（中間データ集計）について (3) 孤立に関する指標（案）について (4) その他
第 5 回	令和 7 年 3 月 17 日	(1) 令和 6 年調査結果の取りまとめについて (2) その他

※開催方法はいずれもオンライン

¹ 大空構成員は 9 月に辞任したため、第 3 回研究会まで。

7 集計対象数

この調査における集計対象数は、次のとおりであった。

◇性別

	全 体	男 性	女 性	い い ・ え の 他 （ ど ち ら と も い え な い ・ わ か ら な い ・ 答 え た く な い ）	無 回 答
令和6年	10,871 [100.0]	5,030 [46.3]	5,714 [52.6]	80 [0.7]	47 [0.4]
参考	令和5年	11,141 [46.2]	[53.1]	[0.6]	[0.2]
	令和4年	11,218 [46.2]	[52.9]	[0.6]	[0.3]
	令和3年	11,867 [46.1]	[52.7]	[0.5]	[0.6]

※「その他（どちらともいえない・わからない・答えたくない）」は、男性・女性と比較して回答者が少なく、偏りが生じるため、本書内の性別の集計からは除外している。

[]内の数値は構成比(%)

◇年齢

	全 体	16 ～ 19 歳	20 ～ 29 歳	30 ～ 39 歳	40 ～ 49 歳	50 ～ 59 歳	60 ～ 69 歳	70 ～ 79 歳	80 歳 以上	(再掲)		
										20 ～ 64 歳	65 ～ 74 歳	75 歳 以上
令和6年	10,871 [100.0]	306 [2.8]	839 [7.7]	1,112 [10.2]	1,572 [14.5]	1,914 [17.6]	1,909 [17.6]	2,030 [18.7]	1,189 [10.9]	6,363 [58.5]	2,018 [18.6]	2,184 [20.1]
参考	令和5年	11,141 [2.8]	[7.5]	[11.1]	[14.7]	[17.4]	[17.9]	[19.1]	[9.6]	[59.4]	[19.4]	[18.3]
	令和4年	11,218 [2.9]	[7.9]	[11.0]	[15.4]	[17.0]	[17.1]	[18.8]	[9.9]	[59.6]	[19.6]	[17.9]
	令和3年	11,867 [3.2]	[8.8]	[11.1]	[14.9]	[16.5]	[17.7]	[17.4]	[9.6]	[59.6]	[19.7]	[16.5]

[]内の数値は構成比(%)

◇性別・年齢階級別

	全 体	男 性 全 体	男性							
			16 ～ 19 歳	20 ～ 29 歳	30 ～ 39 歳	40 ～ 49 歳	50 ～ 59 歳	60 ～ 69 歳	70 ～ 79 歳	80 歳 以上
令和6年	10,871 [100.0]	5,030 [46.3]	148 [1.4]	398 [3.7]	500 [4.6]	681 [6.3]	863 [7.9]	923 [8.5]	998 [9.2]	519 [4.8]
参考	令和5年	11,141 [46.2]	[1.3]	[3.3]	[4.9]	[7.0]	[8.4]	[8.6]	[8.8]	[3.9]
	令和4年	11,218 [46.2]	[1.4]	[3.4]	[4.9]	[6.8]	[8.1]	[8.3]	[8.9]	[4.3]
	令和3年	11,867 [46.1]	[1.6]	[3.9]	[5.3]	[6.6]	[7.8]	[8.5]	[8.2]	[4.1]

	女 性 全 体	女性								そ の 他 、 無 回 答	
		16 ～ 19 歳	20 ～ 29 歳	30 ～ 39 歳	40 ～ 49 歳	50 ～ 59 歳	60 ～ 69 歳	70 ～ 79 歳	80 歳 以上		
令和6年	5,714 [52.6]	152 [1.4]	430 [4.0]	600 [5.5]	870 [8.0]	1,023 [9.4]	967 [8.9]	1,012 [9.3]	660 [6.1]	127 [1.2]	
参考	令和5年	[53.1]	[1.5]	[4.1]	[6.1]	[7.5]	[8.8]	[9.3]	[10.2]	[5.7]	[0.7]
	令和4年	[52.9]	[1.4]	[4.4]	[5.9]	[8.5]	[8.7]	[8.7]	[9.8]	[5.5]	[0.9]
	令和3年	[52.7]	[1.6]	[4.7]	[5.7]	[8.2]	[8.6]	[9.1]	[9.1]	[5.5]	[1.1]

[]内の数値は構成比(%)

第2 結果の概要

1 孤独の状況

(1) 本調査における孤独感の把握方法

孤独という主観的な感情をよりの確に把握するため、この調査では、以下の2種類の質問により孤独感を把握した。

①直接質問

以下のとおり「孤独」について、直接的に質問する内容となっている。

あなたはどの程度、孤独であると感じることがありますか。

1 決してない	4 時々ある
2 ほとんどない	5 しばしばある・常にある
3 たまにある	

②間接質問

間接質問は、カリフォルニア大学ロサンゼルス校 (UCLA) のラッセルが、孤独という主観的な感情を間接的な質問により数値的に測定するために考案した「UCLA孤独感尺度」²の日本語版³の3項目短縮版⁴に基づくもので、以下の3つの設問への回答をスコア化し、その合計スコアが高いほど孤独感が高いと評価する内容となっている。設問に「孤独」という言葉を使用せずに孤独感を把握することから、この調査ではこれを間接質問と呼んでいる。

今回の調査結果の取りまとめに当たっては、3つの設問それぞれへの回答について、「決してない」を1点、「ほとんどない」を2点、「時々ある」を3点、「常にある」を4点としてスコア化し、その合計スコアについて、便宜的に「10～12点」(常にある)、「7～9点」(時々ある)、「4～6点」(ほとんどない)、「3点」(決してない)の4区分に整理した。

あなたは、自分には人とのつきあいがないと感じるがありますか。

1 決してない	3 時々ある
2 ほとんどない	4 常にある

あなたは、自分は取り残されていると感じるがありますか。

1 決してない	3 時々ある
2 ほとんどない	4 常にある

あなたは、自分は他の人たちから孤立していると感じるがありますか。

1 決してない	3 時々ある
2 ほとんどない	4 常にある

² Russell DW. UCLA loneliness scale (version 3): reliability, validity, and factor structure. J Pers Assess. 1996;66(1):20-40.

³ 舛田ゆづり, 田高悦子, 他: 高齢者における日本語版 UCLA 孤独感尺度 (第3版) の開発とその信頼性・妥当性の検討, 日本地域看護学会誌. 15(1): 25-32, 2012.

⁴ Arimoto A & Tadaka E: Reliability and validity of Japanese versions of the UCLA loneliness scale version 3 for use among mothers with infants and toddlers. BMC Women's Health. 2019;19:105.

(2) 孤独の状況（直接質問）

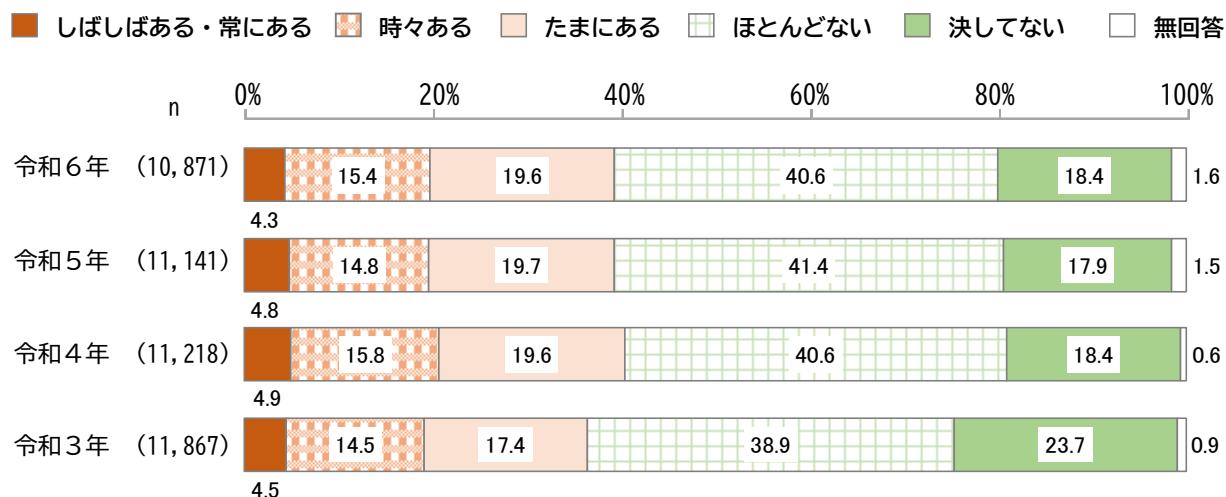
孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は4.3%、「時々ある」が15.4%、「たまにある」が19.6%となっている。一方、孤独感が「ほとんどない」と回答した人の割合は40.6%、「決してない」が18.4%となっている。

令和5年と比較すると、差異はみられない。

令和4年と比較すると、「しばしばある・常にある」の割合が縮小している。

令和3年と比較すると、「決してない」の割合が縮小している。

【図1-1】孤独の状況（直接質問）（令和6年、5年、4年、3年）



(3) 孤独の状況（間接質問）

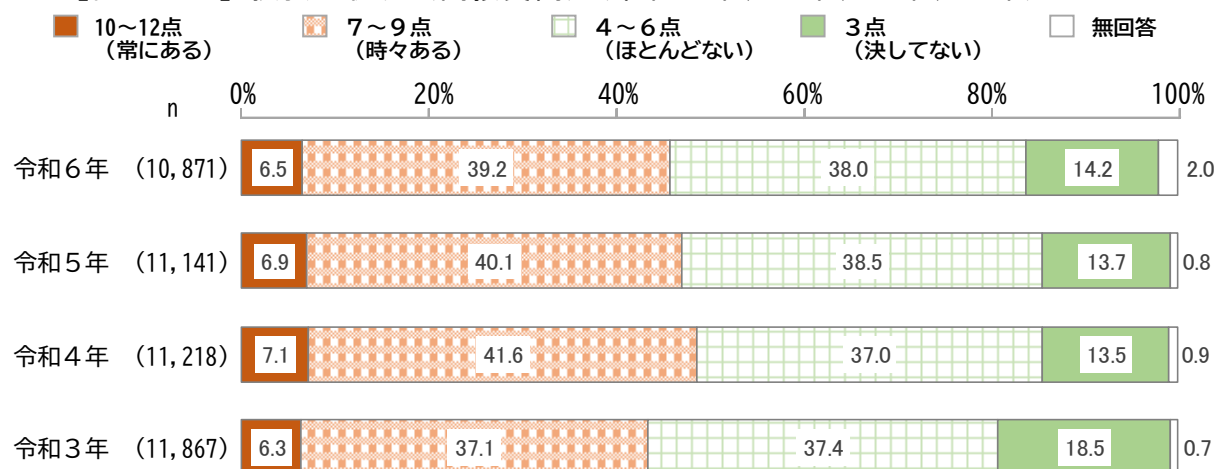
「UCLA孤独感尺度」に基づく孤独感スコアでは、「10～12点（常にある）」という人の割合は6.5%、「7～9点（時々ある）」が39.2%、「4～6点（ほとんどない）」が38.0%、「3点（決してない）」が14.2%となっている。

令和5年と比較すると、差異はみられない。

令和4年と比較すると、「7～9点（時々ある）」の割合が縮小している。

令和3年と比較すると、「3点（決してない）」の割合が縮小している。

【図1-2】孤独の状況（間接質問）（令和6年、5年、4年、3年）

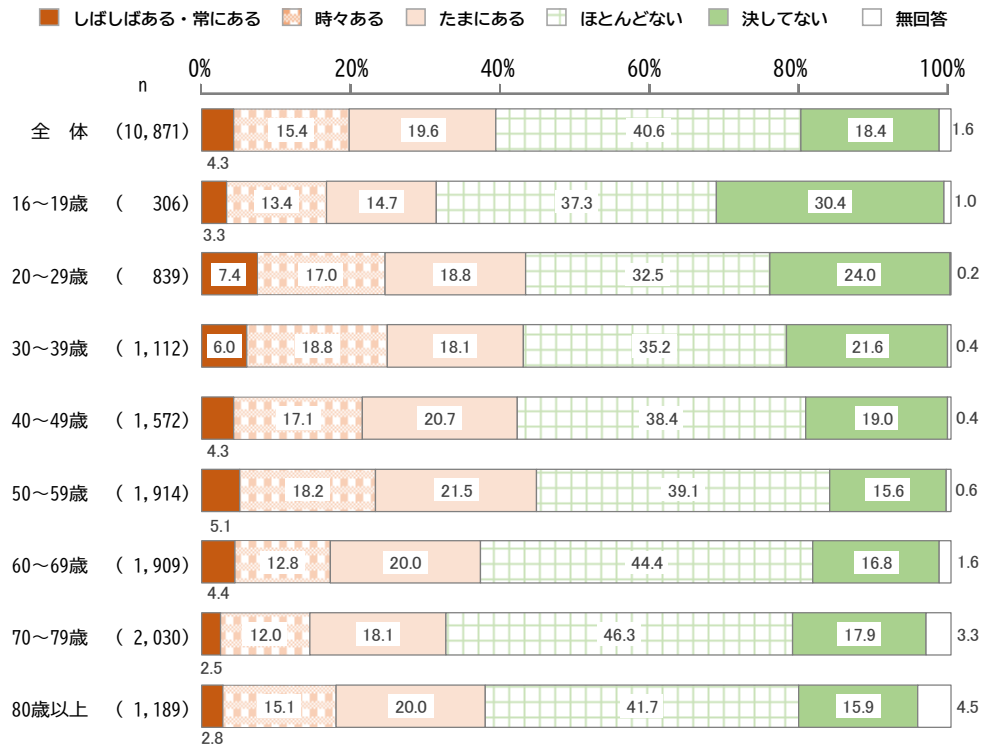


次ページ以降、調査年次の記載のない図表は、令和6年調査の結果であることを表す。

(4) 年齢階級別孤独感（直接質問）

孤独感を年齢階級別にみると、孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、20歳代及び30歳代で高くなっている。

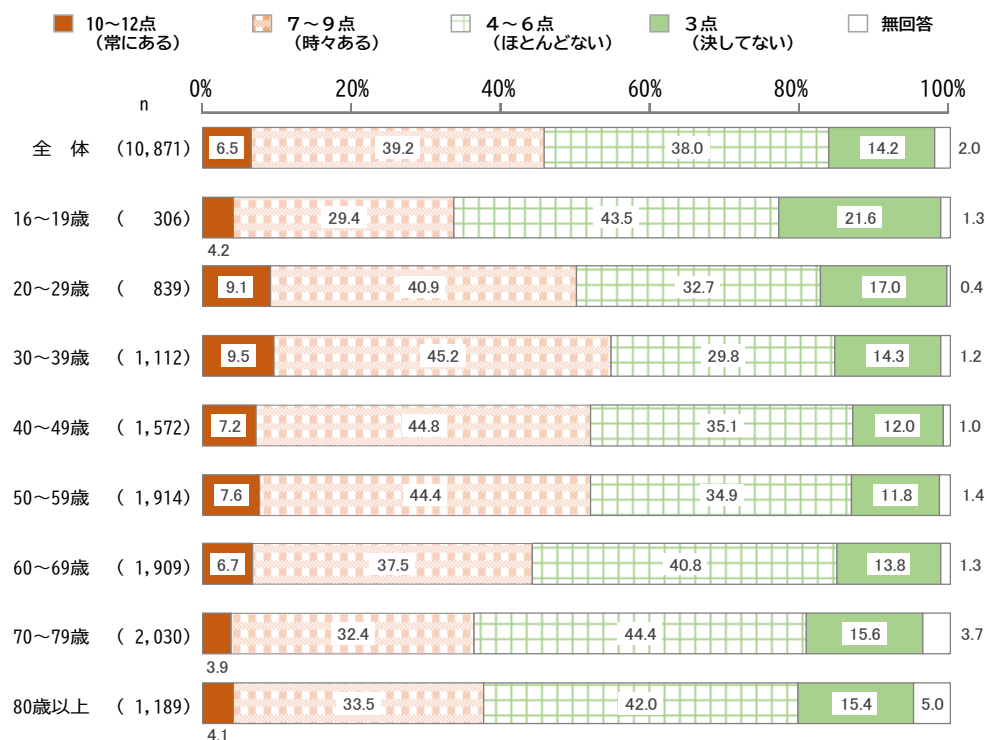
【図 1 - 3】 年齢階級別孤独感（直接質問）



(5) 年齢階級別孤独感（間接質問）

孤独感スコアを年齢階級別にみると、スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、20歳代、30歳代及び50歳代で高くなっている。

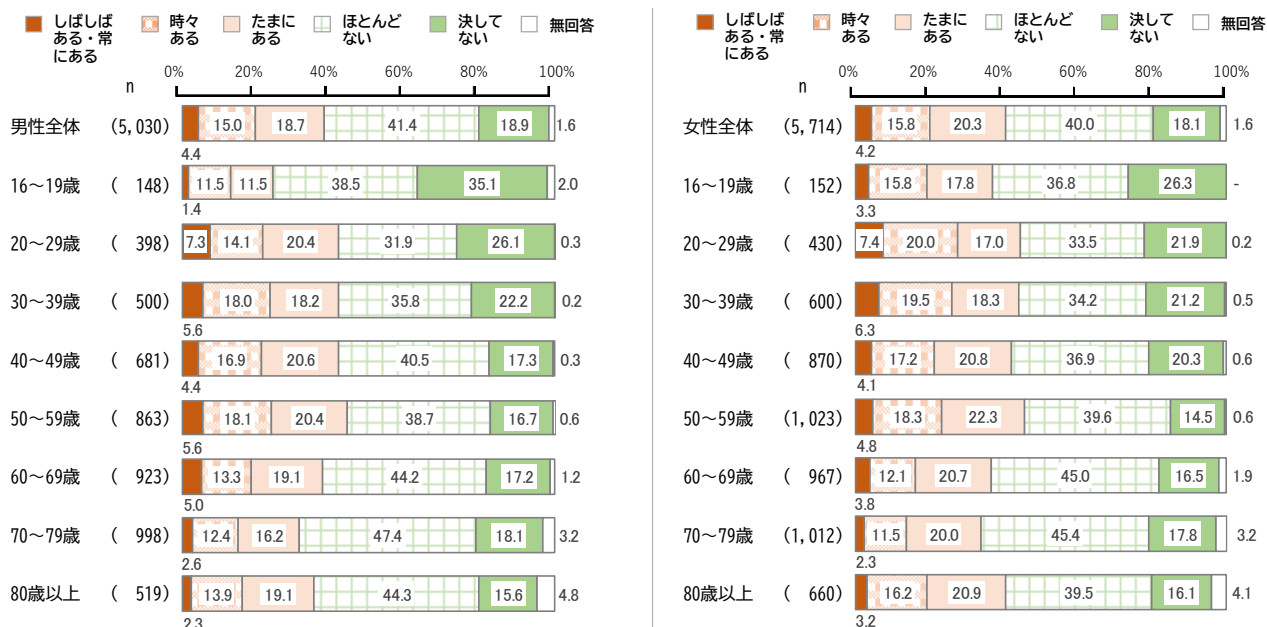
【図 1 - 4】 年齢階級別孤独感（間接質問）



(6) 男女、年齢階級別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、男性が4.4%、女性が4.2%となっている。これを男女、年齢階級別にみると、男性では20歳代、30歳代、50歳代及び60歳代で、女性では20歳代及び30歳代で高くなっている。

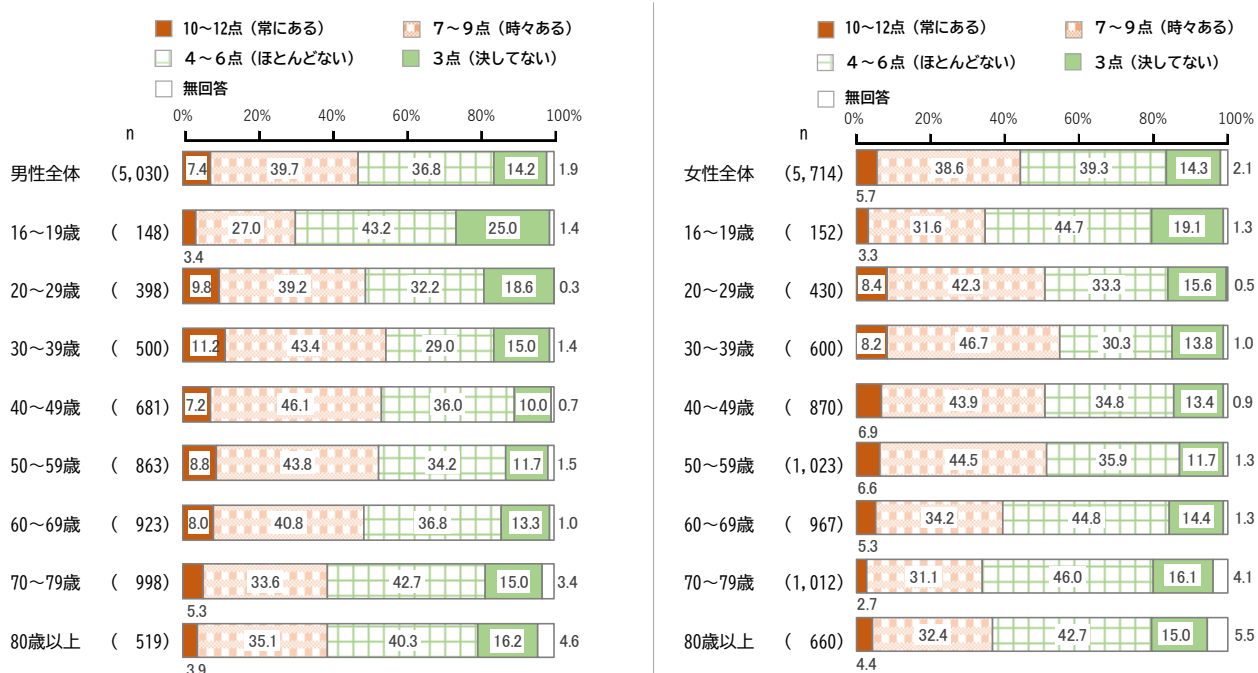
【図1-5】男女、年齢階級別孤独感（直接質問）



(7) 男女、年齢階級別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10~12点（常にある）」という人の割合は、男性が7.4%、女性が5.7%となっている。これを男女、年齢階級別にみると、男性では20歳代、30歳代、50歳代及び60歳代で、女性では20歳代及び30歳代で高くなっている。

【図1-6】男女、年齢階級別孤独感（間接質問）

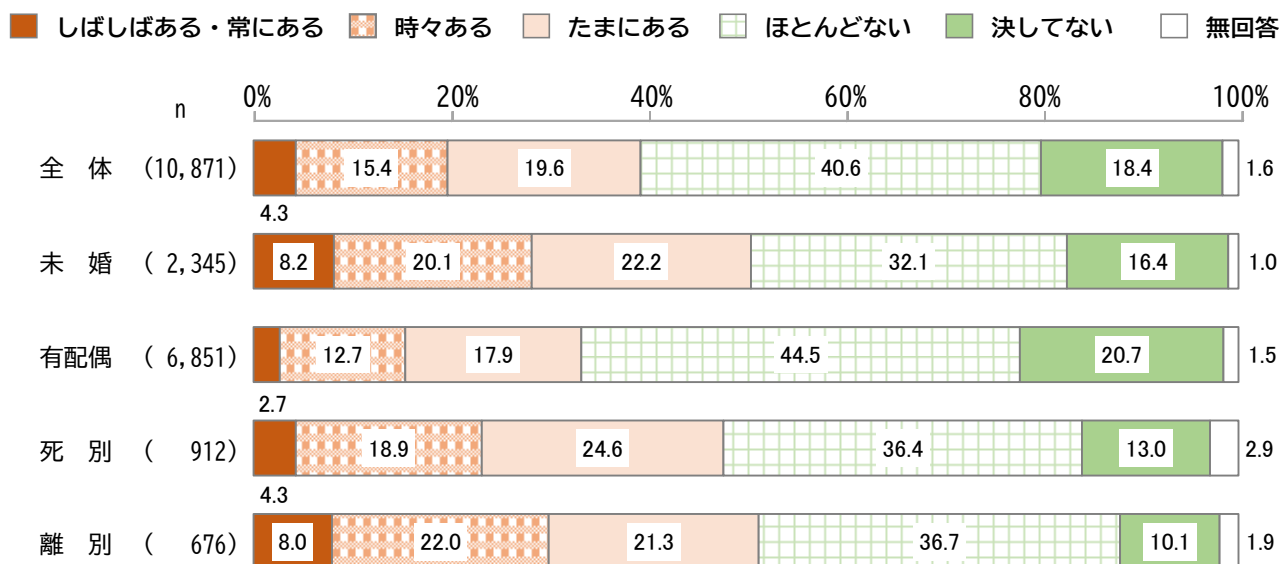


(8) 配偶者の有無別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、「未婚」及び「離別」で高くなっている。

なお、本調査では、配偶者には事実上、夫婦として生活しているが、婚姻届を提出していない場合も含めている。

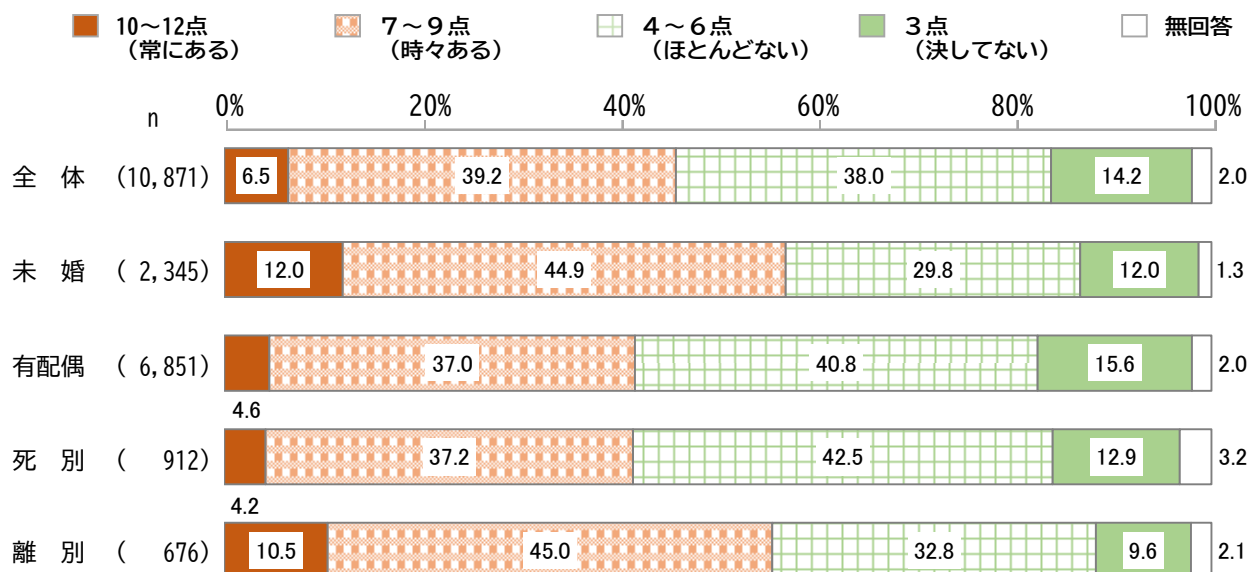
【図 1 - 7】 配偶者の有無別孤独感（直接質問）



(9) 配偶者の有無別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、「未婚」及び「離別」で高くなっている。

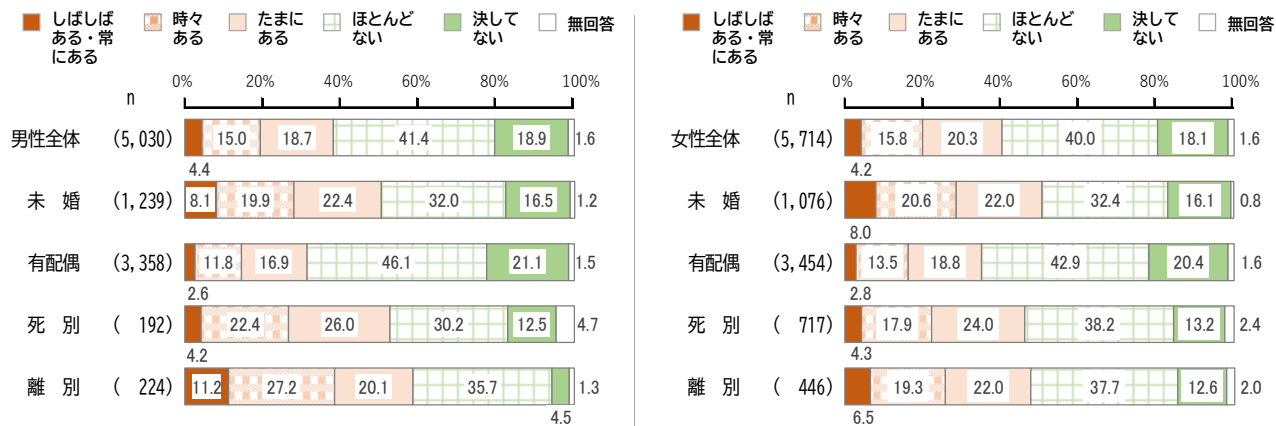
【図 1 - 8】 配偶者の有無別孤独感（間接質問）



(10) 男女、配偶者の有無別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、男女とも「未婚」及び「離別」で高くなっている。

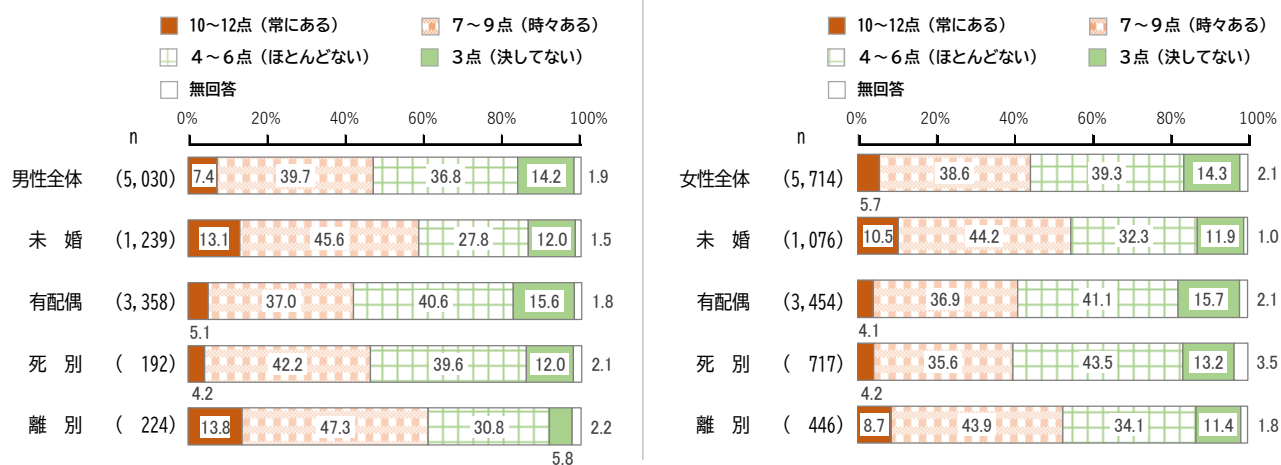
【図 1 - 9】 男女、配偶者の有無別孤独感（直接質問）



(11) 男女、配偶者の有無別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、男女とも「未婚」及び「離別」で高くなっている。

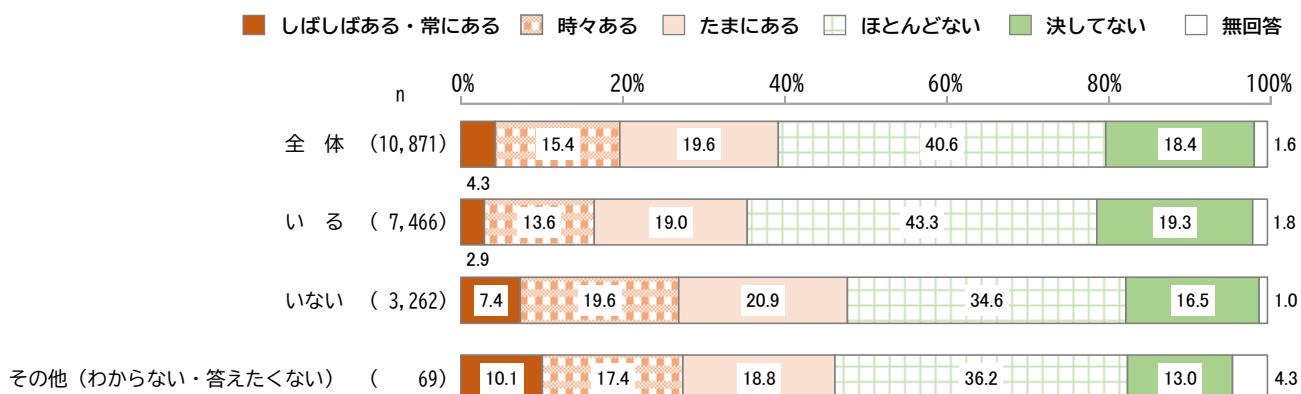
【図 1 - 10】 男女、配偶者の有無別孤独感（間接質問）



(12) こどもの有無別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、こどもが「いる」で2.9%、「いない」で7.4%である。

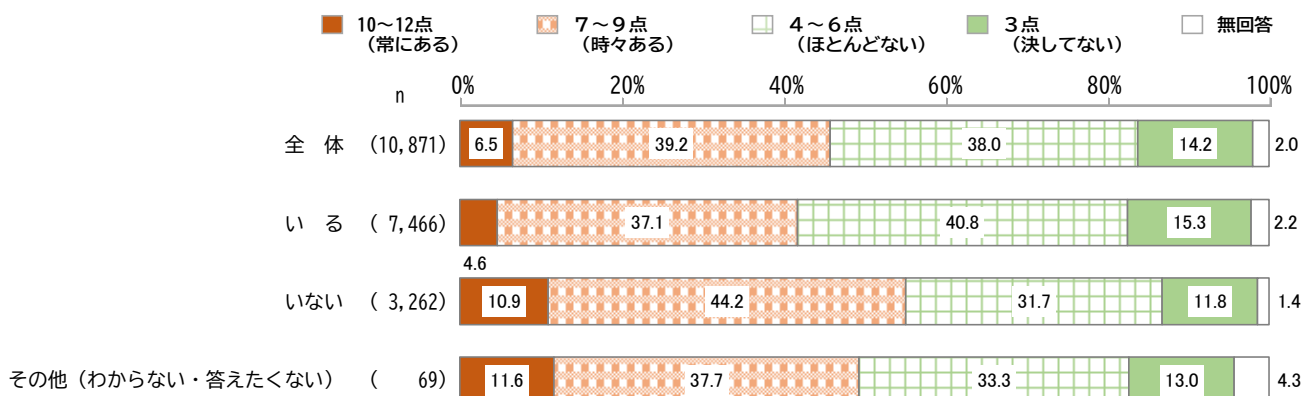
【図 1-11】 こどもの有無別孤独感（直接質問）



(13) こどもの有無別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点 (常にある)」という人の割合は、こどもが「いる」で4.6%、「いない」では10.9%である。

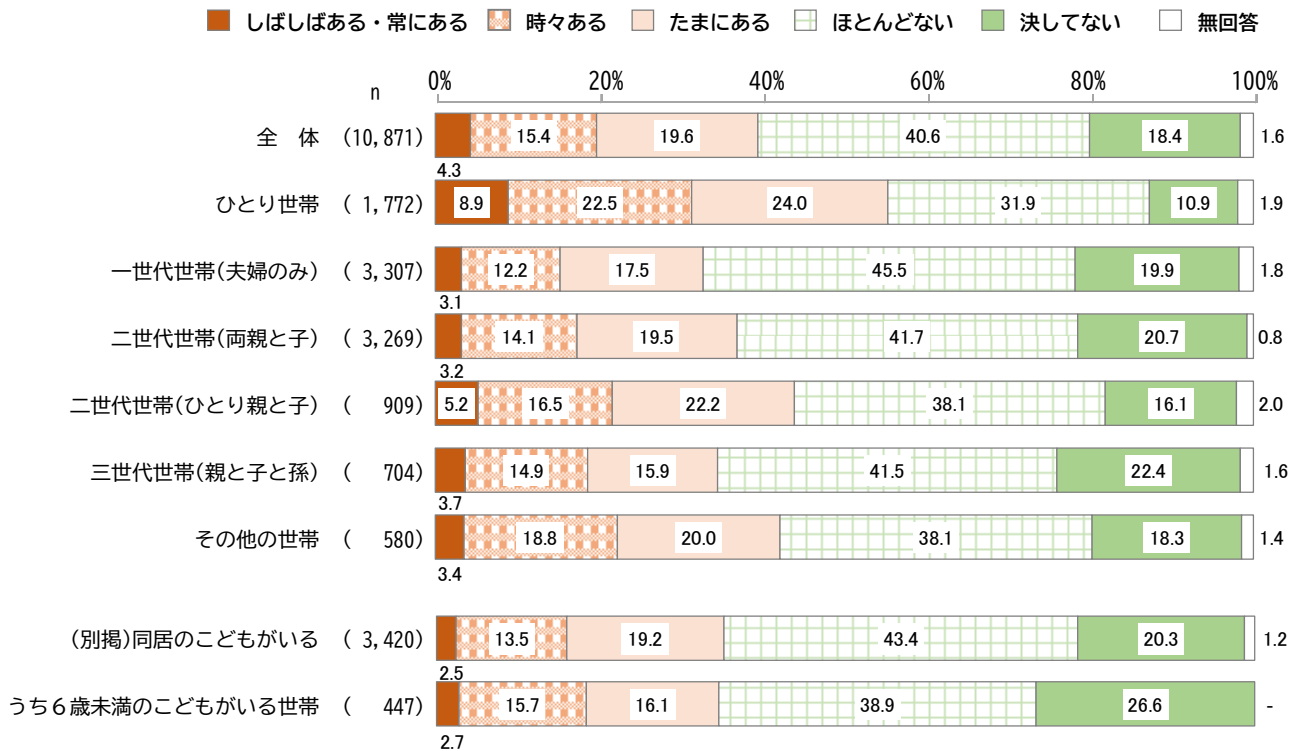
【図 1-12】 こどもの有無別孤独感（間接質問）



(14) 世帯構成別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、「ひとり世帯」及び「二世帯世帯（ひとり親と子）」で高くなっている。

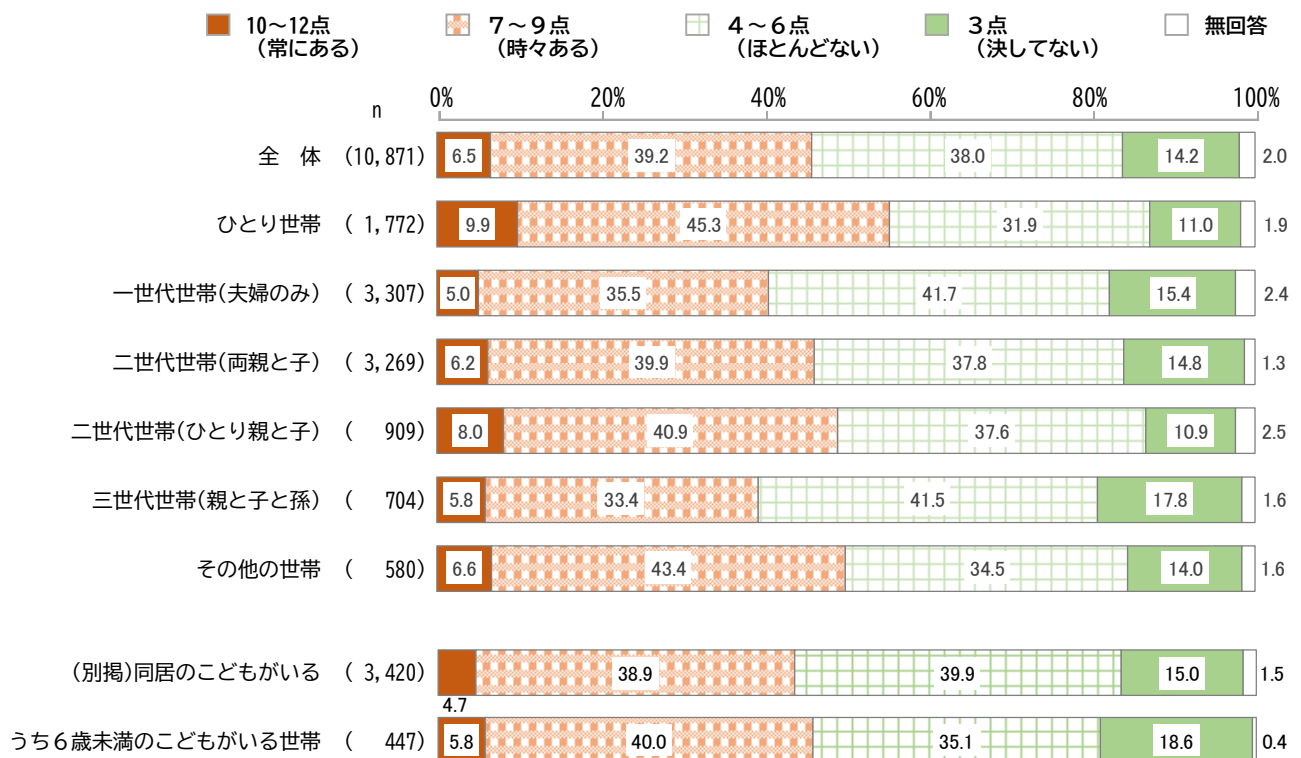
【図 1-13】 世帯構成別孤独感（直接質問）



(15) 世帯構成別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、「ひとり世帯」及び「二世帯世帯（ひとり親と子）」で高くなっている。

【図 1-14】 世帯構成別孤独感（間接質問）

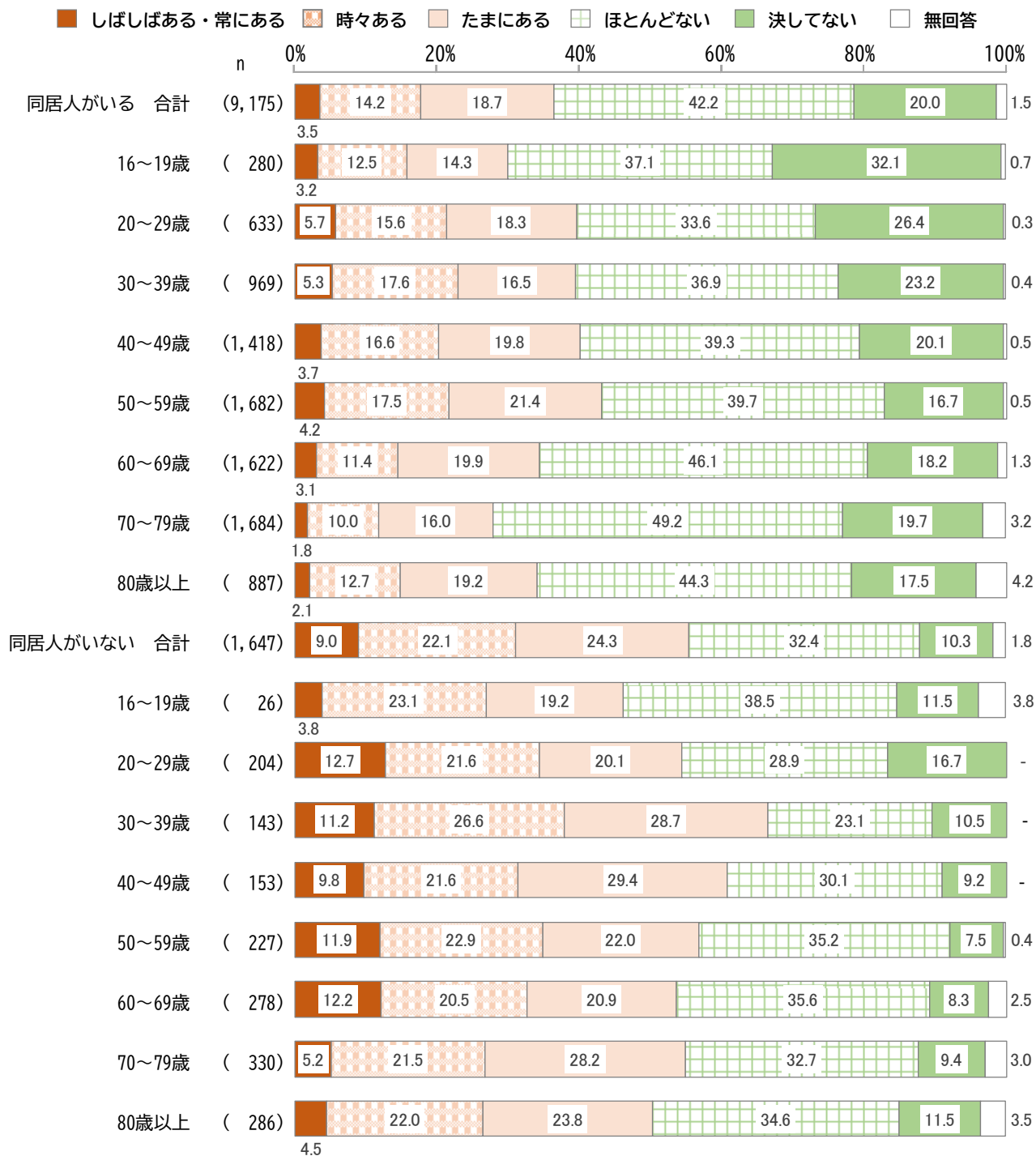


(16) 同居人の有無、年齢階級別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、「同居人がいる」で3.5%、「同居人がいない」で9.0%となっている。

これを同居人の有無、年齢階級別にみると、孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、同居人がいる人では20歳代及び30歳代で高くなっている。

【図 1-15】同居人の有無、年齢階級別孤独感（直接質問）



(注 1) 同居人の有無は、居住人数（問 6）への回答を基準に判定している。

なお、居住人数（問 6）が無回答、かつ同居している人たちとの直接会話によるコミュニケーション頻度（問 16(2)）に回答がある場合は、「同居人がいる」と判定している。

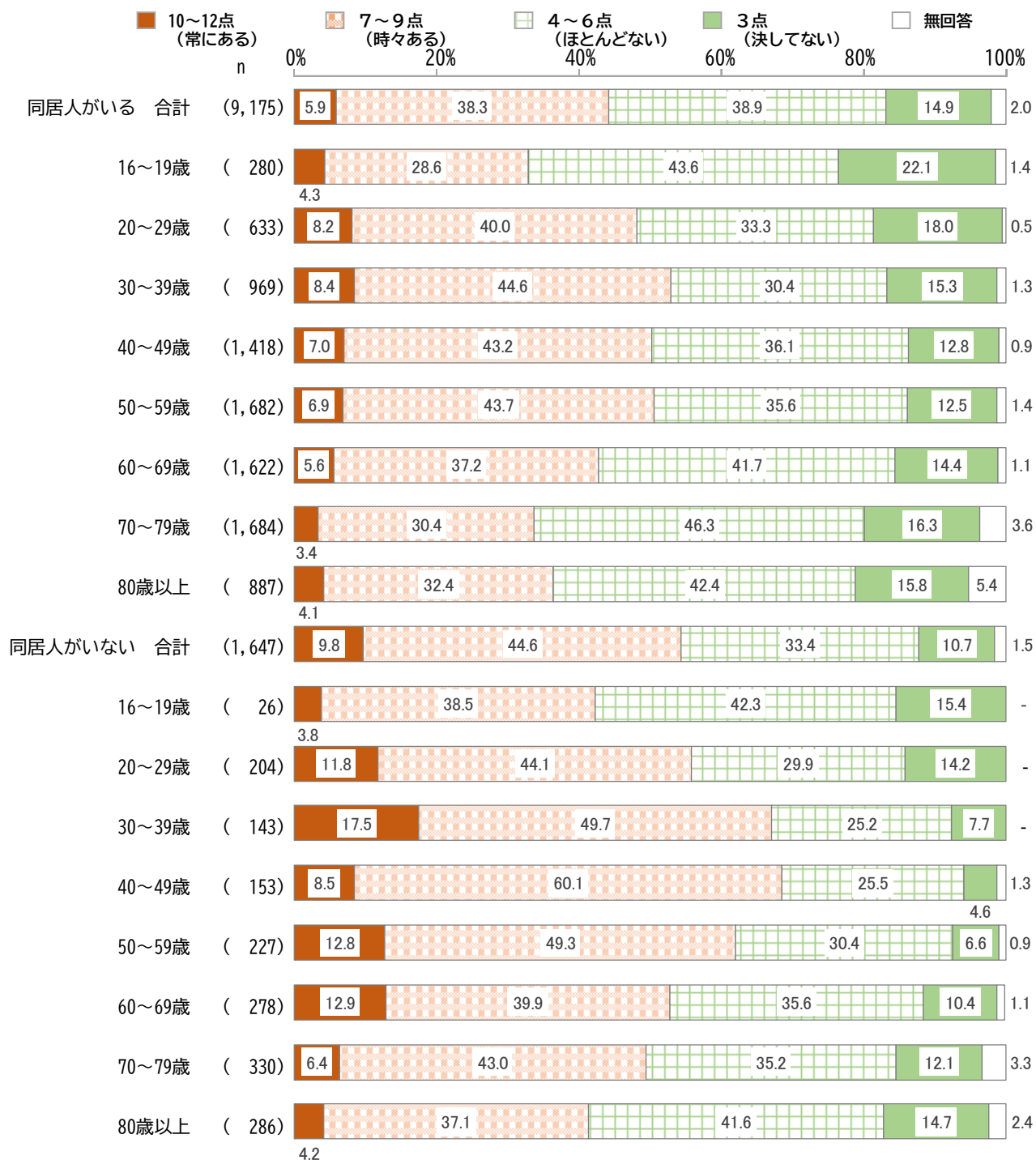
(注 2) 16~19歳の「同居人がいない」は、回答者数が甚少のため、参考値。

(17) 同居人の有無、年齢階級別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、「同居人がいる」で5.9%、「同居人がいない」で9.8%となっている。

これを同居人の有無、年齢階級別にみると、孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、同居人がいる人では20歳代及び30歳代で、同居人がいない人では30歳代で高くなっている。

【図 1-16】同居人の有無、年齢階級別孤独感（間接質問）



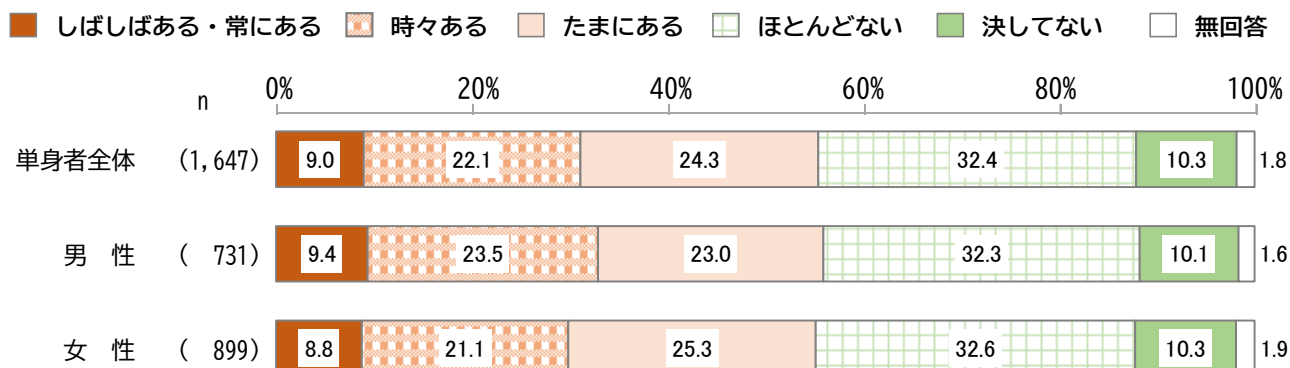
(注 1) 同居人の有無は、図 1-15 と同様に判定している。

(注 2) 16～19 歳の「同居人がいない」は、回答者数が些少のため、参考値。

(18) 男女別単身者の孤独感（直接質問）

単身者の孤独感を男女別にみると、孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、男性で9.4%、女性で8.8%となっている。

【図 1-17】 男女別単身者の孤独感（直接質問）

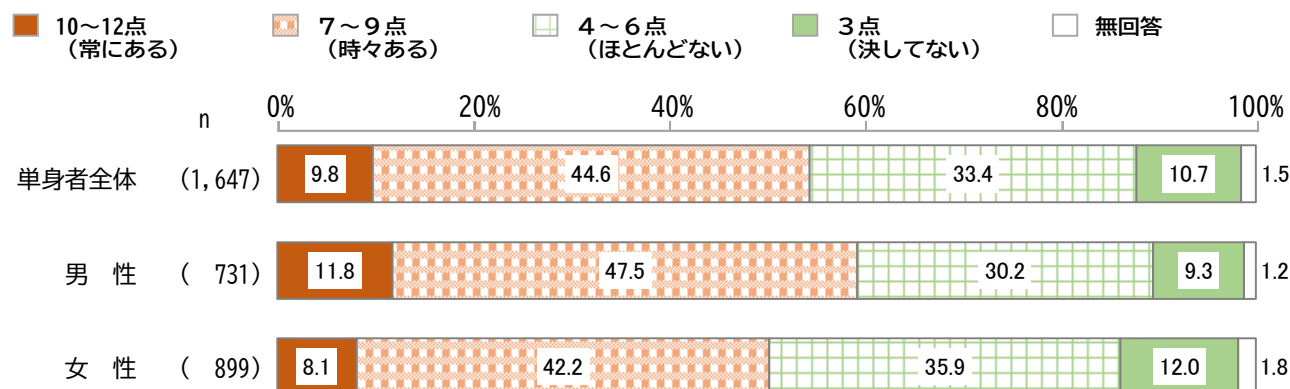


(注)「単身者」は「同居人がいない」と判定された者としており、性別（問2）への回答によって「男性単身者」と「女性単身者」に区分している。同居人の有無は、居住人数（問6）への回答を基準に判断している。なお、居住人数（問6）が無回答、かつ同居している人たちとの直接会話によるコミュニケーション頻度（問16(2)）に回答がある場合は、「同居人がいる」と判定している。

(19) 男女別単身者の孤独感（間接質問）

単身者の孤独感スコアを男女別にみると、スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、男性で11.8%、女性で8.1%となっている。

【図 1-18】 男女別単身者の孤独感（間接質問）

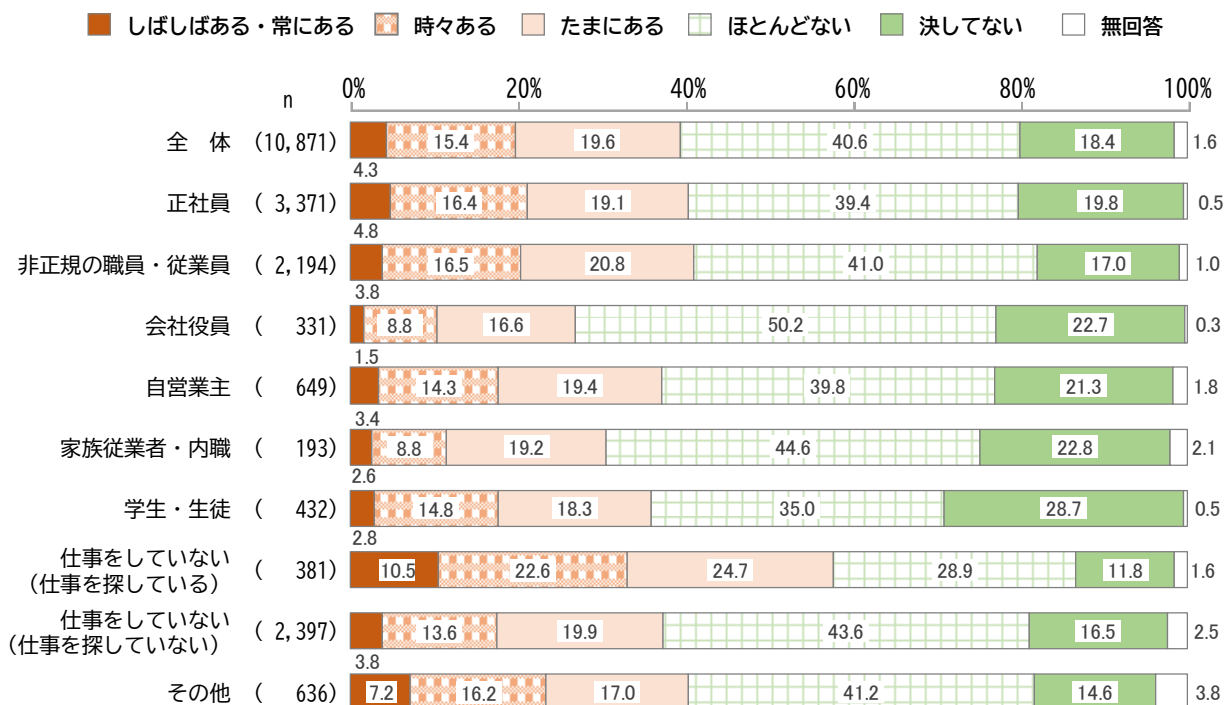


(注)「単身者」は、図 1-17 と同様に判定している。

(20) 現在の仕事別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、「仕事をしていない（仕事を探している）」及び「その他」で高くなっている。

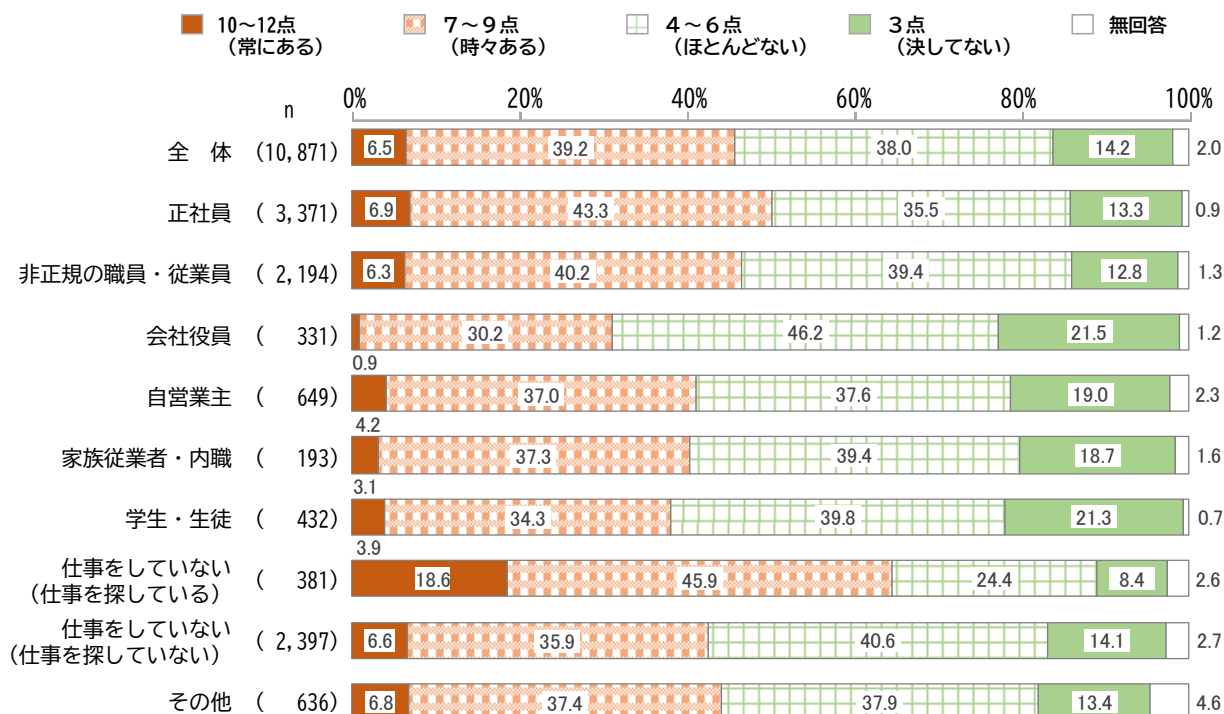
【図 1 - 19】 現在の仕事別孤独感（直接質問）



(21) 現在の仕事別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、「仕事をしていない（仕事を探している）」、「正社員」、「その他」及び「仕事をしていない（仕事を探していない）」で高くなっている。

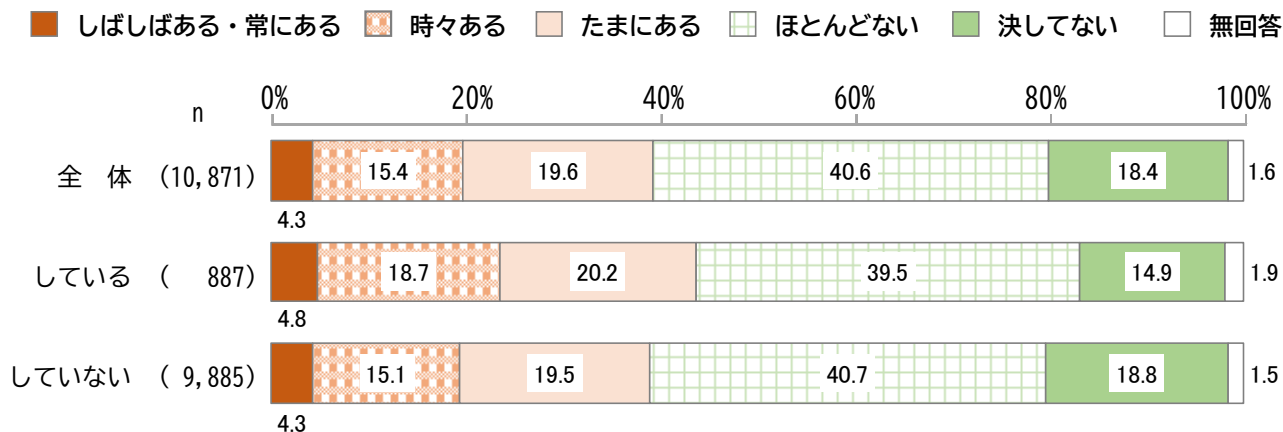
【図 1 - 20】 現在の仕事別孤独感（間接質問）



(22) 家族の介助や看病の有無別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、家族の介助や看病を「している」で4.8%、「していない」で4.3%となっている。

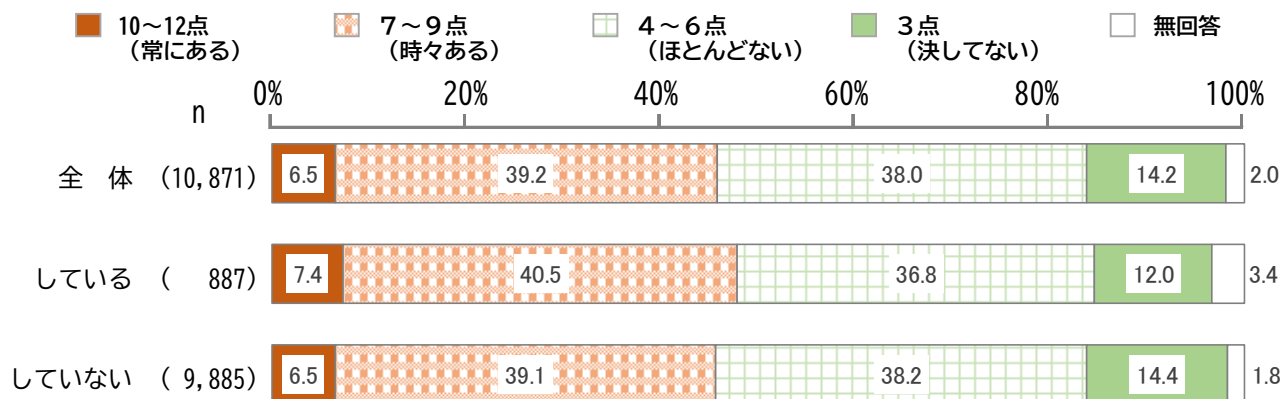
【図1-21】家族の介助や看病の有無別孤独感（直接質問）



(23) 家族の介助や看病の有無別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、「している」で7.4%、「していない」では6.5%となっている。

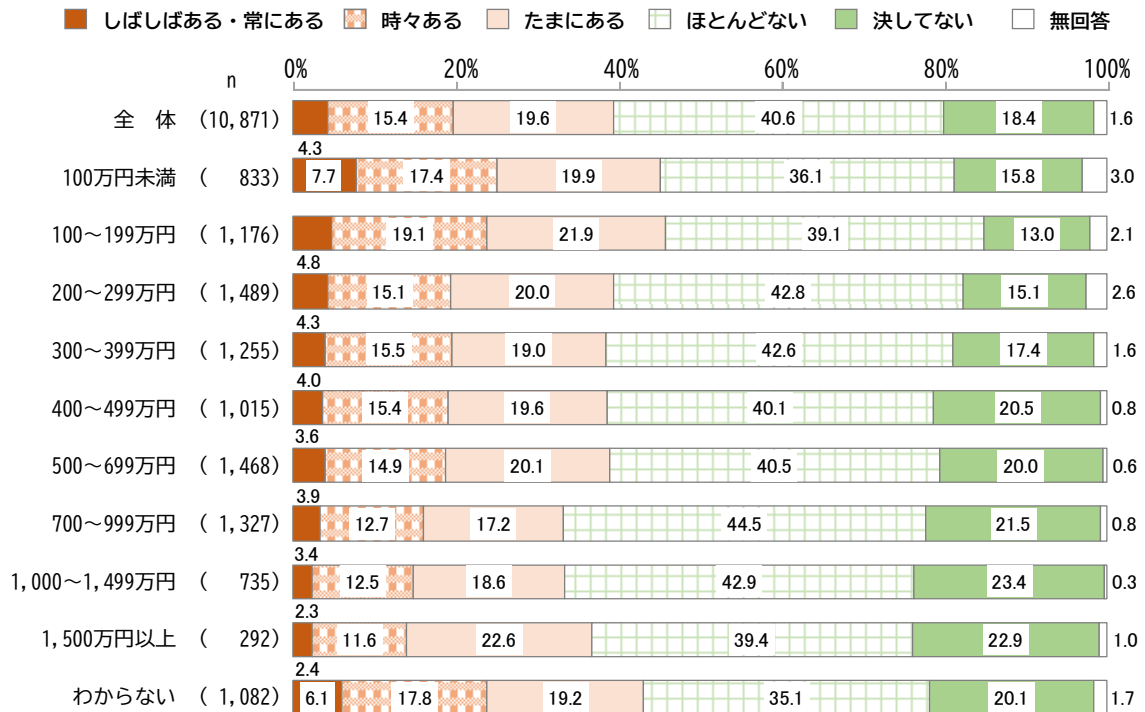
【図1-22】家族の介助や看病の有無別孤独感（間接質問）



(24) 世帯の年間収入別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、年収が「100万円未満」及び「わからない」で高くなっている。

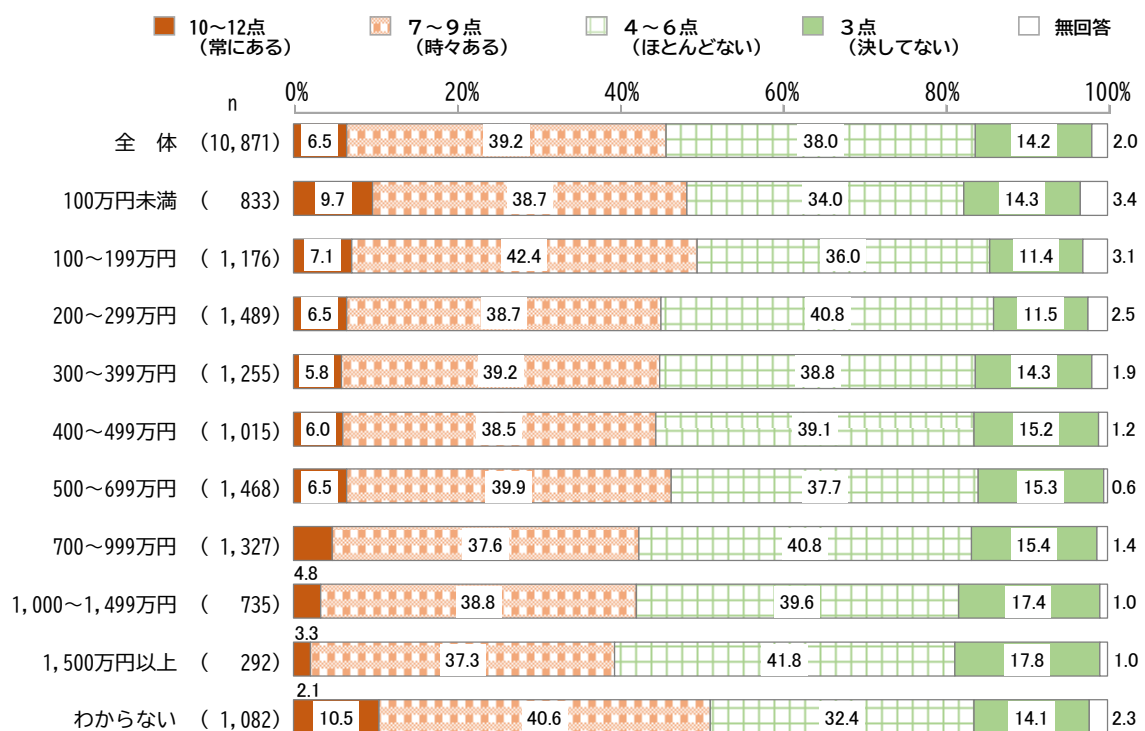
【図 1 - 23】 世帯の年間収入別孤独感（直接質問）



(25) 世帯の年間収入別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、年収が「100万円未満」、「100～199万円」及び「わからない」で高くなっている。

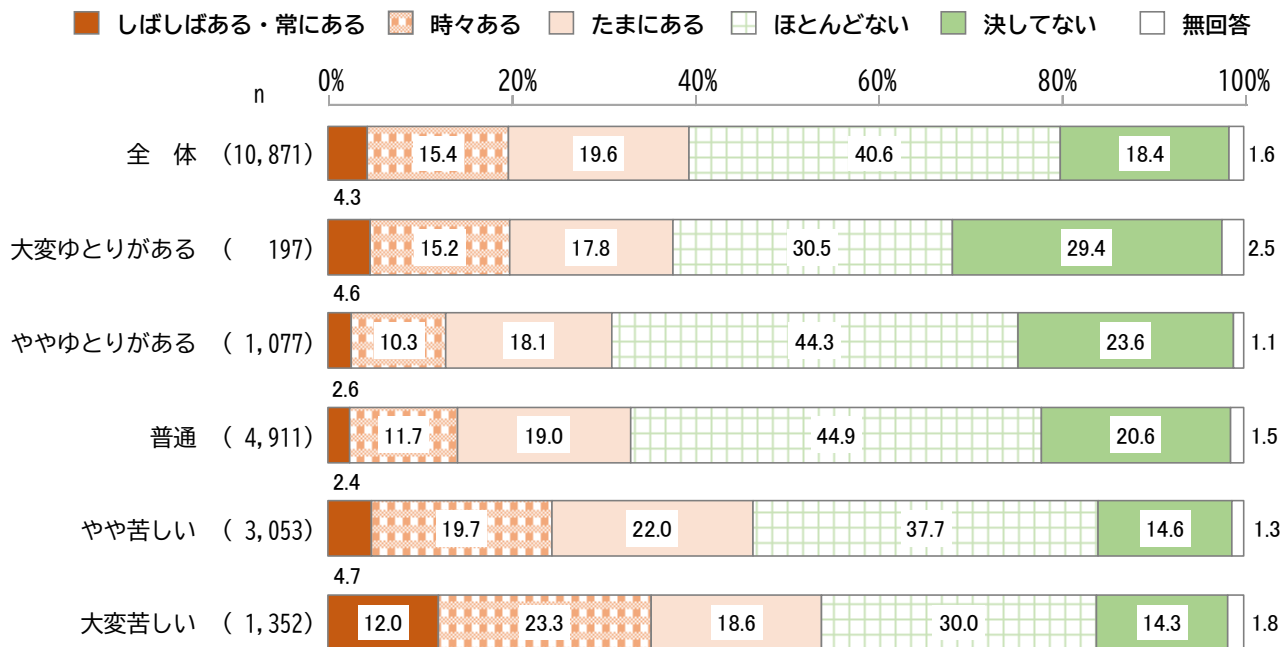
【図 1 - 24】 世帯の年間収入別孤独感（間接質問）



(26) 経済的な暮らし向き別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、「大変苦しい」で高くなっている。

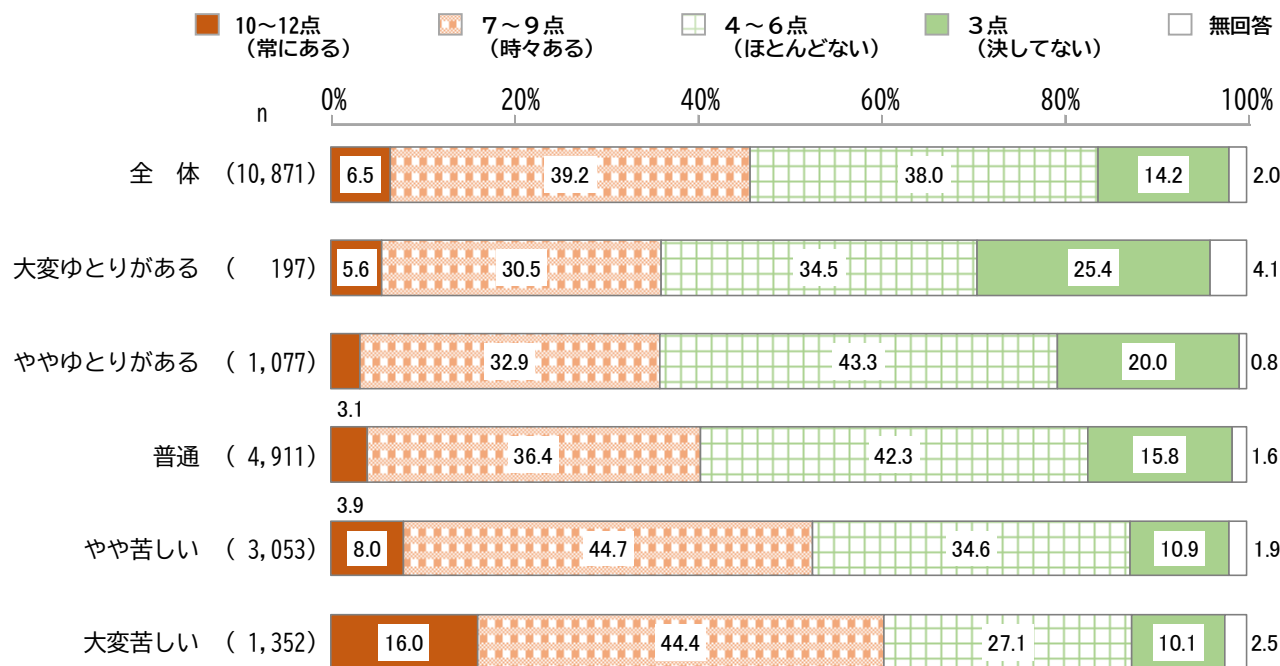
【図 1-25】 経済的な暮らし向き別孤独感（直接質問）



(27) 経済的な暮らし向き別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、「大変苦しい」及び「やや苦しい」で高くなっている。

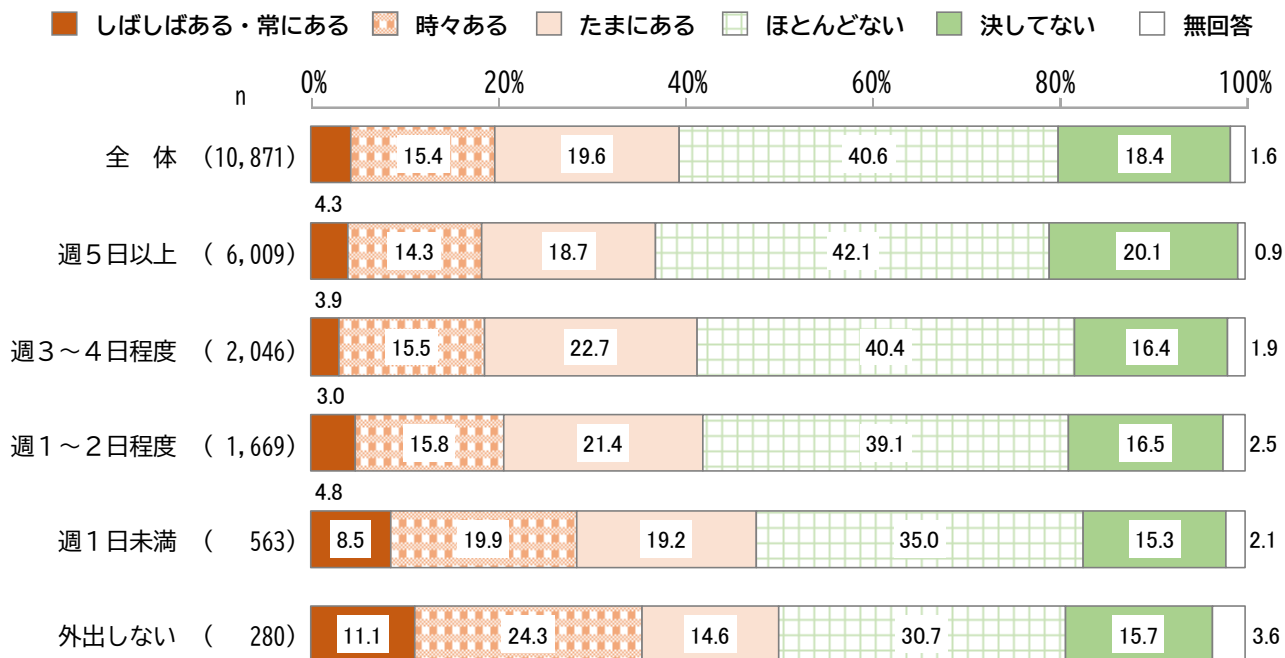
【図 1-26】 経済的な暮らし向き別孤独感（間接質問）



(28) 外出頻度別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、「週1～2日程度」、「週1日未満」及び「外出しない」で高くなっている。

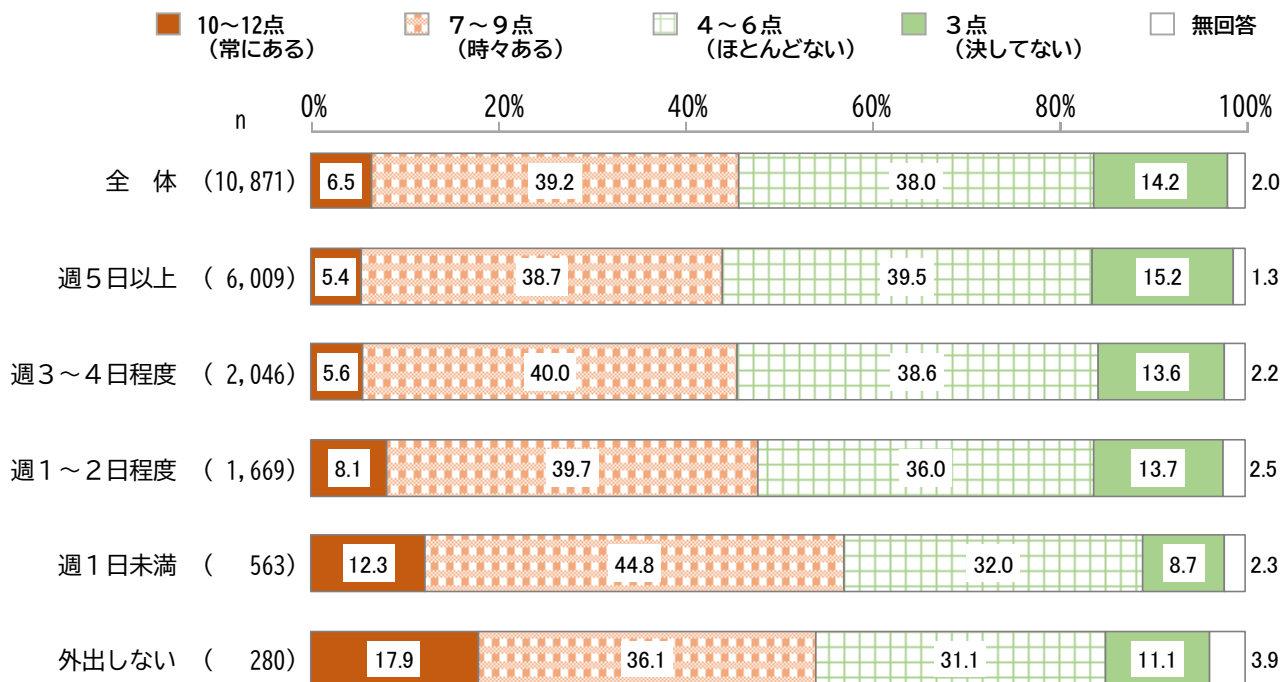
【図1-27】外出頻度別孤独感（直接質問）



(29) 外出頻度別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、「週1～2日程度」、「週1日未満」及び「外出しない」で高くなっている。

【図1-28】外出頻度別孤独感（間接質問）

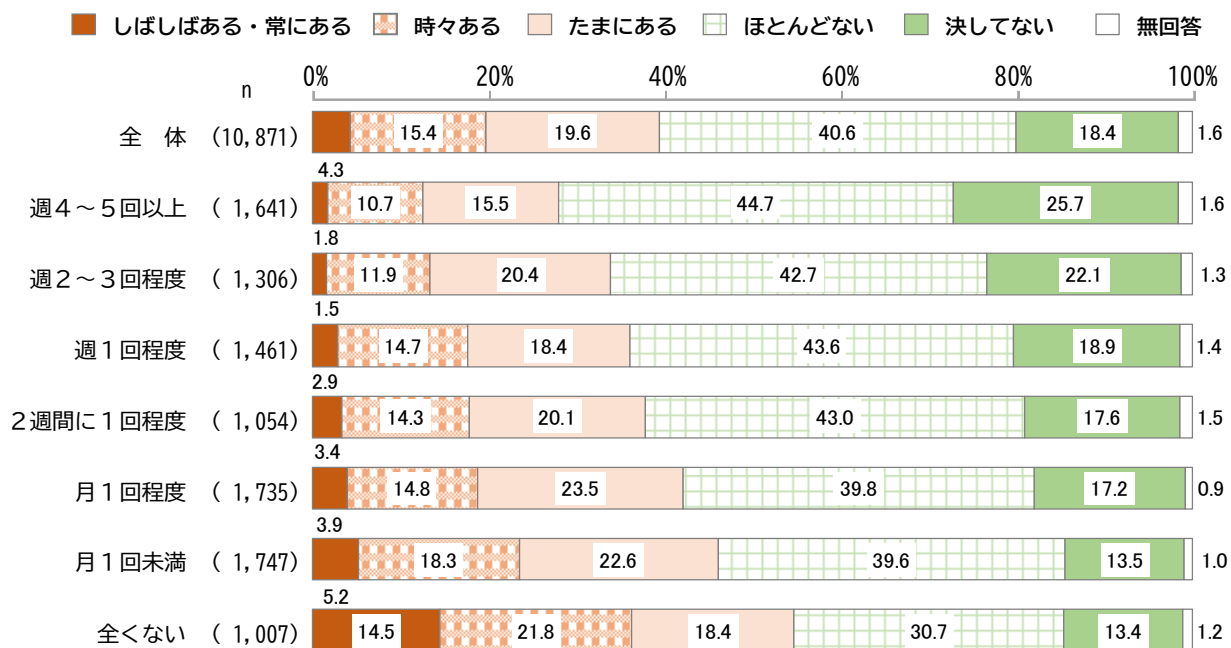


(30) 同居していない家族や友人たちとのコミュニケーション頻度別孤独感
(直接質問、間接質問)

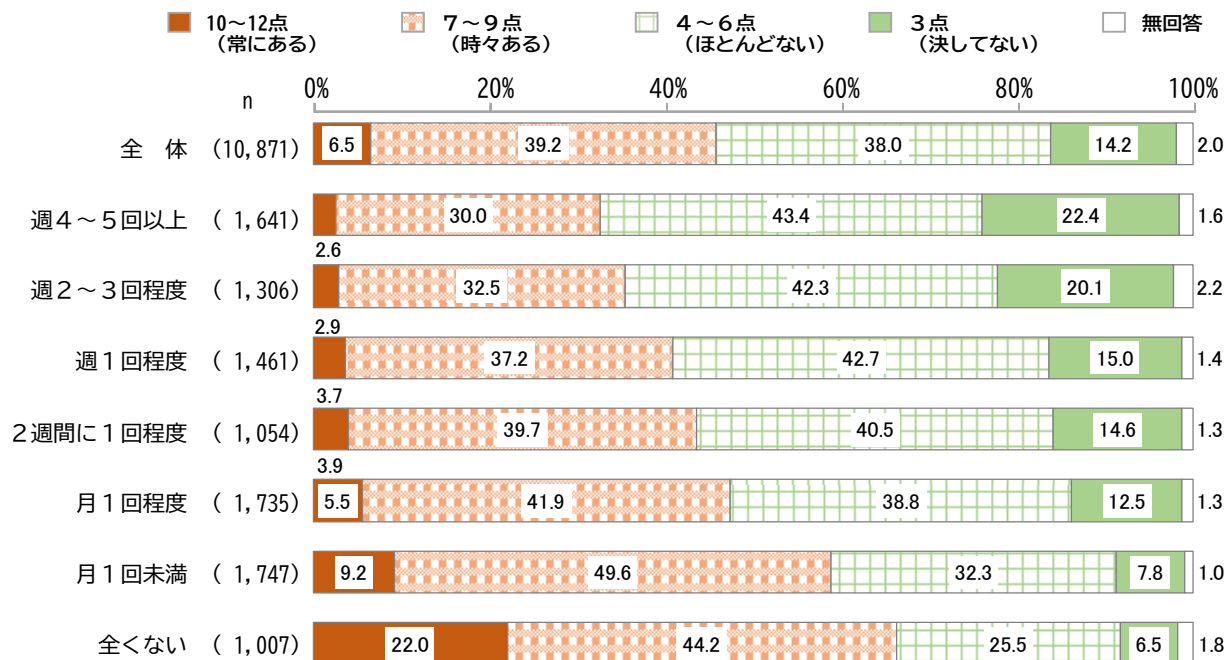
「図1-29」から「図1-34」までは、同居していない家族や友人たちとのコミュニケーション手段ごとに、その頻度別孤独感を示している。

直接質問による孤独感で「しばしばある・常にある」と回答した人の割合と間接質問による孤独感スコアで「10～12点（常にある）」という人の割合は、「直接会って話す」及び「電話（ビデオ通話含む）」では、「月1回未満」及び「全くない」で高くなっている。一方、「SNSや電子メールなどをする」では、「月に1回程度」、「月1回未満」及び「全くない」で高くなっている。

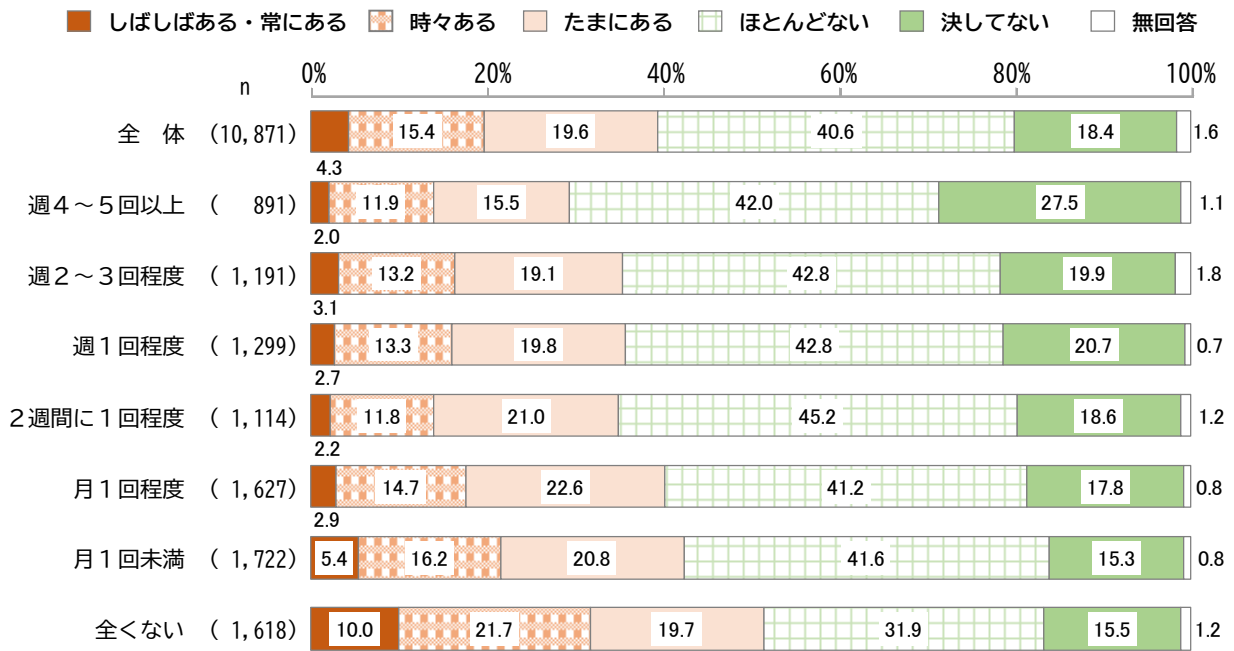
【図1-29】「直接会って話す」頻度別孤独感（直接質問）



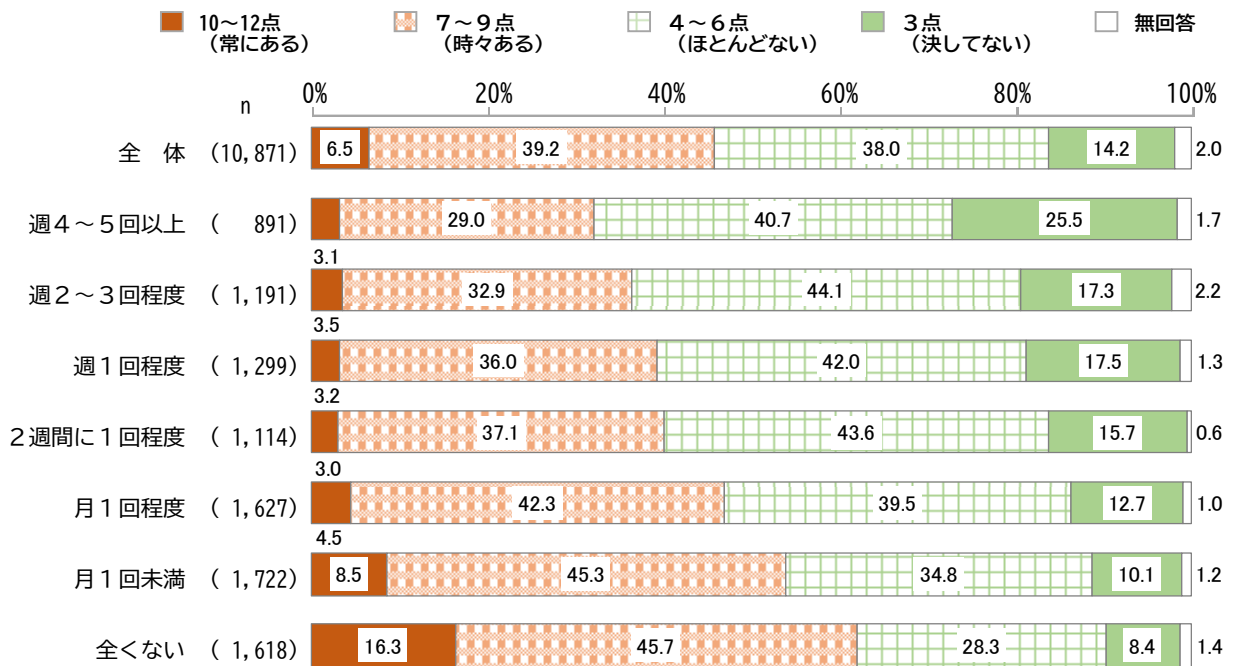
【図1-30】「直接会って話す」頻度別孤独感（間接質問）



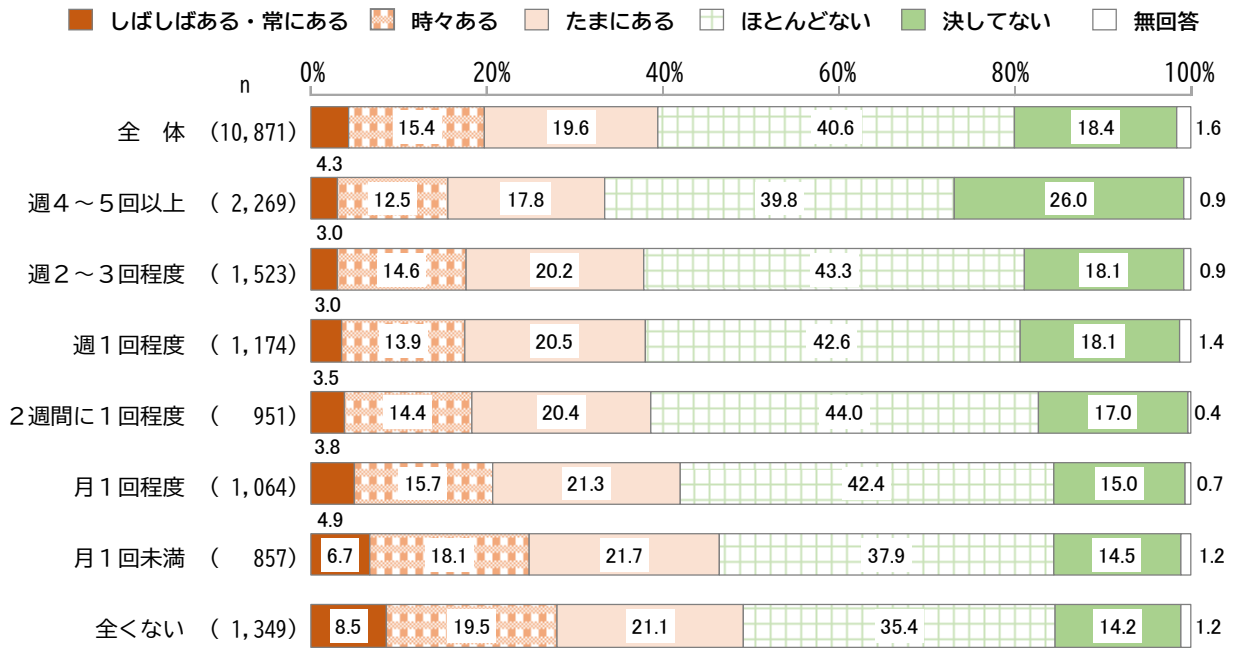
【図 1-31】「電話（ビデオ通話含む）する」頻度別孤独感（直接質問）



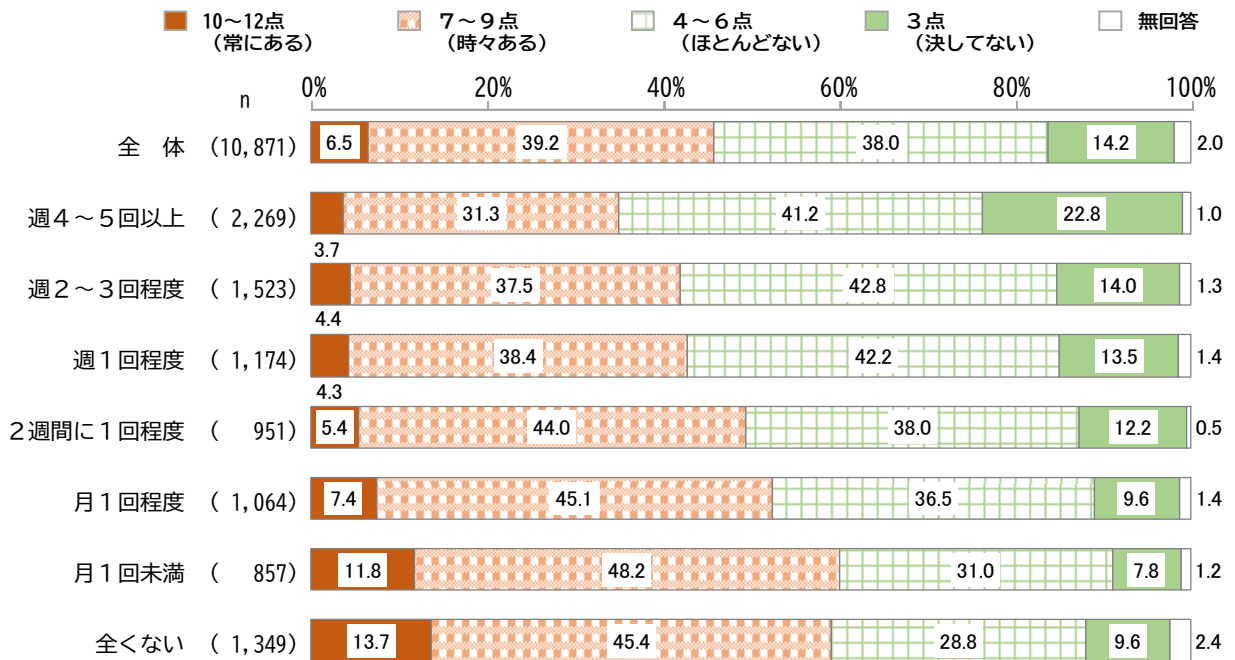
【図 1-32】「電話（ビデオ通話含む）する」頻度別孤独感（間接質問）



【図 1-33】「SNSや電子メールなどをする」頻度別孤独感（直接質問）



【図 1-34】「SNSや電子メールなどをする」頻度別孤独感（間接質問）

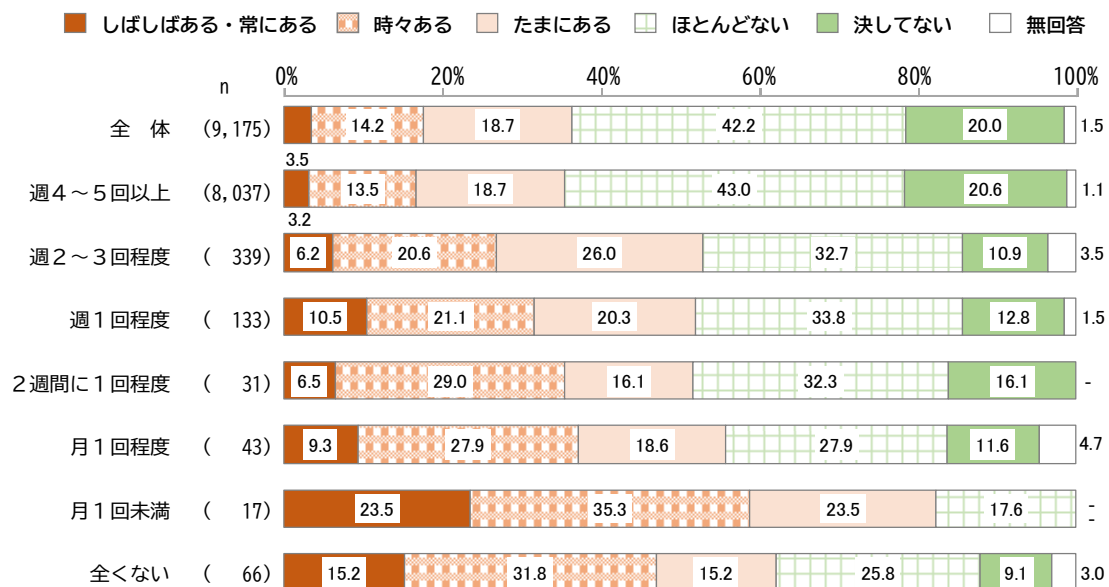


※以下、(31)及び(32)については、同居人がいると判定した人を集計対象としている（P12～13参照）。

(31) 同居している人たちと直接会って話す頻度別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、頻度が「全くない」で高くなっている。

【図1-35】同居している人たちと「直接会って話す」頻度別孤独感（直接質問）



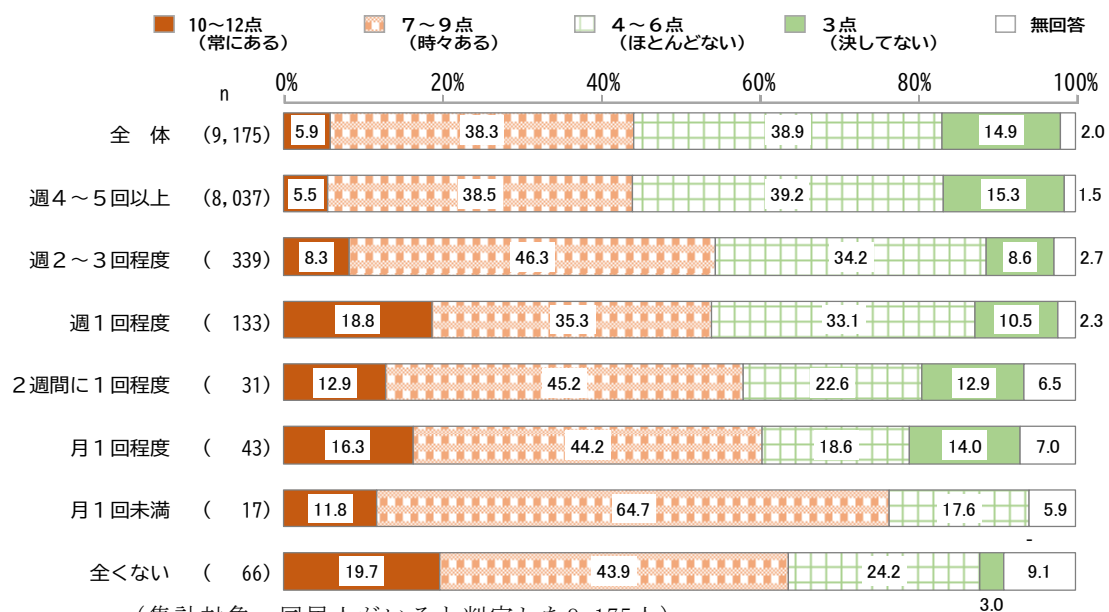
（集計対象：同居人がいると判定した9,175人）

（注）同居している人たちと「直接会って話す」頻度が「2週間に1回程度」、「月1回程度」及び「月1回未満」については、回答者数が甚少のため、参考値。

(32) 同居している人たちと直接会って話す頻度別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、頻度が「週1回程度」及び「全くない」で高くなっている。

【図1-36】同居している人たちと「直接会って話す」頻度別孤独感（間接質問）



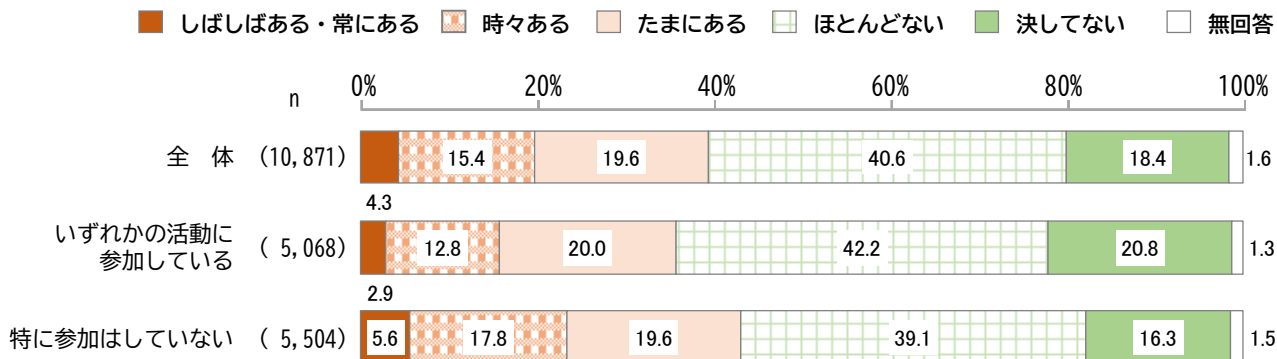
（集計対象：同居人がいると判定した9,175人）

（注）同居している人たちと「直接会って話す」頻度が「2週間に1回程度」、「月1回程度」及び「月1回未満」については、回答者数が甚少のため、参考値。

(33) 社会活動への参加状況別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、「いずれかの活動に参加している」で2.9%、「特に参加はしていない」で5.6%となっている。

【図 1-37】 社会活動への参加状況別孤独感（直接質問）

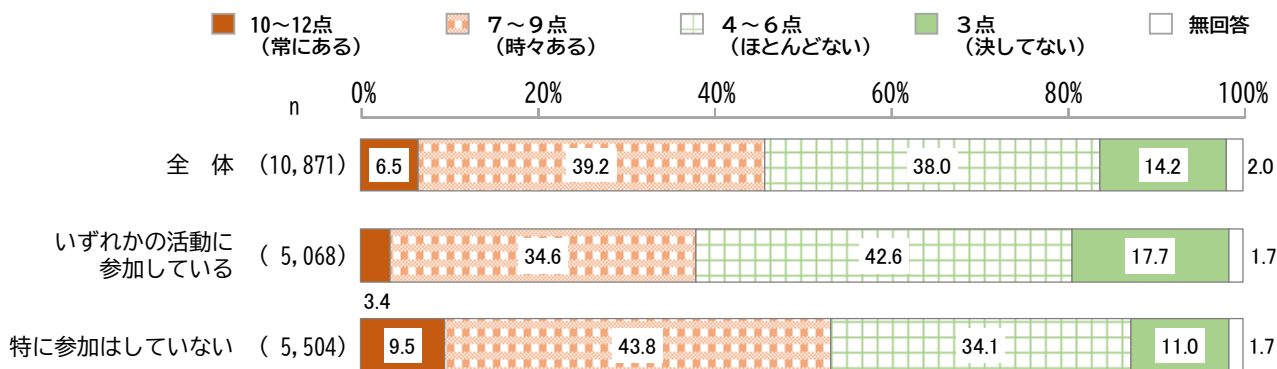


(注) 回答選択肢「1 P T A・自治会・町内会などの活動」から「5 その他の活動（同窓会活動・宗教や信仰上の活動など）」のいずれかに回答があった者を「いずれかの活動に参加している」として集計。

(34) 社会活動への参加状況別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、「いずれかの活動に参加している」で3.4%、「特に参加はしていない」で9.5%となっている。

【図 1-38】 社会活動への参加状況別孤独感（間接質問）

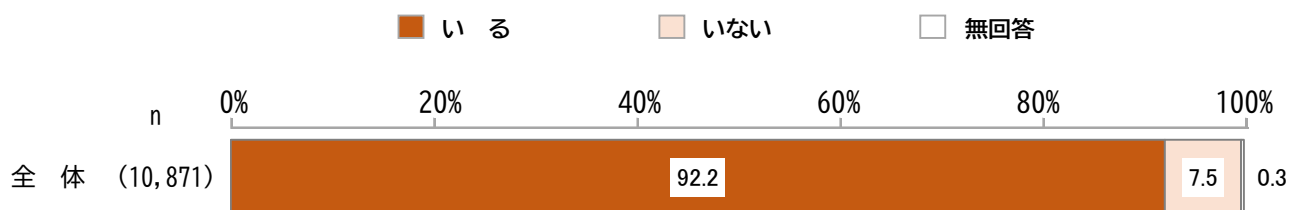


(注) 回答選択肢「1 P T A・自治会・町内会などの活動」から「5 その他の活動（同窓会活動・宗教や信仰上の活動など）」のいずれかに回答があった者を「いずれかの活動に参加している」として集計。

(35) 困った時に頼れる人の有無

困った時に頼れる人が「いる」と回答した人の割合は92.2%、「いない」は7.5%となっている。

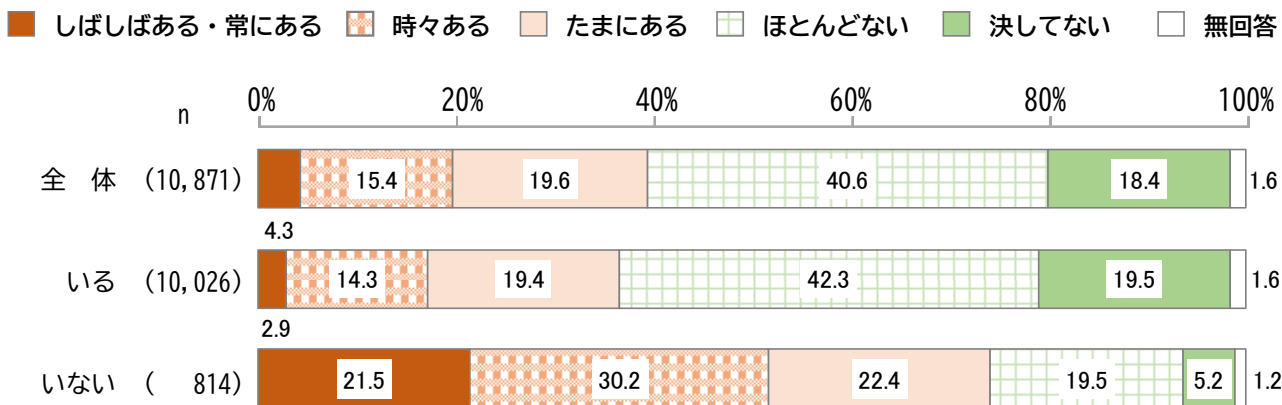
【図 1-39】 困った時に頼れる人の有無



(36) 困った時に頼れる人の有無別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、頼れる人が「いる」で2.9%、「いない」で21.5%となっている。

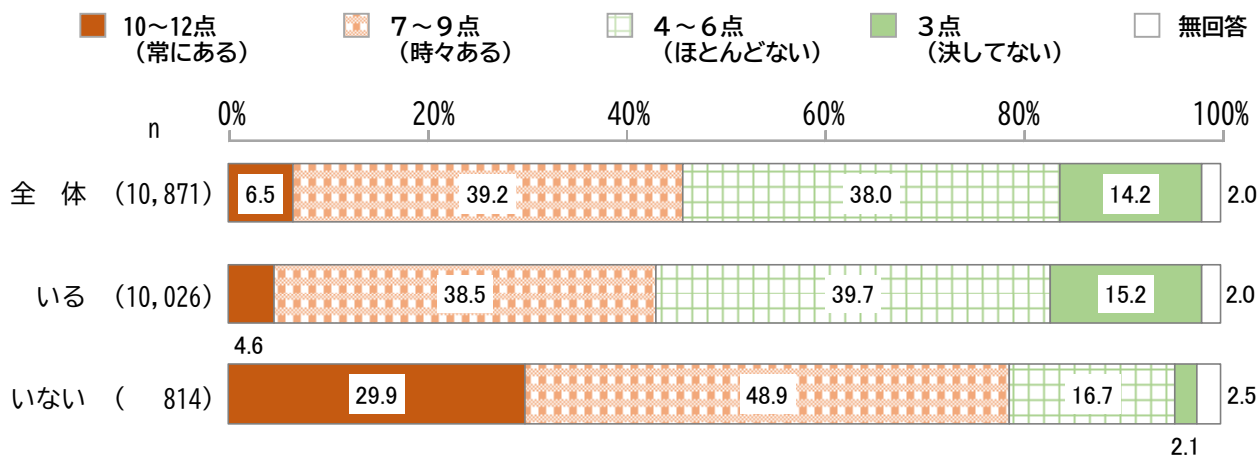
【図 1-40】 困った時に頼れる人の有無別孤独感（直接質問）



(37) 困った時に頼れる人の有無別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、頼れる人が「いる」で4.6%、「いない」で29.9%となっている。

【図 1-41】 困った時に頼れる人の有無別孤独感（間接質問）



※以下、(38)については、頼れる人が「いる」と回答した人を集計対象としている（P25参照）。

(38) 男女、年齢階級別困った時に頼れる人の種類

困った時に頼れる人が「いる」と回答した人に対し、その相手を尋ねたところ、「家族・親族」と回答した割合が96.2%と最も高く、次いで、「友人・知人」(55.5%)、「仕事・学校関係者（職場の同僚・学校の先生等）」(22.0%)などとなっている。

男女別にみると、「家族・親族」と回答した割合は、女性で高い。また、男女、年齢階級別にみると、「友人・知人」と回答した割合は、男性は16歳～19歳、20歳代から40歳代で、女性は16歳～19歳、20歳代から50歳代で高くなっている。

【図1-42】男女、年齢階級別困った時に頼れる人の種類【複数回答】

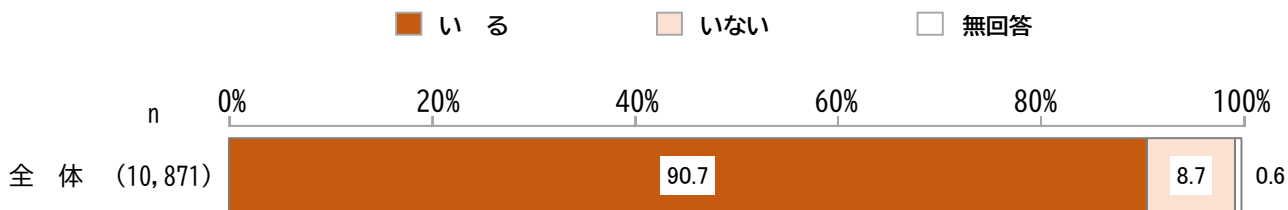
	n	家族・親族	友人・知人	自治会・町内会・近所の人	仕事・学校関係者 (職場の同僚・学校の先生等)	行政機関(国や自治体)	ボランティア等の民間団体	社会福祉協議会	病院・診療所の医師	その他	無回答
全体	10,026	96.2	55.5	9.6	22.0	5.5	1.0	2.6	17.9	1.9	0.1
男性/全体	4,503	95.4	50.7	9.3	24.3	6.1	1.0	2.6	17.6	2.0	0.1
16～19歳	141	92.9	81.6	1.4	34.0	2.1	-	0.7	2.1	3.5	-
20～29歳	371	94.3	70.6	1.1	27.5	2.7	0.5	0.3	4.9	1.3	-
30～39歳	452	95.8	61.1	2.4	38.3	4.2	0.7	1.1	7.3	1.1	0.4
40～49歳	595	95.6	57.5	4.9	40.7	5.4	0.5	1.5	8.9	1.7	-
50～59歳	730	95.2	51.8	5.9	35.8	5.1	1.4	1.9	12.1	1.5	-
60～69歳	822	94.5	47.8	9.9	22.3	8.3	1.0	2.6	21.8	2.4	-
70～79歳	911	96.5	42.2	17.0	7.8	8.3	2.0	4.1	28.5	1.9	0.1
80歳以上	481	95.8	27.2	20.0	2.7	6.4	0.6	5.8	33.3	3.1	0.2
女性/全体	5,418	97.0	59.5	9.8	20.2	5.0	0.9	2.7	18.2	1.7	0.1
16～19歳	148	95.3	87.8	1.4	35.1	1.4	0.7	-	6.1	0.7	-
20～29歳	411	96.4	78.1	1.2	33.6	3.4	0.5	0.2	8.3	1.2	-
30～39歳	557	98.0	67.1	5.6	34.3	7.4	2.2	0.4	15.6	1.1	0.2
40～49歳	828	97.3	67.9	6.3	35.1	4.8	0.4	0.5	13.5	1.9	0.1
50～59歳	948	95.8	63.1	6.0	26.4	5.0	0.9	1.6	15.0	1.7	-
60～69歳	917	97.7	57.3	9.9	16.2	5.3	0.4	1.7	18.9	1.9	-
70～79歳	972	97.3	51.2	16.3	2.1	5.3	1.2	5.2	25.3	1.3	0.1
80歳以上	637	97.0	34.2	21.5	0.6	3.8	1.1	8.8	28.9	2.7	0.2

(集計対象：頼れる人が「いる」と回答した10,026人)

(39) 不安や悩みの相談相手の有無

不安や悩みが生じた際の相談相手が「いる」と回答した人の割合は90.7%、「いない」は8.7%となっている。

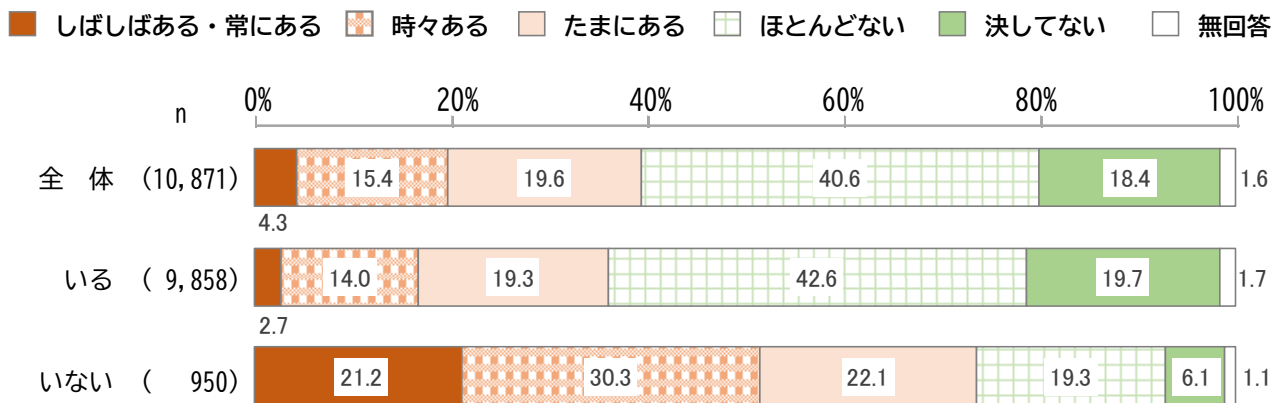
【図1-43】不安や悩みの相談相手の有無



(40) 不安や悩みの相談相手の有無別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、相談相手が「いる」で2.7%、「いない」で21.2%となっている。

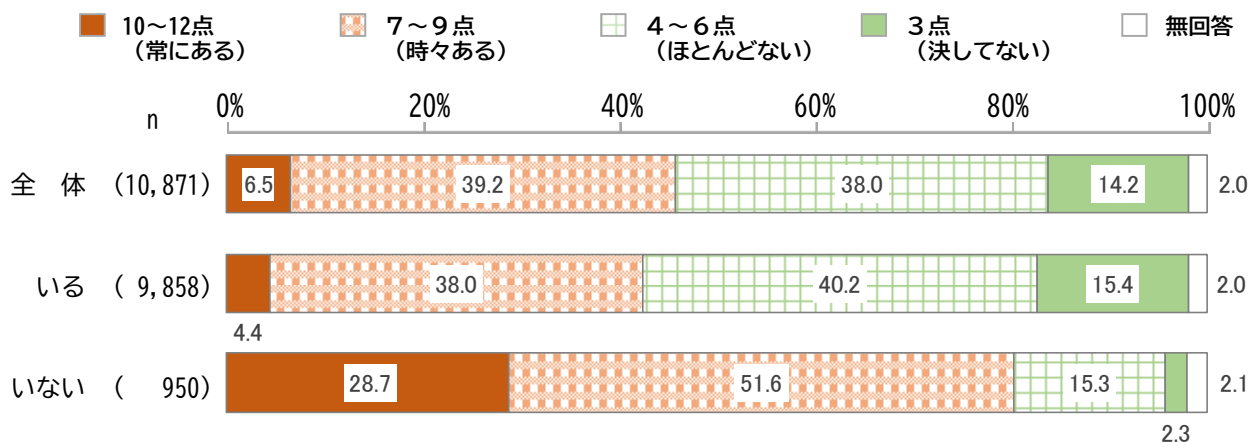
【図1-44】不安や悩みの相談相手の有無別孤独感（直接質問）



(41) 不安や悩みの相談相手の有無別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、相談相手が「いる」で4.4%、「いない」で28.7%となっている。

【図1-45】不安や悩みの相談相手の有無別孤独感（間接質問）



※以下、(42)については、相談相手が「いる」と回答した人を集計対象としている（P27参照）。

(42) 男女、年齢階級別不安や悩みの相談相手の種類

不安や悩みが生じた場合の相談相手が「いる」と回答した人に対し、その相手を尋ねたところ、「家族・親族」と回答した割合が93.4%と最も高く、次いで、「友人・知人」(59.6%)、「仕事・学校関係者（職場の同僚・学校の先生等）」(19.3%)などとなっている。

「家族・親族」と回答した割合を男女、年齢階級別にみると、男性では70歳代、女性では80歳以上で高くなっている。「友人・知人」は、男性の16歳～19歳、20歳代及び30歳代、女性の16歳～19歳、20歳代及び40歳代で高くなっている。

【図1-46】男女、年齢階級別不安や悩みの相談相手の種類【複数回答】

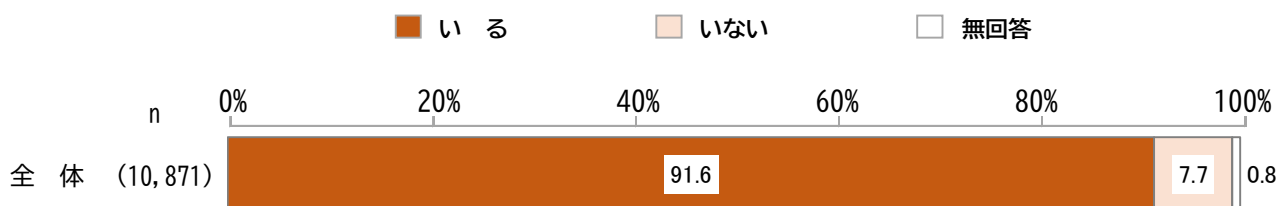
	n	家族・親族	友人・知人	自治会・町内会・近所の人	仕事・学校関係者 (職場の同僚・学校の先生等)	行政機関(国や自治体)	NPO等 の民間団体・ ボランティア団体	社会福祉協議会	病院・診療所の医師	その他	無回答
全体	9,858	93.4	59.6	5.9	19.3	3.7	0.9	2.3	14.9	1.9	0.1
男性／全体	4,372	93.1	52.7	5.9	21.4	4.3	1.0	2.5	14.6	1.9	0.1
16～19歳	137	90.5	86.9	1.5	31.4	0.7	-	-	1.5	1.5	-
20～29歳	359	91.9	73.3	0.3	25.3	0.8	0.8	0.3	4.5	1.9	-
30～39歳	427	91.6	63.2	1.4	38.2	2.1	0.5	0.9	5.2	0.5	0.2
40～49歳	584	92.3	58.7	2.6	35.1	2.7	0.3	1.0	6.5	1.9	0.2
50～59歳	700	91.6	53.6	3.0	31.1	3.0	1.3	1.3	10.1	1.9	-
60～69歳	809	93.2	48.8	5.6	18.0	5.4	1.0	1.9	15.9	2.1	-
70～79歳	877	95.2	45.8	11.4	6.4	7.5	1.7	4.3	25.1	2.1	0.2
80歳以上	479	95.0	28.6	14.4	2.5	5.8	1.0	7.3	29.6	3.1	0.2
女性／全体	5,376	94.0	65.2	6.0	17.8	3.1	0.8	2.2	15.0	1.7	0.1
16～19歳	147	93.2	91.2	1.4	30.6	1.4	0.7	-	7.5	0.7	-
20～29歳	405	91.9	82.2	0.5	25.9	2.0	0.2	0.2	5.9	1.2	0.2
30～39歳	552	93.3	70.3	2.5	29.0	4.2	1.6	0.4	12.0	2.0	0.2
40～49歳	820	93.7	73.2	3.2	31.3	2.6	0.1	0.5	9.6	1.8	-
50～59歳	944	92.1	68.4	3.1	23.4	2.8	0.8	0.8	12.4	2.0	0.1
60～69歳	913	94.5	65.4	5.3	16.2	3.5	0.3	1.5	14.9	1.8	-
70～79歳	964	95.3	58.4	10.5	1.8	3.6	1.5	4.1	21.1	1.0	0.1
80歳以上	631	96.7	38.5	15.8	1.0	3.5	1.0	7.8	27.4	2.2	0.3

(集計対象：相談相手が「いる」と回答した9,858人)

(43) 気軽に話せる相手の有無

ふだん気軽に話せる相手が「いる」と回答した人の割合は91.6%、「いない」は7.7%となっている。

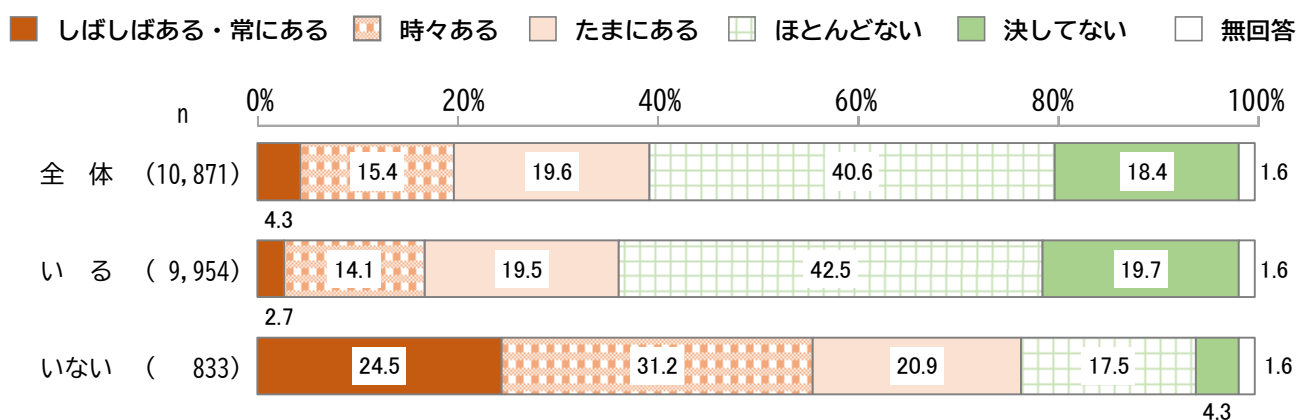
【図1-47】気軽に話せる相手の有無



(44) 気軽に話せる相手の有無別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、気軽に話せる相手が「いる」では2.7%、「いない」では24.5%となっている。

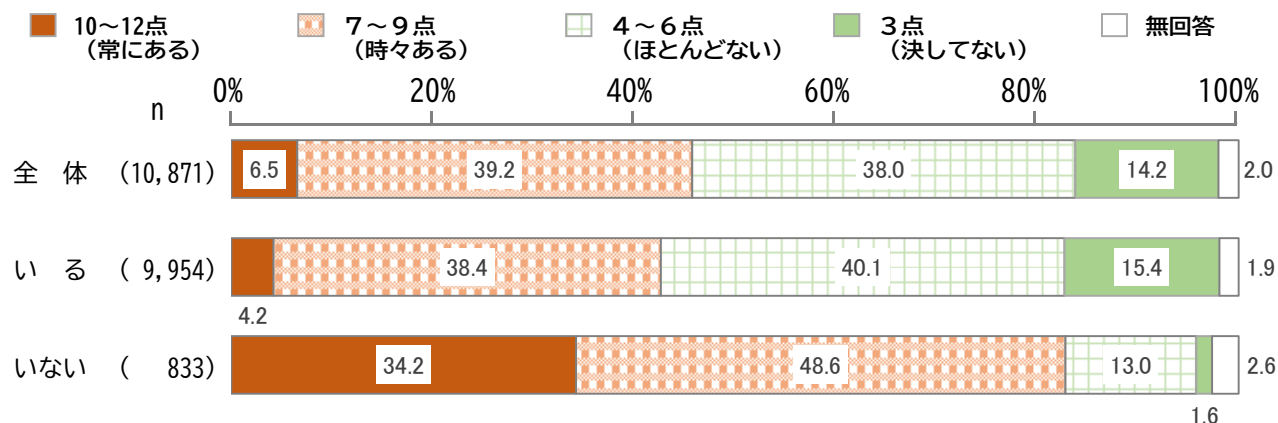
【図1-48】気軽に話せる相手の有無別孤独感（直接質問）



(45) 気軽に話せる相手の有無別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、気軽に話せる相手が「いる」では4.2%、「いない」で34.2%となっている。

【図1-49】気軽に話せる相手の有無別孤独感（間接質問）



(46) 孤独感（直接質問・間接質問）別不安や悩みを相談することへの感情

不安や悩みを相談することへの感情をみると、「相談することで解決しなくとも気持ちが楽になる」と回答した割合が71.3%と最も高く、次いで、「相談することで解決できる、または解決の手掛かりが得られる」（56.5%）などとなっている。

「相談することで解決しなくとも気持ちが楽になる」と回答した割合は、直接質問による孤独感では「たまにある」、「ほとんどない」及び「決してない」で、間接質問による孤独感スコアでは「4～6点（ほとんどない）」及び「3点（決してない）」で高くなっている。

「相談しても無駄である（相談しても解決しない）」と回答した割合は、直接質問による孤独感では「しばしばある・常にある」、間接質問による孤独感スコアでは「10～12点（常にある）」で高くなっている。

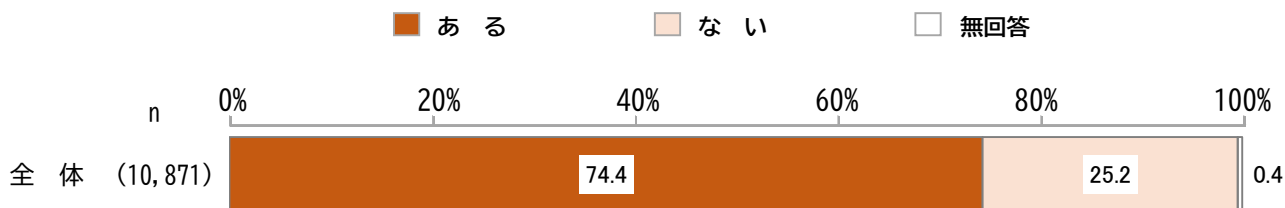
【図 1-50】 孤独感（直接質問・間接質問）別不安や悩みを相談することへの感情
【複数回答】

		n	相談することで解決できる、または解決の手掛かりが得られる	相談することで解決しなくとも気持ちが楽になる	相談することが面倒である	相談することが恥ずかしい	相談すると相手の負担になる	相談しても無駄である（相談しても解決しない）	その他	無回答
全体		10,871	56.5	71.3	8.6	6.1	10.5	10.0	3.2	0.9
直接質問	しばしばある・常にある	471	24.2	43.3	17.8	17.0	25.5	40.8	9.1	1.1
	時々ある	1,678	40.0	65.3	14.1	11.4	18.3	17.3	4.0	0.9
	たまにある	2,129	49.9	74.9	10.9	8.0	14.2	11.4	2.5	0.3
	ほとんどない	4,412	62.9	75.1	6.3	3.8	7.2	5.9	2.6	1.0
	決してない	2,004	71.5	71.9	4.5	2.5	4.4	4.2	2.8	0.5
間接質問	10～12点（常にある）	709	24.3	46.4	20.6	17.2	26.2	36.1	6.2	0.8
	7～9点（時々ある）	4,260	47.1	70.7	12.2	8.7	14.7	13.4	3.5	0.7
	4～6点（ほとんどない）	4,135	64.7	76.3	5.3	3.2	6.0	4.9	2.2	0.8
	3点（決してない）	1,545	76.2	73.0	2.4	2.0	3.8	2.9	3.0	0.3

(47) 不安や悩みの有無

不安や悩みが「ある」と回答した人の割合は74.4%、「ない」は25.2%となっている。

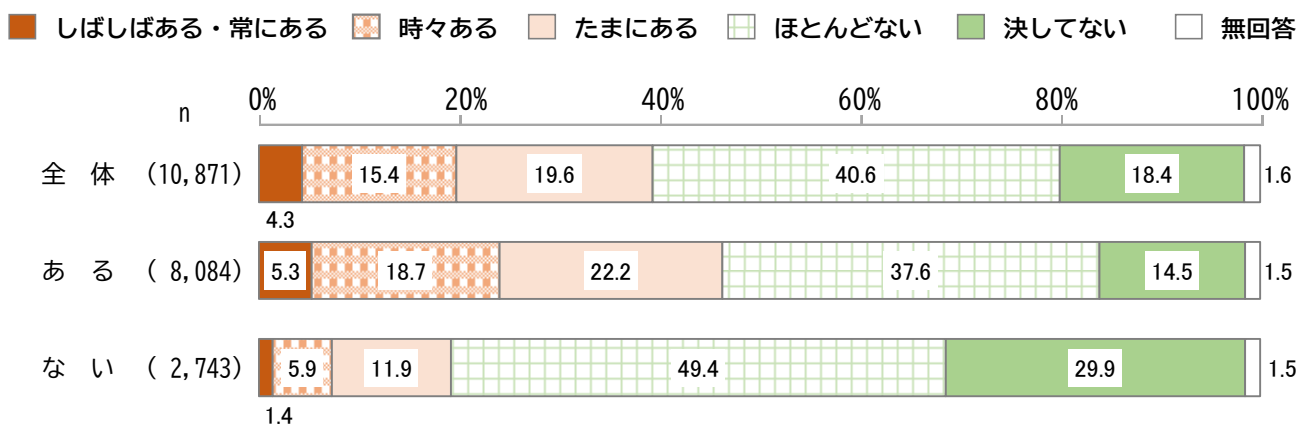
【図 1-51】 不安や悩みの有無



(48) 不安や悩みの有無別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、不安や悩みを感じていることが「ある」で5.3%、「ない」で1.4%となっている。

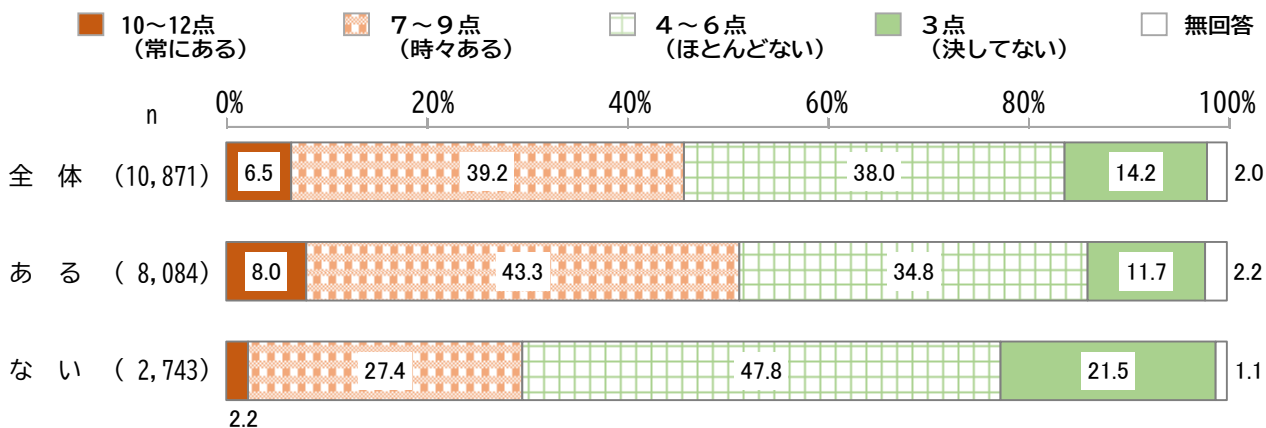
【図 1-52】 不安や悩みの有無別孤独感（直接質問）



(49) 不安や悩みの有無別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、不安や悩みを感じていることが「ある」で8.0%、「ない」で2.2%となっている。

【図 1-53】 不安や悩みの有無別孤独感（間接質問）



※以下、(50)～(52)については、日常生活において不安や悩みを感じていることが「ある」と回答した人を集計対象としている（P31参照）。

(50) 孤独感（直接質問・間接質問）別不安や悩みの内容

不安や悩みの内容は、「自分の健康」と回答した割合が63.1%と最も高く、次いで、「収入や資産、老後の生活設計」（54.4%）、「家族の健康、介護」（50.9%）などとなっている。

「自分の健康」と回答した割合は、直接質問による孤独感では「しばしばある・常にある」、「時々ある」及び「たまにある」で、間接質問による孤独感スコアでは「10～12点（常にある）」で高くなっている。

「収入や資産、老後の生活設計」と回答した割合は、直接質問による孤独感では「しばしばある・常にある」、「時々ある」及び「たまにある」で、間接質問による孤独感スコアでは「10～12点（常にある）」及び「7～9点（時々ある）」で高くなっている。

「家族の健康、介護」と回答した割合は、直接質問による孤独感が「たまにある」及び「ほとんどない」で高くなっている。

【図1-54】孤独感（直接質問・間接質問）別不安や悩みの内容【複数回答】

		n	自分の健康	家族の健康、介護	住まい	進学・就職・転職など、進路やキャリア上の問題	結婚、子育てなど、生活上の問題	収入や資産、老後の生活設計	家族・親族間の人間関係	近隣・地域との関係	学校や勤務先での人間関係	事業や家業の経営上の問題	金銭トラブル	自然災害や事故、事件などの被害	恋愛・性関係	その他	無回答
全体		8,084	63.1	50.9	18.7	19.5	17.9	54.4	15.2	4.7	13.4	4.4	2.7	9.4	4.8	4.5	3.5
直接質問	しばしばある・常にある	431	65.0	45.9	34.6	33.4	23.4	67.3	27.8	13.2	24.6	4.6	8.1	13.7	13.7	8.8	2.1
	時々ある	1,513	65.6	48.6	23.5	24.9	21.3	60.9	21.7	6.7	18.6	4.4	4.0	9.7	6.6	5.7	2.1
	たまにある	1,797	65.2	51.9	20.5	20.0	18.0	58.7	15.9	5.2	16.3	4.3	2.7	10.4	6.5	3.9	2.1
	ほとんどない	3,043	62.6	53.7	15.0	16.0	15.5	51.3	11.8	3.2	10.0	4.2	1.6	8.5	2.6	3.8	4.3
	決してない	1,176	56.6	48.2	14.5	17.3	19.0	45.7	10.3	2.4	8.5	5.4	1.6	8.8	3.1	4.2	4.8
間接質問	10～12点（常にある）	647	67.2	48.4	32.0	32.0	23.3	70.6	27.0	12.2	23.3	3.7	8.0	11.3	11.9	8.0	2.2
	7～9点（時々ある）	3,500	63.9	50.9	20.3	22.2	20.0	59.4	17.1	5.0	16.9	4.5	2.9	9.5	5.8	5.1	2.0
	4～6点（ほとんどない）	2,810	62.0	52.0	15.6	15.7	14.9	48.3	12.2	3.2	9.4	4.0	1.6	8.8	2.8	3.3	4.9
	3点（決してない）	948	59.6	50.0	14.1	14.0	17.6	45.5	9.9	2.6	7.4	6.0	1.6	9.4	2.7	3.4	4.2

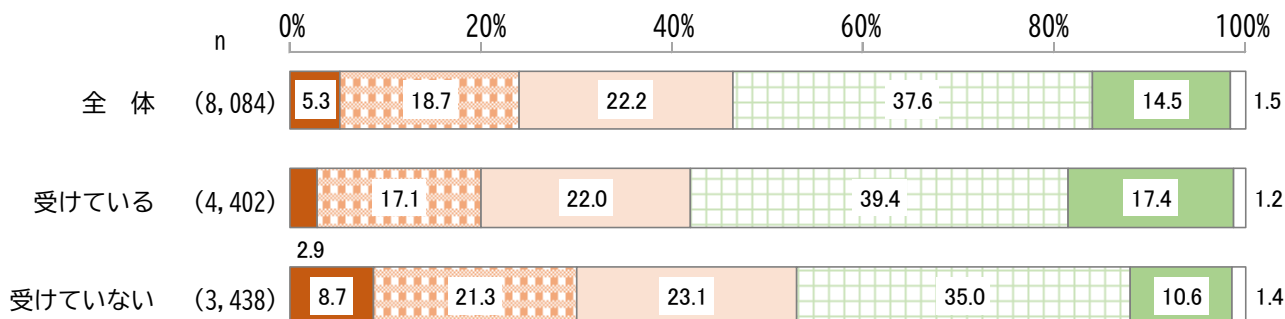
（集計対象：不安や悩みを感じていることが「ある」と回答した8,084人）

(51) 不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、家族・友人等からの手助けを「受けている」で2.9%、「受けていない」で8.7%となっている。

【図 1-55】 不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別孤独感（直接質問）

■ しばしばある・常にある ■ 時々ある ■ たまにある ■ ほとんどない ■ 決してない ■ 無回答



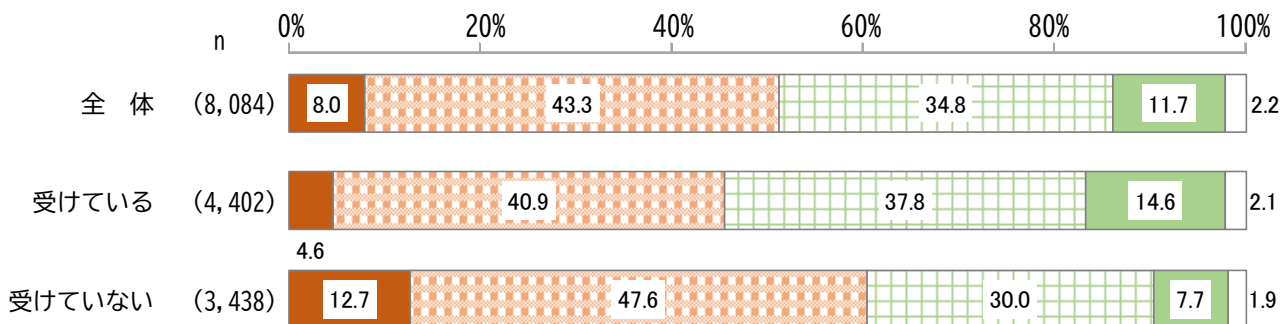
(集計対象：不安や悩みを感じていることが「ある」と回答した8,084人)

(52) 不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、家族・友人等からの手助けを「受けている」で4.6%、「受けていない」で12.7%となっている。

【図 1-56】 不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別孤独感（間接質問）

■ 10～12点 (常にある) ■ 7～9点 (時々ある) ■ 4～6点 (ほとんどない) ■ 3点 (決してない) ■ 無回答

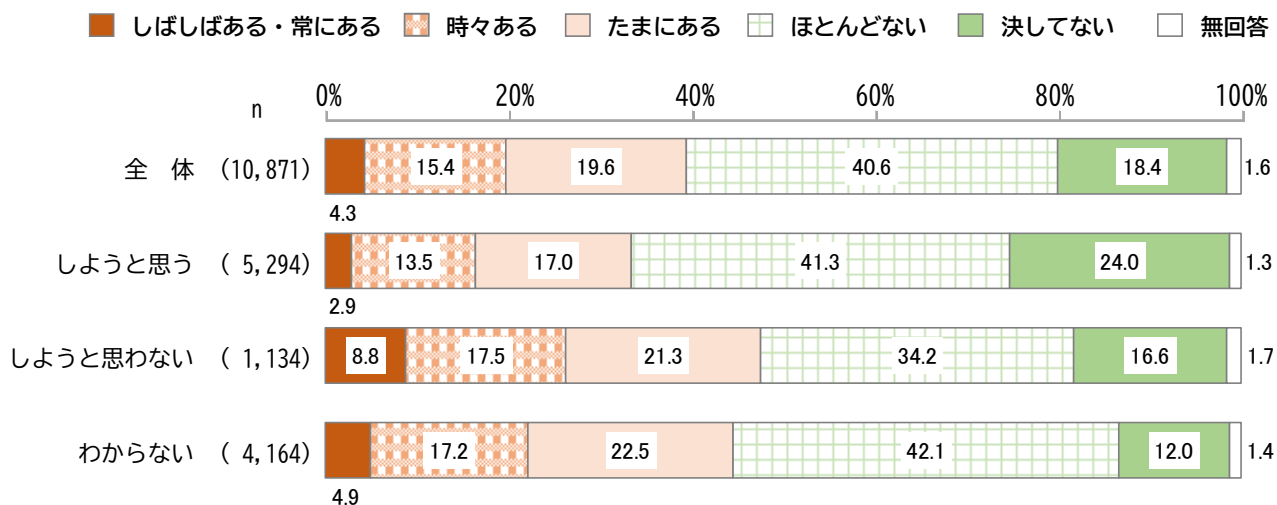


(集計対象：不安や悩みを感じていることが「ある」と回答した8,084人)

(53) 他者へのサポート意識別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、手助けを「しようと思う」で2.9%、「しようと思わない」で8.8%となっている。

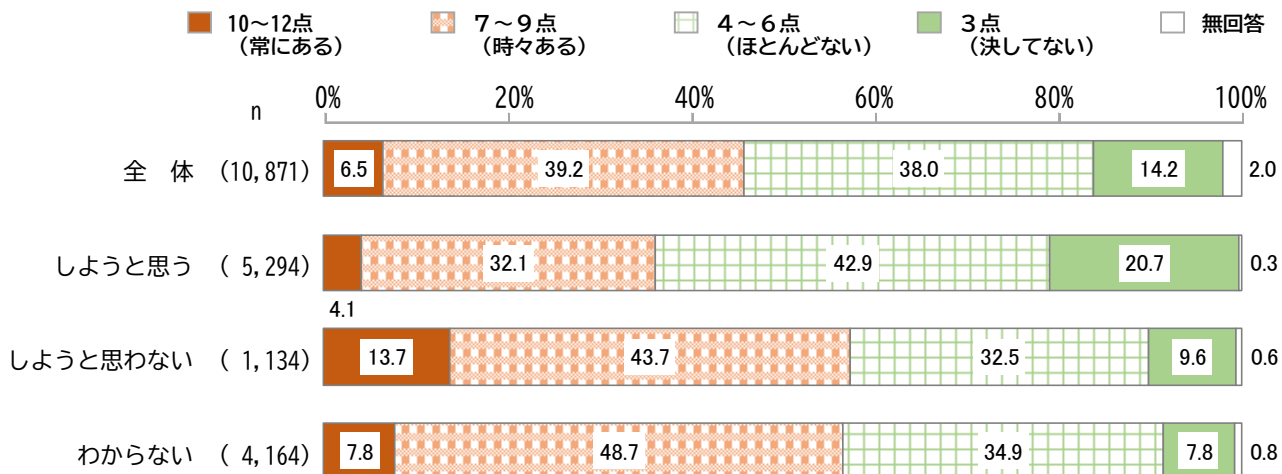
【図 1-57】 他者へのサポート意識別孤独感（直接質問）



(54) 他者へのサポート意識別孤独感（間接質問）

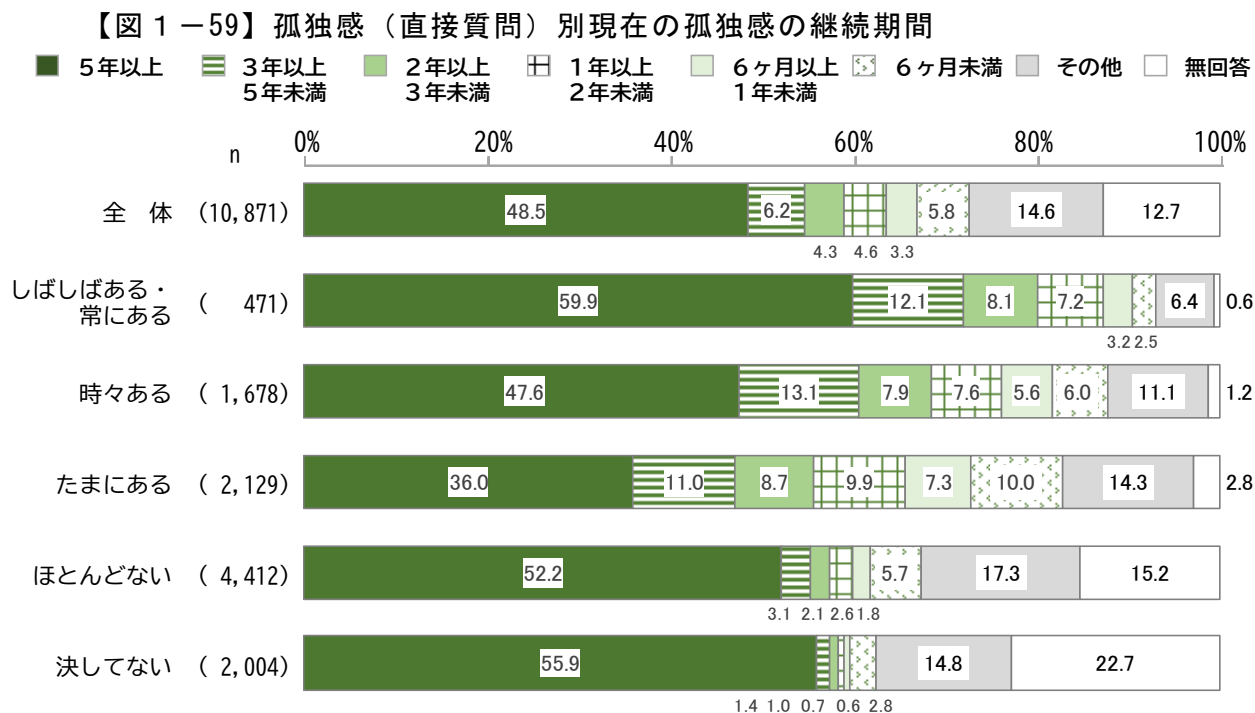
孤独感スコアが「10~12点（常にある）」という人の割合は、手助けを「しようと思う」で4.1%、「しようと思わない」で13.7%となっている。

【図 1-58】 他者へのサポート意識別孤独感（間接質問）



(55) 孤独感（直接質問）別現在の孤独感の継続期間

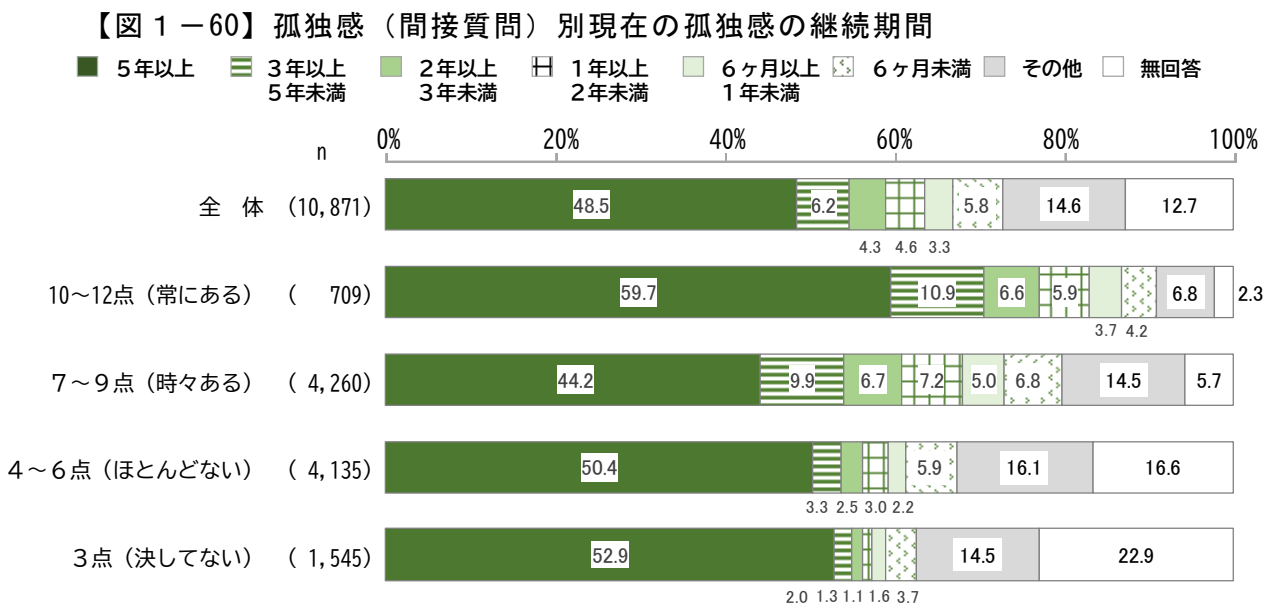
現在の孤独感の継続期間をみると、全体的に「5年以上」と回答した割合が高く、孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人では59.9%となっている。



(注) 問 28 (あなたはどの程度、孤独であると感じることがありますか。) への回答に関し、その状況がどの程度前から続いているのか、全ての回答者を対象として尋ねたもの (P5 参照)。

(56) 孤独感（間接質問）別現在の孤独感の継続期間

現在の孤独感の継続期間をみると、全体的に「5年以上」と回答した割合が高く、孤独感スコアが「10~12点 (常にある)」という人では59.7%となっている。



(注) 問 28 (あなたはどの程度、孤独であると感じることがありますか。) への回答に関し、その状況がどの程度前から続いているのか、全ての回答者を対象として尋ねたもの (P5 参照)。

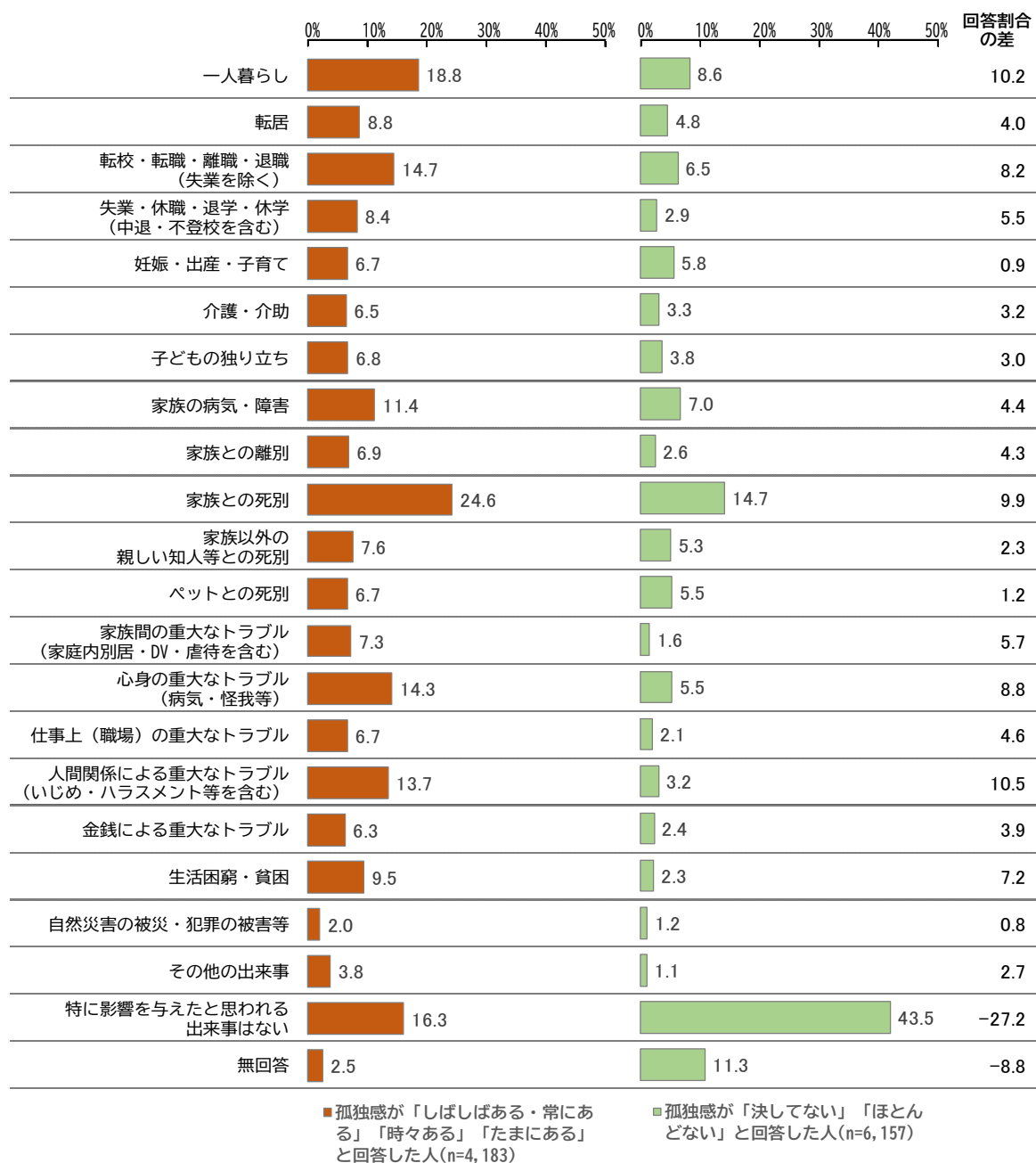
※以下、(57)～(58)については、これまでに経験したライフイベントで「いずれもない」以外を1つでも回答している人を集計対象としている（P79 問30参照）。

(57) 孤独感（直接質問／2区分）別孤独感に影響を与えたと思う出来事

孤独感が「しばしばある・常にある」、「時々ある」又は「たまにある」と回答した人では、「家族との死別」と回答した割合が24.6%と最も高く、次いで、「一人暮らし」（18.8%）などとなっている。

孤独感が「決してない」又は「ほとんどない」と回答した人で、現在の孤独感に影響を与えたと思う出来事の回答割合の差をみると、「人間関係による重大なトラブル（いじめ・ハラスメント等を含む）」が最も大きく、次いで、「一人暮らし」、「家族との死別」、「心身の重大なトラブル（病気・怪我等）」などとなっている。

【図1-61】孤独感（直接質問／2区分）別
孤独感に影響を与えたと思う出来事【複数回答】



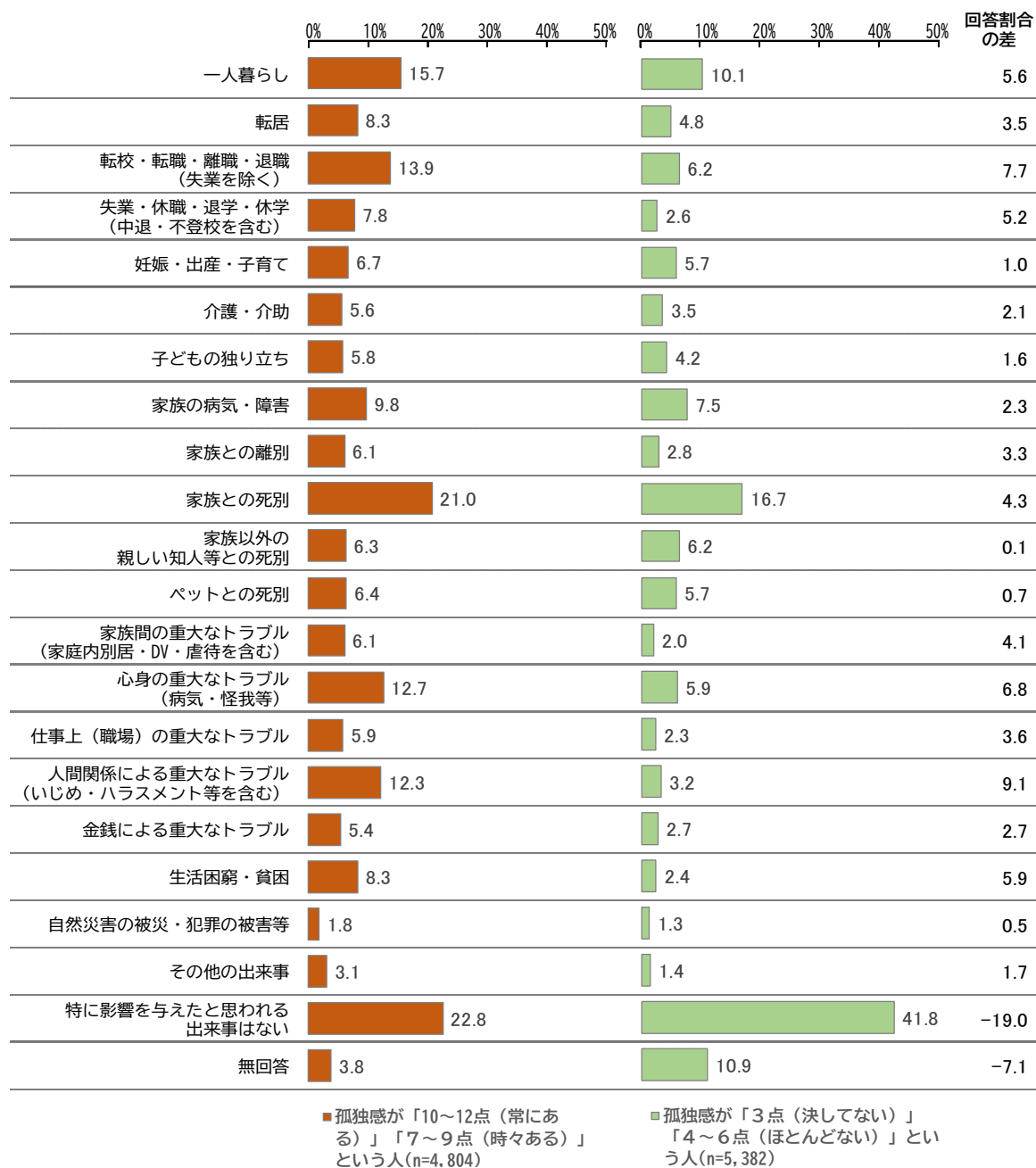
(集計対象：これまでに経験したライフイベントで「いずれもない」以外を1つ以上回答した10,378人)

(58) 孤独感（間接質問／2区分）別孤独感に影響を与えたと思う出来事

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」又は「7～9点（時々ある）」という人では、「家族との死別」と回答した割合が21.0%と最も高く、次いで、「一人暮らし」（15.7%）などとなっている。

孤独感スコアが「3点（決してない）」又は「4～6点（ほとんどない）」という人で、現在の孤独感に影響を与えたと思う出来事の影響割合の差をみると、「人間関係による重大なトラブル（いじめ・ハラスメント等を含む）」が最も大きく、次いで、「転校・転職・離職・退職（失業を除く）」、「心身の重大なトラブル（病気・怪我等）」などとなっている。

【図1-62】孤独感（間接質問／2区分）別
孤独感に影響を与えたと思う出来事【複数回答】

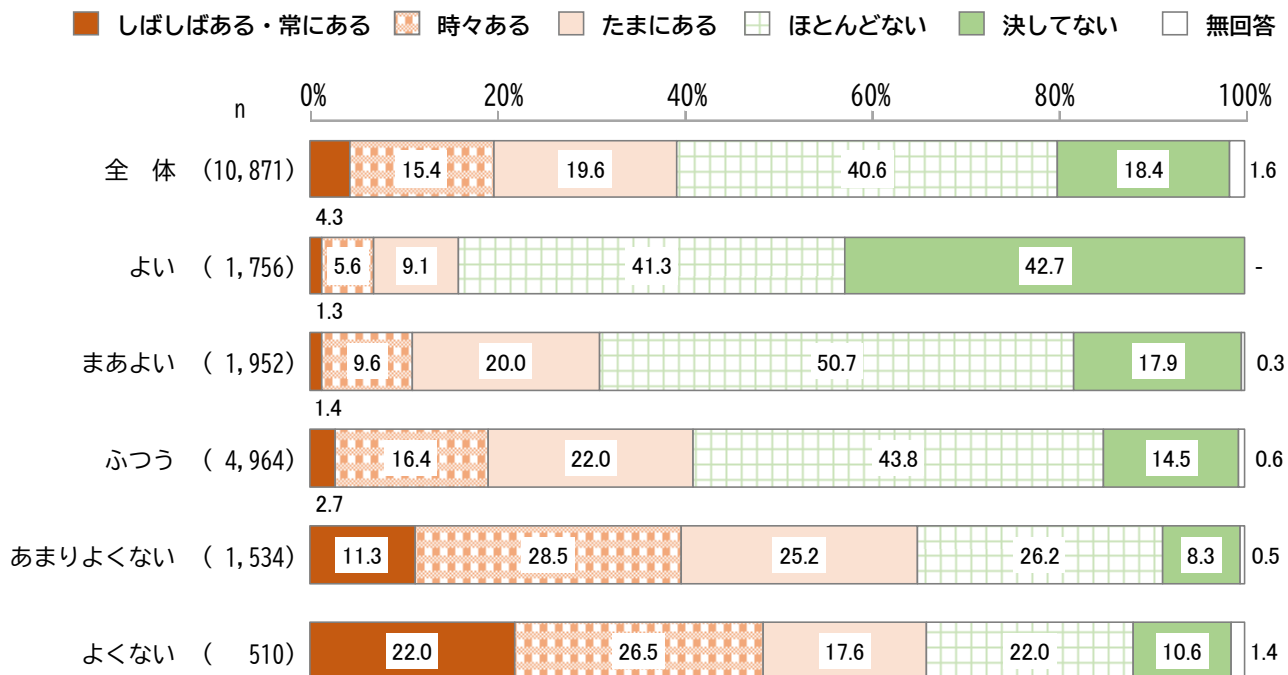


(集計対象：これまでに経験したライフイベントで「いずれもない」以外を1つ以上回答した10,378人)

(59) 心身の健康状態別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、心身の健康状態が「よくない」及び「あまりよくない」で高くなっている。

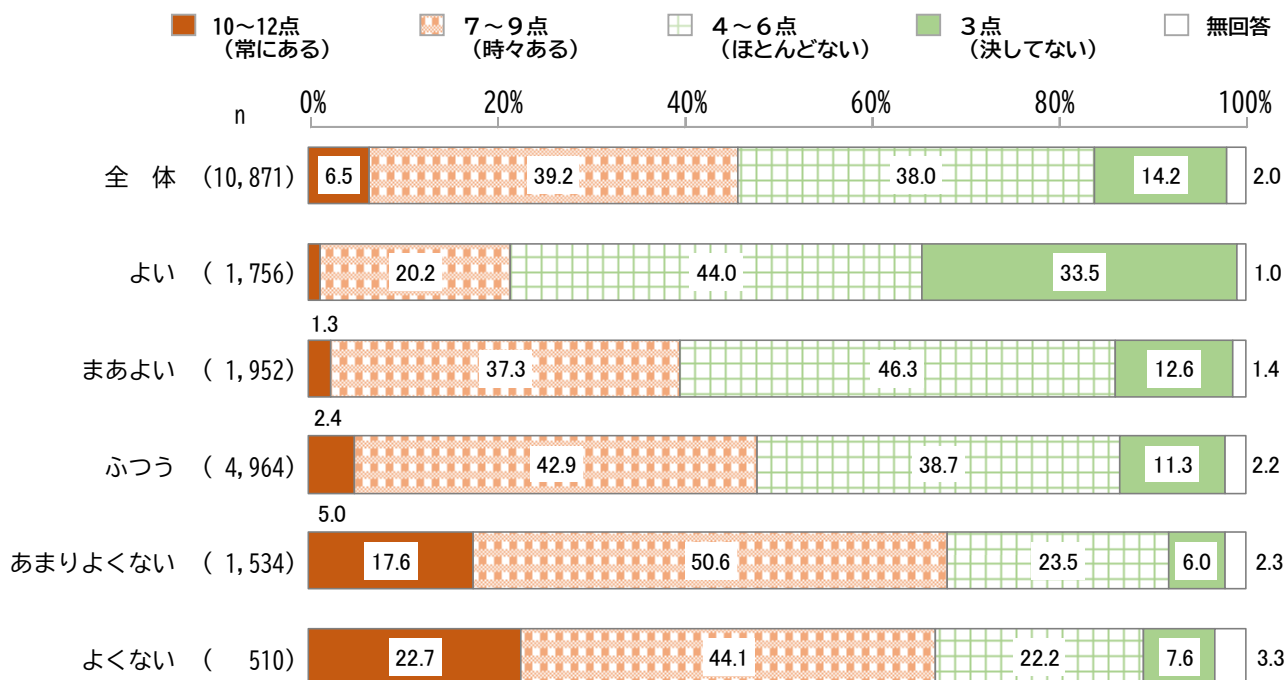
【図 1-63】 心身の健康状態別孤独感（直接質問）



(60) 心身の健康状態別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、心身の健康状態が「よくない」及び「あまりよくない」で高くなっている。

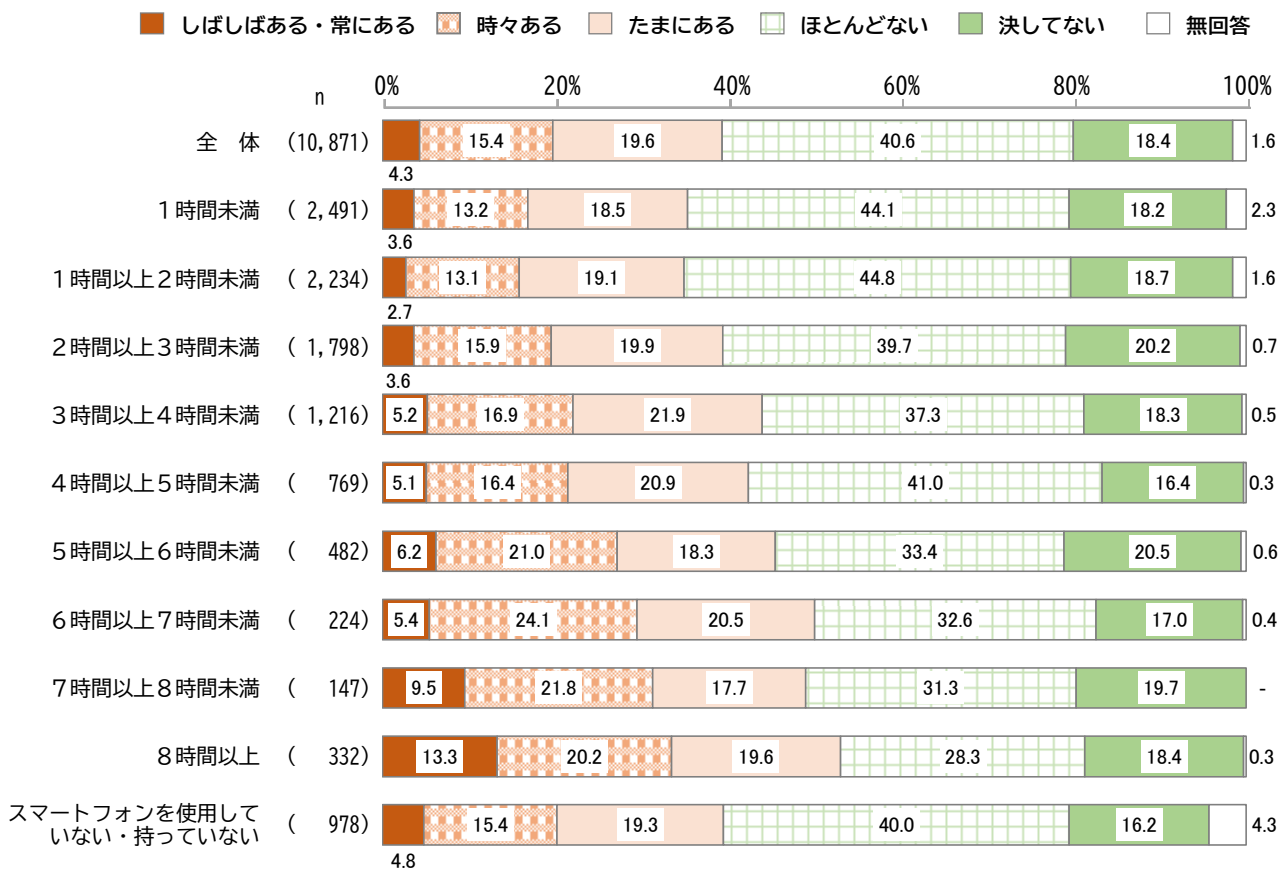
【図 1-64】 心身の健康状態別孤独感（間接質問）



(61) スマートフォンの使用時間（画面を見る時間）別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、「3時間以上4時間未満」、「5時間以上6時間未満」、「7時間以上8時間未満」及び「8時間以上」で高くなっている。

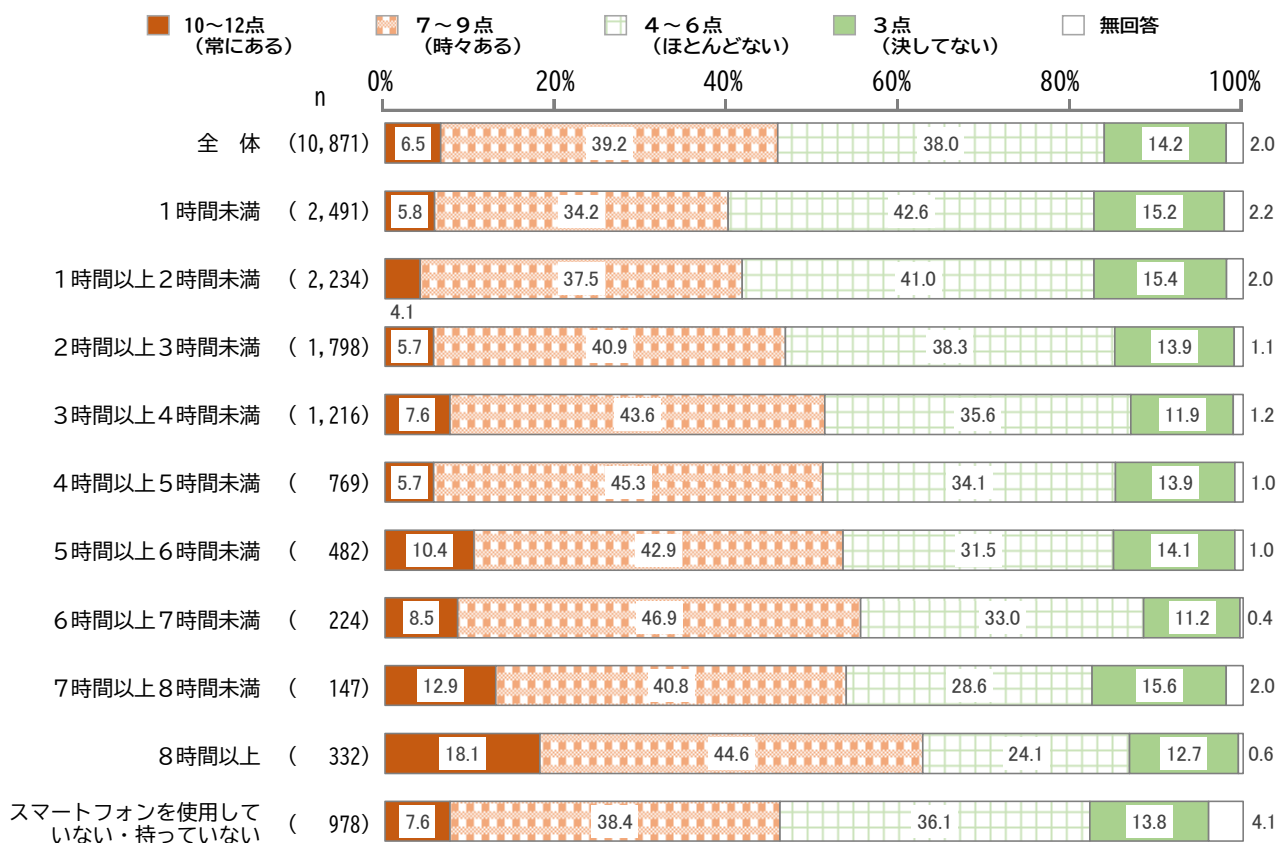
【図1-65】 スマートフォンの使用時間（画面を見る時間）別孤独感（直接質問）



(62) スマートフォンの使用時間（画面を見る時間）別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、「3時間以上4時間未満」、「5時間以上6時間未満」、「7時間以上8時間未満」及び「8時間以上」で高くなっている。

【図1-66】 スマートフォンの使用時間（画面を見る時間）別孤独感（間接質問）

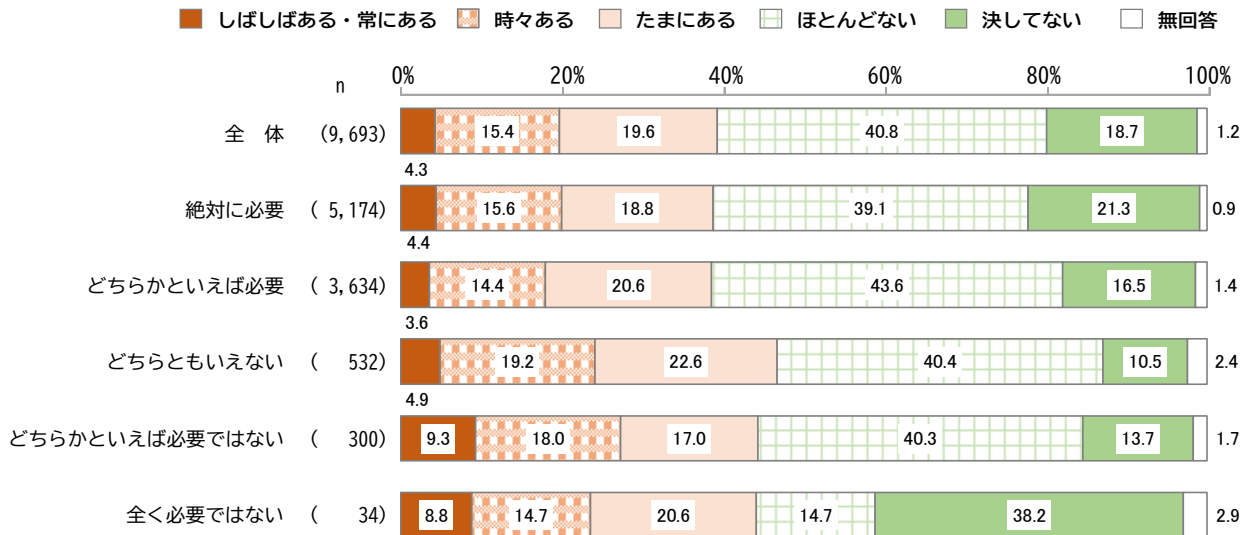


※以下、(63)～(64)については、スマートフォンの使用時間（画面を見る時間）を回答している人を集計対象としている（P 39～40 問33参照）。

(63) 生活を送るうえでのスマートフォンの必要性別孤独感（直接質問）

孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、「どちらかといえば必要ではない」で高くなっている。一方、孤独感が「決してない」と回答した人の割合は、「絶対に必要」で高くなっている。

【図 1-67】生活を送るうえでのスマートフォンの必要性別孤独感（直接質問）



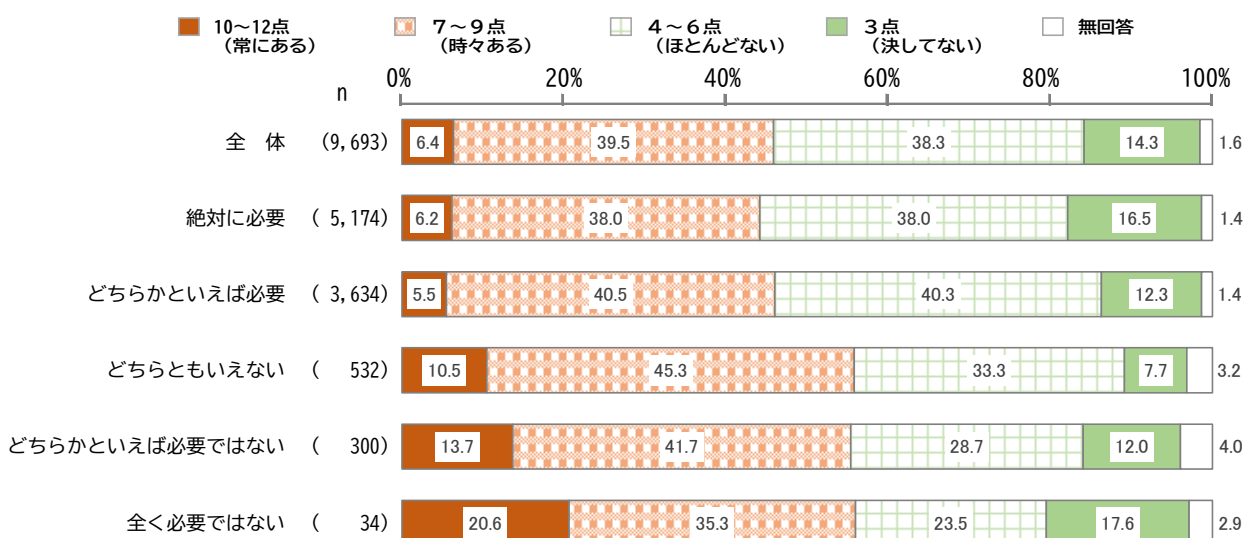
（集計対象：スマートフォンの使用時間（画面を見る時間）を回答した9,693人）

（注）「全く必要でない」については、回答者数が甚少のため、参考値。

(64) 生活を送るうえでのスマートフォンの必要性別孤独感（間接質問）

孤独感スコアが「10～12点（常にある）」という人の割合は、「どちらかといえば必要ではない」及び「どちらともいえない」で高くなっている。一方、孤独感スコアが「3点（決してない）」という人の割合は、「絶対に必要」で高くなっている。

【図 1-68】生活を送るうえでのスマートフォンの必要性別孤独感（間接質問）



（集計対象：スマートフォンの使用時間（画面を見る時間）を回答した9,693人）

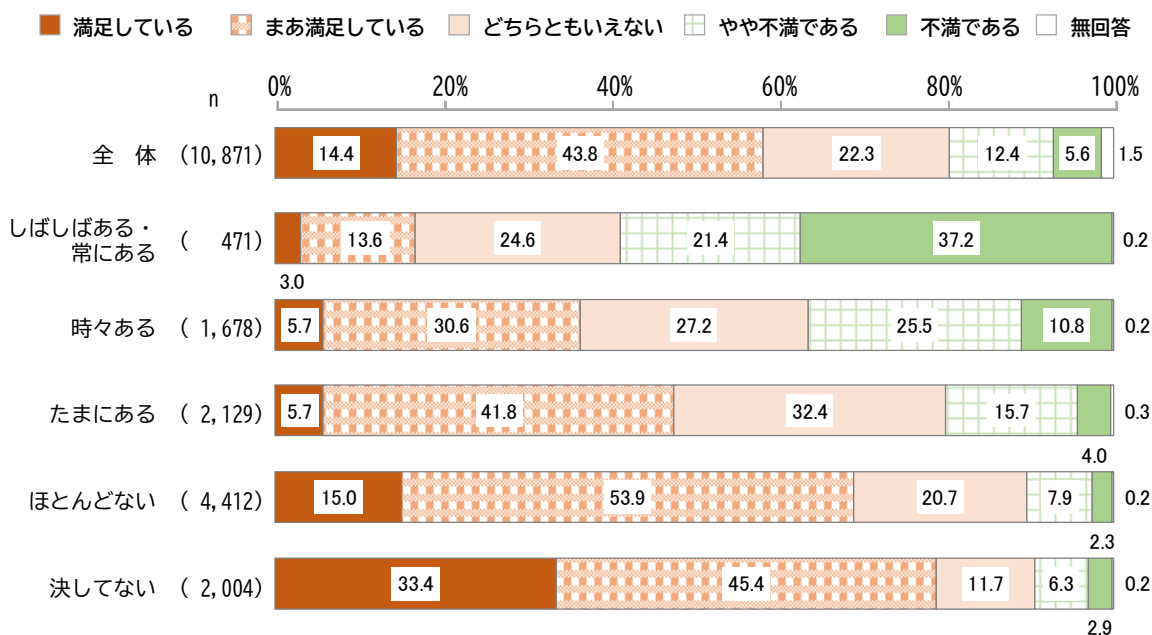
（注）「全く必要でない」については、回答者数が甚少のため、参考値。

(65) 孤独感（直接質問）別生活満足度

現在の生活に「満足している」と回答した人の割合は14.4%、「まあ満足している」が43.8%となっている。一方、「不満である」と回答した人の割合は5.6%、「やや不満である」が12.4%となっている。

現在の生活に「満足している」と回答した人の割合は、孤独感が「ほとんどない」及び「決してない」で高くなっている。一方、「不満である」と回答した人の割合は、孤独感が「しばしばある・常にある」及び「時々ある」で高くなっている。

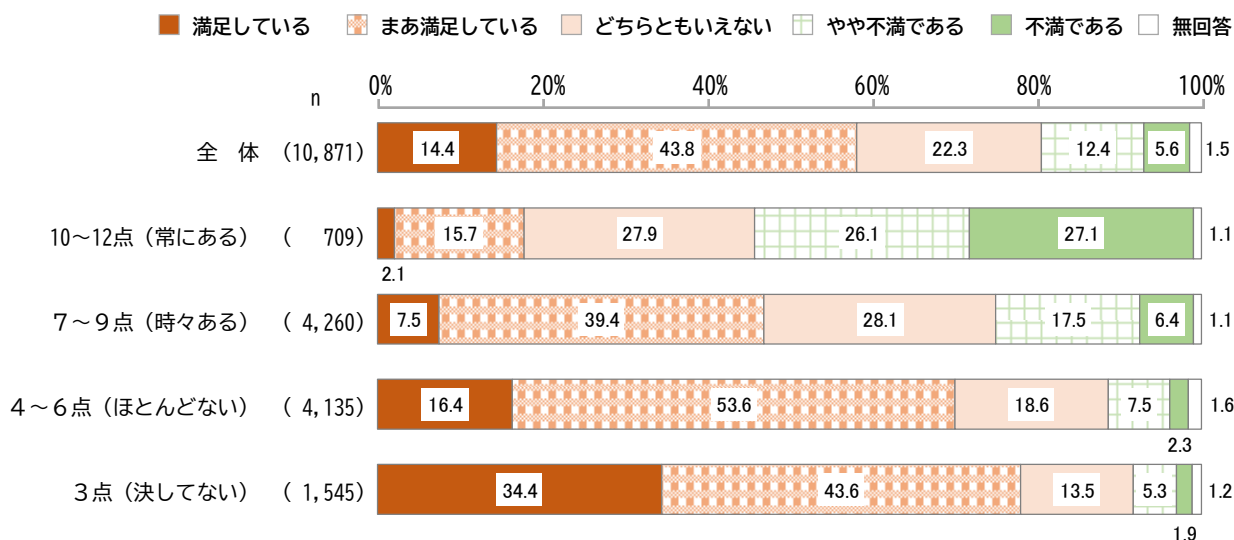
【図 1-69】 孤独感（直接質問）別生活満足度



(66) 孤独感（間接質問）別生活満足度

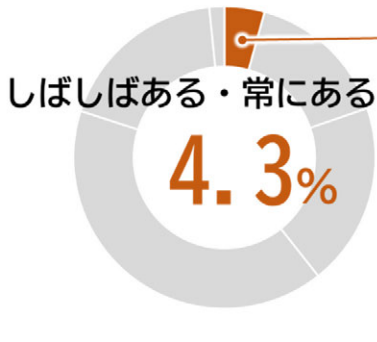
現在の生活に「満足している」と回答した人の割合は、孤独感スコアが「3点（決してない）」及び「4～6点（ほとんどない）」で高くなっている。一方、「不満である」と回答した人の割合は、スコアが「10～12点（常にある）」及び「7～9点（時々ある）」で高くなっている。

【図 1-70】 孤独感（間接質問）別生活満足度



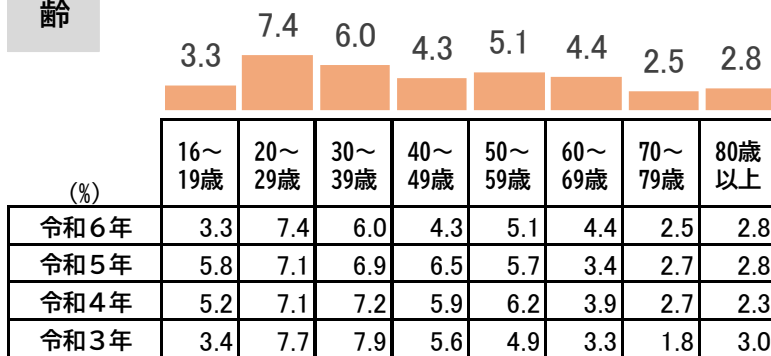
【参考】孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合に関する主な属性別結果

あなたはどの程度、孤独であると感じることがありますか。

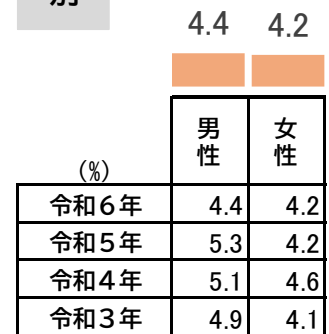


	令和6年	令和5年	令和4年	令和3年
しばしばある・常にある	4.3%	4.8%	4.9%	4.5%
時々ある	15.4%	14.8%	15.8%	14.5%
たまにある	19.6%	19.7%	19.6%	17.4%
ほとんどない	40.6%	41.4%	40.6%	38.9%
決してない	18.4%	17.9%	18.4%	23.7%
無回答	1.6%	1.5%	0.6%	0.9%

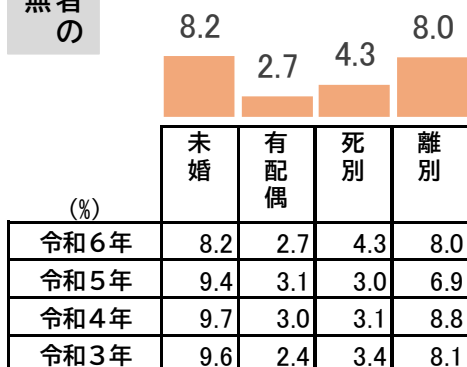
年齢



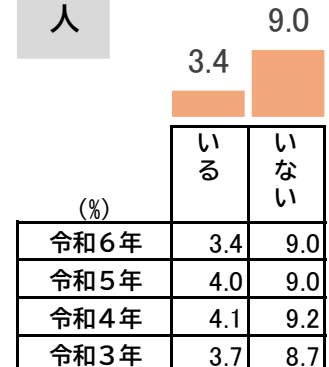
性別



配偶者の有無

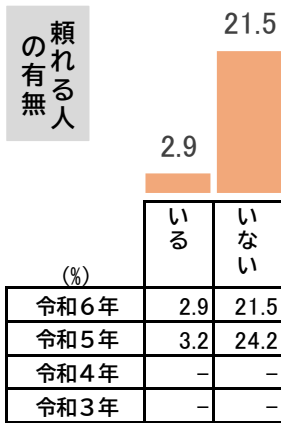
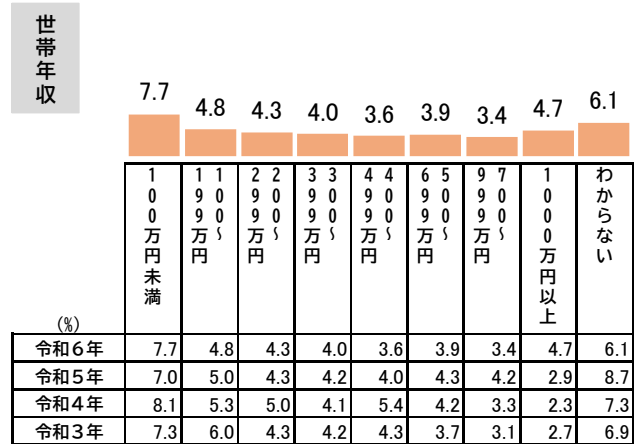
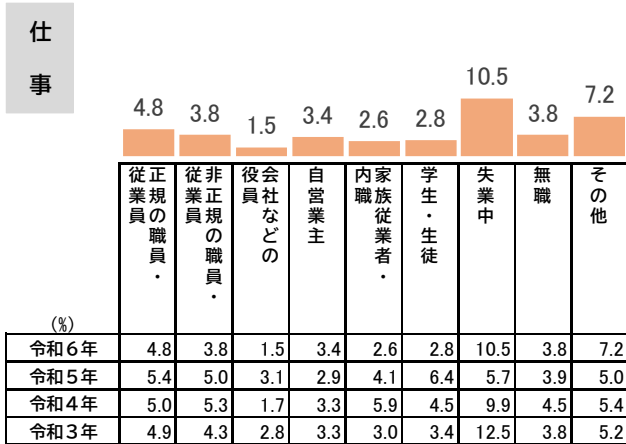


同居人

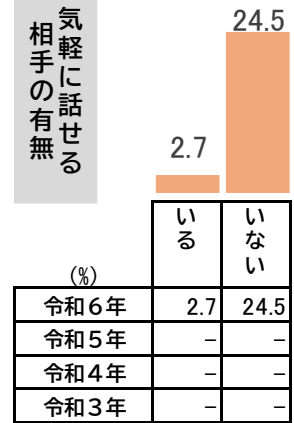
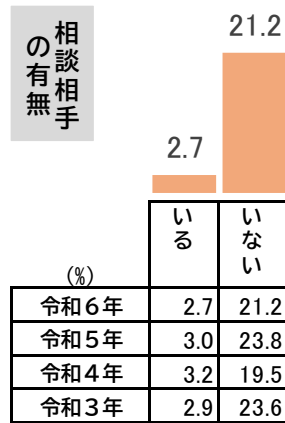


(注) グラフは令和6年調査の数値

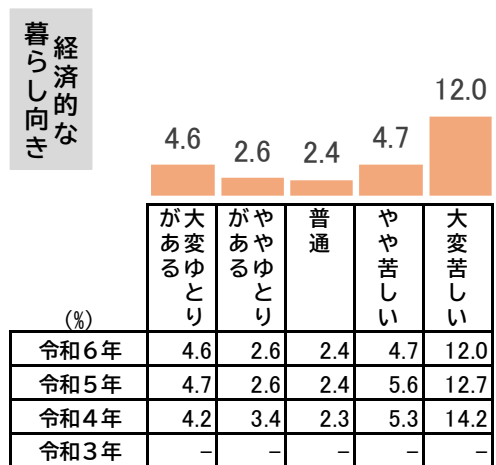
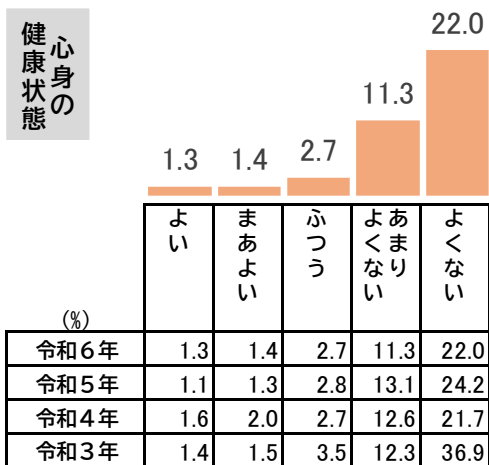
【参考】孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合に関する主な属性別結果（続き）



※令和5年調査からの設問



※令和6年調査からの設問



※令和4年調査からの設問

2 孤立の状況

本調査では、社会的交流（家族・友人等との接触状況等）、社会参加、社会的サポート（他者からの支援／他者への手助け）の状況から孤立の状態を把握した。

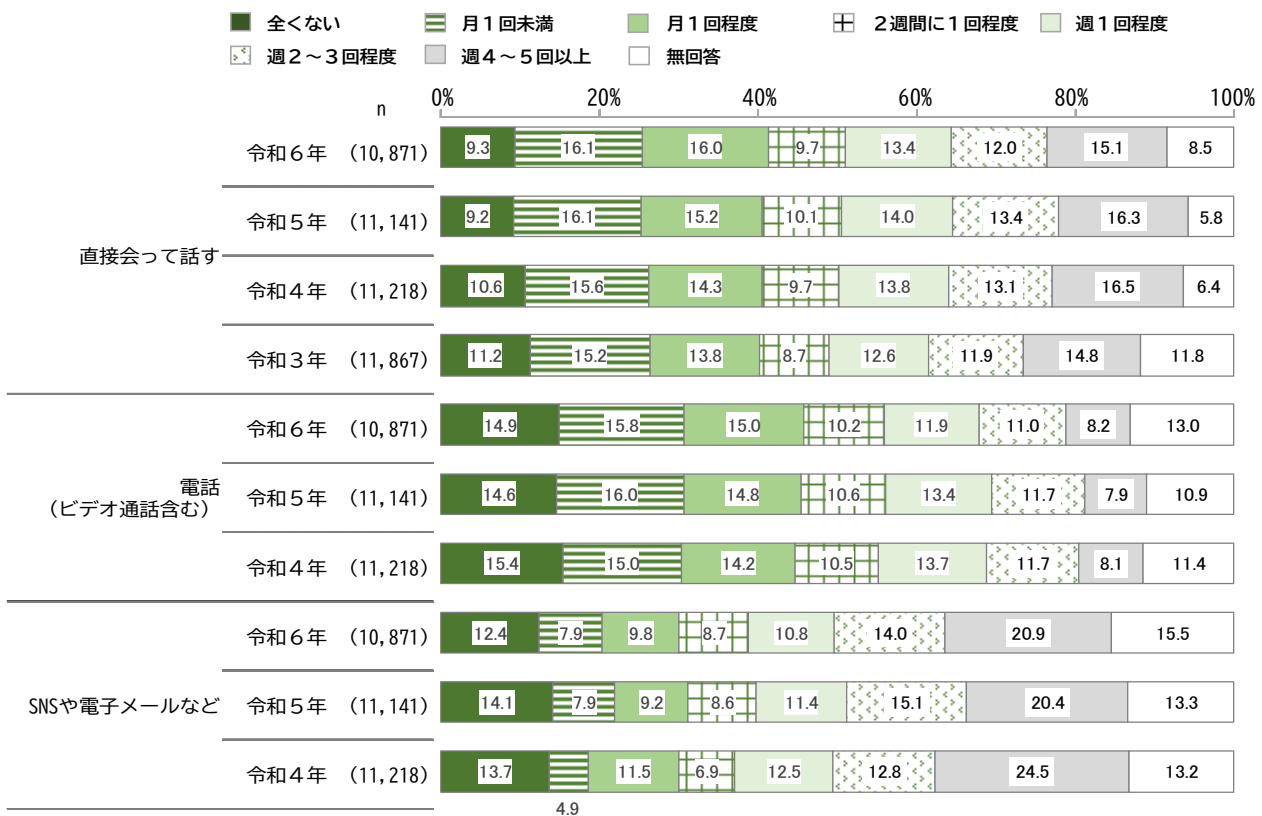
(1) 同居していない家族や友人たちとのコミュニケーション頻度（社会的交流）

コミュニケーション頻度が「全くない」と回答した人の割合は、「直接会って話す」で9.3%、「電話（ビデオ通話含む）」で14.9%、「SNSや電子メールなど」で12.4%となっている。

令和5年と比較すると、「SNSや電子メールなど」で、コミュニケーション頻度が「全くない」と回答した人の割合が縮小している。

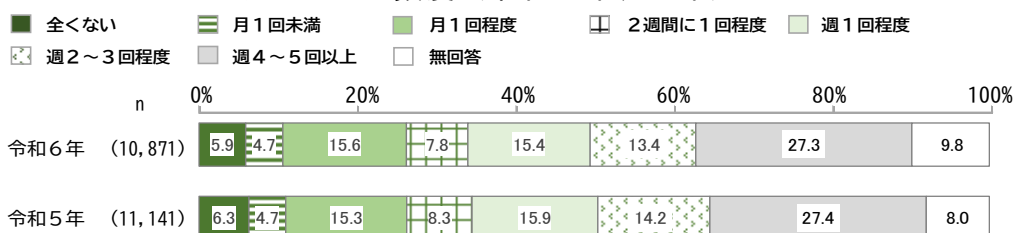
「直接会って話す」を令和3年及び4年と比較すると、「全くない」と回答した人の割合が縮小している。

【図2-1】同居していない家族や友人たちとのコミュニケーション頻度
（令和6年、5年、4年、3年）



(注)「SNSや電子メールなど」は令和5年調査からの設問。令和4年調査では、「SNS」と「電子メール」や「ショートメール」の頻度を把握していたことから、それぞれの回答を合算し、組み替えている。

【図2-1参考】同居していない家族や友人たちとの非対面型ツールによる
コミュニケーション頻度（令和6年、5年）



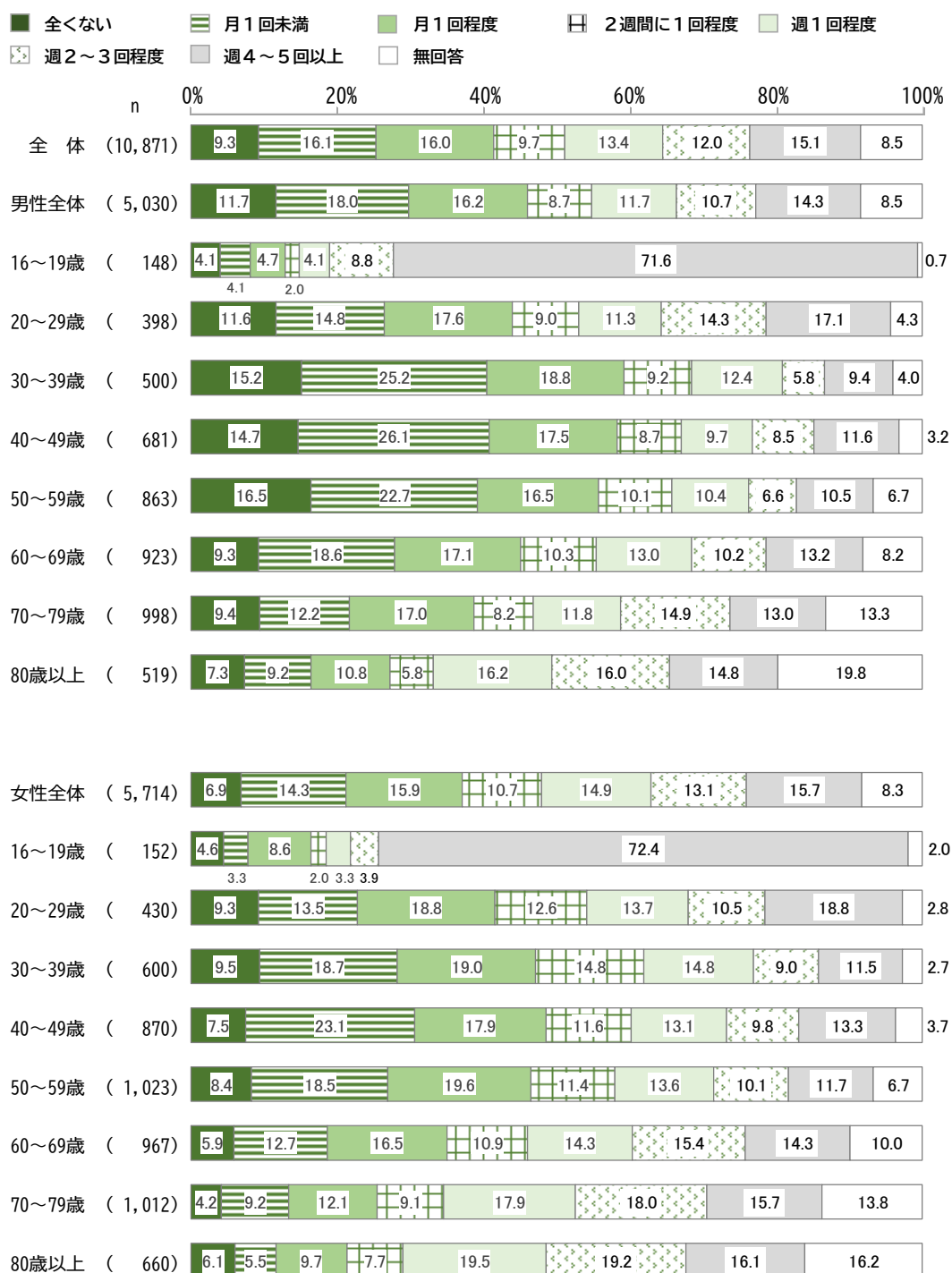
(注)「電話（ビデオ通話含む）」と「SNSや電子メールなど」へのそれぞれの回答を合算し、非対面型ツールの交流頻度として組み替えたもの。

(2) 男女、年齢階級別同居していない家族や友人たちとのコミュニケーション頻度
(社会的交流)

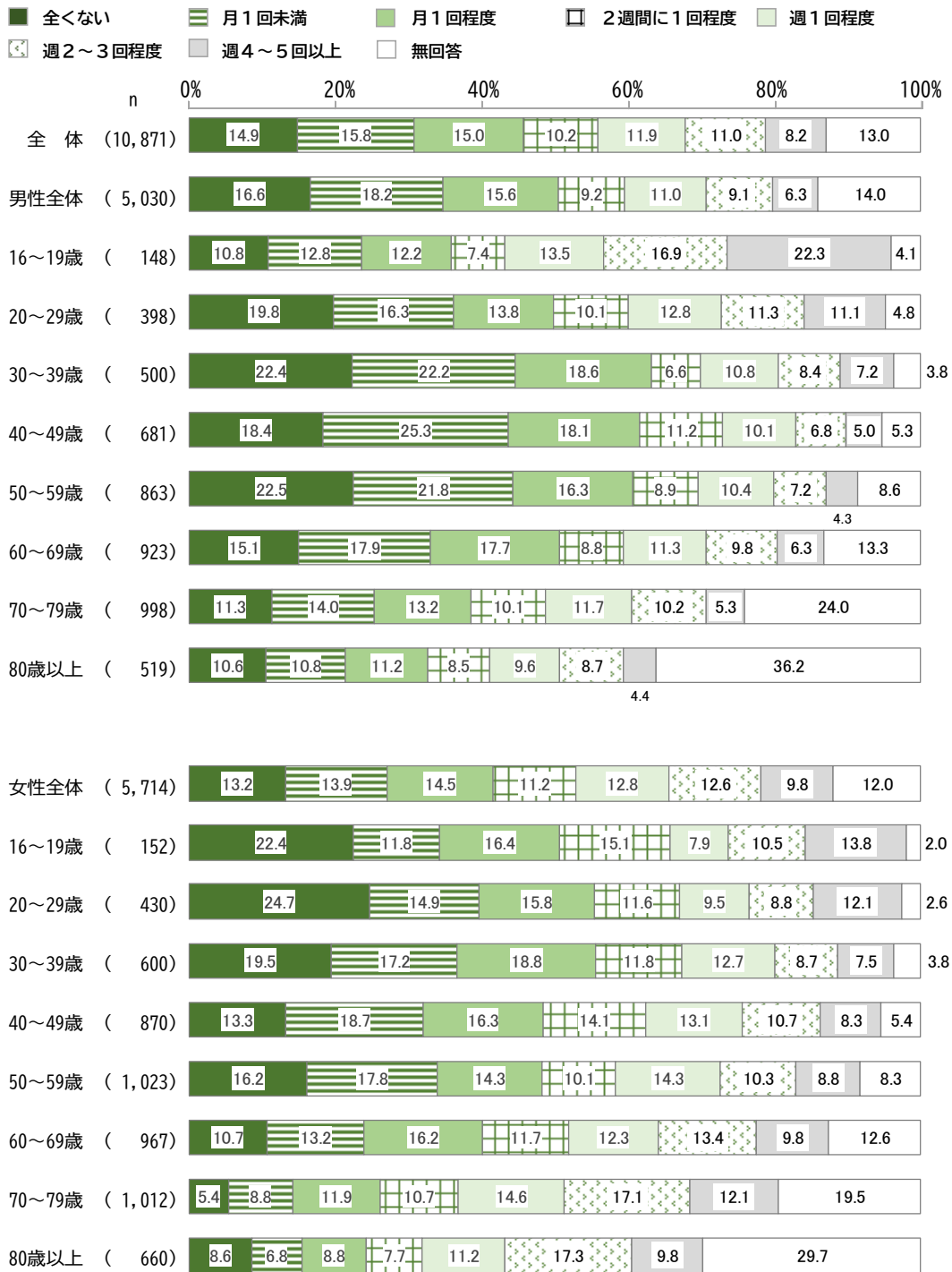
「図2-2」から「図2-4」までは、コミュニケーション手段、男女、年齢階級別の同居していない家族や友人たちとのコミュニケーション頻度を示している。

コミュニケーション頻度が「全くない」と回答した人の割合をみると、コミュニケーション手段「直接会って話す」では、男性の30歳代から50歳代、女性の20歳代及び30歳代で、「電話（ビデオ通話含む）」では、男性の20歳代から50歳代、女性の16～19歳、20歳代、30歳代及び50歳代で、「SNSや電子メールなど」では、男性の50歳代、70歳代及び80歳以上、女性の60歳代、70歳代及び80歳以上で高くなっている。

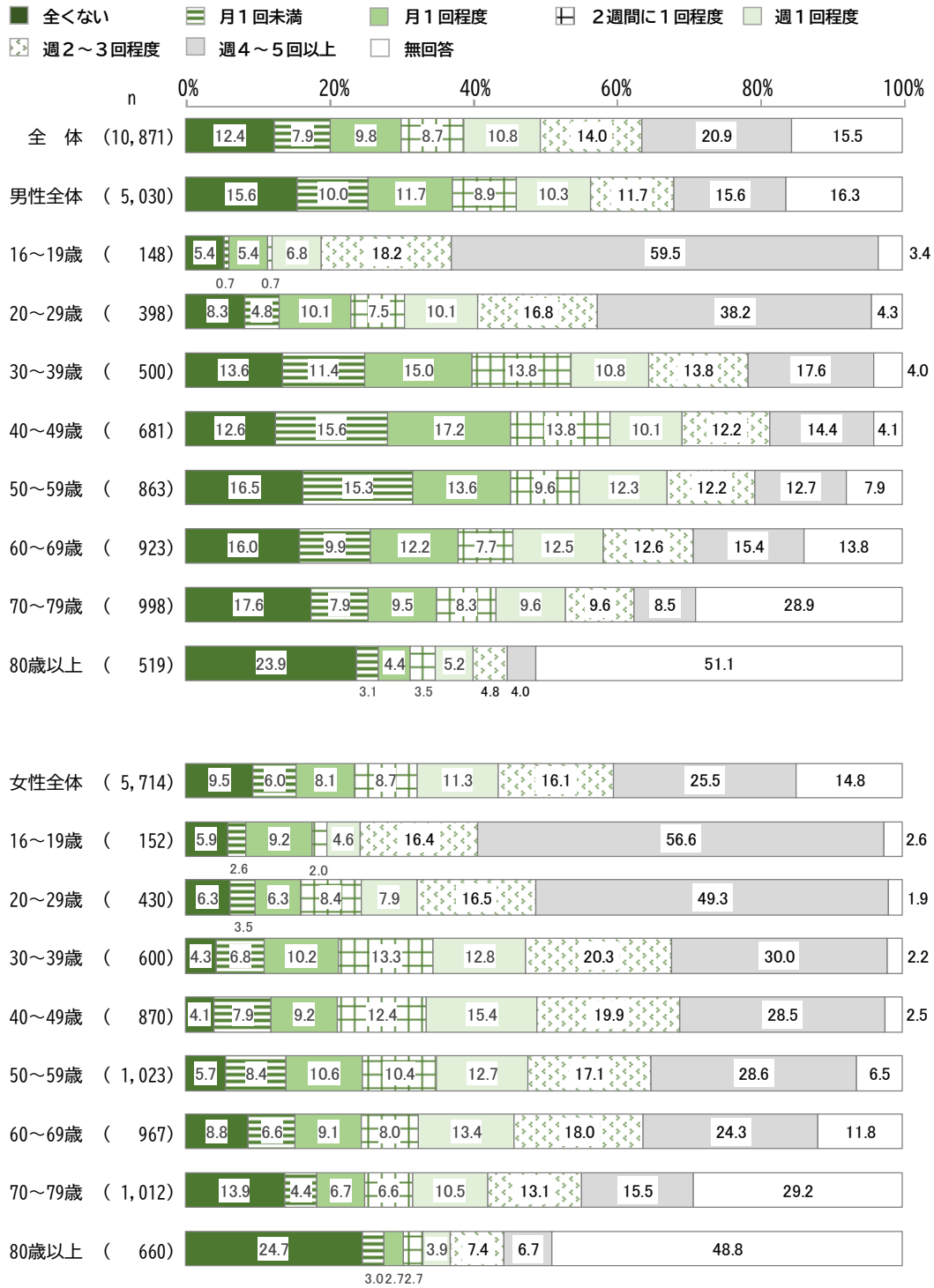
【図2-2】男女、年齢階級別「直接会って話す」頻度



【図 2-3】男女、年齢階級別「電話（ビデオ通話含む）する」頻度



【図 2-4】男女、年齢階級別「SNSや電子メールなどをする」頻度



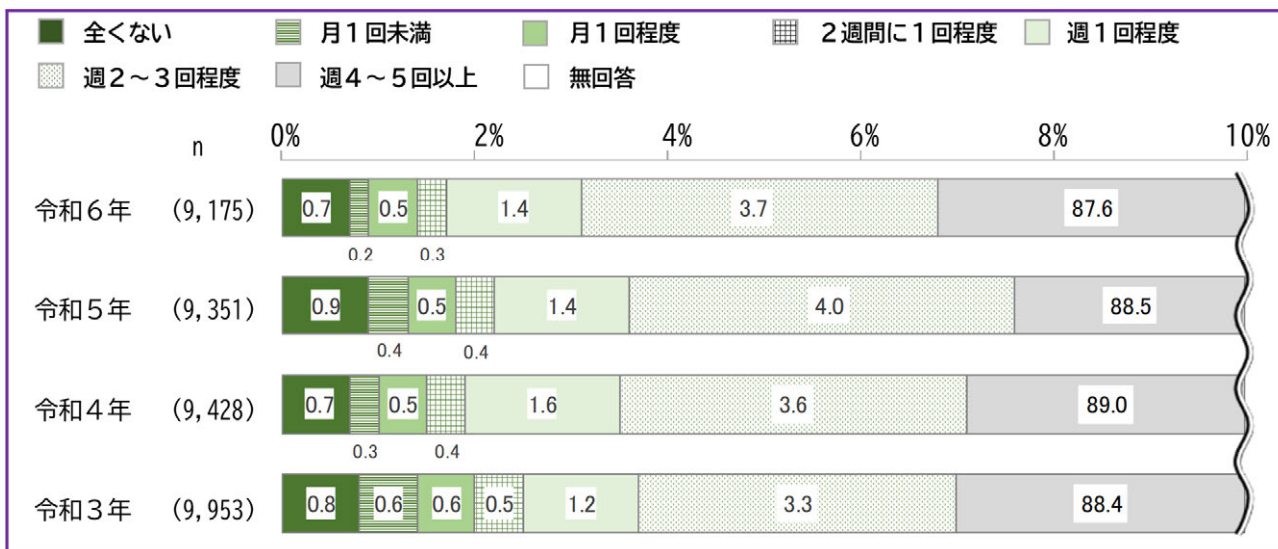
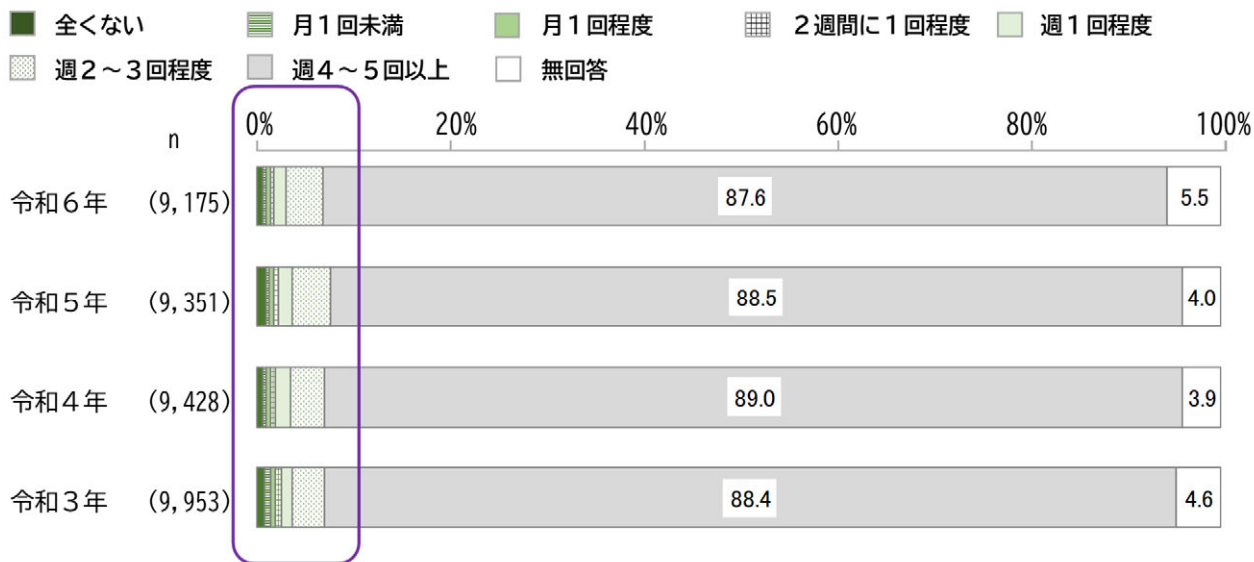
※以下、(3)及び(4)については、同居人がいると判定した人を集計対象としている（P12～13参照）。

(3) 同居している人たちとの直接会話によるコミュニケーション頻度（社会的交流）

同居している人たちと直接会って話す頻度は、「週4～5回以上」と回答した人の割合が87.6%となっている。

直接会って話す頻度が「全くない」と回答した人の割合は、0.7%となっており、令和3年以降、差異はみられない。

【図2-5】同居している人たちとの直接会話によるコミュニケーション頻度
(令和6年、5年、4年、3年)



(集計対象：同居人がいると判定した9,175人（令和6年）)

(4) 男女、年齢階級別同居している人たちとのコミュニケーション頻度（社会的交流）
同居している人たちと直接会って話す頻度が「全くない」と回答した人の割合は、男性が1.0%、女性が0.4%となっている。

【図2-6】男女、年齢階級別同居している人たちとの直接会話による
コミュニケーション頻度

	n	全くない	月1回未満	月1回程度	2週間に1回程度	週1回程度	週2～3回程度	週4～5回以上	無回答	(%)
全体	9,175	0.7	0.2	0.5	0.3	1.4	3.7	87.6	5.5	
男性/全体	4,283	1.0	0.2	0.5	0.4	1.8	4.7	84.8	6.5	
16～19歳	136	-	-	-	-	-	0.7	99.3	-	
20～29歳	293	0.7	0.3	-	0.3	2.0	6.5	87.0	3.1	
30～39歳	421	1.0	-	0.5	0.7	0.7	4.0	90.7	2.4	
40～49歳	591	0.3	0.2	0.5	0.3	1.2	4.9	90.4	2.2	
50～59歳	738	0.7	0.3	0.4	0.8	3.0	4.6	87.5	2.7	
60～69歳	795	0.8	0.3	0.9	0.1	0.9	4.8	88.3	4.0	
70～79歳	869	1.8	0.1	0.5	0.6	2.1	3.8	78.4	12.8	
80歳以上	440	1.8	0.2	0.9	0.2	3.6	6.8	67.3	19.1	
女性/全体	4,797	0.4	0.2	0.4	0.3	1.1	2.8	90.1	4.7	
16～19歳	138	-	-	-	-	-	0.7	97.1	2.2	
20～29歳	333	-	0.3	0.6	0.6	0.9	3.3	93.1	1.2	
30～39歳	540	0.4	-	-	0.2	0.6	1.1	96.3	1.5	
40～49歳	809	0.1	-	0.1	0.5	0.4	1.6	96.3	1.0	
50～59歳	920	0.2	0.3	0.1	0.1	1.2	2.6	92.9	2.5	
60～69歳	817	0.5	0.1	0.5	-	1.0	2.9	90.2	4.8	
70～79歳	799	1.0	0.3	0.5	0.3	1.6	4.5	80.7	11.1	
80歳以上	441	0.9	0.2	1.6	0.5	2.7	4.1	78.0	12.0	

(集計対象：同居人がいると判定した9,175人)

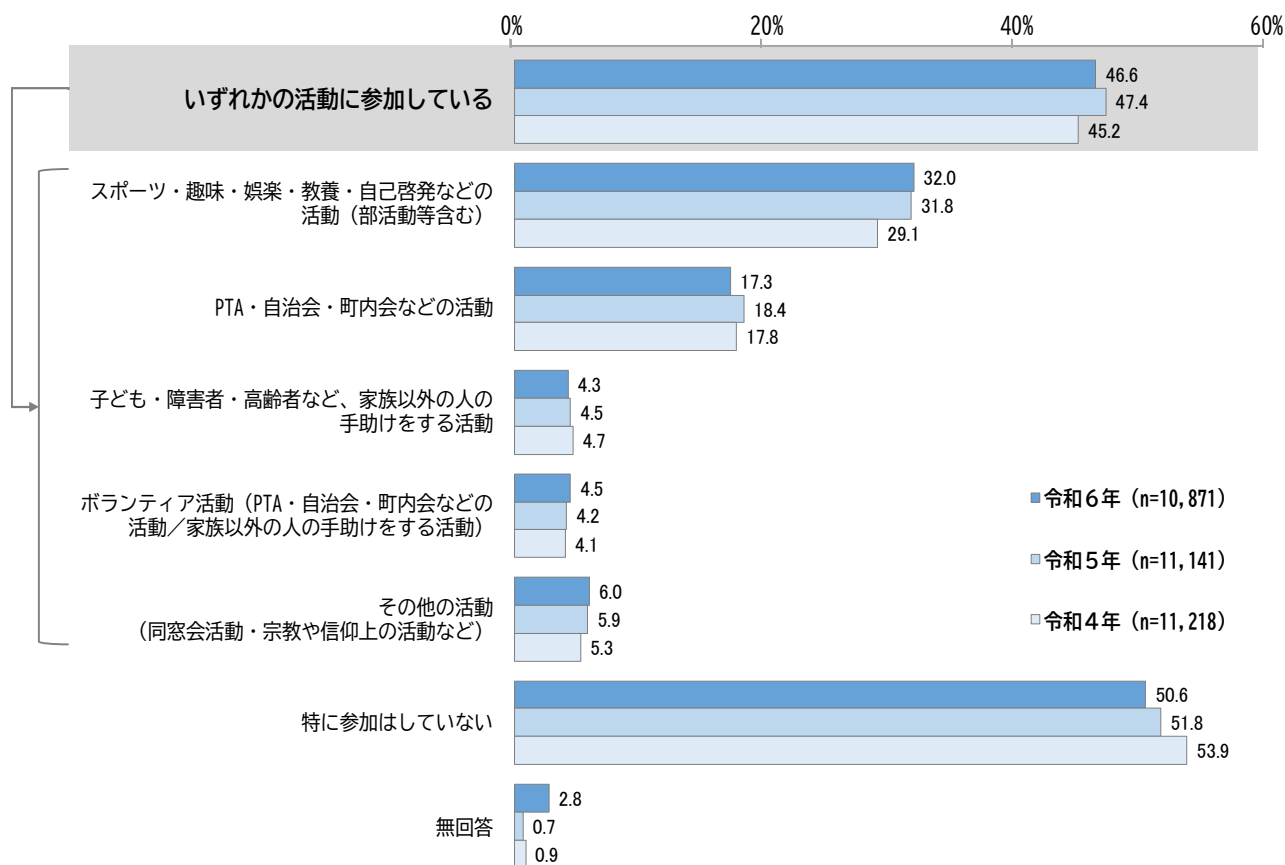
(5) 社会活動への参加状況（社会参加）

社会活動への参加状況を見ると、「いずれかの活動に参加している」で46.6%、「特に参加はしていない」で50.6%となっている。

令和5年と比較すると、「いずれかの活動に参加している」の割合に差異はみられない。

令和4年と比較すると、「いずれかの活動に参加している」の割合が増加している。

【図2-7】社会活動への参加状況【複数回答】（令和6年、5年、4年）



(注) 回答選択肢「1 P T A ・自治会・町内会などの活動」から「5 その他の活動（同窓会活動・宗教や信仰上の活動など）」のいずれかに回答があった者を「いずれかの活動に参加している」として集計。

(6) 男女、年齢階級別社会活動への参加状況（社会参加）

社会活動への参加状況について、「特に参加はしていない」と回答した割合は、男性が49.6%、女性が51.4%となっている。これを男女、年齢階級別にみると、男女とも20歳代、30歳代、50歳代及び80歳以上で高くなっている。

【図2-8】男女、年齢階級別社会活動への参加状況【複数回答】

	n	P T A ・自治会 ・町内会などの活動	子ども ・障害者 ・高齢者など、家族以外の人の手助けをする活動	ボランティア活動（P T A ・自治会の手助けをする活動）	スポーツ ・趣味 ・娯楽 ・教養 ・自己啓発などの活動（部活動等含む）	その他の活動（同窓会活動 ・ 宗教や信仰上の活動など）	特に参加はしていない	無回答	いずれかの活動に参加している
全体	10,871	17.3	4.3	4.5	32.0	6.0	50.6	2.8	46.6
男性／全体	5,030	17.5	3.4	4.9	33.7	6.5	49.6	2.8	47.6
16～19歳	148	0.7	-	2.7	55.4	0.7	43.2	-	56.8
20～29歳	398	5.3	1.3	1.0	37.7	3.0	56.0	1.8	42.2
30～39歳	500	8.6	3.2	2.6	31.0	2.0	58.8	1.4	39.8
40～49歳	681	17.9	3.2	3.4	36.1	3.8	49.0	1.3	49.6
50～59歳	863	15.8	2.2	3.7	31.4	5.8	53.7	2.5	43.8
60～69歳	923	23.7	3.9	5.5	32.8	9.2	45.3	2.5	52.2
70～79歳	998	24.8	4.7	8.7	35.9	10.7	41.9	3.8	54.3
80歳以上	519	17.5	4.8	6.0	25.2	7.3	54.5	6.6	38.9
女性／全体	5,714	17.2	5.1	4.1	30.4	5.5	51.4	2.6	45.9
16～19歳	152	3.9	1.3	5.3	44.7	0.7	48.0	2.0	50.0
20～29歳	430	2.6	2.3	1.9	23.0	2.1	70.0	1.4	28.6
30～39歳	600	16.2	3.7	1.3	21.0	2.5	63.5	0.8	35.7
40～49歳	870	29.5	5.6	2.6	28.5	3.9	45.6	0.6	53.8
50～59歳	1,023	15.0	5.5	2.9	30.4	4.1	52.9	2.4	44.7
60～69歳	967	17.4	6.5	5.2	33.6	7.9	47.1	2.8	50.2
70～79歳	1,012	18.7	5.9	8.4	37.0	8.9	43.9	4.0	52.2
80歳以上	660	15.2	4.8	3.8	28.5	7.4	52.4	6.1	41.5

(注) 回答選択肢「1 P T A ・自治会 ・町内会などの活動」から「5 その他の活動（同窓会活動 ・ 宗教や信仰上の活動など）」のいずれかに回答があった者を「いずれかの活動に参加している」として集計。

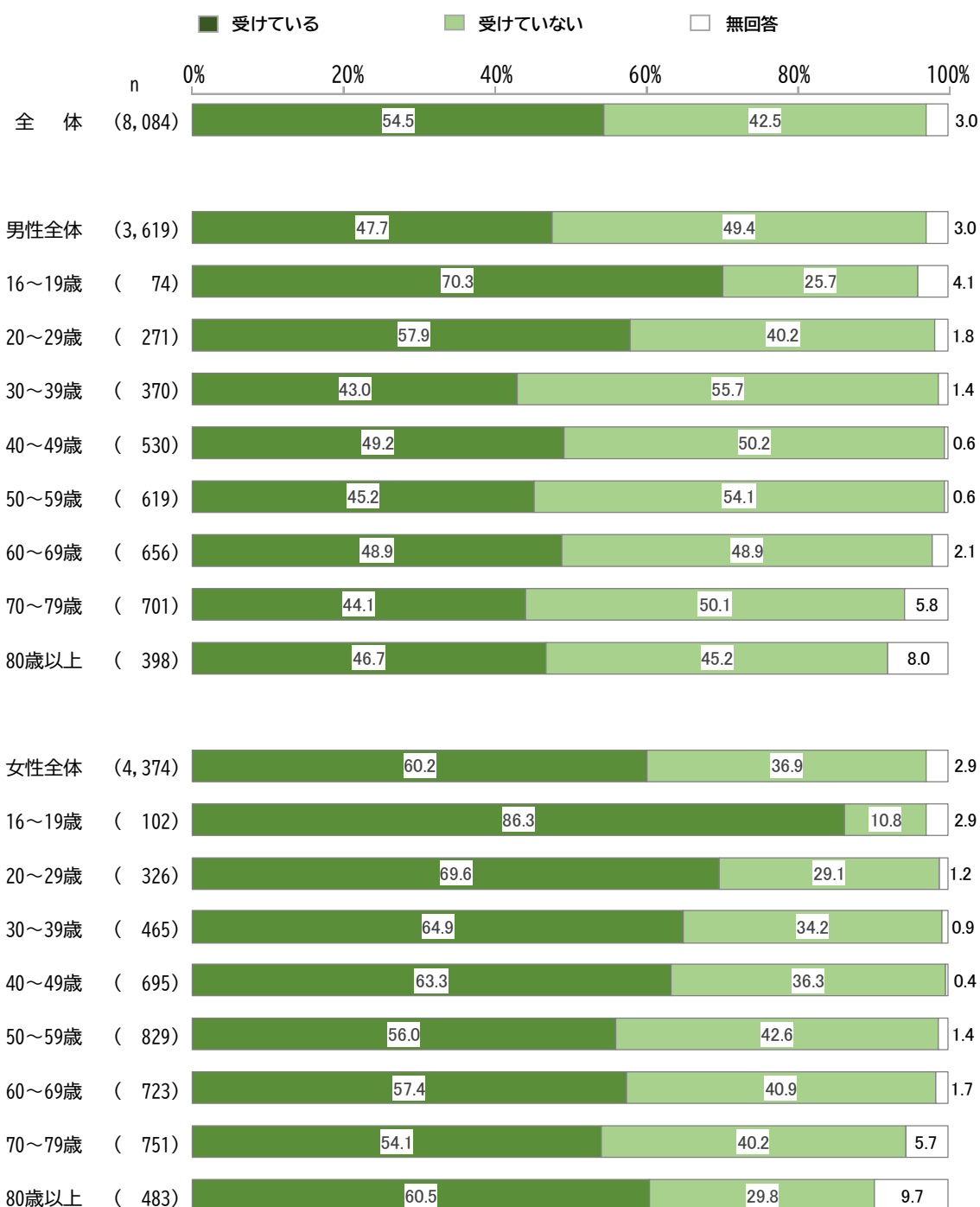
※以下、(7)～(11)については、日常生活に不安や悩みを感じていることが「ある」と回答した人を集計対象としている（P31参照）。

(7) 男女、年齢階級別不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況
(社会的サポート)

日常生活で感じている不安や悩みについて、家族・友人等からの手助けを「受けている」と回答した人の割合は54.5%、「受けていない」は42.5%となっている。

手助けを「受けていない」と回答した人の割合は、男性が49.4%、女性が36.9%となっている。これを男女、年齢階級別にみると、男性では30歳代及び50歳代で、女性では50歳代から70歳代で高くなっている。

【図2-9】男女、年齢階級別不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況



(集計対象：不安や悩みを感じていることが「ある」と回答した8,084人)

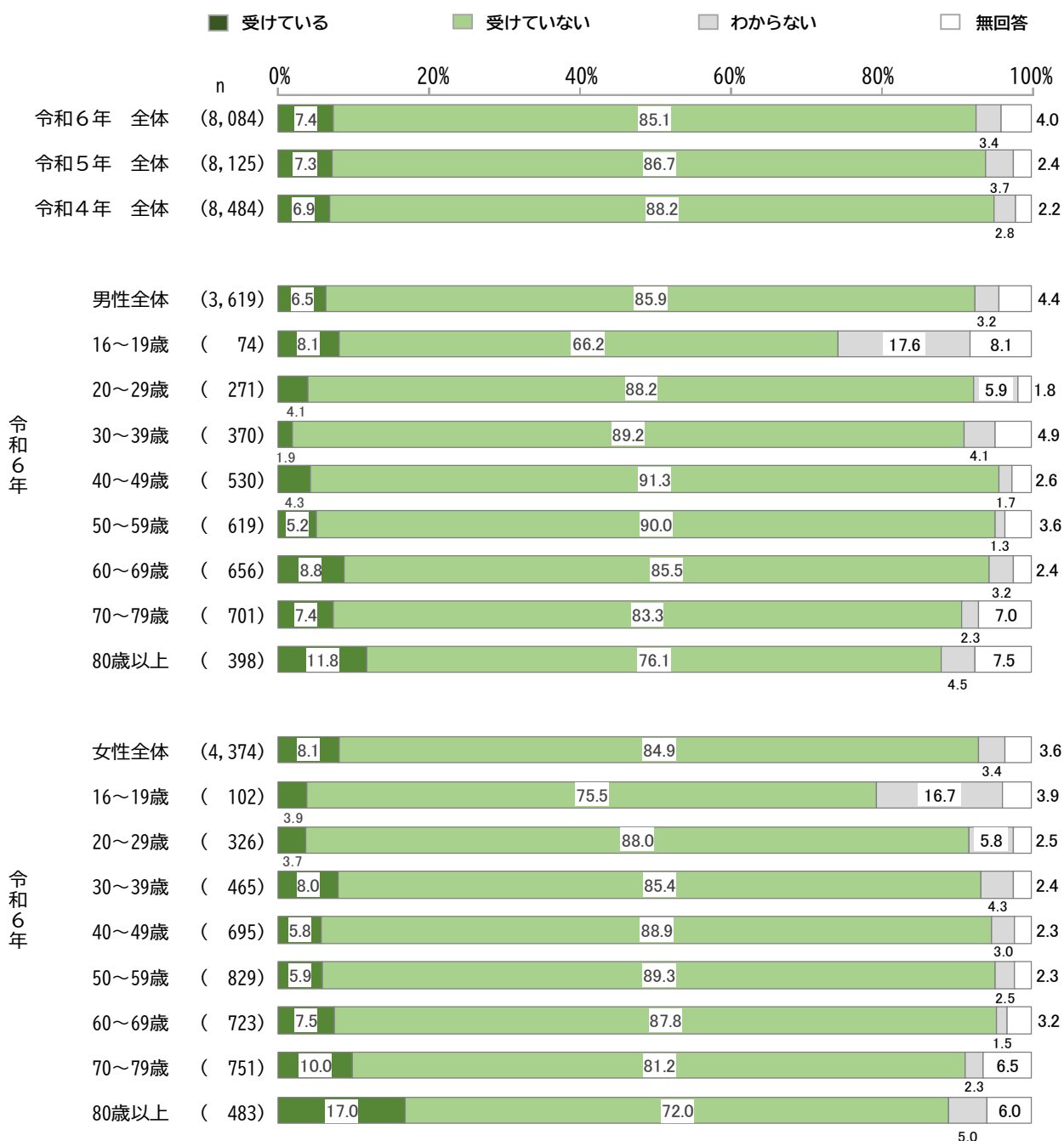
(8) 男女、年齢階級別不安や悩みに対する行政機関・NPO等からの支援の状況
 (社会的サポート)

行政機関やNPO等の民間団体から不安や悩みに対する支援(対価を直接支払うものを除く。)を「受けている」と回答した人の割合は7.4%、「受けていない」は85.1%となっている。

令和4年及び5年と比較すると、「受けていない」の割合が縮小している。

支援を「受けていない」と回答した人の割合は、男性が85.9%、女性が84.9%となっている。これを男女、年齢階級別にみると、男性では30歳代から50歳代で、女性では20歳代及び40歳代から60歳代で高くなっている。

【図2-10】男女、年齢階級別不安や悩みに対する行政機関・NPO等からの支援の状況

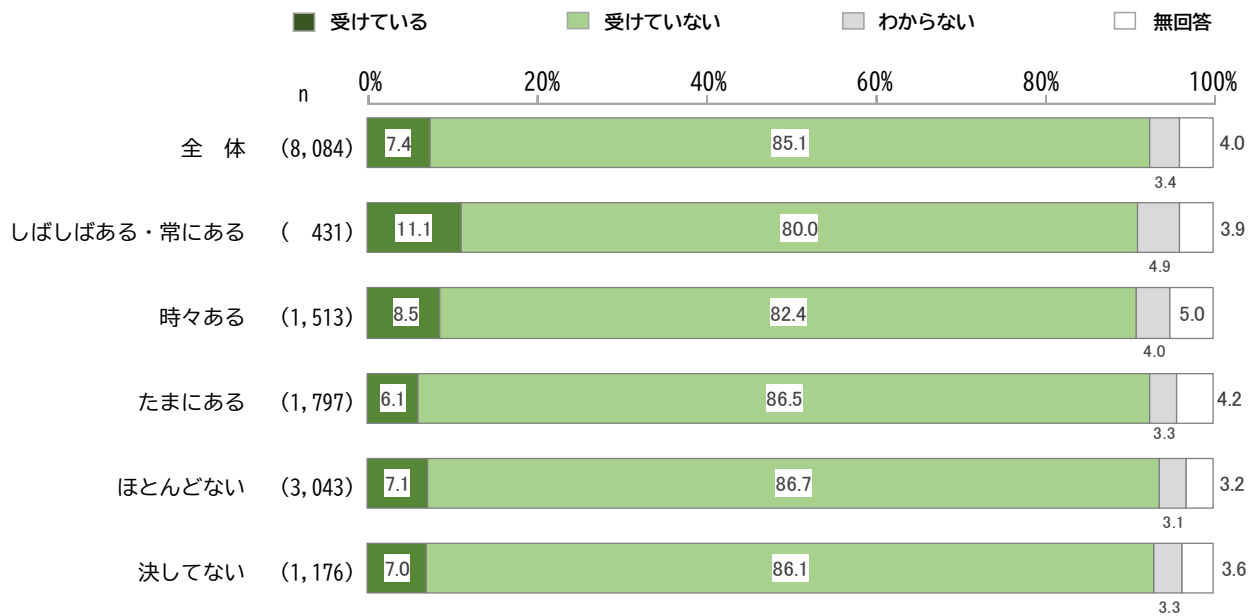


(集計対象：不安や悩みを感じていることが「ある」と回答した8,084人(令和6年))

(9) 孤独感（直接質問）別不安や悩みに対する行政機関・NPO等からの支援の状況
（社会的サポート）

行政機関やNPO等の民間団体からの支援を「受けていない」と回答した人の割合を孤独感（直接質問）別にみると、孤独感が「決してない」「ほとんどない」「たまにある」で高くなっている。

【図 2 - 11】 孤独感（直接質問）別不安や悩みに対する行政機関・NPO等からの支援の状況

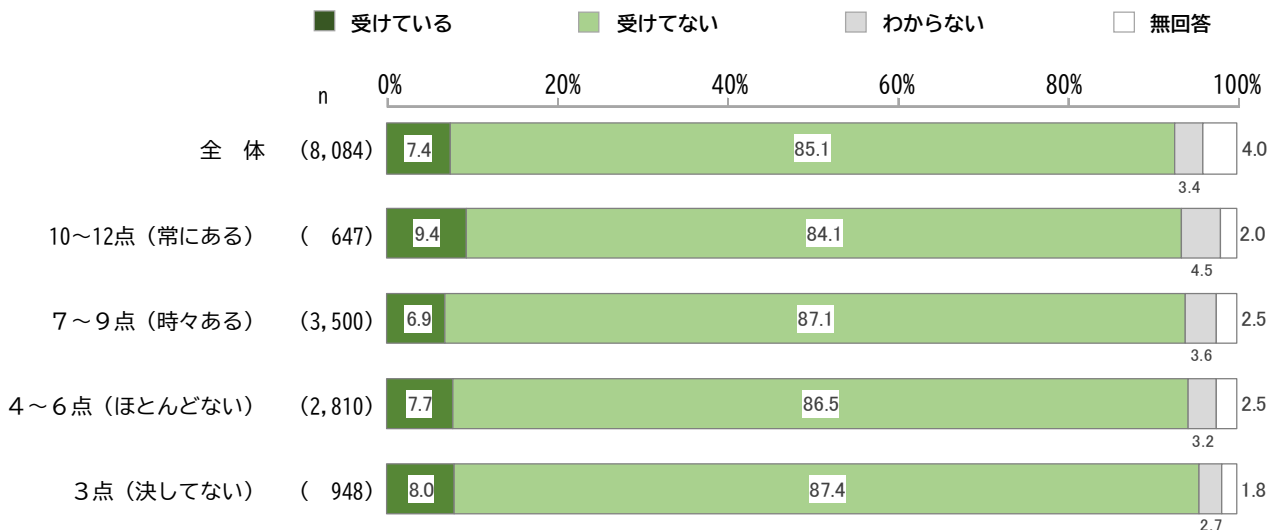


（集計対象：不安や悩みを感じていることが「ある」と回答した8,084人）

(10) 孤独感（間接質問）別不安や悩みに対する行政機関・NPO等からの支援の状況
（社会的サポート）

行政機関やNPO等の民間団体からの支援を「受けていない」と回答した人の割合を孤独感（間接質問）別にみると、「7～9点（時々ある）」で高くなっている。

【図 2 - 12】 孤独感（間接質問）別不安や悩みに対する行政機関・NPO等からの支援の状況

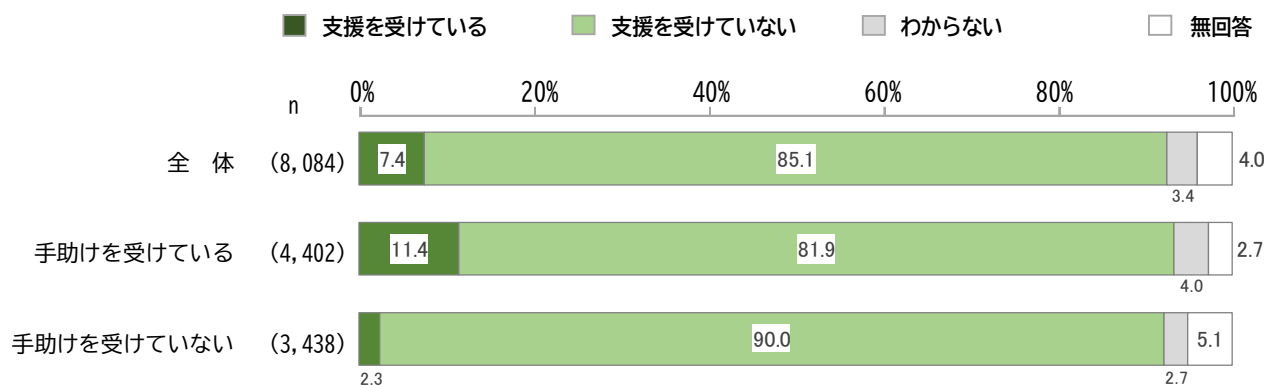


（集計対象：不安や悩みを感じていることが「ある」と回答した8,084人）

(11) 不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別行政機関・NPO等からの支援の状況（社会的サポート）

行政機関やNPO等の民間団体からの支援の状況を不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別にみると、支援を「受けている」と回答した人の割合は手助けを「受けている」で11.4%、手助けを「受けていない」では2.3%となっている。

【図 2 - 13】 不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別
行政機関・NPO等からの支援の状況



(集計対象：不安や悩みを感じていることが「ある」と回答した8,084人)

※以下、(12)～(15)については、日常生活に不安や悩みを感じていることが「ある」と回答し、かつ、行政機関やNPO等の民間団体から支援を「受けている」と回答した人を集計対象としている（P55参照）。

(12) 孤独感（直接質問・間接質問）別支援を受けている人の支援者（社会的サポート）
 行政機関やNPO等の民間団体からの支援を「受けている」と回答した人に対し、その支援者を尋ねたところ、「行政機関（国や自治体）」と回答した割合が54.6%と最も高く、次いで、「社会福祉協議会」（27.0%）などとなっている。

令和5年及び令和4年と比較すると、支援者に差異はみられない。

支援者を孤独感別にみると、直接質問による孤独感が「決してない」で「自治会・町内会」が高くなっている。

【図2-14】孤独感（直接質問・間接質問）別支援を受けている人の支援者
 【複数回答】

		n	(行政機関 や自治体)	社会福祉協議会	NPO等の民間団体・ボランティア	自治会・町内会	その他	無回答
令和6年 全体		601	54.6	27.0	9.2	4.3	16.6	5.0
令和5年 全体		590	54.4	25.4	8.8	4.2	12.7	12.5
令和4年 全体		584	50.7	27.4	8.4	5.1	12.2	13.4
令和6年	直接質問							
	しばしばある・常にある	48	52.1	20.8	6.3	-	20.8	6.3
	時々ある	129	60.5	23.3	10.9	2.3	16.3	6.2
	たまにある	109	53.2	30.3	9.2	2.8	19.3	4.6
	ほとんどない	215	51.2	29.8	9.8	5.6	13.0	4.2
	決してない	82	62.2	23.2	7.3	9.8	18.3	3.7
令和6年	間接質問							
	10～12点（常にある）	61	59.0	16.4	9.8	1.6	19.7	4.9
	7～9点（時々ある）	240	54.2	27.1	9.2	4.2	16.7	6.7
	4～6点（ほとんどない）	217	55.3	28.6	9.7	4.1	14.7	2.8
	3点（決してない）	76	52.6	28.9	7.9	7.9	21.1	2.6

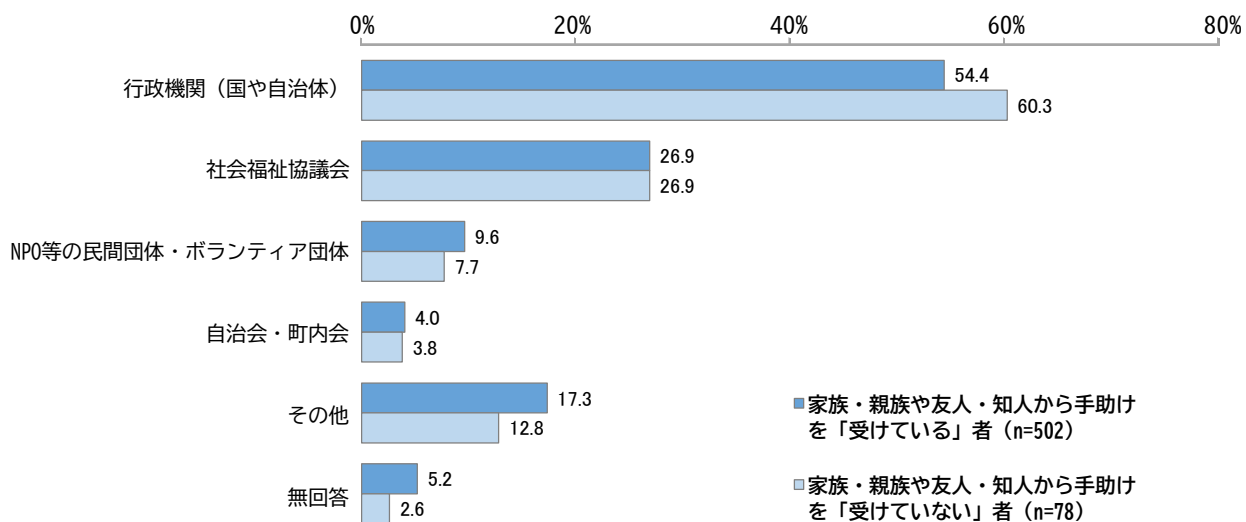
（集計対象：行政機関やNPO等の民間団体からの支援を「受けている」と回答した601人（令和6年））

（注）直接質問の「しばしばある・常にある」については、回答者数が些少のため、参考値。

(13) 不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別支援を受けている人の支援者
 (社会的サポート)

支援者を不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別にみると、手助けを「受けている」と回答した人と「受けていない」と回答した人とで、差異はみられない。

【図 2-15】 不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別
 支援を受けている人の支援者【複数回答】



(集計対象：行政機関・NPO等の民間団体からの支援を「受けている」と回答した601人 (令和6年))

(14) 孤独感（直接質問・間接質問）別受けている支援内容（社会的サポート）

行政機関やNPO等の民間団体からの支援を「受けている」と回答した人に対し、その支援内容を尋ねたところ、「相談支援（助言や情報提供等）」と回答した割合が51.6%と最も高く、次いで、「人的な支援（世話や介護）」（31.9%）などとなっている。

「相談支援（助言や情報提供等）」と回答した割合は、令和4年と比較すると拡大している。一方、「経済的な支援（給付や貸付等）」と回答した割合は、令和5年及び4年と比較して縮小している。

支援内容を孤独感別にみると、「相談支援（助言や情報提供等）」と回答した割合は、直接質問による孤独感が「決してない」で、「経済的な支援（給付や貸付等）」と回答した割合は、間接質問による孤独感スコアが「10～12点（常にある）」で高くなっている。

【図2-16】孤独感（直接質問・間接質問）別受けている支援内容【複数回答】

		n	（経済的な支援 （給付や貸付等）	（現物提供等の支援 （食料品・日用品の提供）	人的な支援 （世話や介護）	（相談支援 （助言や情報提供等）	その他	無回答
								(%)
令和6年 全体		601	21.1	4.2	31.9	51.6	9.7	7.2
令和5年 全体		590	31.5	4.2	28.0	50.5	8.8	3.9
令和4年 全体		584	32.9	3.3	29.6	44.2	9.2	2.6
令和6年	直接質問							
	しばしばある・常にある	48	27.1	2.1	20.8	41.7	25.0	10.4
	時々ある	129	22.5	2.3	28.7	56.6	7.8	9.3
	たまにある	109	17.4	5.5	35.8	56.0	8.3	8.3
	ほとんどない	215	22.3	4.7	34.9	46.0	7.9	5.1
	決してない	82	18.3	4.9	25.6	61.0	6.1	7.3
令和6年	間接質問							
	10～12点（常にある）	61	36.1	3.3	27.9	47.5	16.4	6.6
	7～9点（時々ある）	240	19.2	4.6	31.7	52.1	11.7	7.9
	4～6点（ほとんどない）	217	22.1	3.2	32.7	49.3	5.5	6.9
	3点（決してない）	76	13.2	6.6	36.8	60.5	7.9	5.3

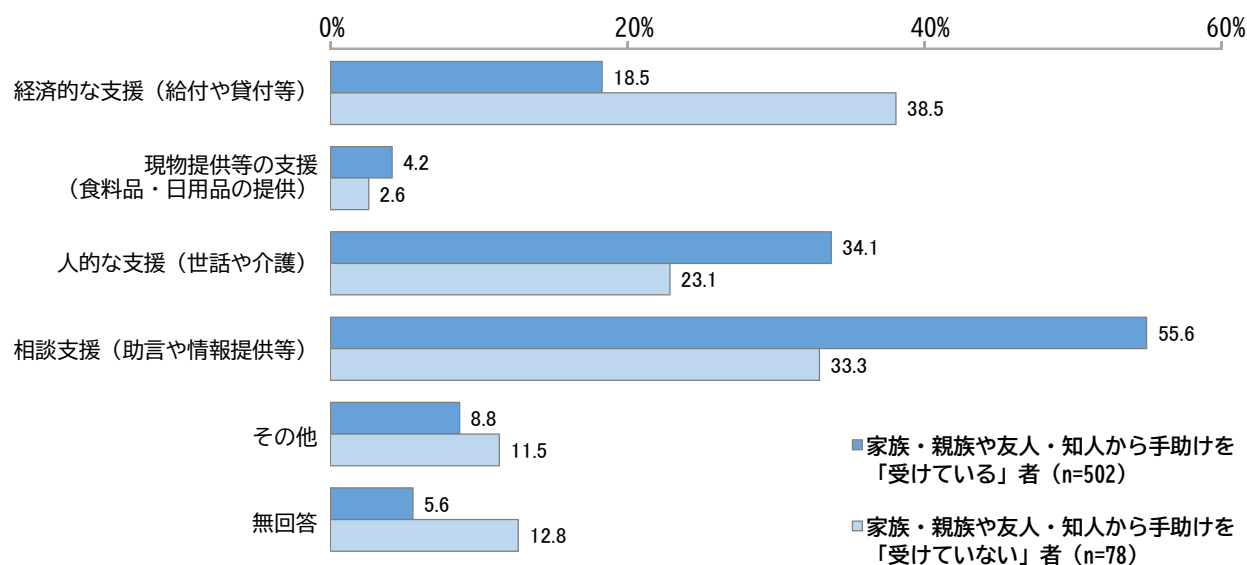
（集計対象：行政機関やNPO等の民間団体からの支援を「受けている」と回答した601人（令和6年））

（注）直接質問の「しばしばある・常にある」については、回答者数が些少のため、参考値。

(15) 不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別支援内容（社会的サポート）

行政機関やNPO等の民間団体からの支援内容を不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別にみると、「経済的な支援（給付や貸付等）」と回答した割合は手助けを「受けている」で18.5%、「受けていない」で38.5%となっている。一方、「相談支援（助言や情報提供等）」と回答した割合は、手助けを「受けている」で55.6%、「受けていない」で33.3%となっている。

【図 2-17】 不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別支援内容【複数回答】



（集計対象：行政機関やNPO等の民間団体からの支援を「受けている」と回答した601人（令和6年））

※以下、(16)及び(17)については、日常生活に不安や悩みを感じていることが「ある」と回答し、かつ、行政機関やNPO等の民間団体から支援を「受けていない」と回答した人を集計対象としている（P55参照）。

(16) 孤独感（直接質問・間接質問）別支援を受けていない理由（社会的サポート）

行政機関やNPO等の民間団体からの支援を「受けていない」と回答した人に対し、その理由を尋ねたところ、「支援が必要ではないため」と回答した割合が62.6%と最も高く、次いで、「どのような支援があるのか知らないため」（19.7%）、「支援の受け方がわからないため」（18.4%）などとなっている。

令和5年と比較すると、「支援を受けても状況は変わらないと思うため」と回答した人の割合は縮小している。

支援を受けていない理由を孤独感別にみると、「支援が必要ではないため」と回答した人の割合は、直接質問による孤独感が「決してない」及び「ほとんどない」並びに間接質問による孤独感スコアが「3点（決してない）」及び「4～6点（ほとんどない）」で高くなっている。一方で、「どのような支援があるのか知らないため」と回答した人の割合は、直接質問による孤独感が「しばしばある・常にある」及び間接質問による孤独感スコアが「10～12点（常にある）」で高くなっている。

また、「支援の受け方がわからないため」と回答した人の割合は、直接質問による孤独感が「しばしばある・常にある」、「時々ある」及び「たまにある」並びに間接質問による孤独感スコアが「10～12点（常にある）」及び「7～9点（時々ある）」で高くなっている。

なお、「支援が必要ではないため」と回答しなかった者についてみると、「どのような支援があるのか知らないため」が37.7%と最も高く、次いで、「支援の受け方がわからないため」（35.8%）、「支援が必要だが、我慢できる程度であるため」（31.4%）などとなっている。

【図2-18】孤独感（直接質問・間接質問）別支援を受けていない理由【複数回答】

		n	支援が必要ではないため	支援が必要だが、我慢できるところであるため	かどのような支援があるのか知らないため	支援の受け方がわからないため	支援を受けるための手順が面倒であるため	支援を受けるのが恥ずかしいと感じるため	支援を受けると相手に負担をかけるため	支援を申し込んだが断られたため	支援を受けようと思っても状況は変わらないため	有料の支援やサービスを受けているため	その他	無回答
令和6年 全体		6,883	62.6	15.2	19.7	18.4	10.3	3.9	2.2	0.8	8.7	1.4	2.8	2.9
令和5年 全体		7,043	63.7	15.8	-	17.2	9.6	3.5	2.4	1.1	12.6	-	3.0	1.5
令和4年 全体		7,482	65.2	18.9	-	17.7	10.0	4.4	2.7	0.9	-	-	3.7	2.0
令和6年	直接質問													
	しばしばある・常にある	345	31.3	13.9	31.3	35.7	20.6	10.4	7.8	4.3	27.0	3.2	8.1	3.5
	時々ある	1,247	47.2	18.3	26.8	24.7	15.2	7.4	4.6	0.9	14.4	1.2	2.6	2.7
	たまにある	1,554	58.2	18.3	22.7	21.6	12.4	4.8	2.1	0.9	9.4	1.5	2.4	2.8
令和6年	間接質問													
	ほとんどない	2,638	71.5	13.8	15.8	13.5	7.1	1.9	0.9	0.3	4.8	1.4	2.8	2.9
	決してない	1,013	76.3	9.9	12.4	12.8	6.5	1.6	0.9	0.6	5.1	1.0	1.6	3.0
	10～12点（常にある）	544	32.5	16.5	29.2	34.9	21.7	11.6	7.4	3.3	23.5	0.7	5.1	3.9
令和6年	間接質問													
	7～9点（時々ある）	3,047	56.3	17.0	23.4	21.5	12.6	5.1	2.6	0.9	10.2	1.5	3.1	3.2
	4～6点（ほとんどない）	2,432	71.8	13.7	15.7	13.3	6.7	1.6	0.9	0.3	5.2	1.6	2.2	2.4
令和6年「支援が必要ではないため」と回答しなかった者		2,576	31.4	37.7	35.8	19.1	7.7	4.4	1.8	18.7	3.1	5.8	7.8	

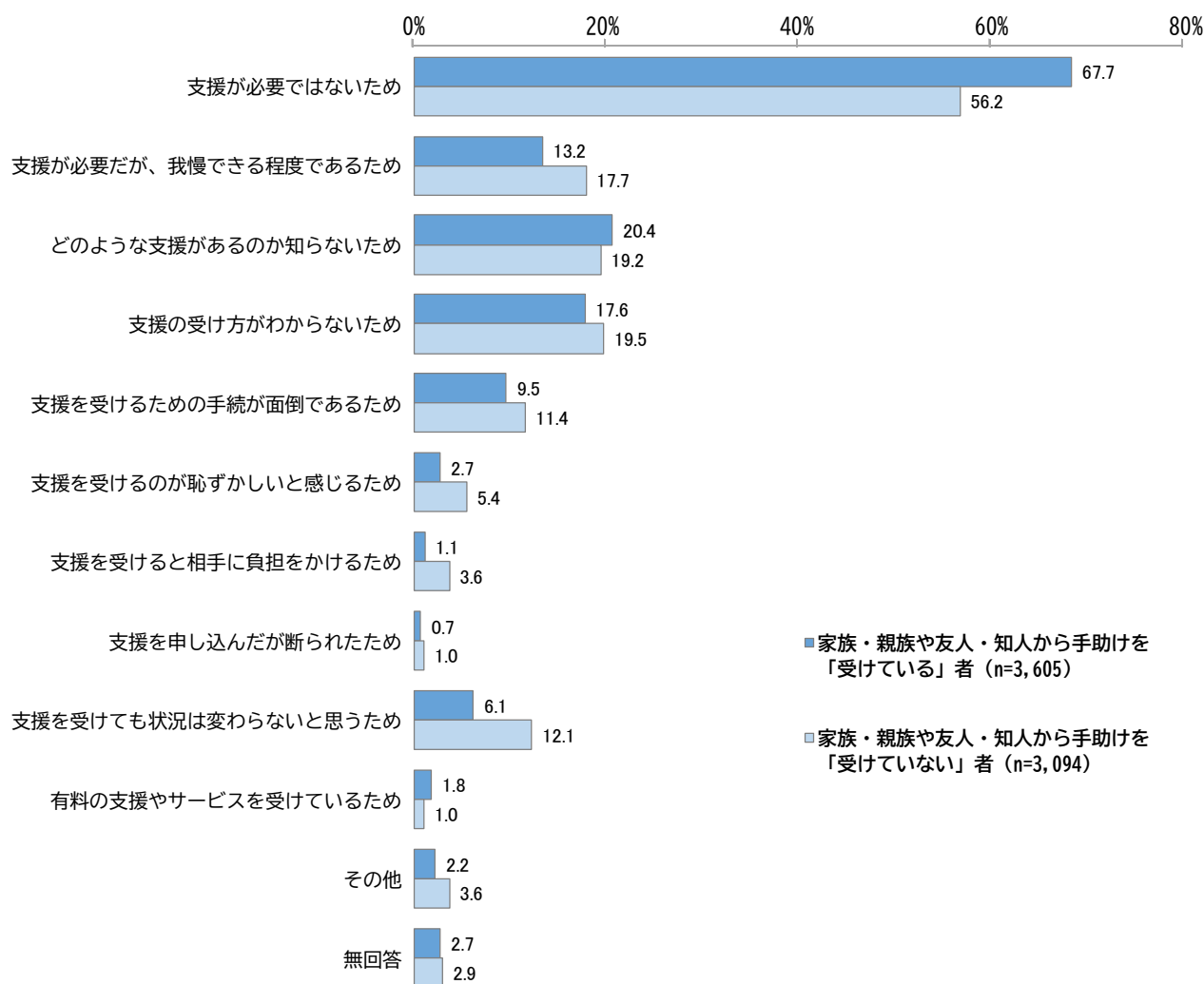
（集計対象：行政機関・NPO等の民間団体からの支援を「受けていない」と回答した6,883人（令和6年））

（注）「どのような支援があるのか知らないため」及び「有料の支援やサービスを受けているため」は、令和6年調査からの選択肢。

(17) 不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別支援を受けていない理由
(社会的サポート)

行政機関やNPO等の民間団体からの支援を受けていない理由を不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別にみると、「支援が必要ではないため」及び「有料の支援やサービスを受けているため」と回答した割合は手助けを「受けている」と回答した人で高くなっている。一方、「どのような支援があるのか知らないため」及び「支援を申し込んだが断られたため」を除く他の理由では、手助けを「受けていない」と回答した人で高くなっている。

【図 2-19】 不安や悩みに対する家族・友人等からの手助け状況別
支援を受けていない理由【複数回答】



(集計対象：行政機関・NPO等の民間団体からの支援を「受けていない」と回答した6,883人(令和6年))

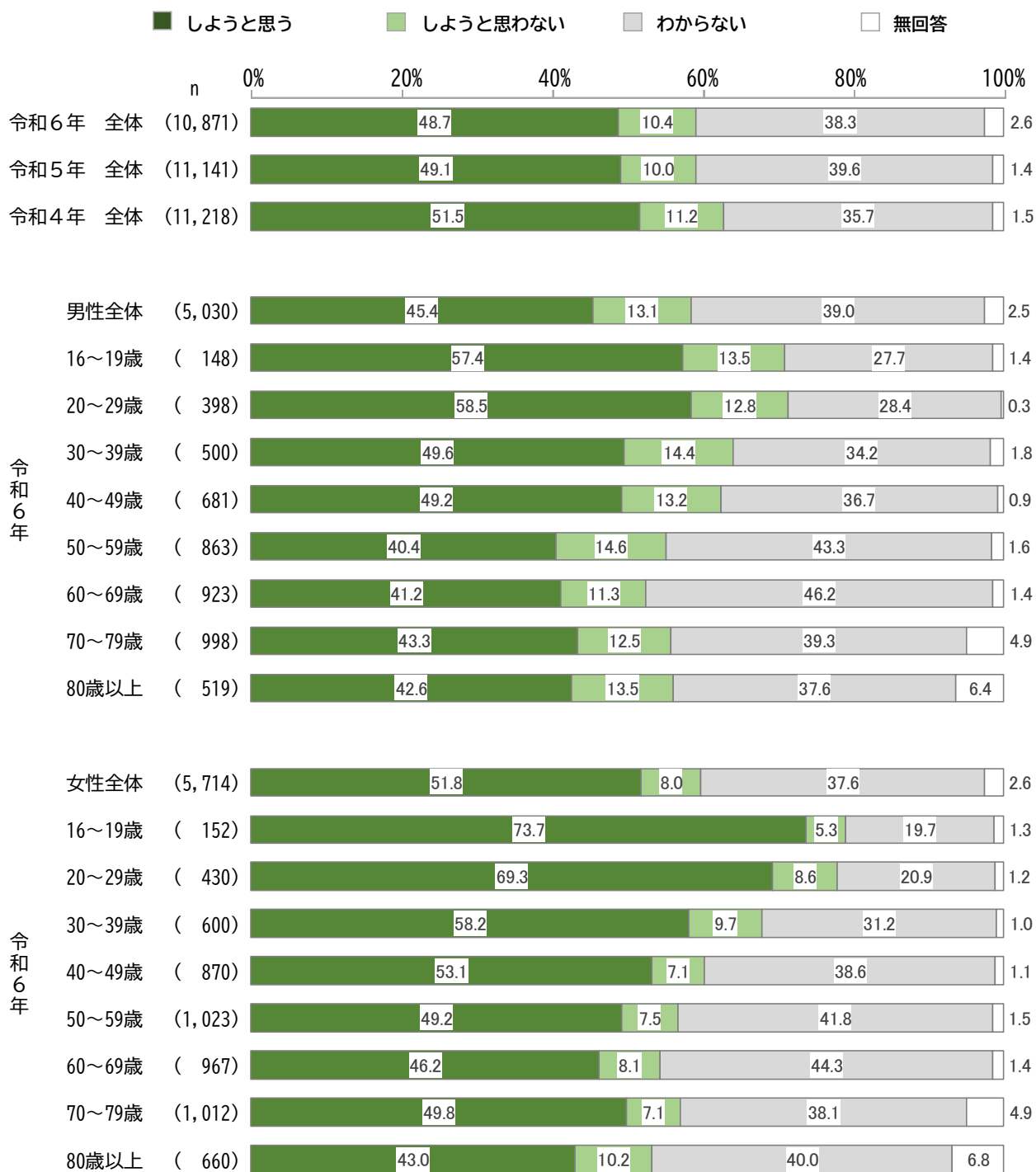
(18) 男女、年齢階級別他者へのサポート意識（社会的サポート）

他者への手助けを「しようと思う」と回答した人の割合は48.7%、「しようと思わない」は10.4%、「わからない」は38.3%となっている。

手助けを「しようと思う」と回答した人の割合は、令和5年と比較すると差はみられないが、令和4年と比較すると減少している。

手助けを「しようと思う」と回答した人の割合は、男性が45.4%、女性が51.8%となっている。これを男女、年齢階級別にみると、男性では16～19歳、20歳代から40歳代で、女性では16～19歳、20歳代及び30歳代で高くなっている。

【図2-20】男女、年齢階級別他者へのサポート意識（令和6年、5年、4年）



孤立に関する指標（研究会における試案）

孤独・孤立の実態把握に関する研究会では、前年度に引き続き、孤立に関する指標について検討を行った。本調査で把握している孤立に関する事項及び先行研究における孤立の種類及び操作的定義を踏まえ、社会的交流及び社会的サポート（受領）からみた孤立について、指標化を検討した。

ア 社会的交流：家族や友人たちとのコミュニケーション頻度からみた孤立

本調査では、社会的交流に関して、家族や友人たちとのコミュニケーション頻度（問16）を把握している。同居していない家族や友人たちとは手段別（3種）のコミュニケーション頻度、同居している人たちとは直接会って話す頻度について尋ねていることから、これらを合算した総合的なコミュニケーション頻度を求め、それが一定以下となっている者を、孤立状態にある可能性が高いと判定するものである。

具体的な算出手順は以下のとおり。

(ア) 合計スコアの算出

1か月の平均が4.3週（365日÷12か月÷7日）となることから、先行研究⁵に倣い週1回=4.3回とし、これを基準として、コミュニケーション頻度別の換算ウェイトを次のとおり定めた。

頻度	換算ウェイト	備考
全くない	0	
月1回未満	0.5	
月1回程度	1.0	
2週間に1回程度	2.2	2週に1回→週0.5回、0.5×4.3
週1回程度	4.3	365日÷12か月÷7日=4.3
週2～3回程度	10.8	週2～3回→週2.5回、2.5×4.3
週4～5回以上	19.4	週4～5回→週4.5回、4.5×4.3

同居していない家族や友人たちとのコミュニケーション手段の問16（1）①直接会って話す、②電話及び③SNSや電子メールなど並びに同居している人たちと直接会って話す頻度（同居人がいる場合）（問16（2））のそれぞれについて、「全くない」を0点、「月1回未満」を0.5点、「月1回程度」を1点、「2週間に1回程度」を2.2点、「週に1回程度」を4.3点、「週2～3回程度」を10.8点、「週4～5回以上」を19.4点としてスコア化し、合計した。

⁵ 齊藤雅茂，近藤克則，他：健康指標との関連からみた高齢者の社会的孤立基準の検討：10年間のAGESコホートより，日本公衆衛生雑誌，62(3)：95-105，2015.

孤立指標と健康との関連については、以下の論文も参考とした。

Saito M, Aida J, et al. : Cross-national comparison of social isolation and all-cause mortality among older adults: A 10-year follow-up study in England and Japan. *Geriatrics and Gerontology International*, 21(2):209-214, 2021.

合計スコア = 問16 (1) ① (直接会って話す) のスコア (換算ウェイト)
 + 問16 (1) ② (電話) のスコア
 + 問16 (1) ③ (SNSや電子メールなど) のスコア
 + 問16 (2) のスコア

※ 問16 (2) は同居している人がいる場合のみ。問16 (1) ①～③、問16 (2) のいずれかに回答がある場合は合計スコアを算出するが、問16 (1) ①～③、問16 (2) の全てが無回答の場合は算出対象外とした。

(イ) 総合的なコミュニケーション頻度への換算

スコア合計値を基に、以下のとおり総合的なコミュニケーション頻度に換算し、家族や友人たちとのコミュニケーション頻度からみた孤立について検討した。先行研究における社会的孤立の操作的定義や本調査における質問内容などを踏まえ、交流頻度が「週に1回未満」となっている者(「2週間に1回程度」、「月1回程度」及び「月1回未満」のいずれかに該当する者)を、孤立状態にある可能性が高いと考えられる者とした(注)。

頻度	スコア合計値		備考
月1回未満	0以上	1未満	「全くない」を含む
月1回程度	1以上	2未満	月1回程度=2未満
2週間に1回程度	2以上	4.3未満	
週1～2回未満	4.3以上	8.6未満	週1=4.3
週2～3回未満	8.6以上	12.9未満	週2=4.3×2
週3～4回未満	12.9以上	17.2未満	週3=4.3×3
週4～6回未満	17.2以上	25.8未満	週4=4.3×4
1日1回程度(週6～9回未満)	25.8以上	38.7未満	週6=4.3×6
毎日頻繁(週9回以上)	38.7以上		週9=4.3×9

注) 先行研究⁶では、「同居者以外との対面・非対面交流をあわせて週に1回未満という状態までがその後の要介護状態や認知症と関連し、月1回未満になると早期死亡とも密接に関連する交流の乏しさであることから、これらが社会的孤立の妥当な操作的定義であることが示唆された。」としている。

⁶ 先述の脚注5と同じ

【家族や友人たちとのコミュニケーション頻度からみた算出結果】

総合的なコミュニケーション頻度が「週に1回未満」となる者の割合は5.8%となっている。なお、参考までに、「週1回程度」以下となる者の割合をみると9.0%となっている。

(上段：実数、下段：%)

全 体	毎日頻繁 (週に9回以上)	1日1回程度 (週に6～9回未満)	週4～6回未満	週3～4回未満	週2～3回未満	週1～2回未満 (週1～2回程度)	2週間に1回程度	月1回程度	月1回未満 (全くないを含む)	週に1回未満	【参考】	
											週1回程度以下	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	8+9+10	7+8+9+10
	10,871	3,451	1,945	3,658	243	326	341	254	186	192	632	973
	100.0	31.7	17.9	33.6	2.2	3.0	3.1	2.3	1.7	1.8	5.8	9.0

参考：同居している人たちと直接会って話す頻度を除いた場合

10,871	1,317	1,153	1,716	749	959	1,335	1,486	1,006	759	3,251	4,586
100.0	12.1	10.6	15.8	6.9	8.8	12.3	13.7	9.3	7.0	29.9	42.2

参考：

先行研究では、同居していない者との接触頻度を用いる事例が多い。これに倣い、同居している人たちと直接会って話す頻度を除いた場合の合計スコアを算出し(注)、前記(イ)のとおり換算すると、コミュニケーション頻度が「週に1回未満」となる者の割合は29.9%、「週1回程度」以下となる者の割合は42.2%となる。

ただし、先行研究では交流相手に「近所の人」や「職場の人」などを含めるケースもあるのに対し、本調査では、交流相手を「家族や友人たち」としている点に留意が必要である。

注) この場合の合計スコアの算出式は以下のとおり。

$$\begin{aligned} \text{合計スコア} &= \text{問16 (1) ① (直接会って話す) のスコア} \\ &+ \text{問16 (1) ② (電話) のスコア} \\ &+ \text{問16 (1) ③ (SNSや電子メールなど) のスコア} \end{aligned}$$

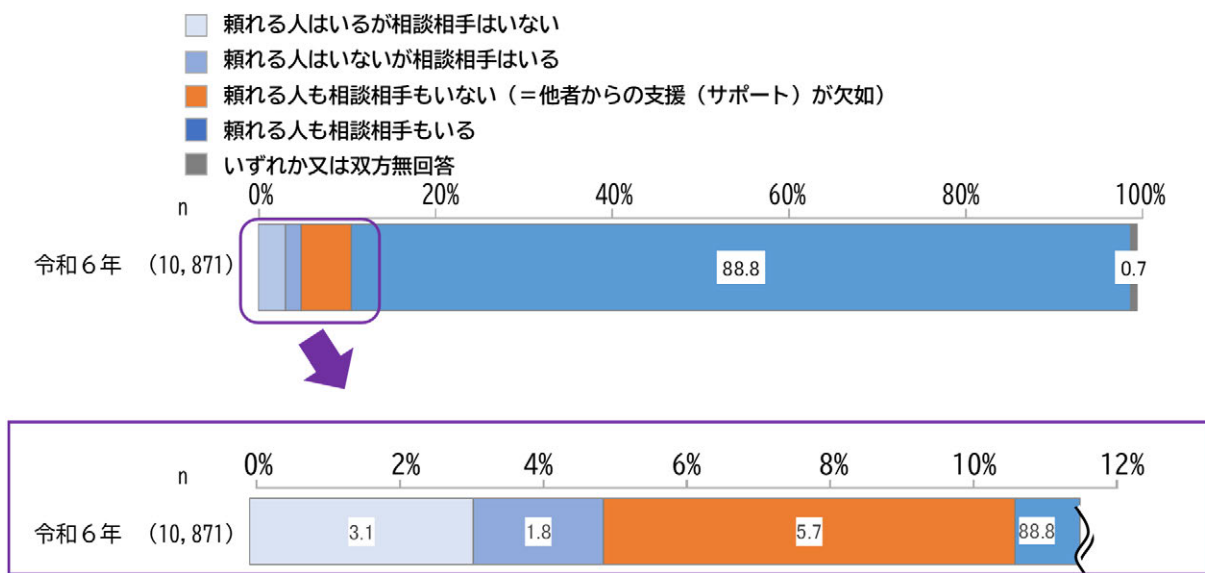
イ 社会的サポート（受領）：困った時に頼れる人の有無及び相談相手の有無からみた孤立

本調査では、孤独・孤立に関する事項の関連事項として、「困った時に頼れる人の有無（問18）」や「不安や悩みの相談相手の有無（問19）」を把握している。これらは他者からの支援（サポート）の受領状況を示しており、困った時に頼れる人及び相談相手の双方を持たない者を、孤立状態にある可能性が高いと判定するものである。

困った時に頼れる人の有無及び不安や悩みの相談相手の有無を以下のとおり組み合わせ集計し、「頼れる人も相談相手もない」に分類される者を、孤立状態にある可能性が高いと考えられる者とした。

【困った時に頼れる人の有無×不安や悩みの相談相手の有無に関する集計結果】

「頼れる人も相談相手もない」に該当した人は616人で、本調査への回答者（10,871人）に占める割合は、5.7%となっている。



孤立状態にある可能性が高いと考えられる者の指標を属性別に分析すると次のとおりになっている。

なお、令和6年調査では「気軽に話せる相手の有無」を調査事項としているので、これまでの指標（他者からの支援の受領状況から測定した場合「頼れる人も相談相手もない」）に「気軽に話せる相手はいない」を加えたものを参考として掲載している。

		n	指標			
			家族や友人たちとのコミュニケーション頻度から測定した場合		他者からの支援の受領状況から測定した場合 (頼れる人も相談相手もない)	【参考】気軽に話せる相手の有無を加えて測定した場合
			週に1回未満	【参考】週に1回程度以下		
全体		10,871	5.8	9.0	5.7	3.7
年齢	16～19歳	306	1.0	1.3	3.3	1.6
	20～29歳	839	6.1	8.3	4.8	3.0
	30～39歳	1,112	4.6	6.7	6.6	4.3
	40～49歳	1,572	3.9	5.4	6.4	3.9
	50～59歳	1,914	4.7	7.6	8.2	5.4
	60～69歳	1,909	5.7	8.0	5.8	4.1
	70～79歳	2,030	8.4	12.6	4.4	3.2
	80歳以上	1,189	8.2	15.6	3.2	1.8
	(再掲)20～64歳	6,363	4.6	6.7	6.7	4.4
	(再掲)65～74歳	2,018	7.7	11.1	4.7	3.3
(再掲)75歳以上	2,184	8.4	14.6	3.8	2.5	
男女	男性	5,030	7.5	11.2	8.1	5.2
	女性	5,714	4.3	6.9	3.4	2.3
性年齢	男性全体	5,030	7.5	11.2	8.1	5.2
	16～19歳	148	1.4	2.0	4.1	1.4
	20～29歳	398	7.3	10.8	6.3	3.8
	30～39歳	500	5.4	8.2	7.8	5.0
	40～49歳	681	6.0	8.1	10.0	6.6
	50～59歳	863	7.0	12.1	11.4	7.4
	60～69歳	923	7.2	9.9	8.3	5.7
	70～79歳	998	10.8	14.3	6.8	4.6
	80歳以上	519	8.1	16.2	4.6	2.5
	女性全体	5,714	4.3	6.9	3.4	2.3
	16～19歳	152	0.7	0.7	2.0	2.0
	20～29歳	430	4.7	5.8	3.0	1.9
	30～39歳	600	3.8	5.2	5.3	3.5
	40～49歳	870	2.1	3.1	3.0	1.4
	50～59歳	1,023	2.8	3.9	5.5	3.7
	60～69歳	967	4.0	6.0	3.4	2.6
	70～79歳	1,012	5.9	10.8	2.0	1.7
80歳以上	660	8.3	15.5	2.1	1.2	
配偶者の有無	未婚	2,345	11.5	15.7	10.2	7.0
	配偶者あり	6,851	2.4	4.1	4.0	2.5
	死別	912	9.5	17.8	3.2	2.4
	離別	676	14.5	21.3	10.8	7.4
同居人の有無	同居人がいる	9,175	2.2	3.7	4.9	3.2
	同居人がいない	1,647	25.6	37.5	9.9	7.0

	n	指標				
		家族や友人たちとの コミュニケーション頻度 から測定した場合		【参考】週に1 回程度以下	他者からの支援の受領状況から 測定した場合 (頼れる人も相談相手もない)	【参考】気軽に話せる相手の 有無を加えて測定した場合
		週に1 回未満	週に1 回程度以下			
全体	10,871	5.8	9.0	5.7	3.7	
現在の仕事	正規の職員・従業員	3,371	5.8	8.6	7.4	4.6
	非正規の職員・従業員	2,194	4.0	6.2	4.6	3.1
	会社などの役員	331	1.8	3.9	2.7	1.5
	自営業主	649	3.7	5.7	7.9	4.6
	家族従業者・内職	193	2.6	5.2	2.1	2.1
	学生・生徒	432	1.2	2.1	3.7	1.9
	失業中	381	7.9	11.8	9.4	7.1
	無職	2,397	7.8	11.7	4.4	3.4
その他	636	11.3	17.6	6.0	4.1	
世帯の年間収入	100万円未満	833	11.4	17.0	7.7	5.9
	100～199万円	1,176	11.9	18.4	7.2	5.4
	200～299万円	1,489	7.5	11.3	6.0	4.3
	300～399万円	1,255	5.3	8.2	5.7	3.6
	400～499万円	1,015	4.3	7.2	6.0	3.3
	500～699万円	1,468	4.8	7.5	4.8	3.0
	700～999万円	1,327	2.7	3.8	4.3	2.6
	1,000～1,499万円	735	1.1	2.7	4.4	1.9
1,500万円以上	292	0.7	1.7	2.4	1.0	
経済的な暮らし向き	大変ゆとりがある	197	6.1	10.2	1.0	1.0
	ややゆとりがある	1,077	4.2	6.0	2.4	1.2
	普通	4,911	4.8	7.9	3.6	2.1
	やや苦しい	3,053	6.6	10.1	5.7	3.9
	大変苦しい	1,352	9.8	13.5	15.8	11.5
社会参加の状況	参加している	5,068	3.6	6.2	3.5	1.8
	特に参加していない	5,504	7.9	11.5	7.6	5.5
困った時に頼れる人の有無	いる	10,026	4.7	7.7	-	-
	いない	814	18.7	23.7	75.7	50.0
不安や悩みの相談相手の有無	いる	9,858	4.5	7.4	-	-
	いない	950	18.8	24.1	64.8	42.8
気軽に話せる相手の有無	いる	9,954	4.1	7.0	2.1	-
	いない	833	25.5	31.0	48.9	48.9
行政機関やNPO等からの支援の状況	受けている	601	7.3	11.0	4.2	3.3
	受けていない	6,883	5.9	8.8	6.4	4.2
心身の健康状態	よい	1,756	2.9	5.4	1.5	0.6
	まあよい	1,952	3.8	6.2	3.5	2.1
	ふつう	4,964	5.9	9.1	4.8	2.9
	あまりよくない	1,534	9.1	13.0	12.3	8.7
	よくない	510	11.8	16.5	17.5	14.7
現在の生活への満足度	満足している	1,567	2.6	4.9	1.2	0.9
	まあ満足している	4,766	3.8	6.0	2.2	1.0
	どちらともいえない	2,425	7.9	12.5	7.5	5.3
	やや不満である	1,344	9.2	12.9	11.2	7.0
	不満である	609	13.5	17.7	24.8	19.5
孤独感(直接質問)	しばしばある・常にある	471	21.2	26.3	32.5	27.2
	時々ある	1,678	9.2	13.6	11.4	7.5
	たまにある	2,129	6.5	10.2	5.6	3.2
	ほとんどない	4,412	3.8	6.5	2.6	1.5
	決してない	2,004	2.7	4.6	1.5	0.8
孤独感(間接質問)	10～12点(常にある)	709	16.1	20.3	29.3	24.3
	7～9点(時々ある)	4,260	7.2	10.9	6.9	4.1
	4～6点(ほとんどない)	4,135	3.7	6.6	2.1	1.1
	3点(決してない)	1,545	2.2	4.4	0.8	0.5

第3 単純集計結果付き調査票



政府統計



内閣府
Cabinet Office

人々のつながりに関する基礎調査

この調査は、統計法に基づき国が実施する一般統計調査です。
調査票情報の秘密の保護に万全を期していますので、ありのままをご記入ください。

ご記入にあたってのお願い

- 1 この調査は、原則として、**あて名のご本人**がご回答ください。
- 2 ご回答は、**令和6年12月1日現在**の状況でお願いします。
- 3 ご回答は、選択肢の中から選んで数字に○印をつけてください（一部、数字を記入するものがあります）。
- 4 ご回答の○の数は、（○はひとつだけ）、（○はいくつでも）などと表示していますので、それに合わせてください。
- 5 設問によっては、ご回答いただく方が限られる場合がありますので、ことわり書きや矢印に従ってご回答ください。特にことわりのない場合は次の設問に進んでください。
- 6 「その他」を選んだ場合は、（ ）内に具体的な内容をご記入ください。記入しきれないときは、調査票の余白にご記入ください。
（かつがない場合は、具体的な内容を記入する必要はありません。）

ご記入が終わりましたら

ご記入いただきました調査票は、同封の返信用封筒にて、
令和6年12月15日（日）までにご投かんください（切手は不要です）。

◆お問い合わせ先：

「人々のつながりに関する基礎調査」実施事務局

（調査受託：株式会社日本リサーチセンター）

電話：

（平日：午前 9:00～午後 6:00）

（土日・祝日：午前 9:00～午後 5:00）

（調査実施者）

内閣府「人々のつながりに関する基礎調査」担当

※「調査票・単純集計表」の集計母数の表記について

特にサンプル数の表記のない設問は、全数ベース（n=10,871）で集計しており、集計母数の記載（n=10,871）を割愛した。なお、一部の該当設問については、設問ごとにその設問の集計母数を記している。

問1 あなたの年齢（令和6年（2024年）12月1日現在の年齢）を記入してください。

<input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/> 歳	2.8	16～19 歳	17.6	50～59 歳
	7.7	20～29 歳	17.6	60～69 歳
	10.2	30～39 歳	18.7	70～79 歳
	14.5	40～49 歳	10.9	80 歳以上

問2 あなたの性別をお答えください。（○はひとつだけ）

46.3	男性	0.7	その他（どちらともいえない・わからない・答えたくない）
52.6	女性	0.4	無回答

問3 あなたの現在の婚姻状況をお答えください。なお、「配偶者」には事実上夫婦として生活しているが、婚姻届を提出していない場合や同性パートナーを含めます。（○はひとつだけ）

21.6	未婚	63.0	配偶者あり	8.4	死別	6.2	離別	0.8	無回答
------	----	------	-------	-----	----	-----	----	-----	-----

問4 あなたは、現在、お子さんはいらっしゃいますか。離れてくらしているお子さんも含めてお答えください。（○はひとつだけ）

68.7	いる	30.0	いない	0.6	その他（わからない・答えたくない）	0.7	無回答
------	----	------	-----	-----	-------------------	-----	-----

問5 あなたの世帯（家族以外の同居人含む）構成をお答えください。なお、「夫婦」「両親」には婚姻届を提出していない場合や、同性パートナーを含めます。（○はひとつだけ）

16.3	ひとり世帯	30.1	二世帯世帯（両親と子）	5.3	その他の世帯
30.4	一世帯世帯 （夫婦のみ）	8.4	二世帯世帯（ひとり親と子）	問6へ	
		6.5	三世帯世帯（親と子と孫）	3.0	無回答

問6へ

【問5で「3」～「5」（二世帯世帯又は三世帯世帯）と回答した方へ】

問5-1 あなたは、どの世代に当たりますか。（○はひとつだけ） n=4,882

64.0	いちばん上の世代（二世帯世帯の親、三世帯世帯の親）
6.0	真ん中の世代（三世帯世帯の子）
26.9	いちばん下の世代（二世帯世帯の子、三世帯世帯の孫）
3.0	無回答

▶【問5-1で「1 いちばん上の世代」、「2 真ん中の世代」と回答した方（世帯の中にあなたのお子さんがある方）へ】

問5-2 同居しているあなたのお子さんの一番若い方の年齢（令和6年（2024年）12月1日現在の年齢）を記入してください。 n=3,420

<input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/> 歳	13.1	6歳未満	3.7	無回答
	83.2	6歳以上		

【再び、全員の方へ】

問6 あなたは現在、何人でお住まいですか。あなた自身を含めた人数を記入してください（ひとり暮らしの場合は1と記入）。

<input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/> 人	15.2	1人	22.6	3人	10.1	5人以上
	33.8	2人	16.8	4人	1.6	無回答

問7 あなたが最後に卒業した学校、または現在、在学している学校をお答えください。
(○はひとつだけ)

9.5	小学・中学	9.4	短大・高専	0.8	その他
37.0	高校（旧制中学校を含む）	26.2	大学	0.8	無回答
13.1	専門学校	3.2	大学院		

問8 あなたの現在の仕事をお答えください。複数の仕事に従事している場合は、主な仕事についてお答えください。(○はひとつだけ)
※「主な仕事」とは一番長い時間した仕事を指します。

31.0	正規の職員・従業員
20.2	非正規の職員・従業員（派遣社員、契約社員・嘱託、パート・アルバイト（学生アルバイトを除く））
3.0	会社などの役員
6.0	自営業主
1.8	家族従業者・内職
4.0	学生・生徒
3.5	収入をともなう仕事をしていない（仕事を探している）
22.0	収入をともなう仕事をしていない（仕事を探していない）
5.9	その他
2.6	無回答

問9 あなたは、ふだん家族・親族の介助や看病をしていますか。(○はひとつだけ)
※介助や看病とは、日常生活における入浴・着替え・トイレ・移動・食事などの際に何らかの手助けを継続的にすることをいいます。

8.2	している	90.9	していない	0.9	無回答
-----	------	------	-------	-----	-----

問10 あなたの現在の住まいをお答えください。(○はひとつだけ)

64.7	持ち家（一戸建）
12.1	持ち家（マンションなどの共同住宅）
15.0	民営の賃貸住宅
3.7	都道府県・市区町村営の賃貸住宅・都市再生機構（UR）・公社
1.7	給与住宅（社宅・公務員住宅など）・寮・寄宿舍
2.2	その他・わからない
0.6	無回答

問11 あなたの世帯の令和5年(2023年)における年間収入（税・社会保険料込み）をお答えください。自営業の場合には営業利益（税込み）をお答えください。
なお、年金は収入に含みます。(○はひとつだけ)

7.7	100万円未満	9.3	400～499万円	2.7	1,500万円以上
10.8	100～199万円	13.5	500～699万円	10.0	わからない
13.7	200～299万円	12.2	700～999万円	1.8	無回答
11.5	300～399万円	6.8	1,000～1,499万円		

問12 あなたの現在の経済的な暮らし向きは、いかがですか。(○はひとつだけ)

1.8 大変ゆとりがある	28.1 やや苦しい
9.9 ややゆとりがある	12.4 大変苦しい
45.2 普通	2.6 無回答

問13 あなたは日頃どの程度、外出していますか。(○はひとつだけ)

55.3 週5日以上	5.2 週1日未満	→ 問14へ
18.8 週3～4日程度	2.6 外出しない	
15.4 週1～2日程度	2.8 無回答	

【問13で「1」～「3」(週1日以上)と回答した方へ】

問13-1 最近1週間の外出の目的は何ですか。(○はいくつでも) n=9,724

57.8 仕事・学校	70.7 食事・買い物・日常の用事
24.9 人とのつきあい・交流	24.4 通院
38.4 趣味や娯楽、散歩や運動	5.4 その他
6.1 地域活動・ボランティア活動	1.5 無回答

【再び、全員の方へ】

問14 最近1週間の行動範囲に含まれているものを全て選んでください。(○はいくつでも)

71.6 自宅(自室)
69.0 自宅(家族と共用の部屋)
21.0 親族・友人等の家
55.1 職場や学校等の拠点
28.1 趣味や活動等の拠点(職場・学校以外)
74.3 商業施設・娯楽施設(スーパーやショッピングセンター、映画館など)
41.8 公共施設・医療施設(公園、図書館、公民館、診療所など)
6.3 その他
2.4 無回答

問15 では、最近1ヶ月の行動範囲に含まれているものを全て選んでください。

(○はいくつでも)

74.8 自宅(自室)
72.3 自宅(家族と共用の部屋)
36.6 親族・友人等の家
57.8 職場や学校等の拠点
39.1 趣味や活動等の拠点(職場・学校以外)
83.3 商業施設・娯楽施設(スーパーやショッピングセンター、映画館など)
61.3 公共施設・医療施設(公園、図書館、公民館、診療所など)
9.7 その他
2.3 無回答

問16 家族や友人たちとのコミュニケーション頻度についてお尋ねします。

(1) 同居していない家族や友人たちとのコミュニケーション頻度

あなたと同居していない家族や友人たちとのコミュニケーション頻度について、①～③ごとにそれぞれお答えください。

(①～③について、それぞれ○はひとつだけ)

	週4～5回以上	週2～3回程度	週1回程度	2週間に1回程度	月1回程度	月1回未満	全くない	無回答
① 直接会って話す	15.1	12.0	13.4	9.7	16.0	16.1	9.3	8.5
② 電話（ビデオ通話含む）	8.2	11.0	11.9	10.2	15.0	15.8	14.9	13.0
③ SNSや電子メールなど	20.9	14.0	10.8	8.7	9.8	7.9	12.4	15.5

※SNSでのコミュニケーションは、アプリケーションによるチャットなど、テキストベース（文字情報）でのやりとりを指します。また、電子メールには、SMS（ショートメッセージサービス）も含まれます。

(2) 同居している人たちとのコミュニケーション頻度

(同居している人がいる場合にお答えください。)

あなたと同居している人たちとのコミュニケーションについて、直接会って話す頻度をお答えください。(○はひとつだけ)

n=9,175

87.6	週4～5回以上	0.5	月1回程度
3.7	週2～3回程度	0.2	月1回未満
1.4	週1回程度	0.7	全くない
0.3	2週間に1回程度	5.5	無回答

問17 あなたは現在、どのような活動に参加をしていますか。人と交流する活動についてお答えください。(○はいくつでも)

17.3	PTA・自治会・町内会などの活動
4.3	子ども・障害者・高齢者など、家族以外の人の手助けをする活動
4.5	上記以外のボランティア活動
32.0	スポーツ・趣味・娯楽・教養・自己啓発などの活動（部活動等含む）
6.0	その他の活動（同窓会活動・宗教や信仰上の活動など）
50.6	特に参加はしていない
2.8	無回答

問18 あなたには、困った時に頼れる人はいますか。(○はひとつだけ)

92.2 いる

7.5 いない

→問19へ

0.3 無回答

→【問18で「1 いる」と回答した方へ】

問18-1 あなたは誰を頼りますか。(○はいくつでも)

n=10,026

- 96.2 家族・親族
- 55.5 友人・知人
- 9.6 自治会・町内会・近所の人
- 22.0 仕事・学校関係者（職場の同僚・学校の先生等）
- 5.5 行政機関（国や自治体）
- 1.0 NPO等の民間団体・ボランティア団体
- 2.6 社会福祉協議会
- 17.9 病院・診療所の医師
- 1.9 その他
- 0.1 無回答

【再び、全員の方へ】

問19 あなたに不安や悩みが生じた場合、相談相手はいますか。(○はひとつだけ)

90.7 いる

8.7 いない

→問20へ

0.6 無回答

→【問19で「1 いる」と回答した方へ】

問19-1 あなたは誰に相談をしますか。(○はいくつでも)

n=9,858

- 93.4 家族・親族
- 59.6 友人・知人
- 5.9 自治会・町内会・近所の人
- 19.3 仕事・学校関係者（職場の同僚・学校の先生等）
- 3.7 行政機関（国や自治体）
- 0.9 NPO等の民間団体・ボランティア団体
- 2.3 社会福祉協議会
- 14.9 病院・診療所の医師
- 1.9 その他
- 0.1 無回答

【再び、全員の方へ】

問20 あなたには、ふだん気軽に話せる相手はいますか。(○はひとつだけ)

91.6 いる

7.7 いない

0.8 無回答

問21 あなたは不安や悩みを相談することについて、どのように感じますか。

(○はいくつでも)

- 56.5 相談することで解決できる、または解決の手掛かりが得られる
- 71.3 相談することで解決しなくとも気持ちが楽になる
- 8.6 相談することが面倒である
- 6.1 相談することが恥ずかしい
- 10.5 相談すると相手の負担になる
- 10.0 相談しても無駄である（相談しても解決しない）
- 3.2 その他
- 0.9 無回答

問22 あなたは現在、日常生活において不安や悩みを感じていることはありますか（既に相談機関等に繋がっている場合も含む）。(○はひとつだけ)

74.4 ある

25.2 ない

→ 9ページの間24へ

0.4 無回答

▶【問22で「1 ある」と回答した方へ】

問22-1 不安や悩みはどのような内容ですか。(○はいくつでも) n=8,084

- 63.1 自分の健康
- 50.9 家族の健康、介護
- 18.7 住まい
- 19.5 進学・就職・転職など、進路やキャリア上の問題
- 17.9 結婚、子育てなど、生活上の問題
- 54.4 収入や資産、老後の生活設計
- 15.2 家族・親族間の人間関係
- 4.7 近隣・地域との関係
- 13.4 学校や勤務先での人間関係
- 4.4 事業や家業の経営上の問題
- 2.7 金銭トラブル
- 9.4 自然災害や事故、事件などの被害
- 4.8 恋愛・性関係
- 4.5 その他
- 3.5 無回答

▶【問22で「1 ある」と回答した方へ】

問22-2 不安や悩みについて、家族・親族や友人・知人から、相談するなどの問題解決のための手助けを受けていますか。(○はひとつだけ) n=8,084

54.5 受けている

42.5 受けていない

3.0 無回答

↓
次ページの間 23 へ

【問22で「1 ある」と回答した方へ】

問23 あなたは、問22-1で回答した不安や悩みについて、行政機関やNPO等の民間団体から支援（対価を直接支払うものを除く。）を受けていますか。

(○はひとつだけ) n=8,084

7.4 受けている	3.4 わからない →次ページの間24へ
85.1 受けていない →問23-3へ	4.0 無回答

→【問23で「1 受けている」と回答した方へ】

問23-1 あなたはどのような支援を受けていますか。

(○はいくつでも) n=601

- 21.1 経済的な支援（給付や貸付等）
- 4.2 現物提供等の支援（食料品・日用品の提供）
- 31.9 人的な支援（世話や介護）
- 51.6 相談支援（助言や情報提供等）
- 9.7 その他（支援内容：)
- 7.2 無回答

→【問23で「1 受けている」と回答した方へ】

問23-2 あなたはどこから支援を受けていますか。(○はいくつでも) n=601

- 54.6 行政機関（国や自治体）
- 27.0 社会福祉協議会
- 9.2 NPO等の民間団体・ボランティア団体
- 4.3 自治会・町内会
- 16.6 その他（支援者：)
- 5.0 無回答

【問23で「2 受けていない」と回答した方へ】

問23-3 その理由をお答えください。(○はいくつでも)

n=6,883

- 62.6 支援が必要ではないため
- 15.2 支援が必要だが、我慢できる程度であるため
- 19.7 どのような支援があるのか知らないため
- 18.4 支援の受け方がわからないため
- 10.3 支援を受けるための手続が面倒であるため
- 3.9 支援を受けるのが恥ずかしいと感じるため
- 2.2 支援を受けると相手に負担をかけるため
- 0.8 支援を申し込んだが断られたため
- 8.7 支援を受けても状況は変わらないと思うため
- 1.4 有料の支援やサービスを受けているため
- 2.8 その他
(理由：)
- 2.9 無回答

【再び、全員の方へ】

問24 あなたは、まわりに不安や悩みを抱えている人がいたら、積極的に声掛けや手助けをしようと思いますか。(○はひとつだけ)

48.7 しようと思う	→問25へ	2.6 無回答
10.4 しようと思わない		
38.3 わからない		

▶【問24で「2 しようと思わない」、「3 わからない」と回答した方へ】

問24-1 その理由をお答えください。(○はいくつでも) n=5,298

- | |
|------------------------|
| 23.3 自分には役に立てることがない |
| 42.9 自分が何をすればよいかわからない |
| 6.5 手間をかけたくない |
| 6.1 自分で解決すべきだと思う |
| 17.0 人に声をかけづらい |
| 28.3 どのように接したらよいかわからない |
| 49.9 不安や悩みの内容によると思う |
| 8.6 負担を感じる |
| 9.6 面倒である |
| 3.2 誰かがやってくれると思う |
| 4.2 興味・関心がない |
| 22.0 そのような余裕がない |
| 6.2 その他 |
| 2.7 無回答 |

【再び、全員の方へ】

問25 あなたは、自分には人とのつきあいが無いと感じることがありますか。(○はひとつだけ)

20.3 決してない	34.0 時々ある	1.8 無回答
35.7 ほとんどない	8.1 常にある	

問26 あなたは、自分は取り残されていると感じることがありますか。(○はひとつだけ)

21.8 決してない	27.1 時々ある	1.8 無回答
45.3 ほとんどない	4.1 常にある	

問27 あなたは、自分は他の人たちから孤立していると感じることがありますか。(○はひとつだけ)

22.9 決してない	25.9 時々ある	1.7 無回答
45.7 ほとんどない	3.8 常にある	

問28 あなたはどの程度、孤独であると感じることがありますか。(○はひとつだけ)

18.4	決してない	15.4	時々ある
40.6	ほとんどない	4.3	しばしばある・常にある
19.6	たまにある	1.6	無回答

問29 その状況(問28で回答した状況)はどの程度前から続いていますか。

(○はひとつだけ)

5.8	6ヶ月未満	6.2	3年以上5年未満
3.3	6ヶ月以上1年未満	48.5	5年以上
4.6	1年以上2年未満	14.6	その他
4.3	2年以上3年未満	12.7	無回答

問30 あなたがこれまでに経験した出来事をお答えください。(○はいくつでも)

49.6	一人暮らし
65.3	転居
59.0	転校・転職・離職・退職(失業を除く)
21.6	失業・休職・退学・休学(中退・不登校を含む)
43.4	妊娠・出産・子育て
27.0	介護・介助
32.0	子どもの独り立ち
50.4	家族の病気・障害
17.8	家族との離別
55.7	家族との死別
34.7	家族以外の親しい知人等との死別
31.3	ペットとの死別
9.6	家族間の重大なトラブル(家庭内別居・DV・虐待を含む)
28.4	心身の重大なトラブル(病気・怪我等)
12.8	仕事上(職場)の重大なトラブル
16.9	人間関係による重大なトラブル(いじめ・ハラスメント等を含む)
10.8	金銭による重大なトラブル
11.1	生活困窮・貧困
7.7	自然災害の被災・犯罪の被害等
2.9	その他の出来事(その内容: _____)

2.7 いずれもない → 次ページの間31へ

1.8 無回答

→次ページの間30-1へ

【問30で「1」～「20」のいずれかに○を付けた（経験した出来事がある）方へ】

問30-1 現在の孤独感（問28で回答した状況）に強く影響を与えたと思われる出来事はどれですか。（○はいくつでも） n=10,378

- 12.7 一人暮らし
- 6.5 転居
- 9.8 転校・転職・離職・退職（失業を除く）
- 5.1 失業・休職・退学・休学（中退・不登校を含む）
- 6.2 妊娠・出産・子育て
- 4.6 介護・介助
- 5.0 子どもの独り立ち
- 8.7 家族の病気・障害
- 4.4 家族との離別
- 18.8 家族との死別
- 6.3 家族以外の親しい知人等との死別
- 6.0 ペットとの死別
- 3.9 家族間の重大なトラブル（家庭内別居・DV・虐待を含む）
- 9.1 心身の重大なトラブル（病気・怪我等）
- 4.0 仕事上（職場）の重大なトラブル
- 7.5 人間関係による重大なトラブル（いじめ・ハラスメント等を含む）
- 4.0 金銭による重大なトラブル
- 5.2 生活困窮・貧困
- 1.5 自然災害の被災・犯罪の被害等
- 2.2 その他の出来事
- 32.4 特に影響を与えたと思われる出来事はない
- 7.8 無回答

【再び、全員の方へ】

問31 あなたの現在の心身の健康状態をお答えください。（○はひとつだけ）

16.2 よい	45.7 ふつう	4.7 よくない	
18.0 まあよい	14.1 あまりよくない	1.4 無回答	

問32 あなたは、全体として、現在の生活にどの程度満足していますか。（○はひとつだけ）

14.4 満足している	12.4 やや不満である
43.8 まあ満足している	5.6 不満である
22.3 どちらともいえない	1.5 無回答

問33 あなたのスマートフォンの使用時間(画面を見る時間)は、一日平均でどのくらいですか。

(○はひとつだけ)

※スマートフォンには、シニア向けスマートフォンを含みます。

22.9	1時間未満	4.4	5時間以上6時間未満
20.6	1時間以上2時間未満	2.1	6時間以上7時間未満
16.5	2時間以上3時間未満	1.4	7時間以上8時間未満
11.2	3時間以上4時間未満	3.1	8時間以上
7.1	4時間以上5時間未満	9.0	スマートフォンを使用していない ・持っていない
		1.8	無回答

▶【問33で「1」～「9」(スマートフォンを使用している)と回答した方へ】

問33-1 あなたは、生活をするうえでどれくらいスマートフォンを必要としていますか。

(○はひとつだけ)

n=9,693

53.4	絶対に必要	3.1	どちらかといえば必要ではない
37.5	どちらかといえば必要	0.4	全く必要ではない
5.5	どちらともいえない	0.2	無回答

調査にご協力いただき、誠にありがとうございました。

記入漏れなどがないかを改めてご確認ください。

同封の返信用封筒にて、**令和6年12月15日(日)まで**にご投かん
ください。(切手は不要です。)