

# 高い幸福感が全死因死亡リスクの低下に関連

所属：健康科学総合教育部門

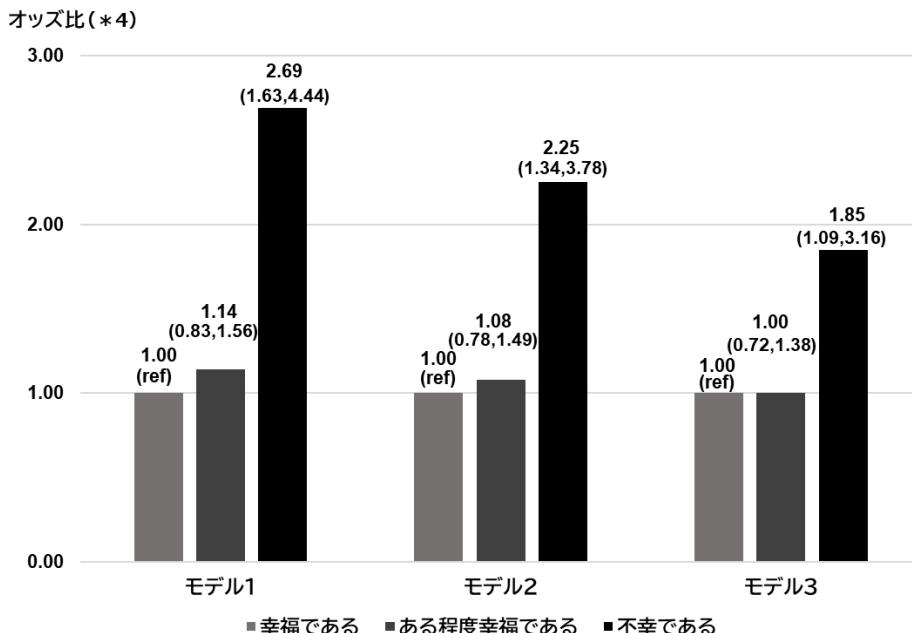
職位・氏名：教授・安永明智

## I. 研究概要

本研究は、早稲田大学スポーツ科学学術院・岡浩一朗（おか こういちろう）教授らの研究グループと共同で、日本の成人における幸福感と全死因死亡率の関連を、健康状態や社会人口統計学的要因を踏まえて明らかにすることを目的に実施しました。日本の成人を対象とした前向きコホート研究（＊1）の結果、ウェルビーイングの一側面である「幸福感」（＊2）が高い人ほど、全死因死亡率（＊3）が低いことが明らかになりました（図1）。この関連は、年齢、性別、社会経済的要因（教育歴、婚姻状況、経済状況）、および健康状態（BMI、身体機能）を統計学的に調整した後も独立して認められました。

本研究は、アジアの人々を対象にした幸福感と全死因死亡率の関連について、これまで不足していた知見を補完するものであり、幸福感が長期的な健康、特に長寿に影響を与える重要な要因である可能性を示唆しています。

本研究成果は、米国心理学会（American Psychological Association : APA）が発行する『Health Psychology』（論文名：Association of State Happiness with Mortality: Evidence from a Prospective Cohort Study in Japan）に掲載予定です。



モデル1：年齢および性別を調整

モデル2：年齢、性別、教育歴、婚姻状況、主観的経済状況を調整

モデル3：年齢、性別、教育歴、婚姻状況、主観的経済状況、BMI、身体機能を調整

図1 日本の成人における幸福感と全死因死亡率の関連

### 【用語説明】

( \* 1 ) 前向きコホート研究: ある特定の要因を持つ集団と持たない集団を一定期間追跡し、それぞれの集団で疾患の発生率や死亡率などがどう変化するかを比較する研究です。これにより要因と結果の因果関係を長期的に評価できます。

( \* 2 ) 幸福感: 喜びや満足感、ポジティブな感情といった主観的な心の状態を指します。個人的な充足感や人生の目的意識なども含む多次元的な概念であり、ウェルビーイングの一側面です。

( \* 3 ) 全死因死亡率: 特定の原因に限定せず、ある期間内に集団全体で死亡する割合を示す指標です。疫学や公衆衛生学の研究分野で、健康状態や介入の効果を評価するために広く用いられています。

( \* 4 ) オッズ比: ある事象の起こりやすさを 2 つの群で比較する統計指標です。具体的には、それぞれの群で事象が「起こるオッズ」(起こる確率と起こらない確率の比) を算出し、それらのオッズが何倍違うかを示します。

## II. 今後の展開

本研究の結果は、高い幸福感が日本の成人における全死因死亡率の低下と関連していることを示しており、幸福感が長期的な健康の重要な予測指標になる可能性を示唆しています。この知見は、今後の公衆衛生に関する取り組みや健康政策の立案に対して有益な示唆を与えるものになることが期待されます。

幸福感などのポジティブな心理的健康を高めるための介入は、メンタルヘルスの維持・増進に寄与するだけではなく、最終的に死亡リスクの低下を含む長期的な健康の改善につながる可能性があり、今後の健康・福祉政策や健康づくりプログラムの設計において重要な視点となるでしょう。

**Key Words** ①幸福感 ②全死因死亡率 ③ウェルビーイング

## III. 研究室紹介

健康行動科学研究室では、行動科学や健康心理学の知見をベースに、人々の健康や健康行動に影響を与える個人要因や環境要因を解明し、健康的なライフスタイルの実現に向けた効果的な支援方法の開発について研究しています。



研究室 HP 安永研究室 HP  
(大学公式サイト) (個人運営サイト)

## IV. お問い合わせ先

青森県立保健大学 キャリア開発・研究推進課 事務担当

E-Mail : [kyariken@ms.auhw.ac.jp](mailto:kyariken@ms.auhw.ac.jp)

TEL : 017-765-4085