2026年度

高知県民総幸福度（GKH）に関するアンケート結果

2026年10月3日

一般社団法人しあわせ推進会議
土佐経済同友会GKH委員会
国立大学法人高知大学 次世代地域創造センター

GKHアンケート調査結果概要

調査の目的

このアンケート調査は、高知県独自の豊かさを示している高知県民総幸福度（Gross Kochi Happiness〈ＧＫＨ〉）を調査するために、これまで過去11回にわたって老若男女問わずご協力をいただいているものです。

昨年の調査から調査方法をWeb上での回答へ一本化した結果、高齢者の層の回答が少なくなりましたが、本年は60歳代の回答が増えてきました。また、本年の幸福度は連年調査となった2019年以降最も高い結果となりました。一方で、幸福ではない（不幸）に分類される方の割合は2024年の8.0％をピークに減少しているものの、本年も6.3％という結果となっており、幸福と感じる方々に対して依然として一定数存在することが分かりました。

本県は、一人当たり県民所得が全国でも最下位クラス、客観データから見る限りは経済的には豊かとは言えませんが、『都会とは違ったあたたかさ、自然・食の恵みを感じながら、明るく暮らしている』というのが、多くの県民の実感なのではないでしょうか。このアンケート調査は、そうした他のどこにもない高知らしい豊かさを「見える化」するために、高知での暮らしに対する県民の主観的な評価・充足感を把握していこうという試みです。

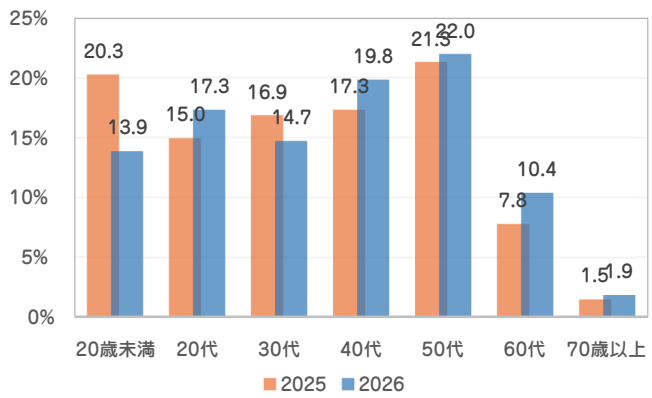
アンケート調査によって、高知県民の皆さまが感じる幸福の要因が何なのか、また、幸福度がどのように変化しているのかなどを分析し、その結果を皆さまからいただいたご意見とともに公表いたします。また、高知県や県内34の市町村、経済団体等、各方面に分析した結果をもとに提言することなどを通じ、高知県の幸福度を更に向上させるお手伝いもさせていただきたいと考えています。

【調査概要】
- 調査実施期間：2026年7月1日～7月31日
- 調査対象：満15歳以上の高知県在住者（高知県以外の方からも回答があった）
- 回答者数：2,193（うち、県内在住者回答数：2,026、県外在住者回答者数:167）
- 調査方法：Webによるアンケート調査（紙媒体によるアンケート調査は行わなかった）
  幸福実感度 及び **人生満足度** を聞くとともに、回答者の個人特性（性別、年齢、職種、最終学歴、居住地、所得区分など）をお伺いした。
  本年度は、各分野の実感度の質問は行わなかった。

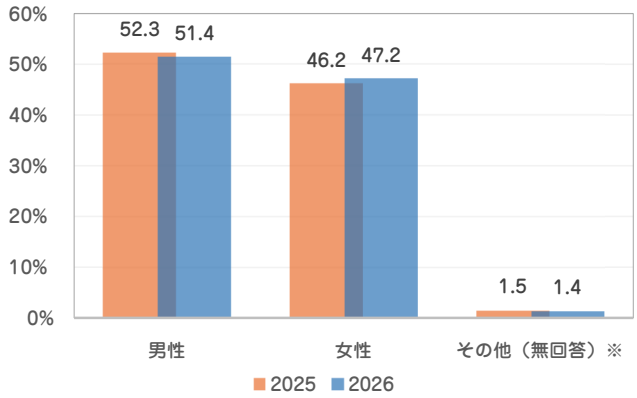
※幸福度の尺度について
- 主観幸福度（SWB）は10段階の尺度を用いて、10段階のうち7～10を「幸福」、4～6を普通、1～3を「不幸」に分類。
- 人生満足度は、5項目の質問に各7段階の回答を1点から7点までの点数化し、その総和の最大を３５点、最小を５点とし、「不明・無回答」を有効回答数から除いています。

回答者の昨年との比較

回答者の年齢層



性別



全体の回答者数は昨年の2,206名から2,193名へと13名減少したが、ほぼ同数の回答を得た。
年齢層別の回答者数では、20歳未満及び30歳代の層が減少し、その他の年齢層は増加し、特に60歳代の増加が顕著であった。
本年度は昨年に引き続きWebからの回答のみとしたため、昨年のような高齢者の回答数の減少は無かった。

男性の回答は若干減り、女性は若干増えた。
回答数は若干男性が多い傾向である。
回答数における男女の差は93名（4.2%）である。

2025年度以降の調査における変更点

	～2023年	2024年	2025年～2026年
主観要素	普段の幸福度	普段の幸福度	普段の幸福度
	人生満足度	人生満足度	10年後の幸福実感度
			人生満足度
幸福に影響する実感度	健康や人とのつながり	健康・福祉	
		人とのつながり	
	子育て・教育	子育て・教育	
	働く事	働く事	
		暮らし	
	生活環境	生活環境	
	文化・地域	文化・地域	
	安心・安全	安心・安全	
	住んでいる地域	住んでいる地域	
		高知らしさ	

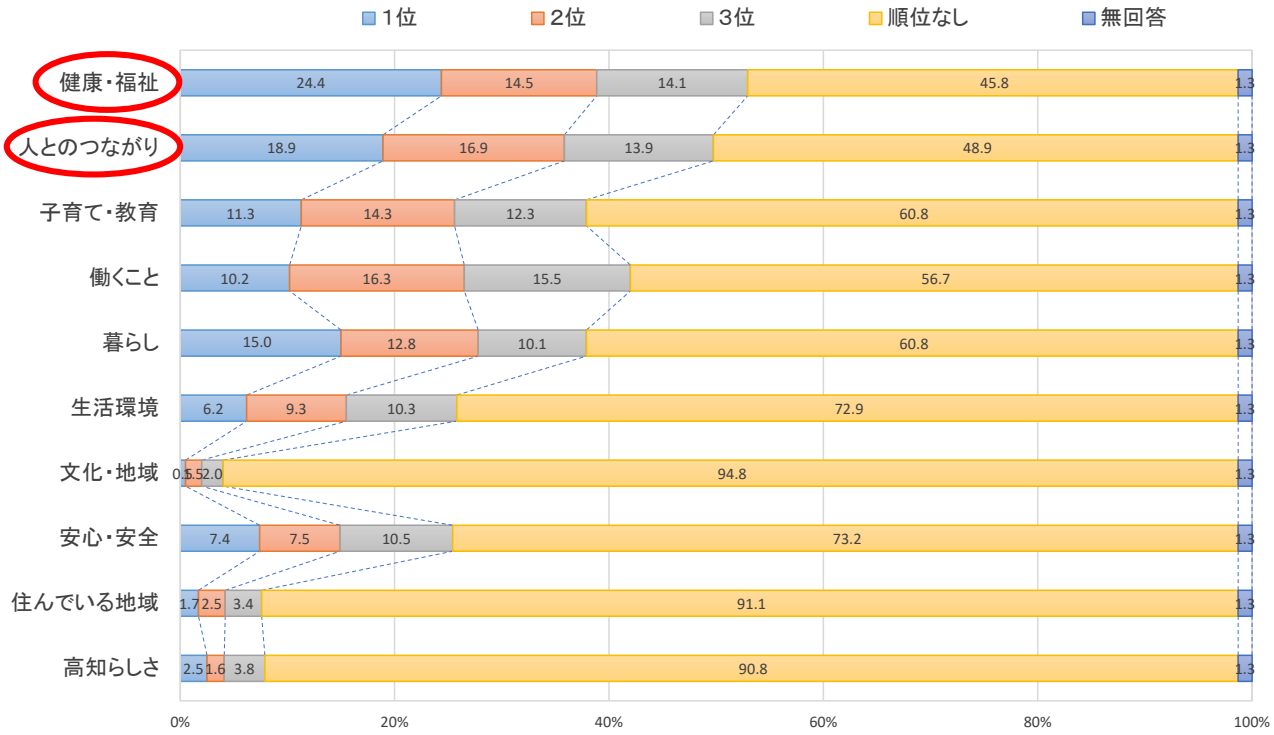
実感度の調査は行わなかった。

過去からの調査によって、どの分野が幸福に強く影響するか、概ね分かってきた。

1.健康・福祉
2.人とのつながり
3.暮らし（働く事）

2025年度からはアンケートの回答方法をWebに限定した。

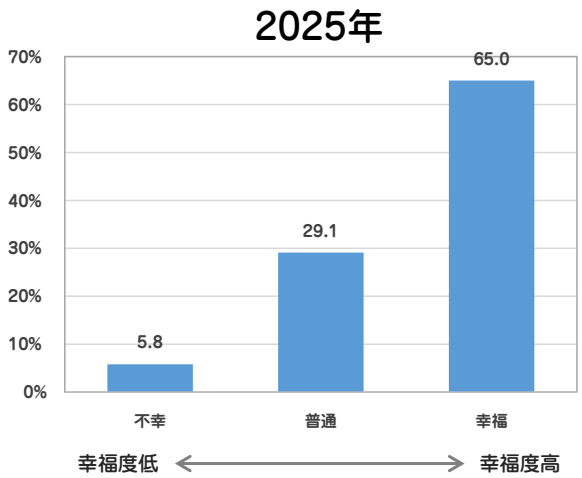
幸せにとって重要だと思うことの順位（GKH2024）

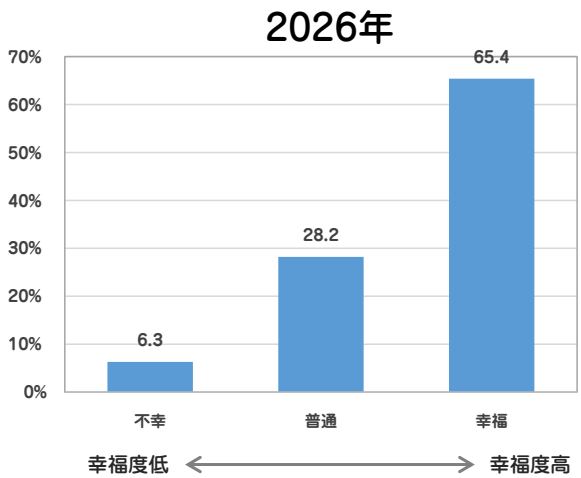


2024年のアンケート調査時に幸福度に影響すると考える実感度10区分のうち、重要だと思う区分への1位から3位までの順位付け集計結果

高知県民の幸福実感

【３段階区分】による幸福実感





- 回答者の**65.4%**が「**幸福**」（前年65.0%）に分類され、昨年比0.4％の微増となり、連年調査となった2019年以降最も高い結果となった。
- 28.2%が「普通」（前年29.1％）と回答した。
- **6.3%**が「**不幸**」（前年5.8％、前々年8.0%）に分類され、昨年に比して微増となった。

概ね昨年度同様の結果となった。
（有効回答者数ウェイト）

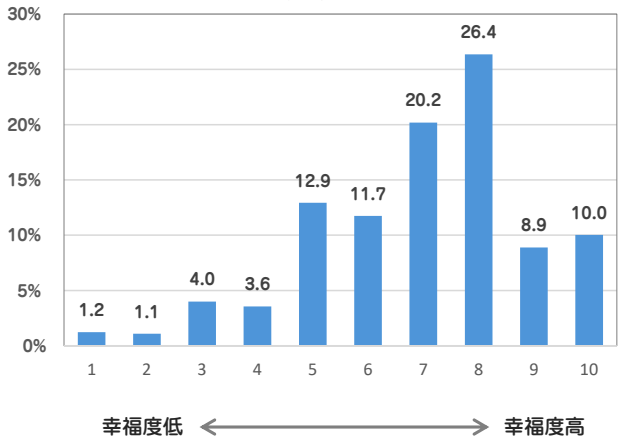
全体の幸福実感（10段階）のうち、7～10を「幸福」、4～6を普通、1～3を「不幸」に区分。

※小数点第２位切り上げて各％を表示

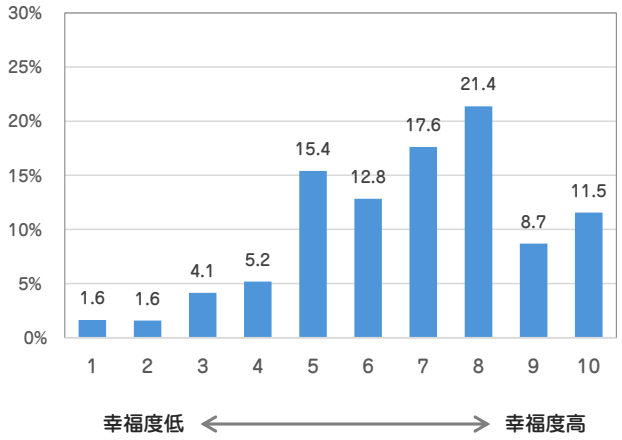
高知県民の幸福実感

【１０段階尺度】による幸福実感

現在



10年後



全体の幸福実感（普段どの程度幸福だと感じていますか？）について、平均値は**6.97**であった。
前年度（6.97）と同じであった。

※小数点第２位切り上げて各％を表示

※参考：Word Database of Happiness（WDH） によると日本の主観的幸福度の平均は6.1（2013年）
出典：R. Veenhoven, Happiness in Japan (JP), World Database of Happiness, Erasmus University Rotterdam, The Netherlands.
Viewed on 2019-09-17 at worlddatabaseofhappiness.eur.nl .

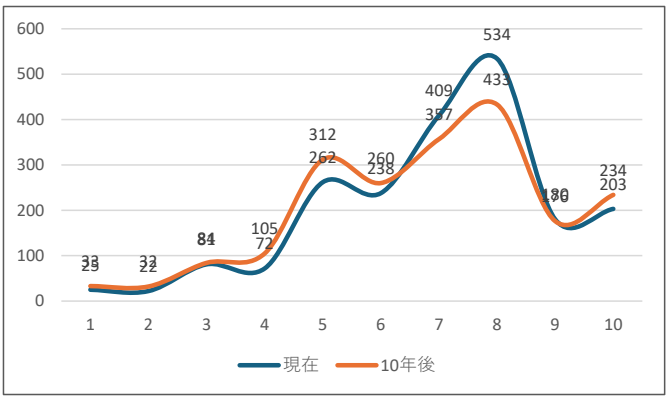
10年後の幸福実感を問うたところ中高位の実感度が下がり、平均値は**6.80**となった。
現在の実感度の「8」「7」が下がり、全体的に下位にシフトしている。
将来について楽観的に考えていない事がうかがえる。

※小数点第２位切り上げて各％を表示

高知県民の10年後の幸福実感度

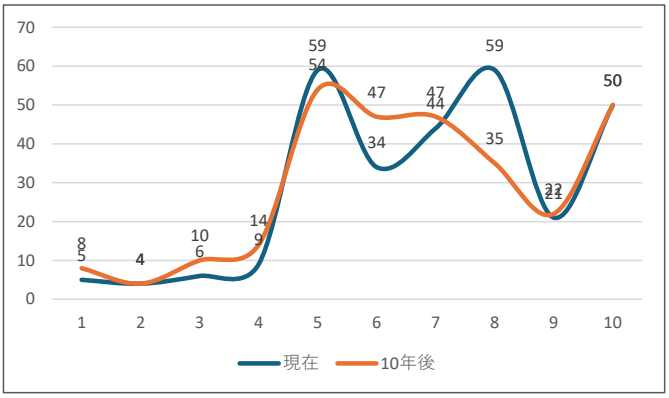
問2 今から10年後、あなたはどの程度幸福だと感じていると思いますか

全県民



幸福度		現在	10年後	増減	増減比	
不幸	1	25	33	8	132%	116%
	2	22	32	10	145%	
	3	81	84	3	104%	
普通	4	72	105	33	146%	118%
	5	262	312	50	119%	
	6	238	260	22	109%	
幸福	7	409	357	▲ 52	87%	90%
	8	534	433	▲ 101	81%	
	9	180	176	▲ 4	98%	
	10	203	234	31	115%	
合計		2,026	2,026			
平均		**6.97**	**6.80**			

20歳未満の学生



幸福度		現在	10年後	増減	増減比	
不幸	1	5	8	3	160%	147%
	2	4	4	0	100%	
	3	6	10	4	167%	
普通	4	9	14	5	156%	113%
	5	59	54	▲ 5	92%	
	6	34	47	13	138%	
幸福	7	44	47	3	107%	89%
	8	59	35	▲ 24	59%	
	9	21	22	1	105%	
	10	50	50	0	100%	
合計		291	291			
平均		**6.99**	**6.74**			

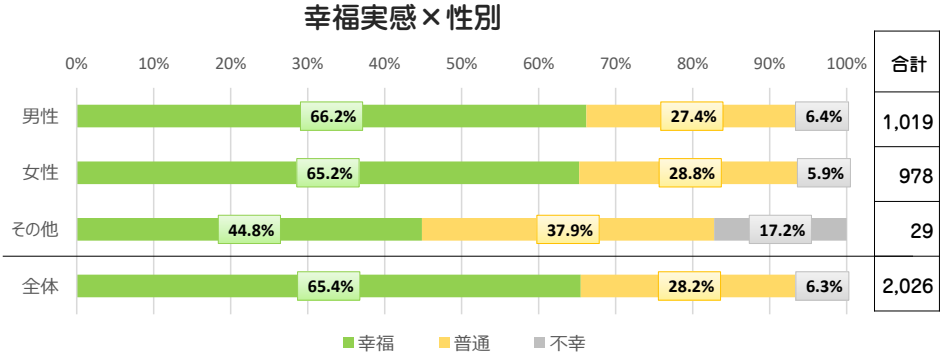
過去のGKHアンケート結果

	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回	第11回
	2012年	2013年	2016年	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年	2024年	2025年	2026年
アンケート実施時期	12月5日～12月31日	12月10日～1月7日	6月1日～6月30日	7月17日～7月30日	7月1日～7月21日	7月1日～7月21日	7月1日～7月21日	7月1日～7月21日	7月1日～7月21日	7月1日～7月31日	7月1日～7月31日
調査対象(*)	高知県在住中学生以上	高知県在住満20歳以上	高知県在住満15歳以上	高知県在住満15歳以上	高知県在住満15歳以上	高知県在住満15歳以上	高知県在住満15歳以上	高知県及び県外在住満15歳以上	高知県及び県外在住満15歳以上	高知県及び県外在住満15歳以上	高知県及び県外在住満15歳以上
回答者数（うちWeb）	4,009	2,844	8,911	4,078	4,016	4,352	3,315	3,607	3,439	2,206	2,193
	–	–	–	(1,776)	(1,540)	(2,423)	(2,174)	(2,797)	(2,746)	(2,206)	(2,193)
高知で暮らして幸せ(**)（数値化平均点）	73.0%	69.0%	61.8%	57.7%	59.2%	57.0%	58.9%	55.0%	57.9%	65.0%	65.4%
	(3.80点)	(3.90点)	(3.81点)	(6.66点)	(6.75点)	(6.66点)	(6.67点)	(6.60点)	(6.65点)	(6.97点)	(7.04点)

(*) 高知県外在住者の回答数は、第9回298名、第10回50名、第11回167名であった。
(**) 第1回～第3回は5段階回答で、5. 大いに感じる、4. 感じる　に分類された割合
第4回～は10段階回答で、10. ～ 7. に分類された割合

男女別及び世帯別の幸福実感 ［クロス集計］

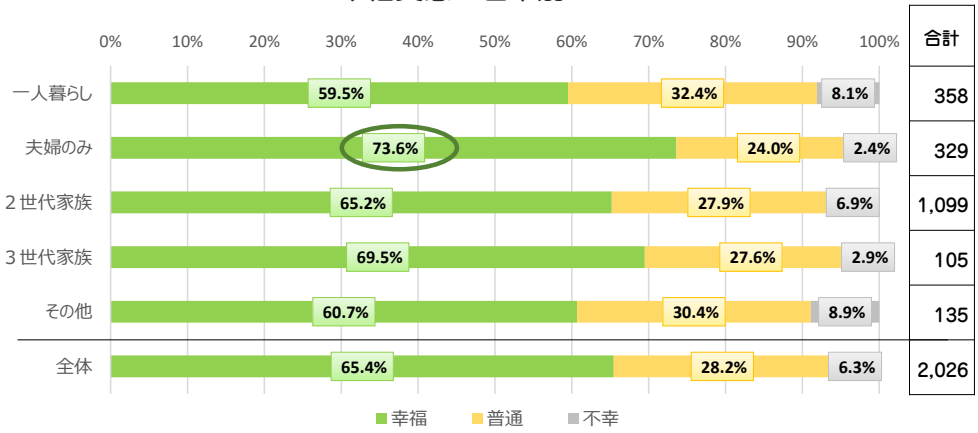
幸福実感×性別



幸福実感（10段階尺度）と性別との関係について、
男性では66.2%、女性では65.2%が「幸福」と分類された。

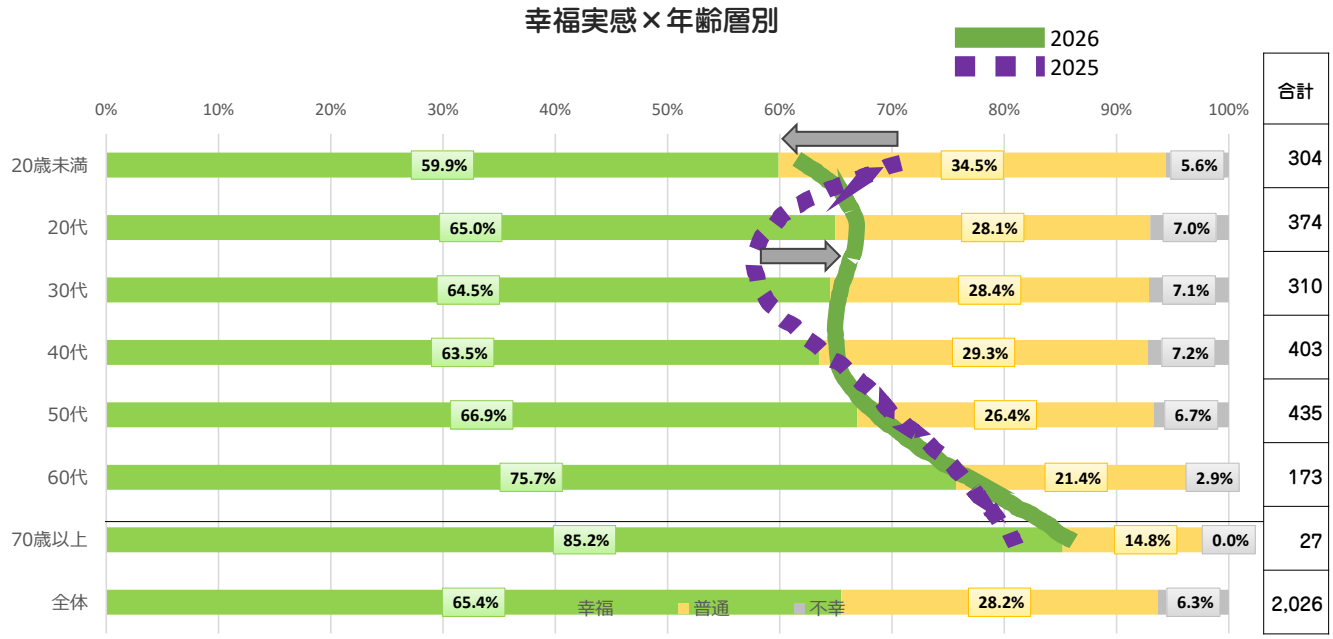
本年度の調査では女性が男性より、1.1％低い幸福実感度と結果となった。

幸福実感×世帯別



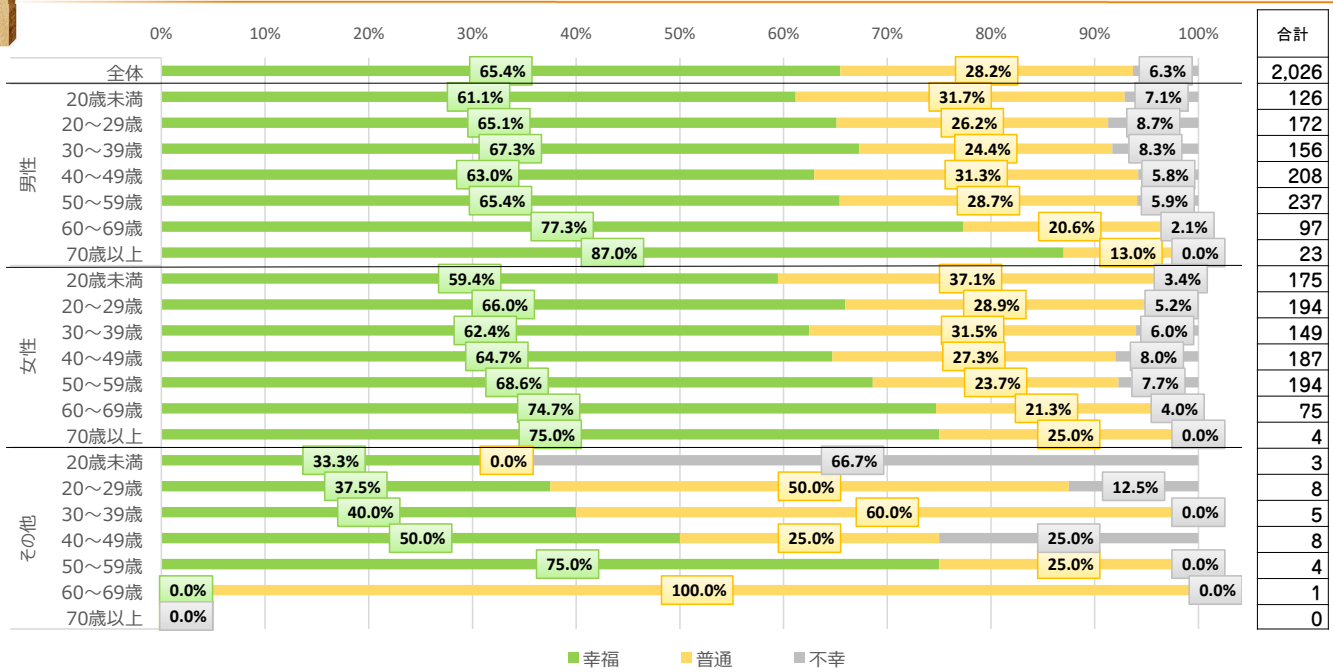
夫婦のみ世帯の幸福実感度が73.6％（昨年75.3％）と最も高く、次いで3世代家族が69.5％（同65.5％）、そして2世代家族65.2％（同64.6％）と続く。
一方、一人暮らし世帯の幸福度は59.5％と低いが、昨年（56.0％）に比べて3.5％高くなった。

高知県民の年齢層別の幸福実感 ［クロス集計］



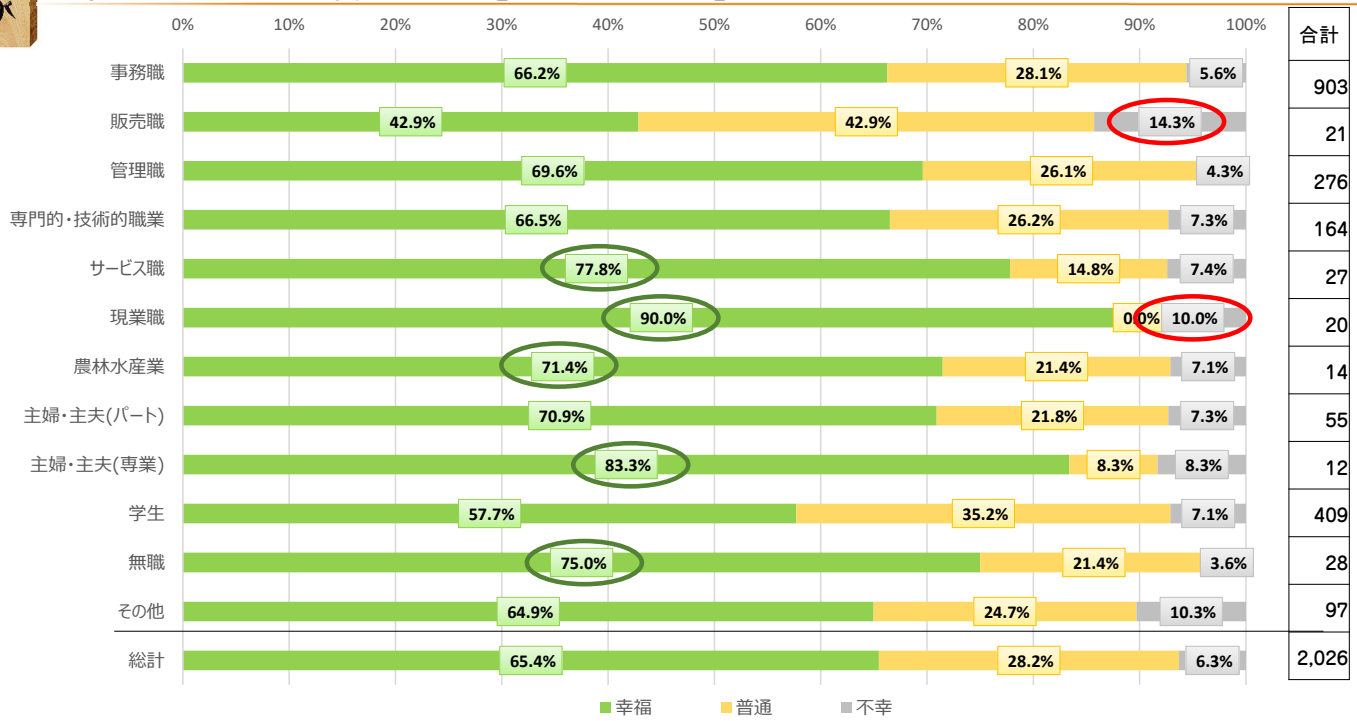
昨年と比べ20歳未満の幸福度が下がり、20～30歳代の幸福度が上昇している。
20歳未満の内、学生は95.7%（291名）であり、この年齢層の59.9%が幸福と回答しており、全体の平均値に届いていない。
20歳代は65.0%が幸福であると回答し、30代は64.5%が幸福と回答し、昨年に比して7%程度上昇して全年齢の平均値に近くなった。
50～60歳代で幸福と区分された割合は昨年と大きな違いは無いが、70歳以上の層は昨年に比して6%も高くなっている。

幸福度×性別×年代別 ［クロス集計］



性別と年代とに区分して、幸福実感を見たところ、男女での顕著な違いはないが、60歳以上の男性の幸福度が女性より高くなっている。
特に70歳以上の男性は最も幸福に分類される層となり、その割合は87.0%になっている。
20歳未満の層で幸福に分類された割合は昨年男性75.6%、女性65.8%であったが、本年はそれぞれ61.1%、59.4%と大幅に下がっている。20歳未満の女性の層は唯一幸福度が60%未満である。
一方不幸と分類された層は男性20歳以上40歳未満に多く、それに対し女性は40歳以上60歳未満に多い。

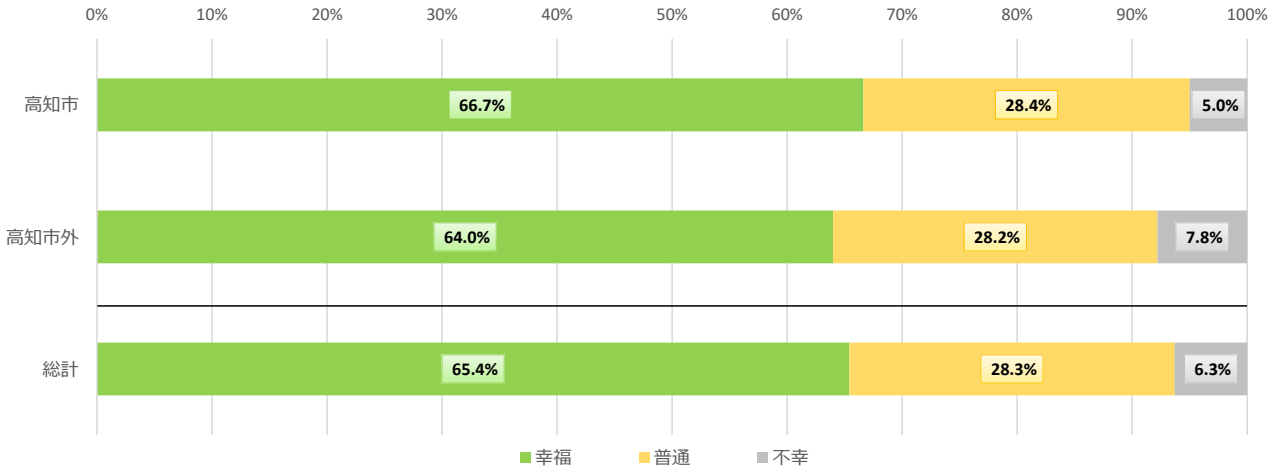
幸福度×職業 ［クロス集計］



職業別の幸福実感を見たところ、
全体の幸福実感度がより高い職業は、現業職、専業の主婦（夫）、サービス業、無職、農林水産業である。
一方、販売職の幸福実感は例年低い傾向にあり、不幸と回答した割合も高い。
現業職の回答内容は毎年大きく振れ一定ではなく、その傾向が掴めない。本年は90％が幸福と回答し他の回答は全て不幸との回答（10.0％）であった。
無職で幸福に分類された方の多くは60歳以上の年齢である。
学生で幸福と回答した割合が昨年に比して大きく下がっているが、不幸との回答には大きな変化は無い。

幸福度×職業 （男女別） ［クロス集計］

幸福度×居住地区分（高知市・高知市外）［クロス集計］

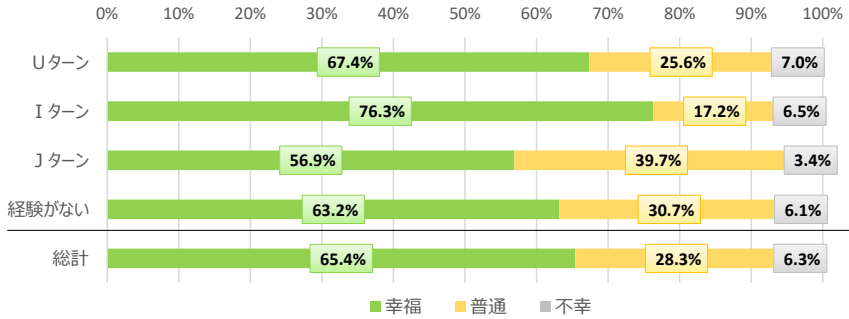


	度数			
居住地	n	幸福	普通	不幸
高知市	1,065	710	302	53
高知市外	958	613	270	75
総計	2,023	1,323	572	128

高知市内居住者と高知市外居住者の幸福実感を比較したところ、高知市内居住者の方が幸福実感は高い。
全体の幸福実感度は昨年に比べて0.4%高くなったが、高知市内居住者は昨年に比べて0.9%下がり、高知市外は2.1%高くなった。
（高知市内　58.7%→60.3%→67.6%→66.7%）
（高知市外　52.2%→55.6%→61.9%→64.0%）

幸福度×高知県へのUIJターン経験［クロス集計］

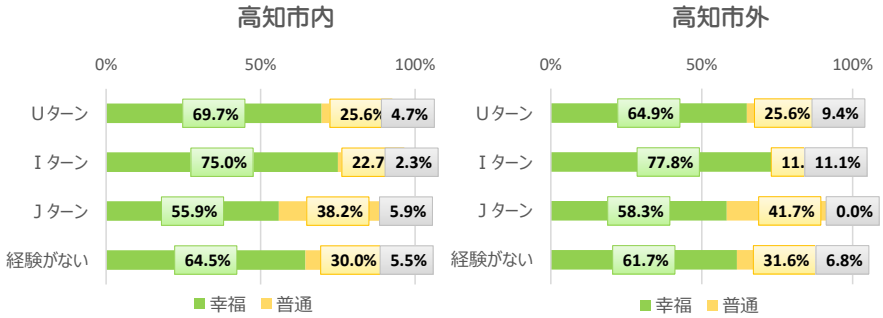
幸福度×UIJターン



合計
628
169
58
1,168
2,023

高知県へのUIターンの経験がある回答者は、UIJターン経験がない方々に比べて「幸福」に分類される人の割合が高い。
Iターン経験者（高知県に縁の無かった方々）の「幸福」に分類される割合は例年高く、昨年より2.0%増えた。
Jターン経験者で「幸福」に分類される割合は高くない。

幸福度×UIJターン×地域区分



高知市内と高知市外の居住地区分に分けてUIJターン経験の幸福度について比較したところ、

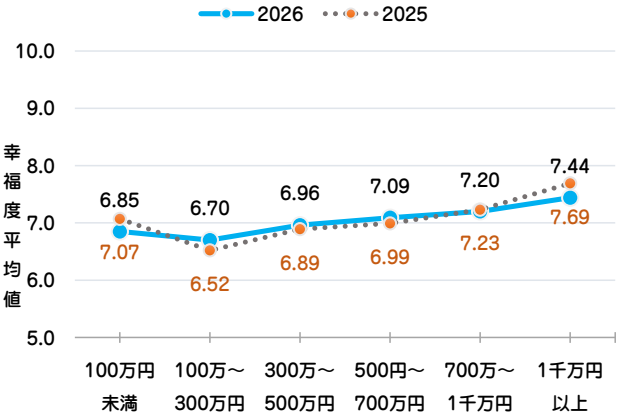
Iターン者は高知市内及び高知市外でも「幸福」に分類される割合は高く、高知市へのIターン者の幸福分類割合は昨年より3.0%増加し、高知市外も1.3%増加し77.8%と相当高くなっている。
しかし、UIターン者で不幸に分類される割合は高知市以外が高くなっており、特にIターン者は11.1%となっている。

幸福度×居住市町村区分（参考値）［クロス集計］

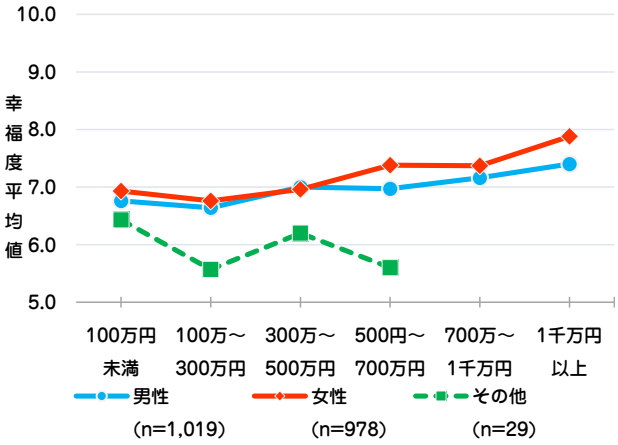
居住地	n
室戸市	28
安芸市	94
東洋町	9
奈半利町	3
田野町	8
安田町	16
北川村	6
馬路村	13
芸西村	15
南国市	112
香南市	82
香美市	51
高知市	1,065
本山町	10
大豊町	23
土佐町	7
大川村	12
土佐市	30
いの町	54
仁淀川町	10
佐川町	65
越知町	5
日高村	21
須崎市	59
中土佐町	8
梼原町	7
津野町	6
四万十町	15
宿毛市	65
土佐清水市	41
四万十市	73
大月町	5
三原村	2
黒潮町	3
総計	2,023

高知県民の年収と幸福度

全体



性別



性別を区分せずに見ると年収と共に幸福度が少しずつ上昇しているが、昨年に比して顕著な相関関係にはない。
所得区分100万円未満に区分された方の89%は学生であり、その幸福度はは低くない。
所得区分100万円～300万円に区分された方の幸福度は全体の平均値6.97より0.27低い。

女性の幸福度は年収500万円以上の区分から上昇している。男性は年収700万円以上の区分で幸福度の上昇が見られるが、女性に比して相関関係は薄い。

高知県民の人生満足度

人生満足度の尺度

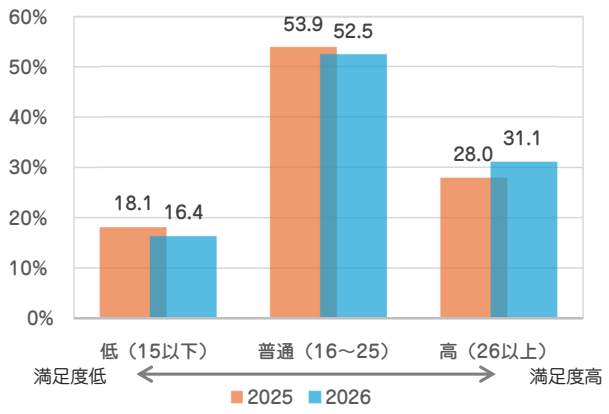
1. ほとんどの面で、私の人生は私の理想に近い。
2. 私の人生は、とても素晴らしい状態だ
3. 私は自分の人生に満足している。
4. 私はこれまで、自分の人生に求める大切なものを得てきた。
5. もう一度人生をやり直せるとしても、ほとんど何も変えないだろう。

※１～７点の総和の最大を３５点、
最小を５点として計算。

平均値は22.1であった(不明・無回答除く)。
昨年の平均値は21.7。

日本人1,500人のインターネット調査(2011年)において、点数分布は、平均18.9点。
（出典：前野（2013）「幸せのメカニズム：実践・幸福学入門」）

回答の分布【3段階区分】

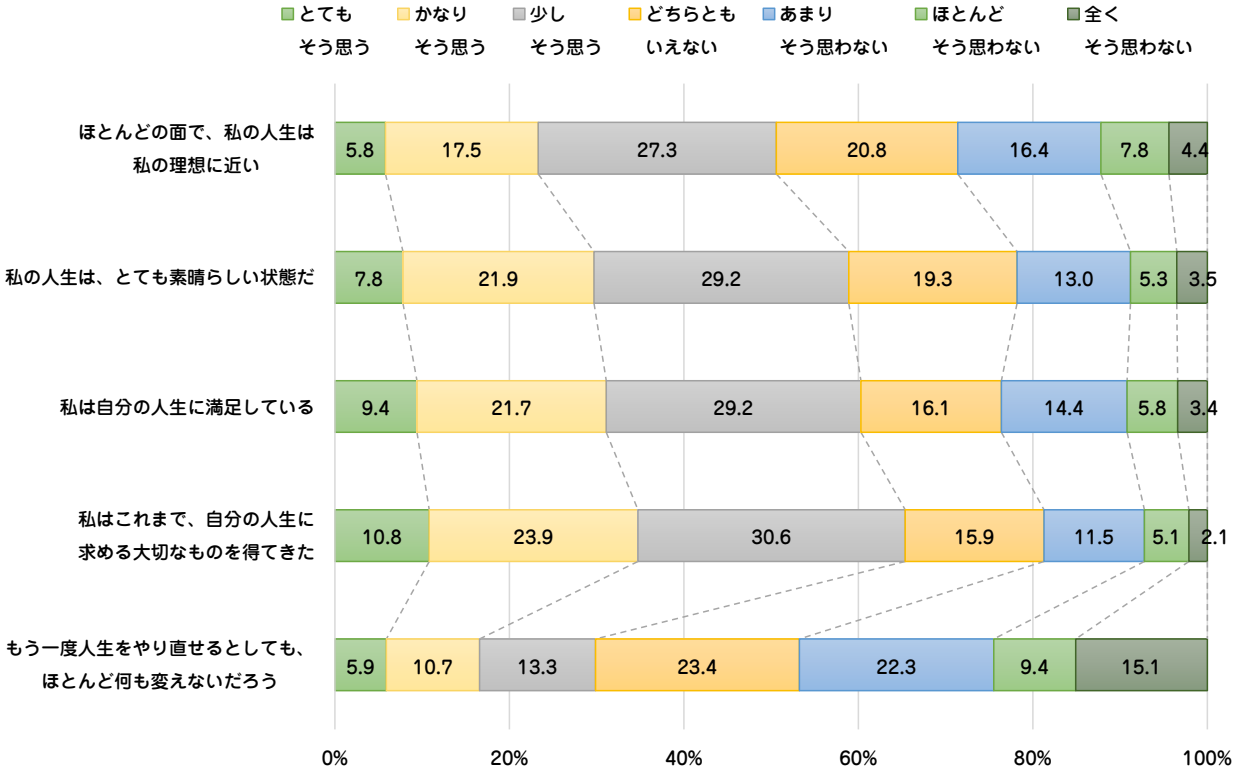


回答のうち、

31.1％が「人生満足度が高い」(昨年28.0%)
52.5%が「普通」(同53.9%)
16.4%が「人生満足度が低い」(同18.1%)
に分類され、満足度の低い区分が減った。
(※有効回答者数ウェイト、不明・無回答除く)

人生満足度（質問５項目の総和）のうち、
26点以上を「人生満足度が高い」、16～25点を「普通」、15点以下を「人生満足度が低い」と区分。

高知県民の人生満足度



代表的な幸福理由の回答例

カテゴリ	件数	割合	自由記述欄	代表的な回答例（原文）
自然・食・住環境	557	50.1%	高知で感じること	気候がよい、自然がいっぱいで景色が素晴らしい、食べ物が美味しい、人との繋がりがある田舎ならではの良さがいっぱい詰まっている。
			高知で感じること	食べ物が美味しく（特に魚）毎日ごはんの時間は幸せを感じる。高知の人は温かく街でもよく話しかけられる。そういった「人」も良い文化である。
家族・パートナー	397	35.7%	幸福度の理由	子どもにご飯や習い事も不自由なくさせることができている。ご飯も食べれている。生活費が上がっても生活なんとかできているから。
			気づき	大きな困りごとがなく、家族が元気に過ごせている、この毎日が続いていることに改めて感謝する気持ちになりました。
自由・自己実現・余暇	317	28.5%	幸福度の理由	悩みやすく悲観しやすい性格だが、自分に合う職業を見つけ趣味もできて恋人もいてストレスもない。悲観的な性格も変わった。人生で1番幸せ。
			幸福度の理由	好きなことを できている 学べている。努力して結果が出ている。パートナーと ほんとうに仲がいい。
健康・心身	261	23.5%	幸福度の理由	健康で特に困ったこともなく過ごせているので、幸せだとは思うが、充実した日々を過ごせているかというとそうでもない気がする。
			幸福度の理由	体調は万全では無いが、仕事も忙しく、趣味のよさこいも楽しんで、充実していると感じるから。
平穏・生活の安定	177	15.9%	幸福度の理由	職場や友人にめぐまれ、健康で普通に過ごせているし、家族の健康に心配はあるが何とか保てている
			幸福度の理由	大金持ちというわけではないが、まぁ生活に困らず、割と自分の好きなことをやれていると思うので。まぁ現在はそう思えるようになったとも言えます。若い時期は幸せ感はもっと低い状態でした。
仕事・働き方	160	14.4%	幸福度の理由	家族がいて、仕事があって、ある程度収入があって、ほしいものがあっても（ネット経由で）なんでも買える。特に不自由は感じないことが幸せだと思う。
			幸福度の理由	仕事も正社員であり、妻もおり、持ち家があるため。ただ、子供がいないのでそこがネック

高知県在住・幸福層の「幸福度の理由」／「気づき」／「高知で感じること」への自由記述を横断分析

対象：1,111人・記述2,367項目、同一人の同一テーマは1件、代表例を選定

GKH2026

代表的な幸福理由の回答例

カテゴリ	件数	割合	自由記述欄	代表的な回答例（原文）
人とのつながり	155	14.0%	幸福度の理由	両親兄弟家族が近くに住んでいるし、小動物も飼っている。何より常に話したり遊びに行ける友人がいる。仕事も充実している。
			高知で感じること	川がキレイ、自然が豊か、地域との繋がりが残っている、食べ物が美味しい、子育てしやすい、お酒が美味しい
地域・高知らしさ	143	12.9%	高知で感じること	高知はとにかく人が暖かい。よさこいの時はみんなで楽しむ感じも大好きっ！ご飯も美味しくて、自然豊かで川も綺麗！ほかの県にはなかなかないです！
			幸福度の理由	自分は色々な県に行ってきましたが、高知の電車は人が少なく乗りやすいし、魚料理は高知が一番美味しかったです
経済・生活費	84	7.6%	気づき	お金に余裕がないと幸福度は下がると思う。高知県は、やはり収入が低い。転職して10年経つが未だに、転職前の収入が得られていない。
			幸福度の理由	(しあわせだと思う理由)家族関係･夫婦関係･職場の人間関係など、比較的恵まれていると思うから。(しあわせでないと思う理由)金銭的余裕はあまりない。非正規雇用のため賃金、将来の展望共に少々不安。
交通・利便性・文化	62	5.6%	高知で感じること	住み慣れていて、コンパクトシティであることの満足度を県外に出てみて気づき、Uターンした。車があれば街も自然も近くて住みやすい。子育てしやすい。
			気づき	人によって基準が違うもの。高齢者が色んなところに自由に行けるような状態にはなっていないと思う。やはり車社会から脱却できるようにして欲しい。
将来不安・社会課題	49	4.4%	幸福度の理由	結婚し子どもにも恵まれ、家族みんなが健康であることに幸せを感じるが、将来への不安(金銭的)は常に頭にある。
			気づき	現状に大きな不満はないですが、今後のこと(出産や将来の展望)を考えると不安はあるなと思いました。
子育て・教育・介護	48	4.3%	高知で感じること	高知県ならではないですが、地元に帰って子育てをしたので、親や親戚の協力が大いに得られて、自分にとっても子どもにとっても良かったと思います。
			幸福度の理由	自然に囲まれた環境で子育てできて幸せ、食べ物も美味しく、地域の交流もある。しかし、地域社会の存続や将来の見通しが不透明な部分もあるので、不安は少なからずある

高知県在住・幸福層の「幸福度の理由」／「気づき」／「高知で感じること」への自由記述を横断分析

対象：1,111人・記述2,367項目、同一人の同一テーマは1件、代表例を選定

幸福区分別「幸福度の理由」カテゴリランキング

幸福に分類された方（自分が幸福である理由・幸福を支える要因）			
順位	カテゴリ	件数	割合
1	家族・パートナー（家族、配偶者、子ども、親など）	336	31.3%
2	自由・自己実現・余暇（自由な時間、趣味、やりたいことなど）	252	23.5%
3	平穏・生活の安定（普通に暮らせる、大きな問題がないなど）	228	21.2%
4	健康・心身（健康、元気、病気がない・体調不良など）	177	16.5%
5	仕事・働き方（仕事の充実、やりがい、忙しさ、職場環境など）	139	13.0%
6	自然・食・住環境（豊かな自然、食べ物、静けさ、住みやすさなど）	113	10.5%
7	人とのつながり（友人、仲間、周囲の支え、人に恵まれるなど）	111	10.3%
8	経済・生活費（収入、給料、物価、生活費、お金など）	68	6.3%
9	将来不安（老後、家計、健康、地域の将来など）	27	2.5%
10	交通・利便性・文化（公共交通、買い物、病院、娯楽・文化施設など）	22	2.1%
11	中間・相対評価（可もなく不可もなく、半々、他人との比較など）	18	1.7%
12	介護・子育て（親の介護、子どもの成長、育児負担など）	17	1.6%
13	政治・社会への不満（政治、行政、税金、社会への不信など）	8	0.7%
14	孤独・結婚（友人がいない、独身、出会い・結婚など）	5	0.5%

GKH2026

幸福区分別「幸福度の理由」カテゴリランキング

普通に分類された方（幸福要因と不満・制約が混在）			
順位	カテゴリ	件数	割合
1	平穏・生活の安定（普通に暮らせる、大きな問題がないなど）	68	17.5%
2	経済・生活費（収入、給料、物価、生活費、お金など）	61	15.7%
3	自由・自己実現・余暇（自由な時間、趣味、やりたいことなど）	55	14.1%
4	家族・パートナー（家族、配偶者、子ども、親など）	50	12.9%
5	仕事・働き方（仕事の充実、やりがい、忙しさ、職場環境など）	38	9.8%
6	健康・心身（健康、元気、病気がない・体調不良など）	28	7.2%
7	自然・食・住環境（豊かな自然、食べ物、静けさ、住みやすさなど）	20	5.1%
7	将来不安（老後、家計、健康、地域の将来など）	20	5.1%
9	交通・利便性・文化（公共交通、買い物、病院、娯楽・文化施設など）	15	3.9%
10	中間・相対評価（可もなく不可もなく、半々、他人との比較など）	14	3.6%
11	人とのつながり（友人、仲間、周囲の支え、人に恵まれるなど）	13	3.3%
12	介護・子育て（親の介護、子どもの成長、育児負担など）	7	1.8%
13	孤独・結婚（友人がいない、独身、出会い・結婚など）	3	0.8%
13	政治・社会への不満（政治、行政、税金、社会への不信など）	3	0.8%

幸福区分別「幸福度の理由」カテゴリランキング

不幸に分類された方（現在不幸だと感じる理由・阻害要因）			
順位	カテゴリ	件数	割合
1	経済・生活費（収入、給料、物価、生活費、お金など）	36	31.9%
2	仕事・働き方（仕事の充実、やりがい、忙しさ、職場環境など）	22	19.5%
3	家族・パートナー（家族、配偶者、子ども、親など）	14	12.4%
4	交通・利便性・文化（公共交通、買い物、病院、娯楽・文化施設など）	11	9.7%
5	健康・心身（健康、元気、病気がない・体調不良など）	9	8.0%
6	平穏・生活の安定（普通に暮らせる、大きな問題がないなど）	7	6.2%
7	自然・食・住環境（豊かな自然、食べ物、静けさ、住みやすさなど）	6	5.3%
7	将来不安（老後、家計、健康、地域の将来など）	6	5.3%
9	人とのつながり（友人、仲間、周囲の支え、人に恵まれるなど）	5	4.4%
10	自由・自己実現・余暇（自由な時間、趣味、やりたいことなど）	4	3.5%
11	孤独・結婚（友人がいない、独身、出会い・結婚など）	3	2.7%
11	政治・社会への不満（政治、行政、税金、社会への不信など）	3	2.7%
13	介護・子育て（親の介護、子どもの成長、育児負担など）	2	1.8%
13	中間・相対評価（可もなく不可もなく、半々、他人との比較など）	2	1.8%

地域別実感度

県内居住地無記入者除く

質問項目＼地域毎回答数・平均値		安芸広域	物部川流域	高知市	嶺北広域	仁淀川流域	高幡広域	幡多広域	全体	県外
		192	245	1,065	52	185	95	189	2,023	167
幸福度	普段どの程度幸福だと感じていますか	6.91	6.92	*7.05*	7.04	6.98	*6.75*	*6.75*	6.97	7.93
幸福度	10年後どの程度幸福だと感じていると思いますか	6.69	6.70	6.93	*7.06*	6.66	6.55	*6.48*	6.80	7.78
人生満足度	ほとんどの面で、私の人生は私の理想に近い	4.27	4.36	4.39	4.23	*4.44*	*4.14*	4.18	4.34	5.00
人生満足度	私の人生は、とても素晴らしい状態だ	4.55	4.61	*4.67*	*4.48*	4.59	4.56	4.54	4.62	5.32
人生満足度	私は自分の人生に満足している	4.57	4.62	*4.71*	*4.46*	4.58	4.54	4.52	4.64	5.35
人生満足度	私はこれまで、自分の人生に求める大切なものを得てきた	4.79	4.79	*4.88*	*4.62*	4.81	4.73	4.76	4.83	5.41
人生満足度	もう一度人生をやり直せるとしても、ほとんど何も変えないだろう	3.69	3.57	3.71	3.60	3.62	*3.94*	*3.39*	3.66	3.93

各項目の無回答（0）を除く　　赤文字（値が最も高い地域）　　青文字（値が最も低い地域）

市町村別実感度

質問項目＼地域毎回答数・平均値 回答者数／人口		全市町村	室戸市	安芸市	東洋町	奈半利町	田野町	安田町	北川村	馬路村	芸西村	南国市	香南市	香美市	高知市	本山町	大豊町	土佐町	大川村
		2,023	28	94	9	3	8	16	6	13	15	112	82	51	1,065	10	23	7	12
		0.32%	0.29%	0.66%	0.50%	0.11%	0.37%	0.83%	0.57%	2.11%	0.42%	0.25%	0.26%	0.21%	0.35%	0.35%	0.88%	0.21%	3.73%
幸福度	普段どの程度幸福だと感じていますか	6.97	6.43	7.09	7.67	6.00	7.38	6.56	6.33	7.08	6.60	6.93	6.87	6.98	7.05	7.20	7.26	7.43	6.25
幸福度	10年後どの程度幸福だと感じていると思いますか	6.80	6.39	6.87	7.11	7.00	6.38	6.00	6.83	7.38	6.00	6.54	6.76	6.96	6.93	6.60	6.83	8.57	7.00
人生満足度（各項目）	ほとんどの面で、私の人生は私の理想に近い	4.34	4.21	4.21	4.67	4.00	5.00	3.56	4.00	4.92	4.47	4.39	4.41	4.18	4.39	4.20	4.04	5.00	4.17
人生満足度（各項目）	私の人生は、とても素晴らしい状態だ	4.62	4.36	4.60	5.00	4.00	5.25	3.81	4.50	5.00	4.53	4.57	4.65	4.63	4.67	4.40	4.39	5.00	4.42
人生満足度（各項目）	私は自分の人生に満足している	4.64	4.25	4.72	4.78	4.33	5.13	3.75	4.17	5.08	4.40	4.63	4.65	4.55	4.71	4.60	4.35	5.14	4.17
人生満足度（各項目）	私はこれまで、自分の人生に求める大切なものを得てきた	4.83	4.54	4.96	4.67	4.33	5.38	3.94	4.67	5.15	4.73	4.79	4.59	5.12	4.88	4.40	4.61	5.00	4.58
人生満足度（各項目）	もう一度人生をやり直せるとしても、ほとんど何も変えないだろう	3.66	3.71	3.48	4.33	3.67	4.13	3.06	5.17	3.92	4.20	3.54	3.41	3.90	3.71	4.40	3.43	3.14	3.50
人生満足度	人生満足度各項目合計点(35点満点)の平均	22.1	21.1	22.0	23.4	20.3	24.9	18.1	22.5	24.1	22.3	21.9	21.7	22.4	22.4	22.0	20.8	23.3	20.8
人生満足度	高い:26点以上 ／普通:16点以上26点未満 ／低い:16点未満	普通	普通	普通	普通	普通	普通	普通	普通	普通	普通	普通	普通	普通	普通	普通	普通	普通	普通

各項目の無回答(0)を除く　赤文字:基準対象市町村の最高値　青文字:基準対象市町村の最低値

薄灰色:回答者数10人未満かつ回答率0.2%未満(判定対象外)

土佐町、大川村は現在の幸福実感度より10年後の幸福実感度がかなり高い。
田野町の人生満足度は高い。
北川村は「人生やり直しても、ほとんど何も変えない」への同意度が高い。

市町村別実感度

質問項目＼地域毎回答数・平均値 回答者数／人口		全市町村	土佐市	いの町	仁淀川町	佐川町	越知町	日高村	須崎市	中土佐町	梼原町	津野町	四万十町	宿毛市	土佐清水市	四万十市	大月町	三原村	黒潮町
		2,023	30	54	10	65	5	21	59	8	7	6	15	65	41	73	5	2	3
		0.32%	0.12%	0.28%	0.26%	0.58%	0.12%	0.48%	0.33%	0.16%	0.25%	0.13%	0.11%	0.39%	0.40%	0.24%	0.13%	0.16%	0.03%
幸福度	普段どの程度幸福だと感じていますか	6.97	7.33	7.02	6.70	6.66	5.20	7.90	6.78	7.25	6.86	7.00	6.20	6.63	6.56	6.84	7.60	8.00	7.33
幸福度	10年後どの程度幸福だと感じていると思いますか	6.80	7.03	6.65	6.10	6.35	5.40	7.71	6.46	7.13	6.86	7.33	6.13	6.38	6.32	6.37	7.60	9.00	9.67
人生満足度（各項目）	ほとんどの面で、私の人生は私の理想に近い	4.34	4.43	4.30	4.30	4.49	3.80	4.86	4.12	4.50	3.86	5.00	3.80	4.11	4.17	4.12	5.20	5.00	5.00
人生満足度（各項目）	私の人生は、とても素晴らしい状態だ	4.62	4.50	4.48	4.50	4.57	4.00	5.29	4.47	5.13	4.43	5.33	4.33	4.48	4.54	4.47	5.60	5.50	5.33
人生満足度（各項目）	私は自分の人生に満足している	4.64	4.70	4.35	4.50	4.52	4.40	5.24	4.51	5.25	3.71	5.50	4.27	4.66	4.39	4.37	5.20	5.00	5.67
人生満足度（各項目）	私はこれまで、自分の人生に求める大切なものを得てきた	4.83	4.67	4.59	4.80	4.92	4.00	5.38	4.64	4.88	4.86	5.67	4.53	4.75	4.80	4.56	6.00	6.00	6.00
人生満足度（各項目）	もう一度人生をやり直せるとしても、ほとんど何も変えないだろう	3.66	3.80	3.50	3.00	3.49	3.60	4.33	4.02	4.13	2.57	3.83	4.20	3.51	2.90	3.47	4.20	2.50	5.00
人生満足度	人生満足度各項目合計点(35点満点)の平均	22.1	22.1	21.2	21.1	22.0	19.8	25.1	21.8	23.9	19.4	25.3	21.1	21.5	20.8	21.0	26.2	24.0	27.0
人生満足度	高い:26点以上 ／普通:16点以上26点未満 ／低い:16点未満	普通	普通	普通	普通	普通	普通	普通	普通	普通	普通	普通	普通	普通	普通	普通	高い	普通	高い

各項目の無回答(0)を除く　赤文字:基準対象市町村の最高値　青文字:基準対象市町村の最低値

薄灰色:回答者数10人未満かつ回答率0.2%未満(判定対象外)

日高村は現在の幸福度並びに10年後の幸福実感度は共に高い。
また、日高村は人生満足度においてもその実感度は高い。

高知県内市町村別回答数

GKH2026　市町村別回答状況

居住地	2026	2025	2024	2023	2022	前年差	前年比	人口(*)	回答率
室戸市	28	22	27	28	31	6	127%	9,656	0.29%
安芸市	94	42	68	133	94	52	224%	14,341	0.66%
東洋町	9	5	15	1	1	4	180%	1,808	0.50%
奈半利町	3	7	21	4	31	-4	43%	2,661	0.11%
田野町	8	8	9	19	18	0	100%	2,161	0.37%
安田町	16	9	39	40	48	7	178%	1,932	0.83%
北川村	6	11	20	18	27	-5	55%	1,044	**0.57%**
馬路村	13	18	15	10	23	-5	72%	617	**2.11%**
芸西村	15	13	26	47	5	2	115%	3,536	0.42%
南国市	112	111	192	133	149	1	101%	44,940	0.25%
香南市	82	89	183	130	147	-7	92%	31,233	0.26%
香美市	51	47	90	59	56	4	109%	24,539	0.21%
高知市	1065	1172	1,469	1,283	1,372	-107	91%	306,806	0.35%
本山町	10	12	16	30	25	-2	83%	2,817	0.35%
大豊町	23	15	24	17	11	8	153%	2,616	0.88%
土佐町	7	14	33	29	28	-7	50%	3,329	0.21%
大川村	12	11	21	11	21	1	109%	322	**3.73%**
土佐市	30	41	75	56	66	-11	73%	24,054	0.12%
いの町	54	61	88	94	80	-7	89%	19,371	0.28%
仁淀川町	10	8	16	13	41	2	125%	3,909	0.26%
佐川町	65	80	79	105	58	-15	81%	11,125	0.58%
越知町	5	16	17	22	24	-11	31%	4,323	0.12%
日高村	21	20	25	57	56	1	105%	4,398	0.48%
須崎市	59	61	79	69	122	-2	97%	17,883	0.33%
中土佐町	8	9	15	20	29	-1	89%	5,057	0.16%
梼原町	7	3	34	16	54	4	233%	2,843	0.25%
津野町	6	13	51	63	38	-7	46%	4,630	0.13%
四万十町	15	27	28	42	35	-12	56%	13,403	0.11%
宿毛市	65	78	81	88	109	-13	83%	16,854	0.39%
土佐清水市	41	50	78	136	118	-9	82%	10,308	0.40%
四万十市	73	51	79	74	118	22	143%	29,854	0.24%
大月町	5	12	30	30	28	-7	42%	3,767	0.13%
三原村	2	5	12	13	26	-3	40%	1,261	0.16%
黒潮町	3	13	58	51	52	-10	23%	8,918	0.03%
総計	2,023	2,154	3,113	2,941	3,141	-131	94%	636,316	0.32%

(*)高知県推計人口、人口動態及び推計世帯数（令和8年8月１日現在）

ご回答いただいた方々の基本属性

性別

No.	カテゴリ	件数	(全体)%
1	男性	304	15.0
2	女性	374	18.5
3	その他（無回答）	310	15.3
4	無回答	403	19.9
	回答者数	2,026	100

年齢層

No.	カテゴリ	件数	(全体)%
1	20歳未満	304	15.0
2	20代	374	18.5
3	30代	310	15.3
4	40代	403	19.9
5	50代	435	21.5
6	60代	173	8.5
7	70歳以上	27	1.3
	無回答	0	0.0
	回答者数	2,026	100

学歴

No.	カテゴリ	件数	(全体)%
1	小中学校	9	0.4
2	高等学校（在校者含む）	440	21.8
3	専門学校等（在校者含む）	417	20.6
4	短期大学 （高等専門学校）（在校者含	227	11.2
5	大学（在校者含む）	864	42.6
6	大学院（在校者含む）	68	3.4
	無回答	0	0.0
	回答者数	2,026	100

居住年数

No.	カテゴリ	件数	(全体)%
1	１年未満	48	1.5
2	１～２年	36	1.4
3	３～４年	37	2.1
4	５～９年	56	3.4
5	10～14年	54	3.2
6	15～19年	348	21.9
7	20年以上	1,444	66.4
	無回答	3	0.1
	回答者数	2,026	100

ご回答いただいた方々の基本属性

職業

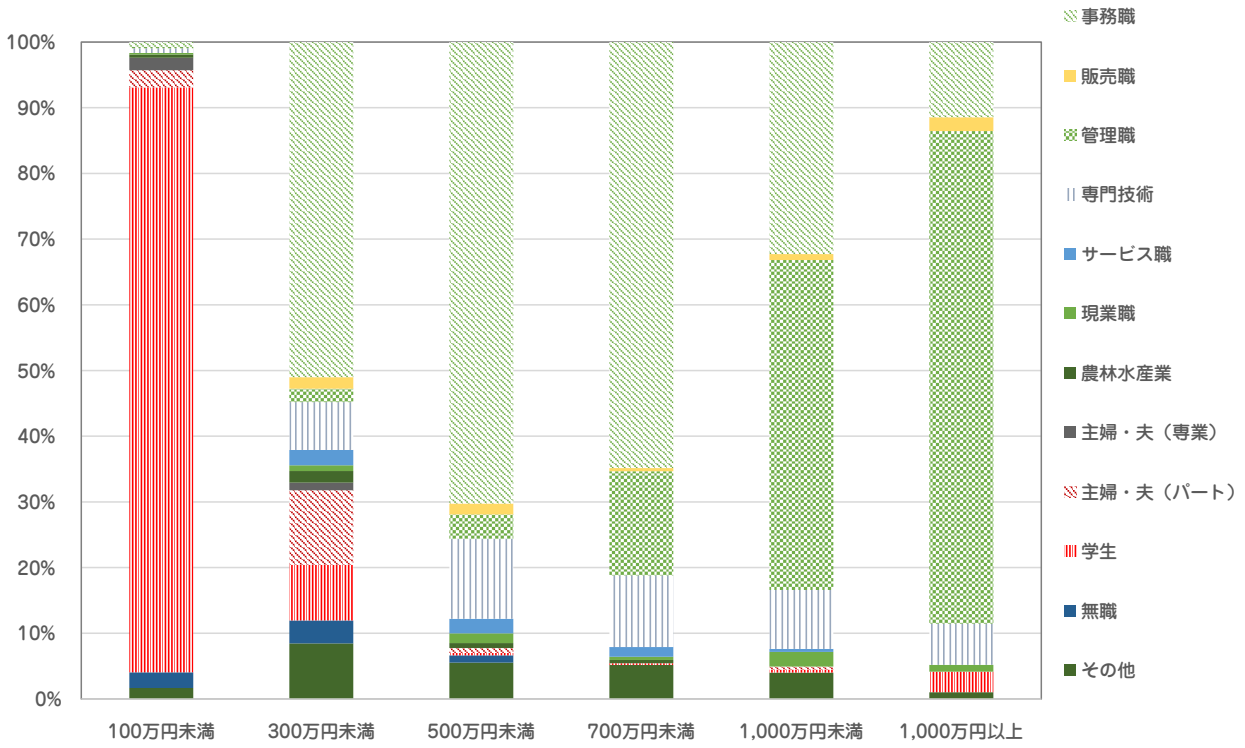
No.	カテゴリ	件数
1	事務職（一般・営業職など）	903
2	販売職（小売店主、販売店員、外交員など）	21
3	管理職（課長以上の公務員又は会社員・会社役員など）	276
4	専門的・技術的職業（教員、医師、弁護士、税理士、技術者、作家など）	164
5	サービス職（理美容、ウェイター、タクシー運転手、保安関係従業員など）	27
6	現業職（大工、電工、修理工、生産工程作業員など）	20
7	農林水産業	14
8	主婦・主夫（パートタイム従業者）	55
9	主婦・主夫（専業）	12
10	学生	409
11	無職	28
12	その他	97
	無回答	0
	回答者数	2,026

年収

No.	カテゴリ	件数	(全体)%
1	100万円未満	419	20.7
2	100万円～300万円	343	16.9
3	300万円～500万円	541	26.7
4	500万円～700万円	404	19.9
5	700万円～1千万円	223	11.0
6	1千万円以上	96	4.7
	無回答	0	0.0
	回答者数	2,026	100

ご回答いただいた方々の基本属性

回答者の職業区分と年収区分



ご回答いただいた方々の基本属性

居住地

No.	カテゴリ	件数	(全体)%
1	室戸市	28	1.4
2	安芸市	94	4.6
3	東洋町	9	0.4
4	奈半利町	3	0.1
5	田野町	8	0.4
6	安田町	16	0.8
7	北川村	6	0.3
8	馬路村	13	0.6
9	芸西村	15	0.7
10	南国市	112	5.5
11	香南市	82	4.0
12	香美市	51	2.5
13	高知市	1,065	52.6
14	本山町	10	0.5
15	大豊町	23	1.1
16	土佐町	7	0.3
17	大川村	12	0.6
18	土佐市	30	1.5
19	いの町	54	2.7
20	仁淀川町	10	0.5
21	佐川町	65	3.2
22	越知町	5	0.2
23	日高村	21	1.0
24	須崎市	59	2.9
25	中土佐町	8	0.4
26	梼原町	7	0.3
27	津野町	6	0.3
28	四万十町	15	0.7
29	宿毛市	65	3.2
30	土佐清水市	41	2.0
31	四万十市	73	3.6
32	大月町	5	0.2
33	三原村	2	0.1
34	黒潮町	3	0.1
	無回答	3	0.1
	回答者数	2,026	100

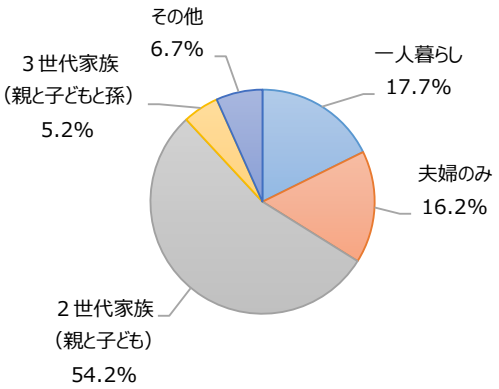
出生地

No.	カテゴリ	件数	(全体)%
1	北海道	4	0.2
2	青森県	1	0.0
3	岩手県	1	0.0
4	宮城県	0	0.0
5	秋田県	2	0.1
6	山形県	1	0.0
7	福島県	4	0.2
8	茨城県	4	0.2
9	栃木県	0	0.0
10	群馬県	4	0.2
11	埼玉県	1	0.0
12	千葉県	8	0.4
13	東京都	16	0.8
14	神奈川県	9	0.4
15	新潟県	1	0.0
16	富山県	2	0.1
17	石川県	3	0.1
18	福井県	0	0.0
19	山梨県	0	0.0
20	長野県	4	0.2
21	岐阜県	6	0.3
22	静岡県	5	0.2
23	愛知県	11	0.5
24	三重県	1	0.0
25	滋賀県	1	0.0
26	京都府	7	0.3
27	大阪府	36	1.8
28	兵庫県	21	1.0
29	奈良県	5	0.2
30	和歌山県	1	0.0
31	鳥取県	0	0.0
32	島根県	2	0.1
33	岡山県	10	0.5
34	広島県	14	0.7
35	山口県	4	0.2
36	徳島県	28	1.4
37	香川県	40	2.0
38	愛媛県	60	3.0
39	高知県	1,675	82.7
40	福岡県	6	0.3
41	佐賀県	1	0.0
42	長崎県	4	0.2
43	熊本県	0	0.0
44	大分県	2	0.1
45	宮崎県	0	0.0
46	鹿児島県	4	0.2
47	沖縄県	1	0.0
48	国外	16	0.8
	無回答	0	0.0
	回答者数	2,026	100

ご回答いただいた方々の基本属性

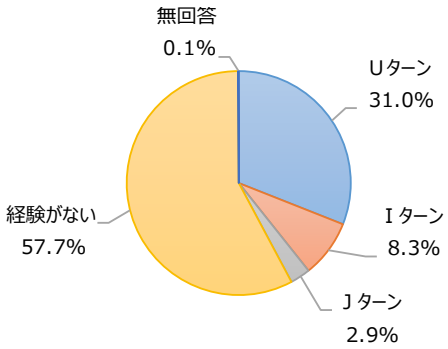
世帯状況

No.	カテゴリ	件数	(全体)%
1	一人暮らし	358	17.7
2	夫婦のみ	329	16.2
3	２世代家族（親と子ども）	1,099	54.2
4	３世代家族（親と子どもと孫）	105	5.2
5	その他	135	6.7
	無回答	0	0.0
	回答者数	2,026	100



UIJターン経験

No.	カテゴリ	件数	(全体)%
1	Ｕターン	628	31.0
2	Ｉターン	169	8.3
3	Ｊターン	58	2.9
4	経験がない	1,168	57.7
	無回答	3	0.1
	回答者数	2,026	100



アンケート質問項目

問1 あなたは普段どの程度幸福だと感じていますか

10段階で回答　（1.非常に不幸 ――――→ 10.非常に幸福）

その理由　（記述式）

問2 今から10年後、あなたはどの程度幸福だと感じていると思いますか

10段階で回答　（1.非常に不幸 ――――→ 10.非常に幸福）

問3 人生満足度についてお答えください

1. ほとんどの面で、私の人生は私の理想に近い。
2. 私の人生は、とても素晴らしい状態だ。
3. 私は自分の人生に満足している。
4. 私はこれまで、自分の人生に求める大切なものを得てきた。
5. もう一度人生をやり直せるとしても、ほとんど何も変えないだろう。

一般社団法人しあわせ推進会議
土佐経済同友会GKH委員会
国立大学法人高知大学 次世代地域創造センター