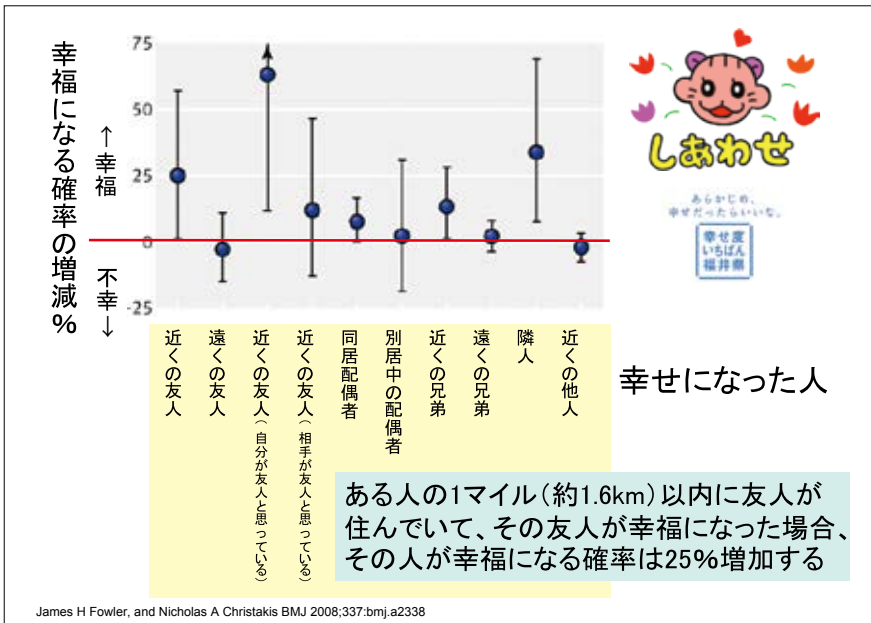


(公財) 福井県健康管理協会
県民健康センター副所長 田中 正樹

健康ひとくちメモ

経営者・従業員のための

コロナ禍の中での幸福



仕事はテレワーク、授業はオンライン、買い物は回数減、外出の機会は激減、スポーツジムも閉鎖と、コロナ禍は様々な物事に影響を与えています。そんな中、(株)日本総合研究所による全47都道府県幸福度ランキング2020年版において福井県は2014年以後、4回連続で幸福度日本一となりました。この幸福度ラ

ンキングは人口増加率などの基本指標と、分野別指標(健康、文化、仕事、生活、教育)など全75指標により都道府県の幸福度を算出したものです。しかし、幸福は主観的なものであり、客観的な指標を使用して計算することは、なかなか困難です。実際、(株)ブランド総合研究所が行った他の幸福度ランキング2020年では宮崎県が1位で、福井県は4位と全く異なる結果となっています。

幸福についてはこれまで多くの研究がなされてきました。自分のことを幸福であると思う人は、そうでない人に比べて病気が少なく、寿命が長く、収入が多い傾向があります。1940年代から続く大規模地域コホート研究であるフラミンガム研究のデータを用いた社会ネットワーク分析によると、幸福感は感染症のよ

うに家族や友人に伝播して行くことが分かっています。ある人の約1.6km以内に友人が住んでいて、その友人が幸福になった場合、その人が幸福になる確率は25%増加します。人の幸福はつながりのある人の幸福度に依存しており、多くの幸福な人に囲まれた人は、将来幸福になる可能性が高くなるということです。幸福度の向上につながる5つの行動として

- ① 社会や身近な人とのつながりを持つこと
 - ② 活動的であること
 - ③ 周りや自分に関心を持つこと
 - ④ 学び続けること
 - ⑤ 与えること
- これらが上げられています。先の見えないコロナ禍ですが、ひとまず、一人一人が、自分自身の幸せに向けての行動を始めましょう。

LINE 友だち募集中!

ふくい健康の森

QRコード読み込んで友達追加!

LINEに登録して
イベント情報をGETしよう!!