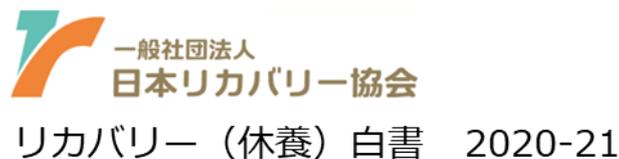


**10万人の調査から日本の疲労状況を分析、
コロナ禍で元気な人が2割減少
『リカバリー(休養)白書 2020-2021〈完全版〉』
～ビックデータで見る、コロナ禍で学ぶ元気の戻し方～**

一般社団法人日本リカバリー協会（事務局：神奈川県厚木市、代表理事：片野秀樹）は、ストレスオフ研究所の技術協力を受け、「リカバリー（休養）」に関する調査・研究結果の情報提供を行なっています。2016年から全国の20歳～69歳の男女各5万人（合計10万人）以上を対象に可視化しにくいストレスや疲労状況を“見える化”するための調査「ココロの体力測定」を実施しており、今後は毎年行う調査データを活用し、日本人の睡眠状況、ストレス状況、働き方・休み方意識、リラックス方法など、休養に関する様々なデータを「リカバリー（休養）白書」として随時発表していきます。



今回は、当法人が制定する「休養の日（9月8日）」を記念して、『リカバリー（休養）白書 2020-2021〈完全版〉』を作成したことをお知らせいたします。今回の白書は2019年の日本の状況と、コロナ禍の2020年7月の状況を比較いたしました。メディアなどを通して、コロナ禍での健康問題やストレス、疲労に関することが問題視されておりますが、今回の分析からも同様の傾向がみられ、元気な人が2割減少、コロナ禍で疲れている人が増加傾向になっております。

今後、日本の疲労状況の変化を可視化していくことと共に、10万人以上のビックデータの分析を行い、コロナ禍で学ぶ元気の戻し方を副題に上げ、日本の元気を取り戻すための有益な情報を、リカバリー白書及び、当法人が運営する休養専門メディア「Recobar（リカバル）」などで、随時発信していく所存です。

RecoBar
Let's meet up at Recover-Bar.

毎日をガンバルために、リカバル習慣を。 <https://recover-bar.jp/>

▼『リハビリ白書 2020-2021〈完全版〉』目次

元気な人が2割減少、コロナ禍で疲れている人が増加傾向に
～ビックデータで見る、コロナ禍で学ぶ元気の戻し方～

第一章:日本の疲労状況と健康状態

- 1-1.日本の疲労状況
- 1-2.健康満足度と疲労状態
- 1-3.人生満足度と疲労状態
- 1-4 休み下手な日本人を検証する

第二章:COVID-19 感染不安とコロナ禍での心身の不安状況

- 2-1. COVID-19 感染不安について(2020年7月)
- 2-2.コロナ禍における心身の不安
- 2-3.自粛生活と眼の疲労

第三章:14万人の睡眠実態調査

- 3-1.日本の睡眠実態を可視化
- 3-2.リハビリ出来る睡眠とは

第四章:リハビリとからだケア

- 4-1.リハビリする食スタイル
- 4-2.リハビリする運動(スポーツ)スタイル

第五章:リハビリとスペース作り

- 5-1.リハビリする居住スタイル
- 5-2.リハビリする自然環境
- 5-3.リハビリするコミュニケーション

第六章:リハビリ経験とガンバリ方

- 6-1.リハビリする勤務スタイル
- 6-2.リハビリするテレワーク 2.1
- 6-3.リハビリとスキル取得

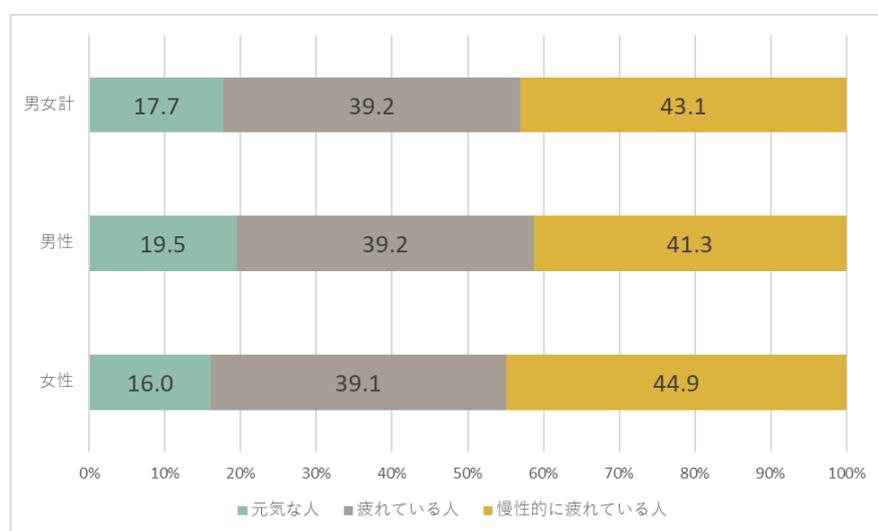
第七章:リハビリと切り替え術

- 7-1.リハビリする切り替え術

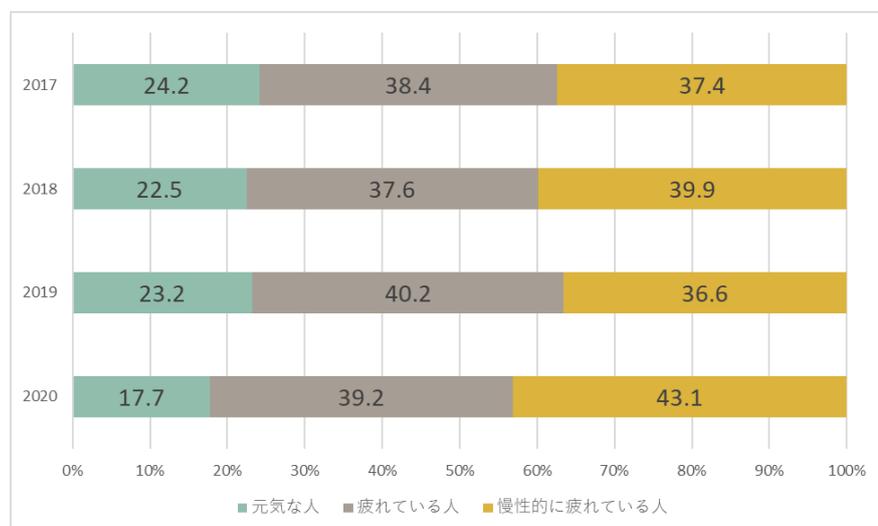
リハビリ(休養)白書「コロナ禍の日本の疲労状態」について

■日本の元気な人は17.7%、2019年と比較して約2割減少。コロナ禍で疲労状態の方が増加傾向。

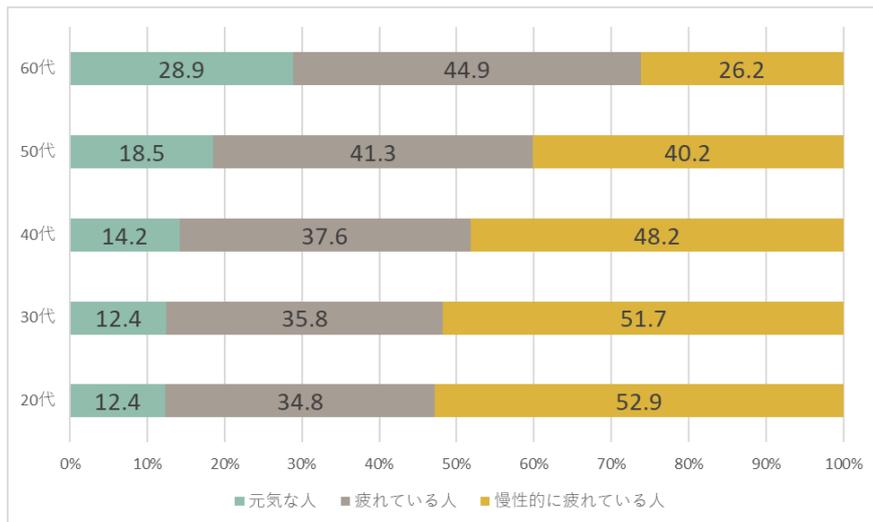
- ・2020年7月の段階で、元気な人が17.7%となっている。2019年と比較すると、元気な人が23.2%から17.7%と5.5%の減少となり、元気な人が約24%減少したとなっている。
- ・男女別で見ると、男性で19.5%、女性で16.0%と男性が約2割多い状態となっている。
- ・年代別で見ると、元気な人が20～30代で12.4%と最も低い結果となった。一方、60代では元気な人が28.9%となっている。
- ・地域別で見ていくと、元気な人が多い都道府県は和歌山県が21.7%と最も多く、次いで東京都19.8%、神奈川県が19.6%と続いている。一方、慢性的に疲れている人が多い都道府県は、秋田県で47.7%、山形県46.4%、群馬県が46.0%となっている。



図表1：疲労状態 2020年（単位：%）



図表2：疲労状態の比較 2017-20年（単位：%）



図表 3：疲労状態の年代別比較 2020 年（単位：％）

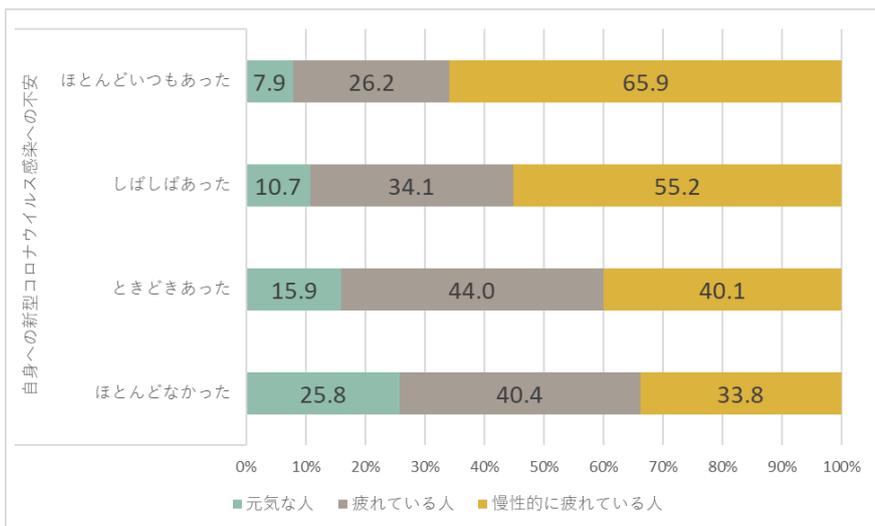
男女計							
	元気な人	疲れている人	慢性的に疲れている人		元気な人	疲れている人	慢性的に疲れている人
北海道	16.8	37.9	45.4	滋賀県	18.8	37.6	43.6
青森県	17.9	41.5	40.6	京都府	16.5	40.6	42.9
岩手県	18.1	39.1	42.9	大阪府	18.2	38.7	43.1
宮城県	15.6	38.5	45.9	兵庫県	18.0	41.2	40.8
秋田県	15.1	38.5	46.4	奈良県	17.4	41.7	40.9
山形県	15.2	37.1	47.7	和歌山県	21.7	36.9	41.5
福島県	15.1	39.6	45.3	鳥取県	17.4	39.4	43.2
茨城県	18.9	40.4	40.7	島根県	17.1	43.1	39.8
栃木県	18.5	38.1	43.4	岡山県	16.1	41.5	42.4
群馬県	16.3	37.7	46.0	広島県	16.3	43.2	40.5
埼玉県	18.6	38.7	42.7	山口県	19.5	39.7	40.7
千葉県	18.2	38.5	43.3	徳島県	18.0	36.6	45.4
東京都	19.8	38.1	42.1	香川県	14.2	41.6	44.2
神奈川県	19.6	37.0	43.4	愛媛県	15.5	41.9	42.6
新潟県	16.6	39.0	44.4	高知県	16.7	42.8	40.5
富山県	15.5	40.2	44.3	福岡県	16.7	40.4	42.9
石川県	15.5	40.0	44.6	佐賀県	14.7	43.2	42.1
福井県	14.8	40.0	45.2	長崎県	15.4	40.4	44.2
山梨県	15.5	39.2	45.3	熊本県	17.4	41.9	40.7
長野県	18.3	40.2	41.5	大分県	18.1	39.0	42.9
岐阜県	15.3	41.6	43.1	宮崎県	16.1	41.4	42.5
静岡県	16.7	37.8	45.5	鹿児島県	16.8	39.7	43.5
愛知県	18.1	38.0	44.0	沖縄県	16.3	40.3	43.4
三重県	17.2	40.8	42.0				

図表 4：疲労状態の都道府県別比較 2020 年（単位：％）

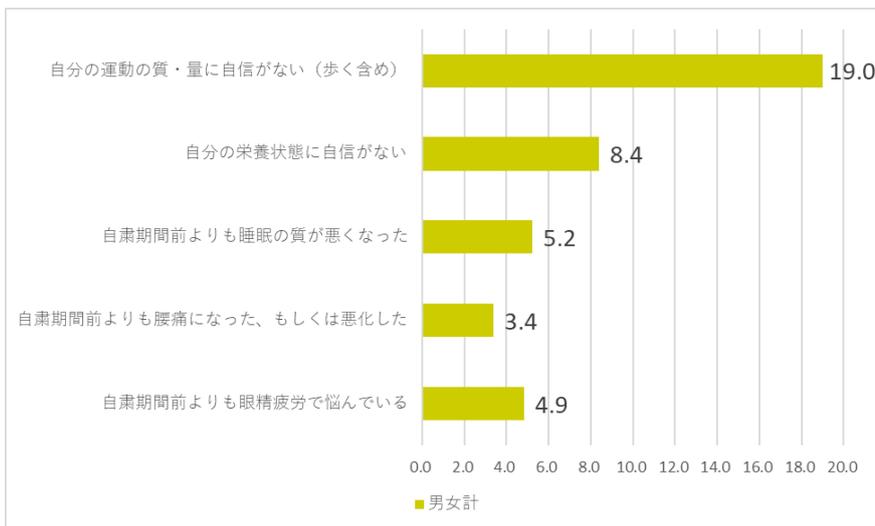
■ コロナ禍の精神的ストレスや身体ストレスで元気な人が減少傾向に

・新型コロナウイルス（COVID-19）感染不安の感染不安と疲労状態を見ていくと、感染不安が「ほとんどいつもあった」と回答した方の、65.9%が慢性的に疲れている人となっており、元気な人は7.9%と非常に少ない結果となっている。

・コロナ禍での健康不安を見ていくと、「自分の運動の質・量に自身がない」が19.0%と最も多い不安要素となっている。次いで、「自分の栄養状態に自信がない」が8.4%、「自粛期間前よりも睡眠の質が悪くなった」が5.2%となっている。



図表 5：新型コロナウイルス感染不安と疲労状態 2020 年（単位：％）



図表 6：自粛期間の心身の不安 2020 年（単位：％）

【調査概要】

調査名：ココロの体力測定 2020

方法：インターネット調査

調査期間：2020年7～10月

サンプル数：10万人（男女各5万人）

※都道府県ランキングに必要な数、各県1000サンプル以上を確保。都道府県分析には、その後人口比率（都道府県、年代、有職割合）でウェイト修正。

調査機関：一般社団法人ストレスオフ・アライアンス、合同会社エンディアン

分析機関：一般社団法人日本リカバリー協会

【疲労状態について】

厚生労働省の「ストレスチェック制度の健康状態項目」を基に、疲労状態を指す項目を独自集計。疲労項目に「ほとんどなかった」と回答した方を元気な人、「ときどきあった」と回答した方を疲れている方、「しばしばあった」「ほとんどいつもあった」と回答した方を慢性的に疲れている人として定義。

※慢性的に疲れている人のクラスタ化に関して、ココロの体力測定2019の14万人データにおいて、疲労を6か月以上抱えている方の回答と一定以上の相関が合った項目で分析を行った。

.....

▼ 調査報告書「リカバリー（休養）白書 2020-2021〈完全版〉」を会員企業様に配布中

『リカバリー（休養）白書 2020-2021〈完全版〉』 300,000円（税別）を販売しております。また、当法人では、ご入会いただいている企業様・自治体様に、今回発表した『リカバリー（休養）白書 2020-2021〈完全版〉』を差し上げています。

【ご入会・調査報告書についてのお問い合わせ先】

広報担当：一般社団法人日本リカバリー協会

E-mail：info@recovery.or.jp

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、在宅勤務体制を取っております。それに伴い、電話・FAXでのお問い合わせを一時休止させていただいております。メールでのお問い合わせは通常通り受け付けております。

.....

「リハビリ（休養）リテラシーの向上で、一億総主人公化社会に」

『とても疲れてしまったので明日会社（学校）を休ませて頂けませんか？』

こんな相談を受けた場合、あなたはどのように応えますか。

あなたの答えそのままが、日本社会の休養に対する考え方だと私たちは思っています。

国民の2人に1人が疲労を抱えて生活を送っている現代において、休むことの大切さを伝え、その重要性についての啓発・教育などの実践に取り組むことで、社会の休養リテラシーの向上により人と休養の関係性を変え、さらに科学に裏付けられたソリューションの提案を行う休養市場を創造し、ヒトが元気に意欲的に生活できる社会（各個人が主人公のような社会）を一般社団法人日本リハビリ協会では目指しています。

◆一般社団法人日本リハビリ協会

名称：一般社団法人 日本リハビリ協会

所在地：神奈川県厚木市中町4-4-13 浅岡ビル4F

<https://www.recovery.or.jp>

会長：渡辺恭良（理化学研究所生命機能科学研究センター チームリーダー、大阪市立大学 名誉教授）

顧問：大谷泰夫（神奈川県立保健福祉大学 理事長、元内閣官房参与）

杉田正明（日本体育大学体育学部 教授、日本陸連 科学委員会委員長）

松木秀明（東海大学 名誉教授、健康評価施設査定機構 理事）

代表理事：片野秀樹 博士（医学）（日本体育大学研究員、ゲンキ・バイタルアカデミー諮問委員）

提携：ゲンキ・バイタルアカデミー（スイス）

◆休養専門メディア 「Recobar（リカバル）」

RecoBar

Let's meet up at Recover-Bar.

毎日をガンバルために、リカバル習慣を。 <https://recover-bar.jp/>

<リリースに関するお問合せ先>

広報担当：一般社団法人日本リハビリ協会

E-mail：info@recovery.or.jp

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、在宅勤務体制を取っております。それに伴い、電話・FAXでのお問い合わせを一時休止させていただいております。メールでのお問い合わせは通常通り受け付けております。