

2022年の運動習慣者は29.0%と0.97倍の微減、日常の活動量がある人は24.4%で1.06倍と微増傾向、日常の活動量が増え、運動意識が減少傾向か ～10万人調査の休養・抗疲労白書分析レポート～

一般社団法人日本リハビリ協会（事務局：神奈川県厚木市、代表理事：片野秀樹）は、一般社団法人日本疲労学会、神戸リサーチコンプレックス協議会、株式会社ベネクスと共同で2021年11～12月、2022年7～8月に全国10万人（男女各5万人）への健康調査を実施。今回は、コロナ過で大きく意識が変わった運動習慣について、データをまとめました。

※運動習慣者の抽出は、厚生労働省の運動習慣者：1回30分以上の運動を、週2回以上実施し、1年以上持続している人の基準を採用。

※日常の活動量は、1日合計60分以上歩いたり、動いたりする人で週4日以上と回答者を抽出

■2022年は日常の活動量は増加傾向だが、運動習慣者・運動習慣予備軍とも微減な結果に

2022年の運動習慣者は29.0%、運動習慣者予備軍（運動習慣週2日未満）は24.8%、運動習慣が無い人は46.2%という結果となった。2021年と比較すると運動習慣者は0.97倍と微減傾向にある。日常の活動量がある人は24.4%となっており、2021年と比べ1.06倍と微増している。

〈図表1：運動習慣状況（全国、全体、20～79歳、2021-22年比較）単位：%、倍〉

	（%）		
	2022年7-8月期	2021年11-12月期	
運動習慣（週2日以上）	29.0	29.9	0.97倍
運動習慣（週2日未満）	24.8	27.3	0.91倍
運動習慣無	46.2	42.8	1.08倍

〈図表2：日常の活動量状況（全国、全体、20～79歳、2021-22年比較）単位：%、倍〉

	（%）		
	2022年7-8月期	2021年11-12月期	
1日合計60分以上歩いたり、動いたりする	24.3	22.9	1.06倍
1日合計60分以上歩いたり、動いたりしない	75.8	77.1	0.98倍

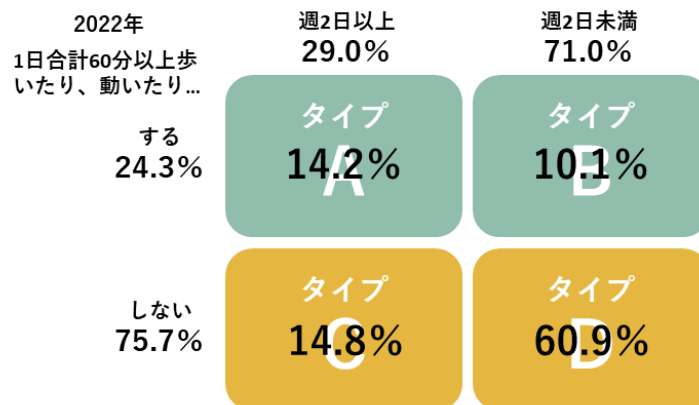
■運動習慣・活動量もあるタイプAは1.07倍の増加傾向に

運動習慣を図表3の基準でタイプ別で状況を見ていくと、2022年は最も活動しているタイプAが14.2%、タイプB：10.1%、タイプC：14.8%、運動習慣が低いタイプDが60.9%となっている。2021年と比較すると、タイプAは1.07倍、タイプBは1.04倍、タイプCは0.88倍、タイプDは1.00倍となっている。

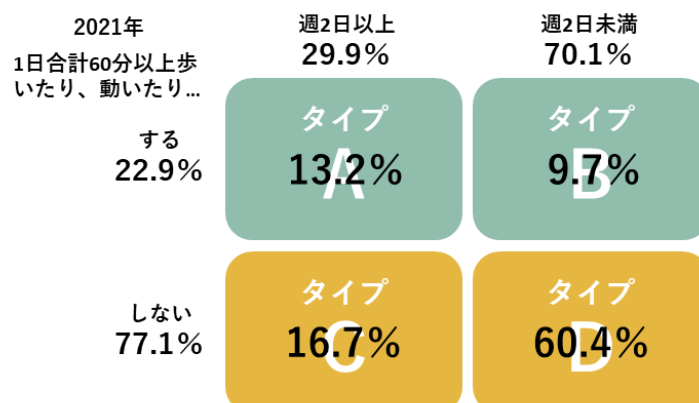
〈図表3：運動習慣基準タイプ分け〉

	1日合計60分以上歩いたり、動いたり	運動習慣
タイプA	する	週2日以上
タイプB	する	週2日未満
タイプC	しない	週2日以上
タイプD	しない	週2日未満

〈図表4：運動習慣基準タイプ別状況（全国、全体、20～79歳、2022年） 単位：％〉



〈図表5：運動習慣基準タイプ別状況（全国、全体、20～79歳、2021年） 単位：％〉



■男性はタイプ A が 1.11 倍の増加、女性はタイプ B が 1.12 倍増加に

運動習慣を男女別で比較すると、2022 年は男性が最も活動しているタイプ A が 15.7%、タイプ B:9.3%、タイプ C:15.4%、運動習慣が低いタイプ D が 59.6%となっている。女性では最も活動しているタイプ A が 12.8%、タイプ B:10.9%、タイプ C:14.1%、運動習慣が低いタイプ D が 61.6%となっており、タイプ A の割合で大きな差が出ている。2021 年と比較すると男性ではタイプ A が 1.11 倍で増加、タイプ C が 0.90 倍と減少、女性ではタイプ B が 1.12 倍と増加、タイプ C が 0.87 倍と減少している。

〈図表 6：運動習慣基準タイプ別状況（全国、男女別、20～79 歳、2021-22 年比較） 単位：％〉

			(%)
男性	2022年7-8月期	2021年11-12月期	
タイプA	15.7	14.1	1.11倍
タイプB	9.3	9.5	0.97倍
タイプC	15.4	17.2	0.90倍
タイプD	59.6	59.2	1.01倍

			(%)
女性	2022年7-8月期	2021年11-12月期	
タイプA	12.8	12.3	1.04倍
タイプB	10.9	9.8	1.12倍
タイプC	14.1	16.3	0.87倍
タイプD	62.2	61.6	1.01倍

■70 代の運動習慣・活動量が多いタイプ A が多く、20 代では両方とも低いタイプ D が多い結果に

年代別で比較すると、タイプ A は 70 代が 22.1%と最も高い結果となり運動習慣・活動量とも高い結果となっている。タイプ B は 50 代が 12.0%、タイプ C は 60 代が 15.3%、タイプ C は 20 代が 67.4%と若い世代で運動習慣・活動量が低い方が多い。2021 年との比較では、タイプ A では 50 代が 1.17 倍と最も増加しており、30～70 代までは増加しており、20 代のみ 0.90 代と減少している。またタイプ D では 30～70 代ではほぼ変わらないが、20 代のみ 1.10 倍と増加が顕著になっている。

〈図表 7：運動習慣基準タイプ別状況（全国、男女計、年代別） 単位：％〉

							(%)
2022年7-8月期	20代	30代	40代	50代	60代	70代	
タイプA	11.3	11.0	11.5	12.8	16.0	22.1	
タイプB	8.3	9.4	10.9	12.0	11.2	8.1	
タイプC	13.1	13.0	12.7	12.3	15.3	21.9	
タイプD	67.4	66.6	64.9	62.9	57.5	47.8	

〈図表 8：運動習慣基準タイプ別状況（全国、男女計、年代別、2021-22 年比較） 単位：％〉

(%)

2022年増減率	20代	30代	40代	50代	60代	70代
タイプA	0.90	1.05	1.09	1.17	1.10	1.04
タイプB	0.92	1.18	1.23	1.12	1.00	0.81
タイプC	0.75	0.84	0.85	0.85	0.90	1.00
タイプD	1.10	1.01	0.99	0.98	1.00	1.02

■運動習慣・活動量が多いタイプ A が多いのは佐賀県、京都府、高知県

都道府県別で見ると、タイプ A が多いのは、佐賀県 20.0%、京都府 16.1%、高知県 16.0%、熊本県 16.0%、静岡県 15.8%の順となっており、少ないのが、福井県 8.2%、富山県 9.3%、鳥取県 9.9%、香川県 10.4%、山梨県 10.4%となっている。

〈図表 9：運動習慣基準タイプ別状況（全国、男女計、都道府県別） 単位：％〉

(%)

2022年	タイプA	タイプB	タイプC	タイプD	2022年	タイプA	タイプB	タイプC	タイプD
北海道	13.6	11.0	14.8	60.5	京都府	16.1	8.4	15.7	59.7
青森県	12.2	10.7	12.0	65.0	大阪府	15.0	11.3	14.5	59.3
岩手県	14.9	10.0	12.3	62.7	兵庫県	15.0	11.2	15.1	58.7
宮城県	12.5	10.8	15.5	61.2	奈良県	14.7	9.9	16.0	59.4
秋田県	11.6	8.5	13.1	66.7	和歌山県	15.3	8.3	15.9	60.5
山形県	13.1	8.8	12.9	65.2	鳥取県	9.9	6.6	11.6	71.9
福島県	12.9	9.1	12.8	65.2	島根県	14.5	8.7	12.3	64.6
茨城県	15.0	10.0	13.8	61.2	岡山県	15.1	10.2	12.6	62.1
栃木県	13.3	8.4	14.8	63.5	広島県	13.7	8.5	12.8	65.1
群馬県	12.8	9.6	12.1	65.5	山口県	11.6	10.0	16.4	62.1
埼玉県	14.0	10.7	16.0	59.2	徳島県	14.0	6.9	18.5	60.7
千葉県	14.9	11.2	15.7	58.3	香川県	10.4	7.4	16.0	66.2
東京都	15.6	10.2	15.2	59.0	愛媛県	13.4	10.2	12.5	63.9
神奈川県	15.1	11.2	14.6	59.1	高知県	16.0	8.0	18.0	57.9
新潟県	12.4	9.5	13.5	64.6	福岡県	14.6	9.8	15.0	60.6
富山県	9.3	8.1	14.7	67.9	佐賀県	20.0	7.4	15.7	57.0
石川県	13.2	8.6	14.2	64.0	長崎県	13.3	8.3	15.0	63.4
福井県	8.2	10.7	12.9	68.3	熊本県	16.0	9.4	15.7	59.0
山梨県	10.4	11.6	16.3	61.7	大分県	13.9	9.1	14.1	62.9
長野県	11.3	9.2	14.2	65.3	宮崎県	15.1	7.1	15.2	62.5
岐阜県	13.3	10.9	13.6	62.2	鹿児島県	13.8	8.2	15.2	62.8
静岡県	15.8	9.9	15.9	58.4	沖縄県	11.9	7.7	16.4	64.0
愛知県	13.5	10.9	14.6	61.0					
三重県	13.8	8.6	13.7	63.8					
滋賀県	14.8	9.5	16.5	59.2					

■運動習慣がある方は元気な人の割合が高い

タイプ別の疲労度合を見ていくと、元気な人の割合はタイプAは29.6%、タイプBは22.0%、タイプCは25.0%、タイプD19.4%となっており、運動習慣があるタイプA、タイプCの人が元気な人が多い傾向にある。

〈図表 10：運動習慣基準タイプ別状況（全国、男女計、疲労度合別） 単位：％〉

全体	(%)		
	元気な人	疲れている人 (低頻度)	疲れている人 (高頻度)
タイプA	29.6	40.6	29.8
タイプB	22.0	39.3	38.7
タイプC	25.0	42.1	32.9
タイプD	19.4	38.9	41.8

■運動習慣・活動量があるタイプAは健康満足度も高い結果に

タイプ別の健康満足度を比較すると、満足（7-10点）している人は、タイプAが44.7%、タイプBが31.6%、タイプCが37.6%、タイプDが24.6%となっており、運動習慣・活動量があるタイプAは健康満足度も高い結果になっている。

〈図表 8：運動習慣基準タイプ別状況（全国、男女計、年代別、2021-22年比較） 単位：％〉

現在の健康状態	(%)		
	満足（7-10点）	普通（4-6点）	不満足（0-3点）
タイプA	44.7	41.3	14.0
タイプB	31.6	49.1	19.4
タイプC	37.6	44.3	18.2
タイプD	24.6	52.1	23.4

【調査概要】

調査名：「ココロの体力測定 2022」

期間：2022年 8月7日～8月19日

SCR調査対象：全国の20～79歳の10万人（男女各5万人）

方法：インターネット調査

調査項目：5問

※疲労度合項目：厚生労働省「ストレスチェック」B項目を基に独自加工して、点数化

※集計データ：県・年齢を実際の人口でウェイト修正を行い活用

調査名：「ココロの体力測定 2021」

期間：2021年 11月15日～12月20日

SCR調査対象：全国の20～79歳の10万人（男女各5万人）

本調査対象：1,248人（男女各624人）

方法：インターネット調査

SCR調査項目：10問、本調査項目：30問

※疲労度合項目：厚生労働省「ストレスチェック」B項目を基に独自加工して、点数化
※集計データ：県・年齢を実際の人口でウェイト修正を行い活用

【一般社団法人日本リハビリ協会 概要】

所在地：神奈川県厚木市中町 4-4-13 浅岡ビル 4 階

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、大阪公立大学大学院 名誉教授)

副会長：水野敬

(理化学研究所生命機能科学研究センター ユニットリーダー、大阪公立大学健康科学イノベーションセンター センター副所長)

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)

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) (理化学研究所 客員研究員、日本未病総合研究所講師、Genki Vital Academy 顧問)

提携：ゲンキ・バイタルアカデミー (スイス)

URL：<https://www.recovery.or.jp/>

【産後リハビリプロジェクト 概要】 ※日本リハビリ協会推進プロジェクト例

産後リハビリプロジェクトとは？産後ママ・パパが直面する課題解決を目指す

出産後の母体へのダメージは想像よりも大きく、大けがを負っているのと同じ状態にあるも関わらず、「産後」は赤ちゃんのケアだけに目がいき、ママのケアは後回しになりがちです。周りに心身の状態を理解してもらえなかったり、実際どのようなケアをして良いのか分からなかったりと、女性やその配偶者・パートナーにとって、子育て環境には不安要素が多く存在しています。

「産後リハビリプロジェクト」は、この出産後の女性 (夫婦) に対する、リハビリのためのサービス、情報、環境が大幅に不足している現状に着目し、「ママの心身のリハビリ」だけでなく、「夫婦の心身のリハビリの社会浸透」、「産後リハビリの文化づくり」を推進することで日本の子育ての環境を向上することを目指し、立ち上がります。



主な活動

当プロジェクトの主な活動内容は、「産後リハビリ白書」の発行、Web サイトでの情報発信、産後リハビリの企業向け福利厚生セミナーや産後リハビリヨガのイベントの開催などを予定しています。現在、当社の他 3 社が活動に参加しており、さらに法人の一般社団法人日本疲労学会、神奈川県未病産業研究会、神戸リサーチコンプレックス協議会の 3 社の後援のもと、専門的な視点からアドバイスを得ながら活動を展開してまいります。

- ◆学術的根拠に基づいた心身の回復やセルフケアの啓発 (効率の良いリハビリの提供)
- ◆新しい選択肢による時間や体力・精神負荷の軽減 (Babytech、Femtech、相談サービス)
- ◆産後リハビリの日の制定と産後リハビリマークの浸透で世の中の空気づくり
- ◆夫婦でお互いの心と身体を理解する「産後リハビリセミナー」

【産後リハビリプロジェクト 賛同・協賛企業】 ※2023 年 2 月 1 日現在

株式会社ベネクス、タカラベルモント株式会社、SOMPOひまわり生命保険株式会社、株式会社大広 (大広フェムテック・フェムケアラボ)、一般社団法人日本リハビリ協会 (後援) 一般社団法人日本疲労学会、神奈川県未病産業研究会、神戸リサーチコンプレックス協議会

【調査報告書「休養・抗疲労白書 2022」について】



ページ数：236P

販売価格：90,000 円（税別）※PDF 版

販売時期：2023 年 1 月 30 日

編著者：一般社団法人日本リハビリ協会

調査協力：一般社団法人日本疲労学会、神戸リサーチコンプレックス協議会、株式会社ベネクス、神奈川県「未病産業研究会」

【調査報告書についての詳細・お問い合わせ先】

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

【調査報告書「産後リハビリ白書 2022」について】



ページ数：104P

販売価格：60,000 円（税別）

販売時期：2022 年 11 月 28 日

編著者：一般社団法人日本リハビリ協会

監修：産後リハビリプロジェクト

【調査報告書についての詳細・お問い合わせ先】

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

<報道関係者お問い合わせ先>



一般社団法人日本リハビリ協会 広報事務局

担当：柴山 TEL：070 - 1389 - 0172

メール：shibayama@netamoto.co.jp