

2023 年 2 月吉日

■ 報道関係者各位 ■

一般社団法人日本リハビリ協会

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

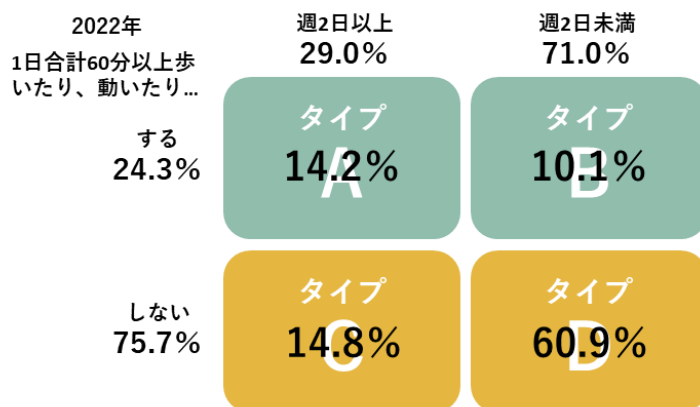
■運動習慣・活動量もあるタイプ A は 1.07 倍の増加傾向に

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。

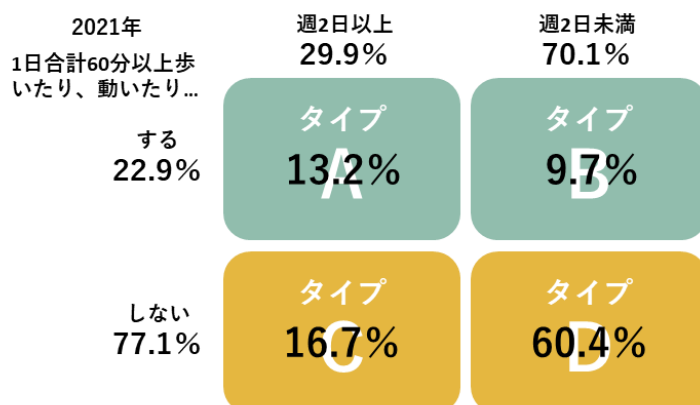
〈図表 3：運動習慣基準タイプ分け〉

	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になっている。タイプ B は 50 代が 12.0%、タイプ C は 60 代が 15.3%、タイプ D 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 倍と減少している。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 D 19.4%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カバリー協会 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/>

【産後リカバリープロジェクト 概要】 ※日本リカバリー協会推進プロジェクト例

産後リカバリープロジェクトとは？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。

「産後リカバリープロジェクト」は、この出産後の女性（夫婦）に対する、リカバリーのためのサービス、情報、環境が大幅に不足している現状に着目し、「ママの心身のリカバリー」だけでなく、「夫婦の心身のリカバリーの社会浸透」、「産後リカバリーの文化づくり」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、「産後リカバリー白書」の発行、Web サイトでの情報発信、産後リカバリーの企業向け福利厚生セミナーや産後リカバリー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（効率の良いリカバリーの提供）
- ◆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）
- ◆産後リカバリーの日の制定と産後リカバリー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「産後リカバリーセミナー」

【産後リカバリープロジェクト 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 ひまわり生命株式会社、株式会社大広 フェムテック・フェムケアラボ、一般社団法人 日本リカバリー協会

（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