

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

7,000万人を超える疲労人口へのソリューションブック 「休養・抗疲労白書」2月14日発刊

10万人データから読み解く、フェムテック・オムテック(ジェンダード)・イノベーション

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、以下 当協会）は「勤勉の美德」が国民メンタリィとして重んじられてきた日本に向けて、「休養」や「疲労回復」に対する正しいヘルスケア知識を広げるための活動をしております。この度、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行った、全国10万人の男女（20～79歳の男女各5万人）に実施した「ココロの体力測定2021」のデータを活用し、ジェンダード・イノベーションの視点で分析を行った「休養・抗疲労白書2022」を作成いたしましたのでご報告させていただきます。

日本の疲労状況において、男女計で78.1%の人が疲れているという状況や、20～79歳の人口9317.6万人に数値を掛け合わせると、疲れている人は7254.2万人と、元気な人2063.4万人に比べ3倍以上の人が疲れている結果が出ており、大きな社会問題となっています。

「休養・抗疲労白書」は、休養・抗疲労（リハビリ）に関連する商品、サービスを展開する企業様へのリテラシー向上のためのマーケティング支援や、自治体や地域のコミュニティー、そして、疲労の課題を抱える様々な方々への、新たな気づきと理解を促したい思いから作成しております。今後、ココロの体力測定推進プロジェクト賛同・協賛企業様、後援団体様への、会員特典として配布や、販売を行っていく予定です。

休養・抗疲労白書2022

10万人データから読み解く、フェムテック・オムテック(ジェンダード)・イノベーション

ココロの体力測定推進プロジェクト
一般社団法人日本リハビリ協会

▼ 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2月14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/>

【休養・抗疲労白書 2022 目次】

「1.日本の疲労状況」

- 1-1： 疲労状況・人口（全体）
- 1-2： 疲労状況（男女別）
- 1-3： 疲労状況（年代）
- 1-4： 疲労状況（職業）
- 1-5： 疲労状況（都道府県）
- 1-6： 疲労状況（市区町村）
- 1-7： 労状況（男女別×年代）
- 1-8： 疲労状況（男女別×職業）
- 1-9： 疲労状況（男女別×都道府県）
- 1-10： 疲労状況の 2017-21 年推移（全体）
- 1-11： 疲労状況の 2017-21 年推移（男女別）
- 1-12： 疲労状況の 2017-21 年推移（年代）
- 1-13： 疲労状況の 2017-21 年推移（職業）
- 1-14： 疲労状況の 2017-21 年推移（都道府県）
- 1-15： 疲労状況の 2017-21 年推移（男女別×年代）
- 1-16： 疲労状況の 2017-21 年推移（職業×男女別）
- 1-17： 疲労状況の 5 年比較（世代）
- 1-18： 疲労状況とプレゼンティズム
- 1-19： 疲労状況と well-being
- 1-20： 疲労状況と健康満

「2.健康満足度と各症状人口」

- 2-1： 健康満足度（全体）
- 2-2： 健康満足度（男女別）
- 2-3： 健康満足度（年代）
- 2-4： 健康満足度（職業）
- 2-5： 健康満足度（都道府県）
- 2-6： 健康満足度（疲労度合）
- 2-7： 健康満足度（男女別×年代）
- 2-8： 健康満足度（男女別×職業）
- 2-9： 健康満足度（男女別×都道府県）
- 2-10： 健康満足度（男女別×疲労度合）
- 2-11： 健康満足度の 2019 年比較（男女別）
- 2-12： 健康満足度の 2019 年比較（男女別×年代）
- 2-13： 日本の各症状人口（全体）
- 2-14： 各症状人口（男女別）
- 2-15： 各症状人口（疲労度合）
- 2-16： 各症状人口 2019 年比較（男女別）
- 2-17： 頭痛症状人口（男女別×年代、職業）
- 2-18： 首・肩こり症状人口（男女別×年代、職業）
- 2-19： 腰痛症状人口（男女別×年代、職業）
- 2-20： 目の疲れ人口（男女別×年代、職業）
- 2-21： 動悸・息切れ症状人口（男女別×年代、職業）
- 2-22： 胃腸の不調症状人口（男女別×年代、職業）
- 2-23： 下痢・便秘症状人口（男女別×年代、職業）

「3.10 万人の睡眠実態調査」

- 3-1： 睡眠の量【時間】・質【中途覚醒】（全体）
- 3-2： 睡眠の量【時間】・質【中途覚醒】（男女別）
- 3-3： 睡眠の量【時間】・質【中途覚醒】（疲労度合）
- 3-4： 睡眠の量【時間】（年代）
- 3-5： 睡眠の量【時間】（職業）
- 3-6： 睡眠の量【時間】（都道府県）
- 3-7： 睡眠の量【時間】（男女別×年代）
- 3-8： 睡眠の量【時間】（男女別×職業）
- 3-9： 睡眠の量【時間】（男女別×都道府県）
- 3-10： 睡眠の量【時間】（男女別×疲労度合）
- 3-11： 睡眠の量【時間】2019 年比較（男女別）
- 3-12： 睡眠の量【時間】2019 年比較（男女別×年代）
- 3-13： 睡眠の質【中途覚醒】（男女別×年代）
- 3-14： 睡眠の質【中途覚醒】（男女別×職業）
- 3-15： 睡眠の質【中途覚醒】（男女別×都道府県）
- 3-16： 睡眠の質【中途覚醒】（男女別×疲労度合）
- 3-17： 睡眠の質【中途覚醒】2019 年比較（男女別）
- 3-18： 睡眠の質【中途覚醒】2019 年比較（男女別×年代）
- 3-19： 就寝時の活力と朝の活力（全体）
- 3-20： 就寝時の活力（男女別）
- 3-21： 朝の活力（男女別）
- 3-22： 就寝時の活力と朝の活力の関係

「4.休養の 7 タイプ」

- 4-1： 休養の 7 タイプの実施状況（全体）
- 4-2： 休養の 7 タイプの実施状況（男女別）
- 4-3： 休養の 7 タイプの実施状況（年代）
- 4-4： 休養の 7 タイプの実施状況（職業）
- 4-5： 休養の 7 タイプの実施状況（都道府県）
- 4-6： 休養の 7 タイプの実施状況（疲労度合）
- 4-7： 休養の 7 タイプの実施状況（男女別×年代）
- 4-8： 休養の 7 タイプの実施状況（男女別×職業）
- 4-9： 休養の 7 タイプの実施状況（男女別×都道府県）
- 4-10： 休養の 7 タイプの実施状況（男女別×疲労度合）
- 4-11： 休養意識（前年比）
- 4-12： 休養意識（男女別）
- 4-13： 休養意識（年代）
- 4-14： 休養意識（男女別×年代）
- 4-15： 健康作りの 3 要素の意識（全体）
- 4-16： 健康作りの 3 要素の意識（男女別）
- 4-17： 健康作りの 3 要素の意識（男女別×年代）
- 4-18： 健康作りの 3 要素の意識（男女別×疲労度合）

「5.休養・抗疲労ソリューションの実施状況と将来予測」

- 5-1： 休養・抗疲労ソリューション実施状況（全体）
- 5-2： 休養・抗疲労ソリューション実施状況（男女別）
- 5-3： 休養・抗疲労ソリューション実施状況（年代）
- 5-4： 休養・抗疲労ソリューション実施状況（職業）
- 5-5： 休養・抗疲労ソリューション実施状況（都道府県）
- 5-6： 休養・抗疲労ソリューション実施状況（疲労度合）
- 5-7： 休養・抗疲労ソリューション実施状況（男女別×年代）
- 5-8： 休養・抗疲労ソリューション実施状況（男女別×職業）
- 5-9： 休養・抗疲労ソリューション実施状況（男女別×都道府県）
- 5-10： 休養・抗疲労ソリューション実施状況（男女別×疲労度合）
- 5-11： 休養・抗疲労ソリューション実施状況 2019 年比較（全体）
- 5-12： 休養・抗疲労ソリューション実施状況 2019 年比較（男女別）
- 5-13： 休養・抗疲労カテゴリー行動率（全体）
- 5-14： 休養・抗疲労カテゴリー行動率（男女別）
- 5-15： 休養・抗疲労カテゴリー行動率（男女別×年代）
- 5-16： 休養・抗疲労カテゴリー行動率（男女別×疲労度合）
- 5-17： 休養・抗疲労カテゴリー将来向上率（全体）
- 5-18： 休養・抗疲労カテゴリー将来向上率（男女別）
- 5-19： 休養・抗疲労カテゴリー将来向上率（男女別×年代）
- 5-20： 休養・抗疲労カテゴリー将来向上率（男女別×疲労度合）
- 5-21： 将来市場マトリックス図（男女別）

「6.健康投資の意識について」

- 6-1： 健康投資意識【時間】・【お金】（全体）
- 6-2： 健康投資意識【時間】（男女別）
- 6-3： 健康投資意識【時間】（疲労度合）
- 6-4： 健康投資意識【時間】（男女別×年代）
- 6-5： 健康投資意識【お金】（男女別）
- 6-6： 健康投資意識【お金】（疲労度合）
- 6-7： 健康投資意識【お金】（男女別×年代）
- 6-8： 健康投資マトリックス図（男性）
- 6-9： 健康投資マトリックス図（女性）
- 6-10：（参考） 健康投資マトリックス図（男女別×年代）

「7.活力行動モデルの提案」

- 7-1： 活力行動モデルの概要
- 7-2： 活力行動モデルの構築方法
- 7-3： 活力行動モデルの分析ベース MAP（男女別）
- 7-4： 活力行動モデル（男性×中途覚醒比較）
- 7-5： 活力行動総合ランキング（男性×中途覚醒比較）
- 7-6： 活力行動モデル（女性×中途覚醒比較）
- 7-7： 活力行動総合ランキング（女性×中途覚醒比較）
- 7-8： 活力行動モデル（男性×ストレス性疲労比較）
- 7-9： 活力行動総合ランキング（男性×ストレス性疲労比較）
- 7-10： 活力行動モデル（女性×ストレス性疲労比較）
- 7-11： 活力行動総合ランキング（女性×ストレス性疲労比較）

「8.その他参考資料」

休養市場規模の算出

【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 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】

「産後」を一つのターニングポイントとして正しいヘルスケア知識を広げ、日本人の生涯にわたる健康や QOL、子どもの健全な成長をもっと社会で応援していくために、参画・協賛企業とともに「産後リハビリプロジェクト」を 2022 年 11 月 28 日（月）に立ち上げました。

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



産後リハビリプロジェクト

【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

【ご入会・調査報告書についてのお問い合わせ先】

一般社団法人日本リハビリ協会 HP

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

<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