

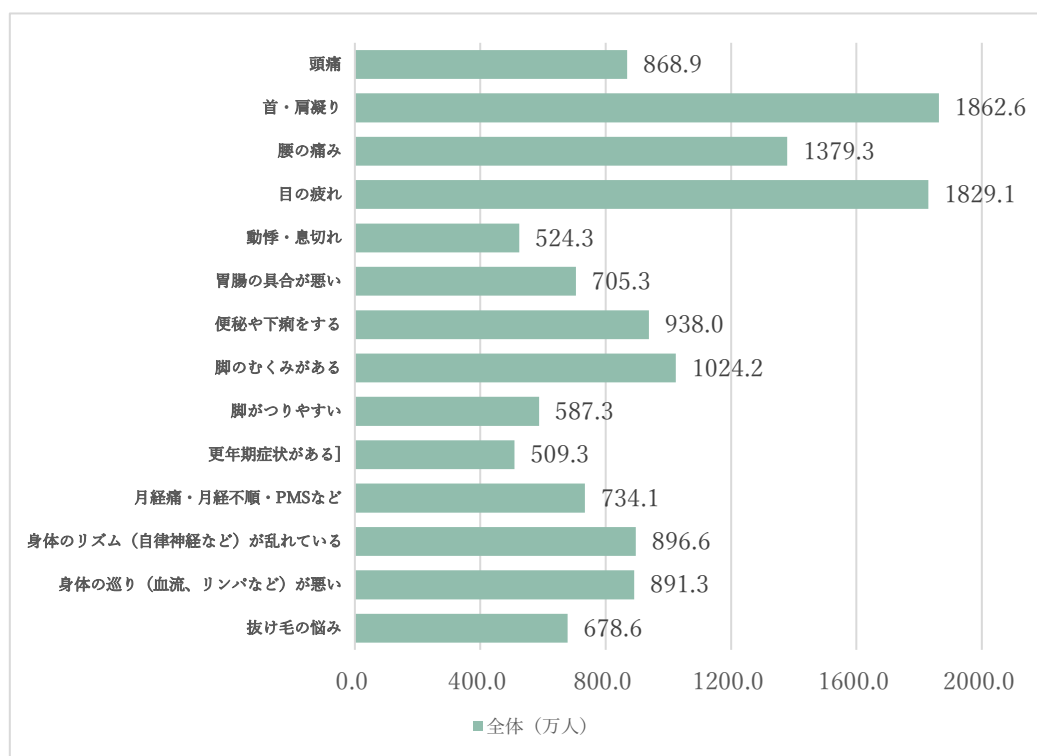
女性の身体不調を人口換算、「首・肩凝り」1862.6 万人、 「目の疲れ」1829.1 万人、DX 化・在宅スタイルが影響か ～10 万人調査の休養・抗疲労白書分析レポート～

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、女性の身体の不調・悩みを人口換算で算出し、昨今注目されているフェムテック領域への規模感を提示するデータをまとめました。

■女性の悩み TOP3 位は「首・肩凝り」人口は 1862.6 万人、「目の疲れ」人口は 1829.1 万人、「腰の痛み」1379.3 万人、DX 化・在宅スタイルが影響か

女性の身体の不調・悩みの割合を比較すると、「首・肩凝り」40.0%、「目の疲れ」39.1%、「腰の痛み」29.4%、「脚のむくみがある」21.8%、「便秘や下痢をする」20.2%の順になっている。この割合を年代ごとに人口換算を行い合計すると、「首・肩凝り」1862.6 万人、「目の疲れ」1829.1 万人、「腰の痛み」1379.3 万人、「脚のむくみがある」1024.2 万人、「便秘や下痢をする」938.0 万人という結果となった。

〈図表 1：身体の不調・悩み_人口換算（全国、女性、20～79 歳）単位：万人〉



〈図表 2：身体の不調・悩み_人口換算・割合（全国、女性、20～79 歳）単位：万人、％〉

	女性（万人）	女性（％）
頭痛	868.9	18.7
首・肩凝り	1862.6	40.0
腰の痛み	1379.3	29.4
目の疲れ	1829.1	39.1
動悸・息切れ	524.3	11.3
胃腸の具合が悪い	705.3	15.2
便秘や下痢をする	938.0	20.2
脚のむくみがある	1024.2	21.8
脚がつりやすい	587.3	12.5
更年期症状がある]	509.3	10.8
月経痛・月経不順・PMSなど	734.1	15.6
身体のリズム（自律神経など）が乱れている	896.6	19.1
身体の巡り（血流、リンパなど）が悪い	891.3	19.0
抜け毛の悩み	678.6	14.5

■年代別では、40 代で身体の不調を抱える人口がピークになり、健康問題の転換期になっている

身体の不調・悩みの人口を年代別で比較すると、「頭痛」、「首・肩凝り」、「腰の痛み」、「目の疲れ」、「動悸・息切れ」、「胃腸の具合が悪い」、「便秘や下痢をする」、「脚のむくみがある」、「身体のリズム（自律神経など）が乱れている」、「身体の巡り（血流、リンパなど）が悪い」、「抜け毛の悩み」などの多くの項目で 40 代が最も人口となっている。その他の症状では、50 代で「脚がつりやすい」、「更年期症状」、20 代、30 代で「月経痛・月経不順・PMS」などの症状が最も多い結果となっている。

〈図表 3：身体の不調・悩み_人口換算（全国、女性、20～79 歳）単位：万人〉

女性_人口換算	20代	30代	40代	50代	60代	70代
頭痛	181.9	181.6	212.2	158.2	76.6	58.3
首・肩凝り	302.8	335.9	413.2	375.2	244.3	191.2
腰の痛み	237.4	237.5	271.6	260.0	177.5	195.3
目の疲れ	275.6	280.3	383.0	376.0	265.1	249.1
動悸・息切れ	111.5	94.6	110.9	92.8	64.3	50.1
胃腸の具合が悪い	140.5	132.9	150.0	127.3	83.4	71.0
便秘や下痢をする	188.6	181.3	206.6	168.6	113.6	79.2
脚のむくみがある	230.1	221.2	243.4	165.3	90.5	73.7
脚がつりやすい	99.5	88.1	106.0	109.5	96.8	87.5
更年期症状がある]	20.0	58.4	134.9	220.3	45.1	30.5
月経痛・月経不順・PMSなど	225.6	225.5	196.7	69.3	9.5	7.6
身体のリズム（自律神経など）が乱れている	195.4	199.8	210.1	162.8	73.4	55.1
身体の巡り（血流、リンパなど）が悪い	171.7	194.3	213.7	162.3	80.2	69.2
抜け毛の悩み	115.9	134.5	147.9	119.8	82.6	77.8

■疲労度合別では、自律神経や代謝や身体の流れに関する症状に大きな差が見られる

身体の不調・悩みを疲労度合別で比較すると、元気な人は目の疲れ 19.5%、首・肩凝り 17.6%、腰の痛み 11.6%、疲れている人（低頻度）は首・肩凝り 32.9%、目の疲れ 32.8%、腰の痛み 23.5%、疲れている人（高頻度）は首・肩凝り 59.0%、目の疲れ 55.7%、腰の痛み 44.8%となっており、TOP3 の症状は変わらない。元気な人と比べ疲れている人（高頻度）の多い症状は、身体のリズム（自律神経など）が乱れている 12.91 倍、身体の巡り（血流、リンパなど）が悪い 9.31 倍、頭痛 6.95 倍となっており、自律神経や代謝や身体の流れに関する症状に大きな差が見られる。

〈図表 4：身体の不調・悩み_割合（全国、女性、20～79 歳、疲労度合別）単位：％〉

女性	（％）			
	元気な人	疲れている人（低頻度）	疲れている人（高頻度）	
頭痛	4.8	11.7	33.1	6.95倍
首・肩凝り	17.6	32.9	59.0	3.35倍
腰の痛み	11.6	23.5	44.8	3.87倍
目の疲れ	19.5	32.8	55.7	2.86倍
動悸・息切れ	3.0	7.1	19.9	6.62倍
胃腸の具合が悪い	4.8	10.8	24.9	5.17倍
便秘や下痢をする	8.8	15.7	30.8	3.52倍
脚のむくみがある	7.1	18.3	42.1	5.91倍
脚がつりやすい	4.7	11.0	22.9	4.87倍
更年期症状がある]	3.5	9.1	20.9	5.95倍
月経痛・月経不順・PMSなど	4.9	12.6	31.1	6.32倍
身体のリズム（自律神経など）が乱れている	3.4	13.1	44.0	12.91倍
身体の巡り（血流、リンパなど）が悪い	4.4	14.3	41.0	9.31倍
抜け毛の悩み	5.8	12.9	25.7	4.46倍

【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、S O M P O 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カバリー協会

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「産後リカバリー白書 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カバリー協会

監修：産後リカバリープロジェクト

【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カバリー協会 広報事務局

担当：柴山 TEL：070 - 1389 - 0172

メール：shibayama@netamoto.co.jp