

全国10万人調査から「日本の疲労状況 2023」を発表

20～79歳では、「疲れている人」が7234.4万人、「元気な人」は1985.0万人で78.4万人の減少に

～「休養・抗疲労白書 2023レポート」Vol.1～

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、株式会社ベネクスと共同で、2017年から全国10～14万人（20～79歳※、男女各5～7万人）に対して行っている健康及び生活状況に関するインターネット大規模調査「ココロの体力測定」を、2023年4月18日から5月23日に実施。その結果から「元気な人」、「疲れている人（低頻度）」、「疲れている人（高頻度）」を抜粋し、「日本の疲労状況」としてまとめました。

【調査サマリー】

- コロナ禍がひと段落し活動が再開も、「疲れている人」は約8割に上り、2023年も依然として疲労傾向は高い水準で推移している。
- 総務省統計局の人口推計から人口換算を行うと、20～79歳の「元気な人」は1985.0万人、「疲れている人」は7234.4万人となった。
- 2021年の「元気な人」が2063.4万人と比べ2023年は78.4万人減少した結果に
- 男女別でみると「疲れている」女性は、男性より3.3ポイント多い結果に
- シニア世代の「元気な人」は多い中、2023年は60代で減少状況に
- 更に20・30代女性の「疲れている人（高頻度）」が増加傾向で疲労は深刻な状況に
- 睡眠が5時間未満の人は大きく減少し、睡眠時間は増加傾向
- 何かしらの要因で睡眠時間8時間以上取っている人が約1割増加
- 活動再開を起因として、睡眠時間以外の休養時間は減少に

※人口換算は、総務省統計局の令和5年5月22日公表【2023年（令和5年）5月1日現在（概算値）】の20～79歳9217万人を採用し、性別・年代別に係数化を行い算出した。

出典 URL：<https://www.stat.go.jp/data/jinsui/pdf/202305.pdf>

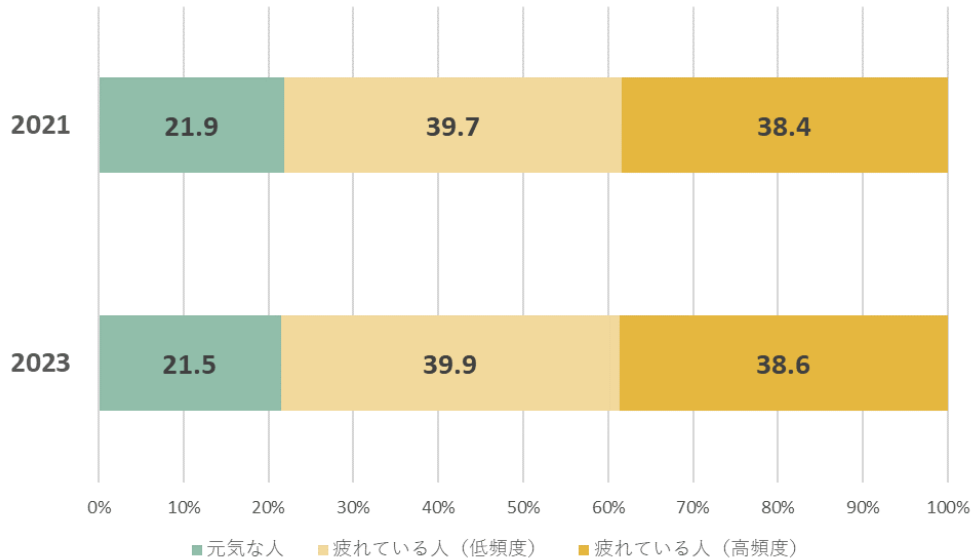
■ コロナ禍がひと段落し活動が再開も、2023年も依然として疲労傾向は続く結果に

まず、男女総合（20～79歳）の疲労状況を2021年から2023年の推移でみると、「元気な人」が2021年の21.9%から2023年は21.5%と微減をしているものの、「疲れている人（低頻度）」、「疲れている人（高頻度）」の状況などから、大きな変化は無いことが分かりました。2017年から2023年の推移（20～69歳）でみると、「元気な人」が2019年23.2%から、2021年19.3%、2023年18.2%とコロナ禍での低下傾向は引き続き回復していない。

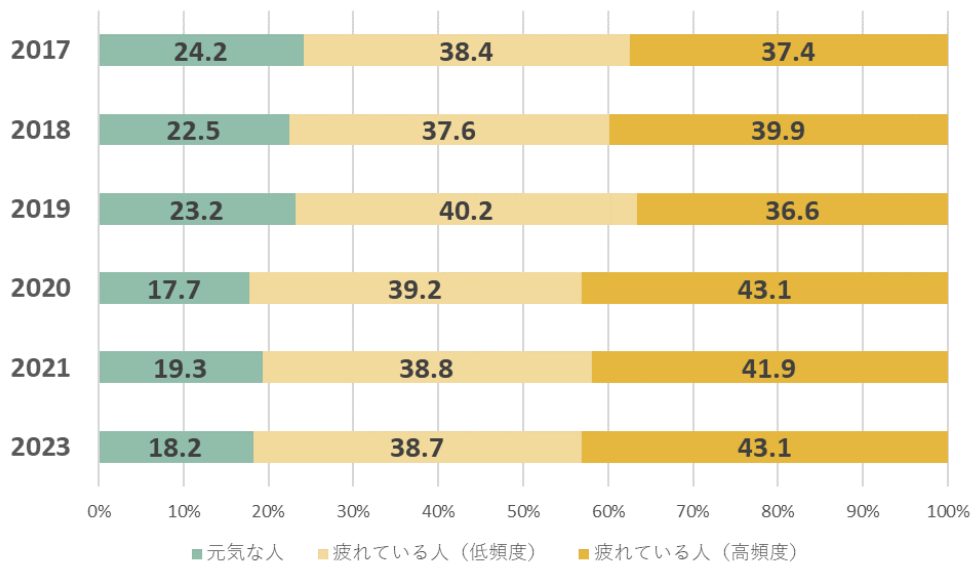
総務省統計局の人口推計から人口換算を行うと、20～79歳の「元気な人」は1985.0万人、「疲れている人」は7234.4万人【「疲れている人（低頻度）」3675.5万人、「疲れている人（高頻度）」3558.9万人】となっており、2021年の「元気な人」が2063.4万人と比べ2023年は78.4万人減少した結果となった。

※2017年から2020年までは20～69歳の為、過去7年間の比較は年齢を統一して比較をしています。

〈図表1：疲労状況（全国、男女計、20～79歳、2021-23年比較）単位：％〉



〈図表2：疲労状況（全国、男女計、20～69歳、2017-23年比較）単位：％〉

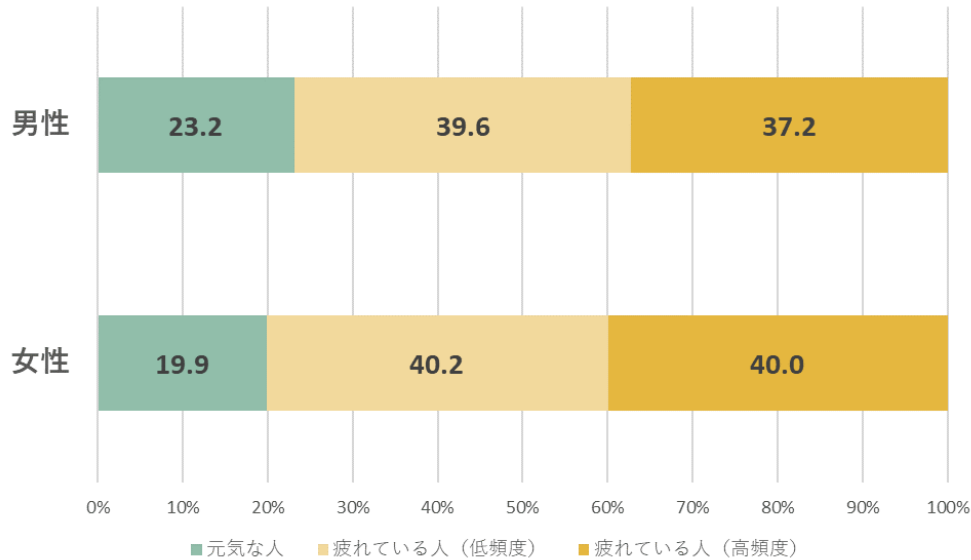


■ 「疲れている」女性は、男性より3.3ポイント多い結果に

次に男女別です。「疲れている人」の割合は2021年までは男女で大きな違いは見られませんでした。2023年は「疲れている人（高頻度+低頻度）」男性が76.8%、女性が80.1%と女性が3.3ポイント多い結

果に。女性は「元気な人」が19.9%と男性よりも女性の方が疲労傾向にあることが顕著になりました。

〈図表3：疲労状況（全国、20～79歳、男女別比較）単位：％〉

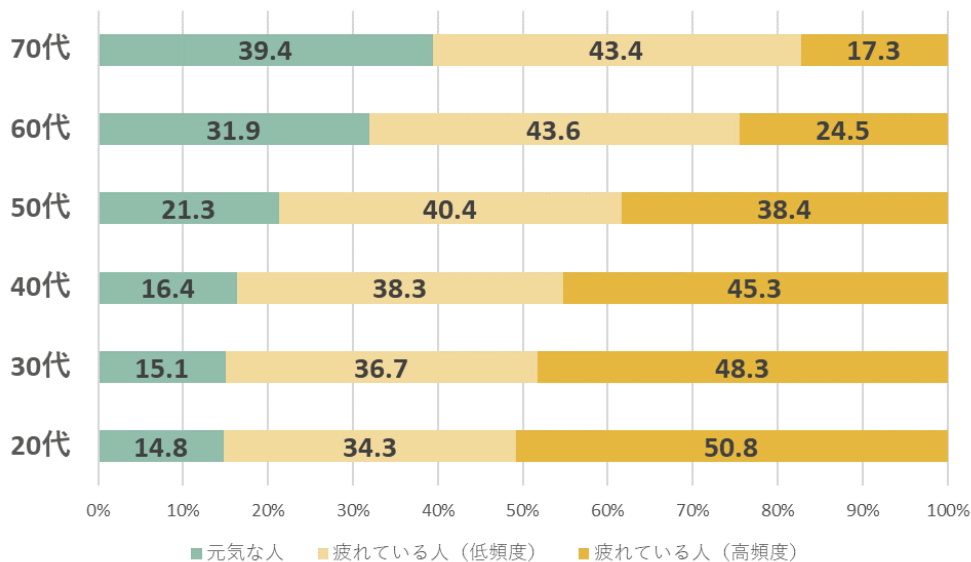


■シニア世代の「元気な人」は多い中、60代で減少状況に、更に20・30代女性の疲労は深刻に

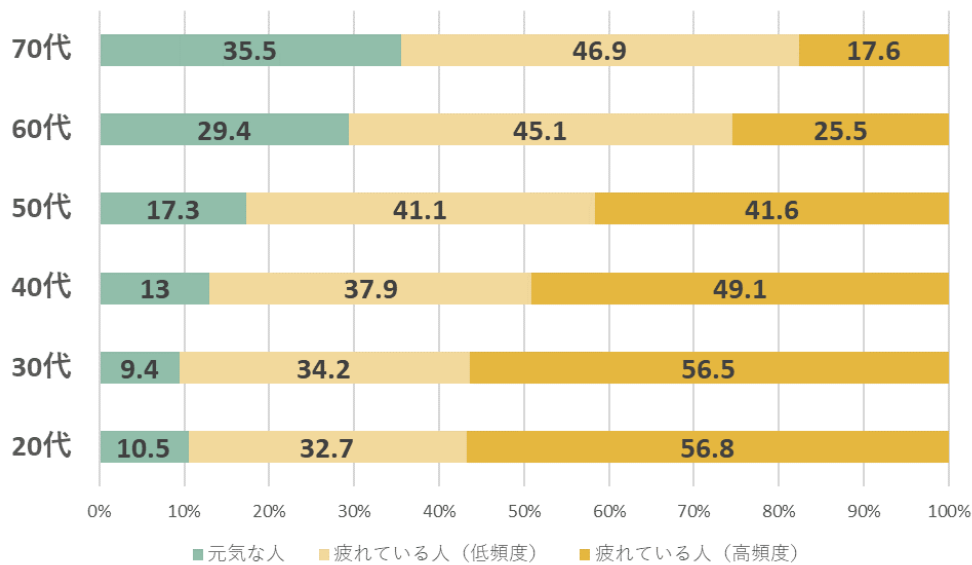
男女・年代別の疲労状況です。男女共に年代が上がるほど「元気な人」が増え、「疲れている人」「慢性的に疲れている人」の割合が減少する状況は2021年から変わっていません。ライフスタイルに余裕が出る方が多い、60代・70代では「元気な人」が「慢性的に疲れている人」の割合を大幅に上回っているものの、男女とも初めて60代が減少傾向にありました。

現役世代内では40代までの疲労状況が高く、とくに20代・30代女性は「元気な人」がわずか1割で、「慢性的に疲れている人」は5割を超え、2022年も日本では、若い女性の疲労が深刻な状態です。

〈図表4：疲労状況（全国、男性、年代別比較）単位：％〉



〈図表 5：疲労状況（全国、女性、年代別比較）単位：％〉



■睡眠が5時間未満の人は大きく減少し、睡眠時間は増加傾向だが、活動再開で休養時間は減少に

疲労状況に密接な睡眠時間と休養時間【睡眠以外】状況です。2023年の睡眠時間は、5時間未満16.1%、5時間以上6時間未満24.2%、6時間以上8時間未満53.5%、8時間以上6.6%という結果に、2021年と比較して5時間未満の人は0.85倍と大きく減少をされており、全体的に睡眠時間は増えている。しかし、8時間以上の睡眠の方が1.09倍となり、何かしらの要因で過度な睡眠時間を要する人が増えている状況となりました。

また、睡眠時間と共に重要な休養時間の推移をみると、2021年に比べ2時間未満の人が増加しており、3時間以上の人は約1割減少をしている。コロナ禍から活動が再開し移動時間などが増えている為、自身の休養に充てていた時間が減っていることが推測されます。

〈図表 6：睡眠時間（全国、男女計、20～79歳、2021-23年比較）単位：％、倍〉

		5時間未満	5時間以上6時間未満	6時間以上8時間未満	8時間以上	
2023年	①	16.1	24.2	53.5	6.6	%
2021年	②	18.9	23.6	51.4	6.1	%
	①÷②	0.85	1.02	1.04	1.09	倍

〈図表 7：休養時間【睡眠以外】（全国、男女計、20～79 歳、2021-23 年比較）単位：％、倍〉

		1時間未 満	1時間以 上2時間 未満	2時間以 上3時間 未満	3時間以 上4時間 未満	4時間以 上	
2023年	①	24.3	29.7	22.5	11.8	11.7	%
2021年	②	23.1	27.3	23.0	13.2	13.3	%
	①÷②	1.05	1.09	0.98	0.89	0.88	倍

【調査概要】

調査名：「ココロの体力測定 2023」

期間：2023 年 4 月 18 日～5 月 23 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：10 問

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）

調査項目：10 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（神戸大学大学院科学技術イノベーション研究科 特命教授、理化学研究所生命機能科学研究センター 客員主管研究員、大阪公立大学 名誉教授、一般社団法人日本疲労学会 理事長）

副会長：水野敬（神戸大学大学院科学技術イノベーション研究科 特命教授、理化学研究所生命機能科学研究センター 客員主管研究員、大阪公立大学健康科学イノベーションセンター 特任教授/センター副所長、一般社団法人日本疲労学会 理事）

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）（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（ドイツ）

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6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、プレミアアンチエイジング株式会社、東洋紡株式会社、株式会社ポーラ、ガミンジャパン株式会社、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

※2023年版は、2023年9月に発刊予定

【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

※2023年版は、2023年10月に発刊予定

【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