

休養・抗疲労行動トレンド2023 コーヒー・チョコレートなど飲食にかかわる項目が急上昇 「炭酸飲料」が注目のソリューションに ～「休養・抗疲労白書 2023 レポート」Vol.2～

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。今回は、「休養・抗疲労（疲労解消）行動の実施率」を2021年と比較分析した結果をまとめました。

【調査サマリー】

- 休養・抗疲労（疲労解消）行動として「飲食」にかかわる項目が上昇、コーヒーやチョコレートなどが牽引
- 脳トレ、炭酸飲料を飲むなど、手軽にできるリフレッシュ行動が急上昇
- オンラインコミュニケーションや自宅でできる活動は急降下
- 疲労度合別では、2021年に引き続き元気な人は「自然と触れ合う」「身体を動かす」行動が上位にランクイン
- 男女別でみると、男性は発散系、女性はコミュニケーション重視の傾向に
- 世代別では、全世代において寝る・入浴するが上位にランクイン、若者はSNS、シニア世代ではウォーキングも

■飲食にかかわる行動が急上昇！休養・抗疲労（疲労解消）行動トレンド2023を発表

2023年の休養・抗疲労行動の実施率TOP30をみると、1位「寝る」45.9%、2位「入浴する」43.9%、3位「コーヒーを飲む」36.0%、4位「テレビを見る」34.4%、5位「YouTubeなどの無料動画を見る」30.2%という結果に。上位の中で最も上昇率が高いのは2021年より1.18%上昇の「動画サービス（Hulu、Netflix、amazonなど）」となりました。また、3位「コーヒーを飲む」、6位「チョコレートを食べる」、22位「スナック菓子を食べる」などの飲食にかかわる項目が軒並みランクアップ。前回は無かった項目として「目薬をさす」「家族と外食」が新たにランクインしました。

〈図表1：休養・抗疲労（疲労解消）行動の実施率（全国、男女計）単位：％、倍〉

項目	2023年の 実施率	2021年からの 上昇率
1 寝る	45.9 %	0.99 倍
2 入浴する	43.9 %	1.00 倍
3 コーヒーを飲む	36.0 %	1.13 倍
4 テレビを見る	34.4 %	1.07 倍
5 YouTubeなどの無料動画を見る	30.2 %	0.98 倍
6 チョコレートを食べる	29.4 %	1.17 倍
7 甘いものを食べる（チョコレート以外）	28.0 %	0.91 倍
8 寝転んだり、リラックスした姿勢をとる	26.1 %	0.72 倍
9 家族と過ごす	23.5 %	0.92 倍
10 仮眠をとる	22.5 %	1.06 倍
11 音楽鑑賞	21.7 %	0.90 倍
12 ウォーキング、ジョギングをする	20.9 %	1.00 倍
13 歯みがきをする	20.7 %	0.98 倍
14 旅行に行く	19.8 %	1.01 倍
15 アルコール飲料を飲む	19.7 %	1.00 倍
16 目薬をさす	19.6 %	1.16 倍
17 家族と外食	19.1 %	— 倍
18 笑う	18.6 %	0.91 倍
19 本を読む	18.3 %	1.01 倍
20 映画鑑賞	18.1 %	0.82 倍
21 入浴剤を利用する	17.6 %	— 倍
22 スナック菓子を食べる	17.5 %	1.12 倍
23 シャワーを浴びる	17.1 %	0.91 倍
24 顔や手を洗う	16.7 %	0.94 倍
25 健康に関する知識を得る	16.6 %	— 倍
26 SNSをみる（Twitter, Facebook, instagram等）	16.5 %	1.00 倍
27 温泉に行く	16.4 %	0.92 倍
28 動画サービス（Hulu、Netflix、amazonなど）	15.5 %	1.18 倍
29 水を飲む	15.5 %	— 倍
30 深呼吸をする	15.3 %	0.90 倍

〈図表 2：休養・抗疲労（疲労解消）行動の実施率（全国、男女計、2021-23 比較）単位：％〉

項目	2023年の 実施率	項目	2021年の 実施率
1 寝る	45.9 %	1 入浴する	46.9 %
2 入浴する	43.9 %	2 寝る	46.1 %
3 コーヒーを飲む	36.0 %	3 寝転んだり、リラックスした姿勢をとる	36.4 %
4 テレビを見る	34.4 %	4 テレビを見る	35.4 %
5 YouTubeなどの無料動画を見る	30.2 %	5 コーヒーを飲む	34.5 %
6 チョコレートを食べる	29.4 %	6 甘いものを食べる	30.9 %
7 甘いものを食べる（チョコレート以外）	28.0 %	7 YouTubeなどの無料動画を見る	29.9 %
8 寝転んだり、リラックスした姿勢をとる	26.1 %	8 家族と過ごす	27.2 %
9 家族と過ごす	23.5 %	9 チョコレートを食べる	25.3 %
10 仮眠をとる	22.5 %	10 音楽鑑賞	24.5 %
11 音楽鑑賞	21.7 %	11 ウォーキング、ジョギングをする	24.0 %
12 ウォーキング、ジョギングをする	20.9 %	12 歯みがきをする	23.8 %
13 歯みがきをする	20.7 %	13 映画鑑賞	22.8 %
14 旅行に行く	19.8 %	14 旅行に行く（温泉旅行除く）	21.3 %
15 アルコール飲料を飲む	19.7 %	15 仮眠をとる	21.3 %
16 目薬をさす	19.6 %	16 笑う	21.2 %
17 家族と外食	19.1 %	17 アルコール飲料を飲む	20.2 %
18 笑う	18.6 %	18 顔や手を洗う	20.2 %
19 本を読む	18.3 %	19 本を読む（雑誌・漫画除く）	20.2 %
20 映画鑑賞	18.1 %	20 温泉旅行（泊まり）	19.7 %

■「脳トレ」「炭酸飲料を飲む」など、手軽にできるリフレッシュ行動で気分を切り替え

2021年と比較した休養・抗疲労行動の実施上昇率TOP10をみると、1位「脳トレをする」、2位「ガーデニング」、3位「炭酸飲料を飲む」、4位「家庭菜園」、5位「動画サービス（Hulu、Netflix、amazon など）」という結果になりました。新しいソリューションとして「炭酸飲料を飲む」にも注目。自宅で手軽にできるリフレッシュ行動に加え、飲食にかかわる行動も上昇しています。

〈図表 3：休養・抗疲労（疲労解消）行動の実施上昇率上位 10 位（全国、男女計）単位：％、倍〉

項目	2023年の 実施率	2021年からの 上昇率
1 脳トレをする	7.4 %	1.31 倍
2 ガーデニング	9.8 %	1.25 倍
3 炭酸飲料を飲む	10.8 %	1.24 倍
4 家庭菜園	7.4 %	1.23 倍
5 動画サービス（Hulu、Netflix、amazonなど）	15.5 %	1.18 倍
6 チョコレートを食べる	29.4 %	1.17 倍
7 スポーツ観戦（テレビ、web）	14.4 %	1.16 倍
8 目薬をさす	19.6 %	1.16 倍
9 コーヒーを飲む	36.0 %	1.13 倍
10 スナック菓子を食べる	17.5 %	1.12 倍

■オンラインコミュニケーションや自宅でできる活動が急降下

2021年と比較した休養・抗疲労行動の実施上昇率WORST10は、1位「アロマセラピー」、2位「脳を休めるように、一息つく」、3位「温感グッズを利用する」、4位「断食をする」、5位「BBQをする」という結果に。オンラインでのコミュニケーションも急降下しています。WORST10 全体的には、「部屋の模様替え」、「友人とのビデオ通話」、「アロマセラピー」など自宅でできる活動が目立ち、コロナ禍の収束をうかがえる結果となりました。

〈図表 4：休養・抗疲労（疲労解消）行動の実施上昇率下位 10（全国、男女計）単位：％、倍〉

項目	2023年の 実施率	2021年からの 上昇率
133 部屋の模様替え	2.8 %	0.65 倍
134 水族館、動物園、プラネタリウムなどに行く	4.7 %	0.64 倍
135 異性の友人とビデオ会話	0.6 %	0.63 倍
136 占いを受ける	1.0 %	0.61 倍
137 同性の友人とビデオ会話	1.1 %	0.59 倍
138 BBQをする	2.2 %	0.59 倍
139 断食をする	1.0 %	0.57 倍
140 温感グッズを利用する	3.2 %	0.56 倍
141 脳を休めるように、一息つく	11.0 %	0.54 倍
142 アロマセラピー	2.1 %	0.53 倍

■疲労度合別では、元気な人は「自然と触れ合う」「身体を動かす」行動が上位にランクイン

元気な人の休養・抗疲労行動の実施上昇率上位は、1位「ガーデニング」、2位「ラジオ体操をする」、3位「脳トレをする」、4位「家庭菜園」、5位「ジムに行く」などが入り、庭を使った趣味や心身の体操などがランクインしています。また上位の中で実施率10%を越えている項目は、「ガーデニング」、「脳トレをする」、「スポーツ・運動で汗をかく」、「ウォーキング、ジョギングをする」、「スポーツ観戦（テレビ、web）」、「旅行に行く」、「本を読む」、「ラジオを聴く」と、2021年から引き続き身体を動かすことや文化活動に触れるなどバウンダリーマネジメントの要素がみられました。

〈図表5：休養・抗疲労（疲労解消）行動の実施上昇率（全国、男女計、疲労度合別）単位：％、倍〉

項目	元気な人の 実施率	疲れている人 （高頻度）の 実施率	元気な人の 上昇率
1 ガーデニング	13.8 %	6.5 %	2.13 倍
2 ラジオ体操をする	4.6 %	2.2 %	2.10 倍
3 脳トレをする	10.2 %	5.0 %	2.05 倍
4 家庭菜園	9.7 %	5.2 %	1.87 倍
5 ジムに行く	5.8 %	3.1 %	1.83 倍
6 クロスワードパズル・ナンプレなど	6.5 %	3.6 %	1.79 倍
7 スポーツ・運動で汗をかく	11.8 %	6.8 %	1.73 倍
8 ウォーキング、ジョギングをする	27.1 %	15.7 %	1.72 倍
9 スポーツ観戦（テレビ、web）	18.3 %	11.1 %	1.65 倍
10 日曜大工・DIY	4.7 %	2.9 %	1.64 倍
11 博物館、美術館、図書館などに行く	9.2 %	5.8 %	1.59 倍
12 囲碁・将棋	1.3 %	0.8 %	1.58 倍
13 旅行に行く	24.3 %	16.3 %	1.50 倍
14 花を買う、飾る	9.1 %	6.1 %	1.49 倍
15 身体を動かすような家事をする	9.3 %	6.3 %	1.48 倍
16 本を読む	22.3 %	15.3 %	1.46 倍
17 サイクリング	3.2 %	2.2 %	1.45 倍
18 PC用メガネを使う	3.8 %	2.6 %	1.44 倍
19 ラジオを聴く	10.3 %	7.2 %	1.42 倍
20 楽器を演奏・練習をする	4.4 %	3.2 %	1.40 倍

■男女共に入眠行動を重要視。男性は発散系、女性はコミュニケーション重視の傾向に。

休養・抗疲労行動の男性の実施率は、1位「寝る」41.0%、2位「入浴する」39.6%、3位「コーヒーを飲む」32.6%、4位「YouTubeなどの無料動画を見る」29.7%、5位「テレビを見る」29.4%などが上位を占めています。また女性の実施率は、1位「寝る」50.8%、2位「入浴する」48.1%と、3位「コーヒーを飲む」39.4%と、男性同様の結果が続き、以下、4位「テレビを見る」39.3%、5位「甘いものを食べる（チョコレート以外）」39.2%という結果に。ランキング全体を見ると男性は「ウォーキング、ジョギング」「スポーツ観戦」「シャワーを浴びる」など発散系が上位に目立ち、女性は「家族と外食」「笑う」「同性の友人と食事」などコミュニケーションを重視する傾向があるようです。いずれにしても外へ出るような行動が目立ち、コロナの収束による変化がみられる結果となりました。

〈図表6：休養・抗疲労（疲労解消）行動の実施率（全国、男女別）単位：％〉

項目	男性の実施率	項目	女性の実施率
1 寝る	41.0 %	1 寝る	50.8 %
2 入浴する	39.6 %	2 入浴する	48.1 %
3 コーヒーを飲む	32.6 %	3 コーヒーを飲む	39.4 %
4 YouTubeなどの無料動画を見る	29.7 %	4 テレビを見る	39.3 %
5 テレビを見る	29.4 %	5 甘いものを食べる（チョコレート以外）	39.2 %
6 アルコール飲料を飲む	24.9 %	6 チョコレートを食べる	38.8 %
7 ウォーキング、ジョギングをする	21.2 %	7 寝転んだり、リラックスした姿勢をとる	33.3 %
8 仮眠をとる	20.7 %	8 YouTubeなどの無料動画を見る	30.7 %
9 音楽鑑賞	20.3 %	9 家族と過ごす	28.0 %
10 チョコレートを食べる	19.8 %	10 仮眠をとる	24.3 %
11 家族と過ごす	19.0 %	11 家族と外食	23.9 %
12 スポーツ観戦（テレビ、web）	18.9 %	12 笑う	23.8 %
13 寝転んだり、リラックスした姿勢をとる	18.8 %	13 歯みがきをする	23.5 %
14 シャワーを浴びる	18.4 %	14 音楽鑑賞	23.1 %
15 旅行に行く	18.1 %	15 入浴剤を利用する	21.6 %
16 歯みがきをする	17.9 %	16 旅行に行く	21.5 %
17 目薬をさす	17.8 %	17 目薬をさす	21.4 %
18 映画鑑賞	17.4 %	18 同性の友人と食事	20.8 %
19 甘いものを食べる（チョコレート以外）	16.5 %	19 スナック菓子を食べる	20.7 %
20 温泉に行く	16.4 %	20 ウォーキング、ジョギングをする	20.5 %

■どの世代においても「寝る」「入浴する」が上位に。若者はSNS、シニア世代はウォーキングも。

休養・抗疲労行動の実施率全体での1位「寝る」、2位「入浴する」は、すべての年代でTOP4にランクイン。全体3位の「コーヒーを飲む」はほとんどの年代で上位となったものの20代ではランク外となりました。20代・30代では「SNSをみる」がそれぞれ4位と8位に、60代・70代では「ウォーキング、ジョギングをする」がそれぞれ8位と4位となり、世代による差も見受けられました。また、動画やテレビなどの鑑賞はどの年代においても上位でしたが、若い世代では動画サービス（Hulu、Netflix、amazon など）やYouTubeなどの無料動画、シニア世代ではテレビと、視聴方法の違いが出る結果となりました。

〈図表7：休養・抗疲労（疲労解消）行動の実施率 年代別 TOP10 単位：％〉

項目	20代の 実施率	項目	30代の 実施率
1 寝る	42.3 %	1 寝る	47.7 %
2 YouTubeなどの無料動画を見る	37.9 %	2 入浴する	38.5 %
3 入浴する	33.4 %	3 YouTubeなどの無料動画を見る	35.3 %
4 SNSをみる (Twitter, Facebook, instagram等)	31.3 %	4 チョコレートを食べる	30.3 %
5 寝転んだり、リラックスした姿勢をとる	26.2 %	5 寝転んだり、リラックスした姿勢をとる	28.8 %
6 動画サービス (Hulu, Netflix, amazonなど)	25.1 %	6 甘いものを食べる (チョコレート以外)	28.4 %
7 チョコレートを食べる	25.0 %	7 コーヒーを飲む	27.5 %
8 シャワーを浴びる	24.7 %	8 SNSをみる (Twitter, Facebook, instagram等)	25.6 %
9 甘いものを食べる (チョコレート以外)	24.6 %	9 テレビを見る	25.3 %
10 仮眠をとる	23.2 %	10 仮眠をとる	25.0 %

項目	40代の 実施率	項目	50代の 実施率
1 寝る	49.3 %	1 寝る	47.5 %
2 入浴する	40.5 %	2 入浴する	41.3 %
3 コーヒーを飲む	34.6 %	3 コーヒーを飲む	38.7 %
4 YouTubeなどの無料動画を見る	31.5 %	4 テレビを見る	35.1 %
5 チョコレートを食べる	30.8 %	5 チョコレートを食べる	29.8 %
6 テレビを見る	30.0 %	6 YouTubeなどの無料動画を見る	29.5 %
7 甘いものを食べる (チョコレート以外)	28.5 %	7 甘いものを食べる (チョコレート以外)	27.7 %
8 寝転んだり、リラックスした姿勢をとる	28.3 %	8 寝転んだり、リラックスした姿勢をとる	26.0 %
9 仮眠をとる	24.7 %	9 アルコール飲料を飲む	23.1 %
10 家族と過ごす	23.6 %	10 音楽鑑賞	22.8 %

項目	60代の 実施率	項目	70代の 実施率
1 入浴する	49.4 %	1 入浴する	57.6 %
2 寝る	44.0 %	2 テレビを見る	51.7 %
3 コーヒーを飲む	43.2 %	3 コーヒーを飲む	50.0 %
4 テレビを見る	41.6 %	4 寝る	43.5 %
5 チョコレートを食べる	29.1 %	5 ウォーキング、ジョギングをする	34.2 %
6 甘いものを食べる (チョコレート以外)	27.0 %	6 目薬をさす	31.7 %
7 YouTubeなどの無料動画を見る	25.5 %	7 甘いものを食べる (チョコレート以外)	31.0 %
8 ウォーキング、ジョギングをする	25.4 %	8 チョコレートを食べる	30.4 %
9 目薬をさす	24.4 %	9 健康に関する知識を得る	29.2 %
10 旅行に行く	24.2 %	10 歯みがきをする	28.7 %

【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7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）、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、ガーミンジャパン株式会社、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】



休養・抗疲労白書2022

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

※2023 年版は、2023 年 9 月に発刊予定 **【調査報告書「産後リハビリ白書 2022」について】**



産後リハビリ白書
2022

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

※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