

## 健康に対する投資意識を調査 時間への投資は 3262 万人、お金への投資は 2677 万人 20代の投資意識の高まりに価値観の変化 ～「休養・抗疲労白書 2023 レポート」Vol.3～

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、「健康に対する投資意識」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】

- 健康に時間投資意識のある人は3261.9万人、意識のない人は2604.8万人
- 健康にお金投資意識のある人は2676.9万人、意識のない人は3231.7万人
- 健康に対して【時間】と【お金】両方に投資する人は2220.0万人
- 健康に時間投資意識のある人は男性で36.6%、女性で34.2%、健康にお金投資意識のある人は男性で31.3%、女性で26.8%
- 時間、お金ともに健康に時間を投資する人は過去2年で減少、投資しない人が増加
- 健康に時間投資意識のある人は、男性は20代、女性は70代が最も多く、健康にお金投資意識のある人は男女とも20代が最も多い

※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。

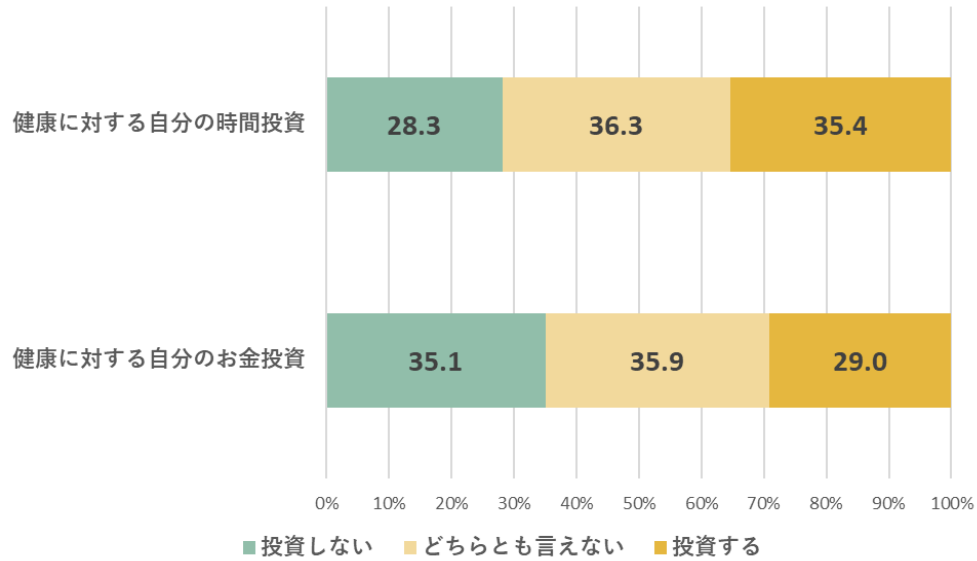
出典 URL：<https://www.stat.go.jp/data/jinsui/pdf/202305.pdf>

- 健康に時間投資意識のある人は3261.9万人、意識のない人は2604.8万人、健康にお金投資意識のある人は2676.9万人、投資しない3231.7万人

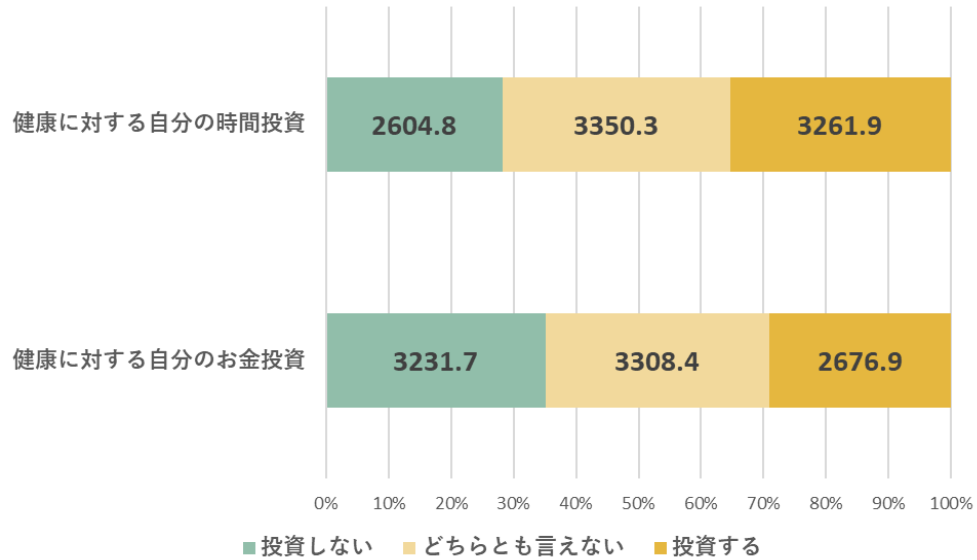
健康についての時間の投資、お金の投資の意識について比較をしていくと、健康投資意識【時間】について、投資する35.4%、どちらとも言えない36.3%、投資しない28.3%となっています。こちらの割合を人口換算にすると、投資する3261.9万人、どちらとも言えない3350.3万人、投資しない2604.8万人となっています。

また、健康投資意識【お金】について、投資する29.0%、どちらとも言えない35.9%、投資しない35.1%となっています。こちらの割合を人口換算にすると、投資する2676.9万人、どちらとも言えない3308.4万人、投資しない3231.7万人となっています。

〈図表 1：健康投資意識【時間】・【お金】（全国、男女計）単位：％〉



〈図表 2：健康投資意識【時間】・【お金】人口換算（全国、男女計）単位：万人〉



■健康に対して【時間】と【お金】両方に投資する人は2220.0万人

健康に対する投資意識について、健康投資意識【時間】と健康投資意識【お金】でマトリックス図を作成していくと、健康に対して【時間】と【お金】を両方投資する意識がある人は24.1%、【時間】のみ投資する意識がある方は11.3% (2.7%+8.6%)、【お金】のみ投資する意識がある人は5.0% (4.0%+1.0%) という結果となりました。この割合を人口換算していくと【時間】と【お金】を両方投資する意識がある人は2220.0万人、【時間】のみ投資する意識がある方は1041.9万人 (251.8万人+790.1万人)、【お金】のみ投資する意識がある人は456.9万人 (367.0万人+89.9万人) という結果となりました。

〈図表3：健康投資【お金】×健康投資【時間】のマトリックス図（全国、男女計）単位：％〉

|               |           | 健康に対する自分のお金投資 |           |      |
|---------------|-----------|---------------|-----------|------|
|               |           | 投資しない         | どちらとも言えない | 投資する |
| 健康に対する自分の時間投資 | 投資する      | 2.7           | 8.6       | 24.1 |
|               | どちらとも言えない | 8.6           | 23.8      | 4.0  |
|               | 投資しない     | 23.8          | 3.5       | 1.0  |

〈図表4：健康投資【お金】×健康投資【時間】のマトリックス図人口換算（全国、男女計）単位：万人〉

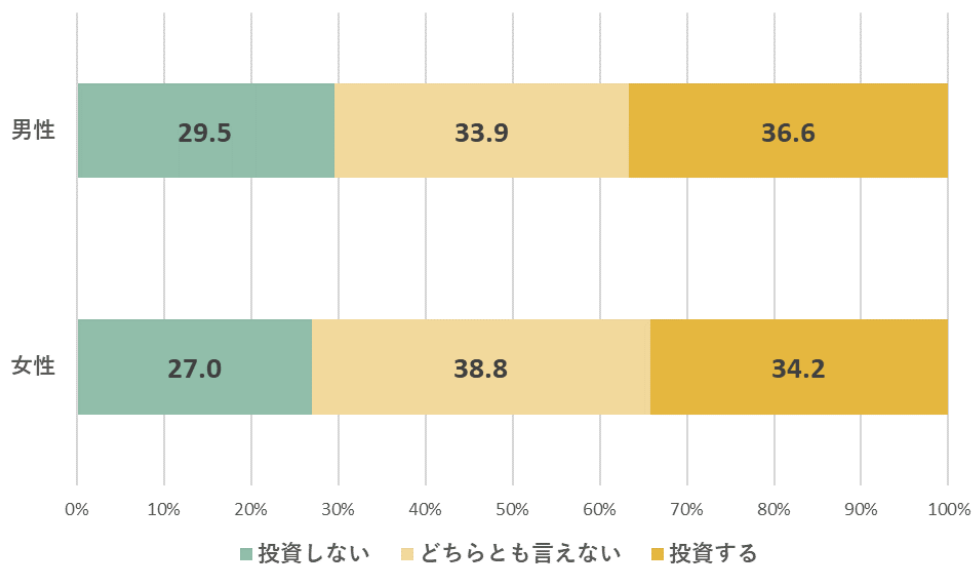
|               |           | 健康に対する自分のお金投資 |           |        |
|---------------|-----------|---------------|-----------|--------|
|               |           | 投資しない         | どちらとも言えない | 投資する   |
| 健康に対する自分の時間投資 | 投資する      | 251.8         | 790.1     | 2220.0 |
|               | どちらとも言えない | 789.7         | 2193.6    | 367.0  |
|               | 投資しない     | 2190.2        | 324.7     | 89.9   |

■健康に時間投資意識のある人は男性で 36.6%、女性で 34.2%、健康にお金投資意識のある人は男性で 31.3%、女性で 26.8%

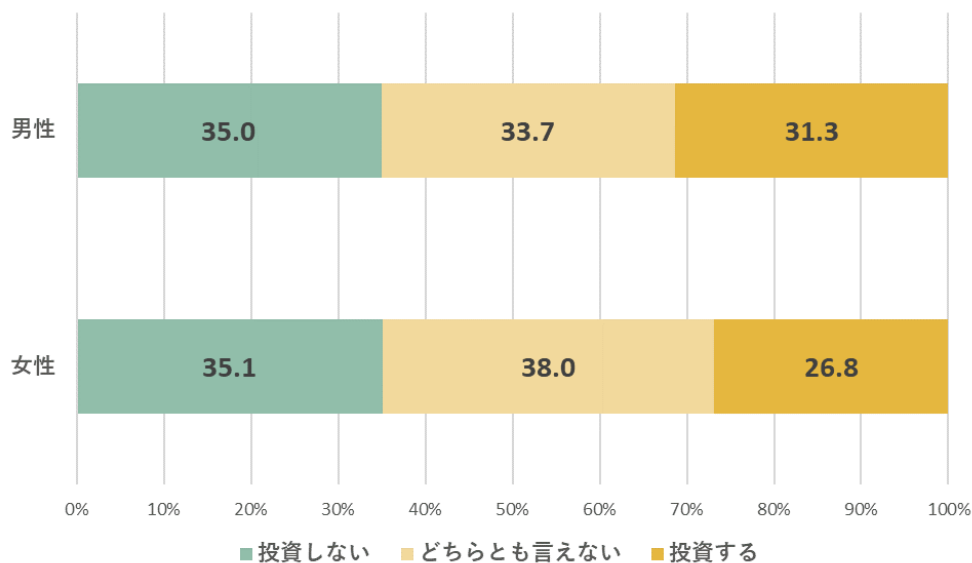
健康投資意識【時間】について男女別で比較すると、男性は投資する 36.6%、どちらとも言えない 33.9%、投資しない 29.5%となっています。女性は投資する 34.2%、どちらとも言えない 38.8%、投資しない 27.0%となっており、男性の方が女性に比べて 1.07 倍の健康投資意識【時間】が高い結果となっています。

健康投資意識【お金】について男女別で比較すると、男性は投資する 31.3%、どちらとも言えない 33.7%、投資しない 35.0%となっています。女性は投資する 26.8%、どちらとも言えない 38.0%、投資しない 35.1%となっており、男性の方が女性に比べて 1.17 倍の健康投資意識【お金】が高い結果となりました。

〈図表 5：健康投資意識【時間】（全国、男女別）単位：％〉



〈図表 6：健康投資意識【お金】（全国、男女別）単位：％〉

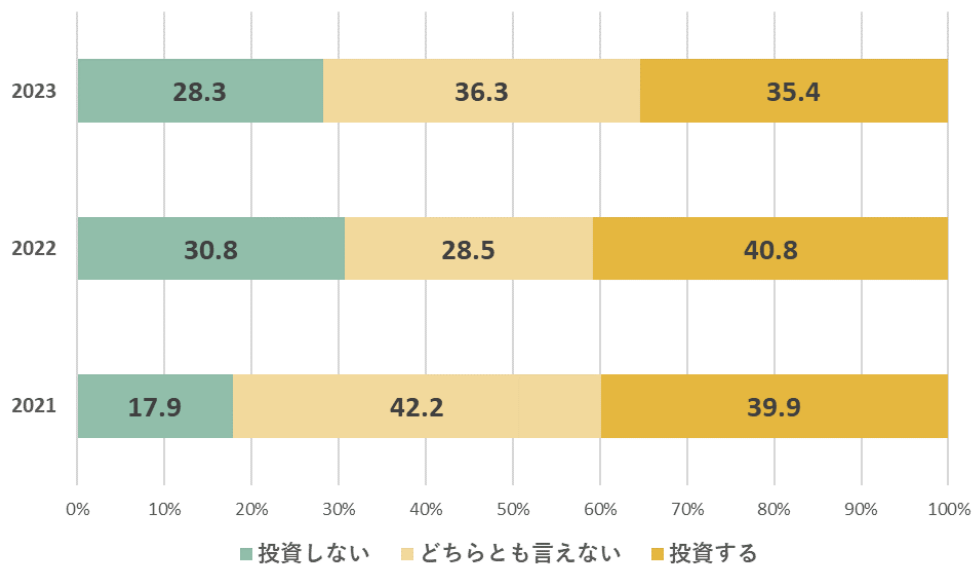


■時間、お金ともに健康に時間を投資する人は過去2年で減少、投資しない人が増加

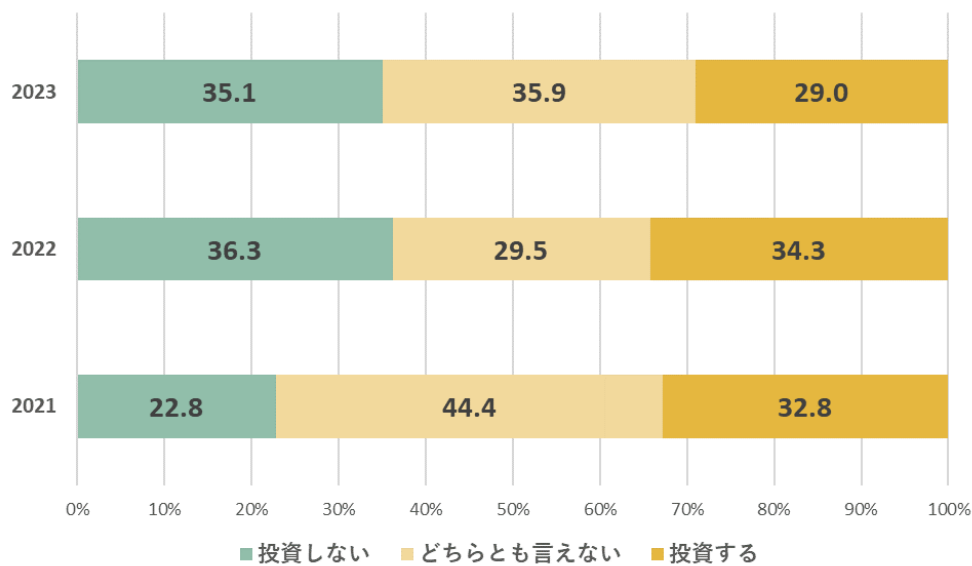
健康投資意識について過去2年の比較をすると、健康に【時間】を投資する人は2021年39.9%、2022年40.8%、2023年35.4%と推移しており、この2年で4.5%減少、投資しない人は2021年17.9%、2022年30.8%、2023年28.3%となり10.4%増加しています。

健康に【お金】を投資する人は2021年32.8%、2022年34.3%、2023年29.0%と推移しており、こちらもこの2年で3.8%減少、投資しない人は2021年22.8%、2022年36.3%、2023年35.1%となり12.3%増加しています。いずれにしても健康に対する投資意識は減少、投資しない人が増加という結果となりました。

〈図表7：健康投資意識【時間】（全国、男女計、2021-23 推移）単位：％〉



〈図表8：健康投資意識【お金】（全国、男女計、2021-23 推移）単位：％〉



■健康に時間投資意識のある人は、男性は20代、女性は70代が最も多く、健康にお金投資意識のある人は男女とも20代が最も多い

健康投資意識【時間】について男女別・年代別で比較すると、男性で投資する意識は20代47.5%、30代40.8%、40代36.4%、50代32.3%、60代32.0%、70代33.2%となっており、20代が最も高く、次いで30代、40代と続く結果となっています。

女性で投資する意識は20代34.8%、30代31.6%、40代33.5%、50代32.7%、60代33.3%、70代38.7%となっており、70代が最も高く、次いで20代、40代と続く結果となっています。

健康投資意識【お金】について男女別・年代別で比較すると、男性で投資する意識は20代44.0%、30代37.5%、40代31.4%、50代25.9%、60代25.2%、70代27.0%となっており、20代が最も高く、次いで30代、40代と続く結果となっています。

女性で投資する意識は20代30.8%、30代26.3%、40代25.6%、50代25.7%、60代25.1%、70代28.6%となっており、20代が最も高く、次いで70代、30代と続く結果となっています。

〈図表9：健康投資意識【時間】・【お金】（全国、男女・年代別、投資する人）単位：％〉

|     | 健康に対する自分の時間投資 |      | 健康に対する自分のお金投資 |      |
|-----|---------------|------|---------------|------|
|     | 男性            | 女性   | 男性            | 女性   |
| 20代 | 47.5          | 34.8 | 44.0          | 30.8 |
| 30代 | 40.8          | 31.6 | 37.5          | 26.3 |
| 40代 | 36.4          | 33.5 | 31.4          | 25.6 |
| 50代 | 32.3          | 32.7 | 25.9          | 25.7 |
| 60代 | 32.0          | 33.3 | 25.2          | 25.1 |
| 70代 | 33.2          | 38.7 | 27.0          | 28.6 |

【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、ゲ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

10万人データから読み解く、フェムテック・フェムケアラボ（ジェンダート）・ケアバージョン

販売価格：90,000 円（税別）※PDF 版

販売時期：2023 年 1 月 30 日

この日の後立読書プロジェクト  
一般社団法人日本リハビリ協会

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



産後リハビリプロジェクト事務局  
発行元：一般社団法人日本リハビリ協会

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】**



<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