

■ 報道関係者各位 ■

## 神奈川県 未病産業研究会と連携し、 リハビリ(休養・抗疲労)市場 2023 年は 5.4 兆円と推計 2019 年の 3.9 兆から 1.4 倍に 「リハビリ(休養・抗疲労)白書 2023」 3 月 21 日発刊

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、この度、2020年10月より定期開催しております神奈川県 未病産業研究会 休養分科会と連携し、運動・栄養に続く健康の3要素「リハビリ(休養・抗疲労)」の、2023年の市場を推計した結果を発表致します。

2023年のリハビリ(休養・抗疲労)市場は5.4兆円と推計、2019年の3.9兆円から1.4倍の規模に成長をしています。2021年に発表した、2030年の休養市場約14.1兆円と予測へ順調に市場形成の基礎が出来上がっており、更なる未病関連の市場創出を目指してまいります。

### 【調査サマリー】

#### 「リハビリ(休養・抗疲労)市場規模に関する分析サマリー」

- リハビリ(休養・抗疲労)市場 2023 年は 5.4 兆円と推計
  - 2019 年のリハビリ(休養・抗疲労)市場の 3.9 兆円と比較して 1.4 倍になっている。
  - ソリューション(個人行動)の中では、2023 年も食関連が最も多く 2 兆 1020 億円、次いで 癒し関連が 1 兆 981 億円
  - 最も伸び率が高い項目は、衣服関連で約 1.66 倍、次いで運動関連で約 1.59 倍。
- ※詳しくは、リハビリ(休養・抗疲労)白書 2023 に掲載しております。

※リハビリ(休養・抗疲労)市場規模に関するデータの商業利用は、白書購入企業様に限らせていただきます。

※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>

### ▼ 調査報告書「リハビリ(休養・抗疲労)白書 2023」について

ページ数 : 229P

販売価格 : 90,000 円(税別) ※PDF 版

販売時期 : 2024 年 3 月 21 日 本日より予約受付開始

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、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/>

## 【リハビリ（休養・抗疲労）白書 2023 目次】

### TOPICS：リハビリ（休養・抗疲労）市場規模2023

- M-1 リハビリ（休養・抗疲労）市場規模推移
- M-2 大項目（ABC）推移
- M-3 中項目 ソリューション（個人行動）2023
- M-4 中項目A【個人行動】2019-23推移
- M-5 【癒し】カテゴリ推移
- M-6 【衣】カテゴリ推移
- M-7 【食】カテゴリ推移
- M-8 【住】カテゴリ推移
- M-9 【運動】カテゴリ推移
- M-10 【睡眠】カテゴリ推移
- M-11 【遊ぶ・学ぶ】カテゴリ推移

### 1. 日本の疲労状況

- 1-1: 日本の疲労状況・人口（全体）
- 1-2: 疲労状況・人口（2021-23比較、全体）
- 1-3: 疲労状況（男女別）
- 1-4: 疲労状況・人口（2021-23比較・男女別）
- 1-5: 疲労状況（年代）
- 1-6: 疲労状況（職業）
- 1-7: 疲労状況（都道府県）
- 1-8: 疲労状況（男女別、年代）
- 1-9: 疲労状況（男女別、職業）
- 1-10: 疲労状況（男女別、都道府県）
- 1-11: 疲労状況の2017-23推移（全体）
- 1-12: 疲労状況の2017-23推移（男女別）
- 1-13: 疲労状況の2017-23推移（年代）
- 1-14: 疲労状況の2017-23推移（職業）
- 1-15: 疲労状況の2017-23推移（都道府県）
- 1-16: 疲労状況の2017-23推移（男女別、年代）
- 1-17: 疲労状況の2017-23推移（男女別、職業）
- 1-18: 疲労状況（世代）
- 1-19: 疲労状況（男女別、世代）
- 1-20: 疲労状況の5年間推移（男女別、世代）
- 1-21: プレゼンティズム（2021-23比較）
- 1-22: プレゼンティズム（疲労度合別）
- 1-23: Well-being（2021-23比較）
- 1-24: Well-being（疲労度合別）
- 1-25: 健康満足度（2021-23比較）
- 1-26: 健康満足度（疲労度合別）

### 2. 健康満足度と各症状人口

- 2-1: 日本の健康満足度・人口（2021-23比較、全体）
- 2-2: 健康満足度・人口（男女別）
- 2-3: 健康満足度（年代）
- 2-4: 健康満足度・人口（年代）
- 2-5: 健康満足度（2021-23比較、職業）
- 2-6: 健康満足度（2021-23比較、都道府県）
- 2-7: 健康満足度（2021-23比較、疲労度合別）
- 2-8: 健康満足度（2021-23比較、男女別、年代）
- 2-9: 健康満足度（2021-23比較、男女別、職業）
- 2-10: 健康満足度（2021-23比較、男女別、都道府県）
- 2-11: 健康満足度（2021-23比較、男女別、疲労度合別）
- 2-12: 健康満足度の5年間推移（男女別）
- 2-13: 健康満足度の5年間推移（男女別、年代）
- 2-14: 不調症状（2021-23比較、全体）
- 2-15: 不調症状・人口（2021-23比較、全体）
- 2-16: 不調症状（2021-23比較、男女別）
- 2-17: 不調症状人口（2021-23比較、性別）
- 2-18: 不調症状（疲労度合別）
- 2-19: 頭痛症状人口（2021-23比較、男女別、年代）
- 2-20: 肩・首こり症状人口（2021-23比較、男女別、年代）
- 2-21: 腰痛症状人口（2021-23比較、男女別、年代）
- 2-22: 目の疲れ症状人口（2021-23比較、男女別、年代）
- 2-23: 動悸・息切れ症状人口（2021-23比較、男女別、年代）
- 2-24: 胃腸の不調症状人口（2021-23比較、男女別、年代）
- 2-25: 下痢・便秘症状人口（2021-23比較、男女別、年代）

### 3. 10万人の睡眠実態調査

- 3-1: 睡眠の量【時間】（2021-23比較、全体）
- 3-2: 睡眠の量【時間】（2021-23比較、男女別）
- 3-3: 睡眠の量【時間】（2021-23比較、年代）
- 3-4: 睡眠の量【時間】（2021-23比較、職業）
- 3-5: 睡眠の量【時間】（2021-23比較、都道府県）
- 3-6: 睡眠の量【時間】（疲労度合別）
- 3-7: 睡眠の量【時間】（2021-23比較、男女別、年代）
- 3-8: 睡眠の量【時間】（2021-23比較、男女別、職業）
- 3-9: 睡眠の量【時間】（2021-23比較、男女別、都道府県）
- 3-10: 睡眠の量【時間】（2021-23比較、男女別、疲労度合別）
- 3-11: 睡眠の量【時間】5年間推移（男女別）
- 3-12: 睡眠の量【時間】5年間推移（男女別、年代）
- 3-13: 睡眠の質【中途覚醒】（2021-2023比較、全体）
- 3-14: 睡眠の質【中途覚醒】（2021-2023比較、男女別）
- 3-15: 睡眠の質【中途覚醒】（疲労度合別、全体）
- 3-16: 睡眠の質【中途覚醒】（2021-23比較、男女別、年代）
- 3-17: 睡眠の質【中途覚醒】（2021-23比較、男女別、職業）
- 3-18: 睡眠の質【中途覚醒】（2021-23比較、男女別、都道府県）
- 3-19: 睡眠の質【中途覚醒】5年間推移（男女別）
- 3-20: 睡眠の質【中途覚醒】5年間推移（男女別、年代）

### 4. 休業意識

- 4-1: 休めない意識（2021-23比較、全体）
- 4-2: 休めない意識（男女別）
- 4-3: 休めない意識（年代）
- 4-4: 休めない意識（職業）
- 4-5: 休めない意識（都道府県）
- 4-6: 休めない意識（疲労度合別）
- 4-7: 休めない意識（男女別、年代）
- 4-8: 休めない意識（男女別、都道府県）
- 4-9: 疲労による休業の理解度（全体）
- 4-10: 疲労による休業の理解度（男女別）
- 4-11: 疲労による休業の理解度（年代）
- 4-12: 疲労による休業の理解度（職業）
- 4-13: 疲労による休業の理解度（都道府県）
- 4-14: 疲労による休業の理解度（疲労度合別）
- 4-15: 疲労による休業の理解度（男女別、年代）
- 4-16: 疲労による休業の理解度（男女別、都道府県）

### 5. 休養・抗疲労ソリューションの実施状況

- 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・人口（全体）
- 5-3: 休養・抗疲労ソリューション実施状況（2021-23比較）
- 5-4: 休養・抗疲労ソリューション実施状況（男性）
- 5-5: 休養・抗疲労ソリューション実施状況（女性）
- 5-6: 休養・抗疲労ソリューション実施状況（2021-23比較、男性）
- 5-7: 休養・抗疲労ソリューション実施状況（2021-23比較、女性）
- 5-8: 休養・抗疲労ソリューション実施状況（年代）
- 5-9: 休養・抗疲労ソリューション実施状況（職業）
- 5-10: 休養・抗疲労ソリューション実施状況（都道府県）
- 5-11: 休養・抗疲労ソリューション実施状況（疲労度合別）
- 5-12: 休養・抗疲労ソリューション実施状況（疲労度合別、男女別）
- 5-13: 休養・抗疲労ソリューション実施状況（男性、年代）
- 5-14: 休養・抗疲労ソリューション実施状況（女性、年代）
- 5-15: 休養・抗疲労ソリューション実施状況（男性、職業）
- 5-16: 休養・抗疲労ソリューション実施状況（女性、職業）
- 5-17: 休養・抗疲労ソリューション実施状況（男性、都道府県）
- 5-18: 休養・抗疲労ソリューション実施状況（女性、都道府県）

### 6. 健康投資の意識について

- 6-1: 健康投資意識【時間】（2021-23比較、全体）
- 6-2: 健康投資意識【お金】（2021-23比較、全体）
- 6-3: 健康投資意識【時間】（2021-23比較、男女別）
- 6-4: 健康投資意識【時間】（年代）
- 6-5: 健康投資意識【時間】（男女別、年代）
- 6-6: 健康投資意識【時間】（職業）
- 6-7: 健康投資意識【時間】（男女別、都道府県）
- 6-8: 健康投資意識【時間】（男女別、疲労度合別）
- 6-9: 健康投資意識【お金】（2021-23比較、男女別）
- 6-10: 健康投資意識【お金】（年代）
- 6-11: 健康投資意識【お金】（男女別、年代）
- 6-12: 健康投資意識【お金】（職業）
- 6-13: 健康投資意識【お金】（男女別、都道府県）
- 6-14: 健康投資意識【お金】（男女別、疲労度合別）
- 6-15: 健康投資マトリックス図（2021-23比較、全体）
- 6-16: 健康投資マトリックス図・人口（2021-23比較、全体）
- 6-17: 健康投資マトリックス図（男性）
- 6-18: 健康投資マトリックス図（女性）
- 6-19: 健康投資マトリックス図（年代）

### 7. 活力行動モデルの提案

- 7-1: 活力行動モデルの分析ベースMAP（全体）
- 7-2: 活力行動モデルの分析ベースMAP（2021-23比較、中途覚醒無）
- 7-3: 活力行動モデルの分析ベースMAP（2021-23比較、中途覚醒有）
- 7-4: 活力行動モデルの分析ベースMAP（男性）
- 7-5: 活力行動モデルの分析ベースMAP（女性）
- 7-6: 活力行動モデル2023（全体）
- 7-7: 活力行動ランキング2023（全体）
- 7-8: 活力行動モデル2023（男性）
- 7-9: 活力行動ランキング2023（男性）
- 7-10: 活力行動ランキング（2021-23比較、男性）
- 7-11: 活力行動モデル2023（女性）
- 7-12: 活力行動ランキング2023（女性）
- 7-13: 活力行動ランキング（2021-23比較、女性）
- 7-14: 活力行動ランキング2023（男性、年代）
- 7-15: 活力行動ランキング2023（女性、年代）

## ■一般社団法人日本リハビリ協会 会長 渡辺恭良 コメント

日本リハビリ協会の活動と並走し、私が理事長を務める日本疲労学会では、疲労とは「過度の肉体的および精神的活動、または疾病によって生じた独特の不快感と休養の願望を伴う身体の活動能力の減退状態である」と定義しております。活動能力の減退状態から回復するために休養が必要になり、従来、「活動→疲労→休養」の3つの要因を1サイクルとして回っていきと考えられてきました。1998年に厚生労働省疲労研究班の疫学調査により疲労感を自覚している人の割合は就労者の約60%にのぼり、6か月以上の長い期間疲労感を引きずっている慢性疲労の方が全体の40%近く居るといふ衝撃的結果が明らかになりました。2004年に我々が文科省疲労研究班として行った調査でも同様の結果が出ています。最初の調査からすでに25年余が経過し社会活動のスピードはより加速化し、今回の日本リハビリ協会の調査では疲労感を自覚している方の割合は80%を超えて、さらに高まっています。これは、毎日の活動前に疲労がしっかりと解消されていないことを意味しています。つまり大多数の人々は、休養になんらかの問題を抱えていることを物語っています。日常生活において休養は身近なものでありながら、これまで十分には取り上げてこれませんでした。そこで、神奈川県未病産業研究会（神奈川県政策局のち・未来戦略本部室）が中心となり、「休養分科会」が発足され、よりよい生理的・心理的休養や社会的休養についての活動を始めました。この度、日本リハビリ協会は那一員として、質の高い休養を通して、未病予防および健康増進に寄与する啓発キャンペーンなどを設定し身近な問題に注目していただくための活動を行ってまいります。

## 「渡辺恭良 プロフィール」

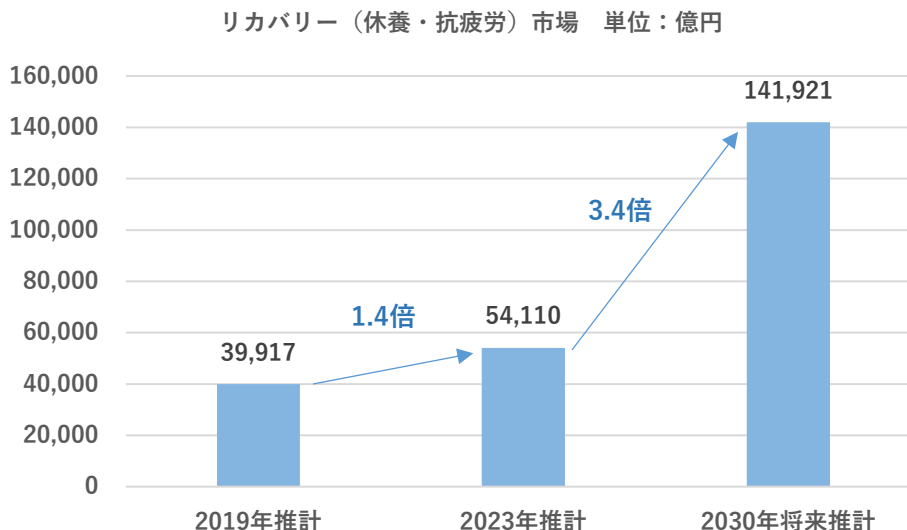


神戸大学大学院科学技術イノベーション研究科 特命教授  
理化学研究所生命機能科学研究センター 名誉研究員/客員主管研究員  
大阪公立大学健康科学イノベーションセンター 顧問、大阪市立大学 名誉教授  
一般社団法人日本疲労学会 理事長、一般社団法人脳体力振興協会 理事長  
一般社団法人日本リハビリ協会 会長  
1976年京都大学医学部卒業、1980年京都大学大学院医学研究科博士課程修了（医学博士）。京都大学助手、大阪医科大学講師、大阪バイオサイエンス研究所研究部長、大阪市立大学大学院医学研究科教授、理化学研究所分子イメージング科学研究センター長、同ライフサイエンス技術基盤研究センター長等を経て、現職。

## ■リハビリ（休養・抗疲労）市場 2023年は5.4兆円と推計

家計調査（2023年）に、休養分科会算出の独自係数（休養行動、疲労回復行動の実施率など）を掛け合わせた、2023年段階のリハビリ市場規模は5.4兆円となる。2019年のリハビリ市場の3.9兆円と比較して1.4倍になっている。今後2030年のリハビリ市場規模は14.1兆円と2023年と比較して、約2.6倍の伸びと推計をしており、ヘルスケア産業の伸び、及びソリューションのカテゴリーの幅が大きく増えていくことが予想される。

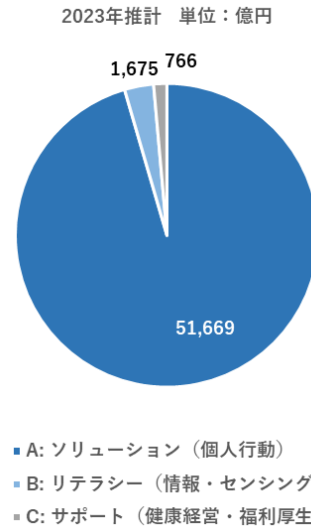
図表1：リハビリ（休養・抗疲労）市場規模 2019年・2023年・2030年比較（単位：億円）



■A：ソリューション（個人行動）が5.1兆円と大きいですが、伸び率ではB：リテラシー（情報・センシング）が2.77倍に拡大

2023年の内訳は、A:ソリューション（個人行動）が5.1兆円、B:リテラシー（情報・センシング）が1675億円、C:サポート（健康経営・福利厚生）が766億円となっている。2019年からの伸び率は、A:ソリューション（個人行動）約1.33倍、B:リテラシー（情報・センシング）が約2.77倍、C:サポート（健康経営・福利厚生）が約2.35倍の伸びになっている。

図表2：Aソリューション（個人行動）の項目別市場規模2023年（単位：億円）



図表3：Aソリューション（個人行動）の項目別市場規模2021-23年比較（単位：億円、倍）

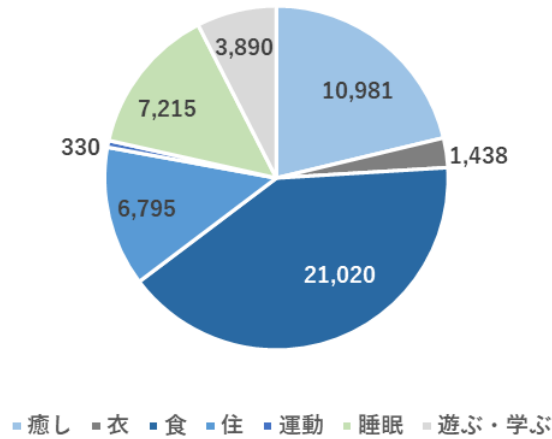
	①2019年推計	②2023年推計	伸び率 (②÷①)
A: ソリューション（個人行動）	38,986	51,669	1.33 倍
B: リテラシー（情報・センシング）	606	1,675	2.77 倍
C: サポート（健康経営・福利厚生）	326	766	2.35 倍

■ソリューション（個人行動）の中では、2023年も食関連が最も多く2兆1020億円、次いで癒し関連が1兆981億円

2023年の最もリハビリの為に個人消費されている項目は食関連が2兆1020億円となっており、癒し関連の1兆981億円とこの2つのカテゴリーが1兆円を超える市場規模になっている。次いで、睡眠関連が7215億円、住関連が6795億円、遊ぶ・学ぶ関連が3890億円、衣関連が1438億円、運動関連が330億円と、まだまだ小さいながらもアクティブレスト（積極的な休養）という考え方が浸透しつつある。

図表 4 : A ソリューション（個人行動）の項目別市場規模 2030 年（単位：億円）

ソリューション（個人行動）2023年 単位：億円



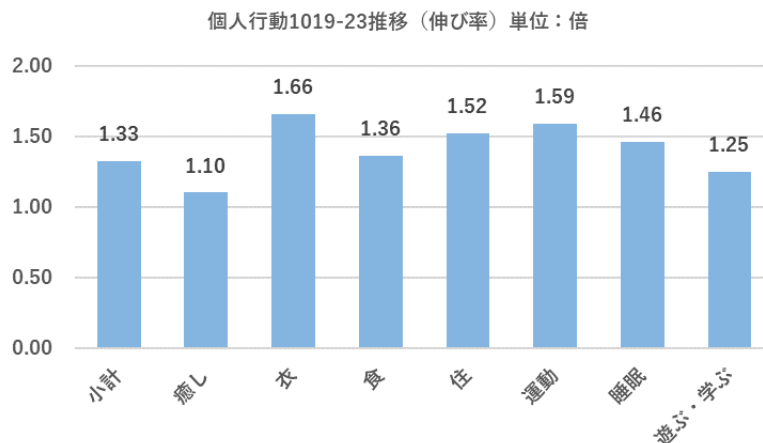
※A ソリューション（個人行動）の項目は下記の区分で算出を行っています。

- ◇癒し（リラクゼーション、セルフケア、スキンケア①「対人」、スキンケア②「ペット」）
- ◇衣（衣服（スポーツ以外））
- ◇食（食べ物（食材）、飲料、食スタイル（外食・調理））
- ◇住（住居・室内環境、日常生活行動・用品）
- ◇運動（運動、衣服）
- ◇睡眠（睡眠）
- ◇遊ぶ・学ぶ（趣味遊び（内）、趣味遊び（外）、娯楽、スキル向上）

■最も伸び率が高い項目は、衣服関連で約 1.66 倍、次いで運動関連で約 1.59 倍。

2019 年から伸びている項目は、衣関連が 1438 億円（約 1.66 倍）、運動関連が 330 億円（約 1.59 倍）、住関連が 6795 億円（約 1.52 倍）、睡眠関連が 6,705 億円（約 1.46 倍）、食関連が 2 兆 1020 億円（約 1.36 倍）遊ぶ・学ぶ関連が 3890 億円（約 1.25 倍）、癒し関連が 1 兆 981 億円（約 1.1 倍）となっている。

図表 5 : A ソリューション（個人行動）を 2019 年・2023 年を比較した市場規模の伸び率（単位：倍）



## ■休養（リハビリ）市場規模 算出方法

2023年推計：家計調査×住民基本台帳×休養投資係数

※休養投資係数【休養分科会での休養項目の選定を経て、ココロの体力測定2023より、疲労改善投資率・疲労改善ソリューションの実施率、未病産業研究会会員企業調査による市場参入意向、健康経営投資実施状況調査を基に独自算出】

## 【ココロの体力測定 2023 調査概要】

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

※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エイト修正を行い活用

## 【神奈川県「未病産業研究会」について】

これまでになかった新たなヘルスケア産業の創出とその発展のために、より多くの企業、団体、自治体と手を結び、神奈川県民はもちろんのこと、日本国民、ひいては世界中の人々の健康で幸福な人生を実現することを目指しています。

（神奈川県ホームページ：<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/mv4/cnt/f536433/index.html>）

「休養分科会 メンバー企業」※2024年3月現在

一般社団法人日本リハビリ協会、株式会社ベネクス、積水ハウス株式会社、タカラベルモント株式会社、株式会社村田製作所、株式会社ハイクラス、株式会社 COPEL コンサルティング、株式会社大広、伊藤超短波株式会社、株式会社高島屋、ネムリノチカラ、日総工産株式会社、有限会社ゴルフハウス湘南、塩野義製薬株式会社、SOMPO ひまわり生命保険株式会社、株式会社ケッツトレーナー、スマイルベビー、一般社団法人ヨガセラピスト協会

## 【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。



産後リハビリ  
プロジェクト

### 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】※2024 年 3 月現在

株式会社ベネクス、タカラベルmont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）、S O M P O ひまわり生命保険株式会社、プレミアアンチエイジング株式会社、株式会社ポーラ、ガーミンジャパン株式会社、株式会社ビ・マーク、日本トイザラス株式会社、塩野義製薬株式会社、アサヒ飲料株式会社

### 【調査報告書「産後リハビリ白書 2023」について】



ページ数：144P

販売価格：非売品

発刊時期：2024 年 3 月 5 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

※当法人もしくは産後リハビリプロジェクトにご入会いただいている企業様・自治体様に、会員特典として配布を行っております。

【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