

有職者におけるコロナ前後の健康状況を比較 働くシニア世代で元気な人が大きく減少 未病に取り組む神奈川県では減少率が最も少ない結果に ～「リカバリー(休養・抗疲労)白書 2024 レポート」 Vol.3～

一般社団法人日本リカバリー協会（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、2024年4月25日から5月30日に実施。その結果から有職者の方々から「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、2017年からの過去データを活用し、コロナ前からコロナ禍、コロナ後の「有職者の疲労状況」の推移をまとめました。

【調査サマリー】

- 有職者の元気な人が2017年22.4%から2024年18.0%へと4.4%減少（約0.80倍）
- 有職者の元気な人がコロナ前後で比較をすると、3.9%減少（約0.82倍）
- 男性が4.8%減少（約0.81倍）、女性が2.6%減少（約0.85倍）男性の元気な人が減少傾向に
- コロナ前後ではより60代と70代で元気な人が大きく減少し、シニア世代の疲労問題が深刻に
- 職業別では、自営業とパート・アルバイトの減少率が最も高い結果に
- 有職者で元気な人の多い都道府県は1位岡山県、2位東京都、3位神奈川県
- 元気な人の減少率が少なかったのは、1位神奈川県、2位東京都、3位岡山県

※コロナ前データ（2017～2019年）、コロナ禍データ（2020、2021年）、コロナ後データ（2023、2024年）としています。

■有職者の元気な人が2017年22.4%から2024年18.0%へと4.4%減少（0.80倍）している

まず、有職者男女総合（20～69歳）の疲労状況を2017年から2024年の推移で見ると、「元気な人」が2023年の18.0%から2024年は18.0%と横ばい、「疲れている人（高頻度）」が2023年の43.6%から2024年44.8%と微増しています。計測を開始した2017年からの推移（20～69歳）で見ると、「元気な人」が2017年22.4%から2024年18.0%へと4.4%減少（0.80倍）、「疲れている人（高頻度）」が2017年39.5%から2024年44.8%へと5.3%増加（1.13倍）している結果となりました。

図表1：日本の疲労状況（20-69歳、有職者、7年比較）単位：%

	2024年	2023年	2021年	2020年	2019年	2018年	2017年	
元気な人	18.0	18.0	18.8	16.8	22.2	21.1	22.4	%
疲れている人（低頻度）	37.1	38.4	38.5	38.7	39.6	37.3	38.0	%
疲れている人（高頻度）	44.8	43.6	42.7	44.6	38.1	41.6	39.5	%

■有職者の元気な人がコロナ前後で比較をすると、3.9%減少（約 0.82 倍）している

有職者の元気な人をコロナ前後で比較すると、コロナ前（2019年、2018年、2017年）が21.9%、コロナ禍（2021年、2020年）が17.8%、コロナ後（2024年、2023年）が18.0%という集計結果になりました。コロナ前後で比較をすると、3.9%減少（約 0.82 倍）しています。

図表 2：元気な人（20-69 歳、有職者、コロナ前後比較）単位：%、倍

	コロナ後 (2024年、2023年)	コロナ禍 (2021年、2020年)	コロナ前 (2019年、2018年、2017年)		コロナ後÷コロナ前	
全国平均	18.0	17.8	21.9	%	0.82	倍

■男性が 4.8%減少（約 0.81 倍）、女性が 2.6%減少（約 0.85 倍）男性の元気な人が減少傾向に

次に男女別の元気な人を比較していきます。男性は、コロナ前が25.1%、コロナ禍が20.2%、コロナ後が20.3%に、女性は、コロナ前が17.0%、コロナ禍が13.9%、コロナ後が14.4%という集計結果になりました。コロナ前後で比較をすると、男性が4.8%減少（約 0.81 倍）、女性が2.6%減少（約 0.85 倍）となり、コロナ前後ではより男性で元気な人が減少しています。

図表 3：元気な人（20-69 歳、有職者、男女別、コロナ前後比較）単位：%、倍

	コロナ後 (2024年、2023年)	コロナ禍 (2021年、2020年)	コロナ前 (2019年、2018年、2017年)		コロナ後÷コロナ前	
男性	20.3	20.2	25.1	%	0.81	倍
女性	14.4	13.9	17.0	%	0.85	倍

■コロナ前後ではより 60 代と 70 代で元気な人が大きく減少し、疲労問題は更に深刻に

次に年代別の元気な人を比較していきます。コロナ後の元気な人の割合は、20代13.8%、30代13.1%、40代14.7%、50代19.1%、60代29.8%となり、「元気な人」は60代が最も多く、30代で最も少ない結果となりました。コロナ前後で比較をすると、20代が1.5%減少（約 0.90 倍）、30代が2.8%減少（約 0.82 倍）40代が3.5%減少（約 0.81 倍）、50代が5.2%減少（約 0.78 倍）、60代が9.2%減少（約 0.76 倍）となり、コロナ前後ではより60代と70代で元気な人が大きく減少しています。

図表 4：元気な人（20-69 歳、有職者、年代別、コロナ前後比較）単位：%、倍

	コロナ後 (2024年、2023年)	コロナ禍 (2021年、2020年)	コロナ前 (2019年、2018年、2017年)		コロナ後÷コロナ前	
20代	13.8	13.4	15.3	%	0.90	倍
30代	13.1	13.1	15.9	%	0.82	倍
40代	14.7	14.8	18.2	%	0.81	倍
50代	19.1	18.9	24.3	%	0.78	倍
60代	29.8	29.8	39.0	%	0.76	倍

■ 自営業とパート・アルバイトの減少率が最も高い結果に

職業別の元気な人を見ていきます。コロナ後の元気な人の割合は、公務員 19.1%、経営者・役員 28.0%、会社員(事務系)18.6%、会社員(技術系)17.8%、会社員(その他)16.1%、自営業 25.6%、自由業 24.6%、パート・アルバイト 15.5%となり、経営者・役員が最も多く、パート・アルバイトが最も少ない結果となりました。コロナ前後で比較をすると、公務員が 2.8%減少 (約 0.87 倍)、経営者・役員が 5.0%減少 (約 0.85 倍)、会社員(事務系)が 1.6% (約 0.92 倍)、会社員(技術系)が 3.0% (約 0.86 倍)、会社員(その他)が 3.3% (約 0.83 倍)、自営業が 7.5% (約 0.77 倍)、自由業が 4.1% (約 0.86 倍)、パート・アルバイトが 4.6% (約 0.77 倍) となり、自営業とパート・アルバイトの減少率が最も高い結果になりました。

図表 5 : 元気な人 (20-69 歳、有職者、職業別、コロナ前後比較) 単位 : %, 倍

	コロナ後 (2024年、2023年)	コロナ禍 (2021年、2020年)	コロナ前 (2019年、2018年、2017年)		コロナ後÷コロナ前	
公務員	19.1	17.9	21.9	%	0.87	倍
経営者・役員	28.0	28.0	33.0	%	0.85	倍
会社員(事務系)	18.6	18.0	20.2	%	0.92	倍
会社員(技術系)	17.8	17.2	20.8	%	0.86	倍
会社員(その他)	16.1	15.4	19.4	%	0.83	倍
自営業	25.6	25.5	33.1	%	0.77	倍
自由業	24.6	25.0	28.7	%	0.86	倍
パート・アルバイト	15.5	15.8	20.1	%	0.77	倍

■有職者で元気な人の多い都道府県は1位が岡山県で、2位が東京都、3位が神奈川県

次に都道府県別の元気な人を見ていきます。有職者で元気な人の多い都道府県は1位が岡山県で20.2%、2位が東京都で20.0%、3位が神奈川県で19.8%、4位が徳島県で19.4%、5位が兵庫県で19.3%という結果になりました。

図表6：元気な人（20-69歳、有職者、都道府県別、コロナ後）単位：%、倍

	順位	数値			順位	数値	
	全国平均	18.1	%	24	三重県	20	18.2 %
1	北海道	25	17.8 %	25	滋賀県	22	18.1 %
2	青森県	19	18.3 %	26	京都府	10	18.8 %
3	岩手県	17	18.3 %	27	大阪府	12	18.7 %
4	宮城県	43	15.6 %	28	兵庫県	5	19.3 %
5	秋田県	35	16.6 %	29	奈良県	9	18.8 %
6	山形県	33	16.8 %	30	和歌山県	16	18.5 %
7	福島県	37	16.4 %	31	鳥取県	44	15.5 %
8	茨城県	7	19.0 %	32	島根県	28	17.3 %
9	栃木県	23	18.1 %	33	岡山県	1	20.2 %
10	群馬県	21	18.1 %	34	広島県	13	18.7 %
11	埼玉県	14	18.6 %	35	山口県	27	17.4 %
12	千葉県	6	19.0 %	36	徳島県	4	19.4 %
13	東京都	2	20.0 %	37	香川県	29	17.1 %
14	神奈川県	3	19.8 %	38	愛媛県	26	17.5 %
15	新潟県	41	15.7 %	39	高知県	11	18.8 %
16	富山県	47	14.4 %	40	福岡県	31	16.9 %
17	石川県	40	15.8 %	41	佐賀県	39	15.9 %
18	福井県	34	16.8 %	42	長崎県	46	15.2 %
19	山梨県	30	17.0 %	43	熊本県	45	15.3 %
20	長野県	15	18.6 %	44	大分県	8	18.9 %
21	岐阜県	36	16.5 %	45	宮崎県	42	15.7 %
22	静岡県	24	18.0 %	46	鹿児島県	38	16.3 %
23	愛知県	18	18.3 %	47	沖縄県	32	16.9 %

■元気な人の減少率が少なかったのは、1位が神奈川県、2位が東京都、3位が岡山県

全国平均では約 0.83 倍に減ってしまった元気な人の減少率を、都道府県別で見えていきます。減少率が少なかったのは、1位が神奈川県で約 0.92 倍、2位が東京都で約 0.91 倍、3位が岡山県で約 0.90 倍、4位が京都府で約 0.89 倍、5位が奈良県で約 0.88 倍という結果になりました。

図表 7：元気な人の減少率（20-69 歳、有職者、都道府県別、コロナ前後比較）単位：％、

	順位	数値	
全国平均		0.83	%
1 北海道	12	0.85	%
2 青森県	29	0.78	%
3 岩手県	13	0.85	%
4 宮城県	37	0.75	%
5 秋田県	45	0.71	%
6 山形県	22	0.80	%
7 福島県	33	0.76	%
8 茨城県	10	0.86	%
9 栃木県	21	0.81	%
10 群馬県	23	0.80	%
11 埼玉県	17	0.83	%
12 千葉県	9	0.86	%
13 東京都	2	0.91	%
14 神奈川県	1	0.92	%
15 新潟県	39	0.73	%
16 富山県	41	0.73	%
17 石川県	34	0.76	%
18 福井県	14	0.84	%
19 山梨県	36	0.75	%
20 長野県	18	0.82	%
21 岐阜県	32	0.76	%
22 静岡県	19	0.82	%
23 愛知県	11	0.86	%
24 三重県	30	0.77	%
25 滋賀県	6	0.88	%
26 京都府	4	0.89	%
27 大阪府	16	0.83	%
28 兵庫県	7	0.87	%
29 奈良県	5	0.88	%
30 和歌山県	24	0.79	%
31 鳥取県	44	0.71	%
32 島根県	43	0.73	%
33 岡山県	3	0.90	%
34 広島県	20	0.81	%
35 山口県	38	0.74	%
36 徳島県	15	0.84	%
37 香川県	26	0.79	%
38 愛媛県	40	0.73	%
39 高知県	25	0.79	%
40 福岡県	27	0.79	%
41 佐賀県	35	0.76	%
42 長崎県	47	0.67	%
43 熊本県	46	0.71	%
44 大分県	8	0.86	%
45 宮崎県	31	0.76	%
46 鹿児島県	28	0.79	%
47 沖縄県	42	0.73	%

【ココロの体力測定 2024 調査概要】

調査名：「ココロの体力測定 2024」

期間：2024年4月25日～5月30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

SCR 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

※サンプル数は男女各5万人で、各都道府県500サンプル以上を確保し、その後人口比率（都道府県、年代、有職割合）でウエイト修正した。

【参照データ】

以下全て、全国、20-69歳、有職者で抽出

ココロの体力測定 2024：66770 サンプル

ココロの体力測定 2023：66744 サンプル

ココロの体力測定 2021：67560 サンプル

ココロの体力測定 2020：81092 サンプル

ココロの体力測定 2019：113401 サンプル

ココロの体力測定 2018：113568 サンプル

ココロの体力測定 2017：113596 サンプル

【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）

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）（博慈会老人病研究所客員研究員、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/>

【リハビリの定義】

心身の活動能力の減退した機能を回復し、休養をもって生理的・心理的資本である活力を蓄えて次に備えることである。

【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

<https://sungo1010.jp/>

「産後リハビリプロジェクト」は、「産後」を一つのターニングポイントとして正しいヘルスケア知識を広げ、日本人の生涯にわたる健康や QOL、子どもの健全な成長をもっと社会で応援していくために立ち上げました。当プロジェクトは現在、賛同・協賛企業とともに活動を展開し、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が後援となり、専門的な視点からのアドバイスを得ながら、今まであまり進んでいなかった産後の女性、及び夫婦へのリハビリの意識を高める活動を行っています。



主な活動

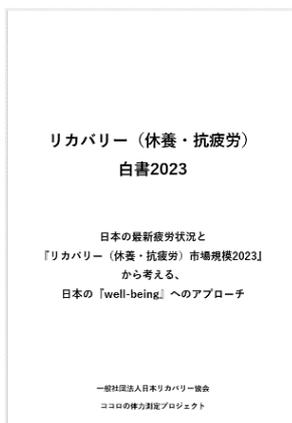
当プロジェクトの主な活動内容は、「産後リハビリ白書」の発行、Web サイトでの情報発信、産前産後の情報をアップデートすることを目的とした勉強会などを開催しています。

- ◆ 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6月現在

株式会社ベネクス、タカラベルモント株式会社、株式会社大広（大広フェムテック・フェムケアラボ）、SOMP 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、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、三菱地所株式会社

【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：230P

販売価格：90,000円（税別）※PDF版

販売時期：2024年3月21日

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」、駒沢女子大学

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/>

<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