

## <父の日企画> 第13回 お父さんの疲労事情と解消法調査

### 普段から疲れを感じるお父さんは13年連続で8割以上！

### 疲労解消のため運動・体を動かす人が急増

美と健康の総合メーカー、株式会社フジ医療器(本社:大阪市中央区)は、このたび、子どもをもつ18歳以上の男性を対象に「<父の日企画> 第13回 お父さんの疲労事情と解消法調査」を実施しましたので、その結果を発表いたします。この調査は、2011年より毎年実施している独自の調査で、今年で13回目となります。

#### <調査結果概要>

- (1) 83%のお父さんが普段から疲れを感じている
- (2) 半数以上のお父さんが心身ともに疲労を感じている
- (3) 身体的疲労の主な原因は「仕事」「加齢」。最も疲れを感じやすいのは「首や肩のコリ」
- (4) 精神的疲労の主な原因は「仕事」。「人間関係」で最も疲労を感じる相手は「妻」
- (5) 疲労の解消方法、1位は「睡眠をとる」、2位は「入浴をする」。  
運動・散歩・ストレッチなど体を動かす人が増加
- (6) 父の日に欲しい疲労解消グッズの1位は「マッサージチェア」、2位「安眠グッズ」

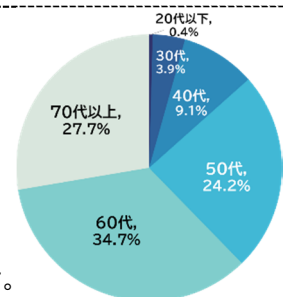
#### 【調査概要】

調査期間 : 2023年5月11日(木)~2023年5月15日(月)  
対象者 : 子どもをもつ18歳以上の男性  
有効回答者数: 1,168名(20代以下:5名、30代:46名、40代:106名、  
50代:283名、60代:405名、70歳以上:323名)

調査エリア : 全国

調査方法 : フジ医療器メルマガ会員にWeb上でのアンケートを実施

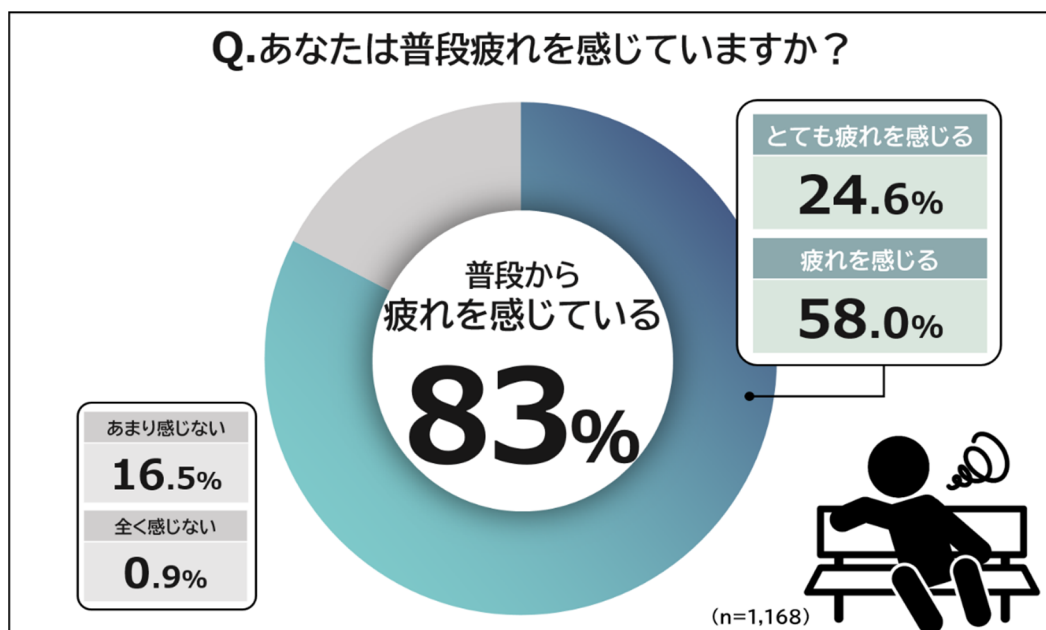
※グラフのパーセンテージは四捨五入されているため合計値が100にならないものもございます。



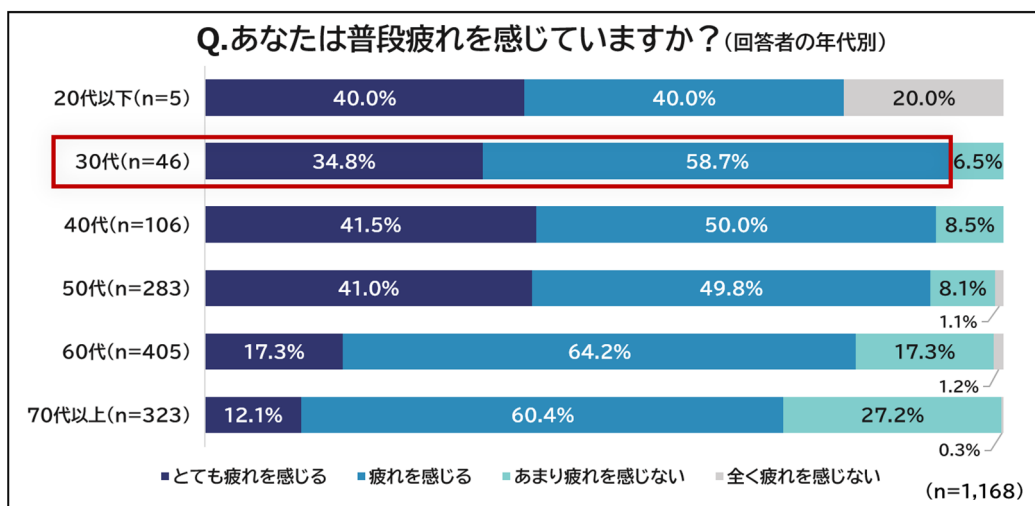
#### 【調査結果の詳細】

#### (1) 83%のお父さんが普段から疲れを感じている

「あなたは普段疲れを感じていますか？」と質問したところ、「とても疲れを感じる」(24.6%)、「疲れを感じる」(58.0%)、「あまり疲れを感じない」(16.5%)、「全く疲れを感じない」(0.9%)という結果となりました。「とても疲れを感じる」と「疲れを感じる」を合わせると82.6%となり、第1回目の調査から毎回8割を超えています。



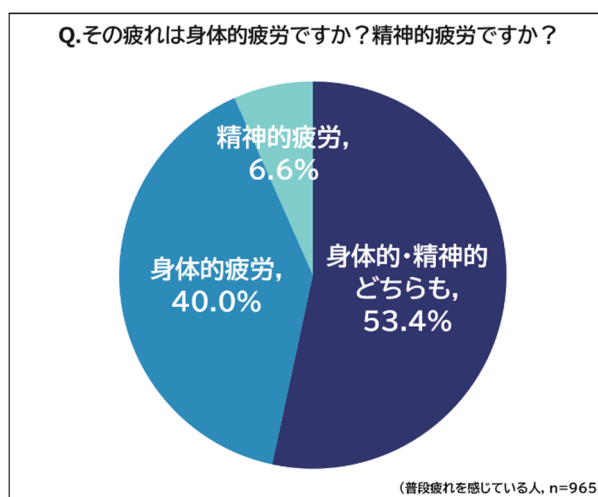
回答者の年代別では「疲れる」と回答した人が最も多かった年代は30代で、その割合は93.5%（とても疲れるを感じる:34.8%、疲れるを感じる:58.7%の合計）でした。



## (2) 半数以上のお父さんが心身ともに疲労を感じている

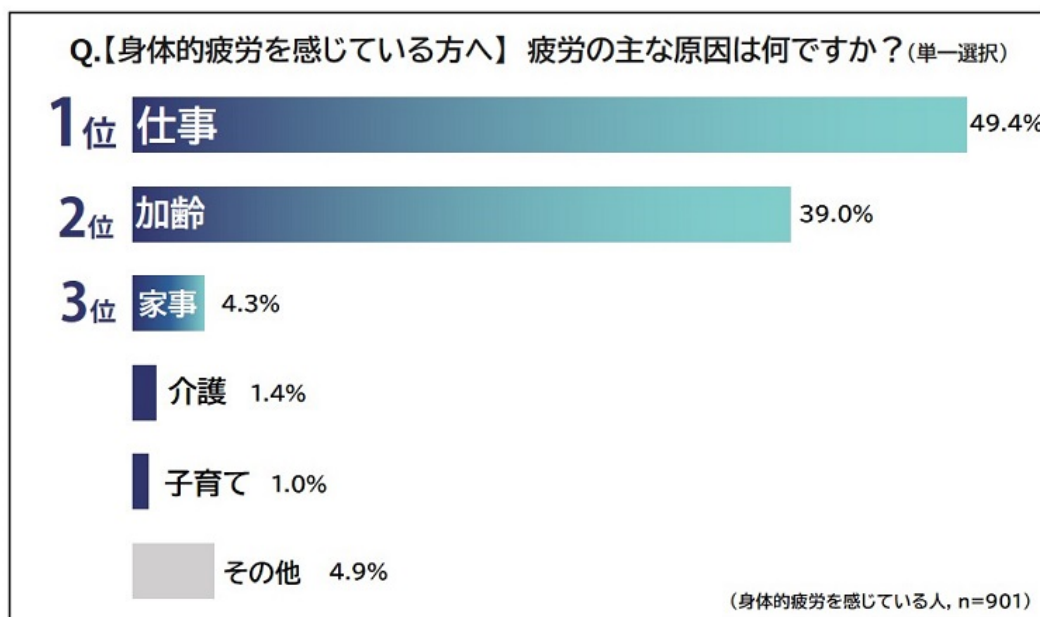
「とても疲れるを感じる」「疲れるを感じる」と回答した人に「その疲れは身体的疲労ですか？精神的疲労ですか？」と質問したところ、「身体的・精神的疲労どちらも」と回答した人が53.4%、「身体的疲労」のみが40.0%、「精神的疲労」のみが6.6%という結果になりました。

昨年の調査と比べ、「身体的・精神的どちらも」は2.6ポイント増加、「身体的疲労」は2.6ポイント減少、「精神的疲労」は1.3ポイント減少となり、心身ともに疲れているお父さんの割合は増加傾向にあります。



## (3) 身体的疲労の主な原因は「仕事」「加齢」。最も疲れを感じやすいのは「首や肩のコリ」

「身体的疲労(「身体的・精神的疲労どちらも」も含む)」を感じると回答した人に「疲労の主な原因は何ですか？」と質問したところ、1位「仕事」(49.4%)、2位「加齢」(39.0%)、3位「家事」(4.3%)、4位「介護」(1.4%)、5位「子育て」(1.0%)という結果になりました。



年代別に見ると、20代～50代の疲労の原因は「仕事」、60代以上は「加齢」と回答した人が多く、疲労の原因は世代により大きく違うことがわかります。

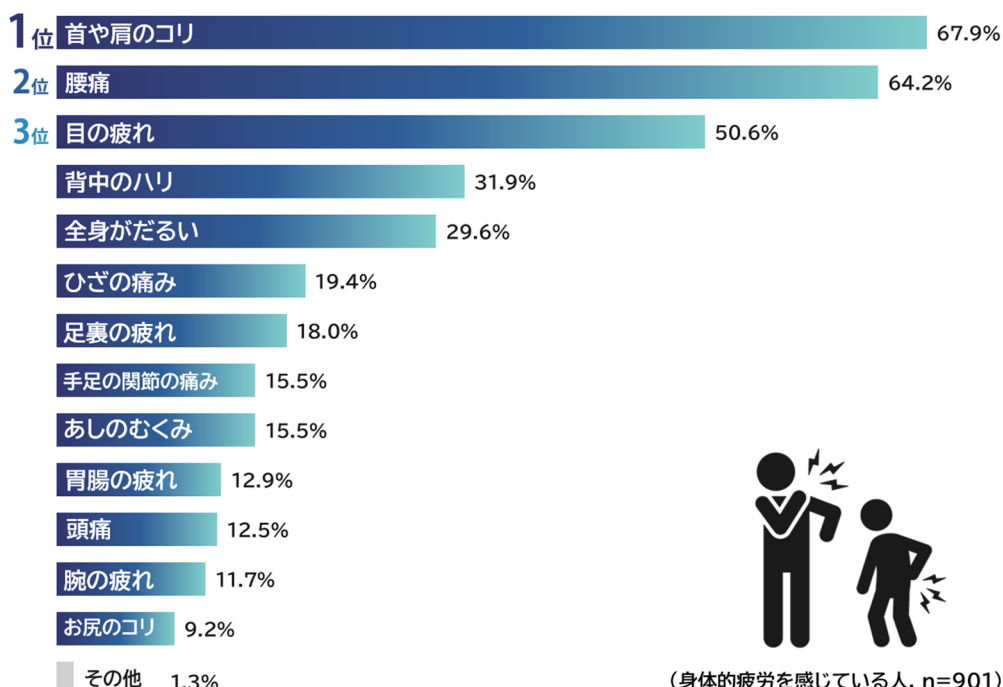
Q.【身体的疲労を感じている方へ】疲労の主な原因は何ですか？（単一選択）（回答者の年代別）

	仕事	加齢	家事	介護	子育て	その他
20代以下(n=3)	66.7%	0.0%	0.0%	0.0%	33.3%	0.0%
30代(n=39)	84.6%	2.6%	5.1%	0.0%	7.7%	0.0%
40代(n=85)	75.3%	9.4%	8.2%	0.0%	3.5%	3.5%
50代(n=238)	74.4%	20.2%	2.5%	0.4%	0.4%	2.1%
60代(n=309)	44.7%	44.0%	4.5%	1.9%	0.3%	4.5%
70代以上(n=227)	13.7%	69.6%	4.4%	2.6%	0.0%	9.7%

(身体的疲労を感じている人、n=901)

また、「体のどの部分にどのような疲れ・痛みを感じていますか？（複数選択可）」と質問したところ、1位「首や肩のコリ」(67.9%)、2位「腰痛」(64.2%)、3位「目の疲れ」(50.6%)となりました。「首や肩のコリ」は第1回目の調査から毎回1位になっています。

Q.体のどの部分にどのような疲れ・痛みを感じていますか？（複数選択可）

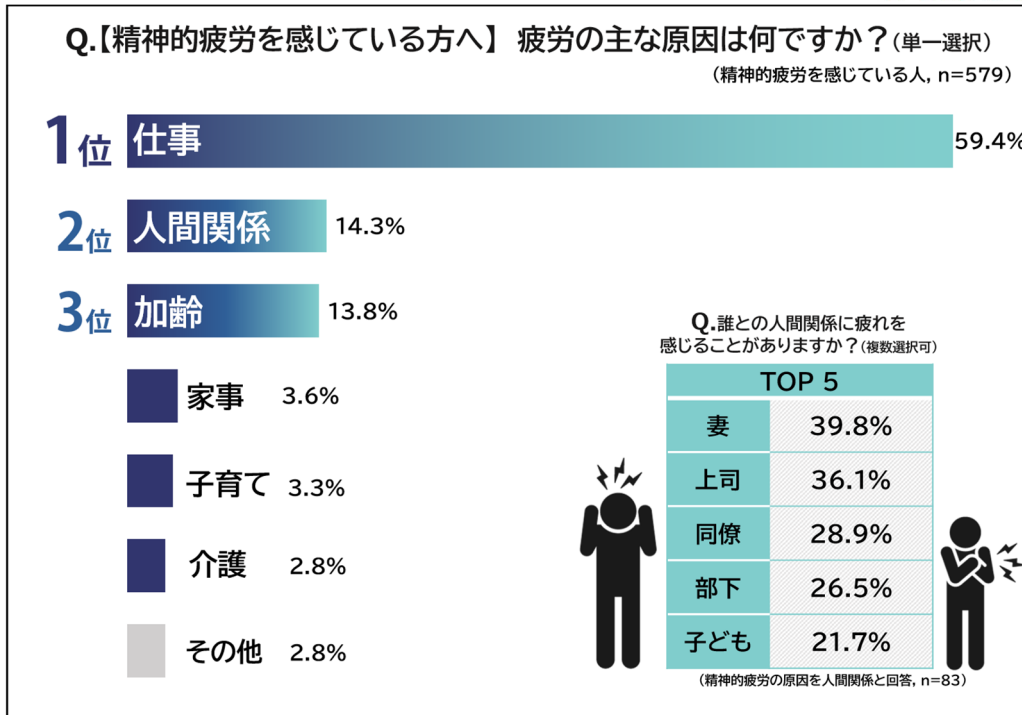


#### (4) 精神的疲労の主な原因は「仕事」。「人間関係」で最も疲労を感じる相手は「妻」

「精神的疲労（「身体的・精神的疲労どちらも」も含む）」を選択した回答者に「主な原因は何ですか？」と質問した結果、1位「仕事」(59.4%)、2位「人間関係」(14.3%)、3位「加齢」(13.8%)となりました。

年代別に見ると、60代以下の人々の半数以上が、仕事の原因で精神的疲労を感じていることがわかります。

また、「人間関係」と回答した人に、「誰との人間関係に疲れていますか？（複数選択可）」の回答を求めたところ、多かった順に「妻」、「上司」、「同僚」、「部下」、「子ども」という結果になりました。



**Q.【精神的疲労を感じている方】 疲労の主な原因は何ですか？(単一選択)(回答者の年代別)**

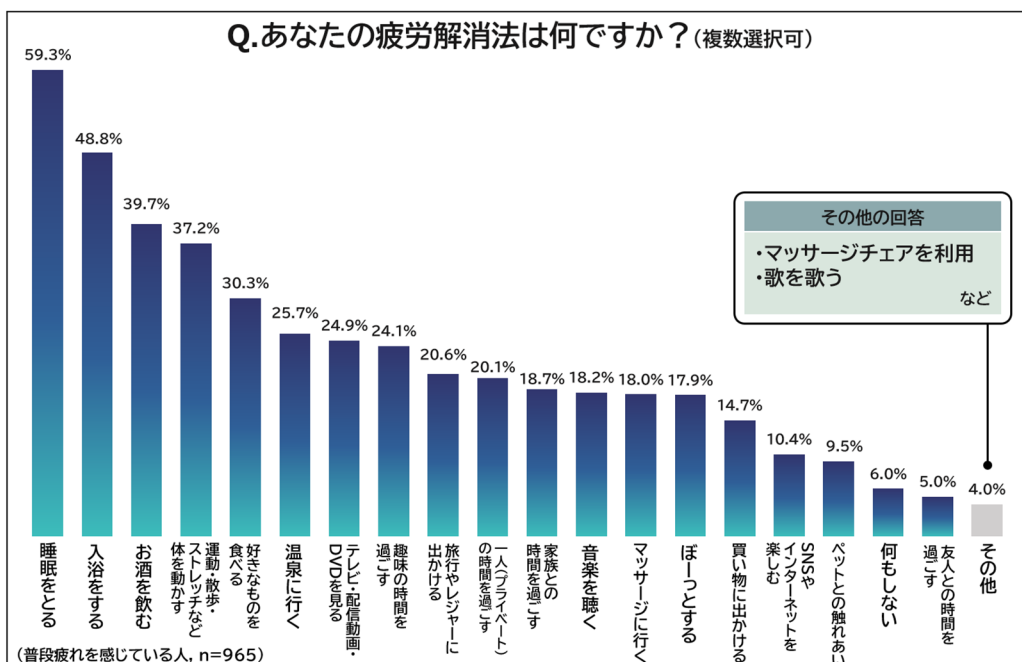
	仕事	人間関係	加齢	介護	家事	子育て	その他
20代(n=4)	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
30代(n=27)	63.0%	11.1%	0.0%	0.0%	7.4%	14.8%	3.7%
40代(n=78)	80.8%	3.8%	0.0%	0.0%	3.8%	7.7%	3.8%
50代(n=186)	75.8%	15.6%	3.2%	1.6%	1.1%	2.2%	0.5%
60代(n=185)	55.7%	15.1%	17.3%	5.9%	3.8%	0.5%	1.6%
70代以上(n=99)	16.2%	20.2%	42.4%	7.1%	5.1%	1.0%	8.1%

(精神的疲労を感じている人, n=579)

**(5) 疲労の解消方法、1位は「睡眠をとる」、2位は「入浴をする」。**

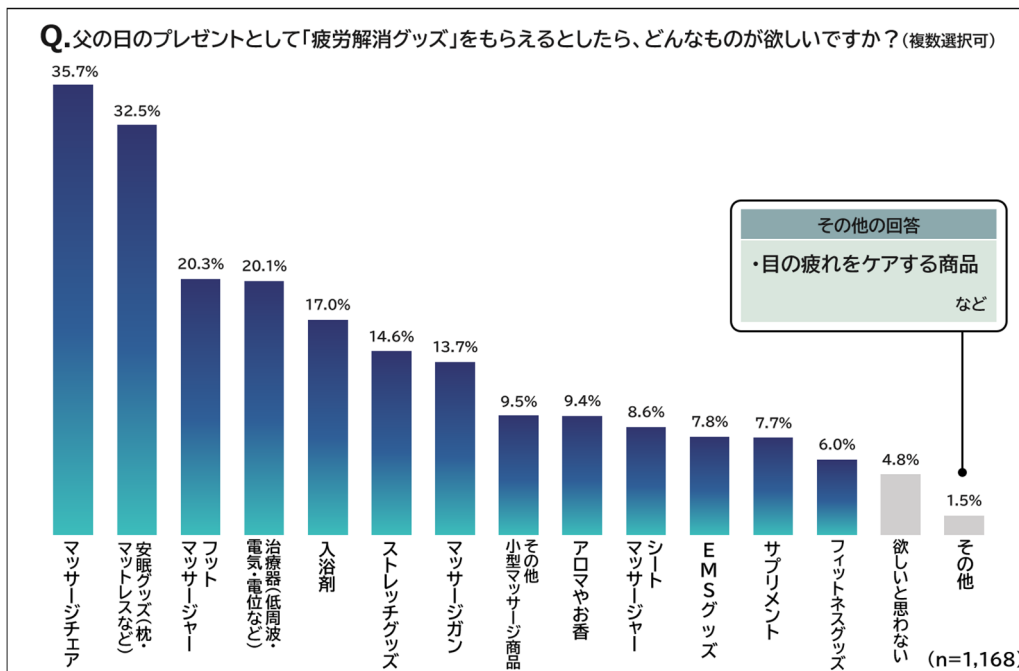
**運動・散歩・ストレッチなど体を動かす人が増加**

普段疲労を感じていると回答した人への「あなたの疲労解消法は何ですか？(複数選択可)」という質問に対しては、多かった順に「睡眠をとる」(59.3%)、「入浴をする」(48.8%)、「お酒を飲む」(39.7%)、「運動・散歩・ストレッチなど体を動かす」(37.2%)という結果になりました。昨年は 30.0%だった「運動・散歩・ストレッチなど体を動かす」は 7.2 ポイント上昇しており、体を動かして健康的に疲労解消をする人が増えていると推察できます。



**(6) 父の日に欲しい疲労解消グッズの1位は「マッサージチェア」、2位「安眠グッズ」**

回答者全員への質問「父の日のプレゼントとして「疲労解消グッズ」をもらえたら、どんなものが欲しいですか？(複数選択可)」では、多かった順に「マッサージチェア」(35.7%)、「安眠グッズ(枕・マットレスなど)」(32.5%)、「フットマッサージャー」(20.3%)という結果になりました。



**●フジ医療器がおすすめする、父の日ギフトに最適な商品**

**新感覚のパワフル振動が全身の筋肉に高速アプローチ「マッスルショットプレミアム FG3800P」**

お父さんのリフレッシュや、運動前後のボディケアにおすすめのアイテムは、4月に発売したばかりの新商品「マッスルショットプレミアム FG3800P」です。

「マッスルショットプレミアム FG3800P」は、独自開発のツインアタッチメントで全身の筋肉をパワフルにケアするハンディタイプのリラクゼーションアイテムです。ケアする際に取り付けるアタッチメントの形状は5種類で、ツインアタッチメントを活用すると9パターンの組み合わせが可能です。振動速度はレベル1(1,600回/分)の弱い刺激からレベル5(3,800回/分)の強い刺激までの5段階で調節ができます。

本体の色はメタリックレッド、触り心地はさらりとしており程よい重みが部位にしっかりとフィットし安定したケアができます。また、本体とアタッチメントを全て収納できる専用巾着ポーチを付属していますので、持ち運びにも便利で場所を選ばずお使いいただけます。

- ・メーカー希望小売価格:オープン価格
- ・全国の家電量販店やフジ医療器オンラインショップ、公式楽天市場店にて販売



マッスルショットプレミアム FG3800P



リフレッシュや筋肉のケアに

今後も、フジ医療器は定期的に「美と健康」に関する市場調査結果やお役立ち情報を提供していきます。

### <フジ医療器 会社概要>

社名	株式会社フジ医療器
代表取締役会長兼社長	呉 旭亞 (Alex Wu)
本社所在地	大阪府中央区農人橋 1 丁目 1 番 22 号 大江ビル 14 階
事業内容	健康・美容機器の製造、販売、輸出入
資本金	3,000 万円 (ジョンソンヘルステック (台湾上場) グループ : 100%)
URL	<a href="https://www.fujiiryoki.co.jp/">https://www.fujiiryoki.co.jp/</a>

#### フジ医療器お問い合わせ先

##### <報道関係の方>

株式会社フジ医療器

マーケティング部 Tel: 06-4793-0611 (代表)

##### <お客様>

フジ医療器お客様相談窓口 【フリーダイヤル】0120-027-612