

## <父の日企画> 第16回 お父さんの疲労事情と解消法調査

### 多くのお父さんが首・肩・腰に疲れを感じている！

### 父の日のプレゼントに欲しいもの第1位は「マッサージチェア」

美と健康の総合メーカー、株式会社フジ医療器（本社：大阪府中央区）は、このたび、子どもをもつ20歳以上の男性を対象に「<父の日企画> 第16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す。

#### <調査結果概要>

- (1) 普段から疲れを感じているお父さんは93%
- (2) 半数のお父さんが心身ともに疲労を抱えている
- (3) 身体的疲労の原因は半数以上が「仕事」。主に「首」「肩」「腰」に悩まされている
- (4) 精神的疲労の主な原因は「仕事」。次に体調や人間関係が続く
- (5) 疲労解消のためには「睡眠をとる」「入浴をする」、あえて「身体を動かす」
- (6) 父の日に欲しいプレゼント第1位は「マッサージチェア」

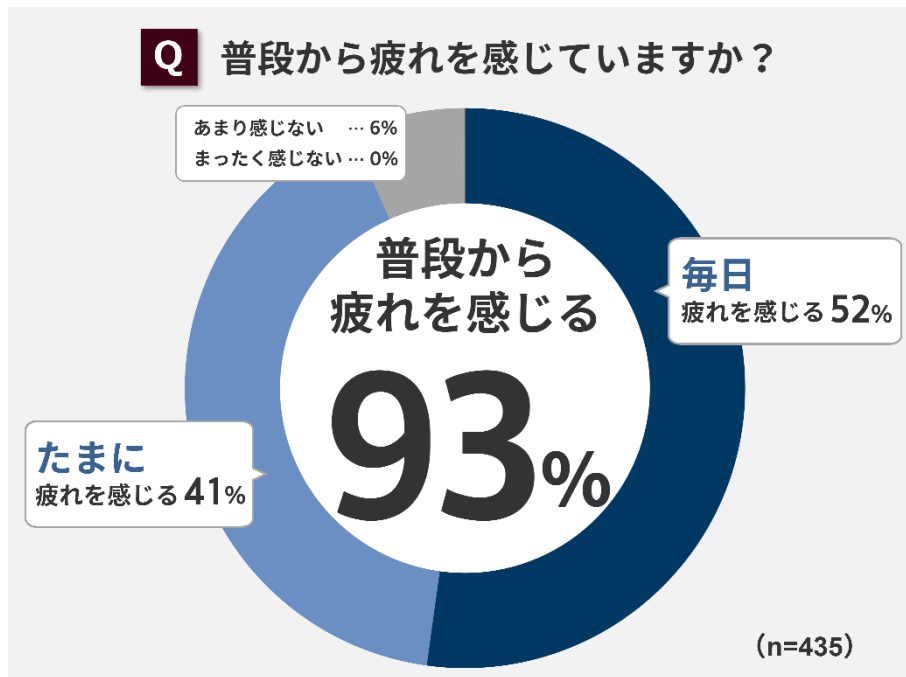
#### <調査概要>

調査期間 : 2026年5月15日(金)～2026年5月19日(火)  
 対象者 : 子どもをもつ20歳以上の男性  
 有効回答者数 : 435名(30代:8名、40代:44名、50代:92名、60代:164名、70歳以上:127名)  
 調査エリア : 全国  
 調査方法 : フジ医療器メルマガ会員・公式LINEアカウント登録者に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。  
 ※調査結果をご紹介いただく際には、フジ医療器までお問い合わせください。なお、報道関係以外の販促活動としてのご利用はご遠慮いただいております。

#### 【調査結果の詳細】

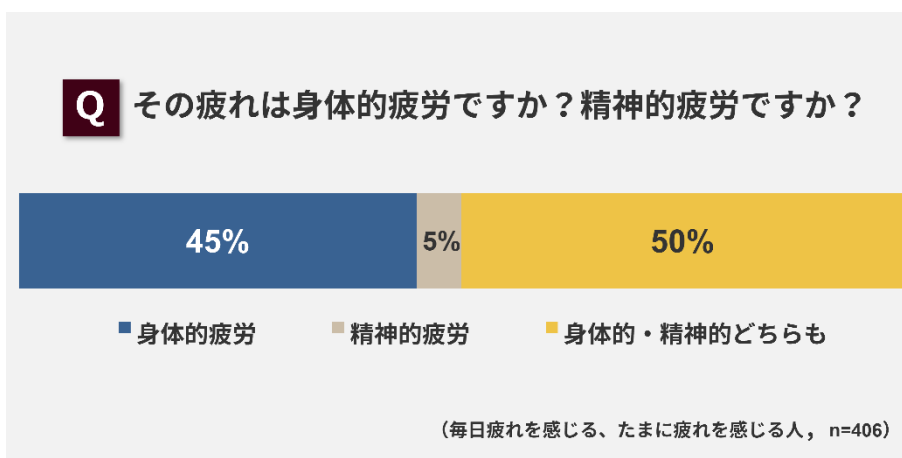
##### (1) 普段から疲れを感じているお父さんは93%

回答者全員に「あなたは普段から疲れを感じていますか？」と質問したところ、「毎日疲れを感じる」(52%)、「たまに疲れを感じる」(41%)、「あまり疲れを感じない」(6%)、「まったく疲れを感じない」(0%)という結果となりました。「毎日疲れを感じる」と「たまに疲れを感じる」を合わせると93%となり、普段から疲れを感じているお父さんは全体の9割を超えています。



## (2)半数のお父さんが心身ともに疲労を抱えている

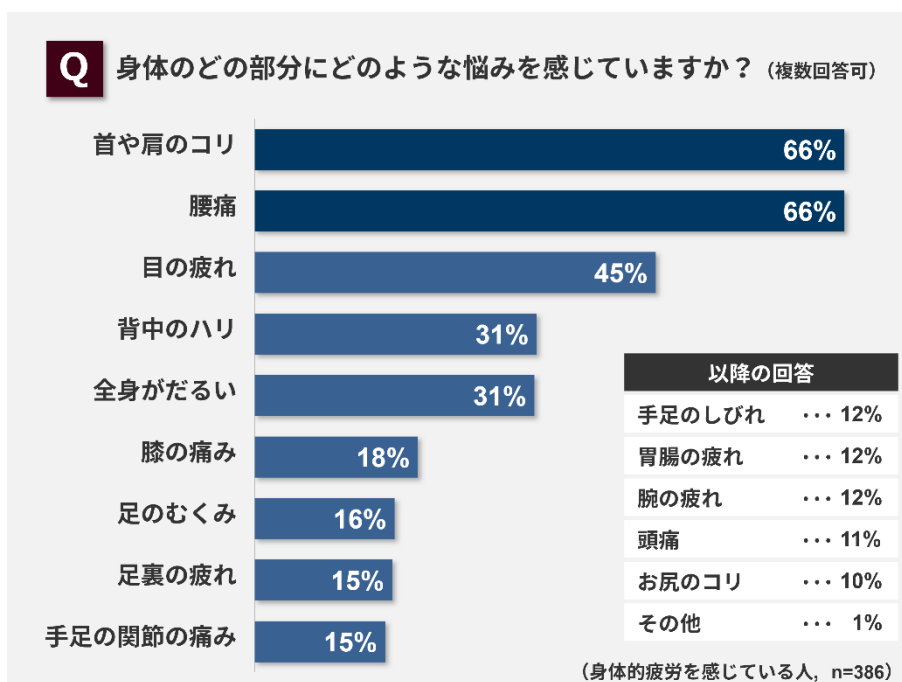
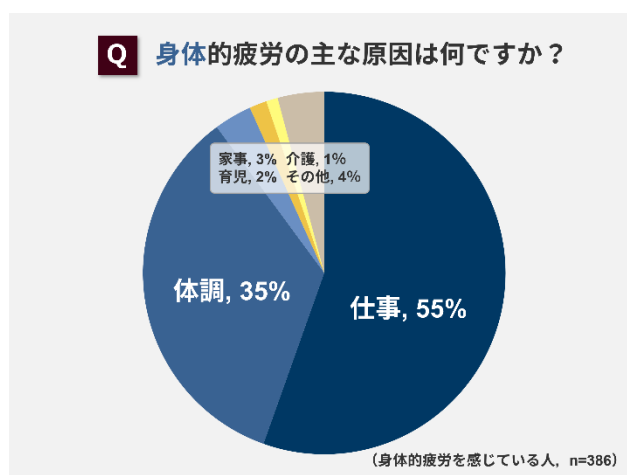
「毎日疲れを感じる」「たまに疲れを感じる」と回答した人に、「その疲れは身体的疲労ですか？精神的疲労ですか？」と質問したところ、「身体的・精神的疲労どちらも」と回答した人が 50%、「身体的疲労」のみが 45%、「精神的疲労」のみは 5%という結果になりました。半数が「身体的・精神的疲労どちらも」と回答しており、多くのお父さんが心身ともに疲労を抱えていることがうかがえます。



## (3)身体的疲労の原因は半数以上が「仕事」。主に「首」「肩」「腰」に悩まされている

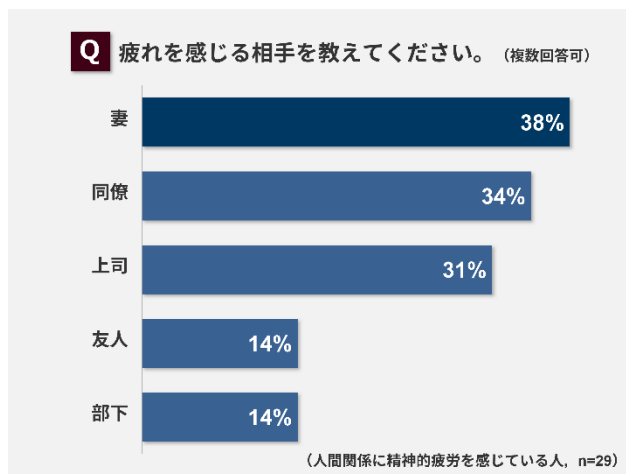
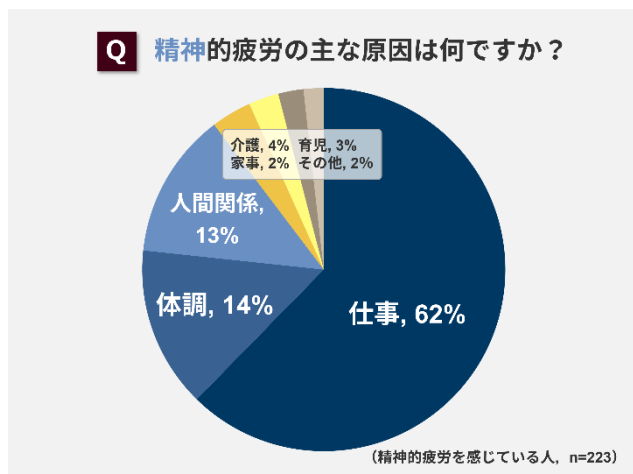
「身体的疲労(「身体的・精神的疲労どちらも」を含む)」を感じる人として回答した人に「主な原因」について質問したところ、最も多かったのは「仕事」で、その割合は半数以上となる 55%に上りました。

続いて「身体のどの部分にどのような悩みを感じていますか？」と質問したところ、多かった順に「首や肩のコリ」「腰痛」が最も多く、割合はともに 66%という結果となりました。上半身に身体的疲労を感じているお父さんが多いことが分かります。



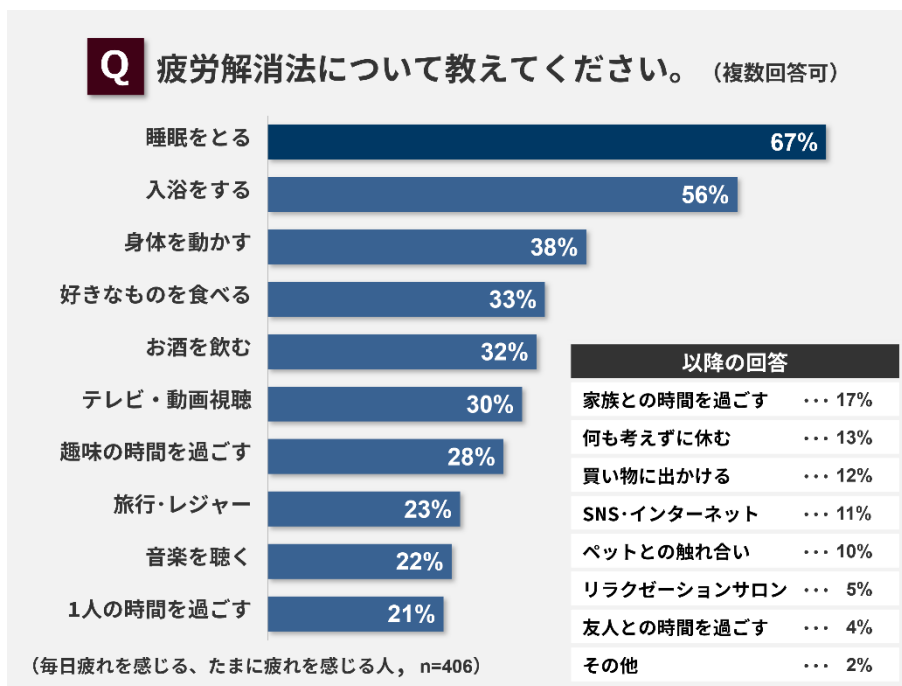
**(4)精神的疲労の主な原因は「仕事」。次に体調や人間関係が続く**

「精神的疲労(「身体的・精神的疲労どちらもを含む)」と回答した人に「主な原因は何ですか?」と質問したところ、1位は身体的疲労と同じく半数以上のお父さんが「仕事」と回答し、その割合は62%でした。また、「人間関係」(13%)と回答した人にどの相手との関係で疲労を感じているか質問したところ、最も多かったのは「妻」(38%)でしたが、続いてランクインしている同僚・上司、部下など、職場環境による精神的負担も多い傾向にあるようです。



**(5)疲労解消のためには「睡眠をとる」「入浴をする」、あえて「身体を動かす」**

普段から疲れを感じていると回答した人に対し疲労解消法について質問したところ、最も多かったのは「睡眠をとる」でその割合は67%でした。続いて「入浴をする」(56%)「身体を動かす」(38%)が上位に挙がっており、休養を取るだけでなく、あえて身体を動かすことも疲労回復の手段として重視されていることが分かりました。

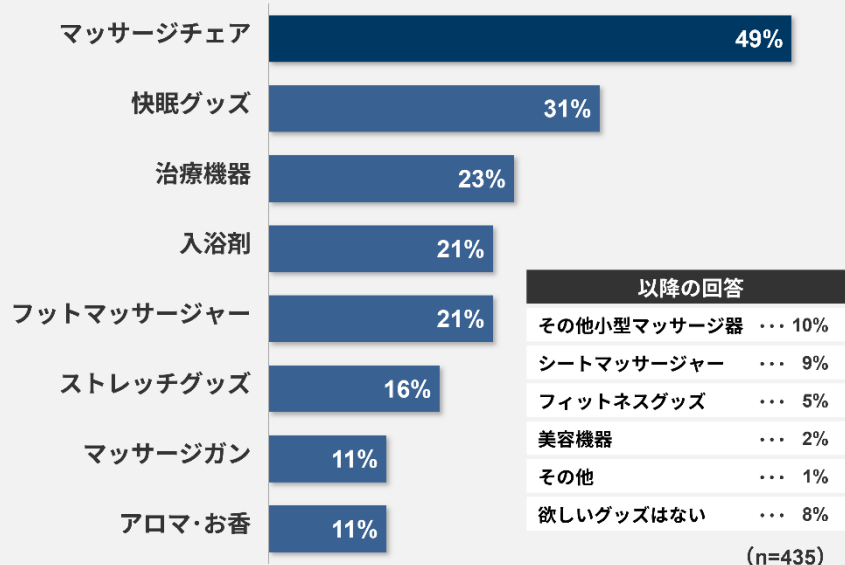


**(6)父の日に欲しいプレゼントの第1位はマッサージチェア**

回答者全員に「父の日のプレゼントとして貰えると、嬉しいと感じるものはありますか? (複数選択可)」と質問したところ、「マッサージチェア」と回答した人が最も多くその割合は49%でした。2位は「快眠グッズ」(31%)で、前問の疲労解消法についての質問に対しても「睡眠をとる」が最多であったことから、睡眠に関するコンテンツへの関心の高さがうかがえます。

また、最も人気の「マッサージチェア」をはじめとしたマッサージ機器が欲しいと回答した人にその理由について質問したところ、「自宅で好きなときに全身をほぐしたい」「家でリラックスした状態で癒される」など、仕事等で忙しい日々の中、自宅で手軽にマッサージを受けたいという声がよく見られました。

**Q** 父の日のプレゼントとして貰えると、嬉しいと感じるものはありますか？  
(複数回答可)



### <総括>

今回の調査では、9割以上のお父さんが日常的に疲労を抱え、その多くが心身両面での疲労を感じていることが明らかになりました。

疲労の原因は「仕事」が中心で、父の日に欲しいプレゼントとしてマッサージチェアが人気な点からも、自宅でゆったりと疲労をケアできる手段へのニーズの高さがうかがえます。

### ●フジ医療器が選ぶ、父の日ギフトのおすすめ商品

心身ともに疲れを感じているお父さんへのギフトには、俳優の唐沢寿明さんご出演のテレビCMでも話題の「CYBER-RELAX マッサージチェア H24 AS-R2350」がおすすめです。

「CYBER-RELAX マッサージチェア H24 AS-R2350」は、強くしっかりとしたもみ心地と高い爽快感をお届けする「コアディープ」コースを新たに搭載した、当社最新最高峰モデルのマッサージチェアです。

「コアディープ」を含む多彩なマッサージ機能は大きな文字とアイコン表示を中心とした8インチの大型タッチパネルで直感的に操作でき、簡単にお選びいただけます。

首・肩・腰に疲労を感じているお父さんにおすすめの、部位ごとに分けられた人体イラストに疲れを感じる箇所をタップして入力することで最適なマッサージコースを提案する「疲労度から選ぶ」機能を搭載しています。

また、マッサージ中の時間を快適にお過ごしいただけるよう、やさしい座り心地にこだわった座面クッションを新たに採用しています。



- ・医療機器認証番号：306AHBZX00041000(家庭用電気マッサージ器・管理医療機器)
- ・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、フジ医療器公式楽天市場店、フジ医療器公式 Yahoo!店にて販売中

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。

### <会社概要>

社名	株式会社フジ医療器
代表取締役会長	呉 旭亞 (Alex Wu)
本社所在地	大阪市中央区農人橋 1 丁目 1 番 22 号 大江ビル 14 階
電話番号	06-4793-0611 (代表)
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	<b>【フジ医療器企業サイト】</b> <a href="https://www.fujiiryoki.co.jp/">https://www.fujiiryoki.co.jp/</a> <b>【フジ医療器オンラインショップ】</b> <a href="https://www.fujiiryoki.shop/">https://www.fujiiryoki.shop/</a> <b>【フジ医療器公式楽天市場店】</b> <a href="https://www.rakuten.co.jp/fujiiryoki/">https://www.rakuten.co.jp/fujiiryoki/</a> <b>【フジ医療器公式 Yahoo!店】</b> <a href="https://store.shopping.yahoo.co.jp/fujiiryoki/">https://store.shopping.yahoo.co.jp/fujiiryoki/</a> <b>【フジ医療器公式 Instagram】</b> <a href="https://www.instagram.com/fujiiryoki_official/">https://www.instagram.com/fujiiryoki_official/</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