

## 9月8日は「休養の日」日本の休養意識を大調査 日本の休養への意識は20%以上の低下傾向

### 社会活動の再開で、休むコトへの意識の 年代、性別間ギャップが顕著な結果に

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、この度、神奈川県 未病産業研究会と共に休養週間推進事務局を立ち上げ、休養の啓発キャンペーン「休養週間 2022～休養・抗疲労行動をジェンダー・イノベーション視点で考える～」を実施します。

その啓発・研究活動の一つとして、株式会社ベネクスと共同で2022年8月に全国10万人（男女各5万人）への健康調査を実施。今回は、9月8日の休養の日を記念して、「日本人の休養意識」を分析した結果をまとめました。今回の分析結果では、日本人の休養意識が、2021年よりも低下しているという結果となり、当法人としては、社会問題として更なる、情報発信・共同研究などの連携を、産官学で拡大していく予定です。

きゅうよう しゅうかん

# 休養 週間

～毎日をガンバルために、休養習慣を～

2022.09.03-09.25

#### 【調査サマリー】

- ◇全国的に休養への意識は約20%低下傾向に、活動再開で日本人の勤勉さが強調される結果に
- ◇男女とも休む意識は低下傾向、休養への理解は男性で約4割と高い結果に
- ◇世代が高くなるにつれ、休養意識は薄れる傾向に。20代は休養への理解度が高まる
- ◇休養意識に理解があるのは、1位佐賀県、2位沖縄県という結果に

調査データ詳細掲載（リカバル）：<https://recover-bar.jp/>

■全国的に休養への意識は約 20%低下傾向に、活動再開で日本人の勤勉さが強調される結果に

「疲れたので、会社（学校）や家事を休む」ことは理解できる人は 16.1%、状況によっては理解できる人が 48.8%、理解が出来ない人が 35.1%という結果になった。2021 年と比較すると、理解できる人が 20.4% から 16.1%と 0.79 倍と約 20%減少し、理解できない人が 26.6%から 35.1%と 1.32 倍に増加している結果となった。

〈図表 1：疲労時の休養意識（全国、男女計、20～79 歳）単位：%、倍〉

			「疲れたので、会社（学校）や家事を休む」ことは理解できる						
			N数	理解できない	状況によって	理解できる			
				①		②	②-①		
男女計	2022年	③	100000	35.1	48.8	16.1	%	-19.0	%
	2021年	④	100000	26.6	53.0	20.4	%	-6.2	%
		③/④		1.32	0.92	0.79	倍		

■男女とも休む意識は低下傾向、休養への理解は男性で約 4 割と高い結果に

男女別でみていくと、「疲れたので、会社（学校）や家事を休む」ことは理解できる人は、男性で 15.5%、女性で 16.7%となり、男性の方が 0.93 倍と少ない。理解できない人は男性で 37.8%、女性で 32.4%となり、男性の方が 1.17 倍と多い結果となった。

〈図表 2：疲労時の休養意識（全国、男女別、20～79 歳）単位：%、倍〉

			「疲れたので、会社（学校）や家事を休む」ことは理解できる						
			N数	理解できない	状況によって	理解できる			
				①		②	②-①		
男性	2022年	③	49413	37.8	46.7	15.5	%	-22.4	%
女性	2022年	④	50587	32.4	50.9	16.7	%	-15.7	%
		③/④		1.17	0.92	0.93	倍		

■世代が高くなるにつれ、休養意識は薄れる傾向に。20 代は休養への理解度が高まる

年代別でみていくと、「疲れたので、会社（学校）や家事を休む」ことは理解できる人は、20 代で最も高く 26.7%、年代高くなるごとに低くなり 70 代では 9.2%という結果となった。「理解できる人」-「理解できない人」の分析でみると、20 代で唯一理解できる人が多い結果となり、30 代から理解できない人の

割合が多くなり、年代が高くなるにつれ多くなる。

〈図表 3：疲労時の休養意識（全国、男女計、年代別）単位：％〉

		「疲れたので、会社（学校）や家事を休む」ことは理解できる					
		N数	理解できない	状況によって	理解できる		
			①		②	②-①	
男女計	20代	13100	24.9	48.3	26.7	%	1.8 %
	30代	15107	27.0	51.4	21.7	%	-5.3 %
	40代	19646	30.8	52.1	17.1	%	-13.7 %
	50代	17857	35.1	50.4	14.6	%	-20.5 %
	60代	16833	42.1	47.5	10.4	%	-31.8 %
	70代	17457	47.8	43.0	9.2	%	-38.6 %

■休養意識に理解があるのは、1位佐賀県、2位沖縄県という結果に

都道府県別では、「疲れたので、会社（学校）や家事を休む」ことは理解できる人が多いのは、1位沖縄県で20.6%と唯一20%を越える結果となった。次いで2位の佐賀県18.4%、3位の島根県16.4%と続く。また、「理解できる人」-「理解できない人」の分析でみると、全ての都道府県でマイナス傾向ではあります。その中でもマイナス傾向が低い都道府県が、佐賀県がマイナス7.7%と1位となり、次いで沖縄県のマイナス8.2%とこの2県のみ一桁の数値の結果になっています。

〈図表 4：疲労時の休養意識（全国、男女計、都道府県別）単位：％〉

		「疲れたので、会社（学校）や家事を休む」ことは理解できる							
		N数	理解できない	状況によって	理解できる				
			①		②			②-①	
1	佐賀県	621	26.1	55.5	18.4	%		-7.7	%
2	沖縄県	1110	28.8	50.6	20.6	%		-8.2	%
3	島根県	512	27.7	55.9	16.4	%		-11.3	%
4	山梨県	633	25.2	60.9	13.9	%		-11.3	%
5	岐阜県	1549	27.9	55.8	16.3	%		-11.6	%
6	大分県	866	27.7	56.2	16.1	%		-11.7	%
7	富山県	817	26.0	60.3	13.7	%		-12.3	%
8	群馬県	1536	26.8	58.8	14.4	%		-12.4	%
9	東京都	11490	28.7	55.7	15.6	%		-13.1	%
10	高知県	536	29.7	53.9	16.3	%		-13.4	%

**【調査概要】**

調査名：「ココロの体力測定 2022」

期間：2022年 8月7日～8月17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：5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

**「休養週間キャンペーン 2022」**

【名称】：休養週間

休養週間とは、2021年9月より毎年開催予定の健康啓発キャンペーン

休養週間の目的

休養についての正しい知識の普及と国民の健康増進への寄与を目的にした、休養の大事さを確認する週間として、日本の休養（リカバリー）リテラシーの向上を目指す。

【キャンペーン期間】 2022年9月3日（金）～9月25日（日）

【運営体制・協力団体】

主催：休養週間推進事務局（運営・広報事務局：一般社団法人日本リカバリー協会）

後援：神奈川県未病産業研究会、一般社団法人日本疲労学会、一般社団法人日本リカバリー協会

### 【キャンペーン内容】

- 1、日独共同開催の第一回リカバリー国際シンポジウムの開催（2022/9/8）
- 2、大規模調査（ココロの体力測定 2022）
- 3、活力行動モデルの発表 ※2022 年度中
- 4、産後リカバリープロジェクトの開始
- 5、未病産業研究会 会員企業様向け休養意識アンケート
- 6、「休養×ジェンダー・イノベーション」のセミナー、ワークショップ

### ◆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>）

### ◆一般社団法人日本疲労学会

「一般社団法人日本疲労学会（Japanese Society of Fatigue Science）」は、慢性疲労症候群（CFS）研究会、疲労研究会、文部科学省疲労研究班などが母体となり、疲労全般に関する研究発表、知識の交換の場として平成 17 年に発足いたしました。当学会では、生理的疲労、病的疲労、慢性疲労、産業疲労などの疲労全般を科学的に扱い、学術の発展や医療の質の向上に寄与することを目的と致しています。

理事長 渡辺恭良（理化学研究所生命機能科学研究センター チームリーダー、大阪市立大学 名誉教授）

URL：<http://www.hirougakkai.com/>

第 17 回日本疲労学会総会・学術集会 HP <https://procomu.jp/fatigue2021/index.html>

### 【一般社団法人日本リカバリー協会 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

（理化学研究所生命機能科学研究センター チームリーダー、大阪市立大学大学院医学研究科 名誉教授）

副会長：水野敬

（理化学研究所生命機能科学研究センター ユニットリーダー、大阪市立大学健康科学イノベーションセンター センター副所長）

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）

杉田正明（日本体育大学体育学部 教授、日本陸連 科学委員会委員長）

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（スイス）

URL：<https://www.recovery.or.jp/>

公式情報サイト「Recobal（リカバル）」URL：<https://recover-bar.jp/>

## < 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