

9月8日は「休養の日」 日本の休養意識を大調査 20～40代は休養を理解できる人の方が多く、 世代間で大きなギャップ ～「リカバリー(休養・抗疲労)白書 2024レポート」 Vol.5～

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。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」の2024年の状況を分析した結果をまとめました。

【調査サマリー】

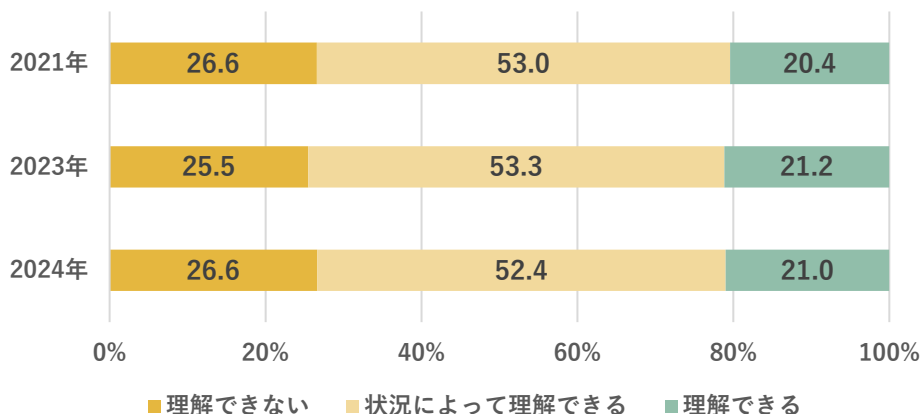
- 休養への理解は21%と2023年から大きな変化は無いが、理解できない人が増加傾向に
- 男性は休養を理解できない人が、理解できる人を大きく上回り、更なる休養のリテラシーの向上が必要に
- 20～40代は休養を理解できる人が、理解できない人を上回り、世代間で大きなギャップが出来ている
- 事業への責任のある経営者・役員、労働時間に依存してしまう自営業の理解が低い結果に
- 休養意識に理解がある人が多いのは、1位沖縄県、2位宮城県、3位茨城県
- 休養への理解がある人は睡眠の状況に課題を抱えている人が多い

■ 休養への理解は21%と2023年から大きな変化は無いが、理解できない人が増加傾向に

「疲れたので、会社（学校）や家事を休む」ことについて、理解できる人は21.0%、状況によっては理解できる人は52.4%、理解できない人は26.6%という結果となりました。2021年から経年比較をすると、理解できる人は微増、理解できない人は横ばいという結果となりました。

理解度の比較として「理解できる人」-「理解できない人」を見ると、理解できる人が-5.6%となり、まだまだ「休むこと」への理解度は低い傾向にあることが分かりました。

図表1：「疲れたので、会社（学校）や家事を休む」ことは理解できる（全体、経年比較）単位：%



図表2：「疲れたので、会社（学校）や家事を休む」ことは理解できる（全体、経年比較）単位：％、倍

		理解できない ①	状況によって理解できる	理解できる ②		理解度比較 ②-①	
2021年	③	26.6	53.0	20.4	%	-6.2	%
2023年		25.5	53.3	21.2	%	-4.3	%
2024年	④	26.6	52.4	21.0	%	-5.6	%
経年比較	④÷③	1.00	0.99	1.03	倍		

■ 男性は休養を理解できない人が、理解できる人を大きく上回り、更なる休養のリテラシーの向上が必要に

男女別で比較すると、「疲れたので、会社（学校）や家事を休む」ことについて、理解できる人は、男性で18.8%、女性で23.1%となり、男性の方が0.82倍と少ない結果となりました。理解できない人は男性で29.7%、女性で23.6%となり、男性の方が1.26倍と多い結果となりました。

理解度の比較について見ると、男性は理解できる人が-10.9%に対し女性は-0.5%となり、女性の方が休むことについての理解度が高いという結果となりました。

図表3：「疲れたので、会社（学校）や家事を休む」ことは理解できる（男女、経年比較）単位：％、倍

		理解できない ①	状況によって理解できる	理解できる ②		理解度比較 ②-①	
男性	③	29.7	51.5	18.8	%	-10.9	%
女性	④	23.6	53.3	23.1	%	-0.5	%
経年比較	④÷③	1.26	0.97	0.82	倍		

■ 20～40代は休養を理解できる人が、理解できない人を上回り、世代間で大きなギャップが出来ている

年代別で比較すると、「疲れたので、会社（学校）や家事を休む」ことについて、理解できる人は、20代で最も高く29.0%、年代高くなるごとに低くなり70代では9.9%という結果となりました。「理解できる人」-「理解できない人」の分析でみると、20代5.4%、30代6.0%、40代1.4%となり、50代以降から理解できる人の割合が減っていき、年代が上がるにつれて理解ができない人の方が多いことが分かりました。

図表4：「疲れたので、会社（学校）や家事を休む」ことは理解できる（年代別）単位：％

男女計	理解できない ①	状況によって理解できる	理解できる ②	理解度比較 ②-①
20代	23.6	47.3	29.0	5.4
30代	22.3	49.5	28.2	6.0
40代	22.7	53.2	24.1	1.4
50代	23.9	54.3	21.8	-2.1
60代	29.6	55.2	15.2	-14.3
70代	37.0	53.1	9.9	-27.1

■ 事業への責任のある経営者・役員、労働時間に依存してしまう自営業の理解が低い結果に

職業別で比較すると、「疲れたので、会社（学校）や家事を休む」ことについて、理解できる人が最も多いのは、公務員25.0%、次いで会社員（事務系）24.0%、会社員（技術系）22.1%と続く結果となりました。

また、「理解できる人」-「理解できない人」の分析を見ると、経営者・役員-28.7%、自営業-18.1%が大きくマイナスとなり、休むことへの理解が非常に低い結果となりました。

図表5：「疲れたので、会社（学校）や家事を休む」ことは理解できる（年代別）単位：％

男女計	理解できない ①	状況によって理解できる	理解できる ②	理解度比較 ②-①
公務員	25.3	49.7	25.0	-0.4
経営者・役員	38.8	51.2	10.0	-28.7
会社員(事務系)	25.4	50.6	24.0	-1.4
会社員(技術系)	25.5	52.4	22.1	-3.4
会社員(その他)	27.8	52.3	19.9	-7.8
自営業	33.0	52.0	14.9	-18.1
自由業	28.2	50.3	21.5	-6.7
専業主婦(主夫)	24.9	53.4	21.7	-3.1
パート・アルバイト	26.0	53.8	20.3	-5.7

■ 休養意識に理解がある人が多いのは、1位沖縄県、2位宮城県、3位茨城県

都道府県別で比較すると、「疲れたので、会社（学校）や家事を休む」ことについて理解できる人が多いのは、1位東京都 23.9%、2位宮城県 23.4%、3位鳥取県 23.0%、4位沖縄県 22.8%、5位島根県 22.8%という結果となりました。また、「理解できる人」-「理解できない人」の分析を見ると、マイナス傾向が最も低いのは沖縄県で-0.7%、次いで宮城県 2.5%、茨城県-2.9%、栃木県-2.9%と続く結果となりました。

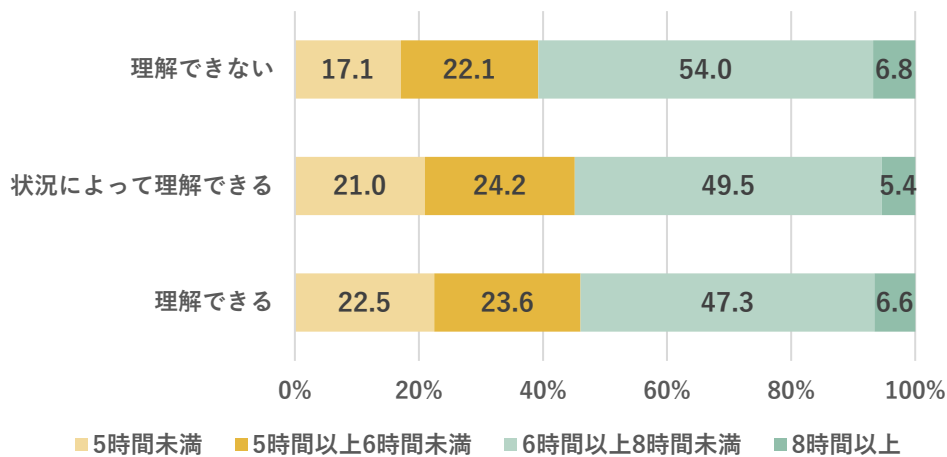
図表6：「疲れたので、会社（学校）や家事を休む」ことは理解できる（年代別）単位：％

男女計	理解できない ①	状況によって理解できる	理解できる ②	理解度比較 ②-①
北海道	28.1	51.0	20.9	-7.2
青森県	29.6	52.9	17.6	-12.0
岩手県	25.6	53.3	21.2	-4.4
宮城県	25.9	50.7	23.4	-2.5
秋田県	26.8	53.2	19.9	-6.9
山形県	26.4	51.9	21.7	-4.6
福島県	22.5	58.6	18.9	-3.6
茨城県	25.4	52.0	22.6	-2.8
栃木県	23.9	55.1	21.0	-2.9
群馬県	26.0	52.2	21.7	-4.3
埼玉県	26.1	52.2	21.7	-4.4
千葉県	26.6	50.7	22.7	-3.9
東京都	26.8	49.3	23.9	-3.0
神奈川県	26.4	51.6	21.9	-4.5
新潟県	27.0	53.1	20.0	-7.0
富山県	26.5	52.7	20.8	-5.7
石川県	26.4	52.5	21.1	-5.3
福井県	27.4	56.1	16.5	-10.9
山梨県	27.1	50.3	22.6	-4.5
長野県	25.4	53.7	20.9	-4.5
岐阜県	25.7	52.7	21.6	-4.0
静岡県	25.7	53.4	20.9	-4.9
愛知県	25.6	53.1	21.3	-4.3
三重県	28.9	53.8	17.3	-11.6
滋賀県	27.3	52.5	20.2	-7.1
京都府	29.5	50.4	20.0	-9.5
大阪府	28.2	52.3	19.6	-8.6
兵庫県	26.1	54.4	19.5	-6.6
奈良県	28.5	53.3	18.2	-10.3
和歌山県	29.6	51.5	18.9	-10.7
鳥取県	26.0	50.9	23.0	-3.0
島根県	27.5	49.7	22.8	-4.8
岡山県	28.1	52.8	19.1	-9.0
広島県	29.4	51.2	19.4	-10.0
山口県	28.2	54.9	16.9	-11.2
徳島県	23.8	56.0	20.2	-3.7
香川県	23.8	56.9	19.3	-4.6
愛媛県	24.7	56.6	18.7	-6.0
高知県	26.1	52.6	21.4	-4.7
福岡県	25.7	53.3	21.0	-4.7
佐賀県	26.4	54.8	18.8	-7.6
長崎県	28.3	52.9	18.8	-9.5
熊本県	25.8	56.3	17.8	-8.0
大分県	27.8	52.6	19.6	-8.2
宮崎県	25.3	57.6	17.2	-8.1
鹿児島県	27.0	55.4	17.6	-9.4
沖縄県	23.5	53.7	22.8	-0.7

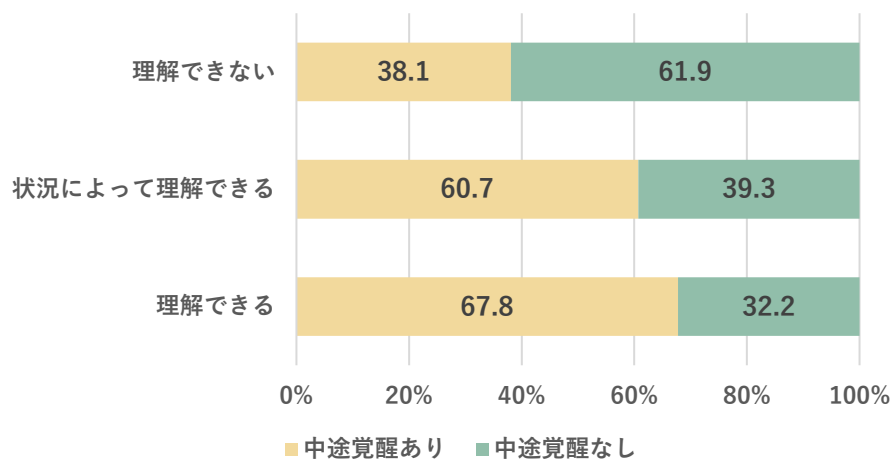
■ 休養への理解がある人は睡眠の状況に課題を抱えている人が多い

休養の理解度別で、睡眠時間を比較すると、5時間未満睡眠が理解できる人で22.5%、理解できない人で17.1%となっており、理解できる人ほど睡眠時間が短い人が多い結果となりました。睡眠の質（中途覚醒の有無）を見ていくと、理解できる人が67.8%、理解できない人が38.1%となり、こちらも理解できる人の睡眠の質が悪い結果となっており、睡眠に課題がある人が休養への理解度が高い状況となっています。

図表7：「疲れたので、会社（学校）や家事を休む」
ことは理解できる（睡眠時間別）単位：%



図表8：「疲れたので、会社（学校）や家事を休む」
ことは理解できる（中途覚醒あり・なし）単位：%



【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）でウェイト修正した。

【参照データ】

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000014.000085299.html>

【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。



産後リハビリ
プロジェクト

主な活動

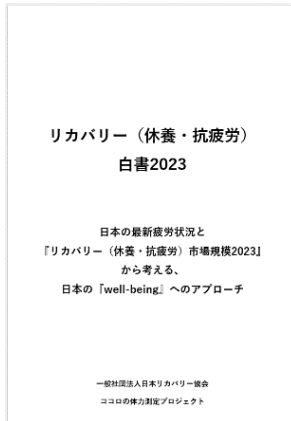
当プロジェクトの主な活動内容は、「産後リハビリ白書」の発行、Web サイトでの情報発信、産前産後の情報をアップデートすることを目的とした勉強会などを開催しています。

- ◆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」

【産後リカバリープロジェクト 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）、SOMPO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「リカバリー（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カバリー協会

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カバリー協会 広報事務局

担当：柴山 TEL：070-1389-0172

メール：shibayama@netamoto.co.jp