

リカバリー(休養・抗疲労)行動トレンド2025 15 の TOPICS を発表 体温管理やリカバリーウェアで"質"を重視する新習慣へ ～「リカバリー(休養・抗疲労)白書 2025 レポート」Vol.2～

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 万人（20～79 歳、男女各 5 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、2025 年 4 月 25 日から 5 月 25 日に実施。その結果から「休養・抗疲労（疲労解消）行動の実施率」を 2024 年、2023 年と比較分析し、最新トレンド 2025 の 15 の TOPICS をまとめました。

リカバリー行動トレンド2025 15のTOPICS



休息タイプ

- 睡眠頼みの休養は、もう古い！
- 最新テクノロジーで休養力アップ！
- 毎日のエチケットケアが新しい休養に変身！



運動タイプ

- 「ぶらぶら歩く」が新トレンド！
- 『入浴ルネサンス』が再到来
- 『温度ケア革命』暑さ寒さをコントロール！



栄養タイプ

- 科学的に実証された"疲れ撃退"栄養素が人気！
- ドリンクセラピーで手軽にリフレッシュ！



親交タイプ

- リアルな人とのふれあいが見直されている！
- 『植物と触れ合う癒やし時間』



娯楽タイプ

- 『推し活』がリカバリーの急成長分野に
- 頭を使う趣味で心スッキリ！



造形・想像タイプ

- 『芸術活動でリトリート』



転換タイプ

- お金で時間を買う休養習慣！
- 休養で"新しい自分"を見つける！

図表 1：リカバリー（休養・抗疲労）行動トレンド 2025 15 の TOPICS

【調査サマリー】

- 笑うなど気分転換に関するものが上昇！ 静的な休養行動は減少している
- 2024 年からは、ヘアケアやスキンケアなど自分磨きが上昇！

- 2023 年からは、冷感グッズやリハビリウェアなど新しいソリューションが急上昇！
- 元気な人は軽い運動と趣味の園芸が 2024 と同様に人気！
- 健康への投資意識が高い人は「家事代行」「AI 搭載の家電を使用する」など新しいソリューションを積極採用

■ 笑うなど気分転換に関するものが上昇！ 静的な休養行動は減少している

2025 年の休養・抗疲労行動の実施率調査によると、TOP5 は「入浴する」が 43.7%でトップとなり、以下「寝る」40.0%、「コーヒーを飲む」35.7%、「YouTube などの無料動画を見る」32.4%、「テレビを見る」32.3%と続きました。日常生活に密着した基本的な行動が上位を占める結果となっています。2024 年からの上位 30 位から変化を見ると、「笑う」が 1.17 倍、「フルーツを食べる」が 1.16 倍と大きく伸び、「スナック菓子を食べる」（1.14 倍）や「旅行に行く」「家族と外食」（ともに 1.13 倍）が続きます。特に気分転換やコミュニケーションに関連する行動の上昇が目立ち、同時に「歯みがきをする」（1.12 倍）や「顔や手を洗う」（1.11 倍）など、健康に関連する行動も増加傾向にあることが分かりました。一方で、「寝転んだり、リラックスした姿勢をとる」（0.82 倍）や「仮眠をとる」（0.81 倍）など、静的な休養行動は減少していることが特徴的です。これは、より積極的で活動的な疲労回復方法が好まれています。

図表 2：リハビリ（休養・抗疲労）行動の実施率 単位：％、倍

	項目	2025年の 実施率	2024年の 実施率	2024年からの 上昇率
1	入浴する	43.7 %	44.0 %	0.99 倍
2	寝る	40.0 %	44.7 %	0.89 倍
3	コーヒーを飲む	35.7 %	34.5 %	1.03 倍
4	YouTubeなどの無料動画を見る	32.4 %	31.1 %	1.04 倍
5	テレビを見る	32.3 %	32.0 %	1.01 倍
6	チョコレートを食べる	28.6 %	28.9 %	0.99 倍
7	甘いものを食べる（チョコレート以外）	28.5 %	27.9 %	1.02 倍
8	家族と過ごす	24.2 %	22.3 %	1.09 倍
9	旅行に行く	22.3 %	19.8 %	1.13 倍
10	歯みがきをする	21.6 %	19.2 %	1.12 倍
11	音楽鑑賞	21.3 %	22.2 %	0.96 倍
12	笑う	20.8 %	17.8 %	1.17 倍
13	寝転んだり、リラックスした姿勢をとる	20.8 %	25.4 %	0.82 倍
14	ウォーキング、ジョギングをする	20.7 %	20.7 %	1.00 倍
15	家族と外食	20.7 %	18.3 %	1.13 倍
16	スナック菓子を食べる	19.6 %	17.2 %	1.14 倍
17	ヨーグルトを飲む・食べる	18.5 %	— %	— 倍
18	本を読む	18.4 %	17.7 %	1.04 倍
19	目薬をさす	18.3 %	18.6 %	0.98 倍
20	映画鑑賞	18.1 %	17.7 %	1.02 倍
21	シャワーを浴びる	18.1 %	18.0 %	1.00 倍
22	仮眠をとる	17.9 %	22.1 %	0.81 倍
23	動画サービス（Hulu、Netflix、amazonなど）	17.9 %	16.1 %	1.11 倍
24	SNSを見る（X（旧Twitter）、Facebook、Instagram等）	17.4 %	16.8 %	1.04 倍
25	入浴剤を利用する	17.3 %	16.9 %	1.02 倍
26	顔や手を洗う	16.8 %	15.2 %	1.11 倍
27	アルコール飲料を飲む	16.8 %	18.6 %	0.90 倍
28	お米を食べる	15.5 %	— %	— 倍
29	フルーツを食べる	15.1 %	13.0 %	1.16 倍
30	温泉に行く	14.9 %	16.2 %	0.92 倍

■ 2024 年からは、ヘアケアやスキンケアなど自分磨きが上昇！

2024 年と比較した休養・抗疲労行動の実施上昇率 TOP5 を見ると、1 位は「ヘアケア（頭皮ケア）をする」（1.48 倍）、2 位「冷感グッズを利用する」（1.43 倍）、3 位「占いを受ける」（1.42 倍）、4 位「推し活（アーティスト、アイドル、声優の応援）」（1.38 倍）、5 位「遊園地、テーマパークなどに行く」（1.36 倍）という結果になりました。特に注目すべき点は、自分磨きに関連する行動の伸びで、「ヘアケア」に加え、「メイク直しをする」（1.29 倍）なども上位に入っています。また、「リハビリウェア（疲労回復）を着る」（1.29 倍）といった新しいソリューションの採用や、「同性の友人と外出」（1.26 倍）などのコミュニケーション活動も増加傾向にあります。

図表 3：リハビリ（休養・抗疲労）行動の実施上昇率上位 20 位（2024-25 年比較）単位：％、倍

項目	2025年の 実施率	2024年の 実施率	2024年からの 上昇率
1 ヘアケア（頭皮ケア）をする	6.7 %	4.5 %	1.48 倍
2 冷感グッズを利用する	2.3 %	1.6 %	1.43 倍
3 占いを受ける	1.5 %	1.0 %	1.42 倍
4 推し活（アーティスト、アイドル、声優の応援）	8.1 %	5.9 %	1.38 倍
5 遊園地、テーマパークなどに行く	4.9 %	3.6 %	1.36 倍
6 メイク直しをする	2.5 %	1.9 %	1.29 倍
7 リハビリウェア（疲労回復）を着る	1.1 %	0.9 %	1.29 倍
8 温感グッズを利用する	4.2 %	3.3 %	1.27 倍
9 同性の友人と外出（買い物、イベントなど）	7.9 %	6.3 %	1.26 倍
10 ゲーム（ゲームセンター）	1.9 %	1.5 %	1.24 倍
11 スポーツ観戦（現地）	5.8 %	4.7 %	1.23 倍
12 涙活	1.6 %	1.3 %	1.22 倍
13 e-SPORTSをする	0.7 %	0.5 %	1.21 倍
14 イケメンを探す／かわいい女の子を探す	2.1 %	1.8 %	1.21 倍
15 ギャンブルをする	4.8 %	4.0 %	1.20 倍
16 日曜大工・DIY	3.9 %	3.3 %	1.19 倍
17 動物の動画・写真を見る	6.4 %	5.3 %	1.19 倍
18 異性の友人と食事	3.8 %	3.2 %	1.19 倍
19 釣り	2.9 %	2.4 %	1.19 倍
20 神社・仏閣をめぐる	7.8 %	6.5 %	1.19 倍

■2023 年からは、冷感グッズやリカバリーウェアなど新しいソリューションが急上昇！

2023 年からの 2 年間で比較すると、1 位は「冷感グッズを利用する」（1.97 倍）、2 位「リカバリーウェア（疲労回復）を着る」（1.70 倍）、3 位「e-SPORTS をする」（1.69 倍）、4 位「ヘアケア（頭皮ケア）をする」（1.53 倍）、5 位は同率で「推し活（アーティスト、アイドル、声優の応援）」と「クロスワードパズル・ナンプレなど」（ともに 1.44 倍）という結果になりました。特に注目すべき点は、暑さ対策や疲労回復に関する新しいソリューションの大幅な伸びです。また、「ガーデニング」（1.39 倍）や「脳トレをする」（1.37 倍）など、趣味や知的活動も上位に入っています。さらに「フルーツを食べる」（1.33 倍）といった健康志向の行動も増加傾向にあり、より多様で積極的な休養・抗疲労行動が選択されるようになってきていることが分かります。

図表 4：リカバリー（休養・抗疲労）行動の実施上昇率上位 20 位（2023-25 年比較）単位：％、倍

項目	2025年の 実施率	2023年の 実施率	2023年からの 上昇率
1 冷感グッズを利用する	2.3 %	1.1 %	1.97 倍
2 リカバリーウェア（疲労回復）を着る	1.1 %	0.7 %	1.70 倍
3 e-SPORTSをする	0.7 %	0.4 %	1.69 倍
4 ヘアケア（頭皮ケア）をする	6.7 %	4.4 %	1.53 倍
5 推し活（アーティスト、アイドル、声優の応援）	8.1 %	5.6 %	1.44 倍
6 クロスワードパズル・ナンプレなど	5.3 %	3.7 %	1.44 倍
7 ラジオ体操をする	3.3 %	2.3 %	1.42 倍
8 家事代行などを頼む	0.6 %	0.4 %	1.41 倍
9 ガーデニング	9.5 %	6.9 %	1.39 倍
10 脳トレをする	7.2 %	5.3 %	1.37 倍
11 温感グッズを利用する	4.2 %	3.1 %	1.36 倍
12 占いを受ける	1.5 %	1.1 %	1.36 倍
13 塗り絵・写経	1.1 %	0.8 %	1.34 倍
14 フルーツを食べる	15.1 %	11.4 %	1.33 倍
15 メイク直しをする	2.5 %	1.9 %	1.32 倍
16 同性の友人と外出（買い物、イベントなど）	7.9 %	6.0 %	1.32 倍
17 水素水を飲む	1.3 %	1.0 %	1.32 倍
18 ゲーム（ゲームセンター）	1.9 %	1.5 %	1.32 倍
19 家庭菜園	7.1 %	5.4 %	1.31 倍
20 ジムに行く	4.5 %	3.5 %	1.28 倍

■元気な人は軽い運動と趣味の園芸が 2024 と同様に人気！

元気な人の、疲れている人（高頻度）と比較した休養・抗疲労行動の実施上昇率 TOP5 を見ると、1 位「ラジオ体操をする」（2.18 倍）、2 位「脳トレをする」（2.14 倍）、3 位「ガーデニング」（2.10 倍）、4 位「クロスワードパズル・ナンプレなど」（2.07 倍）、5 位「家庭菜園」（2.01 倍）という結果になりました。

特に注目すべき点は、実施率の高さです。「ウォーキング、ジョギングをする」が最も高く 25.2%、次いで「フルーツを食べる」17.0%、「ナッツ類を食べる」14.9%、「スポーツ観戦」14.1%と続きます。元気な人は軽い運動や園芸活動を好む傾向が強く、健康的な食生活も実践していることが分かります。

図表 5：リハビリ（休養・抗疲労）行動の実施上昇率上位 20 位（疲労度合別）単位：%、倍

項目	元気な人の 実施率	疲れている人 （高頻度）の 実施率	元気な人の 上昇率
1 ラジオ体操をする	4.3 %	2.0 %	2.18 倍
2 脳トレをする	9.4 %	4.4 %	2.14 倍
3 ガーデニング	12.1 %	5.8 %	2.10 倍
4 クロスワードパズル・ナンプレなど	6.9 %	3.4 %	2.07 倍
5 家庭菜園	8.6 %	4.3 %	2.01 倍
6 スポーツ・運動で汗をかく	12.1 %	6.5 %	1.86 倍
7 ウォーキング、ジョギングをする	25.2 %	13.7 %	1.84 倍
8 観葉植物を置く	7.8 %	4.3 %	1.83 倍
9 楽器を演奏・練習をする	4.6 %	2.5 %	1.81 倍
10 日曜大工・DIY	4.6 %	2.7 %	1.74 倍
11 スポーツ観戦（テレビ、web）	14.1 %	8.3 %	1.71 倍
12 ジムに行く	5.2 %	3.1 %	1.65 倍
13 ナッツ類を食べる	14.9 %	9.1 %	1.64 倍
14 花を買う、飾る	7.0 %	4.3 %	1.64 倍
15 身体を動かすような家事をする	7.2 %	4.6 %	1.59 倍
16 フルーツを食べる	17.0 %	10.8 %	1.57 倍
17 囲碁・将棋	1.3 %	0.8 %	1.57 倍
18 博物館、美術館、図書館などに行く	8.9 %	5.8 %	1.54 倍
19 エアコン、空気清浄機を使う	6.5 %	4.3 %	1.52 倍
20 サイクリング	2.8 %	1.9 %	1.47 倍

■健康への投資意識が高い人は「家事代行」「AI 搭載の家電を使用する」など新しいソリューションを積極採用
ヘルスケア・イノベーターとラガードのリハビリ行動の実施率を比較すると、上昇率 TOP5 は 1 位「家事代行などを頼む」（11.51 倍）、2 位「ホットヨガ」（10.67 倍）、3 位「AI 搭載の家電を使用する」（10.66 倍）、4 位「アミノ酸系の飲料や食品」（10.45 倍）、5 位「リハビリウェア」（10.15 倍）という結果になりました。健康への投資意識が高い層は、最新のテクノロジーや科学的アプローチを取り入れた休養・抗疲労行動を実践する傾向が顕著に表れています。

図表 6：リハビリ（休養・抗疲労）行動の実施上昇率上位 20 位（健康投資別）単位：％、倍

項目	ヘルスケア・イノベーターの実施率	ヘルスケア・ラガードの実施率	上昇率
1 家事代行などを頼む	2.2 %	0.2 %	11.51 倍
2 ホットヨガ	3.1 %	0.3 %	10.67 倍
3 AI搭載の家電を使用する	2.3 %	0.2 %	10.66 倍
4 アミノ酸系の飲料や食品（サプリメント含む）を摂る	8.4 %	0.8 %	10.45 倍
5 リハビリウェア（疲労回復）を着る	3.6 %	0.4 %	10.15 倍
6 コンプレッション（締め付ける）ウェアを着る	2.6 %	0.3 %	9.43 倍
7 動物カフェに行く	4.0 %	0.4 %	9.16 倍
8 ジムに行く	12.1 %	1.4 %	8.76 倍
9 断食をする	4.1 %	0.5 %	8.74 倍
10 e-SPORTSをする	2.5 %	0.3 %	8.73 倍
11 トランポリン	2.4 %	0.3 %	8.28 倍
12 グルテンフリーを取り入れる	5.0 %	0.6 %	8.11 倍
13 水素水を飲む	3.9 %	0.5 %	7.92 倍
14 リラクゼーション系ドリンクを飲む	4.0 %	0.5 %	7.55 倍
15 たんぱく質系の飲料や食品（サプリメント含む）を摂る	10.6 %	1.5 %	7.12 倍
16 ヨガ（ホットヨガ以外）	6.7 %	1.0 %	6.95 倍
17 アロマセラピー	5.9 %	0.9 %	6.81 倍
18 冷感グッズを利用する	6.5 %	1.0 %	6.75 倍
19 医学に関する知識を得る	10.2 %	1.5 %	6.70 倍
20 エステに行く	6.4 %	1.0 %	6.64 倍

【ココロの体力測定 2025 調査概要】

調査名：「ココロの体力測定 2025」

期間：2025 年 4 月 25 日～5 月 25 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：15 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。

【休養ガイド 2025】

「休養ガイド 2025」は、休養学の観点から日本独自のウェルネス資産を再発見し、休養の啓発と最新の休養トレンドを発信するイベントです。日本の伝統的な休養文化と最新の休養テクノロジーを国内外に紹介しながら、休養に関するリテラシーを高め、社会全体の活力向上を目指します。



◆キャンペーン内容

1. リハビリ行動トレンド 2025 の発表
2. 休養ガイド web サイトでの情報発信

<https://www.recovery.or.jp/recovery2025/>

3. SNS キャンペーン

テーマ：「人に薦めたいあなたの休養 #休養 Guide2025」

https://x.com/venex_jp/status/1964977854057439374

実施期間：2025 年 9 月 8 日(月) ～ 9 月 30 日(火)

参画企業：株式会社ベネクス、アサヒ飲料株式会社、味の素株式会社

休養ガイド大賞、企業賞の選定・表彰

◆X 応募方法

1. VENEX 公式 @VENEX_jp をフォロー
2. 「#休養 Guide2025」をつけて人に薦めたい #休養スポット or #休養サービス or #休養グッズのいずれかコメントを書いて投稿！
3. 本 POST のリポスト、いいねで確率 UP

◆運営体制

主催：一般社団法人日本リハビリ協会

協賛：株式会社ベネクス、アサヒ飲料株式会社、味の素株式会社

本キャンペーンを通じて、現代社会における休養の重要性を再認識し、心身の健康増進に寄与する新たな休養文化の創造を目指してまいります。

【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）

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）

田爪正気（東海大学 健康科学部元教授）

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。

＜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

メール：info@recovery.or.jp