

神奈川県 未病産業研究会との共同セミナー開催

「リカバリー(休養・抗疲労)白書2025」説明会

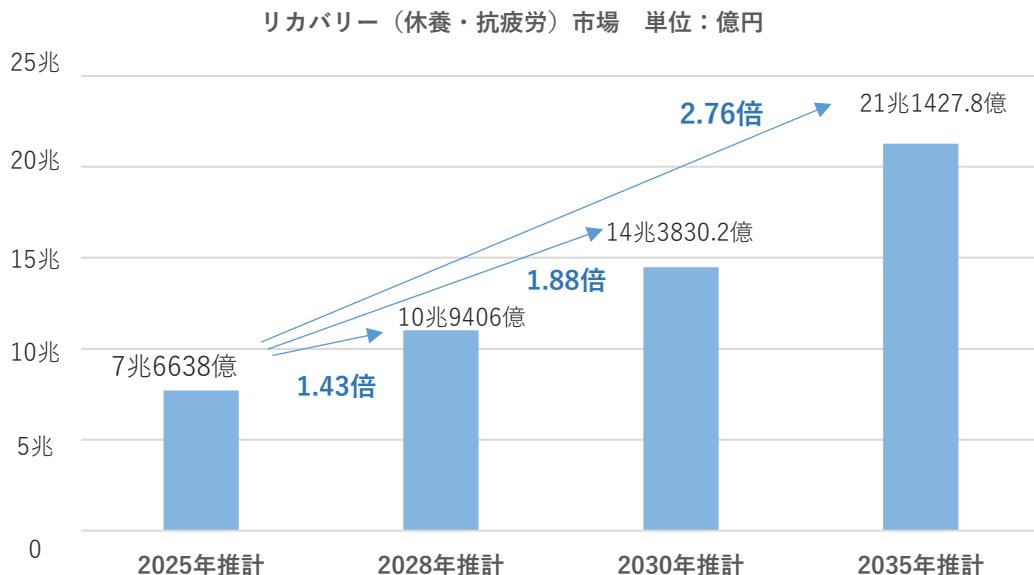
～リカバリー市場規模2035の展望と、疲労による経済損失額の分析～

この度、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、神奈川県未病産業研究会内にて2020年10月より定期開催している「休養分科会」から、「リカバリー（休養・抗疲労）市場規模2025」の発表に伴い、以下の要領で説明会を開催いたします。近年、働き方改革や健康経営の推進により、休養や疲労回復の重要性が注目されています。本白書では、全国10万人を対象とした大規模調査を基に、リカバリー市場の現状分析や2035年に向けた市場規模予測を行い、疲労が経済に与える損失額を具体的に算出しました。説明会では以下のポイントをご説明します：

- ▶ リカバリー（休養・抗疲労）市場規模2025の現状と2035年予測
- ▶ 日本人の疲労構造・休養行動の実態
- ▶ 疲労による経済損失額の分析とその影響

リカバリー市場は、健康投資意識の高まりやヘルスケア技術の進化により、さらなる拡大が期待されています。本説明会は、企業の事業構築やマーケティング戦略に役立つ知見を提供し、新規事業の可能性を探る企業担当者にとって有益な機会となります。リカバリー市場で自社の事業ポジションを確立したい方にとって、実務に直結する内容です。ぜひご参加ください。なお、本セミナーは神奈川県共催です。ご関心のある企業の皆様のご参加をお待ちしております。

リカバリー（休養・抗疲労）市場規模2025～2035年予測（単位：億円）



※リカバリー市場規模に関するデータの商業利用は、白書購入企業様に限らせていただきます。

【セミナー開催概要】

テーマ：10万人調査から導いた、「リカバリー（休養・抗疲労）白書 2025」説明会
～リカバリー市場規模 2035 の展望と、疲労による経済損失額の分析～

日時：2026年1月28日（水）16:00-17:00

形式：オンライン（ZOOM）

対象：リカバリー市場に関心がある企業（法人）の皆様、未病産業研究会会員またはリカバリー白書の購入検討者

定員：100名（申し込み先着順）※申し込み状況で変更になる場合がございます。

参加費：無料

主催：未病産業研究会「休養分科会」、一般社団法人日本リカバリー協会

共催：神奈川県

後援：一般社団法人日本疲労学会

協力：株式会社 COPEL コンサルティング

以下の参加お申込みフォームから事前登録をお願いいたします。

<https://recovery20260128.peatix.com/>

【開催内容】

1. 開催挨拶（神奈川県）
2. 休養分科会の2025年度の活動報告
3. 「リカバリー（休養・抗疲労）白書 2025」説明会
 - ・一般社団法人日本リカバリー協会の活動について
 - ・リカバリー（休養・抗疲労）市場規模 2025について
 - ・疲労による企業の経済損失額から見る健康経営のこれから
 - ・リカバリー（休養・抗疲労）市場規模 2035年の展望とリカバリーの行動トレンド
4. 登壇者：一般社団法人日本リカバリー協会 主席研究員 春木 完堂
4. 事務局から
 - ・白書の購入方法他

【調査報告書「リカバリー（休養・抗疲労）白書 2025」について】



リカバリー（休養・抗疲労）白書 2025 目次

- TOPICS① リカバリー（休養・抗疲労）市場規模 2025
- TOPICS② 企業の疲労による経済損失額
- 1. 日本の疲労状況
- 2. 健康満足度と各症状人口
- 3. 10万人の睡眠実態調査
- 4. 休養意識
- 5. 休養・抗疲労ソリューションの実施状況
- 6. 健康投資の意識について
- 7. 活力行動モデルの提案

ページ数：243P

販売価格：PDF版 90,000円（税別）

書籍版 90,000 円（税別）
セット販売 150,000 円（税別）

販売時期：2025年12月18日より受付開始

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、神奈川県「未病産業研究会」、東海大学、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/>

※ソリューション（個人行動）の項目は下記の区分で算出を行っています。

癒し	リラクゼーション	住	住居・室内環境
	施設・入館		住居費
	施術・サービス①		インテリア
	施術・サービス②		家電類
	機器・アイテム他		その他
	セルフケア		日常生活行動・用品
	スキンケア・ボディケア		消耗品
	エチケットケア		飾り付け
	リカバリーケア		代行サービス
	リラックスケア他		雑貨他
衣	スキンシップ①「対人コミュニケーション・準備」	運動	運動
	通信・ツール		プレー代、施設代
	移動・交通		用品代
	対人チケット		月謝類
	スキンシップ②「ベット」		その他
	購入		睡眠
	フード・アイテム		睡眠
	施設・病院代		ベッド・敷布団
	その他サービス		その他布団類
	衣服（スポーツ以外）		寝室用インテリア
食	ルームウェア・ナイトウェア・下着	遊ぶ・学ぶ	その他
	足元ウェア		趣味遊び（内）
	外出・日常アイテム		インターネット・メディア関連
	機能性アイテム・サービス他		用品・玩具類
	食べ物（食材）		月謝類
	食材		その他
	お菓子・フルーツ		趣味遊び（外）
	サプリメント・補助食		旅行・宿泊代
	その他		園芸代
	飲料		鑑賞・施設代
食	水・お茶・コーヒー		その他
	機能性飲料類		その他娯楽
	アルコール類		交際費
	その他		ギャンブル他
	食スタイル（外食・調理）		たばこ
	外食（自分、家族）		その他
	外食（友人）		スキル向上
	調理関連（器具）		書籍・テキスト
	その他		用品代
			月謝代
			その他

【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）でウエイト修正した。

【神奈川県「未病産業研究会休養分科会」 概要】

未病産業研究会は、超高齢社会において、新たな成長産業となる未病産業を創出し、拡大していくことで、健康寿命の延伸と経済の活性化を目指すとともに、次世代の新たなヘルスケア社会システムを構築し、発信していくことを目的としています。そのもとで、「休養」をテーマとした分科会を令和2年に設立し、休養市場の分析や休養に関する普及・啓発などの活動を行っています。

神奈川県未病産業研究会ホームページ：

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/mv4/cnt/f536433/index.html>

【株式会社 COPEL コンサルティング 概要】

所在地：大阪市中央区久太郎町 4-1-3 大阪センタービル 6 階

中小企業を中心としたクライアントの経営や産学官連携の支援を行っています。未病産業研究会 休養分科会や子どもウェルネス創出事業化コンソーシアム（大阪公立大学 健康科学イノベーションセンター）の事務局運営支援や、ライフサイエンス分野のプラットフォーム「CopeLab.」（コペラボ）の企画・運営を行っています。

URL : <https://www.copelcs.jp>

【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（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、理化学研究所名誉研究員、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、般社団法人脳体力振興協会理事長、Integrated Health Science 株式会社 代表取締役 CEO）

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、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/副所長、一般社団法人日本疲労学会 理事/事務局長）

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）

松木秀明（東海大学 名誉教授、健康評価施設検定機構 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/>

【リカバリーの定義】

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カバリー協会 広報事務局

メール：info@recovery.or.jp