

全国10万人調査から「日本の疲労状況」を発表 世代別で最も「慢性的に疲れている」のは20代・30代 とくに女性は5割以上と深刻に

2019-2021年 コロナ禍前後比較では「元気な人」が3.9ポイント減

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、神戸リサーチコンプレックス協議会、株式会社ベネクスと共同で2021年11月から12月に行った全国10万人（男女各5万人）への健康調査から、「日本の疲労状況」を分析。今回は、「日本の疲労状況」の2017年からの推移及び、年代別の結果をまとめました。

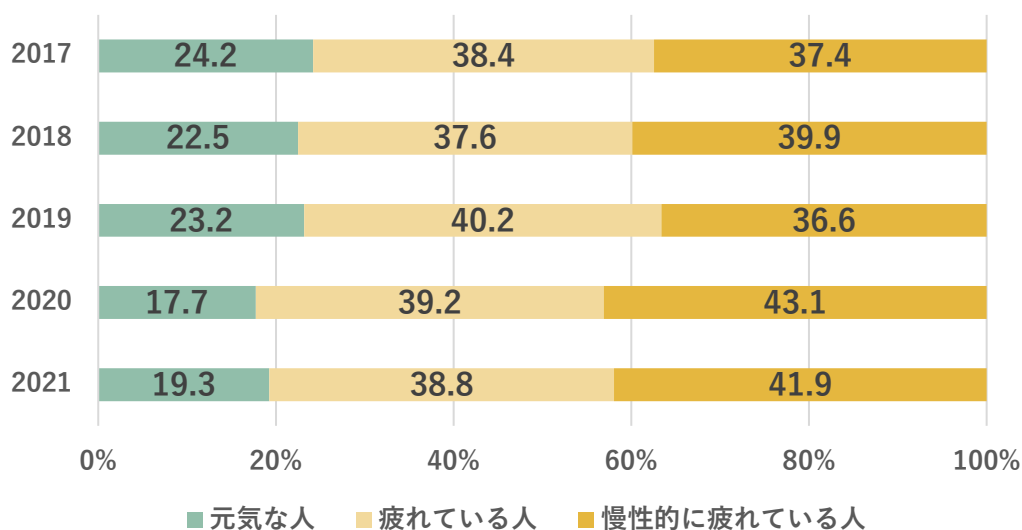
■コロナ禍が影響か？ 2020年からは回復しているものの、依然として疲労傾向に

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、2021年は11月15日から12月20日に実施。一般社団法人日本リカバリー協会は、その結果から「元気な人」、「疲れている人（慢性的に疲れている人を含む）」を抜粋し、「日本の疲労状況」としてまとめました。

まず、男女総合の疲労状況を2017年から2021年の推移で見ると、2020年の「元気な人」は、2017年の調査開始から最も少ない17.7%、一方「慢性的に疲れている人」は43.1%と、最も多い結果に。2021年は共にやや回復していますが、依然として疲労傾向が強く、コロナ禍の影響が推測されます。

※2017年から2020年までは20～69歳。

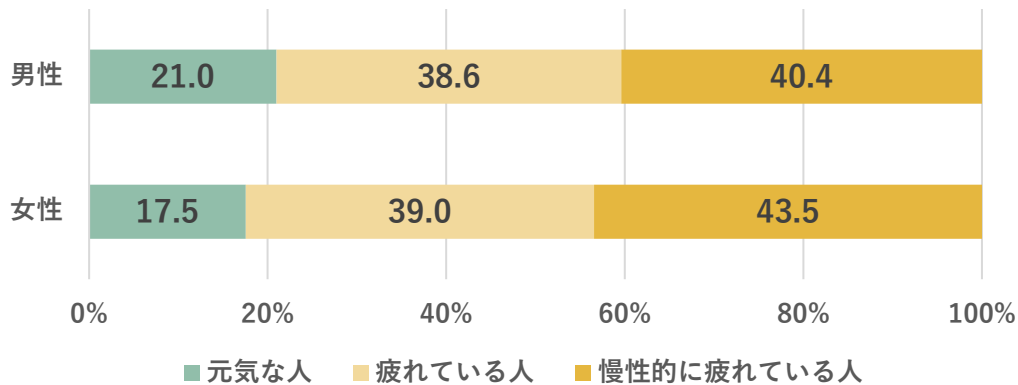
〈疲労状況 2017-2021年推移〉



■「慢性的に疲れている」女性は、男性より 3.1 ポイント多い結果に

次に男女別です。「疲れている人」の割合は男女で大きな違いは見られませんが、「慢性的に疲れている人」は、女性が 3.1 ポイント多い結果に。女性は「元気な人」が 17.5%と男性より 4.5 ポイント少なく、男性よりも女性の方が疲労傾向にあることがわかりました。

〈2021 年疲労状況（男性・女性）〉

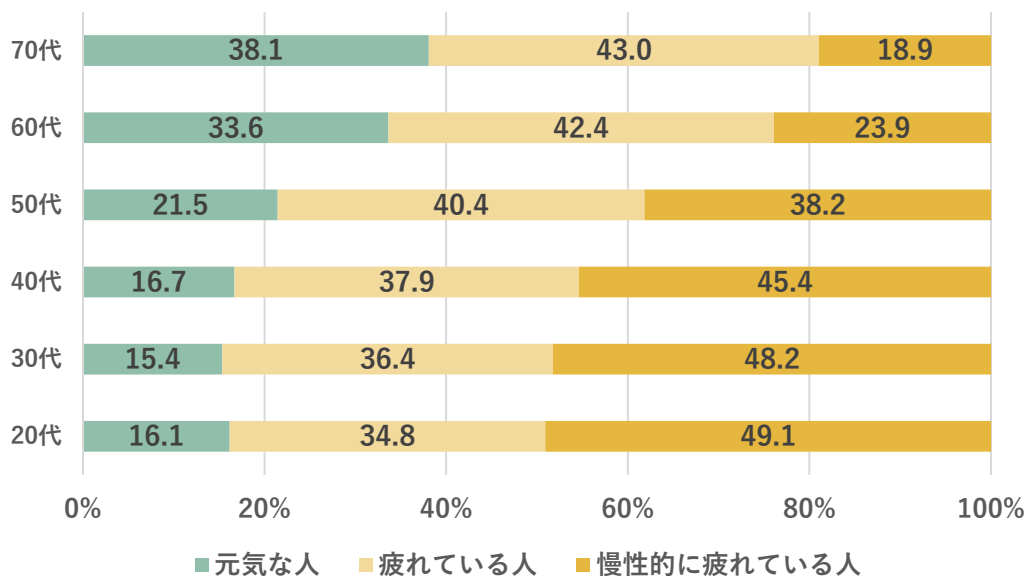


■シニア世代の「元気な人」は 3 割以上、一方 20 代・30 代女性はわずか 1 割

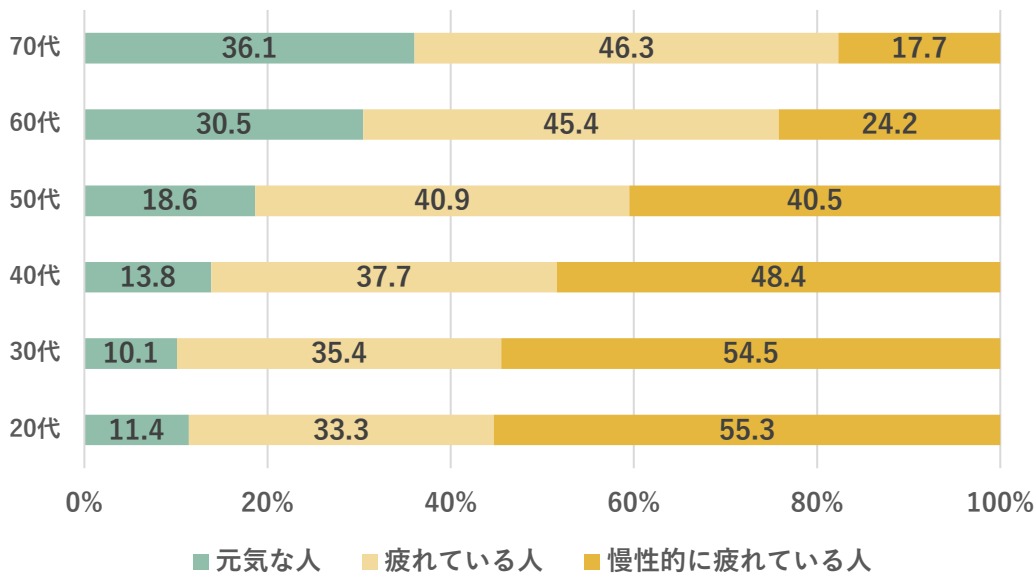
最後に年代別の疲労状況です。男女共に年代が上がるほど「元気な人」が増え、「疲れている人」「慢性的に疲れている人」の割合が減少。また 60 代・70 代では「元気な人」が「慢性的に疲れている人」の割合を大幅に上回っており、50 代を境にして、現役世代とシニア世代で二極化が見られます。

現役世代内では 40 代が境となりますが、とくに 20 代・30 代女性は「元気な人」がわずか 1 割。一方「慢性的に疲れている人」は 5 割を上回り、2021 年の日本では、若い女性の疲労が深刻な状態です。

〈年代別 2021 年疲労状況（男性）〉



〈年代別 2021 年疲労状況（女性）〉



【日本リハビリ協会会長・渡辺恭良コメント】

私たちはこれまで、文科省科学技術振興調整費による「疲労研究班」(<http://www.hirou.jp/>) や文科省 21 世紀 COE プログラム「疲労克服研究教育拠点の形成」(<http://www.med.osaka-cu.ac.jp/21coe/>)、日本疲労学会の活動を通して、数千人規模の疲労・慢性疲労の調査は行ってきたものの、これほど大規模な疲労状況の調査は世界初であり、イギリス・ロンドン市とその周辺地域での調査も一万人を少し超える規模であり、それが過去世界での最も多人数の調査でありました。

とくに、今回、10 万人規模の各世代の男女ほぼ同数に対する調査結果、および、県民性を取り上げたテレビ番組にも匹敵する日本全体での 5 年間に渡る調査結果が出たことは非常に価値が大きいと思います。しかも、まだ新型コロナウイルス感染が続く状況であり、それ以前から現在に至る 5 年間の変化を辿ることができることも本調査の大きな強みです。

すべてのヒトが悩んでいる「疲労・ストレス・睡眠効率の低下」に真っ向から迫り、また、現代に生きる人々へ日々の QOL を改善して活力ある社会をさらに推進するために有効なソリューションを提供する大いなるヒントを創出することができる材料になると思います。ヘルスケア産業界にも大きなマーケティング情報を提供できるものと考えていますので。このシリーズのプレスリリースや資料をより多くの方が参考にされることを願っています。

渡辺恭良

日本リハビリ協会会長

日本疲労学会理事長、神戸リサーチコンプレックス協議会専門委員

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

【調査概要】

調査方法：インターネットによるアンケート調査（調査会社モニター活用）

サンプル数：1.スクリーニング（SCR）調査 10 万人（男女各 5 万人）

※都道府県分析に必要な数（各県男女とも 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、仮想の日本全体像データを作成

2.本調査 1248 人（元気な方：624 人、疲労状態の方：624 人）

調査内容：疲労状況（日本疲労学会指標） / ストレスチェック（B 項目）※厚生労働省様指標 / 生活や仕事の満足度（well-being） / パフォーマンス満足度（プレゼンティズム）
その他ライフスタイル項目

調査日時：2021 年 11 月 15 日～12 月 20 日

調査目的：1.新型コロナウイルスの社会ストレス、疲労状況の研究・発信

2.ポストコロナ社会の価値変化・ストレスの変化の研究・発信

3.コロナ禍、ポストコロナの疲労・ストレスを切り口としたマーケティングデータの取得

【一般社団法人日本リハビリ協会 概要】

リハビリ（休養）リテラシーの向上で、一億総主人公化社会に

「とても疲れてしまったので明日会社（学校）を休ませて頂けませんか？」

こんな相談を受けた場合、あなたはどのように応えますか。

あなたの応えそのまま、日本社会の休養に対する考え方だと私たちは思っています。

国民の 2 人に 1 人が疲労を抱えて生活を送っている現代において、休むことの大切さを伝え、その重要性についての啓発・教育などの実践に取り組むことで、社会の休養リテラシーの向上により人と休養の関係性を変え、さらに科学に裏付けられたソリューションの提案を行う休養市場を創造し、ヒトが元気に意欲的に生活できる社会（各個人が主人公のような社会）を一般社団法人日本リハビリ協会では目指しています。

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）（日本体育大学研究員、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/> <https://recover-bar.jp/>

調査報告書「休養・抗疲労白書 2021-2021」

『休養・抗疲労白書 2021-2022』 予定価格 300,000 円（税別）を 2022 年 5 月に販売を予定しています。
なお当法人にご入会いただいている企業様・自治体様には、会員特典として配布しています。

ビックデータで見る、コロナ禍で学ぶ元気の戻し方

コロナ禍、未病・予防、抗疲労のソリューションの予測提案へ、休養市場

第一章：日本の疲労状況と健康状態

- 1-1.日本の疲労状況
- 1-2.健康満足度と疲労状態
- 1-3.人生満足度と疲労状態
- 1-4.休み下手な日本人を検証する
- 1-5.疲労と身体の痛み、悩み
- 1-6.コロナ禍での眼の疲労

第二章：コロナ禍の健康作りの 3 要素の状況と生活時間

- 2-1. 健康作りの 3 要素（運動、栄養、休養）の意識変化
- 2-2.コロナ禍における運動環境
- 2-3.生活時間の変化と疲労状態

第三章：休養の 7 タイプ①「10 万人の睡眠実態調査」

- 3-1.日本の睡眠実態とは（睡眠時間、様式）
- 3-2.睡眠時間と疲労度合によるパターン分け
- 3-3.睡眠と朝・夜の活力
- 3-4.親の睡眠と子供の睡眠の関係

第四章：休養の 7 タイプ②「日本人の休養タイプ」

- 4-1.休養の 7 タイプの実施状況
- 4-2.属性別、取り入れやすい休養の 7 タイプ

第五章：ベットタウンからリハビリ（休養・抗疲労）タウンへ

- 5-1.休養・抗疲労に適した居住スタイル、住まい
- 5-2.休養・抗疲労に適した地域環境、社会
- 5-3.孤独環境、コミュニティー環境
- 5-4.エリア分析（都道府県、市区町村）

第六章：リハビリ経験で、プレゼンティズム改善による健康経営

- 6-1.プレゼンティズムと疲労状況
- 6-2.テレワーク 2.1
- 6-3.リハビリ経験によるプレゼンティズム改善
- 6-4.健康経営と休養・抗疲労による SDGs モデル

第七章：休養・抗疲労ソリューションの実施状況と将来予測

- 7-1.2021 年の休養・抗疲労ソリューション実施状況
- 7-2.2019～2021 年データ分析から生活者意識の変化
- 7-3.2022 年以降の将来予測

【神戸リサーチコンプレックス協議会 概要】

神戸リサーチコンプレックス協議会は、「個別健康の最大化」を目指した「健康“生き生き”羅針盤リサーチコンプレックス」を継承する組織として設立しました。協議会では、神戸医療産業都市という医療産業創出基盤を活かし、「ヘルスケア分野のエコシステムを神戸に創る」ことを目的に、ヘルスケア産業が創出される土壌を醸成し、その成果を広く社会に還元します。

神戸リサーチコンプレックス協議会では、「健康関数」「ヘルスケアデータ Hub」事業をコア事業に据えてヘルスケア産業を振興し、またコア事業を下支えする「事業化支援」「シーズ創出」「人材育成」といったプラットフォームを発展させるなど、ヘルスケアのエコシステムの創出へ向けた取組みを行っています。

事務局：兵庫県、神戸市

参画機関：2自治体、10大学・研究機関、62企業等（2021年7月1日現在）

URL：<https://koberc.jp/>

【一般社団法人日本疲労学会 概要】

「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 URL：<https://procomu.jp/fatigue2021/index.html>
<https://procomu.jp/fatigue2021/index.html>

【株式会社ベネクス 概要】

法人名：株式会社ベネクス

代表：代表取締役 中村 太一

所在地：神奈川県厚木市中町4-4-13 浅岡ビル4階

電話：046-200-9288

設立：2005年9月30日

事業内容：休養・睡眠時専用「リハビリウェア」の開発、製造、販売

URL：<https://www.venex-j.co.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