

休養・抗疲労行動トレンド2022

洗面・浴室周りでの疲労解消行動が軒並みランクイン

コロナ前と比較「ルームウェア・パジャマに着替える」6.16倍「空を見る」3倍に

一般社団法人日本リハビリ協会（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）への健康調査を実施。今回は、「休養・抗疲労（疲労解消）行動の実施率」を2019年の新型コロナウイルス発生前より比較分析した結果をまとめました。

■衛生面への意識が高まっている！休養・抗疲労（疲労解消）行動トレンド2022を発表

2021年の休養・抗疲労行動の実施率TOP30をみると、1位「寝る」46.3%、2位「入浴する」43.9%、3位「とにかくゆっくりする」36.3%、4位「テレビを見る」32.1%、5位「コーヒーを飲む」31.9%という結果に。上位の中で2019年からの上昇率が高いのは、2位「入浴」、13位「歯磨きをする」19位「シャワーを浴びる」などの洗面・浴室周りの行動が軒並みランクアップをしています。

〈図表1：休養・抗疲労（疲労解消）行動の実施率（全国、男女計）単位：%、倍〉

項目	実施率	2019からの 上昇率	項目	実施率	2019からの 上昇率
1 寝る	46.3	1.77倍	16 何も考えない（頭を休める）	20.1	0.99倍
2 入浴する	43.9	2.88倍	17 アルコール飲料を飲む	19.7	1.31倍
3 とにかくゆっくりする	36.3	1.09倍	18 旅行に行く（温泉旅行除く）	19.7	1.08倍
4 テレビを見る	32.1	0.88倍	19 シャワーを浴びる	18.8	5.79倍
5 コーヒーを飲む	31.9	0.90倍	20 本を読む（雑誌・漫画除く）	18.2	1.63倍
6 甘いものを食べる	30.8	1.20倍	21 顔や手を洗う	17.8	3.45倍
7 YouTubeなどの無料動画を見る	30.7	-	22 温泉旅行（泊まり）	17.7	0.97倍
8 家族と過ごす	25.6	1.40倍	23 空を見る	17.5	3.00倍
9 チョコレートを食べる	25.1	-	24 深呼吸をする	17.0	2.39倍
10 音楽鑑賞	24.1	1.25倍	25 目蓋をさす	16.9	-
11 映画鑑賞	22.2	1.47倍	26 SNSをみる （Twitter, Facebook, Instagram等）	16.6	2.24倍
12 仮眠をとる	21.3	1.38倍	27 ドライブをする	16.3	1.22倍
13 歯みがきをする	21.1	4.36倍	28 部屋の掃除をする	15.7	1.78倍
14 ウォーキング、ジョギングをする	20.8	1.04倍	29 スナック菓子を食べる	15.6	-
15 笑う	20.4	1.41倍	30 漫画を読む	14.8	2.06倍

■着替えることも休養に、「ルームウェア・パジャマに着替える」実施率が6.16倍に

2019年と比較した休養・抗疲労行動の実施上昇率TOP10をみると、1位「ルームウェア、パジャマに着替える」、2位「シャワーを浴びる」、3位「歯みがきをする」、4位「筋トレ」、5位「ボディーケアをする」のという結果に。自宅で、個人で手軽にできるソリューションが主にランクインしています。

〈図表 2：休養・抗疲労（疲労解消）行動の実施上昇率上位 10 位（全国、男女計）単位：%、倍〉

	項目	実施率	2019からの 上昇率
1	ルームウェア、パジャマに着替える	12.3	6.16倍
2	シャワーを浴びる	18.8	5.79倍
3	歯みがきをする	21.1	4.36倍
4	筋トレ	8.7	3.86倍
5	ボディーケアをする	5.6	3.62倍
6	指もみをする	7.4	3.57倍
7	ゲーム（スマートフォンなどのアプリゲーム ※位置情報ゲームは除く）	11.5	3.46倍
8	顔や手を洗う	17.8	3.45倍
9	肌のお手入れをする（スキンケア）	10.6	3.19倍
10	空を見る	17.5	3.00倍

■コロナ禍により、外出や人と接触しないとできない休養・抗疲労（疲労解消）行動は急降下

2019 年と比較した休養・抗疲労行動の実施上昇率 WORST10 は、1 位「イケメンを探す/かわいい女の子を探す」、2 位「スポーツ観戦（現地）」、3 位「アイマスクをして視覚を遮断する」、4 位「アロマセラピー」、5 位「お腹一杯食べる」という結果に。WORST10 全体的には、「アウトドア・キャンプ（ソロキャンプを除く）」、「ジムに行く」、「ウインドウショッピング」「異性の友人と食事」なども含め、外出や人との接触をする行動が占めており、コロナ禍の影響によるものだと思います。

〈図表 3：休養・抗疲労（疲労解消）行動の実施上昇率下位 10（全国、男女計）単位：%、倍〉

	項目	実施率	2019からの 上昇率
1	イケメンを探す/かわいい女の子を探す	2.8	0.42倍
2	スポーツ観戦（現地）	4.8	0.51倍
3	アイマスクをして視覚を遮断する	2.3	0.52倍
4	アロマセラピー	4.0	0.53倍
5	お腹一杯食べる	11.7	0.53倍
6	ガムを噛む	5.1	0.65倍
7	アウトドア・キャンプ （ソロキャンプ除く）	3.8	0.65倍
8	ジムに行く	3.9	0.68倍
9	ウインドウショッピング	12.9	0.71倍
10	異性の友人と食事	4.7	0.83倍

■疲労度合別では、元気な人は、「自然と触れ合う」「身体を動かす」行動が上位にランクイン

元気な人の休養・抗疲労行動の実施上昇率上位は、1 位「ガーデニング」、2 位「脳トレをする」、3 位「家庭菜園」、4 位「ラジオ体操をする」、5 位「ウォーキング、ジョギングをする」などが入り、庭を使った趣味や血流を促進させる、心身の体操などがランクインをしています。また上位の中で、実施率 10%を越えている項目は、「ガーデニング」、「ウォーキング、ジョギングをする」、「スポーツ・運動で

汗をかく」、「スポーツ観戦（テレビ、web）」、「博物館、美術館、図書館などに行く」と、身体を動かすことや文化活動に触れるなどのバウンダリーマネジメントなどの要素がランクインをしていました。

〈図表4：休養・抗疲労（疲労解消）行動の実施上昇率（全国、男女計、疲労度合別）単位：％、倍〉

	項目	元気な人	疲れている人	2019からの 上昇率
1	ガーデニング	10.7	5.6	1.90倍
2	脳トレをする	7.6	4.2	1.79倍
3	家庭菜園	8.0	4.5	1.77倍
4	ラジオ体操をする	3.7	2.2	1.73倍
5	ウォーキング、ジョギングをする	26.7	16.2	1.65倍
6	スポーツ・運動で汗をかく	12.6	7.9	1.60倍
7	ジムに行く	4.9	3.1	1.55倍
8	スポーツ観戦（テレビ、web）	15.4	10.0	1.55倍
9	博物館、美術館、図書館などに行く	10.5	7.0	1.50倍
10	クロスワードパズル・ナンプレなど	5.7	3.9	1.47倍

■男女共に入眠行動を重要視。全体的に女性の方が休息行動の実施率が高い傾向に

休養・抗疲労行動の男性の実施率は、1位「寝る」39.1%、2位「入浴する」38.2%、3位「YouTubeなどの無料動画を見る」29.4%、4位「コーヒーを飲む」27.8%、5位「テレビを見る」26.6%などが上位を占めています。また女性の実施率は、1位「寝る」53.4%、2位「入浴する」49.7%と男性と同様に入眠行動を重要視する結果に。以下、3位「とにかくゆっくりする」46.5%、4位「甘いものを食べる」44.1%、5位「テレビを見る」37.7%の順となっており、男性よりも休息行動や娯楽になる食べ物などの切り替えを行う傾向があるようです。

〈図表5：休養・抗疲労（疲労解消）行動の実施率（全国、男女別）単位：％〉

男性			女性		
1	寝る	39.1	1	寝る	53.4
2	入浴する	38.2	2	入浴する	49.7
3	YouTubeなどの無料動画を見る	29.4	3	とにかくゆっくりする	46.5
4	コーヒーを飲む	27.8	4	甘いものを食べる	44.1
5	テレビを見る	26.6	5	テレビを見る	37.7
6	とにかくゆっくりする	26.0	6	コーヒーを飲む	36.0
7	アルコール飲料を飲む	23.0	7	チョコレートを食べる	34.5
8	音楽鑑賞	21.4	8	家族と過ごす	32.8
9	ウォーキング、ジョギングをする	20.6	9	YouTubeなどの無料動画を見る	32.0
10	映画鑑賞	19.8	10	笑う	27.5
11	シャワーを浴びる	19.8	11	音楽鑑賞	26.7
12	仮眠をとる	19.2	12	歯みがきをする	25.2
13	家族と過ごす	18.4	13	映画鑑賞	24.6
14	ドライブをする	18.0	14	何も考えない（頭を休める）	24.4
15	甘いものを食べる	17.4	15	仮眠をとる	23.4
16	歯みがきをする	17.1	16	同性の友人と食事	22.5
17	旅行に行く（温泉旅行除く）	17.1	17	旅行に行く（温泉旅行除く）	22.3
18	スポーツ観戦（テレビ、web）	16.6	18	空を見る	22.2
19	何も考えない（頭を休める）	15.9	19	部屋の掃除をする	22.2
20	チョコレートを食べる	15.7	20	本を読む（雑誌・漫画除く）	21.3

■各都道府県民の得意な疲労対策は？疲れるととにか「寝る」県民は「長野県」。

休養・抗疲労行動の実施上位6項目の「寝る」、「入浴する」、「とにかくゆっくりする」、「テレビを見る」、「コーヒーを飲む」、「甘いものを食べる」を都道府県別でランキングを実施。疲れると「寝る」、「入浴する」1位「長野県」と両項目で1位を獲得。「とにかくゆっくりする」1位は「沖縄県」、「テレビを見る」1位「山形県」、「コーヒーを飲む」1位「秋田県」、「甘いものを食べる」1位「愛媛県」という結果になりました。また1位獲得しなかったものの、全ての項目においてTOP10入りをしているのが「和歌山県」でした。

〈図表6：休養・抗疲労（疲労解消）行動の実施上位6項目の都道府県ランキングTOP10 単位：%〉

寝る			入浴する			とにかくゆっくりする		
1	長野県	49.1	1	長野県	52.9	1	沖縄県	41.4
2	岩手県	48.6	2	和歌山県	52.5	2	京都府	40.2
3	新潟県	48.5	3	秋田県	52.3	3	和歌山県	40.2
4	茨城県	48.2	4	青森県	52.2	4	栃木県	38.8
5	神奈川県	48.1	5	新潟県	50.5	5	宮崎県	38.5
6	愛媛県	48.0	6	奈良県	50.2	6	愛媛県	38.3
7	京都府	47.8	7	群馬県	49.8	7	北海道	37.5
8	山形県	47.6	8	茨城県	49.6	8	熊本県	37.5
9	和歌山県	47.6	9	山口県	49.5	9	秋田県	37.5
10	千葉県	47.5	10	京都府	49.5	10	長野県	37.5

テレビを見る			コーヒーを飲む			甘いものを食べる		
1	山形県	40.2	1	秋田県	40.3	1	愛媛県	35.0
2	宮崎県	39.3	2	山形県	39.4	2	奈良県	33.8
3	秋田県	38.7	3	愛媛県	39.3	3	京都府	33.5
4	鳥取県	38.3	4	岩手県	39.0	4	鳥取県	33.2
5	奈良県	38.0	5	沖縄県	38.5	5	兵庫県	33.0
6	岩手県	37.9	6	島根県	37.8	6	和歌山県	33.0
7	愛媛県	37.7	7	青森県	37.8	7	北海道	32.4
8	和歌山県	37.7	8	和歌山県	37.6	8	福島県	32.4
9	長崎県	37.4	9	長野県	37.6	9	香川県	32.2
10	大分県	37.3	10	京都府	37.2	10	長野県	32.2

【調査概要】

調査名：「ココロの体力測定 2021」

期間：2021年11月15日～12月20日

SCR調査対象：全国の20～79歳の10万人（男女各5万人）

本調査対象：1248人（男女各624人）

方法：インターネット調査

SCR調査項目：10問、本調査項目：30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

【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が、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/> <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 6 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。

ビッグデータで見る、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18回日本疲労学会総会・学術集

<https://www2.aeplan.co.jp/jsfs2022/outline.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「リカバリーウェア」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>