

## 全国 10 万人調査から「日本の疲労状況 2024」を発表 「疲れている人」が 7162 万人、30 代の疲労は更に深刻に ～「リカバリー(休養・抗疲労)白書 2024 レポート」 Vol.1～

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。その結果から「元気な人」、「疲れている人（低頻度）」、「疲れている人（高頻度）」を抜粋し、「日本の疲労状況」としてまとめました。

### 【調査サマリー】

- 元気な人が 21.8%（1997.0 万人）で微増、しかし疲れている人（高頻度）は計測以来のピークに
- 「疲れている」女性は 80.4%、男性より 4.3 ポイント多い結果に
- シニア世代の「元気な人」は多い中、30 代の疲労は更に深刻に
- 元気な人が多い都道府県は 1 位和歌山県、2 位徳島県、3 位京都府
- 睡眠が 5 時間未満の人は 20.3%と 2023 年と比較して大きく増加、睡眠時間は減少傾向
- 元気な人の約 9 割は中途覚醒無く、疲れている人（高頻度）は中途覚醒有りが 4.9 倍
- 元気な人は、睡眠時間以外の休養時間を 2 時間以上取っている

※人口換算は、総務省統計局の令和 6 年 4 月 22 日公表【2024 年（令和 6 年）4 月 1 日現在（概算値）】の 20～79 歳 9159 万人を採用し、性別・年代別に係数化を行い算出した。

出典 URL：<https://www.stat.go.jp/data/jinsui/pdf/202404.pdf>

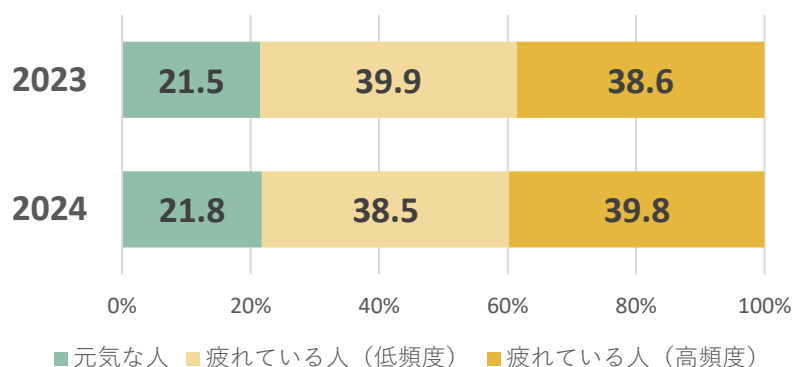
### ■ 元気な人が 21.8%（1997.0 万人）で微増、しかし疲れている人（高頻度）は計測以来のピークに

まず、男女総合（20～79 歳）の疲労状況を 2023 年から 2024 年の推移で見ると、「元気な人」が 2023 年の 21.5%から 2024 年は 21.8%と微増をしているものの、「疲れている人（高頻度）」が 2023 年の 38.6%から 2024 年 39.8%と微増、昨年と比べ大きな変化はないが、依然として全体の約 8 割の人が「疲れている」ということが分かりました。計測を開始した 2017 年からの推移（20～69 歳）で見ると、「疲れている人（高頻度）」が最も少なかった 2019 年 36.6%から 2024 年 44.2%へと増加、2020 年以降は 40%を割ることはなくゆるやかに上昇しており、コロナ禍からの生活様式が落ち着いてきたものの、引き続き疲労傾向が高いことが分かりました。

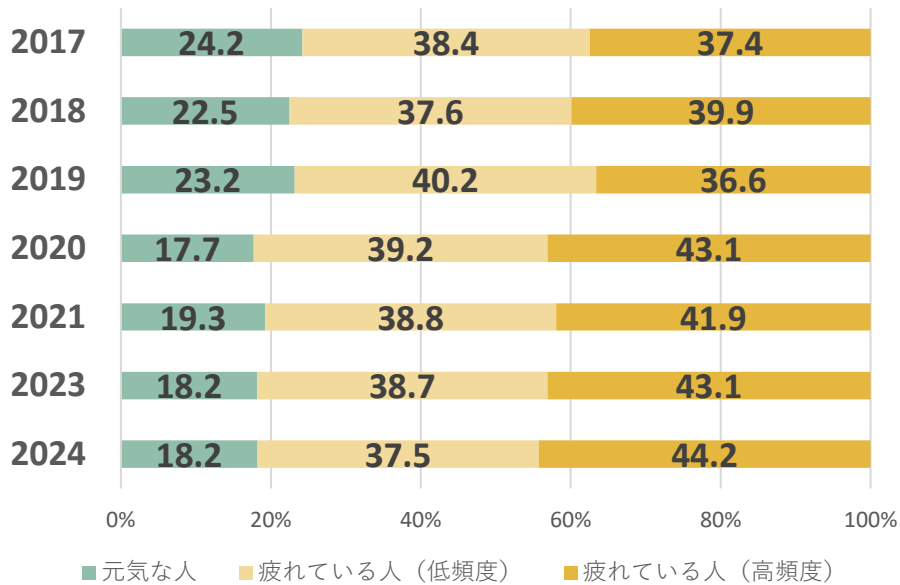
総務省統計局の人口推計から人口換算を行うと、20～79 歳の「元気な人」は 1997.0 万人、「疲れている人」は 7162.0 万人【「疲れている人（低頻度）」3524.9 万人、「疲れている人（高頻度）」3637.0 万人】となっており、2023 年の「元気な人」1985.0 万人と比べ、2024 年は 12.0 万人増加した結果となりました。

※2017 年から 2020 年までは 20～69 歳の為、過去 7 年間の比較は年齢を統一して比較をしています。

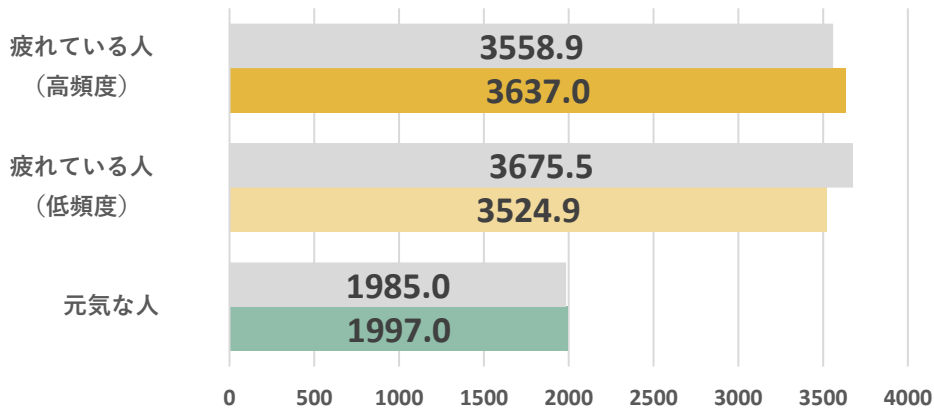
図表1：疲労状況（全体、2023-24年比較）単位：%



図表2：疲労状況（全体、7年比較）単位：%



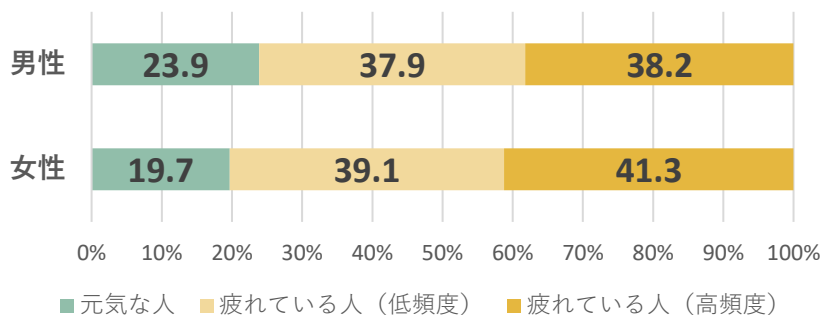
図表3：疲労状況（全体、人口換算、2023-24年比較）単位：万人



■「疲れている」女性は 80.4%、男性より 4.3 ポイント多い結果に

次に男女別の比較をしていきます。「疲れている人（高頻度+低頻度）」の割合は男性が 76.1%、女性が 80.4%となり、女性が 4.3 ポイント多い結果となりました。昨年に引き続き、女性の方が疲労傾向にあることが分かりました。

図表4：疲労状況（全体、男女比較）単位：%

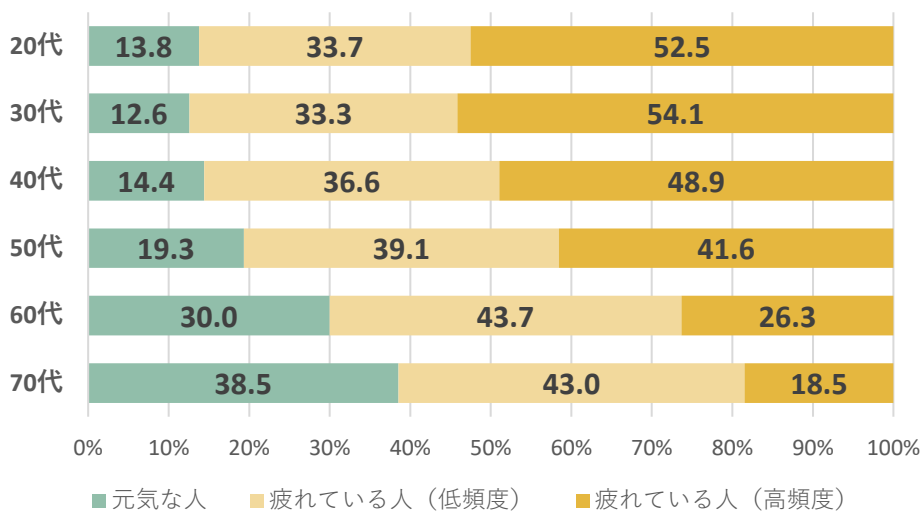


### ■シニア世代の「元気な人」は多い中、30代の疲労は更に深刻に

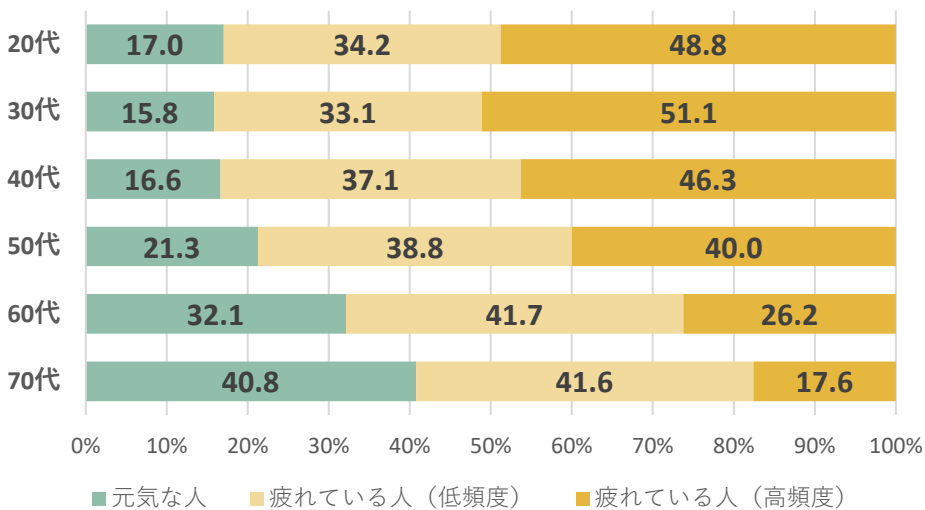
年代別の疲労状況を見ていきます。2023年に引き続き、男女共に年代が上がるほど「元気な人」が増え、「疲れている人（低頻度 + 高頻度）」が減少する状況は変わらず、生活や時間に余裕が出る方が多い、60代以降の年代では「元気な人」が「疲れている人（高頻度）」の割合を上回っています。一方で、現役世代内では20～40代までの疲労状況が高い状況で、特に30代が最も疲れている結果となっています。

年代別の疲労状況を男女で比較すると、とくに30代の女性は「元気な人」が9.2%と1割を切る結果になり、2024年も日本では、若い女性の疲労が深刻な状態です。また、「疲れている（高頻度）」の人が50%を越しているのが、男性では30代、女性では20～40代となり、男女とも30代が最も疲れている年代となっています。

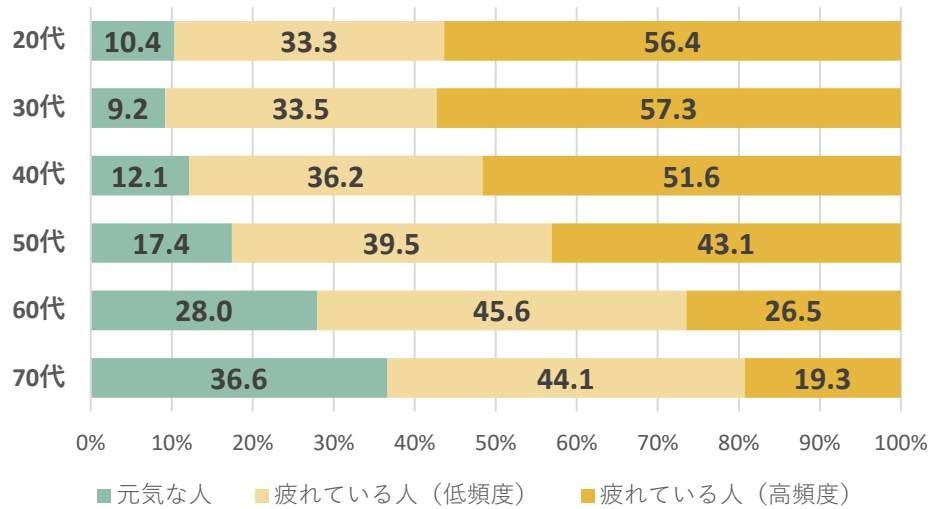
図表5：疲労状況（全体、年代比較）単位：%



図表6：疲労状況（全体、年代比較、男性）単位：%



図表7：疲労状況（全体、年代比較、女性）単位：％



■元気な人が多い都道府県は 1 位和歌山県、2 位徳島県、3 位京都府

次に都道府県別の疲労状況を見ていきます。元気な人の多い都道府県は 1 位和歌山県、2 位徳島県、3 位京都府、4 位山口県、5 位大分県という結果となりました。疲れている（高頻度）が多い都道府県は 1 位岩手県、2 位、宮城県、3 位東京都、4 位福島県、5 位千葉県という結果となりました。

図表 8：疲労状況（都道府県別）単位：％

男女計	元気な人	疲れている人（低頻度）	疲れている人（高頻度）
北海道	20.9	38.3	40.8
青森県	23.8	39.2	37.0
岩手県	20.9	35.5	43.6
宮城県	19.3	38.0	42.8
秋田県	23.7	37.8	38.4
山形県	24.1	34.9	41.0
福島県	19.2	39.5	41.3
茨城県	20.7	39.4	40.0
栃木県	21.1	40.1	38.8
群馬県	22.9	38.5	38.6
埼玉県	22.3	37.4	40.3
千葉県	21.8	37.0	41.2
東京都	21.5	36.9	41.6
神奈川県	21.6	38.8	39.7
新潟県	22.4	38.3	39.3
富山県	18.8	40.1	41.1
石川県	20.0	39.4	40.6
福井県	22.4	41.8	35.9
山梨県	20.3	41.3	38.4
長野県	21.8	38.6	39.6
岐阜県	20.7	39.3	40.0
静岡県	22.0	38.2	39.9
愛知県	21.5	38.3	40.2
三重県	21.7	41.9	36.4
滋賀県	22.7	36.2	41.1
京都府	24.6	37.5	37.8
大阪府	22.9	38.0	39.1
兵庫県	22.5	37.4	40.0
奈良県	21.9	40.0	38.1
和歌山県	26.4	38.2	35.4
鳥取県	20.4	40.1	39.5
島根県	21.7	39.1	39.2
岡山県	23.4	38.7	37.9
広島県	21.3	38.7	40.0
山口県	24.3	40.4	35.3
徳島県	25.3	40.0	34.7
香川県	20.5	40.1	39.4
愛媛県	20.1	41.8	38.0
高知県	23.5	39.4	37.1
福岡県	20.7	40.7	38.6
佐賀県	20.8	44.7	34.6
長崎県	20.5	38.7	40.8
熊本県	19.3	43.8	36.9
大分県	24.2	37.9	37.9
宮崎県	18.6	43.3	38.1
鹿児島県	22.7	38.2	39.1
沖縄県	21.3	38.2	40.5

■睡眠が5時間未満の人は20.3%と2023年と比較して大きく増加、睡眠時間は減少傾向

疲労状況に深い関わりを持つ睡眠時間の状況です。2024年の睡眠時間は、5時間未満20.3%、5時間以上6時間未満23.5%、6時間以上8時間未満50.2%、8時間以上6.0%という結果となりました。2023年と比較すると、5時間未満の人は1.26倍と増加、全体的に睡眠時間は減少する結果となりました。

図表9：睡眠時間（全体、2023-24年比較）

		5時間未満	5時間以上 6時間未満	6時間以上 8時間未満	8時間以上	
2023年	①	16.1	24.2	53.5	6.6	%
2024年	②	20.3	23.5	50.2	6.0	%
	②÷①	1.26	0.97	0.94	0.91	倍

疲労度合別に見ると、5時間未満睡眠では疲れている人（高頻度）26.1%に対し、元気な人は14.1%となり0.56倍、6時間以上8時間未満では疲れている人（高頻度）43.6%に対し、元気な人は57.6%となり1.32倍という結果となりました。元気な人ほどしっかり睡眠をとっているということが分かりました。

図表10：睡眠時間（全体、疲労度合別）

		5時間未満	5時間以上 6時間未満	6時間以上 8時間未満	8時間以上	
疲れている人（高頻度）	①	26.1	24.8	43.6	5.5	%
元気な人	②	14.6	21.0	57.6	6.8	%
	②÷①	0.56	0.85	1.32	1.24	倍

■元気な人の約9割は中途覚醒無く、疲れている人（高頻度）は中途覚醒有りが4.9倍

睡眠中の中途覚醒の有無から、睡眠の質の状況を見ていきます。2024年は、中途覚醒が有る人が、24.1%となり、2023年の22.7と比較して1.06%増加している結果となりました。

図表11：睡眠の質 中途覚醒の有無（全体、2023-24年比較）

		有り	無し	
2023年	①	22.7	77.3	%
2024年	②	24.1	75.9	%
	②÷①	1.06	0.98	倍

また、疲労度合別に比較すると、疲れている人（高頻度）では中途覚醒が有る人は、39.4%となり、元気な人の8.1と比較すると、約4.9倍も多い結果となりました。睡眠の質が疲労度合へ大きな影響を与えていることが分かりました。

図表 12：睡眠の質 中途覚醒の有無（全体、疲労度合別）

		有り	無し	
疲れている人（高頻度）	①	39.3	60.8	%
元気な人	②	8.1	91.8	%
	①÷②	4.85	0.66	倍

### ■元気な人は、睡眠時間以外の休養時間を2時間以上取っている

睡眠時間と並び、心身のリハビリに重要な「休養時間」の状況です。休息・くつろぎ時間が1時間未満の人は2023年24.3%に対し2024年は33.7%と、1.39倍の増加となりました。また、4時間以上の人では2023年11.7%に対し2024年は10.1%となり、0.86倍という結果となりました。全体的に休息・くつろぎ時間が減っている傾向にあることが分かりました。

図表 13：休息・くつろぎ時間（全体、2023-24年比較）

		1時間未満	1時間以上 2時間未満	2時間以上 3時間未満	3時間以上 4時間未満	4時間以上	
2023年	①	24.3	29.7	22.5	11.8	11.7	%
2024年	②	33.7	27.6	19.0	9.6	10.1	%
	②÷①	1.39	0.93	0.84	0.81	0.86	倍

また、疲労状況別で比較してみると、休息・くつろぎ時間が1時間未満の人では疲れている人（高頻度）41.6%に対し、元気な人は25.0%で0.60倍となり、2時間以上の休養時間から疲れている人と元気な人が逆転傾向にあり、特に4時間以上の人では疲れている人（高頻度）7.2%に対し元気な人は15.6%で2.17倍という結果となりました。忙しい日常の中でも、平日に2時間以上、休日で4時間以上の休養時間が元気な人へのヒントかもしれません。

図表 14：休息・くつろぎ時間（全体、疲労度合別）

		1時間未満	1時間以上 2時間未満	2時間以上 3時間未満	3時間以上 4時間未満	4時間以上	
疲れている人（高頻度）	①	41.6	27.6	16.2	7.4	7.2	%
元気な人	②	25.0	25.4	22.1	12.0	15.6	%
	②÷①	0.60	0.92	1.36	1.62	2.17	倍

## 【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。

## 【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。



## 主な活動

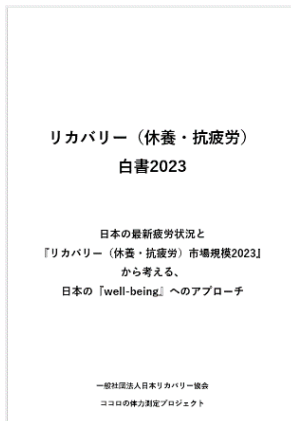
当プロジェクトの主な活動内容は、「産後リハビリ白書」の発行、Web サイトでの情報発信、産前産後の情報をアップデートすることを目的とした勉強会などを開催しています。

- ◆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」

**【産後リハビリプロジェクト 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）、SOMP O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・メーク、日本トイザらス株式会社、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「リハビリ（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ハビリ協会

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」

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