

休養・抗疲労行動トレンド 2024 「リハビリウェア」など新しいソリューションが登場 一方で「ラジオ」など昔からあるツールに再注目 ～「リハビリ(休養・抗疲労)白書 2024 レポート」 Vol.2～

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、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「休養・抗疲労（疲労解消）行動の実施率」を2023年と比較分析し、最新トレンドをまとめました。

【調査サマリー】

- 休養・抗疲労（疲労解消）行動として「深呼吸」などリトリートに関するものが上昇！
- 新しいソリューションは「リハビリウェア（疲労回復）を着る」「家事代行などを頼む」
- 疲労度合別では、元気な人は「ラジオ体操」が2.43倍
- 健康への投資意識が高い人は「家事代行を頼む」など新しいソリューションを活用

■ 深呼吸などリトリートに関するものが上昇！休養・抗疲労（疲労解消）行動トレンド 2024 を発表

2024年の休養・抗疲労行動の実施率 TOP30を見ると、1位「寝る」44.7%、2位「入浴する」44.0%、3位「コーヒーを飲む」34.5%、4位「テレビを見る」32.0%、5位「YouTubeなどの無料動画を見る」31.1%となり、上位は2023年と全く変わらない順位となりました。上位の中で、2023年からの上昇率が高いのは「深呼吸をする」、「健康に関する知識を得る」が1.10倍、「ウォーキング、ジョギングをする」、「旅行に行く」が1.07倍、「シャワーを浴びる」が1.06倍となりました。深呼吸や旅行など、今注目されているリトリートに関わるものが上昇しています。また、健康に関わる知識を得ることが抗疲労行動として取り入れられるなど、休養・抗疲労へ関心が高まっていることが分かりました。

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	2024年の 実施率	2023年の 実施率	2023年からの 上昇率
1 寝る	44.7 %	47.4 %	0.94 倍
2 入浴する	44.0 %	42.0 %	1.05 倍
3 コーヒーを飲む	34.5 %	35.0 %	0.99 倍
4 テレビを見る	32.0 %	32.5 %	0.98 倍
5 YouTubeなどの無料動画を見る	31.1 %	31.2 %	1.00 倍
6 チョコレートを食べる	28.9 %	29.7 %	0.97 倍
7 甘いものを食べる（チョコレート以外）	27.9 %	27.6 %	1.01 倍
8 寝転んだり、リラックスした姿勢をとる	25.4 %	26.8 %	0.95 倍
9 家族と過ごす	22.3 %	23.7 %	0.94 倍
10 音楽鑑賞	22.2 %	22.1 %	1.00 倍
11 仮眠をとる	22.1 %	23.3 %	0.95 倍
12 ウォーキング、ジョギングをする	20.7 %	19.3 %	1.07 倍
13 旅行に行く	19.8 %	18.5 %	1.07 倍
14 歯みがきをする	19.2 %	19.3 %	1.00 倍
15 アルコール飲料を飲む	18.6 %	20.5 %	0.91 倍
15 目薬をさす	18.6 %	18.0 %	1.03 倍
17 家族と外食	18.3 %	19.2 %	0.95 倍
18 シャワーを浴びる	18.0 %	17.1 %	1.06 倍
19 笑う	17.8 %	18.4 %	0.97 倍
20 映画鑑賞	17.7 %	17.9 %	0.99 倍
20 本を読む	17.7 %	17.1 %	1.03 倍
22 スナック菓子を食べる	17.2 %	18.7 %	0.92 倍
23 入浴剤を利用する	16.9 %	16.8 %	1.01 倍
24 SNSをみる（X（旧Twitter）,Facebook,instagram等）	16.8 %	17.6 %	0.95 倍
25 温泉に行く	16.2 %	15.6 %	1.04 倍
26 深呼吸をする	16.1 %	14.6 %	1.10 倍
26 健康に関する知識を得る	16.1 %	14.7 %	1.10 倍
26 動画サービス（Hulu、Netflix、amazonなど）	16.1 %	15.8 %	1.02 倍
29 顔や手を洗う	15.2 %	15.3 %	0.99 倍
29 水を飲む	15.2 %	14.4 %	1.05 倍

■新しいソリューションは「リハビリウェア（疲労回復）を着る」「家事代行などを頼む」

2023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「e-SPORTS をする」、2位「脳トレをする」、3位「冷感グッズを利用する」、4位「ガーデニング」、5位「ラジオ体操をする」という結果になりました。新しい項目として上昇した「リハビリウェア（疲労回復）を着る」「家事代行などを頼む」にも注目です。手軽にできる行動に加え、新しいソリューションを積極的に取り入れる人が増加しています。

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	2024年の実施率	2023年の実施率	2023年からの上昇率
1 e-SPORTSをする	0.5 %	0.4 %	1.47 倍
2 脳トレをする	7.7 %	5.3 %	1.46 倍
3 冷感グッズを利用する	1.6 %	1.1 %	1.43 倍
4 ガーデニング	9.5 %	6.9 %	1.38 倍
5 ラジオ体操をする	3.2 %	2.3 %	1.37 倍
6 リハビリウェア（疲労回復）を着る	0.9 %	0.7 %	1.32 倍
6 クロスワードパズル・ナンプレなど	4.9 %	3.7 %	1.32 倍
8 家庭菜園	7.0 %	5.4 %	1.29 倍
9 家事代行などを頼む	0.5 %	0.4 %	1.25 倍
9 ジムに行く	4.3 %	3.5 %	1.25 倍

■疲労度合別では、元気な人は「ラジオ体操」が 2.43 倍

元気な人の、疲れている人と比較した際の休養・抗疲労行動の実施上昇率上位は、1位「ラジオ体操をする」、2位「ガーデニング」、3位「家庭菜園」、4位「脳トレをする」、5位「日曜大工・DIY」という結果となりました。また上位の中で実施率 10%を越えている項目は、「ウォーキング、ジョギングをする」、「旅行に行く」、「本を読む」、「スポーツ観戦（テレビ、web）」、「ガーデニング」、「スポーツ・運動で汗をかく」、「脳トレをする」、「ラジオを聴く」となりました。ラジオ体操やヨガなど軽く身体を動かすような運動は、元気な人の行動として多く見られます。また、新しいソリューションに限らず、ラジオなど昔ながらのツールが取り入れられ、再注目されています。

図表3：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	4.8 %	2.0 %	2.43 倍
2 ガーデニング	13.8 %	6.0 %	2.32 倍
3 家庭菜園	9.7 %	4.6 %	2.11 倍
4 脳トレをする	10.8 %	5.3 %	2.07 倍
5 日曜大工・DIY	4.5 %	2.4 %	1.84 倍
6 スポーツ・運動で汗をかく	11.3 %	6.2 %	1.83 倍
7 クロスワードパズル・ナンプレなど	6.4 %	3.5 %	1.82 倍
7 ジムに行く	6.0 %	3.3 %	1.82 倍
9 ウォーキング、ジョギングをする	27.7 %	15.3 %	1.81 倍
10 博物館、美術館、図書館などに行く	9.7 %	5.4 %	1.80 倍
11 スポーツ観戦（テレビ、web）	17.5 %	10.4 %	1.69 倍
12 囲碁・将棋	1.6 %	1.0 %	1.62 倍
13 旅行に行く	24.4 %	15.6 %	1.57 倍
13 身体を動かすような家事をする	9.0 %	5.8 %	1.57 倍
15 ヨガ（ホットヨガ以外）	3.2 %	2.1 %	1.56 倍
16 楽器を演奏・練習をする	4.6 %	3.0 %	1.54 倍
17 ラジオを聴く	10.0 %	6.8 %	1.48 倍
18 本を読む	21.0 %	14.5 %	1.45 倍
19 サイクリング	2.8 %	2.0 %	1.44 倍
20 花を買う、飾る	8.4 %	6.0 %	1.40 倍

■ 健康への投資意識が高い人は「家事代行を頼む」など新しいソリューションを積極的に活用

休養・抗疲労行動の実施率を健康に対する投資意識の有無で比較すると、上昇率が高いのは1位「ジムに行く」6.31倍、2位「家事代行などを頼む」5.50倍、3位「冷感グッズを利用する」5.20倍、4位「ホットヨガ」「e-SPORTSをする」5.00倍という結果となりました。健康への投資意識が高い人は、家事代行、水素水、サプリメント、リハビリウェアなど、新しい情報やアイテムを積極的に取り入れた休養・抗疲労行動をしていることが分かります。

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、健康投資意識別）単位：％、倍

項目	健康投資する人の実施率	健康投資しない人の実施率	上昇率
1 ジムに行く	9.0 %	1.4 %	6.31 倍
2 家事代行などを頼む	1.2 %	0.2 %	5.50 倍
3 冷感グッズを利用する	2.9 %	0.6 %	5.20 倍
4 ホットヨガ	1.7 %	0.3 %	5.00 倍
4 e-SPORTSをする	1.1 %	0.2 %	5.00 倍
6 ヨガ（ホットヨガ以外）	4.7 %	1.0 %	4.78 倍
7 水素水を飲む	2.1 %	0.4 %	4.75 倍
8 トランポリン	1.0 %	0.2 %	4.50 倍
9 エステに行く	4.3 %	1.0 %	4.33 倍
10 筋トレ	12.9 %	3.1 %	4.18 倍
11 健康に関する知識を得る	23.3 %	5.9 %	3.93 倍
12 温感グッズを利用する	5.2 %	1.3 %	3.92 倍
13 サプリメントを飲む	11.9 %	3.1 %	3.86 倍
14 医学に関する知識を得る	11.6 %	3.1 %	3.75 倍
14 アロマテラピー	3.3 %	0.9 %	3.75 倍
14 リハビリウェア（疲労回復）を着る	1.7 %	0.4 %	3.75 倍
17 異性の友人とビデオ会話	1.2 %	0.3 %	3.67 倍
18 足元ケアするウェア（タイツ、ストッキングなど）	3.2 %	0.9 %	3.63 倍
19 ヘアケア（頭皮ケア）をする	6.7 %	1.9 %	3.59 倍
20 ラジオ体操をする	4.3 %	1.2 %	3.55 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）でウエイト修正した。

【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

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

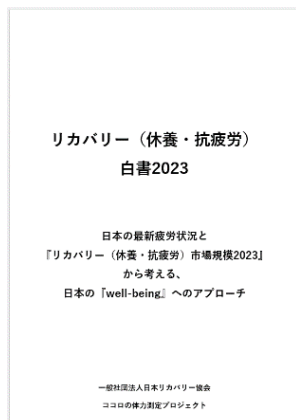
当プロジェクトの主な活動内容は、「産後リハビリ白書」の発行、Web サイトでの情報発信、産前産後の情報をアップデートすることを目的とした勉強会などを開催しています。

- ◆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）、S O M P 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・マーク、日本トイザラス株式会社、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」、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/>

<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