

## 健康に対する投資意識を調査 時間への投資は 3213 万人、お金への投資は 2827 万人 30 代で投資意識に男女差が広がる ～「リハビリ(休養・抗疲労)白書 2024 レポート」 Vol.4～

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「健康に対する投資意識」を、2021 年からの過去データを活用し比較分析した結果をまとめました。

### 【調査サマリー】

- 健康に【時間】投資意識のある人は 3212.6 万人、意識のない人は 2926.3 万人
- 健康に【お金】投資意識のある人は 2827.4 万人、投資しない 3364.0 万人
- 健康に【時間】を投資する人は減少傾向、【お金】への投資は横ばい
- 健康に対して【時間】と【お金】両方に投資する人は 2304.1 万人
- 健康に【時間】投資意識のある人は男性で 35.3%、女性で 33.9%、健康に【お金】投資意識のある人は男性で 31.0%、女性で 27.7%
- 健康に【時間】投資意識のある人は、男性は 20 代、女性は 70 代が最も多く、健康に【お金】投資意識のある人は男女とも 20 代が最も多い
- 健康への投資意識で男女差が最も広がるのは 30 代

※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。

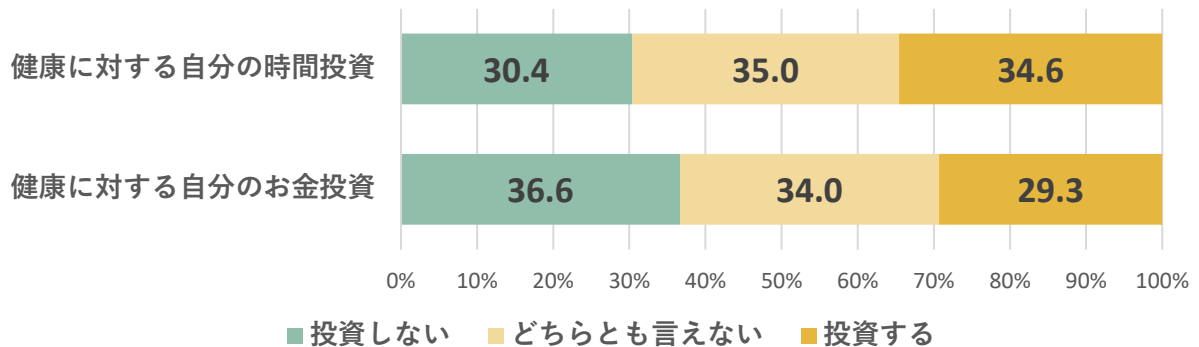
出典 URL：<https://www.stat.go.jp/data/jinsui/pdf/202404.pdf>

### ■ 健康に【時間】投資意識のある人は 3212.6 万人、意識のない人は 2926.3 万人、健康に【お金】投資意識のある人は 2827.4 万人、投資しない 3364.0 万人

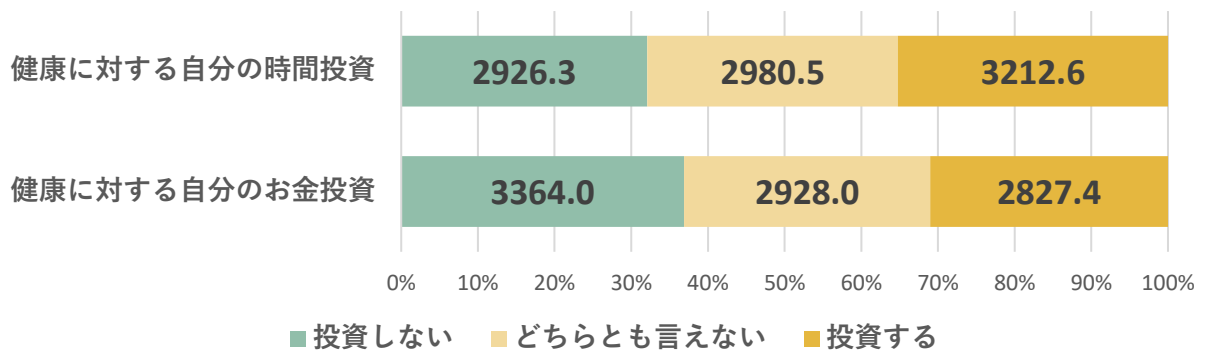
健康についての時間の投資、お金の投資の意識について比較をしていくと、健康投資意識【時間】について、投資する 34.6%、どちらとも言えない 35.0%、投資しない 30.4%となっています。こちらの割合を人口換算にすると、投資する 3212.6 万人、どちらとも言えない 2980.5 万人、投資しない 2926.3 万人となっています。

また、健康投資意識【お金】について、投資する 29.3%、どちらとも言えない 34.0%、投資しない 36.6%となっています。こちらの割合を人口換算にすると、投資する 2827.4 万人、どちらとも言えない 2928.0 万人、投資しない 3364.0 万人となっています。

図表1：健康投資意識【時間】【お金】（全国、男女計）単位：%



図表2：健康投資意識【時間】【お金】人口換算（全国、男女計）単位：万人

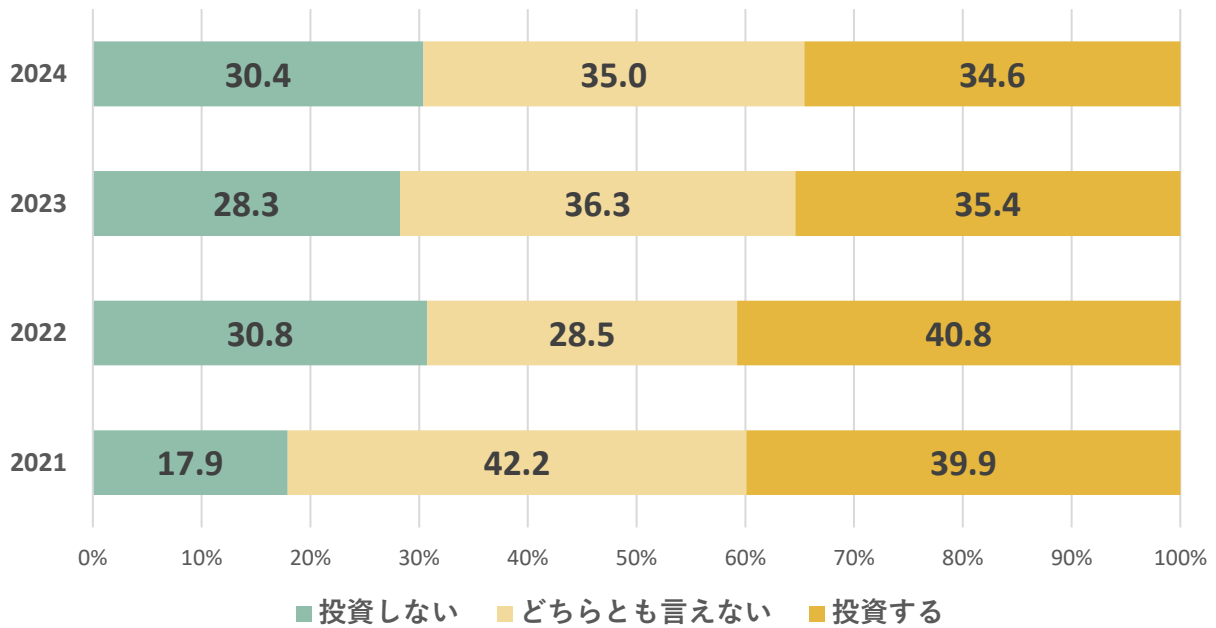


#### ■健康に【時間】を投資する人は減少傾向、【お金】への投資は横ばい

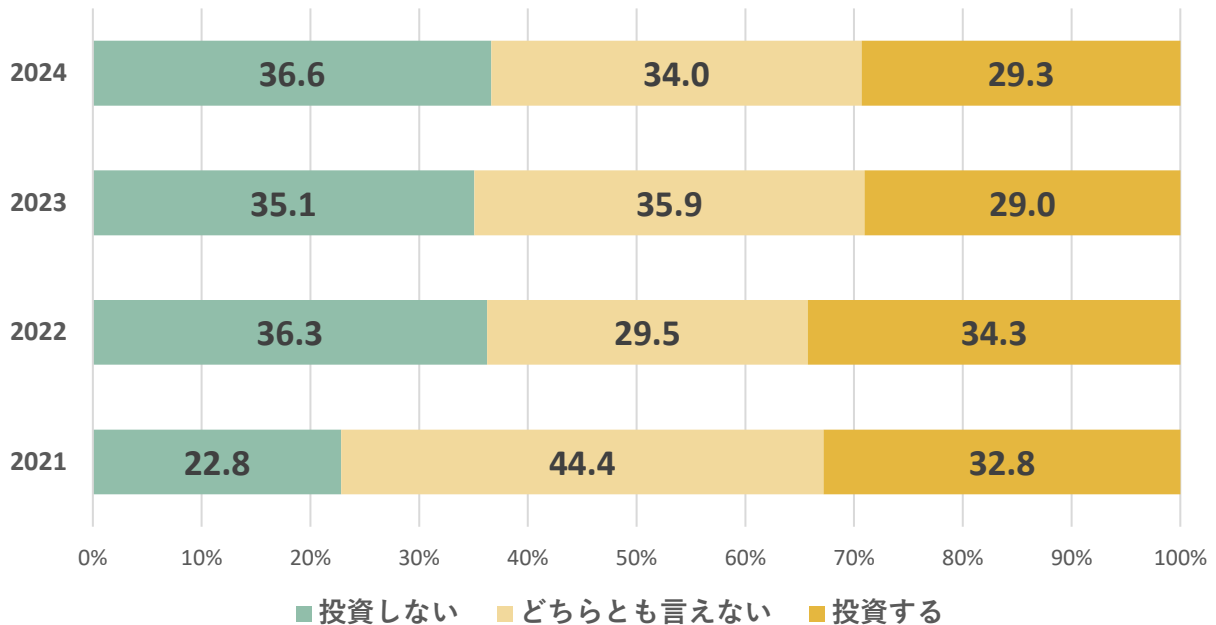
健康投資意識について過去4年の比較をすると、健康に【時間】を投資する人は2021年39.9%、2022年40.8%、2023年35.4%、2024年34.6%と推移しており、この4年で減少傾向にあり、投資しない人は2021年17.9%、2022年30.8%、2023年28.3%、2024年30.4%と推移しており、2021年からの比較では12.5%増加しています。

健康に【お金】を投資する人は2021年32.8%、2022年34.3%、2023年29.0%、2024年29.3%と推移しており、こちらも同様にこの4年で減少傾向、投資しない人は2021年22.8%、2022年36.3%、2023年35.1%、2024年36.6%と推移しており、2021年からの比較では13.8%増加となっています。健康に対する時間の投資は減少傾向、お金への投資は横ばいという結果となりました。

図表3：健康投資意識【時間】（全国、男女計、2021-24推移）単位：％



図表4：健康投資意識【お金】（全国、男女計、2021-24推移）単位：％



■健康に対して【時間】と【お金】両方に投資する人は2304.1万人

健康に対する投資意識について、健康投資意識【時間】と健康投資意識【お金】でマトリックス図を作成していくと、健康に対して【時間】と【お金】を両方投資する意識がある人は24.2%、【時間】のみ投資する意識がある方は10.4%（2.6%+7.8%）、【お金】のみ投資する意識がある人は5.1%（4.1%+1.0%）という結果となりました。この割合を人口換算していくと【時間】と【お金】を両方投資する意識がある人は2304.1万人、【時間】のみ投資する意識が

ある方は 908.5 万人（225.4 万人+683.1 万人）、【お金】のみ投資する意識がある人は 523.3 万人（411.5 万人+111.8 万人）という結果となりました。

図表5：健康投資【お金】×健康投資【時間】のマトリックス図（全国、男女計）単位：%

		健康に対する自分のお金投資		
		投資しない	どちらとも言えない	投資する
健康に対する 自分の時間投資	投資する	2.6	7.8	24.2
	どちらとも言えない	8.2	22.7	4.1
	投資しない	25.8	3.5	1.0

図表6：健康投資【お金】×健康投資【時間】のマトリックス図人口換算（全国、男女計）単位：万人

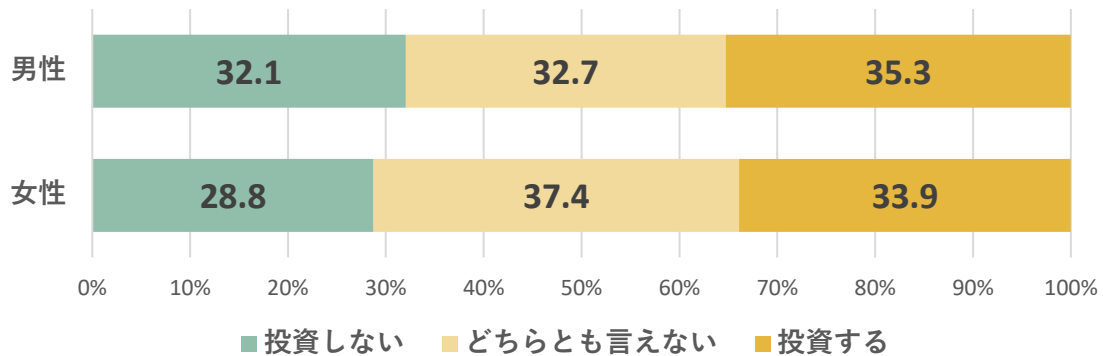
		健康に対する自分のお金投資		
		投資しない	どちらとも言えない	投資する
健康に対する 自分の時間投資	投資する	225.4	683.1	2304.1
	どちらとも言えない	665.8	1903.2	411.5
	投資しない	2472.7	341.7	111.8

■健康に【時間】投資意識のある人は男性で 35.3%、女性で 33.9%、健康に【お金】投資意識のある人は男性で 31.0%、女性で 27.7%

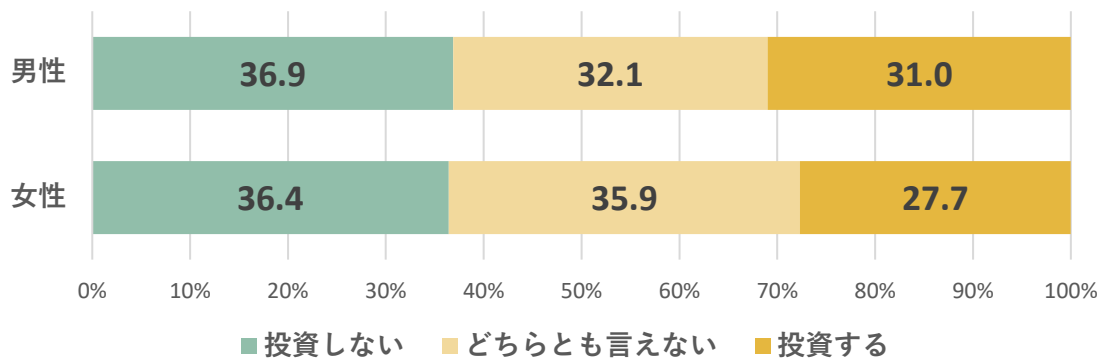
健康投資意識【時間】について男女別で比較すると、男性は投資する 35.3%、どちらとも言えない 32.7%、投資しない 32.1%となっています。女性は投資する 33.9%、どちらとも言えない 37.4%、投資しない 28.8%となっており、男性の方が女性に比べて 1.04 倍【時間】への健康投資意識が高い結果となっています。

健康投資意識【お金】について男女別で比較すると、男性は投資する 31.0%、どちらとも言えない 32.1%、投資しない 36.9%となっています。女性は投資する 27.7%、どちらとも言えない 35.9%、投資しない 36.4%となっており、男性の方が女性に比べて 1.12 倍【お金】への健康投資意識が高い結果となりました。

図表7：健康投資意識【時間】（全国、男女別）単位：％



図表8：健康投資意識【お金】（全国、男女別）単位：％



■ 健康に対して【時間】と【お金】両方に投資する人は男性 25.1%、女性では 23.1%

健康に対する投資意識について、健康投資意識【時間】と健康投資意識【お金】でマトリックス図を作成し、男女比較をしていくと、健康に対して【時間】と【お金】を両方投資する意識がある人は男性で 25.3%、【時間】のみ投資する意識がある人は 10.0%（2.5%+7.5%）、【お金】のみ投資する意識がある人は 5.7%（4.5%+1.2%）という結果となりました。女性では【時間】と【お金】を両方投資する意識がある人 23.1%、【時間】のみ投資する意識がある人は 10.7%（2.7%+8.0%）、【お金】のみ投資する意識がある人は 4.5%（3.7%+0.8%）という結果となりました。

図表9：健康投資【お金】×健康投資【時間】のマトリックス図（男性）単位：％

		健康に対する自分のお金投資		
		投資しない	どちらとも言えない	投資する
健康に対する 自分の時間投資	投資する	2.5	7.5	25.3
	どちらとも言えない	7.3	20.9	4.5
	投資しない	27.1	3.7	1.2

図表10：健康投資【お金】×健康投資【時間】のマトリックス図（女性）単位：％

		健康に対する自分のお金投資		
		投資しない	どちらとも言えない	投資する
健康に対する 自分の時間投資	投資する	2.7	8.0	23.1
	どちらとも言えない	9.1	24.5	3.7
	投資しない	24.6	3.3	0.8

#### ■健康への投資意識で男女差が最も広がるのは30代

健康投資意識【時間】について男女別・年代別で比較すると、男性で投資する意識が最も高いのは20代で41.7%、次いで30代40.4%、40代36.0%と続く結果となりました。女性で投資する意識が最も高いのは70代39.0%、次いで20代36.7%、40代31.8%、50代31.8%と続く結果となりました。

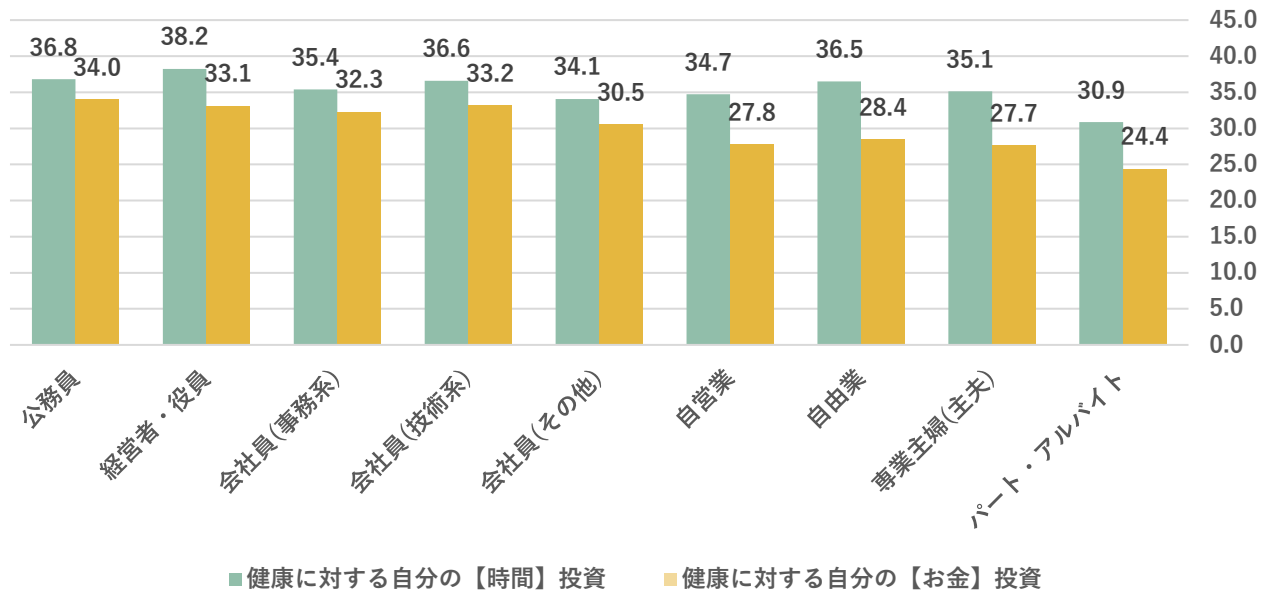
健康投資意識【お金】について男女別・年代別で比較すると、男性で投資する意識が最も高いのは20代41.4%、次いで30代38.1%、40代32.7%となりました。女性で投資する意識が最も高いのは20代33.5%、次いで70代30.4%、30代26.5%、40代26.5%と続く結果となりました。

男女で比較すると、男女格差が最も広がるのは30代で、時間への投資は男性の方が10.1%多く、お金への投資は男性の方が11.7%多いという結果となりました。

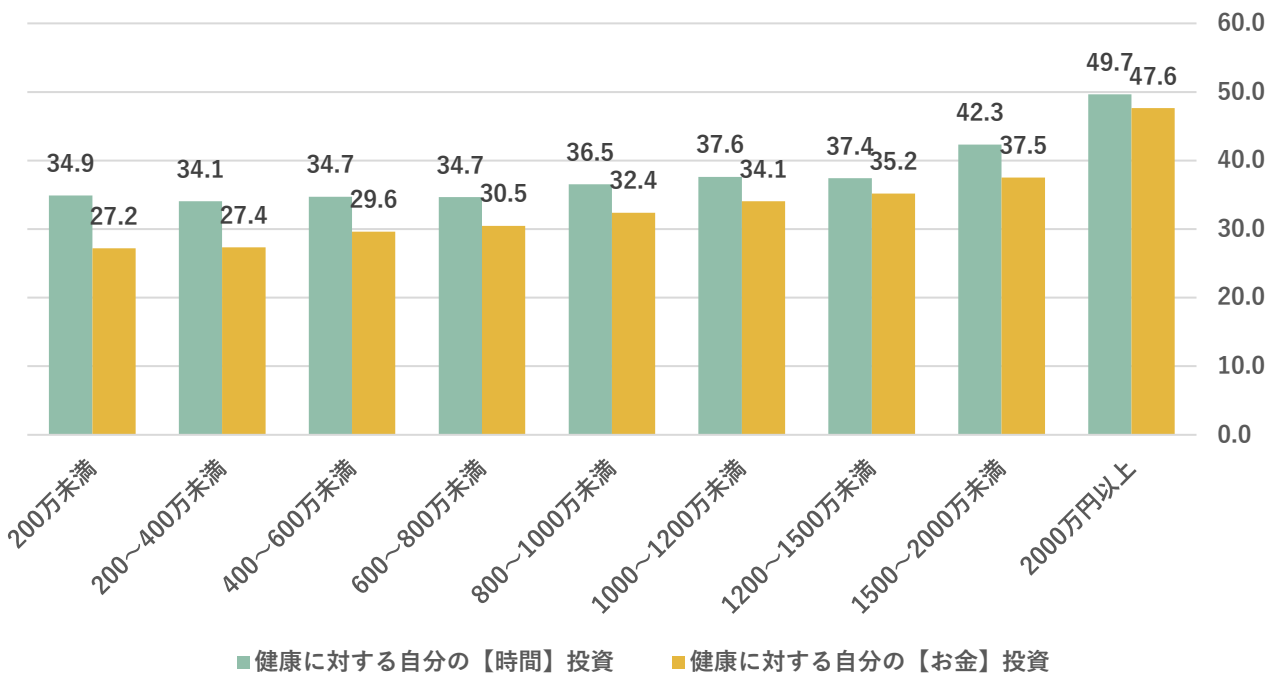
図表11：健康投資意識【時間】【お金】（全国、男女・年代別、投資する人）単位：％

	健康に対する自分の【時間】投資			健康に対する自分の【お金】投資		
	男性	女性	男女比較	男性	女性	男女比較
	①	②	①-②	①	②	①-②
20代	41.7	36.7	5.0	41.4	33.5	7.9
30代	40.4	30.4	10.1	38.1	26.5	11.7
40代	36.0	31.8	4.2	32.7	26.5	6.2
50代	31.2	31.8	-0.6	26.2	24.9	1.3
60代	30.2	33.8	-3.6	23.6	25.7	-2.1
70代	33.8	39.0	-5.2	26.3	30.4	-4.1

図表12：健康投資意識【時間】【お金】（職業別）単位：%



図表13：健康投資意識【時間】【お金】（世帯収入別）単位：%



### 【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。

#### 【参照データ】

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000026.000085299.html>

#### 【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

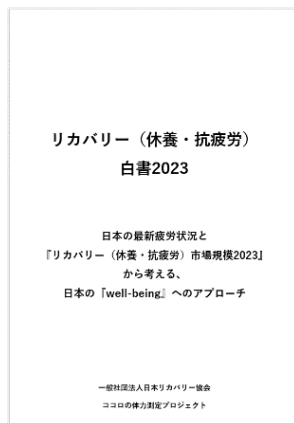
当プロジェクトの主な活動内容は、「産後リハビリ白書」の発行、Web サイトでの情報発信、産前産後の情報をアップデートすることを目的とした勉強会などを開催しています。

- ◆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」



**【産後リカバリープロジェクト 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・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「リカバリー（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カバリー協会

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カバリー協会 広報事務局

担当：柴山 TEL：070-1389-0172

メール：shibayama@netamoto.co.jp