

# 休養ソリューションの2023年最新動向と休養市場の構築

神奈川県 未病産業研究会  
休養分科会 運営事務局  
産後リカバリープロジェクト事務局

所在地 : 神奈川県厚木市中町4-4-13 浅岡ビル4F

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 客員主管研究員、大阪公立大学 名誉教授、  
一般社団法人日本疲労学会 理事長)

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/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) (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 (ドイツ)

社会の休養リテラシーの向上と、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を、一般社団法人日本リ  
カバリー協会では目指しています。

休養学のベースとなる、テキストを2021年6月17日に発刊  
国内外の31名の有識者の方々と執筆を行い、休養の普及をおこなっている。

著者一覧（掲載順）



図 休養モデル (杉田・片野モデル)

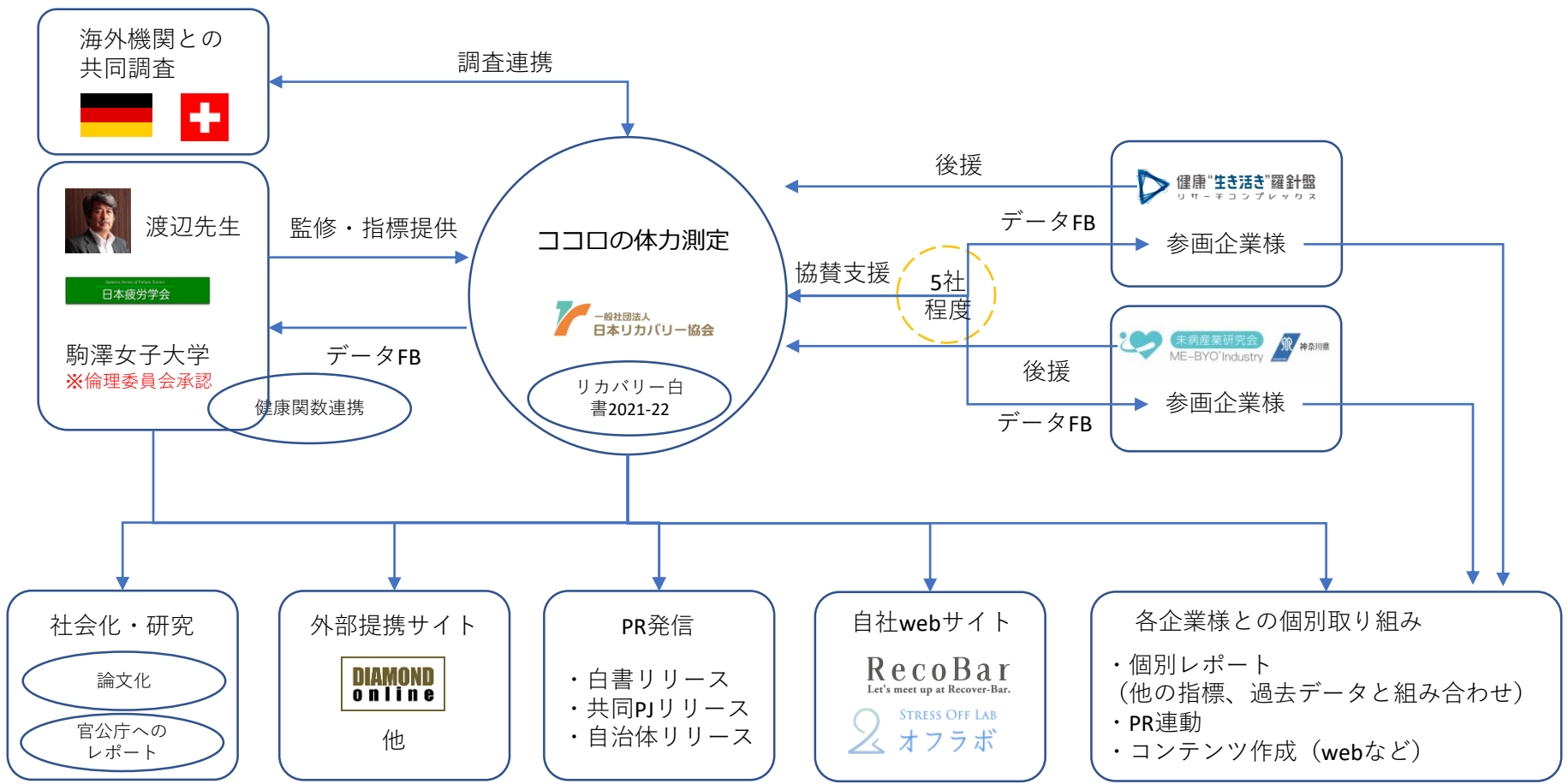
『休養学基礎』、一般社団法人日本リハビリ協会監修、メディカ出版。

杉田 正明	日本体育大学 体育学部 教授 博士 (学術)
片野 秀樹	日本体育大学 体育学部 研究員 博士 (医学)
渡辺 恭良	理化学研究所 生命機能科学研究センター 健康・病態科学研究チーム チームリーダー 医学博士
岸 哲史	東京大学 大学院教育学研究科 助教 博士 (教育学)
伊藤 明子	東京大学 大学院医学系研究科 客員研究員 MPH (公衆衛生学修士) 赤坂ファミリークリニック 院長
土屋 裕陸	大阪体育大学 大学院スポーツ科学研究科 教授 博士 (体育科学)
黒岩 祐治	神奈川県知事
光延 文裕	岡山大学 大学院歯歯薬学総合研究科 教授 医学博士
井口 恵理子	株式会社ベネクス
山口 創	桜美林大学 リバラルアーツ学群 教授 博士 (人間科学)
吉田 貴彦	旭川医科大学 医学部 教授 博士 (医学)
松尾 祥子	赤坂溜池クリニック 臨床心理学修士
根津 知佳子	日本女子大学 家政学部 教授 教育学修士
山内 やよい	早稲田大学 グローバルエデュケーションセンター 講師 博士 (スポーツ科学)
高井 秀明	日本体育大学 体育学部 准教授 博士 (体育科学)
曾根 良太	日本体育大学 ハイパフォーマンスセンター 助教 博士 (スポーツ医学)
枝 伸彦	獨協医科大学 基本医学 講師 博士 (スポーツ科学)
野口 みずき	2004年アテネオリンピック女子マラソン金メダリスト
広瀬 永和	岩谷産業 陸上競技部 監督
野井 真吾	日本体育大学 体育学部 教授 博士 (体育科学)
鹿野 晶子	日本体育大学 体育学部 准教授 博士 (体育科学)
田中 良	大阪体育大学 体育学部 講師 博士 (体育科学)
室伏 由佳	順天堂大学 スポーツ健康科学部 講師 博士 (スポーツ健康科学)
野村 由実	日本体育大学 体育学部 助教 博士 (スポーツ科学)
松木 秀明	東海大学 名誉教授 医学博士
西野 精治	スタンフォード大学 医学部 教授 医学博士
岡田 真平	身体教育医学研究所 所長 修士 (教育学)
半田 秀一	身体教育医学研究所 部長 博士 (医学)
位高 駿夫	東海大学 体育学部 講師 博士 (スポーツ健康科学)
大谷 泰夫	神奈川県立保健福祉大学 理事長

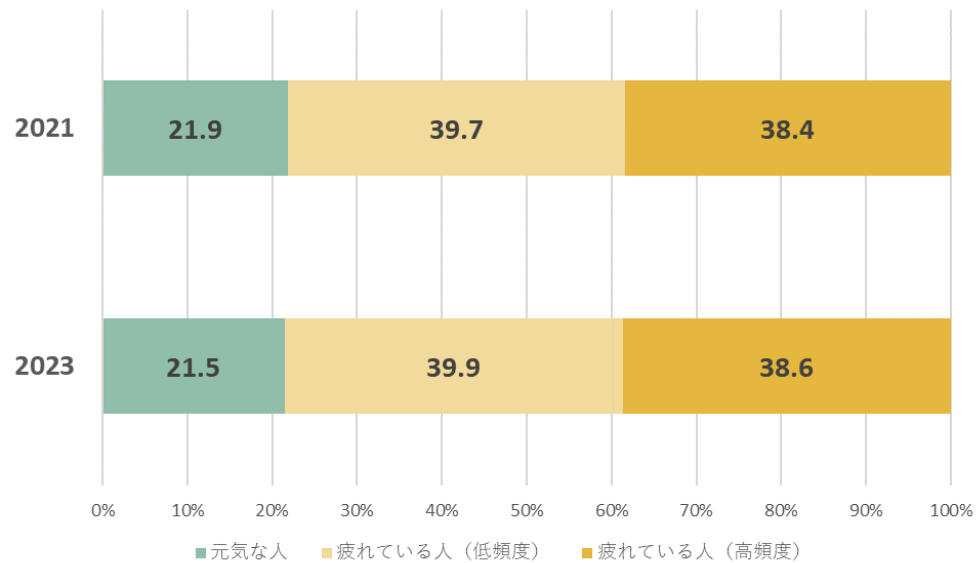
日本の疲労状況  
と  
最新の休養・抗疲労ソリューション動向

# ココロの体力測定とは

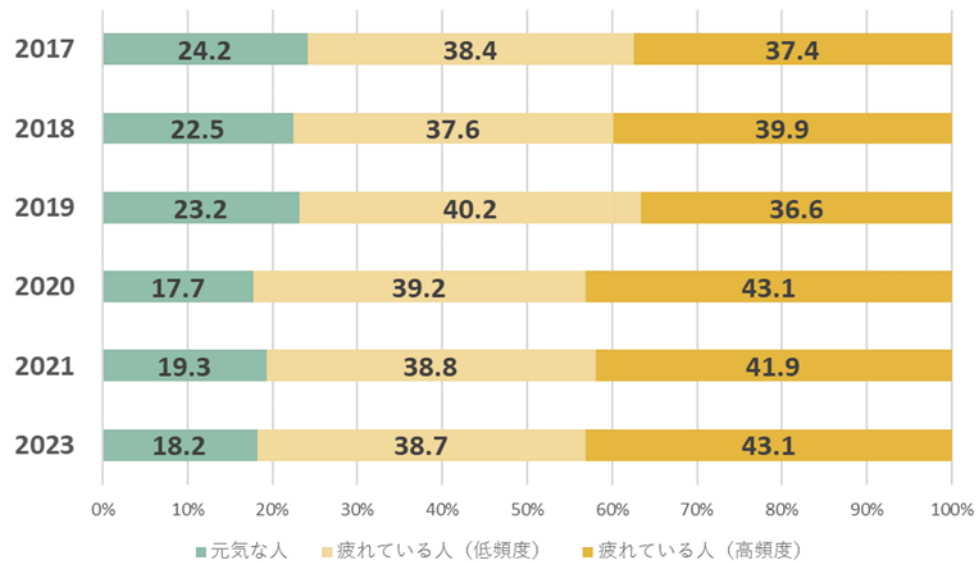
ココロの体力測定とは、ストレスや疲労に関する10万人以上へのwebアンケート調査です。2016年から毎年実施しており、厚生労働省のストレスチェックや理化学研究所様の監修を受けた疲労指標を基に、様々な生活様式とマーケティングに活かす情報を調査しています。取得データは、学会での発表やメディア・自治体・団体への提供、個別企業へのコンサルティング・PRへの活用や自社運営メディアでの情報開示を行っています。今後の調査に関しては、大学の倫理委員会で承認いただいております。



# 疲労状況2023



〈図表1：疲労状況（全国、男女計、20～79歳、2021-23年比較）単位：％〉



〈図表2：疲労状況（全国、男女計、20～69歳、2017-23年比較）単位：％〉

## ■コロナ禍がひと段落し活動が再開も、2023年も依然として疲労傾向は続く結果に

まず、男女総合（20～79歳）の疲労状況を2021年から2023年の推移で見ると、「元気な人」が2021年の21.9%から2023年は21.5%と微減をしているものの、「疲れている人（低頻度）」、「疲れている人（高頻度）」の状況などから、大きな変化は無いことが分かりました。

2017年から2023年の推移（20～69歳）で見ると、「元気な人」が2019年23.2%から、2021年19.3%、2023年18.2%とコロナ禍での低下傾向は引き続き回復していない。

※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。

# 睡眠時間・休養時間2023

		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	%
2021年	②	18.9	23.6	51.4	6.1	%
	①÷②	0.85	1.02	1.04	1.09	倍

〈図表6：睡眠時間（全国、男女計、20～79歳、2021-23年比較）単位：%、倍〉

		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	%
2021年	②	23.1	27.3	23.0	13.2	13.3	%
	①÷②	1.05	1.09	0.98	0.89	0.88	倍

〈図表7：休養時間【睡眠以外】（全国、男女計、20～79歳、2021-23年比較）単位：%、倍〉

## ■睡眠が5時間未満の人は大きく減少し、睡眠時間は増加傾向

疲労状況に密接な睡眠時間と休養時間【睡眠以外】状況です。2023年の睡眠時間は、5時間未満16.1%、5時間以上6時間未満24.2%、6時間以上8時間未満53.5%、8時間以上6.6%という結果に、2021年と比較して5時間未満の人は0.85倍と大きく減少をしており、全体的に睡眠時間は増えている。しかし、8時間以上の睡眠の方が1.09倍となり、何かしらの要因で過度な睡眠時間を要する人が増えている状況となりました。

# 休養・抗疲労ソリューション

## 休養・抗疲労行動トレンド2023 コーヒー・チョコレートなど飲食にかかわる項目が急上昇「炭酸飲料」が注目のソリューションに

項目	2023年の実施率	2021年からの上昇率
1 寝る	45.9 %	0.99 倍
2 入浴する	43.9 %	1.00 倍
3 コーヒーを飲む	36.0 %	1.13 倍
4 テレビを見る	34.4 %	1.07 倍
5 YouTubeなどの無料動画を見る	30.2 %	0.98 倍
6 チョコレートを食べる	29.4 %	1.17 倍
7 甘いものを食べる（チョコレート以外）	28.0 %	0.91 倍
8 寝転んだり、リラックスした姿勢をとる	26.1 %	0.72 倍
9 家族と過ごす	23.5 %	0.92 倍
10 仮眠をとる	22.5 %	1.06 倍
11 音楽鑑賞	21.7 %	0.90 倍
12 ウォーキング、ジョギングをする	20.9 %	1.00 倍
13 歯みがきをする	20.7 %	0.98 倍
14 旅行に行く	19.8 %	1.01 倍
15 アルコール飲料を飲む	19.7 %	1.00 倍

〈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	2023年の実施率	2021年からの上昇率
1 脳トレをする	7.4 %	1.31 倍
2 ガーデニング	9.8 %	1.25 倍
3 炭酸飲料を飲む	10.8 %	1.24 倍
4 家庭菜園	7.4 %	1.23 倍
5 動画サービス（Hulu、Netflix、amazonなど）	15.5 %	1.18 倍
6 チョコレートを食べる	29.4 %	1.17 倍
7 スポーツ観戦（テレビ、web）	14.4 %	1.16 倍
8 目薬をさす	19.6 %	1.16 倍
9 コーヒーを飲む	36.0 %	1.13 倍
10 スナック菓子を食べる	17.5 %	1.12 倍

〈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〉

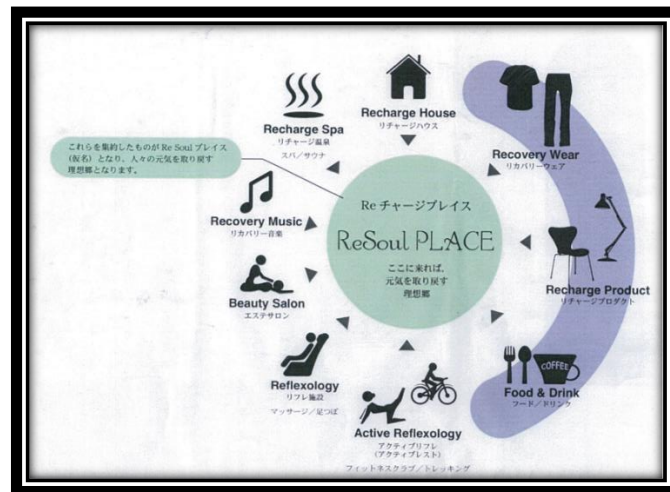
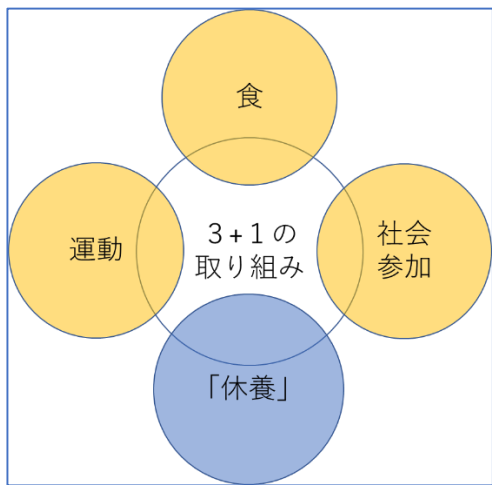
- 休養・抗疲労行動として「飲食」にかかわる項目が上昇、コーヒーやチョコレートなどが牽引
- 脳トレ、炭酸飲料を飲むなど、手軽にできるリフレッシュ行動が急上昇
- オンラインコミュニケーションや自宅でできる活動は急降下
- 疲労度合別では、2021年に引き続き元気な人は「自然と触れ合う」「身体を動かす」行動がランクイン
- 男女別でみると、男性は発散系、女性はコミュニケーション重視の傾向に
- 世代別では、全世代において寝る・入浴するが上位にランクイン、若者はSNS、シニア世代ではウォーキングも



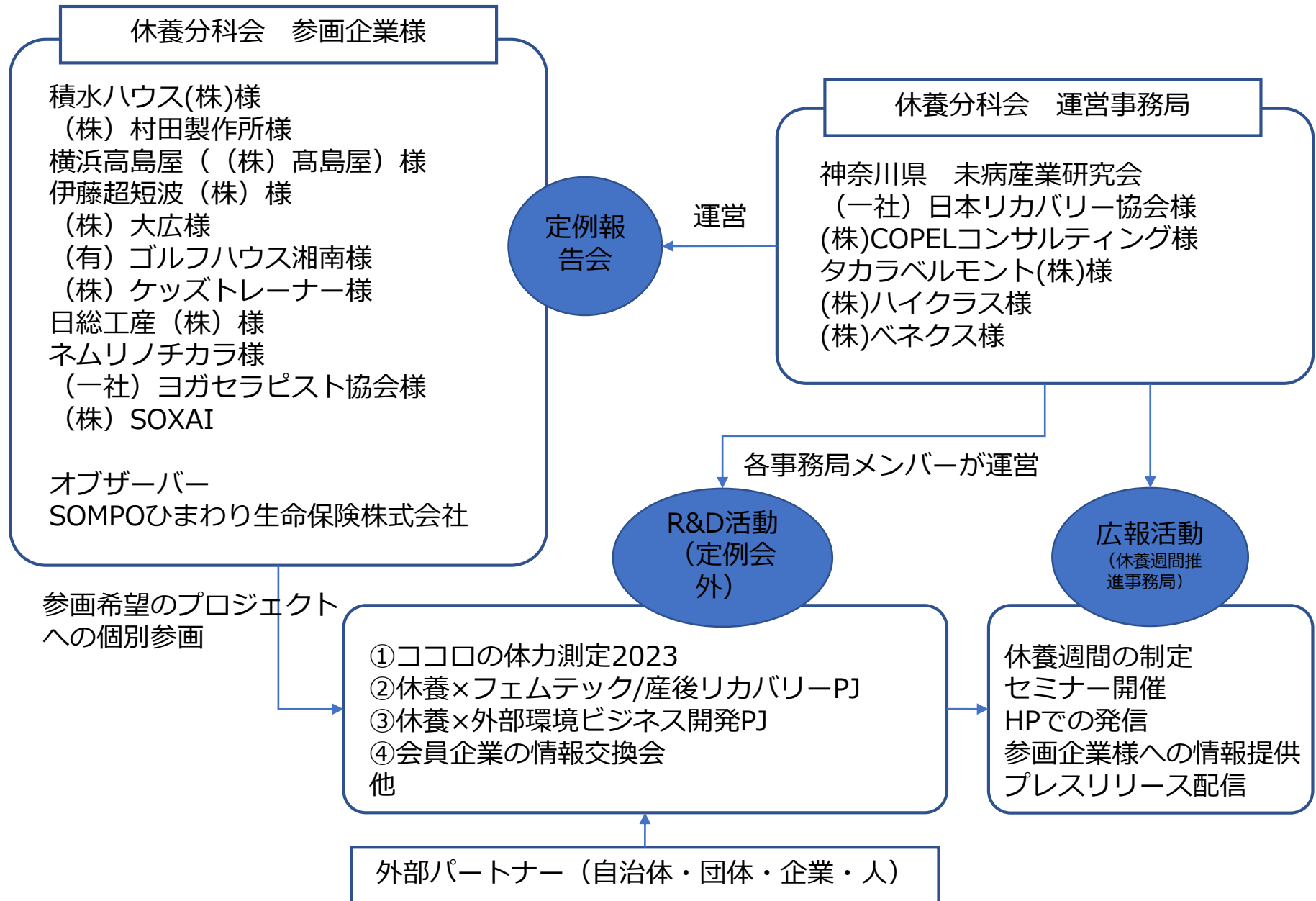
休養をテーマにした事業開発を目指す休養分科会の活動

神奈川県発の「未病産業」の中では、未病改善の3つの取り組み「運動」・「栄養」・「社会参加」という3要素のプレイヤーとして未病にかかわる様々な民間サービスが示されている。

そこに、昨今注目されている**ストレスや疲労へのアプローチとして「休養」という要素を加え、**参画企業のシーズやアイデアなどを持ち寄り、理想郷（休養市場）の創造に向けて同じ方向を向く連形体のなかで、イノベーションの創出やシナジーが生まれることを目指し、それにより**「未病」に対する新たな価値**をもたらすことを目指します。



# 休養分科会の枠組みと活動



休養市場規模の算出について

図表12 抗疲労・癒しビジネスに含まれる主な分野の例

分 野	含まれるもの	市場規模(兆円)	
		2007年度	2020年度
リラクゼーション/自律神経・ ホルモンバランスの回復	①徒手療法(鍼灸、マッサージ、整体、リフレクソロジー、エステ等)、②入浴、温泉、スパ(温浴施設、浴槽・入浴剤等関連商品)、③ヘルスツーリズム、④アロマセラピー、香り、⑤アニマルセラピー、森林療法、音楽療法、笑い、⑥呼吸法等(ヨガ、気功、瞑想、ヒーリング等)/等	3.02	5.76
人間工学等に配慮した 疲労予防環境	移動空間(輸送機関)、食空間(商業施設)、住宅、住宅設備、ファシリティ・マネジメント、家具・オフィス什器(椅子、机、OA(PC)等)/等	—	3.58
栄養補給/滋養強壮/ 食養生・デトックス	ドリンク剤、健康食品、健康志向の一般食品、ハーブ、健康茶、漢方、薬用酒、断食(施設、専用食品等)、マクロビオティックス、デトックス、外食・中食/等	1.68	2.23
玩具、癒し・疲労軽減グッズ等	癒しロボット、家庭用写真機、マッサージチェア、フットマッサージャー、疲労を軽減する衣服(スポーツウエア、靴下・ストッキング等)、靴・インソール、疲労を軽減するメガネ、コンタクトレンズ、疲労を軽減する文具/等	0.09	0.26
睡眠改善	寝室環境(空調、快眠プログラム搭載マット等)、快眠施設(宿泊、レンタルスペース等)、寝具、その他睡眠促進のグッズ/等	0.07	0.21
メンタルヘルス/ ストレス・マネジメント	カウンセリング、心理療法、EAP(従業員支援プログラム)、キャリアデザイン/等	0.02	0.05
疲労測定・診断	疲労検診、カウンセリング/等	—	0.04
	合 計	4.9	12.1

出所) (公財)大阪市都市型産業振興センター 新産業創造推進室「抗疲労・癒しビジネス市場と将来展望」

# 市場規模算出の目的

- ①休養という**価値（コンセプト）の明確化**による企業の行動変容
- ②2008年発表の「抗疲労・癒しビジネス市場規模」の**アップデート**
- ③睡眠以外のカテゴリーの顕在化による、**休養ソリューションの多面化**

# 休養市場規模のプレスリリース配信（2021年9月）



2021年9月吉日  
休養週間推進事務局

■ 報道関係者各位 ■

## 神奈川県 未病産業研究会と連携し、 日本初、健康の3要素「休養(リカバリー)」の市場規模を推計 2030年休養(リカバリー)市場は14.1兆円に ～2019年の3.9兆円から約3.6倍の市場創出を目指す～

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、この度、2020年10月より定期開催しております神奈川県 未病産業研究会 休養分科会と連携し、日本初、運動・栄養に続く健康の3要素「休養(リカバリー)」の市場を推計した結果を発表致します。

2019年の休養市場を3.9兆円、2030年の休養市場は3.6倍の約14.1兆円と予測し、新たな未病関連の市場創出を目指してまいります。今回の「休養市場」の算出に際しては、休養市場を大きくA:ソリューション（個人行動）、B:リテラシー（情報・センシング）、C:サポート（健康経営・福利厚生、自治体支援）の3つのカテゴリーで構築しております。また、各業界規模の積算からの算出ではなく、個人・企業の休養ソリューションへの投資金額から、市場規模の算出を行っています。

### 「休養(リカバリー)市場規模に関する分析サマリー」

- ◆2019年段階の休養市場規模は3.9兆円。
- ◆内訳は、A:ソリューション(個人行動)が3.8兆円、B:リテラシー(情報・センシング)が606億円、C:サポート(健康経営・福利厚生)が326億円。
- ◆ソリューションのカテゴリー別では、食関連が最も多く1兆5,423億円、次いで 癒し関連が9,972億円、睡眠関連が4,944億円となっている。
- ◆2030年の休養市場規模は推計で14.1兆円となり、2019年と比べると約3.6倍の伸びとなる。
- ◆内訳は、A:ソリューション(個人行動)13.7兆円で約3.5倍、B:リテラシー(情報・センシング)が3,118億円で約5.1倍、C:サポート(健康経営・福利厚生)が1,678億円が約5.1倍の伸びになっている。
- ◆ソリューションのカテゴリー別での伸び率で見ると運動関連が最も高く、約9.1倍、衣服関連が約6.5倍、住環境が約5.6倍となっている。



■一般社団法人日本リカバリー協会 会長 渡辺恭良 コメント

私が理事長を務める日本疲労学会では、疲労とは「過度の肉体的および精神的活動、または疾病によって生じた独特の不快感と休養の願望を伴う身体の活動能力の減退状態である」と定義しております。活動能力の減退状態から回復するために休養が必要になり、従来、「活動→疲労→休養」の3つ要因を1サイクルとして回していくと考えられてきました。1998年に厚生労働省疲労研究班の疫学調査により疲労感を自覚している人の割合は就労者の約60%にのぼり、6か月以上の長い期間疲労感を引きずっている方が全体の40%近く居ることという衝撃の結果が明らかになりました。2004年に我々が文科省疲労研究班として行った調査でも同様の結果が出ています。最初の調査からすでに23年が経過し社会活動のスピードはより加速化し、この割合はさらに高まっていることが推察されます。これは、毎日の活動前に疲労がしっかりと解消されていないことを意味しています。つまり半数以上の人々は、休養になんらかの問題を抱えていることを物語っています。

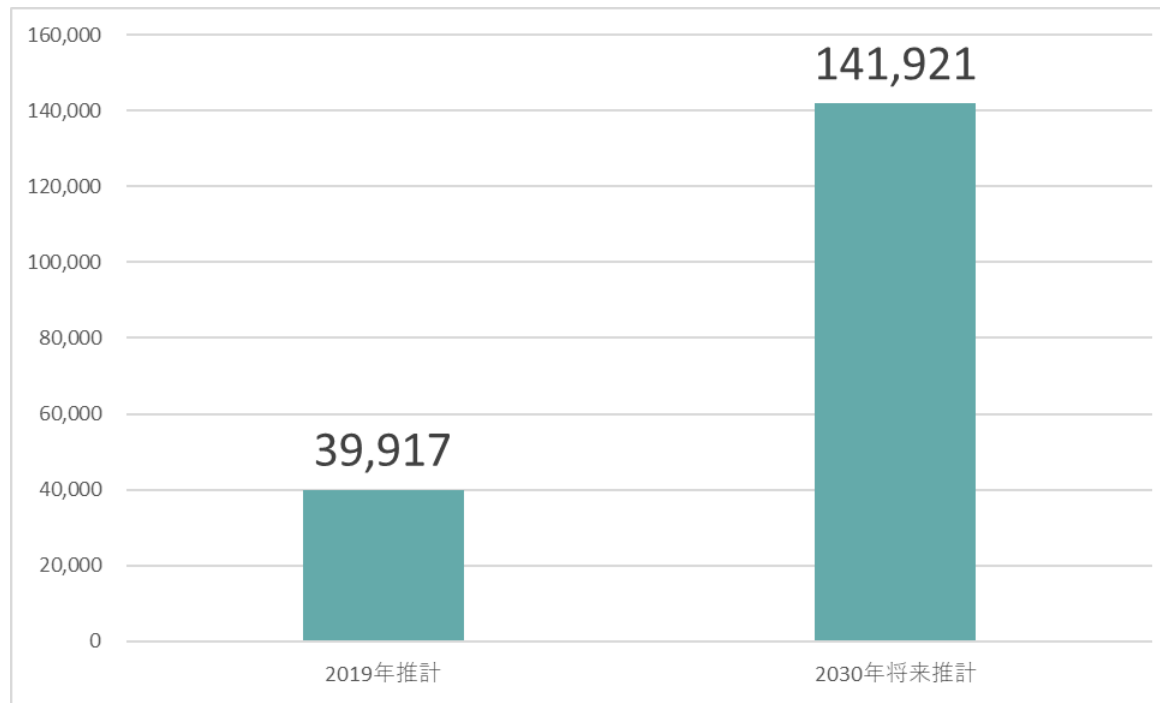
日常生活において休養は身近なものでありながらこれまで十分には取り上げてこられませんでした。そこで、神奈川県 未病産業研究会（神奈川県政策局のち・未来戦略本部室）が中心となり、「休養分科会」が発足され、よりよい生理的・心理的休養や社会的休養についての活動を始めました。この度、質の高い休養を通して未病予防及び健康増進に寄与する啓発キャンペーン「休養週間（リカバリーウィーク）」を設定し身近な問題に注目していただくための活動を行っています。

「渡辺恭良 プロフィール」  
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  
一般社団法人日本疲労学会理事長  
一般社団法人日本リカバリー協会会長

1976年 京都大学医学部卒業、1980年 京都大学大学院医学研究科博士課程修了（医学博士）。京都大学助手、大阪医科大学講師、大阪バイオサイエンス研究所研究部長、大阪市立大学大学院医学研究科教授、理化学研究所分子イメージング科学研究センター長、同ライフサイエンス技術基盤研究センター長等を経て、現職。

# 休養市場規模について

神奈川県 未病産業研究会と連携し、  
日本初、健康の3要素「休養（リカバリー）」の市場規模を推計  
**2030年休養（リカバリー）市場は14.1兆円に**  
～2019年の3.9兆円から約3.6倍の市場創出を目指す～

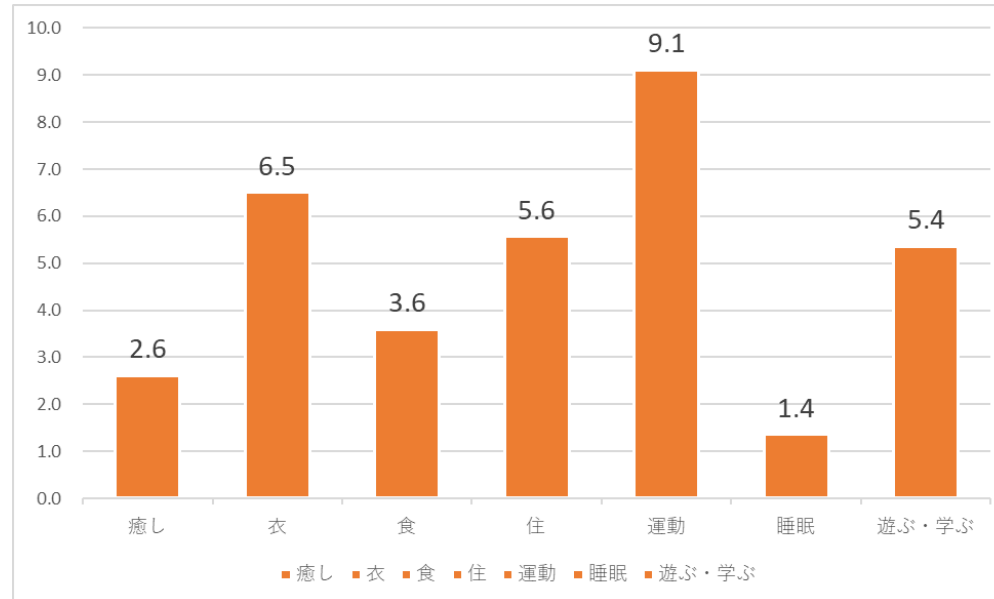


図表1：休養（リカバリー）市場規模2019年・2030年比較（単位：億円）



# A:ソリューション2020年-2030年の伸び率

- ・睡眠関連が6,705億円と2019年段階で休養、疲労回復行動としての消費意識が高い項目だったため、約1.4倍と一定の伸びを見せるものの、市場規模としては天井が見えている。
- ・一方、衣関連が5,642億円（約6.5倍）、運動関連が1,890億円（約9.1倍）と、他の項目に比べては大きくないが、大きな伸び率を見せている。



図表5：Aソリューション（個人行動）を2019年・2030年を比較した市場規模の伸び率（単位：倍）



産後リカバリープロジェクト

## 産後リカバリープロジェクトについて



一般社団法人  
日本リカバリー協会

## ■産後リカバリープロジェクトとは



産後リカバリープロジェクト

「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、神奈川県未病産業研究会 休養分科会が母体となり、「産後リカバリープロジェクト」を 2022 年11月に立ち上げました。

### 【産後リカバリープロジェクト 参画企業・団体】 ※2023年11月1日現在

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）／一般社団法人日本リカバリー協会／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／ガーミンジャパン株式会社／株式会社ビ・メイク／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

※入会順 （12社）

後援：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

## ■ 目指す社会的インパクト・意義

### 1. 産後女性のサポートに対する前向きな社会・文化作り (意識変化、社会システム構築)

- ・ 夫婦の前向きな出産意識の形成、育休（男性）の意義の創出
- ・ 女性及びそのパートナーの社会復帰意欲の形成
- ・ 産後リカバリーの市場形成による文化作り ※台湾の産後ケアセンター文化
- ・ 自治体の産後ケアへの貢献（未病分野）

### 2. 産後女性に関する情報のアップデートによる新しいヘルスケア領域の開発

- ・ 産後からそれ以降の、自身（夫婦）へのヘルスケアリテラシーの向上  
※マタニティー期が最も健康投資意欲が高まる
- ・ Femtech（フェムテック）×具体的な貢献ターゲットの設定によるビジネス開発

## 第2期 活動予定

### 1. 会員企業向け基本サービス

- ・ アイデア会議
- ・ 産後リカバリー白書
- ・ 情報交換会への参加（シンポジウム含む）
- ・ webサイト掲載

### 2. 会員企業向けオプション企画

- ・ 10月10日啓発キャンペーン（2024年）
- ・ 展示会参加
- ・ コンサルティング
- ・ 産後リカバリーセミナー（有料）

### 3. 広報活動

- ・ リリース配信
- ・ webサイト更新
- ・ 10万人の調査（2024年春予定）へのアイデアの提案

### 4. その他（企業間企画、参加企業が主導しプロジェクトの傘下で活動）