

未病産業研究会2026年度第1回全体会登壇

休養分科会活動、 休養市場の展開と課題について

一般社団法人日本リカバリー協会
主席研究員 春木完堂

(一社) 日本リカバリー協会とは



「リカバリー（休養）リテラシーの向上で、一億総主人公化社会に」
を目的に、休養の常識のアップデートを目指す

名 称 : 一般社団法人 日本リカバリー協会 <https://www.recovery.or.jp/>

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)
田爪正気 (東海大学健康科学部 元教授)

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)

休養学とは、人間の心身の疲労回復と健康維持のために必要な休息や休養について研究する学問分野です。



厚生労働省が提唱する「健康作りのための3要素」

休養学は、2024年からのトレンドに

日本リカバリー協会代表 片野秀樹の著書『休養学—あなたを疲れから救う』が、現在、20万部を超えるベストセラーに、また楽天Kobo電子書籍Award 2025「人生に役立つ本（国内編）部門」大賞、オーディオブック大賞2025 ビジネス書準大賞を受賞いたしました。



「休み方」を20年間考え続けた
専門家がついに編み出した

あなたを
疲れから救う

休養学

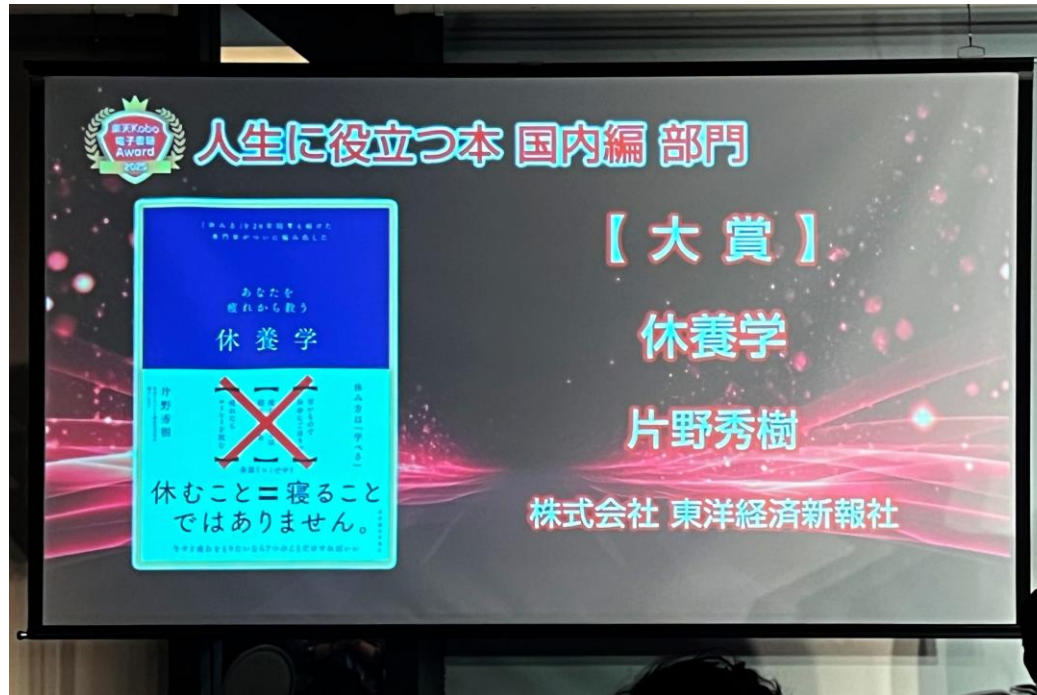
疲労大国
ニッポン
で大反響！

10万部
突破！

“攻めの休養”

片野秀樹
日本リカバリー協会代表理事 博士(医学)

休むこと＝寝ること
ではありません。



楽天Kobo
電子書籍
Award
2025

人生に役立つ本 国内編 部門

【大賞】

休養学

片野秀樹

株式会社 東洋経済新報社

休むこと＝寝ること
ではありません。



日本人の約8割は
疲れている！
627円

体と心の疲れがとれる 休養法

著者 片野秀樹
博士(医学)
日本リカバリー協会
代表理事

マンガで
わかる
寝ても取れない
疲れが消える

休養学

最高のパフォーマンスを生む休み方

一般社団法人日本リカバリー協会代表理事
博士(医学) 片野秀樹

「寝れば回復する」は大間違い！

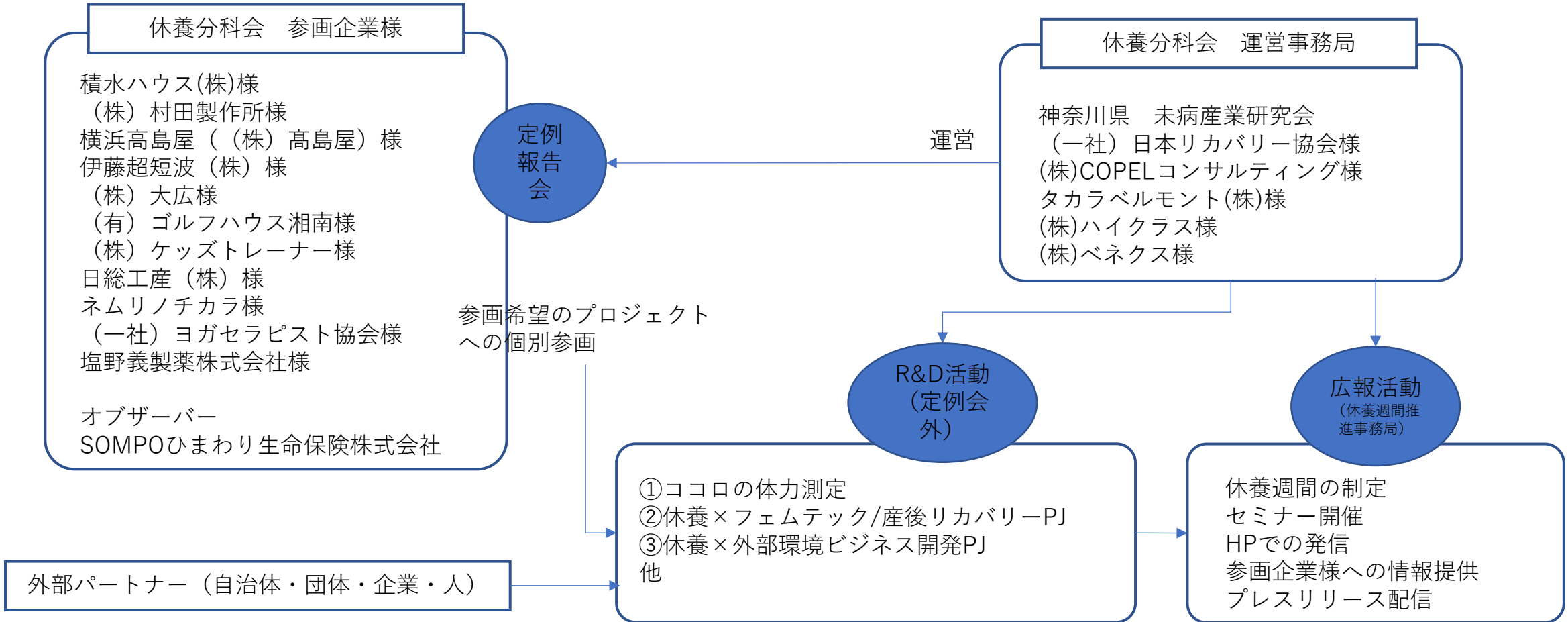
明日の活力を生み出す攻めの休養

15万部突破！
ベストセラー
「休養学」著者の
最新刊！

タイパ重視の現代社会が抱える
心の“だる重”が吹っ飛ぶ

KADOKAWA

企業のリソース・ソリューションの新たな価値化と多様な「休み方」の提案を行うことを目的に、未病産業研究会内で、休養分科会を設立・運営を行う。



2025年度の活動について

- ◇定例報告会の実施（不定期）
- ◇2025年4～5月 10万人調査「ココロの体力測定2025」実施
- ◇2025年6月 日本の疲労状況2025発表
- ◇2025年9月 企業の疲労による経済損失額発表
- ◇2025年10月 産後リカバリープロジェクトシンポジウム開催
- ◇2025年12月 リカバリー（休養・抗疲労）市場規模2025発表
- ◇その他（企業間連携案件の推進）



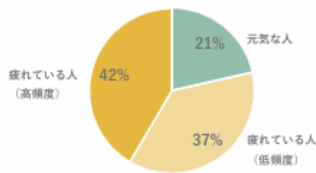
2025年5月吉日
一般社団法人日本リカバリー協会

■ 報道関係者各位 ■

全国 10 万人調査から「日本の疲労状況 2025」を発表 和歌山県が「元気な人」割合で全国 1 位に、一方で「疲れている人」は 7172 万人に達し、過去最高を記録 ～「リカバリー(休養・抗疲労)白書 2025 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「ココの体力測定」を、2025 年 4 月 25 日から 5 月 25 日にかけて実施。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。

図表 1：日本の疲労状況2025（全体）単位：%



【調査サマリー】

- 元気な人が 21.4% (1967.0 万人) に減少、疲れている人（高頻度）41.5%で過去最高を更新
- 「疲れている」女性は 80.1%、男性より 3.2 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 位青森県、3 位広島県
- 睡眠が 5 時間未満の人は 20.9%と微増、睡眠時間は横ばい傾向
- 元気な人の約 9 割は中途覚醒無し、疲れている人（高頻度）は中途覚醒有りが約 5 倍

※人口換算は、総務省統計局の令和 7 年 4 月 22 日公表(2025 年 (令和 7 年) 4 月 1 日現在 (概算値))の 20～79 歳 9139 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/linsui/new.html>

■ 一般社団法人日本リカバリー協会 会長 渡辺恭良（一般社団法人日本疲労学会 理事長も兼任）コメント
私たち日本リカバリー協会が実施した最新の調査結果は、日本社会が直面している深刻な疲労問題を浮き彫りにしました。特に衝撃的なのは、「元気な人」の割合がわずか 21.4%（1967.0 万人）にまで減少し、「疲れている」と感じる女性が 80.1%に達している点です。これは単なる一時的な疲労の問題を超えて、社会全体の活力に関わる重大な



2025年9月吉日
一般社団法人日本リカバリー協会

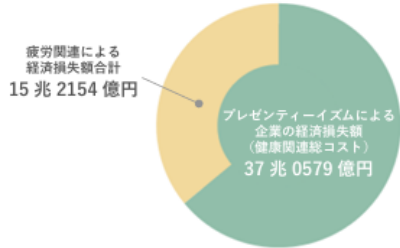
添付資料

■ 報道関係者各位 ■

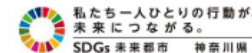
疲労による経済損失、年間 15 兆円規模に 全国 10 万人調査で企業の疲労コストを初めて可視化、 一人当たり年間 22.7 万円の損失 ～「リカバリー(休養・抗疲労)白書 2025 レポート」Vol.3～

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、大規模健康調査「ココの体力測定」のデータを用いて、疲労による企業の経済損失額（健康関連コスト）の算出を行いました。この分析は、神奈川県未病産業研究会休養分科会、日本疲労学会、日本産業衛生学会産業疲労研究会と連携し、さらに東海大学、株式会社ベネクスとの共同研究の一環として実施されました。分析の結果、疲労関連による経済損失は年間 15 兆円規模に達し、従業員一人当たりでは年間 22.7 万円の損失が生じていることが明らかになりました。本分析では、経済産業省「企業の『健康経営』ガイドブック」および厚生労働省「コラポヘルスガイドライン」に準拠した算出方法を採用し、ココの体力測定における疲労度合いの分類に基づいて経済損失額を算定しています。10 万人規模のビッグデータを活用し、性別・年代別の詳細な分析を実施したことで、企業における疲労関連の経済損失の実態をより精緻に把握することが可能となり、従業員一人当たりの損失額を明確化するとともに、企業におけるリカバリー投資の費用対効果も算出することができました。本調査の主な目的は、疲労が企業の生産性に与える影響を経済的損失として可視化し、適切なリカバリー投資の必要性を示すことにあります。

図表 1：プレゼンティーズムによる企業の経済損失額と疲労による経済損失額



※プレゼンティーズムによる企業の経済損失額（健康関連総コスト）の算出：経済産業省「企業の『健康経営』ガイドブック」及び、厚生労働省「コラポヘルスガイドライン」相対的プレゼンティーズムの健康関連総コスト 56.49 万円に、厚生労働省「労働力調査（基本集計）」の就業人口 6689 万人（20 歳以上）、ココの体力測定 2025 の属性、疲労指標、プレゼンティーズム他データを掛け合わせて算出。



私たち一人ひとりの行動が、
未来につながる。
SDGs 未来都市 神奈川県

令和 7 年 12 月 18 日
参考資料

リカバリー市場規模が 6 年で約 2 倍に拡大中！市場分析に関する「リカバリー白書 2025」を発表

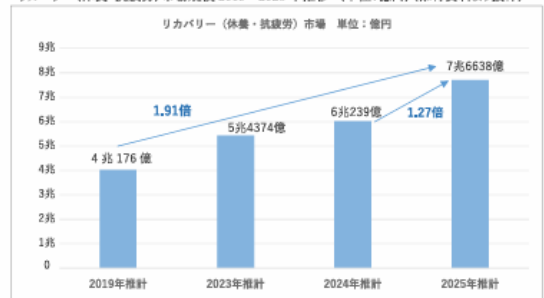
未病産業研究会休養分科会成果、「リカバリー白書 2025」説明会を開催

未病産業研究会休養分科会（注記）の事務局である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、「リカバリー(休養・抗疲労)白書 2025 ～リカバリー市場規模 2035 の展望と、疲労による経済損失額の分析～」を発表しました。本白書では、2025 年のリカバリー市場規模を約 7.6 兆円と推計し、前年比で約 1.27 倍、2019 年比で約 1.91 倍と継続的に拡大していることが示されました。

1 発表内容概要（詳細は別添の一般社団法人日本リカバリー協会記者発表資料）

リカバリー市場規模の 2019～2025 年の推移、2025～2035 年の予測や、疲労による企業の経済損失額に関する分析など

リカバリー(休養・抗疲労)市場規模 2019～2025 年推移（単位：億円）（添付資料より抜粋）



2 「リカバリー白書 2025」説明会について

本白書の発表に伴い、リカバリー市場規模の現状と将来予測や、疲労による企業の経済損失額等について解説する説明会を開催いたします。

ベースとなる大規模調査について

ココロの体力測定として、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。2017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日本疲労学会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。

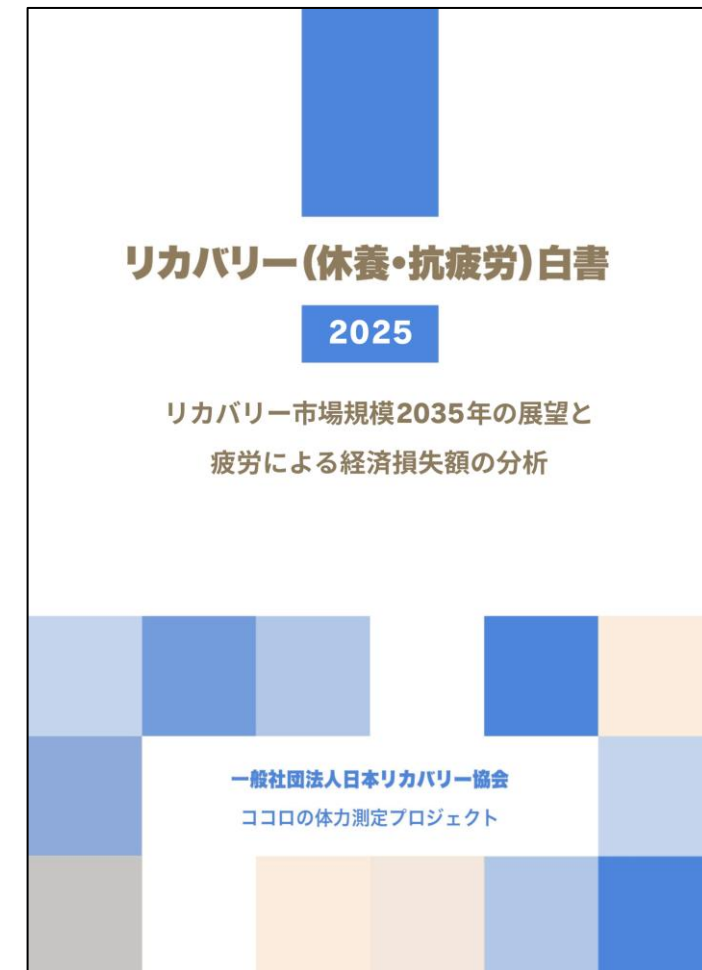
- ◆タイトル：ココロの体力測定
- ◆対象者：全国10万人（男女5万人）
- ◆方法：webアンケート調査
- ◆時期：毎年4～5月の実施 ※2017年から毎年実施
- ◆共同研究先：東海大学、倫理委員会：駒沢女子大学
- ◆協力：（一社）日本疲労学会、神奈川県未病産業研究会
- ◆協賛：(株)ベネクス、アサヒ飲料(株)、味の素(株)、(株)明治、(株)大広

「リカバリー（休養・抗疲労）白書2025」目次

TOPICS① リカバリー（休養・抗疲労）市場規模2025


TOPICS② 企業の疲労による経済損失額

1. 日本の疲労状況
2. 健康満足度と各症状人口
3. 10万人の睡眠実態調査
4. 休養意識
5. 休養・抗疲労ソリューションの実施状況
6. 健康投資の意識について
7. 活力行動モデルの提案



プレスリリース：疲労の経済損失額

疲労による経済損失、年間15兆円規模に全国10万人調査で企業の疲労コストを初めて可視化、一人当たり年間22.7万円の損失

 一般社団法人
日本リカバリー協会

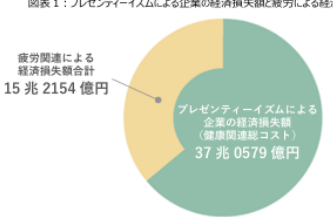
2025年9月吉日
一般社団法人日本リカバリー協会

■ 報道関係者各位 ■

**疲労による経済損失、年間15兆円規模に
全国10万人調査で企業の疲労コストを初めて可視化、
一人当たり年間22.7万円の損失**
～「リカバリー(休養・抗疲労)白書 2025レポート」Vol.3～

一般社団法人日本リカバリー協会(事務局：神奈川県横浜市、代表理事：片野秀樹)は、大規模健康調査「コロナの体力測定」のデータを用いて、疲労による企業の経済損失額(健康関連コスト)の算出を行いました。この分析は、神奈川県産業研究会休養分科会、日本疲労学会、日本産業衛生学会産業疲労研究会と連携し、さらに東海大学、株式会社ベネクスとの共同研究の一環として実施されました。分析の結果、疲労関連による経済損失は年間15兆円規模に達し、従業員一人当たりでは年間22.7万円の損失が生じていることが明らかになりました。本分析では、経済産業省「企業の『健康経営』ガイドブック」および厚生労働省「コロナヘルスガイドライン」に準拠した算出方法を採用し、コロナの体力測定における疲労度合の分類に基づいて経済損失額を算定しています。10万人規模のビッグデータを活用し、性別・年代別の詳細な分析を実施したことで、企業における疲労関連の経済損失の実態をより精緻に把握することが可能となり、従業員一人当たりの損失額を明確化するとともに、企業におけるリカバリー投資の費用対効果も算出することができました。本調査の主な目的は、疲労が企業の生産性に与える影響を経済的損失として可視化し、適切なリカバリー投資の必要性を示すことにあります。

図表1：プレゼンティーズムによる企業の経済損失額と疲労による経済損失額



| 項目 | 金額 |
|-------------------------------|------------|
| 疲労関連による経済損失額合計 | 15兆 2154億円 |
| プレゼンティーズムによる企業の経済損失額(健康関連コスト) | 37兆 0579億円 |

※プレゼンティーズムによる企業の経済損失額(健康関連コスト)の算出：経済産業省「企業の『健康経営』ガイドブック」及び、厚生労働省「コロナヘルスガイドライン」相対的プレゼンティーズムの健康関連コスト56.49万円に、厚生労働省「労働力調査(基本集計)」の就業人口6689万人(20歳以上)、コロナの体力測定2025の属性、疲労指標、プレゼンティーズム他データを掛け合わせて算出。

【共同リリース】
神奈川県
神奈川県未病産業研究会

【協力】
一般社団法人日本疲労学会 理事長 渡辺恭良 先生
(一般社団法人日本リカバリー協会会長も兼任)

公益社団法人日本産業衛生学会 産業疲労研究会 久保智英 先生

【目的】

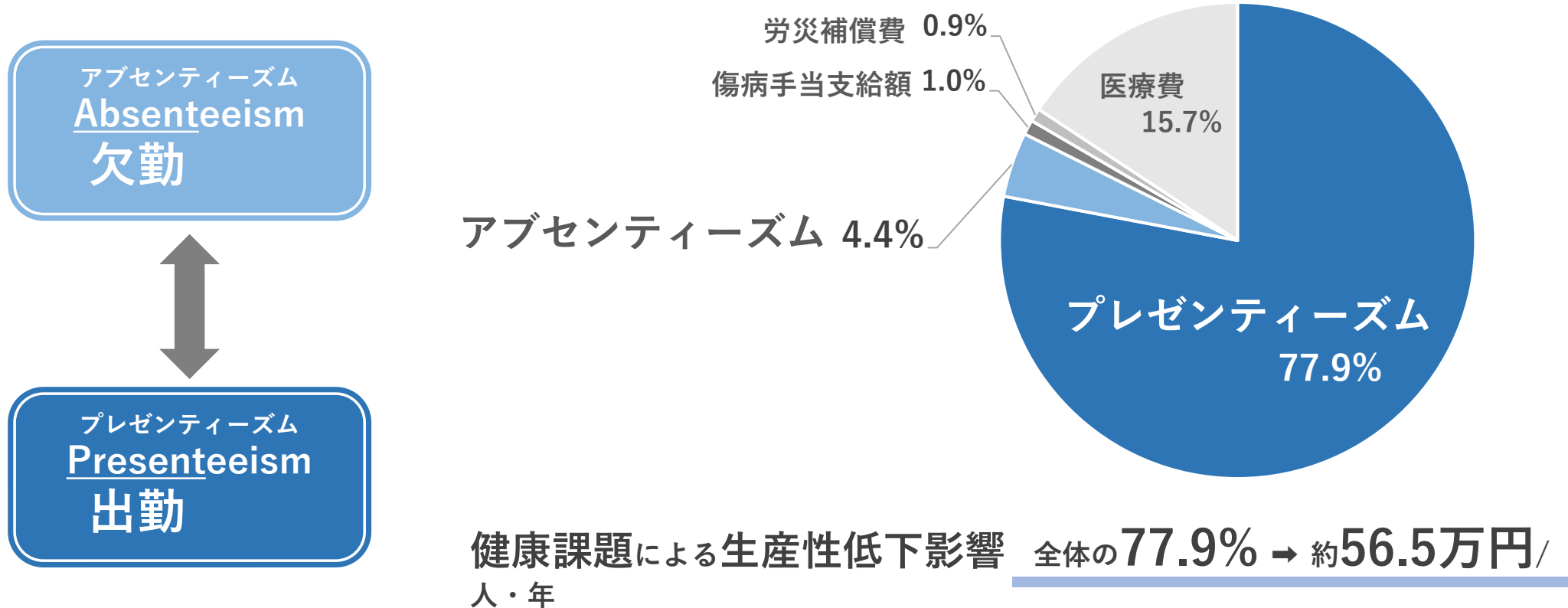
就労者の疲労が生産性低下に影響を及ぼしていることは既知である。本調査では、我が国の疲労による経済損失額について試算することで、産業疲労の規模を可視化し、早期対策の議論のベースを作成することを目的とした。

【方法】

毎年、日本リカバリー協会が実施している、ストレスと疲労の大規模調査（全国男女各5万人）を活用した。さらに、この調査結果を元に健康経営関連ガイドライン（経産省）に準拠し、疲労に関する経済損失額を算出した。

⇒疲労による、企業の経済損失額の推計を行った。

従業員 1 人当たりの健康関連総コスト内訳



【出典】経済産業省「企業の『健康経営』ガイドブック～連携・協働による健康づくりのススメ～（改訂版第1版）」P28
https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/kenkokeiei-guidebook2804.pdf

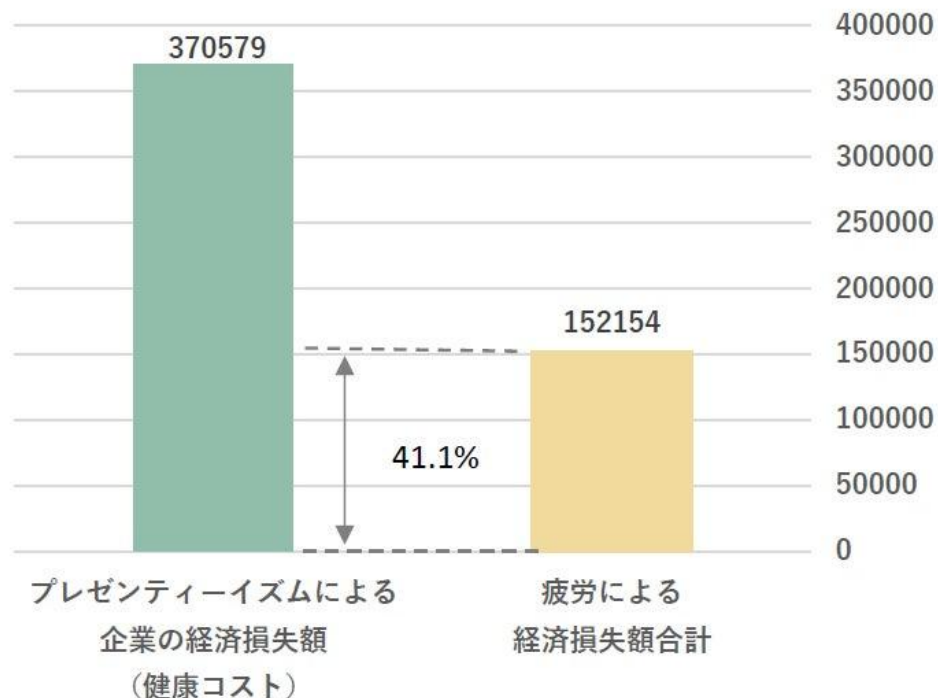
疲労による企業の経済損失額

◆プレゼンティーズムによる経済損失額は37兆0579.4億円と推定された。

◆このうち、疲労による経済損失額は15兆2153.8億円にのぼる。

◆これは、経済損失額の全体の41.1%を疲労の要因が占めています。

※この数値は、プレゼンティーズムによる企業の従業員一人当たりの経済損失額（健康関連総コスト）（約56.5万円）から疲労の影響度を考慮して導き出されています。



データの商業利用は、日本リカバリー協会発行のリカバリー白書2025、購入企業様のみとさせていただきます。

疲労による企業の経済損失内訳

疲労による経済損失額は、以下の3つの要素に分類されます。

◆1つ目は「疲労症状:顕在化損失」で、これは現在の疲労症状が引き起こす損失を指し、全体の67.7%にあたる10兆3015.0億円と算出されています。

◆2つ目は「疲労症状:将来的リスク損失」で、将来的に疲労が悪化することで発生するリスクを考慮した損失であり、全体の19.5%に相当する2兆9631.5億円です。

◆3つ目は「疲労関連症状」による損失で、疲労が原因となる病気や症状による損失額を示し、全体の12.8%にあたる1兆9507.4億円となっています。

疲労による経済損失額の内訳 単位：円、%

| | 疲労症状：顕在化損失 | 疲労症状：将来的リスク損失 | 【疲労関連症状】 | 疲労による経済損失額合計 |
|-----|------------|---------------|-----------|--------------|
| | ① | ② | ③ | ① + ② + ③ |
| 男女計 | 10兆3015.0億 | 2兆9631.5億 | 1兆9507.4億 | 15兆2153.8億円 |
| 割合 | 67.7 | 19.5 | 12.8 | 100.0% |

データの商業利用は、日本リカバリー協会発行のリカバリー白書2025、購入企業様のみとさせていただきます。

疲労による企業の経済損失（男女別）

- ◆男性の場合、疲労による経済損失額の総計は10兆3479.2億円
- ◆その内訳は「顕在化損失」が6兆9944.8億円（67.6%）、「将来的リスク損失」が1兆7912.0億円（17.3%）、「疲労関連症状」が1兆5622.4億円（15.1%）となっています。
- ◆女性の場合、疲労による経済損失額の総計は4兆8674.6億円
- ◆「顕在化損失」が3兆3070.3億円（67.9%）、「将来的リスク損失」が1兆1719.5億円（24.1%）、「疲労関連症状」が3884.9億円（8.0%）となっています。

疲労による経済損失額の内訳（男女） 単位：円、%

| | | 疲労症状：顕在化損失 | 疲労症状：将来的リスク損失 | 【疲労関連症状】 | 疲労による経済損失額合計 |
|-----|----|------------|---------------|-----------|--------------|
| | | ① | ② | ③ | ①+②+③ |
| 損失額 | 男性 | 6兆9944.8億 | 1兆7912.0億 | 1兆5622.4億 | 10兆3479.2億円 |
| | 女性 | 3兆3070.3億 | 1兆1719.5億 | 3884.9億 | 4兆8674.6億円 |
| 割合 | 男性 | 67.6 | 17.3 | 15.1 | 100.0% |
| | 女性 | 67.9 | 24.1 | 8.0 | 100.0% |

データの商業利用は、日本リカバリー協会発行のリカバリー白書2025、購入企業様のみとさせていただきます。

1人当たりの疲労による企業の経済損失

- ◆全体の疲労による経済損失額は15兆2153.8億円であり、これを従業員一人当たりに換算すると年間22.7万円の損失に相当します。
- ◆男女別に見ると、男性の経済損失額は10兆3479.2億円であり、一人当たりの年間損失額は28.4万円となっています。
- ◆一方、女性の経済損失額は4兆8674.6億円で、一人当たりの年間損失額は16.0万円となっています。この結果から、男性の方が女性よりも総額・一人当たりの損失額ともに高いことが分かります。

1人当たりの疲労による経済損失額（男女） 単位：円

| | 疲労による 経済損失額合計 | 従業員一人当たりの 経済損失額／年 ※全社員換算 |
|-----|------------------|--------------------------------|
| | ① + ② + ③ | ① + ② + ③ |
| 男女計 | 15兆2153.8億 | 22.7万円 |
| 男性 | 10兆3479.2億 | 28.4万円 |
| 女性 | 4兆8674.6億 | 16.0万円 |

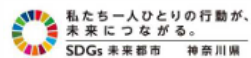
データの商業利用は、日本リカバリー協会発行のリカバリー白書2025、購入企業様のみとさせていただきます。

【結果】 我が国の就労者一人当たりにおける年間経済損失額は約22.7万円であり、これは国内全体では、年間約15兆円であった。

【結論】 我が国の疲労関連の年間経済損失額の削減は、生産性向上に転化できることを示唆している。この削減対策は喫緊の課題として早期に取り組む必要性があると考えられる。

【調査サマリー】

- プレゼンティーズムによる企業の経済損失は37兆円に達している
- 疲労関連による企業の経済損失は年間15.2兆円で、全体の約41%を占める
 - 顕在化している疲労症状による経済損失が10兆円で、全体の67.7%を占める
 - 将来的な疲労症状リスクとして予測される経済損失は約3兆円に上る
 - 疲労関連症状による経済損失は、1.9兆円に上る
- 疲労による経済損失は、男女別でそれぞれ10.3兆円、4.9兆円と、男性が約7割を占める
- 従業員一人当たりの年間の疲労による経済損失は平均22.7万円になる



リカバリー市場規模が6年で約2倍に拡大中！市場分析に関する「リカバリー白書 2025」を発表

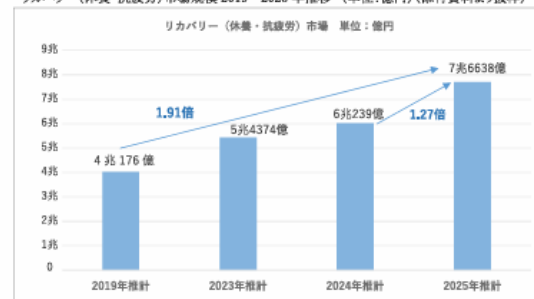
未病産業研究会休養分科会成果、「リカバリー白書 2025」説明会を開催

未病産業研究会休養分科会（注記）の事務局である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、「リカバリー（休養・抗疲労）白書 2025 ～リカバリー市場規模 2035 の展望と、疲労による経済損失額の分析～」を発表しました。本白書では、2025 年のリカバリー市場規模を約 7.6 兆円と推計し、前年比で約 1.27 倍、2019 年比で約 1.91 倍と継続的に拡大していることが示されました。

1 発表内容概要（詳細は別添の一般社団法人日本リカバリー協会記者発表資料）

リカバリー市場規模の 2019～2025 年の推移、2025～2035 年の予測や、疲労による企業の経済損失額に関する分析など

リカバリー（休養・抗疲労）市場規模 2019～2025 年推移（単位：億円）（添付資料より抜粋）



2 「リカバリー白書 2025」説明会について

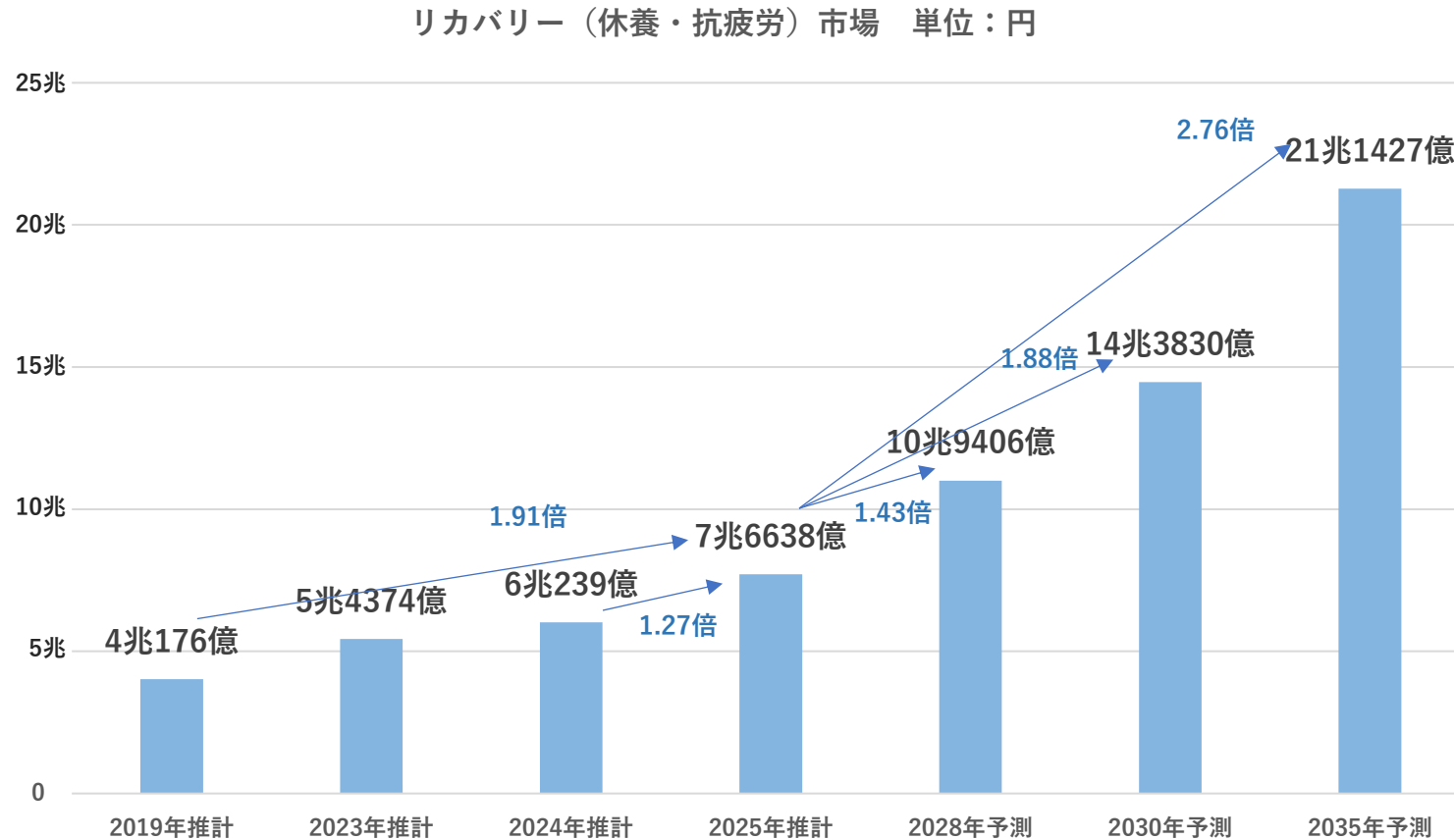
本白書の発表に伴い、リカバリー市場規模の現状と将来予測や、疲労による企業の経済損失額等について解説する説明会を開催いたします。

リカバリー（休養・抗疲労）市場2025年は7.6兆円と推計リカバリーウェア拡大と、企業の健康投資が牽引して2024年の6.0兆から1.27倍に

「リカバリー(休養・抗疲労)白書2025」 12月18日発刊

リカバリー市場規模2025

リカバリー（休養・抗疲労）市場2025年は7.6兆円と推計リカバリーウェア拡大と、企業の健康投資が牽引して2024年の6.0兆から1.27倍に



データの商業利用は、日本リカバリー協会発行のリカバリー白書2025、購入企業様のみとさせていただきます。

休養市場規模の算出案の特徴と算出内容

- ◆休養市場を大きく下記の3つの視点で構築。
- ◆経済産業省が活用しているヘルスケア産業の市場規模、及び「抗疲労・癒しビジネス市場規模予測」を参考値にして、規模感の検討を行う。
- ◆業界規模ではなく、消費金額で市場規模を算出。

休養市場 (A+B+C)

- 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)
ヘルスケア産業市場規模、スマートウォッチ市場規模×独自係数
- C:サポート (健康経営・福利厚生、自治体支援、教育)
ヘルスケア産業市場規模、経団連の福利厚生規模
×1000社以上へのアンケート (今後の投資意向)

リハビリ（休養・抗疲労）市場のカテゴリー分け

| | | | |
|-------------|-------------------------|------------|-------------------|
| 癒し | リラクゼーション | 住 | 住居・室内環境 |
| | 1 施設・入館 | | 33 住居費 |
| | 2 施術・サービス① | | 34 インテリア |
| | 3 施術・サービス② | | 35 家電類 |
| | 4 器機・アイテム他 | | 36 その他 |
| | セルフケア | | 日常生活行動・用品 |
| | 5 スキンケア・ボディケア | | 37 消耗品 |
| | 6 エチケットケア | | 38 飾り付け |
| | 7 リハビリケア | | 39 代行サービス |
| | 8 リラックスケア他 | | 40 雑貨他 |
| | スキンシップ①「対人コミュニケーション・準備」 | | 運動 |
| | 9 通信・ツール | | 41 プレー代、施設代 |
| | 10 移動・交通 | | 42 用品代 |
| | 11 対人エチケット | | 43 月謝類 |
| | 12 アイテム他 | | 44 その他 |
| | スキンシップ②「ペット」 | | 睡眠 |
| 13 購入 | 45 ベッド・敷布団 | | |
| 14 フード・アイテム | 46 その他布団類 | | |
| 15 施設・病院代 | 47 寝室用インテリア | | |
| 16 その他サービス | 48 その他 | | |
| 衣 | 衣服（スポーツ以外） | 遊ぶ・学ぶ | 趣味遊び（内） |
| | 17 ルームウェア・ナイトウェア・下着 | | 49 インターネット・メディア関連 |
| | 18 足元ウェア | | 50 用品・玩具類 |
| | 19 外出・日常アイテム | | 51 月謝類 |
| | 20 機能的アイテム・サービス他 | | 52 その他 |
| 食 | 食べ物（食材） | 趣味遊び（外） | |
| | 21 食材 | 53 旅行・宿泊代 | |
| | 22 お菓子・フルーツ | 54 園芸代 | |
| | 23 サプリメント・補助食 | 55 鑑賞・施設代 | |
| | 24 その他 | 56 その他 | |
| | 飲料 | その他娯楽 | |
| | 25 水・お茶・コーヒー | 57 交際費 | |
| | 26 機能的飲料類 | 58 ギャンブル他 | |
| | 27 アルコール類 | 59 たばこ | |
| | 28 その他 | 60 その他 | |
| | 食スタイル（外食・調理） | スキル向上 | |
| | 29 外食（自分、家族） | 61 書籍・テキスト | |
| 30 外食（友人） | 62 用品代 | | |
| 31 調理関連（器具） | 63 月謝代 | | |
| 32 その他 | 64 その他 | | |

A：個人行動

大項目：癒し、衣、食、住、運動、睡眠、遊ぶ・学ぶの7カテゴリー

中項目：リラクゼーション、セルフケア、スキンシップ①「対人コミュニケーション・準備」、スキンシップ②「ペット」、衣服（スポーツ以外）、食べ物（食材）、飲料、食スタイル（外食・調理）、住居・室内環境、日常生活行動・用品、運動、睡眠、趣味遊び（内）、趣味遊び（外）、その他娯楽、スキル向上の16カテゴリー

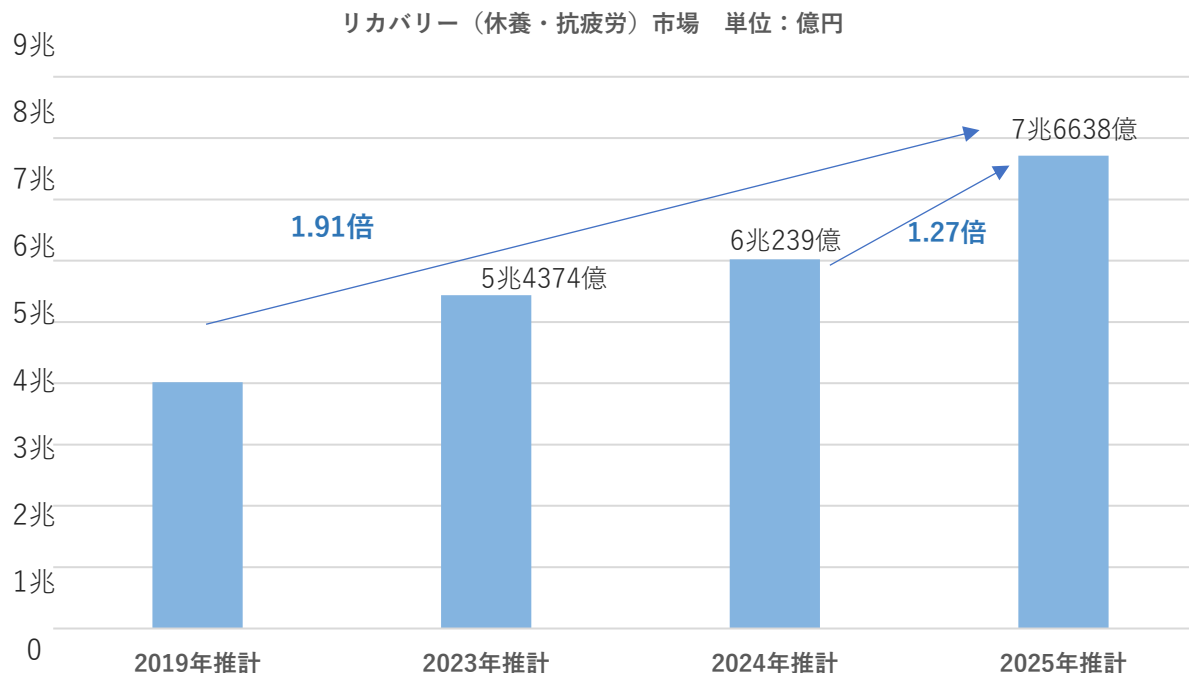
小項目：1～64番の項目の64カテゴリー

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・教育）

リカバリー市場規模2019-2025

家計調査（2025年）に、休養分科会算出の独自係数（休養行動、疲労回復行動の実施率など）を掛け合わせた、リカバリー（休養・抗疲労）市場規模は、2025年推計で7兆6638億円となっている。2024年推計の6兆239億円と比較して1.27倍の伸びを示しており、前年から大きな成長が見られる。さらに、2019年推計の4兆176億円から2025年推計までの成長率は1.91倍となり、リカバリー市場は継続的な拡大傾向にあることが分かる。

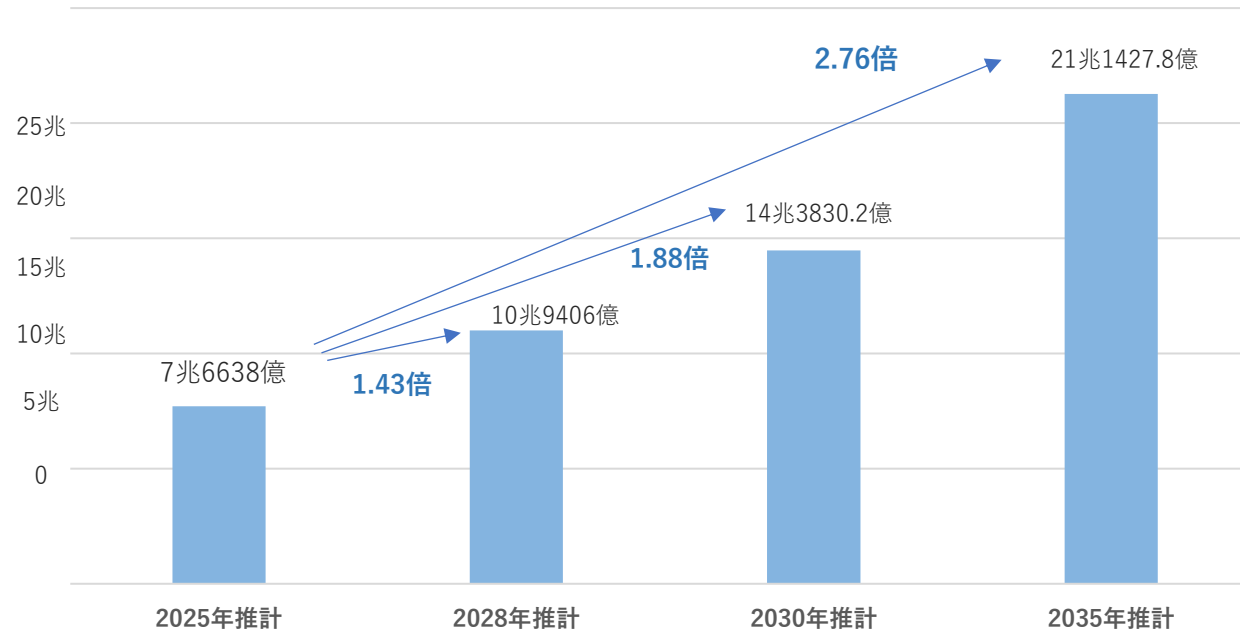


データの商業利用は、日本リカバリー協会発行のリカバリー白書2025、購入企業様のみとさせていただきます。

リカバリー市場規模2035予測

リカバリー（休養・抗疲労）市場規模は、2035年推計で21兆1427.8億円に達すると予測されています。この数値は、2025年推計の7兆6638億円から約2.76倍の成長を示しており、リカバリー市場が今後も大きく拡大する見込みであることを示しています。途中段階として、2028年推計では10兆9406億円（2025年比1.43倍）、2030年推計では14兆3830.2億円（2025年比1.88倍）と着実に成長を続けています。

リカバリー（休養・抗疲労）市場 単位：億円



データの商業利用は、日本リカバリー協会発行のリカバリー白書2025、購入企業様のみとさせていただきます。

以上が、2025年度「休養分科会」の
活動報告となります。

ご清聴ありがとうございました