

## 神奈川県、未病改善の取り組みで「休養」意識の定着 コロナ禍で疲労を感じる人増加するも、健康意識の高まりが全国 No.1 ～10万人調査による「ベネクスリカバリーレポート 2022」Vol.5～

休養時専用ウェアを開発、製造、販売する株式会社ベネクス（所在地：神奈川県厚木市、代表取締役：中村 太一、以下、当社）は、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）の技術協力のもと、10万人を対象とした「リカバリー（休養）」に関する調査『ココロの体力測定 2021』の情報提供を受け、神奈川県の現在の疲労状況やコロナ禍における県民の健康への意識を分析しました。その結果、コロナ禍の影響で全国的に疲労を感じる人が増えるなか、神奈川県民の健康意識が向上していることがわかりました。

### ■「ベネクスリカバリーレポート」とは

2004年の文科省疲労研究班の報告によると、生産人口の約6割の人が疲労を抱えているという状況があります。さらに近年、新型コロナウイルスの影響により人々は生活において仕事やコミュニケーションなど多くの変化を強いられたことで、ストレス・疲労を感じる場面も多様化しました。このような背景から、当社は10万人を対象とした調査「ココロの体力測定 2021」のデータを活用し、睡眠状況、ストレス状況、働き方・休み方意識、リラックス方法などの様々な抗疲労のソリューションを「ベネクスリカバリーレポート」として提案します。今後も当社は、疲れに悩むすべての人に日々元気に過ごしていただけるよう、「休養」の大切さを社会へ発信します。

### 【調査サマリー】

- ◇若年層、県西地域において疲労を感じる人が増加
- ◇神奈川県、健康意識の高まり全国 No.1。シニア層・横須賀三浦地域を中心に生活の質が向上傾向
- ◇女性は「休養」「運動」の質・量を問題視。神奈川県全体では50代を中心に健康への不安が高い
- ◇神奈川県民の睡眠時間調査、「6時間以上7時間未満」が最多で32.3%
- ◇「未病」改善の取り組みによる県民の健康意識向上へのつながりが明確化

### ■〈神奈川県の疲労状況〉若年層、県西地域において疲労を感じる人の増加

このたびは、当社が所在している神奈川県のコロナ禍における健康への意識変化と疲労状況に注目しデータ分析を行いました。現在の神奈川県の疲労状況は、全国と比較すると元気な人が少し多い結果となり、1都3県のなかで神奈川県は2番目に元気な人が多い県であることがわかります。

図表1：疲労状況（都道府県別、男女計、20～69歳） 単位：%

	元気な人	疲れている人	慢性的に疲れている人
全国	19.3	38.8	41.9
神奈川県	19.5	39.0	41.5
埼玉県	19.2	37.7	43.1
千葉県	18.9	37.1	44.1
東京都	20.5	37.9	41.6

新型コロナ流行前の2019年と流行後の2021年の神奈川県における疲労状況を比較しました。2019年には元気な人が22.6%でしたが、2021年には19.5%と14%減少。一方慢性的に疲れている人は、2019年で37.4%、2021年で41.5%と11%増加しており、コロナ禍による影響が見られました。

図表2：疲労状況（神奈川県、男女計、20～69歳、2019-21比較） 単位：％、倍

		元気な人	疲れている人	慢性的に 疲れている人
2021年	A	19.5	39.0	41.5
2019年	B	22.6	40.0	37.4
		14%減少		11%増加
	A/B	0.86	0.97	1.11

男女別に神奈川県における疲労状況を見ると、慢性的に疲れている人は男性で39.6%、女性で43.5%と、女性が男性よりもコロナ禍によって疲労を感じていることがわかります。

年代別に見ると、慢性的に疲れている人の割合が最も多かったのが30代、次に20代という結果になりました。一方元気な人が最も多いのは、60代であることがわかりました。

図表3：男女別の疲労状況（神奈川県、男女別、20～69歳） 単位：％

	元気な人	疲れている人	慢性的に 疲れている人
男性	20.7	39.7	39.6
女性	18.2	38.4	43.5

図表4：年代別の疲労状況（神奈川県、男女計、20～69歳） 単位：％

	元気な人	疲れている人	慢性的に 疲れている人
20代	11.7	36.9	51.5
30代	13.8	33.7	52.6
40代	15.5	40.0	44.5
50代	21.7	41.8	36.6
60代	34.6	42.6	22.8

神奈川県内の地域別に疲労状況を見ると、慢性的に疲れている人が県内で最も多いのは県西地域であることがわかりました。

図表 5：地域別の疲労状況（神奈川県、男女計、20～69歳） 単位：%

	元気な人	疲れている人	慢性的に 疲れている人
横浜市	18.2	41.2	40.6
川崎市	20.7	38.2	41.2
横須賀三浦地域	20.2	38.5	41.3
県央地域	20.6	36.7	42.7
湘南地域	19.6	38.7	41.7
県西地域	22.5	29.1	48.4

■ 神奈川県、健康意識の高まり全国 No.1。シニア層・横須賀三浦地域を中心に生活の質が向上

新型コロナ流行前と後での健康に対する意識の変化を都道府県別に見たところ、コロナ前よりも良くなったと感じている人の割合において神奈川県が 37.0%と最も多く、神奈川県民が健康意識を高く持ちライフスタイルを送っていることが伺えました。

図表 6：都道府県別の健康意識の変化 TOP10（都道府県別、男女計、20～79歳） 単位：%

健康意識					
		悪くなった (0-4点)	変わらない (5点)	良くなった (7-10点)	
		A		B	B-A
	全国	14.9	50.9	34.2	19.3
1	神奈川県	13.7	49.3	37.0	23.3
2	東京都	13.7	49.4	36.9	23.2
3	山口県	12.2	52.6	35.2	23.0
4	熊本県	12.4	52.3	35.4	23.0
5	兵庫県	14.4	49.8	35.8	21.4
6	群馬県	13.9	50.9	35.2	21.3
7	静岡県	14.0	51.1	34.9	20.8
8	福岡県	15.2	48.9	35.9	20.7
9	大阪府	14.6	50.3	35.1	20.4
10	埼玉県	14.6	50.8	34.7	20.1

次に、神奈川県における健康に対する意識の変化を男女別に見ていきます。図表 6 で見たように全国と比べると健康意識が高まっている神奈川県ですが、特に女性において良くなったと感じている人の割合が 42.3%と多く、さらに悪くなった人の割合も 11.8%と、非常に健康意識が高い傾向にあることがわかりました。

図表7：男女別の健康意識の変化（神奈川県、男女計、20～79歳） 単位：%

健康意識				
	悪くなった (0-4点)	変わらない (5点)	良くなった (7-10点)	
	A		B	B-A
全体	13.7	49.3	37.0	23.3
男性	15.6	52.7	31.7	16.1
女性	11.8	45.9	42.3	30.5

年代別に健康意識の変化を見ると、60代で良くなった人が最も多く40.2%、次いで70代で38.6%となっており、シニア層での健康意識が高まっていることがわかりました。また、20代を除くすべての世代で良くなったと感じる人と悪くなったと感じる人の差が20%以上となっており、世代に関係なく健康の意識が向上している結果になりました。

図表8：年代別の健康意識の変化（神奈川県、男女計、20～79歳） 単位：%

健康意識				
	悪くなった (0-4点)	変わらない (5点)	良くなった (7-10点)	
	A		B	B-A
20代	20.2	44.9	34.9	14.7
30代	16.1	47.3	36.6	20.5
40代	13.4	49.7	37.0	23.6
50代	13.3	52.3	34.5	21.2
60代	10.4	49.3	40.2	29.8
70代	8.9	52.6	38.6	29.7

神奈川県内の地域別に健康意識の変化を見ていきます。良くなった人の割合が最も多かったのは横須賀三浦地域で42.2%、良くなった人と悪くなった人との差は31.8%と、大幅な向上を見せています。また、最も健康意識の向上が見られなかったのは県西地域でした。

図表9：地域別の健康意識の変化（神奈川県、男女計、20～79歳） 単位：%

健康意識				
	悪くなった (0-4点)	変わらない (5点)	良くなった (7-10点)	
	A		B	B-A
横浜市	12.8	49.0	38.2	25.4
川崎市	13.7	48.0	38.1	24.4
横須賀三浦地域	10.4	47.3	42.2	31.8
県央地域	15.2	51.1	33.9	18.7
湘南地域	14.8	50.9	34.1	19.3
県西地域	18.0	53.6	28.5	10.5

■女性は「休養」「運動」の質・量を問題視。神奈川県全体では50代を中心に健康への不安が高い

神奈川県で健康意識が高まっていることがわかりましたが、疲労を感じる人はコロナ禍の影響で増加しています。健康において具体的にどのような点に不安を抱えているのかを探るべく、健康作りの3要素である「運動」「栄養」「休養（睡眠と睡眠以外）」に対する意識変化の結果を見ていきます。

全国と比較すると、神奈川県は「休養（睡眠）の質・量」、「休養（睡眠以外）の質・量」、「栄養の質・量」においては良い状況へと向かっていますが、唯一「運動の質・量」のみ悪くなった人が多く、問題視していることがわかりました。

図表10：健康作りの3要素への意識の変化（都道府県別、男女計、20～79歳） 単位：%

		悪くなった (0-4点)	変わらない (5点)	良くなった (7-10点)	B-A
		A		B	
全国	休養（睡眠）の質・量	26.4	61.7	11.9	-14.6
	休養（睡眠以外）の質・量	25.5	62.1	12.5	-13.0
	栄養の質・量	16.3	68.3	15.4	-0.9
	運動の質・量	35.3	50.2	14.5	-20.8
神奈川県	休養（睡眠）の質・量	25.8	60.9	13.3	-12.4
	休養（睡眠以外）の質・量	24.9	61.2	13.8	-11.1
	栄養の質・量	15.2	67.0	17.8	2.7
	運動の質・量	36.2	48.5	15.3	-20.9

健康作りの3要素においてそれぞれの質・量が良くなった人と悪くなった人の差を男女別に見ると、「栄養の質・量」以外の3項目において女性で悪くなったと感じる人の割合が男性よりも多い結果となりました。

図表11：男女別健康作りの3要素への意識の変化（神奈川県、20～79歳） 単位：%

	休養（睡眠）の 質・量	休養（睡眠以外） の質・量	栄養の 質・量	運動の 質・量
全体	-12.3	-11.2	2.8	-20.8
男性	-9.9	-8.6	1.1	-17.3
女性	-15.1	-13.5	4.2	-24.6

年代別に見ると、「休養（睡眠）の質・量」、「休養（睡眠以外）の質・量」、「栄養の質・量」の3つの要素において50代が最も良くなった人と悪くなった人の差が大きく、健康に不安を感じているという結果となりました。また、すべての項目において20代がトップ3に入っており、若い年代での健康への意識が低下していることがわかりました。

図表12：年代別の健康作りの3要素への意識の変化（神奈川県、男女計、20～79歳） 単位：%

	休養（睡眠）の 質・量	休養（睡眠以外） の質・量	栄養の 質・量	運動の 質・量
20代	-11.0	-11.4	-0.8	-22.9
30代	-7.5	-7.6	3.7	-15.7
40代	-10.4	-12.0	1.8	-18.5
50代	-20.3	-16.3	-1.3	-25.7
60代	-15.1	-9.7	6.5	-19.2
70代	-10.8	-9.3	6.1	-25.8

地域別にそれぞれの健康作りの3要素が良かった人と悪くなった人の差を見ると、「休養（睡眠）の質・量」、「休養（睡眠以外）の質・量」では県央地域、「栄養の質・量」では県西地域、「運動の質・量」では川崎市が最も大きく、それぞれの地域の課題が見えました。

また、湘南地域では「休養（睡眠と睡眠以外含む）」「栄養」の3項目において悪くなったという意識が高まっているのに対し、「運動」の項目では他の地域よりも良かった人が多い傾向にあることがわかり、マリンスポーツが盛んな地域の特色が現れていると考えられます。

図表13：地域別の健康作りの3要素への意識の変化（神奈川県、男女計、20～79歳） 単位：%

	休養（睡眠）の 質・量	休養（睡眠以 外）の質・量	栄養の 質・量	運動の 質・量
横浜市	-12.1	-11.6	3.4	-20.2
川崎市	-11.7	-7.7	3.7	-24.6
横須賀三浦地域	-11.1	-6.3	2.7	-24.0
県央地域	-14.2	-13.8	1.7	-20.4
湘南地域	-13.0	-13.3	2.5	-16.6
県西地域	-11.2	-9.7	-5.3	-22.0

### ■神奈川県民の睡眠時間を調査！「6時間以上7時間未満」睡眠が最多

神奈川県の睡眠時間の状況を見ていきます。県全体では全国と比べ大きな差はなく、「6時間以上7時間未満」睡眠が最も多く、次いで「5時間以上6時間未満」が多い結果となりました。神奈川県内の地域別で見ると、「5時間未満」睡眠が多い地域は、湘南地域と県央地域であることがわかりました。

図表14：睡眠時間（都道府県別、男女計、20～79歳） 単位：%

	自分の睡眠時間					
	5時間 未満	5時間以上 6時間未満	6時間以上 7時間未満	7時間以上 8時間未満	8時間以上 9時間未満	9時間 以上
全体	18.9	23.6	32.3	19.1	4.9	1.1
神奈川県	18.9	24.6	32.3	18.3	4.9	1.1
横浜市	17.7	24.1	34.3	18.4	4.4	1.0
川崎市	16.5	22.8	33.2	21.6	5.5	0.4
横須賀三浦地域	20.1	27.9	27.7	19.1	4.9	0.3
県央地域	20.7	25.2	30.8	16.3	5.1	1.9
湘南地域	22.6	25.4	28.7	16.1	5.8	1.4
県西地域	19.4	28.8	30.2	17.3	2.6	1.6

## ■まとめ

神奈川県は、2017年3月29日に「かながわ未病改善宣言」を公表し、健康寿命を延ばすため「食・運動・社会参加」の3つを柱とし、市町村や企業等と連携しながら様々な取り組みを行なっています。「未病※」とは、私たちの心身の状態が「健康」と「病気」の間を連続的に変化している過程を表しており、人生100年時代と言われる現代において日常生活でその未病を改善することは健康な状態に近づけるためにとても大切であると考えられています。本調査で全国よりも神奈川県の健康意識の向上が見られたことから、神奈川県が行う「未病改善」のための様々な活動によって県民に「未病」という概念が定着し、コロナ禍でも健康になれるようなライフスタイルを考え送ることができている様子が伺えました。

当社は、明日への活力を向上させて日々を元気に過ごしていただきたいという思いを持ち、「リカバリーウェア」という商品の提供や「休養」に関する情報発信を通して、「休養」の大切さを伝えています。今後も、神奈川県「ME-BYO BRAND（未病ブランド）」として「未病」の概念をより広められるよう活動し、県民そして、全国の皆様が元気な日々を送れるようサポートし続けます。

※参考：神奈川県ホームページ『未病について（健康寿命の延伸に向けた取組）』

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/me-byokaizen/healthylifeexpectancy.html>

## 【調査概要】

調査名： 「ココロの体力測定 2021」

期間： 2021年11月15日～12月20日

SCR 調査対象： 全国の20～79歳の10万人（男女各5万人）

本調査対象： 1248人（男女各624人）

方法： インターネット調査

SCR 調査項目： 10問、本調査項目：30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

※集計データ：県・年齢を実際の人口でウェイト修正を行い活用

※神奈川県：7347（横浜市 3265、川崎市 1267、横須賀三浦地域 463、県央地域 1247、湘南地域 902、県西地域 194

## 【ベネクスについて】

健康のための3大要素「運動」「栄養」「休養」の中で、パフォーマンスを向上させるために必要な「休養」に着目。休養時専用の「リカバリーウェア」の開発、製造、販売を行っています。創業は「床ずれ予防マットレス」を開発、販売する介護用品メーカーとしてスタート。現在は、ケアという発想に基づいたリカバリーに関わる商品開発を行っています。

「人間が本来持っている自己回復力を最大限に発揮させること」をコンセプトに、東海大学、神奈川県、当社との産学公連携事業により誕生した「リカバリーウェア」は、エビデンス（科学的根拠）の取得や安全性を重視した開発を行い、「休養時専用ウェア」として2010年2月の発売以降、疲労回復や安眠のサポートを目的として日本代表選手らスポーツ関係者はじめ多くの方に愛用されています。現在は、豊富な商品展開を行い、全国の主要百貨店やオンラインショップで販売。これまでにシリーズ累計135万着（2022年1月末時点）の販売実績を記録するヒット商品となっています。

「ベネクスリカバリーウェア」は、2013年にドイツで行われた世界最大のスポーツ用品見本市「ISPO」で日本企業初の金賞を受賞。また、2018年9月には、「休養時専用ウェア」として、県民の未病改善の促進及び未病産業の市場拡大に向け、未病の見える化や未病の改善に貢献できる信頼性のある優れた商品・サービスを認定する神奈川県の「ME-BYO BRAND（未病ブランド）」にも認定されました。その翌年2019年には、日本健康医療学会から健康医療に役立っている製品を開発、生産、販売する会社、団体等に向けて贈られる「第7回 健康医療アワード」を受賞しています。

〈「ベネクスリカバリーウェア」の評価〉

スポーツ：2013年「ISPO」金賞受賞

社会：2018年「ME-BYO BRAND（未病ブランド）」認定

健康：2019年「健康医療アワード」受賞

## ■「リカバリーウェア」を支える2つのメカニズム

### 1. 特殊繊維「PHT (Platinum Harmonized Technology) 」

当社独自の先端テクノロジーを駆使し、ナノプラチナなどの鉱物（特許取得名称：DPV576）を繊維1本1本に練りこんで開発したポリエステルの特種繊維「PHT」。この「PHT」を使用して作った「リカバリーウェア」は、休養時の体を優しく包み込み、体力が回復しやすい環境を整え、心身の“休養”をサポートします。

### 2. 休養時の着心地のよさを追求した仕様とデザイン

体を締め付けないノンコンプレッションデザインでゆったりとした着心地を実現。素材や縫製、カッティングにもこだわり、睡眠中、家でのリラックス時やスポーツ直後、移動中など、あらゆる休養シーンにおいて、ゆったりとした着心地で体に余計なストレスを感じさせない心地よさを追及しています。

#### 【株式会社ベネクス 概要】

法人名： 株式会社ベネクス  
代表： 代表取締役 中村 太一  
所在地： 〒243-0018 神奈川県厚木市中町 4-4-13 浅岡ビル 4階  
電話： 046-200-9288  
設立： 2005年9月30日  
事業内容： 休養・睡眠時専用「リカバリーウェア」の開発、製造、販売  
ホームページ： <https://www.venex-j.co.jp/>

#### 【日本リカバリー協会 概要】

名称： 一般社団法人 日本リカバリー協会  
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（理化学研究所生命機能科学センター、大阪市立大学大学院医学研究科 名誉教授）  
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）  
杉田正明（日本体育大学体育学部 教授、日本陸連 科学委員会委員長）  
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）（日本体育大学研究員、Genki Vital Academy 顧問）  
提携： ゲンキ・バイタルアカデミー（スイス）  
公式HP： <https://www.recovery.or.jp/>  
「毎日をガンバルために、リカバル習慣を。」 <https://recover-bar.jp/>

