

**5月16日は抗疲労の日！活力ある時間が幸福度を高める
疲労解消キーワードは「丁寧に過ごす」「アクティブ」「コミュニケーション」
～10万人調査による「ベネクスリカバリーレポート2022」Vol.6～**

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、今回は日本人の幸福度と元気を維持できる時間の関係性より、明日の活力につなげる抗疲労行動「幸福度を高める活力時間の作り方」を分析、研究しました。尚、本リリースで言う「抗疲労行動」とは、睡眠を含む疲労解消を目的とした行動のことを指し、当社は元気に日々を過ごす人の「抗疲労行動」の傾向から、疲れに悩むすべての人に向けて多様な角度からソリューション提案をしています。

■「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】

- ◇活力向上で幸福度アップ！日本人は、4時間以上元気な時間を維持すると幸福を感じる傾向に
- ◇4時間以上の活力維持ができていない年代の男女別トップは、男性70代、女性60代
- ◇睡眠時間の確保は大切。さらに活力向上のためには、休養・抗疲労行動がポイントに
- ◇活力時間が4時間以上ある人の休養・抗疲労行動から見る、疲労解消の新トレンド「幸せになる活力時間の作り方」
キーワードは、「時間を丁寧に過ごす」・「アクティブな過ごし方」・「人とのコミュニケーション」

■5月16日は抗疲労の日

5月16日は当社が制定した「抗疲労の日」。2009年同日に、当社が日本で初めて「人間が本来持っている自己回復能力を發揮させること」を目的とした休養時専用の「リカバリーウェア」を開発した記念日であり、「抗（5）疲労（16）」と読む語呂合わせが由来で決めました。

制定から13年目の本日2022年5月16日（月）に、現在の日本の疲労・休養の状況から、近年の生活様式の多様化によって注目が高まる「well-being（ウェルビーイング）」に着目した調査の分析・研究を行い、疲労解消のソリューション提案を通して、自身の生活への満足度や健康について向き合う機会にさせていただきたいと考えています。

■活力向上で幸福度アップ！日本人は、4時間以上元気な時間を維持すると幸福を感じる傾向に

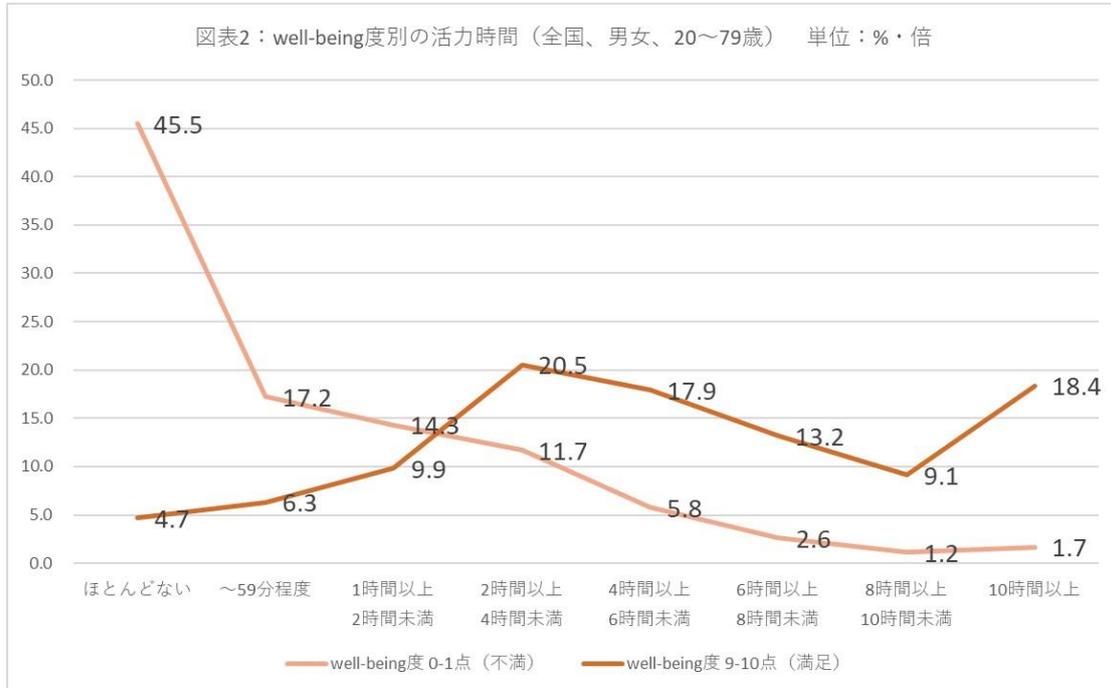
今回の調査では、「日本人は何時間活力を維持できると、幸せになるのか」について分析すべく、まずは現在のwell-being（幸福度（以下、well-being度）が9-10点と回答した「well-being度が高い人」と、0-1点と回答した「well-being度が低い人」を見ていきました。

well-being度が高い人と低い人の、一日のうち元気な活力がある時間（以下、活力時間）を比較すると、well-being度が低い人は2時間未満の回答が多くなりました。一方、高い人は低い人と比べ、4時間以上6時間未満で約3倍、6時間以上8時間未満で約5倍となりました。

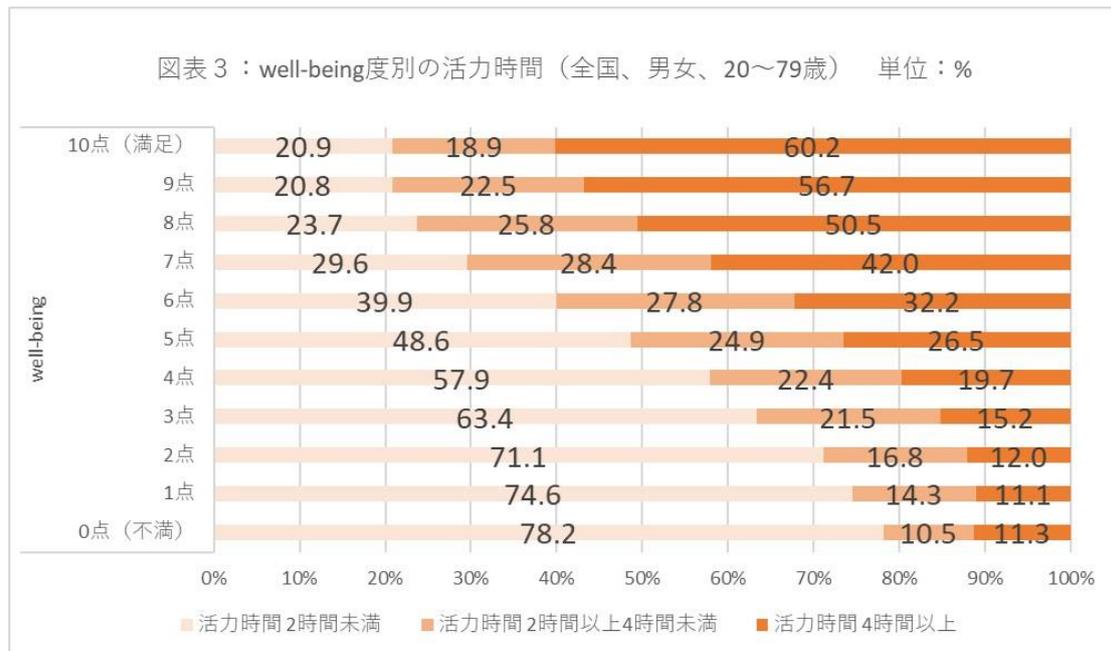
また、活力時間が2時間を超えてからwell-being度の高い人が低い人より多くなっていることがわかります。

図表1：well-being度別の活力時間（全国、男女、20～79歳） 単位：％・倍

				[一日の元気な活力のある時間（活力時間）]								
				n数	ほとんどない	～59分程度	1時間以上 2時間未満	2時間以上 4時間未満	4時間以上 6時間未満	6時間以上 8時間未満	8時間以上 10時間未満	10時間以上
well-being度	全体			100000	15.4	14.8	18.0	23.2	13.0	7.1	3.7	4.9
	0-1点（不満）	A	%	8514	45.5	17.2	14.3	11.7	5.8	2.6	1.2	1.7
	9-10点（満足）	B	%	5121	4.7	6.3	9.9	20.5	17.9	13.2	9.1	18.4
				B/A 倍	0.10	0.37	0.69	1.75	3.09	5.08	7.58	10.82



well-being 度別に活力時間はどのように変化するかを見ると、8点以上の回答から、活力時間が4時間以上という人が50%を超える結果となりました。



※本分析のwell-being（幸せ）度 = 今の生活や仕事（または家事、学業）の満足度を0-10点で回答いただき、0-1点を低い方、9-10点を高い方として抽出しました。

※活力時間について：あなたにとって[一日の元気な活力のある時間]を、選択式で回答いただき、集計を行いました。

■ 4 時間以上の活力維持ができていない年代 男女別トップは男性 70 代、女性 60 代

次に、活力時間の長さに男性と女性で違いがあるのかを見ていきます。活力時間が 4 時間以上という人は男女間で大きな差はありませんでしたが、2 時間未満と回答した人は男性が多く、2 時間以上 4 時間未満と回答した人は女性が多い結果となりました。

年代別で見ると、活力時間 4 時間以上の人は、男性では 70・60 代が多く、40 代が最も少なくなっています。一方、女性では 60・30 代が多く、70 代が最も少ない結果となり、女性は男性よりも若い世代で、元気な時間を維持できている人が多いことがわかります。

図表 4：男女別の活力時間（全国、男女、20～79歳） 単位：%

		活力時間		
		2時間未満	2時間以上 4時間未満	4時間以上
全体	100000	48.3	23.3	28.5
男性	49350	50.5	21.3	28.2
女性	50650	46.1	25.1	28.8

図表 5：男女・年代別の活力時間（全国、男女、20～79歳） 単位：%

		活力時間								
		男女計			男性			女性		
	全体	2時間未満	2時間以上 4時間未満	4時間以上	2時間未満	2時間以上 4時間未満	4時間以上	2時間未満	2時間以上 4時間未満	4時間以上
20代	13182	50.8	21.7	27.5	54.0	19.8	26.1	47.5	23.7	28.9
30代	16621	50.9	21.0	28.1	55.3	18.4	26.3	46.5	23.6	29.9
40代	19591	52.5	20.9	26.6	55.3	19.9	24.8	49.7	22.0	28.4
50代	16449	51.0	22.3	26.8	54.0	20.8	25.3	48.0	23.7	28.3
60代	19275	44.6	24.5	30.9	45.5	22.9	31.6	43.7	26.0	30.3
70代	14881	39.2	29.8	31.1	36.9	27.0	36.1	41.0	32.1	26.9

都道府県別で見ると、1 位：東京都、2 位：沖縄県、3 位：兵庫県、4 位：大阪府、5 位：神奈川県と、主要都市や観光地において、活力時間 4 時間以上の人が多い結果となりました。

また、男女別に活力時間が 4 時間以上の人が多い県を見ると、男性 1 位は山梨県、女性 1 位は和歌山県となっています。

〈 男性 〉

- 1 位：山梨県
- 2 位：沖縄県
- 3 位：京都府、兵庫県
- 4 位：東京都、神奈川県

〈 女性 〉

- 1 位：和歌山県
- 2 位：東京都
- 3 位：大阪府、大分県
- 4 位：茨城県

図表6：都道府県別の活力時間（全国、男女、20～79歳） 単位：%

	全体	活力時間								
		男女計			男性			女性		
		2時間未満	2時間以上 4時間未満	4時間以上	2時間未満	2時間以上 4時間未満	4時間以上	2時間未満	2時間以上 4時間未満	4時間以上
北海道	4298	49.3	23.5	27.3	48.9	22.4	28.7	49.6	24.4	26.0
青森県	1027	48.9	24.8	26.3	50.4	23.4	26.2	47.5	26.2	26.3
岩手県	991	57.7	22.8	19.5	65.0	16.7	18.3	50.5	28.8	20.7
宮城県	1811	52.2	23.2	24.6	55.8	21.3	22.9	48.6	25.1	26.4
秋田県	794	52.3	22.7	25.1	55.8	16.4	27.8	49.0	28.5	22.5
山形県	860	49.1	24.8	26.1	50.3	22.2	27.5	47.9	27.4	24.7
福島県	1479	52.5	20.7	26.7	52.8	23.3	23.9	52.2	18.1	29.7
茨城県	2302	46.2	24.2	29.6	48.1	23.9	28.0	44.2	24.6	31.2
栃木県	1569	49.8	23.2	27.1	51.6	21.6	26.8	47.9	24.8	27.3
群馬県	1542	48.2	24.5	27.4	51.5	23.3	25.2	44.8	25.6	29.6
埼玉県	5883	49.0	22.7	28.3	50.2	20.4	29.4	47.8	25.1	27.1
千葉県	4986	48.2	22.9	29.0	52.1	20.7	27.2	44.3	25.0	30.7
東京都	10990	45.4	23.7	31.0	48.6	21.6	29.9	42.2	25.7	32.1
神奈川県	7347	46.0	23.7	30.3	47.9	22.2	29.9	44.0	25.3	30.8
新潟県	1789	49.5	22.6	28.0	49.5	21.2	29.2	49.4	23.9	26.7
富山県	829	51.8	24.4	23.8	54.2	21.4	24.4	49.5	27.2	23.3
石川県	890	48.6	23.9	27.6	54.2	20.4	25.4	43.1	27.2	29.7
福井県	598	50.1	25.8	24.2	50.6	22.3	27.1	49.5	29.1	21.3
山梨県	643	49.1	22.4	28.5	47.7	19.4	32.9	50.6	25.4	24.1
長野県	1598	46.5	24.0	29.6	47.8	23.0	29.2	45.2	24.9	29.9
岐阜県	1579	50.2	22.5	27.3	53.2	18.5	28.3	47.3	26.3	26.4
静岡県	2904	47.6	23.4	29.0	49.7	22.0	28.3	45.4	24.8	29.8
愛知県	5902	49.5	22.3	28.1	51.5	21.2	27.3	47.5	23.5	29.0
三重県	1409	50.9	21.8	27.2	55.3	18.1	26.6	46.6	25.5	27.9
滋賀県	1090	48.7	21.3	30.0	52.5	17.7	29.8	44.9	25.0	30.2
京都府	2035	46.8	23.0	30.1	48.0	20.9	31.1	45.8	25.0	29.2
大阪府	7036	47.3	22.2	30.5	50.5	20.0	29.5	44.3	24.4	31.4
兵庫県	4335	45.4	24.0	30.6	47.5	21.4	31.1	43.4	26.4	30.1
奈良県	1072	46.8	25.3	27.9	49.4	22.8	27.8	44.4	27.6	28.0
和歌山県	749	48.9	21.5	29.6	53.0	22.5	24.5	45.1	20.6	34.4
鳥取県	436	47.7	27.8	24.5	49.5	26.7	23.8	45.9	28.8	25.3
島根県	518	52.4	20.2	27.3	51.6	22.9	25.4	53.2	17.6	29.2
岡山県	1459	47.2	24.3	28.5	48.2	24.3	27.5	46.3	24.3	29.4
広島県	2201	51.1	23.6	25.3	51.1	20.6	28.3	51.1	26.5	22.4
山口県	1084	47.3	26.3	26.4	49.4	23.4	27.3	45.4	28.9	25.6
徳島県	583	51.1	22.2	26.8	54.1	20.3	25.7	48.2	24.0	27.8
香川県	741	51.2	22.0	26.8	52.5	22.4	25.0	50.0	21.5	28.5
愛媛県	1058	50.4	23.5	26.1	52.9	21.0	26.1	48.0	25.9	26.1
高知県	556	50.8	25.4	23.7	54.8	19.6	25.6	47.2	30.8	22.0
福岡県	3965	49.7	22.3	28.0	50.3	21.7	28.0	49.1	22.9	28.0
佐賀県	630	51.2	24.5	24.3	55.8	21.8	22.5	47.0	27.1	25.9
長崎県	1052	51.0	20.9	28.1	54.3	19.2	26.5	48.0	22.5	29.6
熊本県	1354	50.1	25.5	24.4	51.3	25.8	22.8	49.0	25.1	25.8
大分県	892	49.0	21.3	29.7	51.4	20.7	27.8	46.8	21.8	31.4
宮崎県	834	45.9	25.0	29.1	48.4	24.6	27.0	43.6	25.4	31.0
鹿児島県	1235	46.9	26.4	26.7	54.0	18.2	27.8	40.4	33.9	25.7
沖縄県	1067	46.4	22.9	30.7	48.6	18.7	32.7	44.2	27.0	28.8

■ 睡眠時間の確保は大切。さらに活力向上のためには、休養・抗疲労行動がポイントに

「睡眠時間」と活力時間の関係を見ると、6時間以上の睡眠時間を維持している人で、活力時間が4時間以上の人は30%以上となっており、比較的多い結果となりました。また、睡眠時間5時間未満の人の70%以上が、活力時間が2時間未満となり、睡眠時間が元気の維持に深く関わっていることがわかりました。

一方、睡眠時間が6時間以上の人においても約4割の人が、活力時間2時間未満という結果もわかっており、睡眠時間を長くすることだけでは活力時間を延ばすことになっていないことも同時に伺えます。

図表7：睡眠時間別の活力時間（全国、男女計、20～79歳） 単位：%

		活力時間								
		男女計			男性			女性		
		2時間未満	2時間以上 4時間未満	4時間以上	2時間未満	2時間以上 4時間未満	4時間以上	2時間未満	2時間以上 4時間未満	4時間以上
睡眠時間	8時間以上	42.0	21.6	36.3	43.0	21.0	36.0	41.3	22.1	36.6
	6時間以上 8時間未満	40.3	25.7	34.0	41.2	24.2	34.5	39.5	27.0	33.5
	5時間以上 6時間未満	48.5	24.7	26.8	49.6	22.2	28.2	47.3	27.1	25.6
	5時間未満	71.5	15.5	13.1	74.0	14.0	12.0	68.1	17.4	14.6

睡眠不足以外で活力時間が短くなっている要因の一つとして考えられる、「ストレスの度合」と活力時間の関係性を見ていきます。高ストレス者のうち、77.4%もの人が活力時間2時間未満となり、4時間以上の人は8.7%という結果になりました。一方、低ストレス者のうち、19.9%が活力時間2時間未満となり、4時間以上の人は58.2%となっています。これらの結果よりストレス解消や疲労状態の回復のために、「睡眠時間をしっかりとる」ことに加えて休養・抗疲労行動を上手に取り入れることが必要であると推測されます。

図表8：ストレス度合別の活力時間（全国、男女計、20～79歳） 単位：%

		活力時間		
		男女計		
		2時間未満	2時間以上 4時間未満	4時間以上
ストレスチェック	77点以上（高ストレス者）	77.4	13.9	8.7
	63～76点	64.1	21.7	14.2
	40～62点	39.6	26.8	33.6
	39点以下（低ストレス者）	19.9	21.9	58.2

※ストレス度合は、厚生労働省実施の「ストレスチェック制度」身体状態（B項目）をもとに調査しており、ストレスチェック77点以上の回答者を「高ストレス者」、39点以下の回答者を「低ストレス者」としています。

■ 休養・抗疲労の新トレンド！元気の維持ができる人の「幸福度を高めるための活力時間」

活力時間が4時間以上維持できている人は、ストレス解消のためにどのような行動を実践しているのか、休養・抗疲労行動から、2022年の新たな休養・抗疲労トレンド「幸福度を高めるための活力時間」を見ていきます。

男女合わせたTOP3の休養・抗疲労行動は、「仕事をする」「お洒落をする」「スポーツ・運動で汗をかく」の、比較的アクティブな傾向がありました。

図表9：休養・抗疲労行動TOP10（全国、男女計、活力時間別） 単位：% 倍

休養・抗疲労行動	活力時間		①/② 倍
	①4時間以上 %	②2時間未満 %	
仕事をする	13.4	5.6	2.39
お洒落をする	11.8	5.6	2.10
スポーツ・運動で汗をかく	15.5	7.4	2.09
同性の友人と外出（買い物、イベントなど）	11.9	5.7	2.09
BBQをする	5.3	2.5	2.07
同性の友人とビデオ会話	2.5	1.2	2.06
ジムに行く	5.7	2.8	2.06
博物館、美術館、図書館などに行く	14.2	7.0	2.01
ボディケアをする	7.2	3.6	2.00
家族とビデオ会話	3.5	1.8	1.98

次に男女別で見ると、男性は普段も行っている「家事をする」「料理をする」などをいつもより時間をかけて行ったり、「博物館、美術館、図書館などに行く」など、外出してゆったりとした時間を過ごすことが息抜きできるポイントであることがわかります。一方女性は、「ジムに行く」「筋トレ」「サイクリング」などのアクティブな過ごし方や、友人・家族との「ビデオ通話」をする時間が心身のリフレッシュに繋がっている様子がわかります。

【 キーワード：「時間を丁寧に過ごす」・「アクティブな過ごし方」・「人とのコミュニケーション」 】

図表10：男性の休養・抗疲労行動TOP10（全国、男性、活力時間別） 単位：% 倍

	活力時間		①/② 倍
	男性		
	①4時間以上	②2時間未満	
休養・抗疲労行動	%	%	倍
仕事をする	16.6	6.7	2.46
人としゃべる（電話他）	11.1	4.8	2.31
お洒落をする	5.7	2.6	2.21
家事をする	9.9	4.6	2.13
料理する	10.7	5.1	2.11
スポーツ・運動で汗をかく	18.9	9.0	2.09
博物館、美術館、図書館などに行く	10.9	5.2	2.09
BBQをする	6.3	3.0	2.07
同性の友人と外出（買い物、イベントなど）	4.8	2.3	2.06
同性の友人と食事	10.2	5.0	2.03

図表11：女性の休養・抗疲労行動TOP10（全国、女性、活力時間別） 単位：% 倍

	活力時間		①/② 倍
	女性		
	①4時間以上	②2時間未満	
休養・抗疲労行動	%	%	倍
仕事をする	10.5	4.4	2.36
同性の友人とビデオ会話	3.4	1.5	2.29
スポーツ・運動で汗をかく	12.2	5.6	2.16
BBQをする	4.3	2.0	2.12
ジムに行く	5.6	2.7	2.10
ポディーケアをする	11.9	5.8	2.06
筋トレ	10.2	5.0	2.04
サイクリング	2.9	1.4	2.03
同性の友人と外出（買い物、イベントなど）	18.7	9.3	2.00
家族とビデオ会話	5.1	2.5	2.00

■まとめ

近年のコロナ禍やデジタル社会の加速化によって、私たちは環境への順応や時間に追われ忙しい日々を送っています。その中で、well-being（ウェルビーイング）、つまり幸せを感じて日々を過ごすために、ストレスや疲労と上手く付き合っていくことが、より求められています。

本調査より、睡眠時間による疲労解消ももちろん大切ではありますが、さらに自ら明日の活力へとつながる行動を起こすことがポイントとなることがわかりました。普段作らない手の込んだ料理に挑戦してみたり、体を動かす時間を意識的に作ってみたり、もしくはビデオ通話で人とコミュニケーションを取ったりと、様々な抗疲労行動を日々に取り入れることで、こころとからだの健康を維持しませんか。

今後も当社は、人々が抱える疲労の悩みをともに解決できるよう、「休養」「疲労」に関する情報発信を通して、活力あふれる社会の実現をサポートします。

【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
※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
※今回の抽出対象者： well-being（幸せ）度が高い方：5121人、well-being（幸せ）度が低い方：8514人
※本分析のwell-being（幸せ）度 = 今の生活や仕事（または家事、学業）の満足度を0-10点で回答いただき、0-1点を低い方、9-10点を高い方として抽出

【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

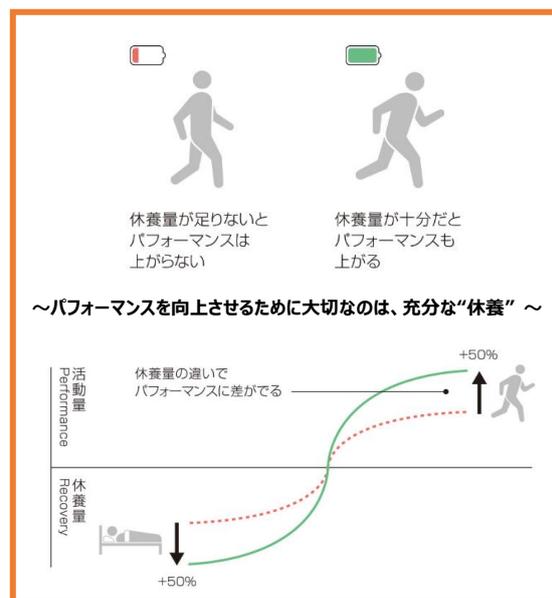
■「リカバリーウェア」を支える2つのメカニズム

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特殊繊維「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、カットングにもこだわり、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研究センター チームリーダー、大阪市立大学大学院医学研究科名誉教授）
副会長： 水野敬（理化学研究所生命機能科学研究センター ユニットリーダー、大阪市立大学健康科学イノベーションセンター副所長）
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（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/>