Press Release
報道関係者各位

2022 年 6 月 2 日
株式会社ベネクス

6 月 19 日は“父の日” 肩こりで悩むお父さん 65.2%、事務職は 7 割越え
デスクワーク、テレワークで長時間のデジタルデバイス使用が原因に
～10 万人調査による「ベネクスリカバリーレポート 2022」Vol.7～

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、肩こりに悩むお父さんに着目し、その疲労・休養状況を分析しました。

■「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、生活や仕事、コミュニケーションなどにおいて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】

◇日本のお父さんの 65.2%が肩こりに悩んでいる
◇肩こりお父さんが多い職業 No.1 は事務系会社員！デスクワークで長時間のデジタルデバイス使用が原因に
◇肩こりに悩むお父さんが最も多いのは「高知県」！
◇高頻度で肩こり症状があるお父さんのうち元気な人は 6.6%
◇年代別休養・抗疲労行動 TOP10！ 50 代は運動などアクティブに過ごすお父さんが元気

■2022 年の父の日は、6 月 19 日！日本のお父さんの肩こり事情を調査

日本人の国民病ともよばれるほど、人々の悩みの種になっている「肩こり」。特に近年のデジタルデバイスに囲まれた生活、ストレスの多様化により、体が過緊張状態になってしまう場面が増えています。血流の滞りや筋肉の硬直によって引き起こる肩こりは、厚生労働省の調査における自覚症状ランキングでも、女性の 1 位、男性の 2 位に入っています。
このたび 2022 年 6 月 19 日（日）が父の日であることから、肩こりに悩むお父さんに着目した調査分析を行いました。今年のお父さんへのプレゼント選びにご活用ください。

■日本のお父さんの 65.2%が肩こりに悩んでいる

本調査にて、首筋や肩がこる頻度を質問したところ、65.2%のお父さんが肩こりを抱えていることがわかりました。肩こりの頻度別に見ると、「ほとんどいつもあった」と回答した人は、約 1 割となりました。

図表 1：首筋や肩がこる頻度（全国、男性、子供がいる、20～79歳） 単位：%

	全体(人)	[首筋や肩がこる]				
		ほとんどなかった	ときどきあった ①	しばしばあった ②	ほとんどいつもあった ③	肩こりがある ①～③
男性・子供がいる	28436	34.8	36.1	19.2	9.9	65.2

年代別で肩こりの頻度を見ると、20～40 代の若年層のお父さんが肩こりを抱えている割合が高いことがわかりました。このことより、成長期で活発に活動する時期の子どもを持つお父さんが首筋や肩こりに悩んでいると推測できます。

図表2：年代別の首筋や肩がこる頻度（全国、男性、子供がいる、20～79歳）　単位：%

	[首筋や肩がこる]				
	ほとんどなかった	ときどきあった ①	しばしばあった ②	ほとんどいつもあった ③	肩こりがある ①～③
20代	27.5	32.5	26.6	13.3	72.4
30代	29.8	32.5	25.4	12.3	70.2
40代	29.6	34.1	22.8	13.5	70.4
50代	32.9	35.3	20.4	11.4	67.1
60代	38.2	38.2	16.4	7.2	61.8
70代	41.6	39.1	13.1	6.2	58.4

■肩こりお父さんが多い職業 No.1 は事務系会社員！デスクワークで長時間のデジタルデバイス使用が原因に

職業別にお父さんの肩こり頻度を見ると、事務系の会社員として働くお父さんが 70.3%と最も多いことが分かりました。デスクワークなどで長時間同じ姿勢で座っていることや、デジタルデバイスと向き合う時間が長いことが体の血流を滞らせ首筋や肩こりを引き起こしていると推測できます。このことから、こまめな休憩やストレッチで筋肉を動かすことが重要であると明確になりました。

図表3：職業別の首筋や肩がこる頻度（全国、男性、子供がいる、20～79歳）　単位：%

	[首筋や肩がこる]				
	ほとんどなかった	ときどきあった ①	しばしばあった ②	ほとんどいつもあった ③	肩こりがある ①～③
公務員	34.4	36.6	19.6	9.5	65.7
経営者・役員	35.8	38.2	17.2	8.8	64.2
会社員(事務系)	29.6	36.4	20.9	13.0	70.3
会社員(技術系)	34.1	34.6	20.9	10.4	65.9
会社員(その他)	32.7	34.8	21.1	11.3	67.2
自営業	39.2	37.7	15.1	7.9	60.7
自由業	37.3	38.4	17.7	6.6	62.7
専業主婦(主夫)	33.5	37.6	20.7	8.3	66.6
パート・アルバイト	41.0	38.1	13.5	7.4	59.0

■肩こりに悩むお父さんが最も多いのは「高知県」！

都道府県別に見ると、首筋や肩のこりに悩むお父さんが多いのは 1 位高知県、2 位鹿児島県、3 位香川県、4 位和歌山県という結果になりました。高知県と鹿児島県は年間降水量の都道府県ランキングでトップ 10 入りすることが多い県で、さらに和歌山県を加えた 3 県は台風の上陸数が多いランキングトップ 3 です（※）。低気圧や急な天候の変化によって、血流が悪くなりやすくなったり、自律神経が乱れやすくなったりすることが、肩こりに悩む人が多くなる一つの要因であると推測できます。

※参考：気象庁 https://www.data.jma.go.jp/fcd/yoho/typhoon/statistics/ranking/landing.html

図表4：都道府県別の首筋や肩がこる頻度（都道府県別、男性、子供がいる、20～79歳）　単位：%

	[首筋や肩がこる]										
	ほとんどなかった	ときどきあった ①	しばしばあった ②	ほとんどいつもあった ③	肩こりがある ①～③		ほとんどなかった	ときどきあった ①	しばしばあった ②	ほとんどいつもあった ③	肩こりがある ①～③
全体	34.8	36.1	19.1	9.9	65.1	三重県	36.0	34.9	19.2	9.9	64.0
北海道	34.4	35.1	19.7	10.8	65.6	滋賀県	33.4	33.5	23.6	9.5	66.6
青森県	36.6	35.4	19.7	8.4	63.5	京都府	33.8	40.7	17.1	8.4	66.2
岩手県	35.8	37.0	17.0	10.3	64.3	大阪府	34.8	36.6	19.2	9.4	65.2
宮城県	33.8	34.8	18.1	13.3	66.2	兵庫県	33.4	34.2	22.2	10.1	66.5
秋田県	30.6	39.2	22.5	7.8	69.4	奈良県	31.1	35.8	23.8	9.2	68.8
山形県	38.8	33.6	15.6	11.9	61.1	和歌山県	30.0	40.1	22.1	7.9	70.1
福島県	34.8	34.9	18.1	12.1	65.1	鳥取県	38.8	37.1	17.3	6.8	61.2
茨城県	32.2	38.3	20.3	9.3	67.9	島根県	34.0	37.0	20.3	8.7	66.0
栃木県	34.5	39.2	17.6	8.7	65.5	岡山県	35.8	36.2	18.3	9.7	64.2
群馬県	38.0	34.9	18.4	8.7	62.0	広島県	32.6	40.5	16.7	10.1	67.3
埼玉県	37.3	32.7	19.4	10.6	62.7	山口県	35.4	38.5	18.5	7.6	64.6
千葉県	34.2	35.3	21.0	9.4	65.7	徳島県	36.1	33.7	20.8	9.4	63.9
東京都	37.1	34.4	19.2	9.3	62.9	香川県	28.8	38.4	23.3	9.4	71.1
神奈川県	35.2	36.7	17.8	10.3	64.8	愛媛県	31.3	40.2	16.6	11.9	68.7
新潟県	37.8	36.7	15.8	9.7	62.2	高知県	26.5	40.4	23.5	9.6	73.5
富山県	39.6	35.7	17.1	7.6	60.4	福岡県	34.1	35.9	20.9	9.2	66.0
石川県	34.8	38.2	15.1	11.9	65.2	佐賀県	32.6	40.4	18.5	8.6	67.5
福井県	36.4	36.3	15.4	11.8	63.5	長崎県	33.1	39.7	17.7	9.5	66.9
山梨県	36.2	38.2	17.4	8.2	63.8	熊本県	39.9	38.1	14.6	7.3	60.0
長野県	34.5	35.4	21.4	8.7	65.5	大分県	32.8	39.3	17.2	10.7	67.2
岐阜県	36.0	35.6	18.3	10.1	64.0	宮崎県	30.5	40.5	17.3	11.7	69.5
静岡県	37.3	33.8	19.6	9.3	62.7	鹿児島県	28.1	42.7	18.0	11.2	71.9
愛知県	33.8	35.7	19.6	10.9	66.2	沖縄県	34.6	30.5	22.4	12.6	65.5

■高頻度で肩こり症状があるお父さんのうち元気な人は 6.6%

肩こりと疲労度合の関係性について見ると、肩こりを抱えているお父さんのうち、元気な人は 6.6%と非常に少ないことがわかりました。さらに、ほとんど肩こりがなかったと回答したお父さんと比較すると、6.33 倍と、その差の大きさが明確になりました。

図表 5 ：疲労度合（全国、男性、子供がいる、20～79歳）　単位：%、倍

		全体	慢性的に疲れている人	疲れている人	元気な人
[首筋や肩がこる]	ほとんどなかった ①	9907	20.1	38.1	41.8
	ほとんどいつもあった ②	2801	67.9	25.5	6.6
	①/②		0.30	1.49	6.33

■年代別休養・抗疲労行動 TOP10！ 50 代は運動などアクティブに過ごすお父さんが元気

最後に、「肩こりがあるお父さん」と比較して「肩こりがないお父さん」の実践率が高い、疲労解消のために行なっていること、つまり休養・抗疲労行動の年代別 TOP10 を発表します。

〈20 代お父さん〉 ギフトキーワード：セルフケア

「動物の動画・写真を見る」「家族とビデオ会話」「ゲーム」など、長時間続けると肩こりにつながる可能性が高い行動がランクインしていますが、一方で「シャワーを浴びる」「入浴する」「瞑想をする」などセルフケア行動もランクインしており、メリハリのある生活を送っていることが伺えます。

〈30 代お父さん〉 ギフトキーワード：家族時間、運動
「家族と過ごす」「子どもと遊ぶ」など家族と時間をともにすることや、「ジムに行く」「筋トレ」「スポーツで汗をかく」などの体を動かすことが休養のひとときとなっていることがわかります。

〈40 代お父さん〉 ギフトキーワード：おうち時間
運動もランクインしていますが、「ガーデニング」「料理する」「家事をする」「日曜大工・DIY」など、おうちで創造的に打ち込めることを実践している傾向があります。

〈50 代お父さん〉 ギフトキーワード：スポーツ・運動
「スポーツ・運動で汗をかく」「ヨガ（ホットヨガ以外）」「ウォーキング・ジョギングをする」「サイクリング」など、アクティブに過ごされていることがわかります。

〈60 代お父さん〉 ギフトキーワード：美容、体づくり
「ジムに行く」「肌のお手入れをする（スキンケア）」や「異性の友人とビデオ会話」「イケメンを探す/かわいい女の子を探す」がランクインしていることから、美容や体づくりなどの身だしなみを整えることが抗疲労のキーワードとなっている様子が伺えます。

〈70 代お父さん〉 ギフトキーワード：趣味
「スポーツ観戦」「囲碁・将棋」「楽器を演奏・練習をする」などから、趣味を日頃から楽しんでいる様子が伺えます。

図表 6 ：お父さんの休養・抗疲労行動TOP10（全国、男性、子供あり、年代別）　単位：倍

20代	
動物の動画・写真を見る	2.91
家族とビデオ会話	1.85
ソロキャンプ	1.77
筋トレ	1.74
笑う	1.51
シャワーを浴びる	1.33
ゲーム（ゲームセンター）	1.29
創作活動（芸術活動、動画投稿など）	1.29
入浴する	1.28
瞑想をする	1.25

30代	
家族とビデオ会話	1.61
ジムに行く	1.57
家族と過ごす	1.45
水族館、動物園、プラネタリウムなどに行く	1.38
オンラインショッピング（日用品）	1.31
スポーツ観戦（テレビ、web）	1.30
筋トレ	1.30
料理する	1.29
子供と遊ぶ	1.21
スポーツ・運動で汗をかく	1.20

40代	
筋トレ	1.54
ガーデニング	1.51
料理する	1.42
スポーツ・運動で汗をかく	1.33
花を買う、飾る	1.29
笑う	1.28
家事をする	1.27
日曜大工・DIY	1.17
人としゃべる（電話他）	1.17
ネットサーフィンをする	1.15

50代	
断食をする	1.88
ソロキャンプ	1.59
スポーツ・運動で汗をかく	1.57
ヨガ（ホットヨガ以外）	1.52
筋トレ	1.50
ジムに行く	1.38
お洒落をする	1.36
ウォーキング、ジョギングをする	1.31
森林浴をする	1.29
サイクリング	1.27

60代	
異性の友人とビデオ会話	3.17
ジムに行く	2.89
お菓子作りをする	2.04
ハンドメイド（ものづくり）をする	1.98
スポーツ・運動で汗をかく	1.87
ベランピング	1.83
イケメンを探す／かわいい女の子を探す	1.81
筋トレ	1.73
肌のお手入れをする（スキンケア）	1.71
サイクリング	1.71

70代	
スポーツ観戦（現地）	3.20
ゲーム（スマートフォンなどのアプリゲーム ※位置情報ゲームは除く）	2.03
囲碁・将棋	1.69
スポーツ・運動で汗をかく	1.64
ジムに行く	1.54
BBQをする	1.34
異性の友人と食事	1.34
アウトドア・キャンプ（ソロキャンプ除く）	1.32
日曜大工・DIY	1.29
楽器を演奏・練習をする	1.27

※「肩こりのあるお父さん」と比較し、「肩こりのないお父さん」がより実践している休養・抗疲労行動をランキングにしています。

今年の父の日は、各年代の肩こりがない、元気なお父さんの休養・抗疲労行動から見える傾向に合わせて、「健康で活力あふれる日々を送ってもらえるように」という思いを込めてプレゼントを選んでみてはいかがでしょうか。

当社は今後も、皆様が元気に毎日を過ごせるよう、上質な休養時間を「リカバリーウェア」という商品や情報発信を通してサポートし続けます。

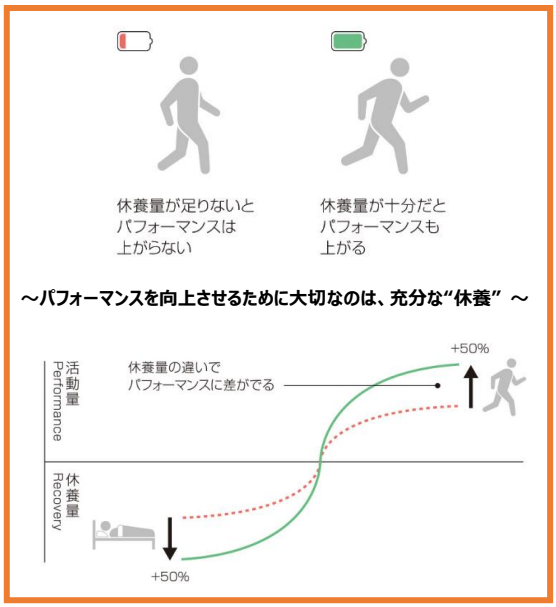
［調査概要］
調査名：　「ココロの体力測定 2021」
期間：　2021 年 11 月 15 日～12 月 20 日
SCR 調査対象：　全国の 20～79 歳の 10 万人（男女各 5 万人）
本調査対象：　1248 人（男女各 624 人）
方法：　インターネット調査
SCR 調査項目：　10 問、本調査項目：30 問
※疲労度合項目：厚生労働省「ストレスチェック」B 項目を基に独自加工して、点数化
※集計データ：県・年齢を実際の人口でウエイト修正を行い活用
※今回の抽出対象者：男性、子供有：28436 人（内【首筋や肩がこる】ほとんどなかった：2801 人、ほとんどいつもあった：9907 人

【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 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/