

## <父の日企画> 第14回 お父さんの疲労事情と解消法調査

### 「疲れている」お父さんは8割以上！ 心身共に疲労している原因 第1位は「仕事」

美と健康の総合メーカー、株式会社フジ医療器(本社:大阪市中央区)は、このたび、子どもをもつ20歳以上の男性を対象に「<父の日企画> 第14回 お父さんの疲労事情と解消法調査」を実施しましたので、その結果を発表いたします。この調査は、2011年より毎年実施している独自の調査です。

#### <調査結果概要>

- (1) 86.1%のお父さんが普段から疲れを感じている
- (2) 半数以上のお父さんが心身ともに疲れている
- (3) 身体的疲労の主な原因は「仕事」、最も疲れを感じやすいのは「首や肩のコリ」
- (4) 精神的疲労の主な原因は6割以上が「仕事」、人間関係に疲労を感じる相手は「妻」
- (5) 疲労の解消法、1位は「睡眠をとる」、2位は「入浴をする」
- (6) 父の日に欲しい疲労解消グッズの1位は「マッサージチェア」、2位「快眠グッズ」

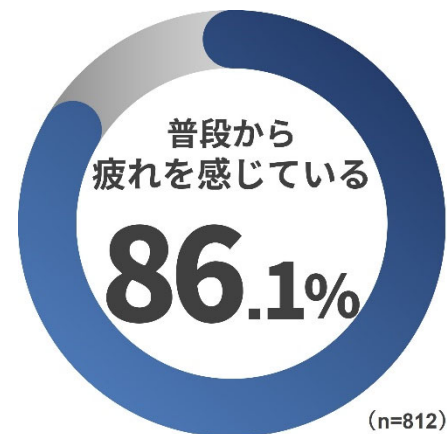
#### <調査概要>

調査期間 : 2024年5月17日(金)~2024年5月21日(火)  
対象者 : 子どもをもつ20歳以上の男性  
有効回答者数: 812名  
(20代:3名、30代:20名、40代:75名、50代:188名、60代:295名、70歳以上:231名)  
調査エリア : 全国  
調査方法 : フジ医療器メルマガ会員にWeb上でのアンケートを実施  
※グラフのパーセンテージは四捨五入されているため、合計値が100にならないものもございます。

#### 【調査結果の詳細】

##### (1) 86.1%のお父さんが普段から疲れを感じている

回答者全員への「あなたは普段疲れを感じていますか？」の質問では、「とても疲れを感じる」(24.9%)、「疲れを感じる」(61.2%)、「あまり疲れを感じない」(13.1%)、「全く疲れを感じない」(0.9%)という結果でした。「とても疲れを感じる」と「疲れを感じる」を合わせると86.1%となり、第1回目の調査から毎回8割を超えています。



##### (2) 半数以上のお父さんが心身ともに疲れている

「とても疲れを感じる」「疲れを感じる」と回答した人に、「その疲れは身体的疲労ですか？精神的疲労ですか？」と質問したところ、「身体的・精神的疲労どちらも」と回答した人が半数を超える結果となりました。「身体的疲労」と回答した人は42.2%、「精神的疲労」が4.4%と、精神的にのみ疲れを感じる人は少なく、多くの人が身体的な疲労を感じていることが分かります。

#### Q.その疲れは身体的疲労ですか？精神的疲労ですか？

身体的・精神的どちらも, 53.4%

身体的疲労, 42.2%

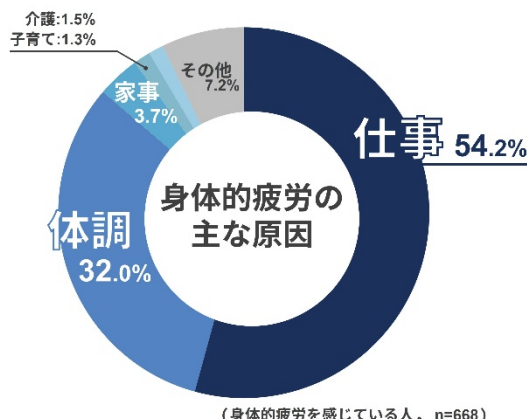
精神的疲労,  
4.4%

(普段疲れを感じている人, n=699)

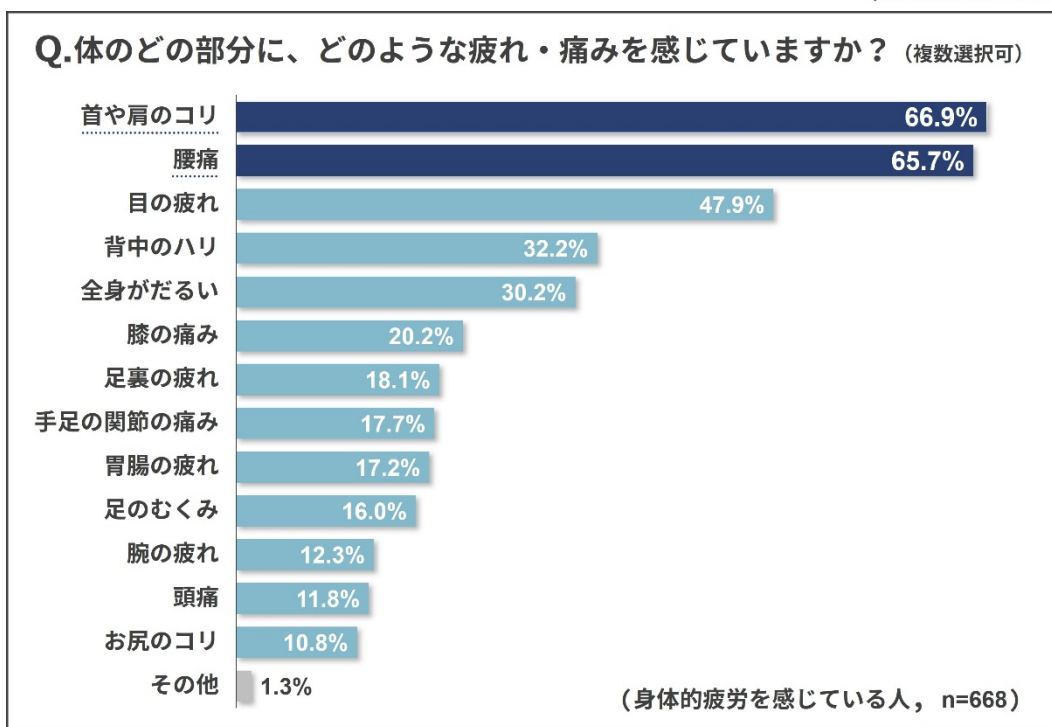
(3) 身体的疲労の主な原因は「仕事」、最も疲れを感じやすいのは「首や肩のコリ」

「身体的疲労(「身体的・精神的疲労どちらも」も含む)」を感じると回答した人に「主な原因は何ですか?」と質問したところ、多かった順に「仕事」(54.2%)、「体調」(32.0%)という結果となりました。

また、「体のどの部分に、どのような疲れ・痛みを感じていますか?(複数選択可)」と質問したところ、最も多かったのは「首や肩のコリ」でその割合は 66.9%、その次に「腰痛」の 65.7%と続いています。「首や肩のコリ」は第 1 回目の調査から 14 回連続で 1 位になっています。



(身体的疲労を感じている人, n=668)

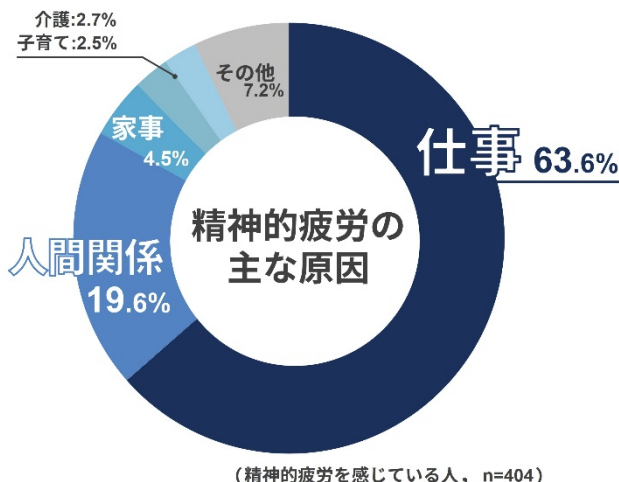


(身体的疲労を感じている人, n=668)

(4) 精神的疲労の主な原因は 6 割以上が「仕事」、人間関係に疲労を感じる相手は「妻」

「精神的疲労(「身体的・精神的疲労どちらも」も含む)」を選択した回答者に「主な原因は何ですか?」と質問したところ、1 位は身体的疲労を感じる人たちと同じく「仕事」(63.6%)、2 位は「人間関係」(19.6%)、3 位は「家事」(4.5%)となりました。

また、2 番目に多かった「人間関係」と回答した人に、「誰との人間関係に疲れを感じることがありますか?(複数選択可)」と質問したところ、最も多かったのは「妻」、次いで同率で「子ども」「近所の人」「同僚」という結果となりました。



(精神的疲労を感じている人, n=404)

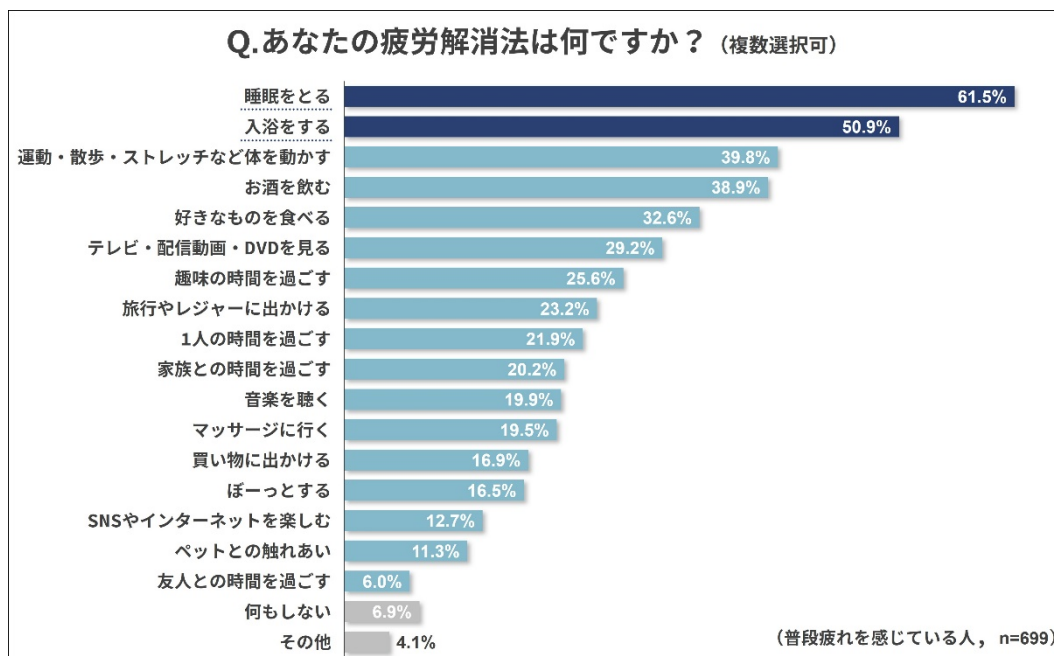
人間関係に疲れを感じる相手 (複数選択可)

TOP 5	
妻	31.6%
子ども	25.3%
近所の人	25.3%
同僚	25.3%
上司	24.1%

## (5) 疲労の解消方法、1位は「睡眠をとる」、2位は「入浴をする」

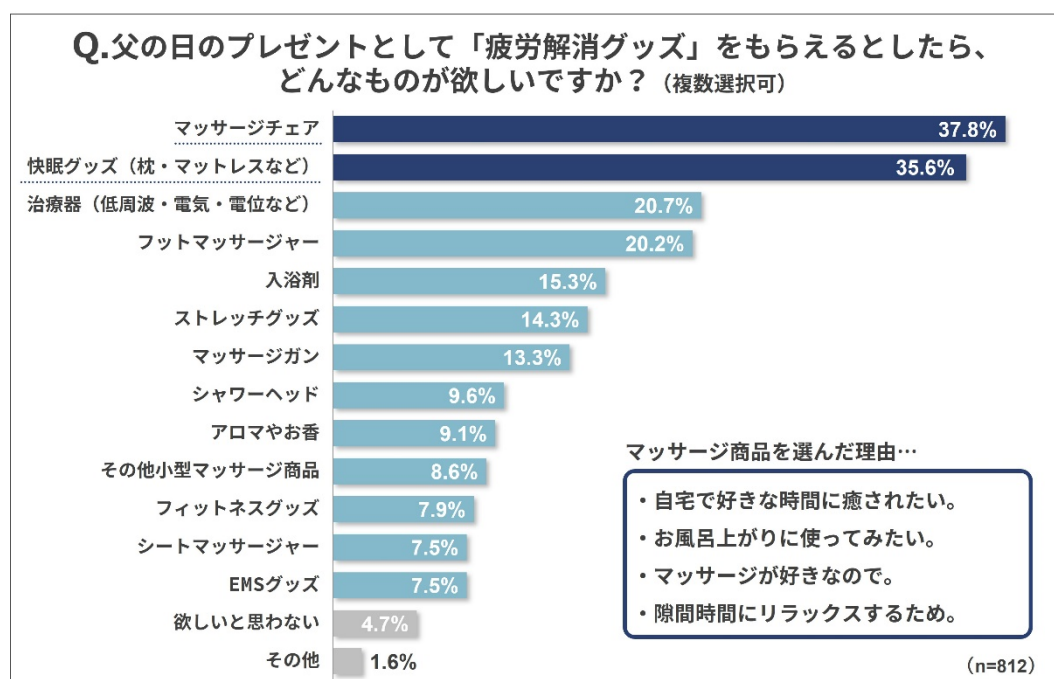
普段疲労を感じていると回答した人に「あなたの疲労解消法は何ですか?(複数選択可)」と質問したところ、多かった順に「睡眠をとる」(61.5%)、「入浴をする」(50.9%)、「運動・ストレッチなど体を動かす」(39.8%)という結果となりました。3位の「運動・散歩・ストレッチなど体を動かす」は2年連続で増加\*しており、休息をとることだけでなく、体を動かして疲労解消を図る人も増えているようです。

(\*2022年:30.0%、2023年:37.2%)



## (6) 父の日に欲しい疲労解消グッズの1位は「マッサージチェア」、2位「快眠グッズ」

回答者全員への質問「父の日のプレゼントとして「疲労解消グッズ」をもらえるとしたら、どんなものが欲しいですか？(複数選択可)」という質問では、多かった順に「マッサージチェア」(37.8%)、「快眠グッズ(枕・マットレスなど)」(35.6%)、「治療器(低周波・電気・電位など)」(20.7%)という結果となりました。「マッサージチェア」はこれまでの調査でも毎回1位を獲得しています。



## ●フジ医療器が選ぶ、父の日ギフトのオススメ商品

日頃から疲れているお父さんへのギフトやご自身へのご褒美に、「サイバーリラックス マッサージチェア H22 AN-70」がおすすめです。

「サイバーリラックス マッサージチェア H22 AN-70」は、フジ医療器の創業 70 周年を記念した、当社最高峰のマッサージ機能と上質なデザインを兼ね備えた特別モデルです。

高級感のあるシックなブラックの張地には全て本革を使用、両サイドには落ち着いた木目調のサイドパネルを配置するなど細部にまでこだわったデザインを採用しています。使えば使うほど体になじむ、本革ならではの心地良さもお楽しみいただけます。

AI による繊細なもみ心地を実現した「5D-AI メカ PLUS」など、長年培ってきたマッサージ技術を惜しみなく搭載しています。

- ・メーカー希望小売価格：オープン価格
- ・フジ医療器オンラインショップ、フジ医療器公式楽天市場店にて販売



今後も、フジ医療器は定期的に「美と健康」に関する市場調査結果やお役立ち情報を提供していきます。

### <フジ医療器 会社概要>

社名	株式会社フジ医療器
代表取締役会長兼社長	呉 旭亞 (Alex Wu)
本社所在地	大阪府中央区農人橋 1 丁目 1 番 22 号 大江ビル 14 階
事業内容	健康・美容機器の製造、販売、輸出入
資本金	3,000 万円 (ジョンソンヘルステック (台湾上場) グループ : 100%)
URL	フジ医療器企業サイト : <a href="https://www.fujiiryoki.co.jp/">https://www.fujiiryoki.co.jp/</a> フジ医療器オンラインショップ : <a href="https://www.fujiiryoki.shop/">https://www.fujiiryoki.shop/</a> フジ医療器公式楽天市場店 : <a href="https://www.rakuten.ne.jp/gold/fujiiryoki/">https://www.rakuten.ne.jp/gold/fujiiryoki/</a> フジ医療器公式 Instagram : <a href="https://www.instagram.com/fujiiryoki_official/">https://www.instagram.com/fujiiryoki_official/</a>

### フジ医療器お問い合わせ先

#### <報道関係の方>

株式会社フジ医療器 マーケティング部 Tel: 06-4793-0611 (代表)

#### <お客様>

フジ医療器お客様相談窓口 【フリーダイヤル】0120-027-612