

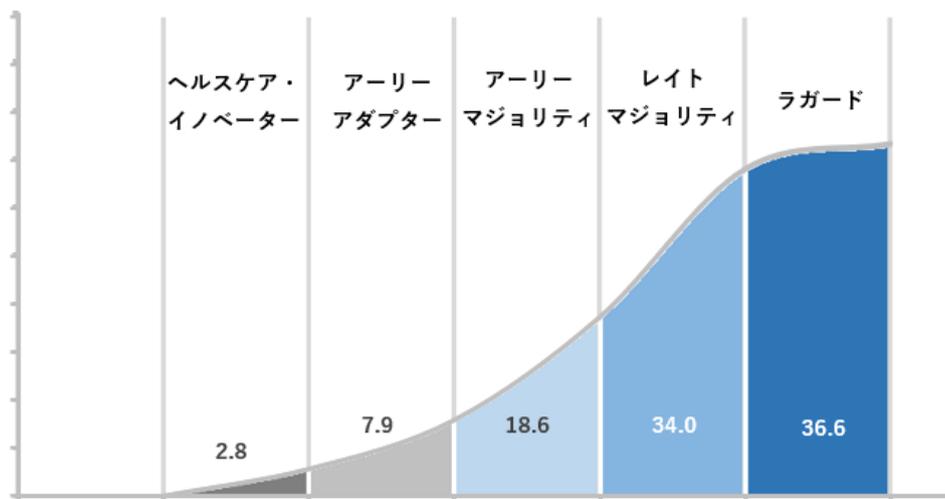
# 「リカバリー(休養・抗疲労)白書 2024」説明会開催

## ～リカバリー(休養・抗疲労)市場規模 2024 と、ヘルスケア・イノベーター理論によるトレンド分析～

この度、一般社団法人日本リカバリー協会では「リカバリー（休養・抗疲労）白書 2024」の発表に伴う説明会を下記の要領にて開催させていただくこととなりました。近年、働き方改革や健康経営の推進により、休養や疲労回復の重要性が高まっています。本白書では、全国 10 万人を対象とした大規模調査をもとに、リカバリー（休養・）抗疲労）市場規模 2024 を算出しているほか、日本人の休養習慣や疲労の実態、効果的なリカバリー方法について、最新の知見をまとめております。

また、今回の注目テーマとして、日本の健康投資意識に注目し、ヘルスケア×マーケティング理論を掛け合わせた、「ヘルスケア・イノベーター理論」を構築いたしました。リカバリー（休養・抗疲労）市場の形成を考える上で、更なるマーケティング視点の知見が必要と考え、「ヘルスケア・イノベーター」の動向を分析することで、現在のトレンドや将来の予測のヒントを探っていきます。参画企業様に休養価値を軸にした、新たな事業開発やマーケティングのヒントをご案内させていただく予定となります。ご関心のある企業の皆様、ぜひご参加ください。

イノベーター理論の5つのタイプ 単位：%



### 「ヘルスケア・イノベーター理論とは」

ヘルスケア市場の新しい捉え方を模索し、一般社団法人日本リカバリー協会は、企業のマーケティング活動や商品開発に貢献するため、10万人規模の調査データを基に、リカバリー（休養・抗疲労）市場およびヘルスケア市場の分析を行いました。この分析では、「健康投資意識」を重要な軸として検討を重ねてきました。本白書では、マーケティング分野で製品の市場導入時期の検証に広く活用されている「イノベーター理論」を応用し、これを「健康投資意識」の概念と組み

合わせることで、新たな「ヘルスケア・イノベーター理論」として体系化を試みています。  
この理論の最も重要な特徴は、ヘルスケア・イノベーターを定点観測することにより：①ヘルスケア市場の潜在的なトレンド、②将来の製品開発やサービス展開のヒント、③市場の構造的な変化を把握できる点にあります。これにより、企業の戦略立案や新規事業開発に有益な知見を提供することを目指しています。

### 【セミナー開催概要】

テーマ：10万人調査から導いた、「リハビリ（休養・抗疲労）白書 2024」説明会

～リハビリ（休養・抗疲労）市場規模 2024 と、ヘルスケア・イノベーター理論によるトレンド分析～

日時：2025年1月23日（木）16:00-17:00

形式：オンライン（ZOOM）

対象：リハビリ（休養・抗疲労）白書の購入検討者、リハビリ市場に関心がある方、現在リハビリ市場でビジネスを行っている方

定員：30名（申し込み先着順）

参加費：無料

主催：一般社団法人日本リハビリ協会他

以下のご参加お申込みフォームから事前登録をお願いいたします：

<https://peatix.com/event/4262707>

### 【開催内容】

1. 一般社団法人日本リハビリ協会の活動について

2. 「リハビリ（休養・抗疲労）白書 2024」説明会

・日本の疲労状況 2024

・リハビリ（休養・抗疲労）市場規模 2024

・ヘルスケア・イノベーター理論について

登壇者：一般社団法人日本リハビリ協会 主席研究員 春木 完堂

3. 事務局から

・白書の購入方法他

### 【調査報告書「リハビリ（休養・抗疲労）白書 2024」について】



#### リハビリ（休養・抗疲労）白書 2024 目次

0. 調査概要・サンプル属性/数

TOPICS① リハビリ（休養・抗疲労）市場規模 2024

TOPICS② ヘルスケア・リハビリ産業のトレンド予測 2025

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

ページ数：287P

販売価格：90,000円（税別）※PDF版

販売時期：2024年12月23日 本日より受付開始

編著者：一般社団法人日本リハビリ協会

調査協力：一般社団法人日本疲労学会、株式会社ベネクス、神奈川県「未病産業研究会」、駒沢女子大学

【調査報告書についての詳細・お問い合わせ先】

<https://www.recovery.or.jp/recontact/>

※ソリューション（個人行動）の項目は下記の区分で算出を行っています。

癒し	リラクゼーション	住	住居・室内環境	
	施設・入館		住居費	
	施術・サービス①		インテリア	
	施術・サービス②		家電類	
	器機・アイテム他		その他	
	セルフケア		日常生活行動・用品	
	スキンケア・ボディケア		消耗品	
	エチケットケア		飾り付け	
	リハビリケア		代行サービス	
	リラクスケア他		雑貨他	
衣	スキンシップ①「対人コミュニケーション・準備」	運動	運動	
	通信・ツール	フレード、施設代	用品代	
	移動・交通	月謝類	その他	
	対人工チケット	睡眠	睡眠	
食	スキンシップ②「ペット」	購入	ベッド・敷布団	
	購入	フード・アイテム	その他布団類	
	フード・アイテム	施設・病院代	寝室用インテリア	
	施設・病院代	その他サービス	その他	
遊ぶ・学ぶ	衣服（スポーツ以外）	趣味遊び（内）	インターネット・メディア関連	
	ルームウェア・ナイトウェア・下着	インターネット・メディア関連	用品・玩具類	
	足元ウェア	月謝類	その他	
	外出・日常アイテム	趣味遊び（外）	旅行・宿泊代	
	機能性アイテム・サービス他	旅行・宿泊代	園芸代	
	食	食べ物（食材）	鑑賞・施設代	その他
		食材	その他娯楽	交際費
		お菓子・フルーツ	交際費	キャンセル他
		サプリメント・補助食	たばこ	その他
	食	飲料	スキル向上	書籍・テキスト
水・お茶・コーヒー		書籍・テキスト	用品代	
機能性飲料類		用品代	月謝代	
アルコール類		その他	その他	
食	食スタイル（外食・調理）	その他		
	外食（自分、家族）			
	外食（友人）			
	調理関連（器具）			
	その他			

### 【ココロの体力測定 2024 調査概要】

調査名：「ココロの体力測定 2024」

期間：2024年4月25日～5月30日

SCR 調査対象：全国の20～79歳の10万人（男女各5万人）

方法：インターネット調査

SCR 調査項目：10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

※サンプル数は男女各5万人で、各都道府県500サンプル以上を確保し、その後人口比率（都道府県、年代、有職割合）でウエイト修正した。

### 【一般社団法人日本リハビリ協会 概要】

所在地：神奈川県厚木市中町4-4-13 浅岡ビル4階

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名誉研究員/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顧問、大阪市立大学名誉教授、一般社団法人日本疲労学会理事長、一般社団法人脳体力振興協会理事長、一般社団法人日本リハビリ協会会長）

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/センター副所長、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）

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）

提携：ゲンキ・バイタルアカデミー（ドイツ）

URL：<https://www.recovery.or.jp/>

### 【リハビリの定義】

心身の活動能力の減退した機能を回復し、休養をもって生理的・心理的資本である活力を蓄えて次に備えることである。

### ＜報道関係者お問い合わせ先＞



一般社団法人日本リハビリ協会 広報事務局

担当：柴山 TEL：070-1389-0172

メール：shibayama@netamoto.co.jp