



リカバリー市場規模が6年で約2倍に拡大中！市場分析に関する「リカバリー白書2025」を発表

神奈川県と共に「リカバリー白書2025」説明会を開催

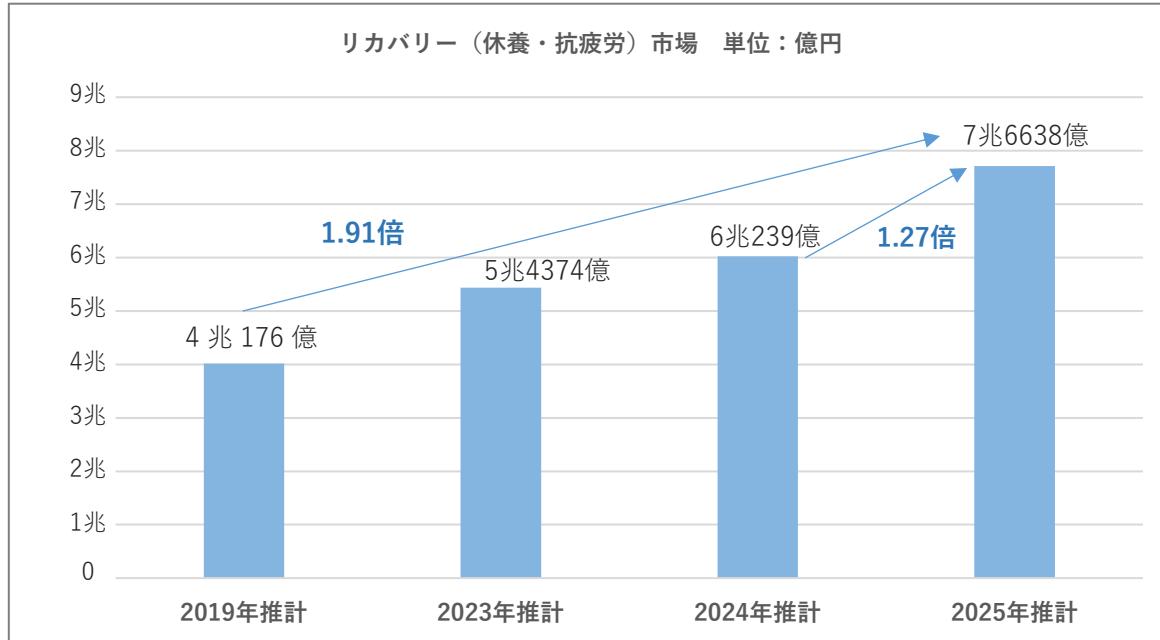
県では、「未病産業研究会」の活動を通じて、県民の未病改善の促進及び未病産業の創出・拡大に向けた取組を行っています。

このたび、未病産業研究会休養分科会※の事務局である一般社団法人日本リカバリー協会は、リカバリー市場規模の継続的な拡大を示唆する「リカバリー白書2025」を発表しました。県では、本白書に関する説明会を同法人等と共に開催しますのでお知らせします。

1 発表内容概要(詳細は別添の一般社団法人日本リカバリー協会記者発表資料)

リカバリー市場規模の2019～2025年年の推移、2025～2035年の予測や、疲労による企業の経済損失額に関する分析など

リカバリー(休養・抗疲労)市場規模 2019～2025年推移 (単位:億円) (添付資料より抜粋)



2 「リカバリー白書2025」説明会について

本白書の発表に伴い、リカバリー市場規模の現状と将来予測や、疲労による企業の経済損失額等について解説する説明会を開催いたします。

「リカバリー白書 2025」説明会 概要

- (1)日 時 令和8年1月 28日(水曜日) 16時から17時
- (2)実施方式 オンライン(Zoom)
- (3)対 象 リカバリー市場に関心がある企業(法人)の皆様、未病産業研究会会員またはリカバリー白書の購入検討者
- (4)参 加 費 無料
- (5)主 催 一般社団法人日本リカバリー協会、未病産業研究会休養分科会
- (6)共 催 神奈川県
- (7)申 込 み 下記のホームページより事前登録をお願いいたします。

<https://recovery20260128.peatix.com/>

※ 未病産業研究会休養分科会

超高齢社会において、新たな成長産業となる未病産業を創出し、拡大していくことで、健康寿命の延伸と経済の活性化を目指すとともに、次世代の新たなヘルスケア社会システムを構築し、発信していくことを目的とした未病産業研究会のもとで、「休養」をテーマとした分科会を令和2年に設立し、休養市場の分析や休養に関する普及・啓発などの活動を行っています。

《SDGs の推進について》

県では、SDGsの達成にもつながる取組として、新たな未病産業の創出に向け、未病関連の商品・サービスの事業化等を支援しています。



問合せ先

神奈川県政策局いのち・未来戦略本部室
未病産業担当課長 湧川 電話 045-285-0047
未病産業グループ 大久保 電話 045-210-2715

2025年12月吉日

■報道関係者各位■

一般社団法人日本リカバリー協会

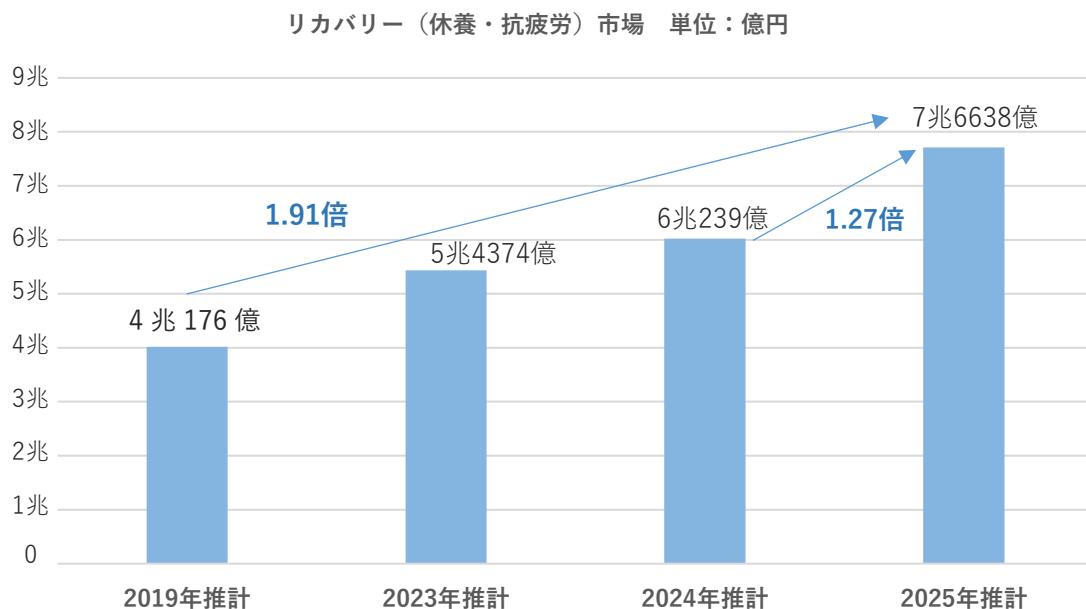
リカバリー(休養・抗疲労)市場 2025年は7.6兆円と推計 リカバリーウェア拡大と、企業の健康投資が牽引して 2024年の6.0兆から1.27倍に 「リカバリー(休養・抗疲労)白書2025」12月18日発刊

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）は、この度、2020年10月より定期開催しております神奈川県未病産業研究会休養分科会と連携し、運動・栄養に続く健康の3要素「リカバリー（休養・抗疲労）」の2025年の市場を推計した結果を発表すると共に、「リカバリー（休養・抗疲労）白書2025～リカバリー市場規模2035の展望と、疲労による経済損失額の分析～」を12月18日に発刊したことをお知らせいたします。

2025年のリカバリー（休養・抗疲労）市場は7.6兆円と推計、2024年の6.0兆円から1.27倍の規模に成長をしています。また将来の市場規模の予測を算出し、2030年のリカバリー市場を約14.3兆円、2035年は21.1兆円と予測し、市場形成の基礎を背景に、順調形成していくと考え、社会のリカバリー（休養・抗疲労）のリテラシーの向上に貢献し、更なる未病産業の市場創出を目指してまいります。

また、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2025」の発表に伴う説明会を2026年1月28日（水）に開催させていただきます。今回の注目テーマとして、2035年を見据えた市場の動向や、その大きな市場を形成するうえで大きなファクターとなる企業の健康投資の新機軸となるリカバリー投資をヒントに、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探っていただく貴重な機会となりますので、ご関心のある企業の皆様、ぜひご参加ください。

図表1：リカバリー（休養・抗疲労）市場規模2019～2025年推移（単位：億円）



※リカバリー市場規模に関するデータの商業利用は、白書購入企業様に限らせていただきます。

「リカバリー（休養・抗疲労）市場規模 2025 に関する分析サマリー」

- 2025 年リカバリー市場規模は 7 兆 6638 億円、2024 年からの市場成長率は 1.27 倍
- 2035 年市場規模は 21 兆 1427.8 億円に達する予測
- 「サポート」分野は 2019 年比 3.63 倍成長、「リテラシー」分野は 3.32 倍成長
- 2025 年市場の中心は「食」関連（3 兆 3808 億円）
- 「衣」関連市場は 2019 年比で 3.12 倍成長
- 「運動」関連市場は 2025 年推計で 527 億円
- ペット関連市場は 2025 年に 2.15 倍成長
- 快適性を追求する「ルームウェア」市場が急拡大
- 健康志向が「機能性飲料類」市場を牽引
- 従来型市場（たばこなど）は縮小傾向

【調査報告書「リカバリー（休養・抗疲労）白書 2025」について】



リカバリー（休養・抗疲労）白書 2025 目次

- TOPICS① リカバリー（休養・抗疲労）市場規模 2025
- TOPICS② 企業の疲労による経済損失額
- 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：243P

販売価格：PDF 版 90,000 円（税別）

書籍版 90,000 円（税別）

セット販売 150,000 円（税別）

販売時期：2025 年 12 月 18 日より受付開始

編著者：一般社団法人日本リカバリー協会

調査協力：一般社団法人日本疲労学会、神奈川県「未病産業研究会」、東海大学、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/>

0. 調査概要・サンプル属性/数

- 0-1：調査概要
- 0-2：サンプル数（WB修正値）と疲労度合の設定基準
- 0-3：サンプル属性

TOPICS①：リカバリー（休養・抗疲労）市場規模2025

- M-1：リカバリー市場規模2025推移
- M-2：リカバリー市場規模2035年予測
- M-3：市場の3要素（ABC）2025推移
- M-4：市場の3要素（ABC）2035年予測
- M-5：大項目ソリューション（個人行動）2025
- M-6：大項目ソリューション（個人行動）2024-25推移
- M-7：大項目ソリューション（個人行動）2019-25推移
- M-8：大項目ソリューション（個人行動）2025-35予測
- M-9：中項目ソリューション2025順位別
- M-10：中項目ソリューション2024-25推移
- M-11：中項目ソリューション2019-25推移
- M-12：中項目ソリューション市場の成長性
- M-13：中項目ソリューション2025-28予測
- M-14：中項目ソリューション2025-30予測
- M-15：中項目ソリューション2025-35予測
- M-16：小項目ソリューション2025順位別
- M-17：小項目ソリューション2024-25推移
- M-18：小項目ソリューション2019-25推移
- M-19：小項目ソリューション市場の成長性
- M-20：小項目ソリューション2025-28予測
- M-21：小項目ソリューション2025-30予測
- M-22：【癒し】カテゴリー大・中項目推移
- M-23：【癒し】カテゴリー中・小項目推移①
- M-24：【癒し】カテゴリー中・小項目推移②
- M-25：施術・サービスの抗疲労行動実施率
- M-26：セルフケアの抗疲労行動実施率
- M-27：【癒し】カテゴリー大・中項目2025-35予測
- M-28：【癒し】カテゴリー中・小項目2025-30予測①
- M-29：【癒し】カテゴリー中・小項目2025-30予測②
- M-30：【衣服】カテゴリー大・小項目推移
- M-31：【衣服】カテゴリー大・小項目2025-35予測
- M-32：【食】カテゴリー大・中項目推移
- M-33：【食】カテゴリー中・小項目推移①
- M-34：【食】カテゴリー中・小項目推移②
- M-35：食間・補助食品の抗疲労行動実施率
- M-36：飲料の抗疲労行動実施率
- M-37：【食】カテゴリー大・中項目2025-35予測
- M-38：【食】カテゴリー中・小項目2025-30予測①
- M-39：【食】カテゴリー中・小項目2025-30予測②
- M-40：【住】カテゴリー大・中項目推移
- M-41：【住】カテゴリー中・小項目推移
- M-42：【住】カテゴリー大・中項目2025-35予測
- M-43：【住】カテゴリー中・小項目2025-30予測
- M-44：【運動】カテゴリー大・小項目推移
- M-45：【運動】カテゴリー大・小項目2025-35予測
- M-46：【睡眠】カテゴリー大・小項目推移
- M-47：【睡眠】カテゴリー大・小項目2025-35予測
- M-48：【遊ぶ・学ぶ】カテゴリー大・中項目推移
- M-49：【遊ぶ・学ぶ】カテゴリー中・小項目推移①
- M-50：【遊ぶ・学ぶ】カテゴリー中・小項目推移②
- M-51：推し活の抗疲労行動実施率
- M-52：【遊ぶ・学ぶ】カテゴリー大・中項目2025-35予測
- M-53：【遊ぶ・学ぶ】カテゴリー中・小項目2025-30予測①
- M-54：【遊ぶ・学ぶ】カテゴリー中・小項目2025-30予測②

TOPICS②：疲労による企業の経済損失

- P-1：疲労による企業の経済損失額
- P-2：疲労による企業の経済損失内訳
- P-3：疲労による企業の経済損失額（男女別）
- P-4：1人当たりの疲労による企業の経済損失
- P-5：疲労による企業の経済損失額（年代別）
- P-6：疲労による企業の経済損失額（男女・年代別）
- 【Column】疲労による企業の経済損失15兆円

1.日本の疲労状況

- 1-1：日本の疲労状況・人口（全体）
- 1-2：疲労状況・人口（2024-25比較、全体）
- 1-3：疲労状況（男女）
- 1-4：疲労状況・人口（2023-24比較、男女）
- 1-5：疲労状況（年代）
- 1-6：疲労状況（職業）
- 1-7：疲労状況（都道府県）
- 1-8：疲労状況（男女・年代）
- 1-9：疲労状況（男女・職業）
- 1-10：疲労状況（男女・都道府県）
- 1-11：疲労状況の2017-25推移（全体）
- 1-12：疲労状況の2017-25推移（男女）
- 【Column】10万人調査から日本の疲労状況を解説

2.健康満足度と各症状人口

- 2-1：日本の健康満足度・人口（2024-25比較、全体）
- 2-2：健康満足度・人口（2024-25比較、男女）
- 2-3：健康満足度（2024-25比較、年代）
- 2-4：健康満足度・人口（2024-25比較、年代）
- 2-5：健康満足度（2024-25比較、都道府県）
- 2-6：不調症状（2024-25比較、全体）
- 2-7：不調症状・人口（2024-25比較、全体）
- 2-8：不調症状（2024-25比較、男女）
- 2-9：不調症状人口（2024-25比較、男女）
- 2-10：頭痛症状人口（2024-25比較、男女・年代）
- 2-11：首・肩こり症状人口（2024-25比較、男女・年代）
- 2-12：腰痛症状人口（2024-25比較、男女・年代）
- 2-13：自の疲れ症状人口（2024-25比較、男女・年代）
- 2-14：動悸・息切れ症状人口（2024-25比較、男女・年代）
- 2-15：胃腸の不調症状人口（2024-25比較、男女・年代）
- 2-16：下痢・便秘症状人口（2024-25比較、男女・年代）

3.10万人の睡眠実態調査

- 3-1：睡眠の量【時間】（2024-25比較、全体）
- 3-2：睡眠の量【時間】（2024-25比較、男女）
- 3-3：睡眠の量【時間】（2024-25比較、年代）
- 3-4：睡眠の量【時間】（2024-25比較、都道府県）
- 3-5：睡眠の量【時間】（疲労度合別）
- 3-6：睡眠の質【中途覚醒】（2024-25比較、男女）
- 3-7：睡眠の質【中途覚醒】（2024-25比較、男女・年代）
- 3-8：睡眠の質【中途覚醒】（疲労度合、男女）
- 3-9：睡眠への投資状況（男女）
- 3-10：睡眠への投資状況（男女・年代）
- 3-11：睡眠への投資状況（男女・疲労度合）

4.休養意識

- 4-1：休めない意識（2024-25比較、全体）
- 4-2：休めない意識（男女）
- 4-3：休めない意識（年代）
- 4-4：休めない意識（都道府県）
- 4-5：休めない意識（疲労度合別）
- 4-6：疲労による休養の理解度（2024-25比較、全体）
- 4-7：疲労による休養の理解度（男女）
- 4-8：疲労による休養の理解度（年代）
- 4-9：疲労による休養の理解度（職業）
- 4-10：疲労による休養の理解度（疲労度合別）
- 4-11：休養の7タイプ（2024-25比較）
- 4-12：休養の7タイプ（男女）
- 4-13：休養の7タイプ（年代）
- 4-14：休養の7タイプ（都道府県）
- 4-15：休養の7タイプ（疲労度合別）

5.休養・抗疲労ソリューションの実施状況

- 5-1：休養・抗疲労ソリューション実施状況（全体）
- 5-2：休養・抗疲労ソリューション実施状況・人口（全体）
- 5-3：休養・抗疲労ソリューション実施状況（2024-25比較）
- 5-4：休養・抗疲労ソリューション実施状況（2023-25比較）
- 5-5：休養・抗疲労ソリューション実施状況（男性）
- 5-6：休養・抗疲労ソリューション実施状況（2024-25比較、男性）
- 5-7：休養・抗疲労ソリューション実施状況（女性）
- 5-8：休養・抗疲労ソリューション実施状況（2024-25比較、女性）
- 5-9：休養・抗疲労ソリューション実施状況（年代）
- 5-10：休養・抗疲労ソリューション実施状況（疲労度合別）
- 5-11：休養・抗疲労ソリューション実施状況（都道府県）
- 【Column】リカバリー行動トレンド2025 選定会議

6.健康投資の意識について

- 6-1：健康投資意識【時間】（2024-25比較、全体）
- 6-2：健康投資意識【お金】（2024-25比較、全体）
- 6-3：健康投資意識【時間】（2024-25比較、男女）
- 6-4：健康投資意識【時間】（年代）
- 6-5：健康投資意識【時間】（都道府県）
- 6-6：健康投資意識【お金】（2024-25比較、男女）
- 6-7：健康投資意識【お金】（年代）
- 6-8：健康投資意識【お金】（都道府県）
- 6-9：健康投資マトリックス図（2024-25比較、全体）
- 健康投資マトリックス図・人口（2024-25比較、全体）
- 【Column】

7.活力行動モデルの提案

- 7-1：活力行動モデル2025（全体）
- 7-2：活力行動ランキング2025（全体）
- 7-3：活力行動モデル2025（男性）
- 7-4：活力行動ランキング2025（男性）
- 7-5：活力行動モデル2025（女性）
- 7-6：活力行動ランキング2025（女性）
- 7-7：活力行動ランキング2025（男性・年代）
- 7-8：活力行動ランキング2025（女性・年代）

書籍概要

■一般社団法人日本疲労学会 理事長 渡辺恭良（一般社団法人日本リカバリー協会会長も兼任）コメント

日本リカバリー協会の活動に並行し、私が理事長を務める日本疲労学会では、疲労を「過度の肉体的および精神的活動、または疾病によって生じた不快感と休養の願望を伴う身体の活動能力の減退状態」と定義しています。これまで疲労は「活動→疲労→休養」のサイクルで自然に解消されるものと考えられてきました。しかし、近年の調査では、就労者の約80%が疲労感を自覚し、40%以上が高頻度の疲労を抱えていることが分かっています。これは、日々の活動前に疲労が十分に解消されていないことを示しており、休養の質と量が現代人の生活において不足していることを物語っています。とくに、日本人の睡眠時間が世界的に見ても短いことが、疲労の慢性化を助長している要因の一つと言えるでしょう。

2025年現在、健康志向や快適性を重視する消費者ニーズの高まりを背景に、リカバリー市場は前年から1.27倍増の7兆6638億円規模に達しました。また、2019年の4兆176億円から1.91倍の成長を遂げており、2035年には21兆1427.8億円に達すると予測されています。特に「食」「衣」「住」といった生活基盤に密接した分野が市場拡大を牽引しており、企業の健康経営や福利厚生への注力が「サポート」分野の急成長を後押ししています。このような市場の変化は、疲労解消や健康維持、さらには快適な生活環境への関心が今後さらに高まる事を示しています。

日本リカバリー協会では、「休養」の科学的な研究とその普及に力を入れています。疲労や休養に関する課題の解決には、研究者やソリューション開発者、実践者との連携が欠かせません。特に、情報技術やセンシング技術の進化により、個人が自身の健康状態を正確に把握し、適切な休養を取るためのリテラシー向上が重要なテーマとなっています。また、企業や社会全体が疲労の問題に対して積極的に取り組むことで、未病予防や健康増進がさらに進むことを期待しています。

今回皆さまにお届けする『リカバリー（休養・抗疲労）白書2025』は、こうした活動をさらに推進するための礎となることを目指しています。疲労解消や休養の重要性を広く認識していただき、協会の活動が皆さまとの協業を通じて新たな価値を生み出す契機となることを心より祈念しております。

「渡辺恭良 プロフィール」

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、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カバリー協会 会長、1976年京都大学医学部卒業、1980年京都大学大学院医学研究科博士課程修了（医学博士）。京都大学助手、大阪医科大学講師、大阪バイオサイエンス研究所研究部長、大阪市立大学大学院医学研究科教授、理化学研究所分子イメージング科学研究センター長、同ライフサイエンス技術基盤研究センター長等を経て、現職。

■一般社団法人日本リカバリー協会 代表理事 片野秀樹 コメント

近年、私たちの生活や働き方が大きく変化する中で、「休養」の重要性が改めて注目されています。従来の「疲れを取るための休養」という概念から、心身を積極的に整え、健康や快適性を向上させる「新しい休養の形」へと進化しています。このような変化は、リカバリー市場の急成長にも反映されています。

2025年現在、健康志向や快適性を重視する消費者ニーズの高まりを背景に、リカバリー市場は前年比1.27倍の7兆6638億円規模に達しました。2019年時点の市場規模が4兆176億円であったことを考えると、この6年間で約1.91倍の成長を遂げています。さらに、2035年には21兆1427.8億円に達すると予測されており、リカバリー市場は今後も拡大を続けることが期待されています。

特に「食」「衣」「住」といった生活基盤に密接した分野が市場を牽引しており、リカバリーウェアや機能性食品、AI搭載家電など、テクノロジーを活用した製品が注目を集めています。また、企業の健康経営や福利厚生への注力が「サポート」分野の急成長を後押ししており、休養の重要性が社会全体で認識されつつあることが伺えます。

日本リカバリー協会では、「休養学」の科学的研究とその普及を通じて、こうした市場の発展に寄与し、社会全体の健康増進を目指しています。2025年に実施した「リカバリー行動の調査」では、現代人の休養行動が多様化していることが明らかになりました。休息・運動・栄養・親交・娯楽・造形想像・転換という7つの休養タイプを通じて、従来型の休養方法から進化した新しい休養スタイルの萌芽が確認されています。これらの調査結果を活用し、休養の質を高めるためのソリューションを広く社会に提供していきたいと考えています。

今回発行する『リカバリー（休養・抗疲労）白書2025』は、こうした取り組みをさらに推進するための重要な礎となることを目指しています。休養の科学的な知見を通じて、皆さまとの協業を深め、新しい休養文化を創り上げていくきっかけと

なることを心より願っております。

「片野秀樹 プロフィール」

博士（医学）

一般社団法人日本リカバリー協会代表理事

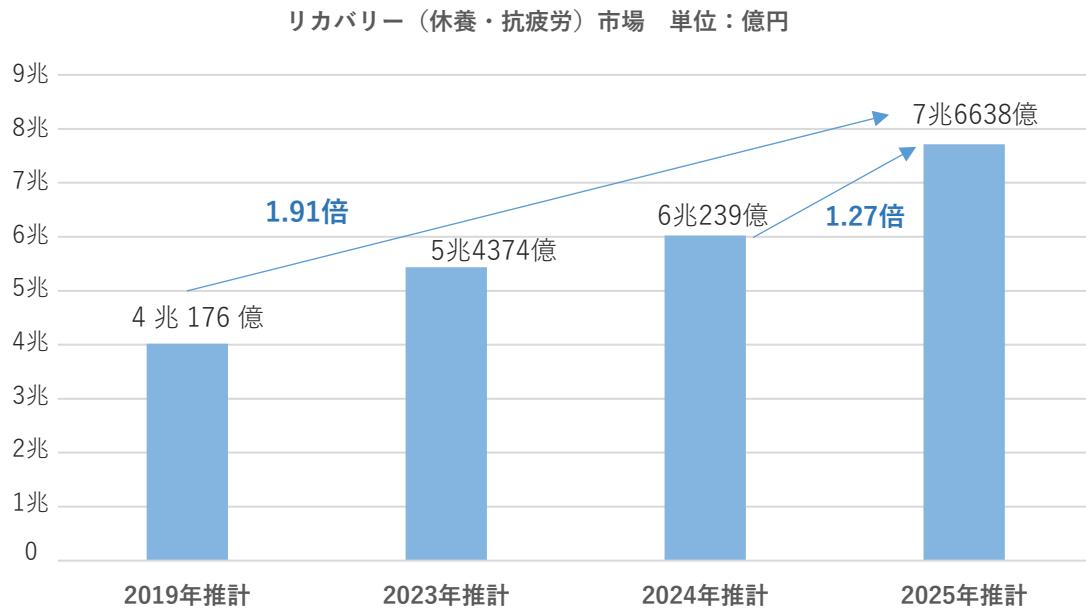
株式会社ベネクス執行役員

東海大学大学院医学研究科、東海大学健康科学部研究員、東海大学医学部研究員、日本体育大学体育学部研究員、特定国立研究開発法人理化学研究所客員研究員を経て、現在は日本疲労学会評議員、博慈会老人病研究所客員研究員、日本未病総合研究所未病公認講師（休養学）も務める。編著書に『休養学基礎：疲労を防ぐ！健康指導に活かす（メディカ出版）』、著書に『休養学：あなたを疲れから救う（東洋経済新報）』、『体と心の疲れがとれる休養法（大洋図書）』、『マンガでわかる休養学（KADOKAWA）』などがある。

■リカバリー（休養・抗疲労）市場 2025 年は 7.6 兆円と推計

家計調査（2025 年）に、休養分科会算出の独自係数（休養行動、疲労回復行動の実施率など）を掛け合わせた、リカバリー（休養・抗疲労）市場規模は、2025 年推計で 7 兆 6638 億円となっている。2024 年推計の 6 兆 239 億円と比較して 1.27 倍の伸びを示しており、前年から大きな成長が見られる。さらに、2019 年推計の 4 兆 176 億円から 2025 年推計までの成長率は 1.91 倍となり、リカバリー市場は継続的な拡大傾向にあることが分かる。

図表 1：リカバリー（休養・抗疲労）市場規模 2019～2025 年推移（単位：億円）※再掲



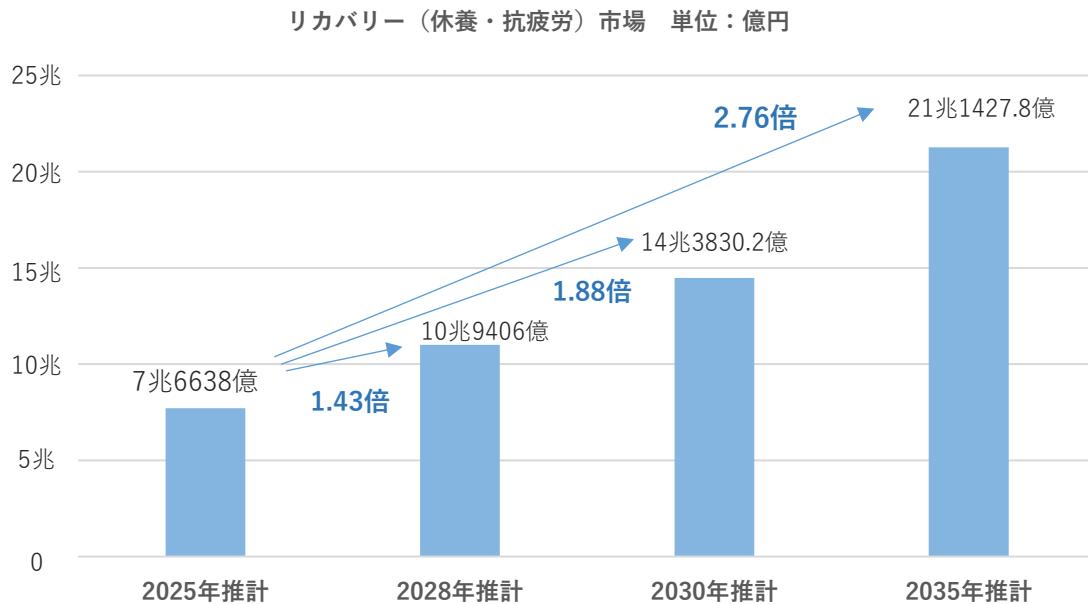
※リカバリー市場規模に関するデータの商業利用は、白書購入企業様に限らせていただきます。

■リカバリー（休養・抗疲労）市場 2035 年は 21.1 兆円と推計

リカバリー（休養・抗疲労）市場規模は、2035 年推計で 21 兆 1427.8 億円に達すると予測されています。

この数値は、2025 年推計の 7 兆 6638 億円から約 2.76 倍の成長を示しており、リカバリー市場が今後も大きく拡大する見込みであることを示しています。途中段階として、2028 年推計では 10 兆 9406 億円（2025 年比 1.43 倍）、2030 年推計では 14 兆 3830.2 億円（2025 年比 1.88 倍）と着実に成長を続けています。このように、2035 年には市場規模が 20 兆円を超える、健康志向の高まりや疲労回復ニーズの拡大が市場成長を後押ししていることが明らかです。リカバリー市場は今後も注目すべき分野として期待されています。

図表2：リカバリー（休養・抗疲労）市場規模 2025～2035年予測（単位：億円）



※リカバリー市場規模に関するデータの商業利用は、白書購入企業様に限らせていただきます。

■休養（リカバリー）市場規模 算出方法

2025年推計：家計調査×住民基本台帳×休養投資係数

※休養投資係数【ココロの体力測定 2025より、疲労改善投資率・疲労改善ソリューションの実施率、未病産業研究会会員企業調査による市場参入意向、健康経営投資実施状況調査を基に独自算出】

2028～35年予測：2025年データ×休養投資向上率

※休養投資向上率【2025年係数×休養リテラシー向上による投資変化（疲労改善投資率・疲労改善ソリューションの将来実施率）×未病産業研究会会員企業への休養市場参入意向率】、人口予測、GDPの上昇率なども考慮

※疲労改善ソリューション（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
	機器・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
	リカバリーケア		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		プレー代、施設代
	移動・交通		用品代
	対人工チケット		月謝類
	スキンシップ②「ベット」		その他
	購入		睡眠
	フード・アイテム		ベッド・敷布団
	施設・病院代		その他布団類
	その他サービス		寝室用インテリア
	衣服（スポーツ以外）		その他
食	ルームウェア・ナイトウェア・下着	遊び・学ぶ	趣味遊び（内）
	足元ウェア		インターネット・メディア関連
	外出・日常アイテム		用品・玩具類
	機能性アイテム・サービス他		月謝類
	食材		その他
	お菓子・フルーツ		趣味遊び（外）
	サプリメント・補助食		旅行・宿泊代
	その他		園芸代
	飲料		鑑賞・施設代
	水・お茶・コーヒー		その他
食スタイル（外食・調理）	機能性飲料類	スキル向上	その他娯楽
	アルコール類		交際費
	その他		ギャンブル他
	外食（自分・家族）		たばこ
	外食（友人）		その他
調理関連（器具）	調理関連（器具）		書籍・テキスト
	その他		用品代
			月謝代
			その他

■【参考】疲労による企業の経済損失、年間 15.2 兆円の衝撃

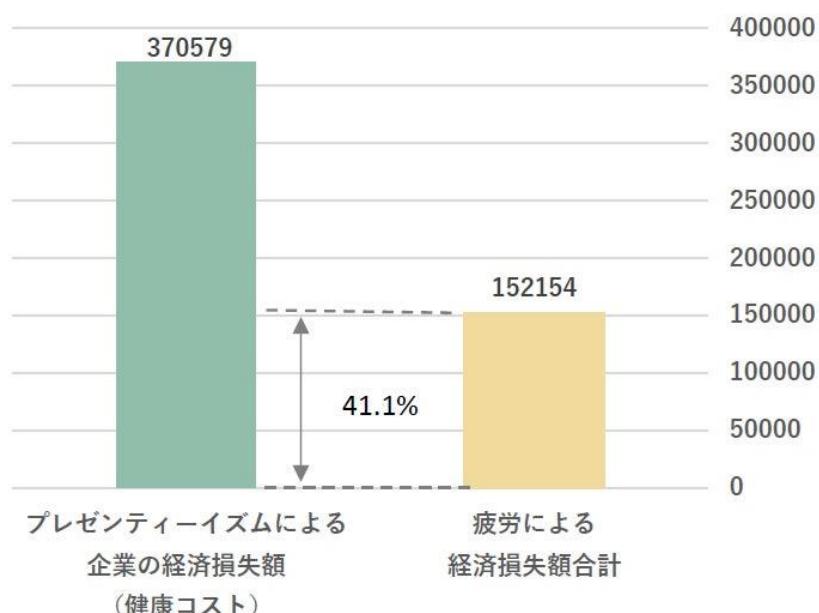
健康関連コストに関する分析を基に、プレゼンティーアイズムによる経済損失額は 37 兆 0579.4 億円と推定されました。このうち、疲労による経済損失額は 15 兆 2153.8 億円にのぼり、全体の 41.1%を占めています。この結果は、企業における生産性低下の大部分が疲労に起因している可能性を示唆しており、従業員の健康管理や働き方改革が経済的損失の軽減に寄与する重要な要素であることを示しています。

※この数値は、プレゼンティーアイズムによる企業の従業員一人当たりの経済損失額（健康関連総コスト）（約 56.5 万円）から疲労の影響度を考慮して導き出されています。

※これらのデータは、2025 年 9 月に発表したデータとなります。

<https://prtims.jp/main/html/rd/p/000000081.000085299.html>

図表 3：企業の従業員への経済損失額の疲労による割合・金額 単位：億円



※経済損失額に関するデータの商業利用は、白書購入企業様に限らせていただきます。

【ココロの体力測定 2025 調査概要】

調査名：「ココロの体力測定 2025」

期間：2025 年 4 月 25 日～5 月 25 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：15 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。

【セミナー開催概要】

テーマ：10 万人調査から導いた、「リカバリー（休養・抗疲労）白書 2025」説明会

～リカバリー市場規模 2035 の展望と、疲労による経済損失額の分析～

日時：2026年1月28日（水）16:00-17:00

形式：オンライン（ZOOM）

対象：リカバリー市場に関心がある企業（法人）の皆様、未病産業研究会会員またはリカバリー白書の購入検討者

定員：100名（申し込み先着順）※申し込み状況で変更になる場合がございます。

参加費：無料

主催：一般社団法人日本リカバリー協会、未病産業研究会休養分科会

共催：神奈川県

後援：一般社団法人日本疲労学会

協力：株式会社 COPEL コンサルティング

以下の参加お申込みページから事前登録をお願いいたします：

<https://recovery20260128.peatix.com/>

【神奈川県「未病産業研究会休養分科会」 概要】

未病産業研究会は、超高齢社会において、新たな成長産業となる未病産業を創出し、拡大していくことで、健康寿命の延伸と経済の活性化を目指すとともに、次世代の新たなヘルスケア社会システムを構築し、発信していくことを目的としています。そのもとで、「休養」をテーマとした分科会を令和2年に設立し、休養市場の分析や休養に関する普及・啓発などの活動を行っています。

神奈川県未病産業研究会ホームページ：

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/mv4/cnt/f536433/index.html>

【一般社団法人日本疲労学会 概要】

理事長：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、理化学研究所名誉研究員、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、般社団法人脳体力振興協会理事長、Integrated Health Science 株式会社 代表取締役 CEO）

副理事長：片岡洋祐（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）

URL：<https://j-fatigue.jp/>

【一般社団法人日本リカバリー協会 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、理化学研究所名誉研究員、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、般社団法人脳体力振興協会理事長、Integrated Health Science 株式会社 代表取締役 CEO）

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、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/副所長、一般社団法人日本疲労学会 理事/事務局長）

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）

松木秀明（東海大学 名誉教授、健康評価施設検定機構 理事）

田爪正気（東海大学 健康科学部元教授）

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/>

【リカバリーの定義】



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カバリー協会 広報事務局

メール：info@recovery.or.jp