
疲れ・疲労に関する調査（第4回）

～ グラフレポート ～

2022年2月

マイボイスコム株式会社
MyVoice

<目 次>

1 調査の概要-----	2
2 回答者の属性-----	3
3 調査結果-----	
3- 1．慢性的な疲れ・疲労	5
3- 2．普段の生活で感じる身体的・精神的な疲労の程度	8
3- 3．普段の生活で疲れ・疲労を感じる部位	11
3- 4．普段の生活で疲れ・疲労を感じる場面	15
3- 5．普段の生活で疲れ・疲労を感じる原因	19
3- 6．疲れをとる・疲労回復のためにすること	23
3- 7．新型コロナウイルス感染拡大による、疲れ・疲労度合いの変化	27
3- 8．疲れを感じたときの対処や事前対策（自由回答設問）	31

1. 調査の概要

1－1. 調査目的

疲れ・疲労に関する実態・意識を把握する

1－2. 調査方法

インターネット調査（ネットリサーチ）

1－3. 調査期間

2022年2月1日～5日

1－4. 調査対象者

「MyVoice」のアンケートモニター

1－5. 回収数

10,135人

1－6. 調査項目

- ①慢性的な疲れ・疲労
- ②普段の生活で感じる身体的・精神的な疲労の程度
- ③普段の生活で疲れ・疲労を感じる部位
- ④普段の生活で疲れ・疲労を感じる場面
- ⑤普段の生活で疲れ・疲労を感じる原因
- ⑥疲れをとる・疲労回復のためにすること
- ⑦新型コロナウイルス感染拡大による、疲れ・疲労度合いの変化
- ⑧疲れを感じたときの対処や事前対策（自由回答設問）

2. 回答者の属性

性別区分

	度数	構成比%
男性	5648	55.7
女性	4487	44.3
合計	10135	100.0

年齢階層

	度数	構成比%
10代	11	0.1
20代	190	1.9
30代	862	8.5
40代	1990	19.6
50代	3003	29.6
60代	2528	24.9
70代	1551	15.3
合計	10135	100.0

独身・既婚

	度数	構成比%
結婚していない (未婚・離死別)	3191	31.5
結婚している	6944	68.5
合計	10135	100.0

職業分類

	度数	構成比%
会社員・役員	3649	36.0
自営業	718	7.1
専門職	367	3.6
公務員	346	3.4
学生	45	0.4
専業主婦・専業主夫	1684	16.6
パート・アルバイト・フリーター	1396	13.8
無職・定年退職	1759	17.4
その他	171	1.7
合計	10135	100.0

地域分類

	度数	構成比%
北海道	517	5.1
東北	511	5.0
関東	4256	42.0
北陸	330	3.3
中部	1117	11.0
近畿	1972	19.5
中国	504	5.0
四国	251	2.5
九州	677	6.7
合計	10135	100.0

世帯年収

	度数	構成比%
300万円未満	2039	20.1
300～500万円未満	2783	27.5
500～700万円未満	2043	20.2
700～1000万円未満	1932	19.1
1000～1500万円未満	967	9.5
1500万円以上	328	3.2
不明	43	0.4
合計	10135	100.0

家族の世帯形態

	度数	構成比%
一人暮らし	1489	14.7
夫婦のみ	3110	30.7
夫婦（または片親）と 未婚の子供	3834	37.8
2世代同居 (夫婦とその親)	603	5.9
3世代同居 (夫婦とその子供、親)	495	4.9
その他	604	6.0
合計	10135	100.0

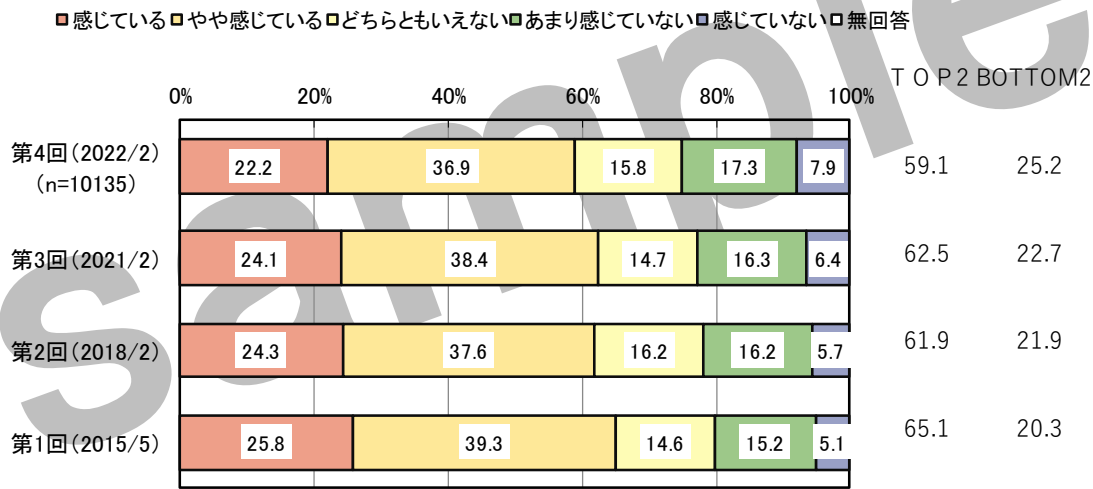
3.調査結果

3－1．慢性的な疲れ・疲労

（Q1. （全員）あなたは、普段の生活で、慢性的な疲れ・疲労を感じていますか。）

○普段の生活で慢性的な疲労を感じている人（「感じている」「やや感じている」の合計）は6割弱です。
○慢性的な疲労を感じている人の比率は、女性の方が高く、女性30・40代ではそれぞれ約76％です。男性は40代での比率が高くなっています。高年代層では比率が低い傾向です。

図表3-1-1. 慢性的な疲れ・疲労



注1) 過去調査は、今回調査の性年代構成比にあわせてウェイトバックした値。
注2) TOP2は「感じている」「やや感じている」の合計値。
BOTTOM2は「感じていない」「あまり感じていない」の合計値。

図表3-1-2. 性別年代別性年代別 慢性的な疲れ・疲労

									%	
		n =	感じている	やや感じている	どちらともいえない	あまり感じていない	感じていない	無回答	TOP 2	BOTTOM 2
全体	全 体	10135	22.2	36.9	15.8	17.3	7.9	—	59.1	25.1
性別	男性	5648	18.7	35.0	17.6	19.0	9.7	—	53.7	28.7
	女性	4487	26.6	39.2	13.6	15.1	5.5	—	65.8	20.7
年代別	10・20代	201	32.3	30.8	14.4	16.4	6.0	—	63.2	22.4
	30代	862	31.8	38.5	14.6	7.8	7.3	—	70.3	15.1
	40代	1990	31.6	39.5	13.6	10.0	5.3	—	71.2	15.3
	50代	3003	27.0	38.7	14.7	13.2	6.4	—	65.7	19.6
	60代	2528	13.3	36.8	18.0	22.6	9.3	—	50.1	31.9
	70代	1551	8.6	29.9	18.2	31.2	12.1	—	38.5	43.3
性年代別	男性10・20代	77	28.6	31.2	15.6	20.8	3.9	—	59.7	24.7
	男性30代	326	24.5	36.8	19.6	8.0	11.0	—	61.3	19.0
	男性40代	926	26.7	39.5	16.4	11.0	6.4	—	66.2	17.4
	男性50代	1615	24.9	38.1	16.2	13.1	7.7	—	63.0	20.8
	男性60代	1599	13.1	34.0	19.0	22.8	11.1	—	47.1	33.9
	男性70代	1105	8.4	28.1	18.2	31.9	13.4	—	36.5	45.3
	女性10・20代	124	34.7	30.6	13.7	13.7	7.3	—	65.3	21.0
	女性30代	536	36.2	39.6	11.6	7.6	5.0	—	75.7	12.7
	女性40代	1064	35.9	39.6	11.1	9.1	4.3	—	75.5	13.4
	女性50代	1388	29.5	39.3	12.9	13.3	5.0	—	68.8	18.3
	女性60代	929	13.6	41.7	16.3	22.4	6.1	—	55.2	28.5
	女性70代	446	9.2	34.3	18.2	29.4	9.0	—	43.5	38.3

X.X
全体より10ポイント以上高い

X.X
全体より5ポイント以上高い

X.X
全体より5ポイント以上低い

X.X
全体より10ポイント以上低い

図表3-1-3. 地域別世帯年収別 慢性的な疲れ・疲労

								%	
		n =	感じている	やや感じている	どちらともいえない	あまり感じていない	感じていない	無回答	
									T O P 2 B O T T O M 2
全体	全 体	10135	22.2	36.9	15.8	17.3	7.9	-	59.1 25.1
地域別	北海道	517	26.3	32.1	14.7	19.9	7.0	-	58.4 26.9
	東北	511	22.3	36.2	17.8	16.8	6.8	-	58.5 23.7
	関東	4256	22.4	36.5	15.8	16.7	8.6	-	58.9 25.3
	北陸	330	24.2	36.1	16.7	16.4	6.7	-	60.3 23.0
	中部	1117	22.8	36.7	17.6	16.4	6.4	-	59.5 22.8
	近畿	1972	19.3	40.5	15.1	17.7	7.4	-	59.8 25.1
	中国	504	24.4	38.3	14.5	15.5	7.3	-	62.7 22.8
	四国	251	21.5	36.3	17.5	17.1	7.6	-	57.8 24.7
	九州	677	22.7	32.5	14.2	21.1	9.5	-	55.2 30.6
世帯年収別	300 万円未満	2039	21.4	34.7	17.0	18.0	8.8	-	56.1 26.9
	300 ～500 万円未満	2783	21.7	35.9	16.7	18.2	7.4	-	57.7 25.6
	500 ～700 万円未満	2043	21.8	40.3	14.4	16.2	7.2	-	62.2 23.4
	700 ～1000万円未満	1932	23.6	37.5	15.3	16.3	7.3	-	61.1 23.6
	1000～1500万円未満	967	22.9	37.3	14.4	16.8	8.7	-	60.2 25.4
	1500万円以上	328	20.7	33.5	15.9	19.2	10.7	-	54.3 29.9
	不明	43	39.5	18.6	18.6	18.6	4.7	-	58.1 23.3

X.X 全体より10ポイント以上高い
X.X 全体より5ポイント以上高い
X.X 全体より5ポイント以上低い
X.X 全体より10ポイント以上低い

3－2．普段の生活で感じる身体的・精神的な疲労の程度

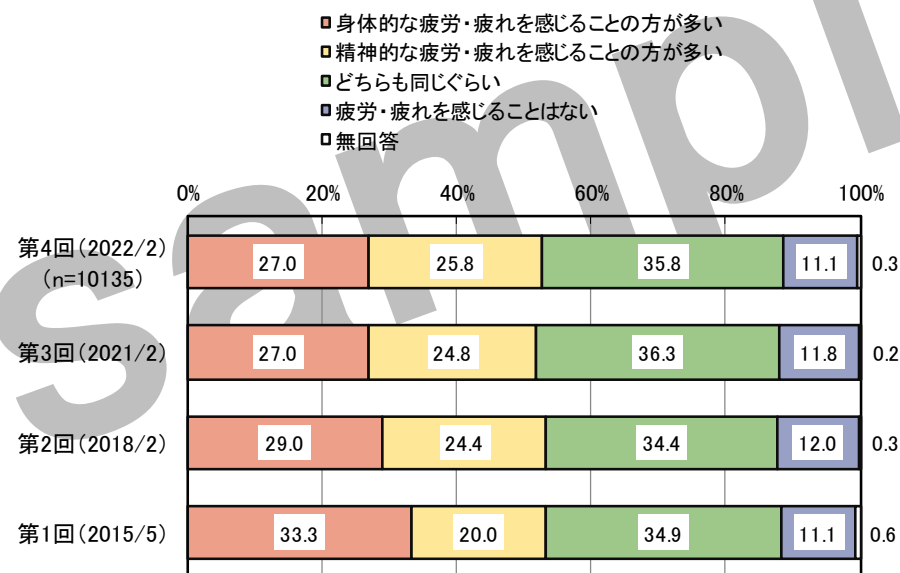
（Q2. （全員）あなたが普段の生活で感じる疲労は、身体的な疲労、精神的な疲労のどちらの方が多いですか。）

○普段の生活で感じる疲労が「身体的な疲労・疲れを感じることの方が多い」は27.0%、「精神的な疲労・疲れを感じることの方が多い」は25.8%です。「どちらも同じくらい」は35.8%となっています。

○男性10～40代、女性10～30代では「精神的な疲労・疲れを感じることの方が多い」が各30%台となっています。

○男性60・70代では「身体的な疲労・疲れを感じることの方が多い」が、他の層よりやや比率が高くなっています。

図表3-2-1. 普段の生活で感じる身体的・精神的な疲労の程度



注) 過去調査は、今回調査の性年代構成比にあわせてウェイトバックした値。

図表3-2-2. 性別年代別性年代別 普段の生活で感じる身体的・精神的な疲労の程度

		n =	身体的な疲労・ 疲れを感じる こと	精神的な疲労・ 疲れを感じる こと	どちらも 同じぐらい	疲労・疲れを 感じることは ない	% 無回答
全体	全 体	10135	27.0	25.8	35.8	11.1	0.3
性別	男性	5648	27.9	24.4	33.9	13.6	0.2
	女性	4487	25.9	27.6	38.2	8.0	0.4
年代別	10・20代	201	19.4	34.3	36.8	9.0	0.5
	30代	862	23.7	30.3	38.2	7.8	0.1
	40代	1990	24.4	31.1	37.4	6.7	0.4
	50代	3003	25.6	27.9	37.9	8.4	0.2
	60代	2528	28.5	23.3	34.7	13.1	0.4
	70代	1551	33.6	15.4	29.9	21.0	0.2
	男性10・20代	77	24.7	31.2	35.1	9.1	—
性年代別	男性30代	326	19.6	30.7	38.0	11.7	—
	男性40代	926	22.1	33.6	36.4	7.6	0.3
	男性50代	1615	25.9	28.5	35.7	9.7	0.2
	男性60代	1599	29.0	21.5	34.0	15.2	0.3
	男性70代	1105	36.7	12.3	27.6	23.2	0.2
	女性10・20代	124	16.1	36.3	37.9	8.9	0.8
	女性30代	536	26.1	30.0	38.2	5.4	0.2
	女性40代	1064	26.4	28.9	38.3	5.9	0.4
	女性50代	1388	25.3	27.1	40.4	6.9	0.3
	女性60代	929	27.7	26.3	35.8	9.6	0.6
	女性70代	446	25.8	23.1	35.4	15.5	0.2

X.X 全体より10ポイント以上高い
 X.X 全体より5ポイント以上高い
 X.X 全体より5ポイント以上低い
 X.X 全体より10ポイント以上低い

図表3-2-3. 地域別世帯年収別 普段の生活で感じる身体的・精神的な疲労の程度

		n =	身体的な疲労・ 疲れを感じること が多い	精神的な疲労・ 疲れを感じること が多い	どちらも同じぐらい	疲労・疲れを感じることは ない	% 無回答
地域別	全体	10135	27.0	25.8	35.8	11.1	0.3
	北海道	517	29.2	25.9	35.6	9.3	-
	東北	511	26.2	26.6	36.0	11.0	0.2
	関東	4256	26.4	25.4	36.3	11.5	0.4
	北陸	330	27.3	26.7	33.9	12.1	-
	中部	1117	29.0	26.2	35.0	9.4	0.4
	近畿	1972	27.3	26.5	35.4	10.4	0.4
	中国	504	27.8	28.2	34.7	9.3	-
	四国	251	25.1	27.5	35.9	11.6	-
	九州	677	26.0	21.7	36.0	16.0	0.3
世帯年収別	300万円未満	2039	25.9	25.4	35.9	12.6	0.2
	300～500万円未満	2783	29.2	24.1	35.4	11.1	0.2
	500～700万円未満	2043	26.7	26.1	37.1	9.7	0.4
	700～1000万円未満	1932	27.2	26.3	36.3	9.8	0.3
	1000～1500万円未満	967	26.3	27.6	33.8	12.1	0.2
	1500万円以上	328	19.8	31.1	32.6	15.2	1.2
	不明	43	18.6	27.9	41.9	11.6	-

X.X 全体より10ポイント以上高い
X.X 全体より5ポイント以上高い
X.X 全体より5ポイント以上低い
X.X 全体より10ポイント以上低い

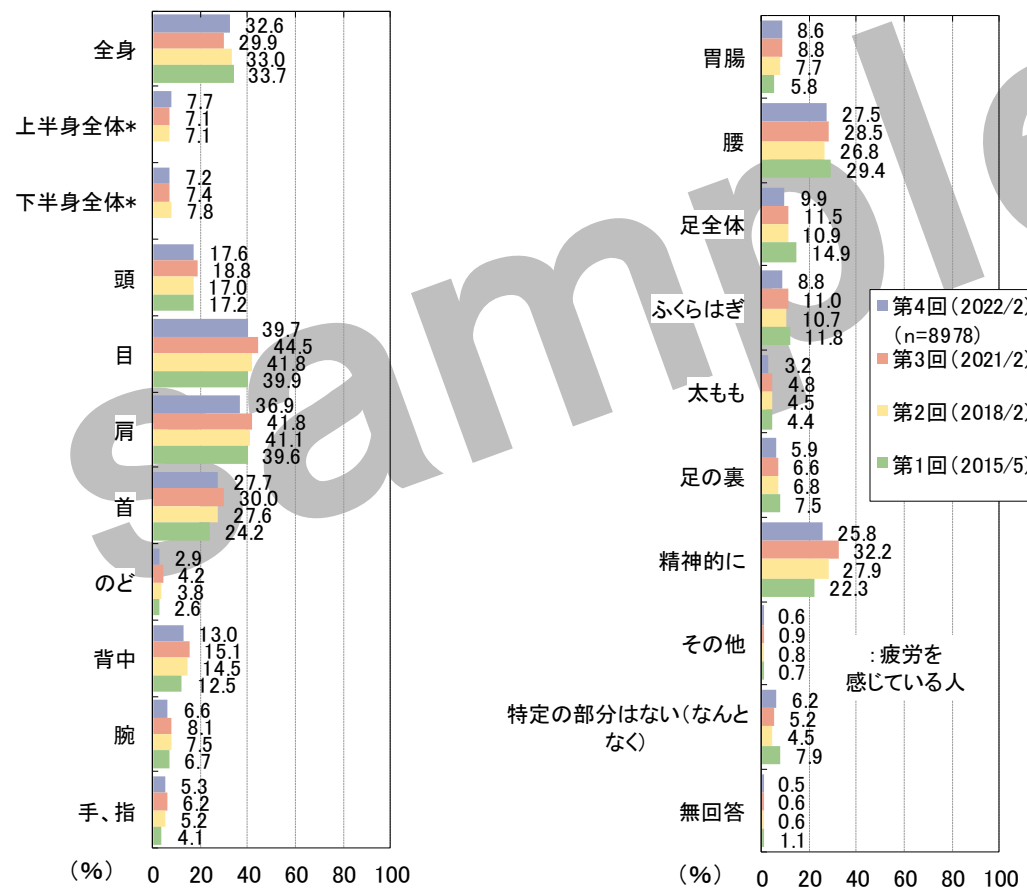
3－3．普段の生活で疲れ・疲労を感じる部位

（Q3. （疲労を感じている方）あなたが、普段の生活で、疲れ・疲労を感じるのは、どのような部分・箇所ですか。（複数回答可））

○疲労を感じる人が、普段の生活で疲れ・疲労を感じるのは「全身」「目」「肩」が各30%台、「首」「腰」「精神的に」が各3割弱です。

○「目」「肩」「精神的に」などは女性での比率が高くなっています。「全身」「頭」「精神的に」などは、若年層での比率が高い傾向です。

図表3-3-1. 普段の生活で疲れ・疲労を感じる部位（複数回答）



注1) 過去調査は、今回調査の性年代構成比にあわせてウェイトバックした値。

注2) *は第1回にはない。

注3) 第1回では「頭」は「頭(頭痛など)」となっている。

図表3-3-2. 性別年代別性年代別 普段の生活で疲れ・疲労を感じる部位（複数回答）

			全身	上半身全体	下半身全体	頭	目	肩	首	のど	背中	腕	手、指	胃腸	腰	足全体	ふくらはぎ	太もも	足の裏	精神的に	その他	特定の部分はない（なんとなく）	無回答
		n =																					%
全体	全 体	8978	32.6	7.7	7.2	17.6	39.7	36.9	27.7	2.9	13.0	6.6	5.3	8.6	27.5	9.9	8.8	3.2	5.9	25.8	0.6	6.2	0.5
性別	男性	4865	31.3	7.4	7.9	14.5	34.7	31.0	23.6	2.1	10.8	4.8	3.7	6.4	28.6	8.2	7.5	3.1	4.6	20.7	0.5	7.3	0.6
	女性	4113	34.0	8.1	6.3	21.3	45.6	44.0	32.7	3.8	15.6	8.6	7.1	11.1	26.2	11.9	10.3	3.3	7.4	31.9	0.7	4.9	0.5
年代別	10・20代	182	43.4	8.2	6.0	26.9	39.6	36.3	22.5	4.9	13.2	6.6	7.1	12.1	16.5	12.6	8.8	6.6	9.3	40.1	1.1	3.8	0.5
	30代	794	39.2	12.6	5.3	25.2	37.9	41.9	30.4	2.9	14.4	6.9	4.5	9.4	20.3	9.3	9.9	3.0	6.8	32.9	0.4	6.9	0.9
	40代	1850	39.1	9.2	5.4	21.5	42.0	38.1	29.6	2.7	12.2	5.8	4.8	10.1	24.0	8.0	8.9	2.8	5.8	29.1	0.5	5.1	0.4
	50代	2744	34.3	7.6	6.2	19.5	41.9	39.4	30.1	2.9	15.4	7.7	5.5	8.9	28.5	10.0	9.5	3.1	7.1	28.4	0.8	4.7	0.4
	60代	2185	26.1	5.9	8.1	12.8	37.6	35.3	26.7	3.2	12.0	6.2	6.3	7.7	30.8	9.7	8.1	3.2	4.7	21.2	0.6	8.0	0.6
	70代	1223	24.4	5.9	12.0	9.7	36.0	29.5	20.5	2.4	9.8	5.6	3.8	5.7	31.1	12.9	7.7	3.8	4.5	16.6	0.4	8.1	0.7
性年代別	男性10・20代	70	50.0	8.6	2.9	21.4	28.6	21.4	14.3	5.7	5.7	4.3	7.1	4.3	10.0	8.6	7.1	7.1	7.1	31.4	1.4	4.3	1.4
	男性30代	288	36.1	12.8	5.2	20.8	36.5	31.3	19.8	2.4	8.0	3.1	3.1	7.6	17.0	4.2	3.5	1.0	4.5	25.0	-	9.7	1.4
	男性40代	853	36.9	8.0	4.8	18.1	36.7	29.4	23.7	1.8	9.3	3.8	3.2	7.4	25.7	5.3	6.9	2.8	4.5	27.1	0.7	6.7	0.4
	男性50代	1456	33.9	7.9	6.9	17.7	35.8	33.0	26.5	2.2	13.5	5.4	3.2	6.6	27.9	7.9	8.4	3.0	5.6	24.0	0.5	6.0	0.3
	男性60代	1351	27.6	6.2	8.1	11.3	33.6	31.6	24.4	2.2	11.0	5.1	5.0	6.4	31.8	8.5	7.6	3.2	4.0	17.2	0.4	8.7	0.7
	男性70代	847	24.1	6.1	13.7	7.8	32.2	28.7	19.4	1.8	8.6	5.1	3.2	4.8	32.9	12.6	7.9	4.0	3.9	11.8	0.6	7.3	0.6
	女性10・20代	112	39.3	8.0	8.0	30.4	46.4	45.5	27.7	4.5	17.9	8.0	7.1	17.0	20.5	15.2	9.8	6.3	10.7	45.5	0.9	3.6	-
	女性30代	506	40.9	12.5	5.3	27.7	38.7	48.0	36.4	3.2	18.0	9.1	5.3	10.5	22.1	12.3	13.6	4.2	8.1	37.4	0.6	5.3	0.6
	女性40代	997	40.9	10.2	5.8	24.5	46.5	45.4	34.6	3.5	14.6	7.6	6.2	12.4	22.6	10.3	10.5	2.8	6.9	30.9	0.4	3.8	0.4
	女性50代	1288	34.8	7.3	5.4	21.5	48.8	46.6	34.2	3.7	17.5	10.3	8.1	11.6	29.1	12.4	10.7	3.3	8.8	33.4	1.0	3.2	0.5
	女性60代	834	23.6	5.4	7.9	15.2	44.1	41.2	30.6	4.7	13.5	7.9	8.4	10.0	29.0	11.5	9.0	3.1	5.9	27.7	1.0	6.7	0.6
	女性70代	376	25.0	5.3	8.2	14.1	44.4	31.4	23.1	3.7	12.5	6.6	5.1	7.7	26.9	13.6	7.2	3.2	5.9	27.4	-	9.8	1.1

X.X 全体より10ポイント以上高い

X.X 全体より5ポイント以上高い

X.X 全体より5ポイント以上低い

X.X 全体より10ポイント以上低い

図表3-3-3. 地域別世帯年収別 普段の生活で疲れ・疲労を感じる部位（複数回答）

		n =	全身	上半身全体	下半身全体	頭	目	肩	首	のど	背中	腕	手、指	胃腸	腰	足全体	ふくらはぎ	太もも	足の裏	精神的に	その他	特定の部分はない（なんとなく）	% 無回答
全体	全 体	8978	32.6	7.7	7.2	17.6	39.7	36.9	27.7	2.9	13.0	6.6	5.3	8.6	27.5	9.9	8.8	3.2	5.9	25.8	0.6	6.2	0.5
地域別	北海道	469	32.2	6.6	7.5	14.7	40.7	36.0	27.7	1.3	15.6	6.4	6.2	9.0	29.2	10.2	10.7	3.8	6.0	28.4	0.4	5.3	-
	東北	454	36.6	9.3	6.8	17.4	36.1	35.5	27.1	2.4	10.8	7.3	3.5	6.6	23.1	9.3	5.5	1.8	4.8	31.3	0.7	6.4	0.7
	関東	3752	32.8	8.1	7.6	18.4	39.5	36.1	27.5	2.9	14.5	6.6	5.3	8.4	27.3	10.0	9.9	3.9	6.5	26.3	0.5	6.4	0.5
	北陸	290	32.1	9.7	11.4	19.0	38.6	31.4	25.5	3.1	10.0	6.9	6.2	11.7	26.2	13.8	9.3	2.4	3.1	25.5	1.0	8.3	0.3
	中部	1008	32.4	6.3	6.3	17.9	39.3	37.0	28.7	3.5	10.4	6.0	4.8	7.3	25.9	9.5	8.5	2.2	5.3	24.1	0.8	5.8	1.1
	近畿	1759	30.4	7.7	7.0	15.6	39.9	40.0	29.0	3.2	12.6	6.7	5.4	9.3	29.8	9.9	8.2	3.2	6.8	23.6	0.7	6.1	0.5
	中国	457	35.7	9.2	4.8	19.7	42.2	36.5	27.4	2.4	11.4	8.1	6.1	9.4	27.4	9.0	6.3	2.2	4.8	28.2	0.4	5.0	0.7
	四国	222	27.0	6.3	8.1	18.9	41.9	41.0	28.8	3.2	14.4	5.0	5.0	8.6	28.4	7.7	8.1	1.4	5.0	26.1	0.9	7.7	-
	九州	567	34.9	6.3	5.5	17.8	40.2	36.5	25.2	2.6	11.1	6.2	4.8	8.5	27.0	9.3	7.6	2.8	3.9	24.2	0.5	6.0	0.7
世帯年収別	300 万円未満	1778	33.5	6.9	7.5	15.3	36.1	32.4	25.6	2.9	11.5	6.6	5.8	8.7	27.5	11.3	8.5	3.3	5.8	28.2	1.0	7.2	0.8
	300 ～500 万円未満	2468	33.3	7.5	7.6	15.2	39.1	35.0	26.7	3.4	13.7	7.1	5.6	8.1	28.6	10.1	9.0	3.6	6.0	24.5	0.6	6.7	0.5
	500 ～700 万円未満	1836	30.3	8.0	8.0	18.7	41.8	39.6	29.0	2.5	12.3	6.4	4.7	8.9	26.5	9.7	8.3	3.1	5.2	26.1	0.5	6.0	0.5
	700 ～1000万円未満	1736	32.8	8.2	6.3	20.4	41.0	40.2	29.7	2.4	14.1	7.0	4.7	8.5	27.8	9.3	9.4	2.6	6.6	25.3	0.5	4.9	0.3
	1000～1500万円未満	848	33.7	8.0	5.4	20.6	41.5	39.5	29.2	3.2	13.8	5.1	4.8	8.4	26.2	8.7	8.6	2.6	6.0	23.8	0.2	5.7	0.2
	1500万円以上	274	28.1	9.1	5.8	19.0	39.8	36.9	25.5	2.9	13.1	3.6	5.8	9.5	28.5	6.9	8.4	5.1	5.1	26.3	1.1	7.3	1.1
	不明	38	47.4	10.5	10.5	23.7	39.5	39.5	26.3	5.3	10.5	7.9	15.8	18.4	10.5	15.8	13.2	10.5	10.5	52.6	-	5.3	-

X.X 全体より10ポイント以上高い
X.X 全体より5ポイント以上高い
X.X 全体より5ポイント以上低い
X.X 全体より10ポイント以上低い

図表3-3-4. Q 2 普段の生活で感じる身体的・精神的な疲労の程度別
普段の生活で疲れ・疲労を感じる部位（複数回答）

		全身	上半身全体	下半身全体	頭	目	肩	首	のど	背中	腕	手、指	胃腸	腰	足全体	ふくらはぎ	太もも	足の裏	精神的に	その他	（特定の部分はない）	無回答
	n =																					%
全 体	8978	32.6	7.7	7.2	17.6	39.7	36.9	27.7	2.9	13.0	6.6	5.3	8.6	27.5	9.9	8.8	3.2	5.9	25.8	0.6	6.2	0.5
身体的な疲労・疲れを感じる ことの方が多い	2740	34.7	8.6	8.9	9.5	35.9	39.6	28.3	2.1	14.1	7.8	5.2	6.0	33.0	12.4	10.4	4.3	6.3	3.9	0.7	4.2	0.1
精神的な疲労・疲れを感じる ことの方が多い	2613	25.8	7.6	6.2	26.4	40.8	33.0	25.3	3.4	10.6	3.9	4.2	10.0	19.3	5.8	6.2	2.1	4.4	44.2	0.4	6.0	0.3
どちらも同じぐらい	3625	35.8	7.2	6.6	17.4	41.7	37.8	29.1	3.1	13.9	7.6	6.1	9.5	29.2	11.0	9.5	3.2	6.7	29.1	0.6	8.0	1.0

X.X 全体より10ポイント以上高い
X.X 全体より5ポイント以上高い
X.X 全体より5ポイント以上低い
X.X 全体より10ポイント以上低い

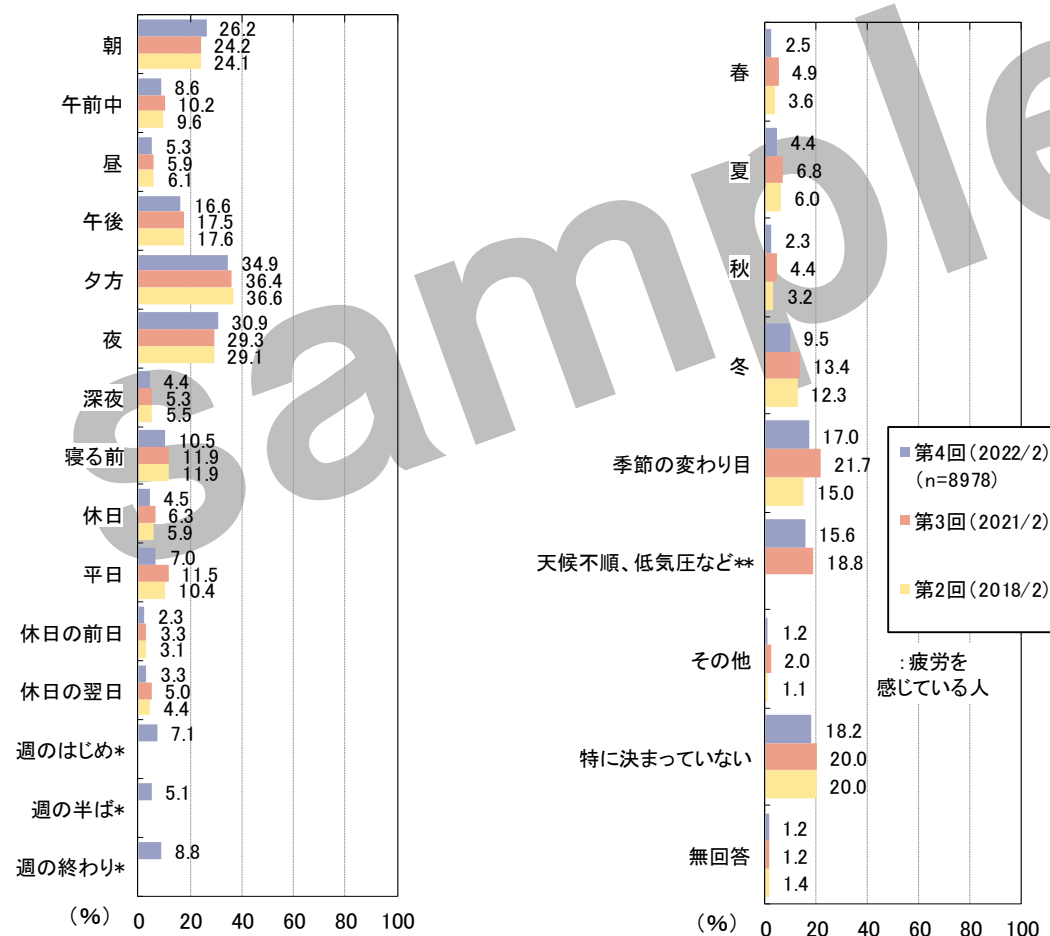
3－4．普段の生活で疲れ・疲労を感じる場面

（Q4. （疲労を感じている方）あなたが普段の生活で、身体的・精神的な疲れ・疲労を感じるのは、どのようなときが多いですか。（複数回答可））

○疲労を感じる人のうち、「夕方」「夜」に疲労を感じる人が3割強、「朝」が約26％、「季節の変わり目」「天候不順、低気圧など」が各2割弱となっています。

○「天候不順、低気圧など」は女性、「夕方」「夜」などは女性若年層での比率が高くなっています。「朝」「夜」などは、高年代層での比率が低くなっています。

図表3-4-1. 普段の生活で疲れ・疲労を感じる場面（複数回答）



注1) 過去調査は、今回調査の性年代構成比にあわせてウェイトバックした値。

注2) *は第2～3回にはない。**は第2回にはない。

図表3-4-2. 性別年代別性年代別 普段の生活で疲れ・疲労を感じる場面（複数回答）

		n =	朝	午前中	昼	午後	夕方	夜	深夜	寝る前	休日	平日	休日の前日	休日の翌日	週のはじめ	週の半ば	週の終わり	春	夏	秋	冬	季節の変わり目	天候不順、低気圧など	その他	特に決まっていない	% 無回答
全体	全 体	8978	26.2	8.6	5.3	16.6	34.9	30.9	4.4	10.5	4.5	7.0	2.3	3.3	7.1	5.1	8.8	2.5	4.4	2.3	9.5	17.0	15.6	1.2	18.2	1.2
性別	男性	4865	25.8	8.3	5.3	16.5	30.4	27.5	4.4	9.4	3.8	6.9	2.0	3.0	6.9	4.3	8.1	2.1	3.8	2.1	8.9	13.1	9.7	1.0	19.1	1.4
	女性	4113	26.6	9.1	5.4	16.6	40.2	35.0	4.4	11.8	5.3	7.1	2.7	3.8	7.4	6.0	9.6	2.9	5.1	2.6	10.2	21.6	22.6	1.4	17.2	0.9
年代別	10・20代	182	32.4	17.0	11.0	23.1	44.0	37.9	11.0	14.3	7.1	14.3	5.5	5.5	12.6	11.0	13.2	7.1	8.2	7.7	11.5	20.3	22.5	1.6	13.2	1.6
	30代	794	29.3	11.5	8.8	20.0	39.4	39.9	6.4	16.1	7.6	10.7	3.7	3.8	7.3	8.4	10.2	2.4	2.9	1.9	7.3	18.8	18.5	0.9	19.1	1.0
	40代	1850	33.4	11.0	8.3	17.7	37.3	35.5	5.2	13.3	6.2	8.7	3.1	4.9	9.8	7.7	11.0	2.6	3.9	2.8	8.2	17.4	16.8	1.2	15.1	0.8
	50代	2744	28.0	9.0	5.0	15.3	34.8	34.3	4.6	10.2	5.2	7.7	2.3	3.9	8.8	5.2	9.5	2.4	4.4	2.4	8.7	15.9	15.6	1.1	17.7	0.8
	60代	2185	20.8	5.7	2.9	14.9	32.3	25.3	3.3	8.3	2.5	4.9	1.8	2.4	5.2	2.8	7.6	2.4	4.5	1.9	10.1	16.5	13.7	1.3	20.0	1.3
	70代	1223	17.7	6.3	3.0	17.5	31.7	19.6	2.3	6.5	1.6	3.0	0.8	0.9	2.0	1.8	4.4	2.0	5.2	1.6	13.5	18.2	14.4	1.0	21.0	2.3
	男性10・20代	70	30.0	14.3	8.6	20.0	31.4	31.4	7.1	14.3	2.9	8.6	2.9	4.3	8.6	7.1	8.6	4.3	5.7	4.3	8.6	15.7	8.6	2.9	17.1	2.9
性年代別	男性30代	288	27.4	13.9	10.1	19.1	29.2	34.4	6.6	14.6	6.6	10.4	3.1	3.5	5.9	7.6	7.3	1.7	2.8	1.4	5.6	12.5	7.3	—	24.0	1.4
	男性40代	853	31.4	10.3	8.4	16.8	28.7	31.9	6.1	12.8	5.3	8.7	2.8	4.6	10.4	6.3	8.8	2.6	4.1	2.7	7.0	13.0	10.3	1.2	18.9	0.9
	男性50代	1456	29.2	9.3	5.6	16.0	31.7	31.9	4.7	8.9	5.4	8.8	2.3	3.8	9.1	5.2	10.4	1.9	3.2	2.1	7.5	10.6	9.1	1.0	18.5	0.8
	男性60代	1351	22.3	5.3	3.3	15.8	30.3	24.0	3.7	8.6	2.1	5.3	1.6	2.2	5.5	2.7	7.7	2.4	3.9	2.1	9.3	13.8	8.7	0.8	19.0	1.5
	男性70代	847	19.1	6.7	3.2	17.1	30.5	18.4	2.5	5.7	1.5	3.0	0.9	0.9	2.1	2.1	4.3	1.5	4.5	1.7	14.0	16.5	12.8	1.1	18.9	2.5
	女性10・20代	112	33.9	18.8	12.5	25.0	51.8	42.0	13.4	14.3	9.8	17.9	7.1	6.3	15.2	13.4	16.1	8.9	9.8	9.8	13.4	23.2	31.3	0.9	10.7	0.9
	女性30代	506	30.4	10.1	8.1	20.6	45.3	43.1	6.3	17.0	8.1	10.9	4.0	4.0	8.1	8.9	11.9	2.8	3.0	2.2	8.3	22.3	24.9	1.4	16.4	0.8
	女性40代	997	35.1	11.6	8.1	18.5	44.6	38.5	4.5	13.7	7.0	8.7	3.4	5.1	9.2	8.8	12.9	2.6	3.8	2.9	9.1	21.2	22.4	1.3	11.9	0.7
	女性50代	1288	26.7	8.8	4.3	14.4	38.4	37.0	4.5	11.7	5.0	6.4	2.3	4.0	8.4	5.3	8.5	3.0	5.7	2.6	10.1	22.0	22.9	1.2	16.9	0.9
	女性60代	834	18.5	6.4	2.3	13.4	35.4	27.3	2.8	7.8	3.1	4.2	2.0	2.6	4.7	3.1	7.3	2.5	5.4	1.7	11.4	21.0	21.8	2.2	21.5	1.0
	女性70代	376	14.4	5.3	2.7	18.4	34.6	22.3	1.9	8.2	1.9	3.2	0.5	0.8	1.6	1.1	4.8	3.2	6.9	1.6	12.2	21.8	18.1	0.8	25.8	1.9

XX 全体より10ポイント以上高い
 XX 全体より5ポイント以上高い
 XX 全体より5ポイント以上低い
 XX 全体より10ポイント以上低い

図表3-4-3. 地域別世帯年収別 普段の生活で疲れ・疲労を感じる場面（複数回答）

		n =	朝	午前中	昼	午後	夕方	夜	深夜	寝る前	休日	平日	休日の前日	休日の翌日	週のはじめ	週の半ば	週の終わり	春	夏	秋	冬	季節の変わり目	天候不順、低気圧など	その他	特に決まっていない	% 無回答
全体	全 体	8978	26.2	8.6	5.3	16.6	34.9	30.9	4.4	10.5	4.5	7.0	2.3	3.3	7.1	5.1	8.8	2.5	4.4	2.3	9.5	17.0	15.6	1.2	18.2	1.2
地域別	北海道	469	29.0	6.6	6.8	18.3	36.7	26.4	3.4	11.9	3.6	7.9	1.3	2.3	4.9	5.3	7.7	3.4	3.6	4.1	11.9	11.3	9.4	1.3	19.8	0.4
	東北	454	28.9	10.8	6.8	20.0	31.3	26.9	2.2	7.9	5.1	7.7	2.2	4.0	6.6	5.5	7.5	2.4	3.3	1.8	10.8	16.1	15.6	1.5	18.9	1.5
	関東	3752	26.4	9.3	5.4	16.5	36.0	32.3	5.0	11.1	4.7	7.2	2.7	3.5	7.7	5.3	9.5	2.6	4.3	2.4	9.3	18.4	17.4	1.1	17.7	1.1
	北陸	290	27.9	13.1	7.2	20.3	31.4	30.7	3.8	10.3	3.1	6.6	1.4	6.2	8.6	5.5	9.0	3.4	4.1	2.8	13.4	16.2	13.8	-	17.9	1.4
	中部	1008	27.8	6.8	4.6	14.3	33.8	31.2	3.6	9.8	4.4	7.3	2.3	3.0	6.8	4.6	8.8	2.0	4.6	2.3	8.9	14.5	14.7	0.8	16.9	2.1
	近畿	1759	23.5	8.2	4.9	16.5	34.8	30.4	4.7	10.7	4.8	6.1	2.0	2.6	6.5	4.8	8.1	2.2	4.8	1.9	9.2	17.7	14.4	1.4	18.9	0.9
	中国	457	26.3	5.9	4.6	17.3	35.4	32.8	4.4	9.6	2.6	7.7	2.6	2.8	7.0	6.8	9.8	2.4	5.7	2.4	10.3	17.1	15.5	1.3	17.5	0.9
	四国	222	21.6	8.6	4.5	16.2	35.6	28.4	2.7	7.7	5.9	5.0	2.7	5.0	8.6	2.7	5.0	3.2	5.9	2.7	9.5	14.4	14.4	1.8	18.9	-
	九州	567	26.8	9.0	5.3	14.3	32.3	29.3	4.4	9.3	4.2	6.9	1.8	4.1	6.5	4.1	8.8	2.3	3.4	1.9	7.4	17.1	15.5	1.2	20.6	1.6
世帯年収別	300 万円未満	1778	23.6	9.9	5.3	16.0	29.8	25.4	4.9	10.4	4.4	5.8	1.6	2.8	4.7	3.3	5.7	3.4	5.6	3.0	11.5	17.0	17.2	1.8	24.0	1.6
	300 ～500 万円未満	2468	25.5	8.8	5.3	17.1	34.1	29.8	4.3	10.6	4.6	6.9	2.5	3.4	5.8	5.1	8.8	2.6	4.5	2.4	10.0	17.9	16.0	1.4	18.9	1.3
	500 ～700 万円未満	1836	28.1	8.4	5.0	17.2	36.5	32.9	4.0	10.3	4.1	7.2	2.3	3.7	8.7	5.6	9.4	2.2	3.9	2.2	9.1	17.9	15.3	0.7	16.0	1.0
	700 ～1000万円未満	1736	26.2	7.5	5.2	16.9	37.9	33.7	4.0	10.9	4.4	7.1	2.9	3.5	8.3	6.0	10.0	1.8	3.2	1.6	8.6	16.4	14.3	0.9	16.0	0.8
	1000～1500万円未満	848	29.5	7.7	5.2	13.8	36.1	35.4	5.0	9.9	4.7	8.0	2.4	3.2	10.4	5.4	10.5	2.0	4.2	1.5	7.0	14.9	14.7	0.8	14.4	0.8
	1500万円以上	274	26.3	9.9	8.0	16.1	40.1	29.9	4.7	10.2	6.6	9.5	1.8	2.9	6.9	6.2	12.4	2.9	5.5	3.6	7.7	13.5	13.5	0.7	17.2	2.2
	不明	38	26.3	13.2	10.5	23.7	44.7	47.4	10.5	10.5	5.3	5.3	5.3	5.3	5.3	5.3	10.5	5.3	7.9	5.3	13.2	21.1	18.4	2.6	10.5	-

X.X 全体より10ポイント以上高い
 X.X 全体より5ポイント以上高い
 X.X 全体より5ポイント以上低い
 X.X 全体より10ポイント以上低い

図表3-4-4. Q 2 普段の生活で感じる身体的・精神的な疲労の程度別
普段の生活で疲れ・疲労を感じる場面（複数回答）

	n =	朝	午前 中	昼	午後	夕方	夜	深夜	寝 る 前	休 日	平 日	休 日 の 前 日	休 日 の 翌 日	週 の は じ め	週 の 半 ば	週 の 終 わ り	春	夏	秋	冬	季 節 の 変 わ り 目	天 候 不 順 、 低 気 圧 な ど	そ の 他	特 に 決 ま っ て い な い	% 無 回 答
全 体	8978	26.2	8.6	5.3	16.6	34.9	30.9	4.4	10.5	4.5	7.0	2.3	3.3	7.1	5.1	8.8	2.5	4.4	2.3	9.5	17.0	15.6	1.2	18.2	1.2
身体的な疲労・疲れを感じる ことの方が多い	2740	26.4	6.6	4.6	16.4	38.3	32.8	3.6	9.2	3.2	5.4	1.8	2.0	4.5	3.9	8.7	1.8	4.4	1.5	10.3	14.2	11.9	1.1	15.7	0.5
精神的な疲労・疲れを感じる ことの方が多い	2613	26.1	11.2	6.7	17.6	33.2	29.9	5.2	11.3	5.8	7.8	2.5	3.9	8.9	5.8	8.3	2.6	3.7	2.7	8.0	16.6	16.4	1.3	18.2	0.9
どちらも同じぐらい	3625	26.1	8.4	5.0	15.9	33.5	30.3	4.4	10.8	4.5	7.6	2.6	4.0	7.9	5.5	9.2	3.0	4.9	2.6	10.0	19.5	17.8	1.1	20.1	1.9

XX 全体より10ポイント以上高い
XX 全体より5ポイント以上高い
XX 全体より5ポイント以上低い
XX 全体より10ポイント以上低い

3－5. 普段の生活で疲れ・疲労を感じる原因

（Q5. （疲労を感じている方）あなたが普段の生活で感じる、身体的・精神的な疲れ・疲労は、どのようなことが原因となっていると思いますか。（複数回答可））

○疲れ・疲労を感じる人が原因だと思うことは、「加齢」「運動不足」が各4割前後、「睡眠不足」「目の使い過ぎ、スマホ・PC等の画面を見る時間が長い」が各3割前後です。

○「目の使い過ぎ、スマホ・PC等の画面を見る時間が長い」「家事」などは、女性での比率が高くなっています。

○「睡眠不足」「休む時間がない・少ない」「食生活の乱れ（栄養面や量、時間など）」「同じ姿勢でいることが多い」などは女性若年層、女性30代では「育児、介護」「家事」などの比率が高くなっています。

○男性60・70代、女性50～70代では「加齢」が最も多くなっています。

精神的な疲労・疲れを感じることも多い層では「人間関係のストレス・悩み」「緊張感を伴う、神経を使う・集中力が必要なことが多い」「家族・親族問題」などの比率が、全体より高くなっています。

図表3-5-1. 普段の生活で疲れ・疲労を感じる原因（複数回答）



注1) 過去調査は、今回調査の性年代構成比にあわせてウェイトバックした値。
注2) *は第1～3回にはない。**は第1～2回にはない。***は第1回にはない。

注3) 過去調査では選択肢は次のとおり。
・「体調不良、持病、病気・ケガなど」は第1回では「病気・ケガ、体調不良、体が弱いなど」
・「気候、気温、冷房・暖房、騒音、居住環境など環境要因」は第1～2回では「気候、気温、冷房・暖房など」

図表3-5-2. 性別年代別性年代別 普段の生活で疲れ・疲労を感じる原因（複数回答）

		n =	運動不足	睡眠不足	休む時間がない・少ない	不規則な生活	食生活の乱れ（栄養面や量、時間など）	お酒、タバコ	太りすぎ、やせすぎ	加齢	体調不良、持病、病氣・ケガなど	同じ姿勢でいることが多い	立っている時間や動いている時間が長い	緊張感を伴う、神経を使う・集中力が必要なことが多い	目の使い過ぎ、スマホ・PC等の画面を見る時間が長い	仕事や勉強	育児、介護	家事	家族・親族問題	人間関係のストレス・悩み	経済的な悩み	その他のストレス・悩み	音、居住環境など環境要因、騒音、気候、気温、冷房・暖房、騒音	生活環境の変化（家や学校・仕事など）	新型コロナウイルス感染拡大に関連すること	その他	わからない	% 無回答
全体	全 体	8978	39.9	31.3	13.1	11.2	6.9	4.6	11.6	42.8	13.7	23.5	7.1	12.2	29.1	18.1	4.4	6.4	8.4	16.7	10.1	10.6	11.9	2.8	11.1	2.4	3.9	1.2
性別	男性	4865	40.5	28.4	11.0	11.7	5.6	6.2	11.1	40.6	11.8	20.1	5.6	10.4	24.0	18.5	1.5	1.6	4.3	14.1	9.4	9.6	7.9	1.9	7.4	2.7	5.0	1.4
	女性	4113	39.2	34.8	15.6	10.5	8.4	2.7	12.2	45.4	16.0	27.4	8.9	14.2	35.1	17.6	7.7	12.0	13.3	19.8	10.8	11.8	16.7	3.8	15.6	2.1	2.6	0.9
年代別	10・20代	182	34.6	39.6	23.1	24.7	17.6	1.6	8.8	4.4	11.5	33.0	15.4	19.8	30.2	33.0	2.7	4.9	6.6	18.7	10.4	21.4	13.2	8.2	14.8	2.2	3.8	1.6
	30代	794	38.0	38.2	23.7	16.4	12.7	4.9	10.7	16.5	11.8	27.0	10.3	16.4	32.2	22.8	14.7	11.5	8.3	21.4	15.1	13.6	14.5	4.7	12.1	1.4	5.4	1.0
	40代	1850	38.6	35.7	19.5	13.6	9.7	3.9	12.7	33.8	14.2	23.8	8.4	15.6	30.5	23.9	6.9	8.7	8.6	21.2	12.6	13.0	12.6	4.0	10.9	2.1	4.0	0.7
	50代	2744	38.8	33.7	14.1	12.1	6.9	5.8	13.1	44.5	14.4	24.2	7.4	14.4	30.8	21.6	2.6	6.6	10.3	19.7	11.7	11.7	12.8	2.8	9.9	2.1	3.8	0.8
	60代	2185	40.0	26.3	7.1	8.1	3.9	4.4	10.9	51.2	12.9	21.4	5.8	8.7	25.5	13.2	2.6	3.8	7.1	12.2	6.7	7.5	10.0	1.3	10.8	2.4	3.6	1.3
	70代	1223	45.9	22.6	3.6	5.4	2.7	3.4	8.6	60.2	14.6	21.4	3.7	4.3	27.1	4.7	1.1	4.0	6.3	7.8	5.3	6.7	10.5	1.6	13.7	4.3	3.7	2.7
性年代別	男性10・20代	70	24.3	34.3	17.1	25.7	11.4	2.9	8.6	2.9	5.7	17.1	12.9	11.4	21.4	25.7	-	1.4	2.9	17.1	7.1	18.6	4.3	4.3	10.0	2.9	4.3	2.9
	男性30代	288	32.3	34.4	18.8	17.7	9.7	8.7	8.0	12.8	10.4	19.4	8.7	14.9	24.0	22.9	2.4	2.4	2.8	19.8	13.5	15.3	7.3	2.4	6.3	1.7	7.6	1.7
	男性40代	853	35.3	34.0	19.6	16.3	8.2	4.7	11.8	27.9	11.4	17.8	5.5	14.2	24.7	25.6	2.9	2.0	5.0	20.8	11.8	13.8	6.4	3.0	6.3	2.0	6.4	0.8
	男性50代	1456	38.8	32.4	13.9	13.3	6.7	7.7	13.4	37.9	11.4	21.8	6.2	13.0	25.1	24.3	1.3	1.9	4.9	16.8	11.8	10.9	8.5	2.2	5.8	2.2	4.7	0.6
	男性60代	1351	43.0	23.7	6.1	9.0	3.7	6.3	10.9	47.0	11.3	20.3	5.6	8.3	22.2	14.5	1.2	1.0	3.8	10.3	7.4	7.3	7.6	1.2	7.9	2.5	4.3	1.5
	男性70代	847	48.5	20.9	2.0	5.5	2.4	4.6	8.0	60.1	14.6	19.7	3.3	4.0	24.6	5.9	0.9	1.7	3.9	6.6	5.0	4.5	9.1	1.2	10.5	4.6	4.3	3.1
	女性10・20代	112	41.1	42.9	26.8	24.1	21.4	0.9	8.9	5.4	15.2	42.9	17.0	25.0	35.7	37.5	4.5	7.1	8.9	19.6	12.5	23.2	18.8	10.7	17.9	1.8	3.6	0.9
	女性30代	506	41.3	40.3	26.5	15.6	14.4	2.8	12.3	18.6	12.6	31.2	11.3	17.2	37.0	22.7	21.7	16.6	11.5	22.3	16.0	12.6	18.6	5.9	15.4	1.2	4.2	0.6
	女性40代	997	41.5	37.2	19.5	11.3	11.0	3.3	13.4	38.8	16.5	28.9	10.9	16.8	35.5	22.6	10.3	14.4	11.7	21.6	13.2	12.2	18.0	4.8	14.8	2.1	1.9	0.6
	女性50代	1288	38.8	35.2	14.3	10.9	7.1	3.7	12.8	51.9	17.7	26.9	8.8	16.1	37.3	18.6	4.0	11.9	16.5	23.0	11.6	12.6	17.5	3.5	14.7	2.0	2.7	1.0
	女性60代	834	35.1	30.5	8.8	6.6	4.3	1.3	11.0	57.9	15.3	23.3	6.1	9.5	30.9	11.2	4.9	8.3	12.4	15.2	5.5	7.9	13.8	1.4	15.5	2.3	2.4	1.1
	女性70代	376	39.9	26.6	7.2	5.1	3.5	0.5	9.8	60.4	14.6	25.3	4.5	4.8	32.7	1.9	1.6	9.3	11.7	10.6	6.1	11.7	13.6	2.4	20.7	3.7	2.4	1.9

X.X 全体より10ポイント以上高い

X.X 全体より5ポイント以上高い

X.X 全体より5ポイント以上低い

X.X 全体より10ポイント以上低い

図表3-5-3. 地域別世帯年収別 普段の生活で疲れ・疲労を感じる原因（複数回答）

																											%			
		n =	運動不足	睡眠不足	休む時間がない・少ない	不規則な生活	食生活の乱れ（栄養面や量、時間など）	お酒、タバコ	太りすぎ、やせすぎ	加齢	体調不良、持病、病気・ケガなど	同じ姿勢でいることが多い	間が長い	立ちっぱなしの時間や動いている時間が長い	緊張感を伴うこと、神経を使う・集中力が必要なことが多い	目の使い過ぎ、スマホ・PC等の画面を見る時間が長い	仕事や勉強	育児、介護	家事	家族・親族問題	人間関係のストレス・悩み	経済的な悩み	その他のストレス・悩み	音、居住環境など環境要因	気候、気温、冷房・暖房、騒音など	生活環境の変化（家や学校・仕事など）	新型コロナウイルス感染拡大に関連すること	その他	わからない	無回答
全体	全 体	8978	39.9	31.3	13.1	11.2	6.9	4.6	11.6	42.8	13.7	23.5	7.1	12.2	29.1	18.1	4.4	6.4	8.4	16.7	10.1	10.6	11.9	2.8	11.1	2.4	3.9	1.2		
地域別	北海道	469	35.0	28.6	11.5	7.9	6.6	5.1	8.3	45.0	13.9	19.6	8.3	11.9	25.8	18.3	3.8	5.8	9.2	17.3	9.6	11.3	11.9	1.5	11.1	2.8	4.1	0.6		
	東北	454	36.3	31.1	9.9	11.5	5.9	4.2	11.7	40.7	16.3	18.5	7.3	14.5	24.7	15.2	4.0	6.8	10.6	15.9	12.3	13.9	13.2	2.9	9.7	2.6	4.4	1.8		
	関東	3752	40.0	31.1	13.1	10.9	7.2	4.8	11.5	42.7	13.3	25.1	6.9	12.5	29.6	18.7	4.2	6.6	7.9	16.0	9.5	10.9	12.6	3.0	12.9	2.4	4.1	1.1		
	北陸	290	44.1	31.0	13.1	10.3	7.6	3.4	15.9	40.3	17.2	25.9	7.2	12.1	27.6	20.7	5.2	6.9	7.6	18.6	11.0	13.8	9.7	4.8	10.0	4.5	4.1	2.1		
	中部	1008	38.0	29.4	14.4	11.1	5.7	3.0	11.3	39.9	13.8	21.3	8.6	12.0	27.8	18.1	4.9	6.6	8.2	16.9	9.2	7.9	10.1	2.3	7.9	1.7	3.9	1.9		
	近畿	1759	42.7	33.3	12.8	11.0	6.4	5.1	11.3	45.6	13.5	23.8	7.2	11.3	30.6	16.8	4.4	6.1	8.2	17.6	9.9	9.2	12.4	2.0	10.2	2.4	3.5	0.9		
	中国	457	36.3	34.8	14.2	13.6	8.3	3.7	12.5	43.5	15.3	21.4	7.2	13.8	31.3	21.0	4.2	5.9	10.3	17.5	11.8	12.3	10.5	3.5	10.7	1.8	3.7	0.9		
	四国	222	41.4	29.3	12.6	8.6	6.8	5.0	10.8	41.9	13.1	20.7	3.2	7.7	27.5	18.9	4.5	5.0	10.4	18.0	10.8	8.1	12.2	2.7	8.1	2.7	4.1	-		
	九州	567	40.6	30.9	14.8	15.5	8.3	5.5	13.8	40.0	12.0	24.3	6.0	12.2	29.3	16.4	4.9	6.0	7.9	15.9	12.3	12.7	10.2	3.9	11.5	3.0	3.5	1.8		
世帯年収別	300 万円未満	1778	40.7	28.9	9.1	13.4	8.2	4.6	11.7	45.6	17.9	23.1	6.7	10.3	27.3	11.8	2.6	4.5	8.5	17.8	17.2	12.6	13.7	3.0	11.2	3.3	5.7	1.8		
	300 ～500 万円未満	2468	38.7	30.6	12.7	10.9	7.6	4.1	12.5	45.3	14.1	23.1	9.0	11.0	30.0	15.9	4.8	7.3	7.8	15.6	11.6	10.8	12.6	3.0	11.9	2.5	3.5	1.4		
	500 ～700 万円未満	1836	41.3	32.4	14.7	10.9	6.0	4.3	11.2	40.3	13.6	23.4	7.2	12.5	28.5	18.8	5.0	7.2	9.1	16.7	8.3	10.2	10.4	2.8	11.9	2.6	3.2	1.0		
	700 ～1000万円未満	1736	41.1	33.1	13.7	10.3	5.3	5.1	10.6	40.4	9.7	23.9	6.2	13.5	28.9	22.2	5.1	6.4	8.6	16.6	6.2	9.0	11.8	2.2	9.7	1.7	3.2	0.9		
	1000～1500万円未満	848	39.4	31.8	15.7	8.7	7.1	5.7	11.9	42.3	12.1	23.6	5.7	14.4	30.8	24.8	4.4	6.3	7.7	17.6	5.0	8.4	11.0	2.2	9.3	1.7	3.9	0.6		
	1500万円以上	274	31.0	31.8	18.2	10.9	5.5	4.7	10.6	39.4	12.8	24.8	2.9	16.4	30.7	25.2	4.0	5.1	8.4	16.1	2.6	13.1	7.7	2.9	12.0	2.2	5.8	1.1		
	不明	38	28.9	44.7	31.6	36.8	23.7	-	13.2	7.9	15.8	34.2	10.5	15.8	39.5	31.6	-	5.3	10.5	18.4	10.5	26.3	13.2	13.2	26.3	-	-	-		

X.X 全体より10ポイント以上高い
 X.X 全体より5ポイント以上高い
 X.X 全体より5ポイント以上低い
 X.X 全体より10ポイント以上低い

図表3-5-4. Q 2 普段の生活で感じる身体的・精神的な疲労の程度別
普段の生活で疲れ・疲労を感じる原因（複数回答）

		運動不足	睡眠不足	休む時間がない・少ない	不規則な生活	食生活の乱れ（栄養面や量、時間など）	お酒、タバコ	太りすぎ、やせすぎ	加齢	ど	体調不良、持病、病気・ケガなど	同じ姿勢でいることが多い	立っている時間や動いている時間が長い	緊張感を伴う、神経を使う・集中力が必要なことが多い	目の使い過ぎ、スマホ・PC等の画面を見る時間が長い	仕事や勉強	育児、介護	家事	家族・親族問題	人間関係のストレス・悩み	経済的な悩み	その他のストレス・悩み	音、居住環境など環境要因	気候、気温、冷房・暖房、騒音	生活環境の変化（家や学校・仕事など）	新型コロナウイルス感染拡大に関連すること	その他	わからない	% 無回答	
	n =																													
全 体	8978	39.9	31.3	13.1	11.2	6.9	4.6	11.6	42.8	13.7	23.5	7.1	12.2	29.1	18.1	4.4	6.4	8.4	16.7	10.1	10.6	11.9	2.8	11.1	2.4	3.9	1.2			
身体的な疲労・疲れを感じる ことの方が多い	2740	43.6	28.5	11.4	9.3	5.5	4.5	12.2	48.6	11.6	25.2	9.7	4.5	26.7	15.6	2.3	4.6	1.8	4.1	3.9	3.1	10.4	1.3	6.1	3.6	3.0	0.6			
精神的な疲労・疲れを感じる ことの方が多い	2613	33.8	30.9	12.3	11.1	7.5	4.7	9.9	34.2	13.4	20.4	3.5	18.7	28.4	20.4	5.9	5.7	14.6	27.7	14.3	16.3	10.2	3.4	13.2	1.5	2.2	0.7			
どちらも同じぐらい	3625	41.5	33.8	15.0	12.6	7.6	4.6	12.4	44.5	15.5	24.4	7.8	13.3	31.4	18.3	4.8	8.2	8.9	18.3	11.7	12.2	14.3	3.4	13.5	2.2	5.8	2.0			

XX 全体より10ポイント以上高い
XX 全体より5ポイント以上高い
XX 全体より5ポイント以上低い
XX 全体より10ポイント以上低い

3-6. 疲れをとる・疲労回復のためにすること

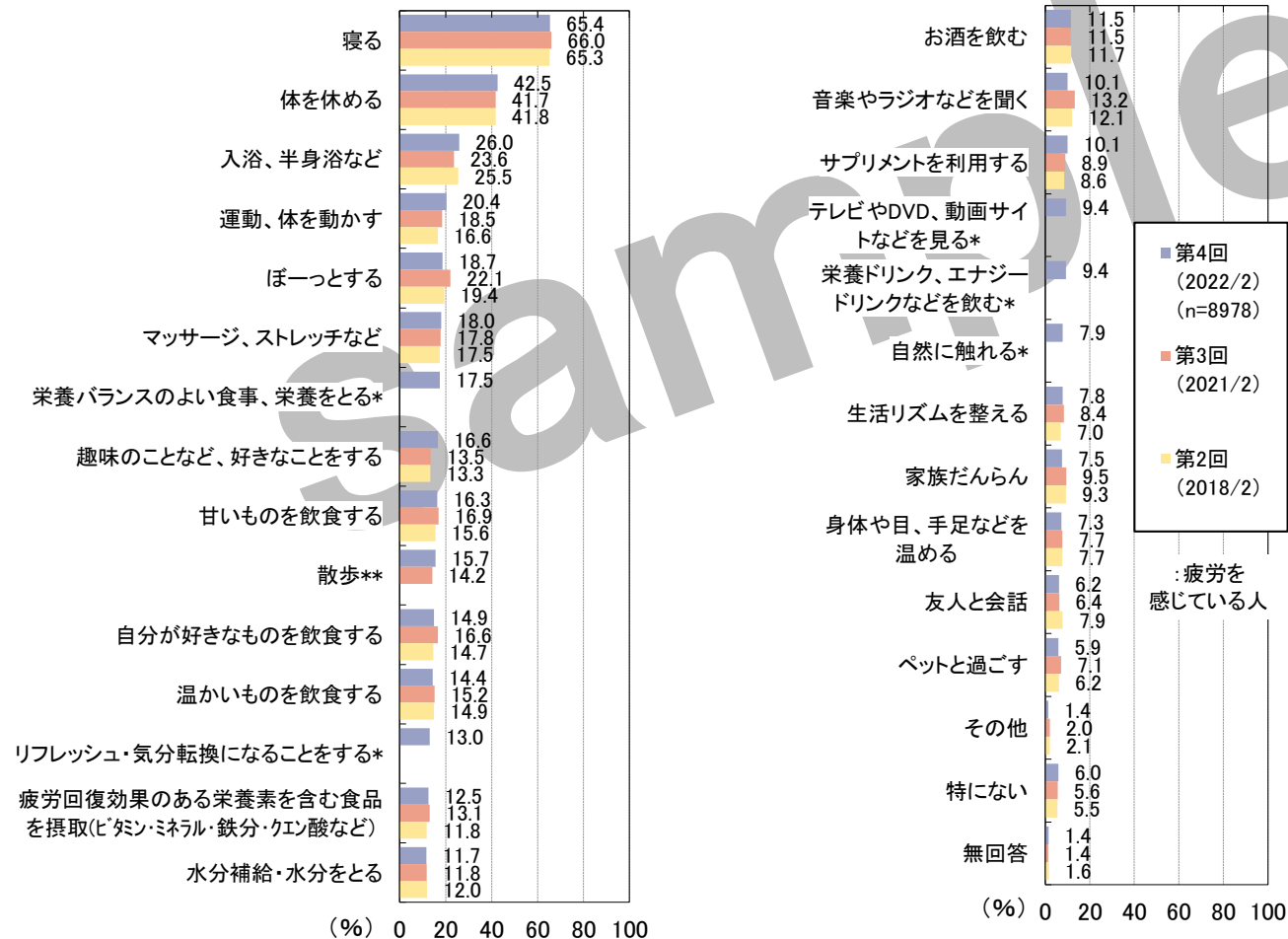
（Q6. （疲労を感じている方）あなたが、疲れをとるためや、疲労回復のためにすることがあればお聞かせください。（複数回答可））

○疲労を感じている人が、疲れをとるため・疲労回復のためにすることは、「寝る」が65.4%、「体を休める」が42.5%、「入浴、半身浴など」「運動、体を動かす」などが各20%台です。

○「温かいものを飲食する」などは女性、「甘いものを飲食する」「自分が好きなものを飲食する」などは女性若年層での比率が高くなっています。また、「栄養バランスのよい食事」などは女性高年代層で高い傾向です。

○「寝る」は高年代層での比率が低くなっています。

図表3-6-1. 疲れをとる・疲労回復のためにすること（複数回答）



注1) 過去調査は、今回調査の性年代構成比にあわせてウェイトバックした値。

注2) *は第2～3回にはない。**は第2回にはない。

図表3-6-2. 性別年代別性年代別 疲れをとる・疲労回復のためにすること（複数回答）

		n =	寝る	体を休める	ぼーっとする	生活リズムを整える	疲労回復効果のある栄養素を含む食品を摂取（ビタミン・ミネラル・鉄分・クエン酸など）	栄養バランスのよい食事、栄養をとる	甘いものを飲食する	自分が好きなものを飲食する	サプリメントを利用する	栄養ドリンク、エナジードリンクなどを飲む	水分補給・水分をとる	温かいものを飲食する	お酒を飲む	運動、体を動かす	散歩	マッサージ、ストレッチなど	入浴、半身浴など	身体や目、手足などを温める	音楽やラジオなどを聞く	テレビやDVD、動画サイトなどを見る	リフレッシュ・気分転換になることをする	趣味のことなど、好きなことをする	友人と会話	家族だんらん	ペットと過ごす	自然に触れる	その他	特にない	%
全体	全 体	8978	65.4	42.5	18.7	7.8	12.5	17.5	16.3	14.9	10.1	9.4	11.7	14.4	11.5	20.4	15.7	18.0	26.0	7.3	10.1	9.4	13.0	16.6	6.2	7.5	5.9	7.9	1.4	6.0	1.4
性別	男性	4865	64.6	40.3	14.7	7.2	10.5	14.2	11.2	9.5	9.5	9.7	11.2	8.3	14.4	20.2	16.0	14.7	23.6	4.3	8.1	7.0	9.7	12.5	2.5	6.0	4.0	6.2	1.2	7.5	1.5
	女性	4113	66.3	45.1	23.3	8.5	14.9	21.3	22.4	21.3	10.7	9.0	12.3	21.5	7.9	20.6	15.4	22.0	28.8	10.8	12.5	12.2	16.9	21.5	10.5	9.2	8.2	9.8	1.6	4.2	1.4
年代別	10・20代	182	73.6	51.6	21.4	11.0	13.7	13.2	22.0	24.7	6.6	7.7	17.0	12.6	3.8	18.1	16.5	18.1	19.8	8.8	15.4	15.9	14.8	28.6	9.9	9.3	8.8	6.0	1.1	8.8	1.6
	30代	794	72.0	46.5	29.5	8.6	15.0	14.9	21.9	20.7	7.8	9.1	9.7	14.9	6.7	14.1	10.3	17.8	19.4	7.4	10.3	11.2	15.1	18.3	8.2	9.3	5.0	7.3	1.3	6.7	1.6
	40代	1850	72.3	45.5	23.7	7.9	13.8	13.9	17.4	18.6	8.2	9.9	10.0	14.4	10.0	16.2	11.4	18.0	22.2	7.0	9.9	10.0	14.6	15.0	5.0	8.2	6.4	7.1	1.5	5.5	0.9
	50代	2744	67.7	41.1	19.1	7.3	12.1	16.4	16.1	15.9	10.5	9.6	11.4	15.0	12.4	19.3	14.1	19.9	25.1	7.6	10.1	10.5	14.0	17.0	6.2	7.7	6.6	7.0	1.4	6.2	0.9
	60代	2185	59.9	39.4	13.6	7.4	10.8	19.0	14.7	10.7	11.5	9.4	11.6	13.7	13.2	22.1	17.1	16.7	29.1	6.9	9.4	8.1	11.5	15.2	5.6	6.5	5.5	8.1	1.3	6.3	1.6
	70代	1223	54.3	43.0	11.8	8.6	12.4	25.2	13.7	9.5	11.4	8.3	15.5	14.2	12.8	30.6	26.5	16.4	33.1	7.2	10.5	6.1	9.6	17.7	7.3	6.1	4.3	11.3	1.3	4.7	3.1
	男性10・20代	70	71.4	44.3	10.0	5.7	12.9	11.4	14.3	14.3	4.3	11.4	11.4	7.1	2.9	22.9	17.1	7.1	18.6	5.7	10.0	12.9	15.7	21.4	4.3	7.1	5.7	7.1	-	12.9	2.9
性年代別	男性30代	288	67.7	41.3	20.5	6.9	11.1	11.8	9.7	11.8	7.3	10.4	8.7	5.9	8.3	13.5	7.6	12.5	14.6	4.2	6.9	8.0	10.1	12.5	4.2	4.9	3.8	3.5	0.7	9.7	2.1
	男性40代	853	71.0	41.7	20.3	7.3	10.4	10.6	10.8	12.1	7.3	11.1	9.5	7.3	11.7	14.8	10.9	13.1	17.8	4.1	8.0	6.9	11.6	11.4	3.2	6.7	4.1	6.3	1.2	8.6	1.1
	男性50代	1456	67.2	40.9	16.3	7.3	9.9	10.8	10.7	9.9	9.2	9.3	11.0	7.9	14.5	18.9	13.3	16.3	20.8	4.0	7.9	8.4	10.0	12.6	2.3	6.1	4.1	5.8	1.1	7.4	0.6
	男性60代	1351	62.7	38.3	11.3	6.4	10.4	15.4	11.5	7.8	10.6	9.9	10.5	8.9	16.9	20.7	17.0	14.4	27.5	3.8	8.1	6.2	9.2	10.9	1.5	6.1	3.9	5.6	1.5	7.3	1.6
	男性70代	847	55.3	40.3	10.2	8.5	11.2	23.1	12.4	7.7	11.9	8.1	15.2	10.3	16.2	29.3	26.7	15.6	31.3	5.7	8.6	4.8	7.8	15.0	3.2	5.1	3.5	8.7	1.3	5.5	3.0
	女性10・20代	112	75.0	56.3	28.6	14.3	14.3	14.3	26.8	31.3	8.0	5.4	20.5	16.1	4.5	15.2	16.1	25.0	20.5	10.7	18.8	17.9	14.3	33.0	13.4	10.7	10.7	5.4	1.8	6.3	0.9
	女性30代	506	74.5	49.4	34.6	9.5	17.2	16.6	28.9	25.7	8.1	8.3	10.3	20.0	5.7	14.4	11.9	20.8	22.1	9.3	12.3	13.0	18.0	21.5	10.5	11.9	5.7	9.5	1.6	4.9	1.4
	女性40代	997	73.4	48.6	26.7	8.5	16.8	16.8	23.1	24.2	8.9	8.9	10.4	20.6	8.5	17.5	11.7	22.2	25.9	9.5	11.6	12.6	17.2	18.1	6.5	9.5	8.4	7.8	1.7	2.9	0.7
	女性50代	1288	68.2	41.3	22.1	7.3	14.7	22.7	22.1	22.7	12.0	10.0	11.9	23.0	9.9	19.8	15.1	24.1	30.0	11.7	12.7	12.7	18.6	21.9	10.6	9.5	9.3	8.4	1.8	4.7	1.2
	女性60代	834	55.3	41.0	17.3	9.0	11.4	24.8	20.0	15.3	13.1	8.5	13.3	21.5	7.2	24.3	17.4	20.5	31.8	12.0	11.5	11.0	15.2	22.3	12.2	7.0	8.2	12.0	1.1	4.7	1.8
	女性70代	376	52.1	49.2	15.4	8.8	15.2	29.8	16.5	13.6	10.1	8.5	16.2	23.1	5.1	33.5	26.1	18.1	37.2	10.6	14.6	9.0	13.6	23.7	16.5	8.5	6.1	17.0	1.3	2.9	3.5

X.X 全体より10ポイント以上高い
 X.X 全体より5ポイント以上高い
 X.X 全体より5ポイント以上低い
 X.X 全体より10ポイント以上低い

図表3-6-3. 地域別世帯年収別 疲れをとる・疲労回復のためにすること（複数回答）

																															%	
		n =	寝る	体を休める	ぼーっとする	生活リズムを整える	分・クエン酸など	疲労回復効果のある栄養素を含む食品を摂取（ビタミン・ミネラル・鉄など）	栄養バランスのよい食事、栄養をとる	甘いものを飲食する	自分が好きなものを飲食する	サプリメントを利用する	栄養ドリンク、エナジードリンクなどを飲む	水分補給・水分をとる	温かいものを飲食する	お酒を飲む	運動、体を動かす	散歩	マッサージ、ストレッチなど	入浴、半身浴など	身体や目、手足などを温める	音楽やラジオなどを聞く	テレビやDVD、動画サイトなどを見る	リフレッシュ・気分転換になることをする	趣味のことなど、好きなことをする	友人と会話	家族だんらん	ペットと過ごす	自然に触れる	その他	特にない	無回答
全体	全 体	8978	65.4	42.5	18.7	7.8	12.5	17.5	16.3	14.9	10.1	9.4	11.7	14.4	11.5	20.4	15.7	18.0	26.0	7.3	10.1	9.4	13.0	16.6	6.2	7.5	5.9	7.9	1.4	6.0	1.4	
地域別	北海道	469	67.8	40.3	17.7	8.7	11.1	17.1	18.1	17.9	9.6	7.9	14.3	16.6	13.2	18.6	11.9	18.3	29.2	6.4	10.4	9.6	11.5	17.9	6.6	7.7	4.7	6.6	0.6	5.5	0.9	
	東北	454	63.4	37.4	15.0	6.4	9.5	14.8	14.8	14.1	7.7	11.2	11.7	10.1	13.0	15.4	10.8	17.8	25.6	5.7	10.4	10.6	12.6	19.8	4.0	6.8	5.9	7.5	1.8	7.7	1.5	
	関東	3752	65.9	43.8	18.9	7.9	13.2	18.6	16.2	15.4	10.5	9.1	12.0	14.7	12.1	20.7	18.0	18.9	26.4	7.5	10.1	9.3	13.5	16.7	6.1	7.7	5.9	8.8	1.2	6.1	1.3	
	北陸	290	65.9	42.4	17.6	7.6	14.8	17.2	15.5	15.9	10.3	10.3	12.4	19.7	15.9	17.6	11.0	12.1	29.3	6.9	10.7	12.8	15.5	16.9	5.5	9.7	6.2	6.2	0.3	6.2	2.1	
	中部	1008	67.5	42.6	19.7	7.0	12.0	14.7	16.5	14.2	8.3	8.7	9.5	11.4	8.6	19.8	13.3	16.2	24.3	6.2	9.6	8.9	10.6	13.9	6.2	6.3	6.3	7.0	1.4	5.6	2.5	
	近畿	1759	63.4	41.6	18.8	8.4	11.8	18.4	16.5	14.3	11.8	9.6	12.5	15.4	10.1	22.2	15.0	19.0	27.3	7.9	10.2	9.3	13.2	17.1	6.7	7.0	5.5	7.0	1.8	5.4	1.3	
	中国	457	68.1	40.7	19.9	7.2	11.8	16.0	19.5	13.6	7.7	8.5	9.0	12.7	12.3	17.9	14.9	17.1	22.1	7.7	11.4	8.1	15.1	17.1	8.3	7.7	5.9	6.8	1.3	5.3	0.9	
	四国	222	64.4	45.5	14.9	7.7	14.9	15.3	13.1	15.3	7.7	11.7	9.9	11.3	9.9	22.5	16.7	15.8	20.3	6.8	8.6	8.1	8.1	11.7	3.2	5.4	6.3	6.3	2.7	6.8	-	
	九州	567	62.8	42.9	19.4	7.6	12.5	16.9	15.0	13.6	10.1	10.4	11.1	16.2	11.6	21.7	16.2	17.5	23.5	7.8	9.0	9.5	14.1	16.6	6.9	9.0	6.9	9.5	1.4	6.3	1.9	
世帯年収別	300 万円未満	1778	62.7	39.5	17.6	8.0	11.2	15.3	16.1	14.0	8.7	9.6	12.7	15.2	9.4	17.3	16.3	14.5	23.7	6.9	11.6	10.7	11.5	16.3	6.1	4.4	4.9	8.0	1.9	8.2	2.2	
	300 ～500 万円未満	2468	64.2	43.4	17.7	7.6	12.8	16.9	16.5	14.2	11.1	9.2	12.6	13.9	11.1	19.8	15.8	17.3	27.4	7.5	10.2	9.1	12.6	16.4	6.1	6.0	5.9	8.5	1.4	6.0	1.8	
	500 ～700 万円未満	1836	67.2	42.8	20.5	7.4	13.0	18.9	17.8	14.8	9.3	10.0	10.9	13.7	12.2	19.7	15.8	17.8	26.1	6.8	9.9	9.4	13.0	16.7	6.1	8.9	6.0	7.3	1.2	5.0	0.9	
	700 ～1000万円未満	1736	67.7	43.5	19.7	7.9	13.1	18.0	16.3	16.4	9.9	9.6	10.7	15.6	11.9	22.2	14.6	20.6	25.8	7.3	9.4	9.4	14.1	17.1	5.9	9.3	5.6	7.0	0.9	5.0	1.0	
	1000～1500万円未満	848	66.6	44.1	17.9	8.4	11.2	17.6	15.0	16.2	11.3	7.4	10.5	14.0	12.3	24.6	16.4	21.6	27.7	7.9	8.8	8.1	14.4	16.2	7.0	10.1	8.5	7.9	1.5	5.4	0.9	
	1500万円以上	274	63.5	39.4	17.9	7.3	12.8	24.5	12.4	14.2	12.4	9.1	10.9	12.8	18.6	26.3	15.3	22.6	24.5	8.0	9.1	6.2	16.8	16.1	6.9	10.2	5.8	9.5	1.1	6.2	1.5	
	不明	38	65.8	60.5	21.1	18.4	26.3	18.4	5.3	21.1	10.5	13.2	18.4	10.5	2.6	15.8	10.5	21.1	13.2	13.2	13.2	15.8	10.5	26.3	10.5	13.2	2.6	13.2	2.6	7.9	-	

X.X 全体より10ポイント以上高い
 X.X 全体より5ポイント以上高い
 X.X 全体より5ポイント以上低い
 X.X 全体より10ポイント以上低い

図表3-6-4. Q 2 普段の生活で感じる身体的・精神的な疲労の程度別
疲れをとる・疲労回復のためにすること（複数回答）

	n =	寝る	体を休める	ぼーっとする	生活リズムを整える	疲労回復効果のある栄養素を含む食品を摂取（ビタミン・ミネラル・鉄分・クエン酸など）	栄養バランスのよい食事、栄養をとる	甘いものを飲食する	自分が好きなものを飲食する	サプリメントを利用する	栄養ドリンク、エナジードリンクなどを飲む	水分補給・水分をとる	温かいものを飲食する	お酒を飲む	運動、体を動かす	散歩	マッサージ、ストレッチなど	入浴、半身浴など	身体や目、手足などを温める	音楽やラジオなどを聞く	テレビやDVD、動画サイトなどを見る	リフレッシュ・気分転換になることをする	趣味のことなど、好きなことをする	友人と会話	家族だんらん	ペットと過ごす	自然に触れる	その他	特にない	無回答
全 体	8978	65.4	42.5	18.7	7.8	12.5	17.5	16.3	14.9	10.1	9.4	11.7	14.4	11.5	20.4	15.7	18.0	26.0	7.3	10.1	9.4	13.0	16.6	6.2	7.5	5.9	7.9	1.4	6.0	1.4
身体的な疲労・疲れを感じる ことの方が多い	2740	68.3	47.1	14.3	7.0	13.5	17.8	14.2	10.8	11.4	10.9	13.4	12.7	9.6	22.6	15.3	22.4	30.8	7.1	6.9	5.8	10.3	13.2	4.4	6.8	4.4	6.4	1.3	4.4	0.8
精神的な疲労・疲れを感じる ことの方が多い	2613	62.2	36.2	21.5	8.5	10.2	15.3	17.0	16.9	8.1	7.7	9.5	14.2	13.6	20.2	15.5	14.2	21.3	6.7	12.4	11.9	15.1	18.3	7.2	8.4	7.4	8.6	1.5	6.2	1.0
どちらも同じくらい	3625	65.5	43.6	19.9	8.0	13.3	18.9	17.5	16.6	10.5	9.4	12.0	15.8	11.3	18.8	16.1	17.5	25.7	7.9	10.8	10.3	13.6	18.0	6.8	7.3	5.9	8.5	1.3	7.0	2.3

X.X 全体より10ポイント以上高い

X.X 全体より5ポイント以上高い

X.X 全体より5ポイント以上低い

X.X 全体より10ポイント以上低い

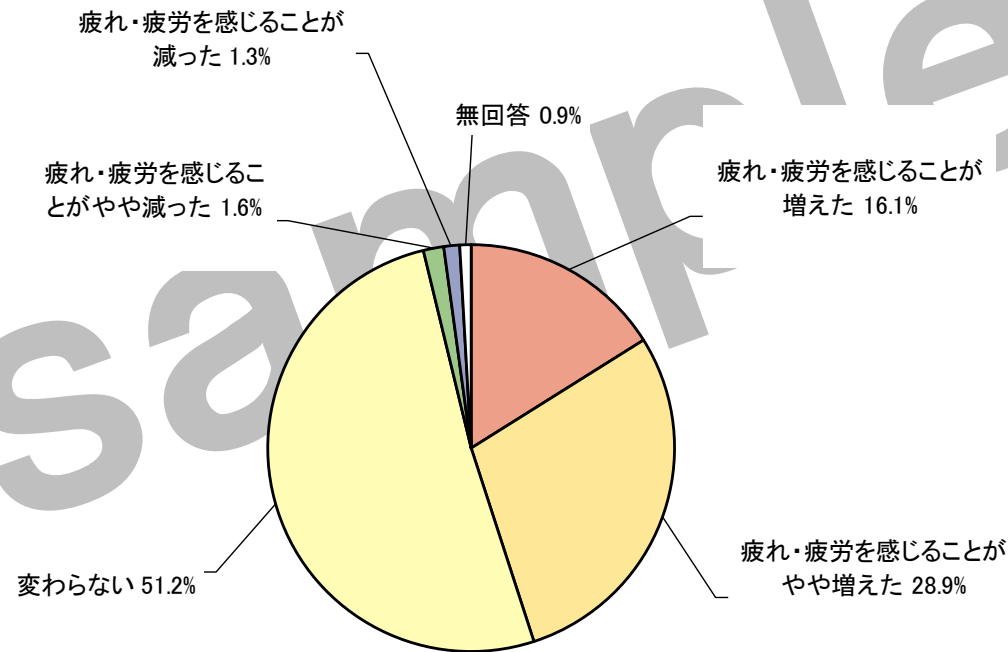
3－7．新型コロナウイルス感染拡大による、疲れ・疲労度合いの変化

（Q7. （全員）2020年以降の新型コロナウイルス感染拡大に伴う生活の変化の中で、あなたが身体的・精神的な疲れ・疲労を感じる度合いは、それ以前と比べて変化はありましたか。）

○新型コロナウイルス感染拡大による、疲れ・疲労度合いの変化については、疲れ・疲労を感じるが増えた人（「疲れ・疲労を感じるが増えた」「疲れ・疲労を感じるが増えた」の合計）は45.0%、「変わらない」が51.2%です。

○疲れ・疲労を感じるが増えた人の比率は、女性が5割強で、男性（4割弱）より高くなっています。男性は「変わらない」が6割弱です。

図表3-7-1. 新型コロナウイルス感染拡大による、疲れ・疲労度合いの変化



n=10135

図表3-7-2. 性別年代別性年代別 新型コロナウイルス感染拡大による、疲れ・疲労度合いの変化

										%
		n =	増 え た ・ 疲 勞 を 感 じ る こ と が	や れ ・ 疲 勞 を 感 じ る こ と が	変 わ ら な い	や れ ・ 疲 勞 を 感 じ る こ と が	減 つ た ・ 疲 勞 を 感 じ る こ と が	無 回 答	T O P 2	B O T T O M 2
全体	全 体	10135	16.1	28.9	51.2	1.6	1.3	0.9	45.0	2.9
性別	男性	5648	12.9	25.8	57.6	1.6	1.4	0.8	38.7	3.0
	女性	4487	20.1	32.9	43.2	1.7	1.1	1.0	53.0	2.8
年代別	10・20代	201	22.4	24.9	42.3	3.0	6.0	1.5	47.3	9.0
	30代	862	19.8	25.3	49.1	2.7	2.1	1.0	45.1	4.8
	40代	1990	19.7	27.5	47.6	2.0	1.7	1.5	47.2	3.7
	50代	3003	18.2	28.2	50.2	1.7	1.1	0.5	46.5	2.8
	60代	2528	12.7	30.5	53.4	1.5	1.0	0.9	43.1	2.5
	70代	1551	10.0	32.1	56.4	0.5	0.4	0.7	42.1	0.8
性年代別	男性10・20代	77	22.1	19.5	50.6	1.3	5.2	1.3	41.6	6.5
	男性30代	326	12.9	21.8	57.4	3.4	3.1	1.5	34.7	6.4
	男性40代	926	17.2	24.0	53.5	2.2	1.9	1.3	41.1	4.1
	男性50代	1615	15.5	24.1	56.5	1.9	1.5	0.4	39.6	3.4
	男性60代	1599	10.9	27.0	58.9	1.3	1.1	0.8	37.9	2.4
	男性70代	1105	7.8	29.6	61.1	0.5	0.5	0.5	37.4	1.0
	女性10・20代	124	22.6	28.2	37.1	4.0	6.5	1.6	50.8	10.5
	女性30代	536	24.1	27.4	44.0	2.2	1.5	0.7	51.5	3.7
	女性40代	1064	21.9	30.6	42.6	1.8	1.5	1.6	52.5	3.3
	女性50代	1388	21.4	33.0	42.9	1.4	0.6	0.6	54.4	2.1
	女性60代	929	15.6	36.5	44.0	1.9	0.8	1.2	52.1	2.7
	女性70代	446	15.5	38.3	44.6	0.2	0.2	1.1	53.8	0.4

XX 全体より10ポイント以上高い
 XX 全体より5ポイント以上高い
 XX 全体より5ポイント以上低い
 XX 全体より10ポイント以上低い

図表3-7-3. 地域別世帯年収別 新型コロナウイルス感染拡大による、疲れ・疲労度合いの変化

										%
		n =	増 え た ・ 疲 労 を 感 じ る こ と が	や れ ・ 疲 労 を 感 じ る こ と が	変 わ ら な い	や れ ・ 疲 労 を 感 じ る こ と が	減 つ た ・ 疲 労 を 感 じ る こ と が	無 回 答	T O P 2	B O T T O M 2
全体	全 体	10135	16.1	28.9	51.2	1.6	1.3	0.9	45.0	2.9
地域別	北海道	517	15.1	30.9	51.6	1.5	0.8	-	46.0	2.3
	東北	511	12.3	29.0	54.8	1.4	1.4	1.2	41.3	2.7
	関東	4256	17.4	29.1	49.4	1.9	1.2	1.0	46.5	3.1
	北陸	330	14.5	29.1	51.8	2.1	1.2	1.2	43.6	3.3
	中部	1117	14.2	27.7	54.4	1.4	1.4	0.8	41.9	2.9
	近畿	1972	16.1	31.7	48.9	1.0	1.5	0.8	47.8	2.5
	中国	504	13.9	26.6	56.2	1.6	0.8	1.0	40.5	2.4
	四国	251	14.3	22.7	58.6	2.4	1.2	0.8	37.1	3.6
	九州	677	17.4	24.4	53.9	1.6	1.5	1.2	41.8	3.1
世帯年収別	300 万円未満	2039	16.4	26.6	53.5	1.5	1.2	0.8	43.0	2.7
	300 ～500 万円未満	2783	14.7	29.6	52.8	1.2	1.0	0.6	44.3	2.2
	500 ～700 万円未満	2043	17.1	30.1	49.3	1.3	1.4	0.8	47.2	2.7
	700 ～1000万円未満	1932	16.6	29.6	50.2	2.0	0.8	0.9	46.2	2.8
	1000～1500万円未満	967	15.5	28.6	50.4	2.3	1.8	1.4	44.2	4.0
	1500万円以上	328	18.6	27.1	45.4	4.0	3.0	1.8	45.7	7.0
	不明	43	20.9	25.6	41.9	2.3	4.7	4.7	46.5	7.0

X.X	全体より10ポイント以上高い
X.X	全体より5ポイント以上高い
X.X	全体より5ポイント以上低い
X.X	全体より10ポイント以上低い

図表3-7-4. Q 2 普段の生活で感じる身体的・精神的な疲労の程度別
新型コロナウイルス感染拡大による、疲れ・疲労度合いの変化

		増 え た ・ 疲 れ を 感 じ る こ と が	や や 疲 れ ・ 増 え た 疲 労 を 感 じ る こ と が	変 わ ら な い	や や 疲 れ ・ 減 つ た 疲 労 を 感 じ る こ と が	減 つ た ・ 疲 れ を 感 じ る こ と が	無 回 答	T O P 2	B O T T O M 2
	n =								%
全 体	10135	16.1	28.9	51.2	1.6	1.3	0.9	45.0	2.9
身体的な疲労・疲れを感じる ことの方が多い	2740	14.6	28.7	54.0	1.5	0.4	0.7	43.4	1.9
精神的な疲労・疲れを感じる ことの方が多い	2613	21.2	36.8	38.7	1.8	0.7	0.8	58.1	2.5
どちらも同じぐらい	3625	18.4	30.3	48.5	1.5	0.6	0.7	48.7	2.1
疲労・疲れを感じることはない	1127	0.4	6.9	82.3	1.9	6.9	1.5	7.4	8.8

XX 全体より10ポイント以上高い
 XX 全体より5ポイント以上高い
 XX 全体より5ポイント以上低い
 XX 全体より10ポイント以上低い

※無回答は表示省略

3－8. 疲れを感じたときの対処や事前対策（自由回答設問）

（Q8. （全員））あなたが、疲れ・疲労感があるときの回復や、事前の対策として、効果的だと思うものがあれば、具体的にお聞かせください。）

あげられた主な意見は以下のとおりです。

※カッコ内は慢性的な疲れ・疲労度合い/普段の生活で感じる身体的・精神的な疲労の程度

内容
・入浴、エアロバイク、サプリ、栄養補助食品(男性/24歳/やや感じている/精神的な疲労・疲れを感じることも多い)
・買いたいものを事前にいくつかリストアップしておき、疲れたときにそれらを買うことでいくらか気が晴れる。(男性/29歳/あまり感じていない/精神的な疲労・疲れを感じることも多い)
・1日お金を気にせずに、思いっきり遊び回る。(男性/28歳/感じている/どちらも同じくらい)
・睡眠をしっかりとのことだと思います。また食生活を野菜中心にして、癒される音楽を聴くことです(男性/30歳/やや感じている/どちらも同じくらい)
・身体を動かして普段の運動不足を解消したりすると精神的、肉体的な疲れも解消できることが多い(男性/32歳/どちらともいえない/精神的な疲労・疲れを感じることも多い)
・安い食堂でいいので、お腹いっぱい食べること。サウナでととのう。(男性/36歳/どちらともいえない/どちらも同じくらい)
・自然の中で運動をすると、精神的なものはある程度汗と共に流れて行く。(男性/45歳/どちらともいえない/精神的な疲労・疲れを感じることも多い)
・あらかじめ、何もしない、予定を入れない時間を作る。ー(男性/47歳/やや感じている/精神的な疲労・疲れを感じることも多い)
・とにかく寝てしまうことだと思う。ぐっすり眠れるように、入浴を工夫したり、リラックスに気を配るともっといいと思う。(男性/45歳/感じている/精神的な疲労・疲れを感じることも多い)
・漢方薬等で体調を整えるのも効果的と思う。ふくらはぎがつるなどの場合は、漢方薬を頓服的に服用しますが、これは特殊な事例。(男性/59歳/あまり感じていない/どちらも同じくらい)
・週5くらいで行っているウオーキングと月3～4回通うジムでの運動。体がほぐれて軽くなるような気がする。(男性/61歳/やや感じている/どちらも同じくらい)
・趣味を楽しむこと、バランスの良い食事をこころ掛ける等。(男性/79歳/感じていない/疲労・疲れを感じることはない)
・体を温める事によって少しは疲労が取れると思う。(男性/61歳/感じている/どちらも同じくらい)
・ひとりのゆったりした時間を過ごす、好きなことで気を紛らわす。(女性/26歳/感じている/精神的な疲労・疲れを感じることも多い)
・もやもやするときに小さいチョコレートを1個食べるだけでも少し和らぐ(女性/29歳/感じている/精神的な疲労・疲れを感じることも多い)
・頑張らないようにする。規則正しい生活。家から出る(女性/28歳/感じている/どちらも同じくらい)
・「アロマや好きな香水を少しだけつけてリフレッシュ」が好きなので、香りが大丈夫な方には効果があると思います。(女性/35歳/あまり感じていない/精神的な疲労・疲れを感じることも多い)
・とにかくリラックスする。何もしない時間を増やす。(女性/35歳/やや感じている/精神的な疲労・疲れを感じることも多い)
・好きなものを好きなだけ食べて、ストレスをなくすこと。(女性/37歳/どちらともいえない/どちらも同じくらい)
・リンパマッサージをします。からだが暖まって、ほぐれていきます。(女性/49歳/感じている/どちらも同じくらい)
・アクティブに体を動かして積極的な休養にする(女性/46歳/やや感じている/精神的な疲労・疲れを感じることも多い)
・体を休める、早めに寝る。キューピーコーワゴールドを飲む。(女性/49歳/やや感じている/どちらも同じくらい)
・精神的な疲れは、思いっきり体を動かしてすっきりして、体の疲れはひたすら寝るに限る。(女性/51歳/あまり感じていない/身体的な疲労・疲れを感じることも多い)
・ストレッチ、ストレッチをするとうるむるので、睡眠が良いと少し楽になるような気がする。(女性/70歳/やや感じている/精神的な疲労・疲れを感じることも多い)
・好きな入浴剤を入れてゆっくりお風呂に入る、好きなクラシック音楽を聴く、ピアノを弾く、雑誌や本を見る。(女性/51歳/感じている/どちらも同じくらい)
・この状況下で一人で行動することをモットーにリフレッシュしています。(女性/71歳/やや感じている/身体的な疲労・疲れを感じることも多い)

データの注意点

- ※ 単位の繰上げは四捨五入をしています。単位の繰上げにより、内訳の数値の合計と、合計欄の数値が一致しないことがあります。構成比（％）についても、単位の繰上げのため合計が100とならない場合があります。
- ※ 本調査はパソコンのインターネット調査で行われているため、インターネットを使わない人やモバイルのみでインターネットを使っている人を含む生活者全体の調査結果と異なるケースも考えられます。
- ※ ウェイトバック集計におけるn数は、ウェイトバック前のサンプル数を表記しています。

著作権と引用等

- 1) 著作物（レポート、グラフ、データ）の権利はすべて当社に帰属いたします。
第三者への無断コピー、転売、は固くお断りいたします。
アンケート結果の掲載・引用をご希望の場合は、必ず引用申請書をご提出ください。
- 2) 著作物全体の無断配布は、紙、電子媒体を問わずお断りいたします。
但し、購入者の同一事業所内における紙媒体での配布に限り、著作物全体の複数複写を許諾いたします。
また、著作物（レポート、グラフ、データ）の一部を研究、提案書、社内資料を作成する目的に限り、自らの著作物に当社の著作物を当社に連絡なく、引用していただいて構いません。
- 3) 引用する際には、（出所：マイボイスコム(株)調べ）と必ず明記してください。
- 4) マスコミ等へのPRでご利用の場合は、リリース内容をご連絡ください。
- 5) 著作物の利用に関して、その他ご不明な点があれば、お気軽にお問合せください。

マイボイスコム(株)は

マイボイスコム（株）は、1998年創業のインターネット調査中心のリーサーチ会社です。
1998年7月から毎月「自主アンケート調査」を実施しており、調査結果をインターネット上で提供しています。
インターネット調査以外に、グループインタビュー、会場テスト（CLT）、郵送調査等にも幅広く対応しています。

アンケートデータの活用

- マイボイスコムの自主アンケートデータベース「MyEL」は、幅広いカテゴリを網羅しており、多数のテーマを実施しています。
（食・飲料、住宅、家電・AV機器、情報通信、携帯電話、金融、流通、外食、ライフスタイル、季節行事 等々）
- 回答データは全てモニターの登録属性（約30項目）と紐づいていますので、各種の属性別に集計が可能です。
- 調査概要はMyELのサイト<http://myel.myvoice.jp/>で無料公開しており、回答データ・集計表・調査レポートはサイトからお求めいただけます。
- 1万件を超える大規模調査ですので、ターゲットを絞った再集計や、他テーマとの結合データの分析も可能です。
- 回答結果はすべてデータベース化しているので、特定の回答者を抽出して、追跡調査を行うこともできます。

各種リサーチのご相談は、お気軽にお問い合わせ下さい！

〒101-0054 東京都千代田区神田錦町3-17-11 榮葉ビル5F
TEL: 03-5217-1911 FAX: 03-5217-1913
E-mail : otoiwase@myvoice.co.jp

MyVoice
マイボイスコム株式会社