

## 【年代別】 普段の疲労解消法ランキング

20代		
1	好きなものを食べる	56.3%
1	睡眠	56.3%
3	家族との時間	43.8%
3	入浴	43.8%
5	お酒を飲む	37.5%
6	テレビを見る	25.0%
6	趣味の時間を過ごす	25.0%
6	旅行やレジャーに出かける	25.0%
6	温泉に行く	25.0%
10	マッサージに行く	18.8%
10	運動ストレッチなど体を動かす	18.8%
12	音楽を聴く	12.5%
12	ペットとの触れあい	12.5%
14	疲労解消グッズを使う	6.3%
14	買い物	6.3%
14	友人との時間	6.3%
14	ぼーっとする	6.3%
14	その他	6.3%
19	何もしない	0.0%

30代		
1	睡眠	44.2%
2	好きなものを食べる	37.0%
3	家族との時間	33.3%
4	お酒を飲む	31.9%
5	運動ストレッチなど体を動かす	31.2%
6	趣味の時間を過ごす	29.7%
7	入浴	28.3%
8	テレビを見る	26.8%
9	温泉に行く	23.2%
10	マッサージに行く	22.5%
11	ぼーっとする	18.1%
12	旅行やレジャーに出かける	17.4%
13	音楽を聴く	16.7%
14	買い物	13.0%
15	疲労解消グッズを使う	10.1%
16	ペットとの触れあい	7.2%
17	何もしない	5.8%
18	友人との時間	5.1%
19	その他	0.7%

40代		
1	睡眠	46.6%
2	好きなものを食べる	33.1%
2	お酒を飲む	33.1%
4	入浴	29.1%
5	運動ストレッチなど体を動かす	28.7%
6	温泉に行く	25.6%
7	趣味の時間を過ごす	25.2%
8	家族との時間	22.4%
9	テレビを見る	21.0%
9	マッサージに行く	21.0%
11	旅行やレジャーに出かける	17.7%
12	ぼーっとする	17.0%
13	音楽を聴く	15.2%
14	買い物	10.0%
15	ペットとの触れあい	8.4%
16	疲労解消グッズを使う	7.7%
17	何もしない	5.1%
18	友人との時間	4.0%
19	その他	1.4%

50代		
1	睡眠	43.5%
2	お酒を飲む	42.1%
3	入浴	35.3%
4	運動ストレッチなど体を動かす	29.0%
5	好きなものを食べる	27.5%
6	趣味の時間を過ごす	25.5%
7	テレビを見る	24.6%
8	温泉に行く	23.8%
9	マッサージに行く	20.5%
10	音楽を聴く	16.1%
10	旅行やレジャーに出かける	16.1%
10	家族との時間	16.1%
13	ぼーっとする	14.6%
14	疲労解消グッズを使う	11.2%
15	ペットとの触れあい	10.5%
16	買い物	6.6%
17	何もしない	6.3%
18	友人との時間	2.5%
19	その他	2.2%

60代		
1	睡眠	44.2%
2	入浴	43.7%
3	お酒を飲む	40.6%
4	運動ストレッチなど体を動かす	37.4%
5	趣味の時間を過ごす	31.1%
6	温泉に行く	29.4%
7	テレビを見る	22.6%
8	旅行やレジャーに出かける	20.7%
9	好きなものを食べる	18.4%
10	音楽を聴く	17.9%
11	マッサージに行く	13.9%
12	家族との時間	12.4%
13	疲労解消グッズを使う	10.0%
14	ペットとの触れあい	9.4%
14	ぼーっとする	9.4%
16	買い物	5.3%
17	友人との時間	3.7%
17	何もしない	3.7%
17	その他	3.7%

70代以上		
1	運動ストレッチなど体を動かす	50.5%
2	入浴	42.5%
2	睡眠	42.5%
4	お酒を飲む	38.3%
5	趣味の時間を過ごす	34.1%
6	温泉に行く	32.2%
7	テレビを見る	28.5%
8	好きなものを食べる	25.7%
8	旅行やレジャーに出かける	25.7%
10	音楽を聴く	16.8%
11	マッサージに行く	16.4%
12	疲労解消グッズを使う	11.7%
13	家族との時間	10.7%
14	ぼーっとする	7.5%
15	友人との時間	7.0%
16	買い物	6.1%
17	その他	5.6%
18	ペットとの触れあい	5.1%
19	何もしない	1.9%