

＜父の日企画＞第 9 回 お父さんの疲労事情と解消法調査

9 割が疲れていると回答 「睡眠」で解消するお父さん急増中！

父の日に欲しい疲労解消グッズ 1 位は「マッサージチェア」

2019 年 4 月に創業 65 周年を迎えた株式会社フジ医療器(本社:大阪府大阪市、代表取締役社長:大槻利幸)は、この度、子どもをもつ 20 歳以上の男性を対象に「＜父の日企画＞ 第 9 回 お父さんの疲労事情と解消法調査」(有効回答者数 1847 名)を実施いたしましたので、その結果を発表いたします。この調査は、2011 年より毎年、当社が独自に実施しているアンケート調査です。

＜調査結果概要＞

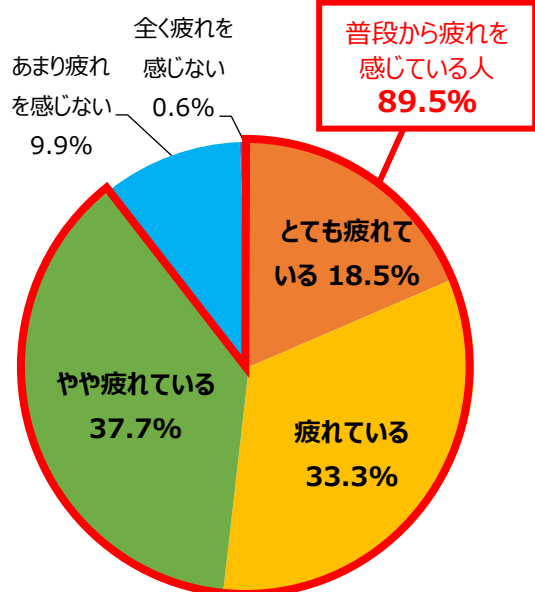
- (1) 89.5%のお父さんが「普段から疲れを感じている」
- (2) 疲れを感じている人の 5 割は「肉体的にも精神的にも疲れている」
- (3) 肉体的疲労の主な原因は「仕事」と「加齢」
- (4) 最も疲れを感じるのは「首や肩のコリ」、2 位「腰痛」、3 位「目の疲れ」
- (5) 精神的疲労の主な原因は「仕事」、人間関係の疲れでは「上司」「同僚」の職場関係に集中
- (6) 1 番の疲労解消法は「睡眠をとる」(前回調査比 17.3 ポイント増)、前回 1 位の「お酒」は 3 位に
疲れを感じないお父さんは特に「睡眠」と「運動」で解消している
- (7) 父の日に欲しい疲労解消グッズ 1 位「マッサージチェア」、2 位「安眠グッズ」、3 位「入浴剤」

【調査結果の詳細】

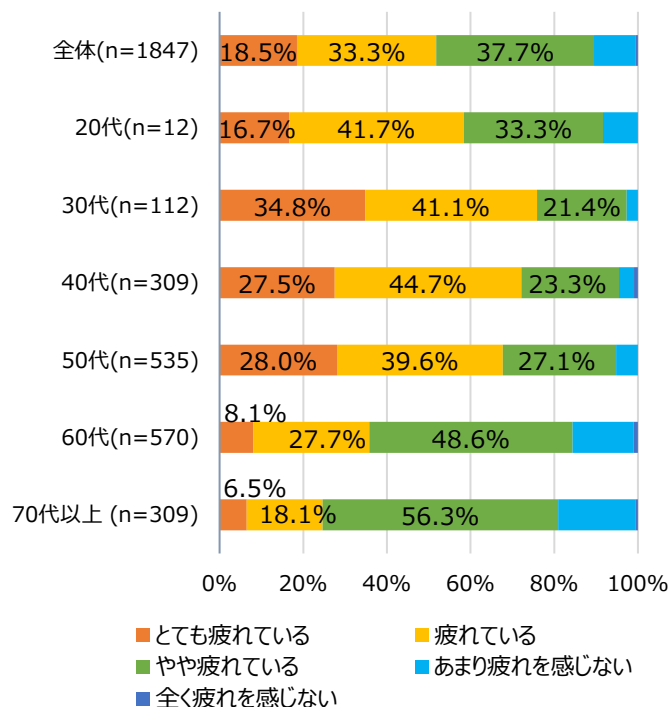
(1) 89.5%のお父さんが「普段から疲れを感じている」

「あなたは普段疲れを感じていますか？」の質問に対し、「とても疲れている」18.5%、「疲れている」33.3%、「やや疲れている」37.7%、あわせて **89.5%のお父さんたちが疲れを感じている**という結果になりました。年代別に見ると、「とても疲れている」が 30 代で 34.8%、40 代で 27.5%、50 代で 28.0%と、働き世代で強い疲れを感じている人が多い傾向があります。

Q あなたは普段疲れを感じていますか？

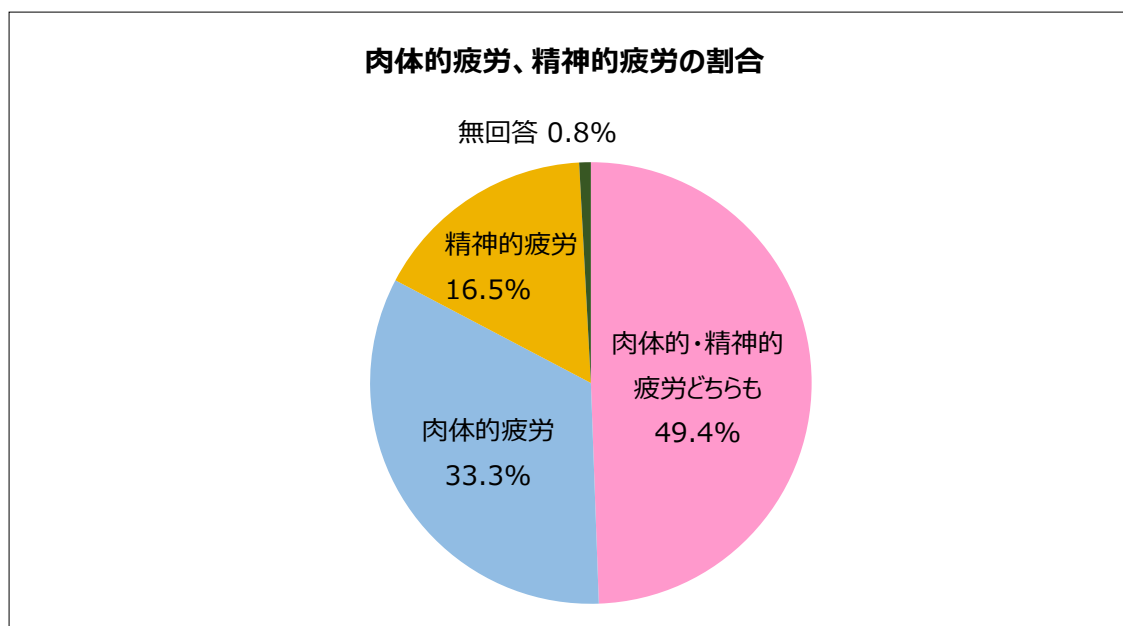


【年代別】疲れの程度の割合



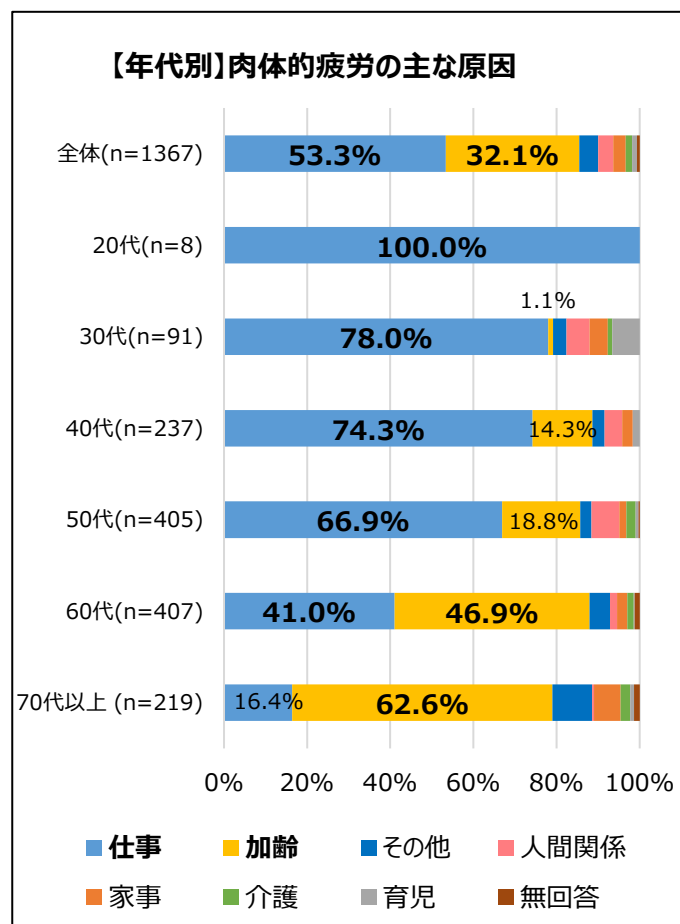
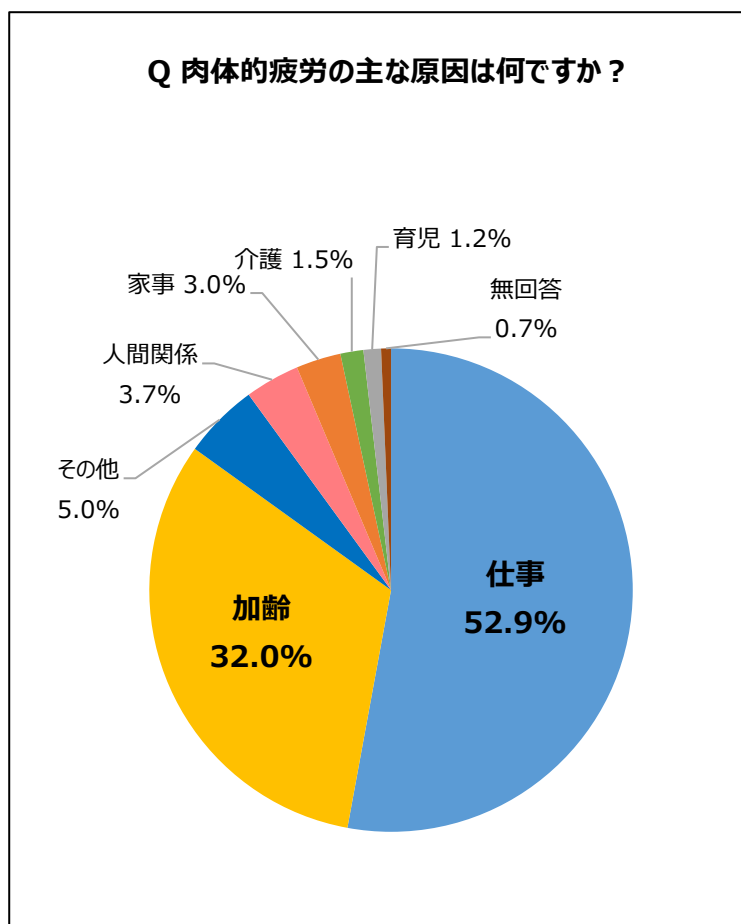
(2) 疲れを感じている人の 5 割は「肉体的にも精神的にも疲れている」

「その疲れは肉体的疲労ですか？精神的疲労ですか？」の質問に対し、「**肉体的・精神的疲労どちらも**」が **49.4%**、「肉体的疲労」のみが 33.3%、「精神的疲労」のみが 16.5%という結果になりました。



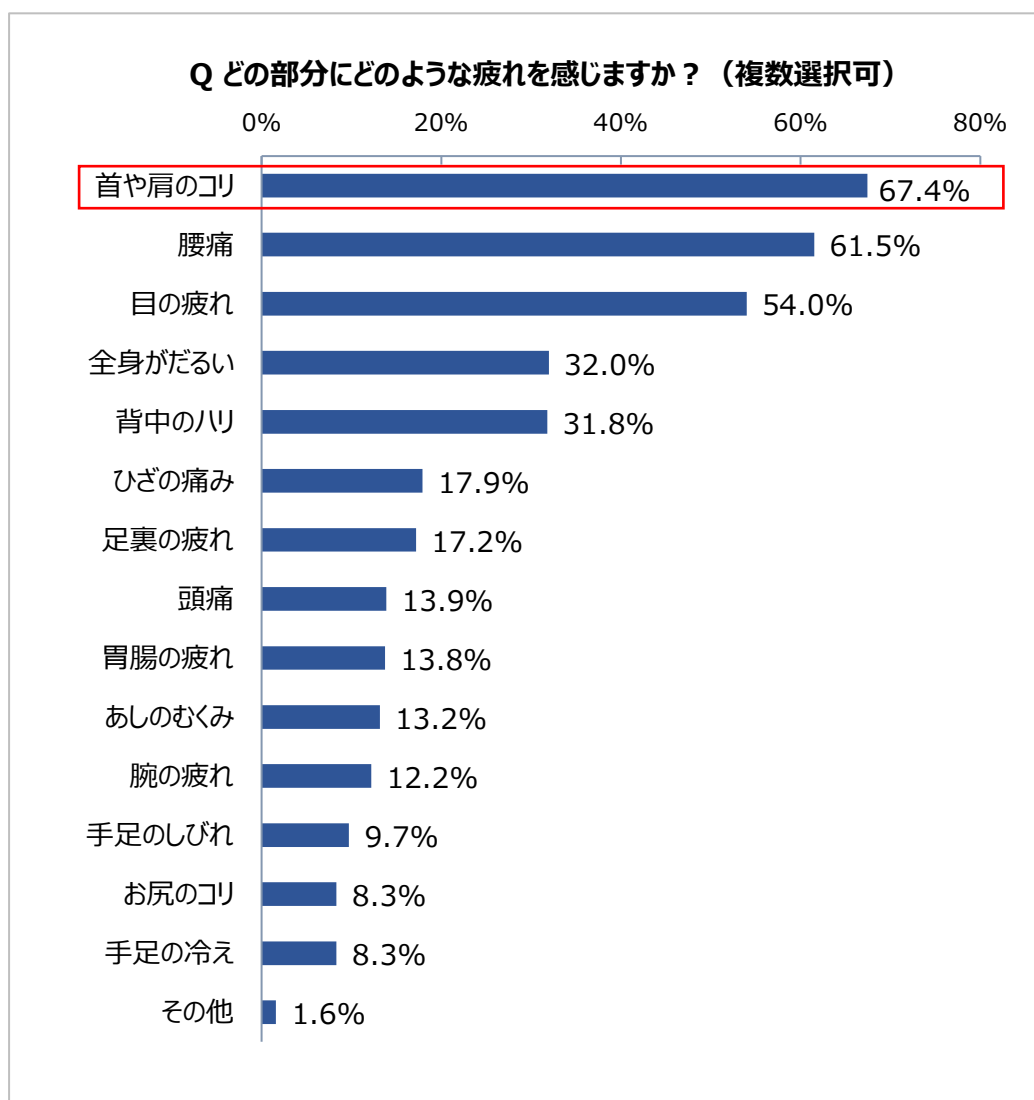
(3) 肉体的疲労の主な原因は「仕事」と「加齢」

「肉体的疲労（「肉体的・精神的疲労どちらも」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「仕事」（52.9%）、2 位「加齢」（32.0%）で、この 2 つに回答が集中しました。**年代別では、20 代から 50 代は「仕事」、60 代と 70 代は「加齢」が最も大きな原因という結果になりました。**



(4) 最も疲れを感じるのは「首や肩のコリ」、2 位「腰痛」、3 位「目の疲れ」

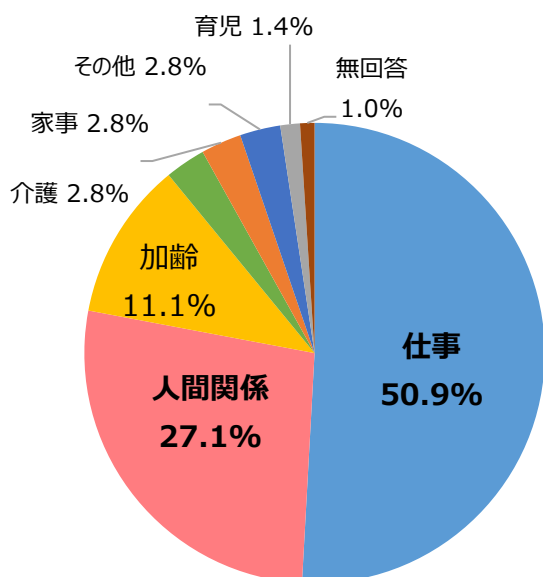
さらに、肉体的疲労を感じている回答者に、「どの部分にどのような疲れを感じていますか？（複数選択可）」と質問したところ、1 位「首や肩のコリ」(67.4%)、2 位「腰痛」(61.5%)、3 位「目の疲れ」(54.0%)となりました。お父さん「首や肩のコリ」は第 1 回の調査から毎年 1 位になっています。



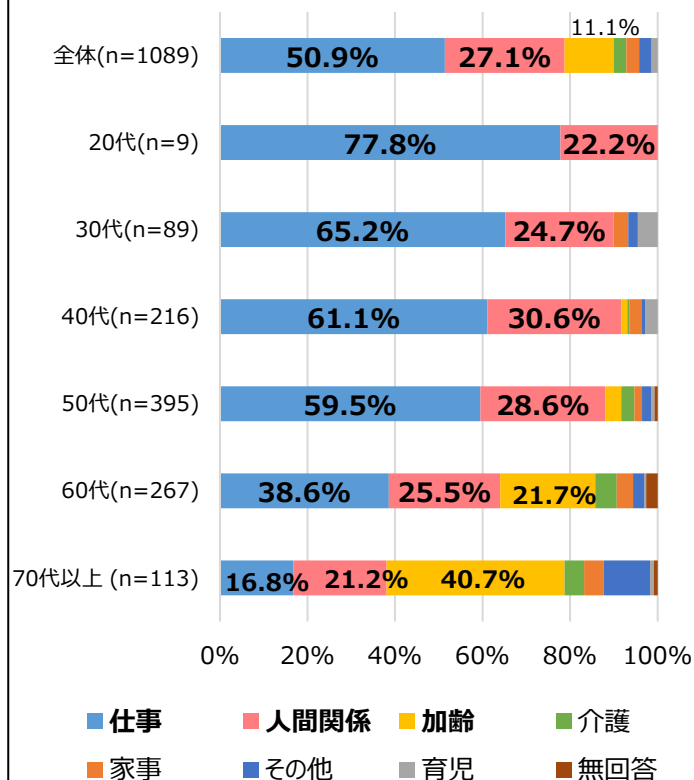
(5) 精神的疲労の主な原因は「仕事」、人間関係の疲れでは「上司」「同僚」の職場関係に集中

「精神的疲労(「肉体的・精神的疲労どちらも含む」)を選択した回答者に「主な原因は何ですか?」と質問した結果、1位「仕事」(50.9%)、2位「人間関係」(27.1%)、3位「加齢」(11.1%)でした。年代別では、20代～60代ではいずれの年代も、1位「仕事」・2位「人間関係」で、70代以上では1位「加齢」・2位「人間関係」です。「人間関係」については年代間の差があまり大きくなく、全世代で20%～30%となっています。

Q 精神的疲労の主な原因は何ですか？



【年代別】精神的疲労の主な原因



「人間関係」と回答した人に、「誰との人間関係に疲れていますか? (複数選択可)」と質問をしたところ、全体では1位「上司」、2位「同僚」、3位「部下」という結果になりました。肉体的・精神的な疲労の原因は「仕事」が1位でしたが、人間関係の相手も身近な仕事関係者となっています。このほか年代別に見ると、50代を除いて上位3位以内に「妻」がランクインしています。

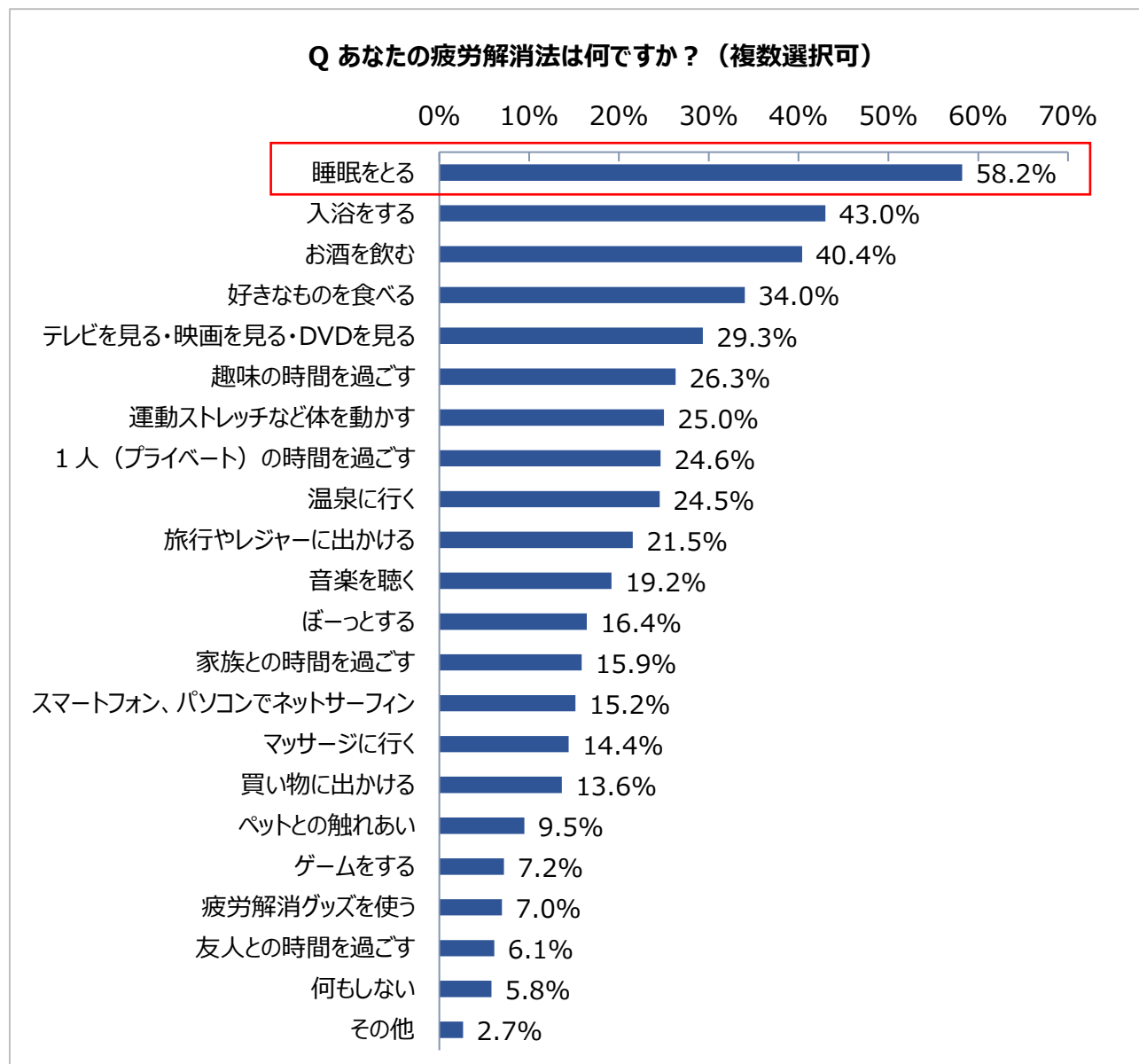
Q.誰との人間関係に疲れていますか? (複数選択可)

	1位	2位	3位
全体	上司	同僚	部下
20代	同僚、妻	-	-
30代	上司	同僚	部下、妻
40代	上司	妻	同僚
50代	上司	同僚	部下
60代	同僚	妻	子ども
70代以上	妻	子ども	近所の人、兄弟姉妹

**(6) 1 番の疲労解消法は「睡眠をとる」(前回調査比 17.3 ポイント増)、前回 1 位の「お酒」は 3 位に
疲れを感じないお父さんは特に「睡眠」と「運動」で解消している**

「あなたの疲労解消法は何ですか？(複数選択可)」の質問に対して、1 位「睡眠をとる」(58.2%)、2 位「入浴をする」(43.0%)、3 位「お酒を飲む」(40.4%)となりました。前回調査(2018 年)では、1 位「お酒を飲む」(43.4%)、2 位「睡眠をとる」(40.9%)、3 位「テレビを見る・映画を見る・DVD を見る」(35.2%)でしたが、今年は「お酒を飲む」を 3 位に抑えて「睡眠」と「入浴」がトップに上がっています。

特に「睡眠」に関しては前回調査比 17.3 ポイント増という結果で、お父さんたちの間で「睡眠」に対する意識が高まっていることが伺えます。



さらに、疲れを感じないと回答した 194 名と、疲れを感じていると回答した 1,653 名それぞれの解消法上位 5 つを比較すると、**疲れを感じない人は「睡眠をとる」が 64.4%、「運動ストレッチなど体を動かす」が 33.0%**で、疲れている人の結果と比較すると、この 2 項目のポイントが特に高いことがわかりました。

■ 「疲れを感じない」と回答した人の解消法

1 位: 睡眠をとる	64.4%
2 位: 入浴をする	48.5%
3 位: お酒を飲む	43.8%
4 位: 運動ストレッチなど体を動かす	33.0%
5 位: 趣味の時間を過ごす	27.8%

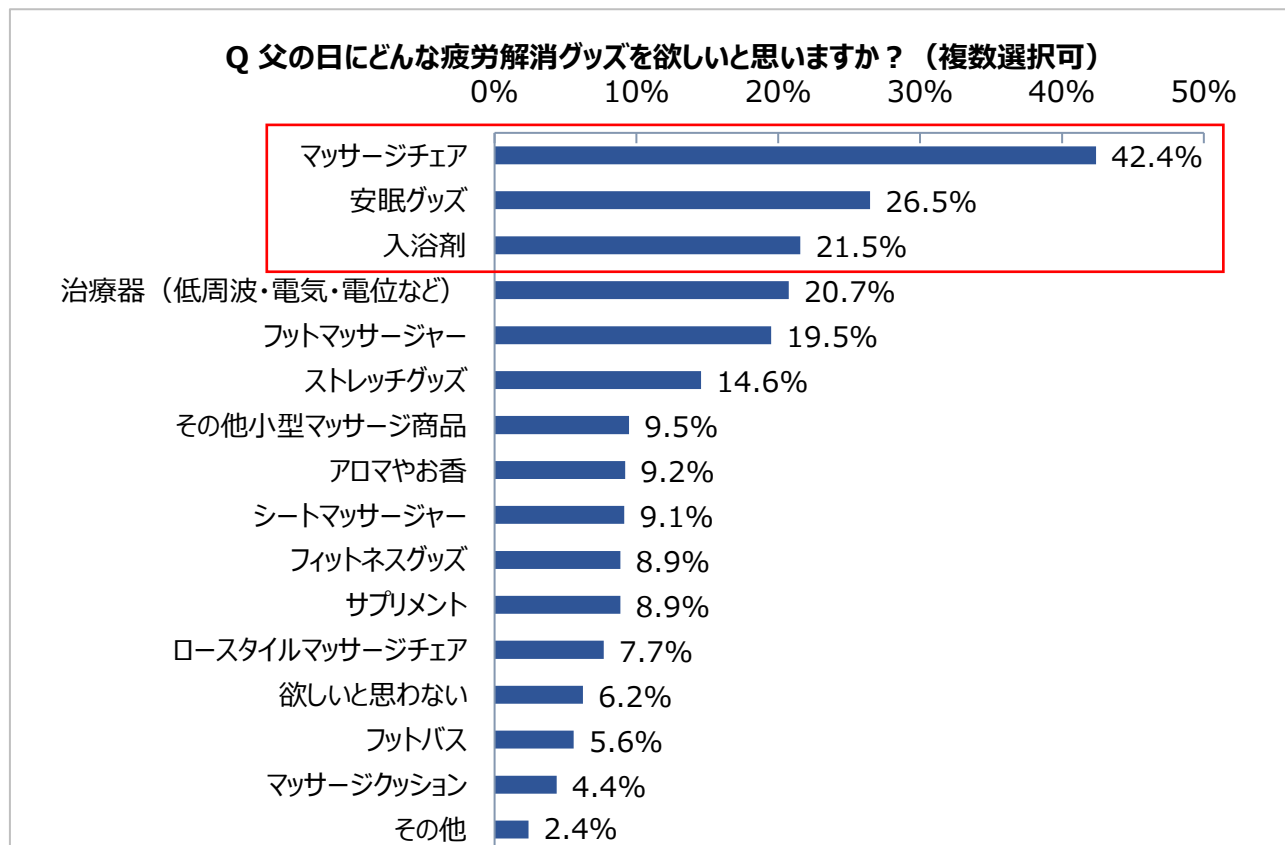
■ 「疲れている」と回答した人の解消法

1 位: 睡眠をとる	57.5%
2 位: 入浴をする	42.3%
3 位: お酒を飲む	40.0%
4 位: 好きなものを食べる	34.7%
5 位: テレビを見る・映画を見る・DVD を見る	29.6%

(7) 父の日に欲しい疲労解消グッズ 1 位「マッサージチェア」、2 位「安眠グッズ」、3 位「入浴剤」

「父の日にどんな疲労解消グッズを欲しいと思いますか？（複数選択可）」という質問には、1 位「マッサージチェア」(42.4%)、2 位「安眠グッズ」(26.5%)、3 位「入浴剤」(21.5%)、4 位「治療器（低周波・電気・電位など）」(20.7%)、5 位「フットマッサージャー」(19.5%)という結果になりました。2018 年の前回調査と比較して、1 位と2 位は同じ結果ですが、「入浴剤」が 1.7 ポイント増で順位は前回の 5 位から 3 位に上がりました。

マッサージ機器を選んだ人にその理由を挙げてもらったところ、「肉体的疲労を少しでも緩和したい。」、「リッチな感じでリラックスしたいと思います。」、「ふくらはぎは第二の心臓と呼ばれているから、ケアしたい。」などのコメントがありました。



お父さんにおすすめ！暮らしにフィットする多機能な 1 台「マッサージチェア AS-695」

上質なフォルムと安定感でリビングルームになじむようなデザインの「リラクスマスター マッサージチェア AS-695」は、当社独自技術「GRIP 式メカ 3.0+（プラス）」のほか、22 個のエアバッグで身体を包み込むエアーマッサージ、ストレッチ機能、背中全体を温めてマッサージ効果をサポートする「温浴背ヒーター」など、多彩な機能をお楽しみいただけます。腰まわりの疲れを効果的にほぐす「骨盤ひねりモード」や、手や腕のマッサージの体感がアップした「腕マッサージ」を新搭載しています。さらに肩部と脚部は収納をしてコンパクトに収まり、ゆったりとした座り心地のソファにもなりますので、限られたスペースも有効活用することができます。



ブラック(BK)



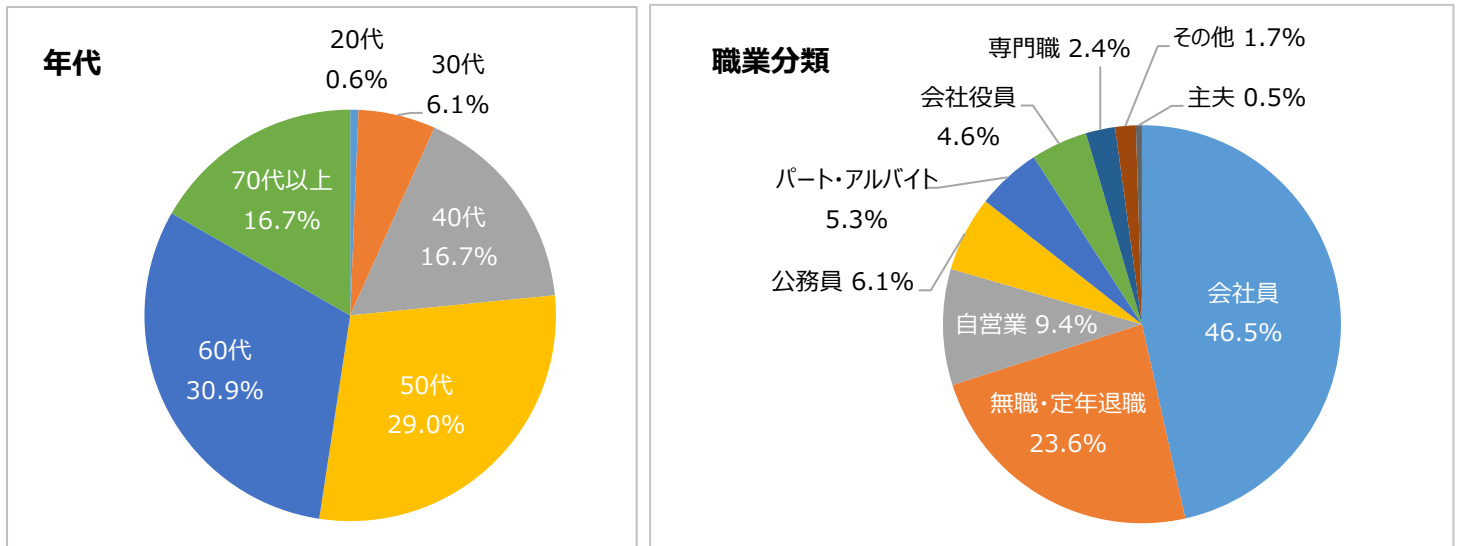
ベージュ×ブラウン(CB)



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。

<調査概要>

調査期間 : 2019 年 5 月 10 日～2019 年 5 月 14 日
調査対象者 : 子どもをもつ 20 歳以上の男性
有効回答者数 : 1,847 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。



<フジ医療器 会社概要>

株式会社フジ医療器は、1954 年創業の「美と健康」にまつわる商品を提供する健康機器メーカーです。世界で初めてマッサージチェアを量産化した実績を持ち、現存する第一号機は、マッサージチェアのルーツとして象徴的な存在であると評価され、2014 年に「機械遺産」の第 68 号に認定されました。創業以来、マッサージチェアのパイオニアとして、エアバッグのみを使った世界初のマッサージチェアの開発や、業界初の体形検知システムなどを搭載したマッサージチェアを製造し、高機能・高品質を誇る革新的な商品は、日本国内外において多くのお客様に選ばれ続けています。

社名	株式会社フジ医療器
創業	1954 年
設立	1965 年 4 月
代表取締役社長	大槻 利幸
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
電話番号	(06)4793-0611(代)
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 ※アサヒホールディングス株式会社(東証一部上場) 連結会社
従業員数	783 名(2019 年 3 月現在)
URL	https://www.fujiiryoki.co.jp/

※本件は大阪商工記者会、大阪機械記者クラブ室、関西レジャー記者クラブ、在京メディアにて配布しております。

■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 一井、水口 Tel: 06-4793-0765 Fax: 06-4793-0607
広報代行 株式会社プラップジャパン 名取・後藤 Tel: 03-4580-9102 Fax: 03-4580-9128

<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