

<父の日企画> 第 15 回 お父さんの疲労事情と解消法調査

94%のお父さんが普段から疲れを感じている！

父の日に欲しい疲労解消グッズは「マッサージチェア」

美と健康の総合メーカー、株式会社フジ医療器（本社：大阪市中央区）は、このたび、子どもをもつ 20 歳以上の男性を対象に「<父の日企画> 第 15 回 お父さんの疲労事情と解消法調査」を実施しましたので、その結果を発表いたします。この調査は、2011 年より毎年実施している独自の調査で、今年で 15 回目となります。

<調査結果概要>

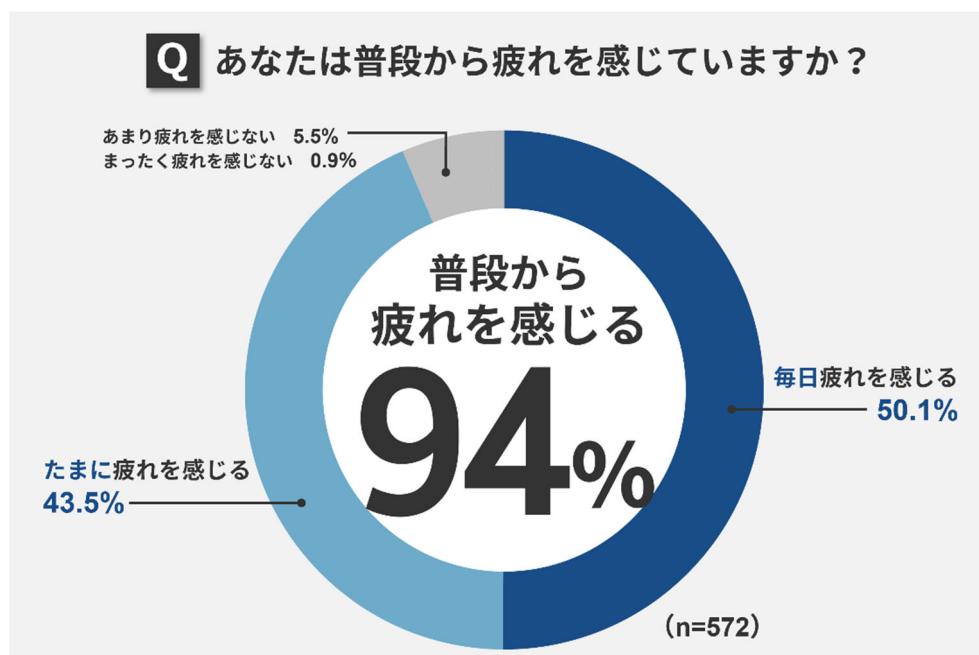
- (1) 94%のお父さんが普段から疲れを感じている
- (2) 約半数のお父さんが身体的・精神的ともに疲労を感じている
- (3) 身体的疲労の原因は主に「仕事」、最も疲れを感じやすいのは「首や肩のコリ」
- (4) 精神的疲労の主な原因「仕事」が過半数、疲労を感じる相手は主に「上司」
- (5) 疲労の解消方法として「睡眠をとる」、「入浴をする」が半数以上
- (6) 父の日に欲しい疲労解消グッズは「マッサージチェア」が 1 位

<調査概要>

調査期間 : 2025 年 5 月 16 日(金)～2025 年 5 月 20 日(火)
対象者 : 子どもをもつ 20 歳以上の男性
有効回答者数: 572 名
(20 代:2 名、30 代:9 名、40 代:49 名、50 代:145 名、60 代:200 名、70 歳以上:172 名)
調査エリア : 全国
調査方法 : フジ医療器メルマガ会員・公式 LINE アカウント登録者に 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。

【調査結果の詳細】**(1) 94%のお父さんが普段から疲れを感じている**

回答者全員への「あなたは普段から疲れを感じていますか？」という質問では、「毎日疲れを感じる」(50.1%)、「たまに疲れを感じる」(43.5%)、「あまり疲れを感じない」(5.5%)、「まったく疲れを感じない」(0.9%)という結果となりました。「毎日疲れを感じる」と「たまに疲れを感じる」を合わせた「普段から疲れを感じている」お父さんは 93.6%となり、第 1 回目の調査から毎回 9 割を超えています。



(2) 約半数のお父さんが身体的・精神的ともに疲労を感じている

「毎日疲れを感じる」「たまに疲れを感じる」と回答した人に、「その疲れは身体的疲労ですか？精神的疲労ですか？」と質問したところ、「身体的・精神的疲労どちらも」と回答した人が47.2%、「身体的疲労」のみが44.6%、「精神的疲労」のみは8.1%という結果になりました。身体的・精神的どちらにも疲労を感じているお父さんは約半数と、どちらか一方だけに疲労を感じている人よりも多い結果となりました。

Q その疲れは身体的疲労ですか？精神的疲労ですか？

身体的・精神的どちらも, 47.2%

身体的疲労, 44.6%

精神的疲労,
8.1%

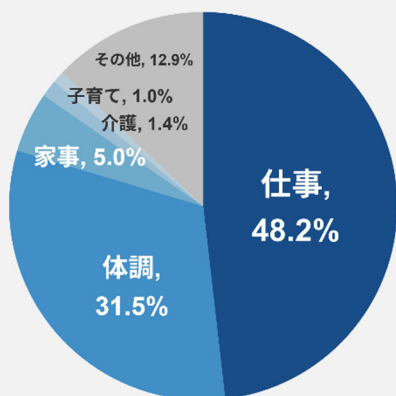
(普段から疲れを感じている人, n=540)

(3) 身体的疲労の原因は主に「仕事」、最も疲れを感じやすいのは「首や肩のコリ」

「身体的疲労(「身体的・精神的疲労どちらも」を含む)」を感じると回答した人に疲労の主な原因を聞いたところ、最も多かったのは「仕事」でその割合は48.2%でした。2番目が「体調」(31.5%)、3番目は「家事」(5.0%)と続いています。その他の意見としては「農作業」や「畑仕事」などが多く見られました。

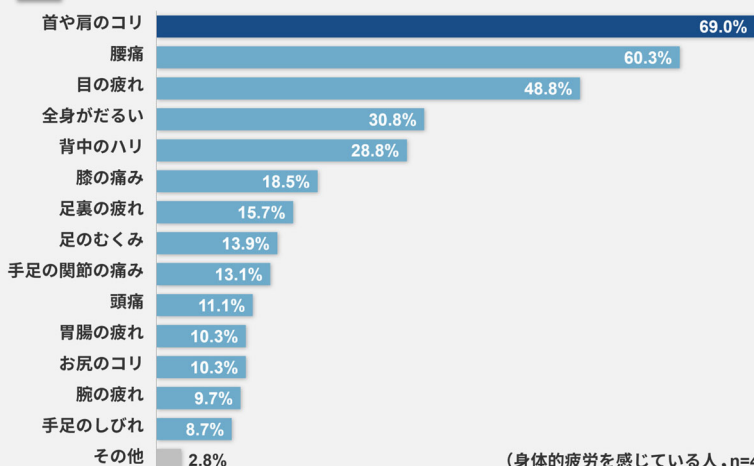
次に身体のどの部分に、どのような疲れ・痛みを感じているか質問したところ、多かった順に「首や肩のコリ」(69.0%)、「腰痛」(60.3%)、「目の疲れ」(48.8%)という結果になりました。「首や肩のコリ」「腰痛」は共に6割を超えており、多くのお父さんの悩みの種となっていることがうかがえます。

身体的疲労の原因



(身体的疲労を感じている人, n=496)

Q 身体のどの部分にどのような疲れ・痛みを感じていますか？ (複数回答可)



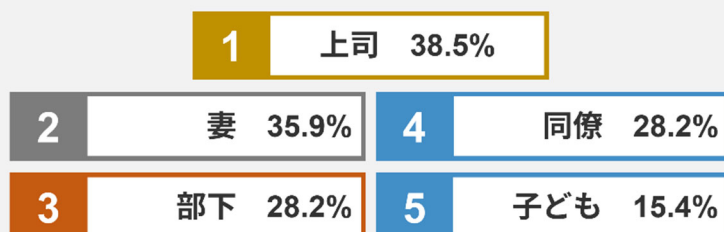
(身体的疲労を感じている人, n=496)

(4) 精神的疲労の主な原因「仕事」が過半数、疲労を感じる相手は主に「上司」

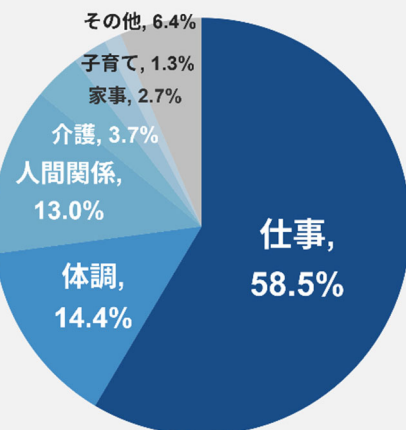
「精神的疲労(「身体的・精神的疲労どちらも」も含む)」と回答した人に「主な原因は何ですか？」と質問したところ、1位は身体的疲労を感じているお父さんと同じく「仕事」(58.5%)でした。

3番目に多い「人間関係」(13.0%)と回答した人に疲労を感じている相手は誰か質問したところ、TOP5は「上司」、「妻」、「部下」、「同僚」、「子ども」という結果になりました。

疲労を感じる相手



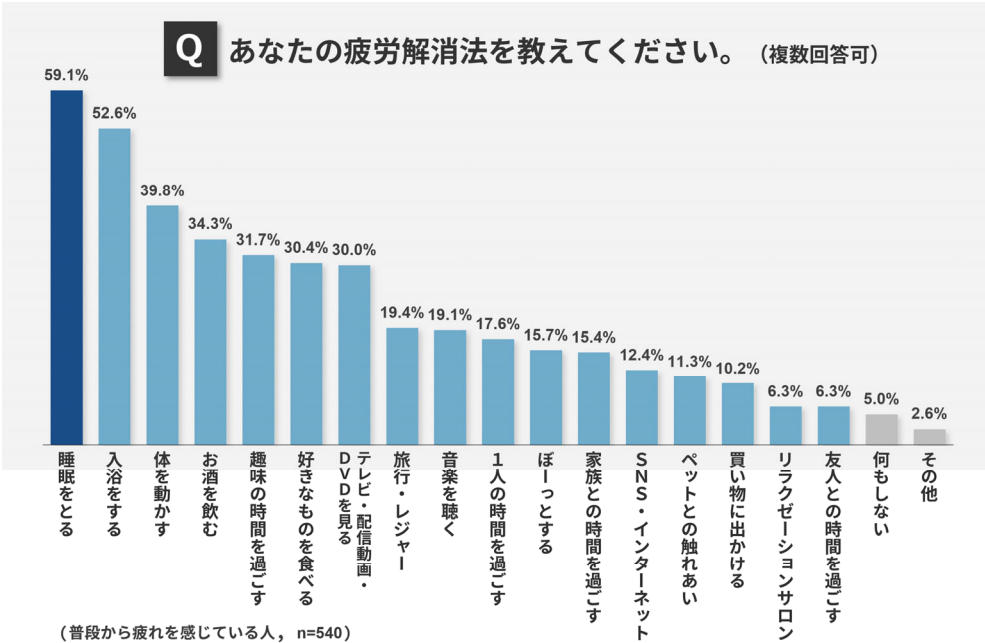
精神的疲労の原因



(精神的疲労を感じている人, n=299)

(5)疲労の解消方法として「睡眠をとる」、「入浴をする」が半数以上

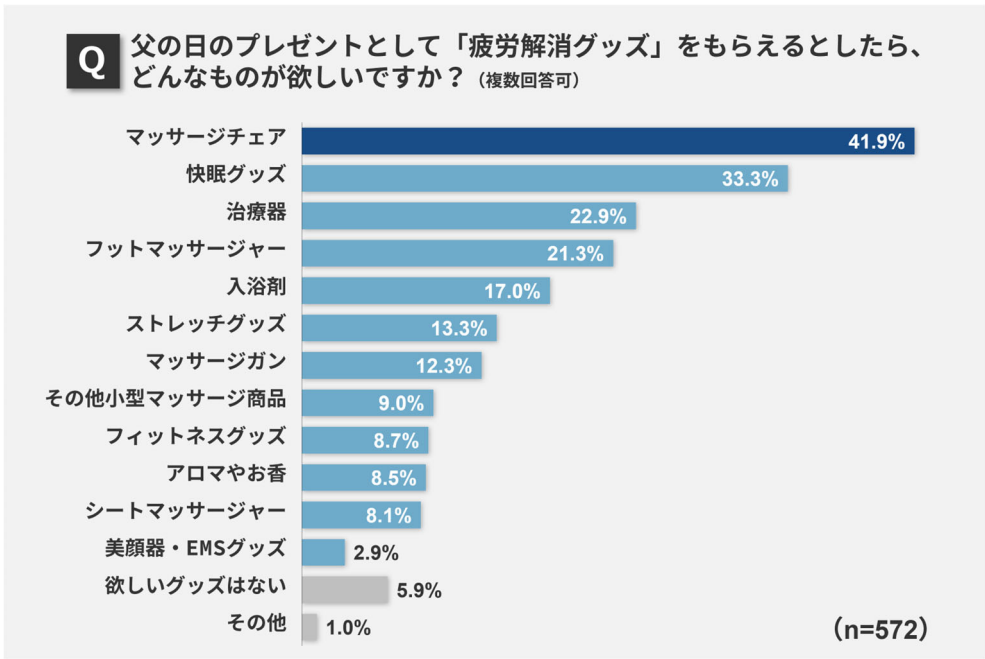
普段から疲れを感じている人への「あなたの疲労解消法は何ですか？（複数選択可）」という質問に対し最も多かったのは「睡眠をとる」（59.1%）、次いで「入浴をする」（52.6%）となっており、どちらも半数を超えています。



(6)父の日に欲しい疲労解消グッズは「マッサージチェア」が1位

回答者全員に父の日のプレゼントとして「疲労解消グッズ」をもらえらとしたら、どんなものが欲しいか質問したところ、多かった順に「マッサージチェア」（41.9%）、「快眠グッズ」（33.3%）という結果になりました。

1位の「マッサージチェア」や4位にランクインしている「フットマッサージャー」などのマッサージ機器が欲しいと回答した人にその理由について質問したところ、現在使用しているものを新しくアップデートしたい、部分的にマッサージ出来るタイプの機種も欲しいなど、買い替え・買い足しを希望する方の声も多く見られました。



<総括>

今回の調査では、多くのお父さんが身体的だけでなく精神的にも疲労を感じながら過ごされており、仕事や体調が主な原因であることがわかりました。父の日に疲労解消グッズをもらえらとしたらマッサージチェアや快眠グッズが欲しいという回答が上位を占め、忙しい日々の中でも自宅で心身共にリラックスできる時間が必要だと考えます。

●フジ医療器が選ぶ、父の日ギフトのおすすめ商品

心身共に疲れを感じているお父さんへのギフトには、俳優の唐沢寿明さんご出演のテレビ CM で話題の商品「CYBER-RELAX マッサージチェア H24 AS-R2300」がおすすめです。

「CYBER-RELAX マッサージチェア H24 AS-R2300」は、人それぞれに異なる疲れを適切に解消することをコンセプトに、AI による身体状況の分析で最適なマッサージへナビゲートする新 UI「5D-AI NAVIGATION」を導入した当社最新最高峰モデルのマッサージチェアです。

疲労度や使用シーンから身体の状態を示す項目をご自身で選択することで、AI による分析と最適なマッサージの提案を行います。この「5D-AI NAVIGATION」を直感的に操作できるよう、大きな文字とアイコン表示を中心とした 8 インチの大型タッチパネルを採用しています。

当社最新最高峰モデルの「AS-R2300」で日常生活の疲れに寄り添った最適なマッサージをお楽しみいただけます。



- ・医療機器認証番号：306AHBZX00041000(家庭用電気マッサージ器・管理医療機器)
- ・メーカー希望小売価格：オープン価格
- ・全国の家電量販店やフジ医療器オンラインショップ、フジ医療器公式楽天市場店にて販売

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。

<会社概要>

社名	株式会社フジ医療器
代表取締役会長	呉 旭亞 (Alex Wu)
本社所在地	大阪市中央区農人橋 1 丁目 1 番 22 号 大江ビル 14 階
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 ジョンソンヘルステック(台湾上場)グループ：100%
URL	【フジ医療器企業サイト】 【フジ医療器オンラインショップ】 【フジ医療器公式楽天市場店】 【フジ医療器公式 Instagram】

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

マーケティング部 Tel: 06-4793-0611(代表)

<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