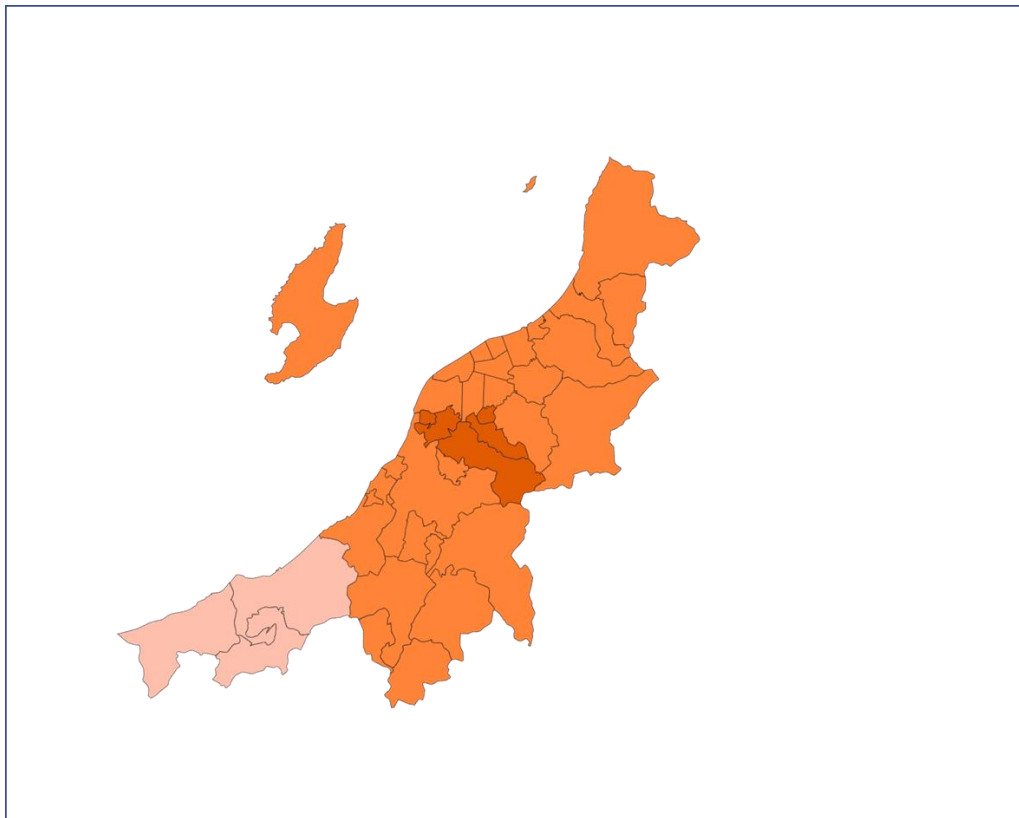


**リカバリー白書 2020-21 新潟県版**  
**10万人データから、コロナ禍で慢性的に疲れている人を可視化。**  
**新潟県で最も疲れているのは弥彦・三条エリア。**

休養時専用の「リカバリーウェア」を開発、製造、販売する株式会社ベネクス（所在地：神奈川県厚木市、代表取締役：中村 太一、以下、当社）は、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）の技術協力のもと、「リカバリー（休養）」に関する調査・研究結果の情報提供を受け、コロナ禍における新潟県の方々の疲労状態の可視化を行いました。今後継続して、調査データを活用した、睡眠状況、ストレス状況、働き方・休み方意識、リラクセス方法など、休養に関する様々なデータを「リカバリー（休養）白書」として発表し、「休養」の大切さを社会発信するとともに、県内の方々がより「元気」に活動できるように情報のサポートを行ってまいります。

当社では、2021年7月1日に「B.LEAGUE」の1部に参戦するプロバスケットボールチーム「新潟アルビレックスBB」と「オフィシャルリカバリーウェアサプライヤー契約」を締結。また、当社での初の中部地方への展開は新潟で、2012年から新潟伊勢丹でも販売を行っていることから、新潟を盛り上げたいという思いがあります。

今後の様々な情報は、当社が運営する SNS や一般社団法人日本リカバリー協会の WEB サイト「Recobar（リカバル）」  
<https://recover-bar.jp/> を通して発信活動を行ってまいります。

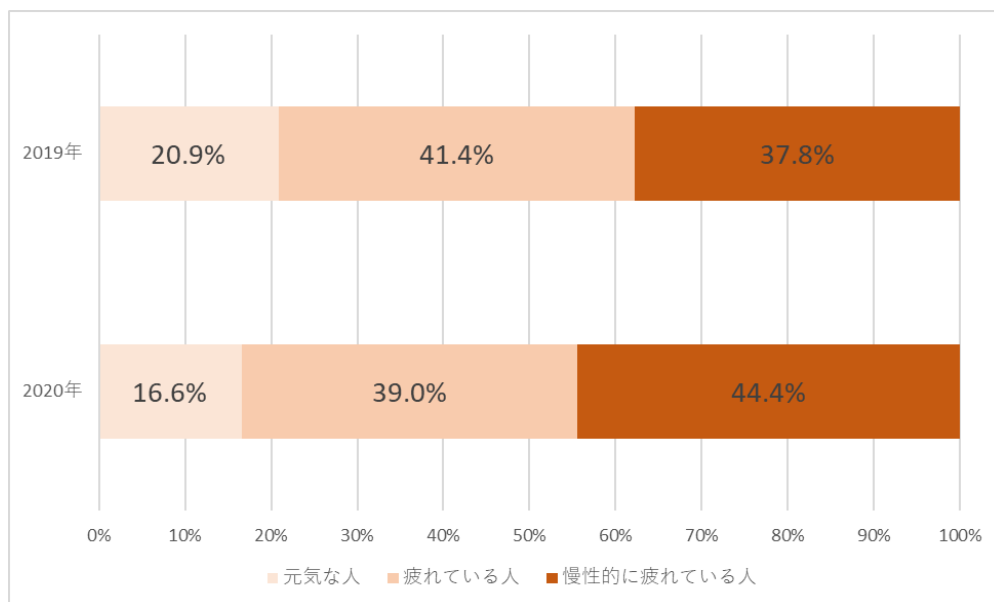


図①：新潟県7エリア別の慢性的に疲れている人のヒートマップ化

■新潟県の疲労状況について

・コロナ禍の 2020 年 7 月の新潟県在住者の疲労状況を見ていくと、「元気な人」が 16.6%、「慢性的に疲れている人」が 44.4%となっている。

・2019 年の調査と比較すると、「元気な人」が 20.9%から 16.6%と 4.3%の減少、「慢性的に疲れている人」が 37.8%から 44.4%と 6.6%増加している。



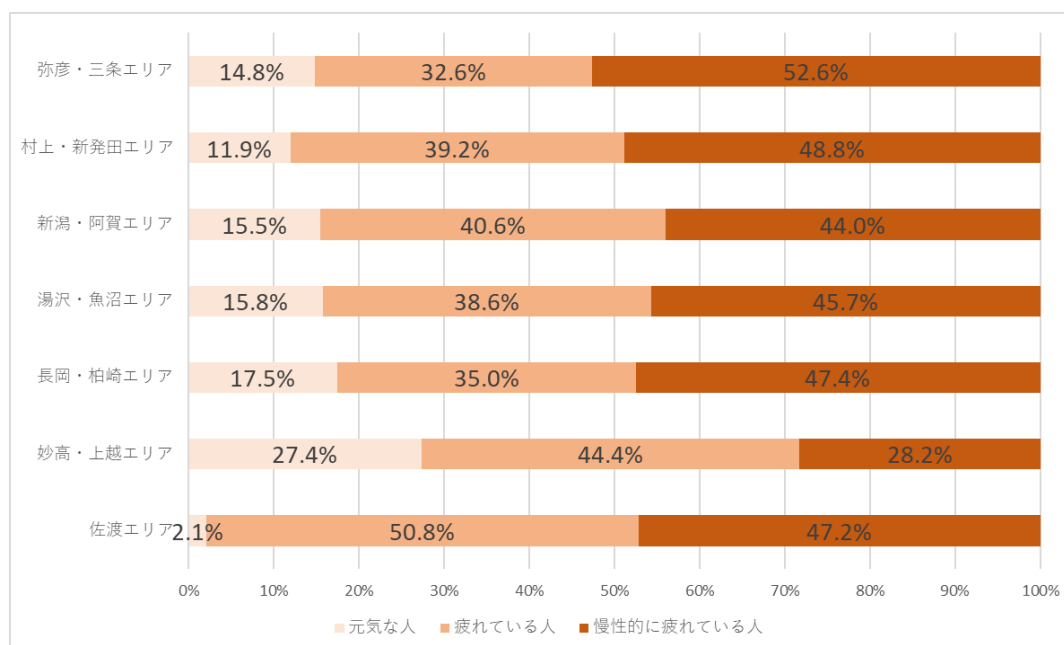
グラフ①：「ひどく疲れた」と感じる頻度について（新潟県、男女合計）

■新潟県 7 エリア別の疲労状況について

・コロナ禍の 2020 年 7 月の新潟県在住者の疲労状況を見ていくと、「元気な人」が最も多いのは妙高・上越エリア、最も少ないのが村上・新発田エリアという結果となった。

・「慢性的に疲れている人」が最も多いのは弥彦・三条エリア、最も少ないのが妙高・上越エリアという結果となった。

※佐渡エリアは、抽出母数は 100 サンプル以下の為参考値扱いとしています。



グラフ②：「ひどく疲れた」と感じる頻度について（新潟県 7 エリア別、男女合計）

■新潟県 7 エリア別の健康の3要素（休養・栄養・運動）の不安

・コロナ禍で健康の不安を見ていくと、「休養（睡眠の質）」に不安を抱えているのが村上・新発田エリア、「栄養」に不安を抱えているのが新潟・阿賀エリア、「運動」に不安を抱えているのが湯沢・魚沼エリアとなっている。

・「元気な人」が最も多いのは妙高・上越エリアは、「休養」には不安を抱えているが、「栄養」「運動」への不安が最も少ないエリアになっている。

自粛期間前よりも睡眠の質が悪くなった		自分の栄養状態に自信がない		自分の運動の質・量に自信がない（歩く含め）	
1位	村上・新発田エリア	1位	新潟・阿賀エリア	1位	湯沢・魚沼エリア
2位	妙高・上越エリア	2位	長岡・柏崎エリア	2位	村上・新発田エリア
3位	新潟・阿賀エリア	3位	弥彦・三条エリア	3位	新潟・阿賀エリア
4位	湯沢・魚沼エリア	4位	湯沢・魚沼エリア	4位	長岡・柏崎エリア
5位	長岡・柏崎エリア	5位	村上・新発田エリア	5位	佐渡エリア
6位	弥彦・三条エリア	6位	佐渡エリア	6位	弥彦・三条エリア
7位	佐渡エリア	7位	妙高・上越エリア	7位	妙高・上越エリア

グラフ③：コロナ禍（2020年7月時点）で心身及び生活の意識について（新潟県7エリア別、男女合計）

【調査概要】

調査名：「ココロの体力測定 2020」／期間：2020年7月21日～7月27日／対象：全国の20～69歳の10万人（男女各5万人）／方法：インターネット調査／項目：6問／休養項目：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／集計データ：県・年齢を実際の人口でウエイト修正を行い活用 本データ対象者／新潟県在住者1767人（佐渡エリア：32人、妙高・上越エリア：182人、長岡・柏崎エリア：346人、湯沢・魚沼エリア：107人、新潟・阿賀エリア：796人、村上・新発田エリア：124人、弥彦・三条エリア：182人）

## 【株式会社ベネクス 概要】

法人名： 株式会社ベネクス  
代表： 代表取締役 中村 太一  
所在地： 〒243-0018 神奈川県厚木市中町 4-4-13 浅岡ビル 4 階  
電話： 046-200-9288  
設立： 2005 年 9 月 30 日  
事業内容： 休養・睡眠時専用「リカバリーウェア」の開発、製造、販売  
ホームページ： <https://www.venex-j.co.jp/>

## 【日本リカバリー協会 概要】

名称：一般社団法人 日本リカバリー協会  
所在地：神奈川県厚木市中町 4-4-13 浅岡ビル 4F  
会長：渡辺恭良（理化学研究所生命機能科学センター、大阪市立大学大学院医学研究科 名誉教授）  
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）  
杉田正明（日本体育大学体育学部 教授、日本陸連 科学委員会委員長）  
松木秀明（東海大学 名誉教授、健康評価施設査定機構 理事）  
代表理事：片野秀樹 博士（医学）（日本体育大学研究員、Genki Vital Academy 顧問）  
提携：ゲンキ・バイタルアカデミー（スイス）

公式 HP : <https://www.recovery.or.jp/>

「毎日をガンバルために、リカバル習慣を。」 <https://recover-bar.jp/>

### 本リリースに関するお問合せ

株式会社ベネクス コミュニケーション・プロデュース部  
担当者：豊島／下山  
TEL : 046-200-9288 FAX : 046-200-9368  
e-mail : [commprodept@venex-j.co.jp](mailto:commprodept@venex-j.co.jp)