

コロナ自粛後 全国 10万人のストレスはどう変わった？ 「ストレスオフ県ランキング 2020」発表！ 男性第1位は「青森県」女性は「鳥取県」が2連覇

【詳細はこちら！】<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/9036/>

一般社団法人ストレスオフ・アライアンス（事務局：東京都渋谷区、代表理事：恒吉 明美）は、全国10万人規模のインターネット調査「ココロの体力測定」を基に「日本人とストレス性疲労」の研究を進めています。

毎年5月には、社員である株式会社メディプラス/メディプラス研究所により女性の「ストレスオフ県ランキング（以下、ストレスオフ県）」を発表してまいりましたが、2020年は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受けて同時期の実施を中止。この度、リラクゼーションドリンクブランド「CHILLOUT（チリアウト）」を販売する合同会社エンディアンと共同で、緊急事態宣言明けの7月23日（木）から7月27日（月）にかけて全国10万人の男女（20～69歳の男女各5万人）に「ココロの体力測定」調査を実施し、この度、「ストレスオフ県ランキング2020」を発表いたしました。



■ 男性第1位は昨年第2位の「青森県」、女性は「鳥取県」が2年連続3度目の第1位に！

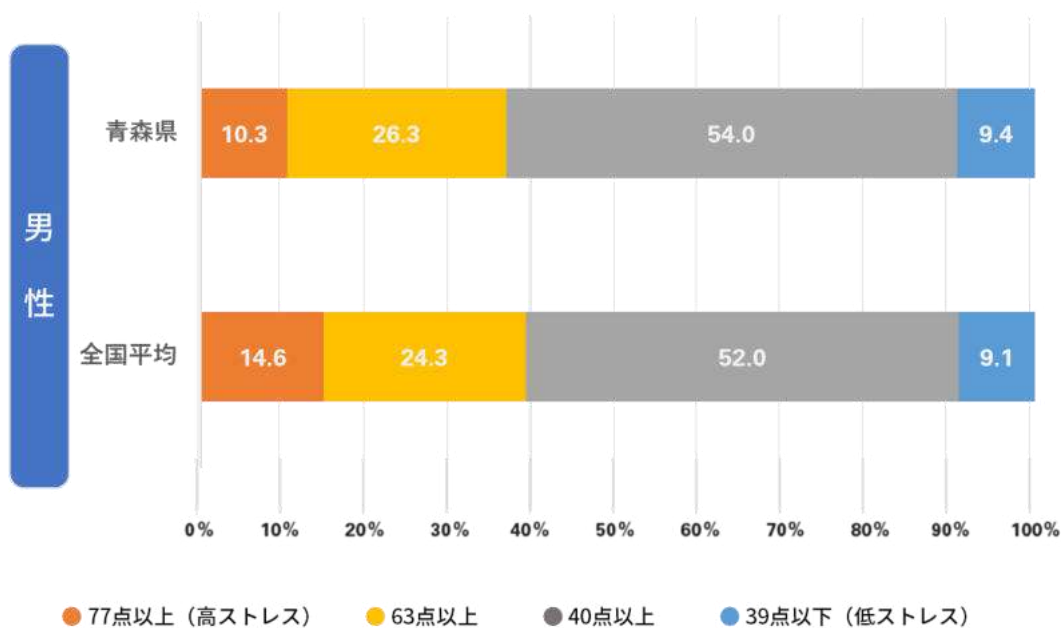
今年は初めて男性版をプレスリリースで発表。第1位には、昨年第2位だった「青森県」が輝きました。女性は、「鳥取県」が2年連続、3度目の第1位に。2016年に初のストレスオフ県第1位に輝いて以降、鳥取県ではストレスオフを推進し、女性にとって暮らしやすい環境の維持に努めています。さらに、恵まれた自然環境や、コーヒー県として知られるコミュニケーション文化などさまざまな要因から、コロナ自粛後の今も低いストレスオフ指数を維持できていると考えられます。

■ 青森男性・鳥取女性のストレスオフ要因を分析

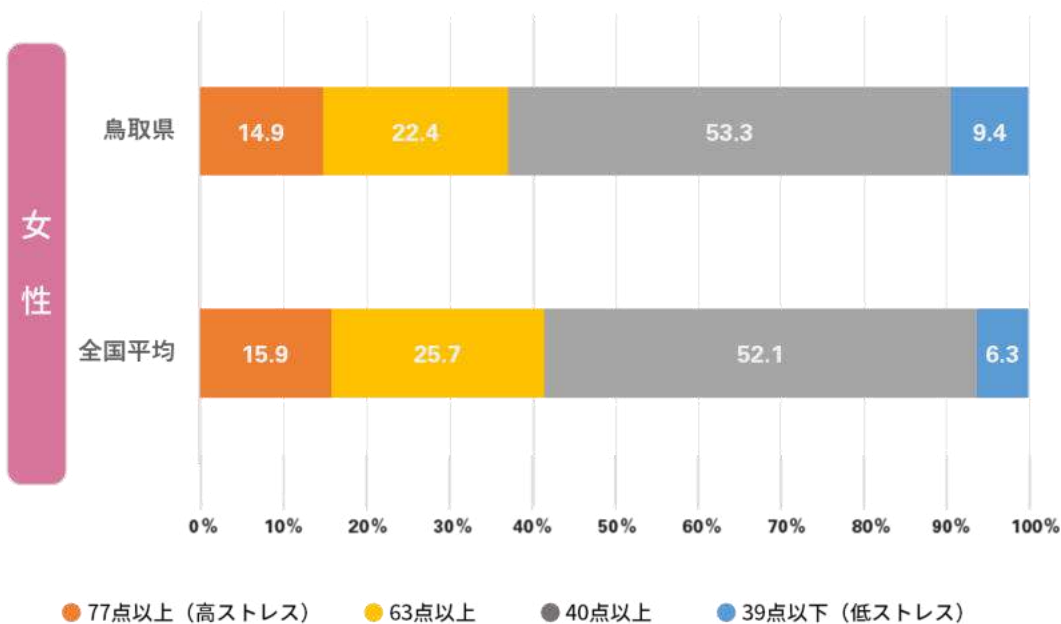
【1】 全国平均と比較し、低ストレス者は多く、高ストレス者は少ない傾向

「ココロの体力測定」調査では、厚生労働省のストレスチェック B 基準に照らし合わせ、回答者のストレスレベル割合を算出しています。第1位だった青森男性・鳥取女性は、全国平均と比較し「低ストレス者（39点以下）」割合が多く、逆に「高ストレス者（77点以上）」割合は少ない傾向となっており、高いストレスオフ指数に貢献していると考えられます。

<ストレスレベル 青森男性・全国比較>



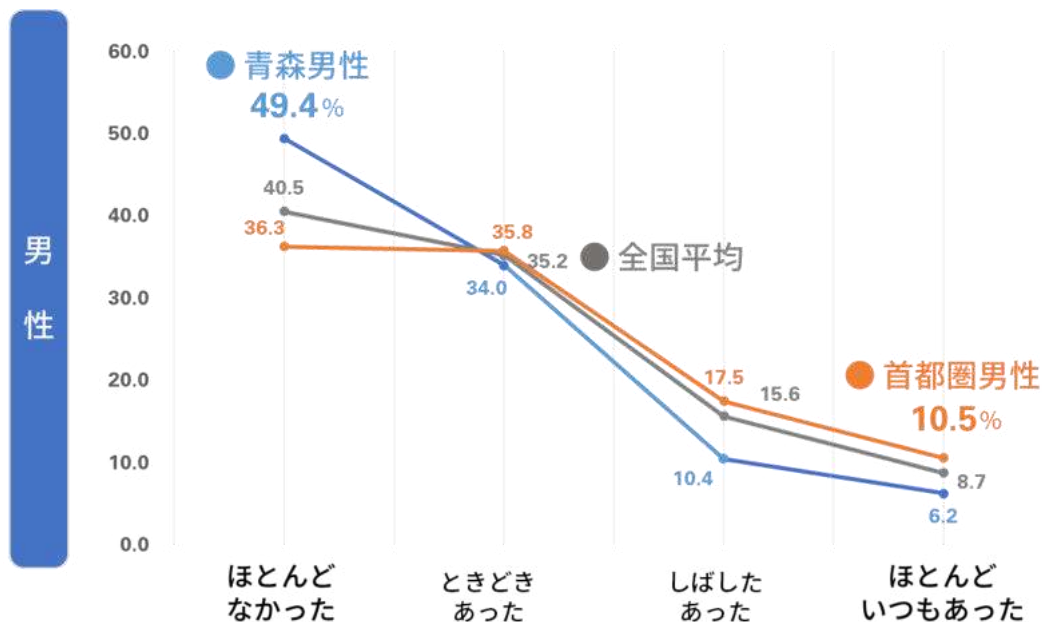
<ストレスレベル 鳥取女性・全国比較>



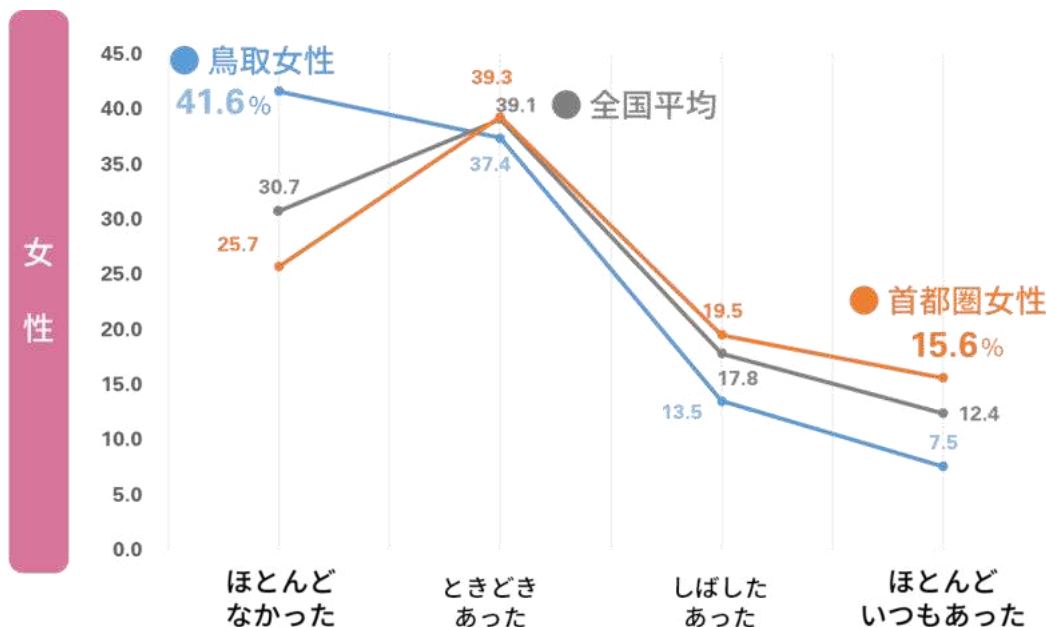
【2】新型コロナウイルスへの不安度は、鳥取女性は首都圏女性の半分以下

今回は、東京で新型コロナウイルス（以下、新型コロナ）陽性者数が100人台後半で推移していた7月23～27日の調査。首都圏（東京・神奈川・千葉・埼玉）では、「不安がほとんどいつも」が男性10.5%、女性15.6%であったのに対し、青森男性は6.2%、鳥取女性に関しては7.5%と半分以下でした。今年のこの特殊な社会状況化において、これもストレスオフ指数の高さの要因の一つである可能性が考えられます。

<新型コロナウイルスへの不安度 青森男性・全国・首都圏男性比較>



<新型コロナウイルスへの不安度 鳥取女性・全国・首都圏女性比較>



【3】 コロナ自粛生活に関連する生活への不満が少ない

新型コロナによる自粛生活の中で生活への不満度に関連する項目を見てみると、全国平均と比べ青森男性は「自粛期間後の勤務形態」「職場や自宅の協力体制」への不満が少ない傾向に。当社団の研究では、「通勤」が現代人のストレスに大きな影響を及ぼしています。通勤を含め、仕事にまつわる事柄のストレスの少なさが青森男性のストレスオフ県第1位に貢献している可能性があります。

一方の鳥取女性は、全国平均と比較して「現在の健康状態」への不満がもっとも少なく、コロナ自粛期間は運動不足を感じている人が多かった中、体調を維持できていることを示しています。また「プライベートの満足度」「人とのつながり（リアルな人間関係）」など、コミュニケーション上手なオキシトシン県の鳥取女性ならではの特徴となっています。

<コロナ自粛後 青森男性が「不満が少ない」全国順位>

青森男性の 「不満が少ない」全国順位

- 第1位 自粛期間後（6月以降）
の勤務形態
- 第2位 自粛期間後（6月以降）
の通勤時間
- 第1位 職場や自宅の協力体制

<コロナ自粛後 鳥取女性が「不満が少ない」全国順位>

鳥取女性の 「不満が少ない」全国順位

- 第1位 現在の健康状態
- 第4位 プライベートの満足度
- 第4位 人とのつながり方
（リアルな人間関係）

【4】積極的に行っているリラックス方法には地域性も

緊急事態宣言期間中は外出もままならず、とくに不自由さを感じた時期でもありました。そんな中、青森男・鳥取女性ともに積極的なリラックス方法が、「温泉」でした。

青森男性が全国男性と比較し積極的に行っているリラックス方法は「BBQ」や「ドライブ」などの気晴らしや、「ガーデニング」「日曜大工・DIY」といったおうち時間を楽しむ方法。

コミュニケーションを大事にしている鳥取女性は、「同性の友人との食事」が徐々に再開できていることも、リラックスにつながっているのではないのでしょうか。また鳥取県とえば、「コーヒー」。「機能性・栄養ドリンク」も含め、大切なストレスオフ行動になっているようです。

<青森男性・鳥取女性が積極的なリラックス方法>

青森男性の リラックス方法	青森男性 ÷ 全国平均	鳥取女性の リラックス方法	鳥取女性 ÷ 全国平均
BBQ	2.01倍	温泉	1.43倍
温泉	1.72倍	機能性・栄養ドリンク	1.29倍
靴下を脱いで裸足になる	1.42倍	指揉み	1.23倍
ガーデニング	1.26倍	同性の友人と食事	1.21倍
日曜大工・DIY	1.25倍	クロスワード、ナンプレ など	1.13倍
昼寝など仮眠	1.22倍	たばこ	1.12倍
ドライブ	1.21倍	動画視聴（Hulu、Netflixなど）	1.07倍
パチンコ	1.18倍	コーヒー	1.06倍
入浴	1.17倍	花を買う・飾る	1.04倍
犬を可愛がる	1.17倍	仕事	1.03倍

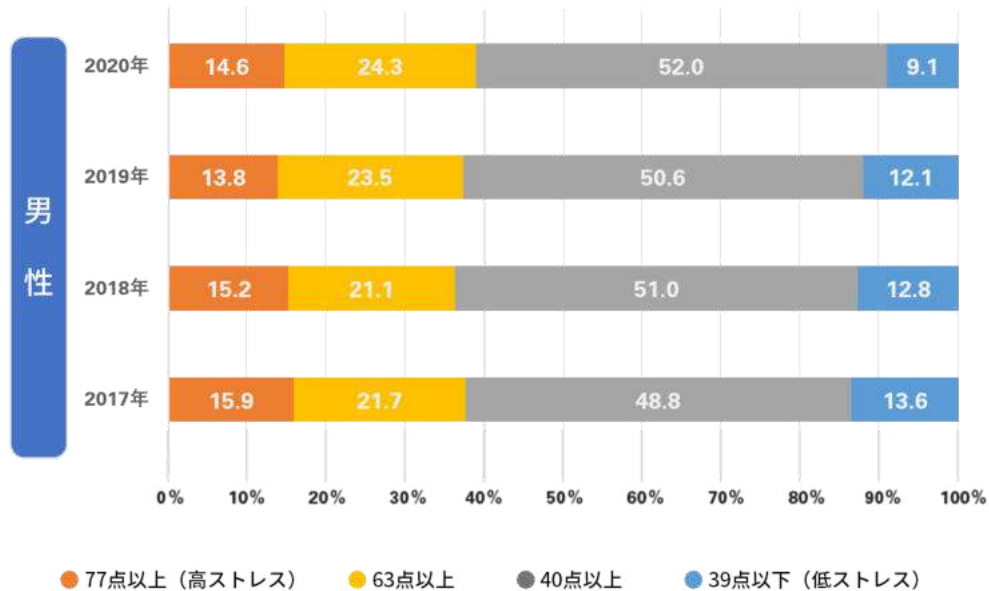
【関連記事】コロナ禍でのストレス・リラクゼーション調査：働き方によってストレスの深度に差が生まれる？ 在宅勤務者の9人に1人が「仕事」がリラックス方法と回答

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000009.000048100.html>

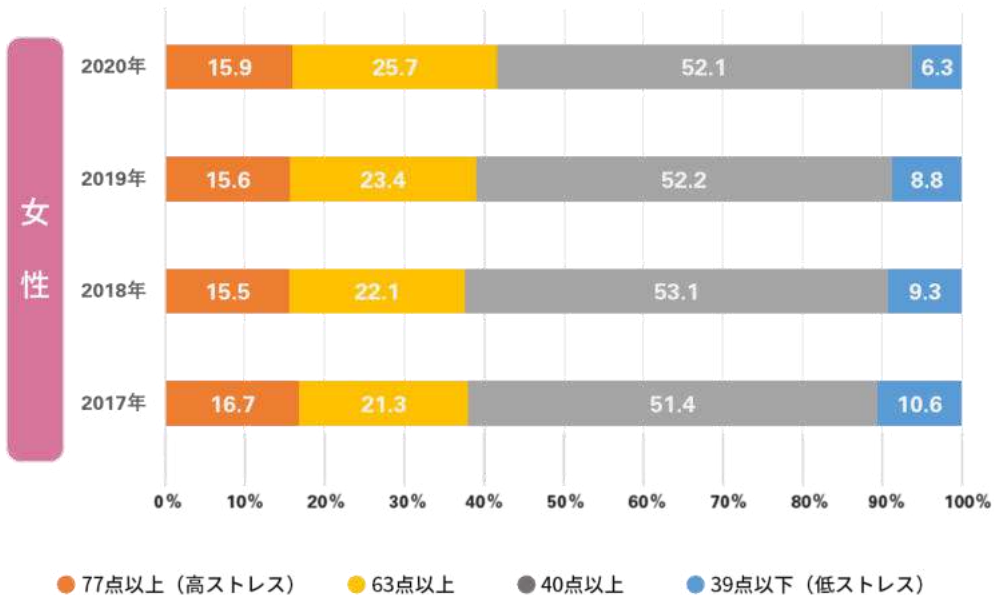
■ 厚労省「ストレスチェック」基準のストレスレベルは、低ストレス者が2割以上減少

全国のストレスレベルを2017年から4年間の変化を見てみると、男女ともにストレスの少ない「低ストレス者（39点以下）」の割合は年々減少しており、とくに今年は、男女ともに前年比で2割以上も減少しています。ストレスが多いことを示す「高ストレス者（77点以上）」割合は、コロナ自粛後に実施した今年の調査は増加し、「低ストレス者が減り、高ストレス者が増えた」結果となりました。

<ストレスレベル 全国男性平均 2017-2020 年比較>



<ストレスレベル 全国女性平均 2017-2020 年比較>



■ 男女ともに、大きくジャンプアップした「山口県」は総合第1位。「東京都」は男女で差

自然災害も多く、2020年はTOP10の順位に大きな変動がありました。そんな中で健闘したのは、「山口県」です。男性は2019年の16位から第2位に、女性は27位から第3位と、ともに大きくジャンプアップ。結果、男女総合ランキングでは第1位に輝きました。

また「東京都」は男女で差が。男性は28位から6位と順位を上げましたが、女性は17位順位を落とし、42位という結果に。当社団の研究では、首都圏における「通勤」が現代人のストレスに大きな影響を及ぼしています。自粛期間のリモートワークで男性は通勤ストレスから解放され、逆に女性はパートナーが家にいることでストレスが多くなった可能性が考えられます。

＜ストレスオフ県ランキング 2020 TOP10＞

順位	ストレスオフ県 男性 TOP10	ストレス オフ指数	2019年 順位	順位	ストレスオフ県 女性 TOP10	ストレス オフ指数	2019年 順位
1位	青森県	32.6	2↗	1位	鳥取県	56.2	1→
2位	山口県	32.2	16↗	2位	滋賀県	52.2	16↗
3位	山梨県	27.3	5↗	3位	山口県	49.5	27↗
4位	和歌山県	24.1	12↗	4位	和歌山県	45.4	29↗
5位	徳島県	21.3	2↘	5位	長崎県	38.5	15↗
6位	東京都	20.8	28↗	6位	石川県	31.8	21↗
7位	神奈川県	18.2	15↗	7位	広島県	30.5	2↘
8位	沖縄県	10.6	7↘	8位	岐阜県	29.7	42↗
9位	茨城県	8.9	45↗	9位	愛媛県	26.1	9→
10位	香川県	6.5	40↗	10位	三重県	22.4	3↘

【参考】ストレスオフ県ランキング 2020 全国結果 〈男性版〉

順位	都道府県名	ストレス オフ削減	順位	都道府県名	ストレス オフ削減	順位	都道府県名	ストレス オフ削減
1	青森県	32.6	17	高知県	0.9	33	千葉県	-10.3
2	山口県	32.2	18	長野県	-0.4	34	埼玉県	-10.6
3	山梨県	27.3	19	岩手県	-0.7	35	熊本県	-11.9
4	和歌山県	24.1	20	新潟県	-1.6	36	秋田県	-12.1
5	徳島県	21.3	21	三重県	-2.3	37	佐賀県	-13.6
6	東京都	20.8	22	福井県	-2.5	38	福島県	-13.9
7	神奈川県	18.2	23	福岡県	-4.7	39	群馬県	-14.0
8	沖縄県	10.6	24	富山県	-5.3	40	長崎県	-15.9
9	茨城県	8.9	25	大阪府	-5.3	41	鳥取県	-20.4
10	香川県	6.5	26	愛知県	-6.6	42	岡山県	-22.2
11	兵庫県	5.8	27	京都府	-7.1	43	宮崎県	-23.9
12	鹿児島県	5.3	28	大分県	-7.4	44	奈良県	-24.9
13	愛媛県	5.0	29	島根県	-8.2	45	石川県	-27.8
14	北海道	3.6	30	宮城県	-8.9	46	滋賀県	-30.7
15	静岡県	2.6	31	広島県	-9.2	47	岐阜県	-38.6
16	栃木県	1.1	32	山形県	-9.3			

【参考】ストレスオフ県ランキング 2020 全国結果〈女性版〉

順位	都道府県名	ストレス オフ刺繍	順位	都道府県名	ストレス オフ刺繍	順位	都道府県名	ストレス オフ刺繍
1	鳥取県	56.2	17	熊本県	11.4	33	静岡県	-5.4
2	滋賀県	52.2	18	千葉県	11.1	34	沖縄県	-7.9
3	山口県	49.5	19	長野県	10.1	35	埼玉県	-12.3
4	和歌山県	45.4	20	茨城県	9.7	36	福島県	-13.9
5	長崎県	38.5	21	大阪府	8.8	37	岩手県	-15.6
6	石川県	31.8	22	京都府	7.4	38	北海道	-16.3
7	広島県	30.5	23	奈良県	6.9	39	山形県	-17.0
8	岐阜県	29.7	24	大分県	6.1	40	群馬県	-21.5
9	愛媛県	26.1	25	青森県	3.9	41	福井県	-25.2
10	三重県	22.4	26	兵庫県	3.9	42	東京都	-25.9
11	宮崎県	21.6	27	愛知県	1.8	43	香川県	-28.8
12	鹿児島県	21.3	28	佐賀県	0.4	44	栃木県	-33.4
13	岡山県	16.6	29	神奈川県	-0.5	45	山梨県	-41.6
14	富山県	16.3	30	新潟県	-1.5	46	秋田県	-45.2
15	島根県	13.6	31	宮城県	-1.5	47	高知県	-58.1
16	徳島県	11.7	32	福岡県	-2.6			

【ココロの体力測定 2020 概要】

地 域 : 全国

対 象 : 男女、20～69 歳

手 法 : インターネット調査

実施期間 : 2020 年 7月21日～7月27日

サンプル数 : 10 万人 (男女各 5 万人) ※各都道府県 500 サンプル以上を確保し、その後人口比率 (都道府県、年代、有職割合) でウエイト修正を行う

設問数 : 6 問

調査機関 : 一般社団法人ストレスオフ・アライアンス、合同会社エンディアン

【共同調査企業概要】

社 名 : 合同会社 Endian (読み: エンディアン)

本 社 : 大阪府大阪市北区中之島 6-1-21

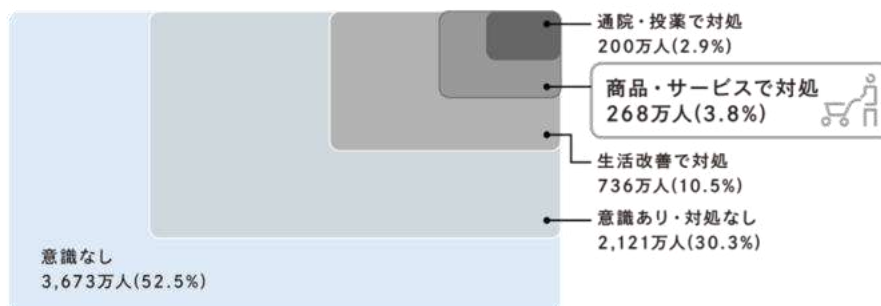
設立日 : 2019 年 7 月 1 日

代表職務執行者 : 今井 新 (株式会社 I-ne 取締役 兼 ブランディング本部本部長)

事業内容 : 清涼飲料の企画製造販売等

【参考】「ストレス性疲労」人口の規模と範囲

日本の生産人口(20～69歳)を7,000万人と仮定。株式会社メディプラス研究所が全国14万人(男女7万人)に行っているインターネット調査『ココロの体力測定2018』から推計した日本のストレス性疲労人口状況では、「症状がある」は約3,000万人※に上ります。内訳は、ストレス性疲労の意識はあっても「対処していない」が2,121万人(30.3%)と多数を占め、「通院・投薬で対処」200万人(2.9%)「商品・サービスで対処」268万人(3.8%)「生活改善で対処」736万人(10.5%)の合算よりも上回り、適切な対処を行えていない人が多数を占めています。



メディプラス研究所「ココロの体力測定2018」からストレス性疲労者の割合を抽出。日本の生産人口(20～69歳)を7,000万人と仮定し推計。

■ 社会課題「ストレス性疲労」の改善を目指す、一般社団法人ストレスオフ・アライアンス

当法人では、日本の成人の47.6%がストレス性疲労を抱えていると推計^{※1}。さらに重度であると思われる人は、適切な量、時間を働けておらず、社会生産力^{※2}は著しく低下している傾向です。

産官学の有識者によるさまざまな視点からストレス性疲労を研究し、参画企業と協力しながら、社会の生産力の回復・成長に貢献することを目指します。

※1 株式会社メディプラス研究所「ココロの体力測定2018」より14万人(男女各7万人)へのインターネット調査から抽出

※2 当法人では、「社会生産力」を「仕事・家事などを含む労働力」と定義しています

■ 組織概要

- 名称 : 一般社団法人ストレスオフ・アライアンス
設立 : 2018年10月22日
代表理事 : 恒吉 明美 (株式会社メディプラス / 株式会社メディプラス研究所)
理事(企業) : ロート製薬株式会社
株式会社JVCケンウッド・ビクターエンタテインメント
WINフロンティア株式会社
株式会社メディプラス
株式会社メディプラス研究所
監事 : 株式会社 産業経済新聞社
HP : <http://stressoff-alliance.or.jp>

<お問い合わせ先>

一般社団法人ストレスオフ・アライアンス 運営事務局
東京都渋谷区恵比寿4-6-1 恵比寿MFビル2F 株式会社メディプラス内
TEL : 03-6408-5121 E-mail : info@stressoff-alliance.or.jp