

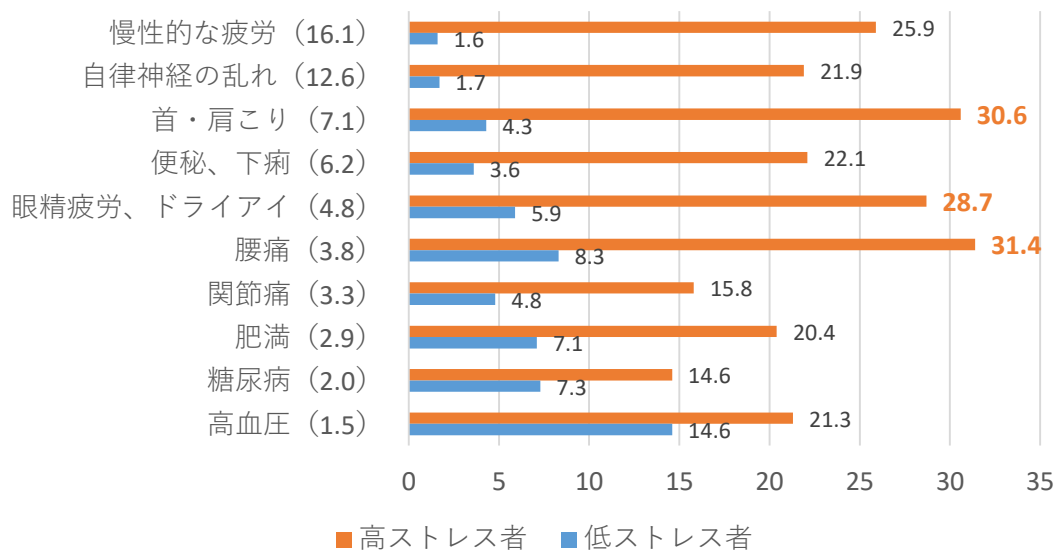
## 日本で一番の“肩こり県”は「奈良県」！ 6月17日「父の日」はストレスオフ™を贈ろう

高ストレス男性の疲労悩み「首・肩こり」「腰痛」「疲れ目」  
「仕事」でリラックスする低ストレス男性は 高ストレス男性の約2倍

株式会社メディプラス研究所（本社：東京都渋谷区、代表：恒吉 明美）が運営する「オフラボ」では、ココロの体力低下をしている日本人の心の状態を見える化し、脳科学者などの専門家や他社企業と共同でストレスと身体や肌を調査・研究しています。

今年も「父の日」がやってきます。毎日がんばってくれているお父さんに「どう感謝の気持ちを伝えよう？」悩んでいる人も多いのではないのでしょうか。オフラボでは毎年4月に女性のストレスオフ県ランキングを発表していますが、基となる調査データ「ココロの体力測定」（男女各7万人）から、そんなヒントを探るべく高ストレス男性の「疲労」に注目しました。

<ストレスレベル別 男性の疲労・体の悩み>



※単位は「%」。()内は低ストレス者と比較した倍率。

### ■ 高ストレスな男性は、心身共に疲労傾向

高ストレス男性の疲労・体の悩みを見ると、TOP3は「腰痛」「首・肩こり」「眼精疲労、ドライアイ」。一般的に語られる体の辛さが上位を占めますが、全般的に、低ストレス者の割合を高ストレス者が大きく上回っている傾向にあります。そこで、次に高ストレス者と低ストレス者の比較（倍率）から、高ストレス男性がより感じている疲労・体の悩みを見ると、「慢性的な疲労」が16.1倍も存在、次いで「自律神経の乱れ」が12.6倍。高ストレス男性は、“とにかく疲れている”という印象です。

【プレスリリースに関するお問い合わせ】

メディプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）  
E-mail: pr@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

■ 肩こりを感じている男性が多いのは「奈良県」！

次に、高ストレス男性が抱えている疲労から「肩こり」を抽出。都道府県別で見た「肩こり県ランキング」では第1位「奈良県」第2位「和歌山県」第3位「香川県」という結果に。10位までを見ても、近畿・四国・中国地方に集まっている傾向でした（後半に全国ランキング掲載）。

<肩こり県ランキング TOP3 >

**第1位 奈良県 (27.2%)**

**第2位 和歌山県 (25.3%)**

**第3位 香川県 (23.7%)**

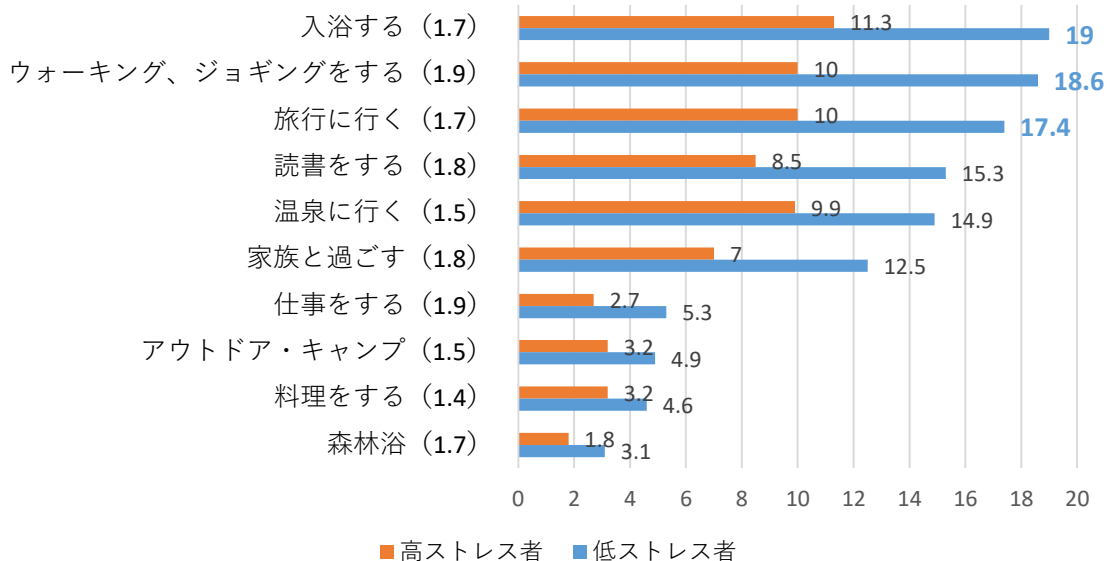
※「通院している」「お金を掛けて対策している」「生活習慣で対策している」の合計

■ 「仕事」もリラックス法の一つ!? 低ストレス男性のリラックス法を参考に

高ストレス男性のストレスオフのヒントになる、低ストレス者のリラックス方法を分析しました。19.0%と最も割合の高かったのが、「入浴」。次いで「ウォーキング。ジョギング」「旅行」「読書」「温泉」などが続き、お風呂で一日の疲れを癒やす意識だけでなく、屋外で過ごすことも大切にしていることがうかがえます。

また一方で、「仕事」をリラックス法と捉えている男性も。割合は5.3%と多くはありませんが、高ストレス者と比較すると2倍近くにもなる傾向でした。

<ストレスレベル別 リラックス方法 >



※単位は「%」。()内は高ストレス者と比較した倍率。

【 プレスリリースに関するお問い合わせ 】

メディアプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）  
 E-mail : pr@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

## ■ “贈る”意識がストレスオフに

オフラボの調査では、低ストレスな男女は「ありがとう」を言葉で伝える意識や、贈り物をするこ  
とを大切にしていることがわかっています。

今年は、贈る家族も、贈られるお父さんもストレスオフになれる父の日を。低ストレス男性のリ  
ラックス法と併せて、ギフトや過ごし方の参考にしてみてください。

## ● 低ストレスな男女が意識しているのは「ありがとう」の言葉を“贈る”気持ち

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/1639>

## ■ 参考：肩こり県ランキング

| 順位 | 都道府県名 | 肩こり率 | 順位 | 都道府県名 | 肩こり率 | 順位 | 都道府県名 | 肩こり率 |
|----|-------|------|----|-------|------|----|-------|------|
| 1  | 奈良県   | 27.7 | 17 | 徳島県   | 22.0 | 33 | 愛知県   | 20.2 |
| 2  | 和歌山県  | 25.3 | 18 | 東京都   | 22.0 | 34 | 青森県   | 20.2 |
| 3  | 香川県   | 23.7 | 19 | 北海道   | 21.8 | 35 | 群馬県   | 19.9 |
| 4  | 三重県   | 23.6 | 20 | 宮城県   | 21.8 | 36 | 熊本県   | 19.7 |
| 5  | 島根県   | 23.5 | 21 | 大分県   | 21.8 | 37 | 福岡県   | 19.6 |
| 6  | 大阪府   | 23.3 | 22 | 広島県   | 21.6 | 38 | 栃木県   | 19.6 |
| 7  | 千葉県   | 23.1 | 23 | 埼玉県   | 21.6 | 39 | 秋田県   | 19.4 |
| 8  | 福島県   | 23.0 | 24 | 滋賀県   | 21.5 | 40 | 山形県   | 19.3 |
| 9  | 兵庫県   | 23.0 | 25 | 高知県   | 21.2 | 41 | 岡山県   | 19.2 |
| 10 | 鹿児島県  | 22.7 | 26 | 福井県   | 21.2 | 42 | 新潟県   | 19.2 |
| 11 | 神奈川県  | 22.6 | 27 | 山梨県   | 21.2 | 43 | 長野県   | 19.0 |
| 12 | 岩手県   | 22.5 | 28 | 鳥取県   | 21.1 | 44 | 佐賀県   | 18.0 |
| 13 | 沖縄県   | 22.4 | 29 | 長崎県   | 21.1 | 45 | 岐阜県   | 17.6 |
| 14 | 茨城県   | 22.3 | 30 | 京都府   | 21.1 | 46 | 石川県   | 17.2 |
| 15 | 愛媛県   | 22.0 | 31 | 宮崎県   | 20.5 | 47 | 富山県   | 16.6 |
| 16 | 静岡県   | 22.0 | 32 | 山口県   | 20.3 |    |       | (%)  |

※「通院している」「お金を掛けて対策している」「生活習慣で対策している」の合計

## 【調査概要】

「ココロの体力測定2018」

方法 | インターネット調査

期間 | SCR調査 2018年3月7日～3月17日

(SCR調査)

対象 | 全国、20～69歳、14万人（男女各7万人）

項目 | 15問

分析データについて | 厚生労働省の「ストレスチェック制度の健康状態項目」を基に独自加工して、点数化

集計データについて | 集計したデータを、県・年齢を実際の人口でウエイト修正を行い活用

(本レポート活用対象)

対象 | 全国、20～69歳、すべて男性

高ストレス者：106011人

低ストレス者：8931人

【プレスリリースに関するお問い合わせ】

メディアプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）

E-mail : pr@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

## ■ オフラボとは

オフラボ（ストレスオフラボ）は、「ココロの体力低下」をしている日本人の心の状態を見える化し、脳科学者などの専門家や他社企業と共同で、エビデンスに基づいてストレスと身体や肌を調査・研究する（株）メディプラス研究所を中心としたプロジェクトです。

可視化しにくいストレスを顕在化するだけでなく、心のバランスが取れていて、身体も肌も健やかな状態、「ストレスオフ」を提唱。ウェアラブルセンサでメンタルコンディションを測定するサービスを展開するWINフロンティア（株）と共同で研究し、ストレスオフな状態へと導くさまざまなセルフケアを検証しています。

ミッションは“ストレスオフを日本の文化に”。ストレスオフな社会の定着を目指し、活動しています。

>>> Facebookページ「株式会社メディプラス研究所」で最新の調査やオフラボ記事情報を公開中！

## ■ ココロの体力測定

東邦大学名誉教授・脳生理学者 有田秀穂氏の監修のもと、全国の20～69歳の男女各7万人（合計14万人）を対象に「ココロの体力測定」（ストレス指数チェック）を実施。

2015年12月より厚生労働省から義務付けられている、「ストレスチェック制度」の対象となる従業員規模50人以上の企業だけでなく、義務化の対象にならない有職者や専業主婦まで含めて、広くストレス状態を計測・数値化しています。

## ■ オフラボ運営会社

社 名 : 株式会社メディプラス研究所  
代表取締役 : 恒吉明美  
所在地 : 〒150 - 0013 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）  
設 立 : 2013年12月  
U R L : <https://mediplus-lab.jp>