

Visit Finland が健康に関する世界調査の結果を発表 **ビジネスパーソンの半数以上が「毎日の体の回復が不十分」と回答、** **3 割以上は睡眠時間が 6 時間未満であることが判明**

～2 年連続で「世界一幸せな国」に選ばれているフィンランドの幸せの秘訣とは？～

Visit Finland は本日、160 カ国から 10 万人以上が Visit Finland のウェブサイトに参加した Hints Performance (ヒント・パフォーマンス) の健康に関する世界調査*の結果を発表いたしました。調査の結果、睡眠不足と回復の欠如がビジネスパーソンの健康と日々のパフォーマンスにとって世界的な課題であること、**回答者の 3 人に 1 人 (33%) は 1 日の睡眠時間が 6 時間未満であり、2 人に 1 人 (51%) は毎日の体の回復が不十分であると感じていることが判明しました。**

Business Finland の国際マーケティング担当シニアディレクターのヘリ・ヒメネスは、この結果は**ウェルネス旅行が増加している理由の 1 つである**と述べています。

「人々は今、旅行を通じて健康と日々のパフォーマンスをより良いものにし、自然の中で過ごす時間を増やすための新しい方法を求めています。フィンランドには、ストレスから逃れるためのあらゆる手段があります。ここでは自然と都市生活が隣接しています。素晴らしい森や湖、きれいな空気、そして静けさを有するフィンランドは、バランスを求める人々にとって素晴らしい旅行先なのです」と、ヒメネスはコメントしています。

短い旅でも、新しい発見がたくさんあります。Rent a Finn プログラムの一環として、Visit Finland は、フィンランドの生活様式を知ってもらおうと、多くの旅行者を招き入れました。そのうちの一人、シンガポールから来た 21 歳のシャーリーンは次のように述べています。

「人生を変えるような体験でした。自分の中で心のやすらぎや、幸せを感じることができる旅になりました。フィンランドの人々は、自然を目的達成の手段としては見ていません。誰もがそれを愛し、日常生活の一部として大切にしています」。

シャーリーンの Rent a Finn の体験動画はこちらからご覧いただけます：

<https://www.youtube.com/watch?v=HPEz96f9p8w&feature=youtu.be>

半数以上の人集中力が続かず、3 人に 2 人は日常的に運動をしていないという結果に

Visit Finland は、将来フィンランドを訪れる可能性のある人々の健康についてより詳しく知るため、過去 6 カ月間、ウェルネスに関わるコーチングカンパニーであるヒント・パフォーマンスの健康モデルに基づく調査を Web サイトに掲載しました。そして 160 カ国から 10 万人以上が本調査に参加しました。結果を分析したところ、ヒントのコーチングディレクターであるミッコ・リリアは、世界中で多くの人々が直面している問題に気付きました。半数以上 (51%) が、日々の回復が不十分だと感じており、3 人に 1 人 (33%) が、平均睡眠時間は 1 日 6 時間未満だと述べ、十分な休息が取れていませんでした。また、**半数以上 (53%) が就業時間中にたびたび集中力が途切れるため、効率が低下していると感じていました。**

「睡眠の量と質は、私たちの活力、回復力、そして病気への抵抗力と直接的な相関関係にあります。睡眠は、新しいことを学ぶのにも役立ちます。」とリアは述べています。

また、本調査から、人々が運動の時間を確保するのが難しいと感じていることがわかりました。**3人に2人(66%)は、日常的に運動をしていない**と述べました。

「森の散歩やトレイルランニングなど自然の中で行う活動を行うことで、運動と体の回復を簡単に日々の生活に取り入れることができます」とリアは総括します。

フィンランドの自然と生活は、あなたをどのように癒してくれる？

フィンランドは**2年連続で「世界で最も幸せな国」**に選ばれています**。自然との強いつながりや、自然が身近にある生活が幸福の秘訣かもしれません。ここで、フィンランドの自然やライフスタイルについてご紹介します。



サウナ

サウナはフィンランド人の毎日の日常生活の一部です。心を休め、こわばった筋肉をいたわり、ストレスや不安から逃れる場所です。サウナに入れば幸せな気持ちになり、リラックスすることができます。調査では高血圧にも良い働きがあることもわかっています。



ベリーやキノコ狩りなどの森の恵み

自然の中で収穫した食べ物を、食卓へ。私たちは様々な方法で自然を感じることができます。目や耳だけでなく、食べたり、飲んだり、呼吸することや周囲のものに触れたりすることで自然の恵みを感じることができます。

自然と静寂

研究によると森林は心拍数の低下や筋肉をリラックスさせる効果があり、ストレスを大幅に減少する効果があると証明されています。自然の中を散策したり、庭で土いじりをするだけでも体内のマイクロバイオーームが活性化する効果が得られます。



澄んだ空気

フィンランドの空気は地球上で最もきれいであることが研究からわかっています。観測史上、最もきれいな空気はフィンランドで測定されています。



*2019年3月17日-11月1日に実施された、ウェルネスに関するコーチングカンパニーである Hints Performance（ヒント・パフォーマンス）による調査。160カ国から10万人以上が参加しました。回答数が200件未満の国は分析結果には含まれておりません。

**国連世界幸福度報告 2019 <http://worldhappiness.report/ed/2019/>

Rent a Finn のウェブサイトでは、ヒント・メソッドをもとにした「ライフバランス診断」を受けられます。

（<https://rentafinn.com>）（英語）。このテストでは、実際どれくらいバランスがとれたライフスタイルを送れているかを参加者は知ることができ、さらにストレスを軽減し、心身の健康を保つためのアドバイスも受けられます。

◆素材のご案内◆

・「Rent a Finn」に参加したシャーリーン（静止画）

<https://mediabank.businessfinland.fi/l/zrhFPL6t5kRF>

Visit Finland について :

Visit Finland は、フィンランドのブランド力向上に取り組み、より多くの旅行者に訪れていただくためのマーケティング活動を推進するとともに、フィンランド国内の旅行産業のグローバル化も支援しています。Visit Finland は、地方の旅行先、旅行産業ビジネス、その他の輸出関連企業および大使館と協力しています。Visit Finland は、Business Finland のグループ機関です。<http://www.visitfinland.com/ja/>