

3年連続「ストレスオフ県ランキング」TOP10入り 鳥取・青森・愛媛・佐賀女性が行う 世界的ブームの“あの習慣” 2019年第1位を奪取した 鳥取県からのコメントも

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心身や肌を調査・研究しています。

メディプラス研究所では、去る5月14日、2019年版の女性の「ストレスオフ県ランキング（以下「ストレスオフ県」）」を発表。今年は鳥取県が3年ぶりの第1位となりました。

「ストレスオフ県」は2016年から発表していますが、2017年から3年連続でTOP10入りを果たしているのは今年第1位の「鳥取」、第5位の「青森」、第10位「佐賀」。そして2017年・2018年と2年連続第1位で、今年第9位だった「愛媛」のみ。今回はこの4県に共通したストレスオフ傾向をご紹介します。

●ストレスオフ県ランキング2019発表 「鳥取県」が3年ぶりの第1位に！

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/3370>

<4県低ストレス女性のリフレッシュ / リラックス行動 TOP10>

鳥取女性の リフレッシュ/ リラックス行動	倍率	青森女性の リフレッシュ/ リラックス行動	倍率	愛媛女性の リフレッシュ/ リラックス行動	倍率	佐賀女性の リフレッシュ/ リラックス行動	倍率
日向ぼっこ	2.80倍	アウトドア・キャンプ	4.10倍	汗を拭く	3.73倍	メイク直し	4.49倍
創作 (動画投稿含む)	2.06倍	汗を拭く	3.61倍	日向ぼっこ	2.99倍	瞑想	2.63倍
花を買う、飾る	1.91倍	お菓子作り	2.85倍	顔を洗う	2.90倍	ふくらはぎの マッサージ	2.44倍
ベットと過ごす	1.84倍	部屋の模様替え	2.85倍	自転車に乗る	2.76倍	ドライブ	2.40倍
目を温める	1.77倍	森林浴	2.82倍	部屋の模様替え	2.70倍	ジムに行く	2.39倍
部屋の模様替え	1.68倍	部屋の掃除	2.54倍	瞑想	2.55倍	整体、 マッサージ	2.18倍
動物に触れあう	1.67倍	首を温める	2.39倍	日曜大工・DIY	2.47倍	部屋の模様替え	1.93倍
温泉に行く	1.64倍	料理	2.38倍	部屋の掃除	2.31倍	飲酒	1.81倍
部屋の掃除	1.63倍	花を買う、飾る	2.37倍	目を温める	2.27倍	日向ぼっこ	1.79倍
入浴	1.62倍	ロウソクの 火を見る	2.34倍	仕事をする	2.27倍	首を温める	1.62倍

※倍率は、各県女性÷全国女性平均

■ 4県低ストレス女性に共通したストレスオフは「部屋作り」と「温活」

オフラボが全国7万人の女性（20～69歳）に行っている「ココロの体力測定」から、厚生労働省ストレスチェックB項目を基準に各県女性のストレスレベル割合を算出。「低ストレス」（39点以下）割合から「高ストレス」（77点以上）割合を引いた、独自のストレスオフ指数で「ストレスオフ県」を決定しています。

今回は「ココロの体力測定2019」の結果から、3年連続でTOP10入りしている鳥取・青森・愛媛・佐賀の低ストレス女性のストレスオフ傾向を分析。まずリフレッシュ / リラックス行動を、全国女性平均との比較（倍率）で見て見ましょう。（次ページへ続く）

【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

4県の低ストレス女性に共通していた方法は、“部屋作り”です。「部屋の掃除」（鳥取1.63倍、青森2.54倍、愛媛2.31倍）「部屋の模様替え」（鳥取1.68倍、青森2.85倍、愛媛2.70倍、佐賀1.93倍）という結果に。現在、“ときめき”をキーワードにした片付け・断捨離が世界中でブームを巻き起こしていますが、部屋環境作りがストレスオフにも貢献する可能性が浮かび上がりました。

< 4県低ストレス女性に共通したリフレッシュ / リラックス行動（部屋作り） >

「部屋の掃除をする」

鳥取女性 **1.63** 倍
青森女性 **2.54** 倍
愛媛女性 **2.31** 倍

「部屋の模様替え」

鳥取女性 **1.68** 倍
青森女性 **2.85** 倍
愛媛女性 **2.70** 倍
佐賀女性 **1.93** 倍

※倍率は、各県女性÷全国女性平均

そしてもう一点、共通していたのが「温活」です。2019年第1位の鳥取ならではあったのが「温泉に行く」（1.64倍）「入浴」（1.62倍）。温暖な愛媛では「日向ぼっこ」（愛媛2.98倍、鳥取2.80倍）。佐賀は血流を促すマッサージ意識が高くセルフでできる「ふくらはぎのマッサージ」（2.44倍）や「整体、マッサージ」（2.18倍）。手首や足首含め“首”を温めるといいとよく言いますが、冬の寒さの厳しい青森は「首を温める」（青森2.39倍、佐賀1.62倍）でした。「オフ県ランキング」上位には南西地域がランクインする傾向にあり、静岡以北では、大きく離れて青森のみです。ストレス状態に大きく関わる自律神経の通り道である首を温める意識が、青森女性のストレスオフ度を高めているのかもしれません。

< 4県低ストレス女性のリフレッシュ / リラックス行動（温活） >

鳥取女性の温活

青森女性の温活

愛媛女性の温活

佐賀女性の温活

温泉に行く **1.64** 倍
入浴 **1.62** 倍

首を温める **2.39** 倍

日向ぼっこ **2.99** 倍

ふくらはぎの
マッサージ **2.44** 倍
整体、
マッサージ **2.18** 倍

※倍率は、各県女性÷全国女性平均

▼鳥取低ストレス女性の傾向

コーヒーを飲みながらのおしゃべり文化で知られる鳥取ですが、鳥取女性は「ペットと過ごす」（1.84倍）「動物に触れあう」（1.67倍）ことでもリラックスしているようです。

▼青森低ストレス女性の傾向

「アウトドア・キャンプ」が全国女性と比較し4.10倍と非常に高かった青森女性ですが、その他「お菓子作り」2.85倍「料理」2.38倍と、料理に関する項目も。

▼愛媛低ストレス女性の傾向

しまなみ海道を擁する愛媛の女性ならではといえば「自転車に乗る」（2.76倍）。ペダルをこぐ動作はセロトニン分泌を活性化するリズム運動にもなります。

▼佐賀低ストレス女性の傾向

佐賀の女性は「ドライブ」（2.39倍）。嬉野や有田、唐津など伝統のある魅力的な町を擁し、かつ郊外に存在しているため、向かうためのドライブを楽しみの一つにしているのかもしれません。

【 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）

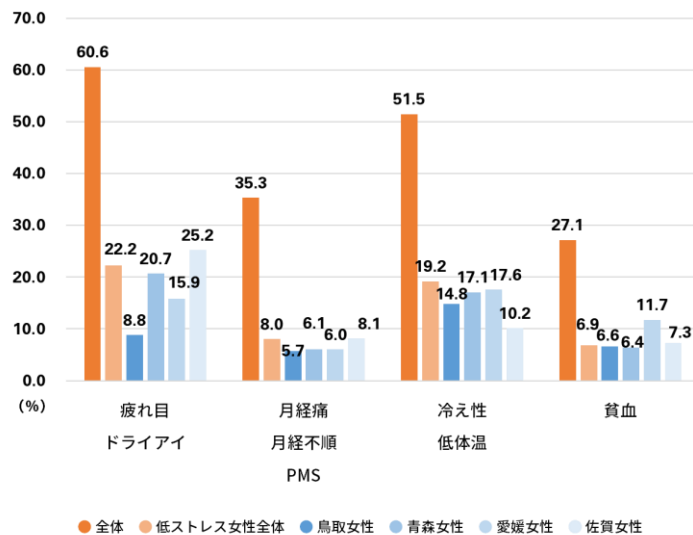
E-mail : pr@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

■ 女性ならではの身体の悩み。4県低ストレス女性は全国平均よりもかなり低い傾向に

4県の低ストレス女性のストレスオフの特徴として「温活」が挙げられますが、女性ならではの悩みとの関連がうかがえるデータをご紹介します。

「ココロの体力測定2019」より「身体の悩み」を抽出し、調査対象の女性全国7万人の平均並びに低ストレス女性全体と比較しました。すると特徴的だったのが、現代病と言える「疲れ目・ドライアイ」を筆頭に、続いたのが「月経痛・月経不順・PMS」「冷え性・低体温」「貧血」。これらは“温める”ことで改善や予防が期待できることが知られています。鳥取・青森・愛媛・佐賀の低ストレス女性は、温活によって女性ならではの身体の悩みを予防・改善している可能性があるのではないのでしょうか。

＜4県低ストレス女性の身体の悩み＞



4年連続女性の「ストレスオフ県ランキング」TOP10入り！

2019年第1位の鳥取県よりコメントをいただきました



鳥取県は、満点の星空、雄大な鳥取砂丘、透明度抜群の浦富海岸、四季折々の表情で魅せる大山などの景観や、これらを体感できるアクティビティ、海・川・街中に湧く個性豊かな温泉、ゆったりと流れる時間、お茶を飲みながらおしゃべりを楽しむ文化など、ストレスオフな暮らしに繋がる様々な魅力に溢れています。

鳥取県では、年度当初の待機児童ゼロの堅持をはじめ、全国に先駆けた保育料軽減策や医療費助成、森や里山の豊かな自然を生かした野外保育「森のようちえん」の支援など、子育て環境の充実に取り組んできました。

また、2016年ストレスオフ県ランキング1位を契機に、森や海辺で行うアクティビティを通じたママ友づくり、温泉に入ることによってリラックスする「温活」を利用した取組等、強みである「豊かな自然」や「人と人との絆」を生かした、女性のストレスオフにつながる活動を支援するほか、女性も男性も暮らしとのバランスを保ちながら安心して働き続けられる職場環境づくりに取り組んでいます。

この度3年ぶりに日本一となりましたが、都会にはない豊かな自然やゆったりと流れる時間で、皆様を癒すお手伝いもできるのではと期待しています。ぜひ、日本一ストレスオフなこの癒しの地を訪れ、豊かな自然を生かしたアクティビティ、個性豊かな温泉のハシゴ、滋味あふれる山海の幸を楽しみ、降り注ぐ満天の星を満喫するなど、ゆったりと流れる癒しの時間を体感いただきたいです。（原文ママ）

【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

【調査概要】

「ココロの体力測定2019」

方法 | インターネット調査

期間 | SCR調査 2018年3月16日～3月18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

今回抽出対象者 |

全国：69989人

全国内低ストレス者：6181人（内 鳥取県：44人、青森県：75人、愛媛県：77人、佐賀県：37人）

■ 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

URL : <https://mediplus-lab.jp>

【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