

GWのおすすめは「ガーデニング」「スポーツ観戦」 ストレスオフ™県ランキング上位5県・下位5県の “趣味の過ごし方”をリラックスの参考に

上位 愛媛・静岡・佐賀・島根・長崎は「休日の1時間以上」を趣味時間に
 下位 岩手・北海道・岐阜・長野・秋田の低ストレス女性は「登山」「テニス」に積極的

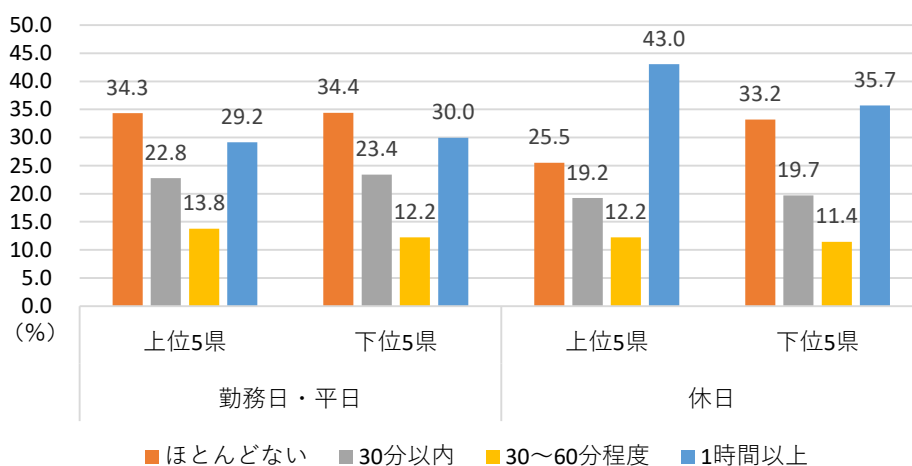
株式会社メディプラス研究所（本社：東京都渋谷区、代表：恒吉 明美）が運営する「オフラボ」では、ココロの体力低下をしている日本人の心の状態を見える化し、脳科学者などの専門家や他社企業と共同でストレスと身体や肌を調査・研究しています。

今年もGWのシーズンです。9連休というロングバケーションの方も多いのではないのでしょうか。そこで、お休みの長い人も、短い人も、気軽に実践できる「ストレスオフな趣味・健康行動」を「ココロの体力測定」の結果からピックアップ。オフラボでは4月17日に「ストレスオフ県ランキング2018」を発表し、愛媛県がV2を果たしましたが、ランキングの上位5県（愛媛県、静岡県、佐賀県、島根県、長崎県）と下位5県（岩手県、北海道、岐阜県、長野県、秋田県）の分析から、よりストレスオフに近づくヒントを探りました。

●ストレスオフ県ランキング2018発表！第1位は「愛媛県」が2連覇

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/2090>

<ストレスオフ県上位5県・下位5県女性の趣味の時間（勤務日・平日／休日）>



■ ストレスオフヒントその1：休日は、1時間以上趣味の時間を過ごす

まず「勤務日・平日」と「休日」に、どれくらい趣味に時間を使っているかを調べました。「勤務日・平日」では差はみられず、共に「ほとんどない」が3割を占めますが、「休日」を比較すると、「1時間以上」趣味の時間を持っている女性が、上位5県が下位5県を8ポイント程度上回る結果に。逆に「ほとんどない」は、下位5県が上位5県を同程度上回っており、休みの日にゆっくり趣味の時間を過ごしているかどうか、ストレスオフに影響していることが推測されます。

【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

■ ストレスオフヒントその2：上位5県女性は、活動的に過ごした後は疲れを癒やし好循環？

次に、月に1回以上行っている「趣味・健康行動」を比較しました。上位5県と下位5県を比較し、上位5県女性がより積極的に行っている行動をみると、ストレスオフ県第1位の愛媛県の特徴である「サイクリング」が1.65倍と高く、次いで「整体・マッサージ」が1.44倍。活動的な趣味を楽しんで、疲れを癒やす時間も持つ。そんな好循環が生まれているのかもしれませんが。

＜上位5県・下位5県女性の趣味・健康行動＞

月1回以上行う趣味・健康行動	上位5県	下位5県
サイクリング (1.65)	4.2	2.6
整体・マッサージ (1.44)	9.4	6.5
ガーデニング (1.27)	17.5	13.7
テニス (1.10)	1.9	1.7
サーフィン (0.94)	0.7	0.8
ゴルフ練習場 (0.94)	1.9	2.0
カラオケ (0.90)	5.1	5.6
エステ (0.85)	3.0	3.5
岩盤浴 (0.84)	2.5	3.0
登山 (0.80)	1.4	1.7
スポーツ観戦 (0.77)	5.8	7.5
ゴルフコース (0.74)	1.4	1.9

※単位は「%」。()内は下位5県と比較した倍率。

＜下位5県女性の趣味・健康行動＞

月1回以上行う趣味・健康行動	低ストレス女性	高ストレス女性
登山 (3.59)	4.4	1.2
テニス (3.17)	6.4	2.0
スポーツ観戦 (3.10)	20.4	6.6
ガーデニング (2.90)	30.2	10.4
エステ (2.32)	9.0	3.9
カラオケ (2.00)	15.1	7.5
ゴルフコース (1.94)	3.5	1.8
サーフィン (1.94)	1.5	0.8
ゴルフ練習場 (1.85)	3.9	2.1
サイクリング (1.39)	2.9	2.1
岩盤浴 (1.34)	5.1	3.8
整体・マッサージ (1.17)	9.2	7.9

※単位は「%」。()内は高ストレス女性と比較した倍率。

■ ストレスオフヒントその3：下位5県女性は、同じ下位県の低ストレス女性の行動が身近な参考に

下位5県では、ストレスレベルによる行動の違いに着目しました。「登山」3.59倍、「テニス」3.17倍、「スポーツ観戦」3.1倍と、それぞれ3倍以上、低ストレス女性が積極的に行っています。

ストレスオフ県ランキングの上位5県の女性たちの行動には、ストレスオフのさまざまなヒントがあると考えられますが、気候などにより実現が難しい場合も。同じ環境の中では、低ストレス女性の行動を参考にすることが、ストレスオフの有効な手立てになるのではないのでしょうか。

■ ストレスオフヒントその4：ストレスオフ物質・セロトニン活性で“GWロス”を乗り切る

上位5県女性と、下位5県低ストレス女性の両方に共通していたのが、「ガーデニング」です。適度に太陽光を浴びることはストレスオフ物質・セロトニン活性につながるため、気軽にできるものでは、屋外での「スポーツ観戦」もその一つといえるでしょう。「サイクリング」や「カラオケ」などのリズム運動やリズムを刻む行動も、同様にセロトニンの分泌を活性化することで知られています。

GWが終わってしまうと、日常生活に戻るのに時間がかかり、憂うつな気分になってしまうこともあるかもしれません。そんなGWロスに陥らないために。お休みの後半は、ストレスオフを意識して過ごしてみたいはいかがでしょうか？

●大切なのは“どう”使うか？「休みの過ごし方」でストレス状態に影響が

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/167>

●高ストレス女性は「海外弾丸ツアー」宿泊施設への“こだわり”も

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/1145>

【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

【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ェ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、すべて女性

上位5県（愛媛県、静岡県、佐賀県、島根県、長崎県）：4277名

下位5県（岩手県、北海道、岐阜県、長野県、秋田県）：6477名（高ストレス者：1077名、低ストレス者：475名）

■ 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