

疲労大国ニッポンの未病対策 “セルフケア意識” 積極的な男女「決まった時間に眠気」「12時前就寝」 睡眠のゴールデンタイム活用し疲労回復か

一般社団法人ストレスオフ・アライアンス『ストレスオフ白書 2018-2019』VOL.6

「社員が主体性を発揮し ストレスオフに繋がる『サブリミナル経営』の極意」
【セミナー招待】4月25日（木）東京・恵比寿にて開催

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、全国の男女14万に行っている大規模調査「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、『ストレスオフ白書』にまとめています。今回のテーマは「セルフケア（ボディメンテナンス）意識」です。

【1】セルフケア [ボディメンテナンス] 行動とストレス性疲労（週1回・男女別）

当法人では、ストレス量が個々人のキャパシティを超えて起こる心身の疲労状態を「ストレス性疲労」と定義。本白書では「慢性疲労」と「自律神経乱れ」がストレス性疲労を引き起こすと推定し、「症状なし」から「症状あり。病院に通院」まで5段階の回答項目が、両方一致した人数を算出しています。

EX. 男性で「慢性疲労」「自律神経乱れ」共に「症状なし」39,944人

- ・男女では「ダンススクール」以外は男性の割合が高く、週1回程度のセルフケア行動に積極的な傾向。
- ・男女とも全体で17%ともっとも頻度が高かった週1回程度のセルフケア行動は「簡単な自宅エクササイズ（20分以上/1日）」。
- ・「ストレス性疲労」があり「対策している」及び「ストレス性疲労なし」の行動頻度が高い傾向にあり、ストレス性疲労を抱えていても対策している人は「セルフケア」がその一環であり、ストレス性疲労のない人はセルフケア効果である可能性が考えられる。

<男女別 セルフケア行動（週1回）とストレス性疲労>

週1回行動	男 性				女 性			
	全体	ストレス性疲労なし	ストレス性疲労あり(対策あり)	ストレス性疲労あり(対策なし)	全体	ストレス性疲労なし	ストレス性疲労あり(対策あり)	ストレス性疲労あり(対策なし)
簡単な自宅エクササイズ（20分以上/日）	17.1	19.7	18.2	10.9	17.0	20.1	19.5	11.1
職場でストレッチ（10分以上/日）	8.8	8.5	11.7	7.6	6.1	5.8	8.9	4.8
ジム	6.4	6.0	10.1	4.9	5.7	6.4	6.0	4.4
パーソナルトレーニング	2.2	1.7	5.6	1.5	1.7	1.9	2.5	1.2
ダンススクール	1.8	1.4	4.4	1.1	2.3	2.7	2.6	1.8
ジョギング	8.5	8.3	11.7	7.1	2.6	2.7	3.4	1.9

(%)

【2】セルフケア [ボディメンテナンス] 行動とストレス性疲労（月1回・男女別）

- ・月1回程度のセルフケア行動では、「ストレス性疲労あり」で「対策している」の「整体・マッサージ」が非常に高く、男性21.5%、女性20.4%。
- ・週1回同様、「エステ」をのぞき男性の方が積極的な傾向だが、「整体・マッサージ」はやや女性の割合が高い。
- ・男性は「ジム」も22.0%と高い割合。

<男女別 セルフケア行動（月1回）とストレス性疲労>

週1回行動	男 性				女 性			
	全体	ストレス性疲労なし	ストレス性疲労あり(対策あり)	ストレス性疲労あり(対策なし)	全体	ストレス性疲労なし	ストレス性疲労あり(対策あり)	ストレス性疲労あり(対策なし)
ジム	11.8	10.0	22.0	9.7	8.9	9.2	11.1	7.2
パーソナルトレーニング	5.7	3.7	16.0	3.9	3.3	3.0	5.9	2.4
ダンススクール	4.8	3.0	14.3	3.0	3.9	3.9	5.7	2.9
岩盤浴	3.5	1.6	12.3	2.2	2.6	2.0	5.1	2.1
エステ	0.9	0.4	3.7	0.5	4.0	3.3	6.7	3.5
整体・マッサージ	7.5	4.6	21.5	5.5	8.3	6.2	20.4	4.6

(%)

【3】年代別 「自宅エクササイズ（20分以上/日）」頻度（男女別）

- ・男女共に全年代で「自宅エクササイズ（20分以上/日）」を行っているのは5割以下。
- ・男性は40・50代が6割以上、女性においては60代以外全年代で6割以上が「全くしない」と回答。
- ・女性60代は男女・全年代の中で最も「自宅エクササイズ」を行っており、「週1～3日」17.2%と頻度も多い。

<男女・年代別 自宅エクササイズ（20分以上/日）頻度>

	男 性					女 性				
	全くしない	月1日未満	月1～3日	週1～3日	週4日以上	全くしない	月1日未満	月1～3日	週1～3日	週4日以上
20代	54.5	16.0	14.1	10.2	5.1	63.2	14.0	11.2	8.6	3.1
30代	55.9	15.6	11.9	10.9	5.8	65.1	13.1	9.6	8.7	3.5
40代	61.4	13.2	9.5	9.9	6.0	66.6	12.0	8.3	8.4	4.7
50代	62.9	12.3	9.0	9.3	6.4	63.0	11.7	8.4	10.2	6.6
60代	57.0	11.7	10.1	12.1	9.0	50.1	11.7	9.7	17.2	11.3

(%)

【4】年代別 「整体・マッサージ」頻度（男女別）

- ・「整体・マッサージ」を行っているのは、男性で2割、女性で3割以下。
- ・女性20・30代は、男女・全年代の中でも比較的「整体・マッサージ」を行っている傾向。

＜男女・年代別 整体・マッサージ頻度＞

	男性					女性				
	全くしない	月1日未満	月1~3日	週1~3日	週4日以上	全くしない	月1日未満	月1~3日	週1~3日	週4日以上
20代	80.2	11.4	6.6	1.7	0.1	76.5	15.8	6.4	1.1	0.2
30代	81.1	10.9	6.2	1.5	0.3	77.0	14.9	6.7	1.3	0.2
40代	83.1	9.8	5.5	1.4	0.2	80.1	11.7	6.5	1.5	0.2
50代	84.0	8.6	5.4	1.7	0.2	80.8	10.7	6.2	2.1	0.1
60代	86.0	7.2	4.9	1.6	0.2	83.7	7.4	6.2	2.4	0.3

(%)

【5】積極的なセルフケア行動者の睡眠状況比較（男女別）

- ・自宅エクササイズ（週4日）かつ整体・マッサージ（月1日以上）を「積極的なセルフケア行動者」に。
- ・男女共、夜の睡眠状況に違いが。「毎日決まった時間に眠くなる」「夜12時前に就寝」は、全体よりも「積極的なセルフケア行動者」の方が顕著に割合が高い。
- ・女性全体は「朝すっきり目覚めない」「朝から疲れている」割合が高いが、女性の「積極的なセルフケア行動者」は男女含め比較的割合が低い。

＜男女別 積極的なセルフケア行動者の睡眠状況＞

		男性		女性	
		全体	自宅エクササイズ×整体・マッサージ	全体	自宅エクササイズ×整体・マッサージ
朝	朝、頭がすっきり目覚めない	33.6	33.6	38.0	31.9
	朝から疲れている	31.8	32.1	35.5	28.5
夜	毎日決まった時間に眠くなる	46.4	56.8	50.8	60.4
	夜は12時前には就寝する	47.8	54.3	55.2	59.9
	寝つきが悪い	25.8	26.6	31.1	31.8

(%)

【6】積極的なセルフケア行動者の食欲比較（男女別）

- ・女性全体では「朝、食欲がある」「昼、食欲がある」は4割以下と非常に低い。
- ・全体と「積極的なセルフケア行動者」の比較では「朝、食欲がある」に特に違いがあり、男性は1.30倍、女性は1.87倍。

＜男女別 積極的なセルフケア行動者の食欲＞

	男性		女性	
	全体	自宅エクササイズ×整体・マッサージ	全体	自宅エクササイズ×整体・マッサージ
朝、食欲がある	51.1	66.3	38.0	70.9
昼、食欲がある	65.0	74.8	35.5	81.0
夜、食欲がある	70.3	78.2	50.8	80.2

(%)

【7】 積極的なセルフケア行動者の心身状況比較（男女別）

- ・全体では、男性は「首・肩こり」50.8%、女性は「肌あれ」41.7%「首・肩こり」69.9%「慢性的な疲労」44.6%と、症状を抱えている人が多い傾向。
- ・「積極的なセルフケア行動者」は、全体と比較し、男性の「肌あれ」以外すべての項目で割合が下回る。
- ・「積極的なセルフケア行動者」は、「自律神経乱れ」の割合が男性15.9%、女性16.3%と低い傾向。

＜男女別 積極的なセルフケア行動者の心身状況＞

	男 性		女 性	
	全体	自宅エクササイズ×整体・マッサージ	全体	自宅エクササイズ×整体・マッサージ
肌あれ	29.9	30.0	41.7	33.8
自律神経の乱れ	20.6	15.9	29.6	16.3
首・肩こり	50.8	33.9	69.9	52.4
月経痛・月経不順	/		27.7	23.6
慢性的な腹痛	16.2	12.7	14.1	13.0
よく眠れない	32.3	32.2	38.4	30.9
慢性的な疲労	38.6	29.8	44.6	37.0

(%)

〔調査概要〕

調査名 : ココロの体力測定 2018

方 法 : インターネット調査

調査期間 : 2018年3月7日～17日

サンプル数 : 14万人 (男女各7万人)

※都道府県ランキングに必要な数、各県1000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)でウェイト修正

設問数 : 15問

調査機関 : 株式会社メディプラス研究所

●本レポート活用対象 :

・健康アプリ / WEB サービス利用

男性 : アプリ利用 8559人、アプリ(利用)なし 45943人

女性 : アプリ利用 9864人、アプリ(利用)なし 44134人

・ストレス性疲労

男性 : 症状なし 39944人 症状あり 30067人 [対処していない 19125人 対処あり(生活習慣の工夫のみ 6436人 通院以外でお金をかけて対処 2668人 病院に通院 1817人)]

女性 : 症状なし 33527人 症状あり 36462人 [対処していない 23305人 対処あり(生活習慣の工夫のみ 8291人 通院以外でお金をかけて対処 2675人 病院に通院 2191人)]

・年代別

男性 20～29歳 : 11039人、30～39歳 : 13819人、40～49歳 : 16236人、50～59歳 : 13484人、60～69歳 : 10642人

女性 20～29歳 : 15433人、30～39歳 : 13519人、40～49歳 : 15986人、50～59歳 : 13571人、60～69歳 : 16270人

・積極的なセルフケア行動者(自宅エクササイズ週4回以上かつ整体・マッサージ月1回以上)

男性 : 963人 女性 : 1205人

▼▼▼ 【セミナー告知】お申し込み受付中！ ▼▼▼

一般社団法人ストレスオフ・アライアンス 第2回セミナー 4/25（木）東京・恵比寿にて開催
「社員が主体性を発揮し ストレスオフに繋がる『サブリミナル経営』の極意」

江口康二 氏

株式会社メディロム（旧リラク）代表取締役

1996年自動車流通のベンチャー企業に入社。1999年東証上場を経験。同社インターネット事業部長時に「日経優秀商品・サービス賞」を受賞し、20代で最年少役員に就任。

2000年株式会社メディロムを設立。一般社団法人日本リラクゼーション業協会 発起人理事。医療・ヘルスケア分野にてリラクゼーションスタジオを全国で約337店舗展開。



当法人では、日本人の4割以上^{※1}が抱えている「ストレス性疲労^{※2}」に着目。勉強会・ストレスオフ・アライアンス説明会を兼ねて、有識者を講師に招いての定期セミナーを開催しています。

※1) メディプラス研究所「ココロの体力測定 2018」調査より ※2) ストレスがキャパシティを超過し、心身に蓄積して起こる疲労状態

■開催概要

日時： 2019年4月25日（木）16:00～17:30

場所： 東京・恵比寿

参加費： 無料

募集人数：30名程度

※応募者多数の場合は当法人会員を優先。

募集対象：経営者・管理職（マネジメント）

申込締切：4月24日（水）16:00

※満席になり次第、期日前でも申し込みを締め切ります。ご了承ください。

▼セミナー内容

【第一部】

講演：江口康二氏

（株式会社メディロム（旧リラク）代表取締役）

テーマ：

社員が主体性を発揮し ストレスオフに繋がる
「サブリミナル経営」の極意

健康管理サービス Re.Ra.Ku（リラク）ブランドを中心に337店舗を展開。2,200名のセラピストを擁して高単価・高品質のサービスを提供している。あらゆる産業で人材の育成教育に悩みを抱える中、高いモチベーションと品質の標準化が大規模に成功している独自の経営手法を公開する。

【第二部】

講演：（一社）ストレスオフ・アライアンス運営事務局

テーマ：14万人のデータに見る日本人のセルフケア意識

■参加のお申込みはこちらから■

参加ご希望の方は、オンラインフォームよりお申し込みください。

オンラインフォーム：<https://stressoff-alliance201904.peatix.com>

■ 『ストレスオフ白書 2018-2019』とは

当法人では、参画企業の株式会社メディプラス研究所が全国 14 万人（男女各 7 万人、20～69 歳）に行っている大規模インターネット調査「ココロの体力測定」を基に、睡眠、食事といった生活習慣から、働き方・休み方、デジタル依存といった社会問題、年代別のストレス課題まで、日本人のストレス性疲労状況を『ストレスオフ白書』として編纂。年 1 回開催される当法人総会にて、参画企業に配布予定です。

■ 社会課題「ストレス性疲労」の改善を目指して。

2018 年 10 月、一般社団法人ストレスオフ・アライアンス設立

ストレスオフ・アライアンスは2017年に準備委員会を立ち上げ、社会のあらゆるストレス問題に対して議論を重ねてきましたが、本格的にこの社会課題に対峙するため、2018年10月22日に一般社団法人ストレスオフ・アライアンスを設立しました。

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}しています。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 当団体では、「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
事務局 : 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 2 階 株式会社メディプラス内
TEL : 03-6408-5121
E-mail : info@stressoff-alliance.or.jp
HP : http://stressoff-alliance.or.jp

<お問い合わせ先>

ストレスオフ・アライアンス 広報事務局
TEL : 03-5411-0066 FAX : 03-3401-7788
E-mail : pr@netamoto.co.jp
担当 : 柴山（携帯 : 070 - 1389 - 0172）