

加速する“人口流出” 歯止めの一手は？ 全国 14 万人調査 47 都道府県のストレスを分析したデータを発表 行政主導の「ストレスケア対策」をインフラ整備の一環に 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 2019-2020』VOL.3

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インターネット調査「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。

この度、社員であり「女性のストレスオフ県ランキング」を発表している株式会社メディプラス研究所と共に、地域ごとのストレス特性をまとめた『ストレスオフ白書 2019-2020 〈地域版〉』サマリーを発表いたしました。

●発表！ストレスオフ県ランキング 2019 <https://mediplus-lab.jp/contents/detail/3370/>

地域版サマリーは 2016 年から続く毎年 14 万人への調査をベースに、地域ごとの生活スタイル、健康問題、移住意向などとストレスの相関を分析。地域ごとのストレスオフな手立てを見出し、地域に対する満足度を向上し、加速する人口流出対策を模索していきます。

一般社団法人 ストレスオフ・アライアンス
STRESS-OFF ALLIANCE
ストレスオフ白書 **〈地域版〉**
2019 - 2020

当法人では、特別会員（会費無料）としてご入会いただける自治体様・メディア様に、『ストレスオフ白書 2019-2020 〈地域版〉』サマリーを差し上げています。詳細は広報事務局までお問い合わせください。

▼『ストレスオフ白書 2019-2020 〈地域版〉』目次 ▼

- 都心型・地域型のストレス傾向
- ストレスと都道府県別（居住地域）満足度
- 各都道府県のパターン解析
- 地域満足度ランキング
- U・Iターン意向率
- 週末移住意向率
- 都道府県別のストレスタイプと要因
- ストレスオフによる地域ロイヤリティ向上モデル



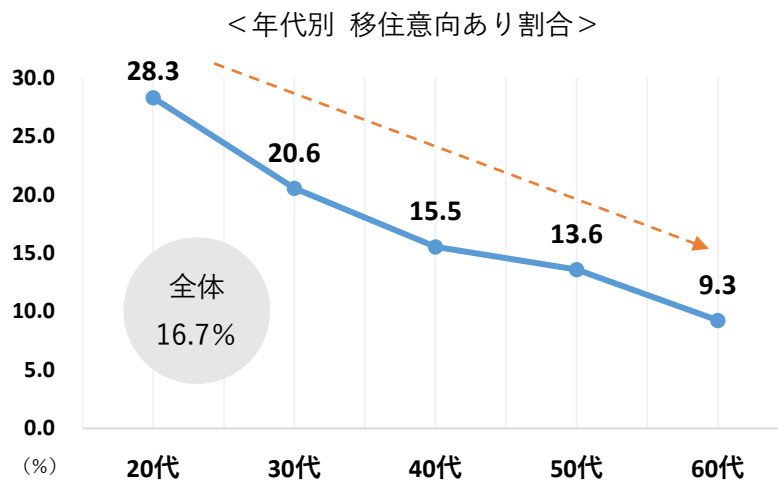
【ストレスオフ白書 2019-2020 〈地域版〉及び 当法人ご入会に関するお問い合わせ】

ストレスオフ・アライアンス 広報事務局 担当：柴山

TEL：03-5411-0066 E-mail：pr@netamoto.co.jp

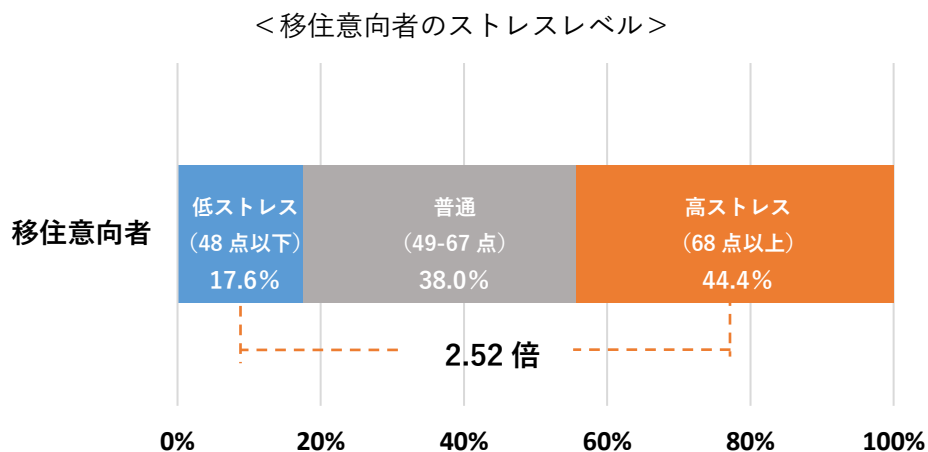
【1】年代別 移住意向あり割合（Uターン意向もしくはIターン意向あり）

- ・移住意向率は、全体で 16.7%。年代では、20 代が最も高くなっている。



【2】移住意向者のストレスレベル

- ・移住意向者全体 16.7%の中で、ストレスチェック点数を県外流出意向の割合から低ストレス者（48 点以下）、普通（49-67 点）、高ストレス者（68 点以上）で分析。
- ・移住意向がある方のストレスレベルを見ると、高ストレス者の割合が 44.4%と低ストレス者の割合の 17.6%に比べて 2.52 倍になっており、高ストレス者ほど移住を検討している傾向にある。



【3】移住意向・地域満足度とストレスレベル

- ・自分の居住地域の推奨レベルを、居住満足度 0～10 点の 11 段階で調査。移住意向あり割合中、満足（8～10 点）、普通（5～7 点）、不満足（0～4 点）で分析。
- ・全体では「満足」が 16.6%、「不満足」が 44.3%と 2.67 倍の差となる。
- ・居住地域の満足度はストレスレベルでは割合の変化は見られないが、「普通」もしくは「不満足」では高ストレス者割合が高く、特に「不満足」は 5.12 倍の差
- ・「満足」以外の約 80%以上で、移住意向とストレスレベルの相関性が見られる。

<男女・年代別 移住意向あり割合>

地域満足度		全体	低ストレス (48 点以下)	普通 (49-67 点)	高ストレス (68 点以上)	
不満足 (0-4 点)	①	44.3	4.7	15.6	24.0	5.12 倍
普通 (5-7 点)		39.2	7.8	16.2	15.2	1.95 倍
満足 (8-10 点)	②	16.6	5.1	6.3	5.2	1.00 倍
		①÷②	2.67 倍	0.91 倍	2.49 倍	4.65 倍
			①		②	②÷①

【4】都道府県別 移住意向の低い県

- ・移住意向の低い都道府県ランキングで見ると、第1位が「島根県」、47位が「東京都」という結果になった。

<都道府県別 移住意向の低い都道府県ランキング>

	都道府県	
1	島根県	13.2
2	和歌山県	13.2
3	福井県	13.4
4	北海道	14.1
5	富山県	14.2
6	香川県	14.3
7	長野県	14.3
8	新潟県	14.6
9	青森県	14.6
10	山形県	14.7
11	岐阜県	14.8
12	静岡県	14.9

	都道府県	
13	徳島県	14.9
14	岡山県	15.2
15	長崎県	15.3
16	福岡県	15.5
17	山口県	15.5
18	秋田県	15.6
19	兵庫県	15.6
20	愛媛県	15.7
21	大分県	15.7
22	岩手県	15.8
23	栃木県	15.8
24	石川県	15.9

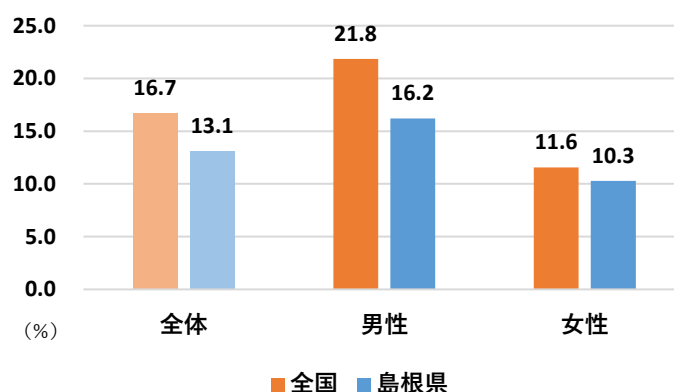
	都道府県	
25	福島県	16.0
26	高知県	16.1
27	鹿児島県	16.1
28	宮崎県	16.2
29	鳥取県	16.3
30	熊本県	16.4
31	奈良県	16.6
32	宮城県	16.7
33	群馬県	16.8
34	茨城県	17.0
35	大阪府	17.2
36	三重県	17.3

	都道府県	
37	沖縄県	17.3
38	千葉県	17.3
39	佐賀県	17.4
40	埼玉県	17.4
41	山梨県	17.4
42	滋賀県	17.6
43	愛知県	17.6
44	神奈川県	17.9
45	広島県	18.0
46	京都府	18.2
47	東京都	19.3
		(%)

【5】移住意向なし第1位島根県分析①（男女）

- ・島根県は、全国と比較すると男性の移住意向率が顕著に低い傾向がみられる。

<島根県の分析① 男女別移住意向率>



【6】移住意向なし第1位島根県分析②（地域満足度）

- ・島根県は、全国平均と比較すると「不満足」が1.20倍で評価は高くない。しかし「全体」～「満足」まで全て全国より高ストレス者が少なく、低ストレス傾向にある。
- ・特に「普通」と評価しているゾーンで高ストレス者が0.79倍と少ないため、移住意向率が最も低いと考えられる。

＜島根県の分析② 地域満足度とストレスレベル＞

地域満足度	全体	低ストレス (48点以下)	普通 (49-67点)	高ストレス (68点以上)	(倍)
全体	1.00	1.07	1.00	0.93	
不満足 (0-4点)	1.20	1.28	1.22	1.14	
普通 (5-7点)	0.96	1.04	1.01	0.79	
満足 (8-10点)	0.90	1.02	0.82	0.74	

【7】移住意向なし第1位島根県分析③（ライフバランス・スコア）

- ・「ココロの体力測定2018」調査90項目のストレス要因から、ストレス意識の数値を抽出し、独自の集計ロジックを用いて、大4項目、中28項目のライフバランスを算出した。
- ・「倍率」は全国平均を1とした場合の差を表している（1>全国平均よりストレスが高い）
- ・島根県のライフバランス・ストレススコアを全国と比較すると、「デジタル環境」のストレスが最も低く、次いで「生きがい」「家庭環境・協力」「職場環境・制度」「働き方・休み方」「仕事の人間関係」「地域格差」などが低い傾向にある。特に「ワークライフバランス」「セルフライフバランス」「ソーシャルライフバランス」のストレスが低く、「ローカルライフバランス」はややストレス傾向にある。

＜島根県の分析③ ライフバランス・ストレス スコア＞

	ワークライフバランス							セルフライフバランス						
	(収支バランス) お金	家庭環境・協力	(育児協力)環境 子育て	社会情勢	しわ寄せ環境	職場環境・制度	働き方・休み方	休息・自問	・労 ベース・リズム 脳	セルフケア	デジタル環境	女 姿力(男姿力)	健康・疲労・老化	肌環境
全国	29.3	21.1	9.3	18.8	15.8	25.6	22.0	20.4	15.6	11.8	21.1	20.7	22.3	43.2
島根県	28.5	19.9	9.4	18.5	15.7	24.1	20.8	19.6	15.5	11.1	18.7	19.7	21.3	44.5
倍率	0.97	0.94	1.01	0.98	1.00	0.94	0.94	0.96	0.99	0.95	0.89	0.95	0.96	1.03

	ソーシャルライフバランス							ローカルライフバランス						
	仕事の人間関係	家族関係	コミュニティー 自分	生きがい	仕事のやりがい・成長	コミュニティー 生活・社会	社会価値観	地域生活環境	地域将来環境	地域格差	お金(将来不安)	地域サービス・支援	気候・災害環境	(成長・自立) 子育て
全国	18.4	19.7	13.6	19.0	21.5	14.2	21.3	27.9	26.1	23.7	25.5	7.9	36.3	15.9
島根県	17.2	18.8	12.9	17.7	20.6	14.3	20.6	28.6	25.5	22.4	25.2	8.4	38.9	15.6
倍率	0.94	0.95	0.95	0.93	0.96	1.00	0.97	1.02	0.98	0.94	0.99	1.06	1.07	0.98

〔調査概要〕

調査名 : ココロの体力測定 2019

方 法 : インターネット調査

調査期間: 2019 年 3 月 6 日～3 月 18 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:

・男女各 7 万人、移住意向あり者 23377 人

■ 『ストレスオフ白書 2019-2020』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 当法人では、「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)