

# 全国 14 万人 1,663 自治体のデータから 【都道府県・市区町村】地域共生力ランキング発表！ 都道府県では「福岡県」 市区町村では「文京区」が第 1 位に “ストレスオフ×生きがい”で 持続可能なまちづくり

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」の研究を進めています。

社員である株式会社メディプラス研究所では 2016 年より「女性のストレスオフ県ランキング」を行ってまいりましたが、この度当法人は同調査データをさらに活用し、全国 1,663 自治体のデータを分析。ストレスと厚生労働省が推進している「地域共生社会の実現」に注目した『ストレスと地域共生力白書 2019-2020』を作成。共生力の高い市区町村を順位付けした「全国地域共生力ランキング」を発表いたしました。

●発表！ストレスオフ県ランキング 2019 第 1 位は「鳥取県」<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/3370/>



## ■ 地域共生力ランキング 2020【都道府県版】TOP10 第 1 位は「福岡県」

地域共生力			心身活力度		生活快適度		地域愛着度		社会共創度		社会公德心度	
順位	都道府県	偏差値	順位	偏差値	順位	偏差値	順位	偏差値	順位	偏差値	順位	偏差値
1	福岡県	61.4	28	49.4	3	61.5	1	72.2	4	62.2	1	61.9
2	東京都	57.7	21	51.0	1	65.3	26	47.8	1	68.8	12	55.6
3	熊本県	56.9	3	60.1	18	52.2	14	52.0	5	61.0	4	59.4
4	沖縄県	56.6	5	59.1	29	47.5	8	57.2	3	62.9	9	56.1
5	京都府	54.7	25	49.7	2	63.7	33	45.7	2	64.2	26	50.1
6	静岡県	54.4	27	49.6	11	55.6	7	57.9	12	54.4	15	54.4
7	福井県	54.2	11	53.8	10	56.3	6	58.2	16	50.3	18	52.7
8	鳥取県	54.2	7	58.7	26	49.0	18	50.3	8	57.8	13	55.1
9	島根県	54.1	8	58.6	31	47.3	4	59.7	22	48.9	10	55.9
10	奈良県	53.3	31	46.6	4	58.8	43	43.8	6	60.1	6	57.3

当法人では、暮らしや仕事、子育てなどのベースとなる居住地域の共生力、すなわち「人と人、人と資源が世代や分野を超えて『丸ごと』つながり、住民一人ひとりの暮らしと生きがい、地域を共に創っていく\*力」に着目し、＜心身活力度＞＜生活快適度＞＜地域公德心度＞＜地域共創度＞＜地域愛着度＞の5つの指標から「地域共生力」を算出しています。

この度、全国14万人（20～69歳、男女7万人）におこなった「ココロの体力測定2019」より決定した「地域共生力ランキング2020」の第1位は「福岡県」（偏差値61.4）でした。＜地域愛着度＞＜社会公德心度＞がともに全国第1位、＜生活快適度＞が第3位、＜社会共創度＞第4位と多くの項目が全国上位となっています。

持続可能な地域をつくる「地域共生力」  
住民が地域共生に携わるための力を可視化



そして第2位は「東京都」、第3位が「熊本県」。東京都は＜生活快適度＞＜社会共創度＞が第1位で、利便性が高く活躍の場の多い都心部ならではの項目での高い偏差値がけん引しました。熊本県はストレス性疲労への対処力を示す＜心身活力度＞が第3位と、上位2都県とはまた違った軸で上位に進出しました。

\*厚生労働省「地域共生社会」の実現に向けて <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000184346.html>

### ■ 地域共生力ランキング2020【市区町村版】TOP20 第1位は「文京区」（東京都）

地域共生力			心身活力度		生活快適度		地域愛着度		社会共創度		社会公德心度	
順位	市区町村	偏差値	順位	偏差値	順位	偏差値	順位	偏差値	順位	偏差値	順位	偏差値
1	文京区	62.1	47	51.7	2	57.1	1	92.9	1	56.6	21	52.3
2	鎌倉市	61.1	1	58.4	7	55.3	2	86.3	43	51.8	4	53.6
3	目黒区	57.7	41	51.9	10	54.8	3	77.7	17	52.8	69	51.2
4	渋谷区	55.7	242	48.4	13	54.7	5	67.2	3	55.3	10	52.8
5	大府市	55.4	168	49.4	4	55.4	4	68.7	22	52.6	109	50.7
6	東広島市	54.1	3	55.9	6	55.3	77	51.3	7	53.5	1	54.5
7	稲城市	53.5	6	55.4	9	55.0	42	52.6	4	54.5	180	50.0
8	武蔵野市	53.5	11	54.2	22	54.1	55	51.9	10	53.0	2	54.1
9	刈谷市	53.4	8	54.4	5	55.3	23	53.8	18	52.8	106	50.7
10	港区	53.4	74	50.9	11	54.8	17	54.7	6	53.9	11	52.8
11	小田原市	53.1	38	52.0	75	52.1	9	57.9	35	52.0	56	51.5
12	中央区	53.1	50	51.6	1	57.2	256	47.6	2	56.5	15	52.5
13	大和郡山市	53.0	12	54.0	25	53.6	50	52.1	5	53.9	57	51.5
14	茅ヶ崎市	52.7	28	52.4	60	52.4	10	56.6	117	50.3	34	51.9
15	箕面市	52.7	160	49.5	19	54.2	12	56.3	38	51.9	38	51.7
16	宜野湾市	52.7	178	49.3	68	52.3	11	56.4	37	51.9	3	53.6
17	安曇野市	52.6	157	49.5	59	52.5	8	58.5	13	53.0	224	49.4
18	小金井市	52.5	63	51.2	3	55.5	27	53.6	61	51.2	66	51.2
19	台東区	52.5	207	48.9	8	55.1	20	54.1	31	52.4	28	51.9
20	守山市	52.4	30	52.3	14	54.7	52	52.0	11	53.0	178	50.0

ウェイト修正をせずローデータで解析し、サンプル数100以上の310自治体（1,663自治体中）でランキング化した市区町村別では、「文京区」（東京都）が第1位、次いで第2位「鎌倉市」（神奈川県）、第3位「目黒区」（東京都）と、首都圏の市区町村が上位に並びました。

第1位の文京区は、＜地域愛着度＞＜社会共創度＞がともに第1位、＜生活快適度＞も第2位と、5項目中3項目の特出した偏差値の高さが、地域共生力を全国第1位に押し上げる要素として貢献しています。

第2位の鎌倉市は、＜心身活力度＞が第1位となっており、ストレス性疲労への対策ができている傾向の高い地域であるほかにも、＜地域愛着度＞第2位、＜社会公德心度＞4位、＜生活快適度＞7位と、多くの指標で上位にランクインしています。

第3位の目黒区は、＜地域愛着度＞第3位、＜生活快適度＞10位などが貢献しており、文京区と同様、都心型の地域共生力の高さが見られました。

## ■ 地域共生力指標（5項目）ランキング【市区町村版】TOP20

地域共生力指標（5項目）ランキング【市区町村版】TOP120														
心身活力度			生活快適度			地域愛着度			社会共創度			社会公德心度		
順位	市区町村	偏差値	順位	市区町村	偏差値	順位	市区町村	偏差値	順位	市区町村	偏差値	順位	市区町村	偏差値
1	鎌倉市	58.4	1	中央区	57.2	1	文京区	92.9	1	文京区	56.6	1	東広島市	54.5
2	北名古屋市	56.5	2	文京区	57.1	2	目黒区	86.3	2	中央区	56.5	2	武蔵野市	54.1
3	東広島市	55.9	3	小金井市	55.5	3	鎌倉市	77.7	3	渋谷区	55.3	3	宜野湾市	53.6
4	春日市	55.7	4	大府市	55.4	4	大府市	68.7	4	稲城市	54.5	4	鎌倉市	53.6
5	東久留米市	55.6	5	刈谷市	55.3	5	渋谷区	67.2	5	大和郡山市	53.9	5	鳥栖市	53.4
6	稲城市	55.4	6	東広島市	55.3	6	苫小牧市	60.0	6	港区	53.9	6	うるま市	53.3
7	長浜市	54.4	7	鎌倉市	55.3	7	佐久市	59.3	7	東広島市	53.5	7	藤枝市	53.0
8	刈谷市	54.4	8	台東区	55.1	8	安曇野市	58.5	8	日野市	53.2	8	富田林市	52.9
9	坂戸市	54.3	9	稲城市	55.0	9	小田原市	57.9	9	甲斐市	53.1	9	富士見市	52.9
10	宇治市	54.3	10	目黒区	54.8	10	茅ヶ崎市	56.6	10	武蔵野市	53.0	10	渋谷区	52.8
11	武蔵野市	54.2	11	港区	54.8	11	宜野湾市	56.4	11	守山市	53.0	11	港区	52.8
12	大和郡山市	54.0	12	豊島区	54.7	12	箕面市	56.3	12	あま市	53.0	12	盛岡市	52.7
13	我孫子市	53.9	13	渋谷区	54.7	13	筑紫野市	55.6	13	安曇野市	53.0	13	佐久市	52.5
14	防府市	53.8	14	守山市	54.7	14	福岡市	55.5	14	浦安市	52.9	14	酒田市	52.5
15	横手市	53.6	15	浦安市	54.4	15	小樽市	55.5	15	鳥栖市	52.9	15	中央区	52.5
16	南アルプス市	53.4	16	袋井市	54.3	16	茨木市	55.1	16	志木市	52.8	16	新宿区	52.4
17	北区	53.4	17	宝塚市	54.2	17	港区	54.7	17	目黒区	52.8	17	栗東市	52.4
18	瀬戸市	53.4	18	橋本市	54.2	18	加古川市	54.6	18	刈谷市	52.8	18	奥州市	52.3
19	越谷市	53.4	19	箕面市	54.2	19	周南市	54.2	19	調布市	52.7	19	佐賀市	52.3
20	西尾市	53.4	20	敦賀市	54.2	20	台東区	54.1	20	富田林市	52.7	20	名張市	52.3

「地域共生力」を構成する5項目の指標別ランキングをまとめました。いきいきとした心身を示す＜心身活力度＞では「鎌倉市」（神奈川県）、「北名古屋市」（愛知県）、「東広島市」（広島県）がTOP3と、都心部や政令指定都市周辺の市区町村の中でも、ストレス性疲労に対処できている地域となっています。

暮らしの充実感を示す＜生活快適度＞は、「中央区」「文京区」「小金井市」のTOP3以外にも、東京都を中心とした都心部が多く上位にランクインしています。

地域への愛着を示す＜地域愛着度＞では、「文京区」「目黒区」（共に東京都）「鎌倉市」（神奈川県）がTOP3ですが、詳細をひも解くとその特性は異なり、「定住意向のみ高い」「地域満足度のみ高い」「両者ともに高い」3パターンに分類されます。上位の中でも、定住意向の高い「大府市」、地域満足度の高い「文京区」「目黒区」「渋谷区」、両者ともに高い「鎌倉市」などです。

地域に貢献できるスキルや能力を示す＜社会共創度＞も、＜生活快適度＞と並び東京都が目立ちます。「文京区」「中央区」「渋谷区」など23区以外に、「稲城市」「日野市」「武蔵野市」が上位に並びました。

“共生したい”と思うモチベーションを示す＜社会公德心度＞は、5つの指標の中でもっとも市区町村の差

が小さい結果に。その中でも、多くの指標で上位だった「東広島市」（広島県）が第1位。次いで「武蔵野市」（東京都）「宜野湾市」（沖縄県）「鎌倉市」（神奈川県）「鳥栖市」（佐賀県）など、都心部以外の自治体がランクインしました。

**【参考】地域共生力ランキング【市区町村版】TOP100 ※対象は310自治体**

地域共生力ランキング【市区町村版】TOP100											
順位	市区町村	偏差値	順位	市区町村	偏差値	順位	市区町村	偏差値	順位	市区町村	偏差値
1	文京区	62.1	26	新宿区	52.0	51	周南市	51.5	76	中野区	51.0
2	鎌倉市	61.1	27	浦安市	51.9	52	秦野市	51.4	77	昭島市	51.0
3	目黒区	57.7	28	日野市	51.9	53	酒田市	51.4	78	稲沢市	51.0
4	渋谷区	55.7	29	藤沢市	51.9	54	北九州市	51.4	79	墨田区	51.0
5	大府市	55.4	30	白山市	51.9	55	豊中市	51.4	80	佐久市	51.0
6	東広島市	54.1	31	生駒市	51.9	56	志木市	51.4	81	荒川区	51.0
7	稲城市	53.5	32	坂井市	51.8	57	宇治市	51.4	82	岸和田市	50.9
8	武蔵野市	53.5	33	安城市	51.8	58	西東京市	51.3	83	江戸川区	50.9
9	刈谷市	53.4	34	釧路市	51.8	59	国分寺市	51.3	84	上田市	50.9
10	港区	53.4	35	杉並区	51.8	60	習志野市	51.3	85	北区	50.9
11	小田原市	53.1	36	茨木市	51.8	61	海老名市	51.2	86	越谷市	50.9
12	中央区	53.1	37	福岡市	51.8	62	富田林市	51.2	87	那覇市	50.8
13	大和郡山市	53.0	38	小樽市	51.8	63	大田区	51.2	88	川西市	50.8
14	茅ヶ崎市	52.7	39	豊島区	51.7	64	高槻市	51.2	89	香芝市	50.8
15	箕面市	52.7	40	小平市	51.7	65	磐田市	51.2	90	枚方市	50.8
16	宜野湾市	52.7	41	品川区	51.7	66	都城市	51.2	91	笛吹市	50.7
17	安曇野市	52.6	42	世田谷区	51.7	67	調布市	51.2	92	八王子市	50.7
18	小金井市	52.5	43	和光市	51.6	68	吹田市	51.1	93	守口市	50.7
19	台東区	52.5	44	春日市	51.6	69	今治市	51.1	94	宮崎市	50.7
20	守山市	52.4	45	宝塚市	51.6	70	池田市	51.1	95	奈良市	50.7
21	東久留米市	52.3	46	袋井市	51.6	71	豊田市	51.1	96	鈴鹿市	50.7
22	苫小牧市	52.3	47	福井市	51.6	72	南アルプス市	51.1	97	北名古屋市	50.6
23	長浜市	52.2	48	唐津市	51.6	73	敦賀市	51.1	98	甲斐市	50.6
24	江東区	52.1	49	沖縄市	51.5	74	橋本市	51.0	99	鳥栖市	50.6
25	藤枝市	52.1	50	帯広市	51.5	75	日進市	51.0	100	練馬区	50.6

**【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。都道府県分析には、その後人口比率（都道府県、年代、有職割合）でウェイト修正。市区町村分析は、ウェイト修正をせずローデータで解析し、サンプル数100以上の310自治体（1663自治体中）でランキング化

設問数：15問

調査機関：株式会社メディプラス研究所

**◆地域共生力に活用した指標データについて**

心身活性度：厚労省ストレスチェック基準による高ストレス率の低さ、低ストレス率、休養意識

生活快適度：健康満足度、お金満足度、つながり満足度

地域愛着度：定住意向率、居住地域の満足度

社会共創度：リカレント教育実施率、マルチタスク実施率、存在感のある複数の居場所がある満足度

社会公德心度：協力体制実施率、ありがとう力、社会貢献意識

## ■ 家庭、職場、趣味、そして地域。多くの役割を持つことが生きがいになる世の中を目指して

人口が減少し続ける社会において、いかにして日本及び地域の生産性の維持・向上をはかるか。AI やロボット活用、外国人労働者の雇用、女性・シニアの活躍など、「担い手を増やす」ための議論に多くの時間が費やされていますが、そのベースには、現状の課題である 1 人が多くの役割を担わざるをえないマルチタスク化による疲弊があります。

これまで当法人では、ストレスの負の側面だけでなく、「やる気を起こす」「集中力を高める」といったストレスの利点についても言及し、ストレスと上手につきあうためのメソッド「ストレスオフ」の普及に努めてきました。同じように、マルチタスク自体は悪ではありません。全国 14 万人におこなっている大規模インターネット調査「ココロの体力測定」の結果においても、低ストレス者は多くの居場所を持つことで充足感を得ています。問題なのは、個々人のキャパシティを超えた稼働や、やりがいを感じられない“やらされ感”、そしてそれによって引き起こされるストレス性疲労による疲弊。これからの日本をみんなで支えていく社会を作るために必要なのは新たな担い手づくりだけではなく、マルチタスクがストレスにならない、多くの役割を持つことが生きがいになる社会基盤づくりです。

一般社団法人ストレスオフ・アライアンスは、これまでのストレス及びストレスオフに関する知見、ストレスの地域性に注目した「ストレスオフ県ランキング」の知見から、『ストレスと地域共生力白書 2019-2020』の発行及び、持続可能な地域づくりに寄与する情報発信やソリューションを提供する取り組みを進めてまいります。

.....

## ▼ 調査報告書「ストレスと地域共生力白書 2019-2020」サマリー版を無料配布中

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、今回ランキングを発表した『ストレスと地域共生力白書 2019-2020』のサマリー版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。

## ▼ その他個別の調査報告書

『ストレスと地域共生力白書 2019-2020』全国データ完全版 100,000 円（税別）

※お申込みいただいた自治体様の個別分析データ付き

### 【ご入会・調査報告書についてのお問い合わせ先】

一般社団法人ストレスオフ・アライアンス 運営事務局（株式会社メディプラス内）

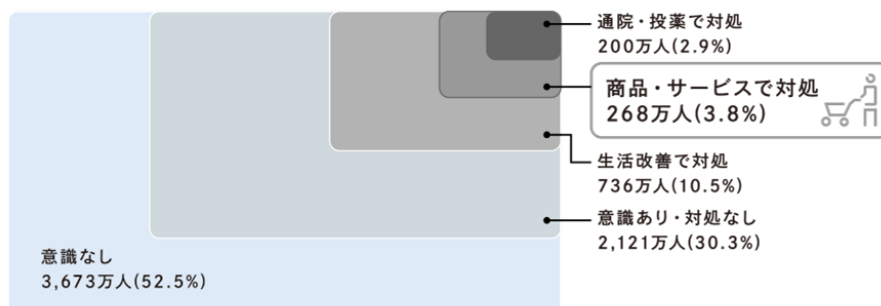
TEL：03-6408-5121 E-mail：[info@stressoff-alliance.or.jp](mailto:info@stressoff-alliance.or.jp)

.....



## 【参考】「ストレス性疲労」人口の規模と範囲

日本の生産人口(20～69歳)を7,000万人と仮定。株式会社メディプラス研究所が全国14万人(男女7万人)に行っているインターネット調査『ココロの体力測定2018』から推計した日本のストレス性疲労人口状況では、「症状がある」は約3,000万人※に上ります。内訳は、ストレス性疲労の意識はあっても「対処していない」が2,121万人(30.3%)と多数を占め、「通院・投薬で対処」200万人(2.9%)「商品・サービスで対処」268万人(3.8%)「生活改善で対処」736万人(10.5%)の合算よりも上回り、適切な対処を行えていない人が多数を占めています。



メディプラス研究所「ココロの体力測定2018」からストレス性疲労者の割合を抽出。日本の生産人口(20～69歳)を7,000万人と仮定し推計。

## ■ 社会課題「ストレス性疲労」の改善を目指す、一般社団法人ストレスオフ・アライアンス

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。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  
HP : <http://stressoff-alliance.or.jp>

<お問い合わせ先>

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2F 株式会社メディプラス内  
TEL: 03-6408-5121 E-mail: info@stressoff-alliance.or.jp

# 注目の「生体情報」を重視 エビデンスのあるデザインを認証する 「ストレスオフ・デザイン賞 2020」募集受付スタート！

経産省・厚労省後援の授賞式を 11 月下旬開催 大賞を発表

【詳細はこちら！】SODA2020 特設ページ：<http://stressoff-alliance.or.jp/SODA2020/>



STRESS-OFF  
DESIGN  
AWARD 2020  
ストレスオフ・デザイン賞 2020

エントリー受付中！ 締切：2020年9月30日(水)

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、注目の生体情報を審査で重視し、ストレスオフのエビデンスを持ったプロダクトやサービスを認証する初のデザイン賞、「ストレスオフ・デザイン賞 2020」のエントリー受付を開始。大賞作品は 11 月下旬開催予定の授賞式（後援：厚生労働省、経済産業省）にて発表いたします。日常に溶け込む「デザイン」の力で、ストレス社会を変える取り組みです。ストレスオフを目的としたプロダクトやサービス、技術をお持ちの企業・団体の皆さまの多数のご応募をお待ちしております。

## 【ストレスオフ・デザイン賞 2020 概要】 <http://stressoff-alliance.or.jp/SODA2020/>

- 主催：一般社団法人ストレスオフ・アライアンス  
後援：厚生労働省、経済産業省、産経新聞社（予定）  
スケジュール：▼募集期間 / 2020 年 7 月 1 日（水）～9 月 30 日（水）必着  
▼審査期間 / 第一次審査・第二次審査 9 月下旬～11 月中旬  
▼授賞式 / 11 月 20 日（金）予定  
※スケジュールは 2020 年 7 月 1 日時点の情報です。社会状況などを顧みて、変更・中止などの場合があります。
- 募集対象：  
・生体情報取得により、ストレスオフな効果が確認できたプロダクトやサービス。  
・日本国内に拠点を置く企業・団体であれば、業種や事業、営利・非営利を問いません。  
・応募時点で、すでに提供が開始されているプロダクトやサービスに限ります。  
・同一企業・団体による、複数のプロダクトやサービスの応募が可能です。
- 募集部門：一般デザイン部門・環境デザイン部門・社会デザイン部門  
賞の構成：ストレスオフ・デザイン賞（認証） / 大賞 / 各部門賞 / 特別賞  
応募提出物：①エントリーシート  
②審査用作品 ※現物の提出が不可能なものについては写真やパンフレットなど。詳しくはお問い合わせください。  
③デザインコンセプト資料（書式自由）  
④客観評価（生体情報）及び主観評価のエビデンス資料  
⑤確認・同意書（エントリーシート内）
- 応募方法：①～④の提出物を、メールもしくは郵送にて、ストレスオフ・アライアンス運営事務局までお送りください。
- 費用：50,000 円（税別） ※応募サポートセミナー受講費 / 第一次・第二次審査費 / 授賞式費を含みます。
- 問い合わせ先：一般社団法人ストレスオフ・アライアンス運営事務局  
E-mail：[info@stressoff-alliance.or.jp](mailto:info@stressoff-alliance.or.jp) Tel： 03-6408-5121（株式会社メディプラス内）