

# ストレスオフ県ランキング2021発表！

## コロナ禍でもストレスオフだった第1位は「茨城県」

### 全国男女別では 男性がコロナ禍の影響を受けている可能性が高い結果に

一般社団法人日本リハビリ協会（事務局：神奈川県厚木市、代表理事：片野秀樹）は、一般社団法人ストレスオフアライアンスより引継ぎ、一般社団法人日本疲労学会、神戸リサーチコンプレックス協議会、株式会社ベネクスと共同で、全国10万人（男女各5万人）に大規模インターネット調査「ココロの体力測定」を実施（2021年11月～12月）。その結果から、「ストレスオフラボ」の協力を得て、ストレスオフ県ランキングをまとめました。

#### ■2021年度のストレスオフ県ランキング第1位は「茨城県」

2017年から全国10～14万人（20～79歳<sup>※1</sup>、男女各5～7万人）に行っている健康及び生活状況に関するインターネット大規模調査「ココロの体力測定」を、2021年は11月15日から12月20日に実施。その結果から「ストレスオフ県ランキング」をまとめたところ、ストレスオフ指数36.3と第2位以下を大きく引き離し、コロナ禍においてもっともストレスオフ<sup>※2</sup>だった第1位に「茨城県」が輝きました。



※1 2017年から2020年までは20～69歳。ストレス状況は、2021年も20～69歳を抜粋し比較。

※2 ストレスがキャパシティを超過し、心身に蓄積することで起こる「ストレス性疲労」を改善・解消できる力。

〈ストレスオフ県ランキング 2021 総合ランキング TOP10〉

順位	ストレスオフ県 総合TOP10	ストレス オフ指数	2020年 順位
第1位	茨城県	36.3	8 /
第2位	山口県	21.0	1 \
第3位	宮崎県	19.4	32 /
4位	和歌山県	19.3	2 \
5位	熊本県	13.4	25 /
6位	長崎県	12.9	9 \
7位	愛媛県	12.4	5 \
8位	京都府	12.4	23 /
9位	鳥取県	12.3	6 /
10位	香川県	11.2	38 /

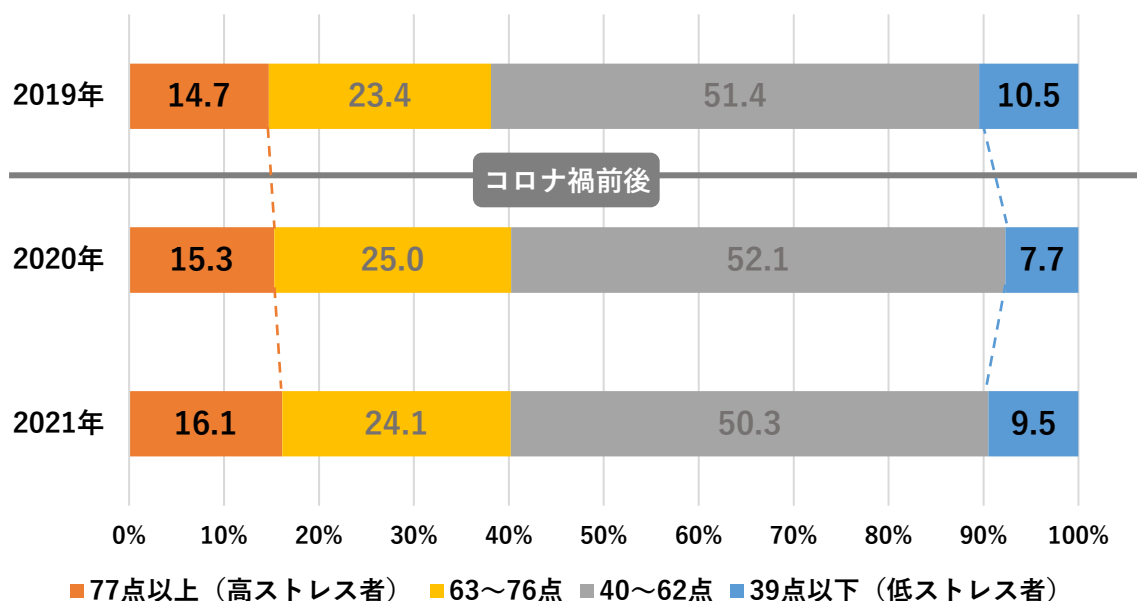
★男女別ストレスオフ県ランキング 2021 発表！ <https://recover-bar.jp/research/1094/>

■コロナ禍前後比較では、高ストレス者は1.4ポイント増、低ストレス者は1ポイント減

2年以上にもわたるコロナ禍は、さまざまな調査・研究により、私たちの心身に大きな影響を及ぼしていることがわかっています。「ココロの体力測定」では2019～2021年の3年間の高ストレス者・低ストレス者割合を比較しました。

高ストレス者割合は、2019年度14.7%、2020年度15.3%、2021年度16.1%と、コロナ禍を通して増加。2021年度は、2019年度よりも約1割増加しました。低ストレス者割合は、2019年度10.5%、2020年度7.7%と約3割減少しましたが、2021年度は9.5%と2020年度からは約2割程度増加しています。

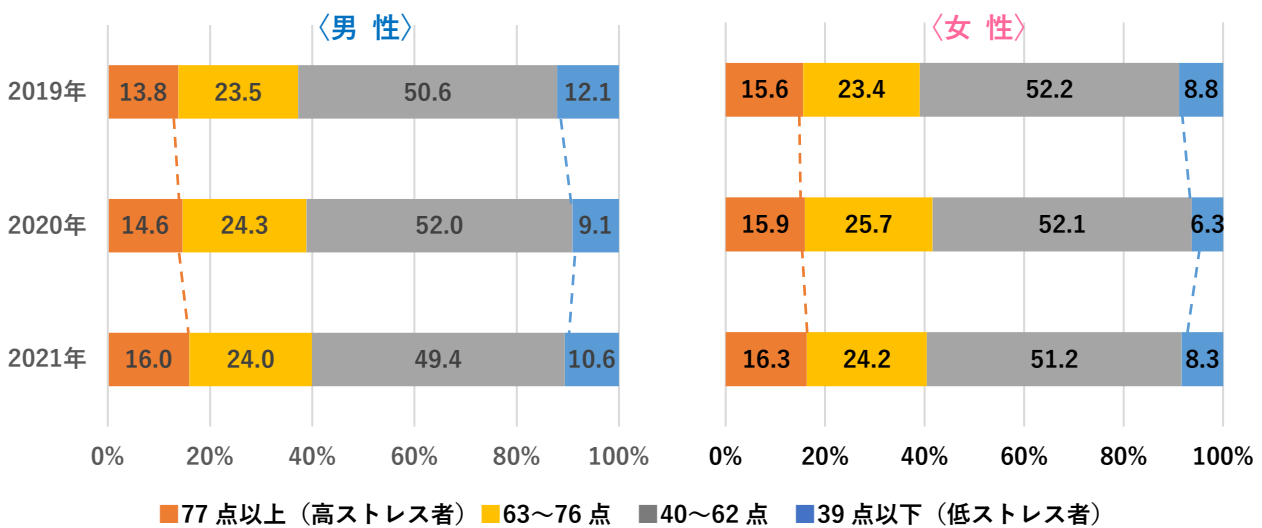
〈2019-2021年ストレス状況比較〉



### ■ストレス状況の男女比較では、男性がよりコロナ禍の影響を受けている可能性が高い結果に

2017年から行っている「ココロの体力測定」では、ストレス状況に男女で違いがあることがわかっています。高ストレス男性の割合は、2019年度13.8%から2021年度16.0%と2.2ポイント増、女性は2019年度15.6%から2021年度16.3%と0.7ポイント増。低ストレス者は、男性は2019年度12.1%から2021年度10.6%と1.5ポイント減、女性は2019年度8.8%から2021年度8.3%と0.5ポイント減と、男女比較では男性の方がより、高ストレス者増・低ストレス者減傾向となりました。

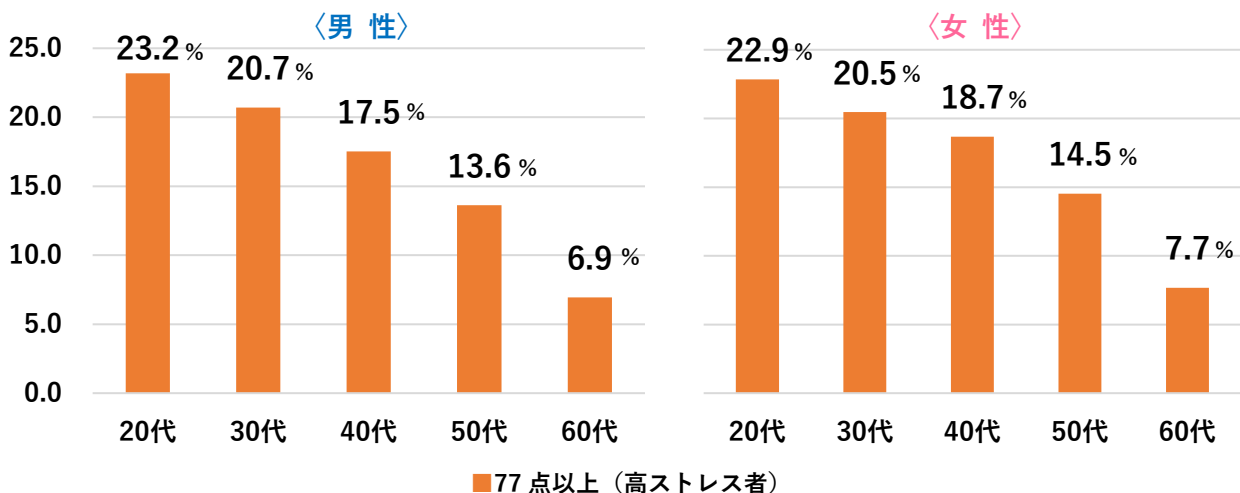
〈男女別 2019-2021年ストレス状況比較〉



### ■年代別では年齢が低下するごとに高ストレス者割合が増加

2021年度の結果を年代別で見ると、男女とも20代、30代で高ストレス者の割合が20%を越えており、年代が下がるにつれて高ストレス者は増加する傾向にあります。ちなみに低ストレス者の割合は、60代以降で大幅に増加。男女とも70代では20%を越え、定年後の世代がストレスから解放されていることから、仕事や職場環境、人間関係などのストレスへの影響の大きさが推測されます。

〈男女別 高ストレス者割合年代推移〉



【参考】

〈ストレスオフ県ランキング 2021 総合ランキング〉

順位	都道府県名	ストレス オフ指数	順位	都道府県名	ストレス オフ指数	順位	都道府県名	ストレス オフ指数
1	茨城県	36.3	17	島根県	6.5	33	埼玉県	-4.9
2	山口県	21.0	18	福岡県	5.7	34	富山県	-8.6
3	宮崎県	19.4	19	神奈川県	4.9	35	宮城県	-8.9
4	和歌山県	19.3	20	奈良県	4.9	36	愛知県	-9.3
5	熊本県	13.4	21	静岡県	4.5	37	群馬県	-11.0
6	長崎県	12.9	22	岡山県	2.8	38	山梨県	-12.4
7	愛媛県	12.4	23	三重県	2.4	39	秋田県	-12.4
8	京都府	12.4	24	高知県	2.2	40	石川県	-13.0
9	鳥取県	12.3	25	東京都	1.7	41	千葉県	-14.3
10	香川県	11.2	26	兵庫県	1.0	42	北海道	-14.5
11	佐賀県	10.2	27	長野県	-0.9	43	岐阜県	-15.5
12	鹿児島県	9.7	28	栃木県	-0.9	44	山形県	-22.2
13	大阪府	9.4	29	滋賀県	-1.3	45	福井県	-25.8
14	大分県	9.4	30	沖縄県	-1.4	46	岩手県	-27.1
15	徳島県	8.9	31	広島県	-2.0	47	福島県	-31.5
16	青森県	6.9	32	新潟県	-4.7			

★男女別ストレスオフ県ランキング 2021 発表！ <https://recover-bar.jp/research/1094/>

★過去のストレスオフ県ランキングの結果はこちら！ [https://stressoff-lab.jp/feature\\_cat/ストレスオフ県ランキング/](https://stressoff-lab.jp/feature_cat/ストレスオフ県ランキング/)

【ストレスオフ指数算出方法】

厚生労働省実施の「ストレスチェック制度」身体状態（B項目）をもとに調査。集計したデータから、全国平均を100として、高ストレス（77点以上の合計）と低ストレス（39点以下）それぞれ各県の％表示（ストレスチェック指数）を作成。各県の低ストレス％から高ストレス％を引き、数値が高い程ストレスオフ県とする。

※都道府県ランキングは、各県1,000サンプル以上を確保し、人口比率（都道府県、年代、有職割合）でウェイト修正し算出。

## 【調査概要】

調査名：「ココロの体力測定 2021」

期間：2021年 11月15日～12月20日

SCR 調査対象：全国の20～79歳の10万人（男女各5万人）※ストレス分析は、20～69歳の85,119人を活用

本調査対象：1248人（男女各624人）

方法：インターネット調査

SCR 調査項目：10問

本調査項目：30問

集計データ：各都道府県500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）でウェイト修正を行い活用

## 【一般社団法人日本リハビリ協会 概要】

**リハビリ（休養）リテラシーの向上で、一億総主人公化社会に**

「とても疲れてしまったので明日会社（学校）を休ませて頂けませんか？」

こんな相談を受けた場合、あなたはどのように応えますか。

あなたの応えそのまま、日本社会の休養に対する考え方だと私たちは思っています。

国民の2人に1人が疲労を抱えて生活を送っている現代において、休むことの大切さを伝え、その重要性についての啓発・教育などの実践に取り組むことで、社会の休養リテラシーの向上により人と休養の関係性を変え、さらに科学に裏付けられたソリューションの提案を行う休養市場を創造し、ヒトが元気に意欲的に生活できる社会（各個人が主人公のような社会）を一般社団法人日本リハビリ協会では目指しています。

所在地：神奈川県厚木市中町4-4-13 浅岡ビル4階

会長：渡辺恭良

（理化学研究所生命機能科学研究センター チームリーダー、大阪市立大学大学院医学研究科 名誉教授）

副会長：水野敬

（理化学研究所生命機能科学研究センター ユニットリーダー、大阪市立大学健康科学イノベーションセンター センター副所長）

顧問：大谷泰夫（神奈川県立保健福祉大学 理事長、元内閣官房参与）

杉田正明（日本体育大学体育学部 教授、日本陸連 科学委員会委員長）

松木秀明（東海大学 名誉教授、健康評価施設査定機構 理事）

代表理事：片野秀樹 博士（医学）（日本体育大学研究員、Genki Vital Academy 顧問）

提携：ゲンキ・バイタルアカデミー（スイス）

URL：<https://www.recovery.or.jp/>

公式情報サイト「Recobal（リカバル）」URL：<https://recover-bar.jp/>

## 調査報告書「休養・抗疲労白書 2021-2021」

『休養・抗疲労白書 2021-2022』 予定価格 300,000 円（税別）を 2022 年 5 月に販売を予定しています。  
なお当法人にご入会いただいている企業様・自治体様には、会員特典として配布しています。

### ビックデータで見る、コロナ禍で学ぶ元気の戻し方

コロナ禍、未病・予防、抗疲労のソリューションの予測提案へ、休養市場

#### 第一章：日本の疲労状況と健康状態

- 1-1.日本の疲労状況
- 1-2.健康満足度と疲労状態
- 1-3.人生満足度と疲労状態
- 1-4.休み下手な日本人を検証する
- 1-5.疲労と身体の痛み、悩み
- 1-6.コロナ禍での眼の疲労

#### 第二章：コロナ禍の健康作りの 3 要素の状況と生活時間

- 2-1. 健康作りの 3 要素（運動、栄養、休養）の意識変化
- 2-2.コロナ禍における運動環境
- 2-3.生活時間の変化と疲労状態

#### 第三章：休養の 7 タイプ①「10 万人の睡眠実態調査」

- 3-1.日本の睡眠実態とは（睡眠時間、様式）
- 3-2.睡眠時間と疲労度合によるパターン分け
- 3-3.睡眠と朝・夜の活力
- 3-4.親の睡眠と子供の睡眠の関係

#### 第四章：休養の 7 タイプ②「日本人の休養タイプ」

- 4-1.休養の 7 タイプの実施状況
- 4-2.属性別、取り入れやすい休養の 7 タイプ

#### 第五章：ベットタウンからリハビリ（休養・抗疲労）タウンへ

- 5-1.休養・抗疲労に適した居住スタイル、住まい
- 5-2.休養・抗疲労に適した地域環境、社会
- 5-3.孤独環境、コミュニティー環境
- 5-4.エリア分析（都道府県、市区町村）

#### 第六章：リハビリ経験で、プレゼンティズム改善による健康経営

- 6-1.プレゼンティズムと疲労状況
- 6-2.テレワーク 2.1
- 6-3.リハビリ経験によるプレゼンティズム改善
- 6-4.健康経営と休養・抗疲労による SDGs モデル

#### 第七章：休養・抗疲労ソリューションの実施状況と将来予測

- 7-1.2021 年の休養・抗疲労ソリューション実施状況
- 7-2.2019～2021 年データ分析から生活者意識の変化
- 7-3.2022 年以降の将来予測



### 【神戸リサーチコンプレックス協議会 概要】

神戸リサーチコンプレックス協議会は、「個別健康の最大化」を目指した「健康“生き生き”羅針盤リサーチコンプレックス」を継承する組織として設立しました。協議会では、神戸医療産業都市という医療産業創出基盤を活かし、「ヘルスケア分野のエコシステムを神戸に創る」ことを目的に、ヘルスケア産業が創出される土壌を醸成し、その成果を広く社会に還元します。

神戸リサーチコンプレックス協議会では、「健康関数」「ヘルスケアデータ Hub」事業をコア事業に据えてヘルスケア産業を振興し、またコア事業を下支えする「事業化支援」「シーズ創出」「人材育成」といったプラットフォームを発展させるなど、ヘルスケアのエコシステムの創出へ向けた取組みを行っています。

事務局：兵庫県、神戸市

参画機関：2自治体、10大学・研究機関、62企業等（2021年7月1日現在）

URL：<https://koberc.jp/>

### 【一般社団法人日本疲労学会 概要】

「一般社団法人日本疲労学会 (Japanese Society of Fatigue Science)」は、慢性疲労症候群 (CFS) 研究会、疲労研究会、文部科学省疲労研究班などが母体となり、疲労全般に関する研究発表、知識の交換の場として平成17年に発足いたしました。当学会では、生理的疲労、病的疲労、慢性疲労、産業疲労などの疲労全般を科学的に扱い、学術の発展や医療の質の向上に寄与することを目的と致しています。

理事長 渡辺恭良 (理化学研究所生命機能科学研究センター チームリーダー、大阪市立大学 名誉教授)

URL：<http://www.hirougakkai.com/>

第17回日本疲労学会総会・学術集会 URL：<https://procomu.jp/fatigue2021/index.html>

<https://procomu.jp/fatigue2021/index.html>

### 【株式会社ベネクス 概要】

法人名：株式会社ベネクス

代表：代表取締役 中村 太一

所在地：神奈川県厚木市中町4-4-13 浅岡ビル4階

電話：046-200-9288

設立：2005年9月30日

事業内容：休養・睡眠時専用「リカバリーウェア」の開発、製造、販売

URL：<https://www.venex-j.co.jp/>

### <報道関係者お問い合わせ先>



一般社団法人日本リカバリー協会 広報事務局

担当：柴山 TEL：070-1389-0172

メール：[shibayama@netamoto.co.jp](mailto:shibayama@netamoto.co.jp)