

報道関係者各位

2015年4月21日  
パナソニック株式会社

## 全国 47 都道府県の“コリ”事情を大調査！

## “肩コリ県”TOP3 は「鹿児島県」「福島県」「東京都」

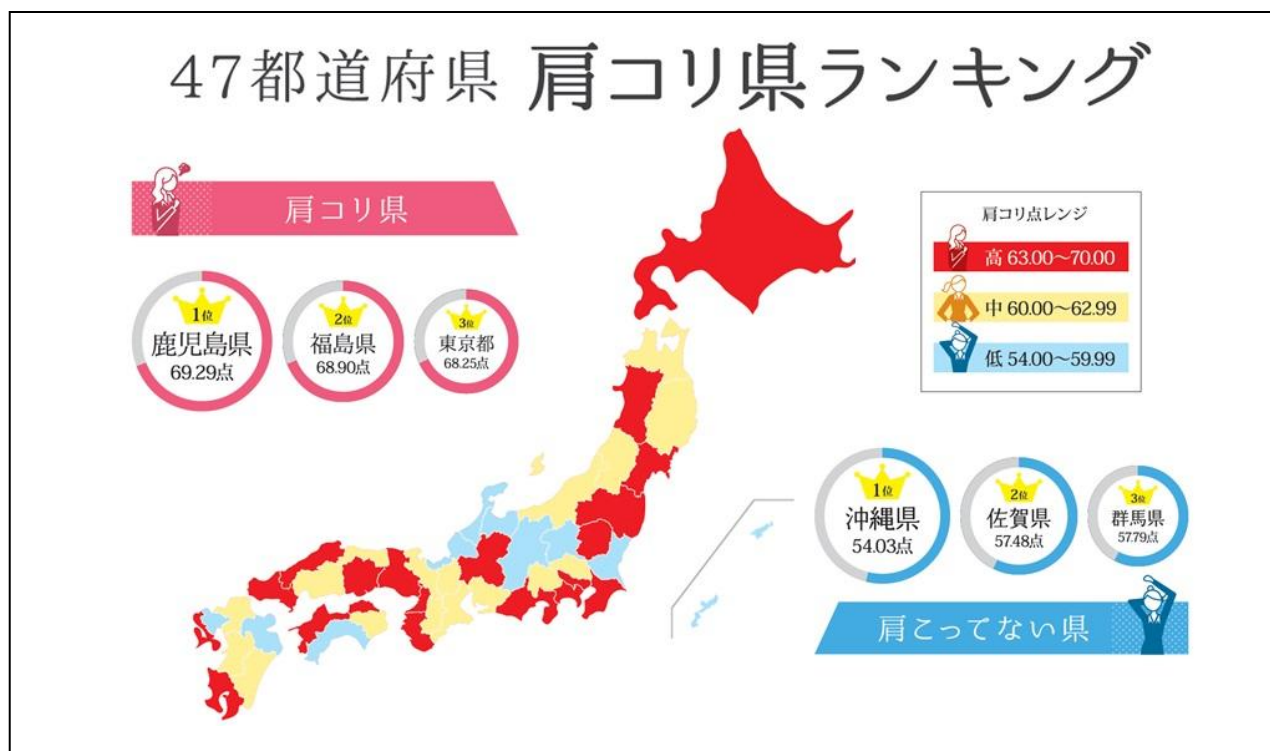
## “肩こらない県”1位は「沖縄県」に

## “県民性博士”矢野新一氏が語る、“肩コリ県”に見る県民性の違いとは？

パナソニック株式会社はこのたび、2015年5月1日(金)の「おうちリフレ(EW-NA65)」の新発売に際して、20～60代の男女8,360名を対象とした「肩コリに関する意識・実態調査」をおこないました。調査結果を元に作成した「47都道府県 肩コリ県ランキング」からは、47都道府県の中でも特に肩コリを感じている都道府県が、1位 鹿児島県、2位 福島県、3位 東京都であることが分かりました。

## ■ “肩コリ県”TOP3 は鹿児島県・福島県・東京都…「肩こらない県」は沖縄県に決定

今回の調査では、肩コリの頻度(9段階の自己評価)、および、程度(5段階の自己評価)についての2つの調査項目において、各項目50点を満点として、合計で100点満点となるよう得点化。日本国内在住の男女8,360名を対象とした調査で項目別の点数(該当数)の合計を総合点とし、各都道府県の総合点(平均)の降順で「47都道府県 肩コリ県ランキング」の順位を決定いたしました。



47都道府県の中でもっとも肩コリを感じている“肩コリ県”1位は鹿児島県、次いで2位が福島県、3位が東京都の結果に。3位以内にランクインした都県を詳しく見ると、1位の鹿児島県は肩コリの程度について、5段階中5の評価(非常にこっている)と回答した人が全国平均(35%)を上回り42%。強い肩コリを感じている人が多くいることが、1位となった理由とも考えられます。2位の福島県、3位の東京都はともに、肩コリを感じる頻度が「週に4回以上(ほとんど毎日)」の人が43%と全国平均(35%)を上回る結果となり、頻繁に肩コリを感じている人が多いようです。

ちなみに、総合ランキング最下位の47位で、もっとも肩コリを感じていない、いわば“肩こらない県”1位となったのは沖縄県。2位は佐賀県、3位は群馬県となりました。沖縄県は肩コリをまったく感じていない人が全国1位の21%(茨城県も同率1位)。肩コリを感じている人でも、肩コリの程度として「非常にこっている」と回答した人は28%で全国平均を下回っています。

## ◇ 男女別に見る肩コリ県ランキング、男女で順位に差

[表 1]

女性ランキング			男性ランキング		
1位	岡山県	…78.55 ポイント	1位	鹿児島県	…62.64 ポイント
2位	長崎県	…77.39 ポイント	2位	香川県	…61.84 ポイント
3位	東京都	…77.06 ポイント	3位	福島県	…60.91 ポイント
4位	岐阜県	…76.94 ポイント	4位	東京都	…59.44 ポイント
5位	福島県	…76.51 ポイント	5位	兵庫県	…59.02 ポイント

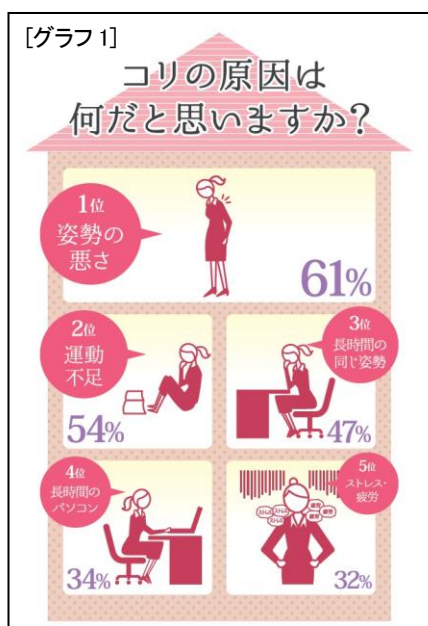
「47 都道府県 肩コリ県ランキング」を男女別に見ると、特に**女性の順位が大きく入れ替わり、1位は岡山県、2位は長崎県、3位は変わらず東京都という結果**となりました。男性の1位は鹿児島県と変わらなかったものの、2位は香川県、3位は福島県の結果に。[表 1]

そのほかにも男女で順位に大きな差が出た都道府県は複数見られ、**もっともその差が大きかったのは岡山県(男性 37 位・女性 1 位・総合 10 位)**

でした。また、長崎県(男性 29 位・女性 2 位・総合 11 位)、愛知県(男性 35 位・女性 9 位・総合 22 位)、神奈川県(男性 28 位・女性 6 位・総合 15 位)なども、男女で 20 位以上差が開く結果となっています。

## ◇ 全国的に「姿勢の悪さ」が原因？仕事に影響する可能性も…

[グラフ 1]

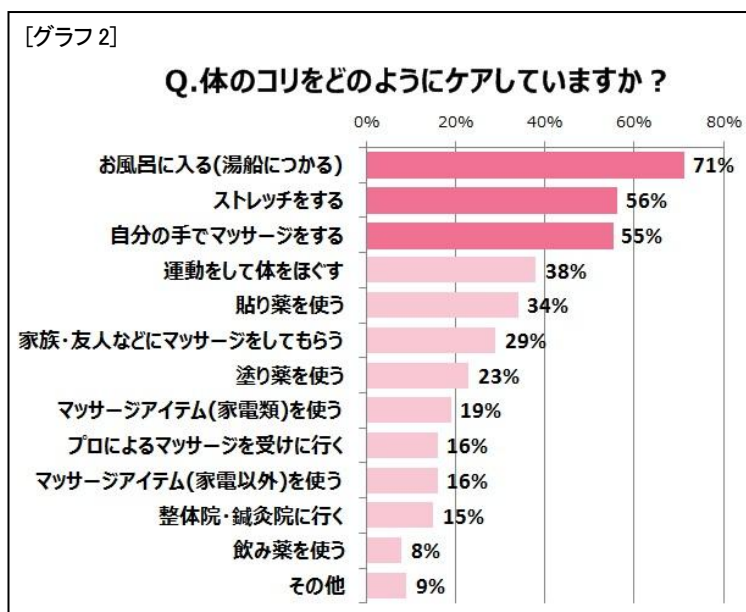


続いて、普段から肩コリをはじめとして、首、腰など、体のコリを感じている人にその原因は何だと思いかを聞いたところ、もっとも多かったのは「**姿勢の悪さ**」(61%)。「**運動不足**」(54%)、「**長時間の同じ姿勢**」(47%)や、「**長時間のパソコンの使用**」(34%)といった生活習慣も上位に並びました。[グラフ 1] ちなみに、**肩コリ県 2 位の福島県は、「姿勢の悪さ」を自覚している人が 69%と全国でも多く**、5 位の島根県(68%)、7 位の山口県(68%)も同程度に多い結果となっています。

このような体のコリを感じることで、「**体がだるく感じる**」(59%)、「**体が重く感じる**」(52%)など、**全身への影響を感じる人は半数を超え**、「頭痛を感じる」(33%)、「目の周辺の痛みを感じる」(20%)といったパーツに関しても悪影響が出てしまう人がいるようです。また、17%と**約 5 人に 1 人は「仕事に集中できなくなる」と回答**しており、体のコリが思わぬところにまで影響を与えてしまうことが明らかになりました。

## ◇ 全国の“コリケア”事情—自己流ケアが主流の中、肩コリ県はプロ頼みの結果に

[グラフ 2]



そこで、体のコリのケア方法についても調査をおこないました。その結果、「お風呂に入る(湯船に浸かる)」(71%)、「ストレッチをする」(56%)、「自分の手でマッサージをする」(55%)など、**全国的に半数以上の人が自己流でのケアを取り入れている**ことが判明。アイテムを使ったケアとしては、「貼り薬(湿布やコリをほぐす磁器テープなど)を使う」(34%)、「自宅でマッサージアイテム(家電類)を使う」(19%)、などが並びました。[グラフ 2]

「**プロによるマッサージを受けに行く**」人は **16%と 2 割程度でしたが、肩コリ県 3 位の東京都は 24%と神奈川県と並んで全国トップ**で、約 4 人に 1 人がプロによるケアに頼っています。ケアごとの投資金額についても調べると、プロによるマッサージに関して、**年間あたりの投資額がもっとも多かったのは肩コリ県 4 位の岐阜**

県で平均 32,980 円。肩コリ県 2 位の東京都も投資額が高く、年間あたり平均 20,047 円という結果となりました。

## ■ 県民性博士・矢野 新一氏が語る、肩コリ県ランキングに見る意外な県民性とは？

今回の「47 都道府県 肩コリ県ランキング」の結果をふまえ、県民性研究の第一人者であり、各都道府県の特長や県民性に詳しい矢野新一氏に、肩コリの原因だと考えられる各都道府県の県民性についてお話を伺いました。

### ◇ 九州男児は実は繊細！？ 男女差がカギ？ランキング上位の都道府県の県民性を解説

県民性は都道府県全体に共通するポイントもありますが、主には男女で差があることが多く、その点で、今回の「47 都道府県 肩コリ県ランキング」でも男女の順位に差が出たことは、納得の結果と言えます。

**肩コリ県 1位の鹿児島県は、歴史的に男性上位社会の風土。**“九州男児”という表現もある通り、鹿児島県、熊本県、宮崎県、大分県と、歴史的にもつながりが深いこれらの都道府県は同様の傾向が見られ、芯が強くしっかり者、根性がある人が多いのです。肩コリ県全国 1位、**特に男性が 1位という結果は、世間的に浸透した“九州男児”のイメージを保つために、根が真面目な鹿児島県の男性たちが、「男らしく、強くあらねばいけない」と思うあまり、ストレスを抱えてしまっていること**の表れだとも考えられます。男性上位の風土は残っていますが、それを**支えてきた女性たちも芯が強く根性がある人が多い**。鹿児島県の男性は実は繊細で弱い部分があり、女性は強いということなのかもしれません。

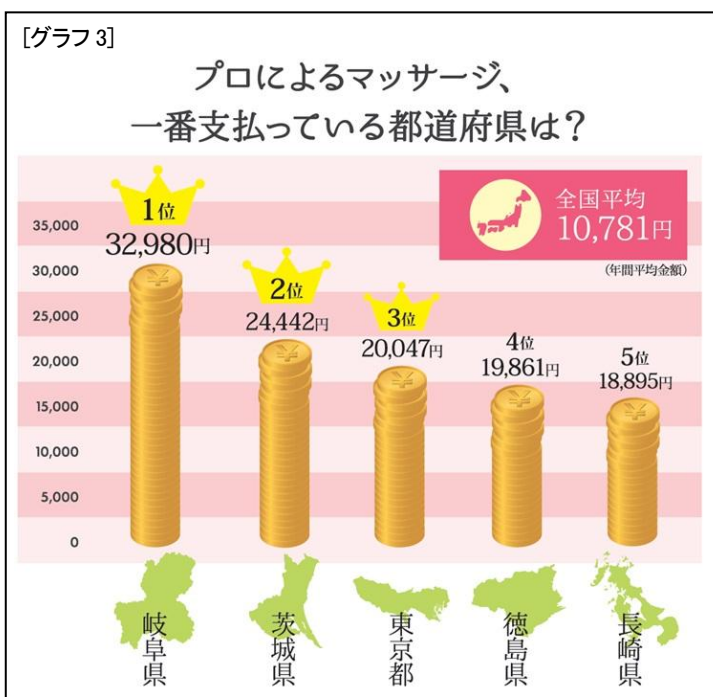
一方、**女性 1位の岡山県は、いわゆる“理数系”の県**で、歴史的に商人の街であった大阪より依頼を受けて、鋤や鍬など様々な道具を生み出してきた、**真面目な職人の県**です。**女性は完璧主義者で自分でハードルを上げてしまう人が多い**ので、その分ストレスもたまってしまうでしょう。

総合 2位の福島県は、浜通りエリア、中通りエリア、会津エリアの 3 エリアで県民性が異なるため一概には言えませんが、**中通りエリアと会津エリアは武士社会の歴史があるため、几帳面で勤勉**。反対に浜通りエリアはおおらかな気質なので、肩コリを感じている人は中通りエリア、会津エリアに比べて少ない可能性もあります。

**3位の東京都は、特に 23 区エリアに関しては、プライドが高く、人に自分の良いイメージを与えたい、江戸風に言うと“ええカッコしい”な気風が特徴**です。**会社勤めの人**が全国的に見ても非常に多いので、**デスクワークの多さや、例えば会社での昇進・昇給などのストレス**も肩コリ県の一因となりうるのではないのでしょうか。「忙しい」が口癖で、「元氣いっぱい」「絶対調」というトーンを嫌う、言うなれば「どこかが悪い」ことを好む気質のせいで、余計にコリを感じるののかもしれません。

上位 3 都県で特徴的なのは、鹿児島県と福島県はコリのケア方法として「自分でマッサージをする」あるいは、「家族・友人・知人などにマッサージをしてもらう」人が多いのに対して、**東京都は「プロによるマッサージを受ける」と回答している人が多い**。単純にマッサージ店の数もあると思いますが、それに加えて、**プライドが高く人に気を遣う東京都の人は、夫婦など家族間であったとしてもどう思われるかを気にしてしまって、近い人にはマッサージを頼まない可能性**もあるのではないのでしょうか。

### ◇ マッサージへの投資金額に見る、東西二大都市の違い



何かと比較されることが多い東京都と大阪府の二大都市ですが、肩コリの解決方法に県民性の違いが垣間見えます。双方大都市圏ですので、「プロによるマッサージを受ける」人は同程度(東京都 24%、大阪府 18%)ではありますが、その**年間投資金額は東京都が平均 20,047 円なのに対して、大阪府は平均 7,609 円と約 12,000 円もの差**があります。**大阪の人は“コストパフォーマンス意識”が強く**、例えば喫茶店で紅茶を頼むことはまずありません。これは「紅茶ゆうたら、ティーバッグなんやから」と、紅茶はティーバッグなのだから外でわざわざ頼むものではない、というような意識によるもので、紅茶を取り扱っていない喫茶店もあるほどです。**肩コリ解消のためのマッサージも、安価でコストパフォーマンスの良い店を選ぶ、あるいは、そもそもコストパフォーマンスが良い店が多いことから、金額に差が出ている**とも考えられます。[参考:グラフ 3]

大阪府は東京都と並んでオフィスワーカーが多いものの、男女ともに肩コリランキングの順位は比較的低い(男性 13 位・女性 22 位)の結果となりました。大阪はラテン系の陽気さがありますので、そこでストレスが相殺されているのかもしれませんが。

今回、プロによるマッサージへの投資金額が全国 1 位(32,980 円)となったのは岐阜県。整体院やマッサージ店が多く、朝 7 時など早くから営業しているところもあります。岐阜県の人はお金にシビアな県民性で、“お得感”に弱い傾向があります。喫茶店でコーヒーを頼むとパンなどがついてくる“お得感”のある“モーニング”も、岐阜県民に言わせると、岐阜が発祥の地。それに合わせるようにマッサージ店も初回半額といった割引をしているところが多いことが、理由の 1 つだとも考えられます。

#### ◇ 「肩こらない県」の秘訣は“おおらかさ”？

総合的に見て分かりやすいのは、47 位、つまり、“肩こらない県”1 位の沖縄県でしょう。方言の「なんくるないさー」(何とかなるさの意)という言葉に表れているように、南国的な気質で、全体的におおらかな人が多い傾向にあります。例えば時間の感じ方一つとってもざっくりとした感覚で、待ち合わせの時間を設定していても定刻通りに集まる人は少ない。都市圏のようなせかせかとした時間軸で普段から動いていないためです。

同じく広島県(総合 21 位)もおおらかな傾向があり、広島県は岡山県とは対極的に“文系”の県。大ざっぱな気質の人が多い県です。中国・四国地方最大の都市圏として企業の支店なども多く、お金を細かに気にする人が少ないことも特徴的です。ただし、決めたことに対しては男女ともに猪突猛進型で、決めたことはやるタイプです。

ちなみに、都道府県によっては阿波おどりや花笠音頭、よさこいなど、祭事などに関連して舞踊が有名なところがあります。肩コリ解消によさそうなこれらの“運動”は、今回の調査結果においては大きな相関性が見られませんでした。例えば全国ランキング 24 位だった徳島県の阿波おどり。「踊る阿呆に、見る阿呆」という言葉もありますが、徳島県人でも実際は「見る阿呆」が圧倒的に多く、平成 11 年の調査では過去 1 年間に一度でも阿波おどりを踊ったことがある人の割合はわずか 14%。実は「踊れない」人も半数以上いるのが現状です。「踊る阿呆」でさえも「有名連」と呼ばれる一部のプロフェッショナルな踊り子を除けば、夏の限られた期間やイベントの際にしか踊ることはありません。実は徳島県は全体的に運動不足の傾向があるため、県民の運動習慣を高めることを目的として、阿波おどりをベースにした“阿波踊り体操”を、県と徳島大学(体操構成)、四国大学(音楽)との地域連携事業として進めています。

現代は昔に比べて、全国的に均一化されている傾向にあると言えますが、それでも歴史的、地理的背景からくる県民性は、生活のふとしたシーンや、その土地で生まれ育った人には潜在的に見られるものです。県民性を色濃く体言している上の世代がまだ多くいるため、それを見て育ってきた若い世代にもその傾向が残っています。肩コリは生活習慣などが与える影響も大きいと想定されますが、特にストレスなど精神面のあり方については、県民性が関係する部分もあると考えられます。

**矢野 新一(やの・しんいち)** 県民性博士/株式会社ナンバーワン戦略研究所 所長

マーケティングコンサルタントとして企業にて数々の実績を積んだ後、株式会社ランチェスター戦略研究所、株式会社ナンバーワン戦略研究所を設立。マーケティング販売戦略の第一線で活躍する一方で、県民性研究の第一人者でもあり、「県民性博士」とも呼ばれる。マーケティング戦略のみならず、県民性についての著書やメディア出演も多数。



## ■ コリをおうちで手軽にケア、肩コリ県の男女にもぴったりな新「おうちリフレ」

すきま時間に使える便利なマッサージ機器として、発売当初よりご好評いただいている「リフレシリーズ」は、これまでのマッサージ機器のイメージをくつがえすデザイン性と、実用的な機能を兼ね備えています。仕事に、家事に、毎日を忙しく過ごす人に「リフレ」で癒しのひとときをお届けする“ながら”マッサージャーとして、「おうちリフレ(EW-NA65)」もさらにパワーアップして新登場いたしました。

#### ◇ 低周波治療器「おうちリフレ(EW-NA65)」特長

「おうちリフレ(EW-NA65)」の大きな特長は、従来製品に比べて約 2 倍※1 になった「密着ワイドパッド」。広範囲のコリを的確にとらえ、さらに約 41℃※2 まで温まる温感ヒーターにより、じんわり温めながら※3 低周波の刺激で首から脚まで全身のコリをほぐします。また、肩コリ専用コースに加えて、充実の全身コースを搭載。肩コリ専用コース



には[首・肩][肩ソフト][肩甲骨]、全身コースには[こし][うであし][あしうら]を揃え、全身にお使いいただくことができます。

コリは、だるさや痛みだけでなく、様々な不調の原因になるといわれています。「リフレシリーズ」は、毎日がんばる女性たちの、自宅や職場で手軽にコリや疲れをケアしたいというニーズにお応えします。

※1: 当社 2014 年 EW-NA63 と比較(当社調べ) EW-NA63:1256.6mm<sup>2</sup> EW-NA65:2627.5mm<sup>2</sup>

※2: 室温 20℃の場合

※3: 治療器としての温熱効果はありません。 ◎全身とは首、肩、腰、腕、脚をさします。

#### 【調査概要】

- ・調査対象: 日本国内在住の 20～69 歳の男女 8,360 名(性別に均等割付)
  - ※全国 47 都道府県を人口分布に基づき 10 セルに割付、10 セル間で同比率となるようサンプル数を割付(各都道府県のサンプル数は 134 名～238 名の範囲内)
- ・調査期間: 2015 年 1 月 30 日(金)～2015 年 2 月 4 日(水)
- ・調査方法: インターネット調査

### ▼パナソニック「おうちリフレ」公式サイト

[http://panasonic.jp/massage\\_parts/products/ew-na65.html](http://panasonic.jp/massage_parts/products/ew-na65.html)

■このリリースに関するお問い合わせや取材、資料をご希望の方は下記までご連絡ください■

トレンドーズ株式会社 <http://www.trenders.co.jp/>

担当: 福田 TEL: 03-5774-8871 / FAX: 03-5774-8872 / MAIL: [press@trenders.co.jp](mailto:press@trenders.co.jp)

## 参考資料

### 「47 都道府県 肩コリ県ランキング」概要

日本国内在住の8,360名を対象として、インターネット調査にて、「肩コリ」の頻度(9段階の自己評価)、および、程度(5段階の自己評価)についての2つの調査項目において、各項目50点を満点として得点化。項目別の点数の合計を総合点とし、各都道府県の総合点(平均)の降順で「47 都道府県 肩コリ県ランキング」の順位を決定いたしました。

※「肩コリ」の頻度(「週に4回以上(ほとんど毎日)」・「週に2~3回」・「週に1回」・「月に2~3回」・「月に1回」・「2~3ヶ月に1回」・「半年に1回」・「それ以下」・「コリを感じることはない」)の9段階の自己評価)

※「肩コリ」の程度(「非常にコリを感じている」を5・「ほとんどコリを感じていない」を1とした5段階の自己評価)

#### [調査概要]

- 調査対象: 日本国内在住の20~69歳の男女 8,360名(性別に均等割付)  
※全国47都道府県を人口分布に基づき10セルに割付、10セル間で同比率となるようサンプル数を割付(各都道府県のサンプル数は134名~238名の範囲内)
- 調査期間: 2015年1月30日(金)~2015年2月4日(水)
- 調査方法: インターネット調査

[総合ランキング] n=8,360

順位	都道府県	総合点
1	鹿児島県	69.29
2	福島県	68.90
3	東京都	68.25
4	岐阜県	67.68
5	島根県	66.96
6	香川県	66.85
7	山口県	66.26
8	千葉県	65.78
9	北海道	65.17
10	岡山県	65.09
11	長崎県	64.93
12	秋田県	64.79
13	大阪府	64.25
14	宮城県	64.09
15	神奈川県	64.06
16	愛媛県	63.84
17	静岡県	63.56
18	兵庫県	63.55
19	栃木県	63.49
20	和歌山県	63.14

順位	都道府県	総合点
21	広島県	62.94
22	愛知県	62.85
23	奈良県	62.81
24	徳島県	62.79
25	山形県	62.34
26	京都府	62.29
27	滋賀県	62.26
28	熊本県	61.90
29	新潟県	61.90
30	埼玉県	61.88
31	岩手県	61.78
32	鳥取県	61.78
33	福岡県	61.74
34	宮崎県	61.59
35	山梨県	60.76
36	三重県	60.39
37	青森県	60.32
38	富山県	59.93
39	長野県	59.52
40	高知県	58.95

順位	都道府県	総合点
41	福井県	58.93
42	石川県	58.52
43	大分県	58.48
44	茨城県	58.01
45	群馬県	57.79
46	佐賀県	57.48
47	沖縄県	54.03

[総合ランキング: 男性] n=4,180

順位	都道府県	総合点
1	鹿児島県	62.64
2	香川県	61.84
3	福島県	60.91
4	東京都	59.44
5	兵庫県	59.02
6	奈良県	58.35
7	広島県	57.26
8	千葉県	56.90
9	岐阜県	56.43
10	宮城県	56.20
11	北海道	56.12
12	埼玉県	56.07
13	青森県	56.01
14	大阪府	55.92
15	山口県	55.88
16	愛媛県	55.62
17	鳥取県	55.49
18	島根県	55.42
19	徳島県	55.18
20	滋賀県	54.67

順位	都道府県	総合点
21	秋田県	54.53
22	静岡県	54.29
23	岩手県	54.14
24	栃木県	53.97
25	高知県	53.28
26	山梨県	52.66
27	京都府	52.62
28	神奈川県	52.37
29	長崎県	51.91
30	熊本県	51.69
31	和歌山県	51.55
32	新潟県	51.30
33	宮崎県	51.28
34	山形県	50.89
35	愛知県	50.59
36	福岡県	50.06
37	岡山県	49.67
38	福井県	49.23
39	佐賀県	48.75
40	富山県	48.54

順位	都道府県	総合点
41	茨城県	48.12
42	三重県	48.06
43	長野県	47.50
44	石川県	47.19
45	群馬県	46.93
46	大分県	46.64
47	沖縄県	42.86

[総合ランキング:女性] n=4,180

順位	都道府県	総合点
1	岡山県	78.55
2	長崎県	77.39
3	東京都	77.06
4	岐阜県	76.94
5	福島県	76.51
6	神奈川県	75.64
7	島根県	75.57
8	千葉県	74.77
9	愛知県	74.49
10	山口県	74.02
11	栃木県	73.98
12	鹿児島県	73.92
13	山形県	73.80
14	静岡県	73.67
15	愛媛県	73.54
16	秋田県	73.31
17	和歌山県	73.17
18	福岡県	72.99
19	北海道	72.98
20	三重県	72.87

順位	都道府県	総合点
21	長野県	72.68
22	大阪府	72.67
23	香川県	72.56
24	宮崎県	72.14
25	宮城県	71.79
26	茨城県	71.54
27	熊本県	71.34
28	京都府	71.31
29	岩手県	71.10
30	富山県	70.98
31	新潟県	70.74
32	大分県	70.14
33	福井県	70.05
34	沖縄県	69.92
35	山梨県	69.60
36	滋賀県	69.50
37	広島県	69.33
38	鳥取県	69.10
39	群馬県	69.06
40	兵庫県	68.90

順位	都道府県	総合点
41	徳島県	68.32
42	埼玉県	68.27
43	石川県	67.94
44	佐賀県	67.27
45	奈良県	67.07
46	高知県	66.16
47	青森県	65.52