

女性のストレスオフ県ランキング 2016 速報  
**“鳥取県”が「ストレスオフ県」全国1位を獲得！**  
**「友人」「子ども」「肌」「自分の自由」の環境の良さが貢献**

株式会社メディプラス研究所（本社：東京都渋谷区、代表：恒吉 明美）は、東邦大学名誉教授・脳生理学者 有田 秀穂氏の監修のもと、全国の20～69歳の女性約7万人を対象に「ココロの体力測定」（ストレス指数チェック）を実施。「ストレスオフ（ストレス指数の低い）都道府県ランキング」を発表いたしました。

測定の結果、2016年で女性のストレス指数が最も低かったのは“鳥取県”。ストレス指数が低い「鳥取女子」は、メディプラス研究所が掲げた主なストレス要因の全54項目中、41項目に「当てはまらない」と回答し、全体的にストレスを感じにくい傾向にあることがわかりました。なかでも、社会問題として取り上げられる機会の多い「ママ友関係」「友人関係」「SNS」など、他県と比較して対人関係において友好的である傾向にあります。

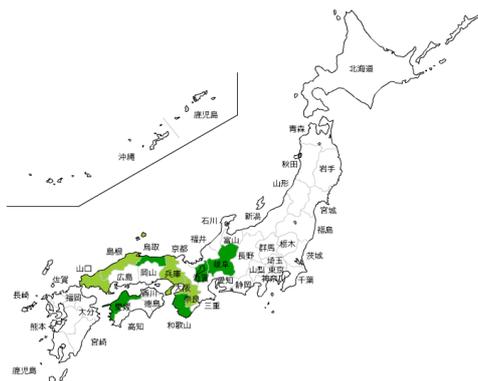
理由として推測されるのは、整備された育児環境や、面積に対しての人口密度が低く競争が少ない、豊かな自然環境があるなど。睡眠時間への満足度、肌の健康状態の良さや、お金や時間などのストレスへの該当率も比較的少なく、自分への投資がある程度自由になる生活環境を確保できていることも「鳥取女子」のストレスオフの要因の一つと推測されます。

女性のストレスオフ県ランキング2016

**1位 鳥取県**

- |         |         |
|---------|---------|
| 2位 和歌山県 | 6位 島根県  |
| 3位 岐阜県  | 7位 奈良県  |
| 4位 愛媛県  | 8位 山口県  |
| 5位 滋賀県  | 9位 兵庫県  |
|         | 10位 大阪府 |

11位 千葉県 / 14位 愛知県 / 17位 東京都 / 21位 埼玉県 /  
 24位 神奈川県 / 29位 福岡県 / 37位 北海道



鳥取女子のストレスオフ要素

鳥取県の女性がとくにイライラしていないことは？  
 (全国平均と比べてイライラしないこと)

|             |      |
|-------------|------|
| ママ友関係       | 19.1 |
| 子どもの教育関係    | 15.3 |
| 友人関係        | 12.6 |
| 親子関係 (自分の親) | 8.8  |
| SNS         | 8.4  |
| 子供との関係      | 8.3  |
| 睡眠時間        | 7.7  |
| 肌の状態        | 7.5  |
| 自分の自由なお金    | 7.2  |
| 自分の時間が無い    | 6.8  |



- 【1】 友人関係**  
(ママ友、友人、SNS)
- 【2】 子供**  
(教育、関係)
- 【3】 肌**  
(肌状態、睡眠時間)
- 【4】 自分の自由**  
(お金、時間)

算出方法：ストレス要因の54項目のイライラ度を4段階で調査。「イライラしていない」の回答割合(%)を全国平均との差でよりイライラしていない項目(%)でランキングを行う。

鳥取県 広報担当者へのインタビュー

取材先：鳥取県 元気づくり総本部 広報課 係長 森岡潤一さん (とっとり発信担当)



「県民性については、勤勉・努力家・消極的・地味・忍耐強い、といったあたりがよく言われます。“のどか”ということが、のんびりとした県民性にも影響を与えているのではないのでしょうか。保育所などの児童福祉施設数(\*)は全国でもっとも多く、労働人口に対する女性の割合も高い。また、身心のリフレッシュに活用できる運動施設なども充実させるよう、県をあげて心がけています」 (森岡さん)

(\*) 10万人当たり/平成24年時点。

【鳥取県が都道府県ランキングで上位にあるもの】

- 保育所の4月当初の待機児童数ゼロ！
- 女性の就業率4位、共働き率は6位！
- 育児をする女性の有業率も4位！

女性のストレスオフ県ランキング2016全体結果

| 順位 | 都道府県名 | ストレスオフ指数 |
|----|-------|----------|
| 1  | 鳥取県   | 57.1     |
| 2  | 和歌山県  | 44.8     |
| 3  | 岐阜県   | 32.5     |
| 4  | 愛媛県   | 31.7     |
| 5  | 滋賀県   | 27.4     |
| 6  | 島根県   | 25.2     |
| 7  | 奈良県   | 20.7     |
| 8  | 山口県   | 20.3     |
| 9  | 兵庫県   | 18.8     |
| 10 | 大阪府   | 17.7     |
| 11 | 千葉県   | 17.4     |
| 12 | 石川県   | 8.2      |
| 13 | 青森県   | 8.2      |
| 14 | 愛知県   | 7.3      |
| 15 | 広島県   | 6.5      |
| 16 | 鹿児島県  | 5.4      |
| 17 | 東京都   | 5.0      |
| 18 | 岡山県   | 3.9      |
| 19 | 佐賀県   | 1.9      |
| 20 | 秋田県   | 0.5      |

| 順位 | 都道府県名 | ストレスオフ指数 |
|----|-------|----------|
| 21 | 埼玉県   | 0.5      |
| 22 | 大分県   | 0.1      |
| 23 | 栃木県   | -2.5     |
| 24 | 神奈川県  | -3.0     |
| 25 | 熊本県   | -3.8     |
| 26 | 長崎県   | -4.5     |
| 27 | 京都府   | -4.8     |
| 28 | 茨城県   | -4.9     |
| 29 | 福岡県   | -6.4     |
| 30 | 静岡県   | -8.5     |
| 31 | 宮崎県   | -11.1    |
| 32 | 宮城県   | -11.4    |
| 33 | 新潟県   | -11.6    |
| 34 | 山形県   | -13.8    |
| 35 | 香川県   | -13.9    |
| 36 | 三重県   | -14.7    |
| 37 | 北海道   | -20.4    |
| 38 | 群馬県   | -21.0    |
| 39 | 山梨県   | -21.6    |
| 40 | 岩手県   | -22.6    |

| 順位 | 都道府県名 | ストレスオフ指数 |
|----|-------|----------|
| 41 | 高知県   | -24.9    |
| 42 | 長野県   | -29.9    |
| 43 | 福井県   | -31.0    |
| 44 | 徳島県   | -63.3    |
| 45 | 富山県   | -64.4    |
| 46 | 沖縄県   | -75.8    |
| 47 | 福島県   | -85.4    |

【調査概要】

- 目的：全国の女性への「ココロの体力測定」
- 期間：2016年 2/26（金）～2/29（月）
- 対象：女性、全国、20～69歳、7万人
- 方法：インターネット調査
- 項目：15問（ストレス度、セロトニン欠乏症度、ストレス要因、体の悩み、肌タイプ・悩みなど）
- ストレス状態項目：厚生労働省の「ストレスチェック制度の健康状態項目」を基に独自加工して、点数化
- 集計データについて：集計したデータを、県・年齢を実際の人口でウエイト修正を行い活用

算出方法：高ストレス（77点以上の合計）、低ストレス（39点以下）で全国平均を100として、各県の%表示（指数）を作る。（高ストレス、低ストレスの数の公平性を担保）→各県の低ストレス%－高ストレス%の差を出して、数値が高い程ストレスオフ県とする。

東邦大学名誉教授 医学博士 有田秀穂先生コメント

「女性にとって重要なのは、“自然環境”よりも“社会環境”。

鳥取県は、社会でのストレスが少なく、家族・友人との癒しの関係がより良好と考えられます」（有田先生）

「ストレスオフ県ランキングの1位が「鳥取県」と聞いて、意外な結果に感じられました。気候などから推察すると、イメージ的には温暖な地域の方がストレスオフな地域に思われがちですが、今回の調査が女性に限定している点を踏まえると、女性が住みやすい地域の特徴には、“自然環境要因”よりも“社会環境要因”の影響が強いのではないかと考えられます。

キーワードは、『ストレスの起こりにくい環境』と、受け流す『グルーミング（※）環境』が整っていることです。社会関係の中でも人間関係をはじめとする職場のストレスが少なく、またストレスを受け流すための家族・友人などとのグルーミング行動が十分にある地域性があるのだと思います。

そこには、さまざまな県民性が作用していて、普段の生活の中でストレスがかかるプレッシャーが少ないことも影響しているのではないのでしょうか」（有田先生）

（※）ここで言うグルーミングは、親しい関係の方（家族、仲の良い友人など）とのスキンシップ（手をつなぐ、寄り添う、触れ合う、マッサージ、楽しいおしゃべりなど）を指します。

### 「ストレスオフラボ」とは？

「ストレスオフラボ（通称：オフラボ）」は「ココロの体力低下」をしている日本人女性のストレスを可視化し、“こちちよさ”を提案するメディプラス研究所内のプロジェクトです。脳生理学からストレスを研究している東邦大学名誉教授・有田秀穂氏を顧問に迎え、「オフ活」と題してこれまでにないユニークで有意義な取り組みを行なっていくと同時に、「ストレスオフ」の有効性を啓蒙し、日本の文化として「ストレスオフ（な生き方ができる）」社会を定着させることがミッションです。

### 「ストレスオフ」とは？

メディプラス研究所では、“過度なストレスが少ない生活環境”と、“ストレスと上手く付き合えるココロの体力”の両方がある状態を、「ストレスオフ」と定義しています。日常にこちちよさを感じていて、ストレスに対してココロのバランスが取れる状態。また、それによりココロと身体、そして肌が健全な状態を目指します。

### 「ココロの体力低下」とは？

慢性的なストレスにも、突発的なストレスに対しても耐性が低くなり、ココロのコントロールができなくなる（弱くなる）状態を、「ココロの体力低下」と名付けました。軽度の場合は落ち込み、やる気の欠如などを引き起こし、重度の場合はさまざまな精神疾患（うつ、依存症、切れるココロなど）を引き起こすだけでなく、睡眠障害、不妊、マタニティブルー、更年期など身体面にも影響を及ぼすと言われています。

### 「オフラボ」顧問

メディプラス研究所  
オフラボ顧問

東邦大学名誉教授 医学博士  
有田秀穂



東邦大学医学部統合生理学で坐禅とセロトニン神経・前頭前野について研究。各界から注目を集めるセロトニン研究の第一人者。メンタルヘルスケアをマネジメントする「セロトニンDojo」の代表を務める。

URL : <http://www.serotonin-doj.jp/>

### 「オフラボ」運営会社

運営会社：株式会社メディプラス研究所  
代表取締役：恒吉明美  
〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿4-6-1  
恵比寿MFビル2F  
TEL：03-6408-5121  
(株式会社ティーエージェント内)  
URL： <http://www.mediplus-lab.jp/off-lab/>

#### 【オフラボ担当より】

プレスリリースは主要項目をしぼり、速報として配信しています。今後さまざまな要素・視点から、女性の「ストレスオフ」社会を実現させるきっかけになる研究・情報発信を行ってまいります。研究にご協力いただける個人の方、企業、団体様がいらっしゃいましたら、ぜひ共同研究など含め一緒にできたらと考えております。