

本件は 5月 14 日に報道発表したリリースの訂正版です。

【鳥取県が 2 年ぶりに返り咲き】の部分は【鳥取県が 3 年ぶりに返り咲き】の誤りでした。皆さまには大変ご迷惑をお掛けし、深くおわび申し上げますとともに、訂正させていただきます。

報道関係者各位

2019 年 5 月 15 日
 株式会社メディプラス
 株式会社メディプラス研究所

女性の“ストレスオフ県ランキング 2019”発表！ 日本で 1 番「ストレスオフ」な県は 3 年ぶり返り咲き”鳥取県“

化粧品販売を行う株式会社メディプラスと関連会社の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、全国の 20～69 歳の男女各 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）を実施し、2019 年 5 月 14 日（火）に開催した記者発表会で 2019 年版、女性の「ストレスオフ県ランキング」を発表しました。

鳥取県が 3 年ぶりに返り咲き、No.1 に！

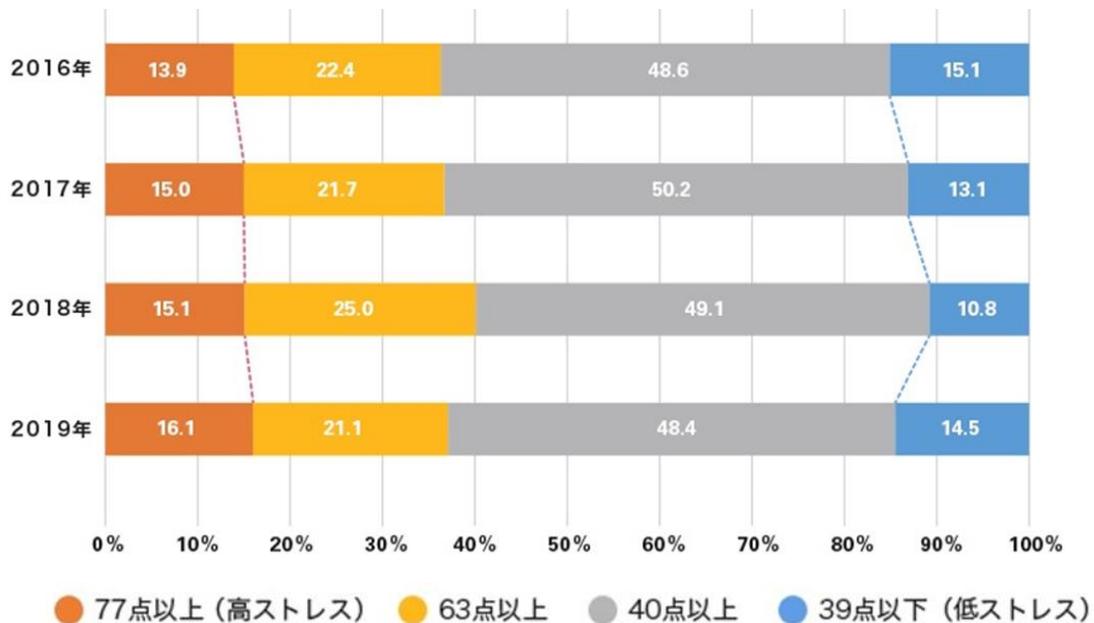
2019 年は、2016 年に第 1 位だった鳥取県が、2017 年 5 位、2018 年 9 位を経て再び首位となりました。厚生労働省のストレスチェック（B 項目）を基準に算出した各県の低ストレス者（39 点以下）割合から高ストレス者（77 点以上）割合を引いた「ストレスオフ指数」は 61.2 と過去最高を記録。第 2 位の広島県（35.5）と約 26 ポイントと大きく差が開きました。その他トップ 10 入りを見ると、第 3 位三重県（31.7）は 27 位から、6 位宮崎県（25.0）は 20 位からと大きくジャンプアップ。2017 年、2018 年と 2 年連続で第 1 位だった愛媛県（17.6）は、順位は落したものの、9 位にランクインしています。

順位	都道府県名	ストレス オフ指数
1位	鳥取県	61.2
2位	広島県	35.5
3位	三重県	31.7
4位	熊本県	30.6
5位	青森県	28.4
6位	宮崎県	25.0
7位	岡山県	24.1
8位	静岡県	18.5
9位	愛媛県	17.6
10位	佐賀県	15.8



鳥取女性がストレスオフできている理由

【1】全国平均を上回る低ストレス者割合をキープ



鳥取県のストレスレベル別割合を見ると、低ストレス者が14.5%。2018年と比較し、3.7ポイント増加しました。2019年の全国平均（低ストレス者割合）8.8%と比較しても、非常に多い割合です。

一方、高ストレス者割合は4年連続で増加しており、対策をして高ストレス者を減少させることで、さらにストレスオフ指数が高まる可能性があります。

【2】主なストレスオフ要因は「時間ストレスの少なさ」

鳥取女性のストレスオフ要因を探るため、「ココロの体力測定 2019」調査から対象女性が主観で点数付けした「生活状況ストレス」13項目（0～10点）を使用。9～10点と答えた女性の割合から0～6点の割合を引き、マイナス値が小さいほどストレスオフであることを示しています。

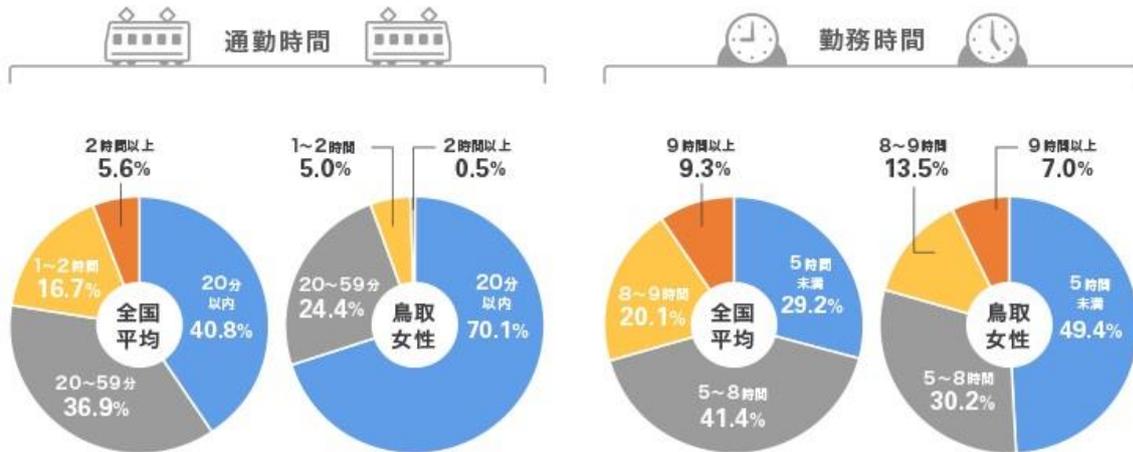
生活状況ストレス	全国平均	鳥取女性
健康状態	-47.5	-39.8
職場	-58.7	-60.4
通勤時間	-21.3	-3.5
仕事内容（家事含む）	-58.3	-51.5
仕事のパフォーマンス（家事含む）	-64.3	-56.5
自分のプライベート時間	-51.3	-34.4
家族・身近な人との時間	-47.3	-30.6
居場所が複数あり存在価値を感じられている	-58.6	-54.7
人とのつながり方（リアルな人間関係）	-60.2	-49.0
人とのつながり方（SNS、WEBでの人間関係）	-82.3	-82.7
職場や自宅に協力体制がある（ワンオペでない）	-61.7	-57.0
居住地域環境（都道府県）	-31.3	-36.2

(%)

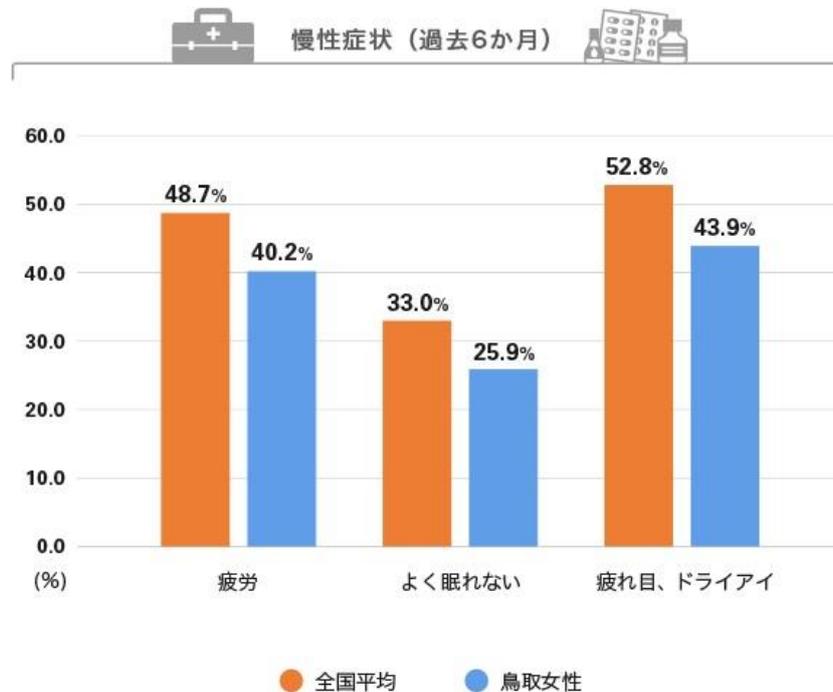
- 1. 時間のワークライフバランス
- 2. 人とのつながり（触れ合い）
- 3. 健康状態

昨年第1位だった愛媛女性同様、全国平均と比較し「通勤時間」ストレスが低い鳥取女性。「自分のプライベート時間」「仕事のパフォーマンス（家事含む）」も含め、時間については、比較的ワークライフバランスが取れていると言えるのではないのでしょうか。

また、ストレスオフの要である「健康状態」も、鳥取女性は低ストレス点数傾向。「家族・身近な人との時間」「人とのつながり方（リアルな人間関係）」ストレスも低く、第1位だった2016年同様、ストレス軽減に有効なオキシトシンを分泌する触れ合い（グルーミング）の満足度の高さがストレスオフにつながっている可能性があります。



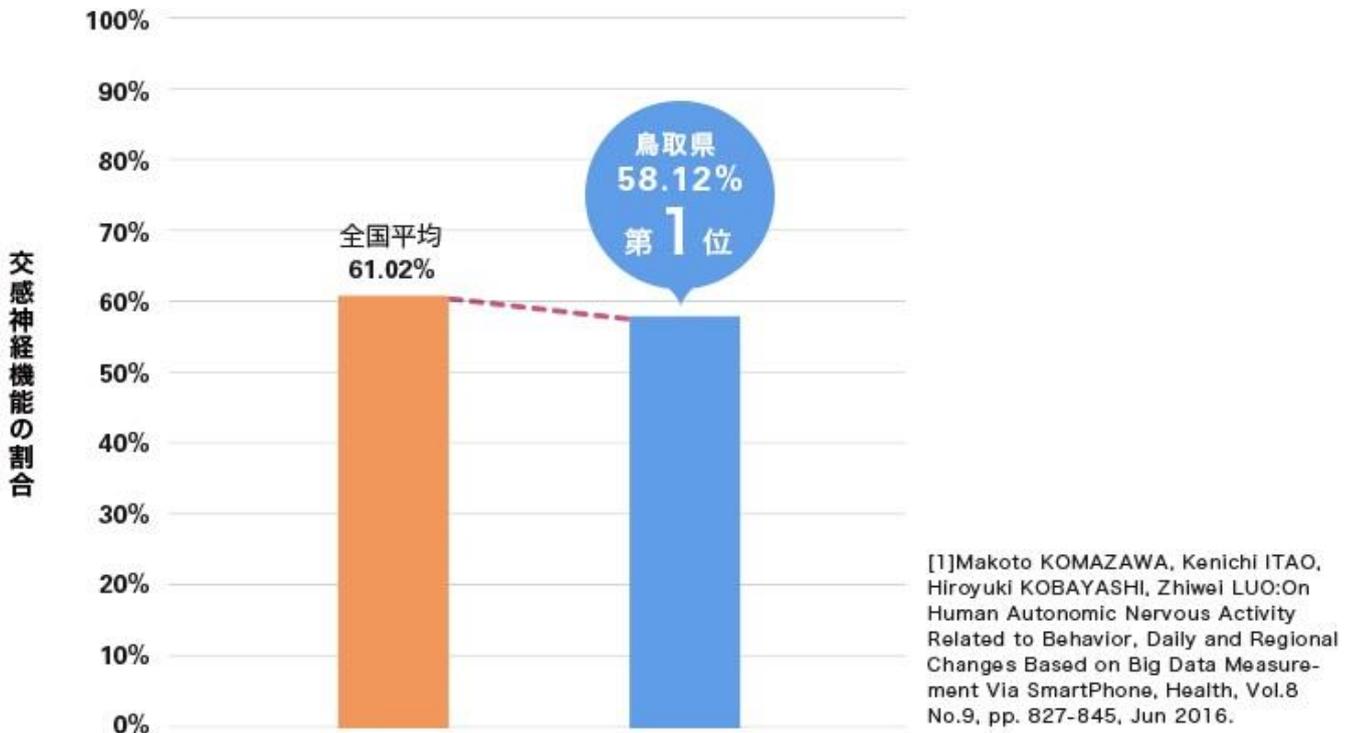
「生活ストレス」から鳥取女性で特徴的だったものをグラフ化し、全国平均と比較しました。通勤時間は「20分以内」が70.1%と非常に多く、全国平均で5.6%存在した「2時間以上」は、わずか0.5%でした。勤務時間は「5時間未満」が49.4%と、全国平均の約2倍。時短勤務、働き方の多様化などにおいて、職場の理解や制度の推進などの浸透が推測されます。



オフラボでは、ストレスに影響される疲労状態を「ストレス性疲労」としています。「疲労」「よく眠れない」「疲れ目、ドライアイ」といった症状では、6か月以上続いている（慢性化している）鳥取女性は全国平均と比べ少ない傾向でした。

【3】自律神経のビックデータを分析したランキングで鳥取県は第3位
 メディプラス研究所が共同研究を行っている WIN フロンティア株式会社のストレスチェックアプリ「COCOLOLO (ココロ炉)」の自律神経のビックデータからも、鳥取県は 58.1%と全国平均に比べて交感神経が低く、リラックス傾向は全国第3位であることがわかりました。

「全国リラックス度ランキング (自律神経バランス)」より



COCOLOLO のビックデータを活用したストレスに関する研究成果[1]より、都会に比べて自然が多い地域の方が交感神経活動が抑制される傾向にあります。

＜オフラボ顧問 東邦大学名誉教授・医学博士 有田秀穂 医師 総評＞

ストレスオフ県ランキング 2019 の第1位に「鳥取県」が3年ぶりに返り咲き、ストレスオフの重要なキーワードである、人間関係の充実やコミュニケーションを円滑にする「グルーミング環境」が整っている県だと改めて思い出されました。

また今回の調査からは、木々に囲まれ、自然を五感で感じるなど、自然環境が日常にある生活を送っていることも重要なポイントになったのではないかと考えます。

第2位の広島県は、スポーツ観戦など地元でストレスオフ行動が日常的に行われているなど、プライベート時間の満足度と地域満足度の相乗効果が大きな要因ではないでしょうか。

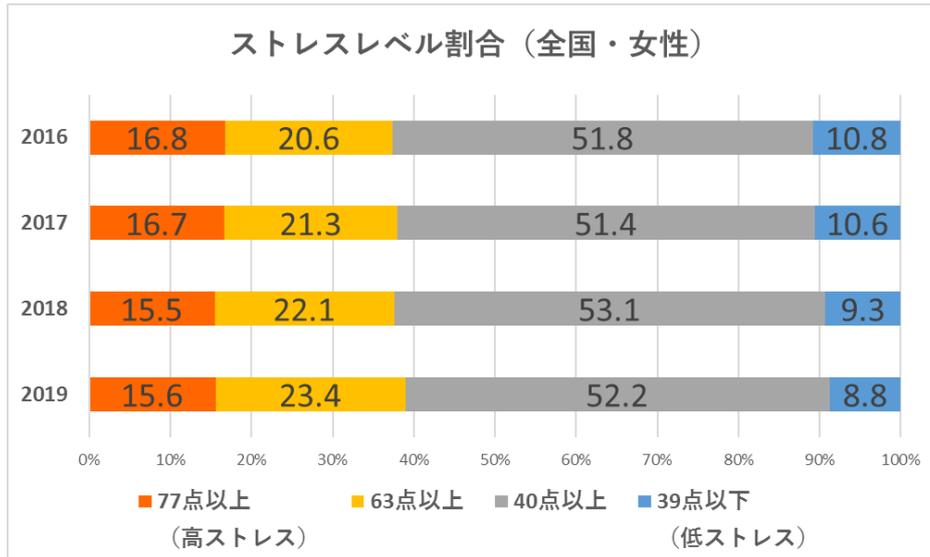
第3位の三重県は、都市化され過ぎておらず伝統文化が残り、利便性がありつつ自然豊かな環境もかなう地域満足度が高い県。バランスのいい生活ができていることが推測されます。

今回上位になった県の傾向を見ると、「自然との共生環境」と「新旧の文化が息づいた県」の地域満足度が特徴的でした。居住地域の満足度に注目し、毎日のストレスオフを実践してみるのもいいのではないのでしょうか。

<全国データ>

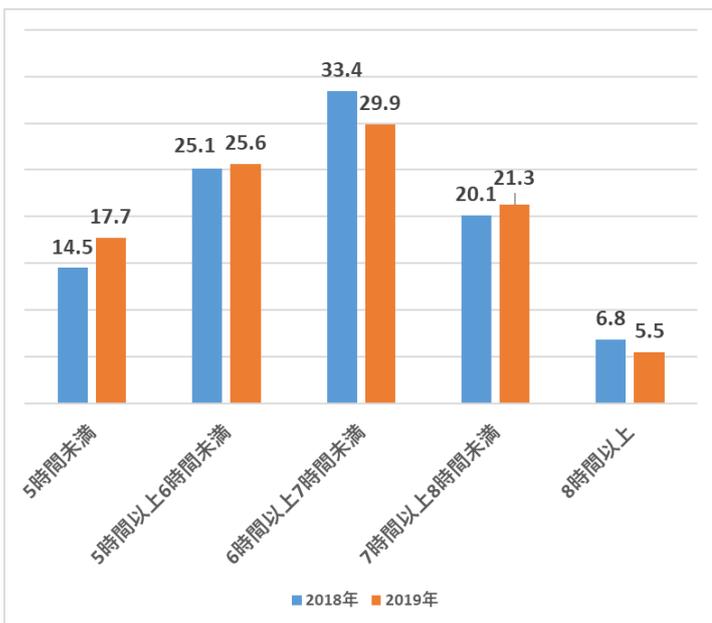
高ストレス予備軍は増加傾向に

「ココロの体力測定」は4年前の2016年から開始しています。2019年の高ストレス者の割合は大きく減った2018年と同じ割合ですが、「高ストレス者予備軍」は年々増加傾向にあります。また、低ストレス者は毎年減少傾向の結果が出ています。

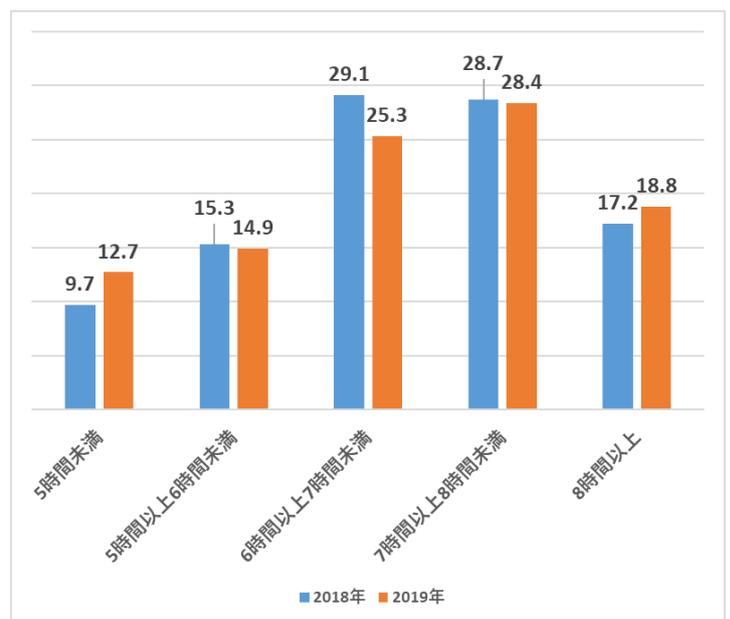


■睡眠時間データ (2018年-2019年)

ストレス性疲労に大きく影響する「睡眠」に関しては、時間を2018年と比較し2019年は5時間未満の人が増加し、女性の忙しさが表れています。



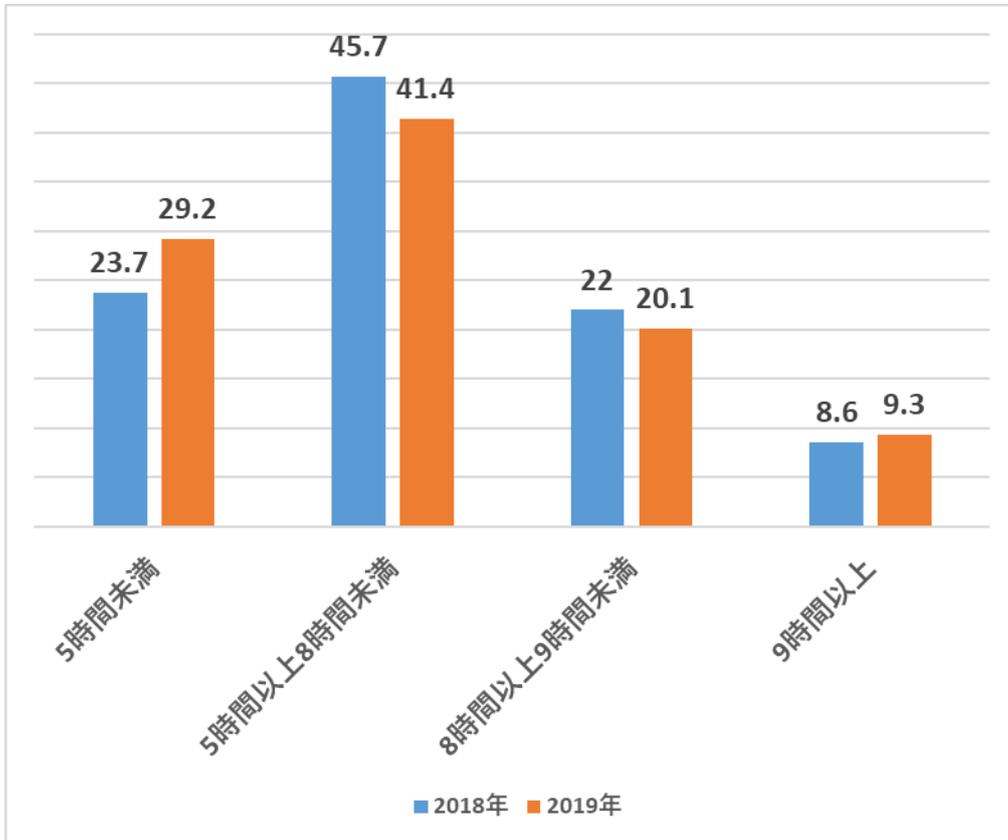
平日または勤務日の睡眠時間



休日の睡眠時間

■ 1日の勤務時間データ（2018年-2019年）

勤務時間は働き方の多様性から5時間未満の労働が増えていますが、一方で9時間以上の労働も増加傾向にあります。



【ストレスオフ白書 2019_地域マーケティング版】

高ストレス者は、居住地域に満足していない傾向にあり、ストレスと地域満足度にも全国データから見ると相関性が見られます。

現在、都心部とそれ以外、エリア特性の違いなどを加味した傾向を分析しています。今後メディプラス研究所は一般社団法人ストレスオフ・アライアンスを通して、ストレスオフで地域マーケティングへの貢献を研究しております。2016年から続く毎年14万人への調査をベースに、地域ストレス、生活スタイルから、居住者の健康問題、地域満足度、移住意向などの相関性を分析し、各地域のストレスオフからの地域ロイヤリティ向上モデルを模索していきます。

一般社団法人ストレスオフ・アライアンスでは、地域モデルを共に研究・発信いただける団体様を募集しております。共同研究先となる団体様には、毎年発行予定のストレスオフ白書のご提供や地域ごとの詳細データのご提供を行っていきます。

	居住地域満足度			
	全体	不満 (0-6点)	7-8点	満足 (9-10点)
	69989	51.2	30.0	18.8
高ストレス者 (77点以上)	10596	71.0	17.8	11.1
低ストレス者 (39点以上)	6300	31.9	35.4	32.6

ストレスオフ県ランキング 2019 全国結果

「ストレスと地域満足度」は相関性があるという結果が出ています。エリア特性の違いなどを加味した傾向は分析結果がまとめ次第、随時発表していく予定です。

■ストレスオフ県ランキング【オフラボ】：<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/3370>

順位	都道府県名	ストレス オフ指数	(参考) 2018年順位	順位	都道府県名	ストレス オフ指数	(参考) 2018年順位
1	鳥取県	61.2	9 ↗	25	福岡県	-1.2	23 ↘
2	広島県	35.5	12 ↗	26	愛知県	-1.4	25 ↘
3	三重県	31.7	27 ↗	27	山口県	-2.0	13 ↘
4	熊本県	30.6	6 ↗	28	徳島県	-2.2	14 ↘
5	青森県	28.4	10 ↗	29	北海道	-2.5	44 ↗
6	宮崎県	25.0	20 ↗	30	和歌山県	-4.4	17 ↘
7	岡山県	24.1	7 →	31	高知県	-5.8	29 ↘
8	静岡県	18.5	2 ↘	32	栃木県	-6.3	35 ↗
9	愛媛県	17.6	1 ↘	33	奈良県	-6.7	32 ↘
10	佐賀県	15.8	3 ↘	34	富山県	-8.5	39 ↗
11	長野県	14.7	46 ↗	35	茨城県	-9.9	37 ↗
12	島根県	13.1	4 ↘	36	山梨県	-10.4	33 ↘
13	福井県	11.4	34 ↗	37	鹿児島県	-12.3	11 ↘
14	埼玉県	9.9	38 ↗	38	千葉県	-13.5	36 ↘
15	長崎県	9.7	5 ↘	39	兵庫県	-13.6	18 ↘
16	滋賀県	7.3	8 ↘	40	沖縄県	-15.5	42 ↗
17	東京都	3.6	24 ↗	41	山形県	-16.0	26 ↘
18	大分県	2.8	16 ↘	42	岐阜県	-23.9	45 ↗
19	石川県	2.6	28 ↗	43	岩手県	-25.2	43 →
20	群馬県	1.7	21 ↗	44	福島県	-31.7	40 ↘
21	宮城県	1.3	31 ↗	45	香川県	-34.1	15 ↘
22	京都府	1.1	19 ↘	46	新潟県	-38.9	22 ↘
23	大阪府	-0.9	30 ↗	47	秋田県	-39.4	47 →
24	神奈川県	-1.2	41 ↗				

ココロの体力測定 2019 調査概要

対象者：全国 20～69 歳の男女各 7 万人

調査方法：インターネット調査（複数回答）

調査期間：2019 年 3 月 6 日～3 月 18 日（スクリーニング調査）

調査機関：株式会社メディプラス研究所

＜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

「ストレスオフ県ランキング 2019」対象者

女性：全国 69,989 人、鳥取県 304 人（ウェイト修正後の人数）

◆ 「ココロの体力測定」について

可視化しにくいストレスを見える化するための調査「ココロの体力測定」（ストレス指数チェック）を実施。2015 年 12 月より厚生労働省から義務付けられている、「ストレスチェック制度」の対象となる従業員規模 50 人以上の企業だけでなく、義務化の対象にならない有職者や専業主婦まで含めて、広くストレス状態を計測・数値化しています。

会社概要

社名：	株式会社メディプラス研究所（株式会社メディプラス 関連会社）
代表：	代表取締役社長 恒吉明美
本社所在地：	東京都渋谷区恵比寿 4-6-1 恵比寿 MF ビル 2 階
電話番号：	03-6408-5121（株式会社メディプラス内）
設立：	2013 年 12 月
資本金：	1,000 万円
事業内容：	メディプラスの商品開発基礎研究、ストレスと肌に関する研究

【お問い合わせ先】

メディプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）

E-mail：pr@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 FAX 03-3401-7788