

News Release

2019年6月吉日

## 埼玉が翔んだ!? ストレスオフ県でジャンプアップ 東京圏女性のストレス状況を分析 「お腹いっぱい食べる」茨城低ストレス女性 県内平均の5.5倍

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）が運営する「オフラボ」では、ココロの体力低下をしている日本人の心の状態を見える化し、脳科学者などの専門家や他社企業と共同でストレスと心身や肌を調査・研究しています。

オフラボでは、47都道府県の女性（20～69歳）のストレス状況を、既婚・未婚、有職・専業主婦などの属性を超えて広く分析。毎年春に「ストレスオフ県ランキング（以下、オフ県ランキング）」として発表しています。

2019年で4年目となりますが、その中で浮かび上がってきた上位県（ストレスオフ指数が高い県）のキーワードは「豊かな自然」「人と人との触れ合い」、そして「時間ストレスの少なさ」ですが、現代において、とりわけ都会で実現が難しくなっているものが並んでいることがわかります。

そこで今回は、東京及び東京への通勤圏である埼玉・千葉・神奈川・茨城の東京圏女性たちのストレス状況を分析しました。

### ●ストレスオフ県ランキング2019発表 「鳥取県」が3年ぶりの第1位に！

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/3370>

<東京圏版 ストレスオフ県ランキング2019>

順位	都道府県名	ストレス オフ指数	全国順位	2018年 順位
1	埼玉県	9.9	14	38 ↗
2	東京都	3.6	17	24 ↗
3	神奈川県	-1.2	24	41 ↗
4	茨城県	-9.9	35	37 ↗
5	千葉県	-13.5	38	36 ↘

### ■ 東京圏で一番のストレスオフ県は「埼玉県」

オフ県ランキングでは、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」を算出しランキングを決定しています。2019年の第1位だった鳥取女性は61.2という結果でしたが、1都4県女性は-13.5～-9.9という結果に。しかし、2018年との比較では千葉をのぞきランクアップしており、中でも健闘したのが埼玉県です。昨年の38位から大きくジャンプアップし、14位とTOP10にぐんと接近しています。

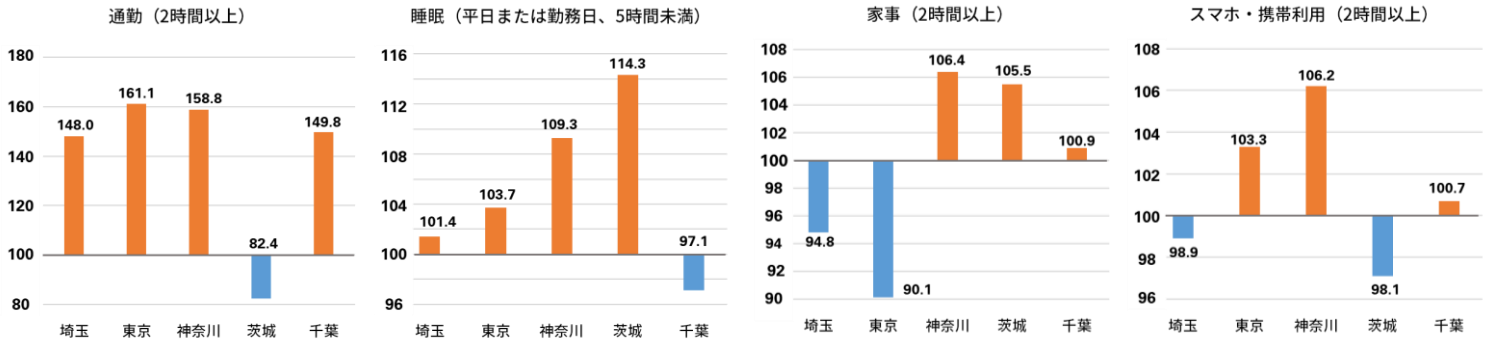
【プレスリリースに関するお問い合わせ】

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

■ ビジーな東京圏女性、「通勤時間」で全国平均を大きく上回る結果が

ストレスオフのキーワードである「時間ストレス」につながる、忙殺されがちな生活時間を見てみましょう。全国平均を100とし、4つの時間カテゴリを抽出しました。

＜首都圏女性の時間ストレス＞



【通勤時間（1時間以上）】

都会ストレスの代表選手の一つである「通勤時間」。今回は「1時間以上」の割合を抽出しました。唯一下回ったのは茨城女性の82.4で、その他1都3県はすべて平均を大きく上回る傾向に。このエリアでは多くの人が東京で働いていることが予想されますが、東京女性は161.1と周辺県よりも「通勤時間（1時間以上）」割合が多くなっています。

【睡眠時間（平日または勤務日、5時間未満）】

次に「睡眠」では、平日（勤務日）の睡眠が「5時間未満」の女性の割合を見てみました。千葉女性が97.1でしたが、その他都県女性はいずれも全国平均よりも平日5時間未満睡眠者が多く、ストレスオフの基本であり、大切な休息のための睡眠時間が不足している傾向にあります。

【家事時間（2時間以上）】

世の中“時短”流行りですが、東京圏女性の「家事時間」はどのような状況でしょうか。「2時間以上」で抽出したところ、最も低かったのは東京の90.1。便利なサービスが多く存在していることが、関係しているのかもしれませんが。

【スマホ・携帯利用時間（2時間以上）】

デジタル利用は生活を便利にしてくれるものですが、度を超すとストレス要因になります。「スマホ・携帯電話の利用時間（2時間以上）」では、長い通勤時間や睡眠時間不足と比例するように、東京、神奈川女性が全国平均以上という結果に。オフラボの調査では、インターネット利用時間「2時間」が高ストレス者・低ストレス者割合の逆転する境であり、3時間を超えるとぐんと高ストレス傾向になるという結果が得られています。

● ネット「3時間」またはSNS「30分」以上使用で高ストレス女性が1.7倍以上に

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/2225>

## ■ 東京圏女性のストレスオフ方法、各都県で特色が

最後に、各都県の低ストレス者のリフレッシュ / リラックス行動の特徴上位5項目をまとめました。各県で、県内女性平均と低ストレス者平均を比較した倍率で示しています。

### <東京圏低ストレス女性のリフレッシュ / リラックス行動>

#### 埼玉 低ストレス女性の リフレッシュ/リラックス方法

ピラティス	… 2.6倍
汗を拭く	… 2.2倍
日曜大工、DIY	… 1.6倍
ウォーキング、ジョギング	1.5倍
着替える	… 1.5倍

#### 東京 低ストレス女性の リフレッシュ/リラックス方法

日曜大工、DIY	… 1.7倍
森林浴	… 1.5倍
ヨガ	… 1.5倍
花を買う、飾る	… 1.4倍
仕事	… 1.3倍

### ▼ クレンリネス意識の高い埼玉低ストレス女性

「汗を拭く」「着替える」、そして6番目に「歯磨きをする」もランクイン。「ピラティス」「ウォーキング・ジョギング」などフィットネスも。

### ▼ 東京低ストレス女性は人気の趣味や仕事

「日曜大工・DIY」「ヨガ」など人気の趣味の中に、「仕事」もランクインしているのが東京女性らしいところ。

#### 神奈川 低ストレス女性の リフレッシュ/リラックス方法

ピラティス	… 2.3倍
森林浴	… 1.8倍
プラネタリウム	… 1.6倍
日曜大工、DIY	… 1.5倍
ジム	… 1.5倍

#### 茨城 低ストレス女性の リフレッシュ/リラックス方法

お腹いっぱい食べる	… 5.0倍
念入りなボディケア	… 2.2倍
深呼吸	… 2.1倍
シャワーを浴びる	… 1.9倍
SNSを見る	… 1.9倍

### ▼ 神奈川低ストレス女性は健康&自然志向

「ピラティス」「ジム」や、自然を感じる「森林浴」「プラネタリウム」と、ヘルシー&ナチュラル傾向が高い。

### ▼ 食べてストレスオフする茨城低ストレス女性

「お腹いっぱい食べる」が茨城女性全体の5.5倍。その他「深呼吸」など体の欲求に素直に応じることでストレスオフ。東京圏低ストレス女性で唯一「SNS」も。

#### 千葉 低ストレス女性の リフレッシュ/リラックス方法

部屋の模様替え	… 2.4倍
シャワーを浴びる	… 2.0倍
手を洗う	… 1.8倍
ロウソクの火を見る	… 1.6倍
森林浴	… 1.4倍

### ▼ 千葉低ストレス女性は安心できる部屋作り

安心して過ごせる居場所の「部屋の模様替え」が、千葉女性平均の2.4倍。「シャワーを浴びる」「手を洗う」など、埼玉同様のクレンリネス意識も。

【 プレスリリースに関するお問い合わせ 】

メディアプラス 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

## 【調査概要】

「ココロの体力測定2019」

方法 | インターネット調査

期間 | SCR調査 2019年3月16日～3月18日

(SCR調査)

対象 | 全国、20～69歳、14万人 (男女各7万人)

項目 | 15問

分析データについて | 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

今回抽出対象者 | 全て女性

全体:埼玉県4049人、東京都7791人、神奈川県5082人、茨城県1569人、千葉県3433人

「生活時間」のみ有職者を抽出:埼玉県2552人、東京都5111人、神奈川県3264人、茨城県967人、千葉県2153人

## ■ オフラボとは

オフラボ(ストレスオフラボ)は、「ココロの体力低下」をしている日本人の心の状態を見える化し、脳科学者などの専門家や他社企業と共同で、エビデンスに基づいてストレスと身体や肌を調査・研究する(株)メディプラス研究所を中心としたプロジェクトです。

可視化しにくいストレスを顕在化するだけでなく、心のバランスが取れていて、身体も肌も健やかな状態、「ストレスオフ」を提唱。ウェアラブルセンサでメンタルコンディションを測定するサービスを展開するWINフロンティア(株)と共同で研究し、ストレスオフな状態へと導くさまざまなセルフケアを検証しています。

ミッションは“ストレスオフを日本の文化に”。ストレスオフな社会の定着を目指し、活動しています。

>>> Facebookページ「株式会社メディプラス研究所」で最新の調査やオフラボ記事情報を公開中!

## ■ ココロの体力測定

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歳の男女各7万人(合計14万人)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。

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。

## ■ オフラボ運営会社

社名 : 株式会社メディプラス研究所

代表取締役 : 恒吉明美

所在地 : 〒150 - 0013 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)

設立 : 2013年12月

URL : <https://mediplus-lab.jp>

【プレスリリースに関するお問合わせ】

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](mailto:pr@netamoto.co.jp) TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788