

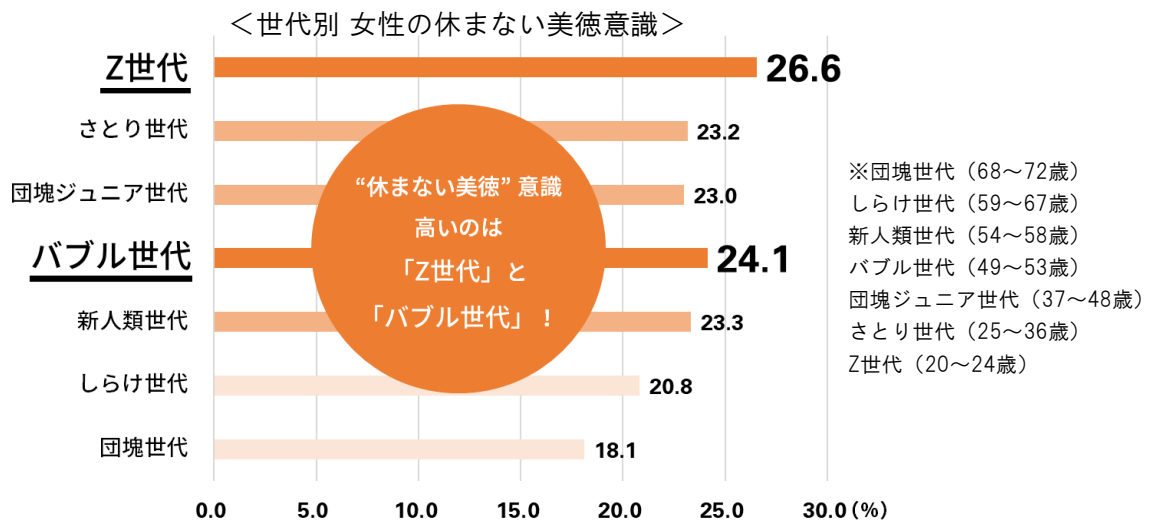
「休まない美德」意識高いのは Z世代とバブル世代 病気時は「無理して会社へ」が1.97倍で第1位 高ストレス女性は低ストレス女性の11倍”寒がり” 「朝食とらない」傾向も

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「ストレスオフラボ」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。

お正月も明けて、インフルエンザや風邪が猛威をふるっているこの季節。病気になっても、「周りに迷惑がかかるから休んじゃいけない」あるいは「そうそう仕事は休むべきではない」と、無理して出勤していませんか？ 昨年は有休取得も義務化され、休むことに対する意識は変わりつつありますが……まだまだ日本人の「休まない美德」意識は根強いようで。全国7万人の女性に「休まない美德」意識を調査したところ、「当てはまる」「やや当てはまる」をあわせ22.7%と、2割の女性が休まないことは美德であると考えていることがわかりました。

【完全版】全国ランキング発表！「休まない美德」意識の高い男女の多い都道府県は？

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/8174/>



■ 「Z世代」「バブル世代」女性に意外な共通点

ストレスオフラボが全国20～69歳の女性7万人に行った「ココロの体力測定2019」の調査結果を、年齢層別に7つの世代（Z世代、さとり世代、団塊ジュニア世代、バブル世代、新人類世代、しらけ世代、団塊世代）に部類。世代別の「休まない美德」意識の高さを調べました。

もっとも「休まない美德」意識が高かったのは、グレタ・トゥーンベリさんに代表されるように社会課題意識が高いと言われる「Z世代（26.6%）」、次いで「バブル世代（24.1%）」という結果に。もっとも低かったのは「団塊世代（18.1%）」ですが、すでにリタイアしている人が多いことが理由であると考えられます。

【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

■休まない美德=責任感？病気になっても栄養ドリンクで乗り切り、仕事優先

次に、休まない美德意識に「当てはまる・やや当てはまる」女性の病気時の対応を、「当てはまらない」女性の割合との比較で見ました。

上位は「休みたくないのでムリして会社に行く」（1.97倍）「病院に寄って出社しなるべく欠勤しない」（1.55倍）と続き、体調が悪くても仕事を優先してしまう傾向に。「栄養ドリンクを飲む」（1.38倍）「厚いお風呂に入ってたくさん汗をかく」（1.26倍）で乗り切り、「できる限り薬は飲まない」（1.15倍）のも、休まない美德意識の低い女性よりも目立ちました。

<休まない美德意識の高い女性の病気時の対応TOP5 >

第1位	休みたくないので無理して会社に行く	37.6 % (19.1 %)	… 1.97 倍
第2位	病院に寄って出社しなるべく欠勤しない	30.5 % (19.7 %)	… 1.55 倍
第3位	栄養ドリンクを飲む	36.7 % (26.5 %)	… 1.38 倍
4位	熱いお風呂に入ってたくさん汗をかく	30.0 % (23.8 %)	… 1.26 倍
5位	できる限り薬は飲まない	32.4 % (28.3 %)	… 1.15 倍

※ () 内は「当てはまらない」割合。倍率は「当てはまる・やや当てはまる」÷「当てはまらない」

■休まない美德意識の高い女性が多いのは、“かかあ天下”で知られるあの県

女性の休まない美德意識に地域性はあるのでしょうか。「当てはまる・やや当てはまる」女性の割合を都道府県ランキングで見ると、第1位は“かかあ天下”で知られる群馬女性（26.2%）、第2位は自立心の高さが特徴の香川女性（25.7%）、第3位は芯の強い栃木女性（25.4%）という結果に。4位以降はストレスオフラボWEBサイトで公開中です。

<休まない美德意識の高い女性の多い都道府県TOP5 >

第1位	群馬県	26.2 %
第2位	香川県	25.7 %
第3位	栃木県	25.4 %

【全国ランキング発表！】「休まない美德」意識の高い男女の多い都道府県は？

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/8174/>

【プレスリリースに関するお問い合わせ】

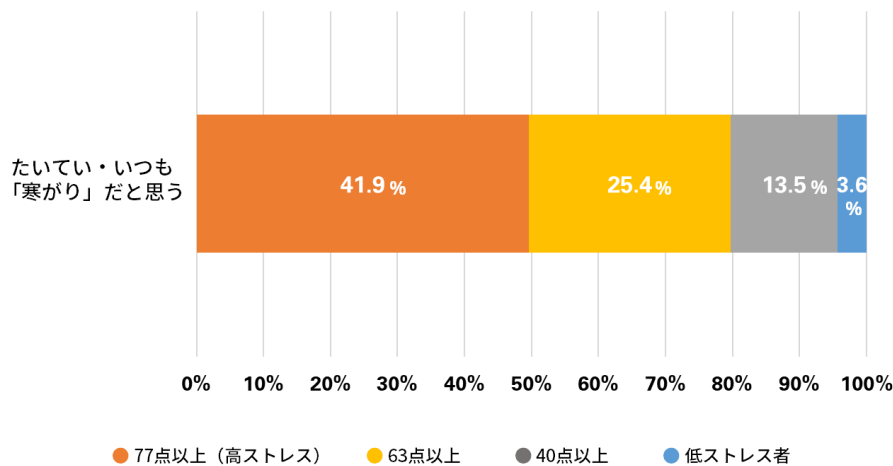
メディプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）

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

■ 女性にとって万病のよとの“冷え”。「寒がり」は、朝食とらず、高ストレス傾向

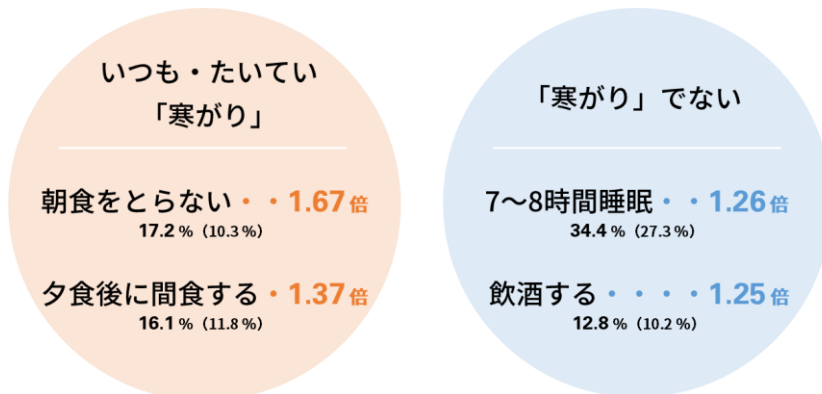
病気と言えは、女性にとつては特に“冷え”は万病のよとであり、温活も常識となりました。「ココロの体力測定2019」の結果から、「いつも・たいてい寒がりである」と感じている女性19.8%をストレスレベル（厚労省ストレスチェック基準）で分類したところ、寒がりな高ストレス女性（77点以上）は41.9%、寒がりな低ストレス女性（39点以下）はわずか3.6%と、11倍以上の開きがありました。。

<ストレスレベル別 女性の寒がり意識>



また生活習慣では、寒がりな女性は「朝食をとらない」傾向に。同時に「夕食後に間食する」傾向にあることから、朝起きてもお腹が空いていない可能性が考えられます。寒がりでない女性は「7~8時間睡眠」を心がけており、これはストレスオフラボの調査では低ストレス者の行動と一致します。また「飲酒する」習慣も寒がり女性よりも1.25倍高い結果でした。量はさだかではありませんが、“酒は百薬の長”と言われるように、適度な飲酒が冷えにもリラックスにも役立っているのかもしれない。

<寒がり意識別 女性の生活習慣の特徴（週4日以上実施）>



※「%」は実施している割合。オレンジ円内 () は「寒がりでない」、倍率は「寒がり」÷「寒がりでない」。ブルー円内 () は「寒がり」、倍率は「寒がりでない」÷「寒がり」

【 プレスリリースに関するお問合わせ 】

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

(本調査)

期間 | 2018年5月7日～10日

サンプル数 | 2060人(男女各1030人)

今回抽出対象者：女性

(SCR調査より) 7万人

・高ストレス者：10939人、低ストレス者：6181人

・団塊世代(68～72歳) 2501人、しらせ世代(59～67歳) 14646人、新人類世代(54～58歳) 6202人、バブル世代(49～53歳) 7923人、団塊ジュニア世代(37～48歳) 18487人、さとり世代(25～36歳) 17620人、Z世代(20～24歳) 2610人

・寒がり(たいてい、・いつも)：13882人、寒がりでない(まったくない)：26674人

(本調査より) 1030人

「責任を持って、休まないことは美德だと思う」・当てはまる・やや当てはまる：210人、当てはまらない：559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はなく、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きます。

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