

報道関係者各位

2018年4月17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2018”発表！ 日本で1番「ストレスオフ」な県はV2“愛媛県”

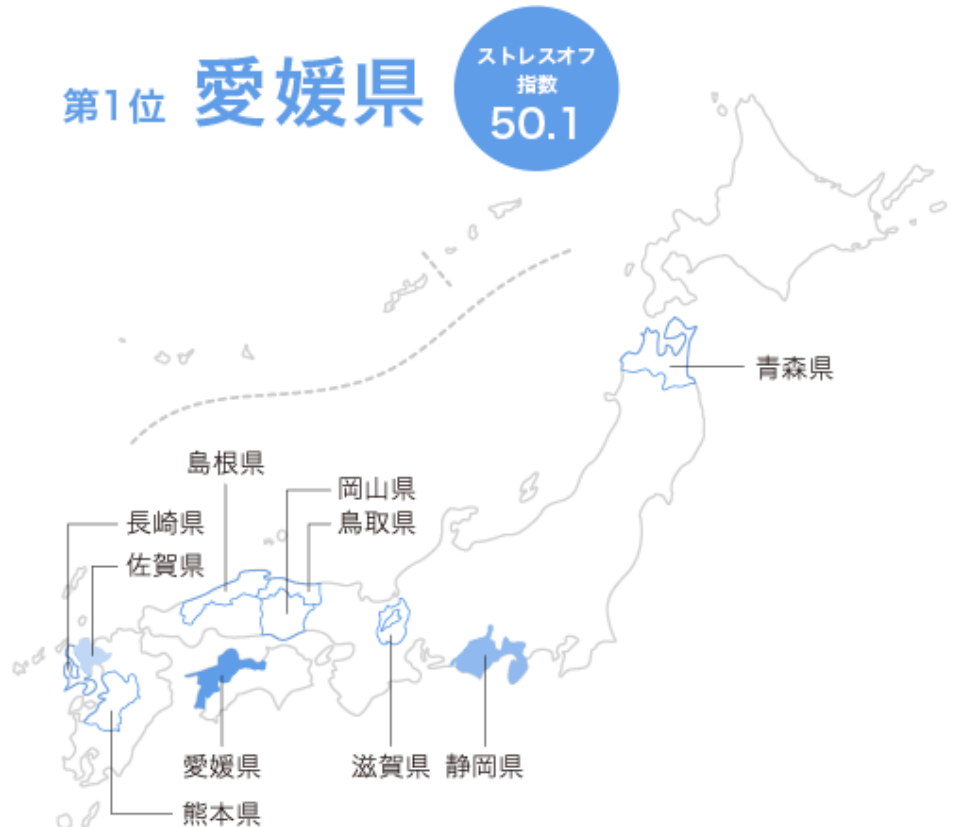
化粧品販売を行う株式会社メディプラスと関連会社の株式会社メディプラス研究所（本社：東京都渋谷区、代表：恒吉 明美）は、全国の20～69歳の男女各7万人を対象に「ココロの体力測定」（ストレス指数チェック）を実施し、2018年4月17日（火）に開催した記者発表会で2018年版、女性の「ストレスオフ県ランキング」を発表しました。

### 愛媛県がV2、静岡県、佐賀県は初のベスト3入りに

2連覇の愛媛県は、ストレスオフ指数が50.1と、昨年の51.3からは若干低下しましたが、2位と10ポイント近く差をつけての第1位となりました。第2位の静岡県は昨年11位から、第3位の佐賀県は昨年8位からのベスト3入りです。

また、ベスト10の中では熊本県が昨年の33位から6位に、滋賀県が39位から8位と大きくジャンプアップしています。

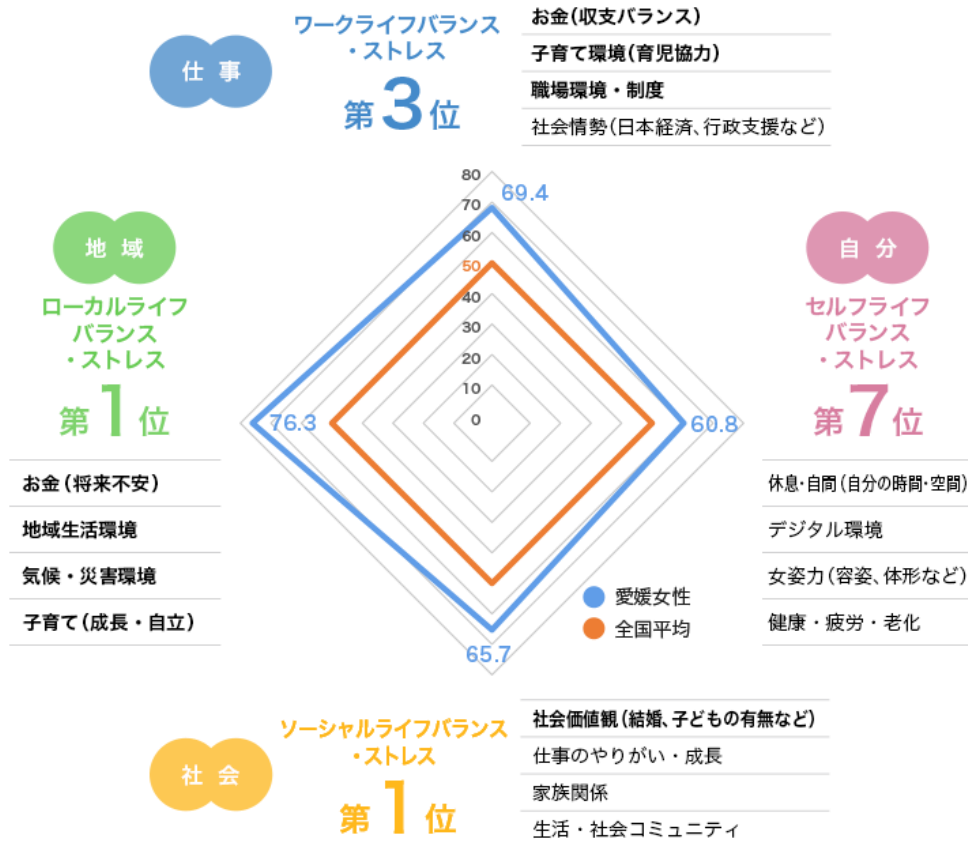
順位	都道府県名	ストレスオフ指数
1位	愛媛県	50.1
2位	静岡県	41.8
3位	佐賀県	39.8
4位	島根県	27.3
5位	長崎県	22.7
6位	熊本県	22.2
7位	岡山県	19.4
8位	滋賀県	19.3
9位	鳥取県	19.0
10位	青森県	18.2



## 地域も家族も、心地よい居場所がある「愛媛女性」

株式会社メディプラス研究所では「ココロの体力測定」の結果を独自の4つの「ライフバランス」に分類し、偏差値化して全国平均を50とし、愛媛女性のストレス状況を総合的に分析しました。分析の結果、愛媛県の女性は、人間関係の不安や社会での孤独感など“居場所ストレス”とも言える「ソーシャルライフバランス」と、地域や家族間での過ごしやすさの項目である「ローカルライフバランス」のストレスオフ度が第1位になりました。

特に日々の生活環境や気候、災害が少ない環境など、地域に対する満足度が高い傾向にあります。



## 通勤時間、職場の人間関係のストレスも全国平均と大きな差が

愛媛女性が全国平均よりもストレスオフできている上位10位には「職場への通勤時間ストレスが少ない」「職場の上司との人間関係」「子どもの教育関係」の項目が上がりました。環境や人間関係で「仕方なくやらされている」という“やらされ感”が少ないと考えられます。

1. 時間ストレスが少ない
2. 支出ストレスが少ない
3. 職場環境の満足
4. 子どもの教育ストレスが少ない

全国と比較した愛媛女性のストレスオフ要因	全国平均	愛媛女性
職場への通勤時間ストレスが少ない (1.18)	58.5	68.9
子どもの教育費 (1.13)	51.7	58.2
日常の長時間のメイク・正装 (1.12)	52.9	59.6
職場の人間関係 ※上司と (1.11)	34.2	38.0
体型・スタイル ※他の人と比べて (1.11)	30.0	33.3
住宅費 (1.11)	69.8	77.2
家族との家事負担 (1.10)	45.0	49.7
自分のキャリアビジョン (1.10)	40.3	44.3
子どもの教育関係 (1.10)	54.3	59.6
居住地域の気候 ※天気、温度 (1.09)	57.1	62.4

(%)

※ ()内は愛媛と全国を比較した倍率

## 交感神経機能を分析した全国ランキングでも愛媛県は1位に

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、愛媛県は 56.3% ともっとも交感神経が低く、リラックス傾向であることがわかりました。

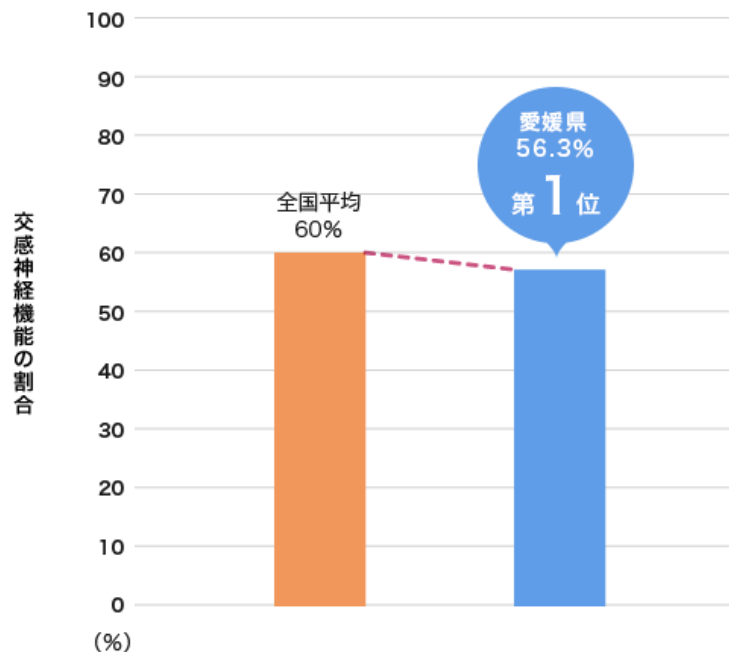
### 「全国リラックス度ランキング (自律神経バランス)」より

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][2]より、温暖な気候や、都会に比べて自然が多い地域の方が交感神経機能が抑制される傾向にあります。愛媛県がその条件に合致していることが、第1位の要因のひとつである可能性が考えられます。

※研究成果[1][2]

[1] Makoto KOMAZAWA, Kenichi ITAO, Hiroyuki KOBAYASHI, Zhiwei LUO: On Human Autonomic Nervous Activity Related to Weather Conditions Based on Big Data Measurement Via SmartPhone, Health, Vol.8 No.9, pp. 894-904, Jun 2016.

[2] Makoto KOMAZAWA, Kenichi ITAO, Hiroyuki KOBAYASHI, Zhiwei LUO: On Human Autonomic Nervous Activity Related to Behavior, Daily and Regional Changes Based on Big Data Measurement Via SmartPhone, Health, Vol.8 No.9, pp. 827-845, Jun 2016.



### ＜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＞

2017年に続き、瀬戸内海の温暖な地域性が注目される結果となりました。

サイクリングをはじめとする愛媛ならではの運動習慣には昨年も注目しましたが、2018年は、ガーデニングなどアウトドアの趣味が盛んで「太陽光」を浴びる環境があること、そしてデジタルストレスの大きな要因のひとつである「ブルーライト」を避ける傾向がみられました。愛媛女性のこの二つの「光」意識の高さは、現代において、ストレスオフに重要なセロトニンやメラトニンをいいバランスに導く重要なポイントです。

「グルーミング」を含むセロトニン活性の三大要素内の「リズム運動」「太陽を浴びる」を日常的に実施できる愛媛県は、理想的な“セロトニン県”だと言えるのではないのでしょうか。

## ストレスオフ県ランキング 2018 全国結果

順位	都道府県名	ストレス オフ指数	(参考) 2017年順位	順位	都道府県名	ストレス オフ指数	(参考) 2017年順位
1	愛媛県	50.1	1 →	25	愛知県	3.2	31 ↗
2	静岡県	41.8	11 ↗	26	山形県	2.5	18 ↘
3	佐賀県	39.8	8 ↗	27	三重都	1.9	19 ↘
4	島根県	27.3	2 ↘	28	石川県	-0.2	17 ↘
5	長崎県	22.7	6 ↗	29	高知県	-0.3	45 ↗
6	熊本県	22.2	33 ↗	30	大阪府	-0.7	26 ↘
7	岡山県	19.4	13 ↗	31	宮城県	-1.2	47 ↗
8	滋賀県	19.3	39 ↗	32	奈良県	-1.8	22 ↘
9	鳥取県	19.0	5 ↘	33	山梨県	-2.1	37 ↗
10	青森県	18.2	7 ↘	34	福井県	-3.2	29 ↘
11	鹿児島県	18.2	16 ↗	35	栃木県	-3.5	41 ↗
12	広島県	16.7	10 ↘	36	千葉県	-11.4	34 ↘
13	山口県	12.2	14 ↗	37	茨城県	-12.1	20 ↘
14	徳島県	11.9	3 ↘	38	埼玉県	-12.8	30 ↘
15	香川県	10.1	12 ↘	39	富山県	-12.8	15 ↘
16	大分県	9.1	4 ↘	40	福島県	-14.3	46 ↗
17	和歌山県	8.9	25 ↗	41	神奈川県	-15.1	24 ↘
18	兵庫県	8.7	23 ↗	42	沖縄県	-15.2	44 ↗
19	京都府	7.9	35 ↗	43	岩手県	-18.9	38 ↘
20	宮崎県	7.3	9 ↘	44	北海道	-22.3	32 ↘
21	群馬県	5.2	36 ↗	45	岐阜県	-28.7	40 ↘
22	新潟県	5.0	28 ↗	46	長野県	-32.4	43 ↘
23	福岡県	4.5	21 ↘	47	秋田県	-61.3	42 ↘
24	東京都	3.4	27 ↗				

## ココロの体力測定 2017 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: 2018年3月7日~3月17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1000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

### ◆「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。

### ◆「オフラボ」について<[www.mediplus-lab.jp](http://www.mediplus-lab.jp)>

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。

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