

全国47都道府県民4,700名の健康習慣を徹底調査！

肩コリ都道府県ランキングが判明！1位は「大阪府」 神奈川県民の4人に1人はランニングを開始!? コロナ禍で深刻化した身体の症状も明らかに

ピップ株式会社（本社：大阪市中央区、代表取締役社長：松浦由治）は、全国を対象とした第1回緊急事態宣言の発出から1年が経過することを受け、日本全国47都道府県の有職者4,700名に対して、新型コロナウイルス感染拡大前後での身体の変化及び、健康習慣に関する調査を実施しました。

<本調査のトピックス>

- ✓ **新型コロナウイルス感染拡大前後で肩コリを感じる人が約4割増加！解消しにくくなった人も約3割超**
- ✓ **肩コリ指数が高い“肩コリ都道府県”が判明！総合1位は大阪府！山梨県、奈良県も上位にランクイン**
- ✓ **“宅トレ”を5人に1人が始めた都道府県も判明！神奈川県民の4人に1人は“ランナー”に!?**

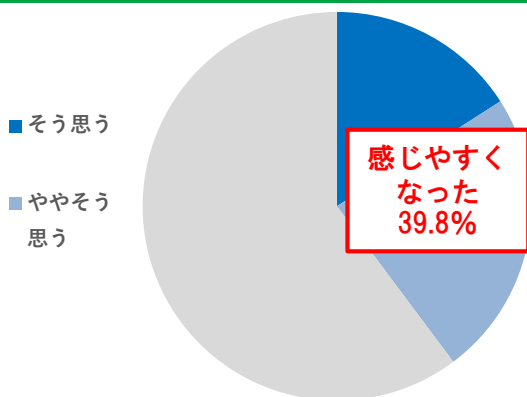
新型コロナウイルス感染拡大前後で肩コリ悩みが増加中！

パソコンやスマートフォンの使用が日常的になっている現代の日本において、「肩コリ」はもはや国民病となっており、実際、厚生労働省の国民生活基礎調査でも健康状況の自覚症状として、肩コリは女性において第1位、男性においては第2位となっています。

今回、全国4,700名を対象に、新型コロナウイルス感染拡大前後での健康習慣に関する調査を実施したところ、コロナ禍での肩コリの実態が明らかになりました。

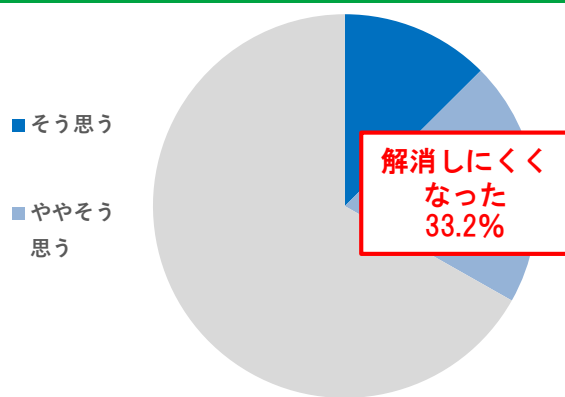
新型コロナウイルス感染拡大前後の比較で「肩コリを感じやすくなったか」という設問に対し、「そう思う(15.9%)」「ややそう思う(23.9%)」と答えた方はおよそ4割に上り、多くの方が肩コリを感じやすくなったことが分かりました<図1>。また、「肩コリを解消しにくくなったか」という設問に、「そう思う(12.5%)」「ややそう思う(20.7%)」と答えた方は3割を超え、解消しにくい“ガンコ肩コリ”に悩まされている方も一定数いることが伺えます<図2>。

<図1> 新型コロナウイルス感染拡大前後を比較し、肩コリを感じやすくなりましたか。



※ピップ調べ（2021年2月）各県n=100（単一回答）

<図2> 新型コロナウイルス感染拡大前後を比較し、肩コリが解消しにくくなりましたか。



※ピップ調べ（2021年2月）各県n=100（単一回答）

“肩コリ都道府県”ランキングが明らかに！大阪府を筆頭に、山梨県、奈良県にも肩コリ人口が多い!?

前述の2つの設問に「そう思う」「ややそう思う」と回答した方を都道府県別に見てみると、特に「肩コリを感じやすくなった」人が多い【肩コリ都道府県ランキング】と、「肩コリを解消しにくくなった」人が多い【“ガンコ”肩コリ都道府県ランキング】が明らかになりました。

【肩コリ都道府県ランキング】上位の都道府県は、1位が大阪府、2位が東京都、3位が埼玉県と人口が多いエリアが続く結果に。3位に同率で山梨県と奈良県もランクインしています。1位になった大阪府は52.0%を占めており、全国平均の39.8%を大きく上回る結果になりました<図3>。

さらに、【“ガンコ”肩コリ都道府県ランキング】では、1位は大阪府、2位が山梨県、続いて東京都となりました。大阪府については、肩コリ都道府県ランキングでも1位という結果が出ており、コリ悩みの深さが伺えます<図4>。

＜図3＞肩コリ都道府県ランキング

順位	都道府県	%
1	大阪府	52.0%
2	東京都	49.0%
3	埼玉県	47.0%
3	山梨県	47.0%
3	奈良県	47.0%

※ビップ調べ（2021年2月）「肩コリを感じやすくなった」という設問に「そう思う」「ややそう思う」と回答した人を県ごとに集計。各県n=100（単一回答）
（全国数値は39.8% n=4,700）

＜図4＞“ガンコ”肩コリ都道府県ランキング

順位	都道府県	%
1	大阪府	47.0%
2	山梨県	46.0%
3	東京都	43.0%
4	奈良県	42.0%
5	三重県	39.0%
5	徳島県	39.0%

※ビップ調べ（2021年2月）「肩コリを解消しにくくなった」という設問に「そう思う」「ややそう思う」と回答した人を県ごとに集計。各県n=100（単一回答）
（全国数値は33.2% n=4,700）

5人に1人が“宅トレ”を始めた都道府県も判明！神奈川県民の4人に1人は“ランナー”に!?

続いて、「新型コロナウイルス感染拡大以降、新たに始めたことはありますか」との設問に、「自宅トレーニング」と答えた方を都道府県別に見ると、北海道と群馬県が22.0%で同率1位となりました。3位以下も僅差で、埼玉県、兵庫県、沖縄県と続いており、約5人に1人が“宅トレ”を開始したことが分かりました<図5>。

また、「新型コロナウイルス感染拡大以降、頻度が増えたもの」について、「ジョギング・ランニング」と答えた方は神奈川県の方が最も多く27.0%を記録し、他県と比較しても大幅な伸びが見られました<図6>。

＜図5＞自宅トレーニングを新たに始めた都道府県ランキング

順位	都道府県	%
1	北海道	22.0%
1	群馬県	22.0%
3	埼玉県	21.0%
4	兵庫県	20.0%
4	沖縄県	20.0%

※ビップ調べ（2021年2月）各県n=100（複数回答）

＜図6＞ジョギング・ランニングの頻度が増えた都道府県ランキング

順位	都道府県	%
1	神奈川県	27.0%
2	山梨県	21.0%
3	北海道	19.0%
3	東京都	19.0%
3	愛知県	19.0%

※ビップ調べ（2021年2月）各県n=100（複数回答）

＜調査概要＞

調査名：自身の健康に関する意識調査

調査対象者：全国の20代～50代有職者男女4,700名 ※各都道府県 n = 100に均等割り付け。

調査期間：2021年2月

調査方法：インターネット調査

肩コリでお悩みの方に「ピップエレキバン®」「ピップマグネルーブ®」

今回の調査では、「新型コロナウイルス感染拡大前後で約4割の人が肩コリを感じやすくなった」ことが判明しました。

在宅ワークのストレスや、運動不足によるコリの慢性化など、理由は様々あることが考えられますが、多くの人が環境の変化による肩コリに悩まされている現状が伺えます。

そのような方々へ、自宅で手軽にコリケアができるアイテムとして「ピップエレキバン」シリーズと「ピップマグネルーブ」シリーズをおすすめします。

<ピップエレキバン>

ピンポイントでコリを解消する「ピップエレキバン」。磁気が体内成分に働きかけ血行を良くし、コリの原因となる老廃物を流します。貼っている間中効果が続くので、2~5日間貼ることを推奨します。そのままお風呂にも入れます。磁力の強さを選べるため、コリの状態によって使い分けが可能。こっているな、と思うところを指で軽く押さえ「少し痛い、気持ちいい」と感じる場所に貼ったり、必要に応じてその周囲にご使用ください。



<ピップマグネルーブ>

首にかけるだけで、手軽に首・肩のコリを解消する「ピップマグネルーブ」。ワンタッチで簡単に着脱でき、軽くてフィットするので、仕事や就寝中にも快適に使用できます。シリーズ最強の200ミリテスラの強力磁力がガンコなコリにしっかり効く「ピップマグネルーブMAX」、ベーシックレベルの磁気治療器を使用したい方におすすめの「ピップマグネルーブEX」、やわらかなつけごちでやさしい磁力の「ピップマグネルーブソフトフィット」の3種類からお選びいただけます。



自宅トレーニングを始める方、ランニングを頑張る方に「プロ・フィッツ®」 スポーツ時も美しく見せたい女性のための「スリムウォーク® Beau-Acty」

今回の調査では、日本全国で「自宅でのトレーニングを開始した方」や、「ランニングの頻度が増えた方」が多くいることが分かりました。

<プロ・フィッツ>

運動不足解消に繋がる自宅トレーニングやランニングですが、正しいフォームで行えていなかったり、負荷をかけすぎると、ケガや痛み、疲労の蓄積などのリスクも生じます。また、ランニングなどで外に出る際には飛沫拡散防止対策も欠かせません。

スポーツ時に是非取り入れていただきたいアイテムとして「プロ・フィッツ」製品をおすすめします。プロ・フィッツは、快適性とサポート力の高さが特長のスポーツケア用品。スポーツ時の身体を快適にサポートします。



<スリムウォーク>

スポーツ時にも脚やお尻を美しく見せたい、効率よく燃焼したいという女性にお試しいただきたいのが「スリムウォーク Beau-Acty」シリーズです。ドラッグストアなどで手軽に買えるのも嬉しいポイント。

スポーツ時におすすめのレギンスは「燃焼シェイプレギンス」と「スタイルキープレギンス」の2種類。燃焼シェイプレギンスは、「テーピングレイアウト構造」と「Wシェイプ設計」により消費カロリーUP※で脂肪燃焼をサポート。いつもの運動で効率的にスリム美脚を目指せます。スタイルキープレギンスは1枚ばき可能なレギンスで、「骨盤ひきしめ設計」と「3Dヒップアップ設計」で自分のスタイルに自信を持ってスポーツができる機能的レギンスです。


また、運動した後は、段階圧力×ふくらはぎプレスアシストでアフターケアをサポートしてくれる「リカバリーレギンス」がおすすめです。




※呼吸ガス分析装置により、市販の非着圧レギンスとの比較において、ランニング時および歩行時で、エネルギー消費量増加を確認した。(n=11、平均年齢21.8歳)


【製品概要 管理医療機器】


効果	装着部位のこり及び血行の改善
販売チャネル	全国のドラッグストア・量販店・ネット通販など
希望小売価格	オープン価格

製品名	ビップエレキバン80	
医療機器認証番号	225AGBZX00031000	
磁束密度	80ミリテスラ	
展開	全3種（12粒、24粒、48粒）	
製品特長	磁束密度が最も低く、磁気治療器初心者にもおすすめ	


製品名	ビップエレキバン130	
医療機器認証番号	225AGBZX00030000	
磁束密度	130ミリテスラ	
展開	全4種（12粒、24粒、48粒、72粒）	
製品特長	シリーズで最も支持されている定番人気製品	

製品名	ビップエレキバン MAX200	
医療機器認証番号	228AGBZX00091000	
磁束密度	200ミリテスラ	
展開	全2種（12粒、24粒）	
製品特長	シリーズ最大の磁束密度。大型円錐磁石で広い範囲に磁気が作用。頑固なコりに効く	


製品名	ビップエレキバン M	
医療機器認証番号	223AGBZX00157000	
磁束密度	130ミリテスラ	
展開	全2種（12粒、24粒）	
製品特長	バンソウコウ部分にメントールを配合。「気持ち良さ」や「爽快感」が加わることで、より「ビップエレキバン」の使用実感が得られる	

製品名	ビップエレキバン for mama	
医療機器認証番号	228AGBZX00091000	
磁束密度	200ミリテスラ	
展開	全1種（12粒）	
製品特長	目立ちにくいカラー※の磁石を採用 乳幼児が開けにくいパッケージでコリにお困りのママに ※製法により多少の色のバラつきがあります	

販売名
ビップエレキバンMAX200

製品名	ビップマグネループ ソフトフィット	
医療機器認証番号	222AGBZX00279000	
カラー/サイズ	ブラック 45cm / 50cm / 60cm ローズピンク 45cm	
本体部分素材	シリコーン樹脂	
磁束密度	55ミリテスラ	
製品特長	やさしい磁力ではじめての人に。シリコーンに磁石を練り合わせているネックレスタイプ	

製品名	ビップマグネループEX	
医療機器認証番号	226AGBZX00017000	
カラー/サイズ	ブラック 45cm / 50cm / 60cm ネイビーブルー 50cm / 60cm ローズピンク 45cm / 50cm	
本体部分素材	シリコーン樹脂	
磁束密度	最大150ミリテスラ	
製品特長	強力磁石が頑固なコりに効く ループに20粒の磁石を内蔵したネックレスタイプ	

製品名	ビップマグネループMAX	
医療機器認証番号	302AGBZX00107000	
カラー/サイズ	ブラック 50cm / 60cm	
本体部分素材	シリコーン樹脂	
磁束密度	最大200ミリテスラ	
製品特長	55ミリテスラの磁性粉配合磁気ループに200ミリテスラの磁石を6粒内蔵したネックレスタイプ	

【製品概要】

販売チャネル	全国のドラッグストア・量販店・ネット通販 など ※プロ・フィット ランニングマスクを除く製品	
希望小売価格	オープン価格 ※プロ・フィット ランニングマスクを除く製品	
製品名	プロ・フィット サポーター ひざ用	
サイズ	全3サイズ (M・L・LL)	
製品特長	運動時に不安なひざをしっかりと固定。3D動態解析技術による樹脂プリントレイアウト構造でひざの動きに追従し、ズレにくい。薄さ約0.6mmなのにしっかりと圧迫固定。薄いからゴワつかず動きを妨げない。	
製品名	プロ・フィット キネシオロジーテープ	
サイズ	・25mm×4.5m (指用) ・37.5mm×4.5m (肩・腕・手首用) ・50mm×4.5m (足・ひざ・ふくらはぎ用) ・75mm×4.5m (腰・太もも用)	
製品特長	スポーツで疲れた筋肉と関節をサポート。伸縮性にすぐれ、筋肉・関節にフィット。	
製品名	プロ・フィット スポーツテックタイツ (MEN/WOMEN)	
サイズ	全2サイズ (M、L)	
カラー	ブラック	
製品特長	足首 (21hPa) が最も圧力値が高く、太もも (11hPa) にかけて圧力が低くなる段階圧力設計。太ももの負担軽減を補助し、スムーズな脚運びを助ける。下半身全体を圧迫し、筋肉のプレを抑制。	
製品名	プロ・フィット ランニングマスク	
サイズ	横：85mm 縦：130mm	
カラー	ブラック	
販売チャネル	ネット通販	
希望小売価格	1,480円 (税込)	
製品特長	センターワイヤーにより口元の空間が保持され、生地が口元に張り付かず呼吸がしやすい。標準布 (綿) に比べウイルスの減少を加速。	
製品名	スリムウォーク Beau-Acty 燃焼シェイプレギンス	
サイズ	全2サイズ (S~M、M~L)	
カラー	ブラック	
品質表示	ナイロン、ポリウレタン	
製品特長	テーピングレイアウト構造で太ももからお尻の筋肉の動きに抵抗し負荷をかけて、消費カロリーUP (※) で脂肪燃焼サポート。 (※) 呼気ガス分析装置により、市販の非着圧レギンスとの比較において、ランニング時および歩行時で、エネルギー消費量増加を確認した (n=11、平均年齢21.8歳)	
製品名	スリムウォーク Beau-Acty スタイルキープレギンス	
サイズ	全2サイズ (M、L)	
カラー	ブラック	
品質表示	本体：ナイロン、ポリウレタン テーピングプリント部：ポリウレタン	
製品特長	足首21hPa、ふくらはぎ16hPa、太もも11hPaの段階圧力設計で脚をスッキリひきしめ、美脚に導く。テーピング構造が腰まわりをひきしめて安定感UP。	
製品名	スリムウォーク Beau-Acty リカバリーレギンス パンツタイプ	
サイズ	全2サイズ (M、L)	
カラー	ミックスグレー	
品質表示	本体：ポリエステル、ポリウレタン ふくらはぎプリント部：ポリウレタン	
製品特長	段階圧力×ふくらはぎプレスアシストで運動後のアフターケアをサポート。特に疲れを感じやすい、ふくらはぎ部分を集中的に整える。	

※「ピップエレキバン®」「ピップマグネループ®」「プロ・フィット®」「スリムウォーク®」はピップ株式会社の登録商標です。

【一般のお客様からのお問い合わせ先】

ピップ株式会社 お客様相談室

TEL：06-6945-4427 受付時間 10:00~16:00 (土日祝日を除く) ※通常受付時間 10:00~17:00

ピップ株式会社 <https://www.pippijapan.co.jp/>

ピップ製品情報ホームページ <https://www.pippijapan.co.jp/products/>

ピップ株式会社 公式Twitterアカウント https://twitter.com/pippip_ip

【参考資料】

肩コリ都道府県ランキング

1位	大阪府	52.0 %
2位	東京都	49.0 %
3位	埼玉県	47.0 %
3位	山梨県	47.0 %
3位	奈良県	47.0 %
6位	京都府	46.0 %
7位	三重県	45.0 %
7位	徳島県	45.0 %
9位	島根県	44.0 %
10位	宮城県	43.0 %
10位	栃木県	43.0 %
10位	千葉県	43.0 %
10位	福井県	43.0 %
10位	和歌山県	43.0 %
10位	佐賀県	43.0 %
16位	群馬県	42.0 %
16位	新潟県	42.0 %
16位	長野県	42.0 %
19位	石川県	41.0 %
19位	愛知県	41.0 %
21位	秋田県	40.0 %
21位	神奈川県	40.0 %
21位	兵庫県	40.0 %
21位	宮崎県	40.0 %
25位	福島県	39.0 %
25位	岡山県	39.0 %
25位	高知県	39.0 %
25位	熊本県	39.0 %
29位	山口県	38.0 %
29位	福岡県	38.0 %
31位	北海道	37.0 %
31位	青森県	37.0 %
31位	静岡県	37.0 %
31位	滋賀県	37.0 %
31位	愛媛県	37.0 %
36位	岩手県	36.0 %
36位	岐阜県	36.0 %
36位	大分県	36.0 %
39位	山形県	35.0 %
39位	香川県	35.0 %
39位	長崎県	35.0 %
42位	広島県	34.0 %
42位	鹿児島県	34.0 %
44位	茨城県	33.0 %
45位	鳥取県	32.0 %
46位	沖縄県	31.0 %
47位	富山県	27.0 %

※ビップ調べ（2021年2月）「肩コリを感じやすくなった」という設問に「そう思う」「ややそう思う」と回答した人を県ごとに集計。各県n=100 (SA)
 (全国数値は39.8% n=4,700)

“ガンコ”肩コリ都道府県ランキング

1位	大阪府	47.0 %
2位	山梨県	46.0 %
3位	東京都	43.0 %
4位	奈良県	42.0 %
5位	三重県	39.0 %
5位	徳島県	39.0 %
7位	千葉県	37.0 %
7位	京都府	37.0 %
7位	高知県	37.0 %
10位	宮城県	36.0 %
10位	福島県	36.0 %
10位	静岡県	36.0 %
13位	群馬県	35.0 %
13位	埼玉県	35.0 %
13位	神奈川県	35.0 %
16位	新潟県	34.0 %
16位	兵庫県	34.0 %
16位	和歌山県	34.0 %
16位	島根県	34.0 %
16位	岡山県	34.0 %
21位	青森県	33.0 %
21位	秋田県	33.0 %
21位	茨城県	33.0 %
21位	山口県	33.0 %
21位	佐賀県	33.0 %
26位	北海道	32.0 %
26位	石川県	32.0 %
26位	福井県	32.0 %
26位	愛知県	32.0 %
26位	愛媛県	32.0 %
26位	福岡県	32.0 %
26位	長崎県	32.0 %
26位	宮崎県	32.0 %
34位	岩手県	31.0 %
34位	栃木県	31.0 %
34位	長野県	31.0 %
34位	熊本県	31.0 %
38位	山形県	30.0 %
38位	大分県	30.0 %
40位	鳥取県	29.0 %
40位	香川県	29.0 %
42位	滋賀県	28.0 %
43位	岐阜県	27.0 %
44位	広島県	26.0 %
45位	鹿児島県	24.0 %
46位	富山県	21.0 %
46位	沖縄県	21.0 %

※ビップ調べ（2021年2月）「肩コリを解消しにくくなった」という設問に「そう思う」「ややそう思う」と回答した人を県ごとに集計。各県n=100 (SA) (全国数値は33.2% n=4,700)