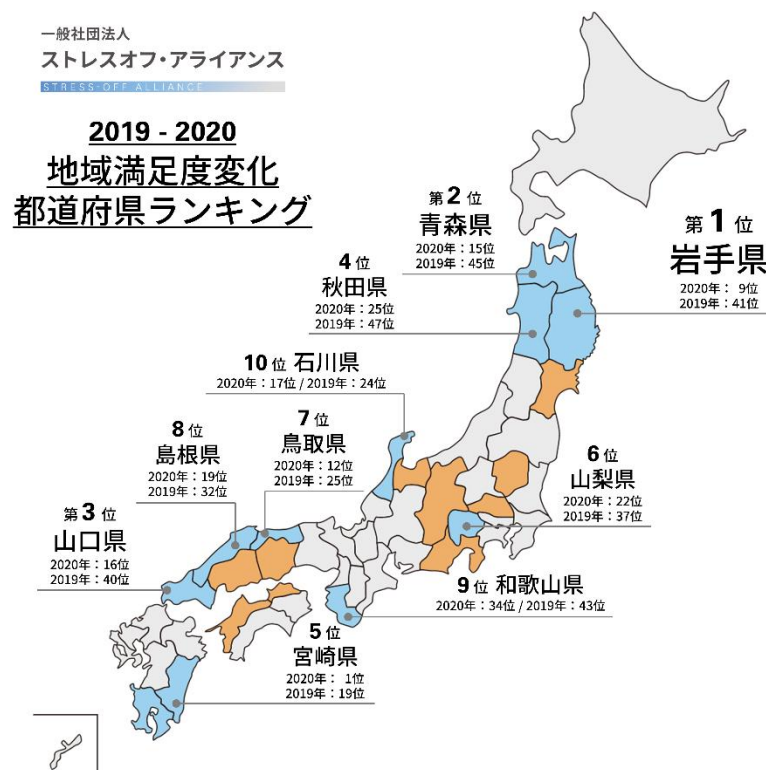


## 地域満足度変化ランキング 第1位はあの「岩手県」

北東北3県がそろって躍進 東京・大阪はほぼ横ばい  
新型コロナ不安の影響あるも「自粛中の過ごし方」がカギに

一般社団法人ストレスオフ・アライアンス（事務局：東京都渋谷区、代表理事：恒吉 明美）は、全国10万人規模のインターネット調査「ココロの体力測定」を基に「日本人とストレス性疲労」を研究しています。

今年は新型コロナウイルス感染症拡大により、健康や日常生活、仕事など暮らしにさまざまな影響が出ています。そんな中で浮き彫りになってきたのが、地域差です。大きくは人口密集地域や観光地と、その他地域に分けられますが、今回は、緊急事態宣言後の今年7月にリラクゼーションドリンクブランド「CHILL OUT（チルアウト）」を販売する合同会社エンディアンと共同で調査を実施した「ココロの体力測定2020」と、2019年の調査結果との比較から、「地域満足度」の順位の変化を都道府県ランキングにまとめました。



### ■ 地域満足度の都道府県ランキング変化、第1位は「岩手県」

2019年調査と、新型コロナによる緊急事態宣言後に行われた2020年調査において、「地域満足度」順位の変化を比較した都道府県ランキング第1位は「岩手県」。2019年の41位から大きくジャンプアップし、2020年は9位という結果でした。続く第2位は、45位から15位に上昇した「青森県」。4位には「秋田県」が入り、北東北3県がそろって躍進しました。また、女性のストレスオフ県ランキングで第1位だった「鳥取県」や、「島根県」「山口県」がトップ10入りした一方、2018年のストレスオフ県第1位だった「愛媛県」や「広島県」はワースト10となり、日本海側と瀬戸内海側で結果がわかれたのも特徴です。

<2019-2020 地域満足度変化ランキング順位 トップ／ワースト 10>

順位	2020年 地域満足度変化 トップ10(ランク上昇)	順位	2020年 地域満足度変化 ワースト10(ランク下降)
第1位	岩手県	47位	宮城県
第2位	青森県	46位	愛媛県
第3位	山口県	45位	広島県
4位	秋田県	44位	埼玉県
5位	宮崎県	43位	香川県
6位	山梨県	42位	富山県
7位	鳥取県	41位	栃木県
8位	島根県	40位	静岡県
9位	和歌山県	39位	岡山県
10位	石川県	38位	長野県

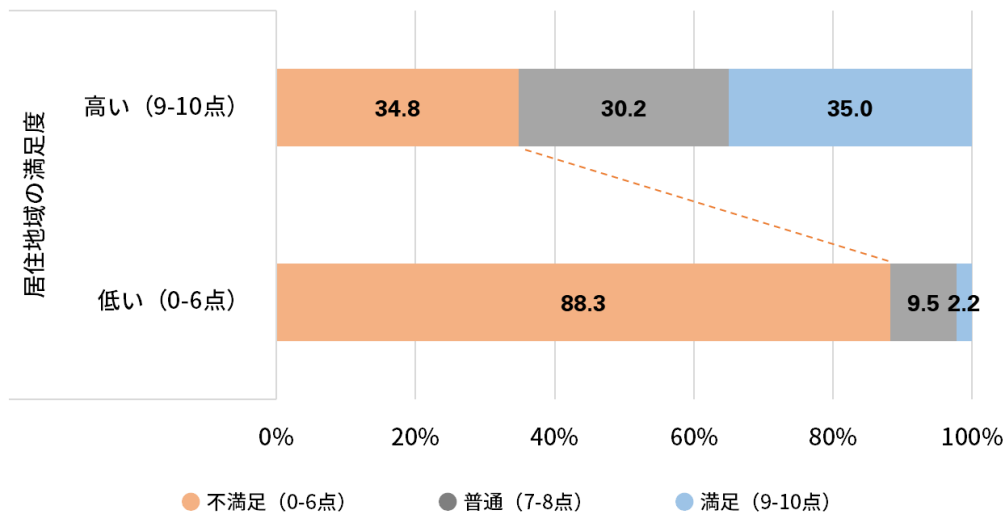
●コロナ自粛後 ストレスはどう変わった？ 全国 10万人調査「ストレスオフ県ランキング 2020」発表！

[https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000025.000038683.html](https://prt看imes.jp/main/html/rd/p/000000025.000038683.html)

■ 上昇率トップ10と相関性のある新型コロナウイルス関連要因は？

地域満足度の高さと、新型コロナウイルスによる自粛期間との関連を見てみました。地域満足度が低い人の88.3%が、自粛期間の過ごし方に不満を感じており、地域満足度が高い人の34.8%と比べて、大きな差が。地域満足度の高さと自粛期間の満足度は関連している傾向にありました。

<「地域満足度の高さ」と「自粛期間の過ごし方満足度」>



■ 地域満足度が高い人の自粛期間中の過ごし方、人気は「自宅アウトドア」

地域満足度の高さと自粛期間中の満足度には関連がある可能性が見えてきました。それでは地域満足度が高い人は、自粛期間中どのように過ごしていたのでしょうか。

まず目立ったのは、「家サウナ」「おうちテント」「ベランピング」「日向ぼっこ」など、自宅アウトドア。また、「コスプレ」「部屋の模様替え」「着替える」といった気分転換も。爬虫類や熱帯魚など、場所を取らず手間のかかりにくいペット飼育も、全国平均よりも上回りました。

<地域満足度の高い人の自粛期間中のリラックス方法>

自粛期間中のリラックス方法		高地域満足度 ÷ 全国平均	自粛期間中のリラックス方法		高地域満足度 ÷ 全国平均
第1位	家サウナ	3.3倍	11位	創作活動（動画投稿など）	2.1倍
第2位	おうちテント	3.2倍	12位	肌のお手入れ	2.1倍
第3位	コスプレ	3.0倍	13位	部屋の模様替え	2.1倍
4位	爬虫類を可愛がる	2.9倍	14位	塗り絵・写経	2.0倍
5位	ベランピング	2.7倍	15位	鏡を見る	2.0倍
6位	念入りなボディケア	2.4倍	16位	日向ぼっこ	2.0倍
7位	e-SPORTS	2.4倍	17位	熱帯魚などを可愛がる	2.0倍
8位	観劇	2.4倍	18位	着替える	2.0倍
9位	囲碁	2.2倍	19位	自然の音を聞く	1.9倍
10位	ダンスをする	2.1倍	20位	その他の動物を可愛がる	1.9倍

■ 新型コロナウイルスに翻弄されている東京。地域満足度順位の変動が少なかった理由は？

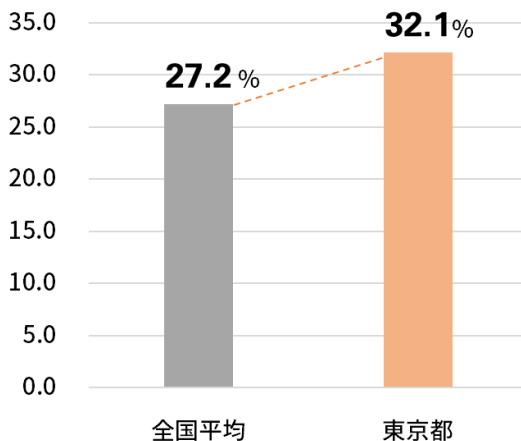
全国の中でも、人の集まる東京は新型コロナウイルスの影響が色濃く出ていますが、地域満足度の都道府県ランキングでは、2019年4位、2020年も4位と変動しませんでした。

新型コロナウイルスへの不安度は、全国平均27.2%を上回る32.1%でしたが、ここまでの結果を踏まえ、自粛期間中の過ごし方で見ると、「意外と楽しめていた」が全国平均の1.38倍。「オンライン飲み会」「在宅勤務」「一人暮らし」など、都会ならではの過ごし方が並びました。

<新型コロナウイルスへの不安／自粛期間中の過ごし方（東京都）>

新型コロナウイルスへの不安

しばしばあった／ほとんどいつもあった



自粛期間中の過ごし方	東京都 ÷ 全国平均
一人暮らし	1.60倍
在宅勤務（自分）	2.01倍
在宅勤務（パートナー）	2.15倍
意外と楽しめていた	1.38倍
オンライン飲み会	1.87倍

### 【参考】地域満足度上昇率 都道府県ランキング

順位	都道府県名	2019年順位 → 2020年順位	順位	都道府県名	2019年順位 → 2020年順位	順位	都道府県名	2019年順位 → 2020年順位
1	岩手県	41↗9	17	大分県	11↗7	33	岐阜県	39↘47
2	青森県	45↗15	18	新潟県	36↗33	34	愛知県	20↘28
3	山口県	40↗16	19	滋賀県	22↗20	35	京都府	9↘18
4	秋田県	47↗25	20	北海道	3↗2	36	福井県	34↘44
5	宮崎県	19↗1	21	東京都	4→4	37	高知県	35↘45
6	山梨県	37↗22	22	千葉県	31↘32	38	長野県	18↘29
7	鳥取県	25↗12	23	兵庫県	5↘6	39	岡山県	15↘26
8	島根県	32→19	24	沖縄県	2↘3	40	静岡県	12↘24
9	和歌山県	43↗34	25	大阪府	8↘10	41	栃木県	33↘46
10	石川県	24↗17	26	熊本県	10↘13	42	富山県	29↘42
11	鹿児島県	21↗14	27	群馬県	27↘31	43	香川県	16↘30
12	福島県	46↗40	28	神奈川県	7↘11	44	埼玉県	26↘41
13	奈良県	14↗8	29	福岡県	1↘5	45	広島県	6↘21
14	徳島県	44↗39	30	佐賀県	23↘27	46	愛媛県	17↘36
15	長崎県	28↗23	31	山形県	38↘43	47	宮城県	13↘35
16	茨城県	42↗38	32	三重県	30↘37			

### 【ココロの体力測定 2020 概要】

地 域 : 全国

対 象 : 男女、20～69 歳

手 法 : インターネット調査

実施期間 : 2020 年 7 月 21 日～7 月 27 日

サンプル数 : 10 万人 (男女各 5 万人) ※各都道府県 500 サンプル以上を確保し、その後人口比率 (都道府県、年代、有職割合) でウェイト修正を行う

設問数 : 6 問

調査機関 : 一般社団法人ストレスオフ・アライアンス、合同会社エンディアン

地域満足度の算出方法 : 「現在の居住地域満足度」を、0 点から 10 点で満足度を調査。

NPS と同様に、①0～6 点を不満足者 (批評者)、7～8 点をどちらでもない (中立者)、②9～10 点を満足者 (推奨者) として定義して②から①を引いた数値を「居住地域満足度」の数値として算出。

今回抽出者 :

- ・新型コロナウイルスの感染不安 ほとんどいつもあった+しばしばあった 27228 人 ほとんどなかった 35633 人
- ・東京都 11288 人

### 【共同調査企業概要】

社 名 : 合同会社 Endian (読み : エンディアン)

本 社 : 大阪府大阪市北区中之島 6-1-21

設立日 : 2019 年 7 月 1 日

代表職務執行者 : 今井 新 (株式会社 I-ne 取締役 兼 ブランディング本部本部長)

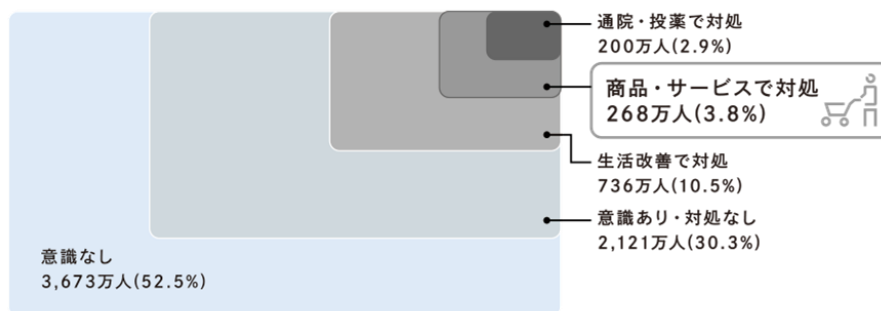
事業内容 : 清涼飲料の企画製造販売等

## ●働き方によってストレスの深度に差？ 在宅勤務者の9人に1人が「仕事」でリラックスと回答

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000009.000048100.html>

### 【参考】「ストレス性疲労」人口の規模と範囲

日本の生産人口(20～69歳)を7,000万人と仮定。株式会社メディプラス研究所が全国14万人(男女7万人)に行っているインターネット調査『ココロの体力測定2018』から推計した日本のストレス性疲労人口状況では、「症状がある」は約3,000万人※に上ります。内訳は、ストレス性疲労の意識はあっても「対処していない」が2,121万人(30.3%)と多数を占め、「通院・投薬で対処」200万人(2.9%)「商品・サービスで対処」268万人(3.8%)「生活改善で対処」736万人(10.5%)の合算よりも上回り、適切な対処を行えていない人が多数を占めています。



メディプラス研究所「ココロの体力測定2018」からストレス性疲労者の割合を抽出。日本の生産人口(20～69歳)を7,000万人と仮定し推計。

## ■ 社会課題「ストレス性疲労」の改善を目指す、一般社団法人ストレスオフ・アライアンス

当法人では、日本の成人の47.6%がストレス性疲労を抱えていると推計<sup>※1</sup>。さらに重度であると思われる人は、適切な量、時間を働けておらず、社会生産力<sup>※2</sup>は著しく低下している傾向です。

産官学の有識者によるさまざまな視点からストレス性疲労を研究し、参画企業と協力しながら、社会の生産力の回復・成長に貢献することを目指します。

※1 株式会社メディプラス研究所「ココロの体力測定2018」より14万人(男女各7万人)へのインターネット調査から抽出

※2 当法人では、「社会生産力」を「仕事・家事などを含む労働力」と定義しています

### ■ 組織概要

- 名称 : 一般社団法人ストレスオフ・アライアンス  
設立 : 2018年10月22日  
代表理事 : 恒吉 明美 (株式会社メディプラス / 株式会社メディプラス研究所)  
理事(企業) : ロート製薬株式会社  
株式会社JVCケンウッド・ビクターエンタテインメント  
WINフロンティア株式会社  
株式会社メディプラス  
株式会社メディプラス研究所  
監事 : 株式会社 産業経済新聞社  
HP : <http://stressoff-alliance.or.jp>

<お問い合わせ先>

一般社団法人ストレスオフ・アライアンス 運営事務局  
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  
E-mail : [info@stressoff-alliance.or.jp](mailto:info@stressoff-alliance.or.jp)