

■ 報道関係者各位 ■

## 駒沢女子大学松木研究室と、ココロの体力測定を基とした「10万人を対象としたストレス調査」における成果を日本公衆衛生学会総会で発表

一般社団法人日本リカバリー協会（事務局：神奈川県厚木市、代表理事：片野秀樹）は、一般社団法人日本疲労学会、株式会社ベネクスと共同で、2017年から全国10～14万人（20～79歳、男女各5～7万人）に対して行っている健康及び生活状況に関するインターネット大規模調査「ココロの体力測定」を基に、駒沢女子大学松木勇樹氏との共同研究で、「10万人を対象としたストレス調査」における成果を、【第83回日本公衆衛生学会総会】のポスターセッションにて発表したことをお知らせいたします。

### ■ 研究の背景と目的

当協会と駒沢女子大学松木研究室とは、2023年より「ココロの体力測定」のデータを基にした、ストレス・疲労及び様々なライフスタイルの研究を始めております。令和元年度の国民生活基礎調査によると、悩みやストレスの有訴者は47.9%であり、労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアルによる調査では、高ストレス群は約13%という報告がある。本調査は、一般住民10万人を対象に日常生活におけるストレスの実態についてWeb調査を行った。なお本研究の内容は、駒沢女子大学看護学部倫理委員会の承諾を得ている。

### ■ 方法

Web調査会社にモニター登録している20歳～70歳代の男女10万人を対象とし、職業性ストレス簡易調査票のB項目（29項目）、性、年齢、婚姻状態、家庭収入、通勤時間、勤務時間、睡眠時間などを質問項目として、Web調査を実施した。

統計解析として、対象者の属性（性、年齢、婚姻状態など）について集計、次に高ストレス者（ストレスチェック項目の合計点77点以上）の割合を各々カテゴリーごとに集計した。

さらに、高ストレスの有無を従属変数とし、性別、年齢、婚姻状態、子供の有無、家庭収入、通勤時間、勤務時間、睡眠時間などを独立変数として二項ロジスティック回帰分析（変数減少法、尤度比）を行った。

### ■ 結果

#### 二項ロジスティック回帰分析

従属変数：職業性ストレス簡易調査票の得点を元に、77点以上を「高ストレス群」、77点未満を「非高ストレス群」に分類、

独立変数：性、年齢、居住地方、婚姻状態、子供の有無、職種、家庭の年間収入（年収600万未満と年収600万以上に分類）、通勤時間（片道2時間以上と、2時間未満に分類）

勤務時間（8時間以上と8時間未満に分類）

睡眠時間（6時間未満と6時間以上に分類）

	オッズ比	オッズ比の95%信頼区間		有意確率		オッズ比	オッズ比の95%信頼区間		有意確率
		下限	上限				下限	上限	
婚姻状態	0.915	0.873	0.959	**	婚姻状態	0.858	0.803 0.918	**	
家庭収入	1.825	1.567	1.967	***	家庭収入	1.729	1.365 2.124	***	
事務会社員	1.232	1.152	1.317	***	自由業	0.724	0.576 0.911	***	
技術会社員	1.168	1.098	1.243	***	勤務時間	1.152	1.074 1.232	**	
その他会社員	1.171	1.102	1.242	**	睡眠時間	1.888	1.775 2.009	***	
睡眠時間	1.849	1.775	1.926	***	トイレにこもる	0.787	0.541 0.878	***	
整体マッサージ	0.845	0.726	0.924	**					
温感グッズ	0.912	0.758	0.985	**					
冷感グッズ	0.953	0.847	0.967	**					

## ■結論

本調査における高ストレス群は、男性で 14.8%、女性は 17.7%であり労働者の高ストレス群調査：約 13%より高率であった。本調査は専業主婦やパート・アルバイトなど一般住民も対象としている。二項ロジスティック回帰分析の結果、オッズ比が 1.0 を超えていた項目は、男性で通勤時間、女性で勤務時間であり、これらの長さがストレスに影響を与えていると考えられる。ストレスを高める要因をさらに調査することにより、一般住民の健康維持に貢献できると考える。

## ■「10 万人を対象としたストレス調査」発表について

学会名：第 83 回日本公衆衛生学会総会

開催日時：2024 年 10 月 29 日（火）～31 日（木）

場所：北海道札幌市 札幌コンベンションセンター他

学会長：玉腰 暁子 北海道大学大学院医学研究院社会医学分野公衆衛生学教室 教授

## 【ココロの体力測定 2024 調査概要】

調査名：「ココロの体力測定 2024」

期間：2024 年 4 月 25 日～5 月 30 日

SCR 調査対象：全国の 20～79 歳の 10 万人（男女各 5 万人）

方法：インターネット調査

SCR 調査項目：10 問

※疲労度合項目：厚生労働省「ストレスチェック」B 項目を基に独自加工して、点数化

※サンプル数は男女各 5 万人で、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）でウェイト修正した。

## 【一般社団法人日本リハビリ協会 概要】

所在地：神奈川県厚木市中町 4-4-13 浅岡ビル 4 階

会 長：渡辺恭良（神戸大学大学院科学技術イノベーション研究科特命教授、理化学研究所生命機能科学研究センター名誉研究員/客員主管研究員、大阪公立大学健康科学イノベーションセンター顧問、大阪市立大学名誉教授、一般社団法人日本疲労学会理事長、一般社団法人脳体力振興協会理事長、一般社団法人日本リハビリ協会会長）

副会長：水野敬（神戸大学大学院科学技術イノベーション研究科 特命教授、理化学研究所生命機能科学研究センター 客員主管研究員、大阪公立大学健康科学イノベーションセンター 特任教授/センター副所長、一般社団法人日本疲労学会 理事）

顧 問：大谷泰夫（神奈川県立保健福祉大学 理事長、元内閣官房参与）

松木秀明（東海大学 名誉教授、健康評価施設査定機構 理事）

代表理事：片野秀樹 博士（医学）（博慈会老人病研究所客員研究員、Genki Vital Academy 顧問）

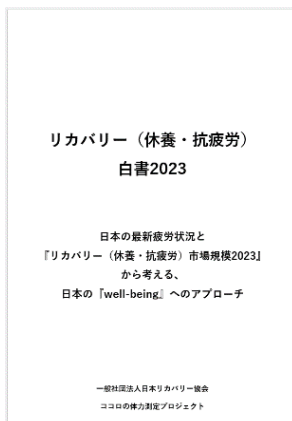
提携：ゲンキ・バイタルアカデミー（ドイツ）

URL：<https://www.recovery.or.jp/>

## 【リハビリの定義】

心身の活動能力の減退した機能を回復し、休養をもって生理的・心理的資本である活力を蓄えて次に備えることである。

【調査報告書「リハビリ（休養・抗疲労）白書 2023」について】



ページ数：230P

販売価格：90,000円（税別）※PDF版

販売時期：2024年3月21日

編著者：一般社団法人日本リハビリ協会

調査協力：一般社団法人日本疲労学会、株式会社ベネクス、神奈川県「未病産業研究会」、駒沢女子大学

調査報告書についての詳細・お問い合わせ先

<https://www.recovery.or.jp/recontact/>

<報道関係者お問い合わせ先>



一般社団法人日本リハビリ協会 広報事務局

担当：柴山 TEL：070-1389-0172

メール：shibayama@netamoto.co.jp