

株式会社ファンケル

横浜市中区山下町 89-1 〒231-8528 代表取締役社長執行役員 CEO 島田和幸 TEL:045-226-1200

報道関係者各位(参考情報)

2021年3月2日

「コロナ禍の健康意識実態調査」第二弾

コロナ禍のストレス度 全国トップは山形県と長崎県

株式会社ファンケルは、2021年1月21日(木)から1月24日(日)の間で、全国の20代から60代の男女4,700人を対象に、コロナ禍での生活の変化に対するストレスやその解消法についての健康意識実態調査を実施し、1月29日(金)に第一弾として結果を報告しました。

(https://www.fancl.jp/news/pdf/20210129_coronakaniokerukenkouishiki.pdf)

今回、同調査から第二弾として、都道府県別での健康意識実態調査の結果を報告します。

<調査結果のポイント> ※調査結果の詳細は次頁以降参照

- ① コロナ禍でストレス増加、解消法は「睡眠」と「好きなものを食べる」。
- ② 都道府県別ストレス度ランキング、1位は山形県と長崎県。47位は秋田県。
- ③ 1位の山形県、内向的な県民性がストレス解消法にも影響?

コロナ禍の影響により、日常生活でストレスを感じている人が増加する中、多くの人が「睡眠をとる」や「好きなものを食べる」など、身近なことでストレスを解消していることが分かりました。また、ストレス度が高い県では暴飲暴食の傾向も高くなっていることも確認できました。ストレスがうまく解消できないことで食生活が乱れ、健康に悪影響を及ぼす可能性も少なくありません。このような時代だからこそ、ストレス解消法が一人ひとり異なるように、自分の健康状態をしっかり把握し、自分に合った食生活や生活習慣を見出すことが重要と考えられます。

ストレス度で 1 位となった山形県民は、内向的で口数が少なく努力を重ねるひたむきな人が多いのが特徴です。真面目で辛抱強い気質が、ストレスを溜めてしまう理由の一つだと思います。一方、隣県でありながらもストレス度 47 位の秋田県は、昔から「着倒れ、食い倒れ」と言われるほど享楽的な県民性が順位に影響しているかもしれません。感染者数の多い東京都は、ストレス度 34 位で意外に順位が低い結果でしたが、ストレス解消法が他県に比べて豊富で多様なことも、一役買っていると考えられます。出口の見えないコロナ禍でのストレスは、地域の特性や県民性に加えて、一人ひとりの食習慣や生活習慣の違いが関係している可能性も少なくありません。それぞれに合ったストレスの解消法で、健康管理を実施し、ストレスと向き合っていくことが必要です。



(株)No.1 戦略研究所 所長 矢野 新一 先生

<本調査概要>

調 査 名:「コロナ禍の健康意識実態調査」

調査期間:2021年1月21日(木)~2021年1月24日(日)

調査対象:全国 47 都道府県/20 代から 60 代の男女、計 4,700 人

調査方法:インターネット

エ リ ア:全国

本調査を貴媒体にてご紹介いただく際は、以下表記を必ずご利用ください。

「コロナ禍の健康意識実態調査/ファンケル」

<バランスの良い食生活をお手伝い オーダーメイドで健康をサポートする「パーソナルワン」>



食習慣や生活習慣に関するWEBアンケート(全 45 間)と、 ビタミンやミネラルといった基本栄養素の充足度を客観的に把 握する尿検査を実施。医師監修のもと開発された理論により、 「必要な基本栄養素」と「健康のお悩み」を分析し、組み合わ せて一人ひとりに最適なサプリメントをご提案。自社工場でそ の方だけのサプリメントを組み合わせてオーダーメイドで生産 し、1カ月に1度定期的に30日分の製品をお届けします。

<「パーソナルワン」紹介動画>

「パーソナルワン」の開発背景や特長を紹介した動画をYouTubeで公開しています。是非、ご覧ください。

動画URL: https://youtu.be/XRhW6sdR5H4

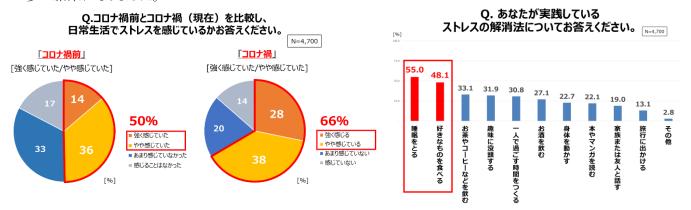


本件に関する報道関係者の皆様からのお問合せ先

株式会社ファンケル 経営企画室 広報部 TEL:045-226-1230 FAX:045-226-1202 / https://www.fancl.jp/

ポイント①コロナ禍でストレス増加、解消法は「睡眠」と「好きなものを食べる」。

コロナ禍で「日常生活でストレスを感じている」と回答した人は66%で、コロナ禍前の50%と比較して16%増加していることが分かりました。また、ストレスの解消法は「睡眠をとる」や「好きなものを食べる」と回答した人が多い結果になりました。



ポイント②都道府県別ストレス度ランキング、1位は山形県と長崎県。 47位は秋田県。

コロナ禍でストレスを感じている人の割合を都道府県別で見ると、山形県と長崎県が同率 1 位という結果でした。一方、コロナの感染者数が最多の東京都は 34 位にとどまり、全国平均と比較しても、ストレスを感じている人の割合が少ないことが分かりました。しかし、埼玉県、千葉県、栃木県などの首都圏は 3 位から 5 位にランクインしており、感染者数の多い東京都に近い県でストレスを感じている人の割合が高い傾向が見られます。なお、ストレスを感じている人の割合が最も少ない都道府県は秋田県で、次いで熊本県という結果になりました。

Q. (コロナ禍) 日常生活でストレスを感じていますか。

N=4,700 ストレスを感じている 都道府県別ランキング ストレスを感じている 順位 都道府県名 (%)全国平均 66 75 山形県 1位 75 長崎県 73 埼玉県 3位 千葉県 73 栃木県 72 5位 72 滋賀県 34位 東京都 63 46位 熊本県 56 47位 55 秋田県

また、ストレス度ランキング1位の山形県は、コロナ禍前と比較し、コロナ禍の年末年始に「暴飲暴食の回数 が増えた」都道府県ランキングでも1位ということが分かりました。対して、ストレス度ランキング46位の熊本県 は、「おやつや間食を食べない」都道府県ランキング1位であることが分かりました。ストレス度ランキング47位 の秋田県も同ランキング4位という結果で、ストレス度ランキングが低い都道府県では、全国平均と比較して、 おやつや間食を食べない人の割合が高い傾向があるようです。

Q. 年末年始の過ごし方で変化したことをお答えください。

[昨年の年末年始(2019年末~2020年始)と比べ、今年の年末年始(2020年末~2021年始) の通ごし方で変化したことをお答えください。「暴飲暴食の回数が増えた」(非常にそう思う/そう思う)] N=4,700

暴飲暴食の回数が増えた 都道府県別ランキング

順位	都道府県名	暴飲暴 食する 回数が増えた (%)		
全国	平均	16.8		
1位	山形県	27		
2位	高知県	26		
2:117	佐賀県	26		

Q. おやつや間食として食べるものをお答えください。

[あなたがおやつや間食(朝昼晩の食事以外)として食べるものをお答えください。] N=4,700

おやつや間食を食べない 都道府県別ランキング

順位	都道府県名	おやつや間食は 食べない (%)		
全国	平均	16.8		
1位	熊本県	22		
2位	富山県	21		
	石川県	21		

ポイント③ 1位の山形県、内向的な県民性がストレス解消法にも影響?

ストレス度ランキング 1 位の山形県は、ストレス解消法 11 項目のうち、全国平均と比較して、「家族または友 人と話す」ことでストレスを解消している人の割合が大きく下回りました。一方で、「本やマンガを読む」「一人で 過ごす時間をつくる」「趣味に没頭する」ことでストレスを解消している人の割合は高い傾向にありました。読書 や趣味に没頭するなど、個人でストレスを解消する傾向があります。

感染者数が多いものの、ストレス度ランキングが34位となった東京都では、全国平均と比較して、「家族また は友人と話す」ことでストレスを解消している人の割合が高く、「本やマンガを読む」「一人で過ごす時間をつく る」「趣味に没頭する」ことでストレスを解消している人の割合は低くなっていました。

Q. あなたが実践しているストレスの解消法についてお答えください。

N=4,700

※全国平均より 低い 高い

ス	都道府トレス度		睡眠をとる	好きなもの を食べる	お酒を飲む	お茶や コーヒーなど を飲む	身体を動かす	旅行に 出かける	本やマンガ を読む	一人で 過ごす時間 をつくる	家族または友人と話す	趣味に没頭する	その他
	全国平	晔	55.0	48.1	27.1	33.1	22.7	13.1	22.1	30.8	19.0	31.9	2.8
L	山形県	1位	49.0	47.0	21.0	32.0	21.0	9.0	23.0	31.0	11.0	39.0	2.0
5	東京都	34位	57.0	51.0	33.0	35.0	21.0	11.0	20.0	26.0	22.0	19.0	3.0

[%]

都道府県別ストレス度ランキング

[現在(コロナ禍)Q.コロナ前とコロナ禍(現在)を比較し、 日常生活でストレスを感じているかお答えください。] N=4,700

順位	都道府県名	ストレスを感じている (%)	順位	都道府県名	ストレスを感じている (%)	
全国	平均	66	24位	宮城県	67	
1位	山形県	75	24111	和歌山県	67	
	長崎県	75	26位	奈良県	66	
 3位	埼玉県	73	20 <u>11/</u>	香川県	66	
3111	千葉県	73		群馬県	65	
5位	栃木県	72	28位	石川県	65	
2111	滋賀県	72	28111	岐阜県	65	
	青森県	71		愛媛県	65	
7位	福井県	71	32位	茨城県	64	
	三重県	71	32111	愛知県	64	
	岩手県	70	34位	北海道	63	
10位	京都府	70		東京都	63	
	宮崎県	70		静岡県	63	
	福島県	69		兵庫県	63	
	神奈川県	69		沖縄県	63	
	富山県	69		鳥取県	62	
13位	長野県	69	39位	徳島県	62	
100π	島根県	69		高知県	62	
	広島県	69	42位	大分県	61	
	山口県	69	43位	新潟県	60	
	福岡県	69	43111	鹿児島県	60	
	山梨県	68	45位	岡山県	59	
21位	大阪府	68	46位	熊本県	56	
	佐賀県	68	47位	秋田県	55	