

2018年6月5日

報道関係者各位

ストレスオフ・アライアンス（仮称）準備委員会
株式会社メディプラス / 株式会社メディプラス研究所

日本人の4割以上※1が抱える【ストレス性疲労】
各企業のノウハウで改善を目指す研究会
組織活性化のプロフェッショナルによる
『健康経営とビジネスの現状』 無料セミナー開催
2018年6月27日（水）東京・恵比寿で開催 お申し込み受付中

日本人の4割以上※1が抱えている「ストレス性疲労※2」に着目。その改善を目指して企業が集まり、調査・研究するストレスオフ・アライアンス（仮称）設立のために発足した準備委員会では、説明会・勉強会を兼ねて、有識者を講師に招いての定期セミナーを2018年6月より開催してまいります。

※1) メディプラス研究所「ココロの体力測定2018」調査より

※2) ストレスがキャパシティを超過し、心身に蓄積して起こる疲労状態

■第1回セミナーは組織活性化の専門家による「健康経営とビジネスの現状」

6月27日（木）に東京・恵比寿にて開催する第1回セミナーの第一部では、一般社団法人「人と組織の活性化研究会」代表理事を務める組織活性化のプロフェッショナル、株式会社Be&Do 代表取締役・CEO 石見一女氏が、『健康経営とビジネスの現状』をテーマに講演します。

続く第二部では、全国14万人への「ココロの体力測定」調査を行い、毎年4月に「ストレスオフ県ランキング」を発表している株式会社メディプラス研究所が『ストレス性疲労改善市場の規模・現状』調査データの詳細を解説。本リリース後半では、同調査の一部をご紹介します。

■セミナー開催概要

日時：2018年6月27日（木）17：00～18：30

場所：東京・恵比寿 ※詳細は参加者に別途ご連絡

参加費：無料

募集人数：30名程度 ※応募者多数の場合は先着順

募集対象：経営者、人事・管理部、マーケティング部、広報部担当者 など

メディアパートナー：産経新聞社

参加方法：本リリース最後の申込用紙にご記入の上FAX
またはメールでお申し込みください。

【第一部】

講演：株式会社Be & Do 石見一女氏

テーマ：健康経営と企業ビジネスの現状

- ・健康経営で生産性との関連について
- ・健康経営でビジネスとして成功させるには
- ・Well-Being OSAKA Labの活動
- ・ロート製薬様とのコラボサービス「健康経営Habi*do」

【第二部】

講演：メディプラス研究所

テーマ：14万人のデータに見るストレス・疲労改善市場の規模と現状



石見一女（いわみ かずめ）

株式会社Be&Do 代表取締役・CEO

一般社団法人「人と組織の活性化研究会」代表理事
組織人材活性化コンサルティングなどを経て、2011年に目標達成支援コンサルティングの株式会社Be&Doを設立。2013年に健康オンラインサービス会社株式会社ウェルビネを設立。健康オンライントレーニングプラットフォームの「habi+Do!」は第10回eラーニング大賞厚生労働大臣賞受賞。「健康100日プロジェクト」は健康科学ベストセレクションズ入選。

■参考資料：ストレス性疲労の規模と範囲について（概要）

株式会社メディプラス研究所では、毎年、全国14万人（男女各7万人、20～69歳）に対して「ココロの体力測定」調査を行い、可視化しにくいストレスを見える化する研究を行っています。その結果から、ストレスが個々人のキャパシティを超過し、心身に蓄積して起こる疲労状態「ストレス性疲労」を抱えている人の規模と範囲についてをまとめました。詳細につきましては、6月27日の無料セミナーで解説いたします。

【1】疲労と自律神経乱れの意識について

- [1] 「慢性的な疲労」を感じている割合は41.6%、「自律神経の乱れ」を感じている割合は25.1%。
[2] コストを掛けて対処している割合は、「疲労」と比べ「自律神経乱れ」が高く4.4%。症状を感じ、さらにコストを掛けて対処している割合は17.6%とかなり高い数値を示す。

| | A | B | C | D | E | [1] F | [2] G | H |
|---------|-------|----------------------|---------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|-----------------|-------------------------|---------------------------------|
| | 症状はない | 症状があるが、特に 対処していない | 症状があるが、生活習慣の工夫のみで、特に お金を掛けて対処していない | 症状があるので、病院に通院する以外 のお金を掛けて対処している | 症状があるので、病院に通院（投薬含む） している | 症状を感じている B～E | お金を掛けて 対処している D～E | 症状（意識）があり、 お金をかけている割合 F・G |
| 慢性的な疲労 | 58.4 | 29.7 | 8.2 | 2.6 | 1.1 | 41.6 | 3.7 | 8.9 |
| 自律神経の乱れ | 74.9 | 14.4 | 6.3 | 2.1 | 2.4 | 25.1 | 4.4 | 17.6 |

【2】男女別「慢性的な疲労」意識について

- [1] 「疲労」を感じている割合は男性38.6%、女性44.6%。
[2] コストを掛けて対処しているのは、女性と比べ、男性がやや3.9%と高く、症状を感じ、さらにコストを掛けて対処している割合も10.1%と高い。

| | A | B | C | D | E | [1] F | [2] G | H |
|--------|-------|----------------------|---------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|-----------------|-------------------------|---------------------------------|
| 慢性的な疲労 | 症状はない | 症状があるが、特に 対処していない | 症状があるが、生活習慣の工夫のみで、特に お金を掛けて対処していない | 症状があるので、病院に通院する以外 のお金を掛けて対処している | 症状があるので、病院に通院（投薬含む） している | 症状を感じている B～E | お金を掛けて 対処している D～E | 症状（意識）があり、 お金をかけている割合 F・G |
| 男性 | 61.4 | 26.9 | 7.9 | 2.7 | 1.2 | 38.6 | 3.9 | 10.1 |
| 女性 | 55.4 | 32.6 | 8.5 | 2.6 | 1.0 | 44.6 | 3.6 | 8.0 |

【3】男女別「自律神経の乱れ」意識について

- [1] 「自律神経乱れ」を感じている割合は男性20.6%、女性29.6%と、疲労以上に大きな差。
[2] コストを掛けて対処している割合は女性が4.8%とやや高いが、症状を感じ、さらにコストを掛けて対処している割合は男性が19.8%と高い数値を示す。

| | A | B | C | D | E | [1] F | [2] G | H |
|---------|-------|------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-------------------------|-----------------|---------------------|-----------------------------|
| 自律神経の乱れ | 症状はない | 症状があるが、特に対処していない | 症状があるが、生活習慣の工夫のみで、特にお金を掛けて対処していない | 症状があるので、病院に通院する以外のお金を掛けて対処している | 症状があるので、病院に通院（投薬含む）している | 症状を感じている B～E | お金を掛けて対処している D～E | 症状（意識）があり、お金を掛けている割合 F・G |
| 男性 | 79.4 | 11.2 | 5.3 | 2.0 | 2.1 | 20.6 | 4.1 | 19.8 |
| 女性 | 70.4 | 17.6 | 7.3 | 2.1 | 2.7 | 29.6 | 4.8 | 16.0 |

(%)

【調査概要】

タイトル：ココロの体力測定2018
調査機関：株式会社メディプラス研究所
方 法：インターネット調査
調査期間：SCR調査 2018年 3月7日～3月17日
サンプル数：14万人（男女各7万人）
設問数：15問
※都道府県ランキングに必要な数、各県1000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
今回抽出対象数：14万人（男女各7万人）

■組織概要

名 称：ストレスオフ・アライアンス（仮称）準備委員会（2018年11月一般社団法人設立予定）

事務局：株式会社メディプラス / 株式会社メディプラス研究所

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）

HP：https://mediplus.co.jp/

参加企業（予定）：地方自治体、健康従事企業、レジャー企業、スポーツ関連企業、化粧品企業、IT企業、エンターテインメント企業 など

■報道関係者問い合わせ先

ストレスオフ・アライアンス（仮称）準備委員会 PR事務局

担当：柴山（携帯 070-1389-0172）

E-mail：pr@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

ストレスオフ・アライアンス（仮称）準備委員会
PR事務局 行

FAX：03-3401-7788
メール：pr@netamoto.co.jp

主催：ストレスオフ・アライアンス（仮称）準備委員会
『健康経営とビジネスの現状』 無料セミナー
講演：株式会社Be & Do 石見 一女氏
2018年6月27日（水）17：00～18：30（受付開始16：45）

御社名

御所属部署名

役職・御名前

TEL

FAX

E-mail

▼以下はメディアの方のみご記入下さい。

御担当媒体名

撮影の有無

☐有（スチール / ムービー）

☐無

【アンケート】

Q.本セミナーを何でお知りになりましたか？

☐WEBサイト（サイト名 ） ☐ご紹介（ご紹介者名 ）

☐その他（ ）

Q.ご参加希望の理由や目的をお聞かせください。

※募集人数に達し次第、募集は締め切らせていただきます。
※お申し込みは、申込用紙1枚につき1名様とさせていただきます。
※セミナーの開催は東京・恵比寿（JR恵比寿駅より徒歩3分）となりますが、場所の詳細につきましては、開催の3日前までに別途ご連絡いたします。