

## 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ています。

## ■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、お金を掛けている割合 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
	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
慢性的な疲労								
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が。  
[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	F	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）でウエイト修正  
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（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

## セミナー参加 / 取材申込用紙

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（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。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。