

マッサージチェアのトップメーカー ファミリーイナダ
男女1000人 肩こり実態調査レポート発表
PC・スマホ3時間以上利用者は“肩コリスト”になる恐れ
デジタル時代の“国民病” **女性**は特に肩こり自覚

マッサージチェアのトップメーカーであるファミリーイナダ株式会社(本社：大阪市、代表取締役社長 稲田 二千武 <http://www.family-chair.co.jp>) は、このほど、20歳以上の男女1,000人にインターネットを使って「肩こりの実態調査」を実施し、その分析結果が出ましたので、概要をお知らせします。(監修 金岡恒治・早稲田大学スポーツ科学学術院教授)。

【今回の調査の位置付け】

12月の改正労働安全衛生法施行により、企業の従業員ストレスチェック義務付け等、オフィスでの健康管理ニーズが高まっております。そこで、当社は、オフィス仕様のマッサージチェアを開発していく上で「肩こり」の実態を深掘りしました。



NO.	トピックス
①	男性の47.6%、女性の70.2%が肩こりの自覚症状あり
②	女性の世代別では、20～50歳代の7～8割が肩こりの自覚症状あり
③	肩こり率は男女ともにスマホの利用時間が長い方が高い
④	1日にPCを3時間以上かつスマホ3時間以上使っている女性は全員が肩こり持ち

今回の調査で、女性の多くが肩こりの自覚症状を訴える傾向が明らかになりました。国を挙げて、ビジネスの現場での女性の活躍が期待されておりますが、女性のお悩み解消へのニーズは社会的にますます高まりそうです。また、近年のスマートフォン普及に伴い、「オフィスでPC、プライベートでスマホ」というデジタル機器の長時間利用が肩こりをもたらしている可能性も伺えます。

なお、当社で開発中の最新機種「メディカルチェア イナダインスパイア INS-10000」には、今回の調査でも監修いただいた金岡教授のご指導による「肩こり緩和コース」のプログラムを搭載することが決定しました。“肩コリスト”解消に役立つ商品開発に引き続き取り組みます。

【報道関係者お問い合わせ先】

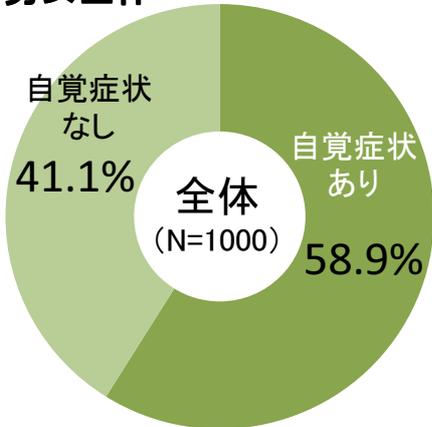
株式会社インテグレート 担当：鈴木 (k.suzuki@itgr.co.jp) / 福原 (h.fukuhara@itgr.co.jp)
TEL：03-5771-9960 / FAX：03-5771-5524

【オフィス向けマッサージリース事業「イナダインスパイア」お問い合わせ先】
ファミリーイナダ株式会社 フリーコール 0120-129-011

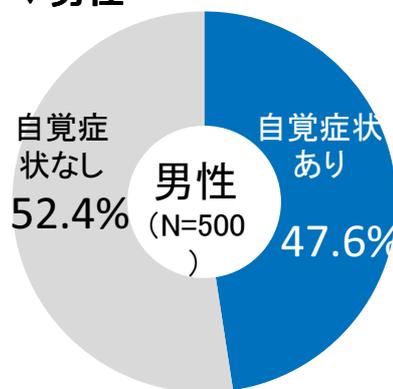
①男性の47.6%、女性の70.2%が肩こりの自覚症状あり

Q.あなたは「肩こり」「腰痛」「首痛」の不調がありますか。自覚症状があるものをすべてお選びください。(複数回答)(n=1000)(%)

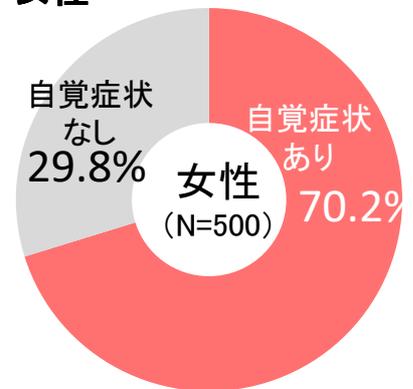
▼男女全体



▼男性



▼女性



※上記グラフは「肩こり」の自覚症状を指します。

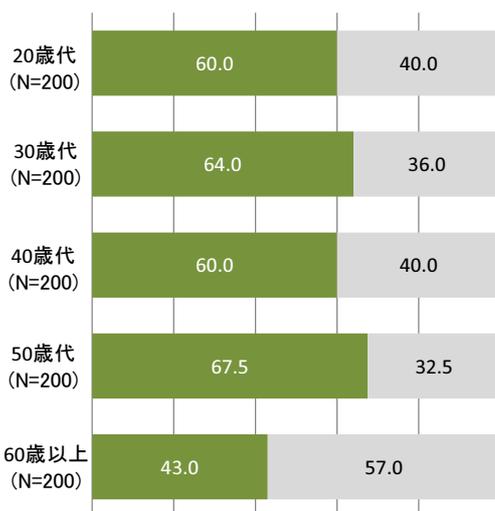
まずは「肩こり」の自覚症状があるのか「腰痛」「首痛」とともにお尋ねしました。その結果、肩こりの「自覚症状あり」は58.9%。性別では、男性が47.6%と半数未満に対して、女性が70.2%を占める等、男女間でも著しい差が見られました。

②女性の世代別では、20~50歳代の7~8割が肩こりの自覚症状あり

Q.あなたは「肩こり」「腰痛」「首痛」の不調がありますか。自覚症状があるものをすべてお選びください。(複数回答)(n=1000)(%)

▼男女全体

0% 20% 40% 60% 80% 100%



■ 自覚症状あり ■ 自覚症状なし

▼男性

0% 20% 40% 60% 80% 100%



■ 自覚症状あり ■ 自覚症状なし

▼女性

0% 20% 40% 60% 80% 100%



■ 自覚症状あり ■ 自覚症状なし

※上記グラフは「肩こり」の自覚症状を指します。

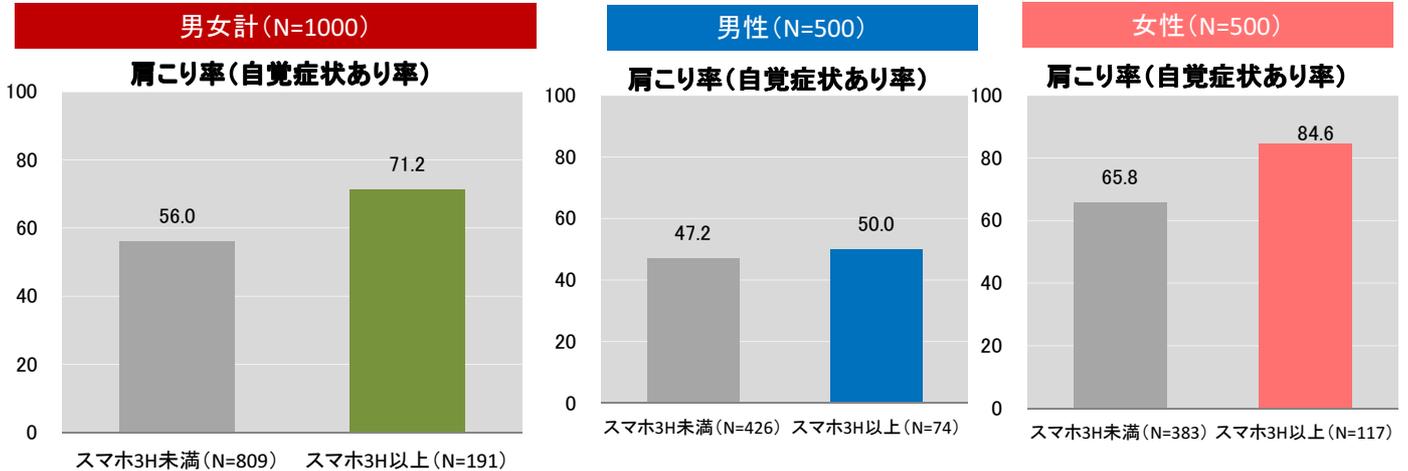
「肩こり」の自覚症状について、世代ごとに分析しました。男女ともに20~50歳代が比較的「自覚症状あり」と答えており、とりわけ女性は、20~50歳の7~8割が肩こりの自覚症状を訴えていることがわかりました。

③肩こり率は男女ともにスマホの利用時間が長い方が高い

Q.あなたは1日の中でスマートフォンをどれくらいの時間利用していますか。(単数回答)
(n=1000)(%)

Q.あなたは「肩こり」「腰痛」「首痛」の不調がありますか。自覚症状があるものをすべてお選びください。(複数回答)(n=1000)(%)

*上記質問のクロス集計です。



スマートフォンの利用時間と「肩こり率」(自覚症状あり率)の相関を調べたところ、3時間以上利用している人が71.2%と、3時間未満(未使用も含む)の56%を上回りました。男女とも同じ傾向で、女性の肩こり率は84.6%に上りました。

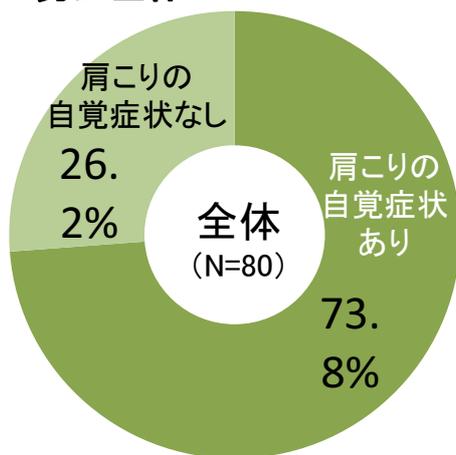
④1日にPCを3時間以上かつスマホ3時間以上使っている女性は全員が肩こり持ち

Q.あなたは1日の中でPCやスマートフォンをどの程度使っていますか。(単数回答)
(n=1000)(%)

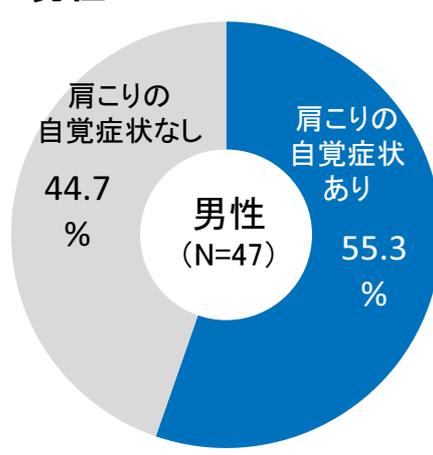
Q.あなたは「肩こり」「腰痛」「首痛」の不調がありますか。自覚症状があるものをすべてお選びください。(複数回答)(n=1000)(%)

*上記質問のクロス集計です。

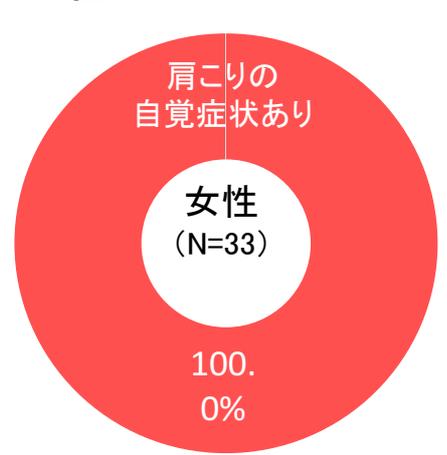
▼男女全体



▼男性



▼女性



※PC3H以上かつスマホ3H以上利用者が対象

さらに、PCもスマートフォンも3時間以上使っている人に限定して、「肩こり率」(自覚症状あり率)を調べたところ、全体の73.8%が「自覚症状あり」と答え、女性は回答者全員が「ある」とした。

*より詳しい内容をご要望の方は問い合わせ下さい。概要を提供いたします。

【調査概要】

- 実施時期 : 2015年7月1日(水) ~ 2015年7月2日(木)
- 調査手法 : インターネット調査(調査委託:株式会社マクロミル)
- 調査対象 : 20歳以上の全国男女1000名
※学生、無職を除く/専業主婦およびパートタイム勤務の主婦は含む
※性年代による割付は下記の通り

	男性	女性	男女計
20歳代	100名	100名	200名
30歳代	100名	100名	200名
40歳代	100名	100名	200名
50歳代	100名	100名	200名
60歳代	100名	100名	200名
合計	500名	500名	1000名

監修 早稲田大学スポーツ科学学術院 金岡恒治教授コメント

“肩こり”の原因は様々ですが、その多くは肩甲骨の周りの筋肉の疲労が原因と考えます。手を使ってなにかをするときは、普段はあまり意識しないのですが、腕を作業しやすい位置に保つために肩甲骨が適切な位置に保たれます。そのため肩甲骨周囲の筋肉は寝ているときには休んでいても起き上がると共に活動を始めます。つまり座ってPCを操作しているときや、スマホを扱っているときには、肩甲骨周囲筋はいつも働き続けていることとなります。そのため作業時間が長くなると、筋肉の疲労が蓄積されて肩が凝ってしまいます。その対策としては、数時間作業をしたら筋肉を動かしたり、ほぐしたりして筋内の血流を改善すること、普段から肩甲骨周囲筋群をよく使うような運動を行うことです。



«金岡恒治教授 プロフィール»

早稲田大学スポーツ科学学術院教授、整形外科医師(専門医、脊椎外科指導医)、日本体育協会公認スポーツドクター、日本水泳連盟理事・医事委員長
1988年筑波大学卒業、筑波大学整形外科講師を経て、2007年より早稲田大学准教授、2012年現職。水泳日本代表選手団チームドクターを務め4回のオリンピック帯同経験を持つ。

【報道関係者お問い合わせ先】

株式会社インテグレート 担当:鈴木(k.suzuki@itgr.co.jp) / 福原(h.fukuhara@itgr.co.jp)
TEL: 03-5771-9960 / FAX: 03-5771-5524

【オフィス向けマッサージリース事業「イナダインスパイア」お問い合わせ先】
ファミリーイナダ株式会社 フリーコール 0120-129-011