

全国 10 万人の調査より、“首筋・肩こり”は疲労の要因に 過去 5 年の肩こり事情、2021 年が最多の 72.5% 首筋・肩こり県民 1 位「岩手県」、ゲームの時間はそのまま肩こり時間に

一般社団法人日本リハビリ協会（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、神戸リサーチコンプレックス協議会、株式会社ベネクスと共同で 2021 年 11 月から 12 月に行った全国 10 万人（男女各 5 万人）への健康調査を実施。今回は、「日本の首筋・肩こり事情」を 2017 年から 2021 年までの推移、年代別等の調査結果をまとめました。

調査データ詳細掲載（リカバル）：<https://recover-bar.jp/>

【調査サマリー】

- ◇首筋・肩こりを抱えている人が 72.5%と多発
- ◇働き盛りの 30～40 代が 75.3%と最も多く首筋・肩こりを抱えている
- ◇過去 5 年の推移から 2021 年は首筋・肩こりが最多
- ◇首筋・肩こり県民 1 位「岩手県」、一方最もリラックスできている!?のは 47 位「茨城県」
- ◇慢性的な疲労は首筋・肩こりが要因のひとつに。83.7%が症状を感じている
- ◇デスクワークは要注意。座位時間「7 時間以上」から症状を自覚してくる
- ◇スマホ・携帯電話使用時間は「1 時間以上」から首筋・肩こりを感じる
- ◇ゲーム時間は肩こり時間!? 30 分を経たないうちから首筋・肩こりを感じている
- ◇首筋・肩こり解消行動は「趣味」と「身体を動かす」ことが大事

■首筋・肩こりを抱えている人が 72.5%と多発

もともと、人は二足歩行をするため、首や腰に負担がかかりやすい身体構成をしています。特に首から肩にかけては同じ姿勢・偏った姿勢を長時間とることによる筋肉疲労、眼精疲労、身体の冷えや血行不良、運動不足、ストレスなどが首筋・肩こりの要因となるようです。今回の調査結果から首筋・肩こる頻度の全体比率をみると 72.5%、男性は 67.0%となり、女性は最も多い 78.1%という結果になりました。7 割以上はとてもし率が低いといえ、多くの方が首筋・肩こりの悩みを抱えているようです。

〈図表 1：首筋・肩こる頻度（全国、20～69 歳、2021 年、）単位：%〉

	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった	(%) 肩こりがある*
全体	27.5	34.2	22.8	15.5	72.5
男性	33.0	33.9	21.5	11.6	67.0
女性	21.9	34.5	24.1	19.4	78.1

* 「ほとんどなかった」以外を全て合算

■働き盛りの30～40代が75.3%と最も多く首筋・肩こりを抱えている

年代別で首筋・肩がこる頻度をみると、30代～40代が75.3%と最も多く、次いで、20代が73.5%、微減で50代が73.3%、60代が65.9%と最も低い比率でした。働き盛りの世代に多く首筋・肩こりを抱えている傾向があり、パソコンやスマホなどを多く活用していることが原因ではないかと思われます。

〈図表2：首筋・肩がこる頻度（全国、20～69歳、年代別）単位：％〉

	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった	(%) 肩こりがある*
全体	27.5	34.2	22.8	15.5	72.5
20代	26.5	30.3	25.8	17.4	73.5
30代	24.7	32.0	25.2	18.0	75.3
40代	24.7	33.8	24.0	17.5	75.3
50代	26.7	35.3	22.0	16.0	73.3
60代	34.1	38.4	18.0	9.6	65.9

* 「ほとんどなかった」以外を全て合算

■過去5年の推移から2021年は首筋・肩こりが最多

2017年から2021年までの首筋・肩がこる頻度をみると、2017年は69.8%と7割を切っているものの2018年からは70.2%と7割を上回り、新型コロナウイルス発生年代の2019年には72.4%と急増。2020年には71.2%若干減少はするものの、2021は72.5%と最も多い比率になりました。デジタル化が進む現代社会において、仕事の仕方や移動手段など日常生活の中で身体を動かすことが減ったことに加え、新型コロナウイルス発生時以降はリモート生活を余儀なくされたことにより、より一層活動範囲が縮小されたことが関係している模様です。

〈図表3：首筋・肩がこる頻度（全国、全体、20～69歳、2017-21年比較）単位：％〉

	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった	(%) 肩こりがある*
2021	27.5	34.2	22.8	15.5	72.5
2020	28.8	35.1	21.8	14.4	71.2
2019	27.6	34.3	22.1	16.1	72.4
2018	29.8	33.7	21.9	14.6	70.2
2017	30.2	32.9	22.8	14.1	69.8

* 「ほとんどなかった」以外を全て合算

■首筋・肩こり県民1位「岩手県」、一方最もリラックスできている!?のは47位「茨城県」

首筋・肩がこる頻度を全国都道府県ランキングでみると、1位「岩手県」75.7%、2位「奈良県」74.7%、3位「福島県」74.3%という結果になりました。その中でも首筋・肩こりを「ほとんどいつもあった」と自覚しているのが「福島県」18.1%であり、慢性的に首筋・肩こりの悩みを抱えていることが見受けられます。一方で、首筋・肩がこる頻度が最も低い比率が47位「茨城県」69.2%となり、次いで46位「沖縄県」69.5%、45位「新潟県」69.9%と全体で7割を下回る県はこの3県のみとなりました。

〈図表4：首筋・肩がこる頻度（全国、20～79歳、都道府県別）単位：％〉

	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった	(%) 肩こりがある*
北海道	26.0	35.1	22.3	16.6	74.0
青森県	27.6	34.3	22.9	15.3	72.4
岩手県	24.3	35.6	23.3	16.8	75.7
宮城県	30.0	33.2	22.6	14.2	70.0
秋田県	25.8	35.5	23.0	15.8	74.2
山形県	27.2	36.4	21.3	15.1	72.8
福島県	25.7	35.6	20.6	18.1	74.3
茨城県	30.8	33.7	21.0	14.5	69.2
栃木県	28.7	34.1	23.1	14.1	71.3
群馬県	27.5	35.3	23.4	13.8	72.5
埼玉県	27.4	34.5	22.6	15.5	72.6
千葉県	27.1	34.3	22.0	16.5	72.9
東京都	28.1	33.2	23.0	15.6	71.9
神奈川県	28.3	34.0	22.1	15.6	71.7
新潟県	30.1	34.6	21.2	14.2	69.9
富山県	27.6	34.7	23.9	13.8	72.4
石川県	27.8	35.8	20.4	15.9	72.2
福井県	28.2	33.5	21.1	17.2	71.8
山梨県	28.0	33.4	22.7	15.9	72.0
長野県	29.5	31.7	23.8	15.0	70.5
岐阜県	26.1	34.7	22.4	16.8	73.9
静岡県	27.8	33.3	23.6	15.2	72.2
愛知県	27.6	34.1	23.5	14.9	72.4
三重県	27.4	36.4	23.2	13.0	72.6
滋賀県	27.5	33.1	22.8	16.7	72.5

(%)

	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった	肩こりがある*
京都府	27.4	32.0	25.5	15.1	72.6
大阪府	25.8	34.4	23.0	16.8	74.2
兵庫県	26.3	32.5	25.6	15.7	73.7
奈良県	25.3	34.6	23.7	16.5	74.7
和歌山県	27.6	32.8	23.8	15.9	72.4
鳥取県	28.6	36.2	22.1	13.1	71.4
島根県	28.4	32.9	24.6	14.0	71.6
岡山県	29.8	36.1	20.0	14.1	70.2
広島県	27.9	35.2	21.0	15.9	72.1
山口県	28.4	37.1	19.5	15.0	71.6
徳島県	27.7	32.6	24.4	15.3	72.3
香川県	25.4	35.0	23.8	15.8	74.6
愛媛県	26.5	35.8	22.5	15.2	73.5
高知県	26.3	31.7	25.5	16.6	73.7
福岡県	25.9	34.2	24.4	15.6	74.1
佐賀県	28.1	35.0	22.0	15.0	71.9
長崎県	26.4	38.0	21.3	14.3	73.6
熊本県	29.2	36.5	19.5	14.8	70.8
大分県	27.1	36.8	22.6	13.4	72.9
宮崎県	29.7	33.8	22.2	14.3	70.3
鹿児島県	25.4	36.4	24.4	13.9	74.6
沖縄県	30.5	33.4	20.4	15.6	69.5

* 「ほとんどなかった」以外を全て合算

■慢性的な疲労は首筋・肩こりが要因のひとつに。83.7%が症状を感じている

首筋・肩がこる疲労度合を「元気な人」「疲れている人」「慢性的に疲れている人」で比較すると、「慢性的に疲れている人」で首筋・肩がこる症状を感じている人は 83.7%という結果に。その内「ほとんどいつもある」人は 26.0%と慢性的な疲労と慢性的な首筋・肩こりの関係性はとても大きなことがわかります。一方で、「元気な人」は首筋・肩がこる症状をほとんど感じておらず、半数の 51.3%という結果になりました。

〈図表 5：首筋・肩がこる頻度（全国、20～69 歳、疲労度合）単位：％〉

(%)

疲労度合	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
元気な人	51.3	31.9	11.8	5.0
疲れている人	27.7	41.4	21.5	9.4
慢性的に疲れている人	16.4	28.7	29.0	26.0

■デスクワークは要注意。座位時間「7 時間以上」から症状を自覚してくる

生活の中での座位時間（通勤時間・デスクワーク・食事時など）で首筋・肩がこる症状について自覚が

ある人は「7時間以上9時間未満」を皮切りに感じてない人に比べて1.33倍となり、「9時間以上」1.54倍と以降増加している結果となりました。リモートワークが主流になりつつある中で、デスクワークがメインの方は移動もせずに（8時間勤務の場合は）座り続けていることとなるため、首筋・肩がこる疲労度合の頻度があがる傾向があることが予測されるため、注意が必要そうです。

〈図表6：首筋・肩がこる頻度（全国、20～69歳、生活時間①）単位：%、倍〉

座位時間（通勤、デスクワーク、食事時など）	（%）		
	ほとんどいつもあった	ほとんどなかった	
1時間未満	22.1	22.7	0.98倍
1時間以上3時間未満	22.1	25.6	0.86倍
3時間以上5時間未満	16.6	19.3	0.86倍
5時間以上7時間未満	15.2	15.4	0.99倍
7時間以上9時間未満	15.1	11.4	1.33倍
9時間以上	8.7	5.7	1.54倍

■スマホ・携帯電話使用時間は「1時間以上」から首筋・肩こりを感じる

生活の中でのスマホ・携帯電話使用時間（情報検索・記事・SNS・動画閲覧など情報閲覧）で首筋・肩がこる症状について自覚がある人は「1時間以上2時間未満」1.01倍となり、1時間以上から症状を感じており、以降使用し続けるごとに倍率が上がっていくことがわかります。特にスマホ・携帯電話はパソコンなどと違い、下を向く傾向が強く、これによるストレートネックやスマホ首はもはや現代病の一つと言って過言ではないかもしれません。

〈図表7：首筋・肩がこる頻度（全国、20～69歳、生活時間②）単位：%、倍〉

スマホ・携帯電話使用時間（情報検索、記事・SNS、動画閲覧などの情報閲覧）	（%）		
	ほとんどいつもあった	ほとんどなかった	
ほとんどない	5.2	8.4	0.62倍
30分以下	20.1	28.1	0.72倍
31～59分程度	9.6	12.9	0.74倍
1時間以上2時間未満	25.1	24.9	1.01倍
2時間以上3時間未満	17.6	13.1	1.34倍
3時間以上	22.5	12.6	1.78倍

■ゲーム時間は肩こり時間!? 30分を経たないうちから首筋・肩こりを感じている

生活の中でのゲーム時間（スマホ、携帯ゲーム機、据え置き機器）で首筋・肩がこる症状については自

覚症状を感じているのは30分以下からと、これまであげてきた生活習慣の中では1番早く症状を感じている結果となりました。ほかの項目よりも娯楽要素となることから、集中力がより増すことが想定されますが、ゲーム時間はそのまま首筋・肩こりの疲労度合に直結してくることがわかりました。

〈図表8：首筋・肩がこる頻度（全国、20～69歳、生活時間③）単位：%、倍〉

ゲーム時間（スマホ、携帯ゲーム機、据え置き機器）	（%）		
	ほとんどいつもあった	ほとんどなかった	
ほとんどない	50.3	60.5	0.83倍
30分以下	17.7	16.3	1.08倍
31～59分程度	7.4	6.4	1.16倍
1時間以上2時間未満	14.0	10.4	1.34倍
2時間以上3時間未満	5.7	3.6	1.56倍
3時間以上	5.0	2.8	1.77倍

■首筋・肩こり解消行動は「趣味」と「身体を動かす」ことが大事

首筋・肩がこる症状を感じていない人は、抗疲労行動として「スポーツ・運動で汗をかく」、「家庭菜園」1.56倍を最も行っているようです。ほか、TOP10内をみると、「囲碁・将棋」1.55倍、「ガーデニング」1.46倍、「日曜大工・DIY」1.41倍、「スポーツ観戦（テレビ、web）」1.36倍のような自分の趣味趣向や、「ジムに行く」1.38倍、「ウォーキング、ジョギングをする」1.34倍、「ラジオ体操をする」1.34倍と身体を動かしていたりする結果となりました。

〈図表9：休養・抗疲労行動（全国、20～69歳、首筋・肩がこる頻度別比較）単位：%、倍〉

	首筋や肩がこる頻度、抗疲労行動	（%）		
		ほとんどいつもあった	ほとんどなかった	
1	スポーツ・運動で汗をかく	8.1	12.7	1.56倍
2	家庭菜園	6.6	10.3	1.56倍
3	囲碁・将棋	0.9	1.5	1.55倍
4	ガーデニング	8.7	12.7	1.46倍
5	日曜大工・DIY	3.8	5.4	1.41倍
6	ジムに行く	3.6	4.9	1.38倍
7	スポーツ観戦（テレビ、web）	11.2	15.2	1.36倍
8	仕事をする	7.1	9.6	1.35倍
9	ウォーキング、ジョギングをする	19.7	26.4	1.34倍
10	ラジオ体操をする	3.2	4.3	1.34倍

【調査概要】

調査名：「ココロの体力測定 2021」

期間：2021年 11月15日～12月20日

SCR 調査対象：全国の20～79歳の10万人（男女各5万人）

本調査対象：1248人（男女各624人）

方法：インターネット調査

SCR 調査項目：10問、本調査項目：30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

※集計データ：県・年齢を実際の人口でウェイト修正を行い活用

※今回の抽出対象者：【首筋や肩がこる】ほとんどなかった：23400、ほとんどいつもあった：13196

【一般社団法人日本リハビリ協会 概要】

リハビリ（休養）リテラシーの向上で、一億総主人公化社会に

「とても疲れてしまったので明日会社（学校）を休ませて頂けませんか？」

こんな相談を受けた場合、あなたはどのように応えますか。

あなたの答えそのままが、日本社会の休養に対する考え方だと私たちは思っています。

国民の2人に1人が疲労を抱えて生活を送っている現代において、休むことの大切さを伝え、その重要性についての啓発・教育などの実践に取り組むことで、社会の休養リテラシーの向上により人と休養の関係性を変え、さらに科学に裏付けられたソリューションの提案を行う休養市場を創造し、ヒトが元気に意欲的に生活できる社会（各個人が主人公のような社会）を一般社団法人日本リハビリ協会では目指しています。

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

（理化学研究所生命機能科学研究センター チームリーダー、大阪市立大学大学院医学研究科 名誉教授）

副会長：水野敬

（理化学研究所生命機能科学研究センター ユニットリーダー、大阪市立大学健康科学イノベーションセンター センター副所長）

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）

杉田正明（日本体育大学体育学部 教授、日本陸連 科学委員会委員長）

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）（日本未病総合研究所講師、Genki Vital Academy 顧問）

提携：ゲンキ・バイタルアカデミー（スイス）

URL：<https://www.recovery.or.jp/>

公式情報サイト「Recobal（リカバル）」URL：<https://recover-bar.jp/>

<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