

2021 年 9 月

## 47 都道府県 1 万人超対象 全国一斉「大腸環境(※)」実態調査 2021 年 第 1 弾 “高まる大腸への健康意識” 「2021 年快便偏差値ランキング」 長期自粛による生活習慣の変化が大腸環境に影響 ～1 位 東京都、2 位 神奈川県、3 位 愛知県～

森永乳業は 50 年以上にわたりビフィズス菌の研究に取り組み、お客様の健康に貢献できるよう数多くの取り組みを行ってまいりました。また、近年、大腸内の腸内細菌と全身のさまざまな疾患との関連性について研究が進む中、大腸の状態を整えることが重要視されていますが、一般的には、大腸が全身の健康において重要な働きを持つ臓器であることや、大腸と小腸の部位的・機能的な違いも、広く知られていない現状があります。このため、昨年、6 年ぶりに、大腸の健康に対する意識と実態を明らかにする「47 都道府県『大腸環境』実態調査」を実施、公表し、多くのお問い合わせや好意的なご意見をいただきました。

そのような反響を鑑み、昨年に引き続き、みなと芝クリニック川本徹先生監修の下、全国 47 都道府県の 20～50 代男女 12,032 名を対象に 2021 年版となる「大腸環境」実態調査を行いました。快便偏差値ランキングについては、膨大な心理データベースから県民性診断を行うディグラム・ラボの所長木原誠太郎さんにも分析を依頼しました。

2021 年の現在も、2020 年 4 月に緊急事態宣言が発令されて以降、1 年以上外出を控える生活を余儀なくされています。当リリースでは、快便偏差値ランキングに加えて、昨年の調査結果と比較をしつつ、コロナ禍前と長期自粛を強いられている現在の生活習慣の変化が、大腸に関する健康意識や大腸環境にどのような影響を与えているのかも考察しました。

※「大腸環境」とは…おなかの中でも特に大腸の健康状態のことを指しています。

### <調査結果>

- ① 2021 年は昨年と比べて大腸の健康に対する意識が向上、行動する人も増加  
 「大腸のために行っていること」は食に関する対策法が人気 …P2
- ② コロナ禍前後で生活習慣が変化。コロナ禍前より「ストレスを感じるが増えた」人は  
 2 人に 1 人。「ストレスを感じるが増えた」人ほど、便秘・腹痛を感じる傾向 …P3
- ③ 2021 年快便偏差値ランキング 1 位 東京都、2 位 神奈川県、3 位 愛知県  
 全国ナンバーワン便秘県は青森県 …P5  
 長期自粛による生活習慣の変化が大腸環境に影響！？
- ④ 2020 年からランキングを大きく上昇・下降させた 4 府県  
 「ストレス」や「発酵食品の摂取量」、「飲酒量」などの食習慣の増加・減少が影響 …P9

### <調査概要>

- 調査主体 : 森永乳業株式会社
- 調査方法 : インターネットによるアンケート調査
- 調査期間 : 2021 年 6 月 24 日(木)～26 日(土)
- 調査回答者 : 全国 47 都道府県の 20 歳～59 歳の男性 6,016 名、20 歳～59 歳の女性 6,016 名 計 12,032 名

※ 各図・表の中の(SA)、(MA)、(FA)、(n)はそれぞれ以下を表しています。

(SA):選択肢から 1 つを選択する回答形式 (MA):選択肢から複数の選択を可能にする回答形式 (FA):自由回答形式 (n):質問への回答者数

※ 数値については、小数点第 1 位までの掲載としています。

※ 回答結果はパーセント表示を行っており、小数点以下第 2 位を四捨五入して算出しているため、各回答の合計が 100%にならない場合があります。

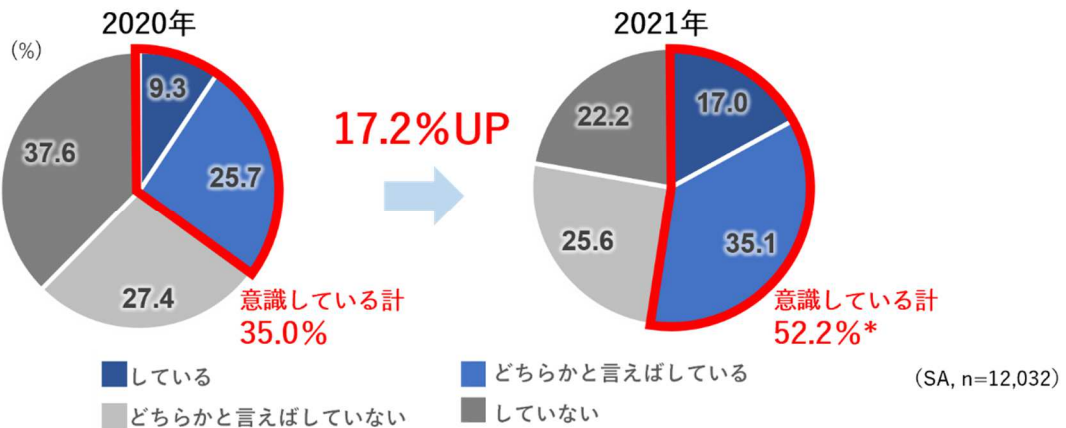
2021年は昨年と比べて大腸の健康に対する意識が向上、行動する人も増加  
「大腸のために行っていること」は食に関する対策法が人気

■2021年、高まる大腸の健康に対する意識。

コロナ禍で自粛が続くなか、「大腸(腸内・おなか)の健康を意識している」人が17.2%増加。

『大腸(腸内、おなか)の健康について普段から意識していますか?』という質問に対して、2020年は「意識している」と答えた人が9.3%だったのに対して、2021年では17.0%となり、2020年に比べて2倍近くの方が大腸の健康を意識している結果となりました。また、「意識している」と「どちらかといえば意識している」を合わせた「意識している計」では、2020年の35.0%に対して、2021年では52.2%となりました。大腸の健康を意識している人が17.2%も増え、全体で半数を超える結果となり、大腸の健康に対する意識が高まっていることが伺えます。

大腸の健康を意識している人

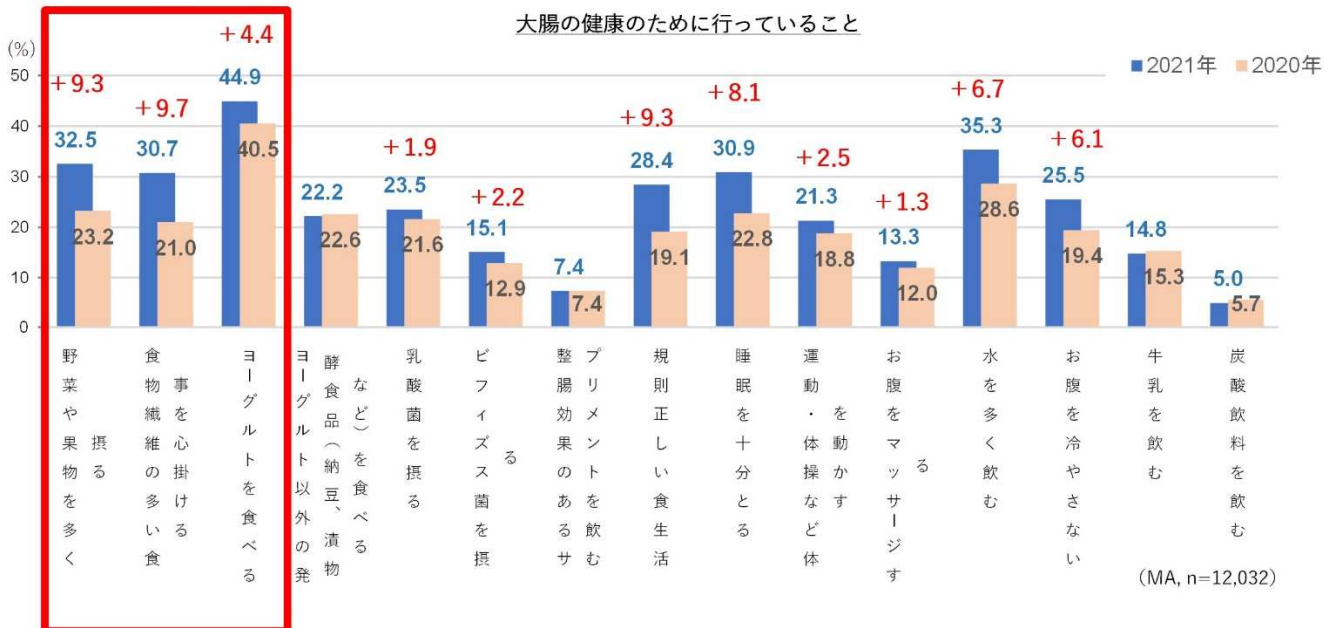


\*小数点以下第2位を四捨五入して算出しているため、各回答の合計が100%にならない場合があります。

■大腸の健康に対する意識の高まりを受けて、「大腸の健康のために行っていること」も伸長傾向。  
食事面では1位のヨーグルトに加え、「野菜・果物・食物繊維」が顕著な伸び。

『大腸(腸内・おなか)のために行っていること』を聞いた質問では、「ヨーグルトを食べる」が44.9%と前年同様に最も高く、4割以上の方がおなかのためにヨーグルトを食べていることがわかりました。

また、2020年と比較して、2021年では何らかの対策を行っている人が全体的に増えており、大腸の健康を意識している人が増えていることと連動した結果となりました。特に「野菜や果物を多く摂る」、「食物繊維の多い食事を心掛ける」は、2020年に比べてそれぞれ9.3%、9.7%も上昇しており、日々の食事・食材選びでの健康意識が高まっていることが伺える結果となっています。



## 調査結果②

# コロナ禍前後で生活習慣が変化。コロナ禍前より「ストレスを感じるが増えた」人は2人に1人。「ストレスを感じるが増えた」人ほど、便秘・腹痛を感じる傾向

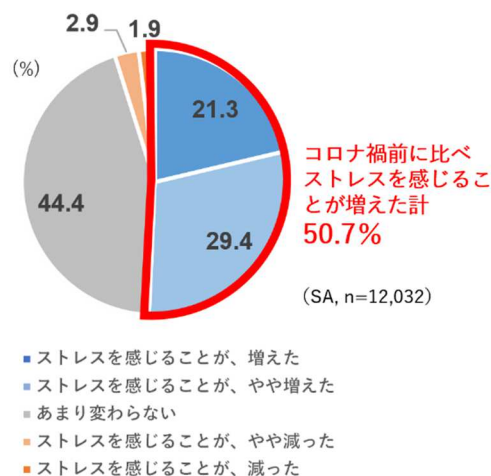
■コロナ禍前と比べて「ストレスを感じるが増えた」人が半数以上。  
自粛による生活習慣の変化では、食習慣にプラスの影響。

2020年4月、首都圏を中心とした7都府県に緊急事態宣言が発令されて以降、自粛生活を余儀なくされる生活が続いていますが、この環境下で生活習慣はどのように変化したのでしょうか。今回の調査では、コロナ禍前と比べて現在のストレスの増減や、食習慣・運動量などの変化も確認しました。

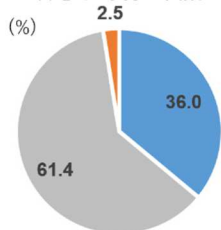
まず、ストレスについては、コロナ禍前と比べて「ストレスを感じるが増えた」人が21.3%、「増えた」と「やや増えた」を合わせた「増えた計」では、50.7%と、2人に1人がコロナ禍前よりストレスを感じるが増えたようです。

また、コロナ禍前と比べて生活習慣の変化では、いずれの項目でも「変わらない」が最も多いですが、「自宅での食事の回数」や「バランスの良い食事の回数」、「発酵食品の摂取量」の食習慣では「増えた」が、「減った」より多い傾向があります。中でも「自宅での食事の回数」が増えた人は36.0%と4割近くの人が自宅で食事をする回数が増えており、その結果、「バランスの良い食事の回数」や「発酵食品の摂取量」が増えたと推測されます。

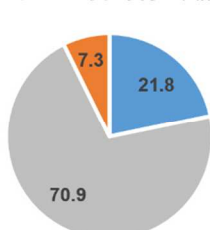
コロナ禍前と比較したストレス



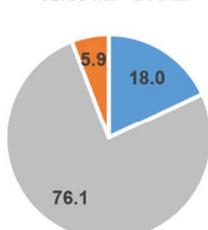
コロナ禍前と比較した自宅での食事の回数



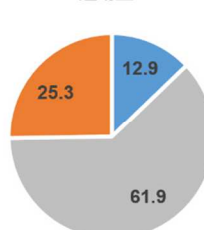
コロナ禍前と比較したバランスの良い食事の回数



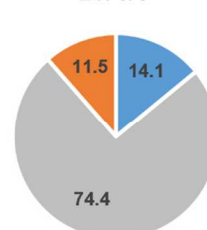
コロナ禍前と比較した発酵食品の摂取量



コロナ禍前と比較した運動量



コロナ禍前と比較した睡眠時間



■増えた計 ■変わらない ■減った計

(いずれもSA, n=12,032)

### 【コロナ禍前と比べて生活習慣の変化 質問一覧】

- **ストレス** :Q. コロナ禍において、あなたがストレスを感じることは、コロナ禍前(2020年3月以前)と比べて変化がありましたか。
- **食習慣** :Q. コロナ禍において、下記のあなたの食生活に関する項目は、コロナ禍前(2020年3月以前)と比べてどのような変化がありましたか。
  - ・自宅での食事回数
  - ・バランスの良い食事の回数
  - ・発酵食品の摂取量
- **飲酒量** :Q. コロナ禍において、あなたの飲酒頻度や飲酒量は、コロナ禍前(2020年3月以前)と比べて変化がありましたか。
  - ・家・外を含めた飲酒の頻度
  - ・家・外を含めた飲酒の量
- **運動量** :Q. コロナ禍において、あなたの運動量(スポーツ、外出による歩行など)は、コロナ禍前(2020年3月以前)と比べて変化がありましたか。
- **睡眠時間** :Q. コロナ禍において、あなたの睡眠時間は、コロナ禍前(2020年3月以前)と比べて変化がありましたか。

※次ページ以降では、上記の生活習慣の変化の回答結果と「大腸(腸内・おなか)の不調」や「便秘指標」とを掛け合わせて、自粛による生活習慣の変化の影響を考察しました。

## ■コロナ禍でストレスを感じる人が増えた人ほど、お腹の不調を感じており、便秘・腹痛を感じる人が増える傾向。

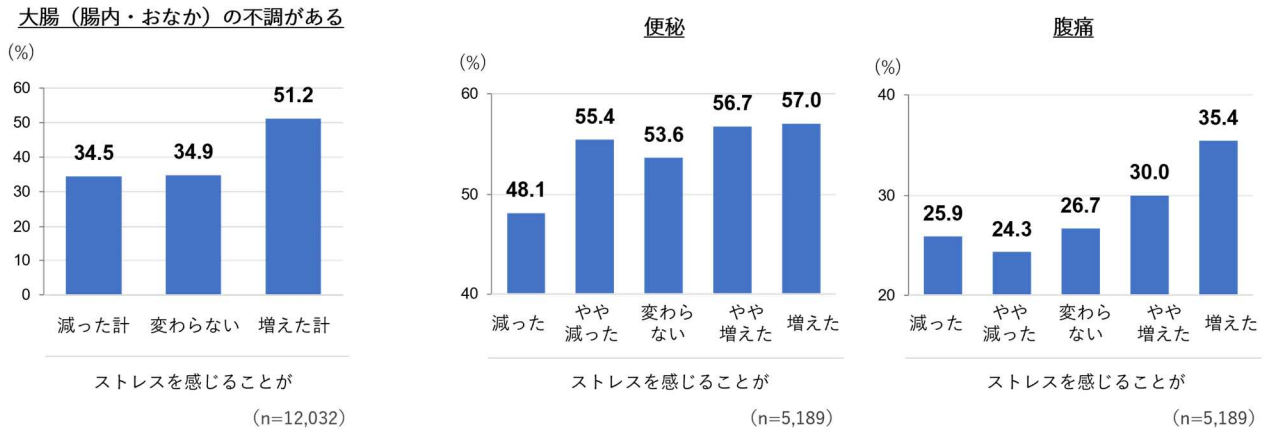
コロナ禍での長期自粛によってストレスを感じる人が増えたことは、大腸環境にどのような影響を与えたのでしょうか。

ストレスの増減別に「大腸(腸内・おなか)の不調の有無」を比較してみると、ストレスを感じる人が「増えた」人の 51.2%は、「大腸の不調がある」と答えており、ストレスが「変わらない」人の 34.9%、「減った」人の 34.5%に比べて、顕著に大腸の不調を感じていることがわかります。

また、大腸の不調がある人(5,189 名)のうち、具体的にどのような不調があるかをストレスの増減別に比較してみると、ストレスを感じる人が増えた人の方が、「便秘」、「腹痛」が多くなる傾向が伺えます。

昨今、脳と腸はつながっており、互いの状態が影響しあっている(脳腸相関)と言われていますが、長期自粛によるストレスは、精神面だけでなく、おなかの不調にも影響を与えていると推察される結果になりました。

### ストレスの増減と大腸の不調の関係



### 川本 徹 先生のコメント(みなと芝クリニック 院長)

大腸の健康を意識するようになった人が昨年から大きく増えて半数を超えたことは、今回の調査の大きなトピックスだと思います。大腸に対する健康意識により、ヨーグルトや野菜、食物繊維といった食事に関心が集まってきていることも望ましい傾向です。この傾向は今後も続いていくことが期待されます。

一方、懸念点としては長引く自粛が生活習慣に影響を与えており、運動量が減少している人が 25%ほどいる点です。通勤や外回りの仕事の分、運動量が減ったと考えられている方が多いからではないかと考えます。運動量の低下は、食事量の減少、便量の減少など便秘の要因になります。

さらに、特に気になるのは、ストレスを感じている方が大幅に増加したことです。ストレスは、神経性の便秘や下痢の原因となります。コロナ禍で生じる不安感や抑圧感を取り除くことは簡単ではありませんが、散歩や庭いじりなど気分転換を図る工夫をしてみましょう。



#### みなと芝クリニック 院長 川本 徹 先生

筑波大学医学専門学群卒業、筑波大学大学院医学研究科修了。「“メスをとれる内科”たる外科医になれ」の教えの元、筑波大学附属病院の消化器外科で、内科医よりも内科的な外科医をめざす。筑波大学臨床医学系外科(消化器)講師、米国テキサス大学MD アンダーソン癌センター客員講師、東京女子医科大学消化器病センター外科非常勤講師などを歴任後の 2010 年、都営地下鉄三田駅の近くにみなと芝クリニック開院。2014 年には、現在の地へリニューアルオープン。内科や外科から、皮膚科、整形外科、消化器科、肛門科まで、幅広い診療を行っている。日本外科学会認定医、日本消化器外科学会認定医、日本消化器病学会専門医。

**2021年快便偏差値ランキング 1位 東京都、2位 神奈川県、3位 愛知県**  
**全国ナンバーワン便秘県は 青森県**  
**長期自粛による生活習慣の変化が大腸環境に影響！？**

「大腸環境」の乱れの特徴である「便秘」の状況が2020年と比較してどう変わったかを明らかにするため、2020年と同様に14項目の「便秘指標」に関する質問を行い、それぞれの回答を点数化しました。その合計点数を元に「快便偏差値」を算出し、都道府県別にランキング化した結果、2021年の快便偏差値が最も高いナンバーワン快便県は「東京都」となりました。一方で「大腸環境」の悪化が疑われる、快便偏差値の最も低いナンバーワン便秘県は「青森県」という結果になりました。

快便県 偏差値上位					快便県 偏差値下位				
2021年	都道府県	快便偏差値	2020年	2020年からの順位差	2021年	都道府県	快便偏差値	2020年	2020年からの順位差
1位	東京都	70.6	15位	↑14	43位	徳島県	38.2	32位	↓11
2位	神奈川県	70.4	37位	↑35	44位	富山県	38.1	29位	↓15
3位	愛知県	66.7	33位	↑30	45位	鹿児島県	35.8	22位	↓23
4位	山梨県	66.6	17位	↑13	46位	鳥取県	29.8	36位	↓10
5位	千葉県	64.1	25位	↑20	47位	青森県	24.4	30位	↓17

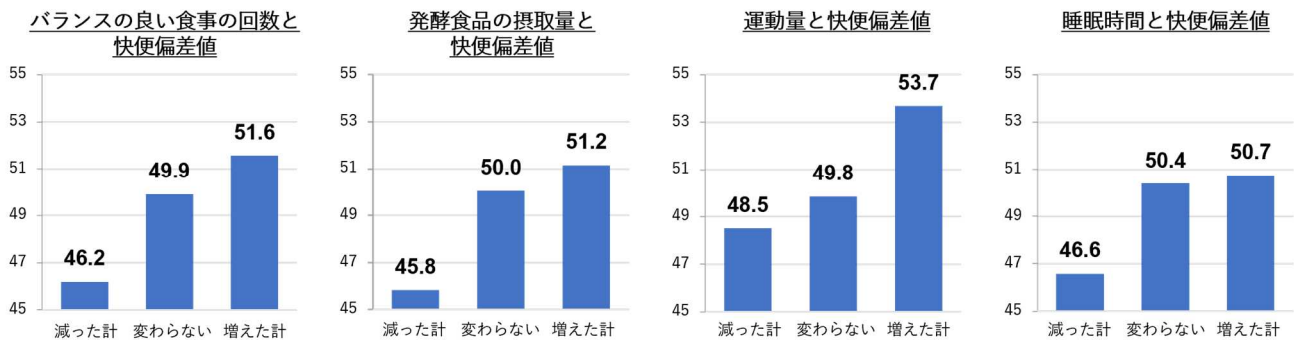
《便秘指標》

○排便回数 ○排便時間帯 ◎便の臭い ◎便の形状(固さ)・色 ○残便感 ◎オナラの臭い ◎ストレス ◎運動頻度 ◎睡眠時間  
 ○食事の回数 ○朝食の摂取 ○水分の摂取 ○風邪の引きやすさ ○発酵食品の摂取 ※◎は20点満点、○は10点満点の配点

■長期自粛による生活習慣の変化が大腸環境に影響。  
 食事、運動、睡眠の基本的な生活習慣の大切さが改めて浮き彫りに。

今回の調査結果では、長期自粛による生活習慣の変化が、快便偏差値に影響していることがわかりました。コロナ禍前と比べて、「バランスの良い食事の回数」、「発酵食品の摂取量」、「運動量」、「睡眠時間」の各項目で「増えた」人は、「変わらない」、「減った」人よりも快便偏差値が高くなる傾向が明らかになっています。大腸環境には、食事、運動、睡眠といった基本的な生活習慣が大切となることが、改めて確認できた結果となりました。この生活習慣の変化は都道府県ごとに異なっており、2021年の快便偏差値ランキングに影響を与えたと考えられます。

生活習慣の変化と快便偏差値



■快便偏差値ランキング 上位3県は、1位 東京都、2位 神奈川県、3位 愛知県の都市部。  
 長引く自粛生活で「バランスの良い食事の回数」や「睡眠時間」が増えたことがプラス要因。

2021年の快便偏差値ランキングの上位3県は、2020年に快便県15位だった東京都が1位、37位だった神奈川県が2位、33位だった愛知県が3位と、都市部が大きく上昇する結果となりました。

1位の東京都、2位の神奈川県ともに便秘指標が大きく改善しています。特に「排便回数」の点数改善率(※)は、東京都が1位、神奈川県は2位となっており、順位もそれぞれ1位、3位と前年より大幅ランクアップしています。また、東京都では「水分の摂取」の点数改善率が1位、「便の形状・色」、「朝食の摂取」の点数改善率は5位となっており、特に「便の形状・色」は、前年35位から今年は7位と順位も大きく上げています。神奈川県では「排便回数」に加えて、「便の臭い」、「便の形状・色」などの点数が大きく改善したことが、昨年37位から今回2位に躍進した理由と考えられます。

便秘指標ランキングの変化

東京都	2020年からの 点数改善率(※)	2021年 ランキング	2020年 ランキング
排便回数	1位	1位	25位
便の形状・色	5位	7位	35位
朝食の摂取	5位	28位	45位
水分の摂取	1位	2位	24位
風邪の引きにくさ	15位	4位	14位

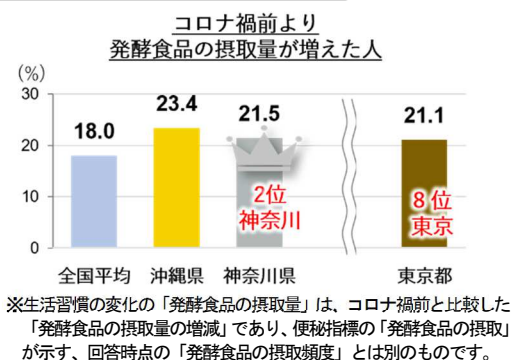
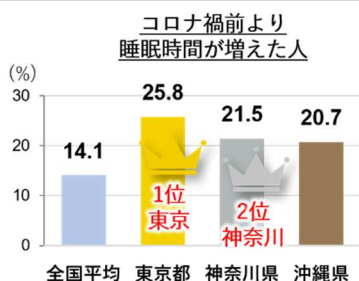
便秘指標ランキングの変化

神奈川県	2020年からの 点数改善率(※)	2021年 ランキング	2020年 ランキング
排便回数	2位	3位	34位
便の臭い	1位	1位	24位
オナラの臭い	7位	1位	25位
便の形状・色	4位	9位	44位
水分の摂取	5位	7位	32位
発酵食品の摂取	7位	3位	16位

※点数改善率…2020年の点数を2021年の点数で割った値。前年点数からどの程度改善されたかを示す。改善率が良くとも、前年の点数が悪かった場合や他の都道府県と改善率の差が少ない場合は、「2021年快便偏差値ランキング」の上昇に与える影響は少なくなる。

長期自粛による生活習慣の変化の面では、東京都と神奈川県はコロナ禍前より「バランスの良い食事の回数」や「睡眠時間」が増えた人が、全都道府県の中でも1位と2位となる結果になっています。神奈川県は「発酵食品の摂取量」が増えた人も全国2位であり、大腸に良い生活習慣への変化が伺えます。東京都と神奈川県の便秘指標の大きな改善の背景には、コロナ禍前と比べて食事や睡眠などの生活習慣を改善した人が増えたことが影響していると推察されます。

生活習慣の変化



快便偏差値ランキング 3位となった愛知県では、「便の臭い」、「オナラの臭い」、「運動頻度」、「発酵食品の摂取」の便秘指標が大きく改善し、特に「発酵食品の摂取」は前年42位から6位と、点数改善率で1位になったことが躍進の主な要因として考えられます。

便秘指標ランキングの変化

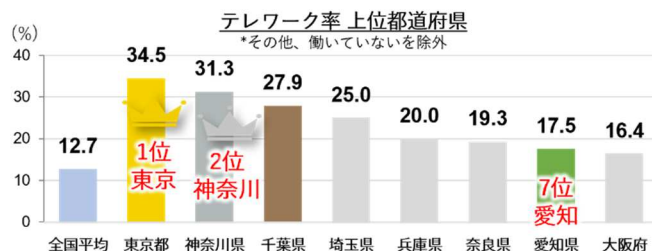
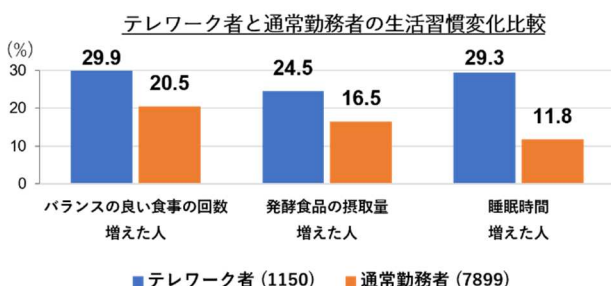
愛知県	2020年からの 点数改善率	2021年 ランキング	2020年 ランキング
便の臭い	2位	16位	47位
オナラの臭い	2位	12位	47位
運動頻度	6位	5位	21位
発酵食品の摂取	1位	6位	42位

※便秘指標の「運動頻度」は、「日頃の運動頻度」を日数で確認しているものであり、生活習慣の変化の「運動量」が示す「コロナ禍前と比較した運動量（スポーツ、外出による歩行など）の増減」とは別のものです。

東京都と神奈川県の生活習慣の改善に好影響？

テレワークの方が「バランスの良い食事の回数」や「発酵食品の摂取量」が増える傾向

外出自粛に伴い、都市部を中心にテレワークが行われていますが、週1回以上テレワークをしているテレワーク者と通常勤務者の生活習慣の変化を比べてみると、テレワークの方が「バランスの良い食事の回数」や「発酵食品の摂取量」、「睡眠時間」が増えたと答える人が多くなる傾向がありました。東京都、神奈川県ともに、テレワーク率（働いている人のうち、週1回以上テレワークしている人の割合）が3割を超えており、全国平均の12.7%を大きく上回っています。快便偏差値ランキング上位県の背景にある生活習慣の変化には、都市部の高いテレワーク率も影響していると考えられそうです。

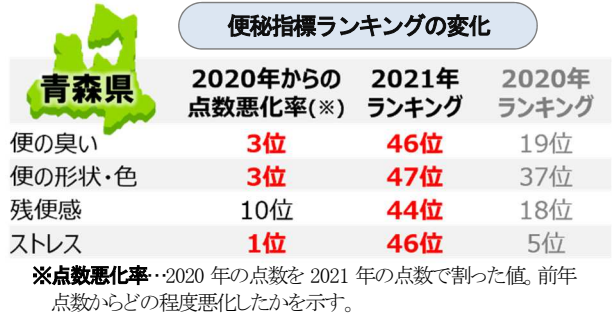


## ■便秘県ランキング 1位 青森県、2位 鳥取県、3位 鹿児島県！

青森県はストレス指標、鹿児島県は運動頻度指標の悪化が、大幅ダウンの要因に。

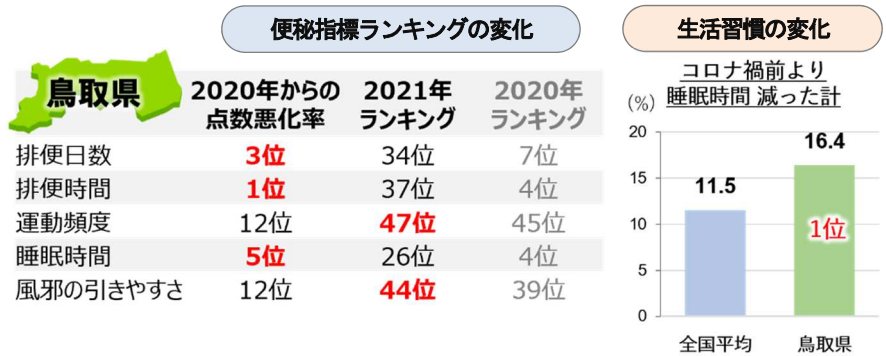
快便偏差値下位県となる便秘県においても昨年度から変動がありました。2021年の調査結果では、快便偏差値の最も低いナンバーワン便秘県は青森県、2位が鳥取県、3位が鹿児島県となりました。

便秘県1位となった青森県は、2020年は30位でしたが、今回、順位を17位下げて最下位となりました。主な要因としては、便秘指標の「便の臭い」、「便の形状・色」、「ストレス」が大きく悪化したことが考えられます。中でも「ストレス」は、2020年に5位だったのに対して、2021年では46位、点数悪化率(※)では1位となっています。長く続くコロナ禍が精神面に影響を与えた可能性があります。



便秘県2位となった鳥取県のランキングにおける変化をみると、2020年の36位から順位を10位下げています。主な要因としては、便秘指標の「排便日数」、「排便時間」、「睡眠時間」の点数悪化率が高いこと、また「運動頻度」、「睡眠時間」の指標が、前年同様に低いことがあげられます。

コロナ禍前と比べた生活習慣の変化においても、「睡眠時間が減った」人が最も多い県であり、それが影響しているのかもしれない。



便秘県3位となった鹿児島県のランキングにおける変化をみると、2020年の22位から順位を23位も下げた結果となっています。主な要因としては、便秘指標の「排便日数」、「朝食の摂取」、「風邪の引きやすさ」が前年同様に低いことに加え、「運動頻度」の点数が顕著に悪化したことが考えられます。

コロナ禍前に比べて「運動量が増えた」人が46番目という「運動量が増えた」人が少ない県であり、他都道府県に比べて運動量が増えなかったことが指標悪化の背景にありそうです。



### 川本 徹 先生のコメント(みなと芝クリニック 院長)

快便偏差値ランキングにも自粛による生活習慣の変化の影響が伺えます。大都市圏ではテレワークなどにより通勤時間が節約となり、朝食をしっかりと摂る、夜遅い夕食を摂らないなど良い食習慣が形作られたと考えられます。特に朝食の時間が十分取れると、納豆やヨーグルトといった発酵食品を摂取する意識も増えることが推測されます。前述のとおり、都市部では特に通勤や外回りの仕事の分、運動量が減った人が多いと考えられますが、一方お腹の不調や体重増加を実感し、運動に取り組む方も増えていと考えられます。コロナ禍当初、利用できなかったスポーツジムも感染対策により次第に利用できる環境も整ってきたことも影響していると思います。快便偏差値ワースト3は地方になりましたが、主に大都市圏を中心に生活が改善したため、地方の快便偏差値が相対的に悪化したものと思われます。

大腸環境を守るには「バランスの良い食事」、「適度な運動」、「質の良い睡眠」が土台となります。更に今回の上位3県の結果が示すように「朝食の摂取」、「適度な水分」、「発酵食品の摂取」を意識し続けることで大腸環境は改善されていきます。コロナ禍における自粛は大腸環境を見直す機会と捉えて、野菜や食物繊維、発酵食品、善玉菌の代表であるビフィズス菌が入ったヨーグルトなどを意識して摂り、適度に体を動かす生活にチャレンジしてみてください。

## 県民性からみたランキングの特徴

### 上位 3 県

#### 1 位 東京都

東京都民のキーワードは「変化に対する適応」です。東京の人はバランスタイプの人が多く、成績でいうとオール 4。新しい文化に対する適応や、環境の変化への対応が早く、協調性が高いのが特徴。「問題が起きて冷静に対応できる都道府県」の全国 2 位でもあります。コロナ禍でいち早くリモートワークに対応し、おうち時間が増えたことで、食事や運動の改善をライフハック的に見直した結果が、快便偏差値ランキング 1 位に繋がったのではないのでしょうか。

#### 2 位 神奈川県

神奈川県民は「前向きに楽しく」がキーワードです。神奈川の人には、仕事よりもプライベート重視で生きている人が多く、東京の人に比べるといわゆるリア充で、もともとしっかり遊んでいるのでストレスがたまりにくいのが特徴です。「SNS をよく使っている都道府県」の全国 1 位、「コミュニケーションはメールやメッセージが主な都道府県」の男性 2 位でもあります。料理も運動も好きな県民性に加えて、コロナ禍で自粛している時も、SNS を活用しながら前向きに楽しく生活をした結果が快便偏差値ランキング 2 位に繋がったのではないのでしょうか。

#### 3 位 愛知県

愛知県民のキーワードは「ストイック」です。愛知の人は、勤勉でこだわりもあるけど自分をうまく表現できないどこか機械的な性格。「仕事よりもプライベートを重視する都道府県」の全国 2 位でもあります。神奈川との違いはストイックなこと。コロナ禍でおうち時間が増えたことで、食生活、生活サイクルなどの改善にストイックに取り組んだ結果、発酵食品の摂取量が増え快便偏差値ランキング 3 位となったことが推察されます。

### 下位 3 県

#### 47 位 青森県

青森県民のキーワードは「厳しくて頑固」です。青森の人は、我慢強さと厳しさを持った人が多いのが特徴。「ストレスをため込む都道府県」の全国 1 位、「お酒をよく飲む都道府県」の全国 1 位でもあります。コロナ禍という状況に対して、我慢強く耐え忍んでいることでストレスが溜まっていると考えられます。また、外で気軽に飲めなくなったことでストレス発散の場が減ったことも重なり、便秘県ランキング 1 位という結果になってしまったのではないのでしょうか。

#### 46 位 鳥取県

鳥取県民は「日本で一番シャイな県」がキーワードです。鳥取の人は、内側に籠もった気質の人が多く、「人の言葉や態度を気にする都道府県」の全国 1 位、「ストレスをため込む都道府県」の全国 2 位、「暴飲暴食な都道府県」の全国 3 位でもあります。コロナ禍で溜まったストレスを暴飲暴食で解消しようとした結果、便秘県ランキング 2 位になったのではないかと推察されます。

#### 45 位 鹿児島県

鹿児島県民のキーワードは「オタク気質」です。鹿児島の人には、質実剛健のお堅い性格の人が多く、1 人が好きな都道府県」の全国 1 位、「2 次元(アニメ・漫画)が好きな都道府県」の全国 1 位でもあります。もともと、節度のある食事や生活をする人が多い県民性なので、コロナ禍によりバランスが崩れたのではないのでしょうか。コロナ禍で、より閉じこもった結果、不規則な生活となり便秘県ランキング 3 位になったのではないかと推察されます。



#### ディグラム・ラボ 所長 木原 誠太郎さん

1979 年生まれ、京都府出身。リサーチプロデューサー、京都芸術大学客員教授。電通やミクシィでマーケティングを担当し、様々な企業のマーケティングコンサルティングに携わる。2013 年、ディグラム・ラボを設立。心理学×統計学で人間の本音を分析し、カウンセリングするプログラム「ディグラム」の研究を進めながら、同時に事業展開。「オイノミア」(NHK)「性格ミエル研究所」(フジテレビ系)「有吉ゼミ」(日本テレビ系)などテレビ出演多数。「47 都道府県ランキング発表！ケンミンまるごと調査」(文藝春秋)、「47 都道府県格差」(幻冬舎新書)など県民性を探る書籍など多数出版。



## 2020年からランキングを大きく上昇・下降させた4府県 「ストレス」や「発酵食品の摂取量」「飲酒量」などの食習慣の増加・減少が影響

■奈良県(44位から6位)、長崎県(47位から7位)は快便偏差値が顕著に上昇。

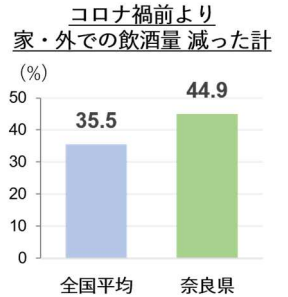
奈良県は2020年の44位から今年は6位に急上昇。14個の便秘指標のうち、「便の臭い」、「オナラの臭い」、「風邪の引きやすさ」など5指標が点数改善率5位以内になっています。

生活習慣では、奈良県はテレワーク率が6位と高いためか、「バランスの良い食事回数が増えた」人が多く、それに加え、「家・外での飲酒量が減った」人が最も多い、「お酒を控えた県」となったことも影響しているかもしれません。

便秘指標ランキングの変化

奈良県	2020年からの 点数改善率	2021年 ランキング	2020年 ランキング
便の臭い	2位	2位	44位
オナラの臭い	1位	5位	43位
残便感	5位	13位	44位
運動頻度	4位	2位	34位
風邪の引きやすさ	2位	1位	31位

生活習慣の変化



昨年は最下位だった長崎県が、今年は7位に急上昇。多くの便秘指標の点数が改善しています。特に目立ったのが「排便日数」、「排便時間」、「ストレス」の3つで、特に「ストレス」の指標は、他のすべての都道府県の点数が悪化する中、点数が改善した唯一の県となり、快便偏差値ランキングに大きく影響したと考えられます。

便秘指標ランキングの変化

長崎県	2020年からの 点数改善率	2021年 ランキング	2020年 ランキング
排便日数	5位	27位	47位
排便時間	4位	40位	47位
ストレス	1位	1位	26位

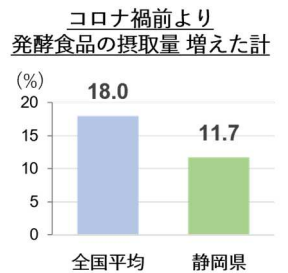
■静岡県(1位→22位)と大阪府(3位→34位)は快便偏差値が大幅に下降

2020年1位の静岡県は、今年は22位と平均的な順位となりました。便秘指標では、「便の臭い」が昨年1位から今年40位となり点数悪化率で1位となっています。その他にも「オナラの臭い」、「睡眠時間」、「朝食の摂取」でランキングが下がっています。生活習慣の変化では、「発酵食品の摂取量が増えた」人が最も少なく、要因の一つとなっていそうです。

便秘指標ランキングの変化

静岡県	2020年からの 点数悪化率	2021年 ランキング	2020年 ランキング
便の臭い	1位	40位	1位
オナラの臭い	4位	26位	2位
睡眠時間	7位	47位	31位
朝食の摂取	3位	37位	10位

生活習慣の変化

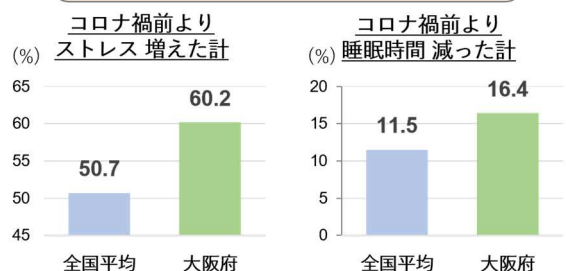


昨年3位から今年34位と大きく順位を下げた大阪府は、「オナラの臭い」や「残便感」、「運動頻度」、「睡眠時間」の指標で点数悪化率が高く、特に「睡眠時間」の指標では昨年5位から今年40位になっていることが急降下の要因と考えられます。大阪府は、生活習慣の変化においてコロナ禍前より「ストレスが増えた」人が最も多く、また、「睡眠時間が減った」人も鳥取県と同率で最も多く、長期自粛によってストレスを感じる人が多かったことが要因かもしれません。

便秘指標ランキングの変化

大阪府	2020年からの 点数悪化率	2021年 ランキング	2020年 ランキング
オナラの臭い	3位	25位	1位
残便感	3位	31位	3位
運動頻度	2位	24位	1位
睡眠時間	2位	40位	5位

生活習慣の変化



参考:全国 47 都道府県 快便偏差値ランキング 2021

2021年 ランキング	都道府県	快便偏差値	2020年 ランキング	2020年との 順位差
1位	東京都	70.6	15位	↑14
2位	神奈川県	70.4	37位	↑35
3位	愛知県	66.7	33位	↑30
4位	山梨県	66.6	17位	↑13
5位	千葉県	64.1	25位	↑20
6位	奈良県	64.0	44位	↑38
7位	長崎県	59.4	47位	↑40
8位	埼玉県	59.3	18位	↑10
9位	熊本県	57.2	16位	↑7
10位	和歌山県	56.9	8位	↓2
11位	山口県	55.9	40位	↑29
12位	長野県	55.8	10位	↓2
13位	宮崎県	55.1	6位	↓7
14位	宮城県	54.6	5位	↓9
15位	愛媛県	54.0	45位	↑30
16位	沖縄県	53.7	12位	↓4
17位	岡山県	53.6	2位	↓15
18位	岐阜県	53.5	42位	↑24
19位	兵庫県	53.4	34位	↑15
20位	島根県	53.2	27位	↑7
21位	石川県	53.1	20位	↓1
22位	静岡県	52.6	1位	↓21
23位	栃木県	50.8	7位	↓16
24位	群馬県	50.0	4位	↓20
25位	香川県	50.0	19位	↓6
26位	新潟県	49.2	9位	↓17
27位	滋賀県	48.2	24位	↓3
28位	三重県	47.3	41位	↑13
29位	北海道	46.8	11位	↓18
30位	広島県	46.8	39位	↑9
31位	大分県	46.4	31位	—
32位	京都府	46.2	38位	↑6
33位	福島県	45.5	43位	↑10
34位	大阪府	44.9	3位	↓31
35位	高知県	44.7	26位	↓9
36位	茨城県	43.9	28位	↓8
37位	秋田県	40.7	35位	↓2
38位	福岡県	40.4	13位	↓25
39位	佐賀県	39.7	21位	↓18
40位	山形県	39.7	46位	↑6
41位	福井県	39.7	23位	↓18
42位	岩手県	39.3	14位	↓28
43位	徳島県	38.2	32位	↓11
44位	富山県	38.1	29位	↓15
45位	鹿児島県	35.8	22位	↓23
46位	鳥取県	29.8	36位	↓10
47位	青森県	24.4	30位	↓17