

報道関係各位

2023年3月29日
株式会社クロス・マーケティング

女性の76%が悩まされる肩こり・首のこり 頭痛や目の奥の痛みの誘引も

－肩こりや首のこりに関する調査（2023年）－

株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：五十嵐 幹）は、全国20歳～69歳の男女を対象に「肩こりや首のこりに関する調査（2023年）」を実施しました。肩こりや首のこりに悩まされている方はどのくらいいるのでしょうか。今回は、肩こり・首のこりの症状や、対処法、肩や首以外に気になる部位について調査しました。

◆自主調査リリースの続きはこちらへ ⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/life/20230329stiffneck/>

■調査結果

✓ 肩こりや首のこりの症状がある人は全体では69.3%。〈図1〉

男性で症状のある人は62.5%に対して、女性では76.0%と女性の方が肩こりや首のこりの症状がある人が多い。年代別では、40代がやや高い73.2%。

✓ 具体的な症状は、「常に首にこりを感じる」が44.6%で最多。〈図2〉

次いで、「頭痛までする」や「常に肩に重いものが乗っているように感じる」が2割台、いずれも女性の方が多い結果に。

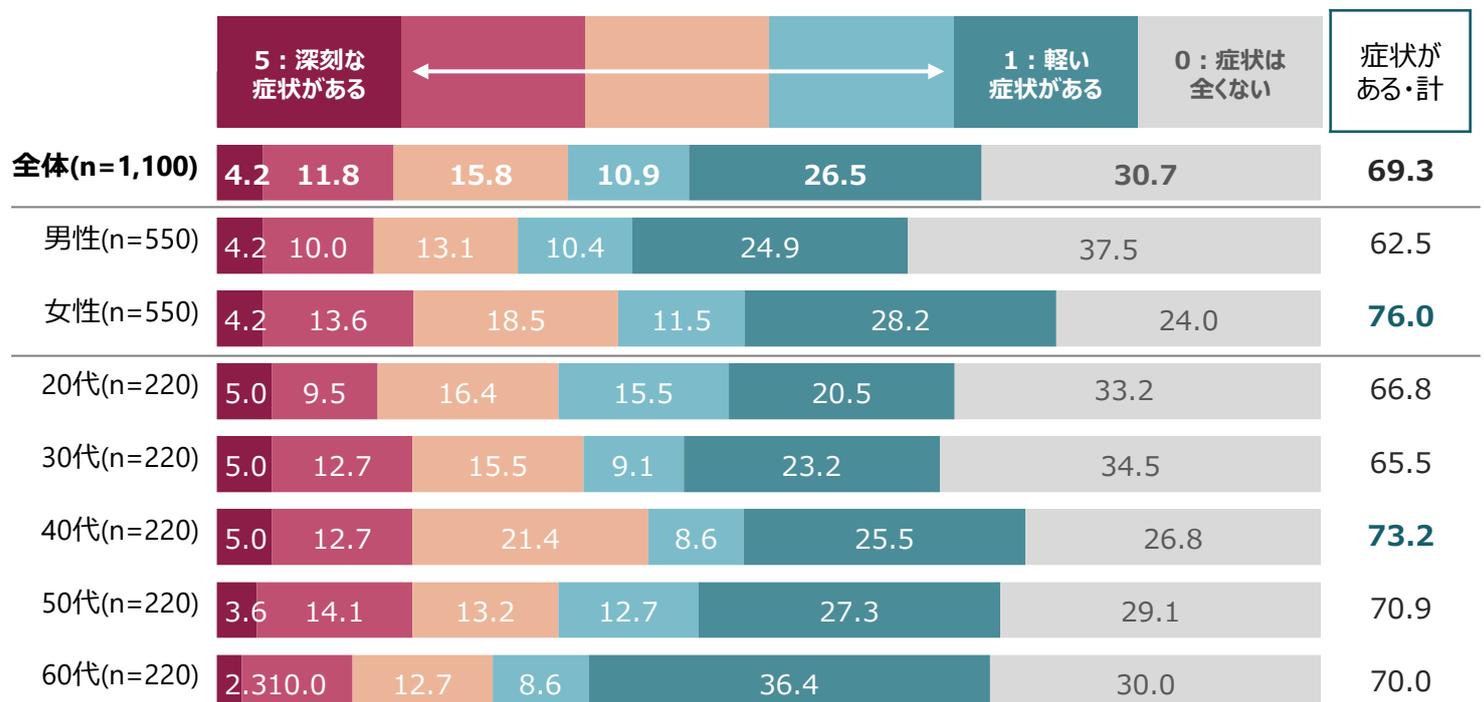
✓ 肩こりや首のこりを和らげるためにしていることは「ストレッチをする」〈図3〉

そのほか、「貼り薬を使う」「器具を使わず、自分でマッサージをする」「塗り薬を塗る」などが上位にあがっている。

✓ おすすめの対処法としては、肩甲骨や肩周りの筋肉のストレッチや自己流のマッサージをするという声がみられた。〈図4〉

✓ 肩や首以外で気になる部位を聞いたところ、「腰が痛い、こる」が24.0%でTOP。「頭が痛むことがある」「足が痛い、つる」が続く。〈図5〉

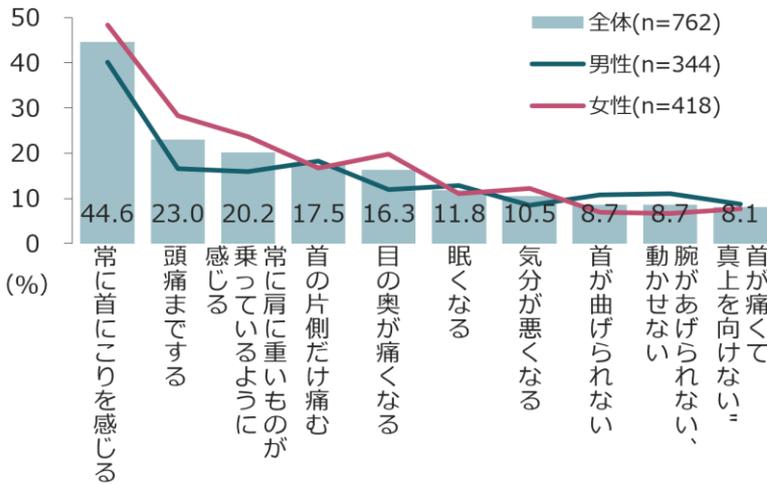
〈図1〉 肩こりや首のこりの症状有無と度合（単一回答）



(%)

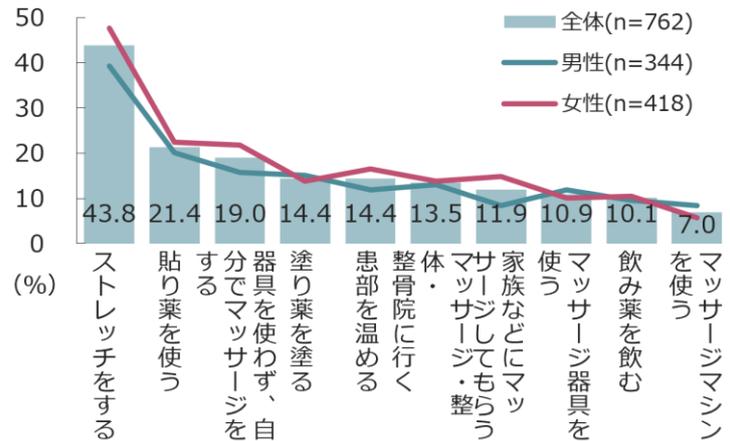
＜図2＞ 肩こりや首のこりからくる具体的な症状

(症状がある人ベース 複数回答：上位10項目抜粋)



＜図3＞ 肩こりや首のこりを和らげるためにしていること

(症状がある人ベース 複数回答：上位10項目抜粋)

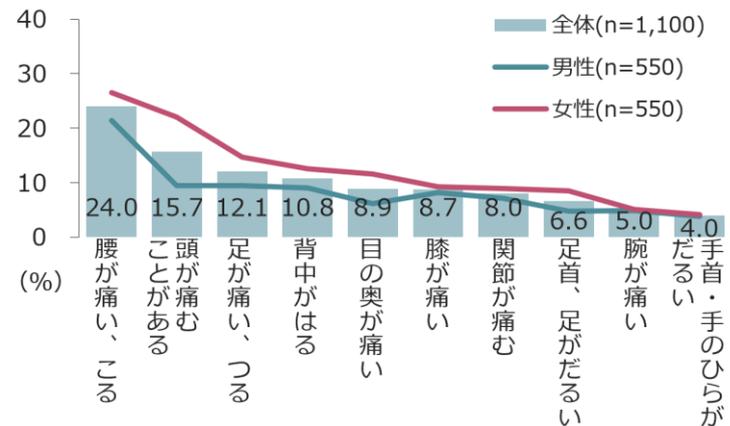


＜図4＞ 肩こりや首のこりを和らげるおすすめの対処法

(自由回答一部抜粋)

- 電子レンジで温めたタオルで首などの部位を温める。(男性30代)
- 体にあつた枕にする。肩甲骨のストレッチ。頸椎の詰まりを感じるようなら、組んだ両手で耳の後ろ辺りから上へ引き上げる。(女性60代)
- 入浴して患部を温めて動画解説などを利用してストレッチを行い、それでも改善しなければ接骨院、マッサージへ行きます。(男性40代)
- 頭をマッサージしたり、腕をマッサージするなど、直接肩ではなく、繋がっている筋肉をほぐす。(女性30代)
- ウォーキングで平坦な所を歩くだけでなく、急な神社の階段を登る。背骨と腰の周りの筋肉がほぐされて全身が楽になる。(女性40代)

＜図5＞ 肩や首以外に気になる部位 (複数回答：上位10項目抜粋)



■調査項目

- 属性設問
- 昨今の状況下で、現在、あなたが「してもいい」と思う外出を伴う行動
- 肩こりや首のこりの症状有無と度合
- 肩こりや首のこりからくる具体的な症状
- 肩こりや首のこりを和らげるためにしていること
- 肩こりや首のこりを和らげるおすすめの対処法
- 肩や首以外に気になる部位

◆クロス集計表のダウンロードはこちらへ⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/life/20230329stiffneck/>

■調査概要

調査手法 : インターネットリサーチ (クロス・マーケティング セルフ型アンケートツール「QiQUMO」使用)
 調査地域 : 全国47都道府県
 調査対象 : 20～69歳の男女
 調査期間 : 2023年3月24日(金)～3月26日(日)
 有効回答数 : 本調査1,100サンプル

※調査結果は、端数処理のため構成比が100%にならない場合があります

【会社概要】

会社名 : 株式会社クロス・マーケティング <https://www.cross-m.co.jp/>
 所在地 : 東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティタワー24F
 設立 : 2003年4月1日
 代表者 : 代表取締役社長兼CEO 五十嵐 幹
 事業内容 : マーケティングリサーチ事業、マーケティング・リサーチに関わるコンサルティング

◆本件に関する報道関係からのお問い合わせ先◆

広報担当 : マーケティング部 TEL : 03-6859-1192 FAX : 03-6859-2275
 E-mail : pr-cm@cross-m.co.jp

「引用・転載時のクレジット表記のお願い」

本リリースの引用・転載時には、必ず当社クレジットを明記いただけますようお願い申し上げます。

＜例＞ 「マーケティング・リサーチ会社のクロス・マーケティングが実施した調査によると・・・」

