

20～60代の男女5,000人に「肩こり」に関する実態調査を実施

肩こりのつらさ、全世代平均は「約60点」！
約6割が「肩こりは治らない・仕方ない」と諦めている実態とは

～専門家解説＆肩こりとは無縁そうな著名人ランキングも発表～

ピップ株式会社（本社：大阪市中区、代表取締役社長：松浦由治、以下ピップ）は20～60代の男女5,000名を対象に「肩こり」に関する大規模調査を実施しました。また、合わせて実施した「日頃から健康法やケアに気を使っており、肩こりとは無縁そうだ」と思う芸能人・著名人に関する調査結果も公開します。

<本調査のトピックス>

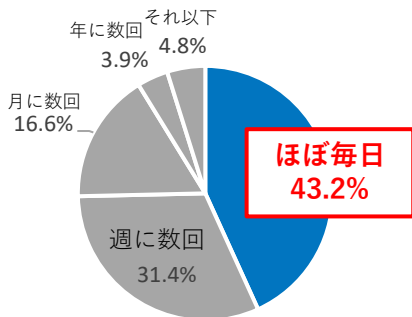
- ✓ 約4割の方が、肩こりを「毎日感じている」と回答。また肩こりの辛さの全世代平均点は「60.5点」。
- ✓ 「肩こりを感じるによって困ること」として、「頭痛」が最も多く、次いで「集中できない」「睡眠の質が下がる」「仕事の効率が下がる」と回答。
- ✓ 「普段行っている肩こり対策」について、「効果が一時的」「継続するのが面倒」といった不満を抱えている方が見受けられた。
- ✓ 肩こりについて、整形外科医 歌島大輔先生の解説

肩こり大規模調査 特設ページ：<https://pipjapan.co.jp/elekiban/katakori-survey>

国民病ともいわれる「肩こり」、約4割がほぼ毎日実感。肩こりによって日常生活にも支障が

今回の調査によると、肩こりを「ほぼ毎日」感じる人は43.2%に上り、約4割が日常的に肩こりを実感していることが明らかになりました。さらに、「週に数回」感じる人も31.4%に上り、実に7割以上が週に1回以上、肩こりを感じている結果となりました<図1>。肩こりは一時的な不調というよりも、多くの人にとって日常的につき合わざるを得ない身近な悩みとなっているようです。

<図1>肩こりを感じる頻度



※ピップ調べ（2026年8月）n=5,000（単一回答）

また、肩こりの「つらさ」を、最もつらい状態を100点とした100点満点で評価してもらったところ、全世代平均は60.5点となりました<図2>。身近な不調でありながら、そのつらさは決して軽いものではなく、日常生活の中で無視できない負担となっていることがうかがえます。

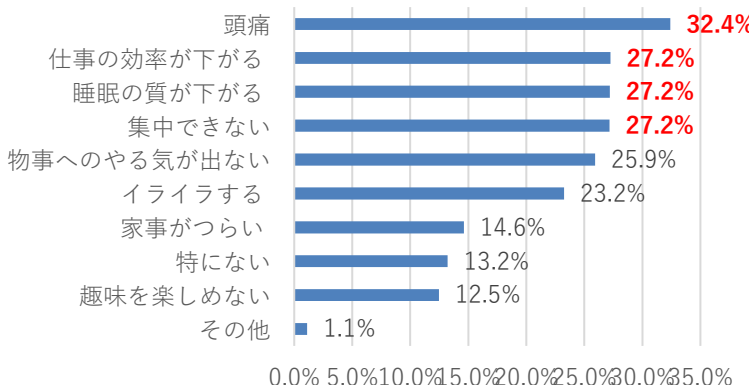
さらに、肩こりを感じることで「困ること」を聞いたところ、「頭痛」が32.4%で最多となりました。続いて、「仕事の効率が下がる」「睡眠の質が下がる」「集中できない」がそれぞれ27.2%で同率となり、肩こりによる影響は身体面だけでなく、仕事や睡眠、集中力など日々の生活のさまざまな場面に及んでいることが明らかになりました<図3>。特に、「頭痛」は3人に1人近くが挙げており、肩こりが肩の重さや痛みだけにとどまらない実態がうかがえます。

<図2>肩こりのつらさ

全世代平均
60.5点

※ピップ調べ（2026年8月）100点を最も辛い状態とした場合
0～100点の間で記述式 n=5,000（単一回答）

<図3>肩こりを感じるによって困ること



※ピップ調べ（2026年8月）n=5,000（複数回答）

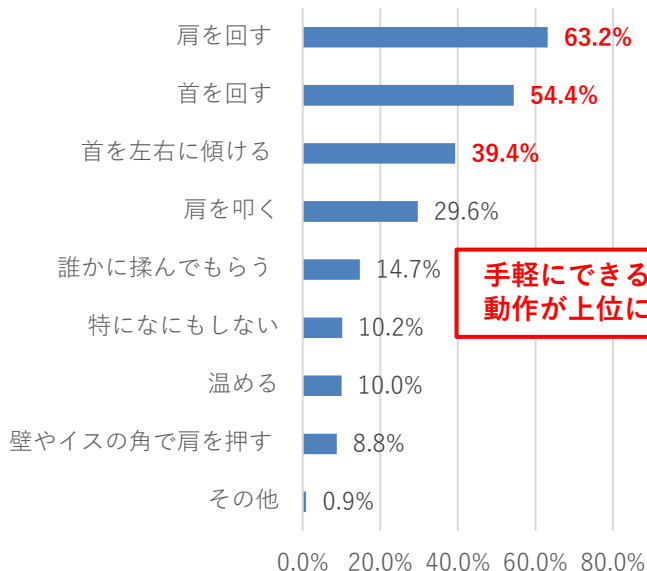
「肩こりを感じたら肩を回す」は正解？ 専門家が教える、やっていい動作・注意したい動作とは

ここまでの調査で、肩こりは多くの人が日常的に感じているだけでなく、頭痛や仕事、睡眠などにも影響する身近な悩みであることがわかりました。では、そんな肩こりを感じたとき、人はどのような行動をとっているのでしょうか。

そこで、肩こりを感じると無意識にってしまう動作について聞いたところ、「肩を回す」が63.2%で最も多い結果となりました。次いで「首を回す（54.4%）」、「首を左右に傾げる（39.4%）」、「肩を叩く（29.6%）」と続き、多くの人が肩や首を動かしたり、刺激したりすることで、つらさを和らげようとしていることがうかがえます<図4>。一方で、「誰かに揉んでもらう（14.7%）」、「温める（10.0%）」など、積極的なケアを行う人は比較的少なく、「特になにもしない」と回答した人も10.2%となりました。肩こりを感じる頻度やつらさ、日常生活への影響が明らかになった一方で、実際には多くの人が、まずは「肩を回す」「首を回す」といった手軽で無意識な動作で対処しているようです。

しかし、こうした「なんとなくやっている」肩こり対策は、本当に正しいのでしょうか。肩こりを感じたときにやりがちな動作について、整形外科医の歌島大輔先生にその効果や注意点、ケア方法を聞きました。

<図4> 肩こりを感じると無意識にってしまう動作



※ピップ調べ（2026年8月）n=5,000（複数回答）

整形外科医 歌島大輔先生コメント



肩を回す方が63.2%、首を回す方も54.4%と、すでに多くの方がご自身で動いて楽になろうとしています。慢性的な肩こりは、英語圏では主に「慢性頸部痛」の領域で研究されており、首も含めて考えることが大切です。首を動かしたくなるのも、ごく自然な反応といえます。

揉んだり伸ばしたりすることで一時的に楽になることはあっても、それだけで首や肩を支える筋肉の働きまで変わるとは限りません。実際の研究では、首や肩の筋力を養う運動を、具体的な方法や負荷を決めて続けることで効果が認められています(*1)が、具体的な方法が皆様に十分届いていないことも、つらさが続いてしまう一因だと考えています。

肩を回す際は、ただ大きく回すだけでなく、楽にしたい首から肩の筋肉に逆に余計な力が入っていないかも意識してほしいと思います。肩甲骨を軽く背中側へ寄せ、肩と腕をゆっくり下ろすところまで、痛みのない範囲で呼吸を止めずに行うことが大切です。

自然に首が鳴る音だけで直ちに異常と判断することはありません。ただし、痛みやしびれを伴う場合は無理をせず受診してください。また、首を急激にひねるような施術は受けないようご注意ください。椎骨動脈解離などの重病リスクとの関連が報告されているため(*2)、安全性の観点からも注意が必要です。

1/L. L. Andersen et al., Pain 152, 440–446 (2011).

URL : PubMed

論文要約 : 198人の比較試験。1日2分・週5日、10週間の漸増抵抗運動で、対照より首・肩の痛みが改善。

引用理由 : 方法・負荷・頻度を決めて続ける筋力運動の効果を支える。

2/W. S. Smith et al., Neurology 60, 1424–1428 (2003).

URL : PubMed

論文要約 : 症例対照研究で、頸部痛などの調整後も、徒手操作歴と椎骨動脈解離との関連を認めた。

引用理由 : 首への強い徒手操作に注意を促す根拠。因果関係や事故の発生率を確定する研究ではない。

【歌島大輔 プロフィール】

日本整形外科学会・日本専門医機構認定の整形外科専門医。肩関節を専門に診療・手術を行い、年間400件超の肩関節鏡手術を執刀している。医学的根拠に基づいた肩の痛み・健康情報を発信するYouTubeチャンネルは登録者数23万人超。医師向け情報発信スクール「Dr.SHI-GYO」を共同主宰し、医療者の情報発信支援にも取り組む。

公式サイト : <https://utashima.com/>

YouTubeチャンネル : <https://www.youtube.com/@d.utashima>

Dr.SHI-GYO案内 : <https://sub.utashima.jp/p/bCDOI6We3neS>

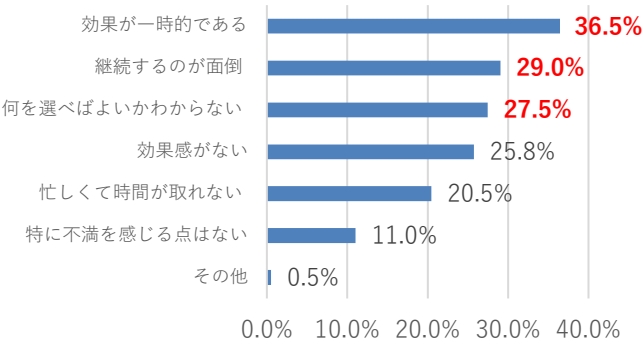
肩こり対策に不満も多く、約6割が諦めモード

肩こり対策をしている人に不満を感じていることを聞いたところ、「効果が一時的である」が36.5%で最多となりました。次いで「継続するのが面倒（29.0%）」、「何を選べばよいかわからない（27.5%）」、「効果感がない（25.8%）」と続き、肩こり対策をしていても、効果の持続性や方法選びに悩んでいる人が多いことが明らかになりました<図5>。

さらに、「肩こりは治らないもの、仕方がないものだと感じているか」を聞いたところ、「とてもそう思う（16.3%）」、「ややそう思う（44.5%）」を合わせて、約6割（60.8%）が「治らない・仕方がない」と感じている結果となりました<図6>。

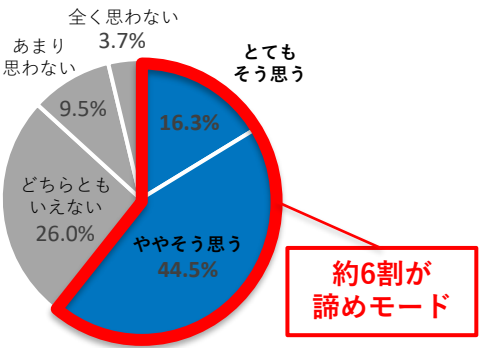
この結果から、肩こりを感じる人の中には、対策をしても十分な効果を実感できず、「肩こりは仕方がないもの」と半ば諦めてしまっている人も少なくないことがうかがえます。「肩こり対策はしたいけれど、毎日続けるのは面倒」「手軽にできるケアを取り入れたい」—そんな方に、日々の生活に無理なく取り入れられる肩こりケアの選択肢としておすすめしたいのが、貼るだけで手軽に使える「ピップエレキバン」です。

<図5> 肩こり対策について不満を感じていること



※ピップ調べ（2026年8月）肩こり対策をしている人
n=4,494（複数回答）

<図6> 肩こりは治らないもの、仕方がないものだと感じているか



※ピップ調べ（2026年8月）n=5,000（単一回答）

【番外編】「日頃から健康法やケアに気を使っており、肩こりとは無縁そうだと思う著名人」ランキングをご紹介します！

全国の20～60代の男女5,000人に聞いた「日頃から健康法やケアに気を使っており、肩こりとは無縁そうだと思う著名人」についても調査を実施しました。「芸人部門」・「スポーツ部門」・「タレント部門」・「俳優部門」の4つの部門ごとにランキングを発表します。

【芸人部門】

順位	名前（敬称略）
1	明石家さんま
2	なかやまきんに君
3	ビートたけし
4	小島よしお
5	出川哲朗、バカリズム
6	みやぞん
7	ヒロミ、カズレーザー
8	浜田雅功、松本人志
9	有吉弘行
10	内村光良、フワちゃん

【スポーツ部門】

順位	名前（敬称略）
1	大谷翔平
2	松岡修造
3	イチロー
4	前田健太
5	長嶋一茂
6	羽生結弦
7	井上尚弥
8	三浦知良
9	新庄剛志、ダルビッシュ
10	長嶋茂雄、長谷川穂積

【タレント部門】

順位	名前（敬称略）
1	田中みな実
2	武井壮
3	GACKT
4	アンミカ
5	タモリ
6	所ジョージ
7	郷ひろみ
8	黒柳徹子
9	MEGUMI
10	西川貴教

【俳優部門】

順位	名前（敬称略）
1	片岡鶴太郎
2	木村拓哉
3	綾瀬はるか
4	北川景子
5	天海祐希
6	菜々緒
7	鈴木亮平
8	芦田愛菜
9	大泉洋
10	阿部寛

※ピップ調べ（2026年8月）「「日頃から健康法やケアに気を使っており、肩こりとは無縁そうだと思う芸能人・著名人を1人教えてください。」の設問回答を集計。n=5,000（単一回答）」

< 調査概要 >

調査名 : 肩こりに関する実態調査
調査対象者 : 全国の20代～60代男女5,000名（肩こり有訴者）
調査期間 : 2026年8月17～18日 調査方法 : インターネット調査
調査主体 : ピップ株式会社 調査実施機関 : アイブリッジ株式会社

ピップエレキバンについて

ピンポイントでコリを解消する「ピップエレキバン」。磁気が体内成分に働きかけ血行を良くし、コリの原因となる老廃物を流します。貼っている間中効果が続くので、2～5日間貼ることを推奨します。そのままお風呂にも入れます。磁力の強さを選べるため、コリの状態によって使い分けが可能。こっているな、と思うところを指で軽く押さえ「少し痛い、気持ちいい」と感じる場所に貼ったり、必要に応じてその周囲にご使用ください。

【製品概要】 管理医療機器

効果	装着部位のこり及び血行の改善	
販売チャンネル	全国のドラッグストア・量販店・ネット通販 など	
希望小売価格	オープン価格	
製品名	ピップエレキバンワイド	
医療機器認証番号	305AGBZX00029000	
磁束密度	80ミリテスラ	
展開	全1種（6枚）	
製品特長	長さ25mmの棒状磁石を使用。1枚で広範囲のコリに効く	
製品名	ピップエレキバン130	
医療機器認証番号	225AGBZX00030000	
磁束密度	130ミリテスラ	
展開	全4種（12粒、24粒、48粒、72粒）	
製品特長	シリーズで最も支持されている定番人気製品	
製品名	ピップエレキバンMAX200	
医療機器認証番号	228AGBZX00091000	
磁束密度	200ミリテスラ	
展開	全3種（12粒、24粒、48粒）	
製品特長	シリーズ最大の磁束密度。大型円錐磁石で広い範囲に磁気が作用 頑固なコリに効く	

※「ピップエレキバン」はピップ(株)の登録商標です。

【一般のお客様からのお問い合わせ先】

ピップ株式会社 お客様相談室 TEL : 06-6945-4427
ピップ製品情報ホームページ <https://www.pipjapan.co.jp/products/>
ピップエレキバンブランドサイト <https://elekiban.pipjapan.co.jp/>
ピップ ウエルネス通販 <https://shop.pipjapan.co.jp/shop/default.aspx>

【SNS】

X公式アカウント
https://x.com/pip_cp
Instagram公式アカウント
<https://www.instagram.com/>

< 本リリース・商品リリースに関するお問い合わせ >

ピップ PR 事務局（株式会社アンティル内）：中村・青木・村田・中根
TEL : 03-6821-7863 FAX : 03-6685-5265 MAIL : pip-pr@vectorinc.co.jp