

産後女性の疲労状況 91.9%が「疲れている」と回答 『休めない意識』の男女差が、産後夫婦の課題に ～「産後リカバリー白書 2023 レポート」Vol.1～

一般社団法人日本リカバリー協会（事務局：神奈川県厚木市、代表理事：片野秀樹、以下 当協会）は「産後」を一つのターニングポイントとして正しいヘルスケア知識を広げ、日本人の生涯にわたる健康やQOL、子どもの健全な成長をもっと社会で応援していくために、参画・協賛企業とともに「産後リカバリープロジェクト」(<https://www.recovery.or.jp/sungu>)を2022年11月に立ち上げております。この度、当プロジェクトの活動として、全国10万人の男女（20～79歳の男女各5万人）に実施した「ココロの体力測定 2023」のデータを活用し、産前産後の男女のストレスや疲労度合や睡眠時間などの状況を整理いたしましたので、ご報告させていただきます。本レポートは、2023年秋に発刊を目指す、「産後リカバリー白書 2023」として、「産後リカバリープロジェクト賛同・協賛企業様、後援団体様への、会員特典として配布や、販売を行っていく予定です。

【調査サマリー】

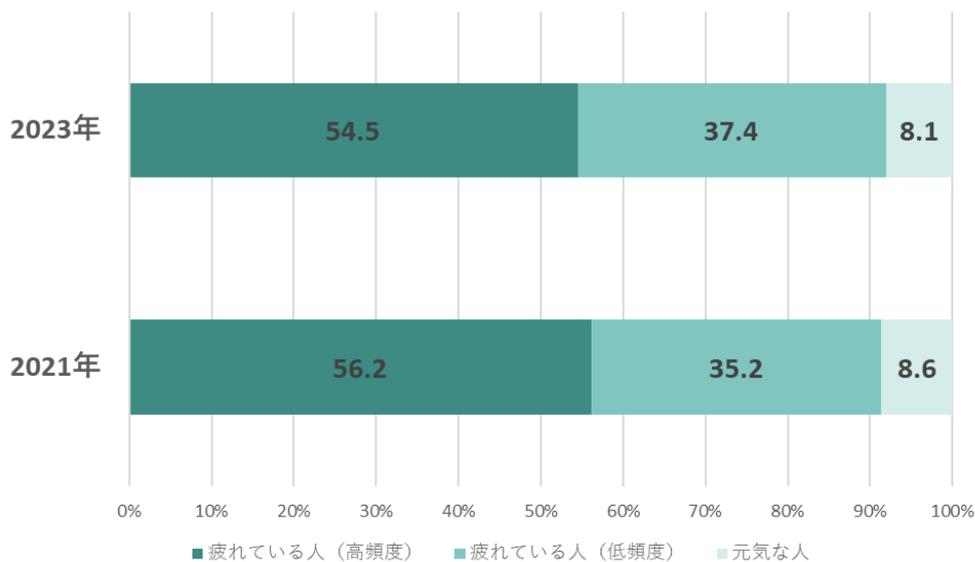
- 産後女性の疲労状況は「疲れている人」が91.9%に
- 2021年の91.4%から2023年は91.9%と高い数値で微増傾向
- 女性の疲労度は、産後0-2ヶ月期の産褥期が94.2%で最もピークとなる
- 産後で男女別で比較すると、「疲れている人」が男性で84.4%となる
- ストレス状況を、産後の男女別で比較すると、「高ストレス者」が女性で16.6%、男性で23.8%、出産後の女性は、ストレスへのマスキング効果に注意
- 産後女性の睡眠時間は、6時間以上8時間未満で39.6%、5時間未満では28.2%
- 睡眠時間を2021年と比較すると5時間未満睡眠の割合は32.5%から28.2%と改善
- 男女別で比較すると、5時間未満睡眠が31.5%となり、産後男性の睡眠時間も課題に
- 休めない意識は出産後から大きく上昇し6割を超える状況に
- 休めない意識は出産を機に男女差が大きくなり、女性63.6%に比べ、男性は28.3%

※産後女性、産後男性の条件【エリア：全国、年齢：20-49歳、産後0-12ヶ月】

■女性の疲労度は、産後0-2ヶ月期の産褥期が94.2%で最もピークとなる

まず、産後女性の疲労状況を2021年から2023年の推移で比較すると、「疲れている人」が2021年の91.4%から2023年は91.9%と微増しており、高い水準で疲労状態にあることが分かりました。産後の男女別で比較すると、「疲れている人」が男性で84.4%となり、女性よりは7%程度低いものの、男性も高い水準で疲労状態という結果になっています。ライフステージ別で、マタニティー期から未就学児に至るまでの女性の疲労度を比較すると、マタニティー期で「元気な人」の割合が増える傾向ですが、産後期から未就学児期と「疲れている女性」の割合は高くなっており、特に「産後0-2ヶ月の産褥期の女性」では、「元気な人」が5.8%と非常に低い結果となっています。

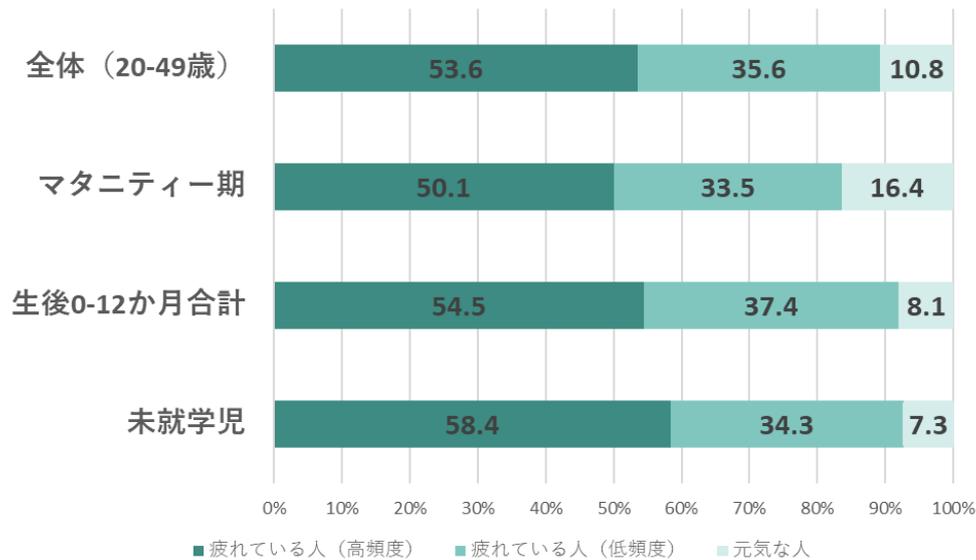
〈図表1：疲労状況（産後女性、2021-23年比較）単位：％〉



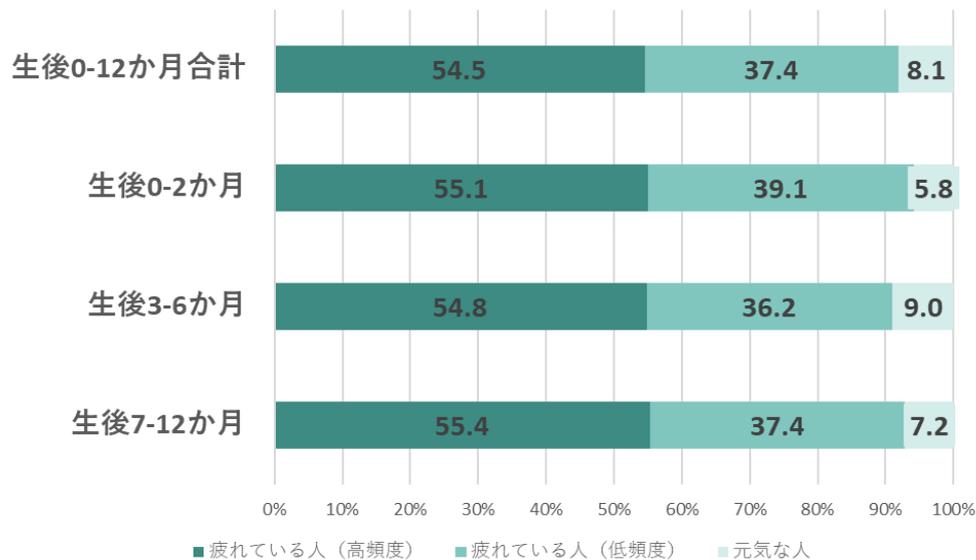
〈図表2：疲労状況（産後男女比較）単位：％〉



〈図表 3：疲労状況（産後女性、産前産後時期別比較）単位：％〉



〈図表 4：疲労状況（産後女性、産後期詳細比較）単位：％〉

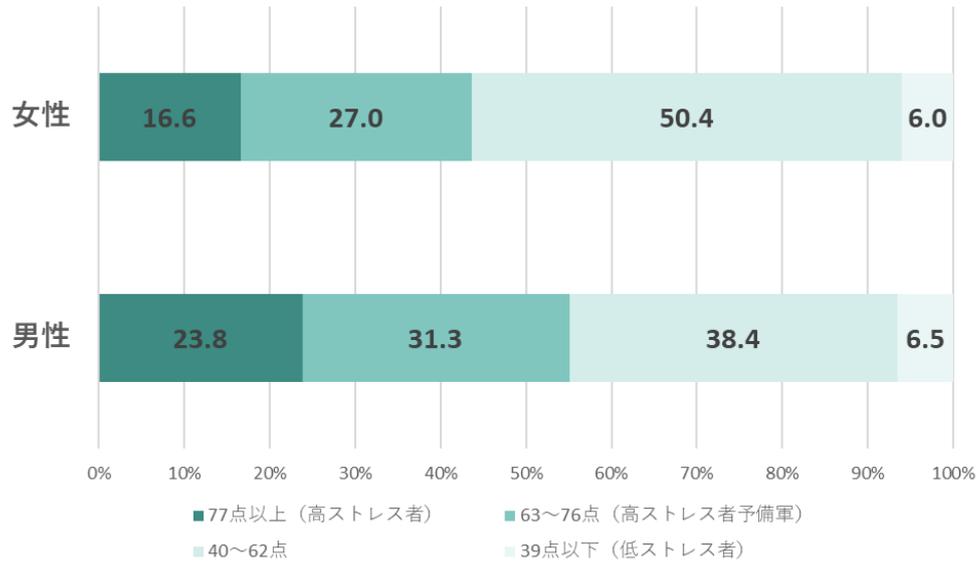


■出産後の女性は、ストレスへのマスキング効果に注意

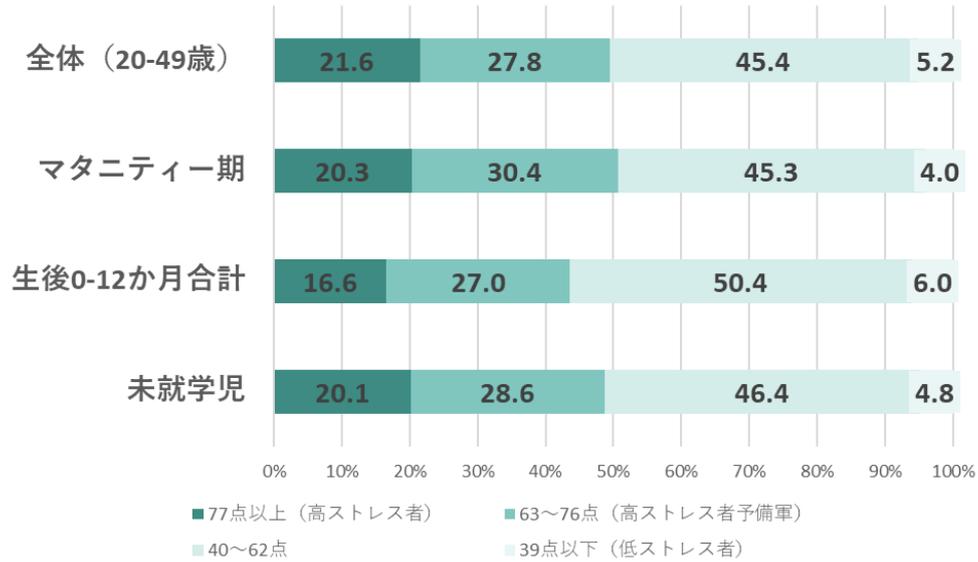
ストレス状況を、産後の男女別で比較すると、「高ストレス者」が女性で16.6%（高ストレス者予備軍：27.0%）、男性で23.8%（高ストレス者予備軍：31.3%）となり、産後期の男性のストレスが高い結果となりました。ライフステージ別で比較し、マタニティー期から未就学児期の女性のストレスを見ていくと、高ストレス者の割合がマタニティー期では20.3%、産後0-12ヶ月期では16.6%、未就学児期では20.1%と産後0-12ヶ月期で低くなる結果となりました。出産を機に赤ちゃんへのスキンシップなどで、オキシトシンなどの分泌も促進され、ストレスをマスキングしてしまい、更に疲れてしまうことも推測されます。

※本データでは、ストレス値で、77点以上を高ストレス者、63点以上を高ストレス予備軍としています。

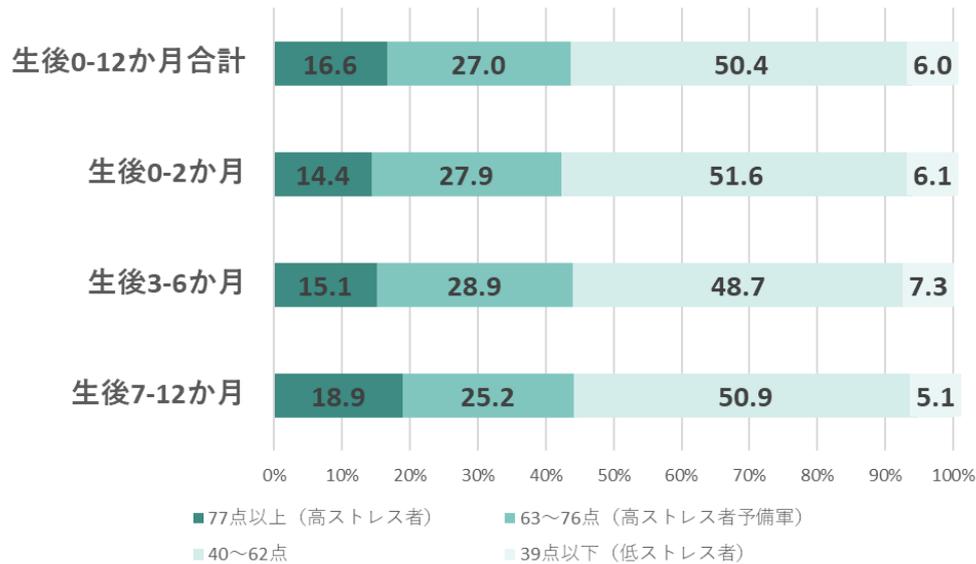
〈図表 5：ストレス状況（産後男女別比較）単位：％〉



〈図表 6：ストレス状況（産後女性、産前産後時期別比較）単位：％〉



〈図表 7：ストレス状況（産後女性、産後期詳細比較）単位：％〉



■睡眠が5時間未満の人は大きく減少。睡眠時間は増加傾向だが、活動再開で休養時間は減少に

適切な睡眠時間とされる6時間以上8時間未満を取れているのは、産後の女性は39.6%となっており、睡眠時間不足が指摘される5時間未満では、産後の女性は28.2%という結果となりました。2021年と比較すると5時間未満睡眠の割合は32.5%から28.2%と改善方向ですが、疲労状況は微増傾向な為、睡眠の時間だけではなく、睡眠時間の質や生活の中での対策が必要になっています。

また、産後の男女別で比較すると、6時間以上8時間未満では、産後の男性は44.6%となり産後の女性より多いものの、5時間未満睡眠の割合は31.5%と3割を超え、産後の男性の睡眠時間は2極化しています。

〈図表 8：睡眠時間（産後女性、2021-23年比較）単位：％、倍〉

		5時間未満	5時間以上6時間未満	6時間以上8時間未満	8時間以上	
2023年	①	28.2	25.8	39.6	6.4	%
2021年	②	32.5	24.5	36.7	6.3	%
	①÷②	0.87	1.06	1.08	1.01	倍

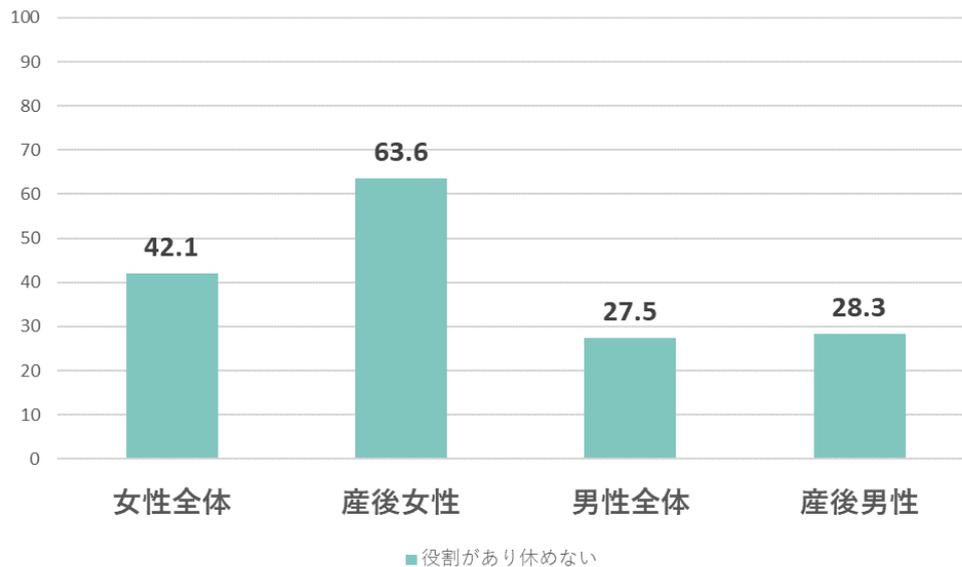
〈図表 9：睡眠時間（産後男女別比較）単位：％、倍〉

		5時間未 満	5時間以 上6時間 未満	6時間以 上8時間 未満	8時間以 上	
女性	①	28.2	25.8	39.6	6.4	%
男性	②	31.5	20.6	44.6	3.3	%
	①÷②	0.89	1.25	0.89	1.93	倍

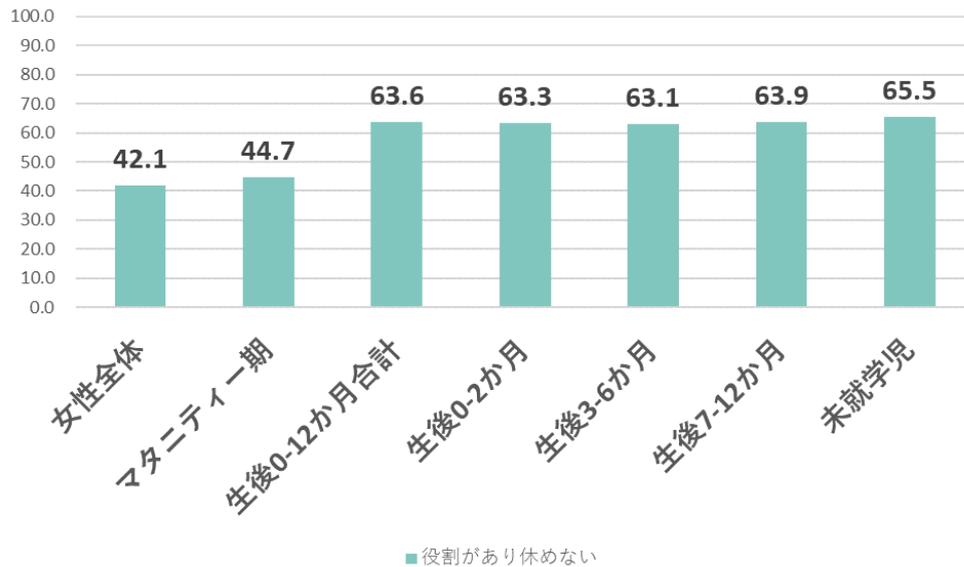
■休めない意識は出産後から大きく上昇し6割を超える状況に

女性の休めない意識は出産後から大きく上昇し6割を超える状況になる。休めない意識は、一般の男女を比較しても女性42.1%、男性27.5%と女性が高い数値を示しているが、出産を機にその差が大きくなり、産後0-12ヶ月期には女性の63.6%に比べ、男性は28.3%と微増となっている。

〈図表 10：休めない意識（全体、産後男女別比較）単位：％〉



〈図表 11：休めない意識（産後女性、産後期詳細比較）単位：％〉



【調査概要】

調査名：「ココロの体力測定 2023」

期間：2023年4月18日～5月23日

SCR 調査対象：全国の20～79歳の10万人（男女各5万人）

方法：インターネット調査

調査項目：10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

抽出対象者：

		全体	マタニティー期	生後0-12か月合計				未就学児
				合計	生後0-3か月	生後4-6か月	生後7-12か月	
20-49歳	女性	30462	2025	1892	409	668	831	7110
	男性	20594	501	635	166	237	252	2935

【一般社団法人日本リハビリ協会 概要】

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（神戸大学大学院科学技術イノベーション研究科 特命教授、理化学研究所生命機能科学研究センター 客員主管研究員、大阪公立大学 名誉教授、一般社団法人日本疲労学会 理事長）

副会長：水野敬（神戸大学大学院科学技術イノベーション研究科 特命教授、理化学研究所生命機能科学研究センター 客員主管研究員、大阪公立大学健康科学イノベーションセンター特任教授/センター副所長、一般社団法人日本疲労学会 理事）

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）

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（ドイツ）

URL : <https://www.recovery.or.jp/>

【産後リハビリプロジェクト 概要】 ※日本リハビリ協会推進プロジェクト例

産後リハビリプロジェクトとは？産後ママ・パパが直面する課題解決を目指す

出産後の母体へのダメージは想像よりも大きく、大けがを負っているのと同じ状態にあるも関わらず、「産後」は赤ちゃんのケアだけに目がいき、ママのケアは後回しになりがちです。周りに心身の状態を理解してもらえなかったり、実際どのようなケアをして良いのか分からなかったりと、女性やその配偶者・パートナーにとって、子育て環境には不安要素が多く存在しています。

「産後リハビリプロジェクト」は、この出産後の女性（夫婦）に対する、リハビリのためのサービス、情報、環境が大幅に不足している現状に着目し、「ママの心身のリハビリ」だけでなく、「夫婦の心身のリハビリの社会浸透」、「産後リハビリの文化づくり」を推進することで日本の子育ての環境を向上することを目指し、立ち上がります。



主な活動

当プロジェクトの主な活動内容は、「産後リハビリ白書」の発行、Web サイトでの情報発信、産後リハビリの企業向け福利厚生セミナーや産後リハビリヨガのイベントの開催などを予定しています。現在、当社の他 3 社が活動に参加しており、さらに法人の一般社団法人日本疲労学会、神奈川県未病産業研究会、神戸リサーチコンプレックス協議会の 3 社の後援のもと、専門的な視点からアドバイスを得ながら活動を展開してまいります。

- ◆学術的根拠に基づいた心身の回復やセルフケアの啓発（効率の良いリハビリの提供）
- ◆新しい選択肢による時間や体力・精神負荷の軽減（Babytech、Femtech、相談サービス）
- ◆産後リハビリの日の制定と産後リハビリマークの浸透で世の中の空気づくり
- ◆夫婦でお互いの心と身体を理解する「産後リハビリセミナー」

【産後リハビリプロジェクト 賛同・協賛企業】 ※2023 年 7 月 1 日現在

株式会社ベネクス、タカラベルモント株式会社、SOMPO ひまわり生命保険株式会社、株式会社大広（フェムテック・フェムケアラボ）、プレミアアンチエイジング株式会社、東洋紡株式会社、株式会社ポーラ、ガーミンジャパン株式会社、一般社団法人日本リハビリ協会
（後援）一般社団法人日本疲労学会、神奈川県未病産業研究会、神戸リサーチコンプレックス協議会

プロジェクトへの協賛・参画方法はホームページに公開しています。

<https://www.recovery.or.jp/sungo>

【調査報告書「産後リハビリ白書 2022」について】



ページ数：104P

販売価格：60,000 円（税別）

販売時期：2022 年 11 月 28 日

編著者：一般社団法人日本リハビリ協会

監修：産後リハビリプロジェクト

※2023 年版は、2023 年 10 月に発刊予定

【調査報告書についての詳細・お問い合わせ先】

<https://www.recovery.or.jp/sangohakusyo/>

<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