

産前産後夫婦の健康に対する投資意識を調査 意識が最も高まるマタニティー期 ヘルスケア知識を深める大きな機会に ～「産後リハビリ白書 2023 レポート」Vol.4～

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、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「産後リハビリプロジェクト」(<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、産前産後の男女の健康への【時間】と【お金】の投資意識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、「産後リハビリ白書 2023」として、「産後リハビリプロジェクト賛同・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】

- 女性の健康への【時間】投資意識は、マタニティー期が最も高く 43.0%
- 女性の健康への【お金】投資意識も、マタニティー期が最も高く 38.5%
- 男性の健康への投資意識は産後期が最も高く、【時間】へ投資 43.8%、【お金】へ投資 43.0%
- 健康に対して【時間】と【お金】両方に投資する人はマタニティー期の女性が最多で 29.6%
- 産後女性の育児による首・肩のこりは 53.3%、マタニティー期からの腰痛も深刻な状況
- 産後女性の 57.3%が運動全く無し、出産が日常的な運動から遠ざかるターニングポイントに

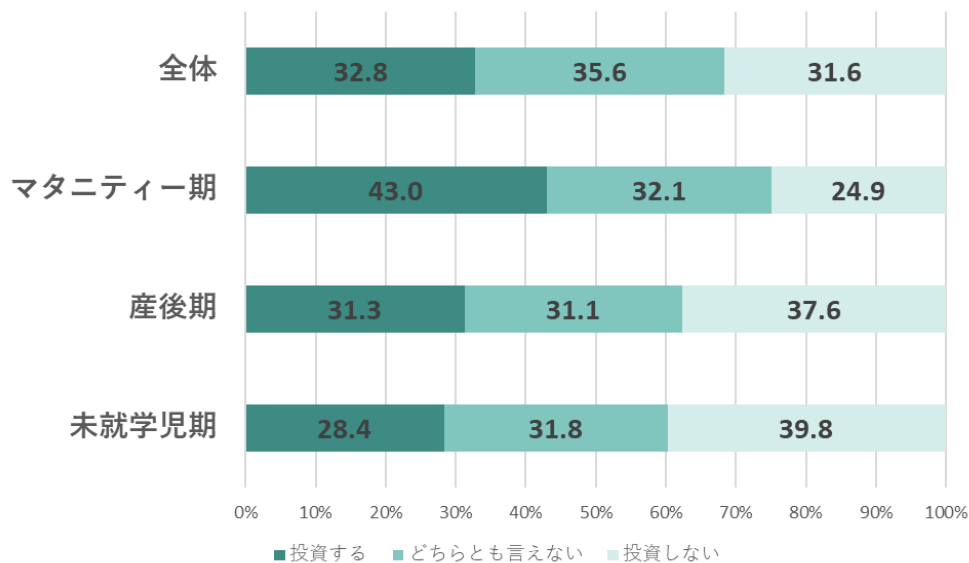
※産後女性、産後男性の条件【エリア：全国、年齢：20-49 歳、産後 0-12 ヶ月】

■ 女性の健康への【時間】投資意識はマタニティー期が最も高く 43.0%

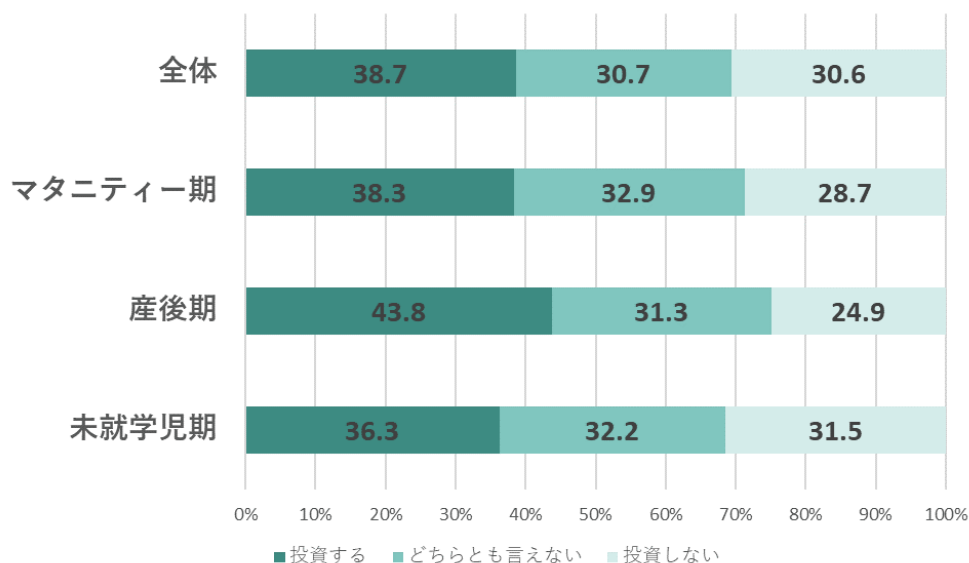
女性の健康投資意識において、「時間を使う」意識を調査。時間投資においては、マタニティー期が最も高く 43.0%と、胎児のために母体の健康への気遣いをしている結果となりました。産後 0-12 ヶ月期になると 31.3%へと低下、子育てに追われ自分の健康への時間投資意識は薄くなる結果となりました。

男性の時間投資において、マタニティー期は 38.3%、産後 0-12 ヶ月期は一般男性よりも高い 43.8%と、女性とは異なる結果となりました。未就学児期になると女性同様に時間への健康投資意識は低くなり 36.3%という結果となりました。

〈図表 1：健康投資意識【時間】（女性、産前産後時期別比較）単位：％〉



〈図表 2：健康投資意識【時間】（男性、産前産後時期別比較）単位：％〉

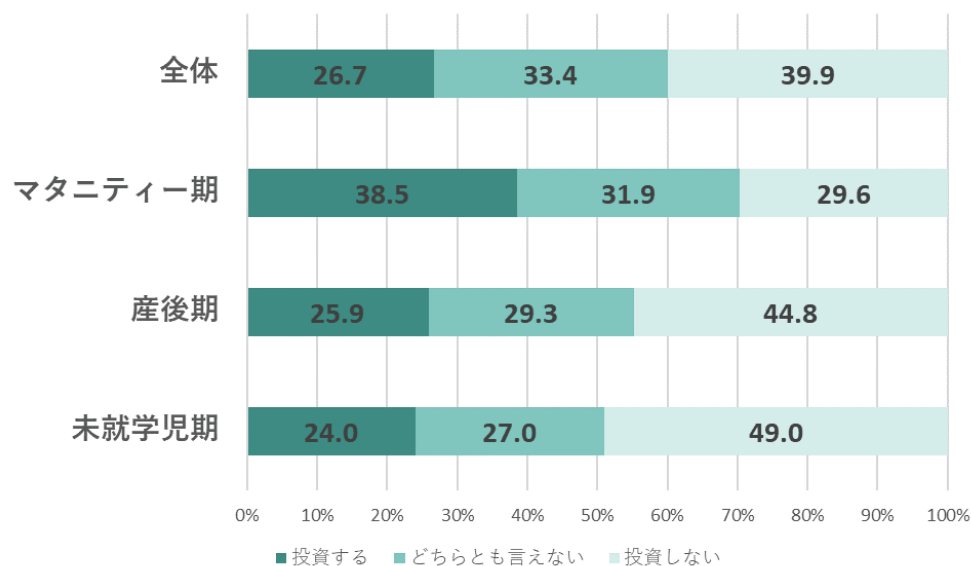


■女性の健康への【お金】投資意識もマタニティー期が最も高く 38.5%

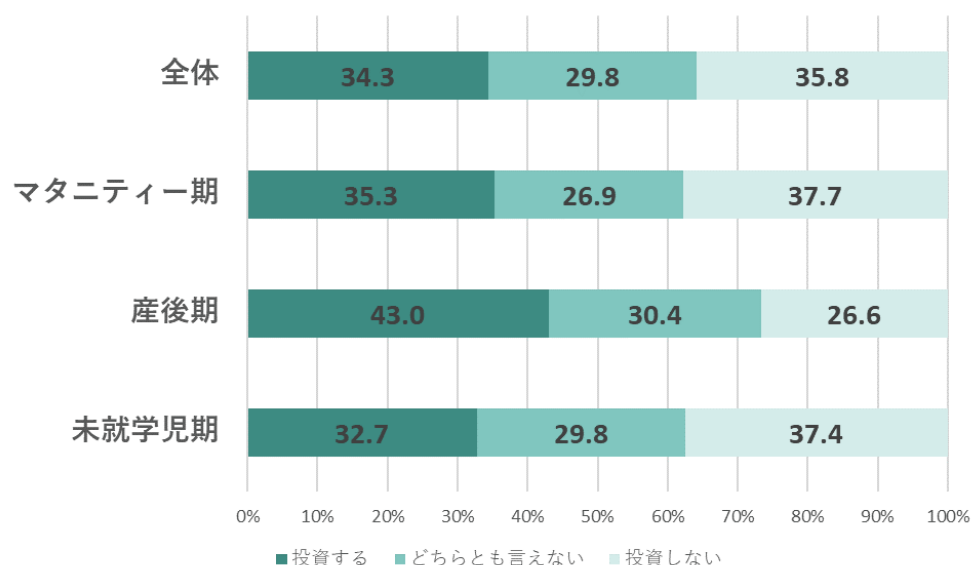
健康に対するお金の投資意識も時間投資と同様に、マタニティー期が最も高く 38.5%となり、一般女性の 26.7%から上昇しています。しかし産後 0-12 ヶ月期には 25.9%、未就学時期には 24.0%へと低下し、一般女性よりも投資意識が低い状況となっています。

男性のお金の投資においても、時間投資同様に産後 0-12 ヶ月期が最も高く 43.0%という結果になりました。未就学児期になると健康投資意識が低くなる傾向もあり、時間投資と同様の結果となりました。

〈図表 3：健康投資意識【お金】（女性、産前産後時期別比較）単位：％〉



〈図表 4：健康投資意識【お金】（男性、産前産後時期別比較）単位：％〉



■ 健康に対して【時間】と【お金】両方に投資する人はマタニティー期が最多の 29.6%

健康に対する投資意識について、健康投資意識【時間】と健康投資意識【お金】でマトリックス図を作成していくと、健康に対して【時間】と【お金】を両方投資する意識がある人はマタニティー期で 29.6%、産後期で 20.6%、未就学児期で 19.7%という結果となりました。

【時間】のみ投資する意識がある人もマタニティー期が最も多く 13.3%(4.4%+8.9%)、【お金】のみ投資する意識がある人も同様にマタニティー期が最も高く 8.9%(5.9%+3.0%)という結果となりました。

〈図表 5 : 健康投資【お金】×健康投資【時間】のマトリックス図（女性、マタニティー期）単位：％〉

		健康に対する自分のお金投資		
		投資しない	どちらとも言えない	投資する
健康に対 する自分 の時間投 資	投資する	4.4	8.9	29.6
	どちらとも言えない	5.9	20.3	5.9
	投資しない	19.3	2.7	3.0

〈図表 6 : 健康投資【お金】×健康投資【時間】のマトリックス図（女性、産後期）単位：％〉

		健康に対する自分のお金投資		
		投資しない	どちらとも言えない	投資する
健康に対 する自分 の時間投 資	投資する	2.7	7.9	20.6
	どちらとも言えない	10.1	17.2	3.7
	投資しない	31.9	4.1	1.6

〈図表 7 : 健康投資【お金】×健康投資【時間】のマトリックス図（女性、未就学児期）単位：％〉

		健康に対する自分のお金投資		
		投資しない	どちらとも言えない	投資する
健康に対 する自分 の時間投 資	投資する	2.6	6.1	19.7
	どちらとも言えない	11.0	17.4	3.4
	投資しない	35.4	3.5	0.9

■産後女性の育児による首・肩のこりは 53.3%、マタニティー期からの腰痛も深刻な状況

産後期に生じる女性の身体の悩みで高も多い傾向があったのは、「首筋や肩がこる」53.5%、「腰が痛い」46.0%、「目が疲れる」38.5%という結果となりました。

一般の女性と比較した上昇率の推移を見ると、産後期では「腰が痛い」が 1.36 倍と最も高い結果となりました。次いで、

「体のふしぶしが痛む」1.15 倍、「首筋や肩がこる」1.11 倍となっています。

「腰が痛い」の項目はマタニティー期の 1.45 倍から引き続き高く、産後でもすぐには回復しない項目となっています。

※上昇率は、一般女性を 1.00 とした各期間の倍率

〈図表 8：身体の悩み（女性、産前産後時期別比較）単位：％〉

	全体	マタニ ティー期	産後期	未就学児 期	
	①	②	③	④	
首筋や肩がこる	48.1	43.3	53.5	47.4	%
腰が痛い	33.7	48.8	46.0	35.1	%
目が疲れる	42.3	34.0	38.5	37.3	%
よく眠れない	25.4	34.8	28.7	24.7	%
便秘や下痢をする	26.1	34.2	26.0	23.2	%
頭が重かったり頭痛がする	26.3	20.5	24.2	25.0	%
体のふしぶしが痛む	14.8	17.3	17.0	12.8	%
めまいがする	14.7	14.5	14.8	13.1	%
胃腸の具合が悪い	19.1	20.3	14.0	15.8	%
動悸や息切れがする	14.0	23.0	11.1	12.6	%
食欲がない	10.0	13.6	8.4	9.2	%

〈図表 9：身体の悩み上昇率（女性、産前産後時期別比較）単位：倍〉

	マタニ ティー期	産後期	未就学児 期	
	②/①	③/①	④/①	
首筋や肩がこる	0.90	1.11	0.99	倍
腰が痛い	1.45	1.36	1.04	倍
目が疲れる	0.80	0.91	0.88	倍
よく眠れない	1.37	1.13	0.97	倍
便秘や下痢をする	1.31	1.00	0.89	倍
頭が重かったり頭痛がする	0.78	0.92	0.95	倍
体のふしぶしが痛む	1.17	1.15	0.87	倍
めまいがする	0.99	1.00	0.89	倍
胃腸の具合が悪い	1.07	0.74	0.83	倍
動悸や息切れがする	1.64	0.79	0.90	倍
食欲がない	1.36	0.84	0.92	倍

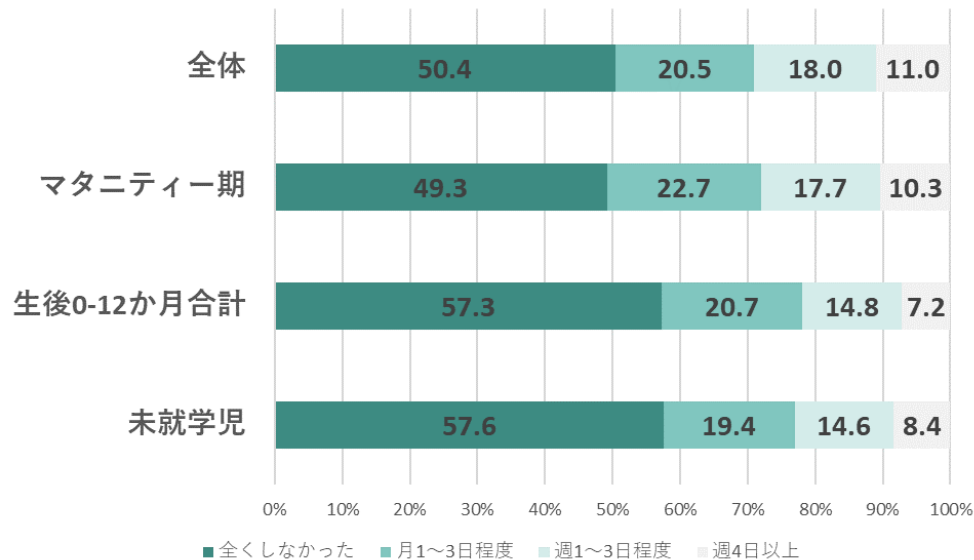
■産後女性の 57.3%が運動全く無し、出産が日常的な運動から遠ざかるターニングポイントに

1 日 30 分以上の運動頻度では、一般女性も 50.4%の人が行動をしていませんが、産後 0-12 ヶ月期では 57.3%、未就学児期はさらに 57.6%へと増加し、出産が運動から遠ざかってしまうターニングポイントになっています。

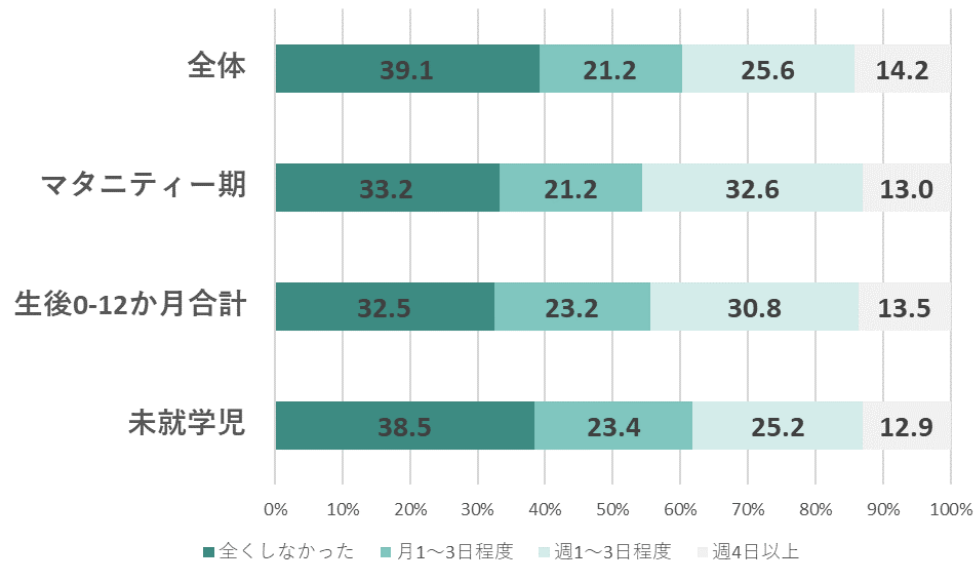
1 日 30 分以上の運動頻度では、一般男性は 39.1%の方がほぼ行動していませんが、産後 0-12 ヶ月期の男性は 32.5%と逆に運動頻度が上昇する結果となりました。

この結果は女性と逆の傾向になっており、マタニティー期から産後 0-12 ヶ月期において男性の運動頻度が高くなっています。

〈図表 10 : 1 日 30 分以上の運動頻度（女性、産前産後時期別比較）単位 : %〉



〈図表 11 : 1 日 30 分以上の運動頻度（男性、産前産後時期別比較）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カバリー協会 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/>

【産後リカバリープロジェクト 概要】※日本リカバリー協会推進プロジェクト例

産後リカバリープロジェクトとは？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。

「産後リカバリープロジェクト」は、この出産後の女性（夫婦）に対する、リカバリーのためのサービス、情報、環境が大幅に不足している現状に着目し、「ママの心身のリカバリー」だけでなく、「夫婦の心身のリカバリーの社会浸透」、「産後リカバリーの文化づくり」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、「産後リカバリー白書」の発行、Web サイトでの情報発信、産後リカバリーの企業向け福利厚生セミナーや産後リカバリー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（効率の良いリカバリーの提供）
- ◆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）
- ◆産後リカバリーの日の制定と産後リカバリー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「産後リカバリーセミナー」

【産後リカバリープロジェクト 賛同・協賛企業】※2023 年 8 月 21 日現在

株式会社ベネクス、タカラベルモント株式会社、S O M P O ひまわり生命株式会社、株式会社大広 フェムテック・フェムケアラボ、プレミアム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、株式会社ビ・メーク

【10月10日産後リハビリの日 啓発活動】

◆産後リハビリの日とは

当プロジェクトでは、出産直後から心身ともに多忙な「産後のお母さん」の疲労を改善するために、お母さん自身が自分の心と体をいたわり、支える家族や周囲の人、社会がお母さんの疲労に目を向けるきっかけの日となるよう、10月10日を「産後リハビリの日」と制定しました。日付は妊娠期間をいう言葉「十月十日（とつきとおか）」に由来したもので、「妊娠から出産までと同じくらいの産後期間、心と体のリハビリも大切にしてほしい」との思いを込めています。

◆啓発活動実施の背景

当プロジェクトでは、「産後の課題」は、一つ一つが複雑に絡み合っていると考えています。立ち上げて1年目の今年は、産前産後のお母さんが現在どのような状況に置かれているのかという実情に基づいた課題に向き合いたいと考えました。そこで2023年10月10日（火）に向けて『産前産後の課題アップデート2023』をテーマとし、社会における情報や認識のアップデートおよびその後の課題提起を目的に活動を予定しています。この度の取り組みにおいて、神奈川県および神奈川県末病産業研究会と協力して一緒に推進いただけることとなりました。神奈川県内外の自治体等とも連携し活動を実施いたします。

【活動概要】

●STEP1: 神奈川県と共同で、産後の課題を社会化する大規模調査の実施
本調査にご協力いただける方は、右のQRコードもしくは下記URLより、ご回答いただけますと幸いです。

アンケート回答URL: <https://questant.jp/q/sungo2023> 【2023年8月21日（月）より受付開始】

●STEP2: 『10の産前産後の重要課題2023』の作成

●STEP3: 10月10日産後リハビリの日:『10の産前産後の重要課題2023』

啓発活動の実施

●STEP4: STEP3までの結果を受けて2023年10月10日～2024年10月9日の解決策の活動方針の探索



産後リハビリの日啓発活動URL: <https://www.recovery.or.jp/sungocampaign2023/>

産後リハビリプロジェクトへの入会および10月10日啓発活動協賛に関する資料は、事務局にお問合せください。

事務局お問合せ先: <https://www.recovery.or.jp/sungo/>

<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