

■ 報道関係者各位 ■

## 10月10日は産後リカバリーの日 大規模調査実施で産後ママが現在抱える課題を可視化 ～神奈川県未病産業研究会との共同事業～

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、未病産業研究会 休養分科会を母体として、「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き、新たなヘルスケア領域を開発するため、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/sungo>）を2022年11月に立ち上げております。

この度、神奈川県共催のもと当プロジェクトの活動として、2023年10月10日（火）「産後リカバリーの日」に産前産後のお母さんに関する情報のアップデートを目的とした啓発活動を実施いたします。また、産後の課題を社会化すべく、産前産後に関わる方々へ向けた大規模調査（アンケート回答 URL (<https://questant.jp/q/sungo2023>)）を実施します。さらに、調査内容に応じた『10の産前産後の重要課題 2023』の作成、シンポジウムの開催、情報発信などを予定しています。



### 【10月10日産後リカバリーの日 啓発活動実施の背景】

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「産後リカバリーの日」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、心と体のリカバリーも大切にしてほしい」との思いを込めています。

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未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。

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であり、ケアが必要な『リハビリ期』があるにもかかわらず、まだまだ認知が不足していると感じます。『安定期』と同様に『リハビリ期』が一つの重要なターニングポイントとして認識されるよう努めてまいります。

そして、当プロジェクトおよび神奈川県未病産業研究会は、社会への課題提起とともに、産前産後に関わるビジネス創出によるソリューション増幅も見据えて活動をしてまいります。

#### 【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/>

#### 【産後リハビリプロジェクト 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、SOMPO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、株式会社ビ・メイク



美しい人生を、かなえよう。



(後援) 一般社団法人日本疲労学会、神戸リサーチコンプレックス協議会

(協力) 神奈川県未病産業研究会



#### 【神奈川県「未病産業研究会」概要】

未病産業の創出とその発展のために、より多くの企業、団体、自治体と手を結び、神奈川県民はもちろんのこと、日本国民、ひいては世界中の人々の健康で幸福な人生を実現することを目指しています。

神奈川県ホームページ：<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/mv4/cnt/f536433/index.html>

## 【日本リカバリー協会 概要】

名称： 一般社団法人 日本リカバリー協会  
所在地： 神奈川県厚木市中町 4-4-13 浅岡ビル 4F  
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/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にも関わらず、「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わからなかったりと、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」、「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、2022年11月に立ち上げております。



## 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」

## 【調査報告書「産後リカバリー白書 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カバリー協会  
監修：産後リカバリープロジェクト

※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カバリー協会 広報事務局  
担当：柴山 TEL：070-1389-0172  
メール：shibayama@netamoto.co.jp