

産後女性(夫婦)のストレス・疲労、心身の状況をデータ化 「産後リカバリー白書 2023」 3月5日に発刊 必要な情報を届けることで、産後ママの幸福度高い社会復帰を目指す

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/sungo>) を 2022 年 11 月に立ち上げております。

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状況や、子育てやパートナーへの意識の違いを、ジェンダー・イノベーションの視点で分析を行った「産後リカバリー白書 2023」を作成、産後ケアの日（※）である 3 月 5 日に発刊いたします。

「産後リカバリー白書」は、出産や子育てに関連する商品・サービスを展開する企業様への、出産後の女性や夫婦の理解からのマーケティング支援や、自治体や地域のコミュニティー、そして出産に関わる様々な方々への、新たな気づきと理解を促したい思いから作成をしております。今後、「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。

※産後ケアの日：3(さん)5(ご)の語呂に合わせて、日本製紙クレシア株式会社が制定。出産を経験した全ての女性たちが産後トラブルから解放され、いつまでも内面から美しく、心地よく過ごせるようにとの願いが込められています。<https://poise.jp/35care/>

産後リカバリー白書
2023



産後リカバリープロジェクト事務局
一般社団法人日本リカバリー協会

▼ 調査報告書「産後リカバリー白書 2023」について

ページ数：144P

販売価格：非売品

発刊時期：2024年3月5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

※当法人もしくは産後リカバリープロジェクトにご入会いただいている企業様・自治体様に、会員特典として配布を行っております。

【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/>

※一部調査—ページ抜粋

【産前産後データについて】

10万人データより年齢：20-49歳を抽出 ※全体の表記は、20-49歳の全サンプルを対象としています。

| | 全体 | マタニティー期 | 産後(0-12ヶ月) | 未就学児 |
|----|--------|---------|------------|-------|
| 女性 | 30,462 | 2,025 | 1,892 | 7,110 |
| 男性 | 20,594 | 501 | 635 | 2,935 |

| | 産後0-2ヶ月 | 産後3-6ヶ月 | 産後7-12ヶ月 |
|----|---------|---------|----------|
| 女性 | 409 | 668 | 831 |
| 男性 | 166 | 237 | 252 |

【白書の抜粋】

第一 産前産後データについて

目指す社会的インパクト・意義

- 産後女性のサポートに対する前向きな社会・文化作り（意識変化、社会システム構築）
 - 夫婦の前向きな出産意識の形成、育児（男性）の意義の顕出
 - 女性及びそのパートナーの社会復帰意識の形成
 - 産後リハビリの市場形成による文化作り
 - ※台湾の産後ケアセンター文化を参考に
 - 自治体の産後ケアへの貢献（未病予防）
- 産後女性に関する情報のアップデートによる新しいヘルスケア領域の開発
 - 産後からそれ以降の、自身（夫婦）へのヘルスケアリアリシーの向上
 - ※マタニティー期が最も健康投資意識が高まる
 - Femtech・具体的な貢献ターゲットの設定によるビジネス開発

産後には「リカバリー期」がある

大きな身体や環境の変化がある産後は、「産前期」に限らず産後期間の「マタニティー期」、そしてその先も心身や、家族との関係、社会への復帰のために必要な「リカバリー期」があります。特に社会復帰を前提とした現代社会において、産後の女性へのサポートが重要なテーマと考えます。

| 産前期 | 産後0-2ヶ月 | 3-10ヶ月 | 10ヶ月以降 | 産後1年以上 |
|-----|---------|--------|--------|--------|
| 産前 | 産後1ヶ月 | 産後2ヶ月 | 産後3ヶ月 | 産後4ヶ月 |

夫婚で理解するストレス・疲労状況

1-3 疲労（女性経年比較、男女比較）

産後女性の疲労状況91.9%が「疲れている」と回答

産後女性の疲労状況を2021年から2023年の推移と比較すると、「疲れている人」が2021年91.4%から2023年93.1%と増えているが、高い水準で疲労状態にあることが分かった。産後の疲労状況は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%程度多いものの、男性も高い水準で疲労状態という結果となっている。




夫婦で理解するストレス・疲労状況

1-10 睡眠時間（女性経年、男女比較）

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

適切な睡眠時間とされる8時間以上8時間未満を割れているのは、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%という結果となった。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%と改善方向だが、疲労状況は改善傾向が乏しい。睡眠の時間だけでなく、睡眠の質の向上も今後の対策が必要となっている。

また、産後の男女別で比較すると、8時間以上8時間未満では、産後の女性は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、産後の女性の睡眠時間は2倍化している。

| | 5時間未満 | 5時間以上6時間未満 | 6時間以上7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 |

| | 5時間未満 | 5時間以上6時間未満 | 6時間以上7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 |

4-3 抗疲労行動TOP1-79位（女性）

甘いものを摂る飲食行動が、積極的な疲労解消行動（アクティブレスト）に

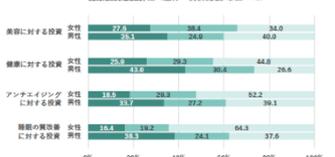
2023年の産後期女性の体感、抗疲労行動の積極的な行動ランキングは、1位「食べる」57.2%、2位「チョコレートを食べる」49.3%、3位「甘いものを食べる（チョコレート以外）」47.5%、4位「入浴する」44.3%、5位「子供と遊ぶ」40.6%、6位「寝転がり、リラックスな姿勢をとる」40.2%、「7位「寝る」39.7%、8位「SNSを見る」39.6%、9位「Twitter, Facebook, Instagram等」38.1%、10位「子供の動画・写真を見る」36.4%、11位「YouTubeなど動画視聴を見る」35.8%という結果となった。甘いものを摂る飲食行動が、積極的な疲労解消行動となっている。

| 行動 | 割合 | 行動 | 割合 |
|----------------------------------|-------|-----------------|-------|
| 1位 食べる | 57.2% | 25位 映画やテレビ番組を見る | 11.4% |
| 2位 チョコレートを食べる | 49.3% | 26位 音楽を聴く | 11.4% |
| 3位 甘いものを食べる(チョコレート以外) | 47.5% | 27位 読書をする | 11.3% |
| 4位 入浴する | 44.3% | 28位 散歩をする | 11.3% |
| 5位 子供と遊ぶ | 40.6% | 29位 友人や家族と話す | 11.3% |
| 6位 寝転がり、リラックスな姿勢をとる | 40.2% | 30位 音楽を聴く | 11.3% |
| 7位 寝る | 39.7% | 31位 SNSを見る | 11.3% |
| 8位 SNSを見る | 39.6% | 32位 子供の動画・写真を見る | 11.3% |
| 9位 Twitter, Facebook, Instagram等 | 38.1% | 33位 映画やテレビ番組を見る | 11.3% |
| 10位 子供の動画・写真を見る | 36.4% | 34位 読書をする | 11.3% |
| 11位 YouTubeなど動画視聴を見る | 35.8% | 35位 散歩をする | 11.3% |

5-5 健康投資意識 詳細（女性）

女性は「美容に対する投資」が高く、男性は「健康に対する投資」が高い

「睡眠の質改善に対する投資」「アンチエイジングに対する投資」「健康に対する投資」「美容に対する投資」の4つの投資意識を比較すると、女性は「美容に対する投資」が27.6%で最も高く、次いで「健康に対する投資」25.0%、「アンチエイジングに対する投資」18.5%、「睡眠の質改善に対する投資」15.4%となっている。男性では、「健康に対する投資」が43.0%で最も高く、次いで「睡眠の質改善に対する投資」38.3%、「美容に対する投資」35.1%、「アンチエイジングに対する投資」33.7%の順となった。



【産後リハビリ白書 2023 目次】

1. 夫婦で理解する、ストレス・疲労状況

- 1-1 : ストレス (女性経年、男女比較)
- 1-2 : ストレス (女性詳細比較)
- 1-3 : 疲労 (女性経年、男女比較)
- 1-4 : 疲労 (女性詳細比較)
- 1-5 : 身体の悩み・ストレス (女性)
- 1-6 : 身体の悩み・ストレス (女性詳細比較)
- 1-6 : 身体の悩み・ストレス (女性詳細比較)
- 1-7 : 身体の悩み・ストレス (女性経年比較)
- 1-8 : 休めない意識 (女性経年、男女比較)
- 1-9 : 休めない意識 (女性詳細比較)
- 1-10 : 睡眠時間 (女性経年、男女比較)
- 1-11 : 睡眠時間 (女性詳細比較)
- 1-12 : 睡眠の質 (女性経年、男女比較)
- 1-13 : 睡眠の質 (女性詳細比較)
- 1-14 : 自分は価値の無い人間だと感じましたか

2. 変化する産前産後の生活環境

- 2-1 : 家事時間
- 2-2 : スマホ・携帯電話使用時間 (情報検索、記事・SNS、動画閲覧などの情報閲覧)
- 2-3 : お風呂時間 (入浴・シャワーどちらでも)
- 2-4 : 自分の自由時間 (趣味、ケアに費やす)
- 2-5 : 子どもと一緒にいる時間
- 2-6 : 職場や自宅で協体制を得られている (ワンオペではない)
- 2-7 : パートナーが産後の身体ケアに協力的だ (な記憶がある)
- 2-8 : 離婚等を考える場面があった
- 2-9 : 産前の自身のリハビリ・助ける準備 (情報、買いもの)

3. 運動の実施状況

- 3-1 : 運動習慣 (1日31分以上) (女性経年、男女比較)
- 3-2 : 運動習慣 (1日30分以上) (女性詳細比較)
- 3-3 : 運動カテゴリー実施度 (女性詳細比較)
- 3-4 : 筋トレ実施状況
- 3-5 : ヨガ実施状況
- 3-6 : ウォーキング実施状況

4. 取り入れたいリハビリ (攻めの休養) 方法

- 4-1 : コンディション管理システムの使用 (女性)
- 4-2 : コンディション管理システムの使用 (男女比較)
- 4-3 : 抗疲労行動 (女性)
- 4-4 : 抗疲労行動 (女性詳細比較)
- 4-5 : 抗疲労行動 (女性経年比較)
- 4-6 : 抗疲労行動 (男性)
- 4-7 : 抗疲労行動 (男性詳細比較)
- 4-8 : 抗疲労行動 (男性経年比較)
- 4-9 : 抗疲労行動 (女性、疲労度合別)
- 4-10 : 抗疲労行動 (元気な女性、詳細比較)
- 4-11 : 抗疲労行動 (男性、疲労度合別)
- 4-12 : 抗疲労行動 (元気な男性、詳細比較)
- 4-13 : 活力行動モデル (女性)
- 4-14 : 活力行動総合ランキング (女性)
- 4-15 : 活力行動モデル (男性)
- 4-16 : 活力行動総合ランキング (男性)

5. 健康投資と買い物行動

- 5-1 : 健康投資意識 (女性)
- 5-2 : 健康投資意識 (女性、マトリックス図)
- 5-3 : 健康投資意識 (男性)
- 5-4 : 健康投資意識 (男性、マトリックス図)
- 5-5 : 健康投資意識詳細 (女性)
- 5-6 : 健康投資意識詳細 (男性)
- 5-7 : アンチエイジングに対する投資意識
- 5-8 : 睡眠の質改善に対する投資意識
- 5-9 : 美容に対する投資意識

6. 社会復帰に向けての Well-being な生活像

- 6-1 : 現在の健康状況
- 6-2 : プレゼンティズム状況
- 6-3 : Well-being 状況
- 6-4 : Well-being 状況の理由
- 6-5 : 仕事に限らず、自分で選択したキャリアの幸せ
- 6-6 : どれだけ人と良い関係を築ける
- 6-7 : 経済的に満足できている
- 6-8 : 地域社会とのつながっている
- 6-9 : 職場復帰意向
- 6-10 : 職場復帰のタイミング
- 6-11 : 産休明けの仕事との両立が不安

TPICS : 出産祝いを選ぶたびに、何を贈るか悩むことがある

TPICS : 2022 年 10 月からの産後パパ育休の制度を知っている

7. その他

産前産後に関わる統計データ

8. 産前産後 10 の重要課題 参考資料

【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】※2024 年 3 月 5 日現在

株式会社ベネクス、タカラベルモント株式会社、株式会社大広（大広フェムテック・フェムケアラボ）、S O M P O ひまわり生命保険株式会社、プレミアアンチエイジング株式会社、株式会社ポーラ、ゲーミンジャパン株式会社、株式会社ビ・マーク、日本トイザラス株式会社、塩野義製薬株式会社、アサヒ飲料株式会社

【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未病産業研究会と協力してご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。

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/>

【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/>

<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