

産後女性(夫婦)のストレス・疲労、心身の状況をデータ化 「産後リハビリ白書 2022」11月28日発刊 産後リハビリ視点から、フェムテック開発のヒントを探る

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/sango>)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2021」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、ジェンダード・イノベーションの視点で分析を行った、「産後リハビリ白書2022」を作成いたしましたのでご報告させていただきます。

「産後リハビリ白書」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。

▼ 調査報告書「産後リハビリ白書 2022」について

ページ数：144P

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

※当法人もしくは産後リハビリプロジェクトに、ご入会いただいている企業様・自治体様には、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/>

※一部調査一ページ抜粋



【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 ※一般の表記は、20-49歳の全サンプルを対象としています。

	一般	マタニティ 一期	産後 (0-12か月)	未就学児
女性	32,793	2,310	2,330	7,778
男性	22,412	485	717	3,262

	産後 0-3か月	産後 4-6か月	産後 7-12か月
女性	691	595	1,051
男性	249	179	312


【白書の抜粋】

産後の女性・夫婦を取り巻く様々な課題

<産後の女性、夫婦から聞く課題>

- 産後比へ、産後の情報が少ない。
- 「子ども第一」「できるが足りることはやってあげたい・やってあげなきゃ」という強い思いになることで、自身のリハビリに意識がもたない。
- 科学的な情報も多く、正しい情報を探すが困難。
- 周囲から理解されない。
- (出産後は助けるはず。赤ちゃんの泣き声を気にするなど)
- 産前のマタニティ期へのみに意識がある(マタニティマークなど)。
- 夫婦でお互いの心と身体への理解が進んでいない。
- 医療情報と生活者実態のギャップ など

また、当協会が調査した「ココロの体力測定2022」の「役割があり休めない」と回答した女性の割合は、女性全体が39.5%に対して、産後1年間は60%と20%以上高い結果となっています。



現在の産後女性・夫婦の周りには、課題がたくさん隠れている。

- 産後比へ、産後の情報が少ない。
- 子ども優先で自身のリハビリに意識がもたない。
- 科学的な情報も多く、正しい情報を探すが困難。
- 周囲から、いたわりがない。

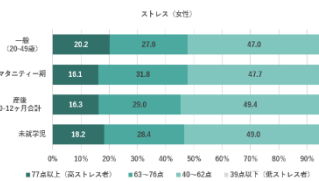


1-1 ストレス (女性)

マタニティ期から産後0-12ヶ月期には、女性の高ストレス率は低下する

マタニティ期～未就学児期の女性のストレスを見ていくと、20～49歳女性全体の高ストレス率の割合と同様です。マタニティ期で低く、産後0-3ヶ月で最も高くなる傾向があります。さらに、産後0-3ヶ月期においては、産後12ヶ月期よりも高く、17.2%。また、産後0-3ヶ月は14.5%と最も低い女性となりました。

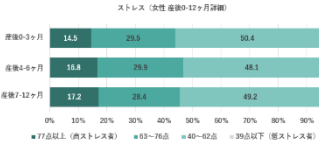
※本データでは、ストレス値を77点以上を高ストレス率、39点以下を低ストレス率として算出。



1-2 ストレス (男女比較)

男女で感じるストレス量は違い、男性は産後7-12ヶ月が最も高く21.8%

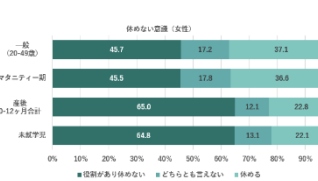
女性がマタニティ期から高ストレス率が低下していくが、男性の高ストレス率の割合は大きく変わらな。その割合も、産後0-3ヶ月期には最も高く高ストレス率の高い結果になった。産後7-12ヶ月には21.8%と大きく上昇している。



1-12 休めない意識 (女性)

出産後、休めない意識が大幅に上昇、自分よりも子供優先な意識に

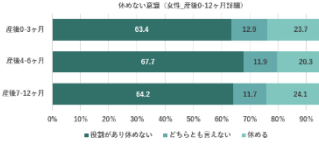
休めない意識は出産前から大きく上昇し高くなる状態になる。中でも産後0-3ヶ月期が最も高くなる状態になる。



1-2 ストレス (男女比較)

男女で感じるストレス量は違い、男性は産後7-12ヶ月が最も高く21.8%

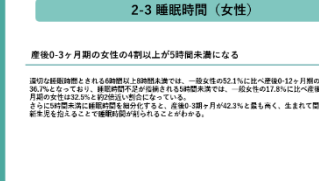
女性がマタニティ期から高ストレス率が低下していくが、男性の高ストレス率の割合は大きく変わらな。その割合も、産後0-3ヶ月期には最も高く高ストレス率の高い結果になった。産後7-12ヶ月には21.8%と大きく上昇している。



2-3 睡眠時間 (女性)

産後0-3ヶ月期の女性の4割以上が5時間未満になる

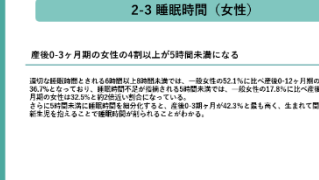
産前は睡眠時間とされる6時間以上が睡眠不足では、一般女性の21%に比べ産後0-3ヶ月期は女性全体の39.7%と高くなっており、睡眠不足が顕著な傾向がみられる。一般女性の17.8%に比べ産後0-3ヶ月期は女性全体の39.7%と高くなっており、睡眠不足が顕著な傾向がみられる。さらに睡眠不足に睡眠時間を短縮する。産後0-3ヶ月が42.3%と最も高く、産まれてからも睡眠不足を解消することによって睡眠時間が伸びることがわかる。



2-3 睡眠時間 (女性)

産後0-3ヶ月期の女性の4割以上が5時間未満になる

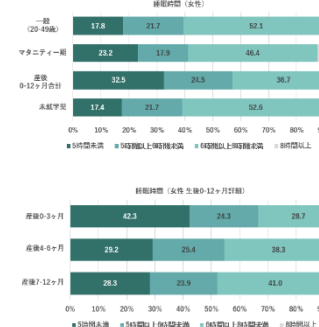
産前は睡眠時間とされる6時間以上が睡眠不足では、一般女性の21%に比べ産後0-3ヶ月期は女性全体の39.7%と高くなっており、睡眠不足が顕著な傾向がみられる。一般女性の17.8%に比べ産後0-3ヶ月期は女性全体の39.7%と高くなっており、睡眠不足が顕著な傾向がみられる。さらに睡眠不足に睡眠時間を短縮する。産後0-3ヶ月が42.3%と最も高く、産まれてからも睡眠不足を解消することによって睡眠時間が伸びることがわかる。



2-3 睡眠時間 (女性)

産後0-3ヶ月期の女性の4割以上が5時間未満になる

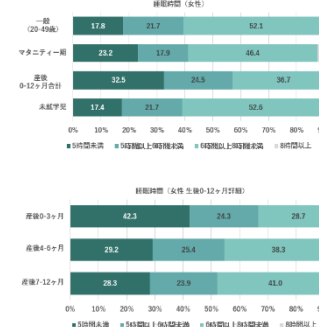
産前は睡眠時間とされる6時間以上が睡眠不足では、一般女性の21%に比べ産後0-3ヶ月期は女性全体の39.7%と高くなっており、睡眠不足が顕著な傾向がみられる。一般女性の17.8%に比べ産後0-3ヶ月期は女性全体の39.7%と高くなっており、睡眠不足が顕著な傾向がみられる。さらに睡眠不足に睡眠時間を短縮する。産後0-3ヶ月が42.3%と最も高く、産まれてからも睡眠不足を解消することによって睡眠時間が伸びることがわかる。



2-3 睡眠時間 (女性)

産後0-3ヶ月期の女性の4割以上が5時間未満になる

産前は睡眠時間とされる6時間以上が睡眠不足では、一般女性の21%に比べ産後0-3ヶ月期は女性全体の39.7%と高くなっており、睡眠不足が顕著な傾向がみられる。一般女性の17.8%に比べ産後0-3ヶ月期は女性全体の39.7%と高くなっており、睡眠不足が顕著な傾向がみられる。さらに睡眠不足に睡眠時間を短縮する。産後0-3ヶ月が42.3%と最も高く、産まれてからも睡眠不足を解消することによって睡眠時間が伸びることがわかる。



【産後リハビリ白書 2022 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）
- 1-2： ストレス（男女比較）
- 1-3： ストレス（女性×年代別）
- 1-4： 疲労（女性）
- 1-5： 疲労（男女比較）
- 1-6： 疲労（女性×年代別）
- 1-7： 身体の悩み（女性）
- 1-8： 身体の悩み（女性 生後 0-12 ヶ月期詳細）
- 1-9： ココロの悩み・ストレス（女性）
- 1-10： ココロの悩み（女性 生後 0-12 ヶ月期詳細）
- 1-11： 肌の悩み（女性）
- 1-12： 休めない意識（女性）
- 1-13： 休めない意識（男女比較）
- 1-14： 休めない意識（女性×年代別）

「2. 休養環境と生活時間」

- 2-1： コロナ禍の健康作りの 3 要素の変化（女性）
 - a. 休養（睡眠） b. 休養（睡眠以外） c. 栄養 d. 運動
- 2-2： コロナ禍の健康作りの 3 要素の変化（男女比較）
 - a. 休養（睡眠） b. 休養（睡眠以外） c. 栄養 d. 運動
- 2-3： 睡眠時間（女性）
- 2-4： 睡眠時間（男女比較）
- 2-5： 睡眠の質（女性）
- 2-6： 睡眠の質（男女比較）
- 2-7： 運動環境（女性）
- 2-8： 運動環境（男女比較）

「3. 出産前後の夫婦の意識変化」

- 3-1： パートナーへの意識（女性）
- 3-2： パートナーへの意識（男女比較）
- 3-3： 子育ての協力について（女性）
- 3-4： 産前産後での自己実現・欲求意識（女性）
- 3-5： 産前産後での自己実現・欲求意識（男性）
- 3-6： 健康投資意識・時間（女性）
- 3-7： 健康投資意識・時間（男女比較）
- 3-8： 健康投資意識・お金（女性）
- 3-9： 健康投資意識・お金（男女比較）

「4. 取り入れたいリハビリ（攻めの休養）方法」

- 4-1： 休養の 7 タイプの実践（女性）
- 4-2： 休養の 7 タイプの実践（男性）
- 4-3： 休養の 7 タイプの実践（元気な女性）
- 4-4： 休養の 7 タイプの実践（元気な男性）
- 4-5： 抗疲労行動（女性）
- 4-6： 抗疲労行動（男性）
- 4-7： 抗疲労行動（元気な女性）
- 4-8： 抗疲労行動（元気な男性）

「5. 社会復帰に向けての Well-being な生活像」

- 5-1： Well-being 度（女性）
- 5-2： Well-being 度（男女比較）
- 5-3： Well-being 度（元気な女性）
- 5-4： Well-being 度（元気な男女比較）
- 5-5： 朝の活力（女性）
- 5-6： 朝の活力（男女比較）
- 5-7： 就寝前の活力（女性）
- 5-8： 就寝前の活力（男女比較）
- 5-9： 休息時間の満足度（女性）
- 5-10： 休息時間の満足度（男女比較）
- 5-11： 休息時間の満足度（元気な女性）
- 5-12： 休息時間の満足度（元気な男女比較）

「6. その他参考資料」

休養市場規模の算出

休養学：産前・産後の望ましい休養の過ごし方

企業事例 1：ベネクス×阪急阪神百貨店労働組合

育児・介護休業法 改正ポイント

出生数、合計特殊出生率の推移

産後うつ病とは（日本産婦人科医会）

マタニティーブルーとは（日本産婦人科医会）

【産後リカバリープロジェクト 概要】

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】※2022年11月28日現在

株式会社ベネクス（ベネクスリカバリーウェアの企画・製造・販売）
タカラベルモント株式会社（美容・化粧品事業、デンタル・メディカル事業）
株式会社大広
一般社団法人 日本リカバリー協会

（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

【一般社団法人日本リカバリー協会 概要】

リカバリー（休養）リテラシーの向上で、一億総主人公化社会に

「とても疲れてしまったので明日会社（学校）を休ませて頂けませんか？」

こんな相談を受けた場合、あなたはどのように応えますか。

あなたの応えそのまま、日本社会の休養に対する考え方だと私たちは思っています。

国民の 2 人に 1 人が疲労を抱えて生活を送っている現代において、休むことの大切さを伝え、その重要性についての啓発・教育などの実践に取り組むことで、社会の休養リテラシーの向上により人と休養の関係性を変え、さらに科学に裏付けられたソリューションの提案を行う休養市場を創造し、ヒトが元気に意欲的に生活できる社会（各個人が主人公のような社会）を一般社団法人日本リカバリー協会では目指しています。

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

（理化学研究所生命機能科学研究センター チームリーダー、大阪市立大学大学院医学研究科 名誉教授）

副会長：水野敬



一般社団法人
日本リハビリ協会

(理化学研究所生命機能科学研究センター ユニットリーダー、大阪市立大学健康科学イノベーションセンター センター副所長)

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) (理化学研究所 客員研究員、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 (スイス)

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

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