

産後女性の身体の悩みは「腰痛」「首肩こり」 女性全体では「よく眠れない」「頭痛」「身体の痛み」が 100万人以上の増加 ～「産後リカバリー白書 2024 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://sungo1010.jp/>）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 2024」のデータを活用し、産前産後の女性のストレスや疲労度合、身体の悩み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、2024年秋に発刊を目指す、「産後リカバリー白書 2024」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を行っていく予定です。

【調査サマリー】

- 産後女性は約半数が高ストレスもしくは予備軍、女性全体としても高ストレス者が増加
- 産後女性の9割が疲れている、女性全体では疲れている（高頻度）が増加
- 産後女性の身体の悩みが明らかに。女性全体と比べて「腰痛」が1.64倍、「首や肩の凝り」が1.45倍
- 女性全体の身体の悩みは「よく眠れない」、「頭痛」、「身体の痛み」が100万人以上の増加

※産後女性の条件【エリア：全国、年齢：20-49歳、産後0-12ヶ月】

※人口換算は、総務省統計局の令和6年4月22日公表【2024年（令和6年）4月1日現在（概算値）】の20～79歳9159万人を採用し、性別・年代別に係数化を行い算出した。

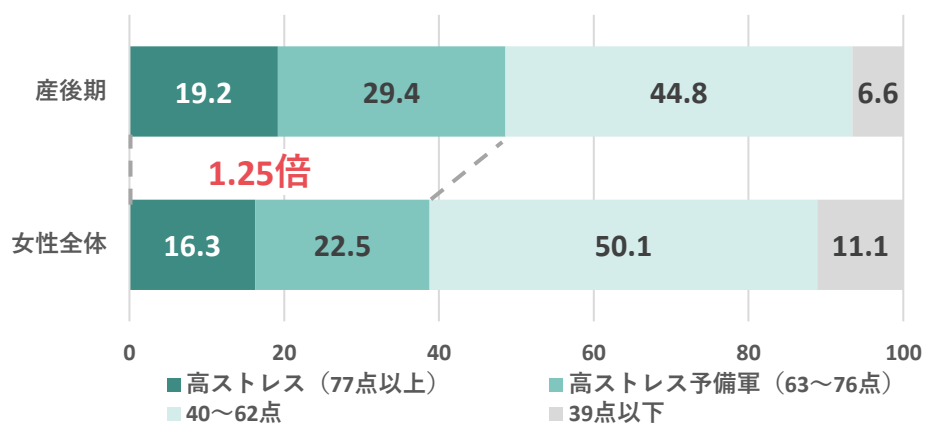
出典 URL：<https://www.stat.go.jp/data/jinsui/pdf/202404.pdf>

■ 産後女性は約半数が高ストレスもしくは予備軍、女性全体としても高ストレス者が増加

まず、女性のストレス状況を全体と産後期で比較すると、産後期では「高ストレス者」が19.2%、「高ストレス者予備軍」が29.4%となり、48.6%が高ストレスもしくは予備軍という結果となりました。これは女性全体の1.25倍となっています。また、女性全体のストレス状況を経年比較すると、高ストレス者は2021年14.5%、2023年14.7%、2024年16.3%と、微増する結果となりました。女性全体でストレスを抱えている人が増えていることが分かりました。

※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1：女性のストレス状況（全体、産後期比較）単位：%



図表2：女性のストレス状況（女性全体、経年比較）単位：％

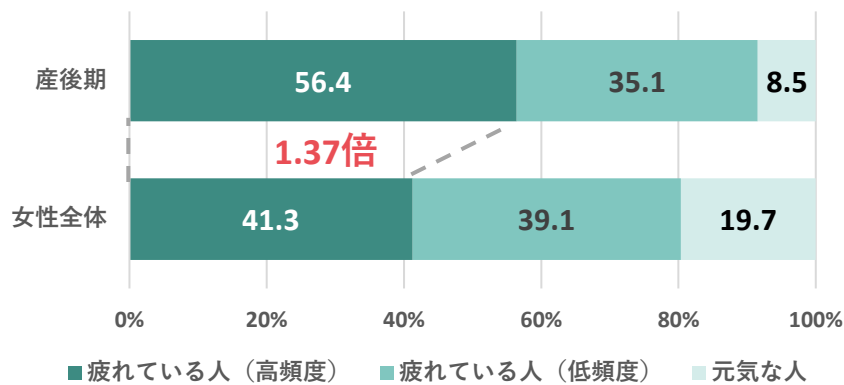
	高ストレス (77点以上)	高ストレス予備軍 (63～76点)	40～62点	39点以下
2021	14.5	22.1	53.1	10.4
2023	14.7	21.9	52.4	11.0
2024	16.3	22.5	50.1	11.1

■産後女性の9割が疲れている、女性全体では疲れている（高頻度）が増加

次に、女性の疲労状況を見ると、疲れている人（高頻度＋低頻度）を合わせると91.5%となり、産後女性の9割以上が疲れている状況だと分かりました。また、女性全体と産後期で比較すると、産後期では「疲れている人（高頻度）」が56.4%となり、女性全体の41.3%と比べ1.37倍という結果となりました。出産後の育児や睡眠不足など環境変化によるストレスも問題とされていますが、身体が回復していない産後リハビリ期は身体の疲れも課題であることが分かりました。

女性全体の疲労状況を経年比較すると、疲れている人（高頻度）は2021年39.3%、2023年40.0%、2024年41.3%と、年々増加する結果となりました。

図表3：女性の疲労状況（全体、産後期比較）単位：％



図表4：女性の疲労状況（女性全体、経年比較）単位：％

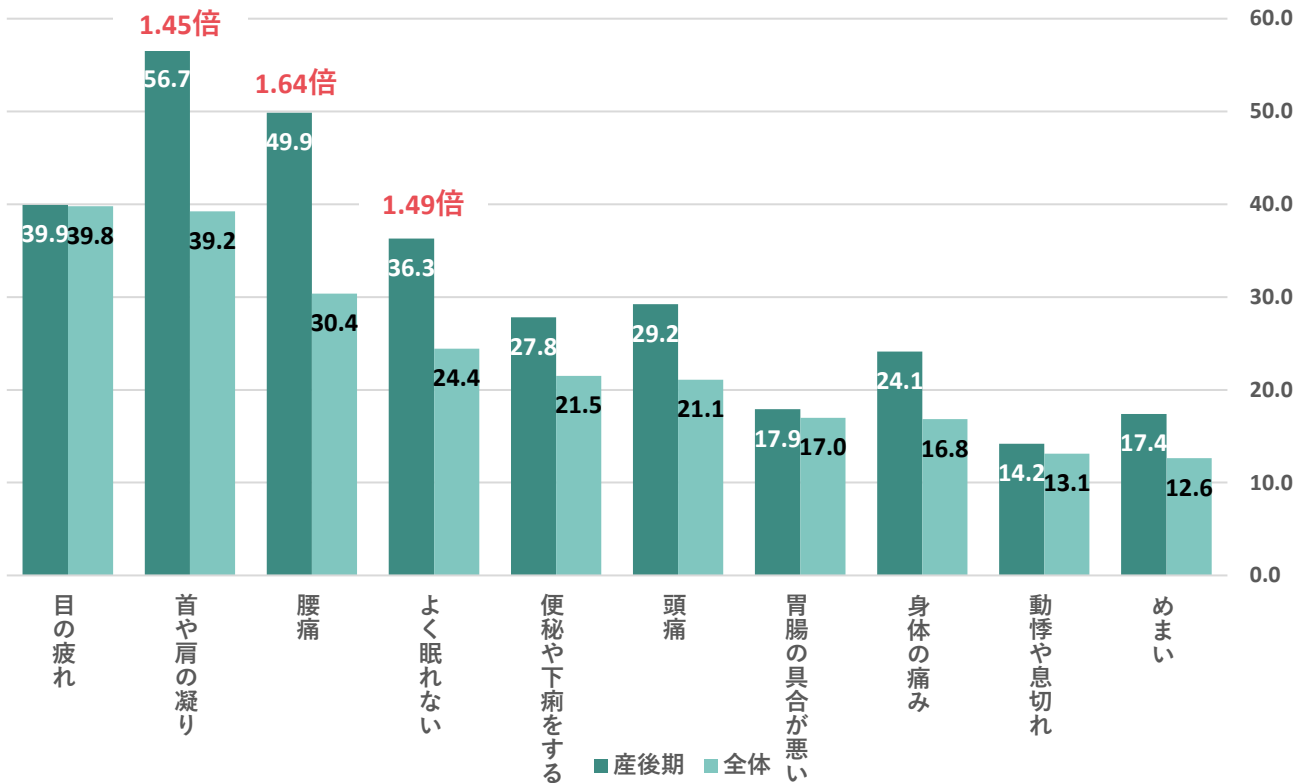
	疲れている人 (高頻度)	疲れている人 (低頻度)	元気な人
2021	39.3	40.2	20.5
2023	40.0	40.2	19.9
2024	41.3	39.1	19.7

■産後女性の身体の悩みが明らかに。女性全体と比べて「腰痛」が1.64倍、「首や肩の凝り」が1.45倍

産後期女性の身体の悩みで最も多いのが、「首や肩の凝り」56.7%、次いで「腰痛」49.9%という結果となりました。女性全体と比較し、特に増加率が高いものは、「腰痛」が1.64倍、「よく眠れない」1.49倍、「首や肩の凝り」が1.45倍となりました。

女性全体の身体の悩みを経年比較すると、「首や肩の凝り」は2021年40.0%から2024年は39.2%となり、唯一微減する項目となりました。一方、「身体の痛み」は1.19倍、「動悸や息切れ」は1.17倍、「めまい」は1.19倍へと増加する結果となりました。

図表5：女性の身体の悩み（全体、産後期比較）単位：%



図表6：女性の身体の悩み（女性全体、経年比較）単位：%

	2024年	2021年	比較
	①	②	①÷②
目の疲れ	39.8	39.1	1.02
首や肩の凝り	39.2	40.0	0.98
腰痛	30.4	29.4	1.03
よく眠れない	24.4	21.9	1.12
便秘や下痢をする	21.5	20.2	1.06
頭痛	21.1	18.7	1.13
胃腸の具合が悪い	17.0	15.2	1.12
身体の痛み	16.8	14.1	1.19
動悸や息切れ	13.1	11.3	1.17
めまい	12.6	10.6	1.19

■ 女性全体の身体の悩みは「よく眠れない」、「頭痛」、「身体の痛み」が100万人以上の増加

女性全体の身体の悩みを人口換算し、2021年と2024年を比較すると、「よく眠れない」105.2万人増、「頭痛」

101.2 万人増、「身体の痛み」が 110.9 万人増という結果となりました。

図表7：女性の身体の悩み（女性全体、人口換算、経年比較）単位：万人

	2024	2021	比較
	①	②	①-②
総人口	4600.0	4693.8	-93.8
目の疲れ	1831.5	1829.7	1.9
首や肩の凝り	1803.7	1863.5	-59.8
腰痛	1398.2	1378.8	19.4
よく眠れない	1125.8	1020.6	105.2
便秘や下痢をする	989.7	938.3	51.4
頭痛	969.3	868.1	101.2
胃腸の具合が悪い	782.9	705.2	77.7
身体の痛み	778.4	667.5	110.9
動悸や息切れ	606.6	525.3	81.3
めまい	581.5	492.3	89.2

【ココロの体力測定 2024 調査概要】

調査名：「ココロの体力測定 2024」

期間：2024年4月25日～5月30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

SCR 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

※サンプル数は男女各5万人で、各都道府県500サンプル以上を確保し、その後人口比率（都道府県、年代、有職割合）でウエイト修正した。

抽出対象者：

		全体	マタニティー期	産後期合計	（産後期詳細）			未就学児期
					産後0～2か月	産後3～6か月	産後7～12か月	
20-49歳	男性	24242	496	992	292	266	434	5554
	女性	23611	1688	2874	644	964	1266	11802

【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名誉研究員/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顧問、大阪市立大学名誉教授、一般社団法人日本疲労学会理事長、一般社団法人脳体力振興協会理事長、一般社団法人日本リハビリ協会会長）

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）（博慈会老人病研究所客員研究員、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/>

【リハビリの定義】

心身の活動能力の減退した機能を回復し、休養をもって生理的・心理的資本である活力を蓄えて次に備えることである。

【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

<https://sungo1010.jp/>

「産後リハビリプロジェクト」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立ち上げました。当プロジェクトは現在、賛同・協賛企業とともに活動を展開し、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が後援となり、専門的な視点からのアドバイスを得ながら、今まであまり進んでいなかった産後の女性、及び夫婦へのリハビリの意識を高める活動を行っています。



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、産前産後の情報をアップデートすることを目的とした勉強会などを開催しています。

- ◆ 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6月現在

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）、SOMP 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、株式会社ビ・メーク、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、三菱地所株式会社

【調査報告書「産後リハビリ白書 2023」について】



ページ数：144P

販売価格：非売品 ※PDF版

販売時期：2024年3月5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、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/>

<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