

## 産後期のギフト市場 & 生活者課題分析 「産後リハビリ白書 2025」 3月8日に発刊

データに基づく産後リハビリソリューションで、持続可能な子育て社会の実現を目指す

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://sungo1010.jp/>) 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「ココロとカラダの体力測定2024」のデータを活用し、産後リハビリ-GIFT市場試算や最新のリハビリ行動トレンドについて分析を行った「産後リハビリ白書2025」を作成、国際女性デー（※）である3月8日に発刊いたします。

「産後リハビリ白書」は産後リハビリ-GIFT市場の動向を踏まえ、効果的な産後サポートの在り方を提案しています。特に、新しい生活様式に対応した産後リハビリ行動のトレンド分析から、出産後の女性と家族に向けた具体的なサポートアイデアを提示しております。本白書は、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戦略的マーケティング支援や、自治体・地域コミュニティ、医療機関など、出産に関わる様々なステークホルダーへの新たな示唆を提供することを目的としています。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。

※国際女性デーは、女性の地位向上、女性差別の払拭等を目指す国際的な連帯と統一行動の日。毎年3月8日にあり、国際デーに制定されている。<https://poise.jp/35care/>



▼ 調査報告書「産後リハビリ白書 2025」について  
ページ数：66P  
販売価格：非売品  
発刊時期：2025年3月8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、大広フェムテック・フェムケアラボ

※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。今年度はお問い合わせいただいた方にご参考となりサマリー版（16P）の無料配布も行います。お気軽にお問い合わせください。

【調査報告書についての詳細・お問い合わせ先】

<https://sungo1010.jp/project/sangohakusyo/>

mail: [sungo@daiko.co.jp](mailto:sungo@daiko.co.jp)

【サマリーページ抜粋】

## SUMMARY

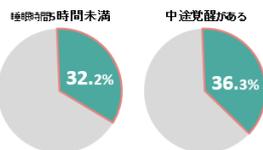
産前・産後は女性の身体、心、環境が大きく変化する時期。  
心身の負担が大きいかかわらず、それを十分にリカバリーできていないのが現状です。  
本白書では、「産後リカバリー期」の実態をデータ化し、サポートのあり方について考えます。

### 身体状態

#### 産後の身体の負担は深刻



#### 睡眠の量・質ともに低い

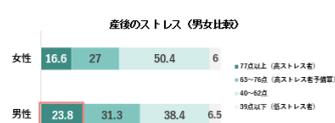


### 精神状態

#### 産後女性のストレスは増加傾向



#### 男性の高ストレスも見逃せない



### 環境

#### 自由時間の不足が深刻

産後女性の「自分の自由時間」

	ほとんどない	50分以下	1時間以上 2時間未満	2時間以上 3時間未満	3時間以上 4時間未満	4時間以上
全体	14.7	29.2	27.1	14.0	6.8	8.3
マタニティー期	23.4	31.1	24.7	9.9	4.3	6.6
産後期	31.7	36.8	20.7	6.6	2.4	1.9
未就学児期	26.5	35.0	24.7	8.8	2.9	2.2
キャリア再開期	12.1	30.2	27.9	15.0	7.4	7.6

#### 職場・自宅での協力体制に不満



## 【産後リハビリ白書 2025 目次】

### 0. はじめに 産後リハビリの意義・市場規模

#### 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）

#### 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）

#### 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

#### 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）

#### 取り入れたいリハビリ（攻めの休養）方法

- 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：睡眠の質改善に対する投資意識

#### 産後リハビリを実現するビジネスアイデア集

### 【産後リカバリープロジェクト 概要】

出産後の母体のダメージは想像よりも大きく、大きなけがと等しく回復が必要な状態にあるにもかかわらず、「産後」は赤ちゃんのケアだけに目がいき、ママ自身のケアは後回しになりがちです。「産後リカバリープロジェクト」は、この出産後の女性（夫婦/パートナー）に対する、リカバリーのためのサービスや情報、環境が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」の推進を通して、日本の子育ての環境が向上することを目指して 2022 年 11 月に日本リカバリー協会を主催として発足。同じ未来を目指す企業や団体が参画、活動するプロジェクトです。



産後リカバリープロジェクト

【産後リカバリープロジェクト 参画企業】※2025年3月5日現在  
株式会社ベネクス、タカ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）、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

<https://www.recovery.or.jp/sungo>

### 【大広フェムテック・フェムケアラボ 概要】

大広フェムテック・フェムケアラボは、2020年に社内 R&D から始動し 2021年に正式組成した、日本の広告会社初フェムテック領域専門チームです。性別やライフステージ、拠点や職能の違う多様なメンバーを要し、女性のヘルスケアやウェルビーイング課題のインサイト発掘および企業の事業開発やコミュニケーション支援を実施。その先のジェンダー・イノベーションも見据えて、一人ひとりが自分の心と身体について正しく知り・気づき・対処することや選択肢が当たり前となり、生きやすい社会の創造の実現に向け、マーケティングで培った力を還元し活動するチームです。

### 【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中心 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カバリー協会会長）

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中心 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/>

### 【リカバリーの定義】

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。

<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 産後リハビリプロジェクト広報事務局

[sung0@daiko.co.jp](mailto:sung0@daiko.co.jp)