

■ 報道関係者各位 ■

産後リカバリー市場、2025年 7,409 億円規模に 全国 10 万人調査をもとに産後リカバリー市場を本格試算 ～産後期の生活者課題分析「産後リカバリー白書 2026」を3月5日に発刊～

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）は、株式会社大広（本社：東京都港区、代表取締役社長：泉恭雄、以下「大広」）の大広フェムテック・フェムケアラボが発行する「産後リカバリー白書 2026」の作成にあたり、調査協力を行いました。大広フェムテック・フェムケアラボでは、産後の社会課題解決を目的とした企業間連携プロジェクト「産後リカバリープロジェクト」を推進しており、日本リカバリー協会は本プロジェクトに参画しています。本白書は、日本リカバリー協会が2025年4月～5月にかけて全国の男女10万人を対象に実施したインターネット調査「ココロの体力測定 2025」のデータを基に作成され、2026年3月5日「産後ケアの日（※）」に発刊されました。「産後リカバリー白書 2026」では、産後リカバリーに関する生活者の実態や意識、行動データの分析を通じて、産後リカバリー市場規模の本格試算を実施するとともに、リカバリー行動の最新動向および産後期における生活者課題のトレンドを整理しています。

日本リカバリー協会では、本白書を通じて、産後期における心身の回復（リカバリー）の重要性に関する社会的理解の促進と、企業・自治体・医療・ヘルスケア領域における新たな取り組みの創出に貢献してまいります。

※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/>

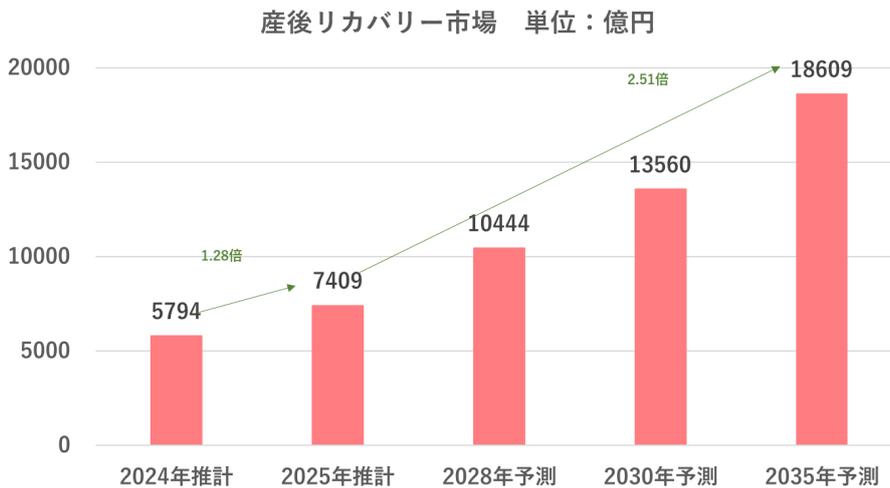


【レポート概要】

■ 産後リカバリー市場規模

▼ 市場規模の現状と成長推移

産後リカバリー市場は、出産後 10 年未満の女性を対象とした個人のリカバリー行動・関連サービス・製品を積み上げて算出。2025 年推計で 7,409 億円となり、2024 年推計（5,794 億円）から前年比約 1.28 倍の拡大が確認されています。2035 年には 1 兆 8,609 億円（2025 年比 2.51 倍）への成長が予測されており、産後リカバリーは今後 10 年の重要市場として注目されます。



※産後リカバリー市場規模に関するデータの商業利用は、白書購入企業様に限らせていただきます。

▼ 市場を構成する 3 つの要素

産後リカバリー市場は「個人行動（ソリューション）」「産後 GIFT」「産後ケア施設」の 3 要素で構成されています。中でも産後 GIFT は 2025 年比で 2035 年に 6.0 倍という最高成長率が予測されており、贈る側・受け取る側双方の意識変化が市場拡大を後押ししています。

金額	2024年推計	2025年推計	2028年予測	2030年予測	2035年予測
個人行動（ソリューション）	5634	7089	9804	12328	16762億円
産後GIFT	136	272	545	1089	1634億円
産後ケア施設	24	48	95	143	214億円

図表：市場規模【3要素】（金額）/単位：億円

▼ 市場規模 算出方法

産後リカバリー市場規模は、日本リカバリー協会が毎年発表する「リカバリー（休養・抗疲労）市場規模」（2025 年推計：7 兆 6,638 億円）の算出口ジックを産後女性に応用し、以下の手順で推計しています。①出産後 10 年未満の女性が全体に占める割合を算出 ②同割合を当協会のリカバリー市場規模（企業投資除く）に乗じてベース値を算出 ③世帯年収・「休めない」意識・リカバリー行動実施率などの係数で補正 ④産後 GIFT・産後ケア施設の将来推計値（2030 年：GIFT1,089 億円、施設 95 億円）を加算 ⑤全要素を合算し総市場規模を算出。※出生率の変動は現時点では反映していません。

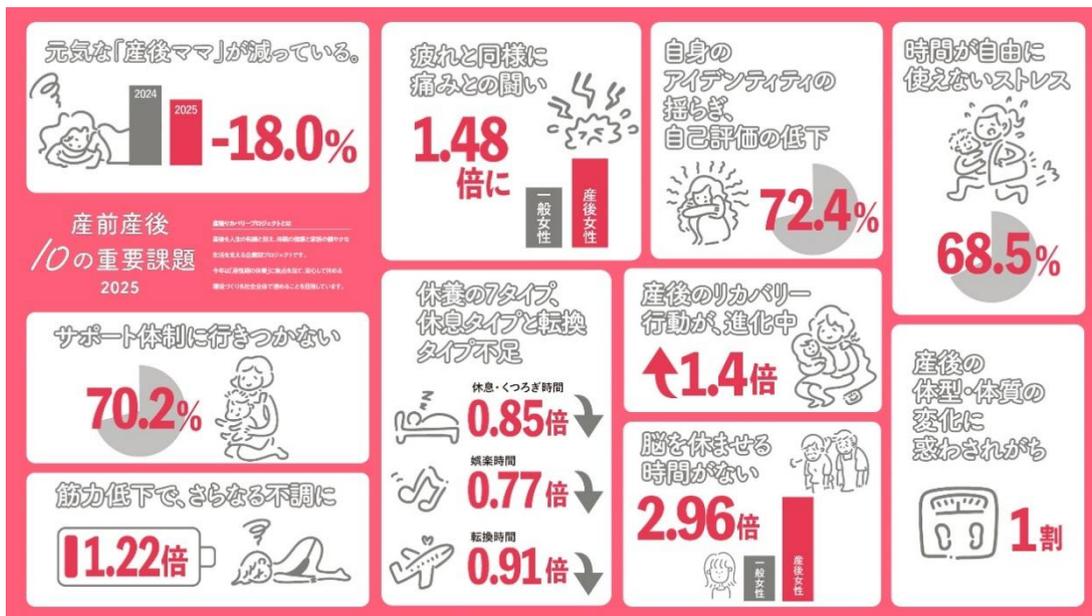
【「産後リハビリ白書 2026」について】

■ 調査報告書「産後リハビリ白書 2026」の概要

- ページ数：100P
- 販売価格：10万円（税別）
- サマリー版：問い合わせにより無料配布（16P）
- 発刊日：2026年3月5日（産後ケアの日（※））
- 詳細・お申し込み：<https://sungo1010.jp/project/sangohakusyo/>

■ 「産後リハビリ白書 2026」目次

産前産後10の重要課題2025を元にピックスを作成。



TOPICS：産後リハビリ市場規模 市場規模の現状・将来予測・3要素予測・大項目／中項目カテゴリ別推計（全5スライド）

第1章 | なぜ「元気な産後ママ」が減っているのか 疲労・ストレス・睡眠時間・睡眠の質・休めない意識・自己評価について、女性経年比較／男女比較／ライフステージ比較で分析。産後女性の90%以上が疲労を抱え、約6割が「高頻度疲労者」。休めない意識は約6割、高ストレス層の7割超で自己評価の低下が確認された。

第2章 | 産後は「疲れ」だけでなく「痛み」と闘っている 身体の悩み・身体の痛み・体形の悩みについて、女性・ライフステージ別に分析。産後女性の49.1%が身体的な痛みを経験しており、これは一般女性の1.42倍。首・肩・腰の慢性的な痛みに加え、約3人に1人が頭痛・腸の不調など複数の不調を同時に抱えている実態を明らかにする。

第3章 | 時間がないのではなく、回復が奪われている 家事時間・スマホ使用時間・入浴時間・自由時間・子供と一緒にいる時間・協力体制について経年・ライフステージ比較で分析。「忙しいから休めない」のではなく、情報過多・役割意識・サポート不足により「回復の機会が構造的に奪われている」という本質的な課題を提示する。

第4章 | 運動できない産後女性を責めないために 運動習慣・カテゴリ別実施状況・筋力低下を分析。産後女性の約5割が「全く運動できていない」現実意志の問題ではなく、睡眠・回復が不足した状態に起因することを示す。「運動の前にリハビリを（Recovery before Exercise）」という考え方を提唱する。

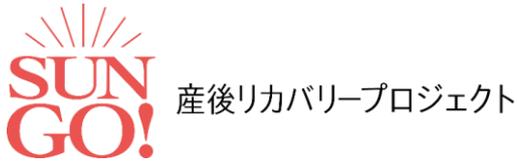
第5章 | 産後に不足しているのは「娯楽・休息・転換」である 休養の7タイプ別実施率をライフステージ・経年で比較分析。産後期には特に「娯楽タイプ」「休息タイプ」「転換タイプ」が著しく低下。産後の疲弊の本質は体力不足ではなく、質の高い回復が得られない「回復不全」であることを明らかにする。

第6章 | 進化するリハビリ行動 産後女性が実践する抗疲労・リハビリ行動の実施率を全体・男女別・経年・疲労度別で詳細分析。

第 7 章 | 産後リハビリ-活力モデル (2026) 活力行動の総合ランキングと経年変化、健康・美容・睡眠・アンチエイジングへの投資意識を分析。産後女性の「元気」を生み出す活力モデルを提示する。

第 8 章 | 産後 GIFT の価値転換 産後ギフトの価値が「モノから回復体験へ」「自己投資から社会的許可（回復の承認）へ」とシフトしていることを分析。成長率 6 倍が予測される GIFT 市場に向けた 7 つのカテゴリーと企業への具体的なビジネス示唆を提示する。

【「産後リハビリ-プロジェクト」について】



「産後リハビリ-プロジェクト」は、出産後の女性（夫婦・パートナー）に対するリハビリのためのサービス・情報・環境が不足している現状に着目し、「ママの心身のリハビリ」と「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環境向上を目指して、2022 年 11 月に発足した企業間連携プロジェクト。現在大広フェムテック・フェムケアラボが事務局主管として参画し、生活者調査・インサイト分析・社会啓発活動を担っています。 <https://sungo1010.jp/>

【大広フェムテック・フェムケアラボについて】



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、日本国内における広告会社初の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ド・イノベーションやパーソナルヘルスケアを見据えて、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、理化学研究所名誉研究員、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、Integrated Health Science 株式会社 代表取締役 CEO）

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、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/事務局長）

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）

田爪正気（東海大学 健康科学部元教授）

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。

<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

メール : info@recovery.or.jp