

産前産後 10 の重要課題 2023 を発表 「妊婦歯科健診の受診率は 3 割」など、 知られていない「産後リカバリー期」の課題に気付く機会に 10 月 10 日産後リカバリーの日にシンポジウムを開催

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、未病産業研究会 休養分科会を母体として参画・協賛企業とともに立ち上げた「産後リカバリープロジェクト」で 2023 年 10 月 10 日（火）「産後リカバリーの日」に『産後リカバリープロジェクト 第 1 回シンポジウム』を開催し「産前産後 10 の重要課題 2023」を発表しました。



「産後リカバリープロジェクト」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、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、及び夫婦へのリカバリーの意識を高める活動を行っています。

シンポジウム前半では神奈川県政策局いのち未来戦略本部室未病産業担当部長の牧野義之氏の開会挨拶、神奈川県未病をテーマとした今後の展開戦略発表の後、「産後リカバリープロジェクトが目指すこと」の説明を経て「産前産後 10 の重要課題 2023」を発表しました。

後半は「産後のリカバリーが必要な社会的背景」と題して、千葉工業大学創造工学部教育センター助教の野村由実氏より講演、タカラベルmont株式会社、株式会社ポーラ、一般社団法人日本声ヨガ協会、株式会社大広 大広フェムテック・フェムケアラボの 4 社で「産前産後 10 の重要課題の活かし方」をテーマにパネルディスカッションと続き、最後はタカラベルmont株式会社執行役員メディカル事業部事業部長の石黒昇氏の閉会の挨拶で締めくくりました。

当日は企業、メディアの方、約 60 名が参加し、参加者のアンケートには「産後リカバリー期という言葉を知りたいです」「広い視野で包括的に課題を洗い出してもらって、新たな発見があったと共に、日本社会として解決していかなければならないと感じました」「出産経験者として個人的または同じ母親同士の間で感じていた様々な問題点を、このようなプロジェクトで行政・企業が協力して言語化・共有することはとても大きな意味があり、素晴らしいことだと思います」「出産に関わる女性だけでなく、社会で立場や役職のある男性の方が積極的に関わっていること、出産前の女性が関わっていることがすごくよかったです」との感想がありました。また、開催後の名刺交換会では、シンポジウムでの熱気に負けない意見交換、交流が活発に行われました。

■「産前産後 10 の重要課題 2023」を発表 <https://sungo1010.jp/>

「産前産後 10 の課題 2023」は、産後リハビリプロジェクトで実施した 667 人への産前産後のアンケート調査と 10 万人の調査データから作成した「産後リハビリ白書」をもとに、参画・協賛企業、産前産後に関わる有識者の方などとともに内容を決定しています。



＜産前産後 10 の重要課題 2023＞

1. 妊娠中と比べて産後の情報が少ない
2. 「休めない」意識は産後 1.5 倍に
3. 回復が十分でないまま社会復帰せざるをえない
4. 産後の体のケアの満足度が低い
5. 核家族・一人親世帯などで頼れる人が少ない
6. 妊婦歯科健診の受診率は 3 割
7. 今や 5 人に 1 人の帝王切開出産。心のケアへの理解不足
8. パパ育休へのモヤモヤ
9. 男性の産後うつが見過されている
10. 産後リハビリは産前から始まっているという事実

「産前産後 10 の重要課題 2023」の発表では、具体的な調査結果を交えての発表を行い、10 項目が発表されるごとに熱心にメモをとる参加者の姿が印象的でした。中でも「妊婦歯科健診の受診率は 3 割」「5 人に 1 人の帝王切開出産」という項目は知らなかったという方が多く、時代とともに変化する産前産後の状況、特に産後ケアの情報の少なさに気付く機会になりました。

■ 深刻な産後の運動不足。アスリートが競技復帰するように、産後も社会復帰や自己実現までのサポートを

千葉工業大学創造工学部教育センター助教の野村由実氏の講演では、初婚・初産年齢の高齢化や核家族化、サポートする祖父母の高齢化、社会で話題になった男性育休の現状など産後を取り巻く社会的背景から、産後の回復についての実情、また野村氏自身の産後体験、研究内容や活動について講演いただきました。けがをしたアスリートは、リハビリで競技復帰を目指すが、大けがレベルと言われる産後ダメージのケアは注目されておらず、産前の健診は定期的にあっても、産後は子どもの健診がメインになり、ママ健診は産後 1 カ月までであることなどをお話いただき、アスリートが日常生活から競技復帰までリハビリをするのと同じように、産後の心や体も回復させるだけでなく、社会復帰や自己実現も目指すべきだという話をいただきました。



■ 事業としての取組、企業の社内取組で進めていきたいことなど、各社の今後の活動を発表したパネルディスカッション

パネルディスカッションでは「産前産後 10 の重要課題 2023」の中からパネラーの各企業が特に注目している項目、企業活動に活かす項目に関して発表しました。

<各社の注目した課題と、活かそうと思う内容>

	注目した課題	どのように企業活動に活かせるか、活かそうと思うか
タカラベルモント株式会社	6. 妊婦歯科健診の受診率は3割 7. 今や5人に1人の帝王切開出産。心のケアへの理解不足 10. 産後リハビリは産前から始まっているという事実	・当社と関係する理美容業界・歯科業界・医療業界、それぞれの垣根を越えた情報発信で、産前産後の常識をアップデートすることによる、出産数の維持につなげていきたい。 ・企業の信用とイメージのアップ
株式会社ポーラ	2. 「休めない」意識は産後1.5倍に 3. 回復が十分でないまま社会復帰せざるをえない 5. 核家族・一人親世帯などで頼れる人が少ない	・リリース済みの産後ケアアプリのサービスの拡充 ・休めない意識を、分析技術を活用した客観的データにより、「休んでもいいんだ」という意識改革 ・復職に向けたサポート、伴走できるサービスの強化 ・産後ママ1人1人が、心と体に余裕をもって育児に取り組める状態にするべく、サービスを強化
一般社団法人 日本声ヨガ協会	2. 「休めない」意識は産後1.5倍に 10. 産後リハビリは産前から始まっているという事実	・物理的にママが休める「場づくり」の促進（産後リハビリ施設、宿泊預かり施設、福利厚生） ・両親が一人の時間を確保できるような実際的なサービス、支援事業の促進
株式会社大広（大広フェムテック・フェムケアラボ）	1. 妊娠中と比べて産後の情報が少ない 4. 産後の体のケアの満足度が低い 5. 核家族・一人親世帯などで頼れる人が少ない	・実際のビジネスとの接地面を見直したり、組織運営に活かしたり、「持続可能な企業経営につながる機会として"質"を重視する」ことに活かす ・事業開発やコミュニケーション開発の支援の軸足に置いていく

そしてタカラベルモント株式会社執行役員メディカル事業部事業部長の石黒昇氏の閉会の挨拶では「パパ育休のモヤモヤ」や「男性の産後うつ」など、企業が取り組んでいくべきことも多いとのコメントがありました。



今後、産後リハビリプロジェクトは、今回発表した「産前産後10の重要課題2023」をもとにして、課題解決に向けて日々変わる産前産後を取り巻く情報のアップデートとなる勉強会の開催や、ソリューションの模索・実現を目標に参画企業との協業などを予定しています。より広く「産後リハビリ期」について社会に啓発し続けることで、認識を深め、「出産」「産後」が現代の産前の方々にとって前向きな選択肢の一つとなるよう、新たな協力者を募りながら活動を推進してまいります。

【10月10日産後リハビリの日】

「産後リハビリプロジェクト」では、出産直後から心身ともに多忙になる「産後のお母さん」が自分の心と体をいたわれて、支える家族や周囲の人、社会がお母さん自身の疲労にも目を向けるきっかけの日となることを願い、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、「妊娠から出産までと同じくらいの産後期間、心と体のリハビリを大切にしてほしい」との思いを込めています。

【10月10日 産後リカバリーの日協賛企業】

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）／一般社団法人 日本リカバリー協会／プレミアアンチエイジング株式会社／株式会社ポーラ／ガーミンジャパン株式会社／株式会社ビ・メイク／日本トイザらス株式会社（順不同）



美しい人生を、かなえよう。



©2023 Tru Kids. Inc.

【調査概要】

調査名：「産前産後に関するアンケート 2023」

期間：2023年 8月21日～9月20日／調査対象：全国の20～69歳の667人／調査方法：インターネット調査／調査項目：27問

調査名：「ココロの体力測定 2023」（「産後リカバリー白書」）

期間：2023年 4月18日～5月23日／SCR 調査対象：全国の20～79歳の10万人（男女各5万人）／調査方法：インターネット調査／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

※集計データ：県・年齢を実際の人口でウェイト修正を行い活用

抽出対象：全国の20-49歳／女性：30,462人（マタニティー期：2,025人、生後0-3か月：409人、生後4-6か月：668人、生後7-12か月：831人、その他未就学児あり：7,110人）／男性：20,594人（マタニティー期：501人、生後0-3か月：166人、生後4-6か月：237人、生後7-12か月：252人、その他未就学児あり：2,935人）

【産後リカバリープロジェクト 参画企業】※2023年10月10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）／一般社団法人 日本リカバリー協会／SOMP Oひまわり生命株式会社／プレミアアンチエイジング株式会社／東洋紡株式会社／株式会社ポーラ／ガーミンジャパン株式会社／株式会社ビ・メイク／日本トイザらス株式会社（入会順）

（後援）一般社団法人日本疲労学会／神奈川県末病産業研究会／神戸リサーチコンプレックス協議会



産後リカバリープロジェクト

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

【一般社団法人日本リハビリ協会 概要】

リハビリ（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）を休ませていただけませんか？」

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を向上させる、それ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、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ハビリ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

（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）

杉田正明（日本体育大学体育学部 教授、日本陸連 科学委員会委員長）

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（スイス）

URL：<https://www.recovery.or.jp/>

公式情報サイト「Recobal（リカバル）」URL：<https://recover-bar.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：pr@netamoto.co.jp