

「産後リカバリープロジェクト」
及び
「10月10日産後リカバリーの日啓発活動」について

2023年7月24日

神奈川県 未病産業研究会
休養分科会 運営事務局
産後リカバリープロジェクト事務局

所在地 : 神奈川県厚木市中町4-4-13 浅岡ビル4F

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 客員主管研究員、大阪公立大学 名誉教授、
一般社団法人日本疲労学会 理事長)

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/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) (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 (ドイツ)

社会の休養リテラシーの向上と、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。

休養学のベースとなる、テキストを2021年6月17日に発刊
国内外の31名の有識者の方々と執筆を行い、休養の普及をおこなっている。

著者一覧（掲載順）

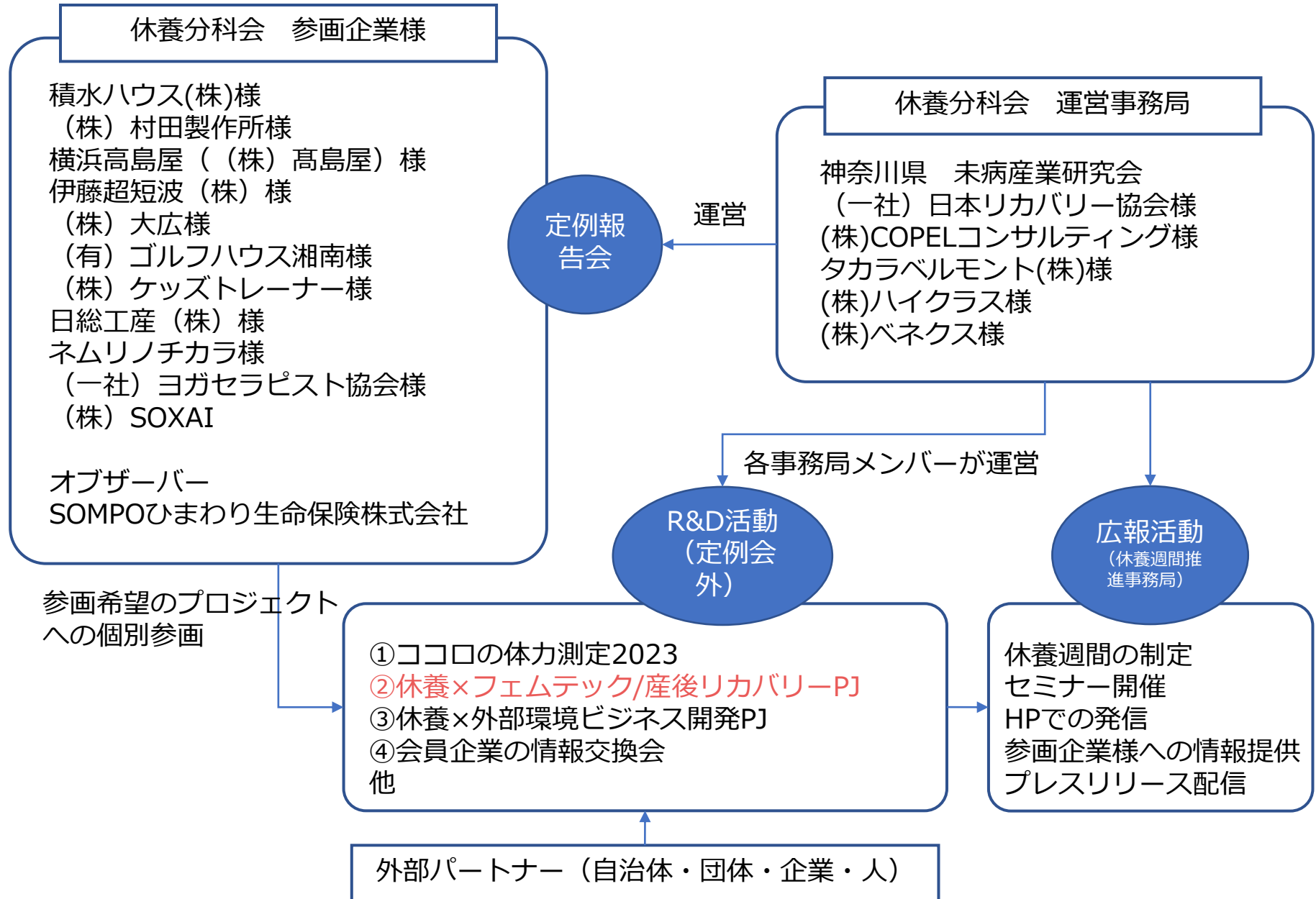


図 休養モデル (杉田・片野モデル)

『休養学基礎』、一般社団法人日本リハビリ協会監修、メディカ出版。

杉田 正明	日本体育大学 体育学部 教授 博士 (学術)
片野 秀樹	日本体育大学 体育学部 研究員 博士 (医学)
渡辺 恭良	理化学研究所 生命機能科学研究センター 健康・病態科学研究チーム チームリーダー 医学博士
岸 哲史	東京大学 大学院教育学研究科 助教 博士 (教育学)
伊藤 明子	東京大学 大学院医学系研究科 客員研究員 MPH (公衆衛生学修士) 赤坂ファミリークリニック 院長
土屋 裕睦	大阪体育大学 大学院スポーツ科学研究科 教授 博士 (体育科学)
黒岩 祐治	神奈川県知事
光延 文裕	岡山大学 大学院歯歯薬学総合研究科 教授 医学博士
井口 恵理子	株式会社ベネクス
山口 創	桜美林大学 リバラルアーツ学群 教授 博士 (人間科学)
吉田 貴彦	旭川医科大学 医学部 教授 博士 (医学)
松尾 祥子	赤坂溜池クリニック 臨床心理学修士
根津 知佳子	日本女子大学 家政学部 教授 教育学修士
山内 やよい	早稲田大学 グローバルエデュケーションセンター 講師 博士 (スポーツ科学)
高井 秀明	日本体育大学 体育学部 准教授 博士 (体育科学)
曾根 良太	日本体育大学 ハイパフォーマンスセンター 助教 博士 (スポーツ医学)
枝 伸彦	獨協医科大学 基本医学 講師 博士 (スポーツ科学)
野口 みずき	2004年アテネオリンピック女子マラソン金メダリスト
広瀬 永和	岩谷産業 陸上競技部 監督
野井 真吾	日本体育大学 体育学部 教授 博士 (体育科学)
鹿野 晶子	日本体育大学 体育学部 准教授 博士 (体育科学)
田中 良	大阪体育大学 体育学部 講師 博士 (体育科学)
室伏 由佳	順天堂大学 スポーツ健康科学部 講師 博士 (スポーツ健康科学)
野村 由実	日本体育大学 体育学部 助教 博士 (スポーツ科学)
松木 秀明	東海大学 名誉教授 医学博士
西野 精治	スタンフォード大学 医学部 教授 医学博士
岡田 真平	身体教育医学研究所 所長 修士 (教育学)
半田 秀一	身体教育医学研究所 部長 博士 (医学)
位高 駿夫	東海大学 体育学部 講師 博士 (スポーツ健康科学)
大谷 泰夫	神奈川県立保健福祉大学 理事長

休養分科会の枠組みと活動





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について

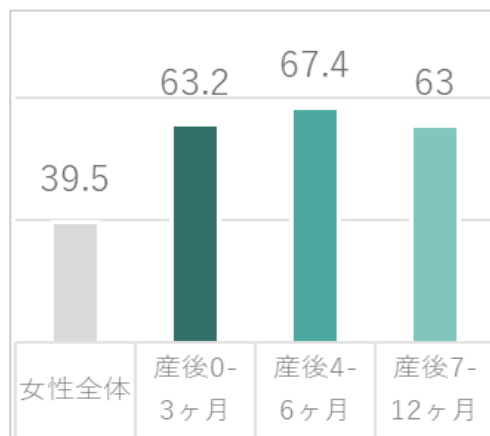


一般社団法人
日本リカバリー協会

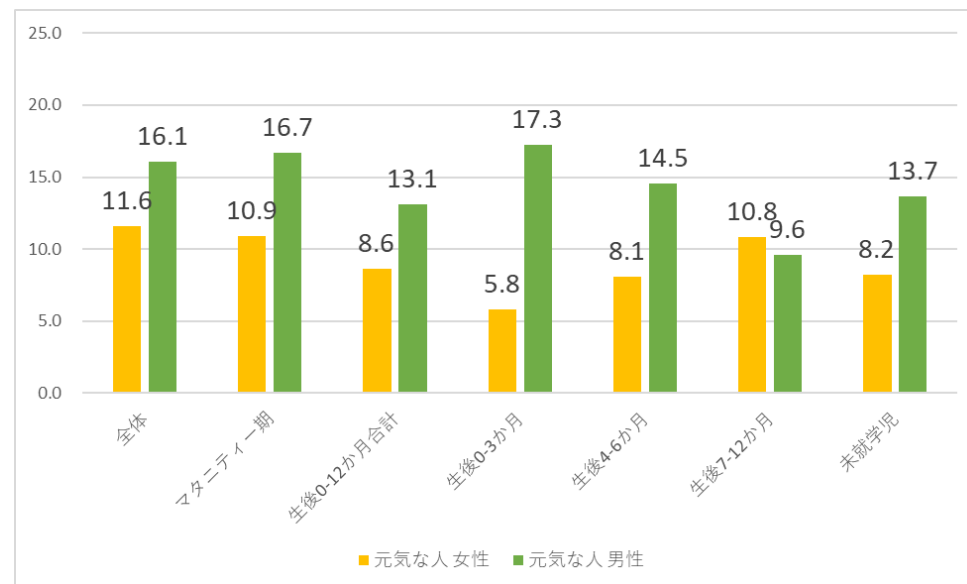
プロジェクトの背景

産後の女性（夫婦）に対して、社会システム及び知識などの不足による、リカバリー環境が不足している状況。

出産後の母体へのダメージは「交通事故レベル」と例えられることにも関わらず、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、環境が不足している。



「役割があり休めない」と回答した女性の割合



産前の女性は、マタニティー期として社会的にサポートする文化が定着（マタニティーマークの普及など）、しかし社会復帰が前提になりつつある社会に変化しながら、なぜ産後の女性への労わりの意識は低いのか？

現状の産後女性・夫婦の周りには、
課題がたくさん隠れている。

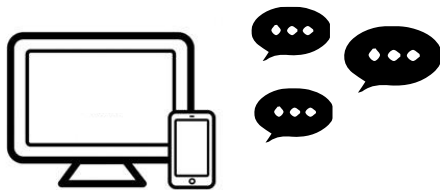
産前に比べ、
産後の情報が少ない。



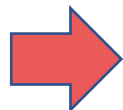
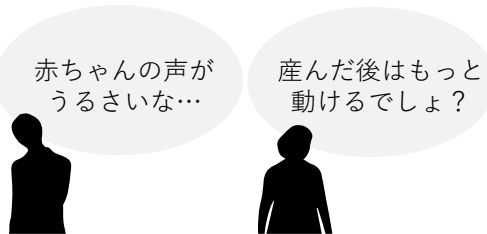
子ども優先で自身のリカバリーに
意識がむかない。



非科学的な情報も多く、
情報を探すのも困難。



周囲から、いたわりがない。



産後女性への社会的な情報アップデートが重要となる

産後リカバリープロジェクト の立ち上げ



「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、神奈川県未病産業研究会 休養分科会が母体になり、「産後リカバリープロジェクト」を2022年11月に立ち上げました。

【産後リカバリープロジェクト 賛同・協賛企業】 ※2023年7月1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 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 ※入会順

後援：神奈川県未病産業研究会、一般社団法人日本疲労学会、神戸リサーチコンプレックス協議会

共催【10月10日啓発活動】：神奈川県



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のロゴマークは、太陽をモチーフにしています。

背景にあるのは、大正から昭和にかけて女性の自由確立のために尽力した女性解放運動家・平塚らいてうが文芸誌『青鞥』創刊の辞として書いた「**元始女性は太陽であつた**」という言葉。

出産というすばらしい門出から始まる産後が、太陽が昇りはじめる希望に満ちた瞬間のような、ワクワクしたものになりますように。

そんな思いを込めてデザインしました。

【目指す社会的インパクト・意義】

1、産後女性への前向きな社会・文化作り（意識変化、社会システム構築）

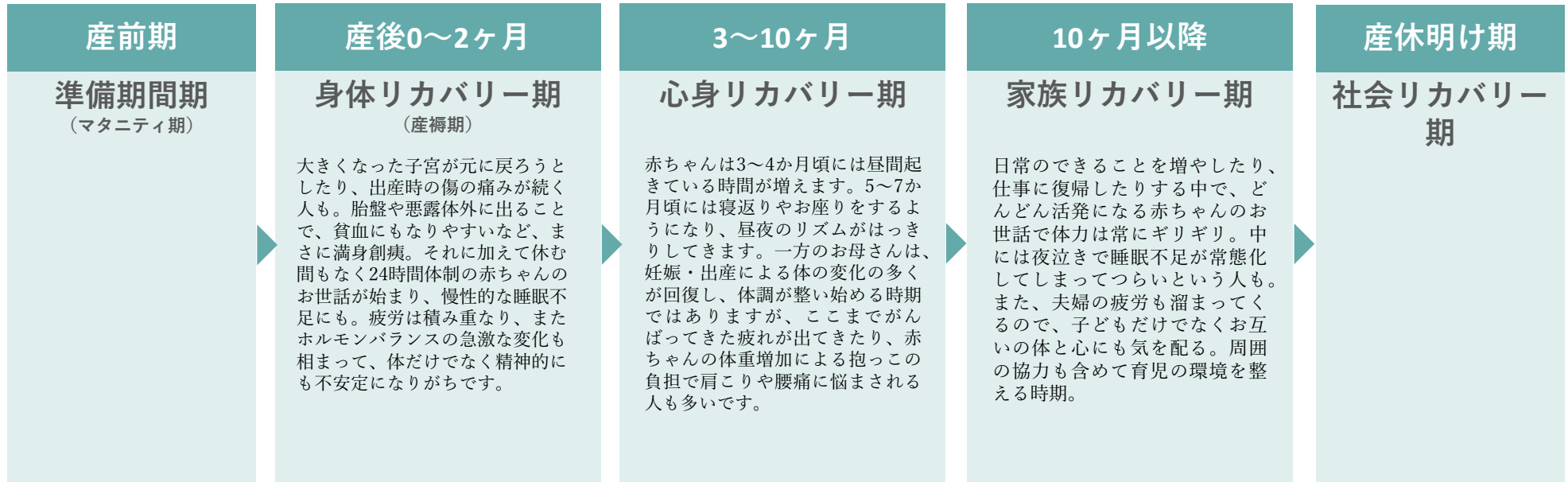
- ・夫婦の前向きな出産意識の形成、育休（男性の）の意義の創出
- ・女性及びそのパートナーの社会復帰意欲の形成
- ・産後リカバリーの市場形成による文化作り ※台湾の産後ケアセンター文化
- ・自治体の産後ケアへの貢献（未病分野）

2、産後女性への情報のアップデートによる新しいヘルスケア領域の開発

- ・産後からそれ以降の、自身（夫婦）へのヘルスケアリテラシーの向上
※マタニティー期が最も健康投資意欲が高まる
- ・Femtech（フェムテック）×具体的な貢献ターゲットの設定によるビジネス開発

当プロジェクトが考える、産後リカバリーの期間

大きな身体・環境変化がある産後は、産褥期だけでなく準備期間のマタニティー期、その先の心身や、家族間そして社会への復帰のためのリカバリーに当てたい。特に昨今の、社会復帰を前提とした産後女性へのサポートも、重要なテーマと考える。



産後リカバリー

産後リカバリープロジェクトの主な活動

◇産後リカバリー白書作成（ココロの体力測定より）

※ココロの体力測定とは2016年から実施している毎年10万人以上のweb調査です。2021年より、フェムテック、産前産後の女性関連を項目に追加

◇webサイト、リリースでの情報発信

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

◇産後リカバリーセミナーの開催（産休期間のリカバリープログラム）

※産休中の社員の方への復帰に向けたプログラム

※企業向けにテスト開催を実施（ベネクス、阪急百貨店労働組合）

※神奈川県公認プログラムを目指し、実証実験を検討 ⇒ 県内企業への導入を目指す

◇産後リカバリーアイデア会議の定期開催（企業勉強会）

◇神奈川ME-BYOリビングラボ実証事業を活用した、エビデンス開発（予定）

◇10月10日産後リカバリーの日 啓発キャンペーン

共催：神奈川県、協力：未病産業研究会、後援：日本疲労学会

調査報告書「産後リカバリー白書 2022」について

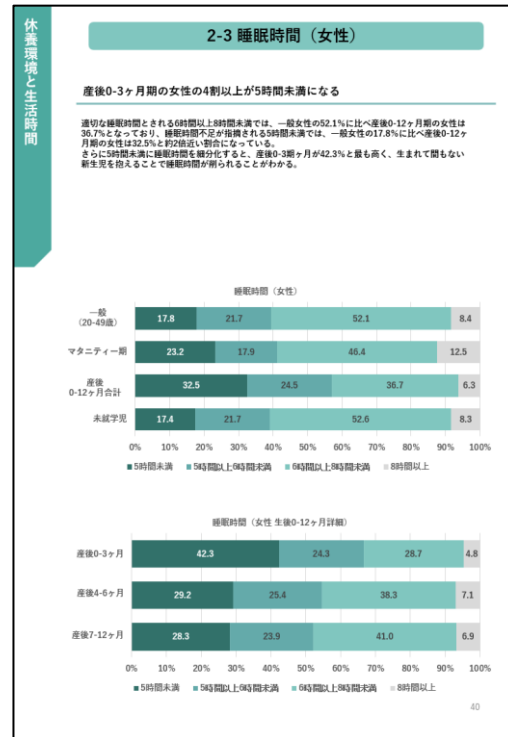
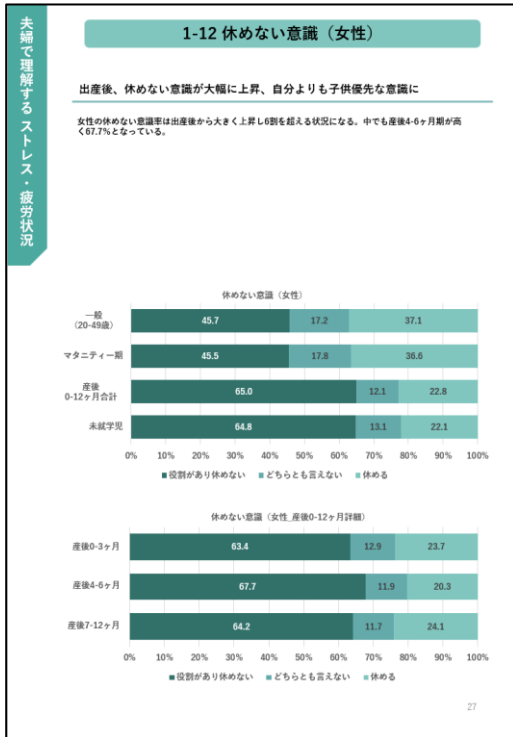
発売日：2022/11/28

編著者：一般社団法人日本リカバリー協会

監修：産後リカバリープロジェクト

定価：66,000 円（本体 60,000 円+税 10%）

判型・ページ数：A4 2 色 104P



身体の悩み（女性/単位：%）

	一般	マタニティー期	産後0-12ヶ月合計	未就学児
めまいがする	14.7	14.5	14.8	13.1
体のふしぶしが痛む	14.8	17.3	17.0	12.8
頭が重かったり頭痛がする	26.3	20.5	24.2	25.0
首筋や肩がこる	48.1	43.3	53.5	47.4
腰が痛い	33.7	48.8	46.0	35.1
目が疲れる	42.3	34.0	38.5	37.3
動悸や息切れがする	14.0	23.0	11.1	12.6
胃腸の具合が悪い	19.1	20.3	14.0	15.8
食欲がない	10.0	13.6	8.4	9.2
便秘や下痢をする	26.1	34.2	26.0	23.2

身体の悩み上昇率（女性/単位：倍）

	一般	マタニティー期	産後0-12ヶ月合計	未就学児
めまいがする	1.00	0.99	1.00	0.89
体のふしぶしが痛む	1.00	1.17	1.15	0.87
頭が重かったり頭痛がする	1.00	0.78	0.92	0.95
首筋や肩がこる	1.00	0.90	1.11	0.99
腰が痛い	1.00	1.45	1.36	1.04
目が疲れる	1.00	0.80	0.91	0.88
動悸や息切れがする	1.00	1.64	0.79	0.90
胃腸の具合が悪い	1.00	1.07	0.74	0.83
食欲がない	1.00	1.36	0.84	0.92
便秘や下痢をする	1.00	1.31	1.00	0.89

産後リカバリープロジェクト アイデア会議とは

「産後リカバリープロジェクト」は、産後のお母さんやその家族への社会の意識・知識向上を目的に、2022年11月、一般社団法人日本リカバリー協会が発足したプロジェクトです。

「産後ケア」という言葉や、行政・民間によるサービスが始まったのは、ここ数年のこと。その充実度や内容は市区町村によってばらつきがあるだけでなく、赤ちゃんに意識のいっている妊娠中・産後のお母さんたちは、居住地域で産後ケアのサービスを受けられることを「まったく知らなかった」という声も少なくありません。

産後リカバリープロジェクトでは、産後ケアに取り組む有識者や企業と一緒に、妊娠中・産後のお母さんに関する情報や、取り巻く社会状況などについての情報をアップデートするアイデア会議を2023年1月よりスタート。サービスや商品など、産後ケア（リカバリー）に関するさまざまなソリューションの開発に役立てることで、疲労を抱えがちな産後のお母さんとその家族の一助となることを目指します。

産後ケアリカバリープロジェクト アイデア会議
プログラムディレクター 丹羽真紀子

産後リカバリープロジェクト アイデア会議

開催概要

※2023年7月現在

現在、産後リカバリープロジェクト アイデア会議は、月2回開催（不定期）。
今後は【プログラムA】【プログラムB】の交互開催及び、個別に企業支援を行う【プログラムC】の実施も予定しています。

【プログラムA】産後リカバリーに関する有識者を招いてのトークセッション

働き方を含む、女性のライフスタイルは大きく変化しているものの、妊娠中・産後の女性の心身に関する基礎的な情報はアップデートされていないのが現状です。アイデア会議は、“今”の妊婦さんや産後のお母さんたちと接している有識者をお招きし、その方々の専門的な視点から、今の女性たちに必要な産後リカバリーを探っていきます。

【プログラムB】『産後リカバリー白書2022』解説セミナー

日本リカバリー協会がまとめた『産後リカバリー白書2022』の読み方を解説するマーケティングセミナーです。全国の妊娠中・産後の女性4,640人の調査データを、産後リカバリーのためのサービスや商品開発、社内の人事・環境整備等にお役立てください。

【プログラムC】マーケティング支援ワークショップ

有識者との意見交換会や産後のお母さんの座談会などによる、商品・サービス開発支援ワークショップ。希望企業ごとに個別に行います。



産後リカバリープロジェクト
10月10日啓発内容について

神奈川県、産後リカバリープロジェクト共催企画

テーマ：『産前産後の課題アップデート2023』

産後には、『リカバリー期』があるということを、産前の『安定期』のような一つの重要なターニングポイントとして、普及をさせることを目的とします。

10月10日での発信は、産後リカバリー白書と県内外の産前産後関係者の意見を集め、「産前産後ママの現在地」の発信を中心に。

そこで示された課題を基に、年間を通して解決策となる知識づくりは検討していく。

STEP1

神奈川県と共同で産後の課題を社会化する大規模調査

神奈川県共同で産前産後の関係者1万人アンケートを実施 参画社は調査設計から意見を出せる

(県内外の産婦人科、助産院関係者、参画企業の社員、自治体関係者他 参画各社コネクションを活かす)

STEP2

『10の産前産後の重要課題2023』の作成

※STEP1のアンケート+産後リカバリー白書2023を活用し、参画企業と有識者会議で選定

STEP3

10月10日産後リカバリーの日『10の産前産後の重要課題2023』啓発活動

※前ページ参照 参画企業webサイト、SNS/神奈川県庁関連告知メディア/未病産業研究会関連告知メディア/

県内外の産婦人科、助産院などでも発信

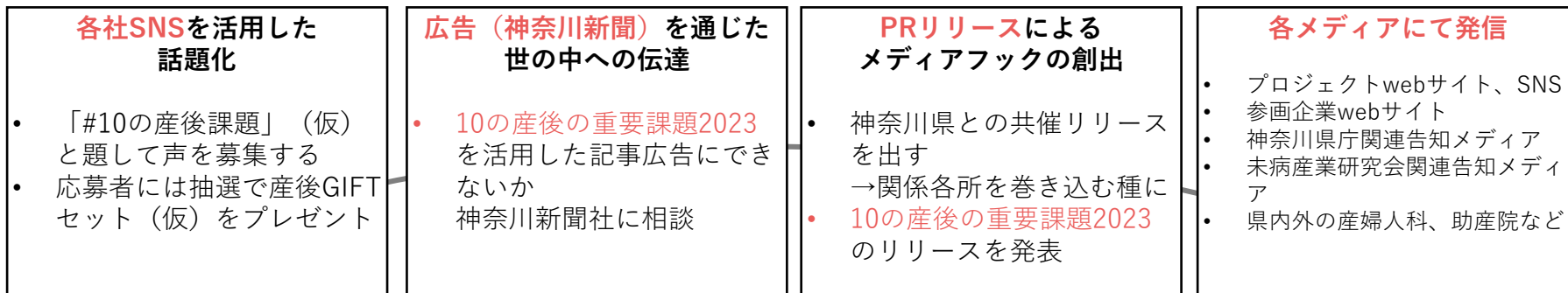
STEP4

2023年10月10日～2023年10月9日の解決策の探索活動方針に

産後リカバリーアイデア会議の年間テーマとして、有識者の方々と企業、自治体担当者と運営

啓発活動MAP

拡げる活動



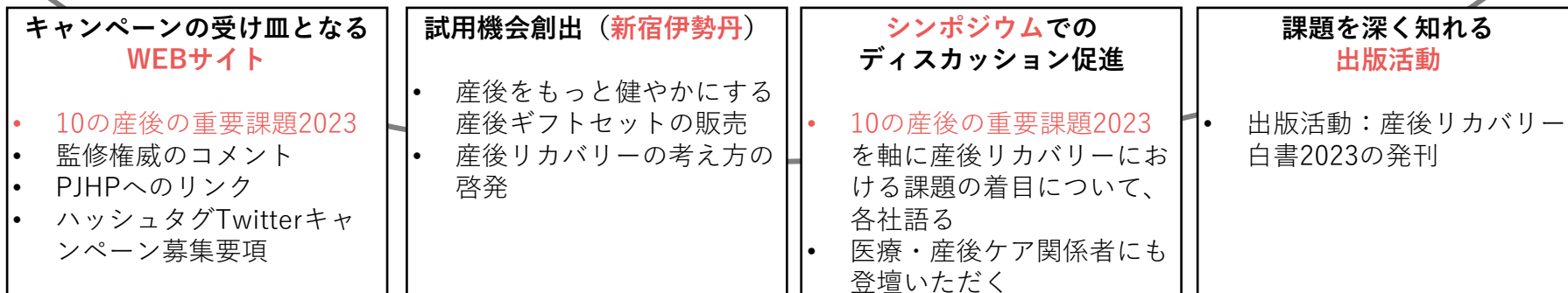
コミュニケーションコンセプト

産前産後の課題アップデート2023

産後のママがリカバリーできる環境づくりのための1丁目1番地として、産後の課題の現在地を知る・伝える活動

【コア施策】神奈川県と共同で産前産後の課題を社会化する大規模調査

深める活動



皆様へのお願い

産後リカバリープロジェクトでは、下記の2つの参加方法をご用意しております。各社様のご負担を少なくしながら、社会啓発を行うことを基本として活動をしておりますので、少しでも多くの賛同企業様の参加をお願いしたいと考えております。

1、産後リカバリープロジェクトへの入会

※基本協賛プラン 入会費10万円/年会費5万

◇HPへ企業ロゴ掲出／取組の紹介

◇産後リカバリーマーク配布(企業HP等の掲載OK)

◇産後リカバリー白書の提供

◇産後リカバリーアイデア会議（月1～2回）

A：有識者セミナー、B：産後リカバリー白書勉強会、C：企業マッチング会

→2023年11月以降は『産前産後の重要課題10のアイデア2023』の解決会議に

◇産休中（前）の社員向け産後リカバリープログラムの提供 ※有償

2、10月10日産後リカバリー啓発活動への参画

次ページ

2、10月10日産後リカバリー啓発活動への参画

< 参画企業様全社 >

- ◇シンポジウムへの参加
- ◇産後リカバリー白書2023（PDF版）の提供
- ◇啓発webサイト及びプレスリリースへの社名・ロゴ掲載

< 産後リカバリーの日協賛パッケージ >

- ◇神奈川県共同 産前産後の課題大規模調査の調査設計への参加
→『産前産後の重要課題10のアイデア2023』作成会議への参加
- ◇調査データの共有（1万人の産前産後の課題のローデータ）
- ◇シンポジウムへのテーマアップ・登壇
- ◇神奈川新聞 ロゴ掲載

¥100,000 -

< オプション >

- ◇神奈川新聞 取材記事
 - A) 神奈川新聞全5段 記事 79.5万円
 - B) 神奈川新聞全5段1/2記事 43万円

→自社の取り組み・サービスを取材可能

スケジュール

