

産後総合研究所 利用者アンケート 単純集計結果

産後総合研究所®

調査期間：2014年10月～2025年12月

発行日：2026年6月

※「産後総合研究所」は産後ヘルパー株式会社の登録商標です

調査背景と 調査の目的

調査背景

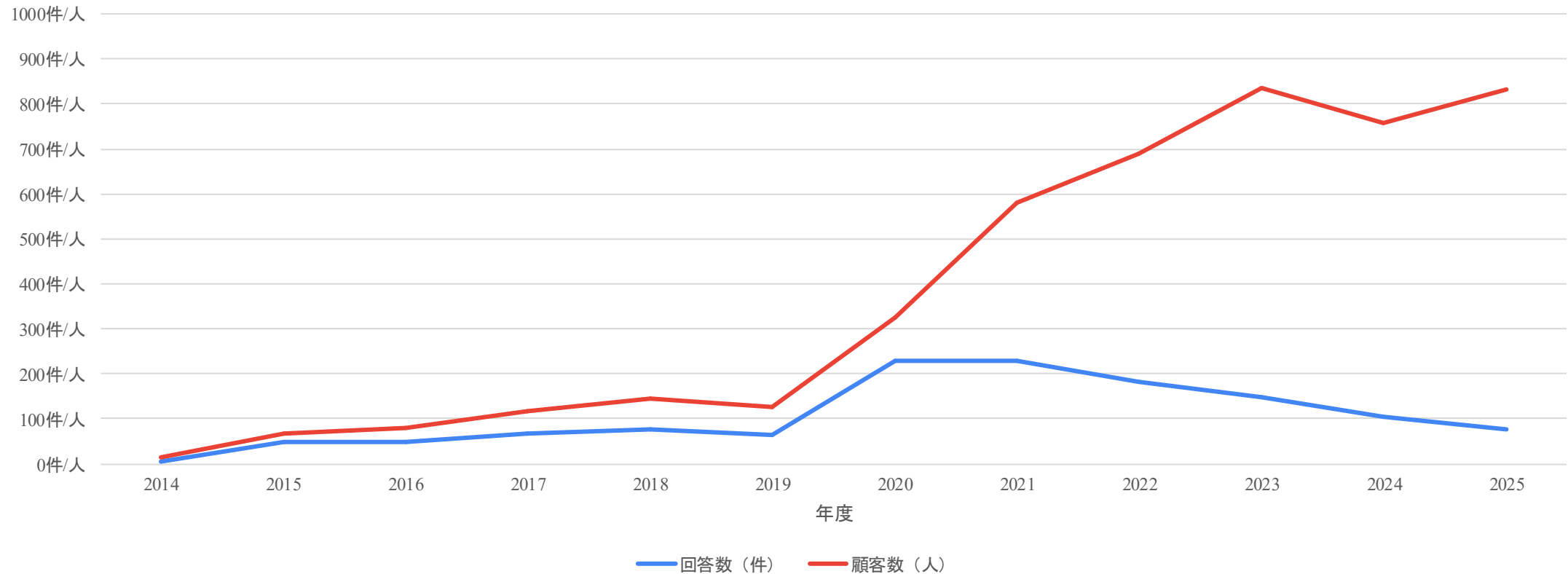
- ① 日本では少子化が深刻化する一方、産後女性の身体的・精神的回復に対する支援体制は依然として不十分な状況にある。
- ② 産後の母親は乳房トラブル・産後うつ・慢性的な疲労など複合的なリスクに直面しているが、里帰りをしない家庭が増加し（本調査では94%）、孤立した育児環境が常態化しつつある。
- ③ 産後ヘルパー株式会社は、2014年より訪問型産後ケアサービスを提供し、その利用者データを継続的に蓄積してきた。このデータを体系的に分析することは、現代の産後支援ニーズを可視化する上で重要な意義を持つ。

調査の目的

- 産後ケアサービスの利用実態（利用日数・出産形態・居住地域等）の定量的把握
- 利用者の身体的・精神的トラブルと有効なケア内容の関係性の分析
- 夫の育児参加状況・里帰り有無など家庭環境と支援ニーズの関連把握
- 今後の産後ケアサービス開発・政策提言に資するエビデンスの構築

調査主体：産後ヘルパー株式会社／産後総合研究所® **調査期間**：2014年10月～2025年12月（約12年間）
有効回答数：1,285件 **調査対象**：訪問型産後ケアサービス利用者（首都圏・関西圏を中心とする全国の家
調査方法：産後ケアサービス利用者に無料で貸し出している産後機器を発送する際に、アンケート用紙を同封。
サービス終了後、産後機器の返送と合わせて任意で回収。

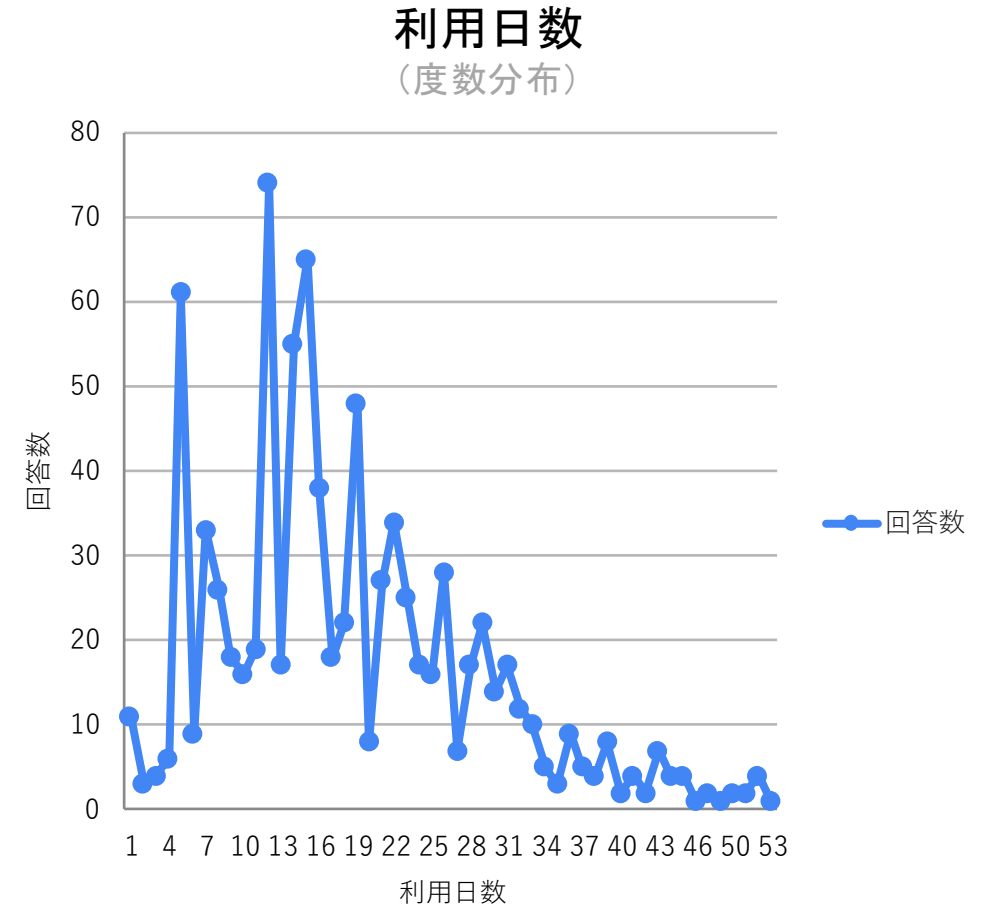
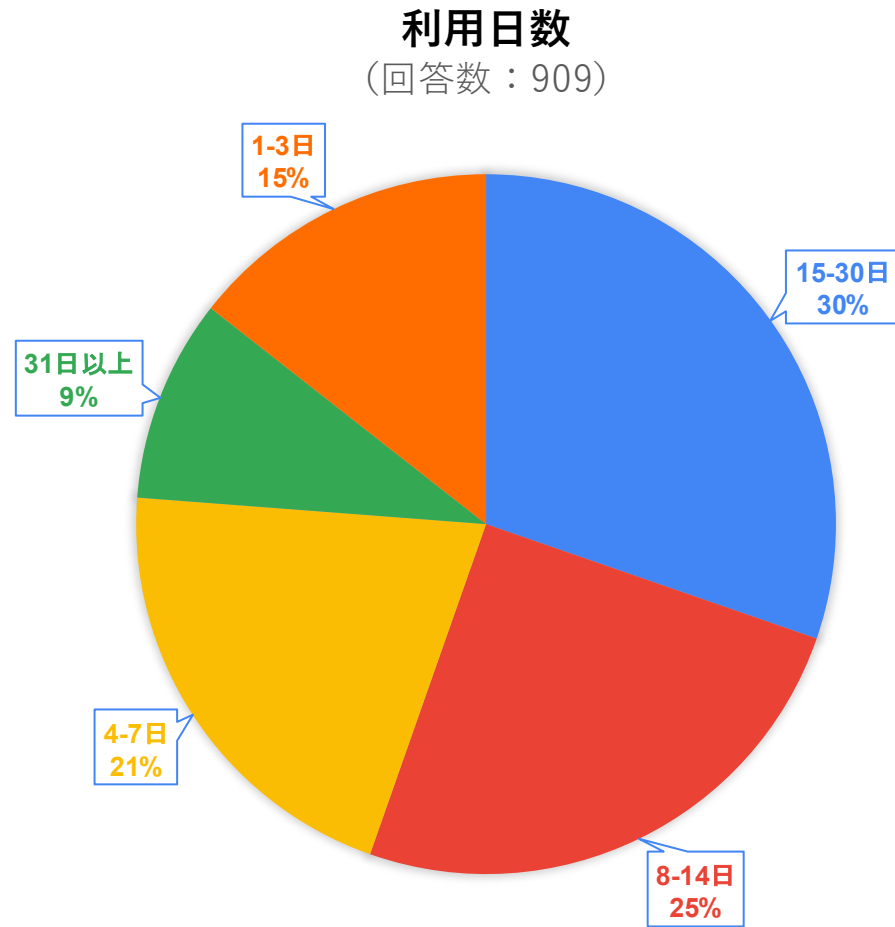
アンケート回収数の推移



一産後機器発送が減少した理由（アンケート件数が減少した理由）一

- ① 一度アンケートを回収した顧客が延長利用するケースが増加したこと
- ② 行政制度利用の顧客増加（行政利用は産後機器未提供のためアンケート回収していない）
- ③ 宿泊型産後ケア（行政&民間）利用した後の顧客が増加し、産後機器の必要性が減少したこと
- ④ 自身で産後機器を保有している街区個人顧客が増加したこと

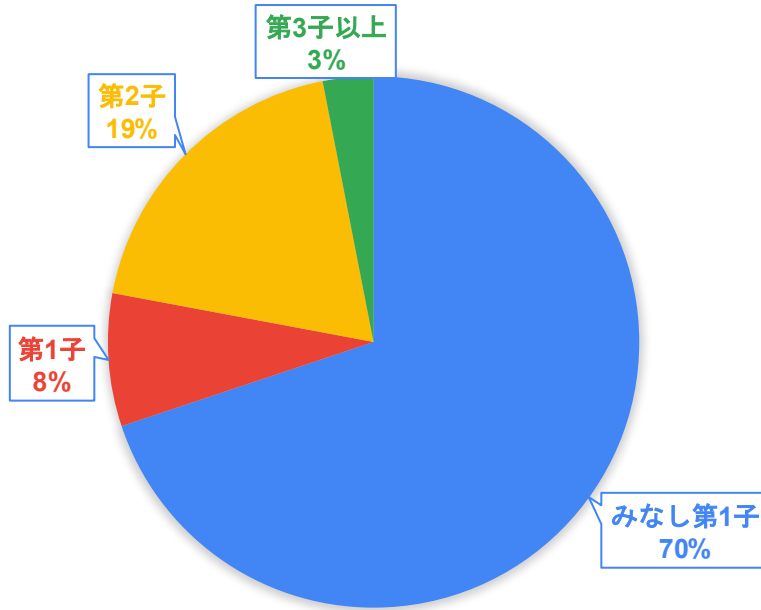
利用実態



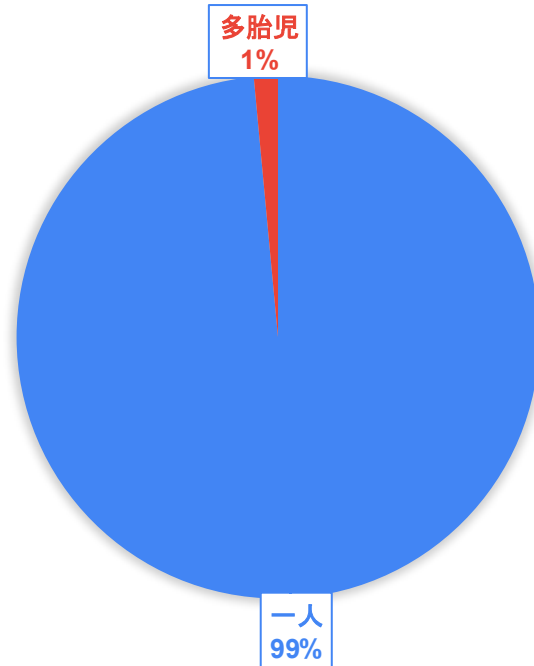
利用日数は「**15～30日**」が**30%**と最も多く、次いで「**8～14日**」が**25%**、「**4～7日**」が**21%**となった。全体として、1週間以上継続して利用する家庭が多く、**一定期間にわたる支援ニーズ**の高さがうかがえる。また、31日以上利用した家庭も9%存在しており、**家庭状況に応じた中長期的な支援の必要性**が示唆される。

母親の出産形態

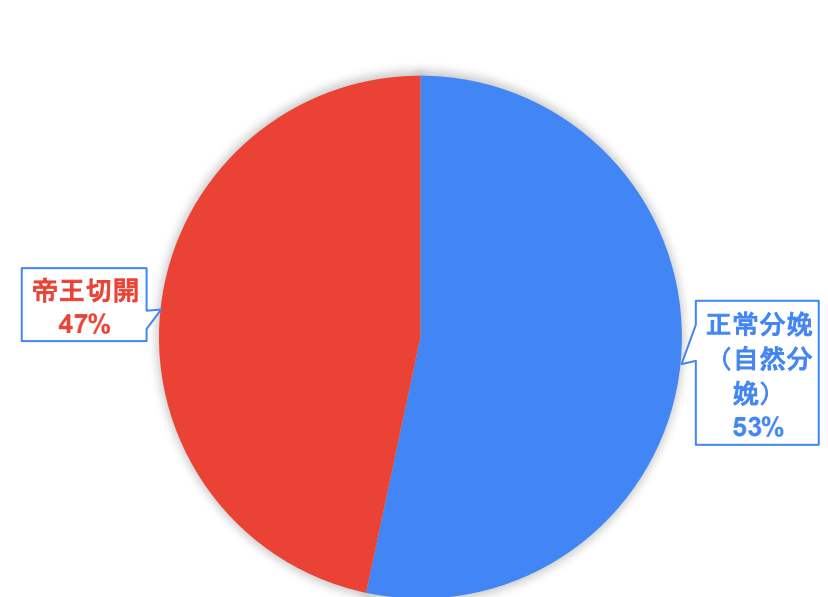
第何子か
(回答数 : 1,237)



一人か多胎児か
(回答数 : 676)



分娩方法
(回答数 : 90)



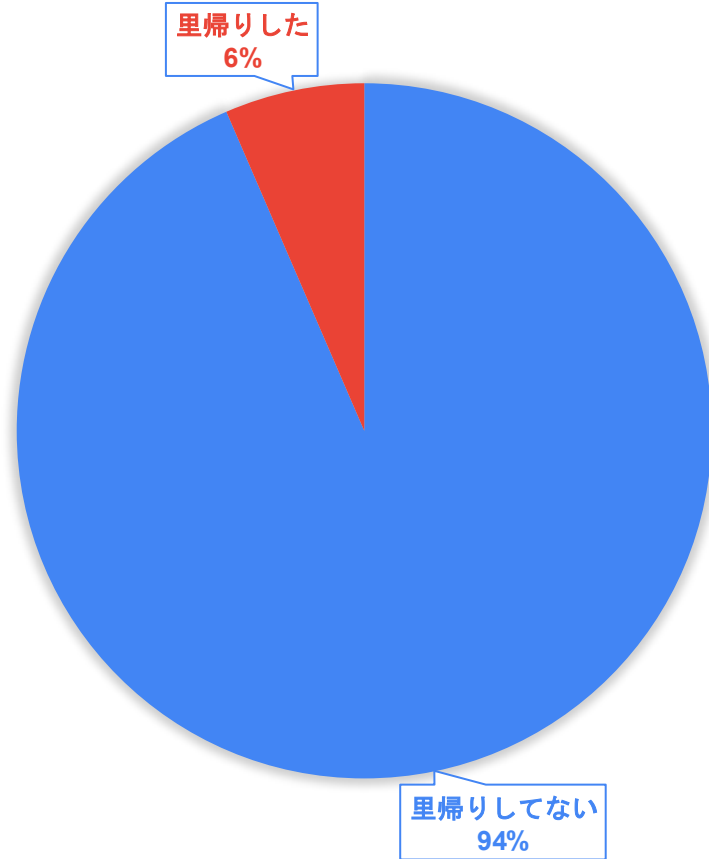
※ 「みなし第1子」とは、利用実態を踏まえて、無回答者を初産とみなしていることを指す。

回答者の80%弱が「第1子」（みなし第1子含む）と回答しており、**初産婦による利用が中心**となっている。また、多胎児は1%と少数である一方、**帝王切開は47%**を占めており、**身体的負担が大きい出産後の支援ニーズ**も一定数存在していることがうかがえる。産後支援には、初産・経産婦の違いや出産方法など、家庭ごとの状況に応じた**柔軟な対応が求められている**可能性が示唆される。

母親の里帰り

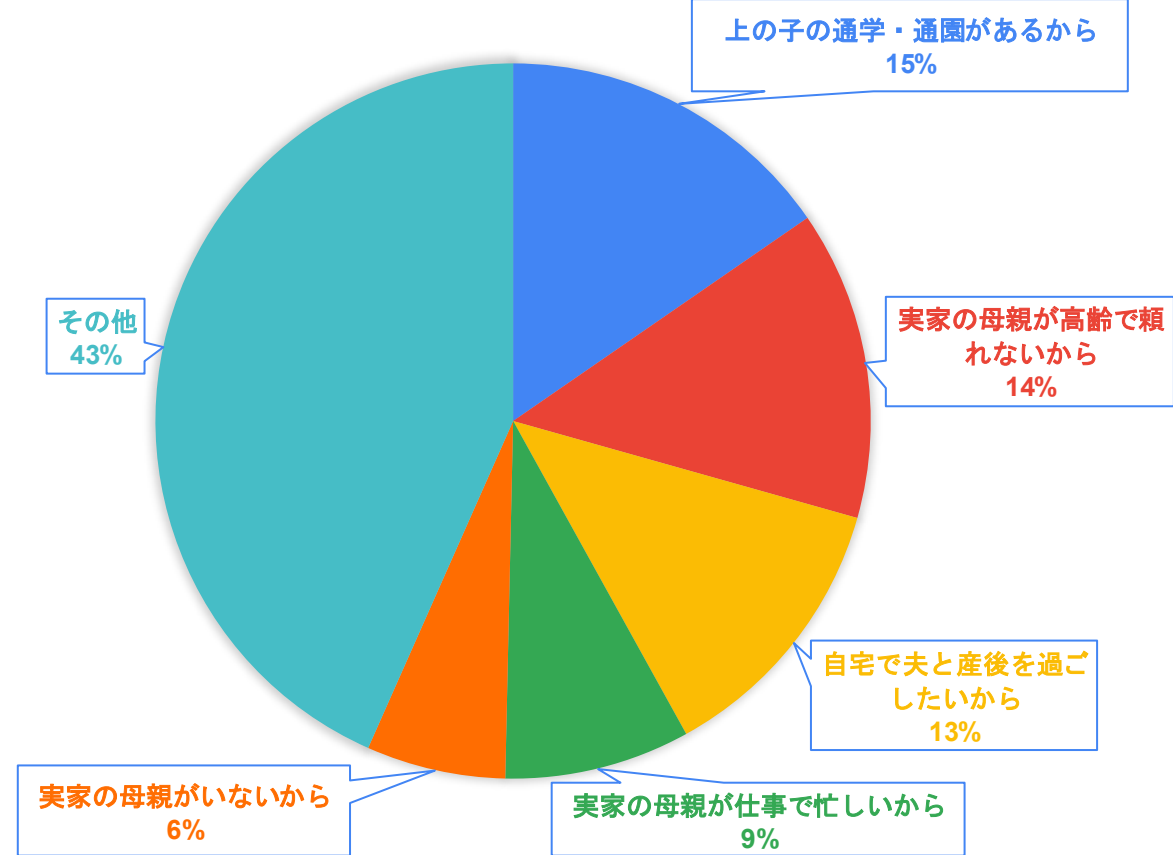
里帰りの有無

(回答数：154)



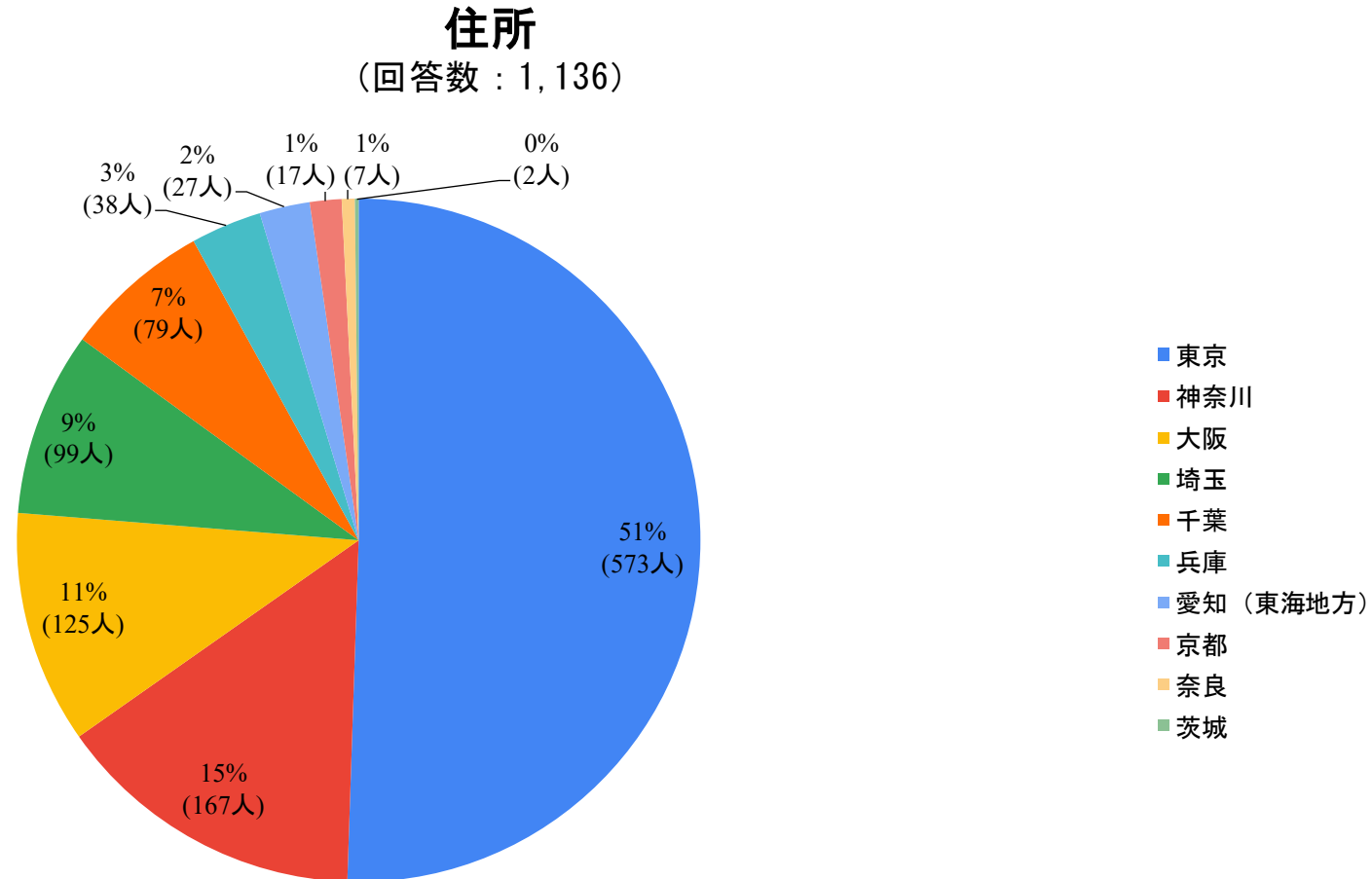
「里帰りをしていない場合」理由

(回答数：143)



回答者の94%が「里帰りをしていない」と回答しており、近年は自宅で産後期を過ごす家庭が中心となっている。背景には、**上の子の通園・通学**や**親世代の高齢化**、**自宅で夫婦一緒に育児をしたいという意向**などがあり、自宅で利用できる産後支援ニーズの高まりがうかがえる。

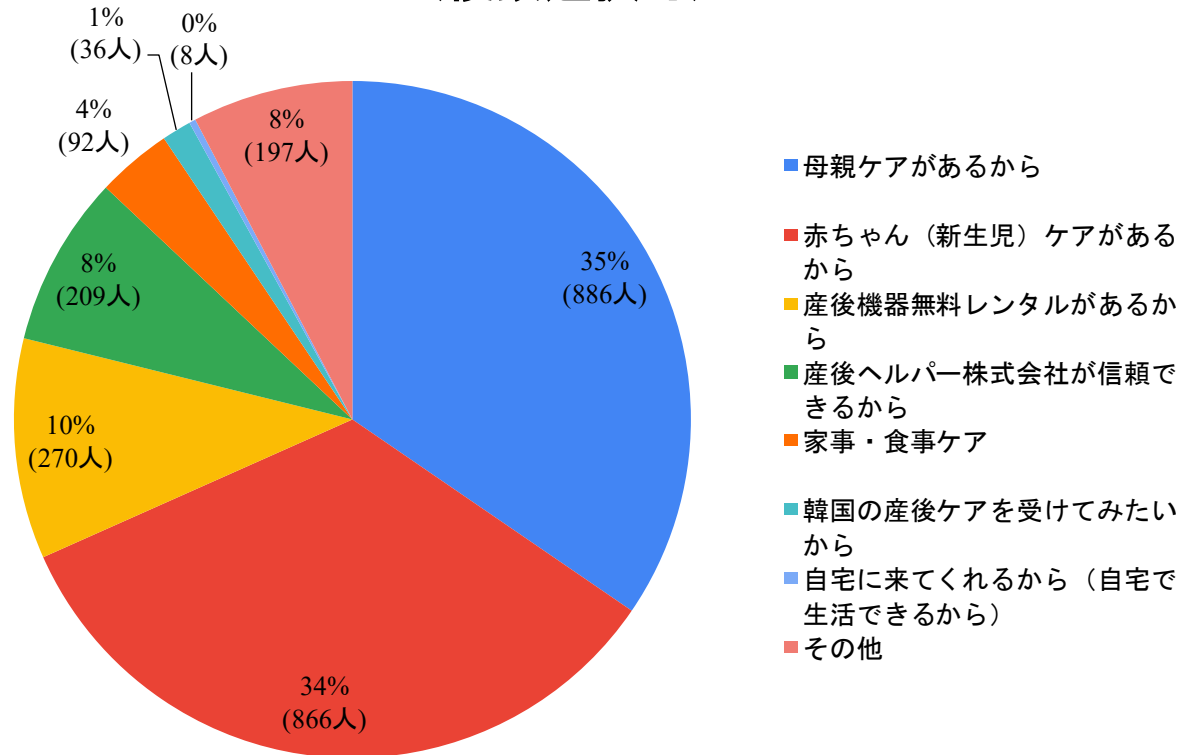
利用者の住所



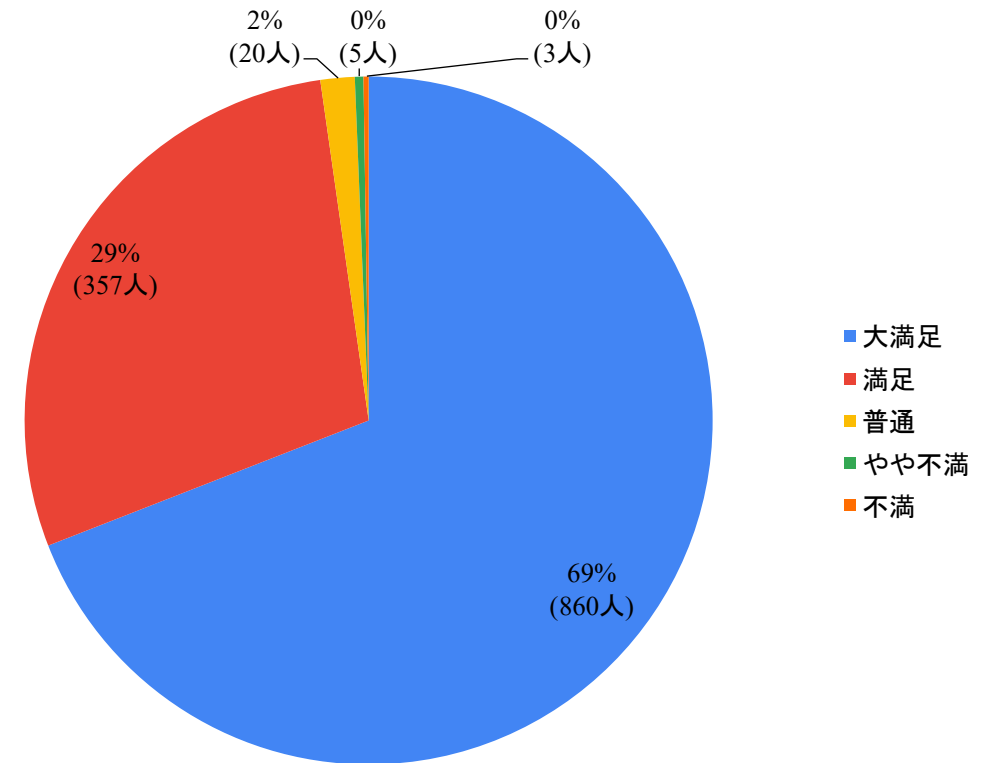
利用者の住所は**東京都が51%**と最も多く、次いで神奈川県15%、大阪府11%となった。首都圏を中心に利用が広がっている一方、**関西圏など他地域からの利用もみられ、都市部を中心に産後支援ニーズが高まっている**ことがうかがえる。

産後ヘルパー（株）を選んだ理由と満足度

当社産後ケアを選んだ主な目的、理由
（複数選択可）



産後ケアサービスはどうでしたか？
（回答数：1,250）

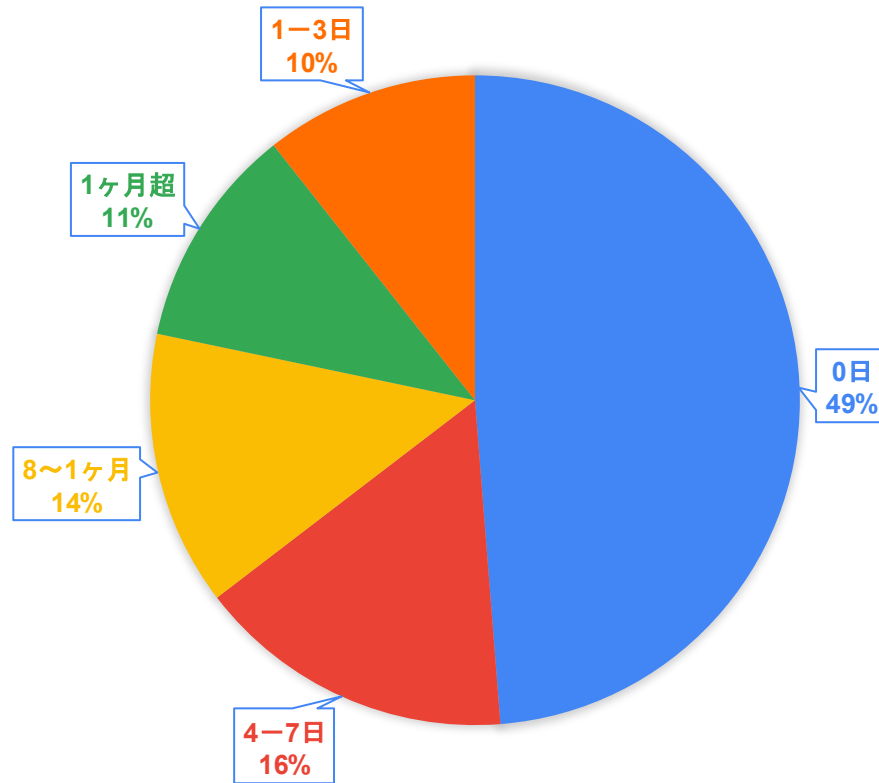


産後ケアを選んだ理由としては、「産後ケアがあるから」（35%）、
「赤ちゃん（新生児）ケアがあるから」（34%）が多く、**母体ケアと育児支援の双方へのニーズが高い**ことが
うかがえる。満足度は「**大満足**」「**満足**」が**全体の97%**を占めており、利用者から高い評価を得ている。

夫の育児休暇・育児協力

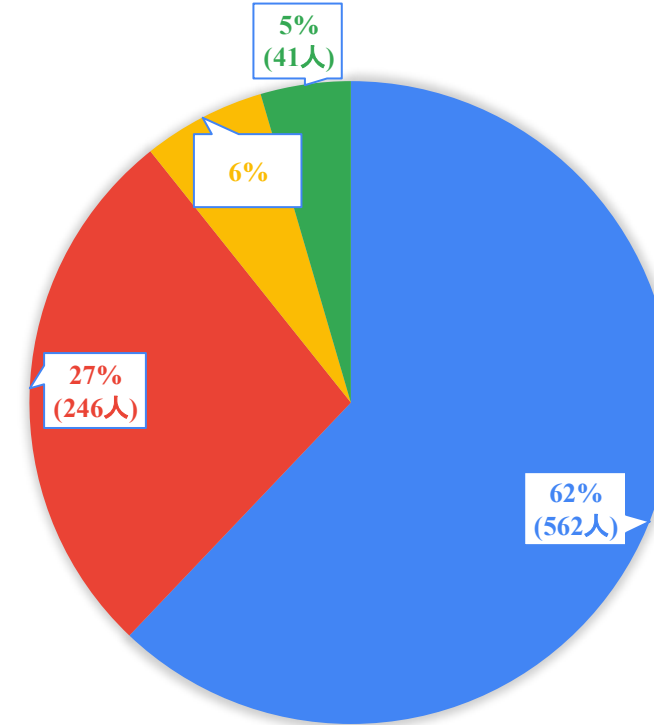
夫の育児休暇日数

(回答数：921)



夫の「イクメン」ぶり

(回答数：905)



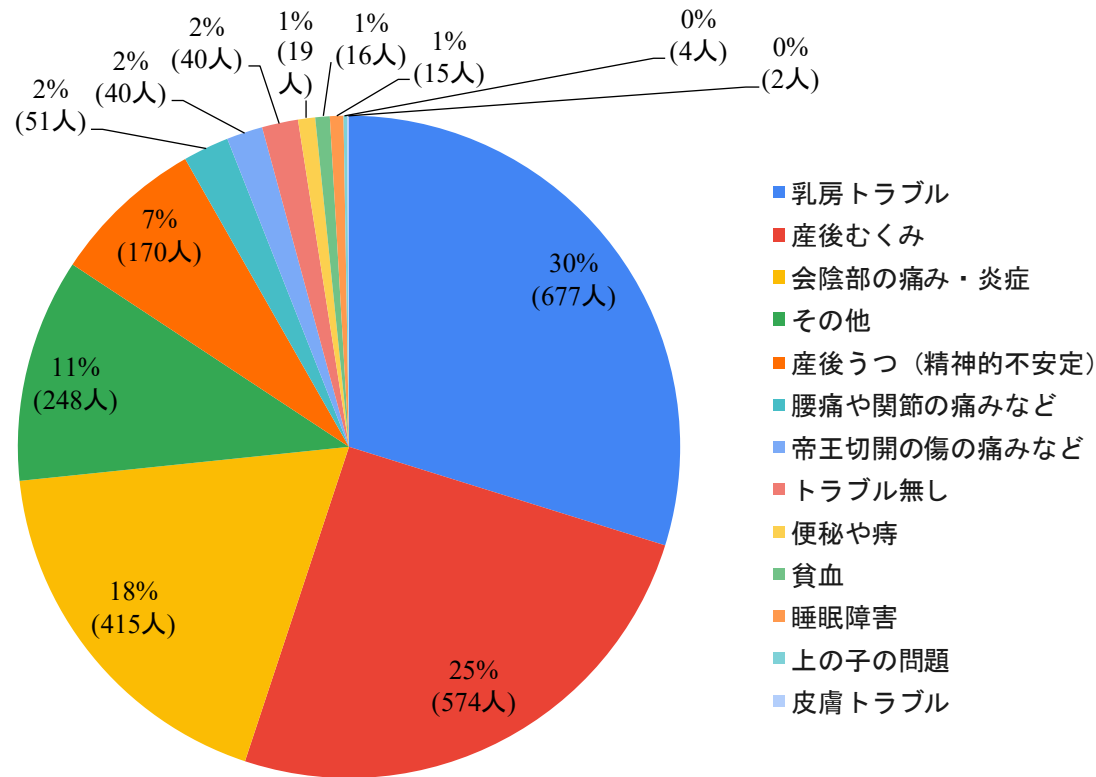
- 夫の家事・育児手伝いがあり助かった。
- すべてにおいて夫の助けで大変助かった。
- 夫の手伝いはほとんどなかった
- 夫の家事・育児手伝いがあったが役に立たなかった

夫の育児休暇日数は「0日」が49%と最も多く、十分な育児休暇取得が難しい家庭も多いことがうかがえる。一方で、「育児や手伝いがあり助かった」が62%、「すでに十分助けてもらっていた」が27%となっており、**夫の育児参加が産後家庭の支えになっている**ことが示唆される。

産後トラブルと有効だったケア

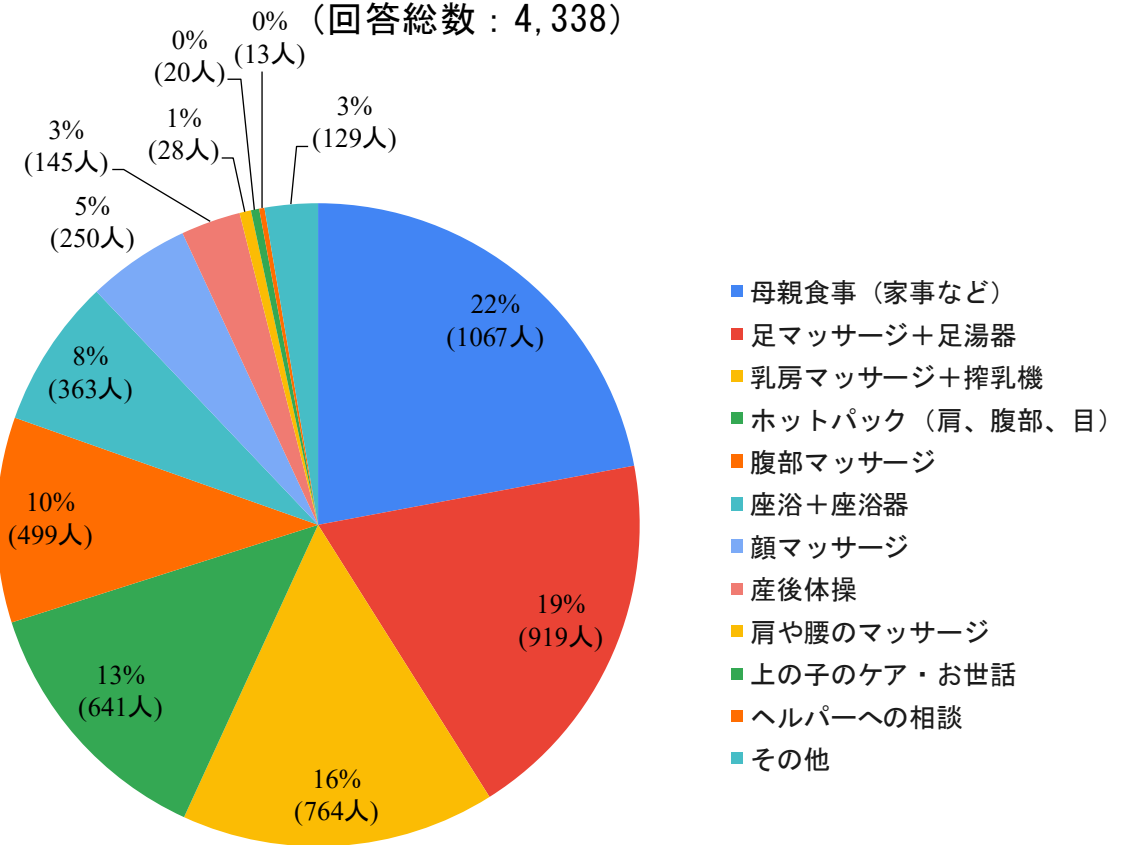
産後トラブル

(回答総数：2,271)



産後ケアサービスの利用後、 どのような産後ケアが良かったですか？（複数選択可）

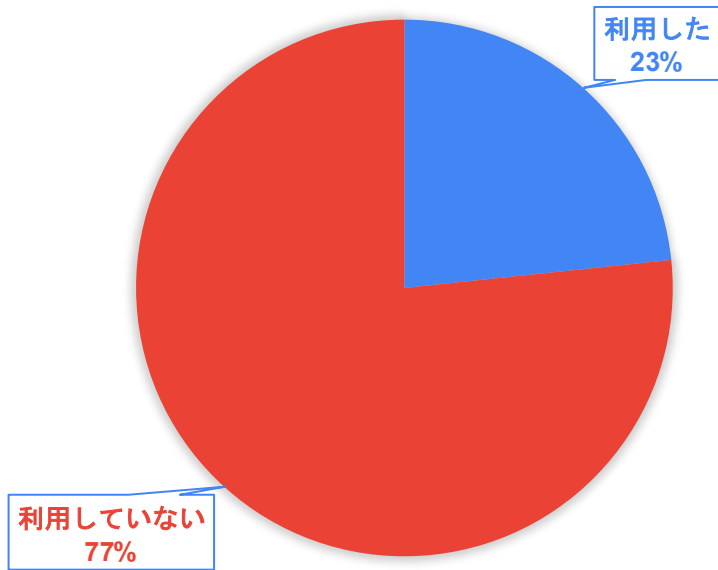
(回答総数：4,338)



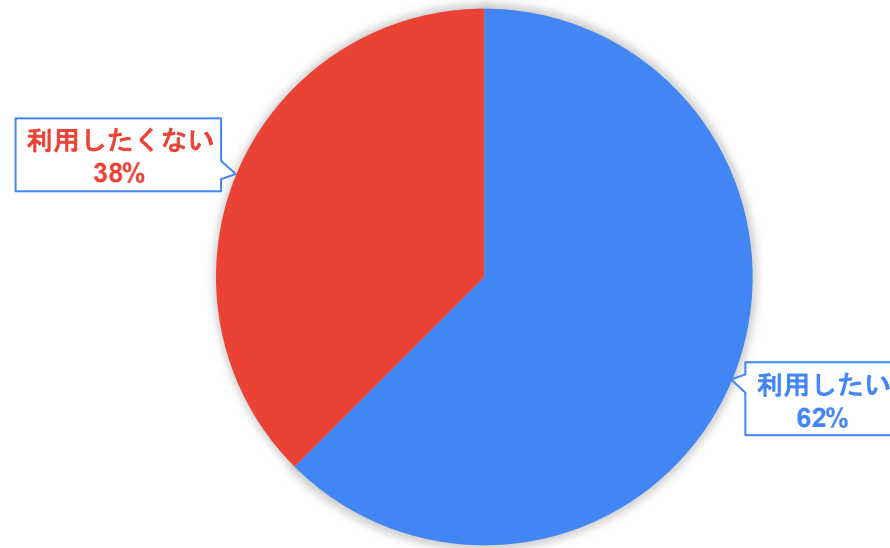
産後トラブルでは、「**乳房トラブル**」（30%）、「**産後むくみ**」（25%）、「**全身の痛み・炎症**」（18%）が多くみられた。
有効だったケアとしては、「**母親食事（家事など）**」（22%）、「**足マッサージ・足湯**」（19%）、「**乳房マッサージ・搾乳機**」（16%）などが挙げられており、**身体回復と育児支援の双方が求められている**ことがうかがえる。

産後ケアサービスの利用履歴・今後の利用希望

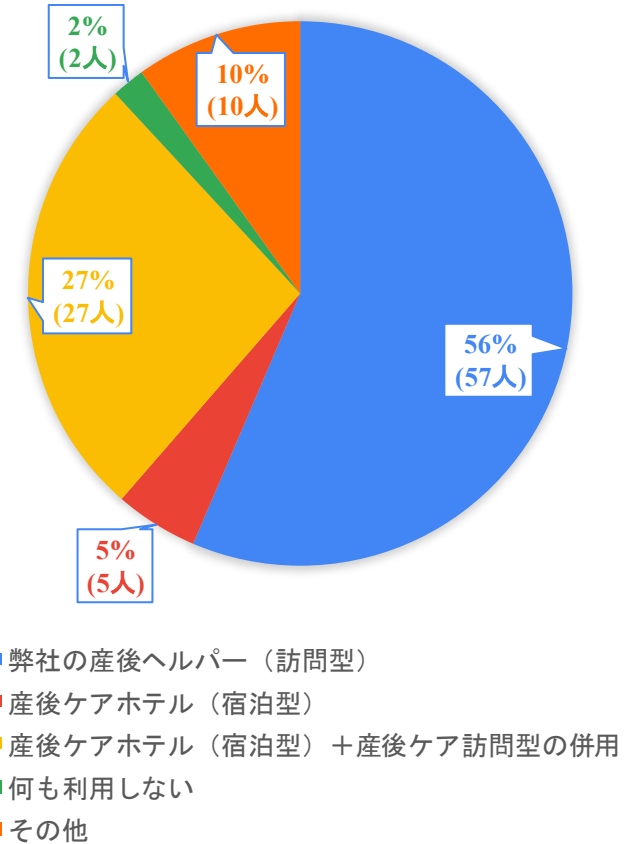
産後ケアサービス
(回答数：90)



産後ケアホテル
(回答数：64)



次回の出産は？
(回答数：101)

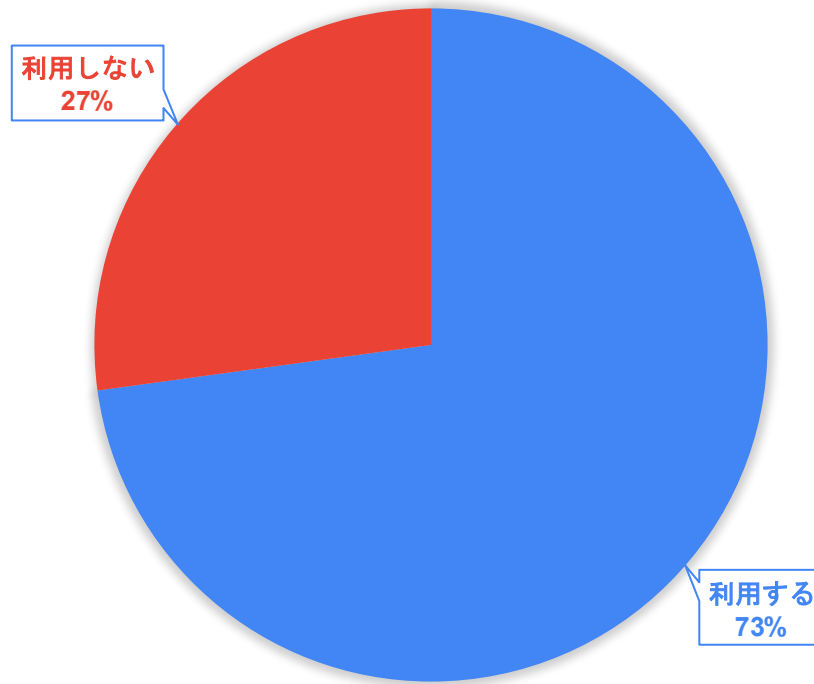


産後ケアサービスの**利用経験者は23%**にとどまる一方、**産後ケアホテルは62%が「利用したい」と回答**している。また、次回の出産時には**56%が「弊社の産後ヘルパー（訪問型）」を希望**しており、自宅で利用できる継続的な支援へのニーズが高いことがうかがえる。

宿泊型ホテルのニーズ

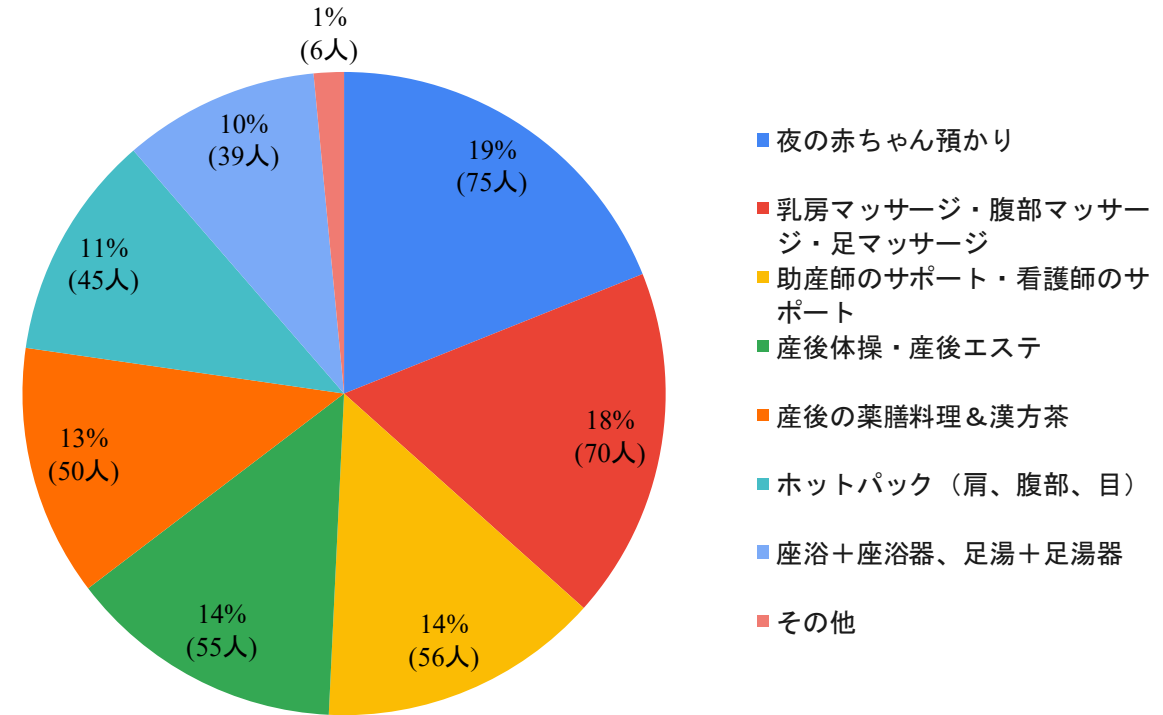
宿泊型ホテルを使いたいのか？

(回答数：81)



当社が宿泊型産後ケアホテルを開業した場合、 利用したいサービスはありますか？（複数回答可）

(回答総数：396)

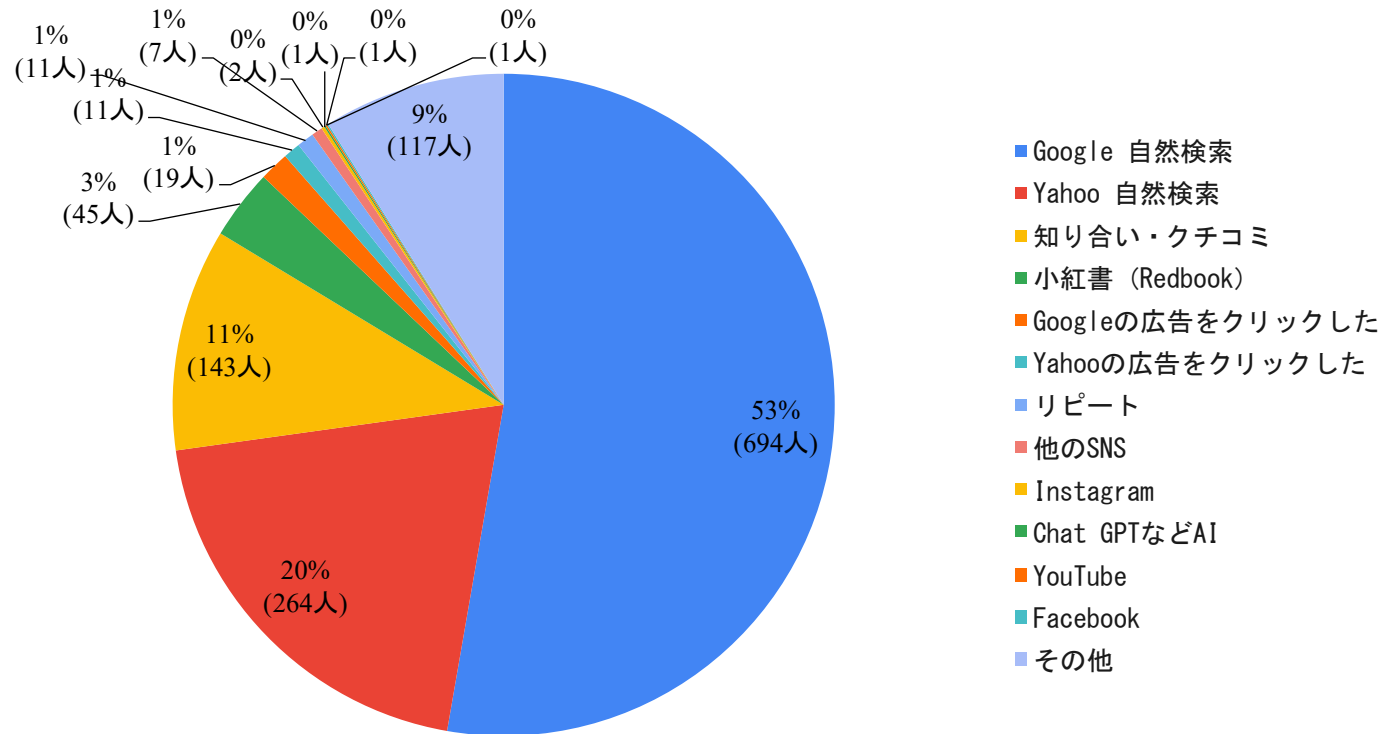


宿泊型産後ホテルについては、**73%が「利用する」と回答**しており、高い関心がみられた。利用したいサービスとしては、「夜の赤ちゃん預かり」（19%）、「乳房マッサージ・腕部マッサージ・足マッサージ」（18%）などが多く、**休息支援と身体ケアの双方へのニーズが高い**ことがうかがえる。

産後ヘルパー（株）を知ったきっかけ

産後ヘルパー株式会社を知ったきっかけ

(回答総数：1,316)



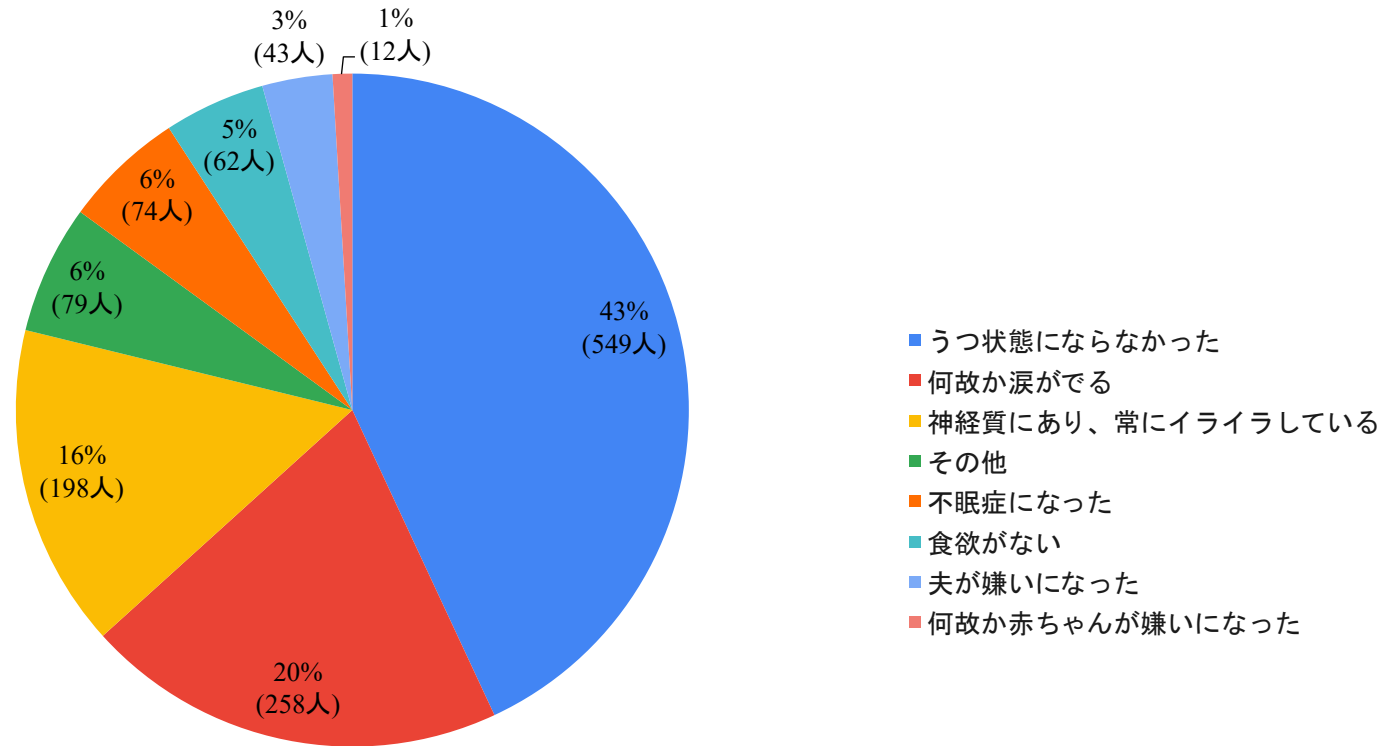
産後ヘルパー株式会社を知ったきっかけは、「Google自然検索」が53%と最も多く、次いで「Yahoo自然検索」が20%、「知り合い・口コミ」が11%となった。

検索エンジン経由での流入が中心である一方、口コミによる認知も一定数みられ、利用者からの信頼や紹介が認知拡大につながっていることがうかがえる。

産後うつ・精神的不調の発生状況

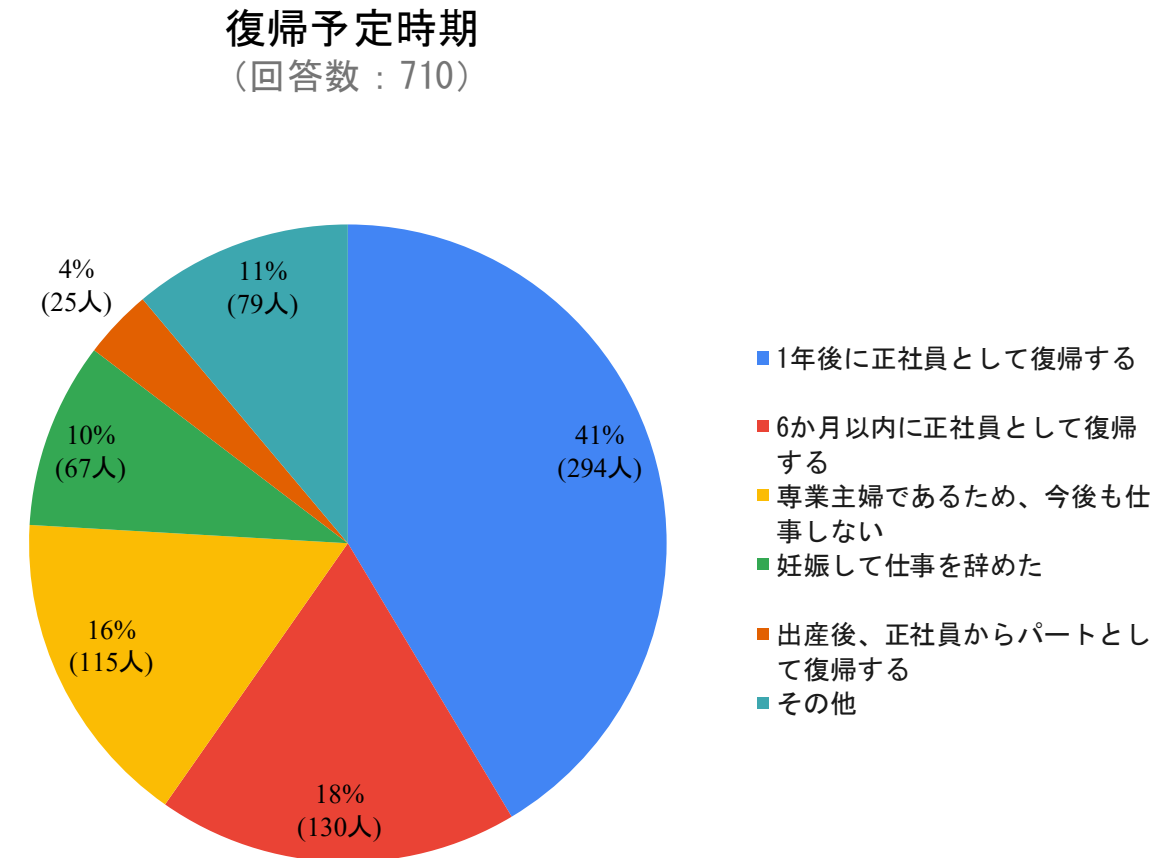
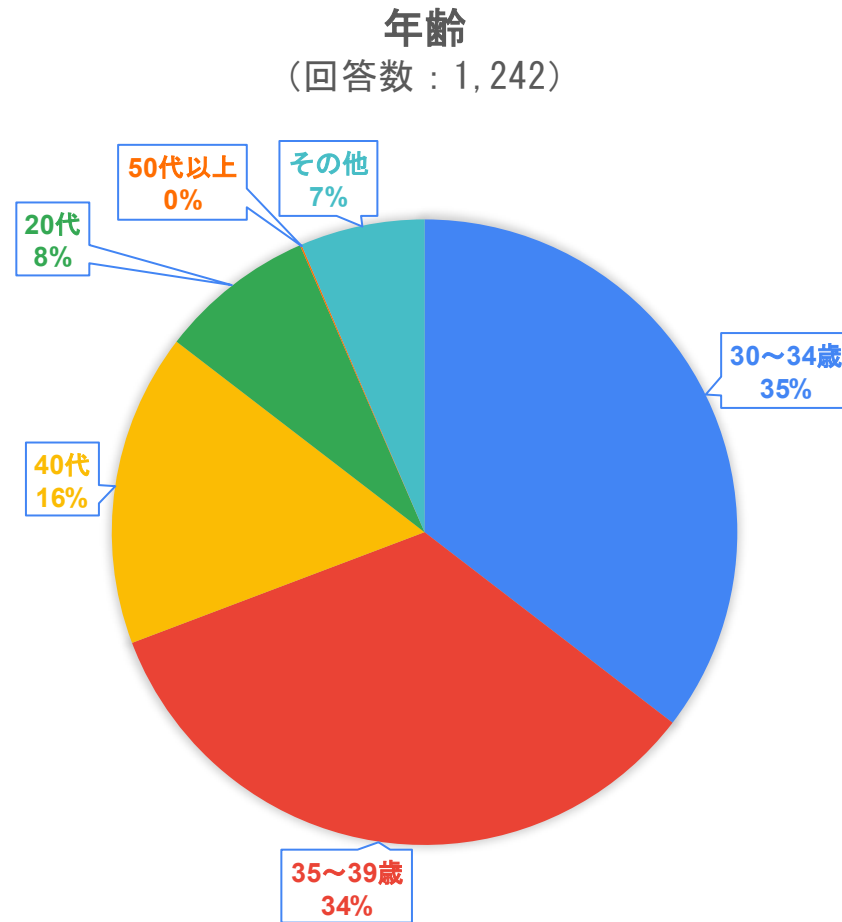
産後うつ状態の症状がありましたか？

(回答総数：1,275)



「うつ状態にならなかった」は43%であった一方、「何故か涙がでる」(20%)「神経質になり常にイライラしている」(16%)など、**精神的な不調を感じた回答も多くみられた**。
産後は身体面だけでなく、精神面への継続的な支援や見守りの重要性が高いことがうかがえる。

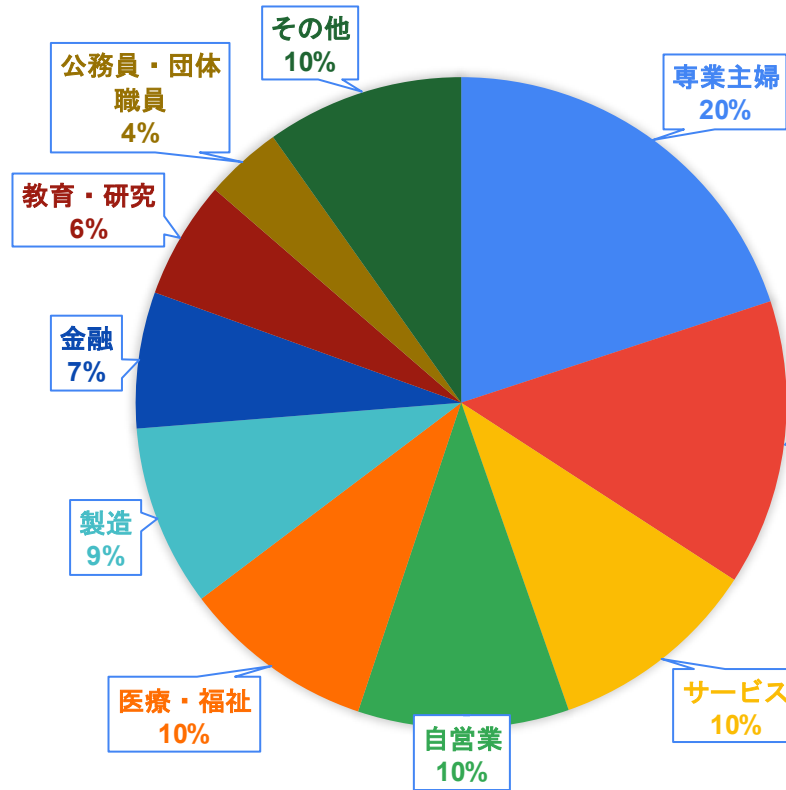
利用者属性 (1/2)



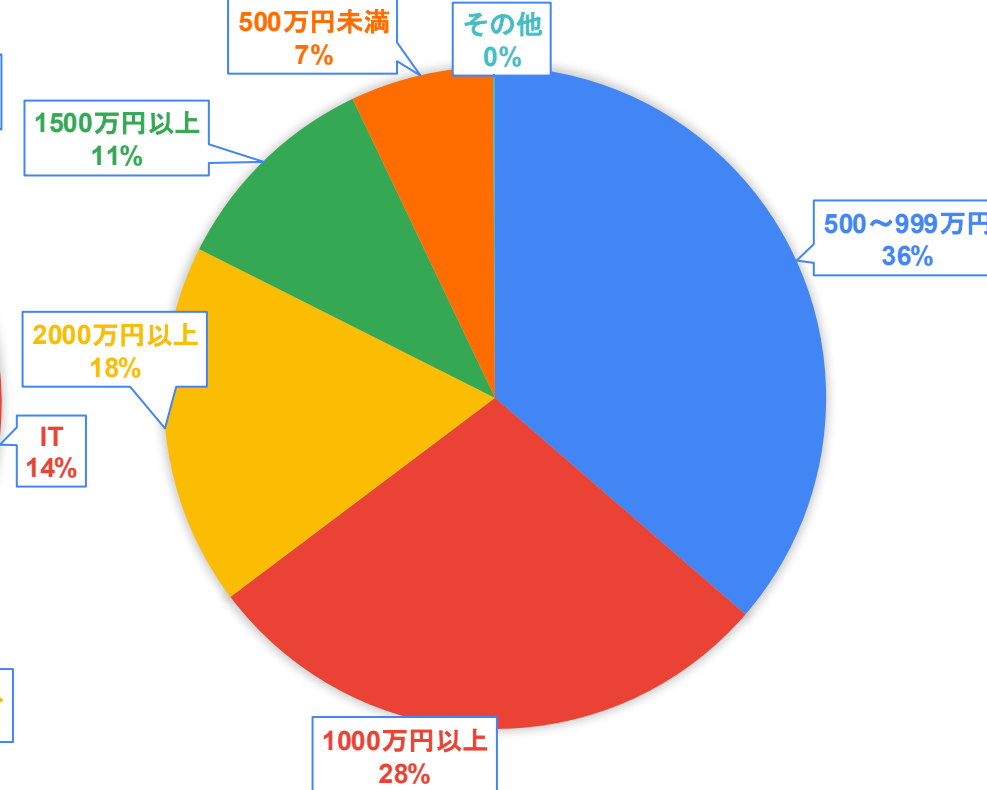
利用者の年齢は30~34歳が35%、35~39歳が34%と、**30代が中心**となっている。
復帰予定時期については、「1年後に正社員として復帰する」が41%と最も多く、仕事と育児の両立を見据える家庭が多いことがうかがえる。産後支援には、**育児だけでなく復職支援の視点も重要になっている可能性**がある。

利用者属性 (2/2)

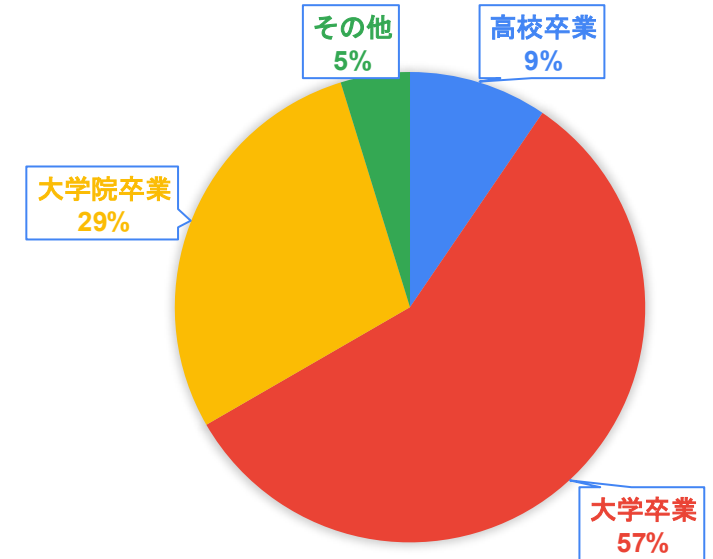
職種
(回答数：887)



年収
(回答数：1,018)

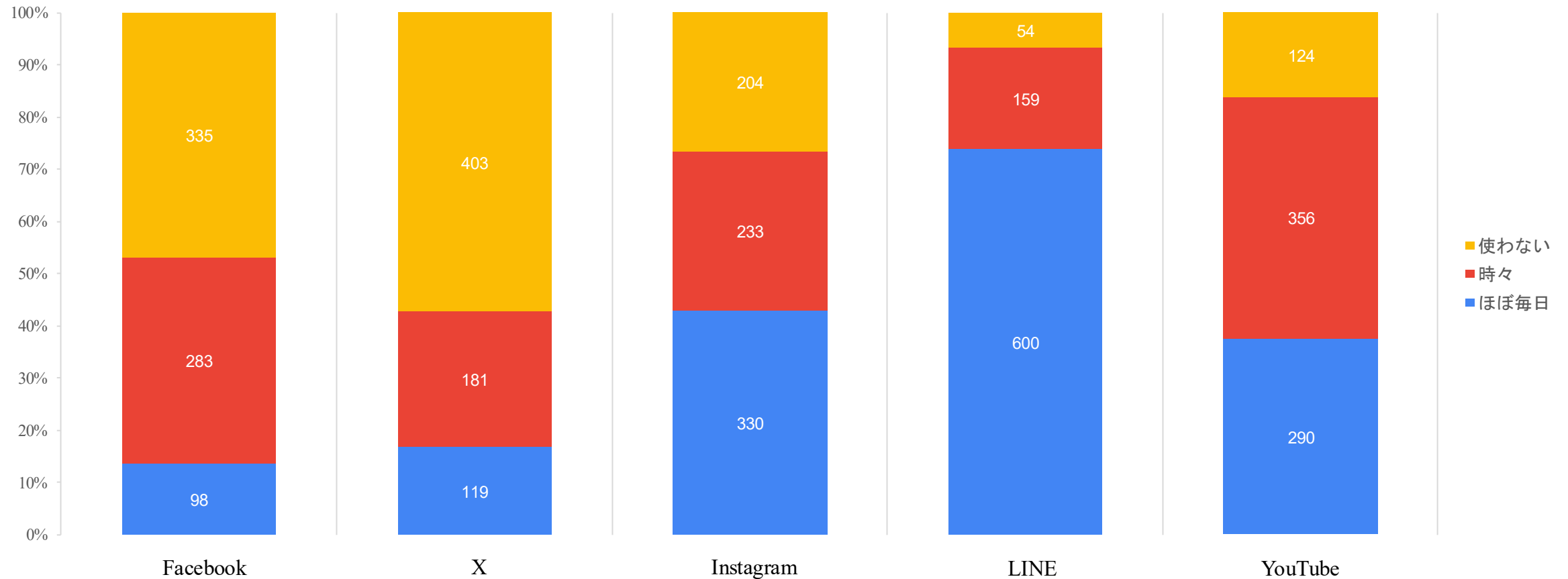


利用者（ママ）の学歴
(回答数：63)



職種は「専業主婦」が20%と最も多い一方、サービス業・自営業・医療福祉など幅広い職種に分布している。年収は「500～999万円」が36%、「1000万円以上」が28%となっており、比較的高所得層の利用も多いことがうかがえる。また、大学卒業以上が86%を占めており、情報収集やサービス選択への関心の高さもうかがえる。

利用者が使っているSNS



利用しているSNSは「LINE」が22%と最も多く、次いで「Instagram」「YouTube」が各20%となった。
また、「**ほぼ毎日利用する**」はLINEが600件と突出しており、日常的な情報収集やコミュニケーション手段として定着していることがうかがえる。**産後世代への情報発信では、SNS特性に応じた発信が重要**と考えられる。

利用者アンケート1,285件から見た産後支援の実態

2014年～2025年に収集した利用者アンケートを分析し、産後家庭の姿と支援ニーズを明らかにしました。

1. 利用者像 (Who)

30代・共働き・
高学歴・経産婦が中心



-  30代がボリューム層
 -  大学以上が約7割
 -  共働き世帯が多数
 -  高所得層が中心
 -  第1子以外(経産婦)が70%
- ※里帰りをしない家庭が94%

2. 産後の課題 (Problem)

身体的不調+精神的不調
+育児負担が顕著



多く見られた産後トラブル(上位)

乳房トラブル	30%
産後むくみ	25%
全身の痛み・炎症	18%
産後うつ・精神的不安定	7%

精神的不調の経験

「うつ状態にならなかった」	43%
何故か涙がでる	20%
イライラ・不安感がある	16%

3. 求められる支援 (Solution)

母体ケアと生活支援の
両方が強く求められる



有効だったケア(上位)

1位	母親の食事(家事など)	22%
2位	足マッサージ・足湯	19%
3位	乳房マッサージ・搾乳機	16%
4位	ホットパック(肩・腹部・目)	15%
5位	腹部マッサージ	12%

利用日数は「15～30日」が30%と最多
継続的な支援ニーズが高い

4. 将来ニーズ (Future)

訪問型の継続需要と
宿泊型ニーズの高まり



-  次回の出産時の利用希望
訪問型産後ヘルパー(最も多い) **56%**
-  産後ケアホテル(宿泊型)
利用したい **62%**
-  宿泊型で利用したいサービス(上位)
夜の赤ちゃん預かり **19%**
乳房・腹部・足マッサージ **18%**
助産師・看護師のサポート **14%**
-  外国人家庭の利用相談が増加
多文化対応の重要性が上昇

総括

産後支援は「家事代行」ではなく、母親の心身の回復と育児への適応を支える包括的なサポートとして利用されている。今後は、訪問型・宿泊型・行政支援を組み合わせた、柔軟で継続的な産後ケア体制の整備が重要である。