



Yomeishu

# PRESS RELEASE

養命酒製造株式会社

2014.5.21

報道関係者 各位

## 子育てママの“疲れ”に関する調査

産後は不調が激増！「疲れやすい」の割合は産前の2倍以上に。

3人以上子育てママ 90.8%が疲れを感じている。子どもが多いほど疲れている傾向も。

疲れの症状は「肩や腰が凝る」、「目が疲れる」、「朝、起きられなくなる」、「肌の調子が変わるくなる」と複数に亘る。

養命酒製造株式会社は、「子育てママの“疲れ”に関する調査」というテーマで、2014年5月9日（金）～5月12日（月）の4日間、全国のお子様と同居する30歳～49歳の女性1,000名（お子様1人：500名/お子様2人：250名/お子様3人以上250名）を対象に、インターネット調査を行いました。

### アンケート総括

#### 【産前産後の変化】

- ◆ 産後は不調が激増！「疲れやすい」の割合は産前の2倍以上に。
- ◆ 産後に急増した不調ベスト3は「体型の変化」「疲れやすい」「イライラする」

#### 【子どもの人数とママの疲れ】

- ◆ 3人以上子育てママ 90.8%が疲れを感じている。子どもが多いほど疲れている傾向も
- ◆ 疲れの症状は「肩や腰が凝る」、「目が疲れる」、「朝、起きられなくなる」、「肌の調子が変わるくなる」と複数に亘る

#### 【疲れの対処法】

- ◆ 疲れの対処は「しっかりと睡眠をとる」58.6%
- ◆ 30代は「おいしいものを食べる」、「甘いものを食べる」40代は「お風呂で温まる」、「休息をとる」

#### 【子どもについて】

- ◆ 子ども1人のママの約3割が今後、1人以上子どもがほしい！
- ◆ 子どもを産んでよかった瞬間、「子どもの成長を感じたとき」、「子どもの笑顔を見たとき」、「子どもの寝顔を見ているとき」

#### 【家事について】

- ◆ 家事を手伝うイクメン多数！ 今後手伝ってほしい家事は、「掃除をする」
- ◆ 子どもの体調不良「すぐ気づく」約6割！一方、夫の体調不良は約3割と差が！
- ◆ 「夫」「子ども」の健康に対してママは「栄養バランス」、「野菜をとるようにする」に気をつけている

#### 【ビッグファミリーと幸せ】

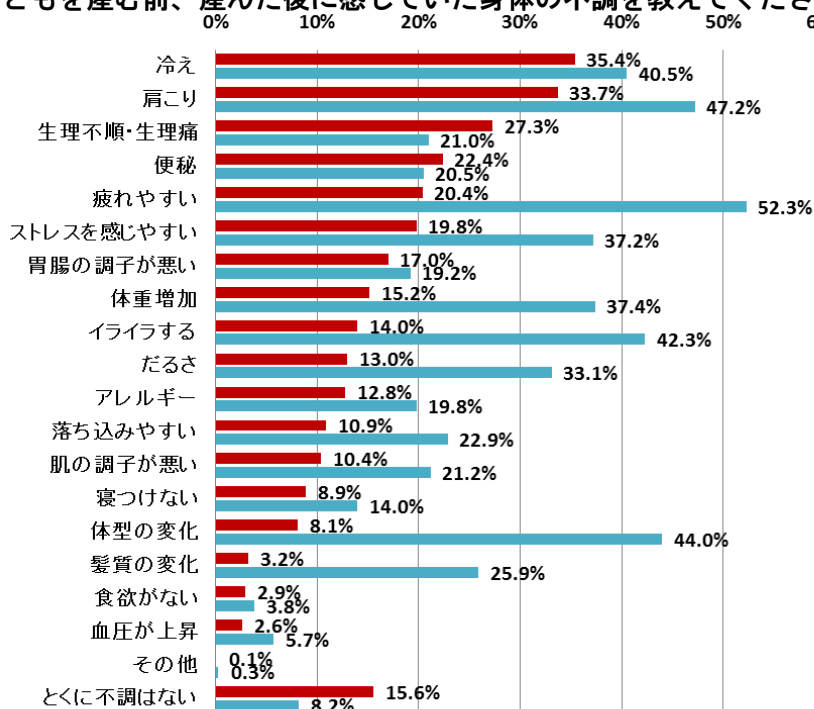
- ◆ 子どもが多いほど幸せと判明。ビックダディならぬ、子ども3人以上を子育てするビックママは91.6%が幸せと回答
- ◆ 子沢山で幸せそうな芸能人1位は「土田晃之」さん。「土田晃之」さんは4人のビックダディ

- ◆ 産後は不調が激増！「疲れやすい」の割合は産前の2倍以上に。
- ◆ 産後に急増した不調ベスト3は「体型の変化」「疲れやすい」「イライラする」

◆あなたが子どもを産む前、産んだ後に感じていた身体の不調を教えてください。(複数回答)

子どもを産む前と産んだ後に感じていた身体の不調をお聞きしたところ、産前に最も感じていた不調は、「冷え」で35.4%という結果となっています。しかし、産後は「疲れやすい」の52.3%という結果となっています。また、産前産後で比較すると、18項目で不調を感じる割合が増加しています。最も変化があった項目は「体型の変化」で、35.9ポイントの差をつけています。次いで、「疲れやすい」31.9ポイント、「イライラする」28.3ポイントと産前産後で体調に大きな変化があることが判明しました。一方、産後に割合が減少した不調は「生理不順・生理痛」と「便秘」のみとなりました。

◆あなたが子どもを産む前、産んだ後に感じていた身体の不調を教えてください。【MA】



【全20項目】

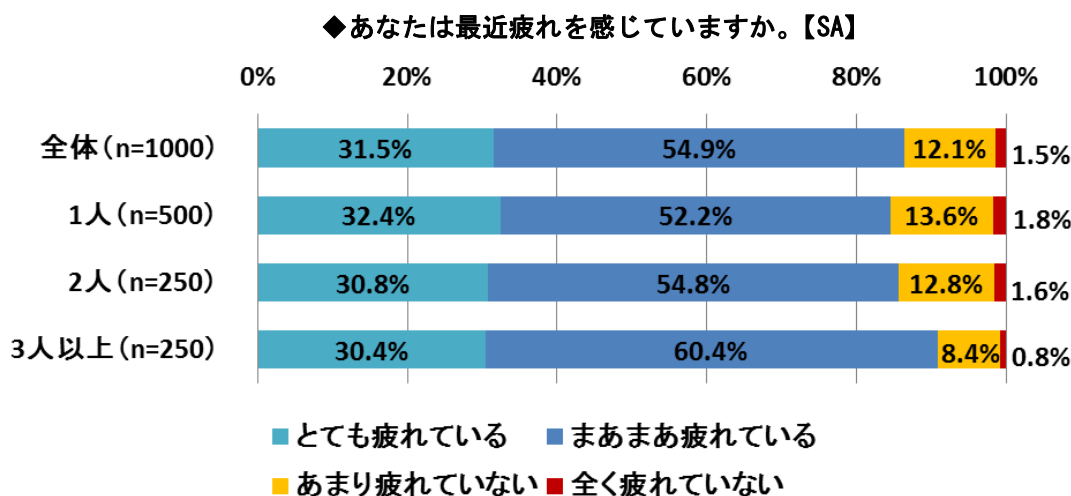
【MA】

	体型の変化	疲れやすい	イライラする	髪質の変化	体重増加	だるさ	ストレスを感じやすい	肩こり	落ち込みやすい	肌の調子が悪い	アレルギー	冷え	寝つけない	血圧が上昇	胃腸の調子が悪い	食欲がない	便秘	生理不順・生理痛	その他	とくに不調はない
産前全体 (n=1000)	8.1%	20.4%	14.0%	3.2%	15.2%	13.0%	19.8%	33.7%	10.9%	10.4%	12.8%	35.4%	8.9%	2.6%	17.0%	2.9%	22.4%	27.3%	0.1%	15.6%
産後全体 (n=1000)	44.0%	52.3%	42.3%	25.9%	37.4%	33.1%	37.2%	47.2%	22.9%	21.2%	19.8%	40.5%	14.0%	5.7%	19.2%	3.8%	20.5%	21.0%	0.3%	8.2%
産んだ後-前	35.9%	31.9%	28.3%	22.7%	22.2%	20.1%	17.4%	13.5%	12.0%	10.8%	7.0%	5.1%	5.1%	3.1%	2.2%	0.9%	-1.9%	-6.3%	0.2%	-7.4%
産前1人 (n=500)	8.4%	22.6%	14.0%	3.4%	14.8%	15.0%	22.8%	37.4%	12.6%	11.2%	14.4%	37.8%	10.4%	2.2%	19.2%	4.0%	21.2%	28.4%	-	13.6%
産後1人 (n=500)	43.4%	52.6%	41.2%	25.6%	35.0%	32.4%	38.2%	48.0%	24.2%	23.8%	20.2%	39.2%	15.6%	5.8%	22.4%	3.2%	21.0%	22.6%	0.4%	8.2%
産んだ後-前	35.0%	30.0%	27.2%	22.2%	20.2%	17.4%	15.4%	10.6%	11.6%	12.6%	5.8%	1.4%	5.2%	3.6%	3.2%	-0.8%	-0.2%	-5.8%	0.4%	-5.4%
産前2人 (n=250)	8.0%	16.4%	11.6%	2.4%	14.0%	10.0%	18.8%	33.2%	7.2%	11.2%	9.2%	35.2%	6.0%	3.2%	15.2%	1.6%	25.2%	28.4%	0.4%	15.2%
産後2人 (n=250)	39.6%	47.6%	40.8%	25.2%	35.2%	30.8%	38.0%	47.6%	21.2%	20.0%	18.4%	43.6%	12.8%	5.6%	16.8%	4.0%	19.2%	19.6%	0.4%	8.4%
産んだ後-前	31.6%	31.2%	29.2%	22.8%	21.2%	20.8%	19.2%	14.4%	14.0%	8.8%	9.2%	8.4%	6.8%	2.4%	1.6%	2.4%	-6.0%	-8.8%	0.0%	-6.8%
産前3人 (n=250)	7.6%	20.0%	16.4%	3.6%	17.2%	12.0%	14.8%	26.8%	11.2%	8.0%	13.2%	30.8%	8.8%	2.8%	14.4%	2.0%	22.0%	24.0%	-	20.0%
産後3人 (n=250)	49.6%	56.4%	46.0%	27.2%	44.4%	36.8%	34.4%	45.2%	22.0%	17.2%	20.4%	40.0%	12.0%	5.6%	15.2%	4.8%	20.8%	19.2%	-	8.0%
産んだ後-前	42.0%	36.4%	29.6%	23.6%	27.2%	24.8%	19.6%	18.4%	10.8%	9.2%	7.2%	9.2%	3.2%	2.8%	0.8%	2.8%	-1.2%	-4.8%	-	-12.0%

- ◆ 3人以上子育てママ 90.8%が疲れを感じている。子どもが多いほど疲れている傾向も
- ◆ 疲れの症状は「肩や腰が凝る」、「目が疲れる」、「朝、起きられなくなる」、「肌の調子がわるくなる」と複数に亘る

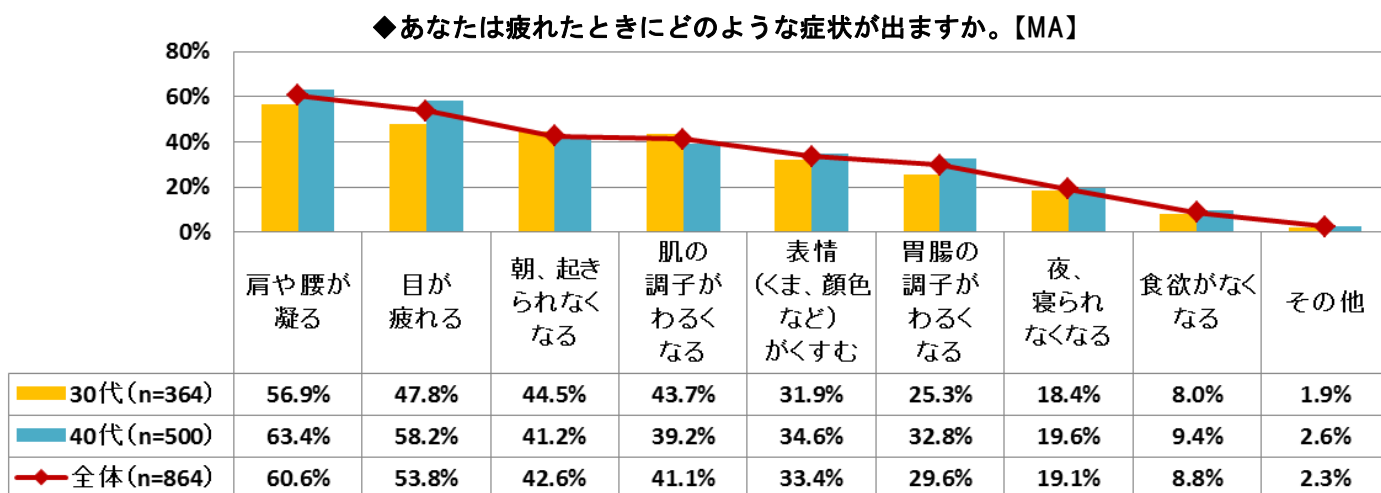
◆あなたは最近疲れを感じていますか。(単数回答)

全回答者1,000名に対し、最近疲れを感じているかをお聞きしたところ、「とても疲れている」と「まあまあ疲れている」と回答した方は、全体で86.4%となりました。お子様の人数で比較をしてみると、子どもが1人のママは84.6%、子どもが2人のママは85.6%、子どもが3人以上のママ90.8%という結果となっています。子どもの人数問わず8割以上の方が疲れを感じているようです。子どもが1人のママと、子どもが3人以上のママを比較してみると6.2ポイントの差で、子どもが多いほど疲れを感じているようです。



◆あなたは疲れたときにどのような症状が出ますか。(複数回答)

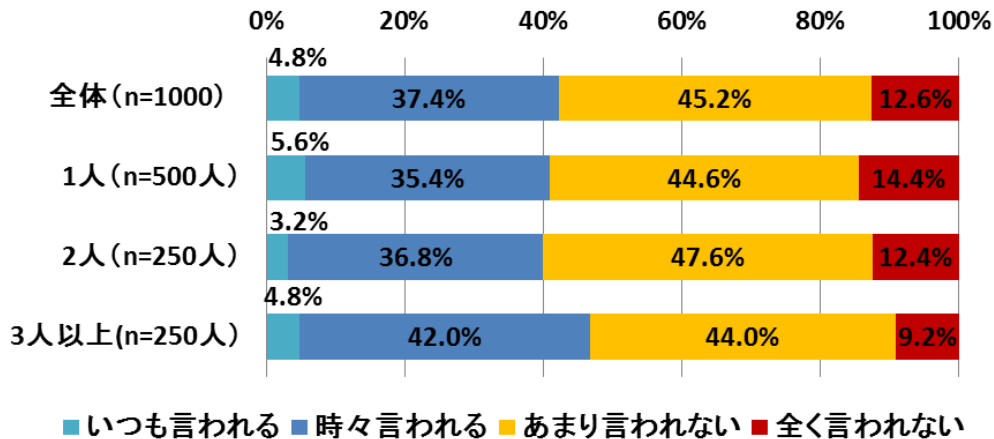
次に、「とても疲れている」「まあまあ疲れている」と回答した864名に対し、疲れたときにどのような症状が出るかをお聞きしたところ、「肩や腰が凝る」が60.6%で最も多い結果となりました。次いで「目が疲れる」53.8%、「朝、起きられなくなる」42.6%となっています。「肩や腰が凝る」、「目が疲れる」、「朝、起きられなくなる」、「肌の調子がわるくなる」が4割を超える結果となっており、疲れによって複数の症状が現われていることがわかりました。また、その他の症状としては「頭痛」や「だるさ」などが挙げられました。



◆あなたは周りの人から「疲れているね」と声をかけられることがありますか。(単数回答)

周りから「疲れている」と声をかけられるかをお聞きしたところ、全体で42.2%の方が「いつも言われる」「時々言われる」と回答しました。また、子どもの数で比較をすると、子どもが1人のママ・41.0%、子どもが2人のママ・40.0%、子どもが3人以上のママ・46.8%が「疲れている」と声をかけられるという結果となっています。子どもが3人以上のママは子育てが大変なのか最も多い結果となっています。しかし子どもが2人のママより、子どもが1人のママが疲れていると回答した方が少ない結果は、子育てに不慣れなためなのかもしれません。

◆あなたは周りの人から「疲れているね」と声をかけられることがありますか。【SA】



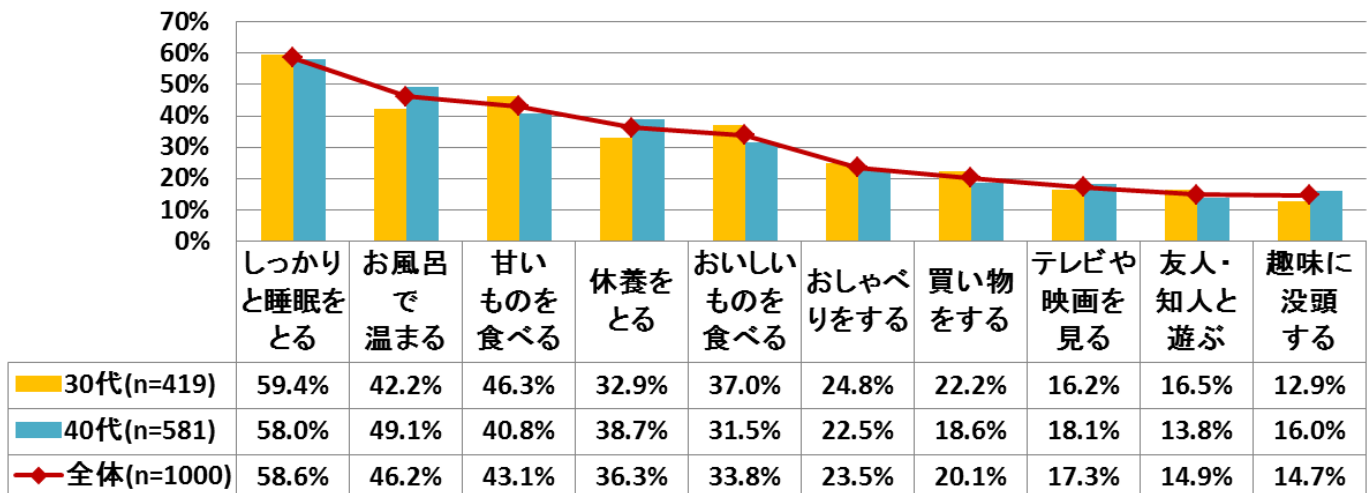
◆ 疲れの対処は「しっかりと睡眠をとる」58.6%

◆ 30代は「おいしいものを食べる」、「甘いものを食べる」40代は「お風呂で温まる」、「休養をとる」

◆あなたが疲れを感じたとき、どのように対処していますか。(複数回答)

疲れを感じた際にどのように対処をしているかをお聞きしたところ、最も多い回答は「しっかりと睡眠をとる」の58.6%となりました。年代で比較をしてみると、40代は「お風呂で温まる」、「休養をとる」、30代は「おいしいものを食べる」、「甘いものを食べる」と食に関する項目で差が出る結果となりました。

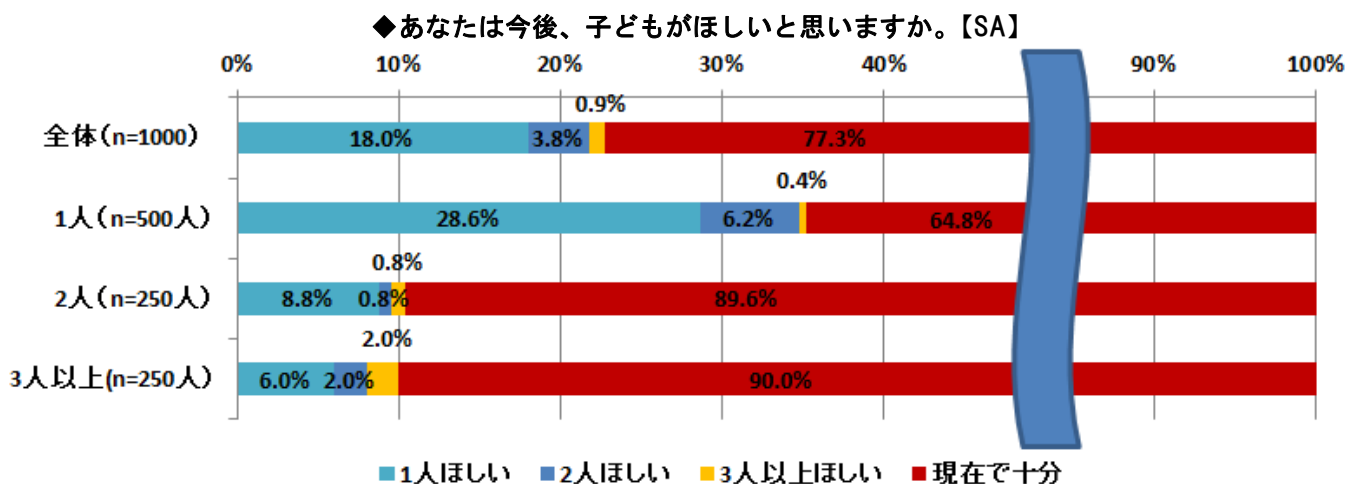
◆あなたが疲れを感じたとき、どのように対処していますか。【MA】



- ◆ 子ども1人のママの約3割が今後、1人以上子どもがほしい！
- ◆ 子どもを産んでよかった瞬間、「子どもの成長を感じたとき」、「子どもの笑顔を見たとき」、「子どもの寝顔を見ているとき」

◆あなたは今後、子どもがほしいと思いますか。(単数回答)

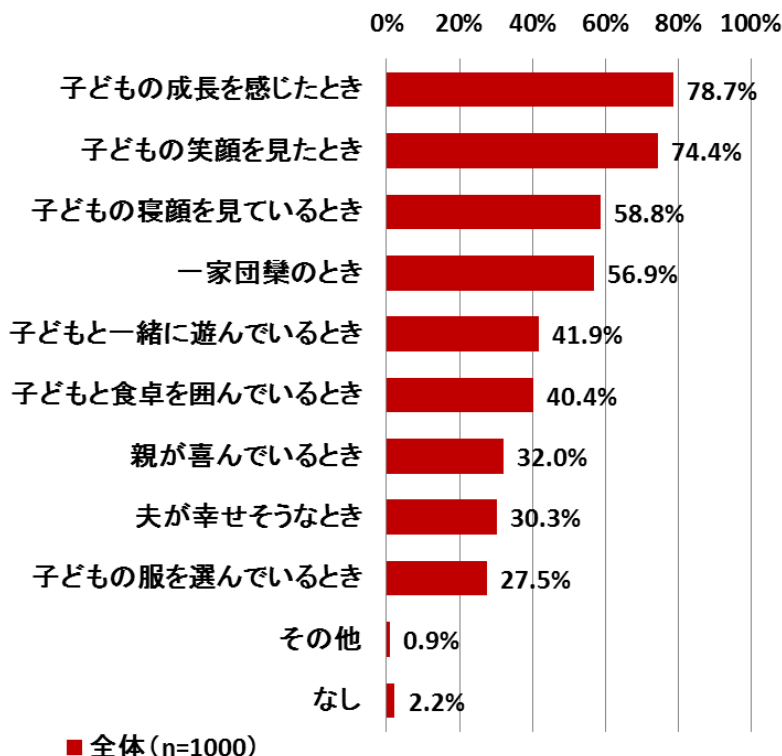
今後、子どもがほしいかをお聞きしたところ、「現在で十分」と回答した方が最も多かったものの、子どもが1人のママは28.6%の方が「1人ほしい」と回答しています。「2人ほしい」、「3人以上ほしい」と回答した方を合わせると35.2%の方が今後、子どもがほしいと考えているようです。また、子どもが2人のママは10.4%、3人以上のママも10.0%が今後、子どもがほしいと回答しました。



◆あなたが子どもを産んでよかったと思う瞬間を教えてください。(複数回答)

子どもを産んでよかった瞬間をお聞きしたところ、最も多かった回答は「子どもの成長を感じたとき」の78.7%という結果になりました。約8割の方が子どもの成長を感じたときに「子どもを産んでよかった」と思うようです。次いで、「子どもの笑顔を見たとき」74.4%、「子どもの寝顔を見ているとき」58.8%という結果になっています。

◆あなたが子どもを産んでよかったと思う瞬間を教えてください。【MA】



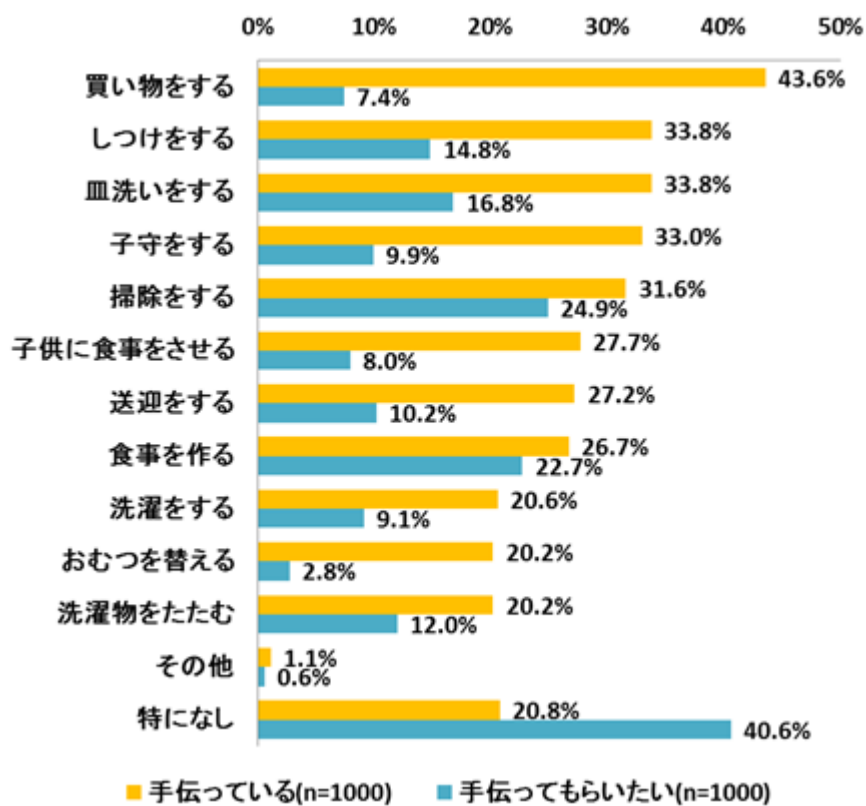
- ◆ 家事を手伝うイクメン多数！今後手伝ってほしい家事は「掃除をする」
- ◆ 子どもの体調不良「すぐ気づく」約6割！一方、夫の体調不良は約3割と差が！

◆家庭の中で、実際に夫に手伝って貰っていることを教えてください。また、今は手伝ってもらっていないが今後は手伝ってもらいたいと思うことがあれば教えてください。（複数回答）

夫の家事についてお聞きしたところ、「特になし」は20.8%にとどまり、残りの8割の方は何かしらの家事を「手伝っている」と回答しています。家事に積極的なイクメンが多いようです。また、「手伝っている」と回答した方が一番多い家事は「買い物をする」の43.6%となっています。一方、「今後手伝ってもらいたい」と回答した方が一番多い家事は「掃除をする」の24.9%となりました。

◆家庭の中で、実際に夫に手伝って貰っていることを教えてください。

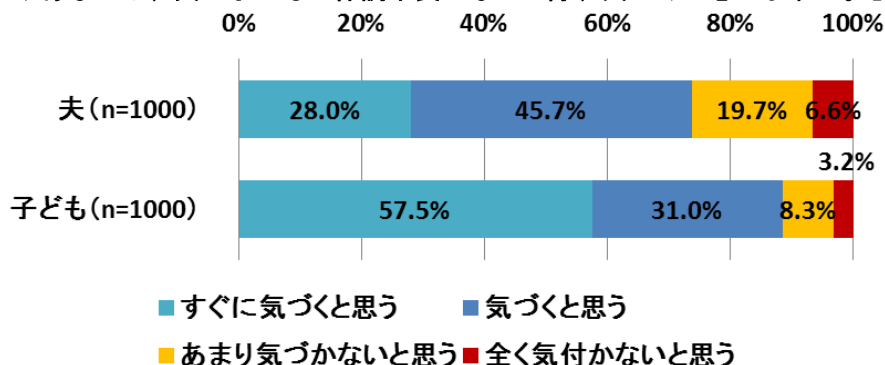
また、今は手伝ってもらっていないが今後は手伝ってもらいたいと思うことがあれば教えてください。【MA】



◆あなたは、夫と子どもが体調不良になった際、気づくと思いますか。（単数回答）

夫と子どもが体調不良になった際に気づくと思うかをお聞きしたところ、「すぐに気づくと思う」と「気づくと思う」と回答した方を合計すると、「夫」、「子ども」共に7割を超える結果となっています。夫の体調変化に気づくと思うと回答した方が73.7%に対し、子どもの体調変化に気づくと思回答した方が88.5%と14.8ポイントの差となりました。

◆あなたは、夫と子どもが体調不良になった際、気づくと思いますか。【SA】

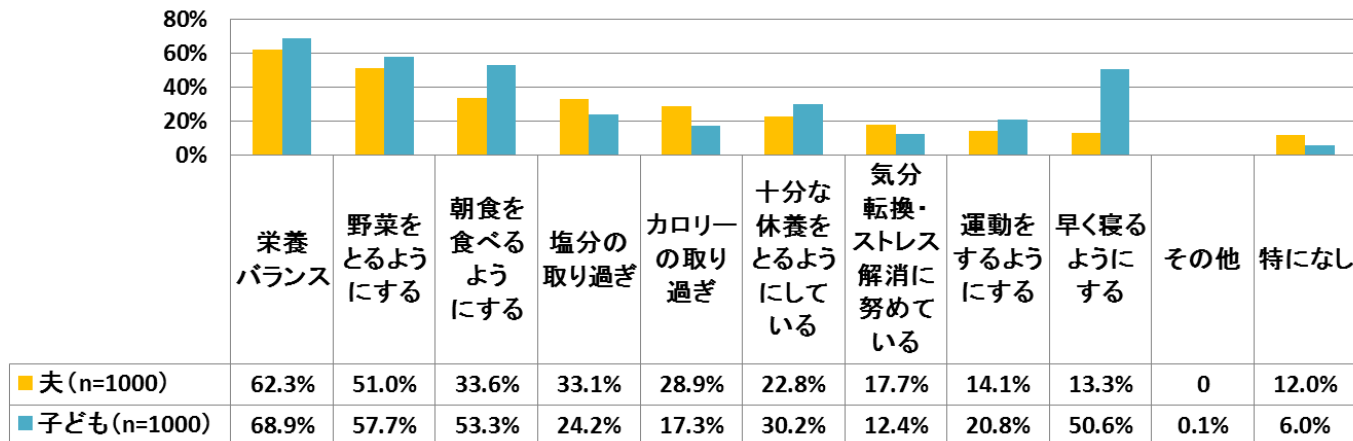


◆ 「夫」「子ども」の健康に対してママは「栄養バランス」、「野菜をとるようにする」に気をつけている

◆あなたが夫、子どもの健康に対して気をつけていることを教えてください。（複数回答）

夫、子どもの健康に対し、気をつけていることをお聞きしたところ、「夫」「子ども」共に最も多い回答は「栄養バランス」となりました。（夫 62.3%：子ども 68.9%）子どもより夫に対し気をつけていることは「塩分の取り過ぎ」、「カロリーの取り過ぎ」、「気分転換・ストレス解消に努めている」の3項目となりました。

◆あなたが夫、子どもの健康に対して気をつけていることを教えてください。【MA】



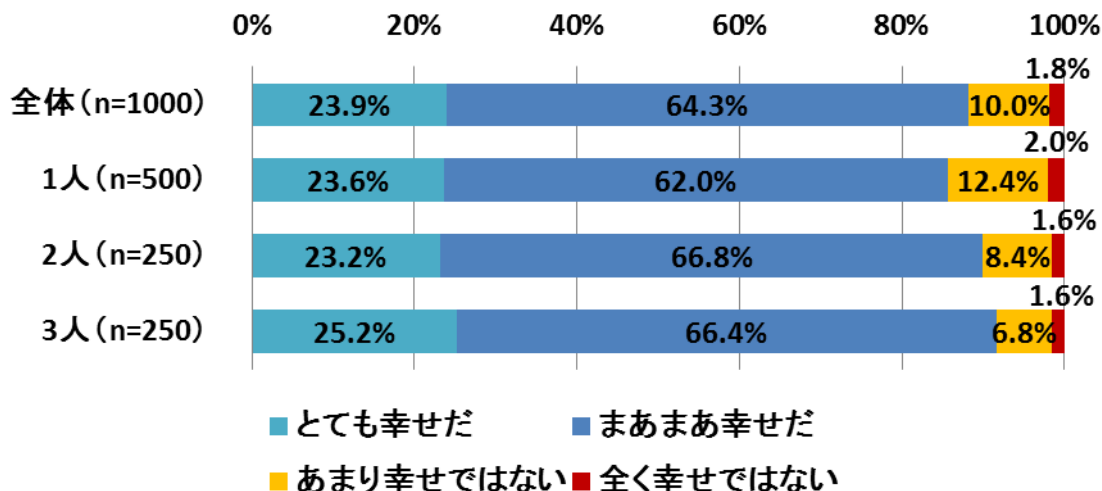
◆ 子どもが多いほど幸せと判明。ビッグダディならぬ、子ども3人以上を子育てするビッグマミーは91.6%が幸せと回答

◆ 子沢山で幸せそうな芸能人1位は「土田晃之」さん。「土田晃之」さんは4人のビッグダディ

◆あなたは現在、幸せですか。（単数回答）

現在、幸せかお聞きしたところ、全体で「とても幸せだ」「まあまあ幸せだ」と回答した方が88.2%となりました。子どもの人数で比較してみると、子どもが1人の【リトルマミー】は85.6%、子どもが2人の【ミドルマミー】は90.0%、子どもが3人以上の【ビッグマミー】は91.6%と子どもの人数が多いほど幸せを感じていることがわかりました。

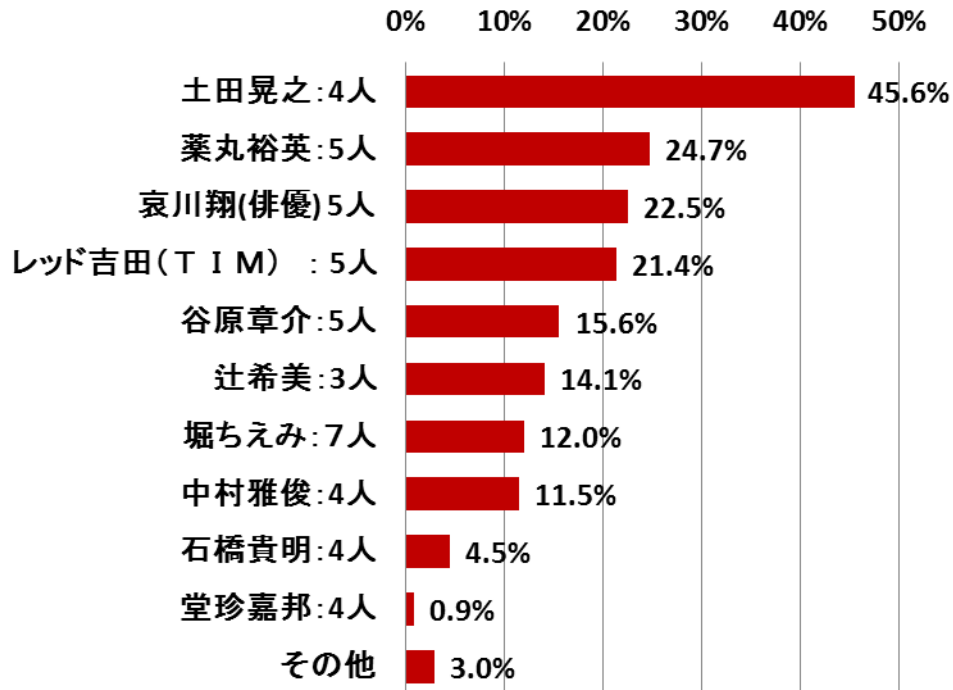
◆あなたは現在、幸せですか。【SA】



◆あなたが思う、子沢山で幸せそうな芸能人を教えてください。(単数回答)

子沢山で幸せそうな芸能人をお聞きしたところ、第1位は「土田晃之」さんで45.6%の方が回答しました。次いで「薬丸裕英」さん、「哀川翔」さんという結果となっています。テレビでお子さんについて語る姿から幸せそうと思う方が多いのでしょうか。

◆あなたが思う、子沢山で幸せそうな芸能人を教えてください。【SA】



■ 全体 (n=1000)



◆調査概要◆

- ◆調査タイトル：子育てママの“疲れ”に関する調査
- ◆調査対象：アイリサーチのインターネットモニター会員を母集団とする  
お子様と同居する母親（お子様1人：500名/お子様2人：250名/お子様3人以上250名）
- ◆調査期間：2014年5月9日（金）～5月12日（月）
- ◆調査方法：インターネット調査
- ◆調査地域：全国
- ◆有効回答数：1,000サンプル
- ◆実施機関：株式会社ネオマーケティング

■■報道関係の皆様へ■■

本ニュースレターの内容の転載にあたりましては、「養命酒調べ」と付記のうえご使用くださいますよう、お願い申し上げます。

■■本調査に関するお問合せ窓口■■

養命酒製造株式会社 マーケティング部  
〒150-8563 東京都渋谷区南平台町 16-25  
TEL : 03-3462-8338

■■会社概要■■

代表者名 : 代表取締役社長 塩沢太朗  
設立 : 大正 12(1923)年 6 月 20 日  
所在地 : 東京都渋谷区南平台町 16-25  
業務内容 : 養命酒の製造販売等

- ◆ 会社および製品の詳細は <http://www.yomeishu.co.jp/> をご覧ください。