

# 子どもがいる女性の健康意識

ライフデザイン研究部 上席主任研究員 北村 安樹子 (きたむら あきこ)

## 働く女性の増加と健康の維持・管理

出産後も働く女性が増えている。厚生労働省の調査によると、平成22年に生まれた小学1年生の母親が有職の割合は67.2%と、その約10年前にあたる平成13年生まれの小学1年生の母親(55.8%)に比べ11.4ポイント増加した(「第7回21世紀出生児縦断調査(平成22年出生児)の概況」)。

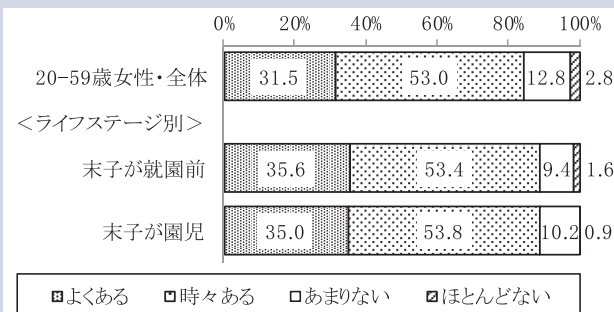
今後子どものいる女性の就労継続や再開がさらに増え、女性の健康への備えや健康づくりは、女性個人の人生設計のみならず、企業や社会にとっても重要なテーマになると思われる。そこで本稿では、未就学児のいる女性の心身の健康状態に関する意識や健康の維持・管理をめぐる実態をみる。

## 未就学児のいる女性の主観的健康感

はじめに、未就学児のいる女性の主観的健康感として「日頃、肉体的に疲れたと感じること(以下、肉体的疲労)」「日頃、いろいろなしり落ち込んだりすること(以下、精神的ストレス)」があるかについての回答をみる(資料1、2)。

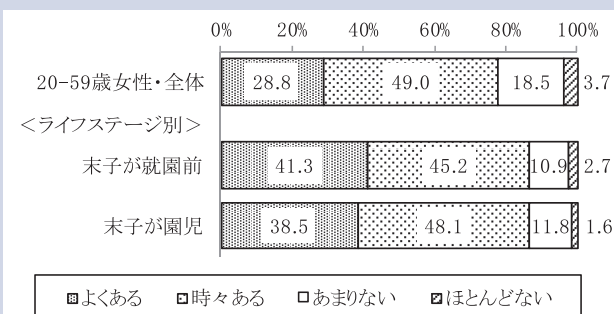
分析対象とした20～59歳の女性全体で肉体的疲労を感じることもある(「よくある」「時々ある」の合計)とした人は84.5%、精神的ストレスとした人は77.8%を占める。ライフステージ別に「よくある」と答えた割合に注目すると、末子が就園前や園児の女性では肉体的疲労(35.6%、35.0%)と精神的ストレス(41.3%、38.5%)の双方で女性全体の回答割合(31.5%、28.8%)を上回っている。男性の場合、これらの回答にライフステージとの明確な関連はみられないが(図表省略)、女性では特に精神的ストレスを感じる割合が、他のライフステージに比べ高い傾向が確認された。

資料1 日頃、肉体的に疲れたと感じること (性・ライフステージ別)



(注)使用データは、当研究所が実施した「今後の生活に関するアンケート調査」のうち20～59歳の有配偶女性3,169名。(調査時期は2017年1月27～29日、有効回答数は17,462サンプル、調査方法はインターネット調査)  
(出所)北村安樹子 第一生命経済研究所「Life Design Report」Autumn 2018.10.

資料2 日頃、いろいろなしり落ち込んだりすること (性・ライフステージ別)



(注・出所)資料1に同じ

## 未就学児のいる時期の時間的ゆとりのなさ

ここで、ふだんの生活に関する時間的ゆとりについての回答を就労状況別にみると、末子が就園前の女性では有職無職にかかわらず、時間的ゆとりがないとする人が半数を超える(資料3)。また、有職女性のうち末子が園児の人では6割を超え、無職女性に比べ大幅に高い。

なお、無職女性では末子が園児になると時間的ゆとりがないと感じる人が減少する。しかし、時間的ゆとりがないと感じている末子が未就学の無職女性が疲労やストレスを感じている割合は9割を超え、有職女性と変わらない水準である(資料4)。このため末子が未就学の時期、特に



就園前の時期は、有職無職にかかわらず、肉体的な疲れとともに精神面のストレスへの対処を考えていくことが重要になると考えられる。

### 優先しにくい自身の健康管理や健康づくり

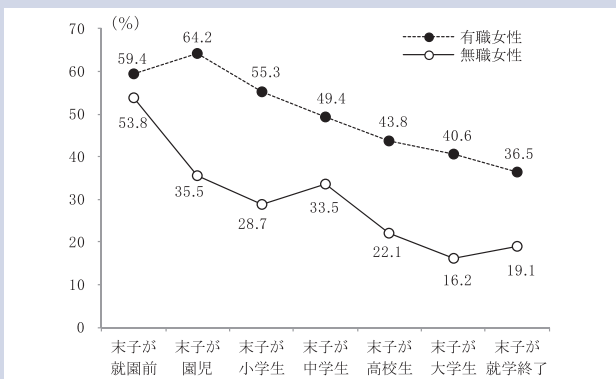
最後に健康のための心がけについての回答をみる(資料5)。

ライフステージ別にみると、末子が就園前や園児の女性では、「定期的に運動やスポーツを行う」「定期的に健康診断を受ける」「ストレスをためないようにする」の回答割合がいずれも女性全体に比べ5ポイント以上低い。また、末子が就園前の女性では、「睡眠や休養を十分とる」についても全体より5ポイント近く低いことから、幼い子どもがいる時期の女性は体を休めたり、定期的に運動やスポーツを行ったりするのが難しく、ストレスを感じても対処を優先しにくいことが示唆される。

以上のように、今回の分析結果から子どもが幼い時期の女性では、有職無職にかかわらず、時間的ゆとりがないために、自身の健康の維持・管理や健康づくりを優先しにくい実態が明らかになった。以前に比べ出産後も働く女性が増えている一方で、出産・子育ては依然女性が離職を決断したり、働き方を変える機会になっている。このようななか、人生100年時代を前に、女性が出産・子育て後も続く長い人生を視野に入れたキャリアデザインをもつことの重要性が高まっている。今回の調査でも末子が未就学の無職女性では、将来働きたいと答えた人が9割を超えた。

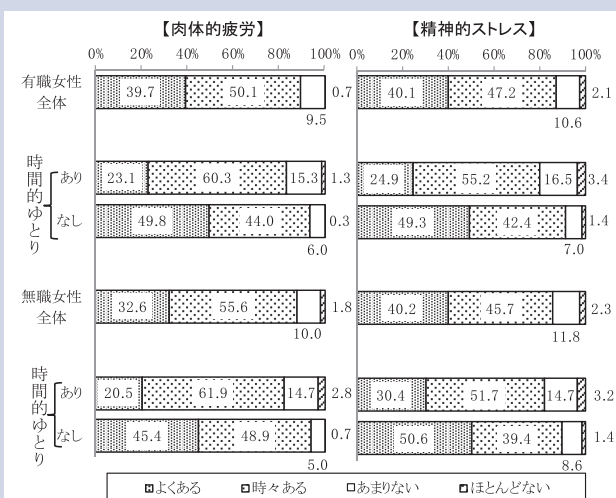
このような傾向をふまえれば、女性が出産・子育て後の就労継続や就労の再開を前提とするキャリアデザインを考えていく上で、自身の健康の維持・管理を意識し、健康づくりのための時間をもつことは大切な視点になる。子どもが幼い時期も含め、そのための時間は、長い目で見ればキャリアデザインの自由度や家計の安定性を高めるための「投資」となるという意識をもつことも重要だろう。

#### 資料3 ぶだんの生活で、時間的なゆとりがないと答えた女性の割合(就労状況・ライフステージ別)



(注・出所)資料1に同じ

#### 資料4 末子が未就学の女性における主観的健康感(就労状況・時間的ゆとりの有無別)



(注・出所)資料1に同じ

#### 資料5 自分の健康のために日頃心がけていること(性・ライフステージ別) <複数回答>

(単位：%)

	20-59歳女性全体	ライフステージ別	
		末子が就園前	末子が園児
栄養や食事内容に気をつける	52.6	51.9	<b>45.9</b>
規則正しい生活を心がける	31.9	31.3	29.5
定期的に運動やスポーツを行う	18.3	<b>9.9</b>	<b>11.2</b>
睡眠や休養を十分とる	51.6	46.7	49.6
定期的に健康診断を受ける	26.2	<b>15.6</b>	<b>21.2</b>
ストレスをためないようにする	25.9	<b>19.8</b>	<b>19.2</b>
特に何もしていない	15.9	19.0	<b>22.1</b>

(注) 全体より5ポイント以上高いセルは太字ゴシック、5ポイント以上低いセルは太字下線。分析対象者全体における下位3項目「タバコを吸いすぎない」「吸わない」「お酒を飲まずにない」「飲まない」「その他」の結果は省略  
(出所)資料1に同じ