

2018年10月12日

株式会社 第一生命経済研究所

## 子どもがいる女性の健康意識 ～ 早くから考えたい自身の「健康づくり」～ 「今後の生活に関するアンケート調査」より

第一生命ホールディングス株式会社（社長 稲垣 精二）のシンクタンク、株式会社第一生命経済研究所（社長 丸野 孝一）では、約17,000人を対象に行った「今後の生活に関するアンケート調査」から、子どもがいる20～59歳の有配偶女性に注目し、心身の健康に対する意識や健康づくりの実態について分析しました。このほどその結果がまとまりましたので、ご報告いたします。

本リリースは、当研究所ホームページにも掲載しています。

URL [http://group.dai-ichi-life.co.jp/cgi-bin/dlri/ldi/total.cgi?key1=n\\_year](http://group.dai-ichi-life.co.jp/cgi-bin/dlri/ldi/total.cgi?key1=n_year)

### 《調査結果のポイント》

#### 日頃、肉体的に疲れたと感じること (P. 3)

- 末子が未就学児の女性では、日頃、肉体的に疲れたと感じることが「よくある」人が4割弱

#### 日頃、いらいらしたり落ち込んだりすること (P. 4)

- 末子が未就学児の女性では、日頃、いらいらしたり落ち込んだりすることが「よくある」人が4割前後

#### ふだんの生活における時間的ゆとりと肉体的疲労感・精神的ストレス (P. 5、6)

- 末子が未就学児の有職女性では、時間的ゆとりがないと感じている人が6割前後
- 末子が未就学児の時間的ゆとりがない女性では、有職・無職とも半数前後が肉体的疲労や精神的ストレスを感じることを「よくある」

#### 自分の健康のために心がけていること (P. 7、8)

- 末子が未就学児の女性では、他の女性に比べ「運動やスポーツを行う」「健康診断を受ける」「ストレスをためないようにする」割合が低い
- 末子が未就学児の時間的ゆとりがない女性では、自身の健康づくりのための時間を優先しにくい

#### 将来への備えとしての健康づくり (P. 9、10)

- 末子が未就学児の女性では、他の女性に比べ「特に準備していない」割合が高く、「体力の増進や健康の維持」をあげる割合が低い
- 末子が未就学児の無職女性では、有職女性に比べ「特に準備していない」割合が高い

### ＜お問い合わせ先＞

(株)第一生命経済研究所 調査研究本部  
北村 安樹子

TEL : 03-5221-4814

E-mail : [kitamura@dlri.dai-ichi-life.co.jp](mailto:kitamura@dlri.dai-ichi-life.co.jp)

【URL】 <http://group.dai-ichi-life.co.jp/dlri/ldi>

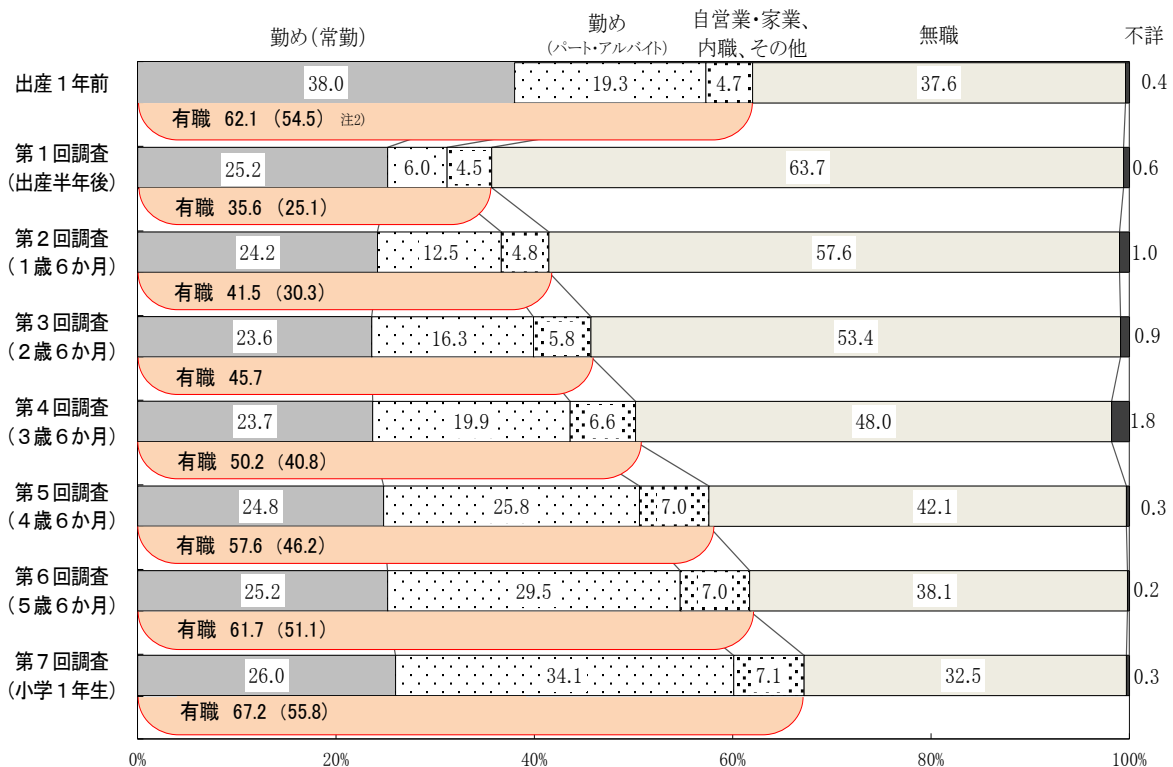
## 《背景》

人生100年時代を前に、出産後も就労を継続する女性や、離職期間を経て就労を再開する女性が増えています。5月末に発表された「第7回21世紀出生児縦断調査（平成22年出生児）の概況」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%で、そのほぼ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%）に比べて11.4ポイント増加しています（図表1）。

子どもがいる女性の就業率が上昇している現状は、女性のキャリアデザインや家計に関する人生設計を考える場合に次の2つの視点が重要になることを示唆しています。1つは、出産や子育ては依然女性が働き方を変えたり、離職を決断する機会になりやすい現実があることです。もう1つは、子どもをもつライフコースの人生設計を考える際に、女性の就労継続や中断、離職後の再就職等といったライフコースの変更が家計の将来に大きな影響力をもつことです。子どもがいる女性の就労がさらに増えるなか、健康への備えや健康づくりは、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でしょう。

そこで今回のレポートでは、子どもがいる女性が自身の心身の健康についてどのように感じているのか、また自身の健康の維持・管理や健康づくりに関してどのような実態にあるのかを分析しました。

図表1 平成22年出生時の母親の就業状況の変化・世代間比較



注1：平成22年出生児の第1回調査から第7回調査まですべて回答を得た者のうち、ずっと「母と同居」の者（総数22,023）を集計

注2：（ ）内の数値は、平成13年出生児の第1回調査から第7回調査まですべて回答を得た者のうち、ずっと「母と同居」の者（総数33,266）を集計し有職者の割合を示したものである。なお、平成13年出生児の第3回調査では母の就業状況を調査していない

資料：厚生労働省「第7回21世紀出生児縦断調査（平成22年出生児）の概況」2018年5月30日

## 《調査概要》

分析に使用するデータは当研究所が行った「今後の生活に関するアンケート調査」の調査結果で、調査の概要は図表2のとおりです。

今回のレポートの分析対象者は、このうち子どもがいる20～59歳の有配偶男女6,028名です。対象者を有配偶者に限定した理由は、配偶者の有無によって、子どもがいる女性が家事・子育てや家計責任を分担できる可能性が異なると考えられたためです。

分析対象者の主な属性は図表3のとおりです。

図表2 今後の生活に関するアンケート調査の概要

調査対象	全国の満18歳～69歳の男女個人
調査時期	2017年1月27日～29日
抽出方法	調査機関の登録モニターから国勢調査に準拠して地域（10エリア）×性・年代×未既婚別にサンプルを割付
有効回答数	17,462サンプル
調査方法	インターネット調査
調査機関	株式会社マクロミル

図表3 分析対象者の主な属性

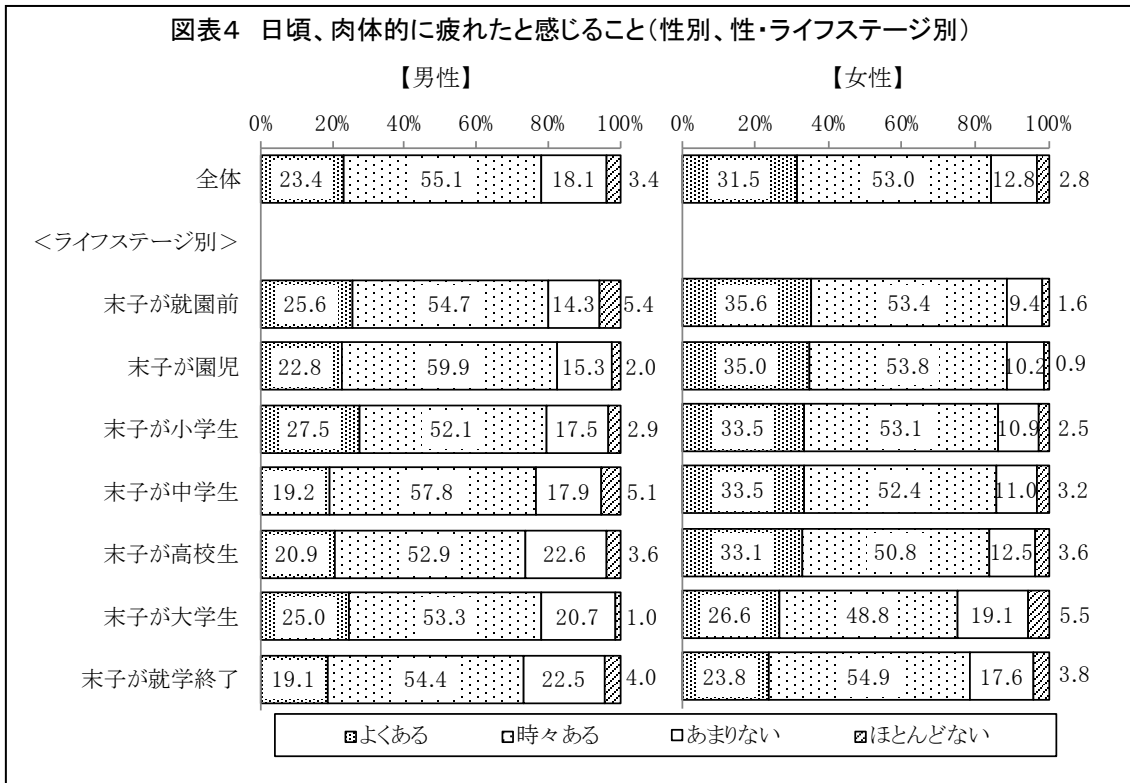
(単位:%)

		男性(n=2,859)	女性(n=3,169)	全体(n=6,028)
ライフステージ	末子が就園前	17.7	22.3	20.1
	末子が園児	19.1	14.7	16.8
	末子が小学生	20.3	16.6	18.4
	末子が中学生	9.6	8.0	8.7
	末子が高校生	10.0	8.1	9.0
	末子が大学生	8.3	9.1	8.7
	末子が就学終了	14.9	21.3	18.3
	計	100.0	100.0	100.0
就労状況	有職	98.1	47.9	71.7
	無職	1.6	51.7	27.9
	学生・その他	0.3	0.5	0.4
	計	100.0	100.0	100.0

注：末子とは調査時点での最年少の子どもを指す。なお、末子の学齢が判別できなかったサンプルは分析から除外している

# 日頃、肉体的に疲れたと感じること

末子が未就学児の女性では、  
日頃、肉体的に疲れたと感じることが「よくある」人が4割弱



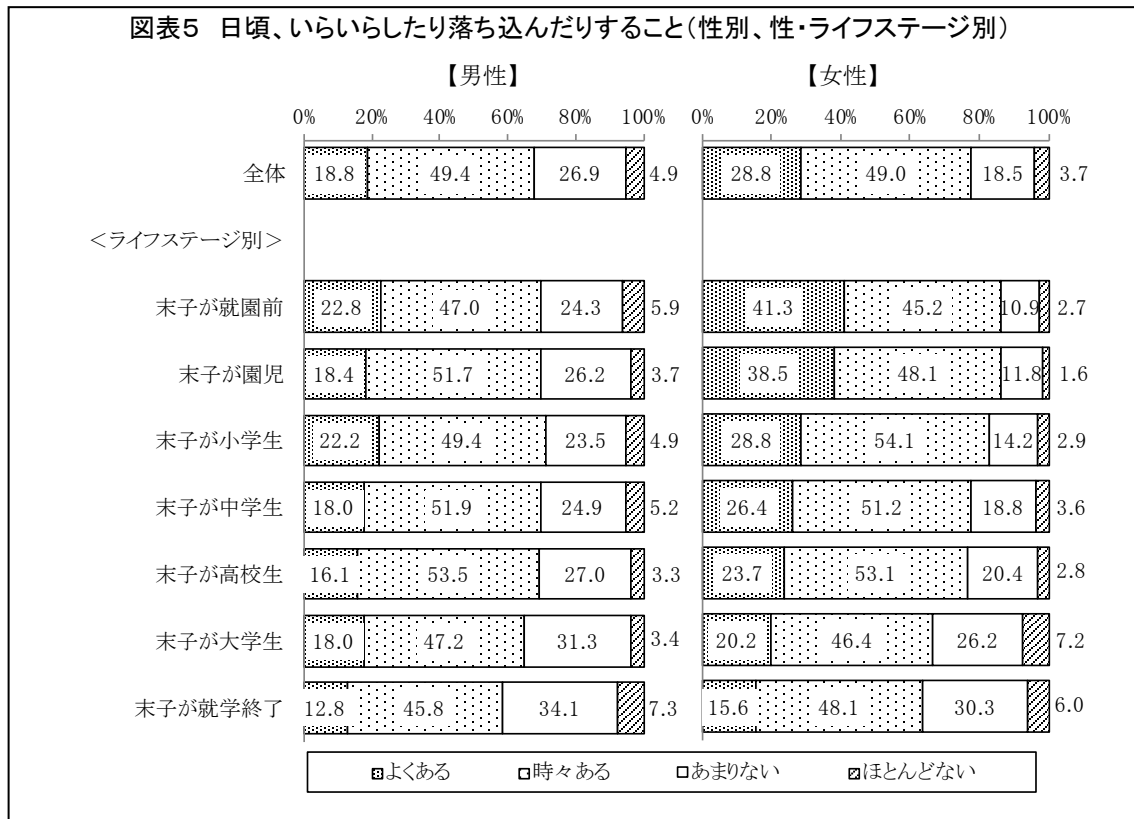
子どもがいる 20～59 歳の有配偶男女のうち、「日頃、肉体的に疲れたと感じること」がある人はどの程度の割合を占めているのでしょうか。

対象者のうち、「日頃、肉体的に疲れたと感じること」がある割合（「よくある」「時々ある」の合計、以下同じ）は男性で78.5%、女性で84.5%となっています。

性・ライフステージ別にみると、「よくある」と答えた割合が特に高いのは末子が「就園前」（35.6%）と「園児」（35.0%）の女性です。ただし、末子が「高校生」までの女性ではどのライフステージにおいても「よくある」とする人が3割を超え、すべてのライフステージで男性を上回っています。

# 日頃、いらいらしたり落ち込んだりすること

末子が未就学児の女性では、  
日頃、いらいらしたり落ち込んだりすることが「よくある」人が4割前後



次に、「日頃、いらいらしたり落ち込んだりすること」がある人の割合についてみます。

「日頃、いらいらしたり落ち込んだりすること」がある割合（「よくある」「時々ある」の合計、以下同じ）は、男性で68.2%、女性で77.8%となっています。

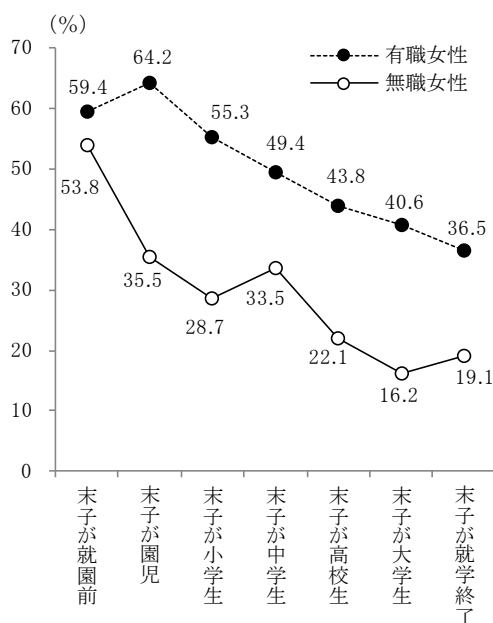
性・ライフステージ別にみると、「よくある」と答えた割合が特に高いのは、末子が「就園前」（41.3%）と「園児」（38.5%）の女性です。ただし、肉体的疲労感<sup>①</sup>は末子が「高校生」までほとんど変化せず高かったのに対し、精神的ストレスは末子が就園前の時期をピークにして末子の成長とともに逡減する傾向を確認できます。

男性の場合、ライフステージと精神的ストレスに女性ほど明確な関連はみられませんが、女性の場合、末子が未就学の時期は、精神的ストレスを感じやすい時期だと考えられます。

# ふだんの生活における時間的ゆとりと 肉体的疲労感・精神的ストレス①

末子が未就学児の有職女性では、  
時間的ゆとりがないと感じている人が6割前後

図表6 ふだんの生活で、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)



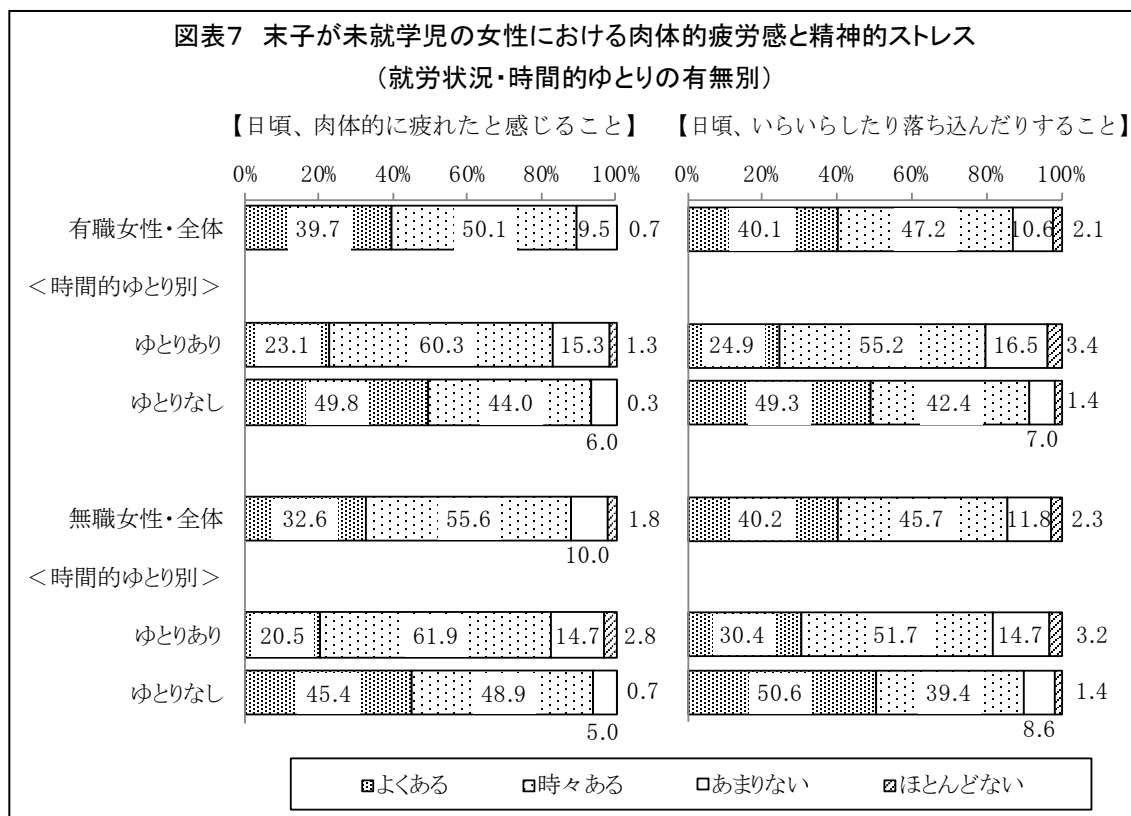
注：「ほとんどない」「あまりない」の合計割合

ここで、女性の時間的ゆとり（設問文は「あなたは、ふだん生活をしていて、時間的ゆとりがありますか」）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（「ほとんどない」「あまりない」の合計、以下同じ）とする人が半数を超えていることがわかります。

有職女性では「末子が園児」の人でも時間的なゆとりがないとする割合が6割を超え、末子の成長とともに減少するものの、末子が小中学生の段階でも半数前後を占めています。一方、無職の女性では、末子が園児になると、時間的ゆとりがないと答えた人の割合が4割以下に減少し、以降のライフステージではこれを下回っています。有職女性で時間的ゆとりがないと答えた人の回答割合が4割を下回るのは末子が就学終了の段階であり、それまでは仕事と家事・子育ての両立等が時間的ゆとりのなさにつながっていると考えられます。

# ふだんの生活における時間的ゆとりと 肉体的疲労感・精神的ストレス②

末子が未就学児の時間的ゆとりがない女性では、有職・無職とも半数前後が肉体的疲労や精神的ストレスを感じる事が「よくある」



末子が未就学児の女性に注目した場合、肉体的疲労や精神的ストレスを感じる人がいる人の割合は無職の女性でもそれぞれ 88.2%、85.9%を占めており、有職女性（89.8%、87.3%）とそれほど変わらない水準にあります。このような傾向は時間的ゆたりの有無にかかわらず共通し、肉体的疲労や精神的ストレスを感じる人がいる人の割合は、有職・無職とも時間的ゆとりがある人で8割、ない人では9割を超えます。

また、「よくある」と答えた人の割合に注目した場合、無職の時間的ゆとりがない女性では肉体的疲労については45.4%、精神的ストレスについては50.6%と、有職女性で時間的ゆとりがないと答えた人（49.8%、49.3%）と同じく半数前後を占めています。

つまり、無職の女性では末子が園児になると、有職女性に比べて時間的ゆとりがないと感じる人の割合は減少するものの、時間的ゆとりがない人では有職女性と変わらない水準で肉体的疲労や精神的ストレスを感じる人の割合が高くなっています。このため子どもがいる女性の健康を考える場合、末子が未就学の時期、特に末子が就園前の時期は、就労状況にかかわらず、肉体的疲れやストレスへの対処を考えていくことが重要になるといえます。

# 自分の健康ために心がけていること①

末子が未就学児の女性では、それ以外の女性に比べ「運動やスポーツを行う」「健康診断を受ける」「ストレスをためないようにする」割合が低い

図表8 自分の健康のために日頃心がけていること(性別、性・ライフステージ別)

(単位:%)

	つ内栄 け容養 るにや 気食 を事	け生規 る活則 を正 心し がい	ツ動定 をや期 行ス的 うポに ー運	を睡 十眠 分や と休 る養	け康定 る診期 断的 をに 受健	うたス にめト すなレ るいス よを	て特 いに な何 いも し
男性・全体	33.0	22.3	27.9	40.3	25.4	19.7	22.1
<ライフステージ別>							
末子が就園前	33.0	19.6	<b>22.8</b>	39.7	<b>16.4</b>	19.4	23.3
末子が園児	35.8	21.6	28.4	40.9	<b>19.9</b>	19.4	21.4
末子が小学生	31.1	22.5	30.6	43.7	24.7	21.0	20.9
末子が中学生	34.2	21.1	31.2	40.1	27.3	16.7	22.8
末子が高校生	35.2	22.7	31.3	38.6	<b>31.1</b>	21.2	20.9
末子が大学生	33.0	26.4	26.1	36.7	<b>34.1</b>	18.4	20.8
末子が就学終了	29.9	24.7	25.9	38.9	<b>34.3</b>	20.3	24.4
女性・全体	52.6	31.9	18.3	51.6	26.2	25.9	15.9
<ライフステージ別>							
末子が就園前	51.9	31.3	<b>9.9</b>	46.7	<b>15.6</b>	<b>19.8</b>	19.0
末子が園児	<b>45.9</b>	29.5	<b>11.2</b>	49.6	<b>21.2</b>	<b>19.2</b>	<b>22.1</b>
末子が小学生	54.2	34.5	20.7	55.1	28.2	27.9	14.1
末子が中学生	51.2	30.4	18.7	54.0	27.8	26.4	17.0
末子が高校生	52.3	28.1	18.3	<b>46.6</b>	26.7	25.4	14.4
末子が大学生	<b>60.1</b>	29.5	<b>29.4</b>	<b>56.9</b>	<b>36.3</b>	30.5	13.0
末子が就学終了	54.1	35.3	<b>25.1</b>	54.3	<b>33.8</b>	<b>33.3</b>	11.0

注1:「栄養や食事内容に気をつける」は「栄養や食事内容に気をつけて食事をとる」、「規則正しい生活を心がける」は「早寝早起きなど規則正しい生活を心がける」の略

注2:全体より5ポイント以上高いセルは太字表記、全体より5ポイント以上低いセルは太字下線表記

注3:回答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」「お酒を飲みすぎない・飲まない」「その他」の結果は省略)

次に、子どもがいる男女が健康のために心がけていることをライフステージ別にみます。まず、「特に何もしていない」と答えた人の割合をみると、女性では末子が「園児」の人で女性全体より5ポイント以上高くなっています。

また、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」や「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」への回答割合が他のライフステージに比べ低くなっています。このほか末子が「就園前」の女性では「睡眠や休養をとる」をあげた人も女性全体より5ポイント近く低くなっています。

幼い子どもがいる時期の女性は、それ以外のライフステージの女性に比べ運動やスポーツを定期的に行うための時間的ゆとりがなく、肉体的疲労や精神的ストレスを感じていても、対処を優先しにくいことが示唆されます。



## 自分の健康のために心がけていること②

末子が未就学児の時間的ゆとりがない女性では、  
自身の健康づくりのための時間を優先しにくい

図表9 末子が未就学の自分の健康のために日頃心がけていること(就労状況・時間的ゆとり別)

<複数回答、「特にない」を除く下位3項目>

(単位:%)

		を運定期 行動期 うや的 スに ポー ツ	断定期 を期 受的 けに る 健康 診	よたス うめト になレ すいス る を
就労状況	有職	<b>9.9</b>	<b>19.1</b>	<b>18.6</b>
	無職	<b>10.5</b>	<b>16.7</b>	<b>20.1</b>
時間的 ゆとり	かなりある	<b>15.8</b>	20.1	<b>25.4</b>
	ある程度ある	12.0	<b>21.3</b>	23.8
	あまりない	9.2	15.6	16.9
	ほとんどない	<b>6.8</b>	<b>13.4</b>	<b>12.9</b>

注：各グループで最も高いセルは太字表記、最も低いセルは太字下線表記

ここで、末子が未就学児の女性で特に低かった「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」への回答割合に関して詳細をみると、有職・無職女性とも、時間的ゆとりがないと答えた人で回答割合が特に低くなっています。時間的ゆとりがない女性ではこれらの3項目を含めて、先の図表8にあげた「特に何もしていない」を除くすべての項目でそれ以外の女性に比べ回答割合が低くなっていることから（図表省略）、心身の休養やリフレッシュなど、自身の健康づくりのための時間を優先しにくいと考えられます。

# 将来への備えとしての健康づくり①

末子が未就学児の女性では、他の女性に比べ「特に準備していない」割合が高く、「体力の増進や健康の維持」をあげる割合が低い

図表10 将来への備え(性別、性・ライフステージ別)＜複数回答＞

(単位:%)

	証(財 券貯産 な蓄形 ど、成 有価	険民 への 加医 入療 保	住 居 の 確 保	金民 への 加個 入人 年	健体 力の 増 進 や 維持	充家 実族 関 係 の	い特 ない 準 備 し て
男性・全体	35.4	28.9	28.9	25.1	21.3	14.2	29.9
＜ライフステージ別＞							
末子が就園前	<b>40.9</b>	30.0	26.0	25.7	17.5	16.4	26.2
末子が園児	37.1	29.2	29.1	24.9	22.6	15.0	26.9
末子が小学生	37.6	31.7	30.5	24.8	19.3	12.5	30.1
末子が中学生	35.3	26.8	25.4	24.6	20.3	9.5	<b>36.3</b>
末子が高校生	<b>29.0</b>	29.7	31.7	25.7	25.1	15.6	30.9
末子が大学生	32.9	24.6	29.4	24.7	24.1	14.9	30.6
末子が就学終了	<b>29.6</b>	26.9	30.0	25.6	23.2	14.5	33.0
女性・全体	28.0	30.5	31.6	21.6	20.0	19.1	31.3
＜ライフステージ別＞							
末子が就園前	25.8	26.7	<b>25.4</b>	<b>15.8</b>	<b>10.3</b>	16.5	<b>36.5</b>
末子が園児	26.5	28.8	28.6	17.4	<b>10.9</b>	<b>12.7</b>	<b>37.1</b>
末子が小学生	29.7	31.9	31.4	20.9	19.0	20.0	30.8
末子が中学生	26.4	26.4	29.2	22.4	21.2	17.4	34.1
末子が高校生	23.5	32.2	34.6	23.3	23.5	17.5	31.6
末子が大学生	<b>36.6</b>	<b>37.6</b>	<b>40.5</b>	<b>28.9</b>	<b>33.1</b>	23.7	<b>23.0</b>
末子が就学終了	28.6	32.6	36.5	<b>26.9</b>	<b>30.1</b>	<b>25.0</b>	<b>24.5</b>

注1：全体より5ポイント以上高いセルは太字表記、全体より5ポイント以上低いセルは太字下線表記

注2：回答者全体における下位5項目（「趣味を持つこと」「職を得るための専門的な技術や技能の習得」「民間の介護保険への加入」「地域における友人や仲間づくり」「その他」）の結果は省略

将来への備えの実態として、「あなたは高齢期の生活に備えて、何か準備をしていますか」という設問への回答結果をみると、子どもがいる女性全体では「特に準備していない」(31.3%)をあげる割合が「住居の確保」(31.6%)に次いで高くなっています。女性で「特に準備していない」と答えた人は、末子が「就園前」(36.5%)や「園児」(37.1%)の人で特に高く、将来への備えが行われていない実態があるといえます。

一方、「民間の医療保険への加入」と「体力の増進や健康の維持」についてみると、末子が「就園前」や「園児」の女性では前者の回答割合が女性全体の回答割合よりやや低い程度である一方、後者に関しては10ポイント近く低くなっています。

なお、幼い子どもがいる時期に自身の健康の維持・管理を意識したり、健康づくりを行って(行えて)いない傾向はどの年代の女性でも確認されます(図表省略)。このため幼い子どもがいる時期は、年齢にかかわらず、女性が将来への備えとして自身の健康の維持・管理を意識したり、健康づくりの時間をとりにくいことが示唆されます。

## 将来への備えとしての健康づくり②

末子が未就学児の無職女性では、  
有職女性に比べ「特に準備していない」割合が高い

図表11 末子が未就学児の女性における将来への備え(就労状況・時間的ゆとり別)  
＜複数回答、「民間の医療保険への加入」「体力の増進や健康の維持」「特に準備していない」をあげた割合＞

(単位:%)

		へ民間 の間の 加入の 医療保 険	健体 力の の維 持進 や	い特 に準 備し て
就労状況	有職	<b>33.6</b>	<b>10.2</b>	<b>33.7</b>
	無職	<b>23.7</b>	<b>10.7</b>	<b>38.6</b>
時間的 ゆとり	かなりある	25.9	11.0	37.0
	ある程度ある	<b>25.0</b>	<b>12.4</b>	<b>35.2</b>
	あまりない	<b>31.3</b>	<b>8.9</b>	37.5
	ほとんどない	25.1	9.7	<b>38.9</b>

注：各グループで最も高いセルは太字表記、最も低いセルは太字下線表記

ここで、末子が未就学児の女性における「民間の医療保険への加入」「体力の増進や健康の維持」「特に準備していない」への回答割合に関して詳細をみます。

まず、「特に準備していない」への回答割合をみると、有職女性に比べ無職女性の回答割合が高くなっています。今回の調査によると、末子が「就園前」や「園児」の無職の女性のうち現在または将来働きたいと思っている人は9割を超えていましたが（図表省略）、末子が「就園前」や「園児」の無職女性では将来に向けた備えに関し「特に準備していない」とする割合が高くなっていました。一方、有職女性では「民間の医療保険への加入」に比べ「体力の増進や健康の維持」をあげる割合が低くなっています。

なお、「体力の増進や健康の維持」に関しては、就労状況や時間的ゆとりによらず回答割合が1割前後にとどまっています。未就学児のいる時期は、就労状況にかかわらず、女性にとって将来への備えとして自身の健康の維持・管理を意識したり、健康づくりを行うための時間をもちにくいためだと考えられます。

## 《研究員のコメント》

「人生 100 年時代」を前に、女性が子どもをもつライフコースを選択する場合、出産後も長く働き続けたり、再び働き始めるための人生設計を考えていくことが重要になっていきます。調査結果をみると、子どもがいる 20～59 歳の有配偶男女のうち末子が「就園前」や「園児」のライフステージにある女性では、時間的ゆとりがなく、肉体的疲労や精神的ストレスを感じる人の割合が特に高くなっています。しかしながら、この時期の女性には自身の健康のための心がけについて他の女性に比べ「特に何もしていない」と答えた割合が高く、「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」をあげる割合が低くなっています。未就学児がいる時間的ゆとりのない女性では、就労状況にかかわらずこれらを含め多くの項目で他の女性に比べ回答割合が低く、肉体的疲労や精神的ストレスを感じていても、自身の健康の維持・管理や健康づくりのための時間をもちにくいことが示唆されます。

今回の調査によれば、末子が「就園前」や「園児」の無職の女性のうち現在または将来働きたいと思っている人は 9 割を超えていましたが、将来に向けた備えに関し「特に準備していない」とする割合が高くなっていました。一方、有職女性では「民間の医療保険への加入」に比べ「体力の増進や健康の維持」をあげる割合が低い傾向がみられました。

冒頭で指摘したように、子どもがいる女性の就業率は上昇傾向にあり、出産後も就労を継続したり、離職期間を経て就労を再開する女性が増加しています。しかしながら、出産や子育ては依然女性が働き方を変えたり、離職を決断する機会になりやすい現実があり、さまざまな事情でそのような選択をする場合にも、子育て後の長い人生を視野に入れて人生設計を行っていくことが大切になります。

未就学児がいる時期の女性は、時間的ゆとりがなく、肉体的疲労や精神的ストレスを感じても対処を優先しにくいかもしれません。しかしながら、今回の分析結果をふまれば、子育て後も続く長い人生を視野に入れ、無職女性は就労再開に向けて、有職女性は就労継続のために、自身の健康の維持・管理や健康づくりについて早い時期から考えていくことが重要になると思われます。

(ライフデザイン研究部 上席主任研究員 北村安樹子)