

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」 —

上席主任研究員 北村 安樹子

目次

1. 子どもがいる女性の就業率の上昇と健康の重要性	17
2. 子どもがいる女性の肉体的疲労感と精神的ストレス	19
3. 子どもがいる女性の健康意識	22
4. 子どもがいる女性の健康づくりを考える	25

要旨

- ① 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る。しかし、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。
- ② このようななか当研究所が2017年1月に行った調査によると、20～59歳の子どもがいる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「日頃、肉体的に疲れたと感じること」や「日頃、いらいらしたり落ち込んだりすること」が「よくある」とする割合が高い。また、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。
- ③ 末子が「就園前」や「園児」の女性では、それ以外の女性に比べ自身の健康のために心がけていることが「特にない」とする割合が高く、「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」をあげる割合が低い。末子が未就学の時間的ゆとりのない女性では多くの項目で回答割合が低く、自身の健康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る。
- ④ 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ついて「特に準備していない」とする割合が高く、有職女性では「民間の医療保険」への回答割合に比べ「体力の増進や健康の維持」をあげる割合が低い。これらの結果をふまえれば、子育て後も続く長い人生を視野に入れ、無職女性は就労の再開に向けて、有職女性は就労を継続するために、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る。

キーワード：女性、健康、ライフコース

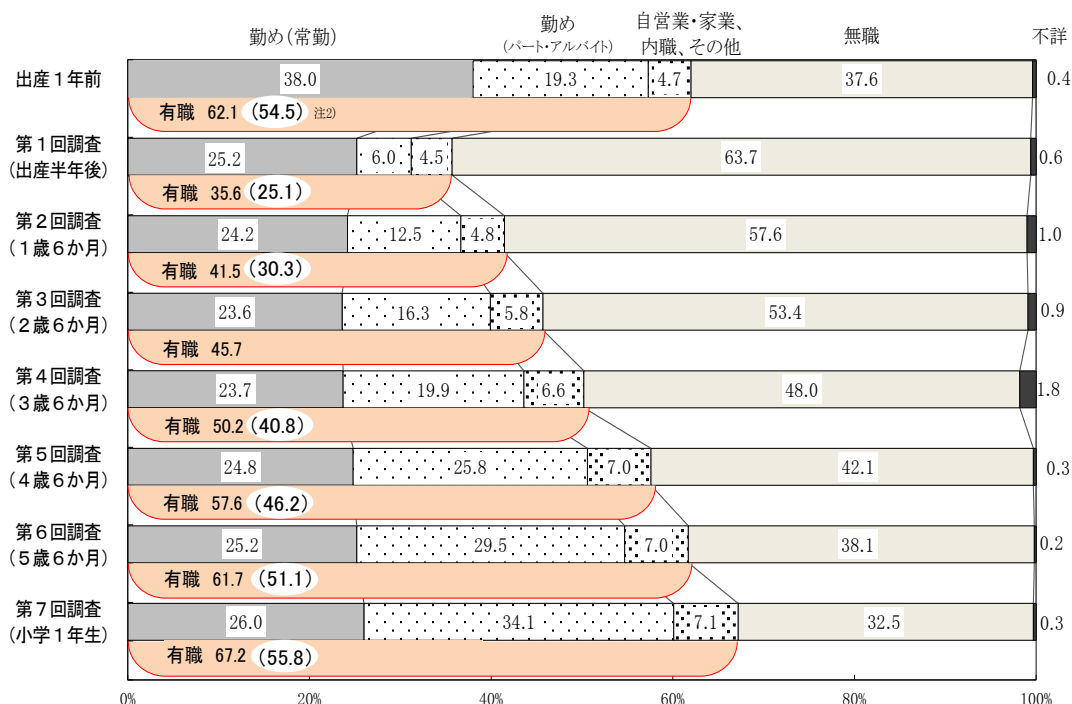
1. 子どもがいる女性の就業率の上昇と健康の重要性

(1) 子どもがいる女性の就業率の上昇

「人生100年時代」には、健康が社会や企業、個人にとってこれまで以上に重要な「資産」となる。日本では平均寿命が延び続けるのと並行して、介護を必要とする要介護・要支援認定者も増加しており、2016年3月末時点で約620万人に達している（厚生労働省「平成27年介護保険事業状況報告」）。このため「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」として定義される「健康寿命」を延ばし、医療費や介護給付費の抑制に結びつけていくことが社会的課題となっている。また、企業にとっても、少子高齢化や人口減少にともなう労働力不足が見込まれる今後は、生産性の向上や人材確保といった視点から従業員の健康の維持・増進を支援していくことが重要なテーマになりつつある。

このようななか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」をみると、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11.4ポイント増加した（図表1）。

図表1 平成22年出生児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

(2) キャリアデザインや家計戦略の転機としての出産・子育て

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する。

1つは先の調査で出産1年前からの就労状況の変化をみた場合、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る一方で、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ある。もう1つは、子どもをもつ人生設計を考える場合に、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ある。また、子どもがいる女性の就労がさらに増えるなか、子どもがいる女性の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と思われる。

そこで本稿では、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、また自身の健康への備えや健康づくりに関してどのような実態にあるのかを明らかにする。これらの結果から、現在子育てをする男女や、将来子どもをもつライフコースを選択しようとする女性が、就労の継続や再開を想定し、自身の健康の維持・管理や健康づくりを主体的に行っていくことの重要性について述べる。

今回の分析で使用するデータは、当研究所が行った「今後の生活に関するアンケート調査」*1の回答者で、分析対象者は子どもがいる20～59歳の有配偶男女6,028名である。分析対象者の主な属性は図表2のとおりとなっている。

図表2 分析対象者の主な属性

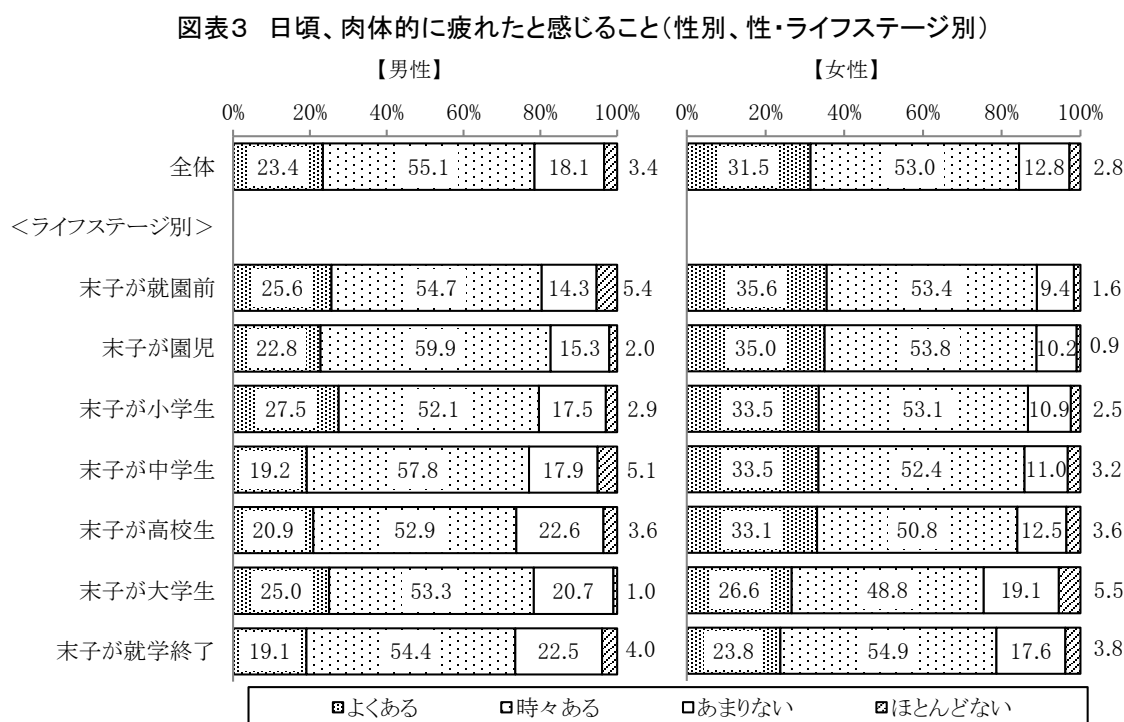
(単位:%)

		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

2. 子どもがいる女性の肉体的疲労感と精神的ストレス

(1) 肉体的疲労感

はじめに、子どもがいる男女の肉体的疲労感についてみる。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%となっている（図表3）。性・ライフステージ別に見ると、「よくある」と答えた割合が高いのは末子が「就園前」（35.6%）と「園児」（35.0%）の女性であるが、末子が「高校生」までの女性では「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る。

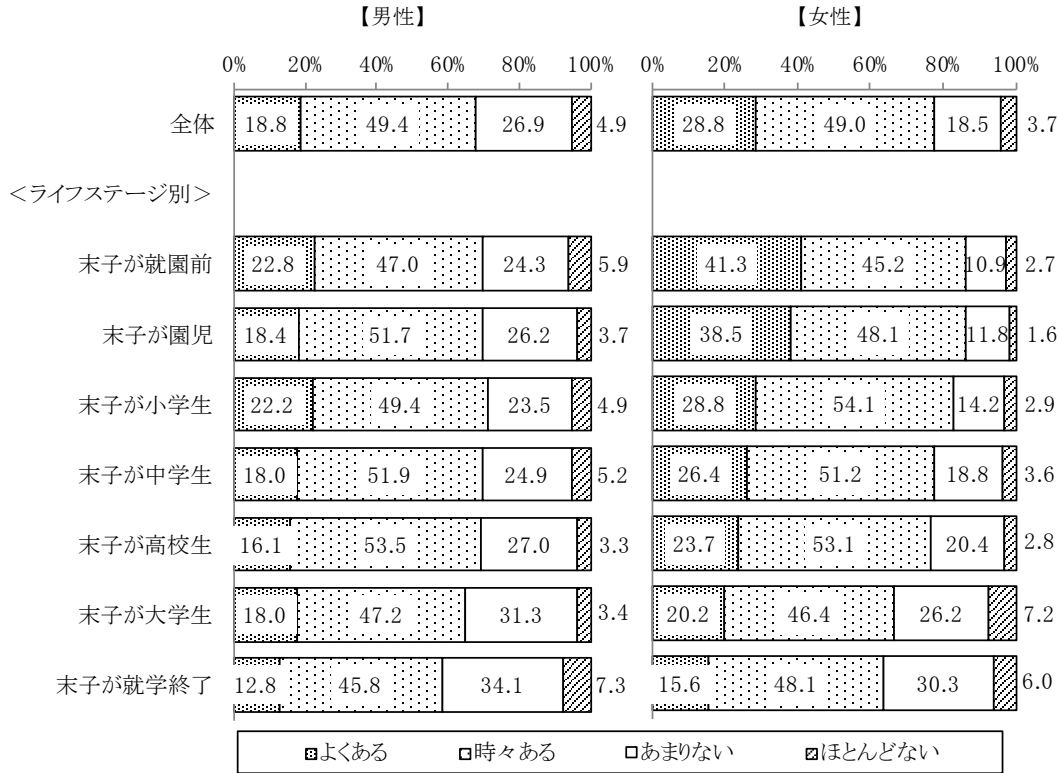


(2) 精神的ストレス

次に、精神的ストレスについてみる。「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%となっている（図表4）。「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%）の女性であるが、肉体的疲労感とは末子が「高校生」までほとんど変化せず高いのに対し、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にある。

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ない。末子が未就学の時期は、女性の精神的ストレスが特に問題になりやすい時期だと考えられる。

図表4 日頃、いらいらしたり落ち込んだりする事(性別、性・ライフステージ別)

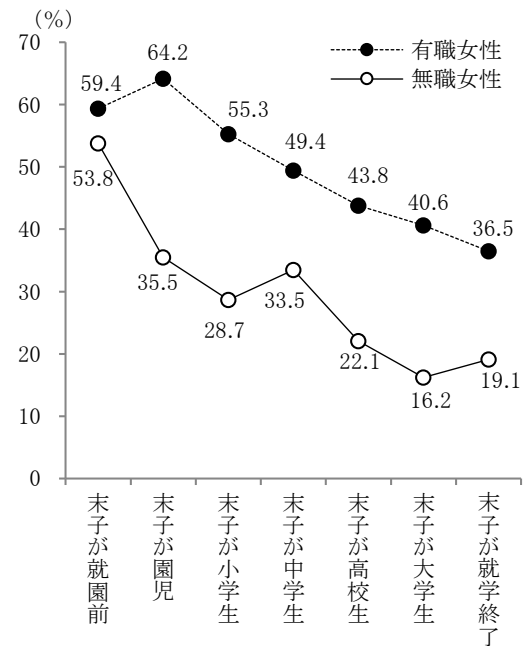


(3) 時間的ゆとりと肉体的疲労・精神的ストレス

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る（図表5）。

有職女性では「末子が園児」の人でも時間的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る。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る。有職女性で時間

図表5 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)

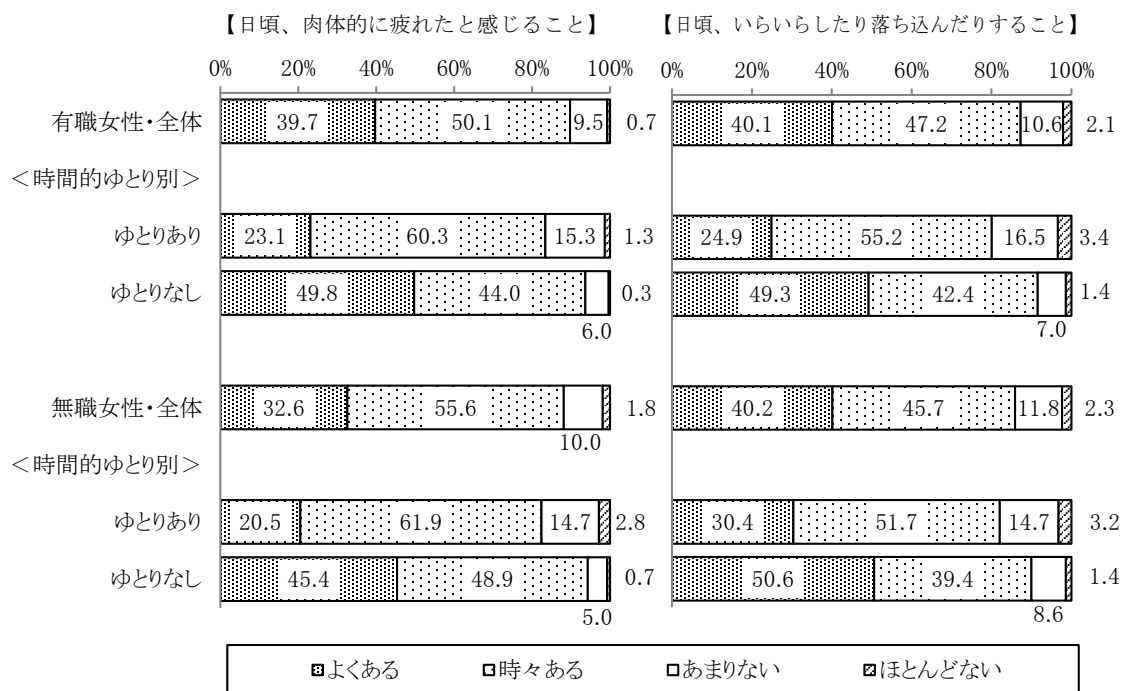


的ゆとりがないと答えた人の回答割合が4割を下回るのは末子が就学終了の段階であり、それまでは仕事と家事・子育ての両立等が時間的ゆとりのなさにつながっていると考えられる。

ただし、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である（図表6）。このような傾向は時間的ゆと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割を超える。また、「よくある」と答えた人の割合に注目した場合、有職・無職にかかわらず、時間的ゆとりのない女性では、肉体的疲労、精神的ストレスの双方で半数前後を占める。

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い。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る。

図表6 末子が未就学児の女性における肉体的疲労感と精神的ストレス
（就労状況・時間的ゆとりの有無別）



3. 子どもがいる女性の健康意識

(1) 自分の健康のために心がけていること

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る。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」の人で全体より5ポイント以上高い（図表7）。また、「定期的に健康診断を受ける」についても、男女とも末子が「就園前」や「園児」の人で全体より低い。

一方、「定期的に運動やスポーツを行う」についても、男性では末子が「就園前」（22.8%）、女性では「就園前」（9.9%）や「園児」（11.2%）の人で低い傾向にある。このほか「ストレスをためないようにする」についても、女性では末子が「就園前」（19.8%）や「園児」（19.2%）の人で全体より低い。末子が「就園前」の女性では「睡眠や休養を十分とる」をあげた人も全体より5ポイント近く低い。幼い子どもがいる時期の女性は、それ以外の女性に比べ体を休めたり、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る。

図表7 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）＜複数回答＞
（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 ！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 るイス 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	22.8	39.7	16.4	19.4	23.3
末子が園児	35.8	21.6	28.4	40.9	19.9	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	31.1	21.2	20.9
末子が大学生	33.0	26.4	26.1	36.7	34.1	18.4	20.8
末子が就学終了	29.9	24.7	25.9	38.9	34.3	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	9.9	46.7	15.6	19.8	19.0
末子が園児	45.9	29.5	11.2	49.6	21.2	19.2	22.1
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	46.6	26.7	25.4	14.4
末子が大学生	60.1	29.5	29.4	56.9	36.3	30.5	13.0
末子が就学終了	54.1	35.3	25.1	54.3	33.8	33.3	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

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い（図表8）。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7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いことから（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る。

図表8 末子が未就学児の女性が、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、「特になし」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 を 期 受 的 に け る 健 康 診	よ た ス う め ト に な レ す い ス を
就労状況	有職	9.9	19.1	18.6
	無職	10.5	16.7	20.1
時間的 ゆとり	かなりある	15.8	20.1	25.4
	ある程度ある	12.0	21.3	23.8
	あまりない	9.2	15.6	16.9
	ほとんどない	6.8	13.4	12.9

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

(2) 将来への備えとしての健康づくりの実態

最後に、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（図表9）。子どもがいる女性全体では、「特に準備していない」（31.3%）が「住居の確保」（31.6%）に次いで高い。末子が「就園前」（36.5%）や「園児」（37.1%）の女性では回答割合が特に高く、将来への備えが行われていない実態がある。

一方、「民間の医療保険」や「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ポイント近くも低い。幼い子どもがいる女性では、将来に向けた備えを行っていない人の割合が高く、行っている人においても、病気等になった場合への自助的な備えに比べ自身の「体力の増進や健康の維持」は行って（行えて）いない人が多い傾向にある。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る（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る。

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る（図表10）。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の女性の回答割合が高い。無職の女性では「民間の医療保険への加入」をあげた割合も有職女性

図表9 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)有 価	険民 への の加 入医 療保	住 居 の 確 保	金民 への の加 個 入人 年	健体 力の の増 進 持 進 や	充家 実族 関係 の	い特 ない に準 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	40.9	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	36.3
末子が高校生	29.0	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	29.6	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	25.4	15.8	10.3	16.5	36.5
末子が園児	26.5	28.8	28.6	17.4	10.9	12.7	37.1
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	36.6	37.6	40.5	28.9	33.1	23.7	23.0
末子が就学終了	28.6	32.6	36.5	26.9	30.1	25.0	24.5

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

に比べ低い。今回の調査によると、無職の女性の9割以上は就労意図をもつが(図表省略)、有職女性に比べ将来に向けた「備え」を行って(行えて)いない人が多く、「民間の医療保険への加入」をあげる割合も低い実態がある。

一方、「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割前後と低い。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る。

図表10 末子が未就学児の女性における将来の備え(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 の 間 の 加 入 医 療 保 険	健体 力の の増 進 持 進 や	い特 ない に準 備 して
就労状況	有職	33.6	10.2	33.7
	無職	23.7	10.7	38.6
時間的 ゆとり	かなりある	25.9	11.0	37.0
	ある程度ある	25.0	12.4	35.2
	あまりない	31.3	8.9	37.5
	ほとんどない	25.1	9.7	38.9

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

4. 子どもがいる女性の健康づくりを考える

「人生100年時代」を前に、子どもをもつ女性が、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る。今回の分析の結果、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かった。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」をあげる割合も低かった。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た。

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割を超える（図表省略）。しかし、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ついて「特に準備していない」とする割合が高く、有職女性では「民間の医療保険」への回答割合に比べ「体力の増進や健康の維持」をあげる割合は低い傾向がみられた。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は増加している。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っている。

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人が多い。しかし、今回の分析結果をふまえれば、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も早い時期から考えていくことが重要になるとと思われる。

(ライフデザイン研究部 きたむら あきこ)

【注釈】

*1 「今後の生活に関するアンケート調査」。調査方法は全国の満18歳～69歳の男女個人を対象とするインターネット調査。調査対象は調査機関（株式会社マクロミル）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。有効回答数は17,462サンプル。分析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計や家事・子育てを分担できる可能性が異なると考えられたためである。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た。