



2026年(令和8年)3月5日

産後リカバリー市場、2025年 7,409 億円規模に 2035年には1.8兆円超へ拡大予測

～産後期の生活者課題分析「産後リカバリー白書 2026」を3月5日に発刊～

株式会社大広(本社:東京都港区、代表取締役社長:泉恭雄、以下「大広」)の大広フェムテック・フェムケアラボは、一般社団法人日本リカバリー協会(事務局:神奈川県厚木市、代表理事:片野秀樹、以下「日本リカバリー協会」)と連携し、産後の課題解決に取り組む企業間連携プロジェクト「産後リカバリープロジェクト」を運営しています。

このたび、日本リカバリー協会が全国 10 万人の男女を対象に実施した「ココロの体力測定 2025」(2025年4月～5月、インターネット調査)のデータをもとに、「産後リカバリー白書 2026」を作成し、産後ケアの日(※)である3月5日に発刊したことをお知らせします。

本レポートでは、産後リカバリー市場規模の本格試算および最新のリカバリー行動・生活者課題トレンドの分析結果をまとめています。

※産後ケアの日:3(さん)5(ご)の語呂に合わせて、日本製紙クレシア株式会社が制定。出産を経験した全ての女性たちが産後トラブルから解放され、いつまでも内面から美しく、心地よく過ごせるようにとの願いが込められています。<https://poise.jp/35care/>



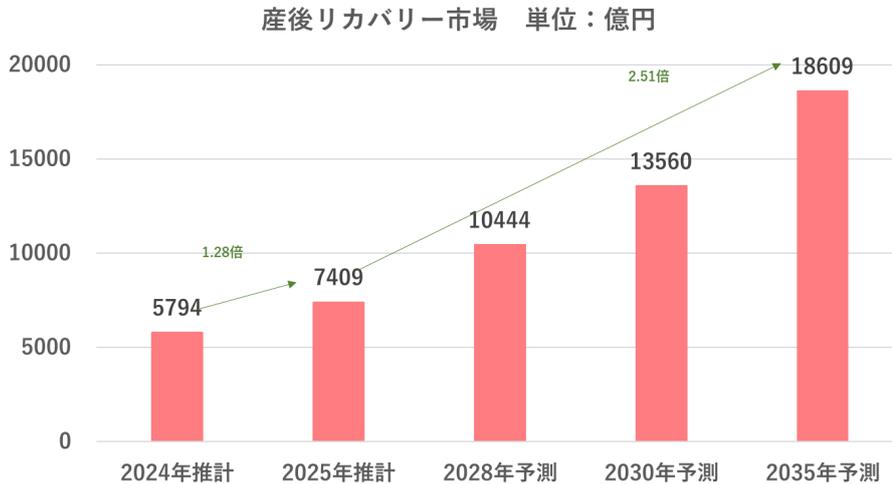


【レポート概要】

■ 産後リカバリー市場規模

▼ 市場規模の現状と成長推移

産後リカバリー市場は、出産後 10 年未満の女性を対象とした個人のリカバリー行動・関連サービス・製品を積み上げて算出。2025 年推計で 7,409 億円となり、2024 年推計(5,794 億円)から前年比約 1.28 倍の拡大が確認されています。2035 年には 1 兆 8,609 億円(2025 年比 2.51 倍)への成長が予測されており、産後リカバリーは今後 10 年の重要市場として注目されます。



※産後リカバリー市場規模に関するデータの商業利用は、白書購入企業様に限らせていただきます。

▼ 市場を構成する 3 つの要素

産後リカバリー市場は「個人行動(ソリューション)」「産後 GIFT」「産後ケア施設」の 3 要素で構成されています。中でも産後 GIFT は 2025 年比で 2035 年に 6.0 倍という最高成長率が予測されており、贈る側・受け取る側双方の意識変化が市場拡大を後押ししています。

| 金額 | 2024年推計 | 2025年推計 | 2028年予測 | 2030年予測 | 2035年予測 |
|---------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 個人行動(ソリューション) | 5634 | 7089 | 9804 | 12328 | 16762億円 |
| 産後GIFT | 136 | 272 | 545 | 1089 | 1634億円 |
| 産後ケア施設 | 24 | 48 | 95 | 143 | 214億円 |

図表：市場規模【3要素】 (金額) /単位：億円

▼ 市場規模 算出方法

産後リカバリー市場規模は、日本リカバリー協会が毎年発表する「リカバリー(休養・抗疲労)市場規模」(2025 年推計:7 兆 6,638 億円)の算出ロジックを産後女性に応用し、以下の手順で推計しています。①出産後 10 年未満の女性が全体に占める割合を算出 ②同割合を当協会のリカバリー市場規模(企業投資除く)に乗じてベース値を算出 ③世帯年収・「休めない」意識・リカバリー行動実施率などの係数で補正 ④産後 GIFT・産後ケア施設の将来推計値(2030 年:GIFT1,089 億円、施設 95 億円)を加算 ⑤全要素を合算し総市場規模を算出。※出生率の変動は現時点では反映していません。

<上記に関するお問い合わせ> 株式会社 大広 広報局 広報部

〒105-8658 東京都港区芝 2-14-5 TEL:03-4346-8111 MAIL: info@daiko.co.jp



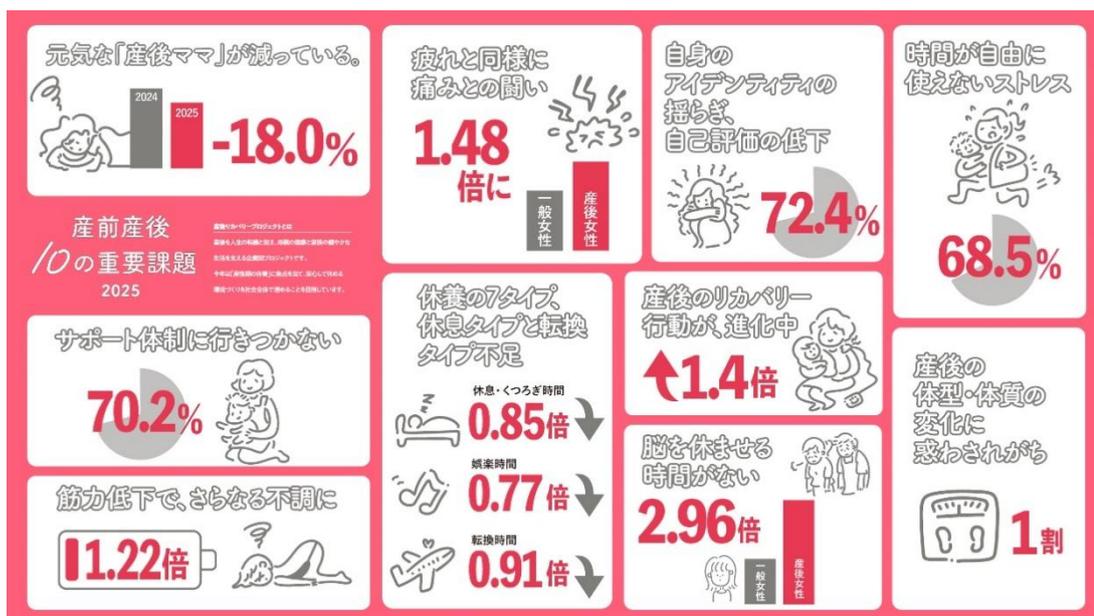
【「産後リカバリー白書 2026」について】

■調査報告書「産後リカバリー白書 2026」の概要

- ページ数:100P
- 販売価格:10万円(税別)
- サマリー版:問い合わせにより無料配布(16P)
- 発刊日:2026年3月5日(産後ケアの日(※))
- 詳細・お申し込み:<https://sungo1010.jp/project/sangohakusyo/>

■「産後リカバリー白書 2026」目次

産前産後10の重要課題2025を元にトピックスを作成。



TOPICS:産後リカバリー市場規模 市場規模の現状・将来予測・3要素予測・大項目／中項目カテゴリー別推計(全5スライド)

第1章 | なぜ「元気な産後ママ」が減っているのか 疲労・ストレス・睡眠時間・睡眠の質・休めない意識・自己評価について、女性経年比較／男女比較／ライフステージ比較で分析。産後女性の90%以上が疲労を抱え、約6割が「高頻度疲労者」。休めない意識は約6割、高ストレス層の7割超で自己評価の低下が確認された。

第2章 | 産後は「疲れ」だけでなく「痛み」と闘っている 身体の悩み・身体の痛み・体形の悩みについて、女性・ライフステージ別に分析。産後女性の49.1%が身体的な痛みを経験しており、これは一般女性の1.42倍。首・肩・腰の慢性的な痛みに加え、約3人に1人が頭痛・腸の不調など複数の不調を同時に抱えている実態を明らかにする。

第3章 | 時間がないのではなく、回復が奪われている 家事時間・スマホ使用時間・入浴時間・自由時間・子供と一緒にいる時間・協力体制について経年・ライフステージ比較で分析。「忙しいから休めない」のではなく、情報過多・役割意識・サポート不足により「回復の機会が構造的に奪われている」という本質的な課題を提示する。

<上記に関するお問い合わせ> 株式会社 大広 広報局 広報部

〒105-8658 東京都港区芝 2-14-5 TEL:03-4346-8111 MAIL: info@daiko.co.jp



第4章 | 運動できない産後女性を責めないために 運動習慣・カテゴリー別実施状況・筋力低下を分析。産後女性の約5割が「全く運動できていない」現実は意志の問題ではなく、睡眠・回復が不足した状態に起因することを示す。「運動の前にリカバリーを(Recovery before Exercise)」という考え方を提唱する。

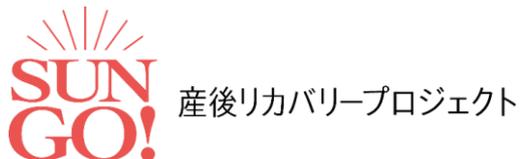
第5章 | 産後に不足しているのは「娯楽・休息・転換」である 休養の7タイプ別実施率をライフステージ・経年で比較分析。産後期には特に「娯楽タイプ」「休息タイプ」「転換タイプ」が著しく低下。産後の疲弊の本質は体力不足ではなく、質の高い回復が得られない「回復不全」であることを明らかにする。

第6章 | 進化するリカバリー行動 産後女性が実践する抗疲労・リカバリー行動の実施率を全体・男女別・経年・疲労度別で詳細分析。

第7章 | 産後リカバリー活力モデル(2026) 活力行動の総合ランキングと経年変化、健康・美容・睡眠・アンチエイジングへの投資意識を分析。産後女性の「元気」を生み出す活力モデルを提示する。

第8章 | 産後 GIFT の価値転換 産後ギフトの価値が「モノから回復体験へ」「自己投資から社会的許可(回復の承認)へ」とシフトしていることを分析。成長率6倍が予測される GIFT 市場に向けた7つのカテゴリーと企業への具体的なビジネス示唆を提示する。

■「産後リカバリープロジェクト」について



「産後リカバリープロジェクト」は、出産後の女性(夫婦・パートナー)に対するリカバリーのためのサービス・情報・環境が不足している現状に着目し、「ママの心身のリカバリー」と「産後リカバリーの文化づくり」を推進することで日本の子育て環境向上を目指して、2022年11月に発足した企業間連携プロジェクト。現在大広フェムテック・フェムケアラボが事務局主管として参画し、生活者調査・インサイト分析・社会啓発活動を担っています。

<https://sungo1010.jp/>

■大広フェムテック・フェムケアラボについて



大広フェムテック・フェムケアラボは、2020年に社内R&Dから始動し2021年に正式組成した、日本国内における広告会社初のフェムテック領域専門チームです。性別やライフステージ、拠点や職能の違う多様なメンバーを要し、女性のヘルスケアやウェルビーイング課題のインサイト発掘および企業の事業開発やコミュニケーション支援を実施。その先のジェンダード・イノベーションやパーソナルヘルスケアを見据えて、一人ひとりが自分の心と身体について正しく知り・気づき・対処することや選択肢が当たり前となり、生きやすい社会の創造の実現に向け、マーケティングで培った力を還元し活動するチームです。

<上記に関するお問い合わせ> 株式会社 大広 広報局 広報部
〒105-8658 東京都港区芝 2-14-5 TEL:03-4346-8111 MAIL: info@daiko.co.jp