

2026 年 1 月 28 日
住友生命保険相互会社
株式会社カラダノート

2 月 2 日は「夫婦の日」！ 住友生命×カラダノート 「トモイク（共育）」推進に向けたアンケート調査を発表 ～全国 925 名のママ・パパ調査で見た子育ての広がり～

住友生命保険相互会社（取締役 代表執行役社長 高田 幸徳、以下「住友生命」）と妊娠・子育て・健康管理を中心に家族のライフイベントに寄り添うサービスを展開する株式会社カラダノート（代表取締役 佐藤 竜也、以下「カラダノート」）は、厚生労働省「共育（トモイク）プロジェクト (<https://tomoiku.mhlw.go.jp/>)」が推進する、社会全体で子育てを支え合う「共育（トモイク）」の浸透と、子育て期のウェルビーイング向上に向けた取組みの第一弾として、カラダノート会員である全国のママ・パパ 925 名を対象にアンケート調査を実施しました。

＊本調査は、厚生労働省が推進する『共育（トモイク）』に賛同し、その理念の浸透を後押しする観点から実施したものです。

子育ては家庭だけで完結するのではなく、職場・地域・自治体・サービスが連携して支えるべき社会的課題です。本調査では、子育てでウェルビーイングが高まった人は 79.6%に上りましたが、日々の「自分時間」は平均 9.6%にとどまり、健康面では 32.4%が「子ども優先で自分たちの健康がおろそかになった」と、子育て期に“自分自身の健康や生活”を保つための支援ニーズが浮き彫りになりました。今回、「トモイク」の「名称・内容を知らなかった」人は 87.8%でしたが、趣旨を理解した上で「トモイク」に感じるメリットとして、ママ・パパの半数が「自分時間が増える」、約 4 割が「体の負担が減る」と回答し、「トモイク」への「賛同」率も 98.1%に達しました。

1. 調査結果サマリー

◎厚生労働省が推奨する社会全体で子育てを支える「トモイク（共育）」について、ママ・パパ87.8%「名称・内容を知らない」も趣旨理解後、98.1%が「賛同」の意向へ「トモイク」に「メリットを感じる／期待する」ことの1位は「自分時間が増える」49.8%、2位「体の負担が減る」39.4%。ママは「育児の不安が和らぐ」が42.1%とパパの同回答16.3ポイントも高く、一方のパパ31.3%は「費用の負担が減る」と経済メリットを感じ、「トモイク」に「賛同する」57.0%「どちらかという賛同」41.1%と、実に98.1%のママ・パパから高い支持を得た。

◎子育てを通じて約8割が「ウェルビーイング（心と生活の幸福感）が高まった」一方ママ・パパの課題は「1割未満である“自分時間”の確保」と判明日々の時間を100%とした場合の「自分時間（趣味・社会とのつながり）」の割合（%）は「9.6%」しかなく、生活維持のための“活動時間”（「子育て・家事」52.9%「仕事」19.2%）は合計72.1%、「自分時間」を含めた「健康（食事・運動・睡眠）」に配慮した“充電時間”は合計27.9%。さらに「健康」に関しては32.4%が「子ども優先でおろそかになった」と子どもを最優先に考える実態がある一方で、ママ・パパ自身の健康が後回しにせざるを得ない実情が伺えた。

◎子育てで“愛情以外”に重要だと思う要素は1位「お金」77.5%！

タレント藤本美貴さんの「“まあいっか”の精神でやるのが一番」に支えられた社会からの子育て支援の観点から“愛情以外”に重要だと思う要素は「体力」56.5%や「時間」54.2%を大きく引き離して「お金」77.5%がトップに。パパの42.3%は「思ったより役に立った」支援として「児童手当・給付金」を挙げ、ママは「産後ケア」を40.8%が「よく知らなかった」ものの、32.9%は役に立ったと回答。また子育て中、タレント藤本美貴さんに「励まされた」エピソードが20件も寄せられた。

【目次】

1. 「トモイク」の認知度と期待すること	3 ページ
2. 現状のママ・パパの課題①「自分時間」	4 ページ
3. 現状のママ・パパの課題②「健康管理」	5 ページ
4. 「トモイク」での重要な視点～支援の認知と満足度	6 ページ
5. 「トモイク」に支えられたこと	7 ページ
6. 「トモイク」への賛同の意向	8 ページ

～「トモイク（共育）」推進に向けたアンケート調査～

【 調査概要 】

1. 調査期間：2025 年 12 月 1 日～12 月 10 日
2. 調査方法：インターネット調査
3. 調査対象：全国の子どもを持つ方 925 名（女性 762 名・男性 163 名／カラダノート会員）
4. 調査主体：住友生命
5. 調査協力：カラダノート

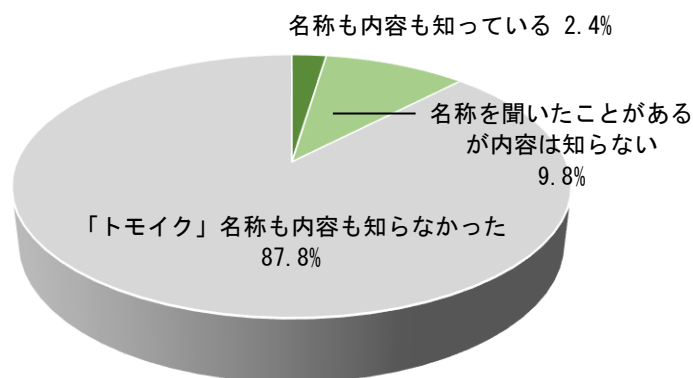
＊本調査はカラダノート会員を対象とした探索的調査であり全国推計を目的とするものではありません。

【 調査結果 】

＜「トモイク」の認知度と期待すること＞

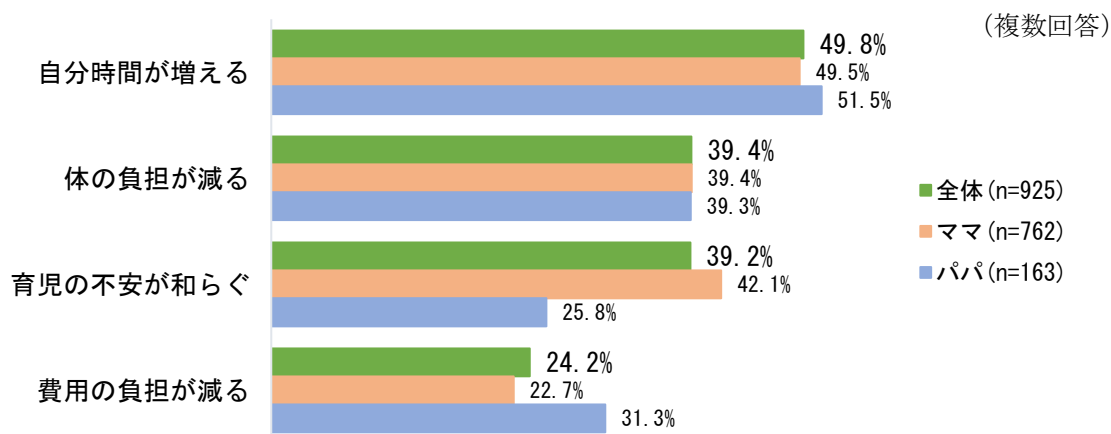
厚生労働省が推進する「共育（トモイク）プロジェクト」とは職場も家庭も、誰かひとりが負担を抱え込む「ワンオペ」から脱却し、みんなで「共に育てる」社会を目指す取り組みです。はじめに、全国の子育て中のママ・パパ（n=925）に「トモイク」について聞いたところ、名称も内容も知らない方が約 9 割（87.8%）にのぼることがわかりました。

◆設問 1：厚生労働省が推進する「トモイク（共育）プロジェクト」を知っていますか？



次に、社会全体で子育てを支える「トモイク」にどのような「メリットを感じる／期待する」か聞いたところ、トップ回答が「自分時間が増える」49.8%、2 位「体の負担が減る」39.4%でした。ママは「育児の不安が和らぐ」が 42.1%とパパの同回答 25.8%より 16.3 ポイントも高い数字に。パパは「費用の負担が減る」が 31.3%と、経済メリットも感じているようです。

◆設問2：社会全体で子育てを支える「トモイク」にどのようなメリットを感じますか？



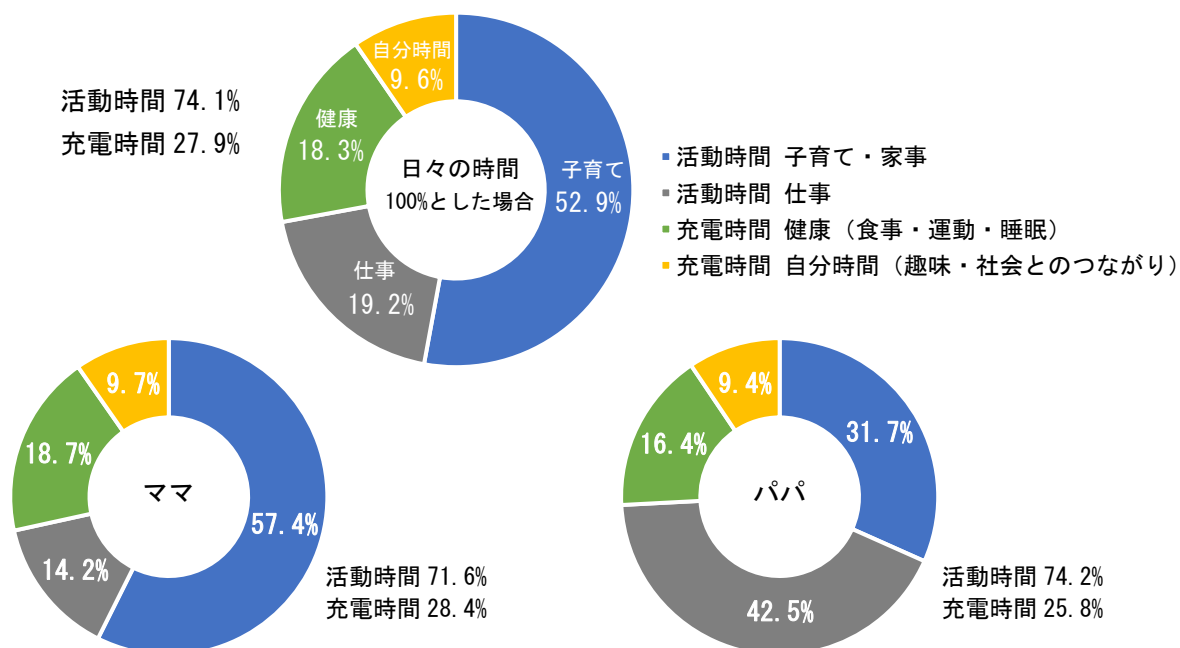
＜現状のママ・パパの課題①「自分時間」＞

「トモイク」について、ママ・パパの半数が期待する「自分時間の増加」ですが、現状はどのくらいとれているのでしょうか。日々の時間を100%とした場合の「自分時間（趣味・社会とのつながり）」の割合（%）を尋ねたところ、1割に満たない「9.6%」という結果でした。全体として、「子育て・家事」52.9%「仕事」19.2%と、生活維持のための「活動時間」は合計72.1%、「自分時間」を含めた「健康（食事・運動・睡眠）」に配慮した“充電時間”は合計27.9%という割合です。

◆設問3：日頃、「子育て・家事」「仕事」「健康」「自分時間」に費やしている

労力・時間の割合を（4項目を合計して100%になるように）教えてください

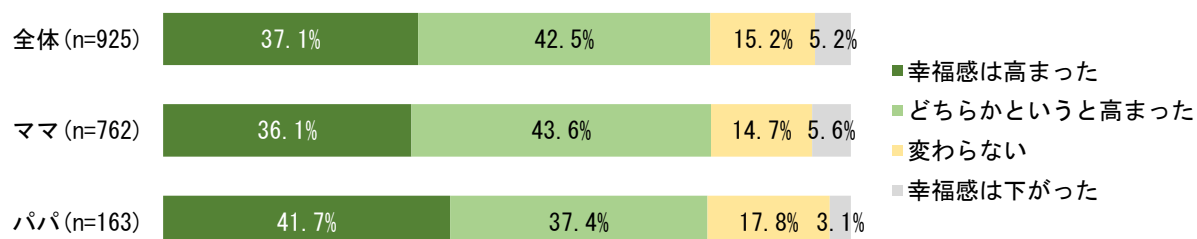
*子育て・家事／仕事を“活動時間”、健康／自分時間を“充電時間”と呼びます。



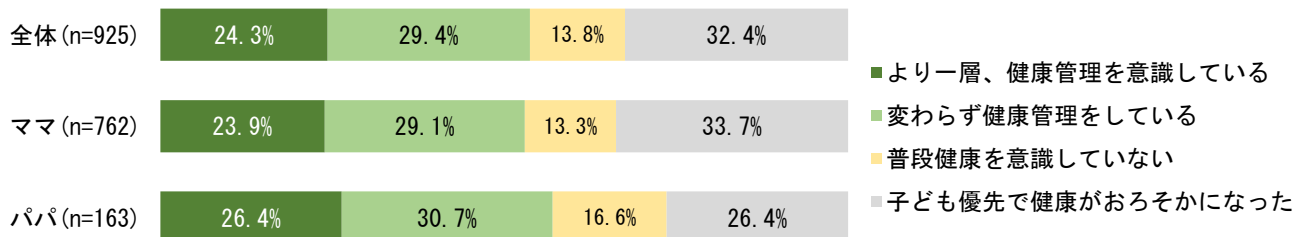
<現状のママ・パパの課題②「健康管理」>

「トモイク」の浸透による「体の負担軽減＝健康」についてはどうでしょうか。今回、子育てを通じて約8割（79.6%）が「ウェルビーイング（心と生活の幸福感）が高まった」と回答しました。しかしながら現状、「健康（食事・運動・睡眠）」に関しては32.4%が「子ども優先でおろそかになった」と感じ、特にママはパパよりも7.3ポイント高い3人に1人（33.7%）がご自身の健康よりも“子育てファースト”になりがちな傾向が伺えました。その中でもママ60.8%・パパ52.1%ともに「休めるときに休む」を意識して乗り切っているようです。

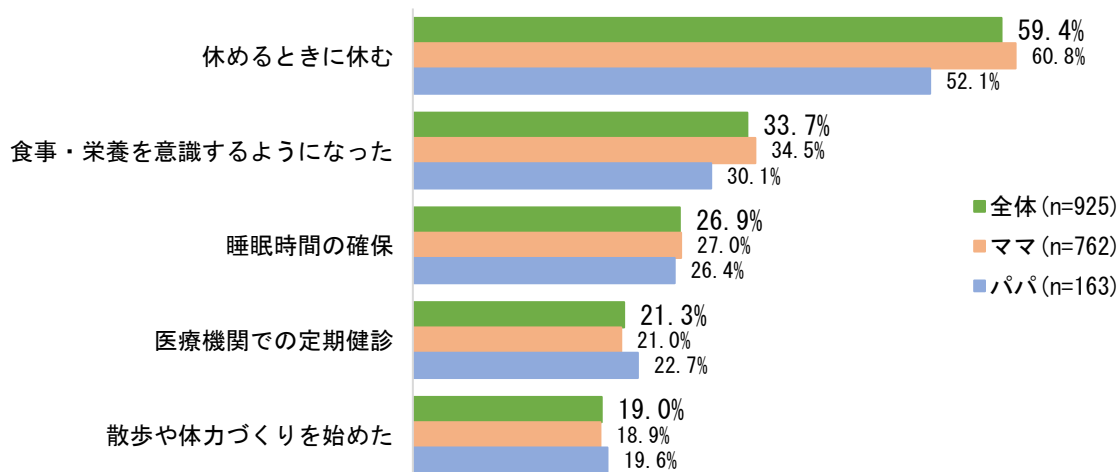
◆設問4：子育ての中で「ウェルビーイング（心と生活の幸福感）」はどう変わりましたか？



◆設問5：子育ての中でご自身の「健康（食事・運動・睡眠）」意識はどう変わりましたか？



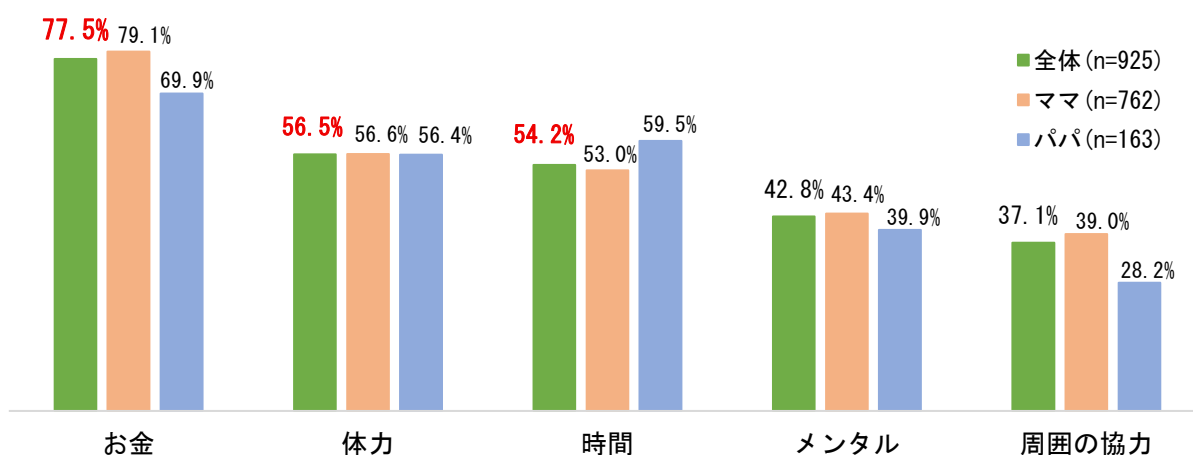
◆設問6：子育ての中でご自身の「健康（食事・運動・睡眠）」について変えた行動があれば教えてください（複数回答）



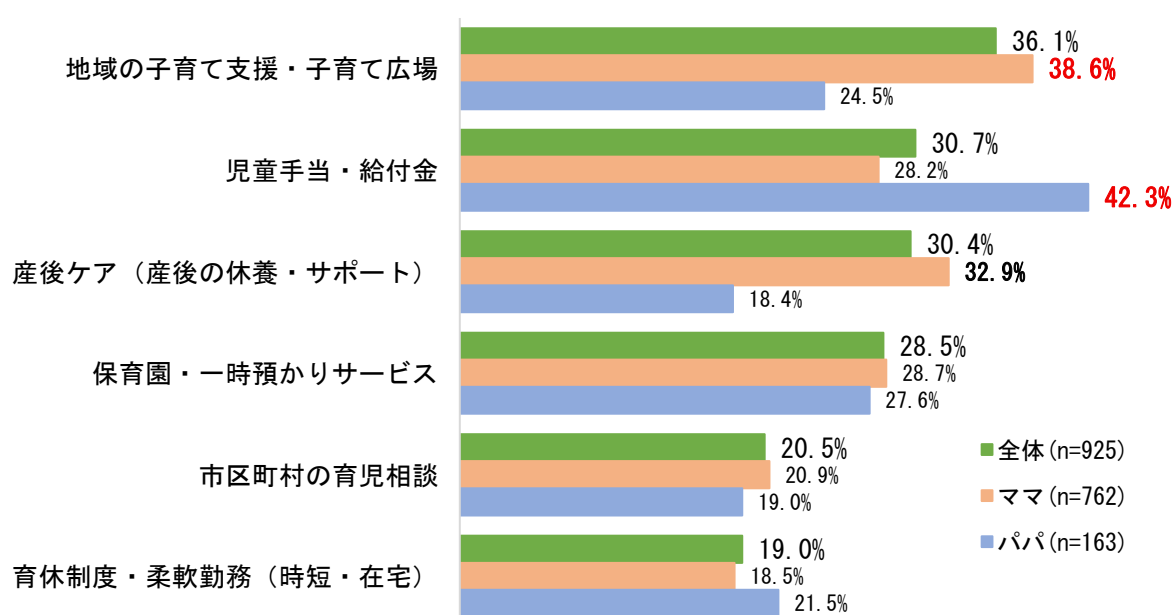
＜「トモイク」での重要な視点～支援の認知と満足度＞

次に、社会からの子育て支援の観点から“愛情以外”に重要だと思う要素を聞いたところ、「体力」56.5%や「時間」54.2%を大きく引き離して、1位は「お金」77.5%という結果になりました。実際、パパの42.3%は「思ったより役に立った」支援として「児童手当・給付金」をトップに挙げています。ママからは「地域の子育て支援・子育て広場」が38.6%と高い数字になりました。

◆設問7：子育ての中で“愛情以外”に重要だと思う要素を教えてください（最大3つまで）

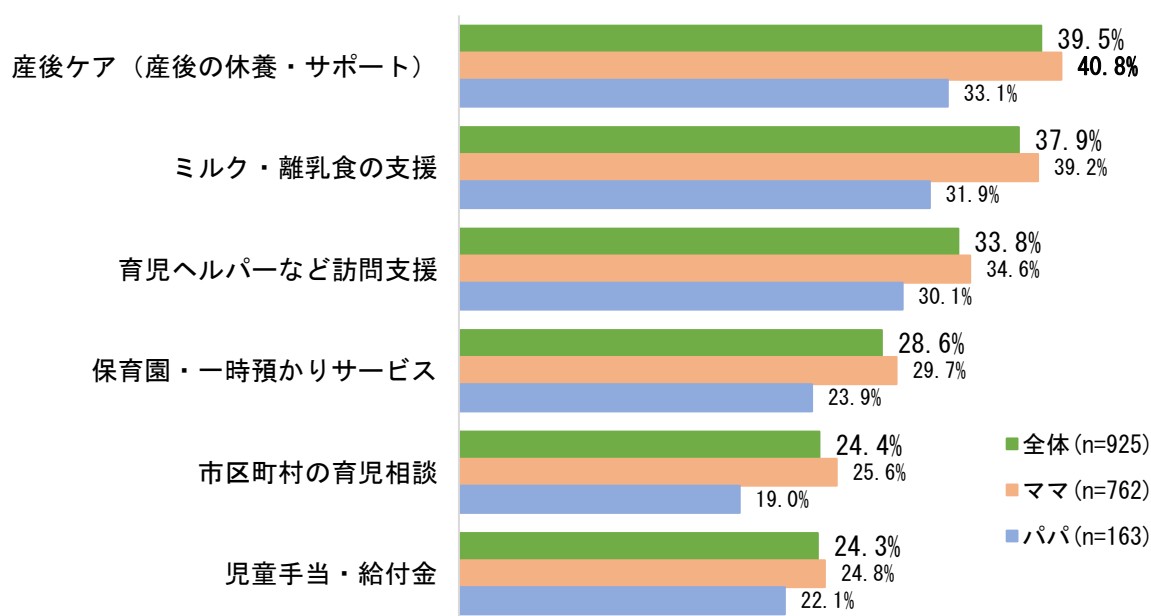


◆設問8：出産後に「思ったより役に立った」と感じた子育て支援を教えてください（複数回答）



一方で、「トモイク」を実現する上で重要な国や地域・企業が提供する制度やサービスにおいて、知られていない支援も多く、「産後ケア」「ミルク・離乳食の支援」「育児ヘルパーなど訪問支援」はそれぞれ3人に1人が「出産前によく知らなかった」と回答しています。特に「産後ケア（産後の休養・サポート）」はママの40.8%が「よく知らなかった」ものの、32.9%は「思ったより役に立った」支援と感じています。

◆設問9：出産前に「よく知らなかった」子育て支援を教えてください（複数回答）



<「トモイク」に支えられたこと>

「トモイク」では、誰もが子育てしやすい風土づくりを推進しています。地域や職場、社会の中で子育てを応援されたエピソードを募ったところ

- ①日常における「配慮」や「声かけ」をしてもらえたこと
- ②子育てに対して「肯定」してもらえたこと
- ③専門家から「親身になって」話を聞いてもらったこと といった3つの傾向が伺えました。

◆設問10：子育て中「社会の誰かが味方だ」と感じた体験があれば教えてください（自由回答）

- ◎電車でぐずってしまったとき、隣に座っていた知らない方が
「うちの子も同じだったよ、大丈夫だよ」と微笑んでくれたこと（愛媛県 31 歳女性）
- ◎赤ちゃん連れで歩いているだけで、優しく声をかけてくださる方が多く、
社会に育てられているのだなと感じる機会が多々ありました（埼玉県 43 歳女性）

さらに、「支えられた・励まされた」著名人の言動として、タレントの藤本美貴さんに関するエピソードが20件も寄せられました。「子育ては“まあいっか”の精神でやるのが一番」「育休中にキャリアが止まることはしょうがない?」「生きていればそれでいい」といった発言に共感し、励まされた方が多いようです。

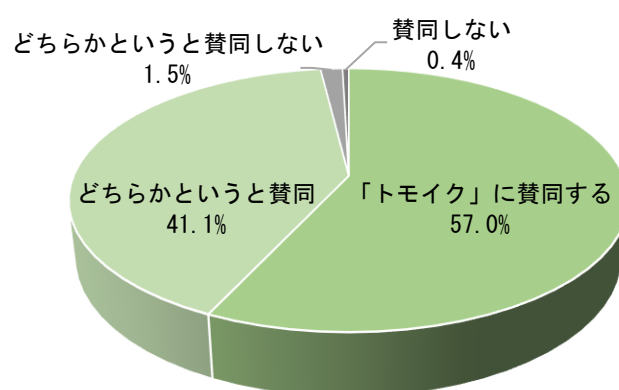
◆設問 11:「支えられた・励まされた」著名人の言葉や行動を教えてください（自由回答：n=205）

順位	著名人	支えられた・励まされた言葉（代表例）
1位(20票)	藤本 美貴 (タレント)	「まあいっか」の精神でやるのが一番 生きていればそれでいい
2位(11票)	辻 希美 (タレント)	子たくさんなのにパワフルで活力をもらった 育児の理想ではなく現実をそのまま言葉にしてくれる
3位(10票)	助産師 HISAKO (YouTuber)	適当でええ、頑張らなくてええ
4位(9票)	横澤 夏子 (タレント)	子育ては正解がないことが多いです
5位(6票)	てい先生 (YouTuber)	ママは頑張っているという言葉

＜「トモイク」への賛同の意向＞

最後に、社会全体で子育てを支える「トモイク」に関する賛同の意向を聞いたところ、「賛同する」57.0%「どちらかというとも賛同する」41.1%と、実に98.1%のママ・パパから高い支持を得ました。

◆設問 12: 社会全体で子育てを支える「トモイク」という取り組みに賛同しますか？



2. アンケート調査実施の背景と今後の展望

住友生命とカラダノートは昨年5月、次世代の子育てを支え、社会全体のウェルビーイング向上のため、資本業務提携を締結しました。世界41の国と地域で、約4,200万人^{*1}が加入（2024年6月末時点）する健康増進プログラム「Vitality（バイタリティ）」を日本で唯一導入し、国内加入は200万件を突破^{*2}。2023年からは保険付帯のない「Vitality スマート」を展開し、楽しみながら“お得に”“健康でいたくなる”健康増進プログラムを提供しています。今回、出生数の約9割をカバーする約290万の子育て世帯のデータを有するカラダノートと連携することで、子育てにおける社会課題を抽出し、子育てに費やす時間を新しいヘルスアクションに還元できるような仕組み・商品・サービスの開発等を進めてまいります。

※1 他国で提供されている「Vitality」の種類はVitality導入各国により異なる場合があります（損害保険・健康保険等）。

※2 保険と同時加入するVitality健康プログラムの会員数を含む

*参考：2025年5月29日付「住友生命保険相互会社とカラダノートが資本業務提携」

<https://www.sumitomolife.co.jp/about/newsrelease/pdf/2025/250529.pdf>

*参考：2026年1月15日付「『Vitality スマート（トライアル期間付）』の発売について」

<https://www.sumitomolife.co.jp/about/newsrelease/pdf/2025/260115.pdf>

3. アンケート調査結果を踏まえた各社のコメント

◎株式会社カラダノート 代表取締役 佐藤 竜也氏

「トモイク」という言葉の認知は高くない一方で、取り組みへの賛同が非常に高いことは、社会のニーズ・課題に合致している証拠だと感じます。「思ったより支援があった」と感じたものとして地域の子育て支援が上位に入る一方で、企業の支援が最下位であったことは今後の伸び代だと感じました。子育ては未来の社会の礎であり、家庭だけでなく、社会全体で取り組んでいくものです。家庭だけで抱え込まず、職場や地域社会が支え合える環境づくりに繋がっていければと思います。

◎住友生命保険相互会社 執行役員 データマーケティングオフィサー 工藤 征夫

子育て期は幸福感が高まる一方で、時間や健康が後回しになりがちです。住友生命はウェルビーイング向上を経営の柱に据え、子育て世代が家事や子育ての中でも楽しみながらウェルビーイングを高められる環境づくりを進めています。今後も、当社の健康増進プログラム（Vitality 等）を通じて、子育ての時間そのものが“充電時間”につながるよう、生活者に寄り添った取り組みを推進してまいります。

4. 各社の概要

a. 住友生命の概要

名 称：住友生命保険相互会社
代 表 者：取締役 代表執行役社長 高田 幸徳
所 在 地：大阪府大阪市中央区城見 1－4－35
ホームページ：<https://www.sumitomolife.co.jp/>

b. カラダノートの概要

名 称：株式会社カラダノート
代 表 者：代表取締役 佐藤 竜也
所 在 地：東京都港区芝浦 3－8－10 MA 芝浦ビル 6 階
ホームページ：<https://corp.karadanote.jp/>

以 上