

## FiNC 総研 「1,000人の生理」実態調査を公開！

～コロナ禍、在宅ワークで変化あり！？「生理用品を見直すきっかけになった」という声も～

予防ヘルスケア×AIテクノロジー（人工知能）に特化したヘルステックベンチャー株式会社 FiNC Technologies（本社：東京都千代田区、代表取締役 CEO：南野 充則、以下「当社」）は、「FiNC 総研」<sup>\*1</sup>にて1,000人の生理についてのアンケート調査結果を公開いたします。近年、フェムテック、フェムケアサービスなどの製品が次々と登場し、女性特有の健康課題でもある生理に関しての環境が急速に変化しています。今回、ヘルスケアプラットフォームアプリ「FiNC®」を日頃からご利用いただいているヘルスケア意識の高い女性ユーザーを対象に、生理の実態について調査・分析を行いました。



※1 FiNC 総研では、アンケートやインタビューなどを通じて、FiNC ユーザーや有識者の声をもとに、ヘルシーで前向きに過ごすライフスタイルや、関心ごとなどをリサーチし、ウェルネスライフの未来を考えていきます。さらに毎日のヘルスケアに寄り添う FiNC だからこそその視点で、健康への価値観や課題意識などをとらえていきます。

### 【調査について】

コロナ禍、在宅ワークも影響！？生理に関する意識調査

（出典：FiNC 生理ラボメンバーアンケート 2021年3月実施 回答数：1003 20代～60代以上女性）

### 【引用・転載時のクレジット表記のお願い】

本プレスリリースの情報は FiNC アプリ内で公開されている「コロナ禍、在宅ワークも影響！？生理に関する意識調査」記事の一部を抜粋しております。全文は FiNC アプリよりご覧ください。また、グラフ素材のご提供も可能ですので、ご希望のメディア様は広報担当へお問い合わせください。

なお、本調査結果をご使用される際は、「FiNC 総研調べ」と明記していただきますようお願い申し上げます。

## 1.生理用品も多様化

Q 普段お使いの生理用品を教えてください。（複数回答）



98%がナプキンを利用していると回答し、ライフシーンや、生理日数に合わせて、他の生理用品と併用しているというケースもみられました。また、「在宅時間が増えたことで、快適に過ごせるように生理用吸水ショーツを買った。」「家にいることが多くなったので、ゴミの少ない布ナプキンや、月経カップ、吸収ショーツなどに興味を持った。」など、コロナ禍により増加した在宅時間、ライフスタイルの変化が、生理用品を見つめ直すきっかけになっているケースも見受けられました。関心度が高まっているサステナブルな観点からも、月経カップや生理用吸水ショーツをはじめとした繰り返し利用できる生理用品にも注目が集まっています。

## 2.「生理痛」だけではない、生理の悩み

Q 生理関連のお悩みで該当するものを教えてください。（複数回答）



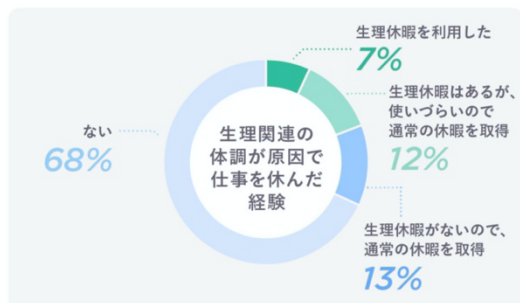
生理関連の悩みというと、「生理痛」が取り上げられることが多いのですが、実は生理日前に現れる諸症状「PMS」により、不調や悩みを抱えている方も「生理痛」に次いで多いことがわかります。また、肌荒れや食欲の増減などもこれに含まれる場合もあります。


「月経前症候群（PMS）」や「月経前不快気分障害（PMDD）」は、生理期間前の3～10日前から症状が起こります。これらと生理期間を合わせると、実に2週間以上もの期間、生理による体調変化と隣り合わせの状態。つまり1カ月に快適な期間が2週間ほどしかないということになるのです。

こういった症状を家族やパートナーと共有することや、職場環境・働き方などでお悩みの方が1割弱の回答があり、さらに経血の量、モレ、におい、生理用品の使い方、服装など、生理期間中のお悩みが多いことも目立ちました。


### 3. コロナ禍、在宅ワークで変わる！？

#### Q 生理痛など生理関連の体調が原因で、仕事を休んだ経験はありますか？






在宅勤務だとトイレにすぐ行けるし、スーツを汚すことを気にしないでいい。外出先でトイレ探す大変さが減った。暖かい格好で過ごせる。辛いとき機になれる。



テレワークが増えたので、多い日の心労が軽くなりました。1時間ごと、あるいは、数十分ごとにナプキンを変えるために席を離れること、また、腹痛でトイレの滞在時間が長くなること、それらを繰り返すことに対しての恥ずかしさや申し訳なさから解放されました。



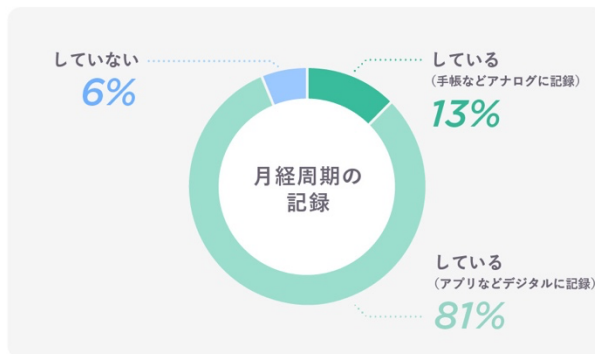
在宅時間が増えたことで、生理用品を変えてみた。またトイレに行きやすくなったし、もし服を汚しても自宅ならすぐに対処できるので気持ち的に楽になった。可能な場合は生理日の出社を避けているが、自宅であれば、体が楽な服装を選べるので、生理中の辛さが少し緩和した。

就業経験のある女性のうち、生理休暇を利用したことがある人は、全体の1割以下にとどまりました。それを上回ったのが、「制度があるものの使いづらいので、通常の休暇を取得した」という割合です。多くの企業が生理休暇制度を導入しているものの、有給休暇扱いかどうか、申請方法などは企業に委ねられており、取得率、活用には課題感を感じます。また制度自体がないという回答も1割強。一方、近年は多様性の観点などから「生理休暇」という言葉を使用せずに、性別を問わず利用できる健康管理のための休暇を導入している企業もあり、企業間格差も浮き彫りになっています。

なお、コロナ禍で生理との向き合い方に変化があったのは、5%と少数派でしたが、コロナ禍において、生理との向き合い方に「変化あり」の回答の中では、在宅ワークになり、通勤時間や移動が減ったことで、生理関連の悩みが軽減されたという声が目立ちました。

#### 4. 「生理の管理」は、デジタル派が多数！

##### Q 月経周期は記録していますか？



生理記録を記録している割合は、「デジタル」、「アナログ」の方法を合わせて、10人中9人が実施しているという高い割合でした。特に、アプリなどデジタルツールを活用している人が圧倒的多数の回答結果となりました。FiNCアプリでも歩数や食事、運動、体重、睡眠などのライフログに加え、生理の記録機能も搭載しております。基礎体温や、次回の生理日、排卵日予測もあるので、月経周期を把握しやすいのがデジタルツールならではの利便性です。

#### ◆1周年を迎えて、ますますパワーアップ！「FiNC 生理ラボ」とは

発足から1周年を迎え、参加メンバーも約10万人となった「FiNC 生理ラボ supported by ロリエ」。FiNCならではの月経リズムを意識したプログラムの配信や、生理の知識コンテンツをお届けしています。またコミュニティ内の掲示板では、メンバー同士のコミュニケーションもあり、オープンに生理のことを語り合える場となっています。



## ヘルスケア/フィットネスアプリ No.1「FiNC」とは

FiNC アプリは、特許<sup>※2</sup>を取得したパーソナルトレーナーAI（人工知能）を内蔵したヘルスケアプラットフォームアプリです。「カラダのすべてを、ひとつのアプリで。」というコンセプトのもと、1,000万ダウンロードを突破いたしました。さらに、ヘルスケア/フィットネスにおいてダウンロード数国内No.1<sup>※3</sup>、App Store のセールスランキングで1位<sup>※4</sup>を獲得し、「Google Play ベスト オブ 2018」では「自己改善部門」において大賞を受賞いたしました。また、当社はヘルスケア分野における人工知能に関連した技術で、56 件の特許を取得しております。



アプリをダウンロードして、スマートフォンを持ち歩くだけで毎日の歩数が貯まり、体重・睡眠時間・食事といったライフログの記録や、歩数に応じて、FiNC MALL で使用できるポイントが付与されます。また著名なアスリート・トレーナー・栄養士といった専門家が発信するエクササイズ・ストレッチ・ヘルシーレシピ・ヨガといった動画コンテンツや、20 万件もの食品データベースをはじめ、様々な栄養及び運動プログラムを内蔵し、パーソナルトレーナーAI が、ユーザーひとり一人の興味や悩みにあったメニューを厳選してお届けいたします。ひとりではなかなか続けられない方でも、楽しみながら続けることができるアプリになっています。

※2 特許 6075905 号、特許 6360547 号、特許 6486541 号、特許 6429840 号、特許 6010719 号、特許 6362651 号、特許 6069652 号、等

※3 日本国内 App Store / Google Play 「ヘルスケア（健康）/フィットネス」カテゴリにおける1年間（2019年1月～12月）のダウンロード数の合算です／出典：App Annie

※4 日本国内 App Store 「ヘルスケア&フィットネス」カテゴリにおける1年間のセールス。（2017年12月～2018年11月）／出典：App Annie のデータに基づく当社調べ

### FiNC アプリのダウンロードはこちら

ダウンロード：無料



Google Play：<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.fincapp&hl=ja>

App Store：<https://itunes.apple.com/jp/app/finc/id965626396?mt=8>



当社は、「Empower people to enjoy a healthy life with useful data」をミッションに掲げる予防ヘルスケア×テクノロジー（人工知能）に特化したヘルステックベンチャーです。管理栄養士や理学療法士等の健康領域の資格保有者、トレーナー、データサイエンティストやエンジニア、栄養学・運動学・心理学などのライフサイエンス領域の研究者で構成されたプロフェッショナル集団です。

- ◆会社名 株式会社 FiNC Technologies
- ◆所在地 東京都千代田区神田錦町 2 丁目 2-1 KANDA SQUARE 11F
- ◆設立 2012 年 4 月 11 日
- ◆代表者 代表取締役 CEO 南野 充則
- ◆従業員数 118 名（2021 年 4 月 1 日現在）

#### <提供サービス URL>

- FiNC アプリ：<https://finc.com>
- FiNC MALL：<https://store.finc.com>
- FiNC for BUSINESS：<https://corporate.finc.com/business>
- FiNC U：<https://u.finc.com>

※ FiNC の名称・ロゴは、日本国およびその他の国における株式会社 FiNC Technologies の登録商標または商標です。

※ 記載されている会社名・商品名は、各社の商標または登録商標です。

※ プレスリリースに掲載されている内容、サービス／製品の価格、仕様、お問い合わせ先その他の情報は、発表時点の情報です。その後予告なしに変更となる場合があります。

#### <本件に関する報道関係者のお問い合わせ先>

株式会社 FiNC Technologies 担当：弓削/坂本  
電話：050-1742-0330（代）Mail：[pr@finc.com](mailto:pr@finc.com)