

**「FEMCATION 白書」第3弾！10代～40代の女性1,000人以上に、
生理・更年期・妊活に関する環境の変化や行動変容を調査！
～フェムテック元年から5年。女性の健康課題について4～5年前より学ぶ機会が増えたとの声、
生理は7割以上、更年期は約4割、妊活は約5割～**

株式会社エムティーアイが運営する、すべての女性の一生に寄り添うウィメンズヘルスケアサービス『ルナルナ』は、2020年11月より、女性のカラダとココロの理解浸透プロジェクト「FEMCATION(フェムケーション)」を実施しており、本プロジェクトの取り組みのひとつとして、大規模調査をまとめた「FEMCATION 白書」を公開しています。

今回、『ルナルナ』のサービス誕生から24周年を迎えるタイミングに合わせ、白書の第3弾として、「生理」「更年期」「妊活」に対する環境の変化や女性の行動変容についての調査結果をお届けします。

日本社会においてフェムテック※1という言葉が身近になり始めた、「フェムテック元年(2020年)※2」からまもなく5年。女性の健康課題は個人の問題ではなく、社会全体の課題として認識され始め、企業や教育現場においても支援の動きが徐々に進んでいます。今回の調査では、「生理」「更年期」「妊活」の3つのテーマにおいて、実際に女性を取りまく環境がどのように変わったのか、各テーマに対する女性の意識や行動はどのように変化しているのかを明らかにしました。

★「FEMCATION 白書」第3弾の詳細はこちら：https://sp.lnln.jp/brand/information/our_challenge

**生理について学ぶ機会が増えたと感じている人は7割以上
症状への対処法を知る機会が増えたことで、実際にセルフケアを行うようになった人も多く
生理について、学校や職場の男性からの理解が進んだと思っている人は2割程度・・・**

- 以前(4～5年前)に比べ、生理について知る・学ぶ機会が増えたと感じる/やや増えたと感じると回答した人は73.8%。
学ぶ方法としてはSNSが最も多く(76.1%)、内容は、「生理に伴う症状について」が75.5%で最多
- 「生理に伴う症状への適切なセルフケア」について学ぶ機会が増えたと回答した人のうち、何らかのセルフケアを行ったと回答した人は74.6%。一方、「生理に伴う症状があった際の医療機関へのかかり方」について学ぶ機会が増えたと回答した人のうち、実際に受診する機会が増えたと回答した人は52.7%で約半数
- 以前(4～5年前)に比べ生理に関連する症状の理解・支援については、女性の間で理解・支援が増えたと感じている人が多く、パートナーの男性や夫の理解や支援が進んでいると回答した人は約4割。一方、「学校や職場の男性」は2割程度にとどまり、理解が進んでいないと感じている人が多い結果に・・・

〈7P～18P〉

**約8割が、生理に関する症状によって生活に影響が出ていると回答
対処方法として医療機関にかかる選択をとる人は約2割と少数にとどまる
生理に関する教育の内容や環境について、変わったと感じる人が7割以上**

- 生理に関する症状によって生活に影響が出ている/やや影響が出ていると回答した人は75.2%
- 生理に関する症状などを抱える人が、実際に行ったことがある対応としては、「身体を温める」(67.2%)、「身体を休める」(66.9%)、「市販の鎮痛薬を飲む」(66.7%)が上位3項目、一方「医師に相談する」と回答した人は約2割
- 婦人科に相談しない理由は「婦人科に相談するほど、症状が深刻ではないと考えているため」(44.8%)が最も多く、なかには、病院の選び方がわからない、婦人科に通う時間がとれないなどの声も一定数あり、より婦人科に相談しやすくなるためのサポートについても、医療機関のかかり方に関する情報提供や学校・職場環境の改善が求められている結果に
- 現在の生理に関する教育の内容や環境について、変わったと感じる人が74.7%。最初に、生理に関する情報を得たのは「母親」(46.4%)で、その内容は、「生理の仕組みについて」(97.5%)と「生理用ナプキンの使い方について」(76.7%)が最も多い回答に。一方で、生理に関連する症状や医師への相談方法やかかり方について教わった人は1割以下と、非常に少ない結果に・・・

〈19P～30P〉

更年期について学ぶ機会の増加を感じている人は約 4 割 男性からの更年期症状の支援が増えたと感じている人は 1 割程度と少なく・・・

- 更年期に関連する症状や対応策について、以前（4～5 年前）と比べ、知る・学ぶ機会が増えたと感じている人は全体で 41.6%。年代別でみると 40 代では 6 割以上だが、30 代以下では約 3 割となり、生理について学ぶ機会と比較して、「更年期」について学ぶ機会は、女性全体においてもまだ限定的な結果に
- 「パートナー・夫（男性）」からの更年期症状への支援が増えたと感じている人は 11.5%、「学校や職場の男性」からの支援が増えたと感じている人は 6.0%にとどまる
- 40 代女性のうち、更年期と思われる症状を経験したことがある人は 55.8%。更年期症状と思われる症状や悩み、不安に対して、実際に行ったことがある対応は、「身体を休める」（49.6%）、「サプリメントを飲む」（33.1%）が上位となり、「医師（婦人科）に相談する」と回答した人は 2 割

〈31P～44P〉

子どもを望んだ際に医療機関受診への重要性を感じている女性は 9 割以上 婦人科へのオンライン相談を利用してみたいと回答した人も過半数いる結果に

- 妊娠に向けた健康管理について、以前（4～5 年前）と比べ、知る・学ぶ機会が増えたと感じる人は 52.0%。方法は SNS が 81.0%、web ニュースが 76.2%で、具体的な内容は、「妊娠前の栄養管理」（35.1%）、「妊娠前の健康診断や検査の重要性」（31.8%）
- 子どもを望んだ際、医療機関で事前に健康チェックを受けることについて、9 割以上が重要性を感じている結果に
- 妊活のための婦人科を選ぶ際に知りたい情報は、回答が多いものから「治療にかかる期間や通院頻度」（18.2%）、「診察や治療にかかる費用」（18.2%）と続き、利便性やコストに関する項目が上位に。また、オンライン相談を利用してみたいかについては、「そう感じる」（21.3%）、「ややそう感じる」（31.9%）で過半数が前向きな結果に

〈45P～52P〉

今回の調査では、4～5 年前と比べて女性の健康課題について学ぶ機会が増えたと体感している人が多くいる結果となりました。周りの理解や支援についても、女性やパートナーの男性・夫からの理解が増えている一方で、職場や教育現場においてはまだまだ理解が進んでいないと感じていることがわかりました。特に、更年期症状に関して男性の理解が足りていないと思っている人が多くいるようです。生理のみならず更年期など女性のライフステージごとの健康課題に対して、自分ごと化しにくい男性も含めて、お互いが理解し合い、寄り添い合える環境づくりが大切だと感じます。

また、生理に対する意識や生理症状への対処方法に関する教育が求められるなど、「医療のかかり方」に関する情報が不足していることや、生理や更年期に伴う不調があっても我慢したり自分で対処したりする人が多く、医療機関への受診のハードルが高いこともわかりました。不安や不調を抱えた際に、誰もが気軽に婦人科を受診できる環境づくりを、社会全体で後押ししていくことも重要な課題だと考えます。

本白書が、女性の健康課題に関する変化や現状を知り、男女問わずより多くの人々が理解を深めるきっかけとなることを願います。

『ルナルナ』は今後も、サービス提供と「FEMCATION」を通じて、婦人科医療へのアクセシビリティ向上を図ると共に、年齢や性別を問わず誰もが、女性のカラダやココロについて正しく学べる機会を創出し、あらゆる女性たちが、より生きやすく、暮らしやすく、働きやすい社会の実現の一助となることを目指します。

〈成城松村クリニック 院長 松村圭子先生からのメッセージ(概要)〉



フェムテック元年から 5 年。『ルナルナ』の「FEMCATION」の取り組みをはじめ、生理に関する情報発信や議論が活発に行われてきました。また更年期に関する議論もいま活発に行われ始めました。次の 5 年では、これまでの生理の情報をさらに進化させ、女性のライフステージにおけるさまざまな健康課題への対処法や「婦人科のかかり方」についての情報を届けられ、その症状により悩んだり苦しんだりする女性を少しでも減らしていくことで、多くの女性の活躍にもつながっていくと考えています。

★医師からのメッセージの詳細はこちら：

https://www.mti.co.jp/wp-content/uploads/2024/11/FEMCATION_Reports_03.pdf

【調査概要】

- 調査主体: 株式会社エムティーアイ ●調査期間: 2024年10月22日(火)～2024年10月31日(木)
- 調査方法: 『ルナルナ』、『ルナルナ 体温ノート』、『ルナルナ ベビー』にて実施 ●有効回答数: 10～40代の女性 1,000人

★『ルナルナ』について★<https://sp.lnln.jp/>

生理日管理をはじめ、初潮前後の心身のサポートから、妊活・妊娠・出産・更年期、ピル服薬や医療機関の受診支援^{※3}まで、すべての女性の一生に寄り添うウィメンズヘルスケアサービス。アプリの累計ダウンロード数は2,000万以上(2023年10月時点)で、蓄積されたビッグデータを用いて、独自の予測アルゴリズムを確立し、より精度の高い排卵日予測も可能^{※4}です。2020年11月には20周年を迎えたことを機に、教育プロジェクト「FEMCATION」を開始。年齢や性別を問わず誰もが女性のカラダやココロについて正しく知り、理解しあうことを目的とした学びの場を創出することで、社会全体で寄り添いあえる環境づくりを目指します。

「FEMCATION」の詳細はこちら: https://sp.lnln.jp/brand/information/our_challenge

LunaLuna
FEMCATION
Fem + Education

- ※1 フェムテック: Female(女性)とテクノロジー(Technology)の掛け合わせで、女性の健康課題を、テクノロジーを通じて解決するサービスや商品のこと
- ※2 東京都産業労働局 病気治療と仕事の両立 コラム「企業におけるフェムテックを活用したPMSとの向き合い方について」
- ※3 医療機関の受診サポート「ルナルナ メディコ」・ルナルナオンライン診療 https://sp.lnln.jp/brand/services/for_doctor
ピルのオンライン診療「ルナルナ おくすり便」 https://okusuri.lnln.jp/s/lp/lunaapp_okusuri_lp/okusuri_main/index.html
- ※4 排卵日予測に係るニュースリリース: <https://www.mti.co.jp/?p=22438>

※『ルナルナ』『FEMCATION』は株式会社エムティーアイの登録商標です。

報道関係の方からのお問い合わせ先

株式会社エムティーアイ 広報部
TEL: 03-5333-6755 FAX: 03-3320-0189
E-mail: mtipr@mti.co.jp URL: <https://www.mti.co.jp>

一般のお客様からのお問い合わせ先

株式会社エムティーアイ コンタクトセンター
E-mail: newlnln_support@cc.mti.co.jp