

## LunaLuna

### ミニピルに関する意識調査

～ミニピルの認知度は1割と低い一方で、3人に1人が「関心あり」という結果に。  
正しい理解のもと、より自分にあった選択肢をとれる社会へ～

(株)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』では、定期的にサービス内でさまざまな意識調査を行い「ルナルナ通信」として発信しています。

Vol.69では、2025年6月より国内で初めて発売された「ミニピル」に関する意識調査を実施しました。血栓症のリスクが少ないとされるミニピルは、これまで低用量ピルの服用が難しいとされていた女性にとっても月経困難症やPMS(月経前症候群)の治療、避妊などの目的で新たな選択肢になり得ると期待されています。

今回の意識調査では、ミニピルの認知度は1割程度と低い一方で、3人に1人が「興味がある」と回答するなど、薬剤について詳しく知りたいという声が集まりました。また、少数ではありますが、ミニピルの服用経験者からも回答が寄せられ、約6割が生理痛の軽減のためにミニピルを服用しているなど、ルナルナユーザーのミニピル認知度や服用経験などが明らかになりましたので、その結果をお届けします。

本調査結果が、ミニピルへの理解を深めるとともに、女性が自身の健康や将来を考えるうえでの新たな選択肢について、社会全体で知識を深めていききっかけとなることを『ルナルナ』は願っています。

調査実施時期: 2025年12月26日(金)～2026年1月5日(月)

調査方法: 『ルナルナ』、『ルナルナ 体温ノート』、『ルナルナ ベビー』にて調査 有効回答数: 女性 2,800名

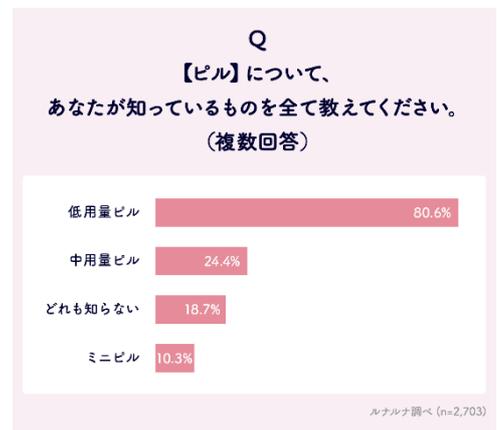
#### ■ ミニピルの認知度は約1割。低用量ピルの約8分の1という結果に。

Q. 【ピル】について、あなたが知っているものを全て教えてください。  
(複数回答)

まずは、ミニピルを含む、ピルについての認知を確認したところ、ルナルナユーザーにおけるミニピルの認知率は10.3%となり、低用量ピルの80.6%と比較すると、認知度は約8分の1とかなり低い現状がわかりました。

ミニピルは、2025年6月に発売開始された新しい選択肢のため、25年以上前から発売されている低用量ピルとは認知度にかなり差がある状況もうなずけます。

ミニピルを知った経緯としては、最も多いのが「webメディア・ニュース」、次いで「SNS」となり、いずれも約3割という結果でした。



#### ■ ミニピルを知っている人の6割以上が、血栓症のリスクが少ないことを認識。

Q. 【ミニピル】について、あなたが聞いたことがある事で、あてはまるものを全て選択してください。(複数回答)

ミニピルについて知っている人に対して、薬剤に関するどのような内容を聞いたことがあるかを尋ねてみました。

最も多い回答は「血栓症リスクが比較的低いとされている」62.3%、次いで「低用量ピルが合わない人の選択肢になることがある」61.2%となりました。

黄体ホルモンとエストロゲンで構成される低用量ピルとは異なり、ミニピルは黄体ホルモンのみを含んでいます。そのため血栓症のリスクが低いとされており、年齢や喫煙、肥満などの状況によってこれまで低用量ピルを使用しづかった人や、授乳期の女性にも、医師の判断のもとで選択肢となり得ます。6割以上の方がそれらを認識しているという結果となり、ミニピルが月経困難症や PMS の治療、または避妊などのための新たな選択肢として、認識されていることがわかります。

一方で、具体的な服薬方法については、「毎日服用する必要がある」36.2%、「ほぼ同じ時間に服用する必要がある」34.3%と、その認識は3割程度にとどまっています。



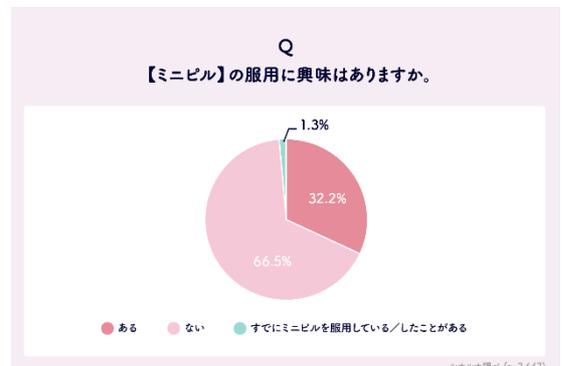
■ 3人に1人がミニピルに「興味あり」！特に低用量ピルを検討する層から高い注目が集まる結果に。一方で服用経験者は1%とまだマイノリティ。

Q. 【ミニピル】の服用に興味はありますか。

ミニピルの服用に興味がある人はどのくらいいるのかを聞いたところ、興味があると回答した割合はミニピルの認知状況に関わらず全体の32.2%となり、約3人に1人が関心を寄せていることがわかりました。

また、同質問にて「すでにミニピルを服用している/したことがある」と回答した人は1.3%という結果になりました。低用量ピルの服用経験は「現在服用している」21.3%、「過去、服用していた」25.3%を合わせると4割以上に上るため、その結果と比較すると、薬剤の認知度以上に服用経験には大きな差が見られます。

一方で、「(低用量ピルを)服用したことはないが、現在、服用を検討している」と回答した人の67.9%、「(低用量ピルを)服用したことはないが、過去、服用を検討したことがある」と回答した人の52.6%が、ミニピルへ関心があることがわかりました。全体の関心度32.2%と比べて、低用量ピルを服用経験がなく、服用を検討している(していた)人ほどミニピルへの関心度は高い結果となりました。その理由としては、「血栓症リスクが比較的低いとされているから」38.3%が最も多いことから、低用量ピルの副作用のひとつである、血栓リスクを懸念している人が一定数いることがわかります。また、自由回答では「50歳以上の女性にも使えるから」、「喫煙しているから」などの声も目立つことから、様々な事情により低用量ピルの服用を諦めていた人などにとって、ミニピルは新たな可能性として受け止められているのかもしれない。



低用量ピルの服用経験別に見る、ミニピルへの関心

	ミニピルに関心がある	ミニピルに関心はない	すでにミニピルを服用している/したことがある
現在、服用している	28.0%	70.3%	1.7%
過去、服用していた(現在は服用していない)	37.3%	59.9%	2.8%
服用したことはないが、現在、服用を検討している	67.9%	31.4%	0.7%
服用したことはないが、過去、服用を検討したことがある	52.6%	43.3%	4.2%
服用も服用検討もしたことはない	21.0%	78.4%	0.6%

ルナルナ調べ (n=2,161)

■ ミニピルを服用する目的としては「生理痛の軽減」が約6割と最多。用途は低用量ピルと変わらず。

Q. 【ミニピル】の服用目的について、当てはまるものをお選びください。(複数選択)

ここからは、ミニピルを服用したことのある人を対象に、その目的などをたずねました。回答者が少数のため結果は参考程度にはなりますが、ミニピル経験者の貴重な声を紹介します。

まずは服用目的について質問しました。ミニピルの服用目的としては、「生理痛を軽減したいから」59.5%、「PMS(月経前症候群)の症状を和らげたいから」51.4%、「避妊したいから」40.5%が上位にあがりました。

この結果は、低用量ピルの服用目的と同様の順位となり、割合も大きく変わらないことから、低用量ピルと同じような目的で選ばれていることがわかります。

また、ミニピルを選択した理由としては「医師や医療機関にて勧められたから」51.4%が最多で、「血栓症リスクが比較的低いから」42.9%が続きました。

**ミニピルの服用目的**

(複数回答：上位5つ)

生理痛を軽減したいから	59.5%
PMS（月経前症候群）の症状を和らげたいから	51.4%
避妊したいから	40.5%
生理中・生理前の気分の浮き沈みを安定させたいから	29.7%
経血量を減らしたいから	18.9%

ルナルナ調べ (n=37)

**低用量ピルの服用目的**

(複数回答：上位5つ)

生理痛を軽減したいから	49.8%
PMS（月経前症候群）の症状を和らげたいから	49.5%
避妊したいから	40.5%
生理不順を改善したいから	33.6%
生理日を調整・コントロールしたいから	31.9%

ルナルナ調べ (n=1,018)

**Q**

ミニピルを選択した理由として、当てはまるものを全てお選びください。  
(複数回答：上位5つ)

医師や医療機関にて勧められたから	51.4%
血栓症リスクが比較的低いから	42.9%
低用量ピルで副作用を経験したから	22.9%
年齢や体重(BMI)に制限がなく、服用可能な場合があるから	22.9%
喫煙者でも服用可能な場合があるから	14.3%

ルナルナ調べ (n=35)

■ ミニピル服用経験者の約半数が副作用を感じたと回答。副作用の内容は「不正出血」が9割超。

Q. 【ミニピル】の服用にあたって、あなたの経験に最も近いものを教えてください。

続いて、ミニピルを服用するにあたっての副作用の経験について聞いてみました。

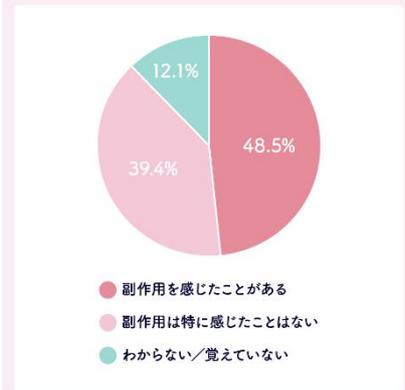
33名の回答者からの結果ではありますが、「副作用を感じたことがある」48.5%、「副作用は特に感じたことはない」39.4%、「わからない/覚えていない」12.1%となり、今回の回答者においては、副作用を感じたことのある人がやや多いものの、顕著な偏りは見られませんでした。

また、ミニピルの一般的な副作用としては不正出血があげられますが、今回の調査でも、経験した副作用の内容としては「不正出血・出血が続いた」93.3%が最多でした。一方で、低用量ピルの一般的な副作用としてあげられる「頭痛」は40.0%、「吐き気、胃の不快感」は13.3%となりました。

低用量ピルを服用したことがある人のうち、55.9%が「服用の中止や(薬剤の)変更を考えたことがある」と回答しており、その理由として最も多かった回答が「副作用と見られる不調があった」49.2%でした。ミニピルにも副作用はありますが、低用量ピルとは成分や作用が異なるため、人によってはより続けやすいと感じるケースもあります。薬の副作用について理解したうえで服用することはもちろん、不安な際は自己判断するのではなく、医師と相談しながら自分に合う方法を見つけていくことが大切です。

**Q**

【ミニピル】の服用にあたって、あなたの経験に最も近いものを教えてください。



ルナルナ調べ (n=33)

■ もっと知りたいミニピルのこと！月経困難症やPMSの治療をはじめ、避妊などの新たな選択肢へ

Q. 【ミニピル】について、知りたいことや不安に感じていることがあれば、自由にご記入ください。(自由回答)

最後に、ミニピルについて知りたいことや不安なことがあれば聞かせてほしいと募ったところ、ルナルナユーザーから沢山の声寄せられましたので、その一部を紹介します。

自由回答では、今回の意識調査で初めてミニピルの存在を知ったという人も多く、副作用や効果をはじめ、具体的な服用方法や、服用できる条件など、ミニピルについての幅広い情報が求められていることがよくわかります。なかには低用量ピルが自身に合わないと感じ、ミニピルに関心を寄せている人もいます。

**【ミニピルの基本情報について】**

- ★全部知りたい！ どのようなものなのか。
- ★どのようなものか知りたい 良ければ娘に教えたい。
- ★あんまり知らないからもっと知名度が高くなるといいと思った。

- ★避妊効果、どの程度の喫煙頻度なら大丈夫なのか。
- ★飲むのは1日1回なのか、副作用などないかいつ飲むのかなど何も情報知らないのでは色々知りたいです。
- ★ミニピルがどんなのかわからないけど年齢的に服用できないので内容だけ知りたい。子供が低用量ピルを飲んでいるから。

#### 【低用量ピルとの違いについて】

- ★低用量ピル等との違いを分かりやすく知りたい。
- ★旅行予定日に生理の予定とかぶるとき低用量ピルと同じように生理をズラす事ができるか気になる。
- ★低容量ピルを服用中だが、閃光暗輝がたまに起きるため服用できなくなる可能性がある。ミニピルなら服用可能なか知りたい。

#### 【副作用について】

- ★何が副作用として出るか分からない不安があります。以前ピルを処方され、使用していた時は生理前のような胸の痛みがずっとあり、オリモノも激減し日常やパートナーとの関係にも影響があったのでPMSや生理痛は辛いけど日常の安定を選びました。
- ★基礎疾患があっても服用できるか、低容量ピルの副作用みたいな太ることがないか。
- ★低容量ピル服用により意欲減退等のメンタル不調がみられ漢方薬を処方されたが改善がみられずミニピルに興味あり。しかしメンタル面での副作用はないのかが気になる。

#### 【更年期での服用について】

- ★年齢的に更年期に入ってきて、不順なのですが、改善出来るようなら使う事を考えたい。
- ★更年期のホルモンバランス変化に対応しているのか。
- ★40歳以上でも服用可能なのか。血栓ができやすいのか。更年期症状への効果はあるのか。更年期に入ったらやめ時はいつなのか。経血量は減るのか。一般的な産婦人科で処方してもらえるものなのか。

ミニピルはまだ国内で発売されて1年も経たない新しい薬ですが、血栓症のリスクが少ないなど、従来の低用量ピルと異なる特徴があります。こうした特性を正しく理解したうえで、必要とする人に適切な情報が届き、新たな選択肢として活用されていくことが期待されます。

今回の調査結果が、自身の健康や将来を考えるうえでの判断材料となり、女性はもちろん、周囲の人や社会全体におけるミニピルをはじめとしたピルへの理解促進につながることを願っています。

### ■ 『ルナルナ おくすり便』にてミニピルの取り扱い開始！

医師とのオンライン診療(自由診療)からピルの処方までをスマートフォンで完結できる、医療機関と利用者をつなぐプラットフォームサービス※1『ルナルナ おくすり便』にて、ミニピルの取り扱いを開始しています。

『ルナルナ』の「ピル(OC/LEP)モード※」と併用することで、飲み忘れ防止のリマインドやピルの服薬状況などの記録が可能です。また、副反応や体調の変化があった際は、記録したデータを婦人科受診に医師へ提示できる機能「ルナルナ メディコ」を通じて適切な医療につなげるなど、ピルの服用を安心かつ身近に利用できるようトータルサポートしています。

詳細はこちらからご覧いただけます：

[https://okusuri.lnln.jp/s/lp/lunaapp\\_okusuri\\_lp/okusuri\\_main/index.html](https://okusuri.lnln.jp/s/lp/lunaapp_okusuri_lp/okusuri_main/index.html)

※『ルナルナ』の「ピル(OC/LEP)モード」の利用は、別途『ルナルナ』のダウンロードが必要です。



## 《 関東中央病院 産婦人科医長 岡部葉子先生からのコメント 》



2025年6月より国内で初めて販売開始されたミニピルですが、健康意識の高いルナルナユーザーでもまだ認知度は1割であるということ、一方で3割が興味をもっているという結果に、ミニピルを必要とする人たちへの認知拡大の必要性と、女性たちからの期待を同時に実感しています。

ミニピルは、エストロゲンを含まない黄体ホルモン製剤です。不正出血などの頻度はやや高いものの、血栓症のリスクが低いことから、これまで低用量ピルが使用しにくいとされていた方にとっても避妊や治療の選択肢となり得る薬剤です。

避妊や月経症状のコントロールを行うことは女性の生活の質を保つためにとっても重要ですが、体調やライフステージによって適した選択肢は異なります。正しい情報をもとに医師と相談しながら選択肢を検討できる環境が整うことで、一人ひとりがより安心して自分に合う方法を選べる社会につながっていくことが期待されます。

『ルナルナ』は今後も、「FEMCATION®(フェムケーション)※2」を通じて、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。

### ◆『ルナルナ』について：<https://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2,200万以上(2025年6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。また、女性のカラダとココロの理解浸透プロジェクト「FEMCATION」を通して学びの場を創出するなど、社会全体で寄り添いあえる環境づくりに取り組んでいます。

2025年11月にサービス提供開始から25周年を迎え、新ステートメント“世界でいちばん、あなたのことを知っている。”を発表。自治体と協働したプレコンセプションケアの推進や妊活支援に注力するなど、社会と連携しより多くの女性が自分のカラダと向き合えるための取り組みを推進しています。

★25周年を記念し、サービスが歩んできた歴史を時代の変遷と共に振り返る【#『ルナルナ』25周年 今だから話せる秘話】を連載中！ぜひご覧ください：<https://note.com/mtitld/m/m14bb7ad5a531>

# LunaLuna

※1：『ルナルナ おくすり便』は、医療機関とユーザーとの間でのオンライン診療を実現するプラットフォームです。実際の診療・薬剤の処方と発送は医療機関および医師が行います。診察の結果によっては、ピルの処方を受けられない場合や、おまとめプランを選択いただけない場合があります。

※2：「FEMCATION」は(株)エムティーアイの登録商標で、FEMALE(女性)とEDUCATION(教育)を掛け合わせた造語です。

※3：医療機関の受診サポート「ルナルナ メディコ」[https://sp.lnln.jp/brand/services/lnlnmedico\\_general](https://sp.lnln.jp/brand/services/lnlnmedico_general)

『ルナルナ オンライン診療』<https://lp.telemedicine.lnln.jp/p>

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](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』は(株)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](mailto:mtipr@mti.co.jp)  
URL: <https://www.mti.co.jp/>

### 一般の方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  
TEL: 050-8882-5921  
E-mail: [lnln\\_support@cc.mti.co.jp](mailto:lnln_support@cc.mti.co.jp)