

LunaLuna

妊活の情報収集に関する意識・実態調査

～妊活・生理日管理アプリの利用率7割超！10人に1人がAI活用も。

自治体の支援情報に触れた人は少ない一方、4割が「もっと早く知りたかった」と回答～

(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様々な意識調査を行い「ルナルナ通信」として発信しています。

Vol.70では、妊活における情報収集について、意識・実態調査を実施。妊活の情報を、妊活を経験した、もしくはこれから検討しているルナルナユーザーがどのように集め活用しているのか、具体的な活用ツールや課題について実態を明らかにしました。

調査では、妊活を始める際、3人に1人が「何から始めればよいかわからない」と感じているなか、情報収集の手段として最も多く活用されていたのは「妊活・生理日管理アプリ」となり、7割以上が利用していると回答しました。アプリを通じて、まずは自分のカラダを知ることから妊活の第一歩を踏み出している実態が見えます。

一方で、自治体が発信する妊活や出産に関する情報(以下、「自治体情報」)、つまり社会的なサポート情報については、しっかりと確認している割合は約1割にとどまりました。自治体情報が届いている割合は低いものの、これらの情報を「もっと早く知っておけばよかった」と後悔する声は4割以上に上り、(もっと早く知っていたら)「妊活や不妊治療の開始時期を検討できた」、「経済的負担を軽減できた」、「不安や焦りを減らせた」、などのリアルな声が寄せられました。これらの結果から、妊活に必要な情報が適切なタイミングで届く体制整備が求められていることも示唆されました。

本調査結果が、妊活をより安心して進められるためのヒントとなり、自分やパートナーに合った妊活スタイルを考えるきっかけになることを願っています。

調査実施時期:2026年5月8日(金)～5月12日(火)

調査方法:『ルナルナ』、『ルナルナ 体温ノート』にて調査 有効回答数:女性 3,514名

■ 妊活の第一歩は“自分のカラダを知る”行動から。

Q. 妊活を意識し始めたとき、最初に行ったことを最大3つまで教えてください。(複数回答:3つまで)

まずは、妊活を経験したことのある人、またこれから取り組みたいと考えている人に、妊活を意識し始めたときの行動をたずねてみました。最も多かったのは「生理日・排卵日を記録し始めた」47.6%となり、次いで「基礎体温を測り始めた」47.1%、「妊娠しやすいタイミングを調べた」41.9%が続きました。インターネット検索やSNSでの情報収集よりも、まず自身のカラダの状態を把握する行動から始める人が多い傾向が見られます。

また、これらの行動を選んだ理由をとして、「妊娠しやすいタイミングを知りたかったから」54.5%が最多となったことから、妊活を進めるために、まずは自分一人のできるところから主体的に行動している女性が多いことがうかがえます。

Q
妊活を意識し始めたとき、
最初に行ったことを
最大3つまで教えてください。
(複数回答:上位5つ)

生理日・排卵日を記録し始めた	47.6%
基礎体温を測り始めた	47.1%
妊娠しやすいタイミングを調べた	41.9%
ルナルナを妊娠希望ステージに切り替えた	27.7%
葉酸などのサプリメントを飲み始めた	24.3%

ルナルナ調べ (n=962)

■ 情報面では「何から始めればよいかわからない」。3人に1人が妊活情報の不足に直面。

Q. 妊活に取り組む際、「知識・情報面」で困ったこと・不安に感じたことがあれば教えてください。これから妊活に取り組もうと考えている方は、現在の状況をお答えください。(複数回答)

一方で、「知識・情報面」での困りごとについて聞いたところ、「何から始めればよいかわからなかった」35.5%が最多となり、3人に1人以上が妊活における知識・情報の不足に悩んでいることがわかりました。特に、「妊娠を希望してこれから妊活に取り組みたい」と回答した人においては、この割合は50.6%に上がり、2人に1人が不安を抱えているようです。

自分のカラダを知る行動は起こせていても、それが正しいのかなど、知識・情報面での不安は残っている実態がうかがえます。

Q
妊活に取り組む際、「知識・情報面」で困ったこと・不安に感じたことがあれば教えてください。これから妊活に取り組もうと考えている方は、現在の状況をお答えください。(複数回答:上位5つ)

何から始めればよいかわからなかった	35.5%
妊娠しやすいタイミングがわからなかった	29.7%
妊活の進め方がわからなかった	29.6%
自分に合う情報をどう見つけたらいいかわからなかった	27.5%
産婦人科への受診のタイミングがわからなかった	25.7%

ルナルナ調べ (n=1,140)

■ 情報収集は「アプリ中心」、利用は7割超に！一方で、10人に1人はAI活用も。

Q. 妊活を考え始めた際、最初に情報収集として「活用したもの」を最大3つまで教えてください。これから妊活に取り組む方は、「活用したいと思うもの」をお答えください。(複数回答:3つまで)

妊活情報の不足も明らかになるなか、情報収集に何を活用しているかという質問には、1位「妊活・生理管理アプリ」72.6%、2位「インターネット検索」59.5%、3位「産婦人科(病院・クリニック)」28.9%となりました。本調査はルナルナユーザーを対象としているため、アプリの利用率が高く表れる傾向はあるものの、日常的に利用するアプリが、生理日管理にとどまらず妊活の情報収集の起点となっている実態が改めてわかる結果となりました。

また、「生成 AI(チャットボット含む)」を通じて妊活の情報収集をしているという割合は10.5%となり、今や10人に1人が妊活にもAIを活用していることがわかりました。年代別にみると、AIを活用している割合は20代が17.7%と最も多く、若い人ほどAIの活用率が上がる傾向が見られました。

Q
妊活を考え始めた際、最初に情報収集として「活用したもの」を最大3つまで教えてください。これから妊活に取り組む方は、「活用したいと思うもの」をお答えください。(複数回答:上位5つ)

妊活・生理管理アプリ	72.6%
インターネット検索	59.5%
産婦人科(病院・クリニック)	28.9%
SNS	27.7%
家族・友人・知人の話	18.6%
生成AI(チャットボット含む)	10.5%

ルナルナ調べ (n=1,282)

■ 妊活におけるAI活用のイメージは、「人には言いづらい悩みも相談しやすそう」が最多。

Q. 妊活や不妊治療にAIを活用することについて、あなたのイメージに近いものすべてを選んでください。(複数回答)/妊活や不妊治療において、どのような用途ならAIを使ってみたいですか。(複数回答)

約10人に1人が妊活の情報収集にAIを活用していることがわかりました。ここで改めて妊活や不妊治療にAIを活用することのイメージを聞いてみると、最も多い回答は「人には言いづらい悩みも相談しやすそう」58.3%となり、センシティブなテーマだからこそAIを活用するメリットを感じている人もいます。一方で「情報の正確性が不安」35.9%、「個人情報・プライバシーが心配」30.8%など、AI活用には慎重な姿勢も一定数見られました。

また、妊活や不妊治療において、どのような用途ならAIを使ってみたいかという質問には、「生理周期・排卵日の予測」58.1%、「妊娠しやすいタイミングの提案」56.8%、「食事・睡眠・生活習慣アドバイス」47.3%があげられ、「使ってみたいとは思わない」は8.8%にとどまりました。日々の体調管理から生活習慣のサポートま

Q
妊活や不妊治療にAIを活用することについて、あなたのイメージに近いものすべてを選んでください。(複数回答)

人には言いづらい悩みも相談しやすそう	58.3%
情報の正確性が不安	35.9%
便利	33.7%
医療機関に行く前の情報収集に役立ちそう	31.3%
個人情報・プライバシーが心配	30.8%
データをもとに合理的に判断できそう	29.8%
妊活の不安軽減につながりそう	21.8%
なんとなく抵抗感がある	20.2%
使い方が難しそう	17.3%
冷たく機械的な印象がある	12.4%
その他	2.3%

ルナルナ調べ (n=2,922)

で、妊活を身近に支える存在としてAIへ期待が寄せられていることがうかがえます。

AIは情報収集の選択肢のひとつですが、情報の正確性については自身で確認し、気になることや不安がある場合は医療機関への相談も検討してください。

Q
妊活や不妊治療において、
どのような用途ならAIを
使ってみたいですか。
(複数回答)

生理周期・排卵日の予測	58.1%
妊娠しやすいタイミングの提案	56.8%
食事・睡眠・生活習慣アドバイス	47.3%
妊活の悩み相談チャット	44.8%
⋮	
使ってみたいとは思わない	8.8%

ムナムナ調べ (n=442)

■ 自治体からの妊活・出産関連情報の認知は低く、「知らなかった」が最多。

Q. お住まいの自治体から提供されている妊活や出産に関する情報に、これまで触れたことはありますか。/ Q. ご覧になった自治体からの情報はどのようなものでしたか。(複数回答)

自ら行う情報収集の実態が見えてきたところで、ここからは、行政から公的に提供されている妊活情報がどの程度知られているかにフォーカスしてみました。

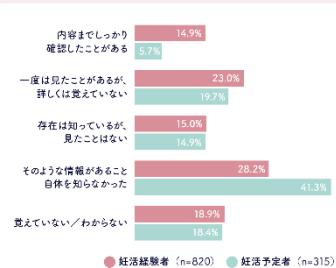
2026年6月3日に厚生労働省が発表した2025年の出生数は約67万と、10年連続で過去最少を更新し、合計特殊出生率も過去最低の1.14を記録しました。このように少子化が進行するなか、各自治体では、不妊治療の助成制度や相談窓口など、妊娠を望む人に向けた様々な情報発信が行われています。

今回、自身が住む自治体から提供される妊活や出産に関する情報に触れたことがあるかを聞いたところ、妊活経験者においては「そのような情報があること自体を知らなかった」28.2%、これから妊活に取り組みたいと回答した人においては41.3%と、いずれも最多となりました。「内容までしっかり確認したことがある」と回答した人は、経験者では14.9%、これから取り組む人では5.7%にとどまっています。

自治体情報に触れたことがない理由としては「自治体から情報が出ていることを知らなかった」53.3%、「どこで情報を見られるかわからなかった」50.5%などが上位に上がり、情報との接点不足が推察されます。

自治体情報に触れたことがある人が見ていた内容は、「不妊治療の助成情報」・「妊娠・出産に関する助成や支援情報」が同率で49.5%、「妊娠・出産の手続き情報」40.7%、「妊娠・出産に関する基礎知識」31.7%などがあげられました。

Q
お住まいの自治体から提供されている
妊活や出産に関する情報に、
これまで触れたことはありますか。



ムナムナ調べ

■ 自治体からの支援情報に触れた人の約4割から「もっと早く知りたかった」の声も…。

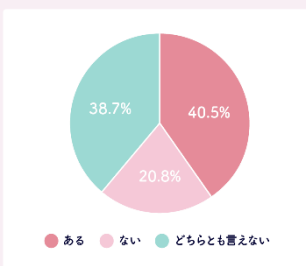
Q. ご覧になった自治体からの情報を、もっと早く知っておけばよかったという思いはありますか。

妊活経験者およびこれから妊活に取り組みたいと回答した人のなかで、自治体情報に触れた人へ、もっと早く知っておけばよかったという思いはあるかをたずねると、「ある」と回答した割合が40.5%に上りました。

理由としては、「妊活や不妊治療の開始時期について具体的に検討できたと思うから」51.3%、「経済的負担を軽減できたと思うから」48.7%、「将来への不安や焦りを減らせたと思うから」40.0%があげられました。

例えば、不妊治療の助成制度には年齢制限が設けられている場合も多く、情報を知るタイミングが遅れたこと

Q
ご覧になった自治体からの情報を、
もっと早く知っておけば
よかったという思いはありますか。



ムナムナ調べ (n=375)

Q
「ある」と回答した方にお聞きます。
その理由を教えてください。
(複数回答: 上位5つ)

妊活や不妊治療の開始時期について具体的に検討できたと思うから	51.3%
経済的負担が軽減できたと思うから	48.7%
将来への不安や焦りを減らせたと思うから	40.0%
妊活の方向性について選択肢を広げられたと思うから	36.7%
妊活の方向性について、検討がスムーズになったと思うから	26.7%

ムナムナ調べ (n=150)

今回の意識調査から、妊活における情報不足と、情報の届き方にも課題があることが浮き彫りになりました。妊活を始める際、多くの方はまずアプリで自身でカラダの状態を把握することから動き出しています。一方、自治体による支援情報や助成制度といった「社会的なサポート」については、存在を知らなかった人も多く、情報を得た人の4割が「もっと早く知りたかった」と回答しています。

必要な情報を適切なタイミングで活用するには、情報を受け取る環境だけでなく、自ら探しにいける環境も大切です。自治体の支援情報が、日常的に使われているアプリやSNS・メッセージサービスと連携するなど、社会全体で「情報にアクセスしやすい仕組み」を整えていくことも有効な手段のひとつになり得るかもしれません。

本調査が、妊娠を望む人を社会全体で支える情報環境のあり方を考えるきっかけになれば嬉しく思います。

『ルナルナ』は今後も、「FEMCATION®(フェムケーション)^{※1}」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^{※2}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

2,300万以上(2026年4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^{※3}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](https://note.com/mtitld/m/m14bb7ad5a531)】もぜひご覧ください：<https://note.com/mtitld/m/m14bb7ad5a531>

LunaLuna

※1：「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。

※2：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

『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

※3：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。

※「LINE」は、LINE ヤフー株式会社の商標または登録商標です。



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