

LunaLuna

世界避妊デーに考えたい、自分に合った避妊法や パートナーとのコミュニケーション

～避妊に関する意識・実態調査。2 人に 1 人以上が避妊に関する不安を経験。
若い世代の 3 人に 1 人以上が AI・SNS で情報収集意向あり～

(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.71 では、9 月 26 日の「世界避妊デー」に合わせて、日本初の OTC※¹ 緊急避妊薬(要指導医薬品)を取り扱う第一三共ヘルスケア株式会社と共同で、避妊に関する意識・実態調査を実施。避妊方法や情報収集の手段、パートナーとのコミュニケーション、さらに避妊に関する不安などの実態を明らかにしました。

本調査では、5 割以上が避妊に不安を感じた経験があると回答。その際、10 代後半～20 代前半では AI や SNS に相談を検討する人が 3 人に 1 人以上いることがわかりました。また、避妊についてパートナーと話し合う人は半数を超える一方、若い世代では話題にすることへの抵抗感や恥ずかしさを感じる傾向もうかがえました。今回は、全体傾向に加え世代別で違いが見られた結果についても紹介します。

昨年、日本でも緊急避妊薬の OTC 化が認められ、薬局等での販売が始まるなど、避妊を取り巻く環境や選択肢は変化しています。リプロダクティブ・ヘルス&ライツ(性と生殖に関する健康と権利)への関心が高まるなか、本調査結果が、避妊を改めて自分事として捉え、自分に合った選択やパートナーとのコミュニケーションについて見つめ直すきっかけになることを願っています。

調査実施時期:2026 年 8 月 24 日(月)～8 月 31 日(月) 調査方法:『ルナルナ』にて調査 有効回答数:女性 3,324 名

■ 避妊方法の最多は「コンドーム」。一方で低用量ピルなどは認知度 8 割超も利用率は 2 割以下。

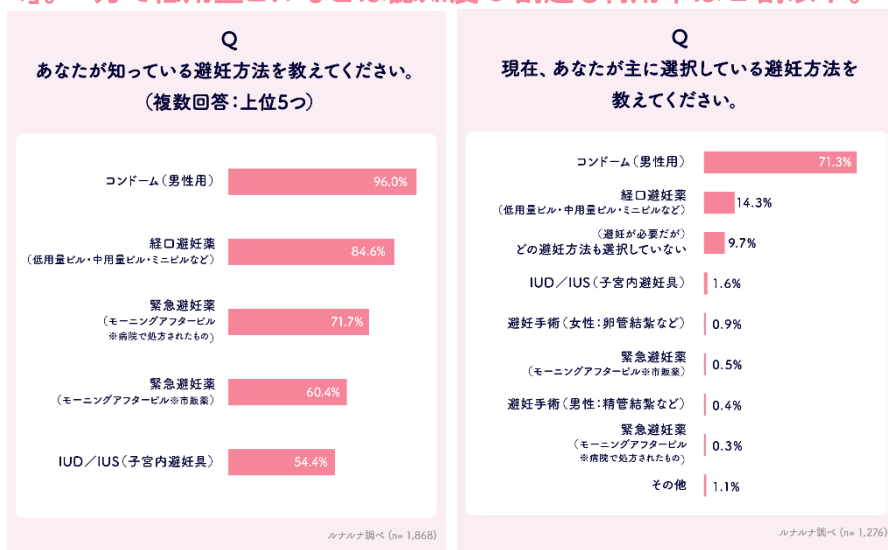
Q. あなたが知っている避妊方法を教えてください。(複数選択可)/
Q. 現在、あなたが主に選択している避妊方法を教えてください。

まずは、自身が知っている避妊方法について聞くと「コンドーム(男性用)」96.0%が最多で、「経口避妊薬(低用量ピル・中用量ピル・ミニピルなど)」84.6%、「緊急避妊薬(モーニングアフターピル ※病院で処方されたもの)」71.7%と続きました。一方、現在避妊を必要としている人を対象に、主に選択している避妊方法を

たずねると「コンドーム」71.3%が突出して多く、次いで「経口避妊薬」14.3%となりました。経口避妊薬は認知度が 8 割を超える一方で、実際の利用率との間には大きな差が見られます。

避妊方法の選択理由は「手軽に利用できるから」56.4%が最も多い回答となり、続いて「体への負担が少ないから」34.1%、「費用が安いから」29.1%が上位に並びました。

実際の避妊法として最も選ばれていた男性用コンドームはコンビニやドラッグストアなどで入手しやすく、性感感染症予防にも役立つことから、多くの人に利用されています。低用量ピルなどの経口避妊薬も、毎日の服用が必



要ですが、適切に使用すれば 99.7%、一般的な使用方法でも 91%と高い避妊成功率が見込まれます※2。また、経口避妊薬を使用している場合でも性感染症予防の観点からコンドームを併用することが推奨されています。このように避妊法にはそれぞれ異なる特長や注意点があるため、体質やライフスタイルによって選択肢も異なります。手軽さや費用だけでなく、効果や継続のしやすさに加え、自分やパートナーに合った方法について、必要に応じて医療機関へ相談しながら検討することも重要です。

■ 避妊についての情報源は「学校」から「ネット・SNS」へ。最も信頼されるのは病院・クリニック。

Q. はじめて避妊に関する知識を得たのは、どこからですか。/ Q. 現在、避妊に関する情報を主にどこから得ていますか。(複数選択可)

続いて、避妊方法の情報収集について聞いてみました。ルナルナユーザーが初めて避妊について知る場となったのは「学校の授業」51.5%が最も多い結果となりました。

一方で、現在利用している主な情報源は「インターネット記事」38.2%、「SNS」34.6%が上位にあがりました。特に 18 歳～29 歳で絞ると、SNS で情報を得ている割合は 47.6%と半数近くにのぼりました。若い世代にとって SNS が避妊に関する知識や情報を得る重要な手段となっている様子がうかがえます。

Q. 避妊に関する知識について、信頼できると感じる情報源をすべて教えてください。(複数選択可)

最も信頼できる情報源をたずねると「病院・クリニック」80.3%、次いで「病院・クリニックの情報サイト」52.1%となりました。日常的に利用する情報源としてはインターネット記事や SNS などアクセスしやすいものが上位に並んだ一方で、避妊に関しては医療機関や専門家が発信する情報への信頼が高いことがうかがえます。

また、信頼できる情報源の 3 位として「健康管理アプリ(ルナルナ等)」39.1%が挙げられました。『ルナルナ』でも今年の 2 月に避妊情報を包括的に提供するサイト『LunaLuna 避妊情報ナビ』を開設し、産婦人科医師監修の正しい情報発信に取り組んでいます。情報収集の手段が多様化する中、アプリをはじめとする身近なサービスを利用する際にも、情報の信頼性を確認しながら活用することが大切です。

LunaLuna 避妊情報ナビはこちら：https://sp.lnln.jp/hinin_navi/

■ 7 割以上が「知識はある」と回答。しかし 4 割以上は知識をアップデートできていない実態も。

Q. 避妊について学ぶ機会(学校教育、家庭、医療機関などでの説明・教育)は十分あったと思いますか。/ Q. 避妊について、十分な知識があると思いますか。

避妊について学ぶ機会については、「あまりなかった」46.8%、「全くなかった」9.0%と回答した人が合わせて過半数にのぼりました。一方、自身の知識については「十分あると思う」14.6%、「ある程度あると思う」57.6%と回答し、7 割以上の人々が避妊に関して一定の知識があると認識しています。

Q. 避妊について、自ら調べたり確認したりすることはありますか。

知識や情報を自ら確認する頻度を聞くと、

Q
現在、避妊に関する情報を主にどこから得ていますか。
(複数回答:上位6つ)

	全体	18～29歳
インターネット記事	38.2%	36.9%
SNS	34.6%	47.6%
健康管理アプリ(ルナルナ等)	23.6%	24.2%
特に情報を得ていない	16.6%	6.5%
病院・クリニック(医師)	16.5%	15.8%
病院・クリニックの情報サイト	15.4%	14.3%

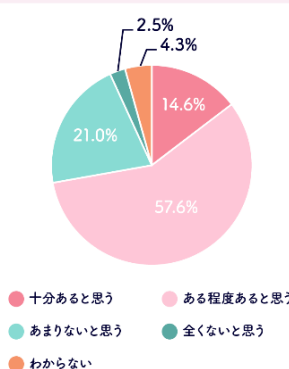
ルナルナ調べ(全体 n=1,764) (18～29歳 n=658)

Q
避妊に関する知識について、信頼できると感じる情報源をすべて教えてください。
(複数回答:上位5つ)

病院・クリニック(医師)	80.3%
病院・クリニックの情報サイト	52.1%
健康管理アプリ(ルナルナ等)	39.1%
薬局・薬剤師	33.9%
学校の授業	32.0%

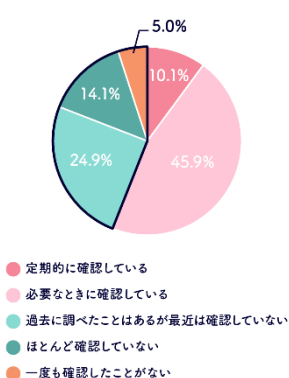
ルナルナ調べ(n=1,411)

Q
避妊について、十分な知識があると思いますか。



ルナルナ調べ(n=1,674)

Q
避妊について、自ら調べたり確認したりすることはありますか。



ルナルナ調べ(n=1,652)

「必要なときに確認している」45.9%が最多でした。一方で、「最近を確認していない」「ほとんど確認していない」「一度も確認したことがない」と回答した人を合計すると4割以上となり、知識のアップデートが十分に行われていないこともうかがえます。避妊は将来のライフプランや健康にも関わるテーマだからこそ、定期的に正しい知識や新しい情報を確認し、幅広い視点を持つておくことが、より良い選択につながるのではないのでしょうか。

■ 2人に1人以上がパートナーと避妊について話し合っている。一方若い世代には抵抗感も…。

Q. パートナーと避妊について話し合うことはありますか。

ここからは、避妊に関するパートナー（ここでの「パートナー」は、恋人・配偶者に限らず、性交渉の相手を含みます）とのコミュニケーションについて質問しました。現在パートナーがいると回答した人を対象に、避妊について話し合う頻度をたずねると、「必要な時に話し合っている」42.0%が最多となり、「定期的に話し合っている」11.0%と合わせると2人に1人以上は避妊について話し合う機会があることがわかります。

Q. 話し合っていない理由を教えてください。（複数選択可）

一方で、「ほとんど話し合わない」17.2%、「一度も話し合ったことがない」8.0%という回答も見られ、その理由としては「特に問題を感じていないから」52.4%が最も多く、「話す機会・タイミングがないから」20.2%が続きました。

また、「避妊について話題にするのが恥ずかしいから」という理由は、全体で6.5%だったのに対し、18～24歳では15.1%、「性や妊娠について話すこと自体に抵抗があるから」は全体で7.7%だったのに対し、同年代の回答は13.7%となり、いずれも若い世代で高い傾向が見られました。これらの結果からも、若い世代ほど避妊の話題に抵抗感や恥ずかしさといった心理的ハードルを感じやすいことがうかがえます。

■ 8割以上がパートナーとの避妊に関するコミュニケーションに「満足」！

Q. 避妊に関するパートナーとのコミュニケーションには満足していますか。

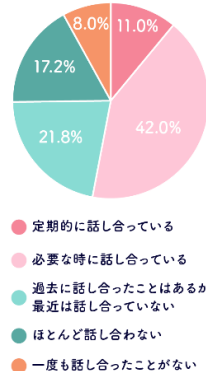
避妊に関するパートナーとのコミュニケーションについては「非常に満足」37.9%、「やや満足」44.8%と8割以上が満足していることがわかりました。

満足の理由としては、「相手が避妊に協力的である」が全体では60.5%と最も多い回答でした。18～29歳ではこの割合は71.8%にのぼり、全体より10ポイント以上高くなりました。次いで「避妊についていつでも相談できる関係だと感じる」の回答も全体では44.3%でしたが、同年代では53.4%となり満足度の高いコミュニケーションにつながっていることがわかります。前述のパートナーと避妊について話し合わない理由では、若い世代は避妊について話題にすることへの抵抗感や恥ずかしさを感じる人も一定数いる一方で、実際に話し合いができている場合は、パートナーとのコミュニケーションに満足していることがわかります。

また不満と回答した人の理由は、1位「話し合いの機会が少ない」44.1%、同率2位は「相手が避妊に非協力的だと感じる」、「避妊について言い出しにくい・話しづらい」31.8%があがり、世代別の大きな差はありませんでした。

避妊について話しづらさを感じる人もいる一方で、実際にコミュニケーションが取れている場合には満足度が高いことから、話しやすい環境やきっかけをつくることの大切さがうかがえます。

Q
パートナーと避妊について
話し合うことはありますか。



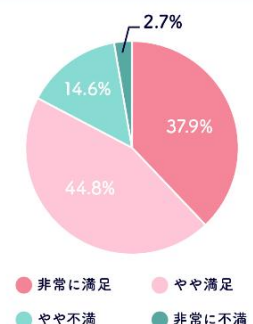
ルナルナ調べ (n=1,315)

Q
(避妊について)
話し合っていない理由を教えてください
(複数回答:上位6つ)

	全体	18～24歳
特に問題を感じていないから	52.4%	60.3%
話す機会・タイミングがないから	20.2%	24.7%
避妊の必要がないから	16.6%	4.1%
パートナーとの関係性に影響が出そうだから	8.7%	9.6%
性や妊娠について話すこと自体に抵抗があるから	7.7%	13.7%
避妊について話題にするのが恥ずかしいから	6.5%	15.1%

ルナルナ調べ (全体 n=613) (18～29歳 n=73)

Q
避妊に関するパートナーとの
コミュニケーションには
満足していますか。



ルナルナ調べ (n=1,296)

■ 避妊に不安を感じた経験は 5 割超！若い世代は 3 人に 1 人以上が AI や SNS の活用も。

Q. 避妊に不安を抱いた場合、あなたがとるであろう行動を教えてください。(複数回答:上位 6 つ)

続いて、もし避妊に不安を感じた場合に想定される自身の行動を聞いてみました。最も多かったのは「パートナーに相談する」70.8%で、次いで「病院・クリニックに行き、医師に相談する」50.4%となりました。世代間でギャップのある結果となった回答は、「インターネットで検索する」:全体で 36.8%、18～24 歳で 48.0%、「緊急避妊薬(モーニングアフターピル)の使用を検討する」:全体で 25.1%、18～24 歳で 35.4%、「AI に相談する」:全体で 19.8%、18～24 歳で 34.1%。「SNS で調べる」:全体で 17.9%、18～24 歳で 33.4% などでした。

また、実際に避妊に不安を感じた経験があるかをたずねると、55.4%が「ある」と回答。今回はその当時のエピソードとして、不安や葛藤がうかがえる声が多く寄せられましたので、一部を紹介します。

※体験談の中には、パートナーからの避妊への非協力や、同意のない性交渉に関する内容も含まれます。同じような経験に心当たりがあり不安な場合は、性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター(全国共通番号 #8891)などにご相談ください。

★コンドームが挿入中に破れてしまいました。すぐにインターネットで対処法を検索し、パートナーに相談・付き添いの上ですぐさま病院を受診し、緊急避妊薬を服用しました。

★20 歳の頃の彼氏が避妊してくれず、このままでは妊娠してしまうと話したのがなんとなく流されてしまった。当時も緊急避妊薬のことは知っていたが、なんで避妊しなかったのかと医者に責められるのではないかという不安から病院へ行くこともできなかった。

★避妊具を使わない時毎回不安だったが、誰にも言えなかった。

★コンドームを使用していたが、性行為が終わった後、コンドームが外れていた為、その時は子供を望んでいなかった事もあり、パートナーとともに焦った。翌日病院へ行きました。

★生理が遅れた時 パートナーに相談したらどんな反応か考えたら怖かった。

★その当時に付き合っていなかった方に「やめて欲しい」と言ったにも関わらず、コンドームなしで性交をさせられて、その次の日にどうしようかと友人に相談したら「すぐに病院に行け！」と言われ、病院へ行った。妊娠についての知識が全くなく、なぜ友人が焦っていたのか最初わからなかったが、友人から色んなデメリットを教えてもらい、どんどん不安になっていった。

自由回答では、当時の焦りや不安がリアルに綴られています。対処方法もパートナーや友人への相談、医療機関の受診、緊急避妊薬(モーニングアフターピル)の服用などさまざまで、不安な状況の中でも、それぞれが自分なりの判断をしていた様子が伝わってきました。

本調査を読んだ一人でも多くの方が同じような不安を抱えなくて済むよう、日頃から避妊について考えたり、正しい情報に触れ、知識をアップデートする機会を持ってほしいと改めて思います。

《成城松村クリニック 院長 松村圭子先生からのコメント》



今回の調査で印象的だったのは、7 割以上の方が「避妊の知識はある」と感じている一方、実際には知識をアップデートできていない方が 4 割を超えていた点です。避妊法や薬の使い方に関する情報は年々更新されており、以前得た知識のままでは、正しい選択ができなくなっている場合もあります。また、パートナーと避妊について話し合えている方が多い一方、若い世代ほど話題にすることへの抵抗感が強い傾向も見られました。避妊は自分ひとりの問題ではなく、パートナーと一緒に考え、選んでいくものです。気恥ずかしさから話し合いを避けてしまうと、いざという時に望まない選択を迫られることにもなりかねません。日頃から気負わず話せる関係を築いておくことが、結果的にお互いを守ることに繋がります。不安なときは一人で抱え込まず、パートナーや医療機関に相談してください。

Q
避妊に不安を抱いた場合、あなたがとるであろう行動を教えてください。(複数回答:上位 6 つ)

	全体	18～24歳
パートナーに相談する	70.8%	71.9%
病院・クリニックに行き、医師に相談する	50.4%	51.0%
インターネットで検索する	36.8%	48.0%
緊急避妊薬(モーニングアフターピル)の使用を検討する	25.1%	35.4%
AIに相談する	19.8%	34.1%
SNSで調べる	17.9%	33.4%

リアルな調べ(全体 n=1,589) (18～24歳 n=302)

今回の調査では、多くの人が避妊について一定の知識は持っていると感じている一方、情報のアップデートや避妊方法の選択、パートナーとのコミュニケーションには課題も見られました。避妊を取り巻く環境や選択肢が変化中、自分自身やパートナーに合った方法を選ぶためにも、信頼できる情報にアクセスし続けること、そして実際に不安を感じた場合は医療機関を受診のうえで相談することの重要性がうかがえる結果となりました。

本調査が、性別を問わず多くの人が避妊を自分事として捉え、それぞれに合った選択について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)※3」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。

◆第一三共ヘルスケア株式会社について: <https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/>

第一三共ヘルスケアは、OTC 医薬品領域におけるリーディングカンパニーとしての強みを基盤に、機能性スキンケア・オーラルケア・食品分野へと事業領域を拡大し、生活者の健やかな人生に寄り添うトータルヘルスケア企業として成長を続けています。

企業理念を体現するコーポレートスローガン「Fit for You ひとりひとりの健やかな人生のライフパートナー」を掲げ、誰もが安心してセルフケア・セルフメディケーションに取り組める社会の実現に貢献してまいります。

◆『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※4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※5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】もぜひご覧ください: <https://note.com/mtitld/m/m14bb7ad5a531>

LunaLuna

※1: 薬局やドラッグストアで医師の処方箋なしに購入できる「市販薬」のこと

※2: 厚生労働省研究班監修 女性の健康推進室 ヘルスケアラボより https://w-health.jp/sexual_concerns/anticonception/

※3: 「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。

※4: 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

※5: 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
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