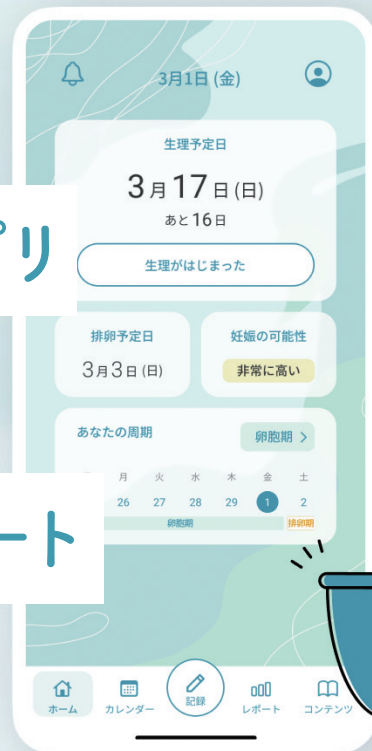


見えなかった変化が見える。
体を知ること、健康が変わる。

経血量を記録できるアプリ

Oh My Flow

ユーザーアンケートレポート



「Oh My Flow」は、経血の量・色・粘度など、これまでの生理記録アプリでは把握しにくかった情報を見える化し、体調の変化への気づきや婦人科受診、セルフケアを支援します。一部機能は月経カップ向けに最適化されていますが、ナプキンやタンポンでもおよその経血量記録が可能。日々の気分や症状などの記録はすべてのユーザーが利用できます。

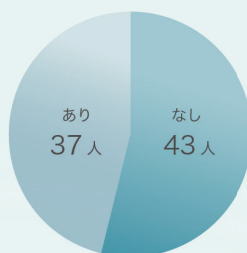
2025年3月～4月に実施したユーザーアンケート（回答者数：80名）では、「Oh My Flow」がどのように活用され、ユーザーのみなさまの健康にどのような変化をもたらしたのかを調査しました。

SURVEY OUTLINE | 調査概要

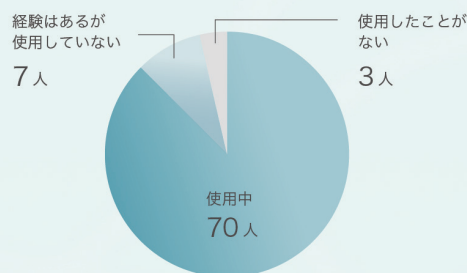
- 期間 2025年3月29日～4月21日
- 対象 アプリ「Oh My Flow」のユーザーのうち80名
- 方法 アプリ内で告知、インターネット調査フォームにて回答後日、回答者の一部に定性インタビューを実施



出産経験について



月経カップの使用状況



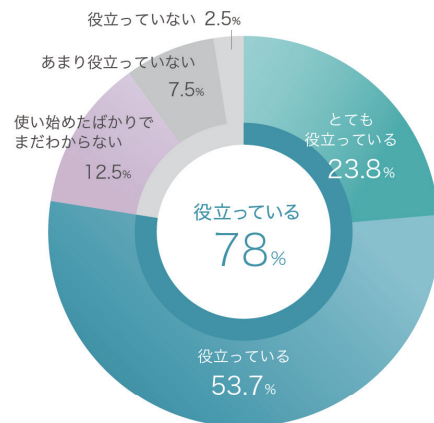
経血の記録が、日常の観察力を高める習慣に

「Oh My Flow」は、経血の量・色・粘度、月経周期、体調や気分の記録を通して、ユーザーが自分の体の状態を客観的に見つめ直す習慣を育てます。記録を続けることで感覚ではなくデータで体調の変化に気づけるようになり、自分の体への理解や健康意識の向上につながっていることが、アンケート結果からも明らかです。

Oh My Flow が健康管理に役立っていると感じますか？

約8割のユーザーが「役立っている」と実感。

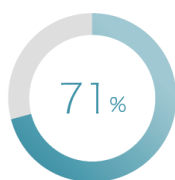
日々の記録が健康への意識づけに貢献していることがうかがえます。



Oh My Flowが、 どのように健康管理に役立っていると感じますか？（複数回答）

最も多かったのは「経血量や変化に気づくようになった」という回答。

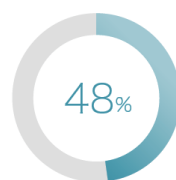
記録を通じて、自分の体のリズムを客観的に理解できるようになっている様子がわかります。



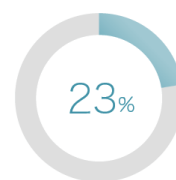
経血量や変化に
気づくようになった



月経周期の把握が
しやすくなった



月経カップ取出し忘れの
防止に役立った



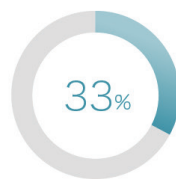
体調や気分の変化を
記録する習慣ができた

経血の色や粘度を記録することについて、どう感じていますか？（複数回答）

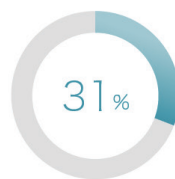
医学的な因果関係は明らかではないものの、
多くのユーザーが、色や粘度の変化に体調や生活習慣との関連を感じており、
毎回少しずつ異なる経血の状態を楽しみながら記録している様子が見えます。



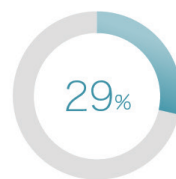
色や粘度が体調と関係あると感じる



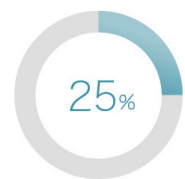
とりあえず記録している



婦人科受診の参考になるかもしれない



毎回少しずつ違うので変化を記録しておきたい



観察することが楽しい

経血量の記録から、今月は少し多いかも？といった小さな変化にも気づけるようになりました。
これまで感覚で捉えていた体調の変化を、数字で見られるのが新鮮です。

30代
後半

40代
前半

経血量や色の記録を通じて、自分の体を観察するという習慣が自然と身につきました。
以前よりも自分の体と向き合う時間が増えたように思います。

記録して見るのがとにかく楽しい！
カップは快適さを与えてくれ、アプリは経血を“捨てるもの”ではなく“健康を見守るツール”に変えてくれました。

30代
後半

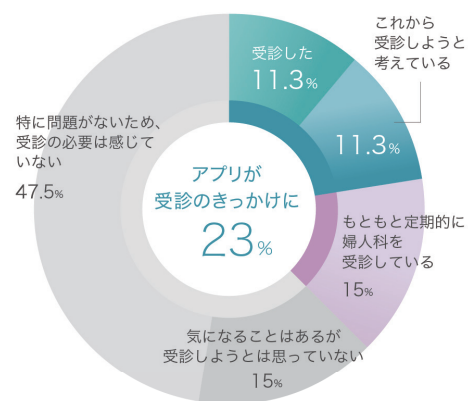


生理の見える化が、婦人科受診のきっかけに

「Oh My Flow」で記録を続けることは、ユーザーが経血量や体調の変化に気づくきっかけとなり、婦人科受診を後押しする役割も果たしています。実際に受診につながったケースだけでなく、「何かあったときの判断材料になりそう」と感じているユーザーも多く、日々の記録が医療とつながる重要なステップになっていることがわかります。

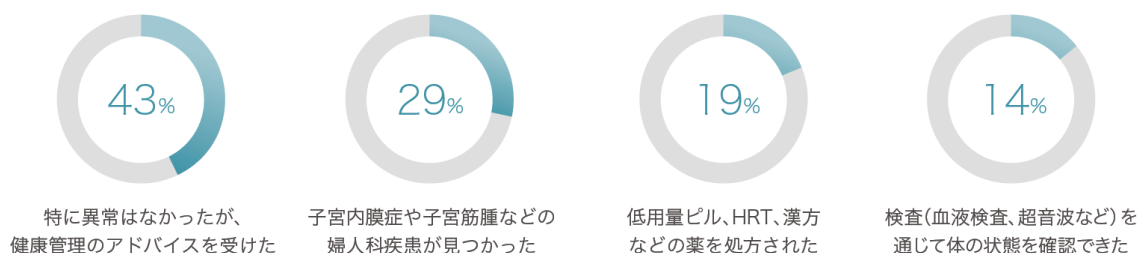
アプリの記録を通じて、 婦人科を受診しようと考えたことがありますか？

約4人に1人が「受診した」、または、「これから受診予定」と回答しており、アプリの記録が婦人科受診の行動につながっていることがわかります。



受診の結果、どんなことがありましたか？（複数回答）

「疾患の発見」や「医師からのアドバイス」など、アプリでの記録が、婦人科での診察や相談にしっかりと活用されていることがわかります。



その他の回答

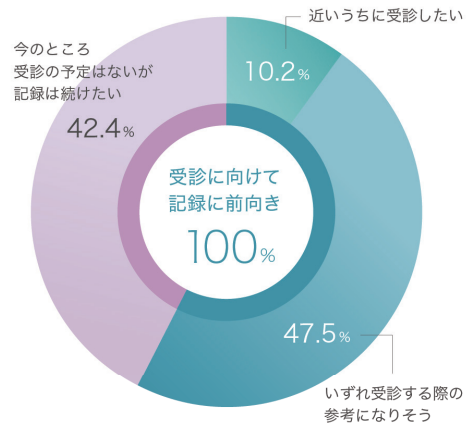
- 更年期に関する相談ができ、アドバイスを受けた
- アプリの記録を見せたことで、診察がスムーズだった
- 不妊に関する相談や検査を受けた
- 経血量が多く、ミレーナを入れる事になった

（n=21人：アプリを機に婦人科受診あり回答者）

アプリの記録は

将来的に婦人科を受診する参考になりそうですか？

婦人科をまだ受診していないユーザー全員が、
「記録が将来の受診に役立つ」と前向きに捉えており、
受診予定がない人も含め、
記録を継続する姿勢が見られました。



(n=59人：婦人科受診なし回答者)

経血量を記録することで量の多さに気づき、
婦人科を受診したところ、子宮筋腫が見つかりました。
アプリがなければ、もっと先延ばしにしていたかもしれません。

30代
後半

30代
前半

婦人科で医師にアプリの記録を見せたら、
とてもスムーズに話が進みました。
きちんと記録しているのはすばらしいと褒めてもらいました。

DOCTOR'S COMMENT | 監修医コメント

アンケート結果からは、単なる利便性を超えて、「自分の体と向き合う習慣」としてアプリが日常に定着しつつある様子がうかがえます。日本では、不調を感じていても、羞恥心や抵抗感、忙しさや面倒だからといった理由から、受診に至らないケースが少なくありません。

「Oh My Flow」は、日々の記録を通じて体調の変化に自然と気づきやすくなり、「一度受診してみよう」「生活を見直してみよう」といった行動につながりやすくなっています。こうした無理のないセルフケアの習慣化は、婦人科疾患の早期発見やQOLの向上につながる可能性があり、今後の予防医療においても意義ある取り組みといえるでしょう。

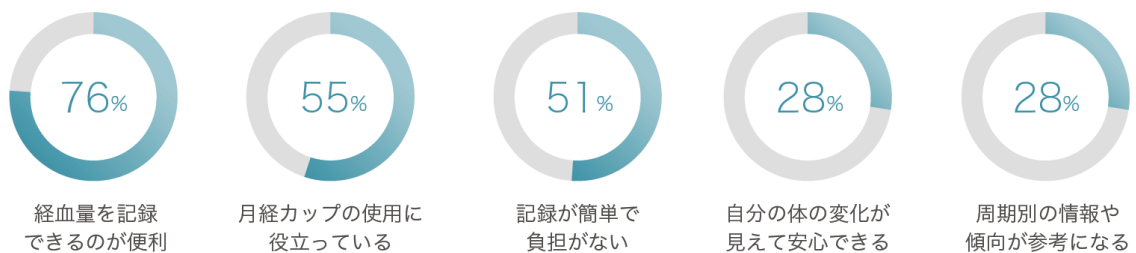


香川大学医学部
周産期学婦人科学 准教授
鶴田 智彦

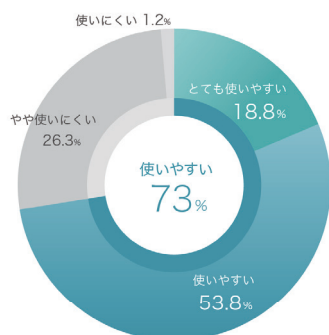
8割以上が「人に勧めたい」。記録を続けたいくなるアプリ

「Oh My Flow」は、直感的な操作性とシンプルで設計で、無理なく記録が続けられると好評です。特に「経血量の見える化」は他のアプリにはない特徴で、多くのユーザーが価値を感じています。記録を習慣化することで体調の変化に気づきやすくなり、早期の婦人科受診や病気の予防につながります。また、蓄積されたデータは、今後の診断支援や不妊予防、女性医療の研究にも活用できる可能性があります。

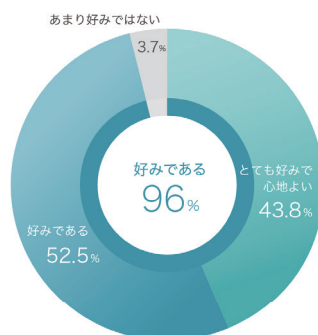
Oh My Flow を続けて使用している理由は？（複数回答）



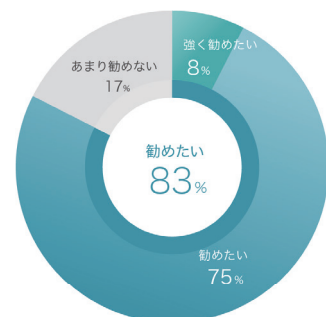
アプリの使いやすさ



アプリのデザイン



家族・友人に勧めたい？



経血量を記録できるのが一番の魅力です。
他のアプリでは量まで見えるものがなかったので、すごく重宝しています。

20代
後半

30代
後半

記録がシンプルでわかりやすいのに、レポートはしっかり見ごたえがある。
しかもデザインが心地よくて、毎月アプリを開くのがちょっと楽しみになっています。

ナプキンの節約枚数や金額が表示される
「エコ貢献の見える化機能」が好きで、いつもチェックしています。

30代
後半

見逃しがもたらすリスクをなくし、 「経血」からわかる、からだの変化とセルフケアをサポート

生理の不調は、あって“当たり前”...？

日本では、生理にともなう不調があっても、「異常かどうかわからない」「受診の必要性を感じない」「よく聞く話だし、当たり前かも？」といった理由から、6割以上の女性が婦人科を受診していない*とされています。多くの人が何となくやり過ごすうちに、気になる変化を見逃し、医療につながらないケースも少なくありません。

子宮内膜症や子宮筋腫といった婦人科疾患は、初期には気づきにくく、発見が遅れることで不妊や貧血、手術などのリスクを高めることがあります。また、子宮頸がん検診の受診率は全年代平均でも約40%前後、20～30代ではさらに低く、定期的に受診する習慣が根づいていないことも、大きな課題です。

*出典：大塚製薬「女性の健康推進プロジェクト」女性のヘルスリテラシー調査 2024年版
https://www.otsuka.co.jp/woman_healthcare_project/report/health_literacy_byage.html

「Oh My Flow」が果たす役割

「体の変化に気づきにくい」「受診の必要性を判断しづらい」といった現状の課題に対し、「Oh My Flow」は、日々の記録をふり返ることで「いつもと違うかもしれない」と気づくきっかけを提供し、婦人科受診や相談につなげるサポートをします。継続的な記録により、以下のような変化が生まれています。

- ・ 感覚に頼らず、日々の観察で体調を理解できる
- ・ 異変に早く気づき、受診をためらわず行動に移せる
- ・ 生理データを活かし、セルフケアの習慣が根づく

こうした日々の積み重ねが、婦人科疾患の早期発見や不妊予防にもつながります。

「経血」という毎月のサインを活用できる「Oh My Flow」は、妊娠・出産を考える世代の健康管理を支える、身近で続けやすいツールとして、今後ますます重要な存在になると考えています。



予防医療とセルフケアをつなぐフェムテック

「Oh My Flow」の可能性

今回のアンケート結果から、生理記録アプリ「Oh My Flow」が日々の記録を通じ、予防医療への意識を高める重要なツールとして活用されていることが確認されました。医師監修のもと開発された本アプリは、経血の量・色・粘度、気分や症状などの記録機能で、体調の変化に気づき、婦人科受診や早期発見につながる「予防医療の入り口」として高く評価されています。今後は、ユーザーの声を取り入れた機能強化に加え、記録データを医療・研究へ活用し、新たな検査サービスや健康ソリューションへの展開も視野に入れています。

DOCTOR'S COMMENT | 監修医コメント

“気づくことが、病気を防ぐ最初の一步”

本レポートは、「Oh My Flow」が月経の見えにくかった変化を可視化し、予防医療やセルフケアの実践にどう貢献しているかを示しています。経血量・色・粘度など、これまで感覚に頼っていた情報を記録できるこのアプリは、ユーザーの観察力を育て、体調への関心や婦人科受診を促す有効なツールです。こうした仕組みこそが、フェムテックが本来果たすべき「自分の健康を自分で守る力」を支えるものといえるでしょう。

今後は、医療機関との連携や、蓄積されたデータの活用による研究・診療への展開にも大きな期待が寄せられています。月経に関する詳細な記録は、これまで十分に解明されてこなかった女性の健康課題の理解や、個別化医療の推進にも貢献すると考えられます。



香川大学医学部
周産期学婦人科学 准教授
鶴田 智彦

MESSAGE | 代表メッセージ

“生理は、自分の体からのメッセージ”

生理は、毎月訪れる自分の体からのメッセージです。その声を受け取ることができたら、女性はもっと安心して、もっと自由に毎日を過ごせるはずです。

「Oh My Flow」は、記録を通じて自分を知るきっかけを提供し、心と体に寄り添いながら、前向きなセルフケアをサポートしていきます。こうした取り組みが、女性の体の変化や不調のサインを見逃さずに捉える新しい文化を育て、セルフケアが自然に根づく社会の実現につながっていくと信じています。



インテグロ株式会社
代表取締役
神林 美帆

アプリ「Oh My Flow」について

「Oh My Flow」は、App Store・Google Play で無料でご利用いただけます。新たな健康習慣をぜひ体験してみてください。

<https://integro.jp/pages/ohmyflow>



お問い合わせ

インテグロ株式会社

<https://integro.jp>

ohmyflow@integro.jp