

宝島社「もっと話そう！ Fem&」プロジェクト「不調と女性ホルモン」に関する意識調査を実施

女性の96%、男性の86%が日々「なんとなく不調」を感じている！

不調についてまわりに話せている人は、幸福度が高い傾向に

もっと話そう！
Fem&

株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:関川誠)が発行する女性誌10誌(※)と男性誌2誌の12媒体によるフェムテック・フェムケア啓発プロジェクト「もっと話そう！ Fem& (フェムアンド)」は、2025年11月21日～11月28日に、読者1334名(女性1066名、男性268名)を対象に「不調と女性ホルモン」に関する意識調査を実施しました。

プロジェクト5年目に入る2026年は、「自分を知って、まわりを知ろう」をテーマに、「女性の体を知ること」「課題に気づくこと・課題として捉えること」を目指して活動。関心の高い層だけでなく、より広い層の方たちにも興味を持っていただくきっかけ作りや、まだまだ話づらい「女性の健康課題」について考えたり、話す機会を提供することで、女性のみならず社会全体のウェルビーイング向上に寄与できるよう取り組んでまいります。

※女性誌10誌のうち、otona ROSYはWEBメディアです

「もっと話そう！ Fem&」プロジェクト「不調と女性ホルモン」に関する意識調査サマリー

- 約8割が「フェムテック」「フェムケア」に関心がある
- 女性の96%、男性の86%が日常生活で“なんとなく不調”を感じる日がある
→女性では1ヵ月のうち「ほぼ毎日～2週間前後」不調を感じているという人が半数以上
- 「なんとなく感じる不調」について、「誰にも伝えていない」人は全体の約1/4である26.9%
→理解してもらえない、話しにくい、伝え方がわからないという回答が多く、話したくても話せない状況が明らかに
- 不調について話せていると感じている人は、幸福度が高い傾向に
- 男性の約8割が「女性ホルモンの変動が原因で起こる不調がある」ことを知らない
- 女性69%、男性88%が「女性特有の不調」について“知る機会がなかった”と回答

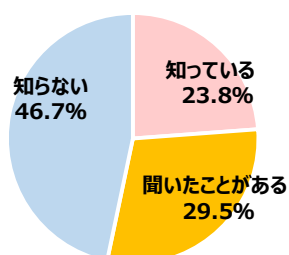
【調査概要】調査名: “なんとなく”感じる日々の不調について／調査手法: インターネット調査／調査エリア: 全国
調査期間: 2025年11月21日～11月28日／回答者数: 1334名(女性1066名、男性268名)

宝島社「もっと話そう！ Fem&」プロジェクト「不調と女性ホルモン」に関する意識調査

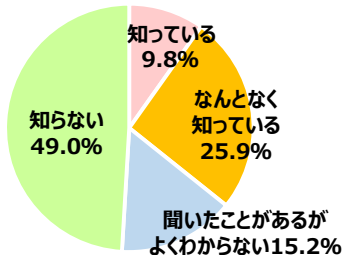
- 約8割が「フェムテック」「フェムケア」への関心があるという結果に

※端数処理の都合上、合計が100%にならない場合があります

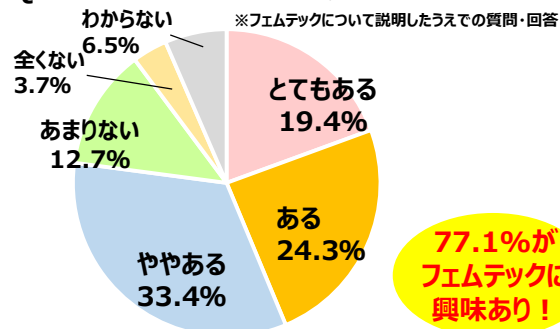
Q.「フェムテック」という言葉を知っていますか？



Q.「フェムテック」の意味を知っていますか？

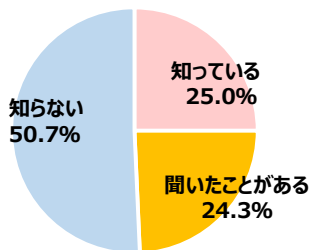


Q.「フェムテック」に興味はありますか？

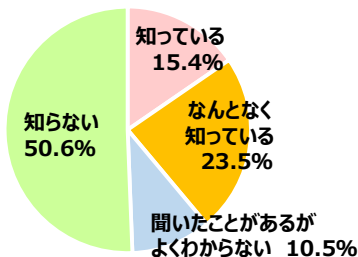


77.1%が
フェムテックに
興味あり！

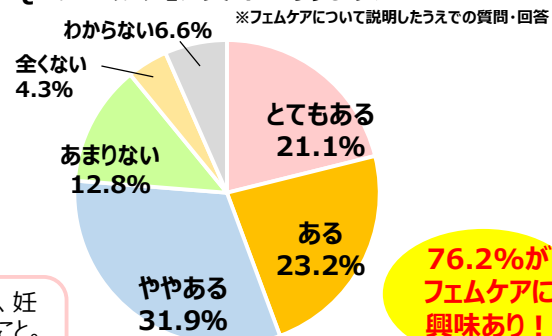
Q.「フェムケア」という言葉を知っていますか？



Q.「フェムケア」の意味を知っていますか？



Q.「フェムケア」に興味はありますか？



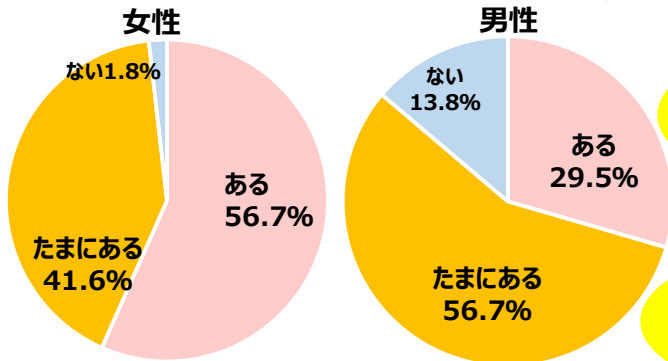
76.2%が
フェムケアに
興味あり！

「フェムテック」とは…女性 (Female) とテクノロジー (Technology) を組み合わせた造語で、生理、妊娠、更年期障害など、女性特有の健康課題などをテクノロジーを使って解決してくれるサービスや商品のこと。
「フェムケア」とは…女性 (Female) とケア (Care) を組み合わせた造語で、生理やホルモンバランスの変化など、女性特有の悩みを解決してくれるアイテムやサービスのこと。

宝島社「もっと話そう！ Fem&」プロジェクト「不調と女性ホルモン」に関する意識調査

●女性の96%、男性の86%が日常生活で“なんとなく不調”を感じる日がある

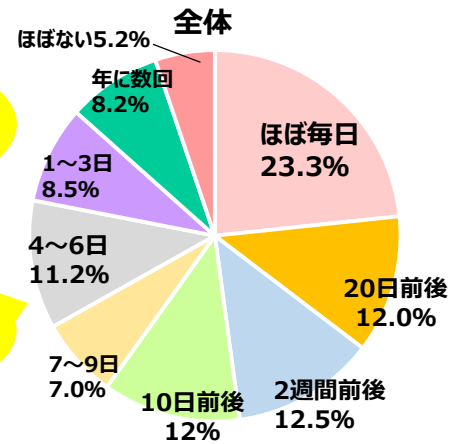
Q.日常生活の中で、“なんとなく”感じる心身の不調はありますか？



ある、たまにあると答えた女性は約96%。男性も約86%で、男女ともに大半の人が「なんとなく不調」を感じている！

女性は1か月のうち、「ほぼ毎日～2週間前後」不調を感じていると答えた人が半数以上。男性も約34%という結果に！

Q.心身の不調を感じる頻度は1か月のうちのどれくらいですか？

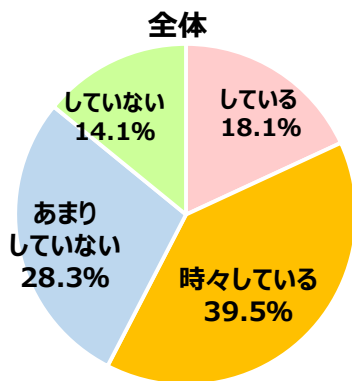


Q.その不調とは何ですか？（複数回答可）

- 1位 だるい、疲れやすい（64.2%） 2位 首・肩こり、腰痛（63.5%）
 3位 疲れ目、目のトラブル（50.7%） 4位 睡眠トラブル（45.8%） 5位 頭痛（40.3%）

やる気がおきない、イライラする、集中力の低下、かゆみ、皮膚トラブル ほか

Q.なんとなく感じている不調に対して何か対処をしていますか？



Q.どのような対処をしていますか？（複数回答可）

- 1位 市販薬やサプリメントの使用、塗布（53.3%）
 2位 運動・食事など生活習慣の見直し（52.5%）
 3位 セルフケア（温める、入浴等）（51.4%）

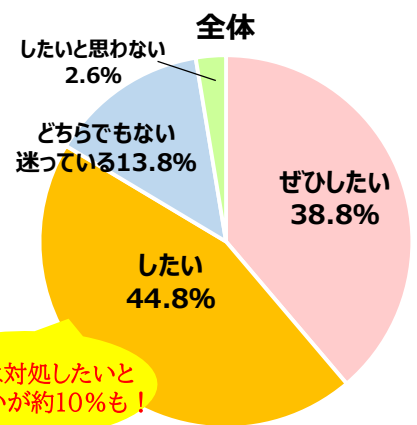
Q.対処をしていない理由は何ですか？（複数回答可）

- 1位 仕方ないと思っているから（45.8%）
 2位 どうすればよいかわからない（43.3%）
 3位 我慢できる範囲だから（42.8%）

Q.病院で受診をしていない理由は何ですか？（複数回答可）

- 1位 我慢できる範囲だから（42.6%）
 2位 受診が面倒（23.8%）
 3位 病院に行っても解決しない（18.8%）

Q.なんとなく感じる不調を、改善できるなら対処したいと思いますか？



男性は対処したいと思わないが約10%も！

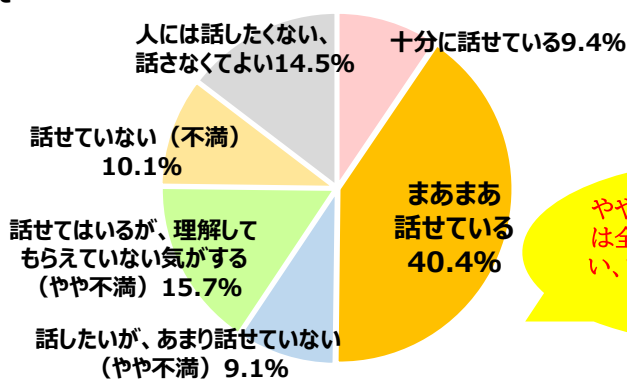
●「なんとなく感じる不調」について、誰にも伝えていない人は全体の約1/4の26.9%

Q.なんとなく感じている不調に対して、誰かに話したり相談していますか？

- 1位 夫・パートナー（家族）（33.3%）
 2位 友人（31.8%）
 3位 誰にも伝えていない（26.9%）
 4位 職場の人（17.8%）
 5位 親（16.5%）

AI（チャットGPTなど）という回答も！

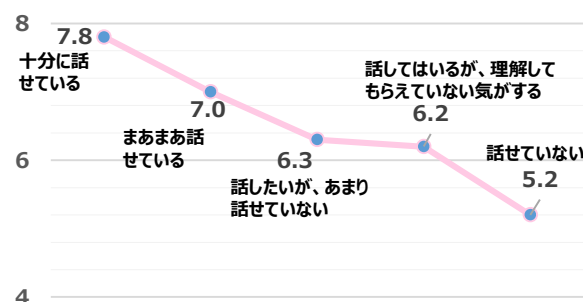
Q.なんとなく感じている不調に対して、話せていると思いますか？



やや不満・不満を感じている人は全体の約35%！話したくない、話さなくてよいと思っている人は14.5%も！

●不調について話せていると感じている人は、幸福度が高い傾向に

幸福度の平均値（10段階）



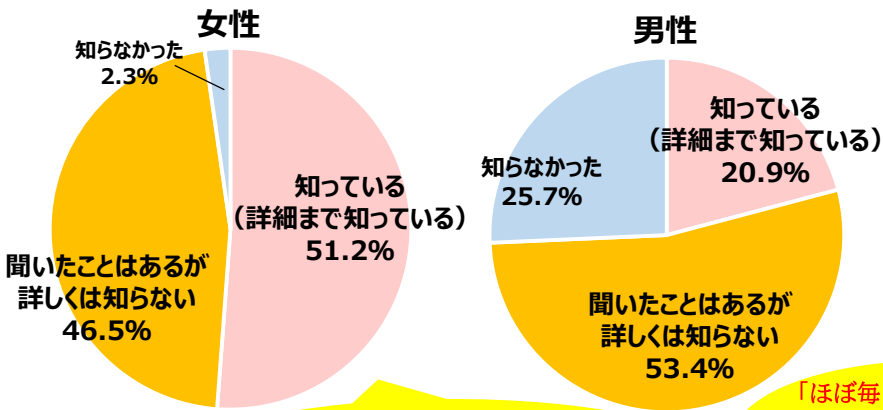
現在の幸福度を10段階で選択してもらったところ、不調について「十分に話せている」「まあまあ話せている」と感じている人は幸福度が高く、「話せていない」「理解してもらえていない」と感じている人は下がっていく傾向に！

伝えていない理由として、夫に話しても流されたり、理解してもらえずかえって嫌な気分になる、あるいは不安にさせたくないという声が多く、逆に同性の場合、症状が同じとは限らず話にくい、「あるある」と流されてしまうという声がありました。さらに、言い訳のように思われてしまいそうで言えない、具体的にどう伝えたいかわからない、風邪などのように高熱が出たりとか目に見える症状ではないので理解してもらえないという意見も多く挙がりました。

宝島社「もっと話そう！ Fem&」プロジェクト「不調と女性ホルモン」に関する意識調査

●男性の約8割が「女性ホルモンの変動が原因で起こる不調がある」ことを知らない

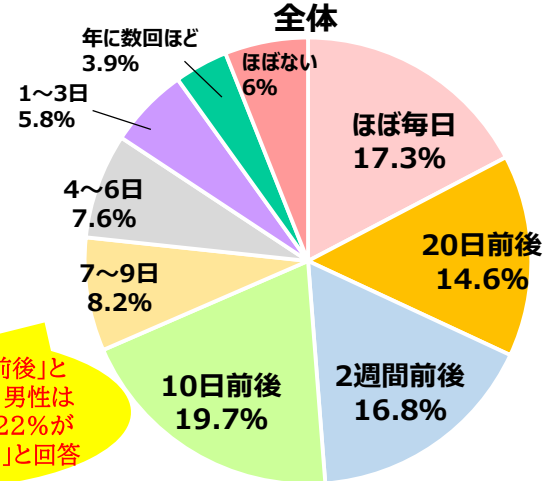
Q.「女性ホルモンの変動が原因で起こる不調がある」ことを知っていますか？



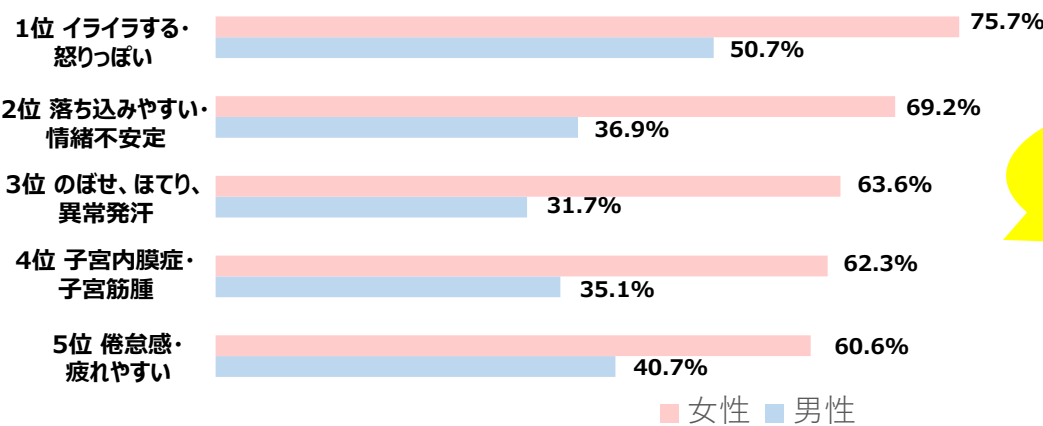
「知っている」は男女で倍以上と大きな差が！また、女性でも約半数が詳しくは知らないという結果に

「ほぼ毎日～2週間前後」と答えた女性は約5割、男性は3割。また、男性は約22%が「ほぼない」「年に数回」と回答

Q.女性ホルモンが原因でおきる不調は1ヵ月間のうち何日くらいだと思いますか？



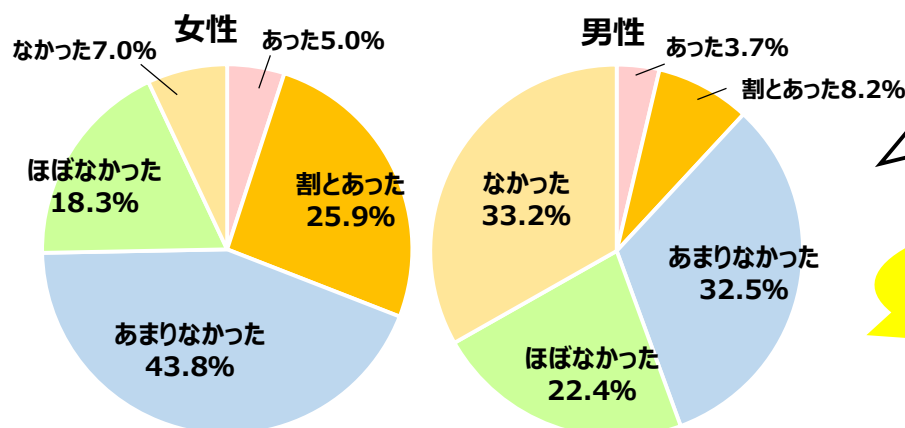
Q.“女性ホルモンが関係している可能性がある”事象はどれだと思いますか？（複数回答可）



落ち込みや情緒の安定、のぼせやほてり、異常発汗の症状を知っている男性はわずか約35%！男女の認識の差が大きく表れる結果に

●女性69%、男性88%が「女性特有の不調」について“知る機会がなかった”と回答

Q.女性特有の不調について、今まで知る機会がありましたか？



雑誌の特集やネットニュース、SNS、医師、配偶者から情報を得ているという声が多く、中には職場、YouTube、ルナルナ、Ai、自主的に調べてコラムなどを読んだ、会社の研修 という声も

男女で大きく差がある一方、女性も半数以上が「知る機会がなかった」との回答に。そもそも知る機会が少なく、今後は知る機会を増やすことが課題

Q.「ホルモンが乱れているかも!」「私の性格のせいじゃない、これホルモンのせいだ!」と感じる時のエピソードを教えてください

- ・外にいて風が吹いただけで、イラッとしたとき
- ・会話をしていて、悲しい内容ではないのに涙が出るときがある
- ・「～してんじゃねえよ」とか口の悪い自分が出てくる
- ・知り合いが突然 別人のようになってしまったことがある
- ・生理前にイライラして気持ちを爆発させたいときがあり、爆発したいがために家族の悪いところを探していることがあります
- ・太ったこと、これがホルモンのせいだ! と思っており努力してやせようとしないう原因にもなっています (笑) など



よしかた産婦人科院長
善方裕美先生

女性には、毎月変化する女性ホルモンの小さな波と、一生をかけて変化する大きな波があります。毎月の月経に合わせてホルモンが変化すると、PMS（月経前症候群）、月経困難症などの体調不良が起こりやすくなります。また、更年期に女性ホルモンが乱高下するせいで、様々な更年期症状に悩む女性が一定数います。女性特有のホルモンの変化によって、このような体調不良が引き起こされるのですが、このことを女性自身だけでなく、周囲にいる人が知っておくことは、相互関係を良くする上で、とても大切なことです。「なんとなく不調」これはご自分の状態をチェックする良い機会だと考えて、不調と月経との関連を見直してみましょう。周囲にいる人は、「女性ホルモンと関係あるかも」と一言声をかけてあげて欲しいです。そして、我慢は禁物！辛いときには、女性ヘルスケア専門のクリニックにご相談を。

宝島社「もっと話そう！ Fem&」プロジェクトの活動

◆「もっと話そう！ Fem&」プロジェクトとは

宝島社の女性誌10誌（※）、男性誌2誌の合計12媒体によるフェムケア・フェムテック啓発プロジェクト。長らくタブー視されてきた女性の健康問題について知る機会や話すきっかけを提供することで、女性がより活躍できる社会に繋げ、ひいては男女に関係なくヒトが生きやすい社会を目指すための活動です。年齢・性別問わず言葉にして話すことを大切に考えています。

※女性誌10誌のうち、otona ROSYはWEBメディアです

女性誌10誌&男性誌2誌で、各世代に向けたテーマを提案していきます！



10～20代



20～30代



30代



男性理解



30～40代



40～50代



50代



60代

◆宝島社の女性誌10誌・男性誌2誌でPMS、妊活、更年期、男性理解など各世代にあわせた特集を実施



『MonoMax』企業視点・男性視点からみるフェムテック



『SPRING』女性ホルモンとのつきあいかた



『大人のおしゃれ手帖』更年期

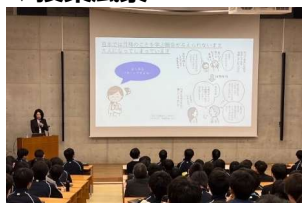


『InRed』パートナー理解

◆男子校での性教育特別授業

プロジェクトを続けるなかで、教育、男性理解の重要性を実感したことから、これからの未来を担う世代への啓発として男子校での性教育授業を実施。これまで6回にわたり、生理や更年期などをテーマに、宝島社の各雑誌の編集部員と婦人科医師が授業を行っています。

▼授業風景



授業に参加した生徒の感想

- ・今までタブーとされてしっかりとした教育が行われなかったことは明らかなので今後今回の授業のように適切な知識を学生に教える機会が重要になってくるかもしれないと思う。
- ・ディスカッションに携わったことで、ほぼ初めて、生理について真剣に考える機会になりました。
- ・母の機嫌が悪いのはよくある。更年期について今回学んだので、その点を考えてイラつかせないようになりたいと思う。
- ・女性は体調のことなど、気を使って言い出せないことがあると知ったので、今後は周りを見る観察力が必要だと思った。
- ・異性のことは気になるけれど、自分の性に対しては深く考えたことがなかった。
- ・女子校でも男子のカラダについて知る勉強会があったらいい。

◆「更年期川柳」大賞

多くの方が抱える問題でありながら、友人同士でも話題にしにくく、情報交換ができる機会が少ないことに危機感を感じた『大人のおしゃれ手帖』編集部が「皆で共有しやすい世の中のきっかけを作りたい」「モヤモヤを言葉にして吹き飛ばし、少しでも前向きな気持ちで更年期を過ごしてほしい」という思いから創設した川柳の公募賞。2023年からスタートし応募数は初年度1454作品、2024年は2721作品、2025年は5307作品と年々増加しています。



◆Femtechアワード

フェムテック分野の啓発に貢献している人物やサービス、プロダクトを表彰する目的で2022年より年に一度「Femtechアワード」を開催しています。読者を招待し、表彰式やトークイベント、商品展示等を実施しています。

