

# FEMCATION 白書

女性 1,000 人に聞いた

フェムテック元年から 5 年

生理・更年期・妊活

女性の健康課題を取り巻く

環境と行動に関する調査 編

2024

## この白書のコンセプト

日本社会においてフェムテック\*1という言葉が身近になり始めた、「フェムテック元年(2020年)\*2」からまもなく5年。女性の健康課題による社会全体の経済損失等が指摘されるなか、これらの課題は個人の問題にとどまらず、社会全体の課題として認識され始めており、その結果、企業や教育現場においても支援の動きが徐々に進展しています。

生理に関する悩みや不安、妊活、更年期など、女性の健康課題は年代やライフステージによってさまざまであり、ルナルナでは、それぞれに応じた情報の提供や、医療などの具体的な解決策への架け橋となることを目指してきました。

ルナルナのサービス提供開始から24周年を迎えた今、女性の健康課題の解決のためには、女性のライフステージの変化に応じた一貫した支援が不可欠であると考えています。また、社会全体での啓発、継続的な支援の提供とともに、健康課題の解決のための具体的な手段や方法についての情報を届けていくことが重要であると考えています。

第三弾となる今回の「FEMCATION白書」では、10代から40代の女性1,000人を対象に、  
・女性の一生を通じて大きな健康課題である「生理にともなうカラダとココロの不調」  
・40代以降の女性にとって大きな健康課題であり、社会的な関心も高まっている「更年期」  
・妊娠を希望する女性にとって重要な健康課題となる「妊活」

の3つの健康課題について調査を実施しました。

各テーマにおいて、近年、女性を取りまく環境がどのように変わったと感じているか、健康課題に対する意識や行動はどのように変化してきたのか、そして、今後の課題について明らかにしました。

本調査結果が、女性一人ひとりが抱える健康課題への理解を深め、課題解決に向けた社会全体の取り組みの一助となることを願っています。

ルナルナは、20年以上にわたる経験と信頼を礎に、未病から治療に至るまで、すべての女性のライフステージに寄り添い続ける“ウィメンズヘルスケアサービス”として、これからも女性の健康と幸せの実現を応援し、支え続けてまいります。

※1 フェムテック：Female(女性)とテクノロジー(Technology)の掛け合わせで、女性の健康課題を、テクノロジーを通じて解決するサービスや商品のこと。

※2 出典元：東京都産業労働局 病気治療と仕事の両立 コラム「企業におけるフェムテックを活用したPMSとの向き合い方について」

# LunaLuna

## ルナルナとは

株式会社エムティーアイが提供するウィメンズヘルスケアサービス。2000年にモバイル端末向けの「生理日管理」ツールとしてスタート。現在では、生理日管理だけにとどまらず、産科婦人科受診や低用量ピル服薬支援から、妊活・妊娠・出産・子育てまで、ライフステージに合わせて女性の一生をサポートするサービスを展開。

<https://sp.lnln.jp/brand>

## FEMCATION Fem + Education

## FEMCATION®とは

FEMCATION(フェムケーション)とは、FEMALE(女性)とEDUCATION(教育)を掛け合わせた造語です。

20年以上にわたり多くの女性に寄り添ってきたルナルナが、繊細にゆらぐ女性のカラダとココロについて、年齢や性別を問わず正しく学ぶ機会を創出し、社会全体で寄り添いあえる環境づくりを目指すプロジェクトです。

# もくじ

<b>01</b>	<b>調査結果統括</b> .....	4
	フェムテック元年から5年 女性の健康課題を取り巻く環境と女性の行動はいかに変わったのか	
<b>02</b>	<b>「生理」を取り巻く環境と女性の行動変容</b> .....	7
	02-1 「生理」を取り巻く環境と支援の変化 .....	10
	02-2 「生理」の悩みへの向き合い方・医療のかかり方 .....	19
	02-3 いま求められている「生理」の教育 .....	25
<b>03</b>	<b>「更年期」を取り巻く環境と行動変容と医療機関のかかり方</b> .....	31
	03-1 「更年期」を取り巻く環境と支援の変化 .....	34
	03-2 「更年期」への向き合い方と医療のかかり方 .....	39
<b>04</b>	<b>「妊活」を取り巻く環境と女性の行動変容</b> .....	45
	04-1 「妊活」を取り巻く環境と支援の変化 .....	47
	04-2 「妊活」への理解・支援と医療のかかり方 .....	50
<b>05</b>	<b>監修医師からのコメント</b> .....	53

## 01 調査結果統括

# フェムテック元年から5年 女性の健康課題を取り巻く環境と 女性の行動はいかに変わったのか

## 調査概要

調査主体：株式会社エムティーアイ

調査期間：2024年10月22日（火）～2024年10月31日（木）

調査方法：『ルナルナ』、『ルナルナ 体温ノート』、『ルナルナ ベビー』にてアンケート調査

有効回答数：10～40代の女性 1,000人

過去4～5年で「生理」「更年期」や「妊活」に関する学習機会は増えている。

生理や生理の症状に関する学習機会が大幅に拡大。

一方、更年期については、喫緊の課題として今度さらなる情報提供が必要と考えられる。

\*「生理や生理に関連する症状」に関する学習機会が増えたと感じている人が7割以上

\*「更年期」に関する学習機会が増えたと感じている人は約4割

\*「妊娠前の健康管理」に関する学習機会が増えたと感じている人が約5割

過去4～5年で、「生理」「更年期」の症状について、「女性」からの理解や支援が増えたと感じている人は多い。「生理」の症状について、パートナーである「男性」からの理解や支援が徐々に進み始めている。

今後は、「更年期」に対する男性からの理解が増えていくこと、そして、学校や職場の男性における女性の健康課題への理解促進が望まれる。

\*生理に関連する症状について、「友人(女性)」、「保護者(女性)」、「学校/職場の人(女性)」の理解と支援が進んだと感じている人が多い

「パートナー・夫(男性)」からの理解とサポートが進んだと感じている人は約4割。一方で「学校/職場の人(男性)」については、理解が進んでいると感じている人は2割程度

\*「更年期」の症状について、以前(4～5年前)と比べて理解が進んだのは、「友人(女性)」、「学校/職場の人(女性)」が多いが、生理への理解と比べると低い結果

サポートが増えたと感じている人は、「友人(女性)」、「学校/職場の人(女性)」が多いが、こちらもまた生理への支援(サポート)に比べると低い結果となった

また、「パートナー・夫(男性)」からの「更年期」症状への理解や支援が進んだと感じている人も1割程度、「学校/職場の人(男性)」の支援については1割未満

妊娠計画時の医療機関の受診の重要性については、9割の女性で理解が進んだ。

一方で、「生理」「更年期」の症状があった際に、医療機関にかかる女性は未だに非常に少ない。

\*10～40代の女性のうち、生理に関する症状や悩み、不安について、「ある」と回答した人は約7割  
40代女性のうち、更年期と思われる症状を経験した人は約5割

\*しかし、いずれの症状においても「医師(婦人科)に相談する/医師(婦人科)で治療を受ける」と回答した人は1～2割程度

\*一方で、妊活時、医療機関での健康チェックが重要だと考えている人は9割以上

女性の健康課題について、「医療のかかり方」に関する情報が不足。

婦人科への相談方法やかかり方に関する情報や教育が求められている。

\*医療機関を受診しない理由として、「婦人科に相談するほど、症状が深刻ではないと考えているため」と回答した人が最も多い

\*生理や更年期にともなう症状について、婦人科に相談するために必要なサポート1位が「どのような症状があったときに婦人科に相談するべきかの情報提供」

\*女性のお子様をもつ保護者の回答として、学校での生理教育で子どもに教えてほしいことは、「恥ずかしながら生理について話すことの大切さ」と「生理痛や不調への対処方法」

## 02 「生理」を取り巻く環境と女性の行動変容

日本では、長い間「生理」に関する話題が公の場で語る事がタブー視されてきました。しかし近年では、フェムテックという言葉が知られるようにつれ、大手デパートが女性の生理周期への寄り添いをテーマとした売り場をオープンさせたり、生理を題材とした漫画が映画化されたり、さまざまな企業による女性の健康課題に関する解決への取り組みが行われてきました。その結果、「生理にともなうカラダやココロの不調」が、多くの人の目にふれ、議論されるようになり、“隠すもの”から“向き合うもの”に徐々に変わりつつあります。フェムテック元年と言われる2020年から約5年が経過した現在、以前よりもマスメディアやSNSで生理に関する情報を目にする機会が以前より増えました。果たして、その実態はどのように変化し、女性たちは「生理」を取り巻く環境の変化をどのように感じているのでしょうか。また、環境の変化により女性たちの行動はどのように変わったのでしょうか。

### 調査結果サマリ

#### 10~14P

過去4~5年で「生理や生理に関連する症状」に関する学習機会が増えたと感じている人が7割以上

しかし、生理に伴う症状があった際の対処法や医療機関へのかかり方について学ぶ機会は増えておらず

\*10~40代の女性において、生理や生理に関連する症状について、以前(4~5年前)と比べ、知ったり学んだりする機会は増えたと感じる/やや感じると回答した人は7割以上  
特にSNSでの学習機会が増えていると感じている人が多い

\*「生理」に関して学ぶ機会が増えた内容として、「生理に伴う症状について(月経痛・月経前症候群(PMS)・月経前不快気分障害(PMDD)・月経不順など)」と答えた人が7割以上。一方で生理に伴う症状への適切なセルフケアについて学ぶ機会や、生理に伴う症状があった際の医療機関へのかかり方について学ぶ機会が増えたと感じている人は4割未満

#### 15~18P

生理や生理の症状について、「女性」からの理解や支援が増えたと感じている人は多い  
また、「パートナー・夫」からの理解と支援が進んだと感じている人は比較的多い一方、「学校や職場の男性」の生理に対する理解と支援に課題

\*生理に関連する症状について、「友人(女性)」、「保護者(女性)」、「学校/職場の人(女性)」の理解と支援が進んだと感じている人が多い

\*「パートナー・夫(男性)」からの理解とサポートが進んだと感じている人が約4割  
一方で「学校/職場の人(男性)」については、理解が進んでいると感じている人は約2割のみ

### 生理に関する症状や不安に対して、医療機関の活用が進んでいない現状

\*生理に関する症状や悩み、不安について、「ある」と回答した人は約7割。また、そのうち約8割の人が生理に関する症状によって生活に影響が出ている/やや影響が出ていると回答

\*しかし、生理に関する症状や悩みへの対処法として「医師(婦人科)に相談する」と回答した人は2割、「医師から処方された薬を飲む」もしくは「医師(婦人科)で治療を受ける」と回答した人はいずれも1割程度

\*より婦人科に相談しやすくなるためのサポートについて聞いたところ、1位が「どのような症状があったときに婦人科に相談するべきなのかの情報の提供」

### 7割を超える人が生理に関する教育環境の変化を感じている

#### 生理の症状に対する対処方法について、教育を求める声が多数

\*現在の生理に関する教育の内容や環境について、変わったと感じる/やや変わったと感じると回答した人が7割以上

\*初めて受けた生理に関する教育で、「医師への相談方法やかかり方について」教わったと回答した人は2割以下

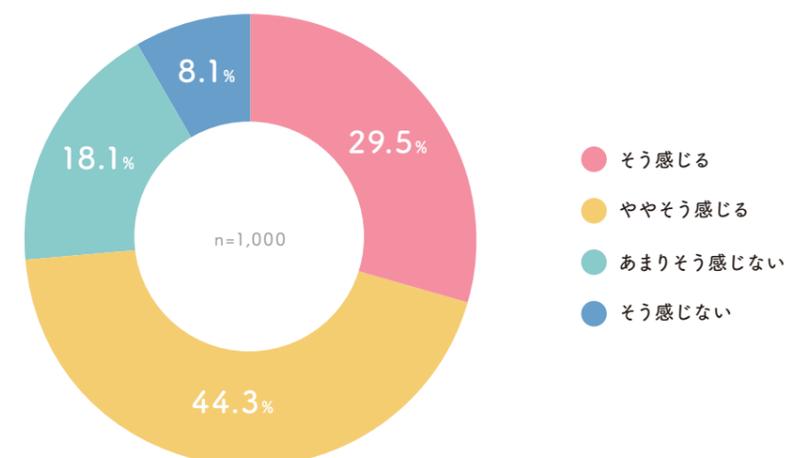
\*女性のお子様を持つ保護者において、学校での生理教育で子どもに教えてほしいことは、「恥ずかしがらずに生理について話すことの大切さ」と「生理痛や不調への対処方法」

## 「生理」を取り巻く環境と支援の変化

### ● 「生理」を学ぶ環境の変化

今回の調査では、過去4~5年で「生理」に関する学習機会が増えたと感じると答えた人は7割以上にのぼりました。特にSNSやオンラインニュースで「生理」について知ったり学んだりする機会が増えたと感じている女性が多いことが明らかになりました。

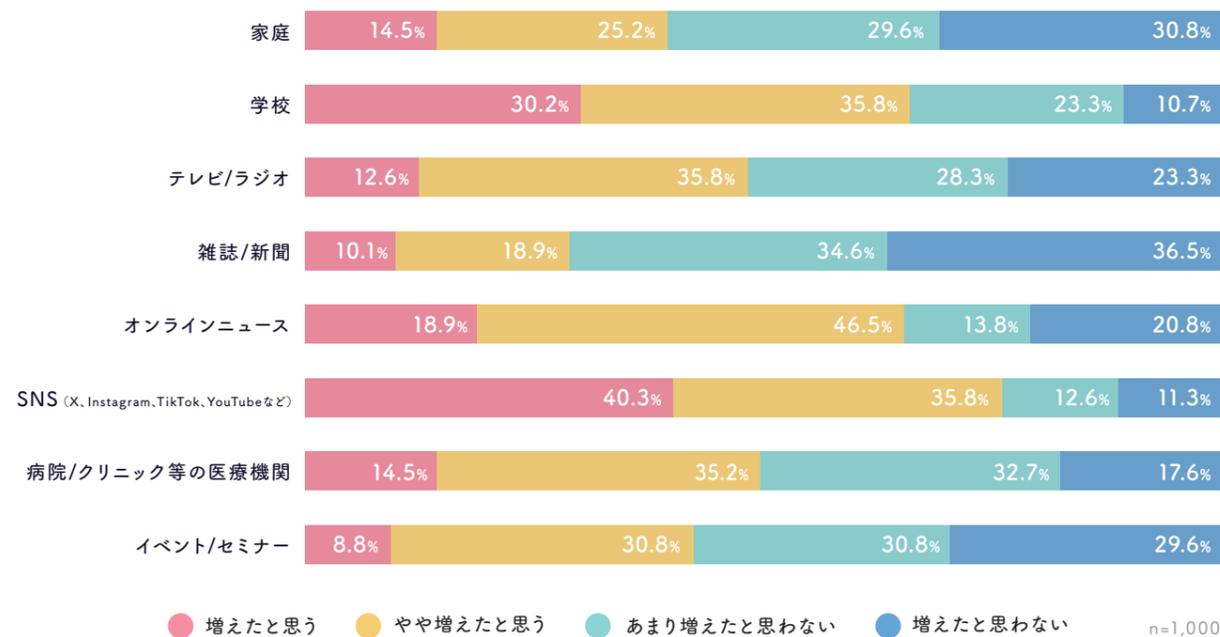
Q 以前(4~5年前)と比べ、「生理や生理に関連する症状」について、知ったり学んだりする機会は増えたと感じますか？



生理や生理に関連する症状について、以前(4~5年前)と比べ、知ったり学んだりする機会は増えたと感じる/やや感じると回答した人は73.8%に達し、7割以上の方が生理に関する情報が増えたと感じている。

そう感じる/ややそう感じると答えた方にお聞きします。

## Q どのような場所で生理や生理に関連する症状について、知ったり学んだりする機会が増えたと感じますか？



「SNS (X, Instagram, TikTok, YouTubeなど)」で学ぶ機会が増えたと答えた人が76.1%と最も多く、授業などで生理を学ぶ機会がある「学校」(66.0%)を上回る形となりました。

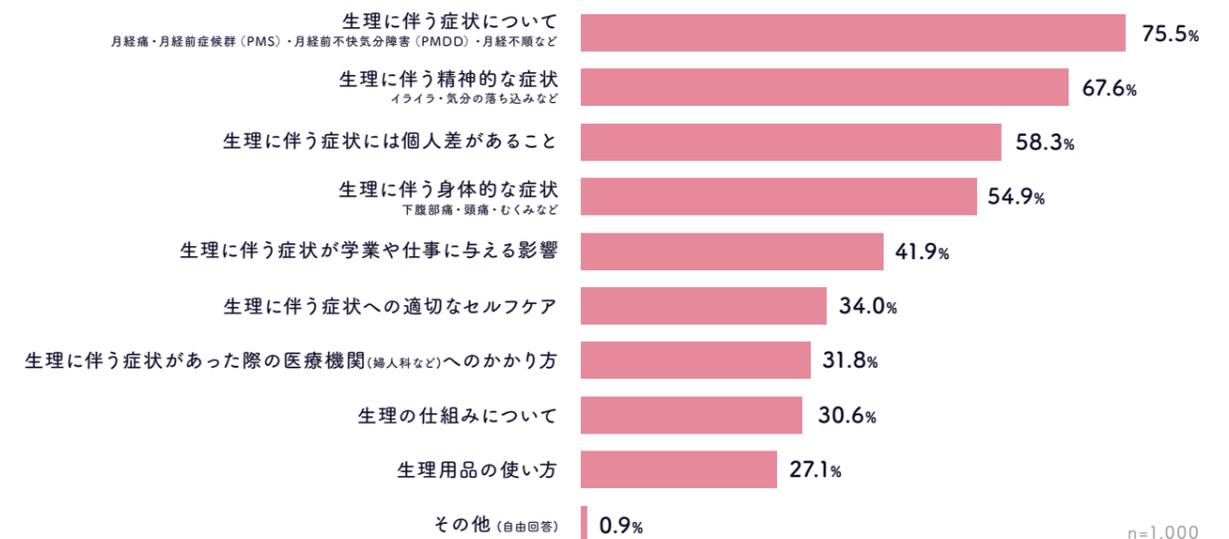
また、「オンラインニュース」(65.4%)も比較的高い割合を示し、SNSとあわせると、多くの人がインターネット上で生理について知ったり学んだりする機会が増えたと感じているということがわかりました。

## ● 「生理」に関して学ぶ内容の変化

「生理」に関して学ぶ機会が増えた内容として、「生理に伴う症状について(月経痛・月経前症候群(PMS)・月経前不快気分障害(PMDD)・月経不順など)」と答えた人が7割以上にのぼり、生理に伴う症状について学ぶ機会が増えていることも明らかになりました。また生理の個人差について学ぶ機会が増えたと回答した人も5割以上に達しました。

一方で生理に伴う症状への適切なセルフケアについて学ぶ機会や、生理に伴う症状があった際の医療機関へのかかり方について学ぶ機会が増えたと感じている人は4割未満にとどまり、生理の症状に関する対処法についてはまだ十分に情報が届いていないことが課題に挙げられます。

## Q 具体的に、どのような内容について、知ったり学んだりする機会が増えたと感じますか？



知ったり学んだりする機会が増えた具体的な内容についてたずねたところ、PMSなどを含む「生理に伴う症状について」と回答した人が最も多く75.5%という結果で、次いで、生理に伴う精神的な症状について学ぶ機会が増えたと感じている人が多く、67.6%でした。

一方で、生理に伴う症状への適切なセルフケアについて学ぶ機会が増えたと感じている人は34.0%、生理に伴う症状があった際の医療機関へのかかり方について学ぶ機会が増えたと感じている人は、31.8%でした。

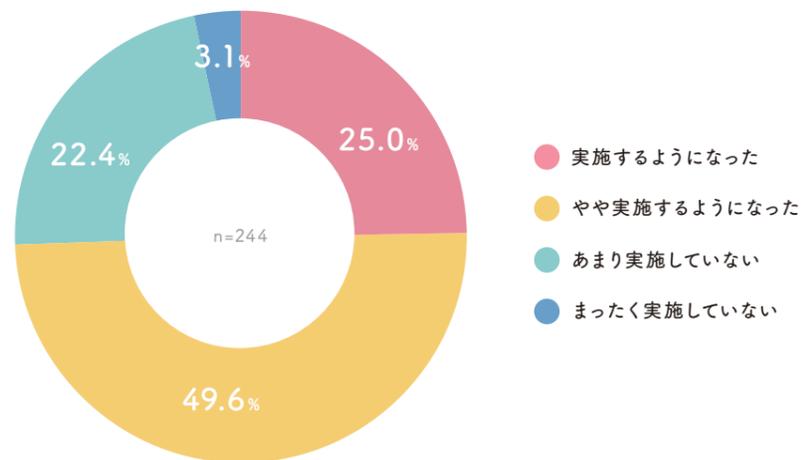
## ●「生理」の症状に対する行動変容

生理の症状に関する対処法を学んだ機会が増えたと答えた人のうち7割が、症状があった際に何らかのセルフケアを取るようになったと回答しており、セルフケアに関しては、知識を習得後の行動変容が進んでいることが明らかになりました。

一方で、「生理に伴う症状があった際の医療機関（婦人科など）へのかかり方」について学ぶ機会が増えたと回答した人のうち、医療機関にかかる機会が増えた／やや増えたと回答した人は約5割にとどまりました。この結果から、医療機関への相談や受診についてはあまり進んでいないことがうかがえます。

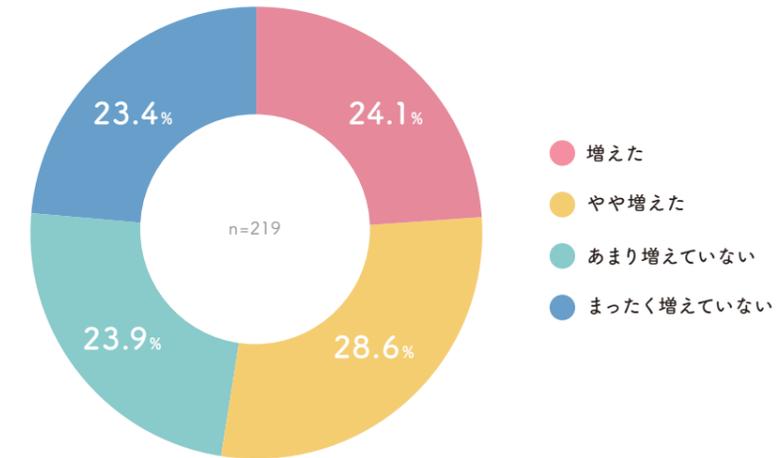
「生理に伴う症状への適切なセルフケア」について、知ったり学んだりする機会が増えたと感じている方にお聞きします。

Q 学んだ結果として、以前（4～5年前）と比べ、自身に生理に関連する症状があった際に、何らかのセルフケアを実施するようになりましたか？



生理に伴う症状があった際の医療機関（婦人科など）へのかかり方について、知ったり学んだりする機会が増えたと感じている方にお聞きします。

Q 学んだ結果として、以前（4～5年前）と比べ、生理に関連する症状があった際に、医療機関にかかる機会が増えましたか？



## ● 社会における「生理」への理解と支援の変化

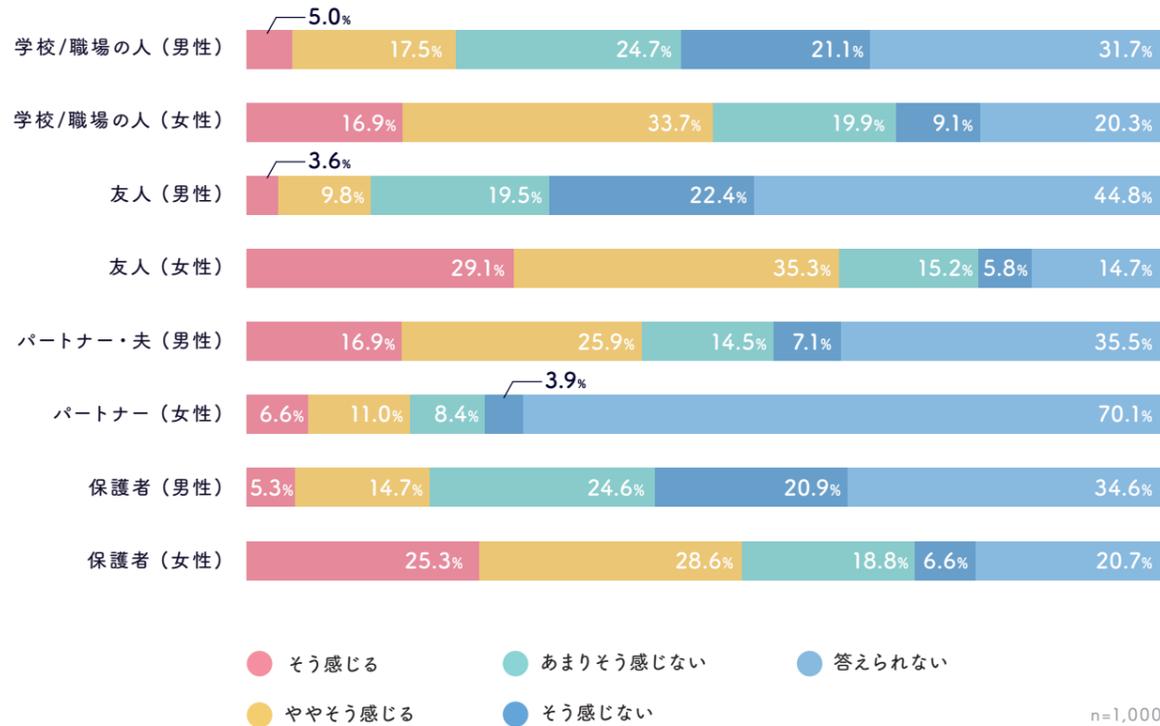
生理に関連する症状について、以前(4~5年前)と比べて理解が進んだと感じている人の割合は、「友人(女性)」(64.4%)、「保護者(女性)」(53.9%)、「学校/職場の人(女性)」(50.6%)と、女性の間で比較的多いことが明らかになりました。また、サポートが増えたと感じている人の割合も、「友人(女性)」(47.0%)、「保護者(女性)」(42.5%)、「学校/職場の人(女性)」(39.0%)と多く、身近にいる女性による理解や支援は比較的深まっているようです。生理にともなう様々なカラダやココロの症状について理解が深まり、女性同士の間では理解や支援が広がっていることがうかがえます。

また、「パートナー・夫(男性)」からの理解や支援が進んだと感じている人は約4割で、男性にとって身近な女性の「生理」に対する理解が徐々に深まっていることがうかがえます。

一方で「学校/職場の人(男性)」の理解については2割程度にとどまり、多くの人が理解進んでいないと感じています。男性の多い職場などでは、まだまだ女性のカラダ仕組みに対する理解不足や、制度が整わないことで、女性が活躍しにくい場面も多いのではと想定されます。生理を自分ごととして捉えにくい男性も含めて、お互いがカラダやココロの仕組みについて理解し合い、寄り添い合える環境づくりが進むことで、女性も男性にとっても働きやすい職場になっていくのではないのでしょうか。

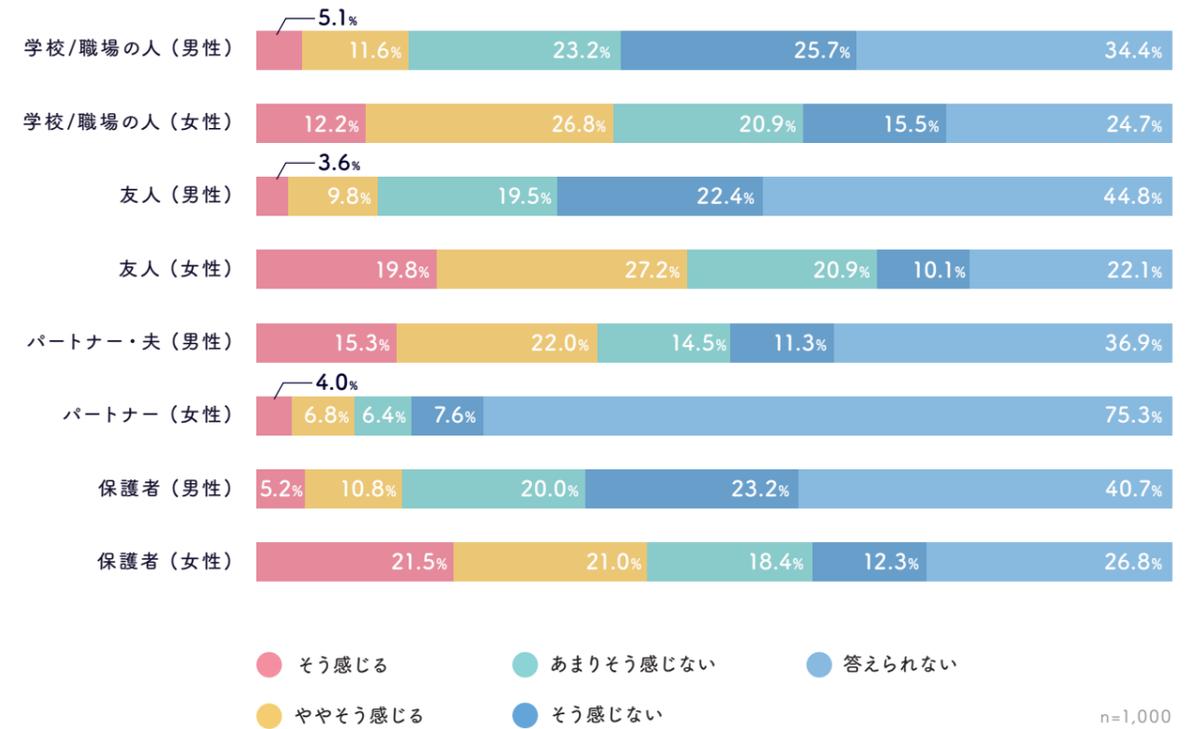
## Q 以前(4~5年前)と比べ、生理に関連する症状について、周囲の人の「理解」は進んだと感じますか？

\*周囲に当てはまる人がいない場合には「答えられない」を選択



## Q 以前(4~5年前)と比べ、生理に関連する症状について、周囲の人からの「サポート(支援)」は増えたと感じますか？

\*周囲に当てはまる人がいない場合には「答えられない」を選択



## Note



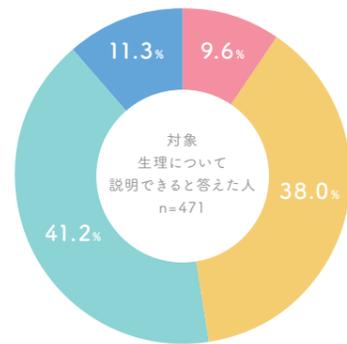
「生理」に対する認知・理解について、15~19歳の男性1,000人に回答をいただいた過去調査においては、「生理」とはどのようなものか説明できますか?との問いに、「自信を持って説明できる」「なんとなく説明できる」と回答した人は全体のうち約5割でした。しかし、そのうちの半数近くの人が「生理」について学ぶ機会がないと回答し、生理について説明できると答えた人であっても、正しい情報を得る機会が少ないと感じている人が多いことがわかりました。

また生理について正しく学ぶ機会として、「学校の授業で学んだから」(57.7%)が最も多く、続いて「妻や恋人、パートナーから教わったから」(38.7%)と、身近な女性から情報を得ている男性が多いことが明らかになっています。学校や職場の男性については、「生理」に関する学習機会が依然として少なく、それが理解やサポートが進んでいない要因のひとつであると考えられます。

## Q

「自信を持って説明できる」「なんとなく説明できる」とお答えの方にお伺いします。

あなたは「生理」について、今まで正しく学ぶ機会がありましたか?



- 非常に学ぶ機会があった
- あまり学ぶ機会がなかった
- やや学ぶ機会があった
- まったく学ぶ機会がなかった

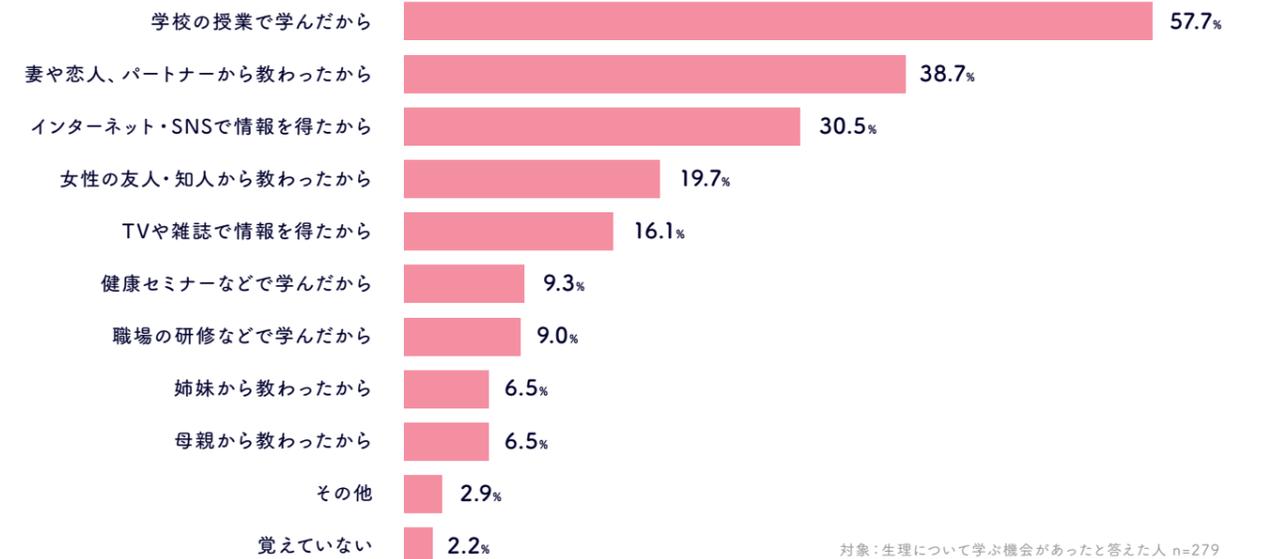
生理について説明できると答えた人であっても、学ぶ機会の有無については、「あまり学ぶ機会がなかった」が最も多い回答となり41.2%でした。「まったく学ぶ機会がなかった」を合わせると、半数以上の人が学ぶ機会がないと回答しています。

生理に関する知識があると答えている人に絞ってもこのような結果となることから、生理についての正しい情報を得る機会が少ないと感じている男性が多数を占めていることがうかがえます。

## Q

「非常に学ぶ機会があった」「やや学ぶ機会があった」とお答えの方にお伺いします。

あなたが「生理」について正しく学ぶ機会があったと思う理由について教えてください。



対象: 生理について学ぶ機会があったと答えた人 n=279

※出典元: FEMCATION白書第一弾

「男性1,000人に聞いた生理周期に伴う女性のカラダとココロの変化への認知理解調査 編」

調査概要

調査主体: 株式会社エムティーアイ

調査期間: 2021年10月18日(月)~2021年10月19日(火)

調査手法: インターネット

調査対象: 全国 15~49歳の男性 計1,000人

実査委託先: 楽天インサイト

## 02-2

# 「生理」の悩みへの向き合い方・医療のかかり方

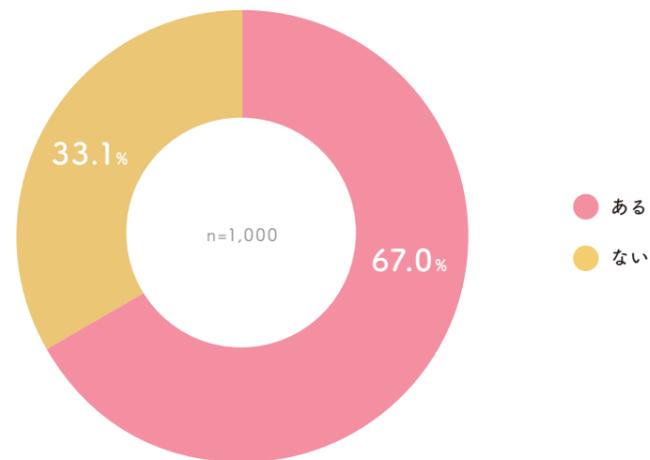
過去4～5年で、生理について学ぶ機会は増え、生理に対する社会の理解も徐々に進んでいることが今回の調査結果からは明らかになっています。それでは、現在、女性は生理の悩みや不安にどのように向き合い、また医療をどのように活用しているのでしょうか。

### ●生理に関する悩みの実態

生理に関する症状や悩み、不安について、「ある」と回答した人は全体の約7割にのぼりました。具体的な悩みや不安の内容では、1位が「生理中の不調(頭痛、下腹部痛、吐き気、疲労感など)」(71.6%)、2位「生理前の不調(PMS /月経前症候群)」(69.1%)と言う結果でした。このことから生理前および生理中の不調について何らかの症状や悩み、不安を抱えている女性が多いことがわかります。

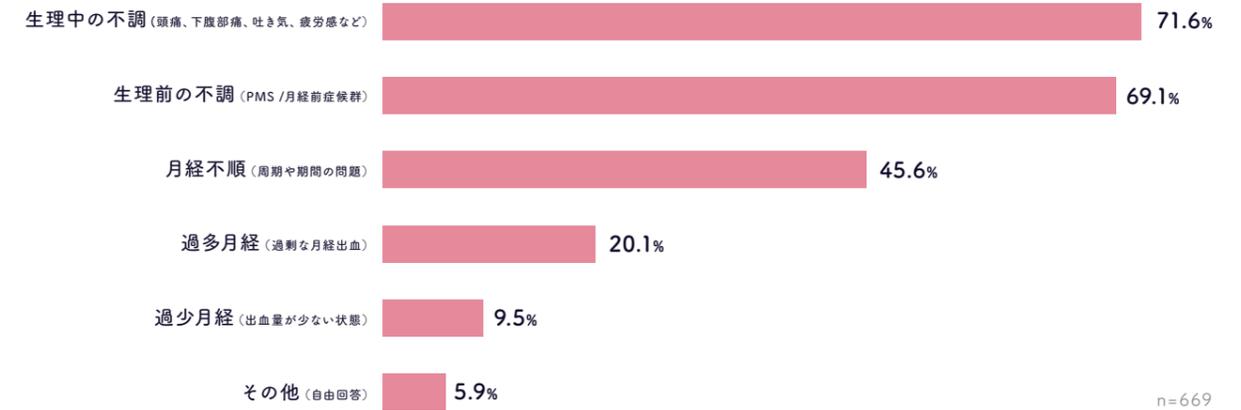
また、生理に関する症状や悩み、不安について、「ある」と回答した人のうち、8割近くの人が生理に関する症状により、生活に影響が出ている/やや影響が出ていると回答しました。このことから、生理が日々の生活にもたらす影響が大きいことがうかがえます。

Q 現在、生理に関する症状や悩み、不安はありますか？



生理に関する症状や悩み、不安が「ある」と答えた方にお聞きします。

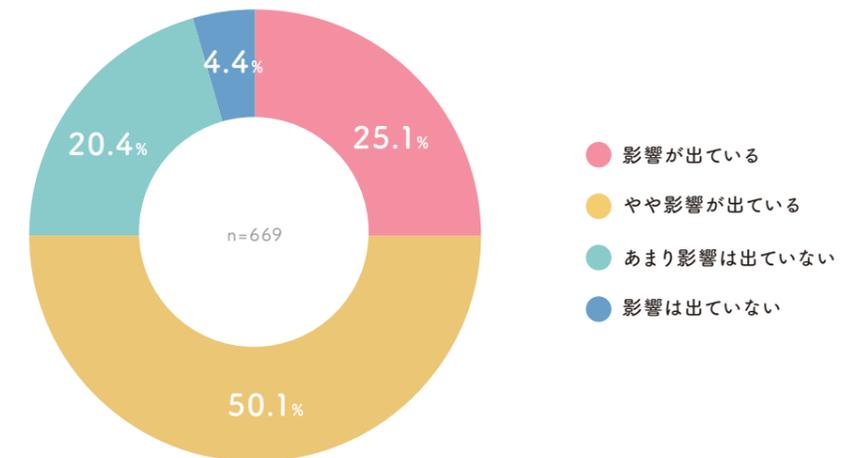
Q 具体的に、どのような生理に関する症状や悩み、不安がありますか？  
(複数選択可)



n=669

生理に関する症状や悩み、不安が「ある」と答えた方にお聞きします。

Q 生理に関する症状で、生活に影響は出ていますか？



## ● 生理に関する症状や不安への対応

生理に関する症状や悩み、不安がある人のうち、それらに対して、実際に行ったことがある対応(ケア)についてたずねたところ、「身体を温める」(67.2%)、「身体を休める」(66.9%)、「市販の鎮痛薬を飲む」(66.7%)が上位3項目に挙げられました。

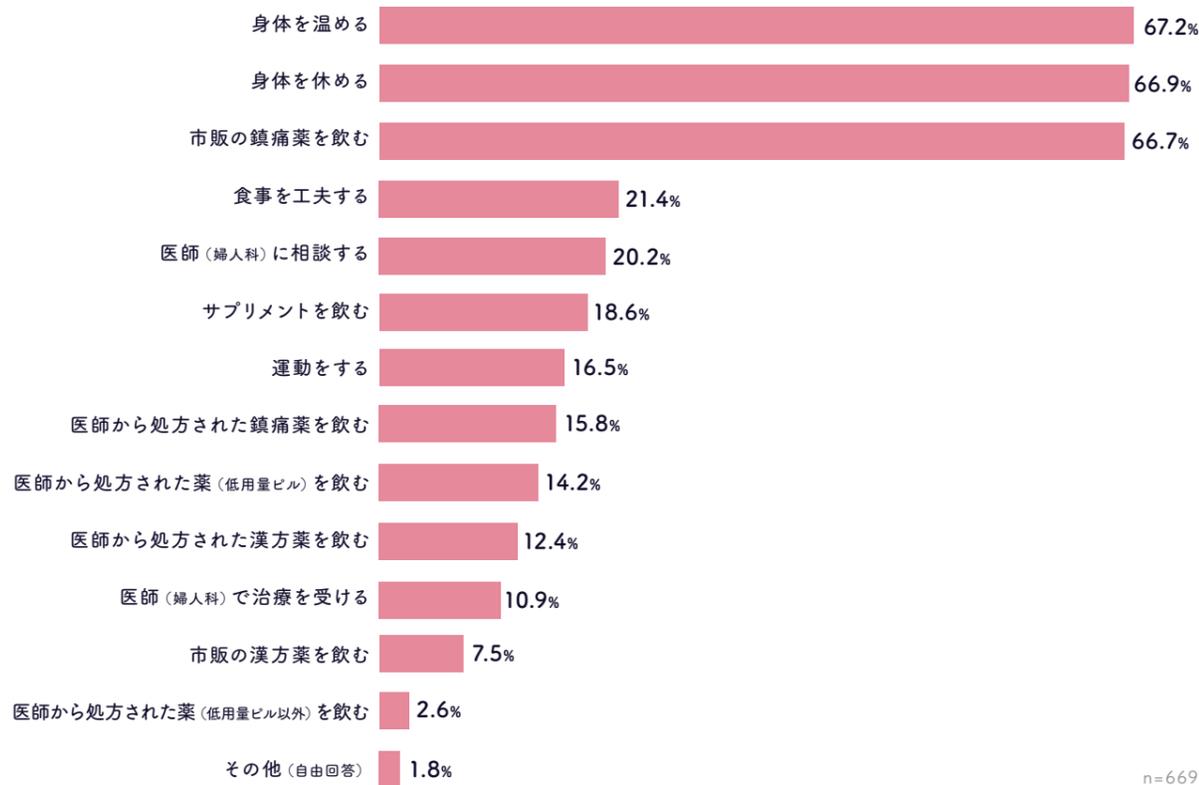
一方で、「医師(婦人科)に相談する」と回答した人は約2割、「医師から処方された薬を飲む」もしくは「医師(婦人科)で治療を受ける」と回答した人はいずれも1割程度にとどまり、生理に関する症状があった際への医療機関への活用は十分に進んでいないことがわかりました。

医療機関を受診しない理由としては、「婦人科に相談するほど、症状が深刻ではないと考えているため」(44.8%)と回答した方が最も多いという結果となりました。

より婦人科に相談しやすくなるためのサポートについてたずねたところ、1位が「どのような症状があったときに婦人科に相談するべきなのかの情報の提供」(27.8%)、2位が「学校や職場を休みやすい環境」(26.0%)と続き、医療機関のかかり方に関する情報提供や、学校および職場環境の改善が求められていることが明らかになりました。

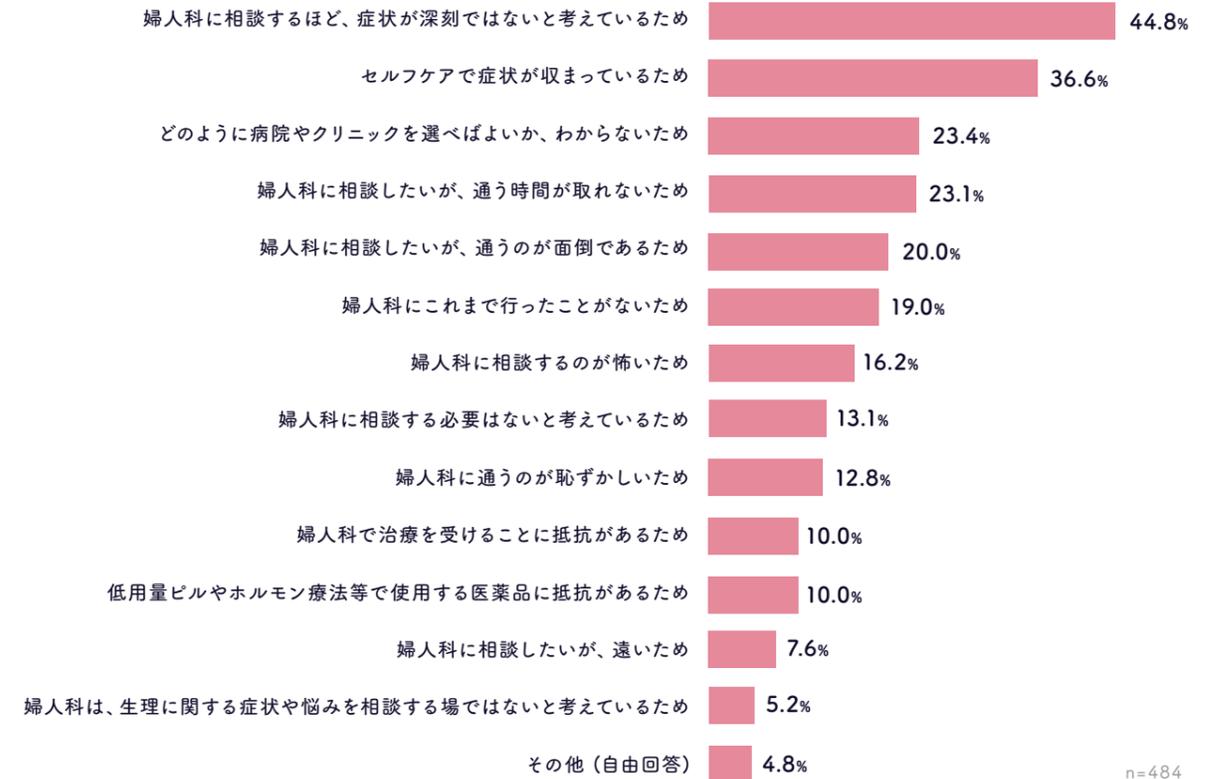
生理に関する症状や悩み、不安が「ある」と答えた方にお聞きます。

### Q 生理に関する症状や悩み、不安に対して、実際に行ったことがある対応(ケア)はどれですか？(複数選択可)

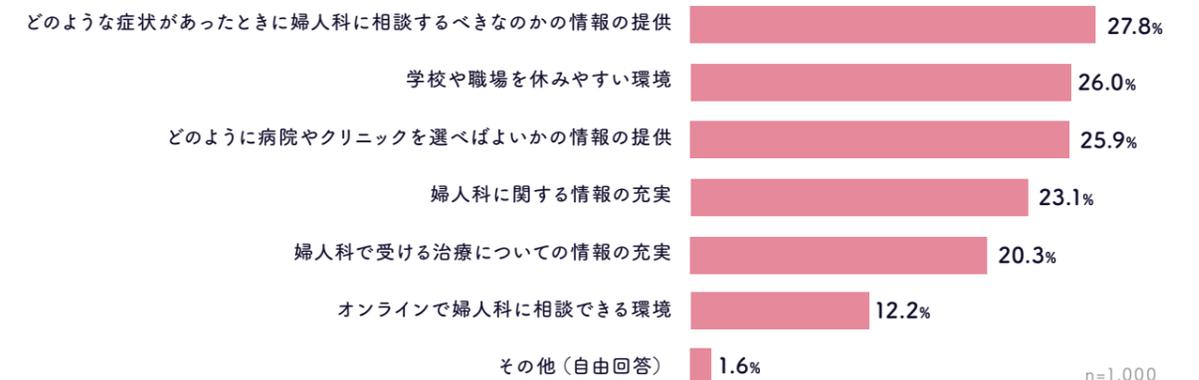


医療機関を受診しなかった方にお聞きます。

### Q 生理に関する症状や悩み、不安に関して、婦人科で相談しない理由について教えてください(複数選択可)



### Q どのようなサポートがあれば、婦人科に相談しやすくなると思いますか？(複数選択可)



## Note 生理痛やPMS（月経前症候群）の治療について

月経困難症\*の薬物治療には、鎮痛剤、ホルモン剤、漢方薬などがあります。どの方法を選択するかは、症状や妊娠の希望などを考慮する必要がありますので、医師と相談して決めましょう。

\*生理前や生理中の下腹部痛や腰痛、腹部膨満感、嘔気、頭痛など生理にともなって起こる様々な症状

### 鎮痛剤

痛みの原因物質の「プロスタグランジン」の産生を抑制します。生理が始まる直前や、本格的に痛くなる前に飲むと効果的です。

### ピル

エストロゲンとプロゲステロンの2つの女性ホルモンが含まれる薬で、子宮内膜を厚くしないことで、生理痛やその他の症状を改善します。

### 漢方薬

体質や状態を改善して痛みを和らげる方法です。冷え性、痛み、むくみ、便秘など、生理前～生理中にかけて生理にともなう症状の緩和に使います。

### 子宮内黄体ホルモン放出システム（IUS）

女性ホルモンを子宮内に放出する子宮内システムで、子宮内膜に作用して内膜が薄くなるので経血量を減らしたり、生理痛を緩和する効果があります。

## ピルによる治療について

ピルには、

- ①排卵を止める、
- ②子宮内膜を薄くして、万が一排卵・受精しても受精卵が着床しにくい状態にする
- ③子宮頸管粘液を精子が入りにくい状態にする

という3つの作用で妊娠が起こらないようにする効果があります。

ピルに含まれる女性ホルモンには子宮内膜の増殖を抑える作用があり、生理痛や子宮内膜症が緩和します。また、血中のホルモン量が安定し、PMSの改善も期待できます。また、使い続けてきた卵巣や子宮を休ませられるため、卵巣がんや子宮体がんのリスク軽減も期待できます。

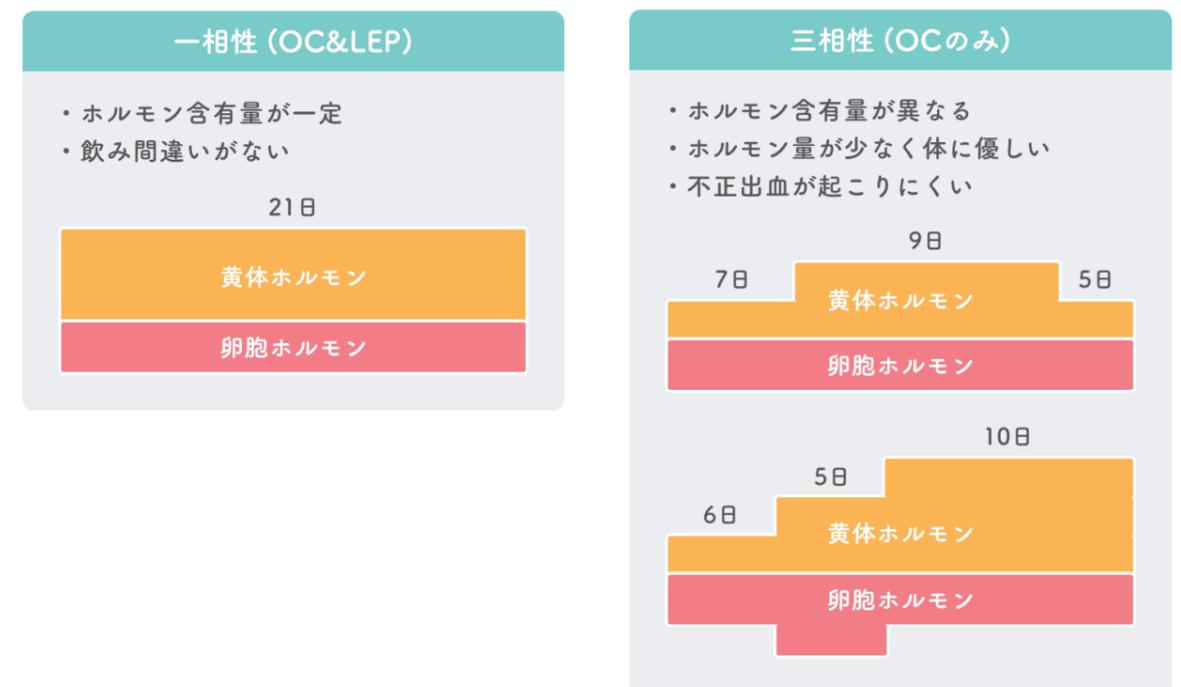
## Note 「ピル」の種類について

### 低用量ピルの種類

<b>OC</b> Oral Contraceptives	<ul style="list-style-type: none"><li>・経口避妊薬</li><li>・主に避妊を目的とした女性ホルモン剤</li><li>・保険適応外</li></ul>
<b>LEP</b> Low dose Estrogen Progestin	<ul style="list-style-type: none"><li>・月経困難症や子宮内膜症の治療などを目的に用いる薬剤</li><li>・保険適応あり</li></ul>

### ホルモン含有量の違い

OC/LEPはどちらも2種類のホルモンから構成されていますが、錠剤ごとに含まれるホルモンの量によって「一相性と三相性」という種類に分かれます。



出典元：FEMCATION白書第二弾  
「女性4,000人に聞いた 低用量ピルの認知・理解度調査 編」

## 02-3

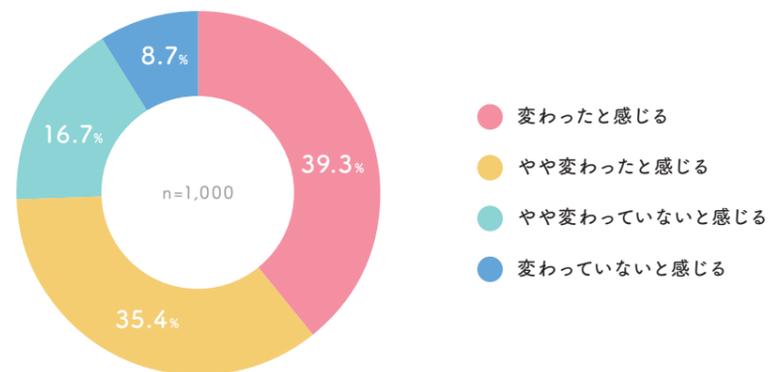
# いま求められている「生理」の教育

女性が「生理」について正しく理解を深め、適切な行動を取るために、生理に関する“教育”をアップデートしていくことが重要であると考えています。本調査では、生理に関する教育の変化や、いまどのような教育が求められているのかについても、たずねてみました。

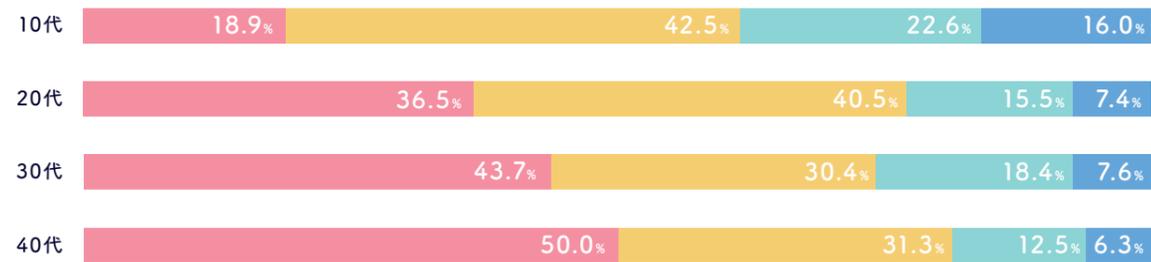
### ● 「生理」に関する教育の変化

現在の生理に関する教育の内容や環境について、変わったと感じる／やや変わったと感じると回答した人が74.7%に達し、7割を超える人が教育環境の変化を感じていることがわかりました。具体的な変化の内容について聞いたところ、1位が「生理に関する情報の量が増えた(93.4%)」、2位が「異性関係なく同じ内容を学ぶ環境になった(59.7%)」という結果でした。

Q ご自身が初潮を迎えた時と現在では、生理に関する教育の内容や環境が変わっていると感じますか？



### 年代別



n=各年代250

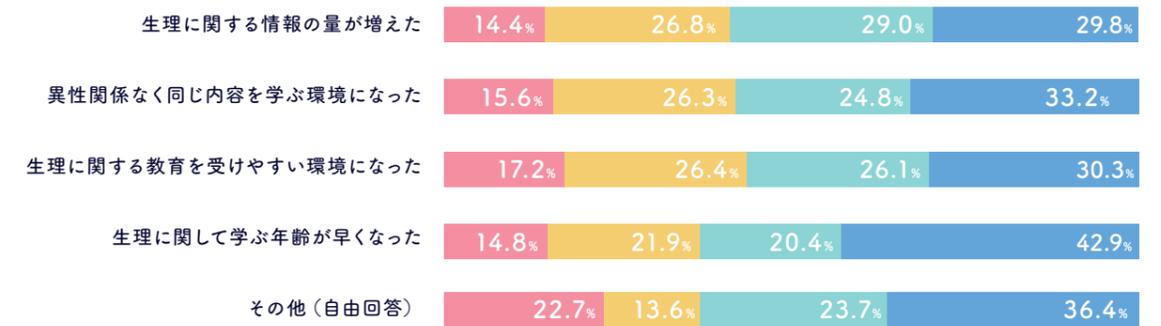
● 変わったと感じる ● やや変わったと感じる ● やや変わっていないと感じる ● 変わっていないと感じる

Q ご自身が初潮を迎えた時と現在では、具体的に生理に関する教育の内容や環境がどのように変わっていると感じますか？  
(複数選択可)



n=1,000

### 年代別



n=各年代250

● 10代 ● 20代 ● 30代 ● 40代

年代別に見ると、「生理に関して学ぶ年齢が早くなった」と回答した割合は、40代(42.9%)が最も高く、10代(14.8%)が最も低い結果となり、年代が高くなるほど、生理教育の開始年齢の早まりを感じている方が多いという結果となりました。この差は、時代ごとの生理の教育環境や社会の変化により生じていると考えられます。

「生理に関する教育を受けやすい環境になった」と回答した人は、20代(26.4%)と30代(26.1%)が多く、10代(17.2%)は低い割合でした。また、「異性関係なく同じ内容を学ぶ環境になった」と回答した割合は20代(26.3%)が最も多く、10代(15.6%)が少ないという結果となりました。

さらに、「生理に関する情報の量が増えた」と感じた人は、30代(29.0%)が最も多く、20代(26.8%)がそれに続きました。一方、10代(14.4%)は他の年代と比べて低い割合になっています。

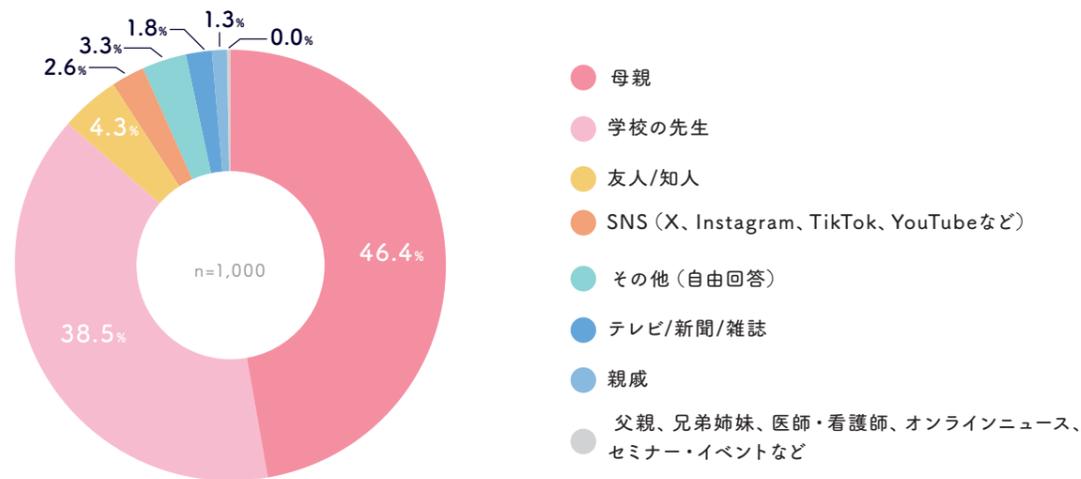
## ●「生理」教育に関するニーズ

生理に関する初めての情報は、ほとんどの人が「母親」または「学校の先生」から得ており、最初に教わった内容は、「生理の仕組みについて」(97.5%)と「生理用ナプキンの使い方について」(76.7%)が最も多いという結果でした。一方で、生理に関連する症状や医師への相談方法やかかり方について教わった人は2割以下と、非常に少ない結果となりました。

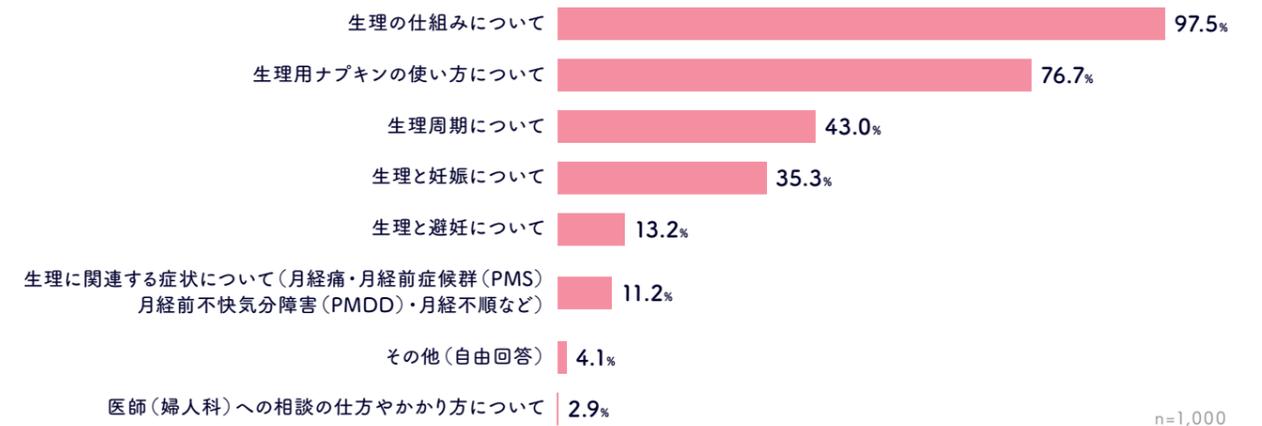
しかし、医師への相談かかりつけの仕方を教わっていない人に、生理について教わりたい情報についてたずねたところ、1位が「生理不順や異常がある場合に医師に相談する重要性」(72.5%)、2位が「生理痛がひどい場合の医師への相談方法」(68.3%)となり、多くの人が医療へのかかり方や医師への相談方法についての情報を求めていることが明らかになりました。

また、女性のお子様がいると答えた保護者の方に、学校での生理教育で子どもに教えてほしいこととしては、最も多かったのが「子どもに恥ずかしながらに生理について話すことの大切さ」(55.5%)、次いで「生理痛や不調への対処方法」(54.6%)という結果になりました。この結果から生理の基礎知識に加え、生理に対する意識や生理の症状に対する対処方法に関する教育が求められていることも明らかになりました。

## Q 一番最初に、生理に関する情報をどこから得ましたか？

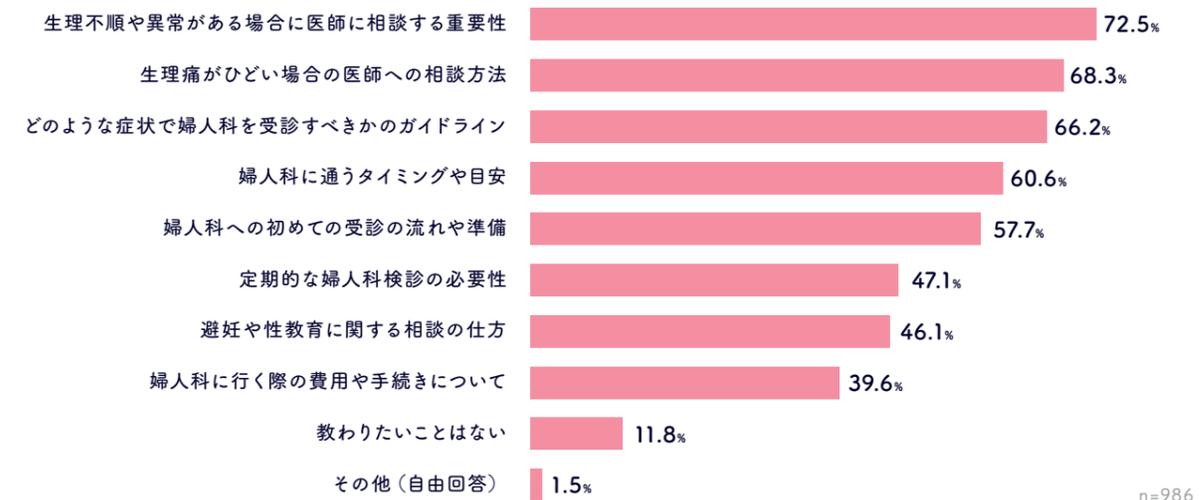


## Q 一番最初に、生理について教わった際に、どのような内容を教わりましたか？(複数回答可)



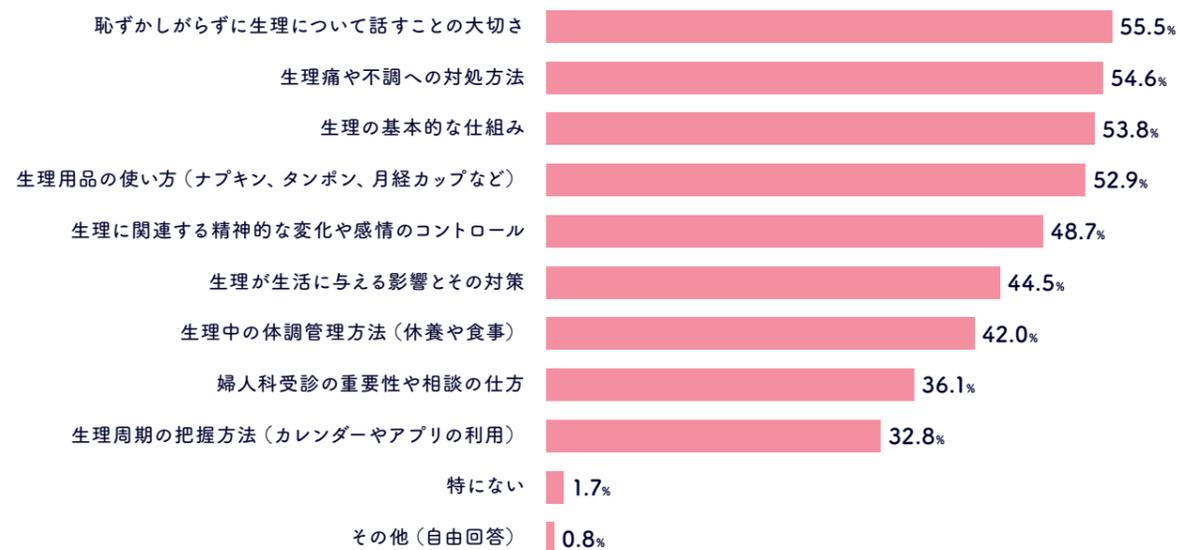
医師(婦人科)への相談の仕方やかかり方について」を選択されなかった方にお聞きします。

## Q 具体的にどのような内容について教わりたいと思いますか？(複数回答可)



女性のお子様がいると答えた方にお聞きします。

Q 学校における生理教育で、子どもに教えて欲しいことはどのようなことですか？



n=157

## 03 「更年期」を取り巻く環境と 行動変容/医療機関のかかり方

2024年2月に経済産業省が女性の更年期症状による社会全体の経済損失額は年間1.9兆\*円にもものぼるとい  
う試算を発表しました。その額は、生理に伴う症状による経済損失額(0.6兆円)の3倍以上\*であり、更年期に  
よる社会への影響はとて大きいことがわかります。近年、更年期に関する報道や企業の取り組みも徐々に活  
発になってきていますが、女性はその変化についてどのように感じているのでしょうか。

※出典元:令和6年2月経済産業省ヘルスケア産業課「女性特有の健康課題による経済損失の試算と健康経営の必要性について」

### 調査結果

34~36P

過去4~5年で「更年期」に関する学習機会が増えたと感じている人は約4割のみ  
40代においては7割、30代以下では3割以下

\*10~40代の女性において、更年期に関連する症状や対応策について、以前(4~5年前)と比べ、知っ  
たり学んだりする機会が増えたと感じる/ややそう感じると答えた人は約4割。年代別に見ると、40  
代の女性においては、増えたと感じる/ややそう感じると答えた人が7割いる一方、30代以下の世代  
ではその割合は3割以下

37~38P

「更年期」の症状について、女性からの理解や支援が進んでいると感じている人は、生理と  
同程度に多い

一方で、男性からの「更年期」に対する理解や支援が進んでいると感じている人は非常に  
少ない

\*「更年期」の症状について、以前(4~5年前)と比べて理解が進んだと感じている人との割合は、「友  
人(女性)」(26.1%)、「学校/職場の人(女性)」(22.5%)。サポートが増えたと感じている人の割合  
は、「友人(女性)」(17.9%)、「学校/職場の人(女性)」(15.7%)

\*一方で、「パートナー・夫(男性)」からの「更年期」症状への理解や支援が進んだと感じている人は1割程度、  
「学校や職場の男性」の支援については1割未満

### 40代女性の約5割が、更年期を思われる症状を経験

しかし、更年期の症状や悩みについて婦人科へ相談をする人は少数

婦人科への相談の仕方や病院選びに関する情報が不足

\*40代女性のうち、更年期と思われる症状を経験した人は約5割。更年期症状と思われる症状や悩み、不安に対して、実際に行ったことがある対応(ケア)はセルフケアが大半。「医師(婦人科)に相談する/医師(婦人科)で治療を受ける」と回答した人は1~2割程度

\*婦人科に相談するために必要なサポートは、1位が「どのような症状があったときに婦人科に相談すべきかの情報提供」、2位「どのように病院やクリニックを選べばよいかの情報提供」

### 更年期の治療に関する把握は2割以下

特にホルモン療法について浸透しておらず、抵抗感が強い

\*更年期の症状に対して婦人科で行われる治療として、どの治療法についても、名前は聞いたことはあるが、詳しく知らない/まったく知らないと答えた人が7割以上。特に「ホルモン補充療法(飲み薬)」について知っているとは回答した人は2割、「ホルモン補充療法(塗り薬/張り薬)」について知っているとは回答した人はわずか1割

\*「ホルモン補充療法」や「睡眠導入剤、抗うつ薬や抗不安薬による治療」については、5割以上の女性があまり受けたくない/まったく受けたくないとは回答

## 「更年期」を取り巻く環境と支援の変化

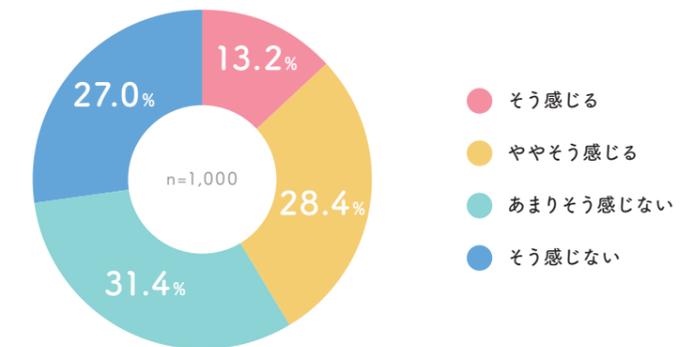
### ●「更年期」について学ぶ環境の変化

10~40代の女性において、更年期に関連する症状や対応策について、以前(4~5年前)と比べ、知ったり学んだりする機会が増えたと感じる/ややそう感じると答えた人は全体の4割にとどまりました。

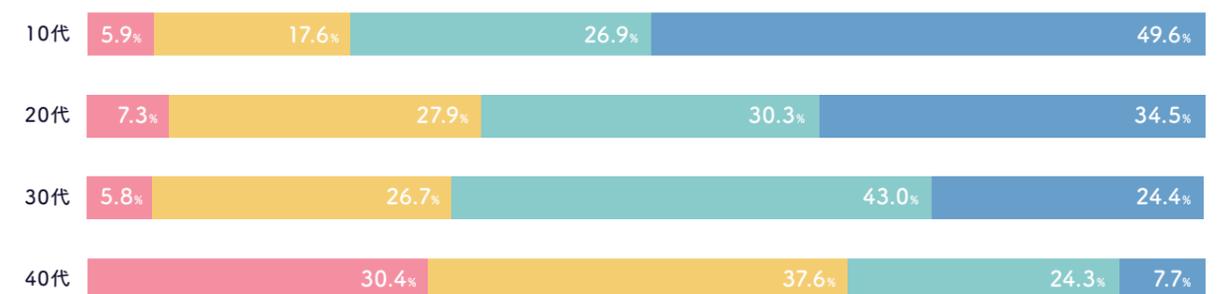
年代別に見ると、40代の女性においては、約7割が更年期に関連する症状や対応策について、以前(4~5年前)と比べ、知ったり学んだりする機会が増えたと感じる/ややそう感じると答えた一方、30代以下の世代ではその割合は3割にとどまり、若年世代においては、更年期に関する学習機会が増えたと感じていないことが明らかになりました。

その理由として、「更年期に関する情報があまり身近に感じられないから(59.0%)」、「自分自身があまり更年期に関心を持っていないから」(27.4%)、「更年期に関する情報は自分にはあまり関係ないと感じているから」(23.9%)が挙げられます。これらの結果から、生理について学ぶ機会と比較して、「更年期」に対する関心や、「更年期」について学ぶ機会は、女性全体においてもまだ限定的であると言えます。

Q 以前(4~5年前)と比べ、更年期に関連する症状や対応策について、知ったり学んだりする機会は増えたと感じますか？

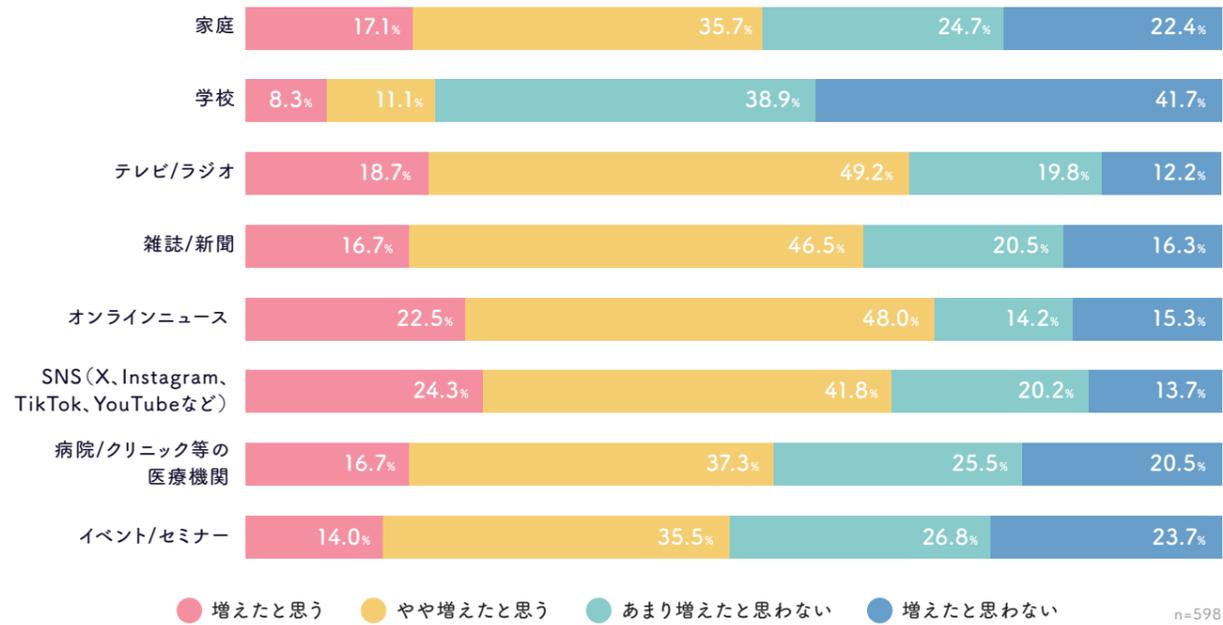


年代別



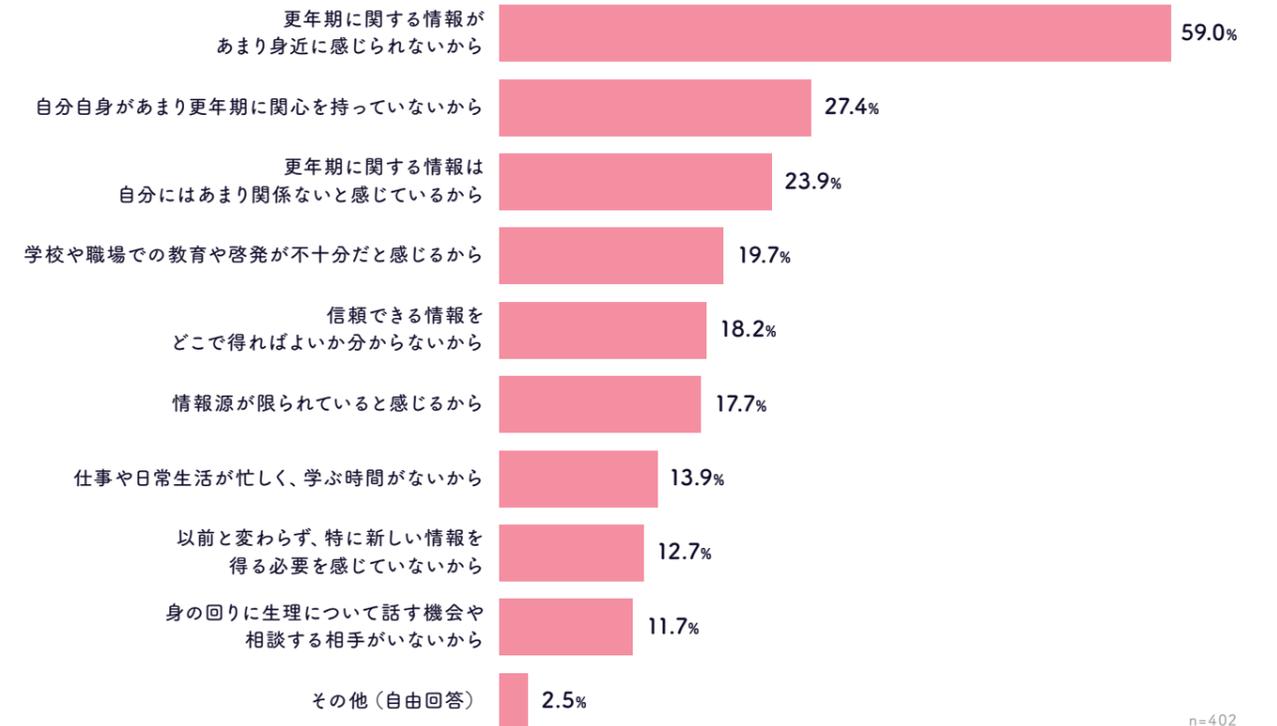
そう感じる/ややそう感じると答えた方にお聞きします。

### Q どのような場所で更年期の症状や対応策について、知ったり学んだりする機会が増えたと感じますか？

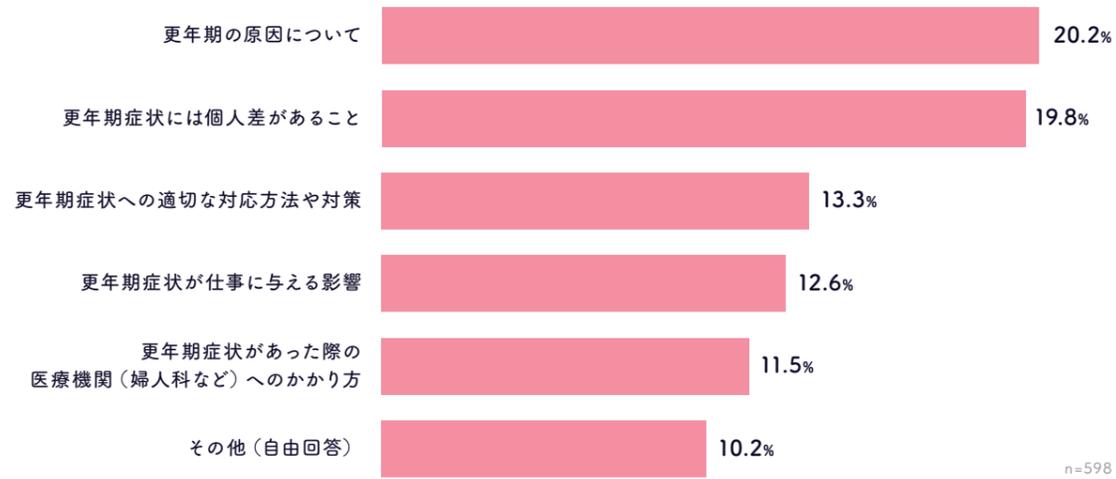


あまり感じない/そう感じないと答えた方にお聞きします。

### Q その理由について教えてください。(複数選択可)



### Q 具体的に、どのような内容について、知ったり学んだりする機会が増えたと感じますか？(複数選択可)



## ● 社会における「更年期」への理解と支援の変化

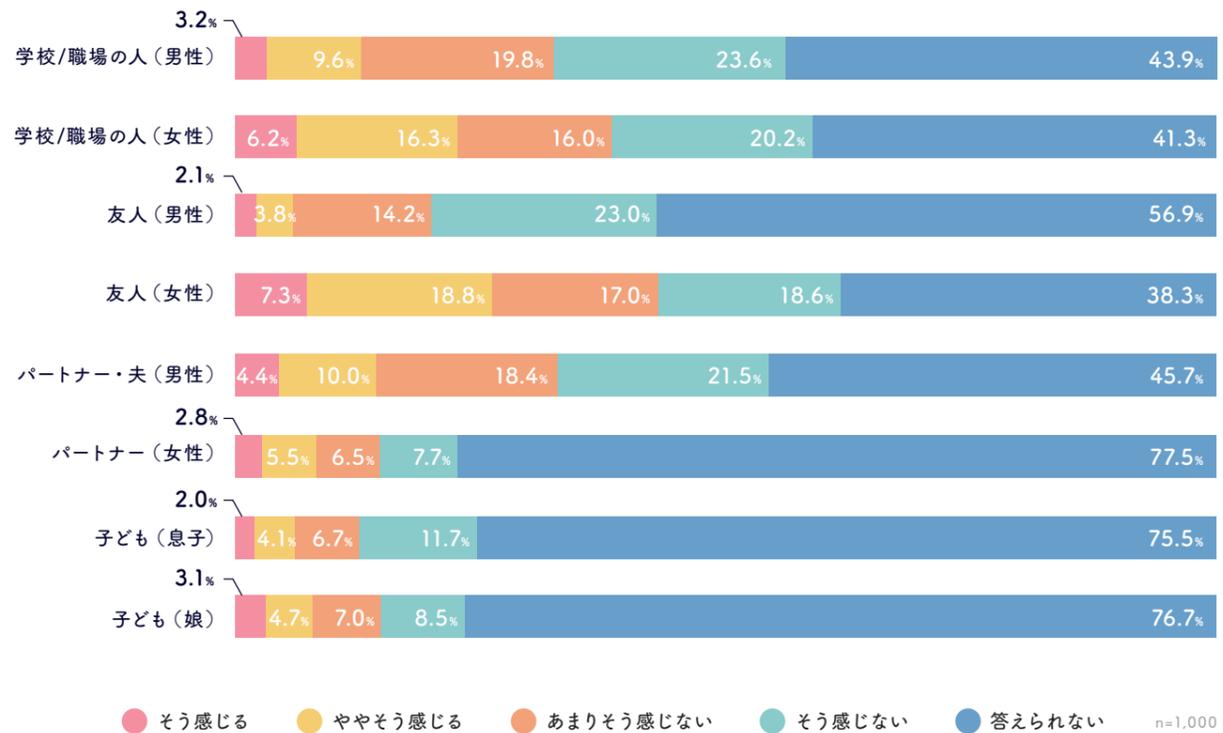
「更年期」の症状について、以前(4~5年前)と比べて理解が進んだと感じている人との割合は、「友人(女性)」(26.1%)、「学校/職場の人(女性)」(22.5%)が比較的多い結果となりましたが、女性における「生理に関する症状」についての理解と比べると少ない結果となりました。

なお、サポートが増えたと感じている人の割合は、理解と同じく「友人(女性)」(17.9%)、「学校/職場の人(女性)」(15.7%)が上位という結果となりましたが、こちらも「生理」に対する支援に比べると低い結果となりました。

また、「パートナー・夫(男性)」からの「更年期」症状への理解や支援が進んだと感じている人は1割程度、「学校/職場の人(男性)」の支援については1割未満にとどまり、「生理」の症状と比べて、男性における「更年期」への理解や支援が依然として不十分であることが明らかになりました。

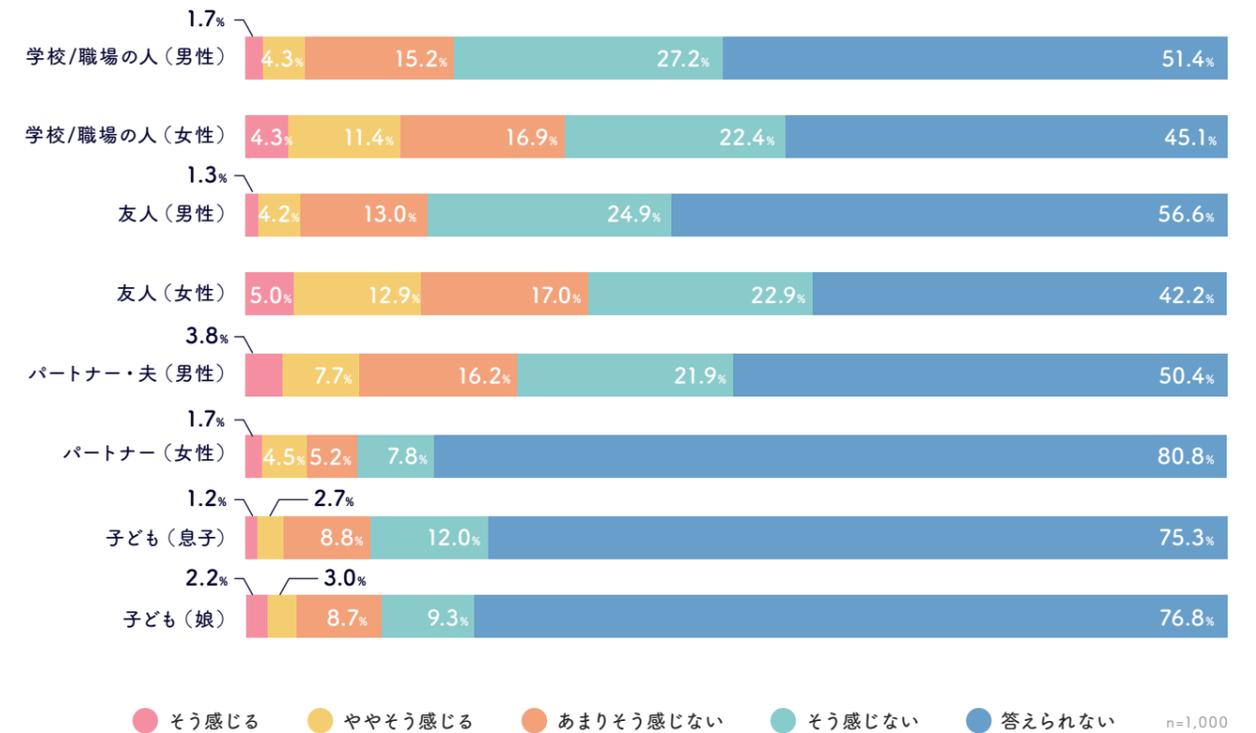
## Q 以前(4~5年前)と比べ、更年期の症状について、周囲の人の「理解」は進んだと感じますか？

\*周囲に当てはまる人がいない場合には「答えられない」を選択



## Q 以前(4~5年前)と比べ、更年期の症状について、周囲の人からの「サポート(支援)」は増えたと感じますか？

\*周囲に当てはまる人がいない場合には「答えられない」を選択



## 03-2

# 「更年期」への向き合い方と医療のかかり方

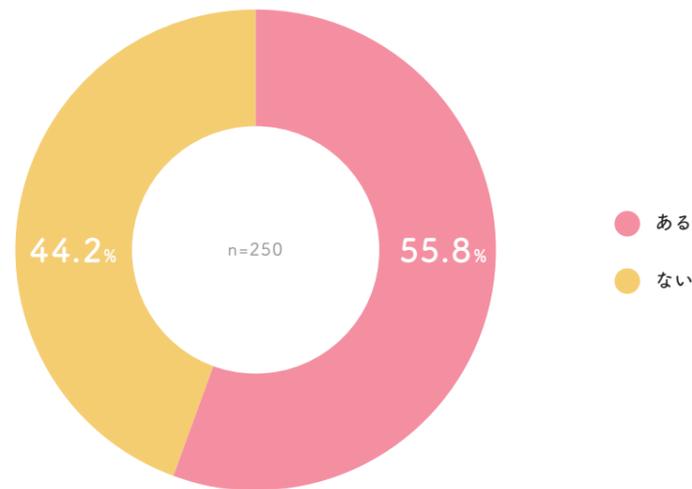
### ● 更年期に関する実態と不安への対応

40代女性のうち、更年期と思われる症状を経験した人は約6割でした。

更年期症状と思われる症状や悩み、不安に対して、実際に行ったことがある対応(ケア)について聞いたところ、1位が「身体を休める」(49.6%)、2位が「サプリメントを飲む」(33.1%)、3位「身体を温める」(30.0%)、と続きました。一方で、「医師(婦人科)に相談する」と回答した人が約2割にとどまりました。

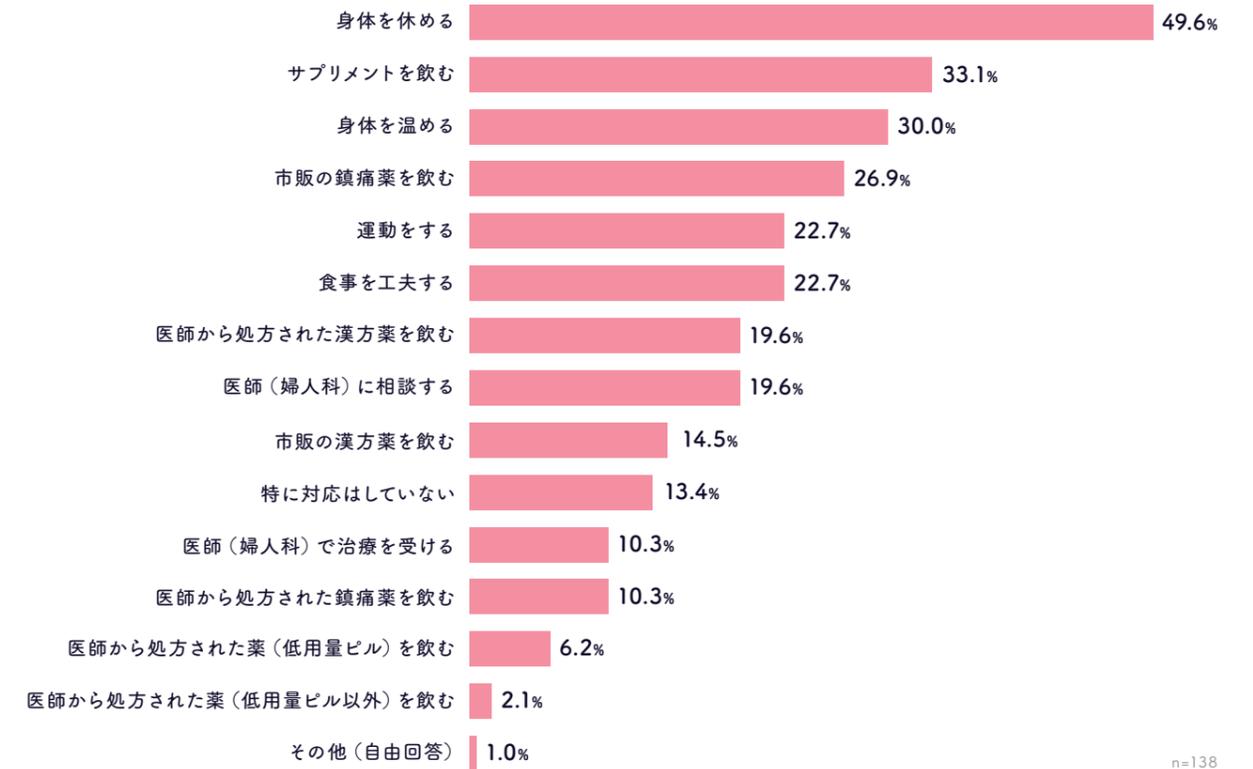
婦人科に相談しやすくなるためのサポートについて聞いたところ、1位が「どのような症状があったときに婦人科に相談すべきかの情報提供」(47.2%)、2位「どのように病院やクリニックを選べばよいかの情報提供」(33.2%)、「婦人科で受ける治療についての情報の充実」(33.2%)と続き、更年期症状における医療機関のかかり方に関する情報が不足していることがうかがえます。

### Q 更年期と思われる症状を経験したことがありますか？

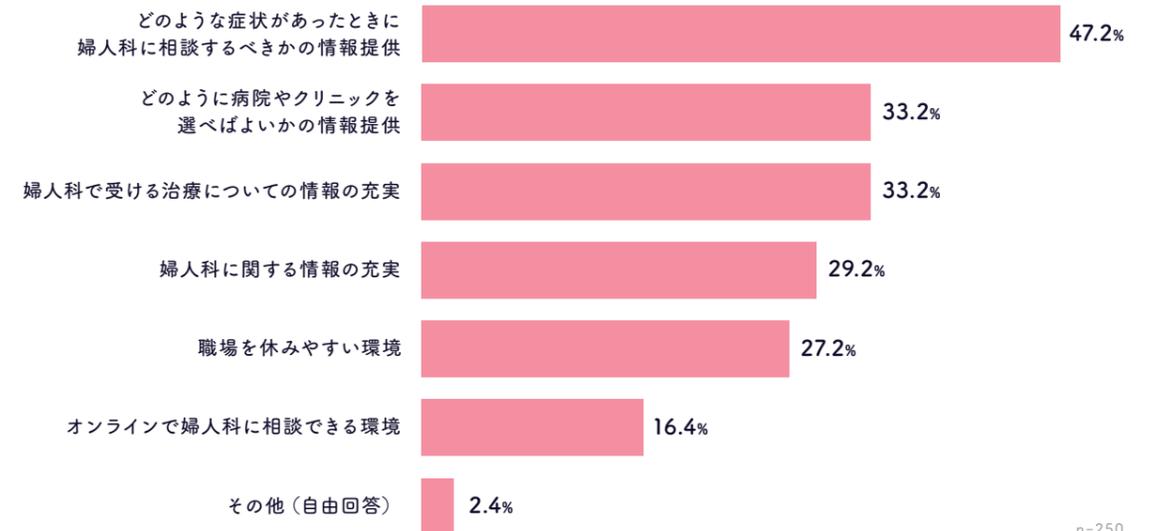


更年期と思われる症状を経験したことがあると答えた人にお聞きします。

### Q 更年期症状と思われる症状や悩み、不安に対して、実際に行ったことがある対応(ケア)はどれですか？(複数選択可)



### Q どのようなサポートがあれば、婦人科に相談しやすくなると思いますか？(複数選択可)



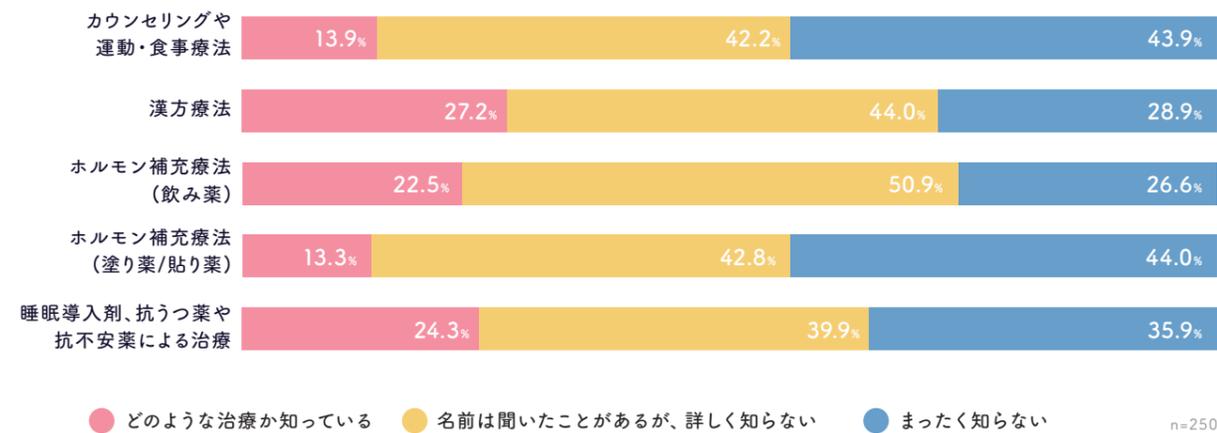
## ● 更年期の治療に関する実態

更年期の症状に対して婦人科で行われる治療法に関して、いずれの治療法についても「名前は聞いたことはあるが、詳しく知らない」もしくは「まったく知らない」と答えた人が7割以上という結果にのぼり、更年期症状に関する治療法について理解が進んでいない状況が明らかになりました。治療別に見ると、「どのような治療か知っている」と答えたのは「漢方治療」(27.2%)で最も多い結果となりましたが、その割合は3割未満にとどまっています。

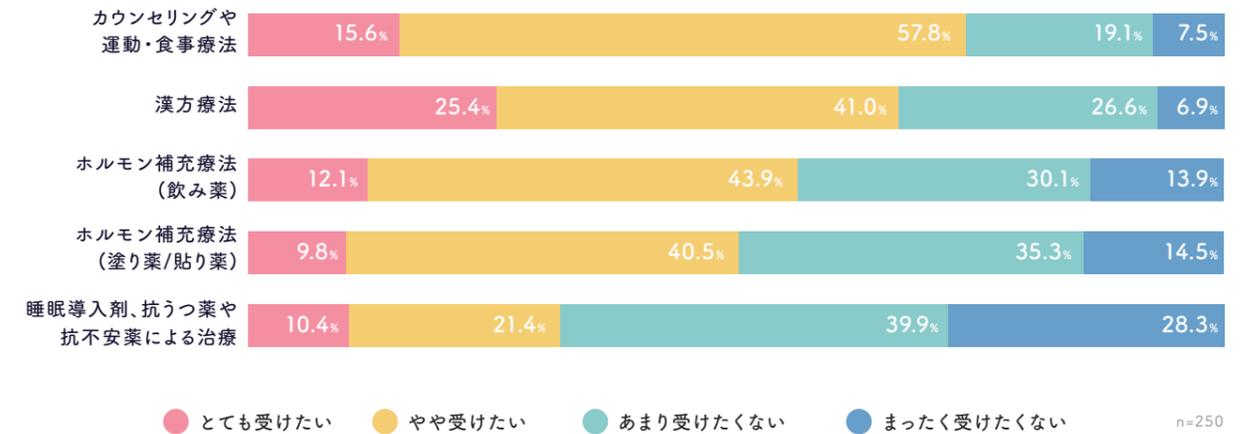
また、実際に治療を受ける意向については、「カウンセリングや運動・食事療法」を受けたい/やや受けたいと回答した人が7割ほどと最も多く、次いで「漢方治療」が6割という結果でした。

一方、「ホルモン補充療法(塗り薬/張り薬)」「ホルモン補充療法(飲み薬)」については、5割以上の女性が「あまり受けたくない/まったく受けたくない」回答しており、これらの治療法に対して依然として抵抗感を持つ人が多いことがわかります。

## Q 更年期の症状に対して婦人科で行われる治療として、知っている治療法を教えてください。



## Q 更年期の症状に対して婦人科で行われる治療として、あなたが治療を受ける場合の意向を教えてください。



## Note 更年期の治療について

### 更年期に起こる不調は、なぜ起こる？

更年期症状の主な原因は卵胞ホルモン(エストロゲン)が大きくゆらぎながら低下していくことですが、自身が抱えている「ストレス」が大きな影響を与えていると考えられています。

### 更年期障害の治療って一体どんなことをするの？

更年期障害だと診断された場合、担当医と相談の上、複数の選択肢から治療法を選ぶことができます。

### 更年期障害の治療法

#### ホルモン補充療法(HRT)

減少した卵胞ホルモン(エストロゲン)を薬によって外から補充する療法です。卵巣からのエストロゲンの分泌の減少を補充して埋め合わせすることで、更年期というホルモンバランスが崩れていく時期の心身を整えていきます。のぼせ、ほてり、発汗といった血管運動神経症状がある場合には、ホルモン補充療法(HRT)が効果的です。そのほか、膣が乾燥する等の症状にも効果があります。一般的にはエストロゲン(卵胞ホルモン)製剤を使用します。エストロゲン製剤には飲み薬だけでなく貼り薬、ジェルもあります。

#### <ホルモン補充療法の投与方法>

- ・子宮を摘出した方には  
エストロゲン(卵胞ホルモン)単独療法
- ・子宮がある方には  
エストロゲン(卵胞ホルモン)+プロゲステロン(黄体ホルモン)併用療法  
黄体ホルモンを併用する理由:エストロゲン(卵胞ホルモン)のみを投与すると子宮体がんのリスクが上昇すると言われており、それを予防するため。

#### <ホルモン補充療法の副作用>

乳房の張り、おりものの増加、不正出血、下腹部のハリ、吐き気  
使用する薬剤により、副作用のリスクは異なりますが、カラダが治療に慣れてくる1~2ヶ月後までに治まるものがほとんどです。  
また、ホルモン補充療法を受ける場合は、乳がん検診を受ける必要があります。乳がんを発症している、脳卒中になったことがある人など、この療法を受けることができない人もいますので受診時は必ず医師に伝えて相談しましょう。

### 漢方療法

漢方療法は、とくに手足の冷えやめまい、動悸、倦怠感がみられる場合に有効だといわれています。ただし、漢方薬にも副作用はあるため、体質や症状に適した漢方薬を選択することが大切です。医療機関で処方される保険適用のものだと、一般的には「当帰芍薬散」、「加味逍遙散」、「桂枝茯苓丸」などが用いられます。他にも漢方薬局等で購入できるものや、ドラッグストア等で購入できるものもあります。

### 自律神経調整剤

めまい、疲労感、頭痛など自律神経失調症状に使用します。

### 睡眠薬・精神安定剤・抗うつ薬

不眠、気分の落ち込み、不安感や焦燥感が強い場合等、症状に応じて使用します。

### カウンセリング・心理療法

更年期障害は精神的要素に大きく左右されるため、カウンセリングや心理療法が必要となる場合に行います。更年期障害の治療には様々な方法があります。医師に相談してみましょう。

### 病院選び、どうすれば？

病院選びのポイントとして、専門性や、医師との話しやすさ、相談しやすさに長けている医療機関をオススメします。候補の医療機関のホームページをチェックし、更年期障害も診ているか、ホルモン補充療法(HRT)などの治療を積極的にやっているか、保険診療か自由診療かといった点に注目してみましょう。最近では「女性外来」や「更年期外来」といった専門外来を設けている病院もあります。更年期障害に詳しい先生を探すためにも、こうした医療機関をまずチェックするとよいでしょう。精神的な症状がある場合は、医師に対する相談のしやすさも大切な項目です。自分が話しやすい体制を整えられる医療機関を探すことを意識しましょう。

出典元:ルナルナ/一般ステージ・エイジングモード内「更年期情報」より抜粋

## 04 妊活を取り巻く環境と女性の行動変容

ライフプランを見据えた生活習慣の改善や健康管理として知られる「プレコンセプションケア」は、すべての妊娠可能年齢の女性やカップルにとって重要な取り組みと考えられています。

2021年2月に閣議決定された成育医療等基本方針では、「プレコンセプションケアに関する体制整備を図る」ことが明記され\*、現在日本では、妊娠前の健康管理に関する正しい知識の普及や体制整備が推進されています。

本調査では、妊活を取り巻く現在の環境や、妊娠前の健康管理について、10～40代の女性の意識と行動について明らかにしてみました。

※出典元：厚生労働省 第8回 成育医療等協議会 資料1 成育医療等基本方針の見直しに向けた個別の論点等について

### 調査結果サマリ

#### 47～49P

過去4～5年で「妊娠前の健康管理」に関する学習機会が増えたと感じている人が約5割

\*10～40代の女性において、妊娠前の健康管理に関して、以前(4～5年前)に比べ、知ったり学んだりする機会が増えたと感じる/ややそう感じると答えた人は約5割。特にSNSにおいて、妊娠に向けた健康管理の情報が増えたと感じる人が最も多く8割以上

\*「プレコンセプションケア」という言葉を聞いたことがある人は全体の2割以下

#### 50～52P

妊娠計画時、医療機関での健康チェックが重要だと考えている人は9割以上

知りたい情報は、「診察や治療にかかる費用」、「治療にかかる期間や通院頻度」

\*妊娠前の健康管理のために医療機関で利用したいサポートは、1位が「栄養指導や食事管理のサポート」、2位が「妊娠前の健康診断」

\*妊活をしている人のうち、妊娠を計画する際、医療機関で事前に健康チェックを受けることが重要だと思う/ややそう思うと回答した人が9割

\*妊活のための婦人科を選ぶ際に知りたい情報は、「診察や治療にかかる費用」、「治療にかかる期間や通院頻度」

\*妊活についてオンラインでの相談したい人は約5割

## 04-1

# 「妊活」を取り巻く環境と支援の変化

### ● 「妊娠前の健康管理」を学ぶ環境の変化

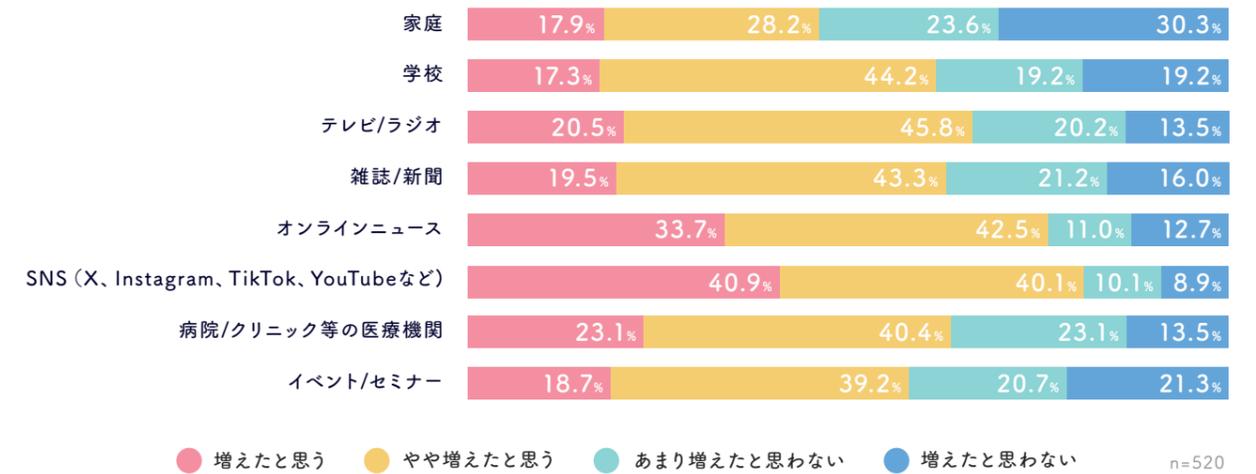
妊娠に向けた健康管理に関して、以前(4~5年前)に比べ、知ったり学んだりする機会が増えたと感じる/ややそう感じると答えた人は約5割でした。特にSNSを通じて妊娠に向けた健康管理の情報が増えたと感じる人が最も多く8割以上にのぼります。

知ったり学んだりする機会が増えた具体的な内容として、「妊娠前の栄養管理」(35.1%)、「妊娠前の健康診断や検査の重要性」(31.8%)、「不妊リスクや妊娠しやすい時期」(29.6%)、「ホルモンバランスとその影響」(29.6%)などが挙げられました。

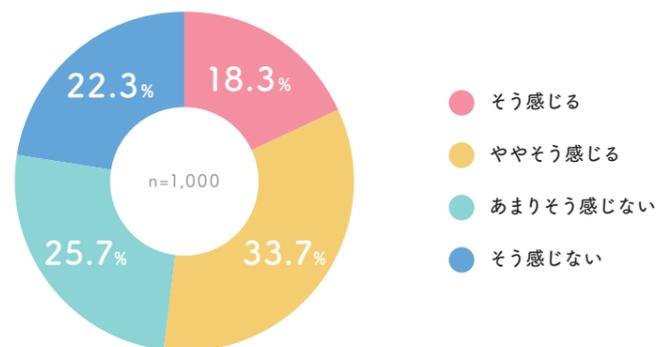
一方で、「プレコンセプションケア」という言葉を聞いたことがある人の割合は全体の2割以下で、言葉の認知度はまだ低いことが明らかになりました。

そう感じる/ややそう感じると答えた方にお聞きます。

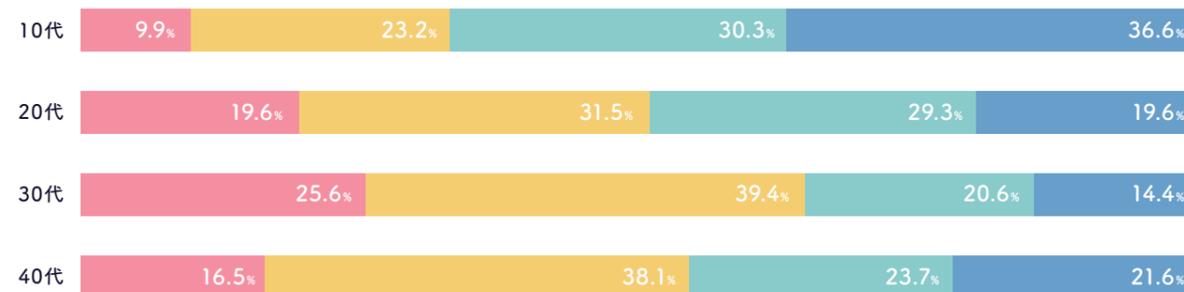
Q 妊娠に向けた健康管理に関して、どのような場所で、知ったり学んだりする機会が増えたと感じますか？



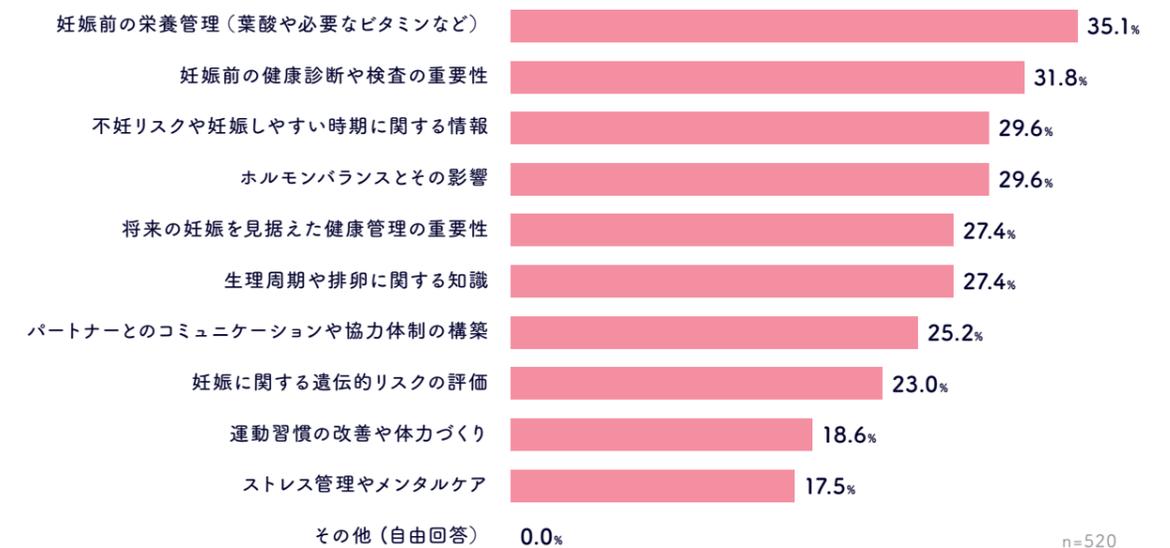
Q 以前(4~5年前)に比べ、妊娠に向けた健康管理に関して、知ったり学んだりする機会は増えたと感じますか？



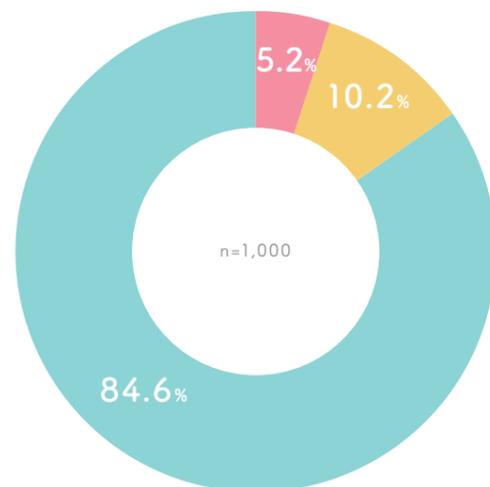
### 年代別



Q 具体的に、どのような内容について、知ったり学んだりする機会が増えたと感じますか？(複数選択可)



Q プレコンセプションケアという言葉を知っていますか？



- プレコンセプションケアがどのような意味か、知っている
- プレコンセプションケアという言葉聞いたことはあるが、意味は知らない
- プレコンセプションケアという言葉聞いたこともなく、意味も知らない

04-2

「妊娠前の健康管理」への理解と医療のかかり方

● 妊娠前の健康管理における医療機関のかかり方

10~40代の女性に、妊娠前の健康管理のために医療機関において利用したいサポートについてたずねたところ、1位が「栄養指導や食事管理のサポート」(43.5%)、2位が「妊娠前の健康診断」(40.3%)という結果でした。

また、妊活をしている人のうち、妊娠を計画する際、医療機関で事前に健康チェックを受けることが重要だと思う/ややそう思うと回答した人が9割以上にのぼり、生理や更年期症状と比べて医療機関にかかることの重要性を感じている人が多い結果となりました。

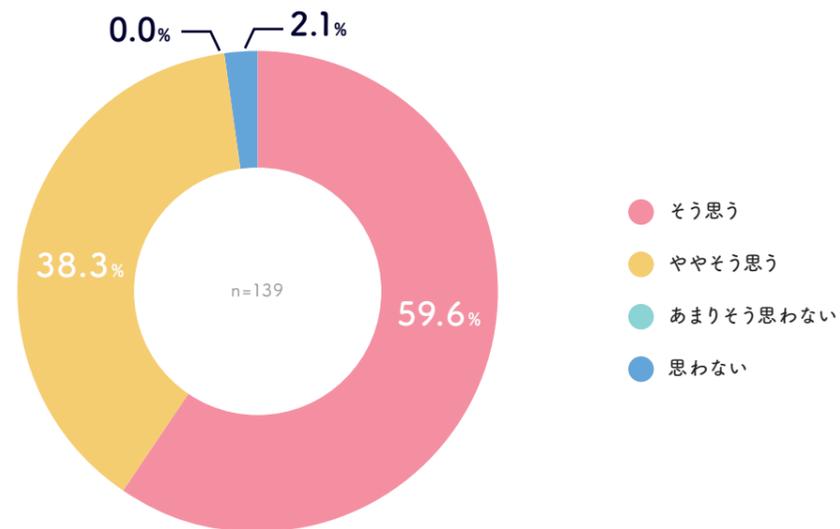
妊活のための婦人科を選ぶ際に知りたい情報としては、「診察や治療にかかる費用」(18.2%)、「治療にかかる期間や通院頻度」(18.2%)が挙げられ、婦人科を受診する際にかかる費用や時間についての情報のニーズが高いことがうかがえます。

また、オンラインでの相談をしてみたいと感じる/ややそう感じると答えた人は約5割に達し、多くの方がオンラインによる相談に前向きな意識を持っていることがわかりました。

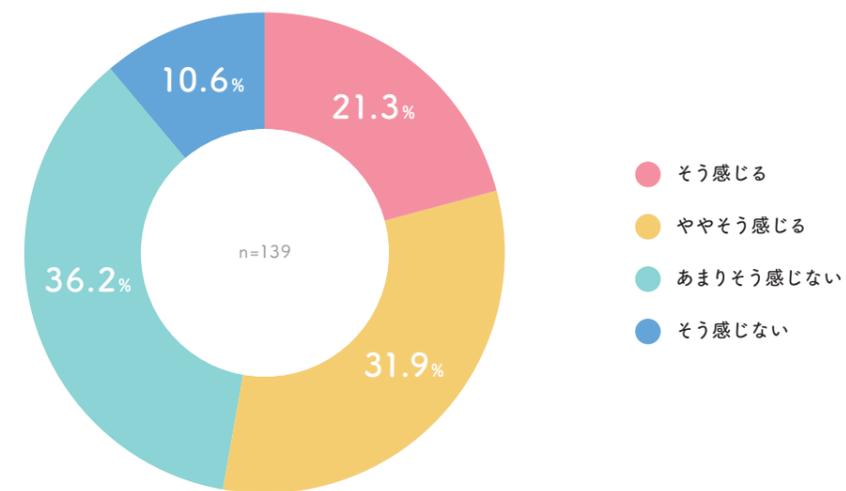
Q プレコンセプションケアに関して、医療機関において、どのようなサポートがあれば利用したいですか？



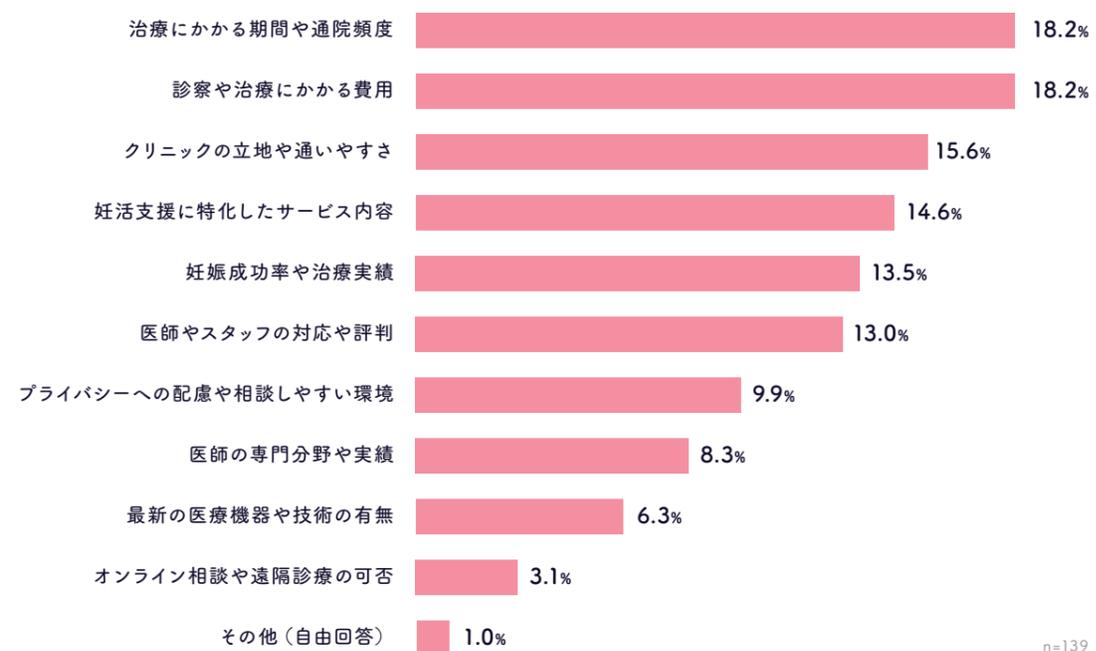
Q 妊娠を計画する際、医療機関で事前に健康チェックを受けることは重要だと思いますか？



Q オンラインで婦人科に相談することができれば、相談してみたいと思いますか？



Q 妊活のための婦人科を選ぶ際にもっと知りたい情報はどのようなことですか？（複数選択可）



# 監修医師からのメッセージ



松村 圭子 先生

成城松村クリニック院長  
日本産科婦人科学会専門医

## 大きく変わった“生理”を取り巻く環境と、これから必要なこと

2020年以降、生理に関してマスメディア等でも議論が活発に行われるようになり、ルナルナを始めとする企業の取り組みも活発に行われてきました。その結果、多くの女性が、生理痛やPMSを始めとする「生理の症状」に関して学ぶ機会が増えたと感じていること、また女性のみならず男性においても理解が少しずつ進み始めていることを、とても嬉しく思います。

今後は、生理のみならず更年期なども含めた女性の健康課題全体に対して、自分ごと化しにくい男性も含めて、お互いがカラダやココロの仕組みについて理解し合い、寄り添い合える環境づくりが進められることで、女性も男性にとっても生きやすい社会、働きやすい職場環境になっていくのではないのでしょうか。

また、生理に関する情報は、母親や学校の先生から最初に学ぶ方が大半です。つまり、子をもつ親や教育現場の皆さんが生理に関する正しい知識を持つこと、そしてご自身が学んだ生理に関する知識を常にアップデートしていくことも、未来の女性たちが輝ける社会を作っていくためにはとても重要になってきます。

## 婦人科受診はなぜ進まないのか

今回の調査結果では、生理や更年期で症状を抱える女性が婦人科を利用できていない実態が明らかになっています。日本は諸外国に比べても、婦人科への受診が進んでいない国であると言われており、近年の生理を取り巻くマスメディア等の環境の変化をもっても未だにこの課題は解決されていません。それはこれまで、ほとんどの女性に「生理の症状に対する正しい対処法」や「婦人科のかかり方」についての教育機会が提供されて来なかったことが要因として大きいと考えています。

一方で、妊娠を望む人の婦人科受診の重要性の認知が高まったことが明らかになり、これは大変に喜ばしいことです。「婦人科」のイメージが、“妊娠した人がいくところ”というイメージから“妊娠したい人が行くところ”に変わりつつあるということでしょう。

## 受診の目安は“辛さ”や“深刻さ”ではない。女性が婦人科にかかりやすい環境づくりを

次のステップとして、婦人科が“女性がカラダとのかたを相談する場”として認識されるようになることが、私たち婦人科医が目指しているゴールです。多くの女性が、生理や更年期の症状によって生活や仕事への影響を感じているにもかかわらず、私たち婦人科医にその悩みを相談してくれる方は、まだ多くありません。

今回の調査では、婦人科を受診しない理由として「症状がそれほど深刻ではないから」と答えた方が大変多くいらっしゃいましたが、婦人科受診の目安は症状の“深刻さ”ではありません。決して我慢をせず、何かしらの症状があり、不安を感じておられるなら、一度婦人科に相談をしていただくことで、すぐに治療に至らなくとも生活におけるさまざまなアドバイスをさせていただくことが可能です。また、症状がなくとも、健康管理の一環として定期的に婦人科を受診することも大切です。美容院やネイルに通うように、自身の身体のケアのひとつとして「婦人科」を受診していただけるようになることが、私たちの願いです。そのためには、女性が婦人科にかかりやすい環境づくりを、社会全体で後押ししていくことも重要だと考えています。

## さらなる女性活躍のための、上手な「婦人科のかかり方」

そして、今回の調査結果からは、女性たちの未来に向けた声も聞こえてきます。学校での生理教育で子どもに教えてほしいこととして、「恥ずかしがらずに生理について話すことの大切さ」、「生理痛や不調への対処方法」が上位に挙がっています。この2点は、今後の生理教育において重要なポイントだと考えています。

フェムテック元年から5年。ルナルナのFEMCATIONの取り組みをはじめ、生理に関する情報発信や議論が活発に行われてきました。また更年期に関する議論もいま活発に行われ始めました。次の5年では、これまでの生理の情報をさらに進化させ、女性のライフステージにおけるさまざまな健康課題への対処法や「婦人科のかかり方」についての情報を届けられ、その症状により悩んだり苦しんだりする女性を少しでも減らしていくことで、多くの女性の活躍にもつながっていくと考えています。

# LunaLuna

## 株式会社エムティーアイ

〒163-1435 東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティタワー35F

TEL: 050-8882-5921 メール: lnln\_support@cc.mti.co.jp

WEB: [https://sp.lnln.jp/brand/information/our\\_project](https://sp.lnln.jp/brand/information/our_project)

※電話受付時間は土日祝日を除く9:00-17:30となります。

※『ルナルナ』は(株)エムティーアイの登録商標です。

発行日: 2024年11月(初版)

エムティーアイ