



# ルナルナ 通信

Luna Luna information

エムティーアイ

2013年9月3日

Vol.6



## 『ルナルナ』ユーザーのアンケート調査「みんなの声」 「妊娠前の意識について」の調査結果

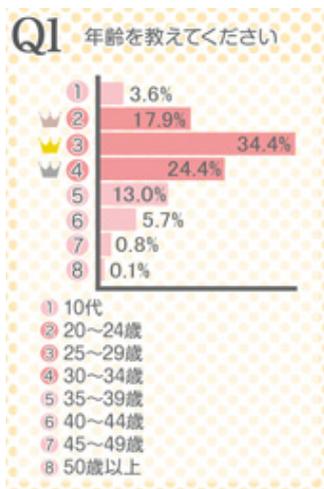
(株)エムティーアイが運営する、女性のカラダとココロの健康情報サイト『ルナルナ』では、毎月サイト内で「みんなの声」と題してアンケート調査を行っています。

多くのユーザーから回答が寄せられ、生理やカラダに関する内容をはじめ、ほかでは聞けない女性の悩みや本音が明らかになっています。

今回の Vol.6 では、「妊娠前の意識について」の調査結果をお届けします。妊娠・出産は女性にとって人生の一大イベントです。毎月の生理も、赤ちゃんを受け入れるために準備をしていた子宮内膜が古くなり剥がれ落ちて、体外に排出されることで起こっていることを考えると、女性のカラダは、初潮から閉経まで常に赤ちゃんを授かる準備をしているともいえるのです。

そんな女性にとって、大きな節目ともなる妊娠について、未経験、経験ずみの人も併せて、妊娠前の女性の様々な気持ちについて聞いてみました。

### ■ 今回の調査は、20～40 歳代まで幅広い層のユーザーが回答



#### Q1. 現在の年齢を教えてください。

まず、はじめに今回の調査に回答してくれたルナルナユーザーたちに現在の年齢を聞いてみました。

年齢は、「25～29歳」が最も多く34.4%、続いて「30～34歳」が24.4%、「20～24歳」が17.9%となりました。

5年前、10年前と比較して、晩婚化、生活スタイルの変化により、出生年齢も変化してきていることはもちろん、医療技術の向上も妊娠に大きな影響を与えていることから、出産時の年齢の幅も広がっています。

こうした背景から、今回の調査には「35～39歳」「40～44歳」のルナルナ会員も多数参加してくれています。

### ■ 4人に1人は、妊娠経験あり！



#### Q2. 既婚・未婚、出産経験など、現在の状況を教えてください

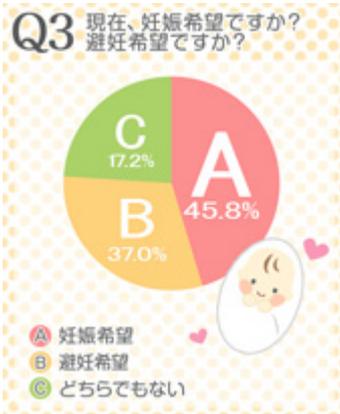
次に、既婚、未婚や子供の有無など、現在の自身の状況を聞きました。

未婚、既婚の割合は、ほぼ半数という結果でした。最も多かったのは「未婚、彼氏あり」と回答で34.9%です。

ついで、多かったのは「既婚、子供あり」で25.6%、アンケート回答者の4人に1人は妊娠経験ずみという結果でした。

## ■ 約半数が妊娠希望！『ルナルナ』で妊娠に備える女性も多数

### Q3. 現在、妊娠希望 or 避妊希望ですか？



次に、現在妊娠を希望しているか否かを聞いてみました。

「妊娠希望」の人が45.8%、「避妊希望」の人が37%という結果で、調査では約半数のルナルナユーザーが妊娠を希望していることがわかりました。

『ルナルナ』では、生理日予測だけでなく、排卵日や妊娠しやすい日を教えてくれる便利な機能があります。

『ルナルナ』で、きちんと自分のカラダの状態を把握し、妊娠に備えている女性も多いことがわかります。

## ■ 妊娠に対するイメージは「幸せ」「喜び」がTOP2！

### Q4. 妊娠に対してのイメージを教えてください



妊娠に対するイメージを聞いてみました。

最も多かったのが「幸せ」23.6%、ついで、ほぼ同率で「喜び」23%でした。1位、2位の結果から、多くの人は妊娠について良いイメージを持っていることがわかります。

以降「大変」18.1%、「お金がかかる」11.7%と続きます。多くの人は、赤ちゃんを授かることは、とても嬉しいことだと思う一方、「大変」という現実的な一面も感じているようです。

他にも以下のような回答がありました。（自由回答）

- ★神秘的なこと
- ★希望
- ★責任感
- ★つわりが大変
- ★痛い
- ★楽しみと不安
- ★自由がきかなくなる

自由回答の結果からも、不安と希望の入り混じった複雑な心境がうかがえます。妊娠・出産は女性ひとりで背負うものではありません。妊娠したときのために、日頃からパートナーともよく話し合っておくことが大切です。

## ■ 約9割がいつかは妊娠したい！

### Q5. いつかは妊娠したいですか？



現在妊娠を希望していない人も含め、「いつかは、妊娠してみたいと思うか？」を聞いてみました。

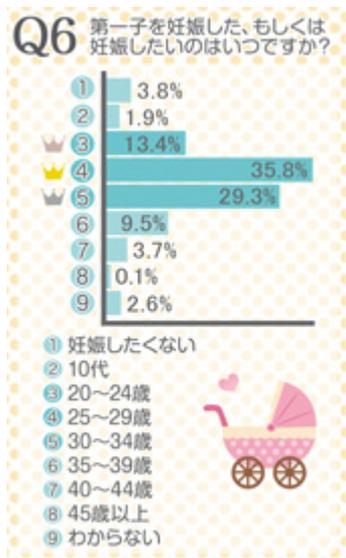
調査では、「はい」と答えた人は88.3%で、なんと9割近くの方は「いつかは妊娠したい！」と思っていることがわかりました。

やはり女性として、妊娠・出産に興味や憧れを持つ人が圧倒的に多いようです。将来、妊娠して赤ちゃんを授かるために、妊娠前から自分のカラダの状態を知り、妊娠について正しい知識を身につけることはとても大切です。

また、妊娠のメカニズムを正しく理解することで、排卵のタイミングなども、うまくつかめるようになり、スムーズな妊娠にもつながりやすくなります。

## ■ 第一子妊娠は、生活の落ち着いた30歳前後が理想的！

### Q6.第一子を妊娠した、もしくは妊娠したいのはいつですか？



ルナルナユーザーに、妊娠したい(した)年齢についても聞いてみました。

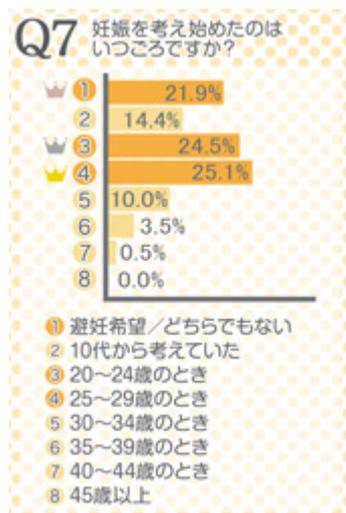
最も多かったのは「25～29歳」35.8%、ついで「30～34歳」29.3%、「20～24歳」13.4%でした。

厚生労働省の人口動態統計によると、女性の初産の平均年齢は、2011年に30.1歳と初めて30歳を超えました。初産年齢は上昇傾向が続き、2000年時点に比べると2.1歳上昇しています。

この傾向は、ルナルナユーザーにも同様に見られ、30歳前後で生活も落ち着いてから、妊娠を考えたいと思う人が多いようです。

## ■ 妊娠を意識し始めるのは、半数以上の人々が20歳代と回答

### Q7.妊娠を考え始めたのはいつごろですか？



では、いつ頃から妊娠を意識するようになったのでしょうか？

最も多かったのは「25～29歳のとき」で25.1%、続いて「20～24歳」24.5%でした。

20代半ばから後半になると、友人や知人など周りでも結婚、出産する人が増えてくる時期です。こうした状況の中、徐々に意識を強める人が多いのかもしれませんが、妊娠には「卵巣年齢」が大きくかかわっています。卵子のもとになる原子卵胞は、お母さんのお腹にいる胎児期に500～700万個作られますが、生まれるときには200万個、思春期には10万～30万個、30代では5万個と、生理周期ごとに1,000個ずつ減少していきます。卵巣の機能も徐々に低下、閉経間際には、原子卵胞はほとんどなくなってしまいます。

このように、いくら見た目が若々しく健康でキレイであっても、卵巣には寿命があり、一般的には50歳前後で閉経を迎えます。「今はまだ…」と書いていても、生まれながらに卵子の個数は限られているため、欲しいと思ったときに、すぐに妊娠できないことも多く、不妊は決して他人事ではありません。

『ルナルナ』では、将来、健康で元気な赤ちゃんを産み育てるためにも、自分のカラダに関する正しい知識を身につけ、将来の妊娠を見据えたライフプランを立ててほしいと考えています。

## ■ “年齢やパートナーとの出会い”などの環境変化が妊娠を考えるきっかけに・・・

### Q8. そのとき、どのような診断をうけましたか？

**Q8** 妊娠を考え始めたきっかけはなんですか？

年齢とともに欲しくなった	19.7%
彼の子供が欲しかった	17.2%
結婚した	16.5%
身近な人が妊娠した	15.2%
赤ちゃんを見た・触った	12.8%
周りの人に勧められた	0.9%
テレビや本を見て	0.9%
その他	3.3%
避妊希望/どちらでもない	13.5%

では、妊娠を希望している人は、どのようなきっかけで妊娠について意識するようになったのでしょうか？

最も多かったのは「年齢とともに欲しくなった」で 19.7%、ついで「彼の子供が欲しかった」17.2%、「結婚した」16.5%、「友人など身近な人が妊娠した」15.2%と続いています。

やはり年齢やパートナーとの出会い、結婚といった環境の変化などから意識するようになった人が多いようです。

また周囲の人が、妊娠・出産したりすると、赤ちゃんに触れ合う機会が増え、「いつかは私も・・・」と意識することも多いようです。

## ■ 妊娠するために、5人に1人が「基礎体温をつける」と回答

### Q9. 妊娠するために何かしましたか？

**Q9** 妊娠するために何かしましたか？

基礎体温をつける	21.5%
タイミング法を試す	14.4%
ネットや本などで調べる	11.7%
体を冷やさないようにする	9.7%
妊娠した身近な人にきく	8.5%
サプリメントを摂取する	5.0%
バランスの良い食事をする	4.0%
その他	6.1%
避妊希望/どちらでもない	19.0%

最後に、妊娠するために、どんなことを実践したのか聞いてみました。

最も多かったのは「基礎体温をつける」で 21.5%でした。

妊娠する可能性を高めるためには、自身の排卵日を把握しておくことが重要です。基礎体温は排卵日だけでなく、排卵の有無もチェックすることができます。

ついで、多かったのは「タイミング法を試す」14.4%。基礎体温に続いてこちらもポイントは正確な排卵日を知ることです。

タイミング法には、きちんと自分の生理周期と排卵日を把握しておくことはもちろん、パートナーにも協力を仰いでおくことが大切です。

効果的な妊娠のため、基礎体温測定と合わせて、タイミング法を試す人が多いようです。

他にも以下のような回答がありました。

- ★ストレスを貯めないようにする
- ★産婦人科を受診した
- ★排卵検査薬を使用した
- ★体を動かすようにする
- ★身体にいいお茶(ルイボスティー・たんぽぽ茶)を飲むようになった
- ★ルナルナを参考

自然に妊娠できれば一番良いですが、健康への意識が高いルナルナユーザーだからこそ、日ごろから自身のカラダに気をくばり、妊娠しやすいカラダづくりを心がけている人が多いのかもしれませんが。

※ 調査実施時期：2013年7月～2013年8月 調査方法および人数：『ルナルナ』サイト内にて会員1,475名

今回の調査結果からは、晩婚化・晩産科の傾向が強く見られる現代においても、多くの女性が妊娠を望んでいる様子がうかがえました。

女性にとっては、人生の大きな節目ともいえる“妊娠・出産”ですが、そのためにも、早いうちから自分のカラダについて知っておくことが大切です。

『ルナルナ』では生理日予測だけでなく、排卵予定日や妊娠しやすい日も教えてくれるので、自分の生理周期やカラダのリズムを把握するのに大変便利です。

また、将来の妊娠に備え、正しい妊娠の知識を得るために役立つ情報も配信しています。

今後も、最も身近なモバイルを通じて、多くの女性のカラダとココロの健康をサポートする様々なサービスを提供していきます。



サイト名	ルナルナ®
概要	携帯で簡単に体調管理ができる、女性のための健康情報サイト。過去の生理日を入力すると、次の生理予定日を知らせてくれたり、妊娠しやすい時期・しにくい時期などを教えてくれます。ダイエットサポート機能や、女性特有の病気・性に関する情報など、人には聞けない悩みもサポートします。
課金額(税込)	月額 189 円
アクセス方法	『ルナルナ』で検索

※『ルナルナ』は(株)エムティーアイの登録商標です。



株式会社エムティーアイ

●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 広報室

TEL: 03-5333-6323 FAX: 03-3320-0189

E-mail: mtipr@mti.co.jp URL: <http://www.mti.co.jp>

●一般のお客様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](mailto:lnln_support@cc.mti.co.jp)