



# ルナルナ通信

Luna Luna information

エムティーアイ

2021年9月9日

番外編

## LunaLuna

### 生理に関する男性の意識調査 ～生理やPMSに関する男性の理解度は?!～

(株)エムティーアイが運営する、ライフステージや悩みにあわせて女性の一生をサポートする健康情報サービス『ルナルナ』では、定期的にサービス内で様々な意識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ははじめ、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。

今回は番外編として、『ルナルナ』としては初となる男性に実施した「生理に関する男性の意識調査」をお届けします。近年、日本でもフェムテック市場が広がりを見せるなど、生理をはじめ女性特有の健康課題に対して、注目される機会が多くなっていると感じます。そのようななかで、男性は生理についてどのくらい理解をしているのか、既婚や子どもの有無、パートナーの有無などライフステージ別による違いも調査しました。

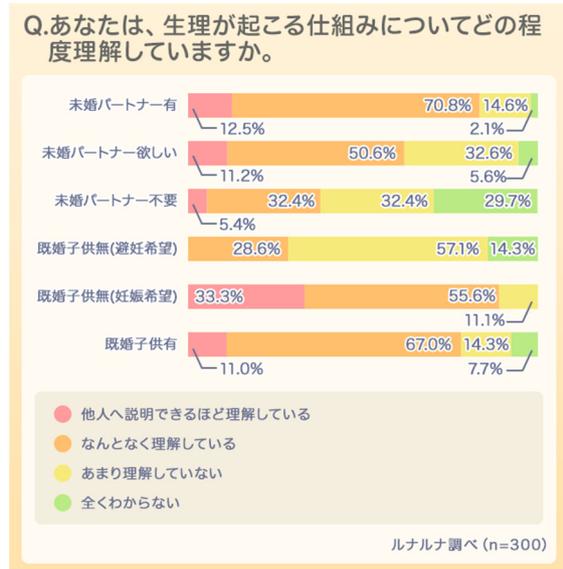
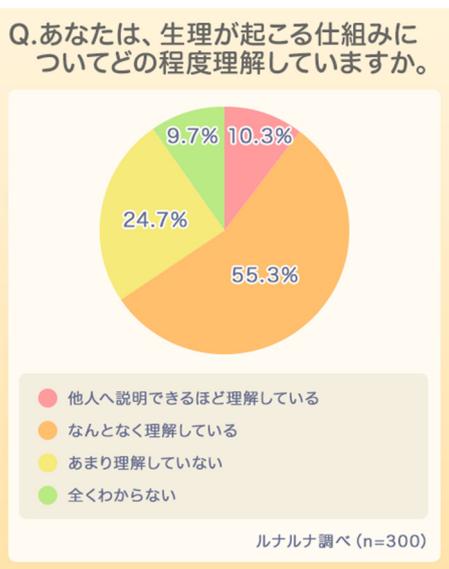
#### ■ 6割以上の男性が生理の仕組みを理解！将来子どもを望む既婚男性が最も理解度が高い結果に Q. あなたは、生理が起こる仕組みについてどの程度理解していますか。

はじめに、男性が生理の起こる仕組みについて理解しているのかを聞いてみました。

「他人に説明するほど理解している」10.3%、「なんとなく理解している」55.3%、「あまり理解していない」24.7%、「全く分からない」9.7%となりました。程度の差はありますが、6割以上の男性が理解しているという回答結果となりました。

また、ライフステージ別に見てみると、既婚子ども無(妊娠希望)の男性が、「他人に説明するほど理解している」33.3%と「なんとなく理解している」55.6%を合わせると、88.9%となり最も理解が高い結果となりました。次いで、未婚パートナー有の人が83.3%、既婚子ども有が78.0%となり、既婚子ども無(避妊希望)の男性が28.6%と最も低い割合となりました。

★生理の仕組みについてはこちら：<https://pc.lnln.jp/article/mtihp-0004175.html>



■ **多くの女性が悩まされている PMS について理解している男性は 3 割弱という結果に...**

**Q. あなたは、PMS(月経前症候群)に対してどの程度理解していますか。**

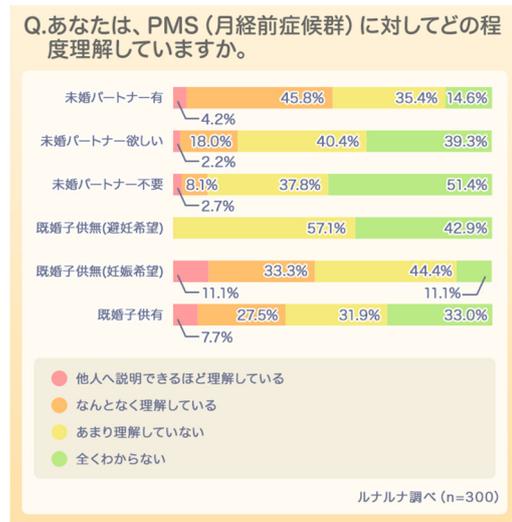
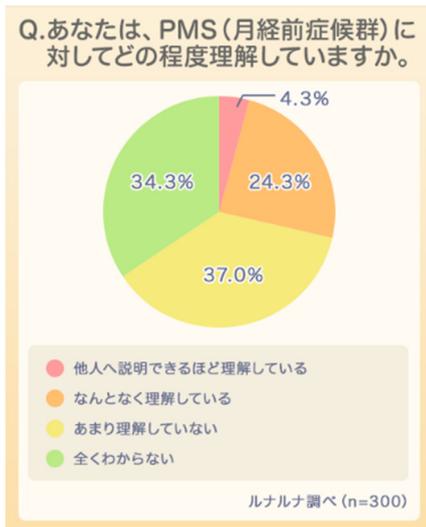
生理開始の 3 日前から 10 日くらい前に、頭痛や肌荒れなどカラダの不調だけでなく、イライラしたり憂うつな気分になるなどココロにも変化が起こる、PMS(月経前症候群以下「PMS」)に悩まされる女性は多くいます。では、PMS について男性はどのくらい理解しているのでしょうか。

「他人に説明するほど理解している」4.3%、「なんとなく理解している」24.3%、「あまり理解していない」37.0%、「全く分からない」34.3%となり、「あまり理解していない」と「全く分からない」を合わせると、7 割以上の男性が PMS についてはあまり知らないという結果となりました。

ライフステージ別に見てみると、未婚パートナー有の人が、「他人に説明するほど理解している」4.2%と「なんとなく理解している」45.8%を合わせると、50.0%で最も高く、次いで既婚子ども無(妊娠希望)の男性が 44.4%となりました。一方で、既婚子ども無(避妊希望)の男性は、「あまり理解していない」57.1%、「全く分からない」42.9%となりました。

自身のパートナーはもちろん、学校や職場などでも PMS に悩んだり、辛い思いをしている女性は多くいると思います。ただ、PMS の症状や辛さは人それぞれ異なり多様なため、男性が理解するのは難しいかもしれません。まず女性には生理に関連してこのようなカラダやココロの変化があることを知ることから始めてほしいと思います。

★PMS(月経前症候群)について：<https://pc.inln.jp/article/mtihp-0002383-html>

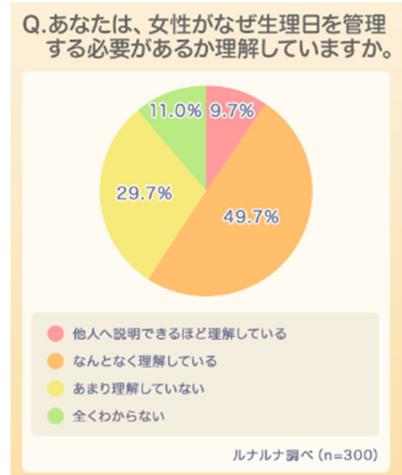


■ **女性の生理日の管理方法で認知度が最も高いのは専用アプリ！**

**Q. あなたは、女性がなぜ生理日を管理する必要があるか理解していますか。**

次に、女性が生理日を管理する必要性について理解をしているのかを聞いてみました。

「他人に説明するほど理解している」9.7%、「なんとなく理解している」49.7%、「あまり理解していない」29.7%、「全く分からない」11.0%となり、6 割近くの人が理解しているという結果となりました。



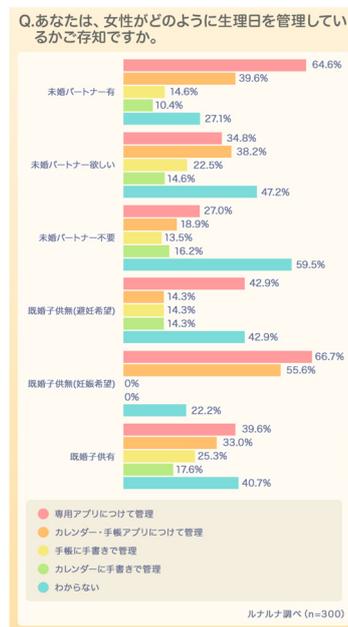
**Q. あなたは、女性がどのように生理日を管理しているかご存知ですか。(複数回答)**

では、女性がどのようなツールを使って生理日管理を実施しているのかを知っているのでしょうか？

1位「わからない」で47.3%、2位「専用アプリにつけて管理」41.3%、3位「カレンダー・手帳アプリにつけて管理」33.3%となりました。ライフステージ別にみると、「専用アプリにつけて管理」が既婚子ども無(妊娠希望)(66.7%)と未婚パートナー有(64.6%)で最も高く、「わからない」が未婚パートナー不要(59.5%)で最も高くなりました。

『ルナルナ』にも生理日や排卵日などをパートナーと共有できる機能があり、男性側がパートナーの体調を気遣ったり、夫婦で家庭妊活のツールとして活用されていることから、将来子どもを望んでいる人やパートナーがいる人は、専用アプリについての認識が高いのかもしれません。

★パートナーの生理周期を理解することについて：<https://pc.inln.jp/article/mtihp-0003308-html>



**■ 女性が産婦人科を受診するタイミングは、妊娠・出産のときとイメージする男性が多く**

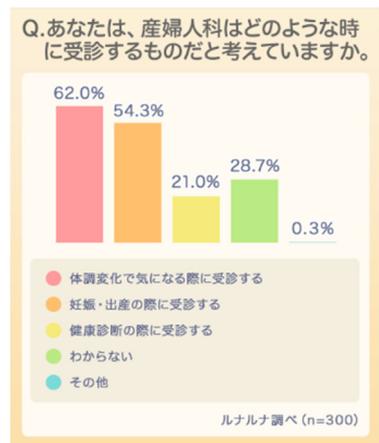
**Q. あなたは、産婦人科はどのような時に受診するものだと考えていますか。(複数回答)**

最後に、女性がどのような場合に産婦人科を受診すると考えているのかを聞いてみました。最も多かった回答が「妊娠・出産の際に受診する」62.0%、次いで「体調変化で気になる際に受診する」54.3%、「わからない」28.7%となりました。こちらはどのライフステージであっても、「妊娠・出産の際に受診する」が最も多い結果となっています。

名前からも妊娠・出産の際に利用するとイメージする男性も多いかもしれませんが、産婦人科とは産科と婦人科を兼ねた病院のことです。産科では、妊産婦を対象に検査や治療、分娩などを行います。婦人科は生理に関する悩みから、子宮筋腫などの子宮の病気や性感染症、更年期障害、不妊の相談など、女性特有の不調や症状に幅広く対応してくれます。7割以上の男性があまり理解していないという結果となったPMSについても、婦人科にて診断・治療を行います。

以前『ルナルナ』で行った婦人科に対する意識調査の自由回答では、「妊娠と結び付けられてしまい、特に若い頃は周りの目が気になりかかりにくかったです。」といった声もあり、女性自身でも婦人科に対する敷居が高いと感じている傾向があります。ただ、耳や鼻のトラブルがあったときは耳鼻科、目のトラブルがあったときは眼科など、ほかの診療科と同じように女性特有の不調やトラブルが少しでもあった際に気軽に受診できるのが婦人科です。産婦人科は、妊娠・出産以外にも、女性の健康を守るために受診する医療機関であることを知ってほしいと思います。

★婦人科受診について：<https://pc.inln.jp/article/mtihp-0001372-html>



今回の調査では、全体として生理については理解している人が多くいる一方で、PMSなどの一歩踏み込んだ内容については、ライフステージによって理解に差がある結果となりました。生理をはじめ女性のカラダやココロについて、男性が自ら勉強したり情報を得る機会はまだまだ少なく、『ルナルナ』としても男性に正しい知識や学べる機会を提供できるように、引き続きさまざまな形で活動を実施していきたいと思っています。

また、パートナーや家族をはじめ職場や学校など、女性特有の健康課題に悩んでいる女性は多くいると思います。男性から直接声をかけたりサポートすることは難しいかもしれませんが、生理や女性特有の健康課題につい

て、知ってもらだけでも女性としては心強く感じますので、この機会にぜひ生理や女性のカラダやココロの変化について考えるきっかけにしてほしいと思います。

調査実施時期：2021年5月21日～24日

調査方法および人数：楽天インサイトにアンケート調査 携帯電話(スマートフォン)を所有する15歳から49歳の男性300名

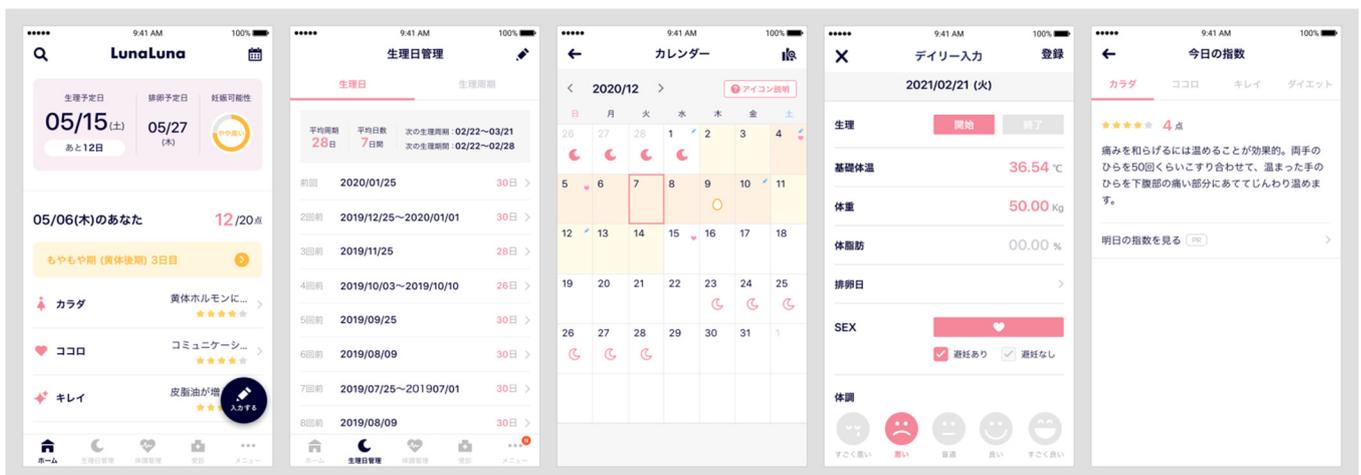
## 《20周年を迎えた『ルナルナ』はブランドもアプリデザインもアップデート！》

2020年11月に20周年を迎えた『ルナルナ』は、これまでの「生理日の記録管理ツール」から、「女性が自分らしく生きることをエンパワメントしてくれるサービス・ブランド」へとアップデートしました。また、日本で女性や、女性の健康に関わる課題が起こる背景のひとつとして、男女問わず女性のカラダやジェンダーについて、正しい知識を学ぶ機会が少ないと感じており、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知り、理解しあうことを目的とした学びの場を創出するため、「FEMCATION(フェムケーション)」プロジェクトをスタートしています。

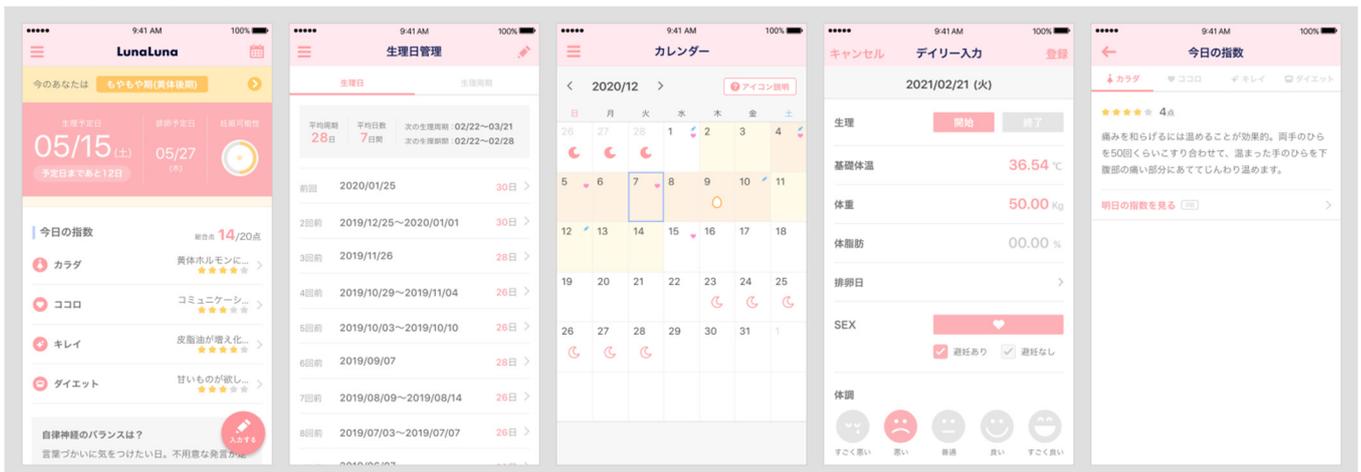
今回、20周年を機に新たなブランドにアップデートしたイメージに合わせてアプリのデザイン(UI)も変更します！

新デザインでは、アプリ全体の配色を、従来の可愛らしいイメージが強いピンク色から、温かみを残しつつも青みを入れたジェンダーレスな印象のピンク色を基調とし、画面全体の配分も白色の面積を増やすなど、女性だけに閉じない公共性高いイメージと、多様な女性たちに寄り添えるニュートラルな印象へと変更しています。また、メニューを下部に固定することで、より分かりやすく使いやすいサービスへとアップデートしていますので、ぜひ新しくなった『ルナルナ』を体験してください♪

### ■新しいデザイン



### ■これまでのデザイン



『ルナルナ』では今後も、「FEMCATION(フェムケーション)<sup>※1</sup>」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。

※1:「FEMCATION」(商標登録出願中)は、FEMALE(女性)とEDUCATION(教育)を掛け合わせた造語です。

## LunaLuna

サイト名	ルナルナ®
概要	<b>ライフステージや悩みにあわせて女性の一生をサポートする健康情報サービス</b> ＜無料コース＞生理日予測を始めとする、女性のカラダとココロの健康管理サービス。過去の生理日から生理日・排卵日を予測し、日々の体調変化をお知らせします。 ＜ベーシックコース＞デリケートな女性のカラダとココロの健康情報サービス。 生理日管理に加えて、あなたにあったカラダやお肌、ココロの状態を365日サポートします。 ＜ファミリーコース/プレミアムコース＞妊活から妊娠・出産までを独自の予測ロジックやアドバイスでサポートするサービス。妊娠しやすいタイミングを「仲良し日」としてお知らせし、妊活を手厚くサポートします。
課金額(税抜)	ベーシックコース:月額180円   ファミリーコース:月額300円 プレミアムコース:月額364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: 03-5333-6755 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)