

女性の生理に関する実態調査

研究分担者 松原 圭子（国立成育医療研究センター 研究所 ダイバーシティ研究室・室長）
星野 絵里（国立成育医療研究センター 研究所 政策科学研究部
政策評価研究室・室長）

研究要旨

背景：本研究は、日本の若年層、特に中高生を対象に、生理（月経）に関する実態とその周辺課題を明らかにすることを目的として実施された。近年、「生理の貧困」が社会課題として注目されており、経済的制約に加えて、生理や性に対する忌避感、情報不足、相談先の不在といった構造的・社会的要因が指摘されている。特に思春期女性におけるこれらの問題は、学業や社会参加、ウェルビーイングに影響を及ぼす可能性がある。

結果：本年度は、多年度にわたる研究計画の初年度として、全国の中学校・高等学校を対象とした無記名ウェブアンケートを実施し、月経経験や初経年齢、症状の有無、生活への支障、月経に関する知識や相談行動、自己管理感などについて網羅的なデータを収集した。調査は令和6年11月～12月末にかけて実施され、62校の協力校の生徒より13,469件の回答が得られた。

考察：現在、分析作業を進めており、結果の詳細は令和7年度以降に報告予定であるが、初期的な知見として、中高生における生理関連の課題が多層的であり、生活や学習環境への影響が無視できないことが示唆されている。今後の分析により、生理の困難がもたらす構造的な障壁を可視化し、学校・地域・政策レベルでの支援や健康教育のあり方を再構築するための基盤を提供することを目指す。

A. 研究目的

本研究の目的は、日本における若年層、特に中高生を対象に、生理に関する実態やその周辺課題を明らかにすることである。近年、「生理の貧困」が社会問題として注目されており、その背景には経済的要因に加え、生理や性に対する忌避感、情報・相談先の不足といった構造的な社会的要因が存在するとされている。「生理の貧困」とは、生理用品の入手困難にとどまらず、生理に関する正確な知識の不足、相談できる環境の欠如、そして不調に対する理解や配慮の不足といった複合的な困難を含み、個人の尊厳や教育機会、日常生活に深刻な影響を及ぼす多面的な社会課題である。

本研究では、令和3年度に厚生労働省によって実施された全国調査との比較も視野に入れつつ、思春期の女性が抱える生理に関する困難の実態、具体的には、生理用品の入手状況、心身の健康への

の影響、学校生活や社会参加への支障、支援へのアクセス状況等を明らかにすることを目的とする。さらに、生理に関する課題が学業や生活の継続性、プレゼンティーイズム（Presenteeism）に及ぼす影響を含め、若年期における女性のウェルビーイングに対する阻害要因としての生理の貧困の特性を探る。本研究成果は、将来的な政策立案や学校・地域における支援体制の整備、さらには健康教育の在り方の見直しにつながる実証的基盤を提供することを目指す。

B. 研究方法

1. 生理の実態に関する調査の実施

（1）本研究のデザイン

本研究は、当研究班で実施した全国の中学生・高校生を対象にした喫煙・飲酒の実態調査と連携

して実施した。喫煙・飲酒の実態調査にウェブ形式で協力すると応諾が得られた学校が調査対象校である。調査の計画立案や実施に向けた手順の詳細は他の分担研究報告書に記載されている。

(2) 研究対象校および対象者

本研究は、飲酒や喫煙に関連する既存調査項目と連携して実施されたものであり、全国から無作為に抽出された中学校244校および高等学校236校のうち、調査協力に同意を得られた学校に所属する生徒を対象とした。調査はウェブ方式にて実施され、各校の判断に基づき、任意の時間および方法で生徒にアンケートを配付・回答していただいた。

(3) 分析方法

調査実施期間は令和6年11月～12月末とした。調査対象校には、専用のウェブフォームURLを送付し、各校の責任のもと、校内の適切な環境において生徒が回答を行えるように依頼した。収集されたデータは匿名化され、集計・分析を通じて生理に関する実態把握を行った。

(4) 調査項目

調査項目(Q1-9)は、月経経験の有無および初経年齢、生理に関連する身体的・精神的症状、日常生活への影響、月経に関する知識の有無、相談先の状況、さらには生理に伴う困りごとの自己管理感(コントロール感)など、多岐にわたる視点から構成されている。これらの項目の設定は、厚生労働省の担当官との複数回の協議・検討を経ておこなわれた。

(倫理面への配慮)

本研究は個人情報を取得しない無記名調査として実施した。調査対象者には目的と方法、自由意志で参加の有無を決定できることを伝えた。調査への参加・不参加によって生徒や保護者に不利益が生じることはなく、個々の回答を学校関係者は見ることができないことや、成績や学校評価に影響することも一切ないことも記した。保護者への個別同意取得は行わないが、配布される説明文書を通じて調査の目的と方法を家庭で共有し、生徒が調査票冒頭にある同意確認欄へのチェックをすることにより同意の意思を確認することと

した。チェックがない場合はその回答データは使用されず、無回答での提出も可能とした。なお無記名方式のため、提出後の撤回はできないこととした。

本研究の計画は、国立成育医療研究センター倫理審査委員会を受審し、承認を得た(倫理課題番号:2024-057)。

C. 研究結果

本研究は、研究期間が複数年(令和8年度まで)にわたり、本年度はその研究計画初年度にあたる。研究計画に基づき、調査項目を設定し、調査を実施した。調査依頼校のうち、調査協力の応諾を得られたのは62校(中学校30校、高等学校32校)であった。有効回答数は計13,469名である。調査結果については、現在分析しているところであり、令和7年度以降に分析結果の報告を行う予定である。

D. 考察

本研究では「生理に関する実態」について、問題を抱える女性の分布や心身の健康状態、日常生活への影響等についての実態を把握することができる項目を選定し、13,469人からの回答を得ることができた。特に、中高生や、比較的情報の少ない若年女性も含めた「生理に関する実態」を把握し、課題や支援ニーズを整理することは、まだ十分に行われておらず、データの解析結果から対策を検討することが期待される。さらに、女性の健康総合センターにおける取組との効果的な連動についても期待できる。

本調査は、同年度に実施された飲酒・喫煙に関する全国調査と同一の抽出枠をもとに実施されており、両調査は連携して学校選定・調査依頼が行われた。生理に関する設問は、オンライン回答方式を選択した協力校の生徒にのみ実施されていることから、回収されたデータはオンライン調査協力校における生徒の実態を反映している。このため、本調査結果は、ICT環境等のオンライン調査の体制が比較的整った学校における生徒の回答を中心として構成されている。生理に関する

困難や支援ニーズについても、調査未実施校に在籍する生徒の実態を反映しきれていない可能性を念頭に置く必要がある。この点を踏まえ、今後の分析では、回答環境や回答様式が結果に及ぼす影響についても留意する。

3. その他 なし

E. 結論

本研究は、日本の若年層、とりわけ中高生を対象として、生理に関する実態や周辺課題を把握することを目的に計画された多年度研究の初年度に位置づけられる。本年度は、調査項目の設計、倫理的配慮の徹底、協力校への調査依頼、実地調査の遂行、回答の収集までを円滑に完了した。これにより、従来十分に可視化されてこなかった中高生における月経経験、症状、支障、知識、相談行動、コントロール感などに関する網羅的なデータを取得することができた。

今後の分析を通じて、本調査が明らかにするのは、単なる「生理の貧困」にとどまらず、月経が若年女性のウェルビーイングや学習・生活に与える影響、支援の届きにくさ、知識の偏在、相談先の不足といった、より構造的かつ社会的な問題の全体像である。

この知見は、学校や地域社会における健康教育や支援体制の在り方を再考し、女性の健康と学びの機会の保障を両立させる施策の基礎資料として活用されることが期待される。令和7年度以降の継続的な分析と発信により、政策提言や教育現場へのフィードバックを通じた社会実装を目指す。

引用文献 なし

F. 研究発表

1. 論文発表 なし
2. 学会発表 なし

G. 知的財産権の出願・登録状況（予定を含む）

1. 特許取得 なし
2. 実用新案登録 なし

「生理の状況調査」質問項目（ウェブ回答調査のみ）

※生理の状況調査は、ウェブ回答によるご参加をされる学校でのみ実施します。

また生理に関する質問は、性別について「女性」と回答した者だけに表示されます。そのため「男性」と答えた場合には、以下の質問は表示されません。

右図はサンプル画像につき、実際の調査時のインターフェイスとは異なります。

生理の状況についての調査

※事前の設定で性別について「女性」と回答した者のみを対象とする。

Q1) 月経（生理）に関して、これらのことを知っていましたか？
初めての月経は、10歳から14歳ごろまでに始まることが多い

- ☐ 知っている
☐ 知らなかった

SAMPLE

月経の周期（月経が始まった日から次の月経が始まるまで）は、25～38日程度である

- ☐ 知っている

Q1) 月経（生理）に関して、これらのことを知っていましたか？

- ☐ 初めての月経は、10歳から14歳ごろまでに始まることが多い（知っている ・ 知らなかった）
- ☐ 月経の周期（月経が始まった日から次の月経が始まるまで）は、25～38日程度である（知っている ・ 知らなかった）
- ☐ 1回の月経は、3～7日くらい続く（知っている ・ 知らなかった）
- ☐ 生理用品（ナプキンやタンポンなど）にはいろいろな種類があり、経血の量や使う日の行動などにあわせて使い分ける（知っている ・ 知らなかった）
- ☐ 生理用品の使い方、捨て方（知っている ・ 知らなかった）
- ☐ 生理用品は、適切な頻度で取り替える（ナプキンはだいたい1日5、6回くらい）（知っている ・ 知らなかった）

Q2) 過去に、月経は一度でもありましたか。（はい ・ いいえ）

- ☐ 「はい」 → Q3)
- ☐ 「いいえ」 → 終了

Q3) はじめて月経がきたのは何歳ですか？（○ 歳）

Q4) 月経に関してどのような症状がありますか？あてはまるものすべてにチェックをしてください。

- ☐ 経血量が多いことがある/あった（例えば、夜用のナプキンを使ってももれてしまう、休み時間のたびに生理用品をとりかえないともれてしまう、など）
- ☐ 月経の日数が短い（2日以内）、または長い（8日以上）ことがある/あった
- ☐ 月経の周期が不順（24日以下や45日以上、またはバラバラ）なことがある/あった
- ☐ 月経中にからだや心の不調がある/あった（例えば、腹痛、腰痛、頭痛、吐き気、下痢 など）

- ☐ 月経の前にからだや心の不調がある/あった（例えば、お腹の張り、頭痛、むくみ、イライラ、ゆううつ、不安、だるさ、食欲増加 など）
- ☐ これら以外の症状がある（自由回答）
- ☐ 特に症状はない → Q7)

Q5) 月経に関する症状によって、ふだんの生活に支障がありますか？

- ふだんの生活に支障はない
- ふだんの生活に支障がある（例えば、症状が強く1日中寝込む、学校での授業・課外活動・行事を欠席または早退したことがある など）

Q6) 月経に関する症状をどのように対処していますか。あてはまるものすべてにチェックをしてください。

- がまんしている
- 痛み止めなどの薬を飲んでる
- 周りの人などに相談している
- 病院やクリニックなどに通院している
- これら以外の方法で対処している（自由回答）
- 特に対処をしていない

Q7) 月経に関連した困りごとについて伺います。あてはまるものすべてにチェックをしてください。

- 授業中などに経血がもれてしまわないか不安
- 生理用品を交換するタイミングを作りにくい
- 学校や外出先で生理用品が無い、もしくは足りずに困ったことがある
- 周りの人に、月経による不調などを伝えられなかったことがある
- これら以外の困りごとがある（自由回答）
- 特に困っていない

Q8) 月経に関する症状や困りごとについて、誰か/どこかに相談することがありますか。

- 「はい」 → Q9)
- 「いいえ」 → 終了

**Q9) 月経に関する症状や困りごとの相談は、誰に/どこでしていますか。
あてはまるものすべてにチェックをしてください。**

- 友人
- 部活などの先輩
- 母親、姉などおうちの人
- 学校の先生
- 病院やクリニックの医師や看護師
- 地域の相談センター
- インターネット、SNS
- その他の相談先（自由回答）

