

# LunaLuna

## 【9月26日は世界避妊デー】避妊に関する認知・理解度を調査！

～コンドームの正しい避妊効果の認知度は約 16%！  
「妊娠したかもしれない」と思った体験談には約 500 件の声～

(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さまざまな意識調査を行い「ルナルナ通信」として発信しています。

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。

毎年9月26日の「世界避妊デー」では、世界中で避妊に関する意識を高め、正しい知識に基づいて避妊法を選択できるようにするためのキャンペーンや活動が実施されます。今回、ルナルナ通信 Vol.65 では、「世界避妊デー」に合わせて避妊に関する認知・理解度を調査しました。ピルやコンドームをはじめとする各避妊方法の効果や正しい使用方法に関するクイズを実施したほか、「妊娠したかもしれない」と思った体験談や、避妊に関する自己決定権とパートナーとのコミュニケーションの状況についてアンケートを行いました。

今回の調査結果が、女性たちが避妊に関する正しい情報を再認識し、安全で効果的な避妊方法へアクセスできるきっかけになることを願っています。

調査実施時期:2024年8月16日(金)～8月20日(火)

調査方法:『ルナルナ』にて調査

有効回答数:15歳以上の女性 2,881名

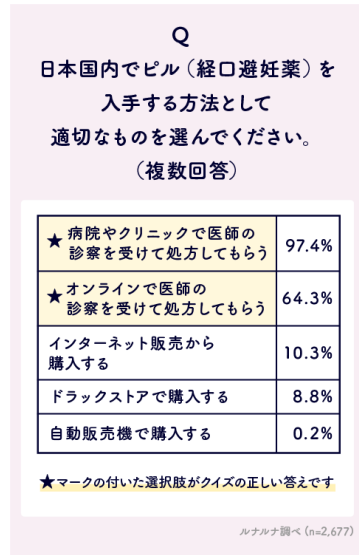
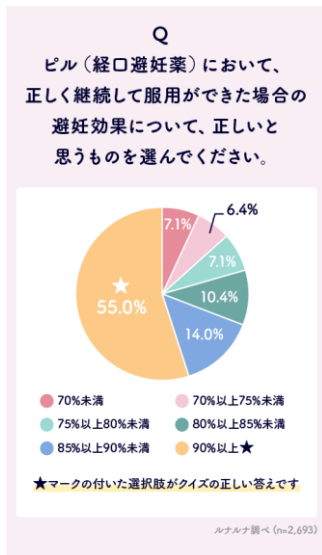
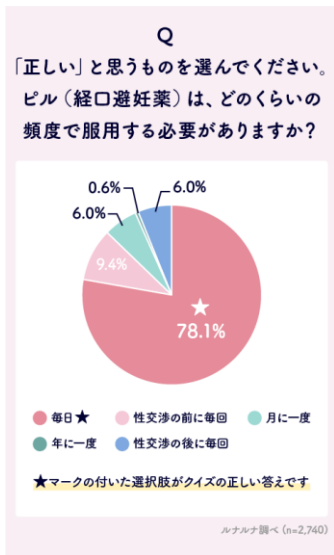
### ■ ピルの避妊効果を正しく理解している人は約 6 割！コンドームと併用することが大切。

避妊方法には、昔から使用されている方法、短期間(1回の性交渉のみ～1カ月間有効)有効な方法、長期間(2～5年間)有効な避妊法など、様々あります。はじめに、昨今日本で認知が高くなっているピル(経口避妊薬)について、服薬頻度と避妊効果、入手方法の理解度を聞いてみました。「ピルは、どのくらいの頻度で服用する必要がありますか？」の問いに対し、正答の「毎日」を選択した人は78.1%でした。一方で、「性交渉前後に服薬する」や「月に一度」など、2割以上の方は誤った回答をしていました。ピルは毎日決まった時刻に飲むことで効果が得られますが、服薬していない人にとっては身近ではなく、使用方法についてはあまり知られていないのかもしれない。避妊以外にも生理痛や生理不順などの改善にも役立ちますので、この機会にぜひピルについて知ってほしいと思います。

また、「ピルにおいて、正しく継続して服用ができた場合の避妊効果について、正しいと思うものを選んでください。」との問いには、正答の「90%以上」を選択した人は55.0%となり、避妊効果があまり高くないと思っている人も多いようです。正しく継続的に使用した場合のピルの避妊効果は99.7%※1と高いですが、正しく服用しないとこのような高い効果は得られません。また、性感染症を予防するためにも、コンドームと併用することが大切です。

次に、「日本国内でピルを入手する方法として適切なものを選んでください。」という問いについては、正しい答えである、「病院やクリニックで医師の診察を受けて処方してもらう※2」は 97.4%、「オンラインで医師の診察を受けて処方してもらう※2」は 64.3%でした。9 割以上の方が病院やクリニックで入手可能なことを知っていましたが、オンライン処方でもピルを入手できることの認知度は 6 割ほどでした。現在は『ルナルナ おくすり便※』をはじめ、オンラインによる診療でピルを処方するサービスが増えています。ピルを服薬してみたいけど、忙しくて定期的な通院が難しい人などは、ピルのオンライン処方の利用を検討してみても良いかもしれません。

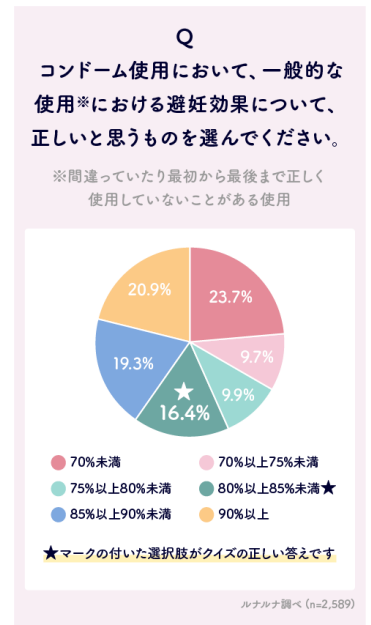
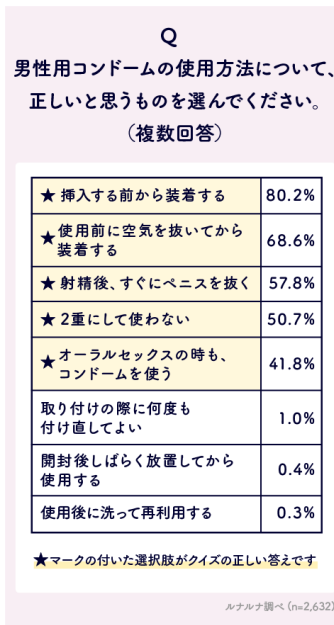
※ルナルナ おくすり便: [https://okusuri.lnln.jp/s/lp/lunaapp\\_okusuri\\_lp/okusuri\\_main/](https://okusuri.lnln.jp/s/lp/lunaapp_okusuri_lp/okusuri_main/)



■ コンドームの避妊効果の正答率は 2 割弱！効果を過大に捉えている人も多く…

続いて、コンドームの避妊効果と使用方法について聞きました。「コンドーム使用において、一般的な使用における避妊効果について、正しいと思うものを選んでください。」という問いについては、「80%以上 85%未満」と正しく答えられた人は 16.4%と低く、85%以上の避妊効果があると誤答した人が 40.2%いたことから、実際よりも高い避妊効果があると思っている人が多いことがわかりました。

また、「コンドームの使用方法について、正しいと思うものを選んでください。」については、正しい回答である「挿入する前から装着する」、「使用前に空気を抜いてから装着する」、「射精後、すぐにペニスを抜く」、「2重にして使わない」、「オーラルセックスのときも、コンドームを使う」※3 すべてを回答することができた人は 13.0%で、使用方法を細かく把握できている人は少数でした。また、個別の回答を見てみると、「挿入する前から装着する」の正答率は 8 割以上でしたが、他の正答率は 7 割以下となりました。オーラルセックスの際もコンドームを使うことで性感染症のリスクを減らすことができるため、避妊や感染予防のためにも正しい使い方を改めて確認してほしいと思います。



## ■ 緊急避妊薬は正しく速やかに服用することが重要！困ったときの相談窓口とは？

クイズの最後は、緊急避妊薬（アフターピル）の服用時間と避妊効果について聞きました。「緊急避妊薬は、性交後どれくらいの時間以内に服用するのが効果的ですか？」という問いに対して、正しい選択肢の「72 時間以内※4」を選んだ人の割合は 52.9%でした。「24 時間以内」と答えた人も 4 割弱となりましたが、できるだけ速やかに服用することが重要です。

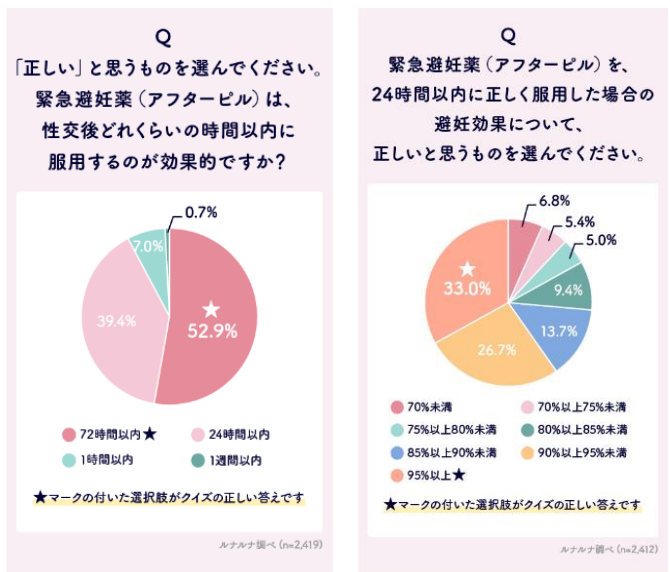
また、「緊急避妊薬を、24 時間以内に正しく服用した場合の避妊効果について、正しいと思うものを選んでください。」の正しい回答である「95%以上※5」を選んだ人は 33.0%でした。緊急避妊薬はコンドームの使用の失敗やピルの飲み忘れ、性暴力にあった際など緊急時に妊娠を避けるためのお薬です。もしもの時に慌てず適切な対処をするために、緊急避妊薬について

正しい知識を知っておき、処方してくれる医療機関を事前に調べておくことも大切です。不安を感じる事があれば、一人で抱え込まず、各都道府県の警察（全国共通電話番号#8103）や、性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター（全国共通電話番号#8891）、にんしん SOS 東京などに相談しましょう。

※全国共通電話番号#8103 について：<https://www.npa.go.jp/higaisya/seihanzai/seihanzai.html>

全国共通電話番号#8891 について：[https://www.gender.go.jp/policy/no\\_violence/seibouryoku/consult.html](https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/seibouryoku/consult.html)

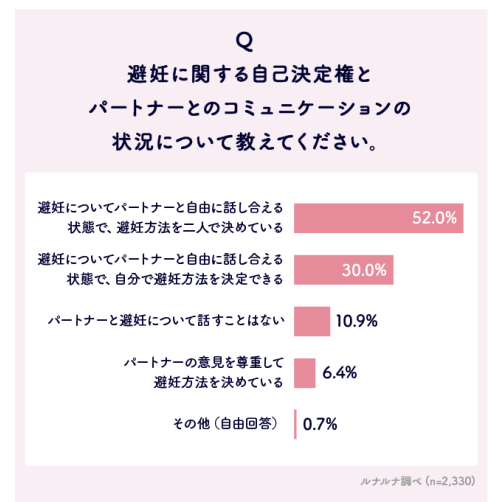
にんしん SOS 東京について：<https://nsost.jp/>



## ■ パートナーと話し合い避妊方法を決めている人は 8 割以上！

**Q. 避妊に関する自己決定権とパートナーとのコミュニケーションの状況について教えてください。**

次に、避妊に関する自己決定権とパートナーとのコミュニケーションの状況について聞きました。パートナーがいる人のうち、「避妊についてパートナーと自由に話し合える状態で、避妊方法を二人で決めている」52.0%、「避妊についてパートナーと自由に話し合える状態で、自分で避妊方法を決定できる」30.0%で、8 割以上の人は、避妊についてパートナーと話し合い決めていることがわかりました。一方、「パートナーと避妊について話すことはない」と回答した人は 10.9%でした。パートナーとのコミュニケーションの有無にかかわらず、自分の望む避妊方法を選択できていない人は、予期せぬ妊娠や性感染症から自分の身を守るためにも、一度避妊について話す機会を作ってみてほしいと思います。



## ■ ルナルナユーザーが体験した「妊娠したかもしれない」と思った瞬間とは？

最後に、選択した避妊方法で「妊娠したかもしれない」と思った体験談を任意回答で聞いたところ、生理が遅れた、行為中にコンドームが外れたなど、約 500 件の声が寄せられましたので、その一部を紹介します。

★生理予定日から 1 週間ほど過ぎても生理が来なかったときに「妊娠したかも」と不安になった。

★もともと生理の予定日はズレやすい方だが、2 週間近く遅れた時は本当に焦り、妊娠検査薬を初めて購入する時の緊張と、検査結果が出るまでのあの数分の莫大な緊張感は一生涯忘れられない。

- ★経口避妊薬を服用するのを一日欠かした時。すぐにオンラインで医者を確認して大丈夫だと言ってもらえて安心しました。
- ★行為中にゴムがやぶれてしまったのを気付かず行為を続け、終わってから気付いた時。翌日病院に行き生理周期など質問されて、可能性は低いから大丈夫と言われた。
- ★挿入時にコンドームをつけずに行い、途中からつけて最後までしたことがあり、そのあと生理が遅れた時はひやっとした。
- ★性行為の終了後、膈内から男性器を抜くのが遅くなってしまったときに、コンドームと男性器の隙間から精液が漏れ出したような気がして不安になった経験があります。

今回の調査では、避妊手段の使用方法については正しい知識を持っている人が多い一方で、その効果について正しく理解している人は比較的少ないことがわかりました。コンドームの避妊率に関しては、避妊効果が実際よりも高いと思っている人が多く、ピルは実際よりも避妊効果が低いと回答した人が半数近くいましたが、どの方法も100%完璧に避妊できるわけではありません。各避妊方法のメリットやデメリット、正しい使用方法などをきちんと知ったうえで、安全で効果的な避妊方法を自分自身で選択できるようになってほしいと思います。

本調査の結果が、避妊に関する正しい情報を改めて知り考える機会となり、パートナーと避妊について話し合う一助となるよう願っています。『ルナルナ』では正しい避妊の情報を知っていただくため、セルフチェックやコラムなどのコンテンツ※を公開していますので、そちらもぜひご覧ください。

※『ルナルナ』コンテンツはこちら：

[https://okusuri.lnln.jp/s/lp/lunaapp\\_okusuri\\_lp/hininday\\_special/?utm\\_source=pr\\_lunainfo&utm\\_medium=referral&utm\\_content=vol65](https://okusuri.lnln.jp/s/lp/lunaapp_okusuri_lp/hininday_special/?utm_source=pr_lunainfo&utm_medium=referral&utm_content=vol65)

### 《成城松村クリニック 院長 松村圭子先生のコメント》



今回の調査を通して、ルナルナユーザーの皆さんはパートナーと避妊について話し合っている方が多いことがわかりましたが、一方で、「妊娠したかもしれない」と思った体験談もたくさん寄せられたことから、パートナーと話し合ったうえで、「正しく」避妊することの大切さをご理解いただけたのではないのでしょうか。

性交渉時に不安を感じた場合や、妊娠の疑いがある場合に、自分が何をすべきか迷わないためにも、事前に正しい知識を身に付けておくことが重要です。また、自分だけで解決できない時には、婦人科の受診も選択肢のひとつとして考えていただければと思います。

『ルナルナ』は今後も、「FEMCATION®(フェムケーション)※」を通じて、年齢や性別を問わず誰もが、女性の力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。

※「FEMCATION®」は(株)エムティーアイの登録商標で、FEMALE(女性)とEDUCATION(教育)を掛け合わせた造語です。

※『ルナルナ』は(株)エムティーアイの登録商標です。

### 《出典元》

※1 [Contraception. 2011 May; 83\(5\): 397-404. Table1 改変](#)

※2 日本産科婦人科学会専門医 甲賀 かをり先生監修

※3 [TOKYO YOUTH HEALTHCARE -10代からの健康・医療サイト-](#)、東京都性感染症ナビ

※4 成城松村クリニック院長 松村 圭子先生監修

※5 [TOKYO YOUTH HEALTHCARE -10代からの健康・医療サイト-](#)

# LunaLuna

サイト名	ルナルナ®
概要	<p><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></p> <p>&lt;無料コース&gt;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。</p> <p>&lt;ベーシックコース&gt;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。</p> <p>&lt;ファミリーコース/プレミアムコース&gt;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。</p>
課金額(税込)	ベーシックコース:月額 198 円、ファミリーコース:月額 330 円、プレミアムコース:月額 400 円
アクセス方法	『ルナルナ』で検索



サイト名	ルナルナ おくすり便
概要	<p><b>医師によるオンライン診療からピルの処方・決済・薬の定期配送までをスマートフォンひとつで完結できるプラットフォームサービス</b></p> <p>オンライン診療により隙間時間などを使って診療を受けられるだけでなく、医師の診療はビデオ通話などを活用しピル服用の不安や気になることを相談できるほか、続けやすい価格により安心して無理なく継続して利用が可能です。</p> <p>※実際の診療・薬剤の処方と発送は医療機関および医師が行います。診療の結果によっては、ピルの処方を受けられない場合があります。</p>
課金額(税込)	<p>1 シートあたり 1,898 円～(送料込)</p> <p>※初回のみ診療料 1,500 円(税込)がかかります。</p> <p>※価格は医療機関による見込み金額のため、変動する可能性があります。</p>
アクセス方法	『ルナルナ おくすり便』で検索



## 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部  
 TEL: 03-5333-6755 FAX: 03-3320-0189  
 E-mail: mtipr@mti.co.jp  
 URL: <https://www.mti.co.jp/>

## 一般の方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)