

#### 4. 軽減するための対処法

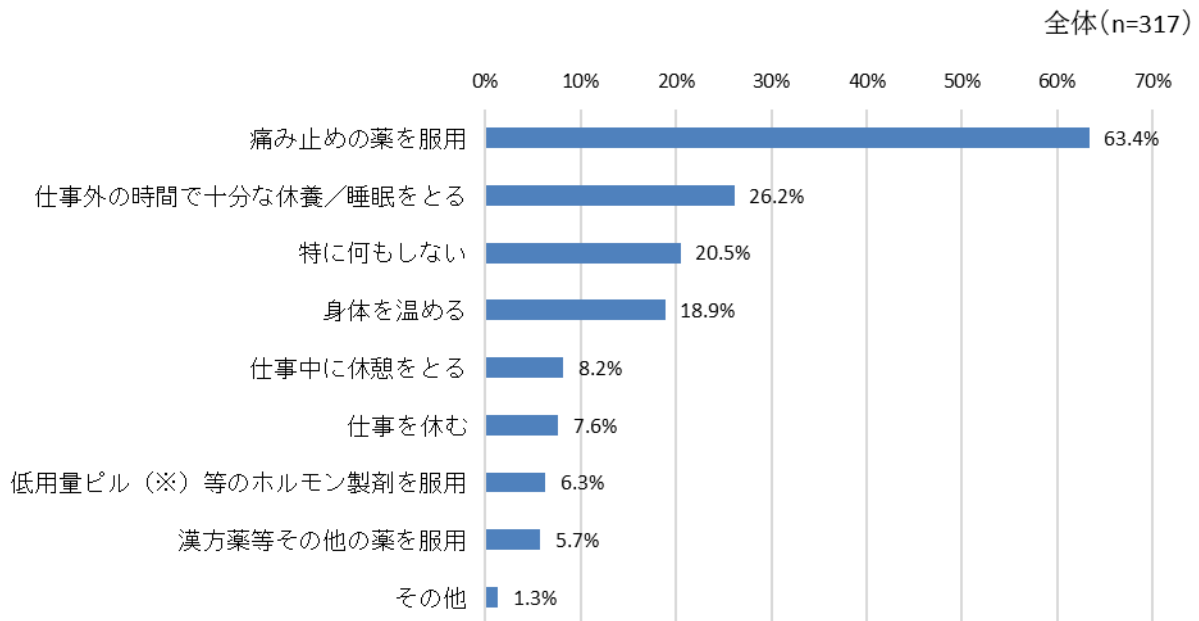
##### (1) 生理の症状を軽減するために行っていること

###### 問 8.

生理の症状を軽減するために行っていることがあれば教えてください。(回答はいくつでも)

(※)低用量ピルとは低用量エストロゲン・プロゲステン配合薬であり、月経困難症の治療等に使用される薬です。処方には医師の診断や検査等が必要となります。

「痛み止めの薬を服用」が 63.4%で最多、次に「仕事外の時間で十分な休養／睡眠をとる」が 26.2%、その次に「特に何もしない」が 20.5%である。



###### 「その他」の主な回答

・食事内容に気をつける(カフェインや糖分をなるべく控える)。

##### (2) 生理周期の記録

###### 問 9. 生理周期を記録していますか。

生理周期を記録している人は 68.8%、記録していない人は 31.2%である。

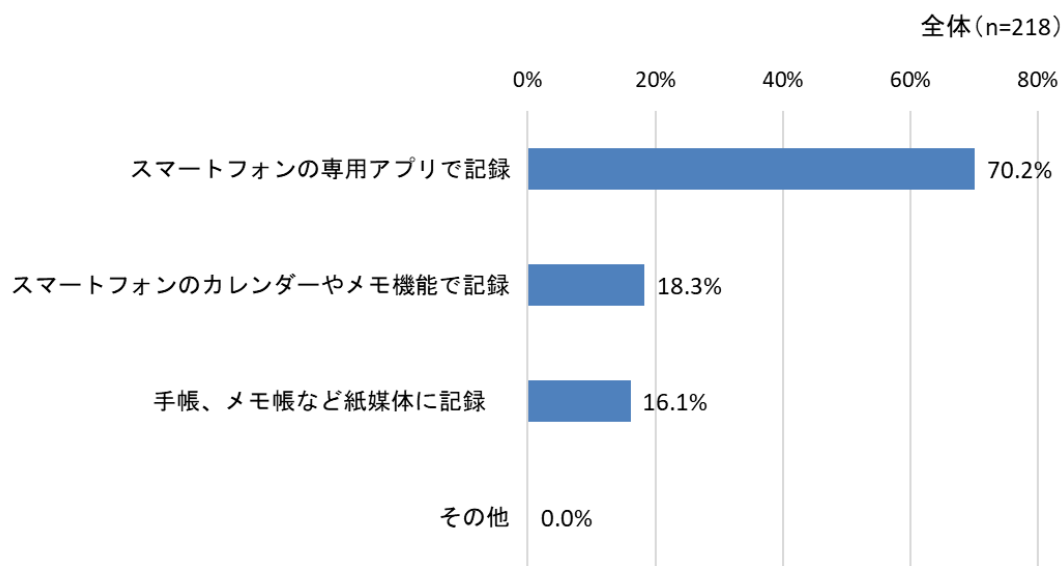
	回答者数(人)	構成比(%)
全体	317	100.0%
はい	218	68.8%
いいえ	99	31.2%

### (3) 「生理周期を記録している」と答えた方へ

#### 《問 9 で①選択》

#### 問 9-1. 生理周期の記録を取る方法についておしえてください。(回答はいくつでも)

生理周期を記録していると回答した方に、生理周期の記録を取る方法についてたずねたところ、「スマートフォンの専用アプリで記録」が 70.2%で最多、「スマートフォンのカレンダーやメモ機能で記録」が 18.3%、「手帳、メモ帳など紙媒体に記録」が 16.1%である。



### (4) 生理に関して知りたい情報

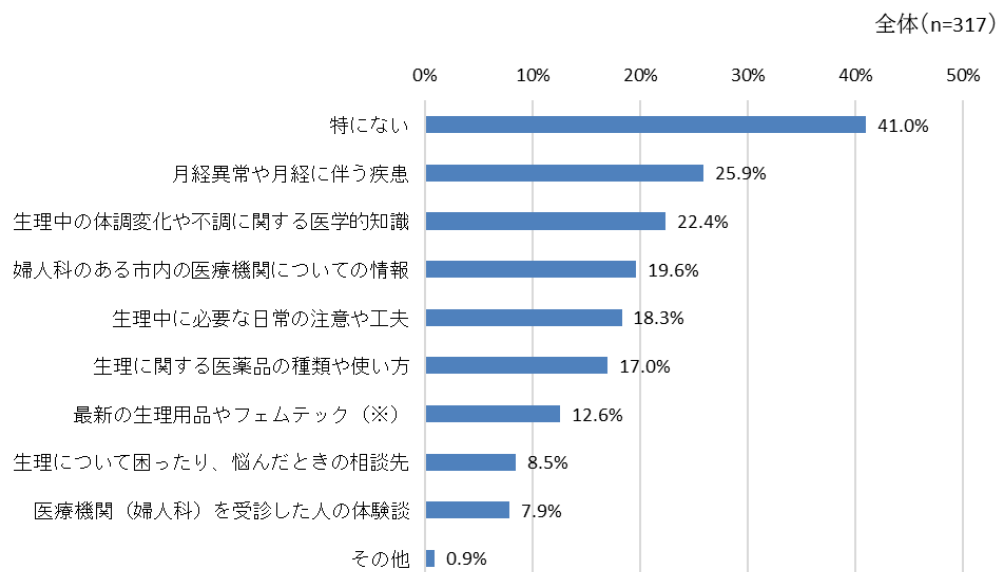
#### 問 10.

生理に関する情報のうち、知りたいと思うものを全て選択してください。

(回答はいくつでも)

(※)フェムテックとは女性の健康課題や悩みをテクノロジーの力で解決する商品やサービスのことです。

生理に関する情報のうち、知りたいと思うものをたずねたところ、「特にない」が 41.0%で最多、次に「月経異常や月経に伴う疾患」が 25.9%、その次に「生理中の体調変化や不調に関する医学的知識」が 22.4%である。



### 【年齢別の集計】

全体結果と比べて有意に高かったのは以下の4つの項目。

- ・20～24歳で「生理中に必要な日常の注意や工夫」と答えた方 39.1%
- ・25～29歳で「生理中の体調変化や不調に関する医学的知識」と答えた方 37.2%
- ・35～39歳で「婦人科のある市内の医療機関についての情報」と答えた方 35.4%
- ・35～39歳で「医療機関(婦人科)を受診した人の体験談」と答えた方 16.7%

全体結果と比べて有意に低かったのは以下の1つの項目。

- ・40～44歳で「特になし」と答えた方 25.5%

		生理中の 体調変化や 不調に関 する医学 的知識	月経異 常や月経 に伴う疾 患	生理中 に必要な 日常の注 意や工夫	生理に 関する医 薬品の種 類や使い 方	最新 の生理用 品やフェ ムテック	生理に ついて困 ったり、 悩んだと きの相談 先	婦人科 のある市 内の医療 機関につ いての情 報	医療機 関（婦人 科）を受 診した人 の体験談	その他	特 になし
	単位(%)										
	全体(n=317)	22.4	25.9	18.3	17	12.6	8.5	19.6	7.9	0.9	41.0
年 齢	19歳以下(n=2)	0.0	0.0	50.0	0.0	0.0	50.0	0.0	0.0	0.0	50.0
	20～24歳(n=23)	30.4	30.4	39.1	8.7	13.0	8.7	4.3	0.0	0.0	39.1
	25～29歳(n=43)	37.2	39.5	20.9	25.6	18.6	9.3	20.9	7.0	0.0	32.6
	30～34歳(n=33)	18.2	27.3	24.2	24.2	15.2	6.1	6.1	3.0	3.0	42.4
	35～39歳(n=48)	27.1	33.3	18.8	16.7	14.6	12.5	35.4	16.7	0.0	31.2
	40～44歳(n=51)	25.5	29.4	21.6	21.6	15.7	9.8	29.4	7.8	0.0	25.5
	45～49歳(n=49)	12.2	16.3	8.2	10.2	6.1	10.2	20.4	10.2	0.0	55.1
	50歳以上(n=68)	14.7	14.7	10.3	13.2	8.8	2.9	11.8	5.9	2.9	54.4

全体結果よりも有意に高い

全体結果よりも有意に低い

参考値(Z検定では有意差あり、Fisher検定では有意差なし)