

令和6年度 厚生労働行政推進調査事業費補助金
(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)

「中高生の月経の状況に関する全国学校調査」

＜調査結果報告書（中学生）＞

2025 年 2 月

＜研究代表者＞

国立研究開発法人 国立成育医療研究センター
政策科学研究部 竹原 健二

目 次

I	調査の概要	1
II	調査の実施報告	2
III	調査結果	12
IV	「生理の状況調査」質問項目	23

I 調査の概要

1. 調査の目的

中学生・高校生の女子生徒を対象に月経に関する認識や心身の症状、社会的状況について把握し、厚生労働省が所管する女性の健康に関する施策の基礎資料を作ることを目指した。

2. 主な調査項目

- (1) 月経（生理）に関する知識
- (2) 月経に関する状況
- (3) 月経に関連した困りごとについて

3. 調査対象

全国より無作為に抽出した中学校244校および高等学校236校のうち、オンライン回答を選択した学校でのみ実施。回答者が性別＝女性と回答した場合のみ、飲酒・喫煙状況の質問後に生理に関する設問が表示される。

4. 調査時期 令和6年10月9日～12月28日

5. 調査方法 オンライン回答

6. 回収結果

調査応諾いただいた学校数および回答数は以下のとおり。

中学校（回答数）	高校（回答数）	計（回答数）
5,213件（30校）	8,256件（32校）	13,469件（62校）

7. 報告書を読む際の注意

- ・結果数値(%)は表章単位未満を四捨五入しているため、内訳の合計が計に一致しないことがある。
- ・複数の選択肢を選べる質問では、合計の割合が100%を超える場合がある。

Ⅱ 調査の実施報告

女性の生理に関する実態調査 全国調査実施について

A. 調査目的

本調査は、日本の若年層、とりわけ中高生を対象に、生理に関する実態を明らかにすることを目的とする。近年、若年層における月経の理解や対応力、相談先へのアクセス環境の整備が課題とされ、これらは心身の健康や学校生活、社会参加に影響を及ぼす可能性がある。本調査では、令和3年度に厚生労働省が実施した全国調査結果を踏まえ、思春期の女性が抱える月経に関する多様な状況や困難を把握する。具体的には、生理に関する基礎知識の習得状況、心身の不調や生活への影響、学校や日常生活での困りごと、支援や相談先の利用状況を調査する。本調査の成果は、学校や地域における支援体制や健康教育の改善に資する基礎資料となることを目指す。

B. 調査方法

1. 対象者およびサンプリング

本調査は、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・飲酒の実態調査にオンラインが得られた学校が調査対象校である。

本調査では、調査対象校として抽出された全国の中学校 244 校および高等学校 236 校、合計 480 校を対象に、生徒全員を対象とした調査への協力を依頼した。対象となった生徒数は推計で 321,014 名であった。中学校の内訳は公立 222 校、私立 14 校、国立 8 校、高等学校は公立 145 校、私立 91 校、国立 0 校で構成された。

調査対象校の抽出には、2024 年版の全国学校データ（教育ソリューション株式会社提供）を使用し、層別一段集落抽出法によって無作為に学校を選定した。ここでいう「層」とは都道府県を指し、「集落」とは各学校を指す。都道府県ごとに最低 1 校が選出されるよう、各都道府県を層とし、都道府県に在籍する生徒数に比例して対象校数を割り当てた。割当数の算出には、中学生の人数が最も少ない鳥取県を基準とした比率を用い、小数点以下は切り上げて校数を決定した。たとえば、埼玉県は 13 校、高知県は 2 校が抽出された。また、すべての都道府県で中学校・高等学校それぞれ 2 校以上が確保されるよう、鳥取県の対象校数は最終的に 2 校に設定した。

さらに本調査では、同じく 2024 年度に、飲酒・喫煙を含む全国中高生調査を実施した国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所薬物依存研究部（以下、NCNP 研究班）と連携した。NCNP 研究班では、これまで飲酒・喫煙を含む薬物乱用に関する多くの調査を手掛け、全国の中高生を対象とした調査経験も豊富であった。本調査とは主たる目的が異なる独立した研究事業であったが、調査対象が同じ中高生で、一部の内容が似ていたため、同一校に両研究班から調査依頼が届いてしまうことによる混乱や学校側の負担増を避ける必要が生じた。このため、両研究班はサンプリングの段階から協議・連携を行った。対象校の抽出作業は NCNP 班が一括して実施し、必要校数の 2 倍にあたる学校数（中学校は 244 校×2=488 校、

高等学校は 236 校×2=472 校）が無作為抽出された。抽出された学校には連番を付与し、偶数番号の学校を NCNP 研究班の対象校、奇数番号の学校を本調査（以下、成育研究班）の対象校とすることで、両者の調査対象校が重複しないよう配慮した。各学校への調査協力依頼以降は、各研究班で独立して実施した。

このように、調査の独立性を確保しつつ、学校側の負担軽減と全国調査としての一貫性を両立する体制が整えられた。本調査と NCNP 研究班の協働および抽出・配分方法は、2024 年 5 月時点で厚生労働省健康・生活衛生局健康課ならびに文部科学省健康教育・食育課の了承を得て実施された。

なお、本調査の調査設計および運営にあたっては、NCNP 研究班が長年にわたり実施してきた調査の知見と実践的蓄積を参考とした。研究協力者である嶋根卓也先生が代表を務める NCNP 研究班では、これまでに飲酒・喫煙・薬物乱用についての全国中学生意識・実態調査を 2 年おきに実施しており、調査票設計、対象校のサンプリング、文部科学省や教育委員会への事前説明、中学校・高等学校や保護者への調査協力の説明・依頼方法をはじめとする研究デザイン全般に関する方法論が確立されている。今回の調査は、先行する NCNP 研究班が積み上げてきた調査資料や実施方法に関する知的資産の共有等、実質的な協働を行った。本調査の設計は、両研究班の協力を基盤として、両研究班の調査対象校の重複の回避と、調査結果の比較可能性を高めることなどを考慮して進められた。

2. 調査に関する事前通知と依頼

2024 年 8 月、文部科学省担当課、対象校を所管する都道府県教育委員会、市区町村教育委員会、全国国立大学附属学校連盟合同事務局に対して、本調査の実施に関する事前通知を文書で行った。教育委員会への通知後、各対象校に対しては、調査に関する依頼状、アンケート用紙のサンプル、調査協力の意向を確認するための用紙（返答フォーム）を郵送した。なお、返答フォームには、対象校の名称、都道府県名、学校長（あるいは担当教員）の氏名、メールアドレスに加え、調査実施の意向（実施予定、検討中、協力辞退）、実施予定の場合には実施方法（調査用紙への回答、オンライン回答、未定）を記載していただき、意向確認用紙の返送もしくは FAX、あるいは返答フォームにて国立成育医療研究センター・政策科学研究部（以下、研究事務局）まで返答を依頼した。調査は無記名の自記式調査によって実施し、回答方法は、質問紙調査（質問紙回答）と、学習用端末を用いたオンライン調査（オンライン回答）のどちらかを学校単位で選択できるようにした。なお、オンライン回答の場合は、女子生徒のみを対象に、生理の実態調査も併せて実施することを説明した。

調査内容が月経に関する心身の健康や学校生活に関わる個人的かつセンシティブな事項を含むことを踏まえ、調査実施にあたり保護者向けの説明文書を作成し、各学校においてホームページ等への掲載や保護者宛ての通知が行えるよう配慮した。学校長宛ての通知文書では、厚生労働省から各都道府県・市区町村教育委員会、私立学校担当課、附属学校連盟合同事務局へも協力を依頼していることを明記した。

3. 調査の実施

調査実施期間は、2024 年 11 月から 12 月末までであった。一部例外的に、学校の事情により 2024 年 10 月あるいは 2025 年 1 月に調査を実施した学校もあった。調査の実施は原則として学校内でクラス単位で

の実施を依頼した。

オンライン回答のシステムには、株式会社ジイズスタッフが作成したオンラインアンケートのフォーマットを使用した。なお、万が一アクセスできない場合に備え、予備として別途 Google フォーム形式のアンケートフォームを準備した。

2024 年 10 月以降、対象校の意向に応じて、各校専用の接続情報（URL）を郵送およびメールで伝達した。実施マニュアルも併せて送付した。

調査開始に際しては、教員がアンケート冒頭の注意事項を読み上げ、「無記名調査であること」「自由意志による回答であること」「答えたくない項目には答えなくてよいこと」「不参加による不利益がないこと」「個々の回答を学校関係者は見ないこと」などを説明した。生徒は冒頭の同意確認項目に回答することで調査への同意を示し、同意できない場合は無回答での提出が認められた。無記名であるため、提出後の撤回はできないことも説明された。

オンライン回答は、回答後に送信ボタンを押し、その後ブラウザを閉じて終了とした。所要時間は 15～25 分とし、生徒の負担に配慮した。

4. 調査項目

調査項目は、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）

本調査は国立成育医療研究センター倫理審査委員会の承認を得て実施した（課題番号 2024-057）。調査は無記名で実施され、個人情報の取得は行っていない。調査説明文書には、自由意志による参加、無回答の自由、学校・保護者・教員が個々の回答内容を知り得ないことなどを明記した。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、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できる配慮をして、生徒が調査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。

C. 調査結果

1. 回収結果

調査対象校は、中学校 244 校および高等学校 236 校の合計 480 校であった。このうち、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）、有効回答数は計 13,469 名であった。

中学校の学年別回答数は、1 年生 1,813 名、2 年生 1,874 名、3 年生 1,525 名、計 5,213 名（学年無回答 1 名含む）であった。高等学校では、1 年生 3,242 名、2 年生 2,971 名、3 年生 2,039 名、計 8,256 名（学年無回答 4 名含む）であった。

調査協力校数が多かった都道府県は、東京都（協力校数 7 校、協力割合 15.9%）、神奈川県（協力校数 6 校、協力割合 20.0%）、愛知県（協力校数 5 校、協力割合 17.2%）であった。調査対象校のうち、協力校の都道府県別割合が高かったのは沖縄県（協力校数 4 校、協力割合 57.1%）、三重県（協力校数 3 校、協力割合 42.9%）、熊本県（協力校数 3 校、協力割合 37.5%）であった。一方、協力校が 1 校もなかった都道府県は 17 自治体あり、回収状況には地域差が見られた。

(表 1) 都道府県別に見た対象校数及び実施校数（回収率）の状況

	全体			中学			高校		
	対象校数	実施校数	協力率 (%)	対象校数	実施校数	協力率 (%)	対象校数	実施校数	協力率 (%)
全 国	480	62	12.9	244	30	12.3	236	32	13.6
北海道	18	1	5.6	9	0	0.0	9	1	11.1
青 森	5	0	0.0	2	0	0.0	3	0	0.0
岩 手	5	0	0.0	2	0	0.0	3	0	0.0
宮 城	8	0	0.0	4	0	0.0	4	0	0.0
秋 田	4	0	0.0	2	0	0.0	2	0	0.0
山 形	4	1	25.0	2	1	50.0	2	0	0.0
福 島	8	1	12.5	4	1	25.0	4	0	0.0
茨 城	12	4	33.3	6	2	33.3	6	2	33.3
栃 木	8	2	25.0	4	0	0.0	4	2	50.0
群 馬	8	1	12.5	4	1	25.0	4	0	0.0
埼 玉	25	1	4.0	13	1	7.7	12	0	0.0
千 葉	21	2	9.5	11	1	9.1	10	1	10.0
東 京	44	7	15.9	22	5	22.7	22	2	9.1
神奈川	30	6	20.0	16	2	12.5	14	4	28.6
新 潟	8	1	12.5	4	1	25.0	4	0	0.0
富 山	4	0	0.0	2	0	0.0	2	0	0.0
石 川	5	1	20.0	2	1	50.0	3	0	0.0
福 井	4	1	25.0	2	0	0.0	2	1	50.0
山 梨	4	1	25.0	2	0	0.0	2	1	50.0
長 野	8	0	0.0	4	0	0.0	4	0	0.0
岐 阜	8	2	25.0	4	2	50.0	4	0	0.0
静 岡	14	2	14.3	7	1	14.3	7	1	14.3
愛 知	29	5	17.2	15	3	20.0	14	2	14.3
三 重	7	3	42.9	4	1	25.0	3	2	66.7
滋 賀	6	1	16.7	3	0	0.0	3	1	33.3
京 都	10	0	0.0	5	0	0.0	5	0	0.0
大 阪	31	3	9.7	15	2	13.3	16	1	6.3
兵 庫	20	0	0.0	10	0	0.0	10	0	0.0
奈 良	6	1	16.7	3	1	33.3	3	0	0.0
和歌山	4	0	0.0	2	0	0.0	2	0	0.0
鳥 取	4	1	25.0	2	0	0.0	2	1	50.0
島 根	4	0	0.0	2	0	0.0	2	0	0.0
岡 山	8	2	25.0	4	1	25.0	4	1	25.0
広 島	11	1	9.1	6	1	16.7	5	0	0.0
山 口	6	1	16.7	3	0	0.0	3	1	33.3
徳 島	4	0	0.0	2	0	0.0	2	0	0.0
香 川	4	0	0.0	2	0	0.0	2	0	0.0
愛 媛	6	0	0.0	3	0	0.0	3	0	0.0
高 知	4	0	0.0	2	0	0.0	2	0	0.0
福 岡	19	1	5.3	10	0	0.0	9	1	11.1
佐 賀	4	0	0.0	2	0	0.0	2	0	0.0
長 崎	6	1	16.7	3	0	0.0	3	1	33.3
熊 本	8	3	37.5	4	0	0.0	4	3	75.0
大 分	5	1	20.0	3	0	0.0	2	1	50.0
宮 崎	5	0	0.0	3	0	0.0	2	0	0.0
鹿児島	7	0	0.0	4	0	0.0	3	0	0.0
沖 縄	7	4	57.1	4	2	50.0	3	2	66.7

2. 結果の概要（中学生の月経に関する実態）

1) 月経に関する基礎知識の習得状況

本調査では、中学生の多くが月経の開始時期や周期、日数、生理用品の種類や使用方法など、基本的な知識を有していた。いずれの項目も9割前後が「知っている」と回答しており、基礎的理解は広く浸透していると考えられる。一方で、1年生では「知らなかった」とする割合がやや高く、学年進行とともに知識が定着していく傾向がみられた。これは、小学校高学年から中学初期にかけて段階的な月経教育の重要性を示している。

2) 月経経験と初経年齢

9割以上の生徒がすでに月経を経験しており、初経年齢は12歳前後にピークがあった。初経年齢は1年生から3年生まで幅広く分布しており、発達の個人差が大きいことがうかがえる。

3) 症状と生活への影響

月経中あるいは月経前の身体的・心理的症状は過半数にみられ、周期不順や経血量の多さも一定割合で報告された。生活への支障を感じる生徒は4人に1人に上り、欠席や活動制限につながる可能性がある。これらの結果からは、思春期の女子生徒が安心して健康を保ち、学校生活を続けられるようにするためには、症状をやわらげる方法や自分でできるケアの支援が大切であることがうかがえる。

4) 症状への対処と相談行動

症状への対処としては「がまんしている」が最多で、薬の使用や相談がそれに続いた。「特に対処していない」生徒も2割程度存在し、適切な対処法や相談先へのアクセスが十分でないことが示唆される。学年別では、3年生で薬の使用がやや多く、1年生で相談傾向がやや高い。経験年数や周囲との関係性が対処行動の選択に影響している可能性がある。

5) 月経に関連した困りごと

授業中の経血漏れへの不安や、生理用品交換のタイミングの確保は半数以上の生徒にみられ、物理的・環境的制約の大きさが明らかになった。生理用品不足や不調を伝えられない経験も一定数報告されており、学校環境の改善や心理的安全性の確保が課題といえる。

6) 相談先と支援環境

相談経験がある生徒は約6割で、その大半は母親や姉など家族への相談であった。学校の先生や医療機関への相談は限定的であり、地域の公的な支援窓口は十分活用されていない。相談先の多様化やアクセス改善は、孤立感や我慢傾向の軽減につながる可能性がある。

本調査からは、中学生の多くが月経に関する基本的知識を有しつつも、症状や困りごとを抱え、対処や

相談が限定的である実態が明らかになった。学年差や個人差を踏まえた教育と、学校・家庭・地域が連携した支援体制の整備が不可欠である。また、物理的環境の改善と心理的安全性の確保を通じて、生徒が安心して月経と向き合える環境づくりが求められる。

3. 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、中学生・高校生合わせて 13,469 人からの回答を得ることができた。特に、比較的情報の少ない若年女性の「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。

学校における支援・対策の方向性

本調査の結果は、学校における月経支援の必要性を改めて示すものであった。特に高校生では、中学生に比べて症状の訴えが重く、日常生活への支障を感じる割合も高いことから、学校現場での積極的な対応が求められる。以下では、学校で検討が望まれる支援や対策の方向性を示す。

1) 身体症状への具体的対応

約半数の生徒が症状を「我慢している」と回答しており、こうした状況に学校が寄り添うだけでも学校生活の質を大きく高められると考えられる。症状が強い場合には医療機関への受診を勧める体制や、授業・部活動の柔軟な調整が望まれる。

2) 物理的環境の整備

経血漏れへの不安や用品不足は多くの生徒が抱える課題である。予備の生理用品や制服のスカートや体操服などの予備を貸し出す仕組みを整備することも、安心して学校生活を送れる環境の一案として考えられるだろう。

3) 心理的安全性と文化づくり

「不調を周囲に伝えられない」生徒も一定数おり、月経を話しにくい雰囲気があると考えられる。教員全体が理解を深め、生徒が安心して相談できる雰囲気を作ることが重要であろう。特に高校生は中学生に比べて症状が重い傾向があるため、現場での理解と配慮が一層求められる。

4) 家庭・医療機関との連携

相談先の中心は母や姉などの家族であり、家庭への情報提供は効果的である。一方で友人への相談も一定数みられたが、必ずしも正しい知識が共有されているとは限らないため、学校から正しい知識を広

げる意義は大きい。高校生では医療機関に相談する生徒も増えており、学校が適切につなぐ役割を果たすことが期待される。

本調査の特徴と留意点

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。

1) 調査協力校の安定的な確保

毎回新たに無作為抽出によって対象校を決定する方法は、地域の偏りを防ぐという利点を持つ一方で、協力率が不安定になりやすい。今回の調査においても、学校行事等との兼ね合いにより協力を辞退する学校や、当初は協力を応諾していたにもかかわらず後に辞退する学校がみられた。

これは、調査対象校への通知時期が夏季休業期間以降となる 8 月以降であったことや、調査実施時期が年度後半の短い期間であったことが一因と考えられる。

また、今回の調査では文部科学省および各教育委員会に対して協力依頼文を送付した。調査に対し、各学校を所管する教育委員会等からも理解と協力をいただくことが、今後より多くの学校からの協力を得るうえでは重要と考える。

2) オンライン環境の差異への対応

GIGA スクール構想の普及などから、中学校や高等学校におけるオンライン調査が技術的には広く実施可能になった。しかし、学校間には依然として通信環境や端末管理体制に差があり、調査実施の円滑さに影響を及ぼすケースがある。今回の調査では、当初の想定以上にオンライン回答の選択率が高く、質問紙回答よりも多数を占めた。この傾向は次回以降さらに強まることが予想されるが、すべての学校が同様の ICT 環境を備えているわけではない。したがって、引き続き質問紙回答方式も選択肢として確保し、協力しやすい柔軟な調査設計とすることが望まれる。

3) 項目の継続性と社会変化への対応

月経に関する知識や対処行動、困りごとの内容は、教育環境や社会の価値観、支援体制の変化に伴い変動する。そのため、調査項目は継続的に用いることで経年変化を把握すると同時に、新たな実態に対応できるよう柔軟に更新することが求められる。たとえば、生理用品の多様化や経血量・周期を管理するアプリの利用、学校や自治体による無料配布事業の広がりなど、新しい動向を把握する必要も考えら

れる。

4) 調査票や案内文の理解可能性の担保

設問内容が対象となる生徒の年齢、発達段階、日本語理解力に応じた表現であるかどうかは、調査結果の質に大きく影響する。今回の対象校には特別支援学級を有する学校も含まれていたが、抽出時には普通級と区別せずに対象としており、支援学級での実施の可否は学校の判断に委ねられた。

今後、特別支援学級の生徒や、多様な文化的・言語的背景をもつ生徒が調査対象に含まれる場合には、「やさしい日本語」の使用、図解、補助教材の活用など、無理なく理解・回答できる調査設計と実施支援体制が求められる。

5) 倫理的配慮の強化

本調査では、無記名形式をとることで個人のプライバシーを保護し、自由な回答環境の確保を図った。しかし、支援ニーズを問う設問に対し、調査対象校の現場教員から一定の懸念が示された。実際に、学校側から「支援の必要性を尋ねておきながら、教員がその情報を得られないことへの不安」を理由に、調査への協力を辞退された学校もあった。

このような懸念への対処としては、調査の目的と倫理的配慮について事前に丁寧に説明し、結果が個別対応ではなく集団傾向の把握を目的とすることを明確に伝えるとともに、学校側での相談体制整備との連動などが検討の余地がある。また、今回の調査結果をもとに、中高生や学校に対する支援が充実することで、学校関係者や保護者からの理解が寄り得られやすくなると考えられる。

4. 政策的意義と今後の展望

本調査結果は、女性の健康支援や思春期の健康教育推進に対し、現状を可視化する基礎データを提供するものである。特に、月経に関する正しい知識の普及、症状緩和やセルフケアの促進、学校生活における安心できる支援体制の整備など、政策的対応の必要性を改めて示す結果となった。また、SDGs（持続可能な開発目標）の観点からも、本調査は以下のゴールとの関連が深いといえる：

目標 3「すべての人に健康と福祉を」

目標 4「質の高い教育をみんなに」

目標 5「ジェンダー平等を実現しよう」

今後は、調査結果を地域・学校単位で共有することにより、実効性ある対策の企画・実施につなげるとともに、年次調査の継続および知見の蓄積が期待される。

謝辞

本調査の実施にあたり、文部科学省、厚生労働省、各自治体教育委員会ならびに協力校の関係者、回答して下さった中高生の皆様に深く感謝申し上げます。また、オンライン調査システムの提供にご協力いただいた株式会社ジイズスタッフ、および印刷・発送業務をご担当いただいた株式会社ハップ、回答票の電子化およびデータ処理にご協力いただいた一般社団法人新情報センターにも深謝いたします。

研究代表者・分担者

研究代表者 竹原 健二（国立成育医療研究センター 政策科学研究部・部長）

研究分担者 越智 真奈美（国立成育医療研究センター 政策科学研究部 政策開発研究室長）

星野 絵里（国立成育医療研究センター 政策科学研究部 政策評価研究室長）

松原 圭子（国立成育医療研究センター ダイバーシティ研究室長）

石塚 一枝（国立成育医療研究センター 女性の健康総合センター 女性のライフコース疫学研究室長）

研究協力者

嶋根 卓也（国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 薬物依存研究部 心理社会研究室長）

水野 聡美（国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 薬物依存研究部 リサーチフェロー）

Ⅲ 調査結果

調査項目についての結果は以下のとおりである。

Q 1) 月経（生理）に関して、これらのことを知っていましたか？

(1) 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

初めての月経は、10 歳から 14 歳ごろまでに始まることを知っているか聞いたところ、「知っている」は 94.1%、「知らなかった」は 5.4%となっている。

学年別にみると、「知らなかった」は 1 年生で高くなっている。

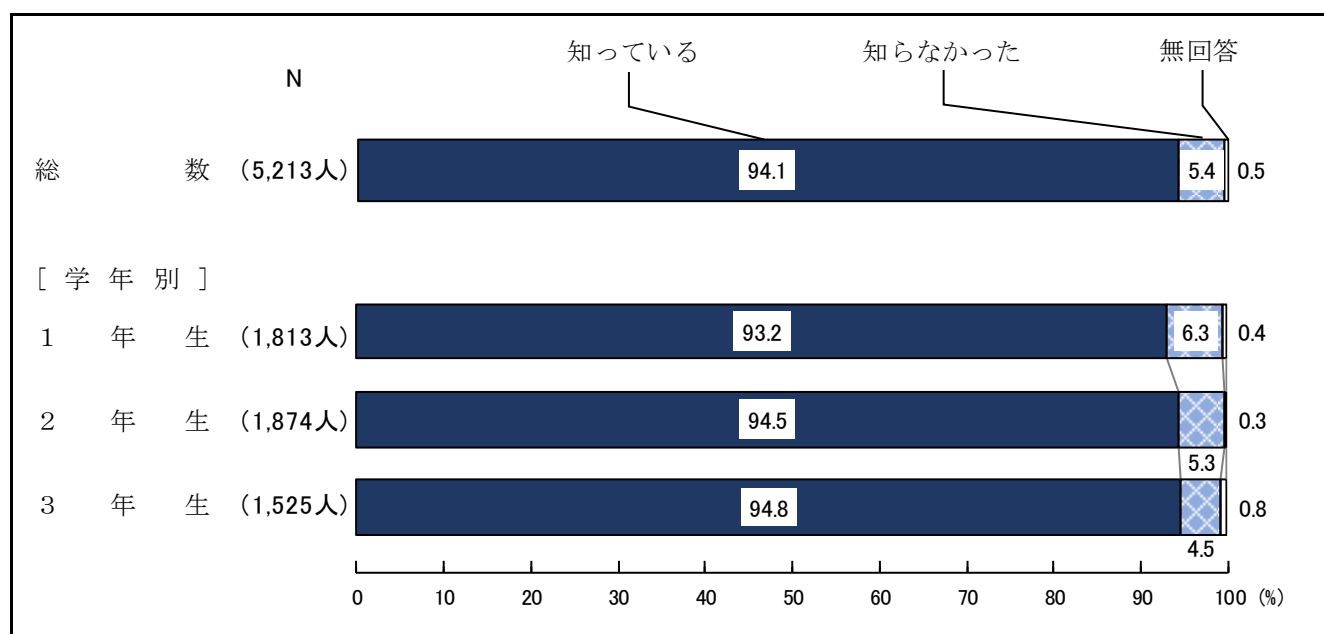


図 1 初めての月経は、10 歳から 14 歳ごろまでに始まることを知っているか

(2) 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

月経の周期は、25～38 日程度であることを知っているか聞いたところ、「知っている」は 89.2%、「知らなかった」は 10.2%となっている。

学年別にみると、「知っている」は 3 年生で、「知らなかった」は 1 年生で、それぞれ高くなっている。

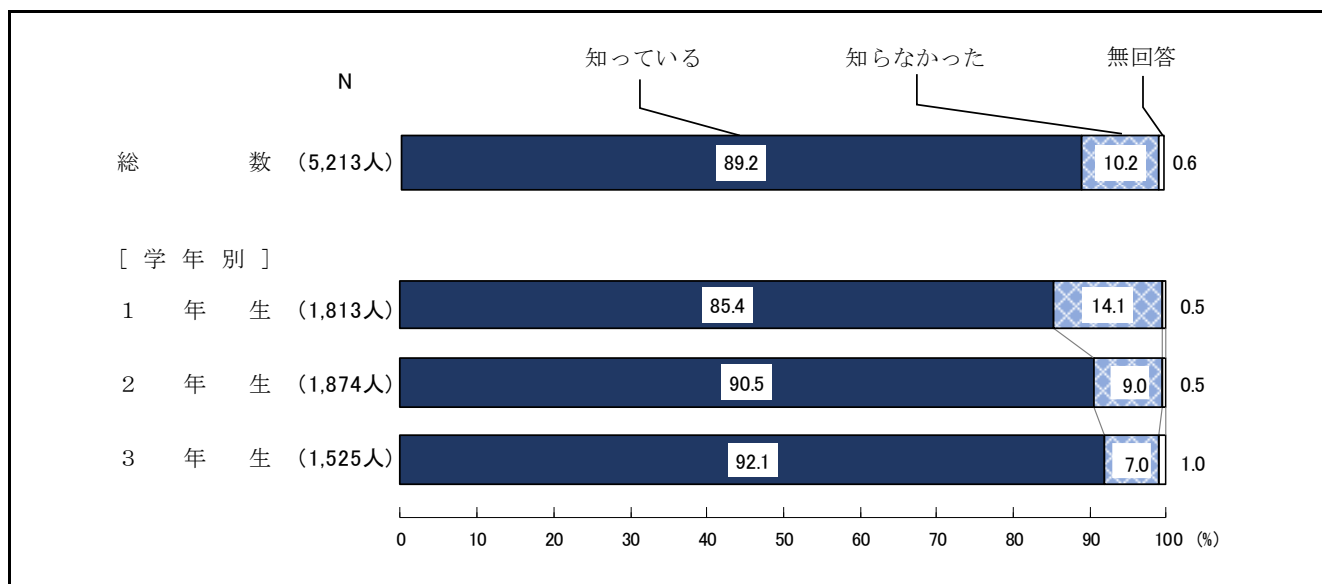


図2 月経の周期は、25～38 日程度であることを知っているか

(3) 1回の月経は、3～7 日くらい続く

1回の月経は、3～7 日くらい続くことを知っているか聞いたところ、「知っている」は 96.4%、「知らなかった」は 2.8%となっている。

学年別にみると、「知っている」は 2 年生と 3 年生で、「知らなかった」は 1 年生で、それぞれ高くなっている。

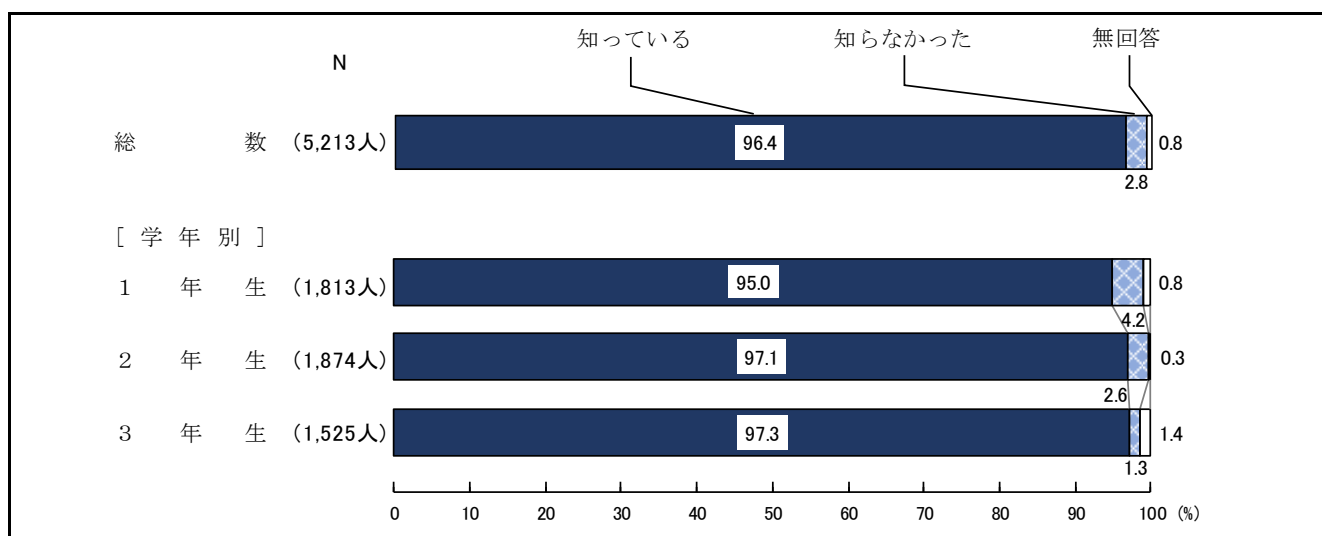


図3 1回の月経は、3～7 日くらい続くことを知っているか

(4) 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

生理用品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ことを知っているか聞いたところ、「知っている」は94.5%、「知らなかった」は5.0%となっている。

学年別にみると、「知っている」は2年生と3年生で、「知らなかった」は1年生で、それぞれ高くなっている。

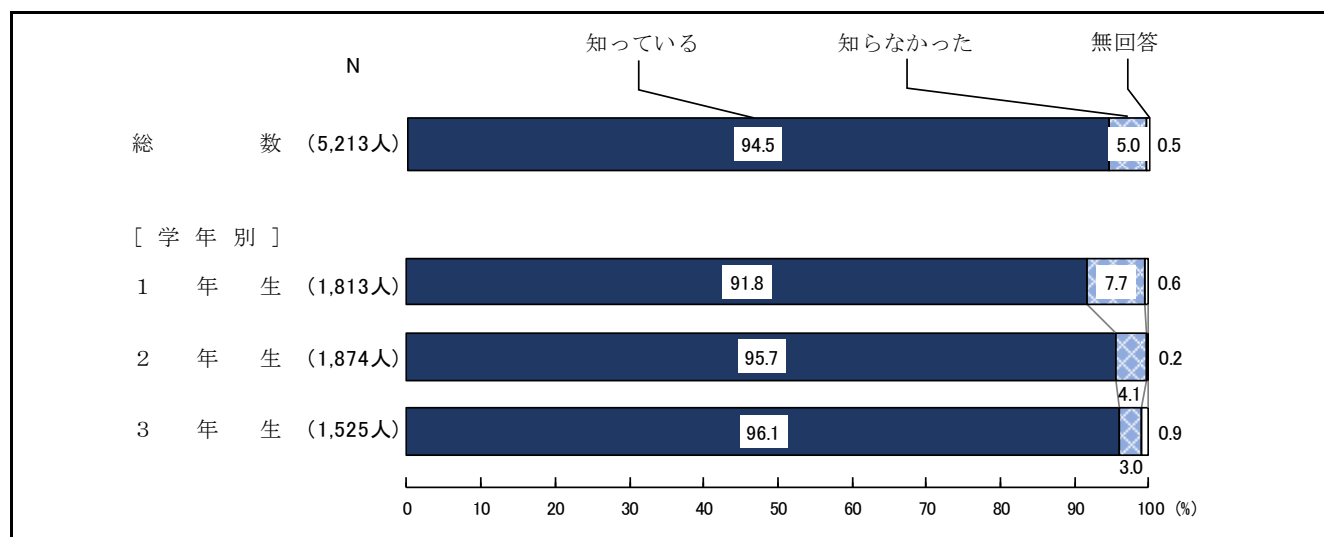


図4 生理用品にはいろいろな種類があり、経血の量や使う日の行動などにあわせて使い分けることを知っているか

(5) 生理用品の使い方、捨て方

生理用品の使い方、捨て方を知っているか聞いたところ、「知っている」は96.1%、「知らなかった」は2.7%となっている。

学年別にみると、「知っている」は3年生で、「知らなかった」は1年生で、それぞれ高くなっている。

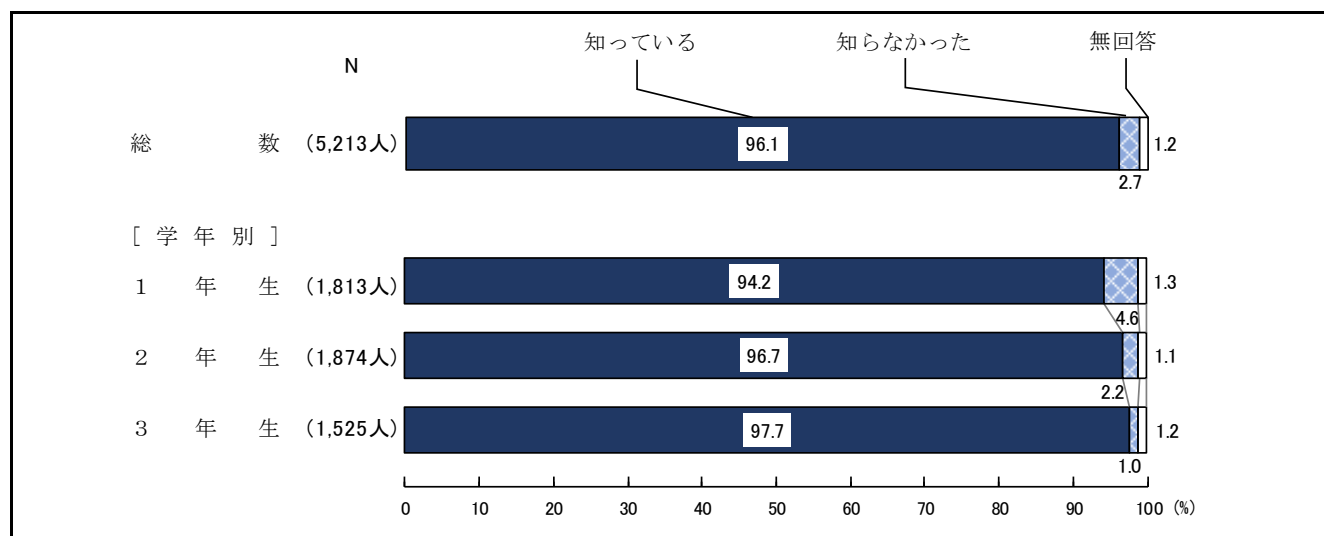


図5 生理用品の使い方、捨て方を知っているか

(6) 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)

生理用品は、適切な頻度で取り替えることを知っているか聞いたところ、「知っている」は90.5%、「知らなかった」は8.7%となっている。

学年別にみると、「知っている」は3年生で、「知らなかった」は1年生で、それぞれ高くなっている。

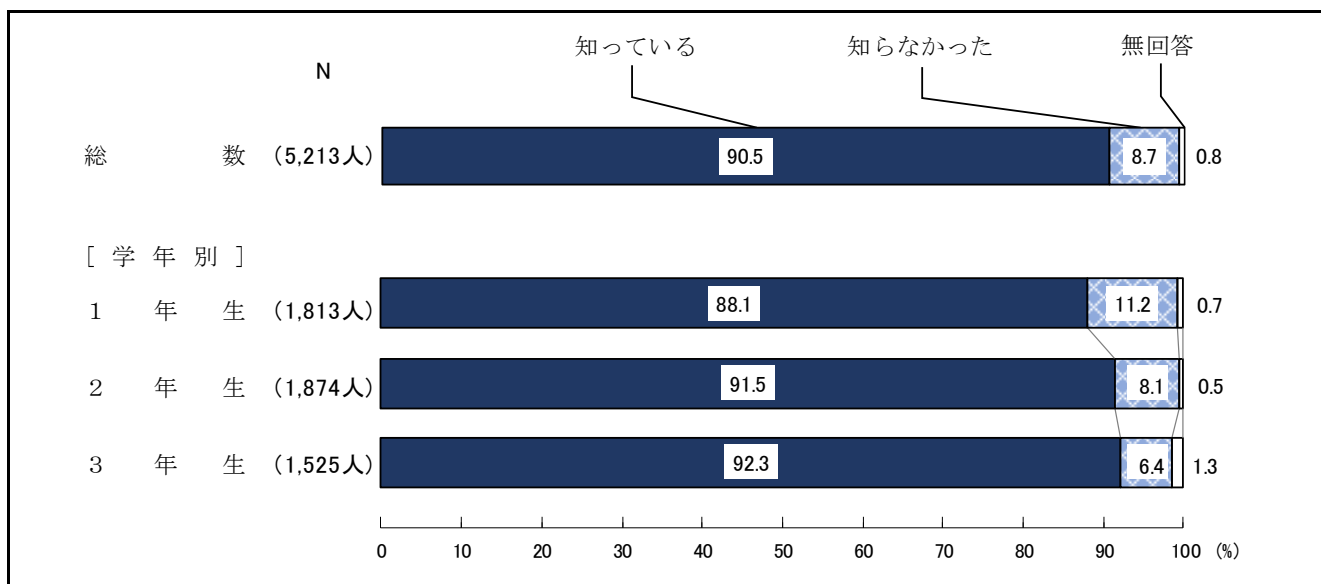


図6 生理用品は、適切な頻度で取り替えることを知っているか

Q2) 過去に、月経は一度でもありましたか。

過去に、月経は一度でもあったか聞いたところ、「はい」は90.9%、「いいえ」は7.7%となっている。学年別にみると、「はい」は2年生と3年生で、「いいえ」は1年生で、それぞれ高くなっている。

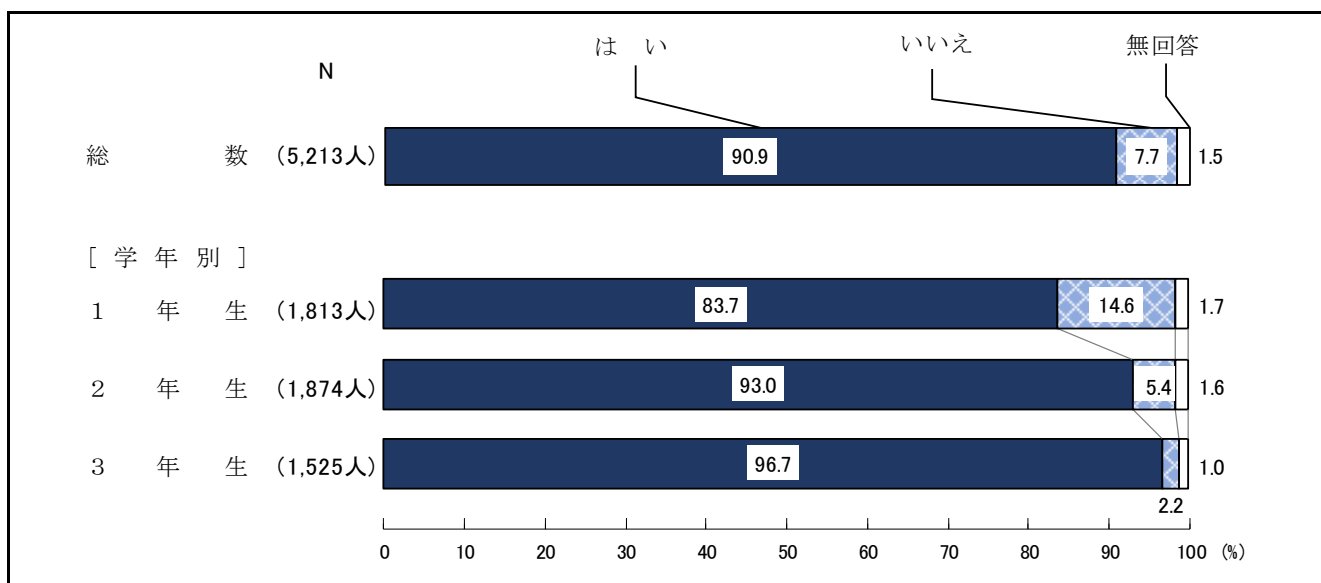


図7 過去に、月経は一度でもあったか

Q 3) はじめて月経がきたのは何歳ですか？

過去に月経が一度でもあったと回答した方 (4,737 人) に、はじめて月経がきたのは何歳か聞いたところ、「12 歳」が 27.1%と最も高く、以下、「11 歳」(22.2%)、「13 歳」(11.0%)、「10 歳」(9.0%) と続いている。

学年別にみると、「10 歳」、「11 歳」は 1 年生で、「13 歳」は 2 年生と 3 年生で、「14 歳」、「15 歳」は 3 年生で、それぞれ高くなっている。

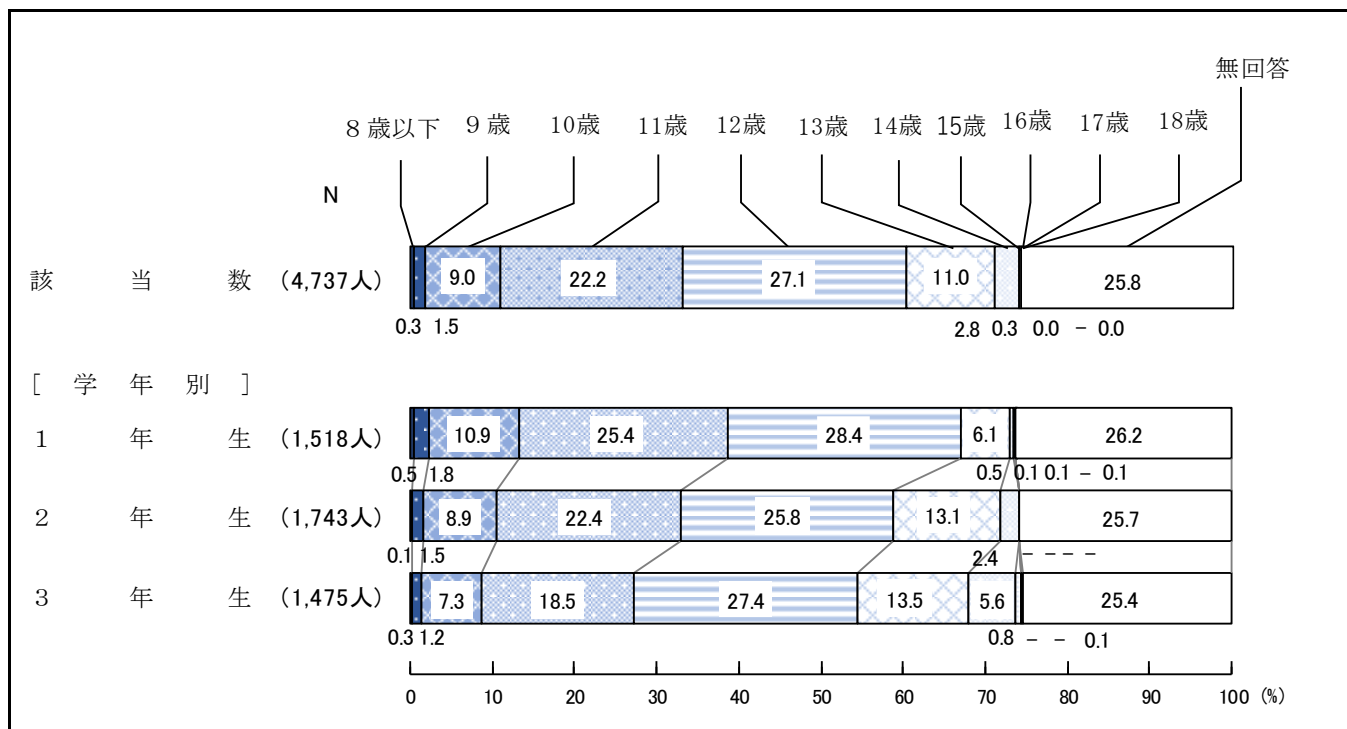


図8 はじめて月経がきたのは何歳か

Q 4) 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。

過去に月経が一度でもあったと回答した方（4,737 人）に、月経に関してどのような症状があるか挙げてもらったところ、「月経中からからだや心の不調がある/あった」（65.0%）、「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」（58.9%）、「月経の前からからだや心の不調がある/あった」（55.3%）などが挙げられた。

学年別にみると、「月経中からからだや心の不調がある/あった」、「月経の前からからだや心の不調がある/あった」は 3 年生で、「特に症状はない」は 1 年生で、それぞれ高くなっている。

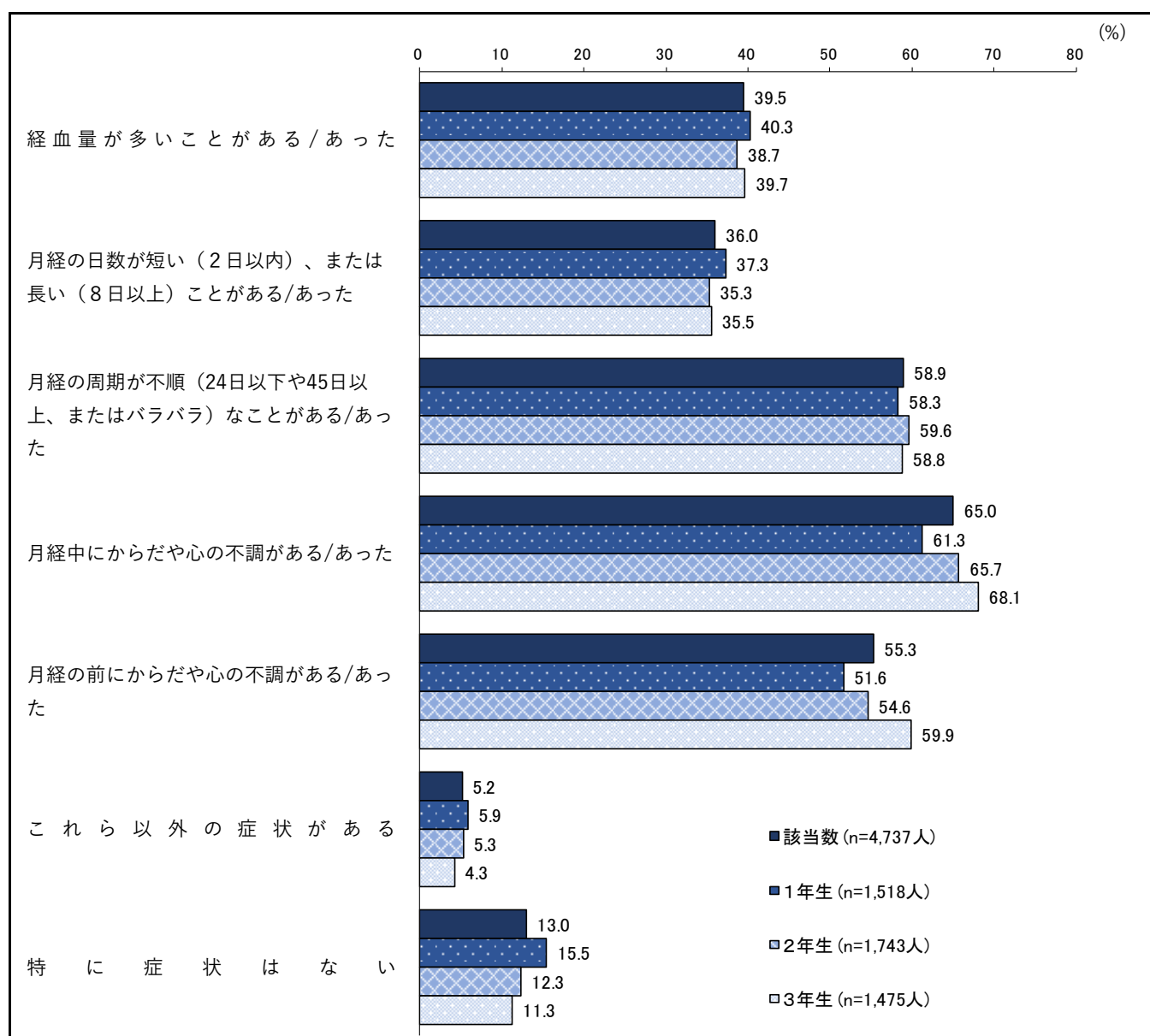


図9 月経に関してどのような症状があるか（複数回答）

Q 5) 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？

月経に関して症状があると回答した方（4,072 人）に、月経に関する症状によって、ふだんの生活に支障があるか聞いたところ、「ふだんの生活に支障はない」は 71.8%、「ふだんの生活に支障がある」は 26.5% となっている。

学年別にみると、大きな差はみられない。

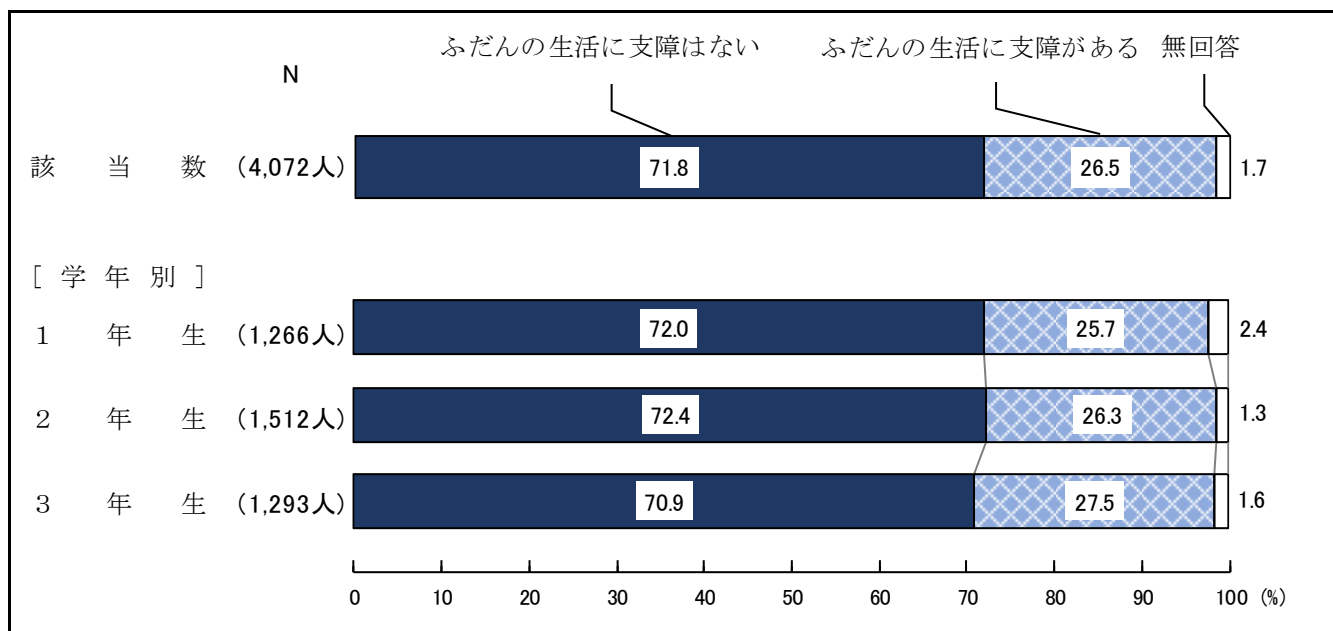


図 10 月経に関する症状によって、ふだんの生活に支障があるか

Q 6) 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。

月経に関して症状があると回答した方(4,072人)に、月経に関する症状をどのように対処しているか挙げてもらったところ、「がまんしている」(49.8%)、「痛み止めなどの薬を飲んでいる」(47.5%)、「周りの人などに相談している」(23.2%)などが挙げられ、「特に対処していない」は21.2%となっている。

学年別にみると、「がまんしている」、「痛み止めなどの薬を飲んでいる」は3年生で、「周りの人などに相談している」は1年生で、それぞれ高くなっている。

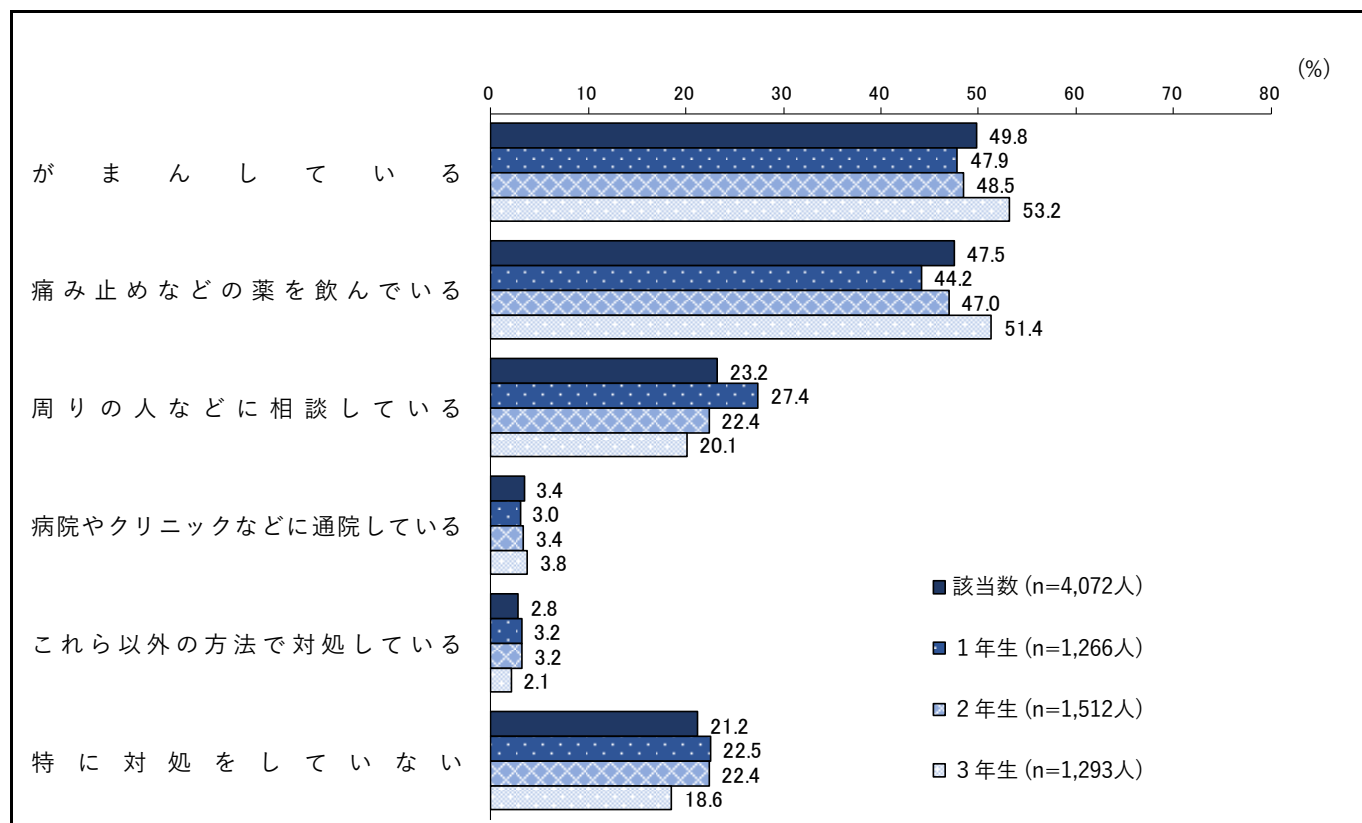


図 11 月経に関する症状をどのように対処しているか(複数回答)

Q 7) 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。

過去に月経が一度でもあったと回答した方（4,737 人）に、月経に関連した困りごとについてあてはまるものを挙げてもらったところ、「授業中などに経血がもれてしまわないか不安」（56.1%）、「生理用品を交換するタイミングを作りにくい」（50.7%）、「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」（32.3%）、「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」（18.1%）などが挙げられた。

学年別にみると、大きな差はみられない。

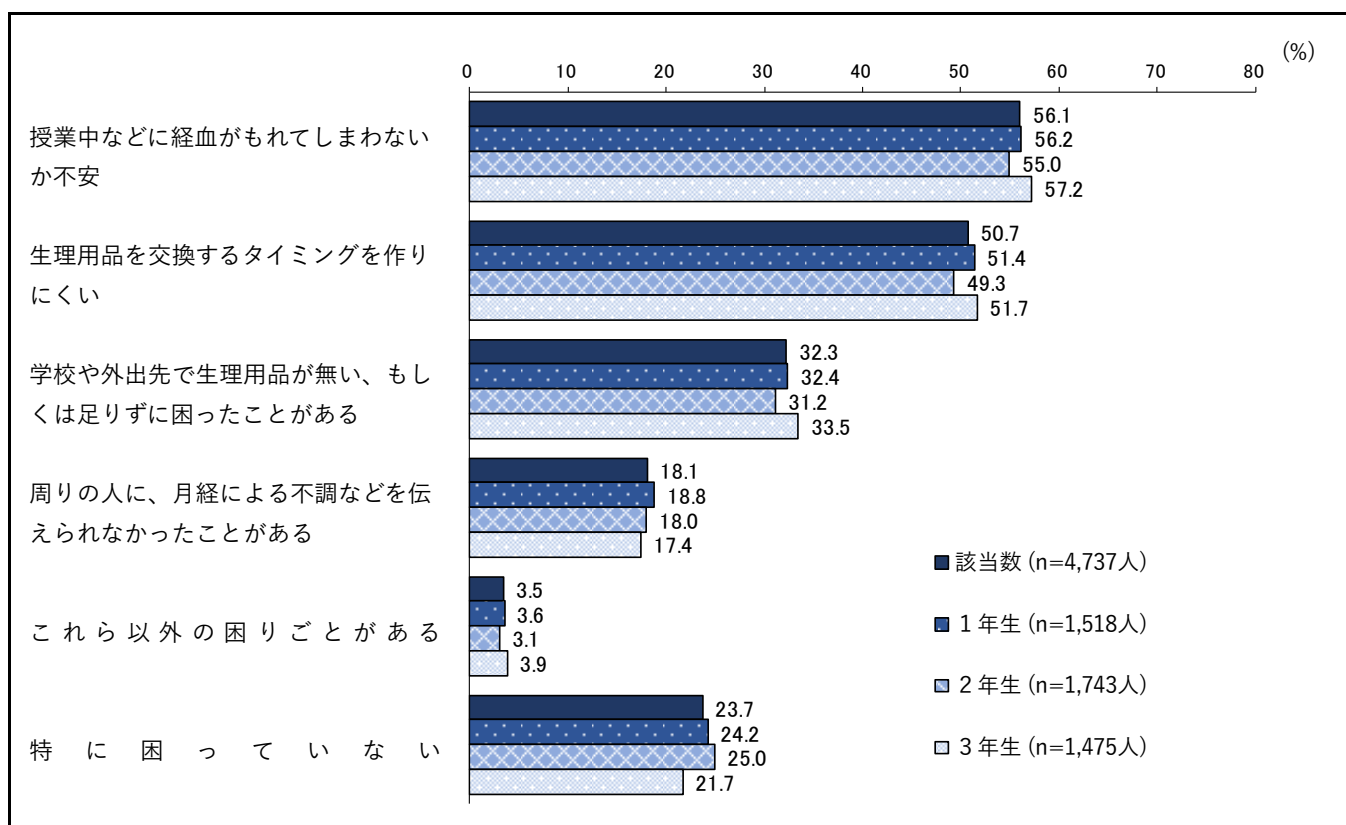


図 12 月経に関連した困りごとについてあてはまるもの（複数回答）

Q 8) 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。

過去に月経が一度でもあったと回答した方(4,737人)に、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るか聞いたところ、「はい」は57.3%、「いいえ」は40.4%となっている。学年別にみると、大きな差はみられない。

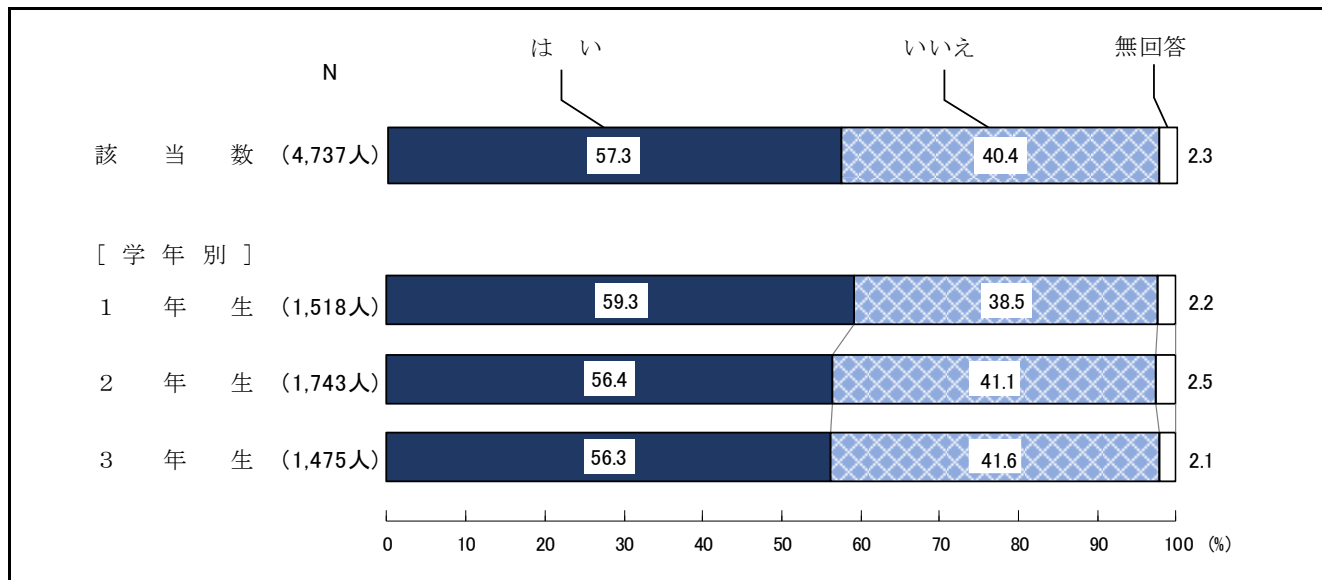


図 13 月経に関する症状や困りごとについて誰か/どこかに相談することがあるか

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。

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ると回答した方(2,714人)に、月経に関する症状や困りごとの相談は、誰に/どこでしているか挙げてもらったところ、「母親、姉などおうちの人」(90.7%)、「友人」(53.8%)などが挙げられた。

学年別にみると、「部活などの先輩」は1年生で、「母親、姉などおうちの人」は2年生で、それぞれ高くなっている。

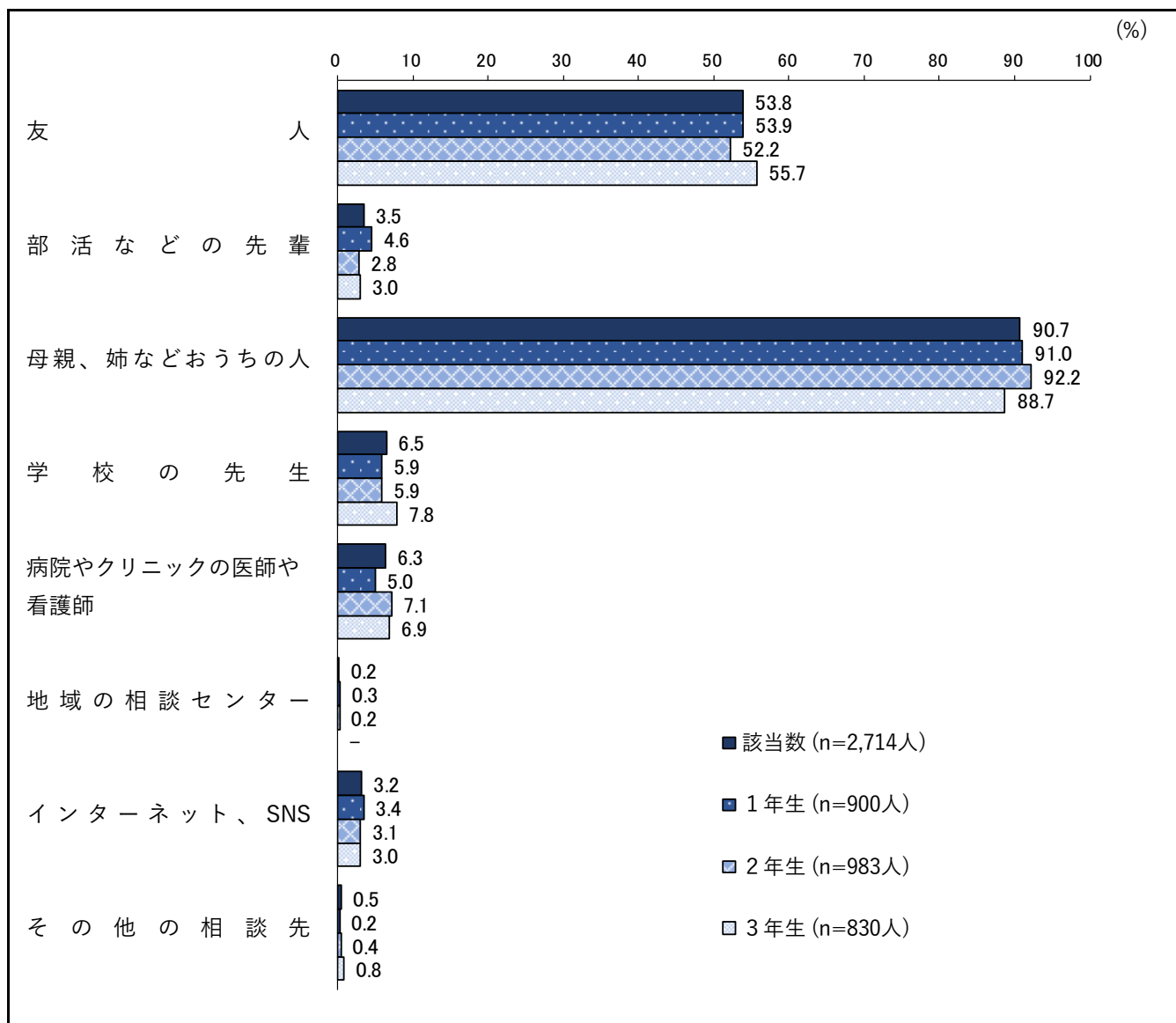


図 14 月経に関する症状や困りごとの相談は、誰に/どこでしているか（複数回答）

IV 「生理の状況調査」質問項目

※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

※事前の設問で性別について「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

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*

☐ 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いる
- 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）