

妊サポ調べ 「妊活に関する意識・実態調査」

妊活経験者のホンネ！ 妊活で悩んだり困ったりしたことは？
「性交渉が義務的に」3割半 「夫を性交渉に誘えない」約2割 「夫の排卵日ED」1割強

不妊治療が頭をよぎった「妊活開始1ヶ月後」が最多

医師監修による、専門ライター執筆の信頼できる記事を提供する妊活情報サイトの「妊サポ」
<http://www.hp-baby.com/>（運営会社：ゲンナイ製薬株式会社）は、2015年11月5日～11月11日の7日間で、全国の20歳～44歳の子どもがまだいない既婚女性（配偶者がいる女性）に対し、「妊活に関する意識・実態調査」をインターネットリサーチで実施し、1,000名の有効回答サンプルを集計しました。（調査協力会社：ネットエイジア株式会社）

≫ 妊娠や不妊に関する知識 ……………P.2

- 「排卵日の2日前から前日の性交渉が妊娠しやすいこと」4人に1人が知らなかったと回答
- 「卵子が老化すること」認知率約9割、一方、「精子が老化すること」の認知率は約8割
- 「人工授精と体外受精の違い」認知率7割強

≫ 妊活について ……………P.3-8

- 妊活を「現在行っている」4人に1人、妊活を行っていない人でも4割以上が実施意向あり
- 妊活で行っていること・行ったこと
1位「夫婦で話し合い」2位「基礎体温をつける」3位「排卵日に合わせて性交渉」
- 妊活したい女性取り組みたいこと「基礎体温をつける」が「排卵日に合わせて性交渉」より低い結果に
- 夫が妊活で取り組んだことは？ 1位「夫婦関係が良好に保てるようにする」
- これからの妊活にはストレスマネジメントが必要？夫に取り組んでほしいことの1位は「ストレスを溜めない」
- 妊活経験者の6割以上が「夫は積極的だった」と評価
妊活に積極的な夫ほど「情報収集」や「生活改善」に取り組む傾向
- 妊娠や妊活の情報はどこから？ 9割以上が「妊活情報サイト」と回答
- 妊活中に悩んだり困ったりしたこと「妊娠に焦り」「妊娠の可能性が高い日に夫の時間が取れない」
- 妊活経験者のホンネ！ 妊活で悩んだり困ったりしたこと
「性交渉が義務的に」3割半 「夫を性交渉に誘えない」約2割 「夫の排卵日ED」1割強
- フルタイム勤務女性の4人に1人が「自分の妊活時間が取れないこと」に悩み

≫ 不妊治療について ……………P.9-10

- 「不妊検査を受けよう」と思ったことがある 妊活経験者の約7割
- 「不妊治療を受けよう」と思っている妊活中女性は4割半、不妊治療が頭をよぎった「妊活開始1ヶ月後」が最多
- 不妊治療経験者が受けた治療法「タイミング法」8割強 「人工授精」は約半数

本リリース内容の転載にあたりましては、
「妊サポ調べ」と記載頂けますよう、お願い申し上げます。

PDF版・グラフデータは、ウェブサイト上よりご覧いただけます。
<http://www.hp-baby.com>

【本リリースに関する報道関係者のお問い合わせ先】

○ゲンナイ製薬株式会社

広報担当：溝口/塚本

TEL:03-6222-8416(10:00～19:00)

調査結果

《妊娠や不妊に関する知識》

■「排卵日の2日前から前日の性交渉が妊娠しやすいこと」4人に1人が知らなかったと回答

■「卵子が老化すること」認知率約9割、一方、「精子が老化すること」の認知率は約8割

■「人工授精と体外受精の違い」認知率7割強

はじめに、妊娠や不妊に関する知識の認知状況に関する質問を行いました。

全国の20歳～44歳の子どもがまだいない既婚女性(配偶者がいる女性)1,000名(全回答者)に対し、妊娠や不妊に関することを知っているか聞いたところ、「排卵日の2日前から前日の性交渉が妊娠しやすいこと」の認知率は73.5%、一方、知らなかった人は26.5%でした。排卵日当日の性交渉が妊娠しやすいとのイメージがあるせいか、排卵日の2日前から前日の性交渉が妊娠しやすいということを知らなかった人は4人に1人と少なくないようです。

また、不妊に関する内容では、「不妊は夫婦の問題であること(女性に限らず男性にも原因がある場合があること)」の認知率は95.8%と調査項目中で最も高くなりましたが、不妊の原因に関する内容では、「卵子が老化すること」の認知率は88.6%、「精子が老化すること」の認知率は78.2%でした。そして、不妊治療に関する内容では、「人工授精と体外受精の違い」の認知率は72.8%となりました。女性だけではなく男性にも不妊の原因があるかもしれないことは、ほとんどの人が知っている状況でしたが、精子が老化することでは5人に1人が知らず、人工授精と体外受精の違いでは4人に1人以上が知りませんでした。男性側の不妊の原因や不妊治療に関することを知らなかった人は少なくないようです。

◆妊娠や不妊に関する知識について [各単一回答]



※人工授精とは採取した精子を子宮に直接注入する治療法、
体外受精とは卵子と精子を体外に取り出して受精させ、培養後に女性の体内に戻す治療法と説明をし聴取

《妊活について》

■妊活を「現在行っている」4人に1人、妊活を行っていない人でも4割以上が実施意向あり

■妊活で行っていること・行ったこと

1位「夫婦で話し合い」2位「基礎体温をつける」3位「排卵日に合わせて性交渉」

■妊活したい女性が行組みたいこと「基礎体温をつける」が「排卵日に合わせて性交渉」より低い結果に
 次に、妊活状況に関する質問を行いました。

全回答者(1,000名)に、妊活を行っているか聞いたところ、「現在行っている」は25.8%と4人に1人の割合となり、「現在は行っていないが、以前に行っていた」18.5%を合わせた経験率は44.3%になりました。

年代別にみると、現在行っている人の割合は、40代前半では10.1%と1割以上となり、20代(29.1%)や30代前半(31.7%)、30代後半(30.3%)と比べると3分の1程度ではありましたが、40代前半でも妊活に取り組んでいる人は少なくないことがわかりました。

◆妊活を行っているか [単一回答]



■現在行っている ■現在は行っていないが、以前に行っていた ■行ったことはない

また、現在、妊活を行っていない人(742名)に、今後、妊活を行いたいと思うか聞いたところ、「すぐに行いたい」は7.3%、「今すぐではないが、いずれは行いたい」は34.2%で、合計した実施意向率は41.5%でした。

年代別にみると、「すぐに行いたい」と回答した人の割合は、20代6.0%、30代前半7.3%、30代後半10.7%と年代が上がるにつれ上昇しましたが、ピークは30代後半で、40代前半では5.4%でした。しかし、今すぐではないが、いずれは行いたいという人まで含めた実施意向率をみると、40代前半でも15.2%と1割半みられました。

◆今後、妊活を行いたいと思うか [単一回答] 対象:現在、妊活を行っていない人

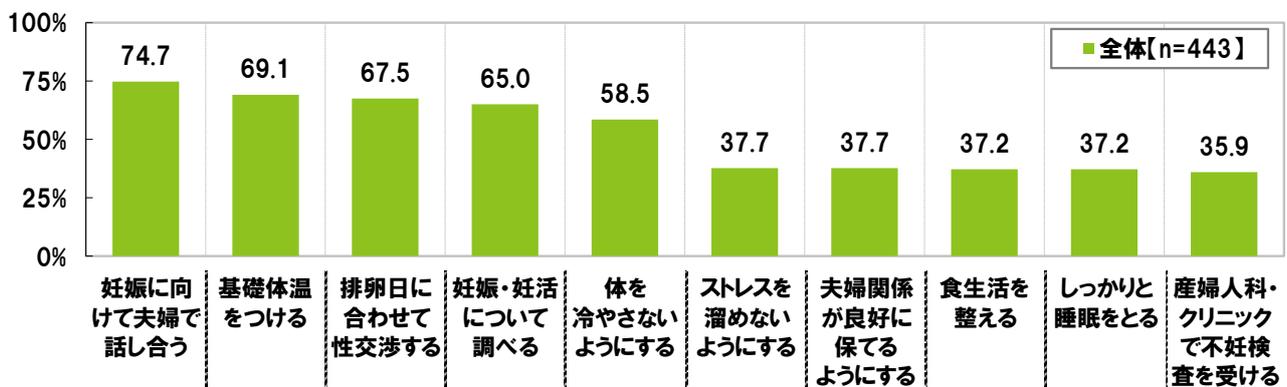


■すぐに行いたい ■今すぐではないが、いずれは行いたい ■行いたいと思わない

それでは、妊活経験者は、どのようなことに取り組み、また、今後、妊活を行いたいと思っている人は、どのようなことに取り組みたいと考えているのでしょうか。

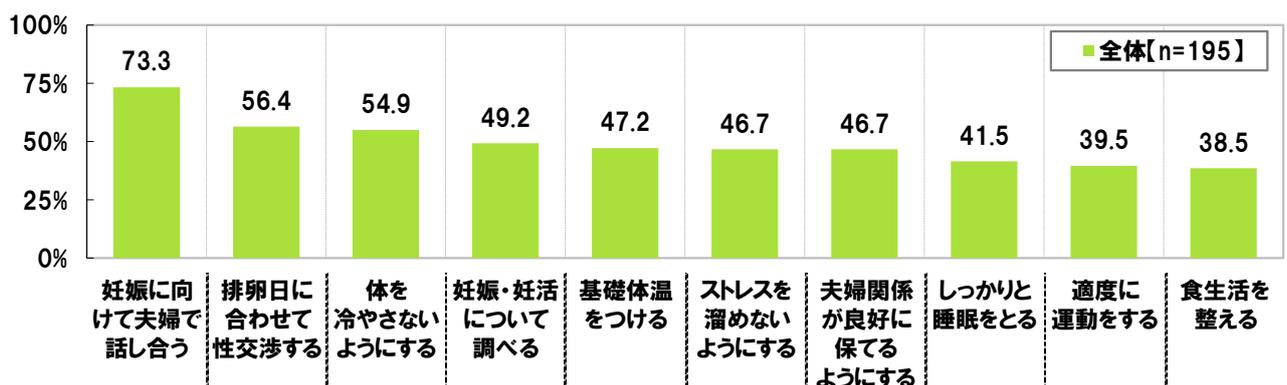
妊活を行っている人(または、以前に行っていた人)(443名)に、妊活で取り組んでいること(取り組んだこと)を聞いたところ、最も多かったのは「妊娠に向けて夫婦で話し合う」で74.7%、次いで、「基礎体温をつける」69.1%、「排卵日に合わせて性交渉する」67.5%、「妊娠・妊活について調べる」65.0%、「体を冷やさないようにする」58.5%が続きました。妊活では、まずは夫婦で話し合い、タイミングを意識して性交渉する夫婦が多いようです。“排卵日の2日前から前日の性交渉が妊娠しやすいこと”を知っておくことが大切になってくるのではないのでしょうか。

◆妊活で取り組んでいること(取り組んだこと) [複数回答] ※上位10位までを抜粋
 対象:妊活を現在行っている人、または、以前に行っていた人



また、妊活未経験で、今後、妊活を行いたいと思っている人(195名)に、妊活で取り組みたいことを聞いたところ、最も多かったのは「妊娠に向けて夫婦で話し合う」で73.3%でした。妊活経験者が行ったことのトップも夫婦での話し合いでしたが、妊活を行いたい人もまずは夫婦で話し合いたいと思っている人が最も多くなりました。妊活は夫婦で取り組むものと考えられているようです。2位以降は、「排卵日に合わせて性交渉する」56.4%、「体を冷やさないようにする」54.9%、「妊娠・妊活について調べる」49.2%、「基礎体温をつける」47.2%でした。「排卵日に合わせて性交渉する」と「基礎体温をつける」の割合に注目すると、妊活経験者が行ったことでは、「基礎体温をつける」と「排卵日に合わせて性交渉する」はほぼ同率でしたが、今後行いたい人では、「基礎体温をつける」が「排卵日に合わせて性交渉する」よりも低い結果となりました。基礎体温をつけることで、排卵日を推定することができます。排卵日と思っていた日が、実は排卵日ではなくタイミングを合わせた意味がなかった、ということを防ぐためにも、基礎体温をつけることとタイミングを合わせて性交渉することは、セットにして取り組むとよいのではないのでしょうか。

◆妊活で取り組みたいこと [複数回答] ※上位10位までを抜粋
 対象:妊活未経験で、今後、妊活を行いたいと思っている人



■夫が妊活で取り組んだことは？ 1位「夫婦関係が良好に保てるようにする」

■これからの妊活にはストレスマネジメントが必要？夫に取り組んでほしいことの1位は「ストレスを溜めない」

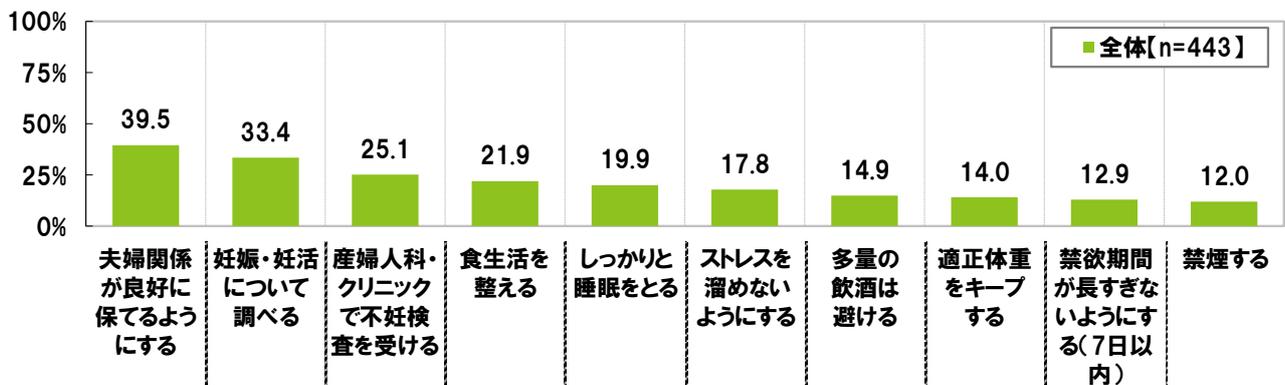
■妊活経験者の6割以上が「夫は積極的だった」と評価

妊活に積極的な夫ほど「情報収集」や「生活改善」に取り組む傾向

女性が取り組んでいる(または取り組んだ)妊活や取り組みたい妊活からは、妊活は夫婦で取り組むものと考えられている様子が窺えましたが、男性は、妊活ではどのようなことに取り組んでいるのでしょうか。

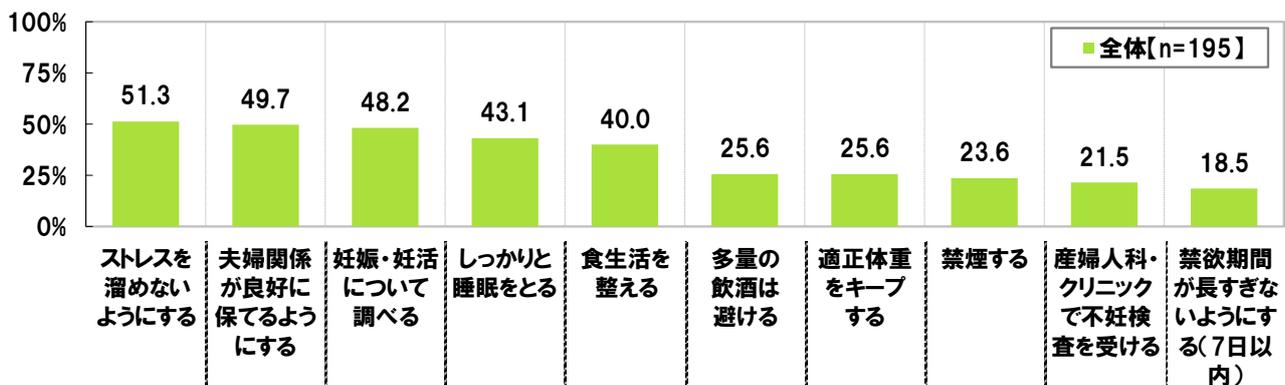
妊活を行っている人(または、以前に行っていた人)(443名)に、妊活で夫が取り組んでいること(取り組んだこと)を聞いたところ、「夫婦関係が良好に保てるようにする」が最も多く39.5%、次いで、「妊娠・妊活について調べる」33.4%、「産婦人科・クリニックで不妊検査を受ける」25.1%、「食生活を整える」21.9%が続きました。妊活中にはケンカをすることもありますが、夫婦で仲良く妊活に取り組めるようにしていた夫は少なくないようです。

◆妊活で夫が取り組んでいること(取り組んだこと) [複数回答] ※上位10位までを抜粋
 対象:妊活を現在行っている人、または、以前に行っていた人



また、妊活未経験で、今後、妊活を行いたいと思っている人(195名)に、妊活で夫に取り組んでほしいことを聞いたところ、最も多かったのは「ストレスを溜めないようにする」で51.3%、次いで、「夫婦関係が良好に保てるようにする」49.7%、「妊娠・妊活について調べる」48.2%が続きました。今後、妊活を行いたいと思っている人も、夫婦で仲良く妊活に取り組んでいきたいと思っているようです。また、多くの項目で妊活経験者が回答した夫が取り組んだことよりも高い割合となり、夫が妊活に参加することへの期待度の高さも窺えました。

◆妊活で夫に取り組んでほしいこと [複数回答] ※上位10位までを抜粋
 対象:妊活未経験で、今後、妊活を行いたいと思っている人



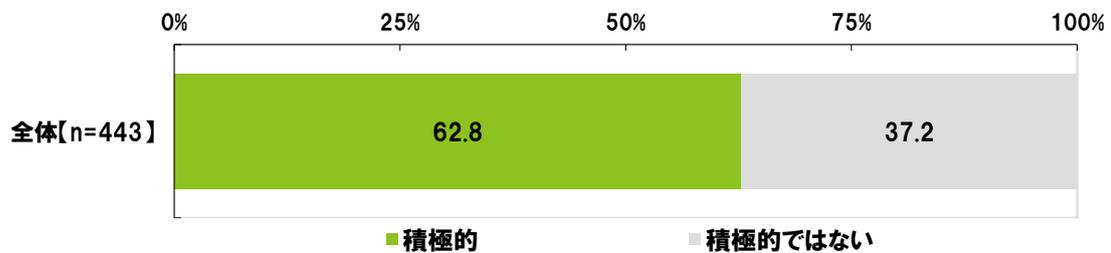
それでは、夫は、妊活に対して、どのくらい積極的だったのでしょうか。

妊活を行っている人(または、以前に行っていた人)(443名)に、夫は妊活に対して積極的か(だったか)、積極的ではないか(なかったか)聞いたところ、「積極的」が62.8%、「積極的ではない」が37.2%となり、多くの夫が積極的に妊活に参加していることがわかりました。

夫が妊活に積極的ではない人は少数派でしたが、夫が妊活に積極的ではない理由はどこにあるのでしょうか。

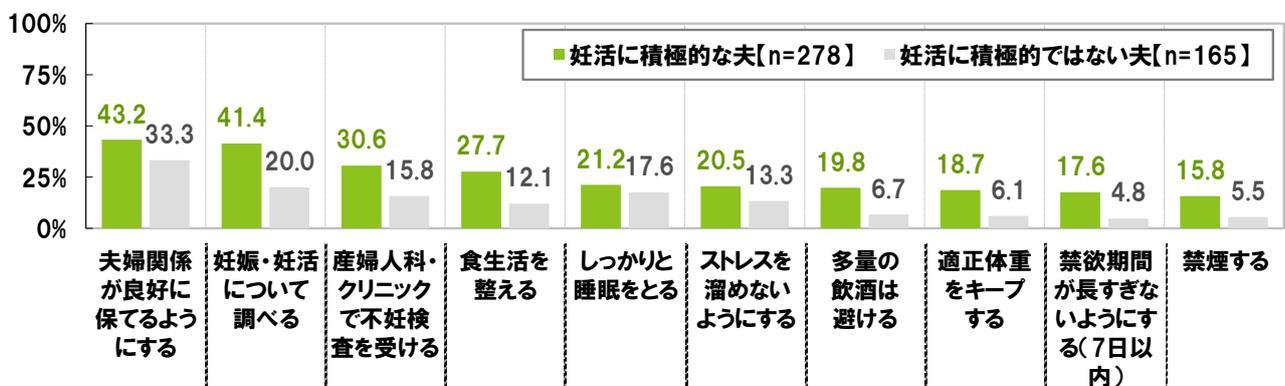
夫が妊活に積極的ではない人(165名)に、その理由を自由回答(記述式)で聞いたところ、「仕事が忙しいから」(40代前半)、「疲れているから」(20代)といった忙しさや疲れ、「まだ時期ではないと思っていたから」(20代)、「自然にできるのを望んでいたから」(30代前半)といった子どもを持つ時期や妊活に対する意識の違いなどが挙げられました。

◆夫は妊活に対して、積極的か(だったか)、積極的ではないか(なかったか) [単一回答]
 対象: 妊活を現在行っている人、または、以前に行っていた人



また、妊活で夫が取り組んでいること(取り組んだこと)を妊活に積極的な夫とそうではない夫で比較をすると、「妊娠・妊活について調べる」(積極的 41.4%・非積極的 20.0%)では20ポイント以上の開きがみられました。また、「食生活を整える」(積極的 27.7%・非積極的 12.1%)や「多量の飲酒は避ける」(積極的 19.8%・非積極的 6.7%)、「禁煙する」(積極的 15.8%・非積極的 5.5%)といった生活の改善では積極的な夫のほうが10ポイント以上取り組んでいる割合が高くなりました。妊娠や妊活に関する知識が増えることによって、妊活で取り組めることの幅が広がるのではないのでしょうか。

◆妊活で夫が取り組んでいること(取り組んだこと) [複数回答] ※上位10位までを抜粋
 対象: 妊活を現在行っている人、または、以前に行っていた人



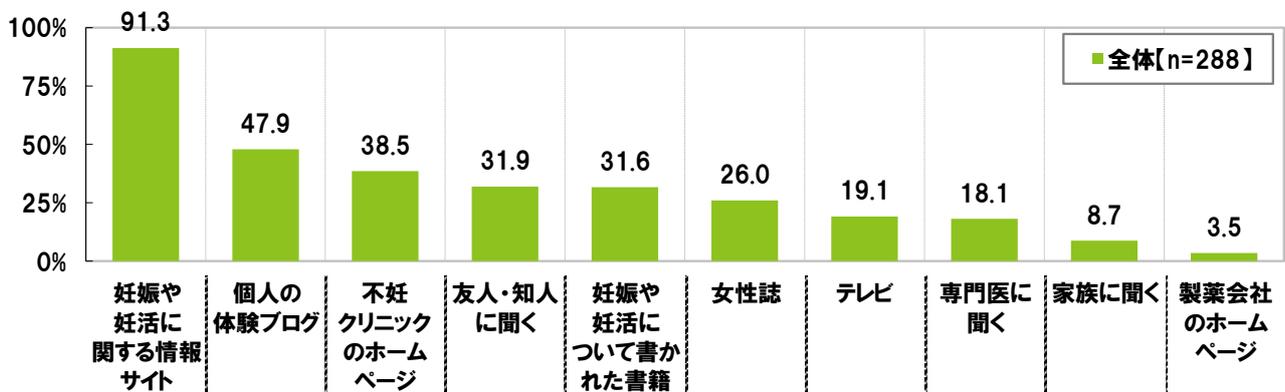
■妊娠や妊活の情報はどこから？ 9割以上が「妊活情報サイト」と回答

妊活経験者の3人に2人が妊娠・妊活について調べ、今後、妊娠を行いたい人の約半数が妊娠・妊活について調べたいと回答していました。また、妊活に積極的な夫ほど、妊娠・妊活について調べていることがわかりました。

それでは、妊活経験者は、妊娠や妊活について、何で調べたのでしょうか。妊娠・妊活について調べた人(288名)に、妊娠や妊活について調べたものを聞いたところ、「妊娠や妊活に関する情報サイト」が最も多く91.3%、次いで、「個人の体験ブログ」47.9%、「不妊クリニックのホームページ」38.5%となり、妊活情報サイトを利用した人の多さが目立ちました。

◆妊娠や妊活について調べたもの〔複数回答〕 ※上位10位までを抜粋

対象：妊活で妊娠・妊活について調べた人



■妊活中に悩んだり困ったりしたこと「妊娠に焦り」「妊娠の可能性が高い日に夫の時間が取れない」

■妊活経験者のホンネ！ 妊活で悩んだり困ったりしたこと

「性交渉が義務的に」3割半 「夫を性交渉に誘えない」約2割 「夫の排卵日ED」1割強

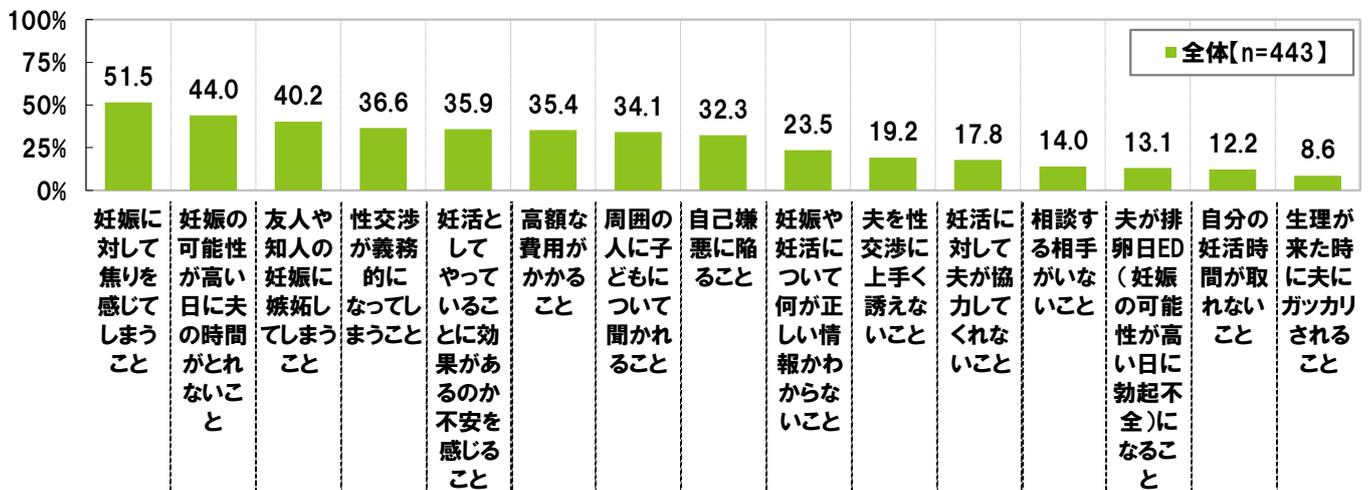
■フルタイム勤務女性の4人に1人が「自分の妊活時間が取れないこと」に悩み

妊活に積極的な夫は多く、夫婦で妊活に取り組んでいる夫婦が多いことがわかりましたが、妊活中にはストレスを感じたり、悩んだりすることもあるのではないのでしょうか。

そこで、妊活を行っている人(または、以前に行っていた人)(443名)に、妊活で悩んだり困ったりしたことを聞いたところ、最も多かったのは「妊娠に対して焦りを感じてしまうこと」で51.5%と半数以上が挙げ、「妊娠の可能性が高い日に夫の時間がとれないこと」44.0%、「友人や知人の妊娠に嫉妬してしまうこと」40.2%が続きました。妊活を頑張れば頑張るほど妊娠に対する焦りを感じてしまうものなのかもしれませんが、ストレスを抱えると血流が滞り、卵子の質が低下するといわれています。ときには妊活を休み、ストレスを発散しながら妊活に取り組むことは、遠回りようで実は近道なのかもしれません。

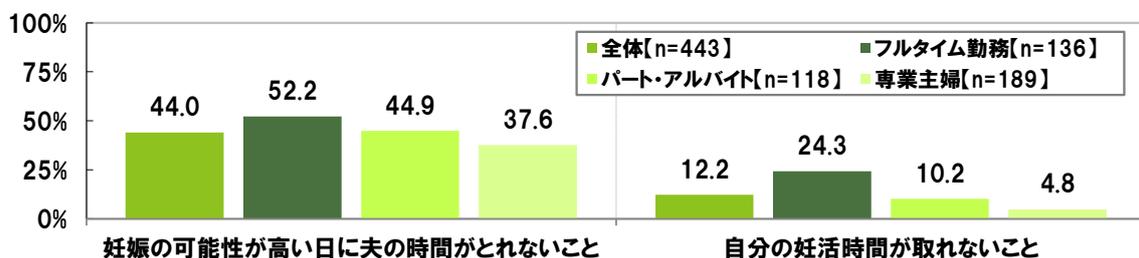
また、妊活中の悩みの2位は妊娠の可能性が高い日に性交渉ができないことでしたが、性交渉について悩んだり、困ったりするケースはほかにもあるようで、「性交渉が義務的になってしまうこと」は36.6%、「夫を性交渉に上手く誘えないこと」は19.2%、「夫が排卵日ED(妊娠の可能性が高い日に勃起不全)になること」は13.1%が挙げており、妊活における性交渉の悩みは多岐にわたることがわかりました。妊活で取り組んでいることや取り組みたいことでは、多くの人々がタイミングを合わせて性交渉をすることを挙げましたが、妊活中の性交渉は、義務的になったり、互いにプレッシャーがかかったりしてしまうようです。タイミングだけを意識するのではなく、日頃から仲良くしたり、楽しみながら取り組んだりすることで、これらの悩みは解消に向かうのではないのでしょうか。

◆妊活で悩んだり困ったりしたこと〔複数回答〕 ※上位15位までを抜粋
 対象：妊活を現在行っている人、または、以前に行っていた人



また、職業別にみると、フルタイム勤務の人は、パート・アルバイトの人や専業主婦の人に比べて、妊活の時間を確保しづらいことに悩んでいる割合が高く、フルタイム勤務の人では「自分の妊活時間が取れないこと」は24.3%と4人に1人の割合となりました。

◆妊活で悩んだり困ったりしたこと〔複数回答〕 ※一部抜粋
 対象：妊活を現在行っている人、または、以前に行っていた人



《不妊治療について》

■「不妊検査を受けよう」と思ったことがある 妊活経験者の約7割

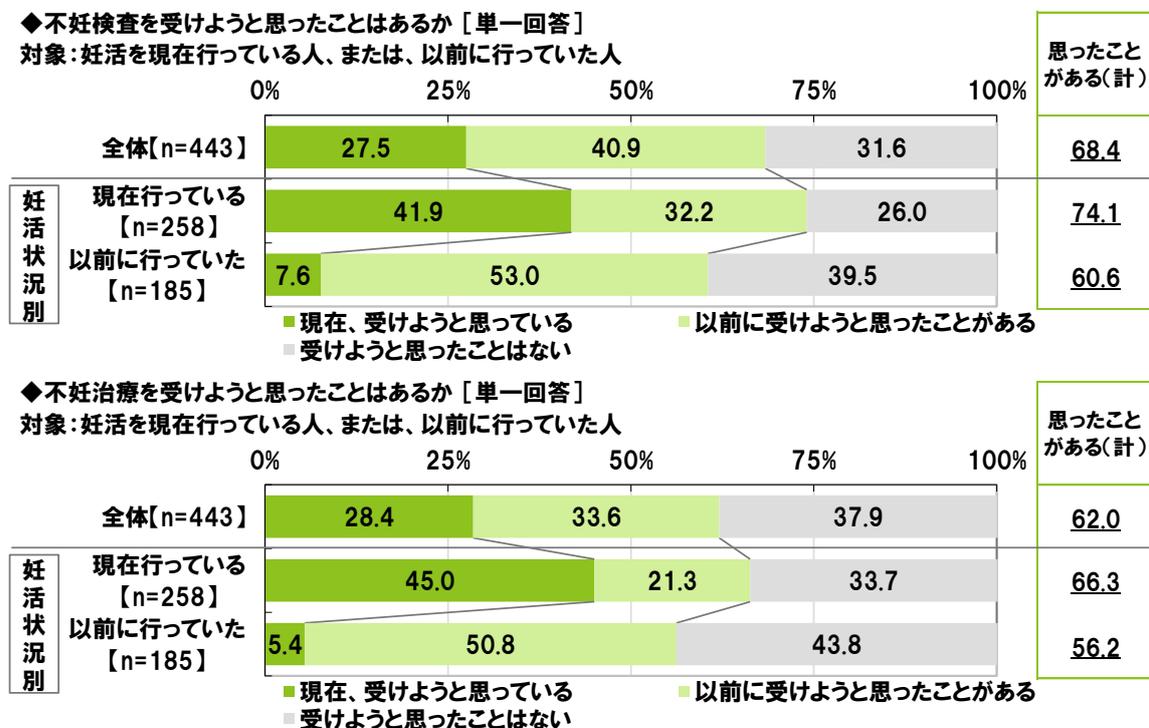
■「不妊治療を受けよう」と思っている妊活中女性は4割半、不妊治療が頭をよぎった「妊活開始1ヶ月後」が最多

■不妊治療経験者が受けた治療法「タイミング法」8割強 「人工授精」は約半数

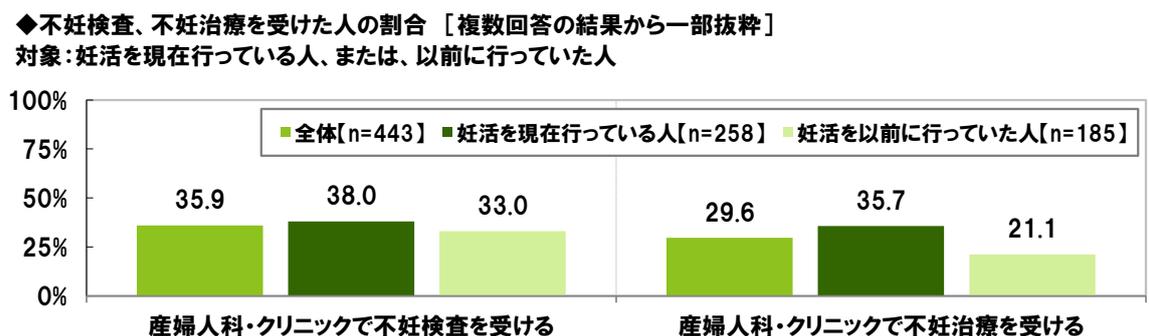
不妊検査や不妊治療に関する質問も行いました。

まず、妊活を行っている人(または、以前に行っていた人)(443名)に不妊検査や不妊治療を受けようと思ったことはあるか聞いたところ、【不妊検査】では、「現在、受けようと思っている」が27.5%、「以前に受けようと思ったことがある」が40.9%で、合計すると、不妊検査を受けようと思ったことがある人は68.4%、【不妊治療】では、「現在、受けようと思っている」が28.4%、「以前に受けようと思ったことがある」が33.6%で、不妊治療を受けようと思ったことがある人は62.0%でした。妊活を行うにあたって不妊検査や不妊治療を考えることは、よくあることのようにです。

また、妊活状況別にみると、妊活を現在行っている人(258名)では、【不妊検査】を「現在、受けようと思っている」人は41.9%、【不妊治療】を「現在、受けようと思っている」人は45.0%でした。



それでは、実際に不妊検査や不妊治療を受けた人はどのくらいいるのでしょうか。妊活を行っている人(または、以前に行っていた人)(443名)の不妊検査経験や不妊治療経験をみると、不妊検査は35.9%、不妊治療は29.6%が取り組んでいました。実際に不妊検査や治療を受けた妊活経験者も少なくないようです。

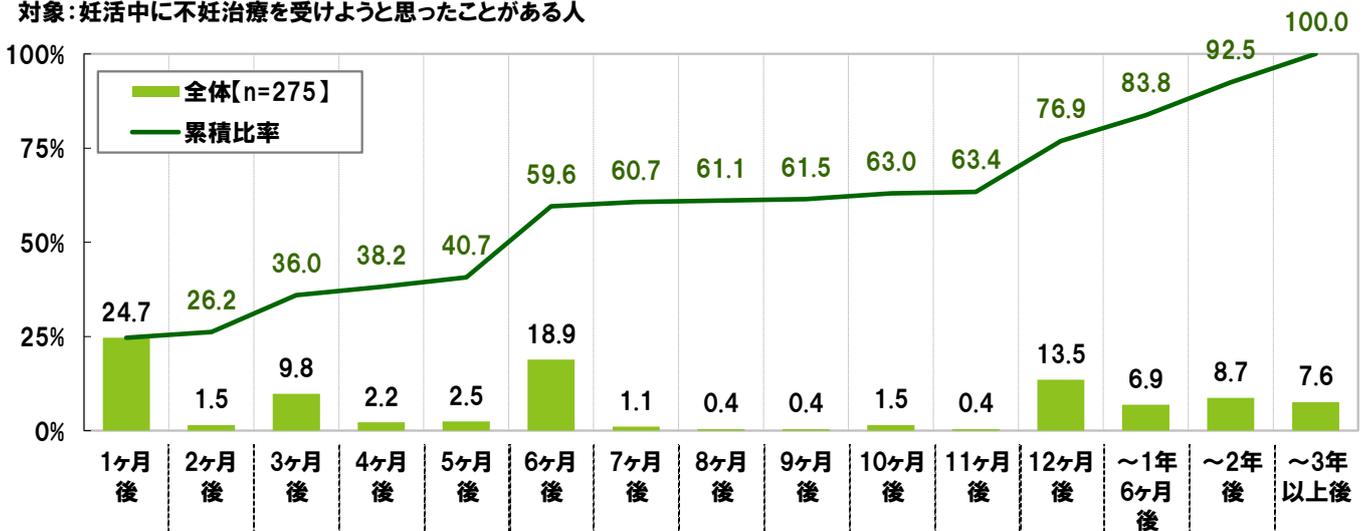


妊活において、不妊検査や不妊治療を考えることはよくあることのようにでしたが、不妊治療が頭をよぎるのは、妊活を開始してどのくらい過ぎた頃なのでしょう。

妊活中に不妊治療を受けようと思ったことがある人(275名)に、妊活を開始してからどのくらいの時期に不妊治療が頭をよぎったか聞いたところ、「1ヶ月後」が24.7%と最も多く、4人に1人の割合となりました。

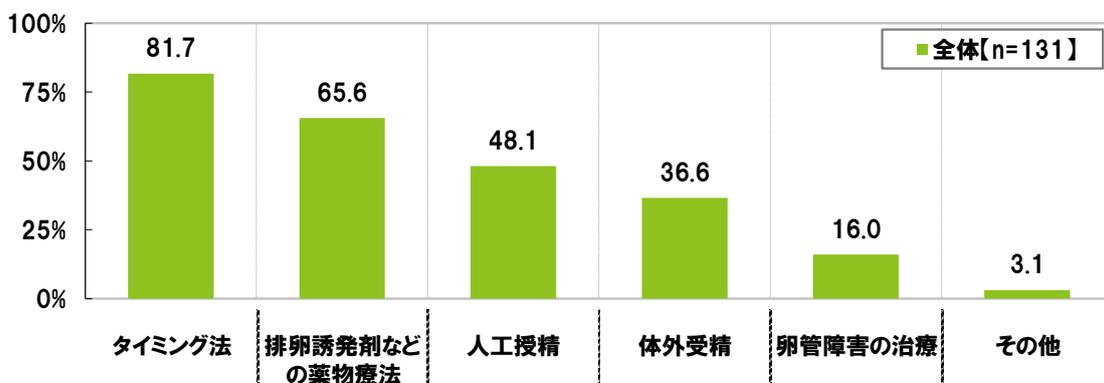
また、「3ヶ月後」が9.8%、「6ヶ月後」が18.9%、「12ヶ月後」が13.5%となり、妊活開始から3ヶ月までの時期に不妊治療が頭をよぎる人は36.0%と3人に1人以上、6ヶ月までの時期に頭をよぎる人は59.6%と半数を超え、12ヶ月までの時期に頭をよぎった人は76.9%と4人に3人以上であることがわかりました。

◆妊活中に不妊治療が頭をよぎった時期 [単一回答]
 対象:妊活中に不妊治療を受けようと思ったことがある人



最後に、不妊治療を受けたことがある人(131名)に、どのような不妊治療を受けたか聞いたところ、「タイミング法」が最も多く81.7%、次いで、「排卵誘発剤などの薬物療法」が65.6%、「人工授精」が48.1%、「体外受精」が36.6%で続きました。

◆受けたことがある不妊治療 [複数回答]
 対象:不妊治療を受けたことがある人



◆調査概要◆

- ◆調査タイトル:妊活に関する意識・実態調査
- ◆調査対象:ネットエイジアサーチのモニター会員を母集団とする
20歳～44歳の子どもがまだいない既婚女性(配偶者がいる女性)
- ◆調査期間:2015年11月5日～2015年11月11日
- ◆調査方法:インターネット調査
- ◆調査地域:全国
- ◆有効回答数:1,000サンプル
- ◆実施機関:ネットエイジア株式会社

■報道関係の皆様へ■

本リリース内容の転載にあたりましては、
「妊サポ調べ」と記載頂けますよう、お願い申し上げます。

【本リリースに関する報道関係者のお問い合わせ先】

○ゲンナイ製薬株式会社

広報担当:溝口/塚本

TEL:03-6222-8416(10:00～19:00)

■会社概要■

企業名 : ゲンナイ製薬株式会社 Gennai Phamaceutical Co.,Ltd
設立年月 : 2009年6月
所在地 : 104-0033 東京都中央区新川 2-9-6 シュテルン中央ビル 3階
代表取締役 : 上山 永生
業務内容 : 化粧品、医薬部外品製造販売／サプリメント販売／情報提供サイトの運営