報道関係各位

2026年11月12日
株式会社TENGAヘルスケア

女性の約2人に1人が「膣まわり」に悩みを抱えるも、6割以上が対処せず
性交時の痛みをパートナーに「毎回伝えている」人はわずか2割、
伝えにくい理由の1位は「雰囲気を壊したくなかった」
――irohaヘルスケアが全国5,000名調査「iroha膣ケア白書2026」を公開――

性の悩みや不安のない社会を目指す、株式会社TENGAヘルスケア（東京都中央区/代表取締役：松本光一）が展開する女性のセクシャルヘルスケアをサポートするブランド**「iroha　Healthcare(イロハヘルスケア)」**は、毎月12日の「いい膣の日」と制定し、膣ケアの大切さを発信してきました。そしてこの度、女性の膣まわり*に関する悩みやセルフケアの実態をまとめた**「iroha膣ケア白書2026」**の調査結果を、2026年11月12日（木）に公式サイト上にて公開いたします。
近年、女性の健康やセルフケアへの関心が高まる一方で、膣まわりの違和感や悩みは他者と共有しづらく、一人で抱え込まれがちなテーマです。全国20～69歳の女性5,000人を対象とした本調査では、**女性の2人に1人が膣まわりに悩み**を抱えていることが明らかになりました。またそのうちの6割以上が、悩みに対して「特に何もしなかった」と回答するなど、悩みを抱えながらも具体的な対処につながっていない実態が浮き彫りとなりました。
また、年代によって悩みの内容に違いが見られたほか、膣まわりに悩みがあり、年1回以上性行為を行う**女性の75.4%が性交痛を経験**していることがわかりました。一方、痛みを**パートナーに「毎回伝えられている」人は約2割**にとどまり、日常のセルフケアだけでなく、パートナーとのコミュニケーションにも課題があることがうかがえます。irohaヘルスケアでは、本調査を通じて、女性の身体の悩みやケア、パートナーとのコミュニケーションの実態を広く伝えるとともに、正しい知識の普及・啓発、適切な膣ケアの習慣化を促進します。
*当調査における「膣まわり」とは、膣や外陰部の周辺を指します。



『iroha膣ケア白書2026』の調査結果公開ページ：https://iroha.com/cp/report2026/

調査背景

近年、女性の健康やセルフケアへの関心が高まり、膣まわりのケアアイテムも選択肢が広がっています。一方で、膣まわりに関する正しい知識やケア方法、パートナーと身体の悩みについて話し合う機会は、いまだ十分とは言えません。毎日の快適さに関わるテーマでありながら、「相談しづらい」「我慢するしかない」と悩みを一人で抱え込んでしまう女性も少なくありません。
irohaヘルスケアでは、「自分の身体を大切にするきっかけを作りたい」という想いから、**毎月12日を「いい膣の日（いーち・**

つ)」と制定し、膣ケアの大切さを発信してきました。私たちは、膣ケアを単に「洗う・保湿する」にとどまるものではないと考えています。性交時の痛みを我慢せず伝えることや、セルフプレジャーを通して自分の身体の心地よさを知ることも、自分自身に向き合い、慈しむ大切な「膣ケア」のひとつと捉えています。
こうした背景から、女性の膣まわりの悩みやケアの実態、身体に対する意識を明らかにするため、全国調査を実施いたしました。本調査を通じて、日常のケアにおけるギャップを可視化し、女性一人ひとりが自分の気持ちや身体と向き合い、大切にできるような正しい知識の普及・啓発と、適切なケアや相談につながるきっかけをつくることを目指しています。

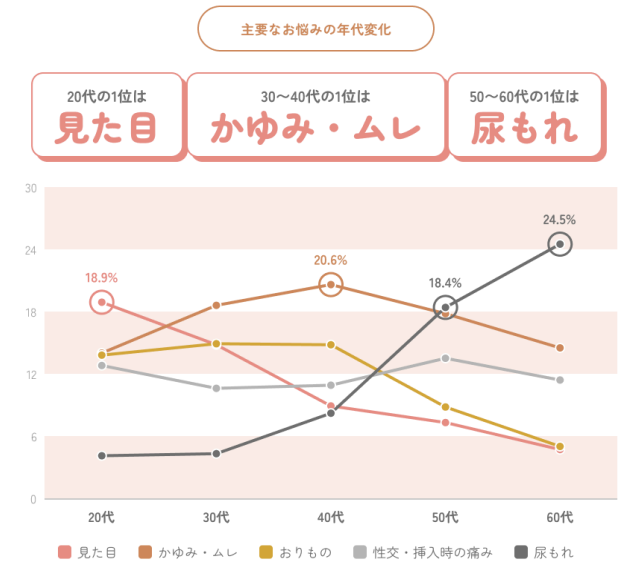
調査結果

調査概要
〈正式名称〉iroha膣ケア白書2026
〈調査方法〉インターネットによるアンケート調査
〈実施期間〉2026年8月
〈調査会社〉アイブリッジ株式会社
〈調査対象〉
(1)女性への調査
スクリーニング調査:全国の20歳～69歳の女性／サンプル数:5,000人
本調査:1,800人(①②合計)
①膣まわりにお悩みがあり、性行為の頻度が1年に1回以上の人／サンプル数:900人
②膣まわりにお悩みがあり、性行為の頻度が1年に1回未満、もしくは性行為の経験がない人／サンプル数:900人
(2)男性への調査
事前調査:全国の20歳～69歳の男性／サンプル数:3,000人

【トピックスハイライト】

(1)世代で大きく異なる「膣まわり」のお悩み

――若年層は「見た目」、年齢とともに「機能面」へシフト



女性スクリーニング調査・膣まわりに悩みがある人（n=2,794）
※「一番の悩み」に選んだ割合（%）。

調査において、女性の2人に1人が「膣まわり」に何らかの悩みを抱えていることが分かりました。さらに悩みの内容を年代別に分析したところ、年齢によって直面する課題が大きく変化していることが判明しました。

- **20代で最も悩んでいることは「見た目」**となり、年代が上がるにつれてその割合は減少しました。
- **30代・40代**では「かゆみ・ムレ」が最多となり、全年代を通じても比較的多く見られ、「膣まわりのお悩み」の中心であることが分かりました。
- **50代・60代では「尿もれ」の悩みがトップ**となり、特に**40代から60代にかけて急増**している傾向がみられました。

今回の調査により、若い世代では「見た目」に対する悩みが強く、年齢を重ねるにつれて身体の変化に伴う「機能面」の悩みへ移り変わっていくという、女性の年代に応じたお悩みの変遷が可視化されました。

（2）膣まわりに悩みがあっても、6割が過去1年間に「特に何もしていない」と回答。”相談しづらい”と我慢してしまう実態



膣まわりに悩みのある女性を対象に、「膣まわりの悩みや違和感に対して過去12か月間に行ったこと」を尋ねたところ、6割以上（63.6%）の女性が「特に何もしなかった」と回答しました。2人に1人が悩みを抱えている一方で、具体的なケアや相談に至っていない現状が浮き彫りとなっています。

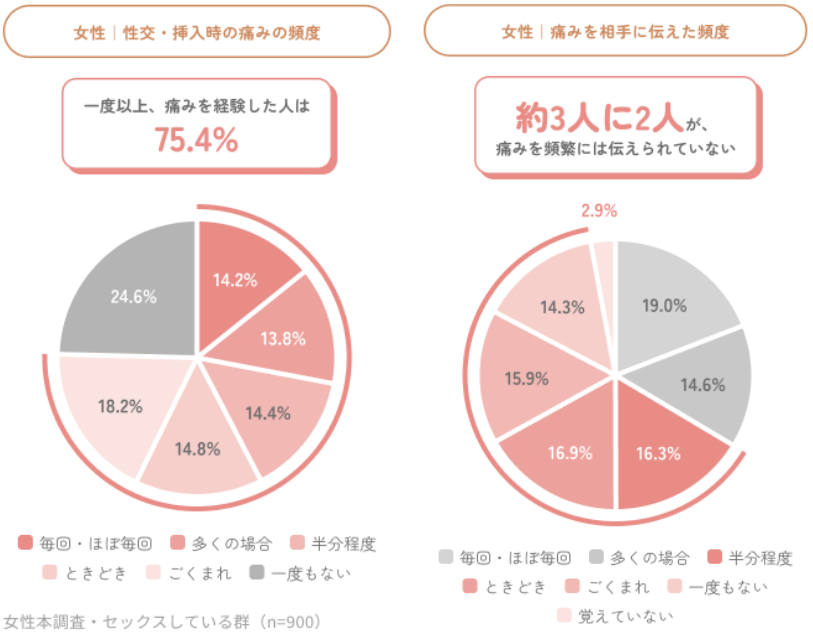
▼ リアルボイス（別途実施のインタビューより）

「生理中のかゆみは中学生の頃から。生理痛の話は友達とできても、かゆみの話は誰もしていなかったので言いづらくて。婦人科には通っていましたが、かゆみを相談するという発想自体がありませんでした。」（30代・女性）

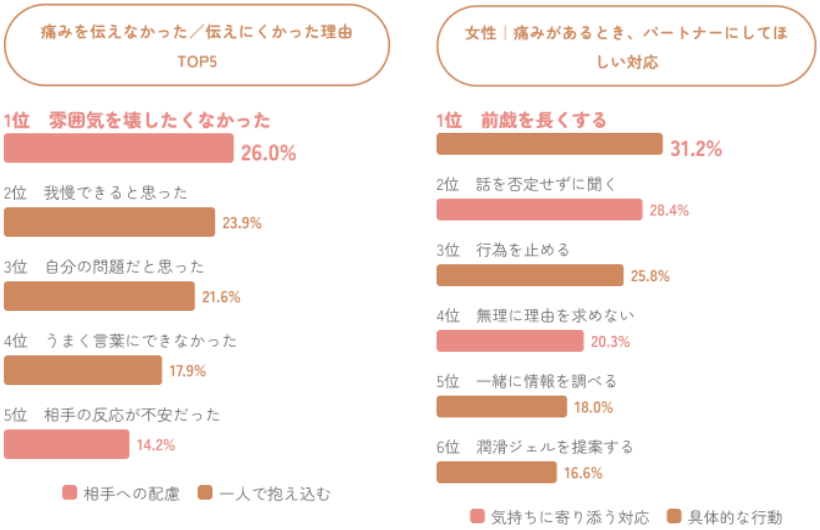
このように、医療機関に通院していても「相談する対象として認識していない」「周りと話題にしづらい」といった理由から、一人で違和感を抱え込んでしまうケースが少なくありません。悩みを具体的なケアや相談につなげていくためには、気軽に話せる環境や適切な情報・相談先に関する情報提供が重要であると考えられます。

（3）女性の75%以上が性交痛を経験。一方で「毎回伝えられている」人は約2割

――痛みを伝えにくい理由の1位は「雰囲気を壊したくなかった」



膣まわりに悩みがあり、性行為の頻度が年1回以上の女性900人に、「普段の性交（膣への挿入を伴う性行為）で痛みを経験したことがあるか」を尋ねたところ、**75.4%が「一度以上、痛みを経験した」と回答**し、多くの女性が直面する身近な課題であることが分かりました。
一方で、その痛みをパートナーへ伝えられた頻度を聞くと、「毎回・ほぼ毎回」と回答した人は19.0%にとどまり、「多くの場合」（14.6%）を合わせても約3割（33.6%）でした。また、**「一度も伝えていない」と回答した人も14.3%**おり、痛みを感じていても、パートナーに十分に伝えられていないケースがあることがうかがえます。



「痛みを伝えなかった／伝えにくかった理由」として、**1位「雰囲気を壊したくなかった」（26.0%）、2位「我慢できると思った」（23.9%）、3位「自分の問題だと思った」（21.6%）**が上位となりました。パートナーへの遠慮や、「自分さえ我慢すれば」「自分の身体の問題」と一人で抱え込んでしまう意識が、コミュニケーションの難しさにつながっている可能性がうかがえます。
また、「痛みがあるときにパートナーにしてほしい対応」では、**1位「前戯を長くする」（31.2%）、2位「話を否定せずに聞く」（28.4%）、3位「行為を止める」（25.8%）**が上位となりました。身体面への配慮に加え、「痛みを伝えても否定されない安心感」や「無理せず中断できること」を望む声が多く見られました。
今回の調査からは、性交時の痛みについて、パートナーと率直に話し合うことの難しさが見えてきました。互いの身体や気持ちを尊重し、無理をせずにコミュニケーションを取れる関係を築いていくことの大切さが示唆されています。性交痛は我慢して解決する問題ではなく、相手も言葉にされなければ気づけないことがあります。一人で抱え込まず、その日の身体や気持ちに合わせてふたりで調整していくことが、心地よい関係を築く第一歩となります。

※調査に関してご紹介していただける際には、「出典：iroha膣ケア白書2026」とお書き添えください。
可能な限りhttps://iroha.com/cp/report2026/へのリンクも掲載いただけますと幸いです。また、より詳細な調査データが必要な場合は別途ご提供させていただきますので、広報担当 稲垣・松下までご連絡ください。

調査結果を受けて：膣ケアを巡る現状の課題と本調査の意義



女性医療クリニックLUNAネクストステージ院長
中村りょう子先生（監修医）

日本泌尿器科学会認定専門医 / 日本女性骨盤底医学会認定専門医 / 国際フェムテック医療美容研究会理事/フェムメディカル協会理事
泌尿器科・女性骨盤底医学の専門医として、「年齢や出産に伴うフェムゾーンの変化」に悩む女性たちに、医学的根拠に基づいた“正しい膣治療”を届けることを使命とする。患者一人ひとりの数年先のライフステージを見据えた医療的ケアを大切にしており、「その場しのぎ」ではない根本的で持続的な治療アプローチを実践。美容的技術に、骨盤底や排尿に関する医学知識を融合させたフェムテック医療のパイオニア。また、尿もれ・骨盤臓器脱など、受診をためらう女性の声に耳を傾けながら、「もっと気軽に相談できる専門医」を目指して、女性医療のハードルを下げる活動にも力を入れている。

女性医療クリニックLUNA　https://www.luna-clinic.jp/
中村りょう子Instagram　https://www.instagram.com/ryoko_dr_lunaclinic/
公式YouTube：https://www.youtube.com/@luna_clinic_ch

中村りょう子先生のコメント▼

性交痛をはじめとする膣まわりの悩みは潜在化しやすく、誰にも相談できずに我慢を重ねてしまう女性が少なくありません。悩みを一人で抱え込まず、気になる症状があれば婦人科や女性泌尿器科受診も選択肢に入れてほしいと思います。実態が見えにくい領域だからこそ、本調査で女性たちのリアルな現状が示された意義は極めて大きいです。客観的なデータを通じて現状を知り、適切なケアや対話に踏み出すきっかけとなることを願っています。



irohaヘルスケア担当 青柳理沙

1993年生まれ、一児の母。大学では人間科学を専攻。妊活中に、TENGAヘルスケアの妊活サポートアイテムに出会ったことをきっかけに、2025年に株式会社TENGAへ入社。以来、irohaヘルスケアの製品企画・PRを担当し、「いい膣の日」の啓発活動にも取り組む。

青柳のコメント▼

膣まわりの違和感や性交痛などに悩みながらも、「誰に相談していいか分からない」「我慢するしかない」と一人で抱えてしまっている女性が想像以上に多い現状を、今回の調査で改めて痛感しました。膣ケア自体の認知や正しいケア方法、相談先についての情報がまだまだ届いていないことが大きな課題だと感じています。
私自身、産後の尿もれに悩んだ経験から、女性の身体はライフステージによって変化し、悩みも移り変わることを実感しております。今回の調査で見えてきたリアルな声を基に、正しい知識の発信や日々のケアアイテムの提案を通じて、すべての女性が自分の身体と心地よく向き合える社会づくりに取り組んでまいります。

irohaヘルスケアとは



「iroha Healthcare（イロハ ヘルスケア）」は、女性の身体に起こる目まぐるしい変化や悩みに寄り添い、“性の健康”をサポートするブランドです。
女性の心身はホルモンバランスの変動に大きく影響を受け、月経痛や更年期の不調など様々なトラブルが訪れます。また、膣まわりの粘膜や筋肉を整えることは、尿トラブルや性生活の悩みなど、女性の健康維持において大きな意味を持ちます。
irohaヘルスケアでは、膣とその周辺の健康維持に役立つ製品をはじめ、女性特有の疾患やお悩みにまつわる製品・サービスを提供しています。ライフステージごとの悩みに寄り添い、女性が自分らしく“性”と“生”を楽しめる社会の実現に貢献してまいります。

本件に関する報道機関からのお問い合わせ先
株式会社TENGA 稲垣 松下 TEL：03-6228-2590（代表）E-mail：yuri.inagaki@tenga.co.jp /mio.matsushita@tenga.co.jp
株式会社TENGA 広報事務局（共同PR内）：木之内 宇佐見 TEL：070-4303-7391（木之内）/ 080-2047-2434（宇佐見）
E-mail：tenga-pr@tenga.co.jp
画像のDL：https://drive.google.com/drive/folders/1e88XkiAS7Hh0jsMZWTjHQMQ-UxyAPspq?usp=sharing