

# SHIBUYA WOMEN'S WELLNESS 調査

2025

DAIKO

一般社団法人  
渋谷未来  
デザイン



# INTRODUCTION

ここ数年、心や身体の不調との向き合い方が変わり、  
無理を重ねてガマンするより、自分のペースで自分自身を整える人が増えてきました。

一方で、女性の健康課題（生理、更年期、メンタル、妊娠・出産など）は  
いまもなお“話しづらさ”や“対処しづらさ”を抱えています。  
それは個人の問題ではなく、社会の仕組みや空気の課題でもあります。

本レポート「SHIBUYA WOMEN'S WELLNESS調査2025」は、  
女性の健康を正しく知り、対処し、生きやすくなるためのヒントを  
渋谷区と他地域の比較調査から見つめ直す試みです。

フェムケアやフェムテックはもちろん、  
誰もが「自分の心と身体をケアしやすくなる」社会のかたちを  
街づくりや情報づくりの視点から考えていきます。

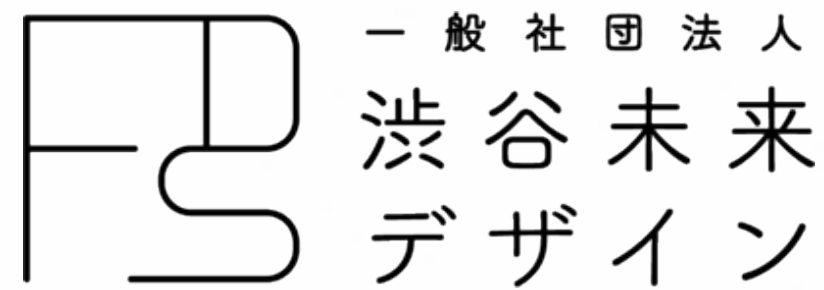


このレポートは、  
**特定の性別・地域・属性の方だけのものではありません。**

女性の健康課題を通して見えてくるのは、  
誰もが自分らしく生きやすい社会をどうつくるか？という問いです。

女性の健やかさを考えることで、  
まわりの人も、そして社会全体も、やさしく上向かせていく。  
やがて社会全体をやさしく上向かせていくことにもつながっていく。

このレポートが、いい連鎖を生むきっかけになれば幸いです。



わたしたちの  
ウェルネスアクション

## 大広フェムテック・フェムケアラボ

日本国内における広告会社初のフェムテック領域専門チーム。

2020年に社内R&Dから始動し、2021年に正式組成。

女性のヘルスケアやウェルビーイング課題、その先のジェンダード・イノベーションを見据えて、自分の心と身体について正しく知り・気づき・対処することや選択肢が当たり前となり、生きやすい社会の創造の実現に向け、マーケティングで培った力を発揮し活動している。

## 一般社団法人 渋谷未来デザイン

ダイバーシティとインクルージョンを基本に、渋谷に住む人、働く人、学ぶ人、訪れる人など、渋谷に集う多様な人々のアイデアや才能を、領域を越えて収集し、オープンイノベーションにより社会的課題の解決策と可能性をデザインする産官学民連携組織。都市生活の新たな可能性として、渋谷から世界に向けて提示することで、渋谷区のみならず社会全体の持続発展につながることを目指している。

## わたしたちのウェルネスアクション

一般社団法人 渋谷未来デザインが主催する「わたしたちのウェルネスアクション」は、2021年の「SOCIAL INNOVATION WEEK」でのトークセッションを経て2022年3月に発足しました。渋谷を中心に「自分の健康や体と向き合い、周りと繋がって自分を大切にしながら“自分らしく”生きられる社会」を目指して「情報発信・啓発活動」「コミュニティの形成・拡大」「調査の実施」「課題解決に向けた活動」を実施しています。





渋谷区は他の地域に先駆けて

「ちがいをちからに変える人財活躍支援 アクションプラン」を策定するなど、  
すべての人をエンパワーメントすることに力を入れています。

「渋谷区は女性が健康課題を対処しやすい街」という仮説を持ち、  
下記の設計で定量調査を実施いたしました。  
本レポートは、この結果を紐解くことから始めます。

### 調査対象

○渋谷関与層(女性15-59歳):1240ss

- ・渋谷在住層:368
- ・渋谷勤務層:1002
- ・渋谷学生層:196

＊重複あり

○一般層(女性15-59歳):2064ss

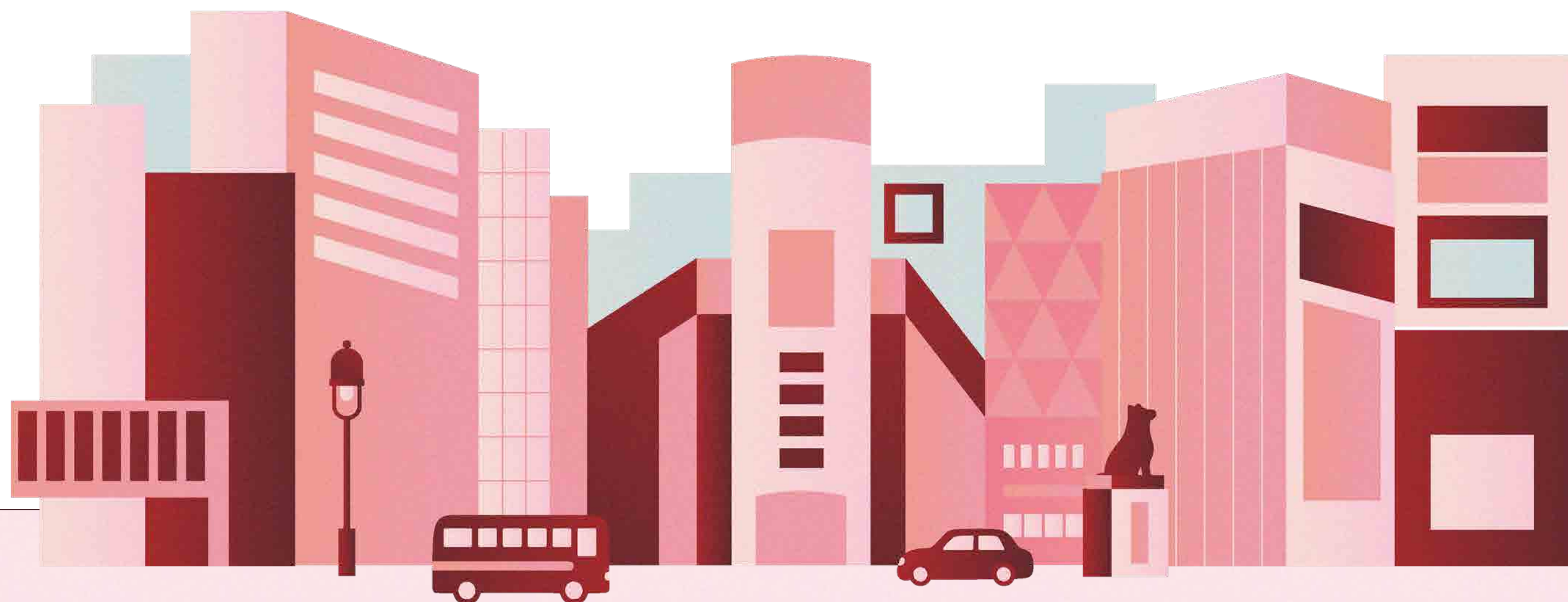
- ① 渋谷区から見た「ポジティブサイクル」
- ② 行動をつくる「アクセシビリティ」
- ③ WOMEN'S WELLNESSを「デザイン」する



## CHAPTER1



# 渋谷区から見た 「ポジティブサイクル」



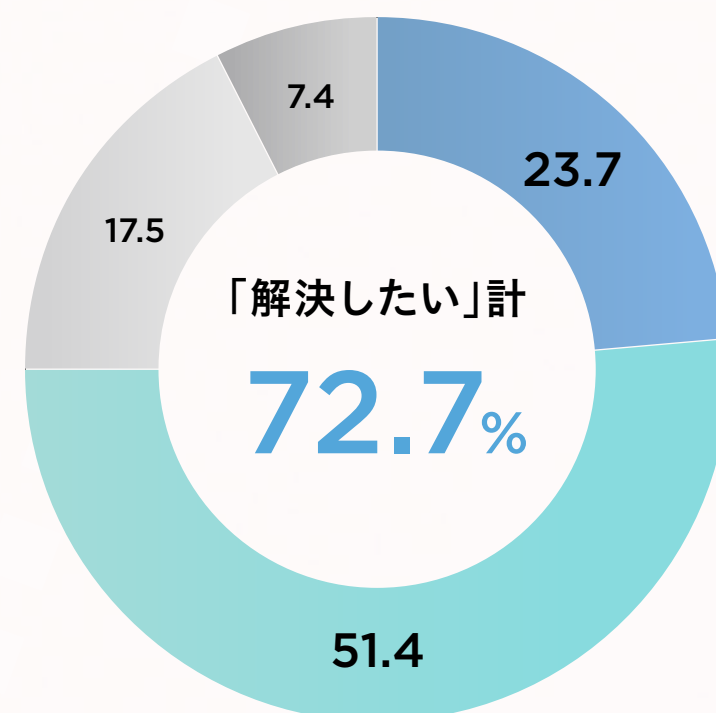
## 渋谷関与層と一般層の違い

渋谷関与層と一般層で  
「健康課題の対策意向」は  
同程度だが、

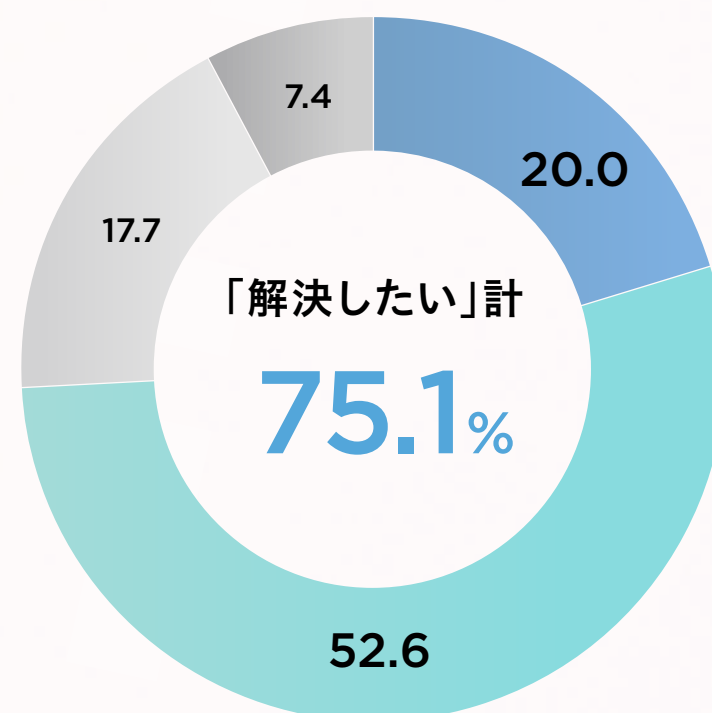


自身の健康課題を積極的に解決したい

渋谷関与層



一般層

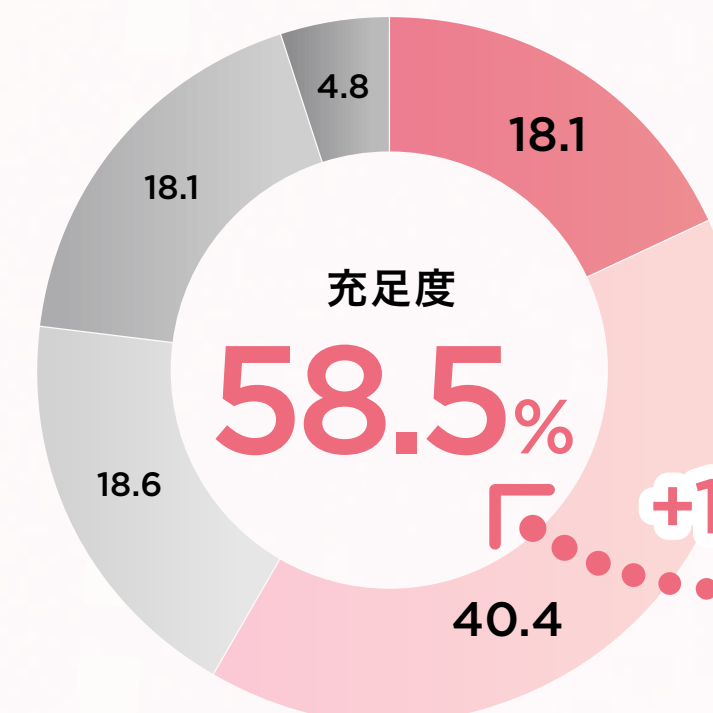


「健康状態の充足度」では  
10pt以上の差がある。

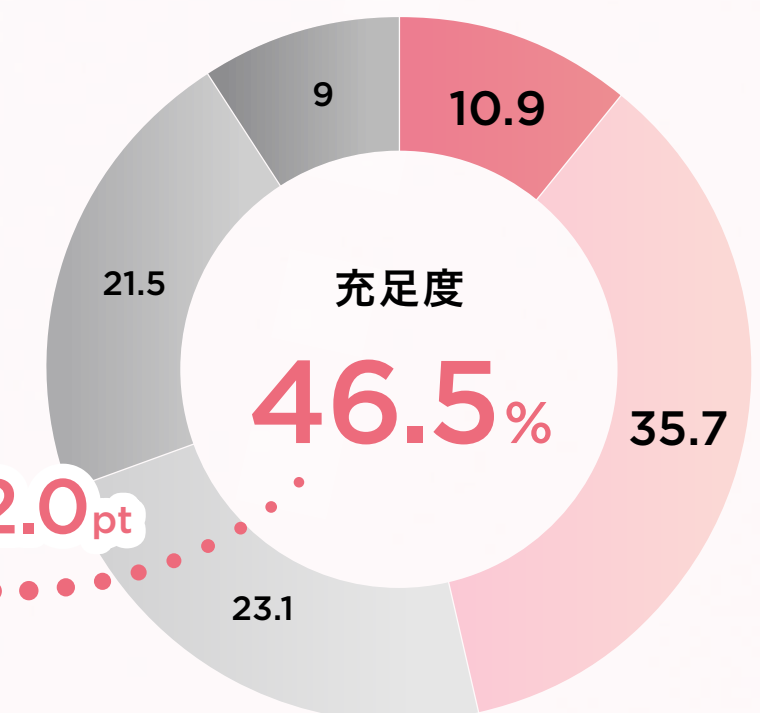


現在のトータルな健康状態の充足度

渋谷関与層



一般層



+12.0pt

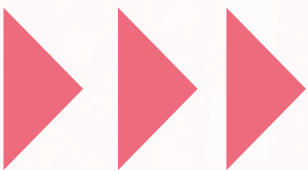


この「健康状態の充足度」の差は、  
ライフステージ・年代を越えて存在する大きな差。



自身の健康課題を積極的に解決したい

	一般層	渋谷関与層
居住者	73.5%	74.5%
勤務者	71.7%	76.6%
学生	72.6%	66.3%
専業主婦	74.2%	83.3%
10代	74.3%	56.0%
20代	68.1%	71.8%
30代	72.7%	78.1%
40代	74.5%	75.6%
50代	73.6%	73.3%



現在のトータルな健康状態の充足度

一般層		渋谷関与層
48.8%	+19.4pt	68.2%
50.2%	+8.7pt	58.9%
55.1%	+12.8pt	67.9%
39.4%	+27.3pt	66.7%
60.6%		76.0%
55.2%	+15.4pt	55.3%
45.8%	+13.6pt	59.4%
41.1%	+20pt	61.1%
42.0%	+12.1pt	54.1%

「健康状態の充足度」をより細かく見ても、  
カラダ・ココロ・女性特有課題のいずれも差がある。

「カラダ」の健康充足度

	一般層	渋谷関与層
全体	47.7%	54.4% +6.7pt
居住者	49.1%	58.7%
勤務者	49.3%	55.9%
学生	54.1%	53.1%
専業主婦	40.1%	66.7%
10代	54.0%	52.0%
20代	56.3%	56.4%
30代	46.5%	53.7%
40代	41.8%	55.1%
50代	43.5%	53.3%

「ココロ」の健康充足度

	一般層	渋谷関与層
全体	45.9%	54.3% +8.4pt
居住者	47.6%	60.6%
勤務者	49.5%	54.6%
学生	49.2%	61.7%
専業主婦	43.7%	62.8%
10代	51.4%	68.0%
20代	50.7%	49.5%
30代	43.5%	54.6%
40代	41.6%	55.4%
50代	42.7%	54.5%

「女性特有」の健康充足度

\*月経・妊娠出産・更年期など

	一般層	渋谷関与層
全体	39.6%	49.0% +9.4pt
居住者	41.4%	57.3%
勤務者	42.1%	48.7%
学生	45.9%	59.2%
専業主婦	35.5%	56.4%
10代	51.4%	60.0%
20代	42.4%	52.1%
30代	40.0%	50.7%
40代	33.5%	44.9%
50代	40.1%	47.8%



渋谷関与層とそれ以外で、  
**なぜ「健康充足度」に差があるのか**



この差の要因を、3つの視点で考察した。



環境

行動

意識

運動施設・婦人科・自治体・職場・学校…

## 渋谷は「心身ケアの環境が整っている」といえる。

ご自身の周辺環境としてあてはまるもの(全て)

健康や運動に取り組める施設(ジム、公園など)が身近にある



家の近くにかかりつけの医療機関(内科・小児科など)がある



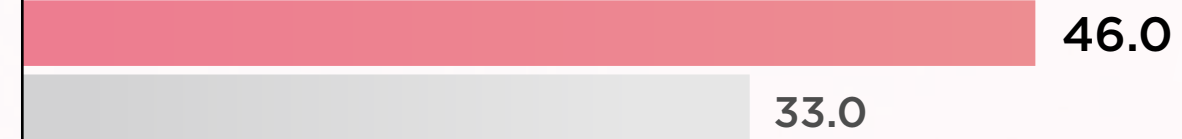
女性特有の健康課題に相談できる環境(婦人科など)がある



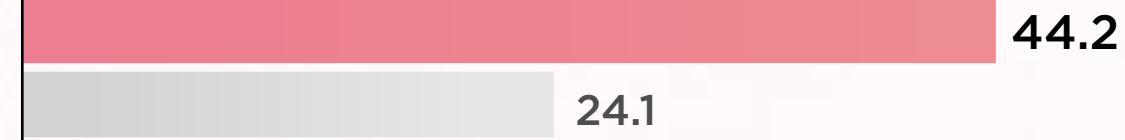
自治体の健康支援サービスが充実している



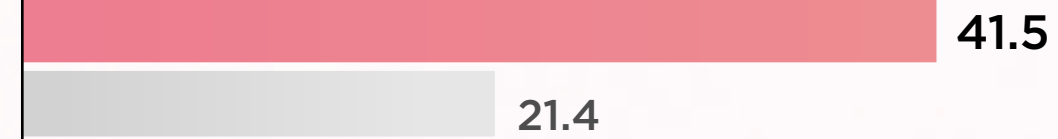
メンタルヘルスに関して相談できる環境がある



職場や学校に健康相談窓口がある



職場や学校の健康サポートが充実している

● 渋谷関与層  
● 一般層



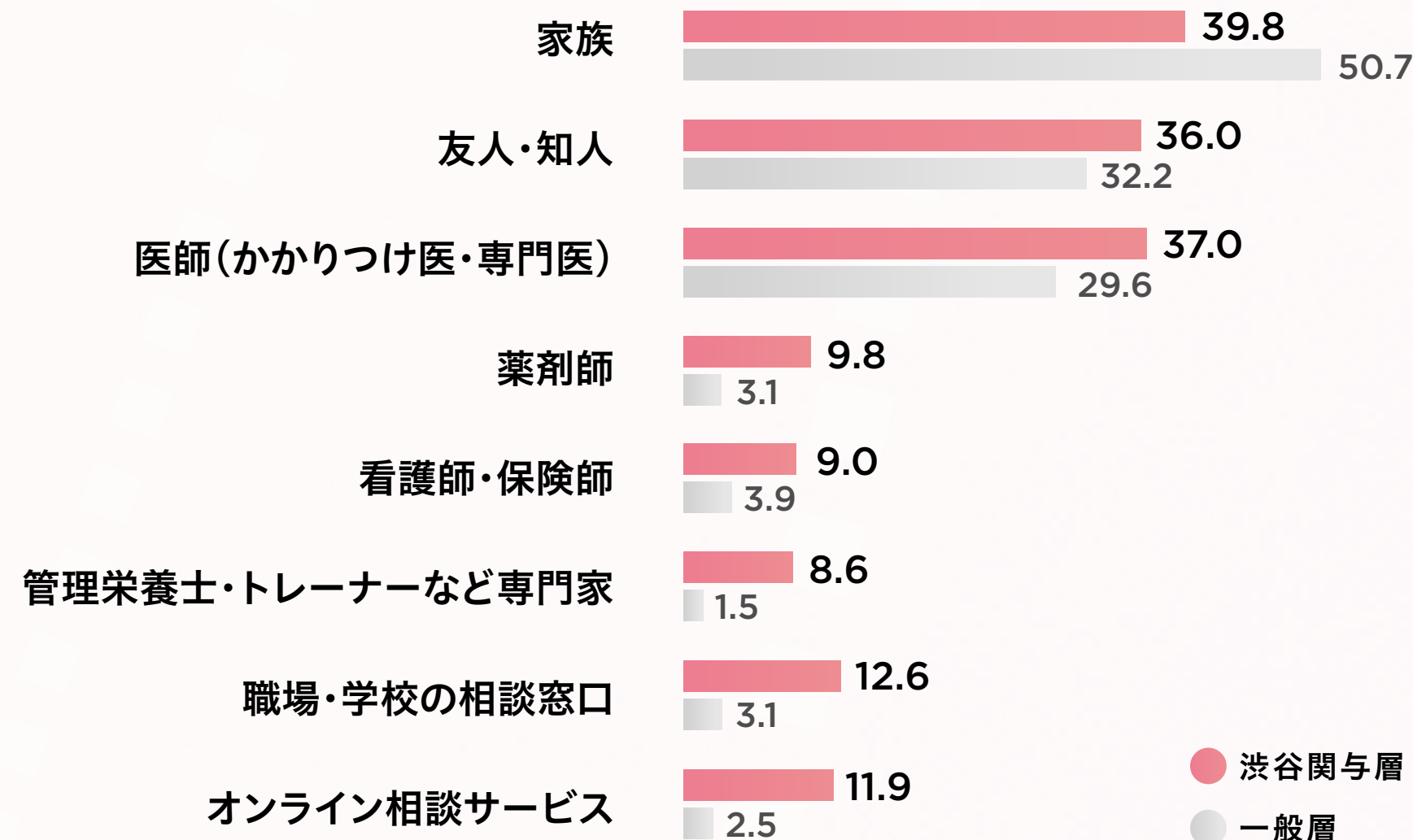
環境

行動

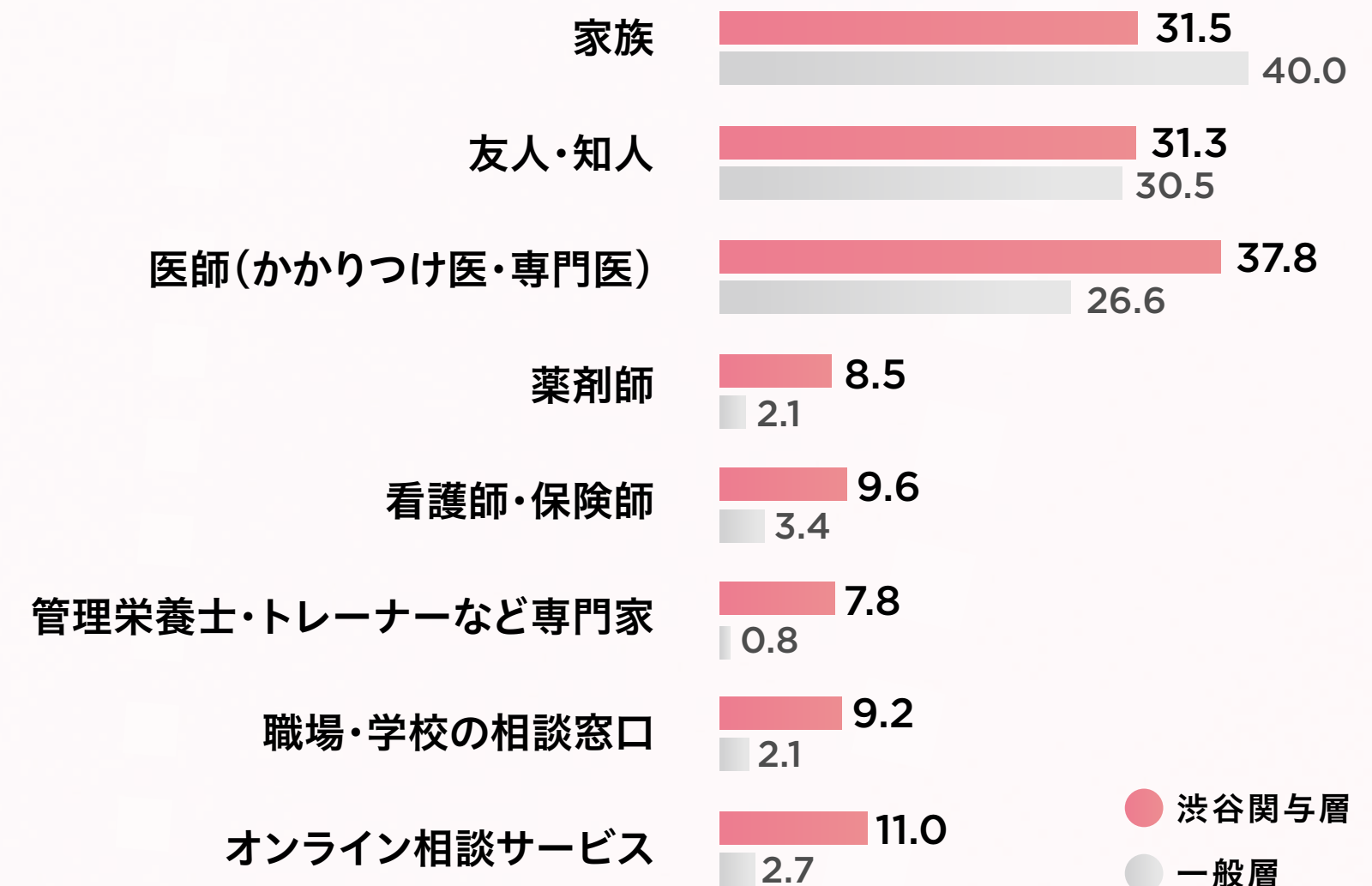
意識

一般層の相談相手は「家族と友人知人」が中心だが、  
**渋谷関与層は「医師・専門家・相談窓口」など選択肢が豊富。**

健康・ヘルスケアの相談相手（全て）



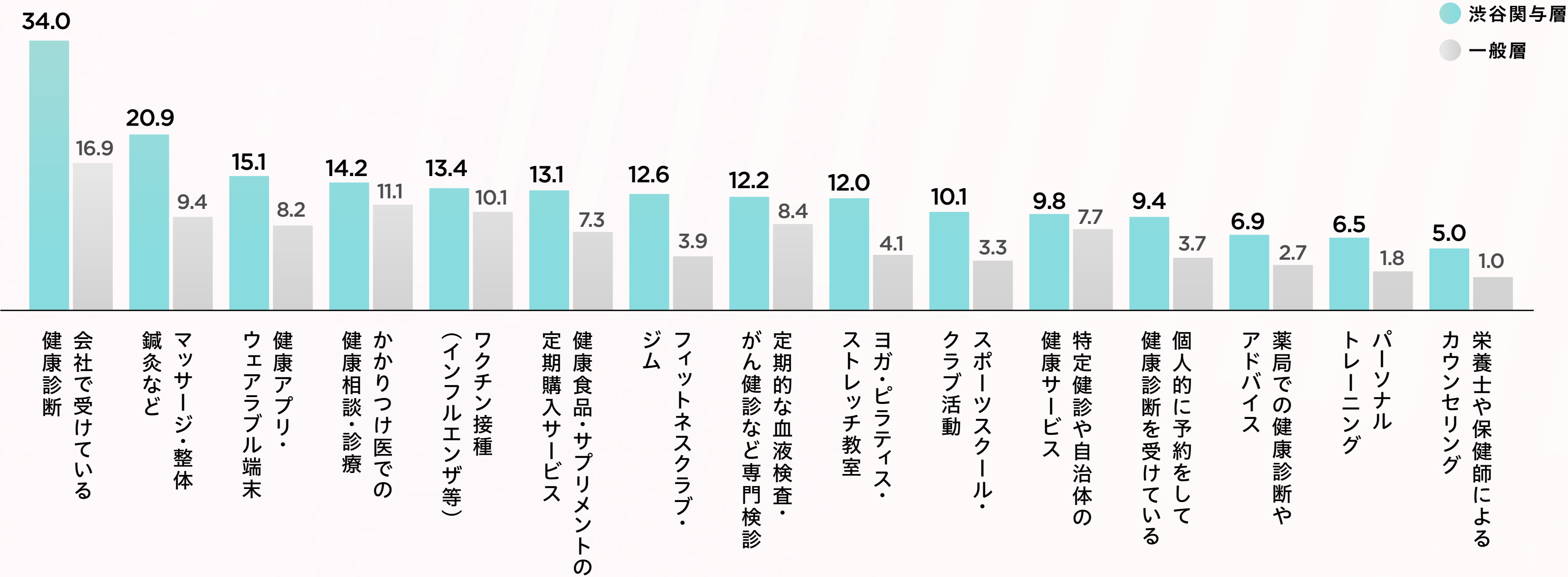
女性特有の健康課題の相談相手（全て）





渋谷関与者は「健康診断・整体・アプリ・デバイス・ジム・ヨガ」など、  
健康を保つために様々な対策・対処を行っている。

健康を維持するために利用しているもの（全て）





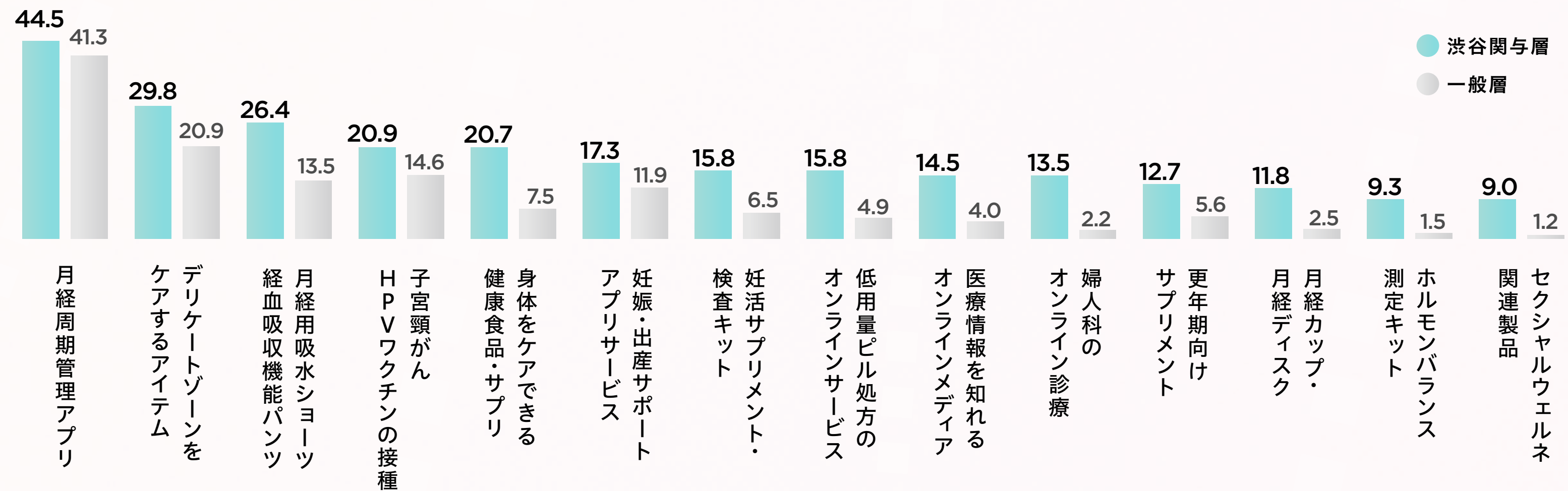
環境

行動

意識

渋谷関与者は「月経管理アプリ・吸水ショーツ・サブリ・検査キット」など、  
**フェムテック・フェムケア関連サービスを積極的に利用。**

利用したことがあるフェムテック・フェムケアサービス（全て）



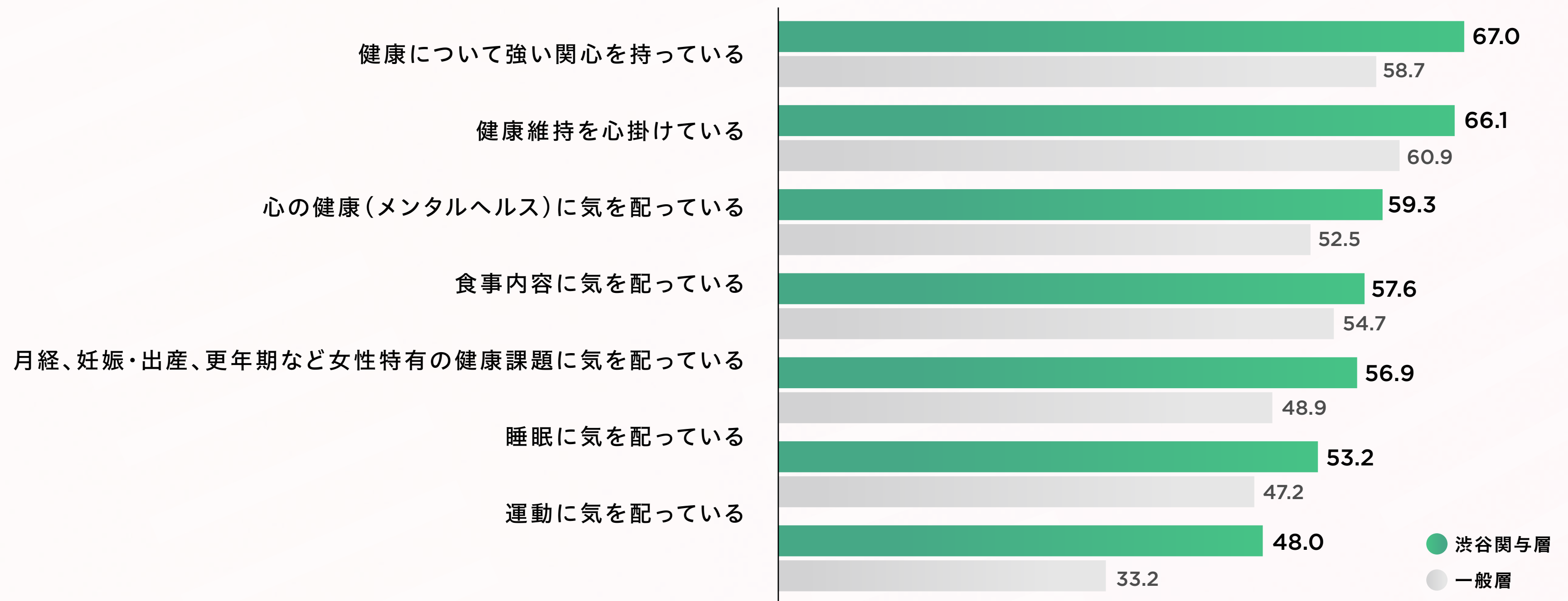
環境

行動

意識

渋谷関与者はココロの健康や女性特有の健康課題を含め、  
**健康習慣づくりへの意識が総じて高い傾向。**

健康をに対する意識（TOP2合計スコアを掲載）



## 渋谷区には 環境・行動・意識の

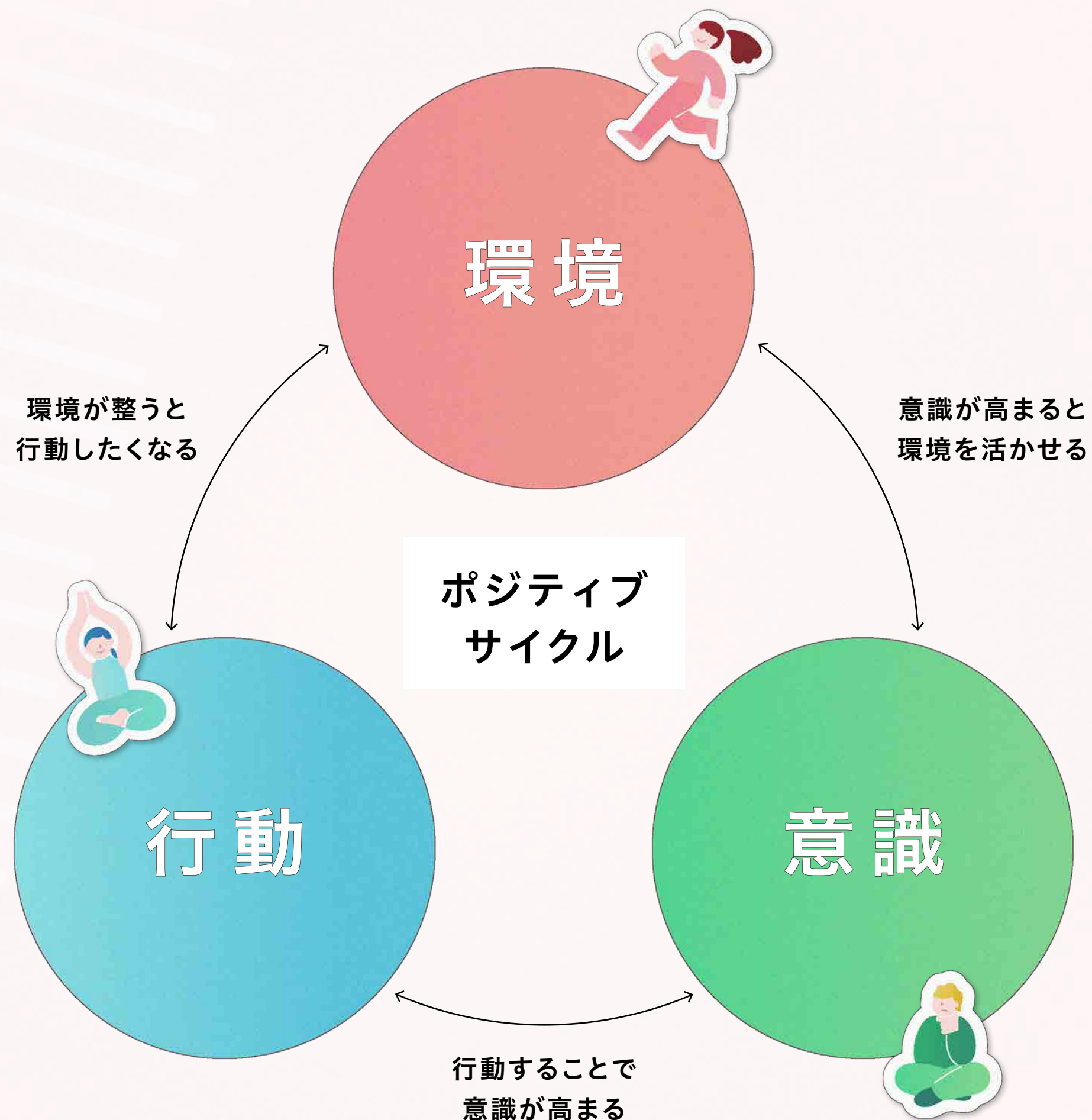
# ポジティブサイクル がある

心身をケアしやすい環境が  
普段の生活の近くに整っている。

だから「ちょっと相談してみよう」と  
行動を起こしやすくなっている。

その行動がきっかけになって、  
自然と自分の体や心への  
意識も高まる。

好循環が回る街、それが渋谷。





環境

行動

意識

情報を手に入れる「環境」がある

以前 **原宿で開催されたフェムのイベントに参加する機会**があり、

その中で生理に関することやホルモンバランスに関する女性特有の不調や  
ゆらぎは誰しも抱えているものであまり周囲には言わないけれど  
それぞれ抱えているものがあるのだと感じました。

日本は特にそういうことを口外しない文化だけれど、

**同性だけでなく異性にももっと理解してほしい**と思い

心身ケアの「意識」が高まる

生理に伴う体調の変化について辛い時やその前触れがある時は

**主人にも正直に伝えるようになりました。**

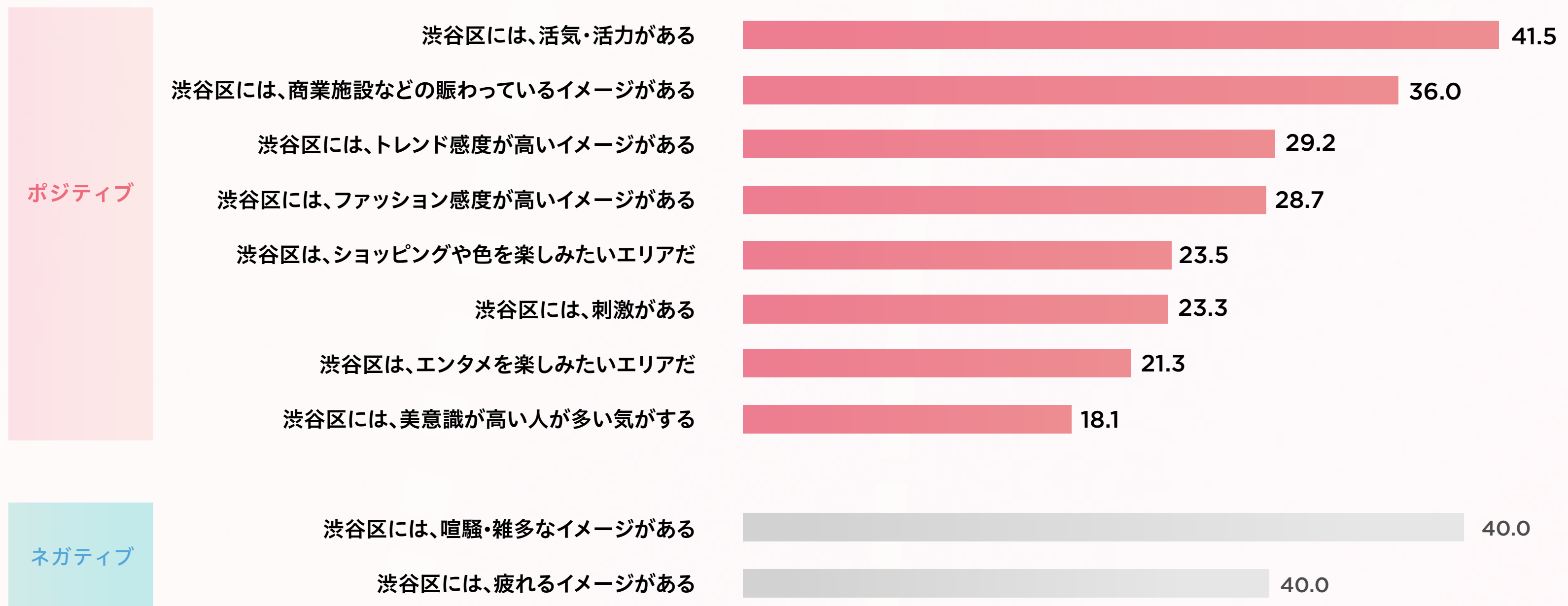
日常の中で「行動」が変わる

## 行動

渋谷は“活力”がある一方で、“ストレス”も多い街。

自分を見つめなおし「メンテナンスしよう」と意識が高まることで  
ポジティブサイクルが回りやすい、という背景があると推察。

## 「渋谷区」についてイメージすること(全て)





意識も、環境も、相乗効果が生まれる街を目指して。

## －渋谷区 松澤香副区長インタビュー－

**Q: 今回のレポート結果について、  
どのような印象をお持ちですか？**

満足度が高いのはありがたいのですが、「環境が整っている」と感じるかどうかは、実は個人の「意識」によって左右される部分が大きいと思っています。サポート体制や相談窓口があっても、自分の中に問題意識がなければ、環境が整っているとは感じにくい。つまり、健康意識の高さと環境認識は相関していると感じます。自由記述欄に「婦人科検診の案内がありがたい」という声もありましたが、私としてはもっと受診率を上げていきたい気持ちがあります。いろいろな連絡をしても、なかなか行動に結びつかない――その点をどう変えていくかが課題です。環境づくりはもちろん重要ですが、それと同時に、男女問わず「自分のメンタルと身体の健康を早くから意識する」ことが欠かせないと思います。

**Q: 渋谷区では、女性の健康に関して  
どのような取り組みを進めていますか？**

今、特に注力しているのが「思春期検診・相談」です。昔は「婦人科＝予期しない妊娠」というイメージがありましたが、そうではなく、体調が悪いとか、生理が不順だといった時に気軽に行ける場所であるべきなんです。

医師と相談したうえで痛み止めやピルを選択することも十分に考えられる時代です。

生理が重いというのは病気のサインであることも多い。だからこそ、早い段階から婦人科に相談できる文化をつくるのが大切だと思っています。実際、女性健康相談の枠がすぐに埋まり、キャンセル待ちが出るほどの状況で、医師会とも連携しながら検討しているところです。

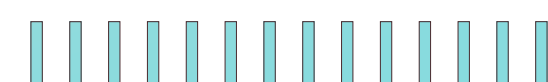
**Q: 生理用品の提供など、現場での  
取り組みも進んでいると伺いました。**

はい。今は生理用ナプキンを公共施設で配布する実証や区立小中学校で配布する事業を行っています。「生理の貧困」や「突然の生理で困った」という声に応えたいと思っています。ただ、学校では「トイレに置く」「保健室に置く」「どちらにも置く」で運用は分かれます。保健の先生は相談につなげる観点から「保健室に」という声もある一方で、生徒は「恥ずかしくて取りに行きづらい」という声もある。どちらも大切な声ですから、相談の機会を確保しつつトイレ設置を進めていく、こうした細やかな環境づくりこそが、文化を変えていく第一歩だと思っています。





## CHAPTER 2



# 行動をつくる「アクセシビリティ」

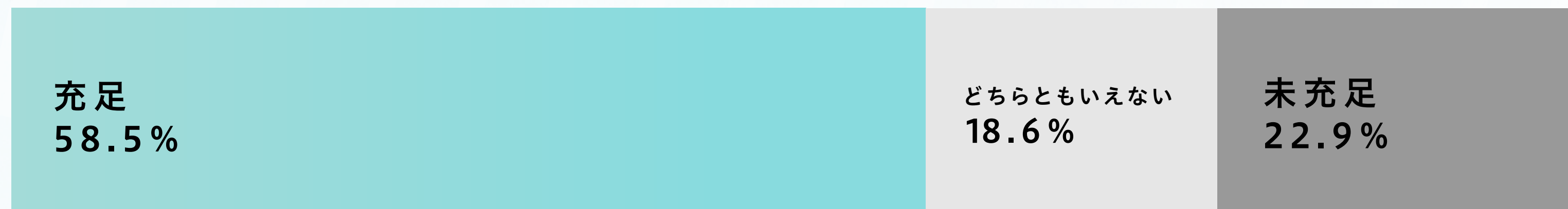




## 分析視点②

渋谷関与者は健康充足度が高い。  
ただ、渋谷関与者の中でも  
健康状態が「充足している人」と「そうでない人」がいる。

現在のトータルな健康状態の充足度（渋谷関与層）



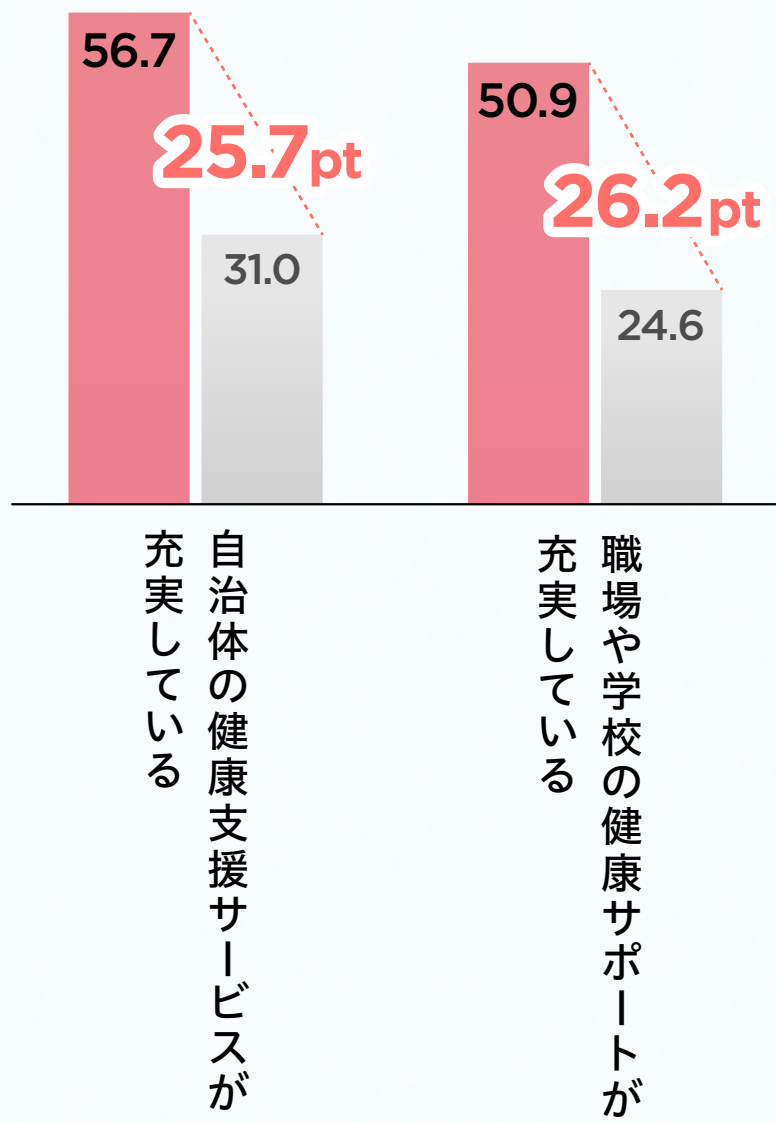
「渋谷関与者のうち、健康充足度が高い人」の特徴から  
**好循環が回るための“トリガー”を探った。**



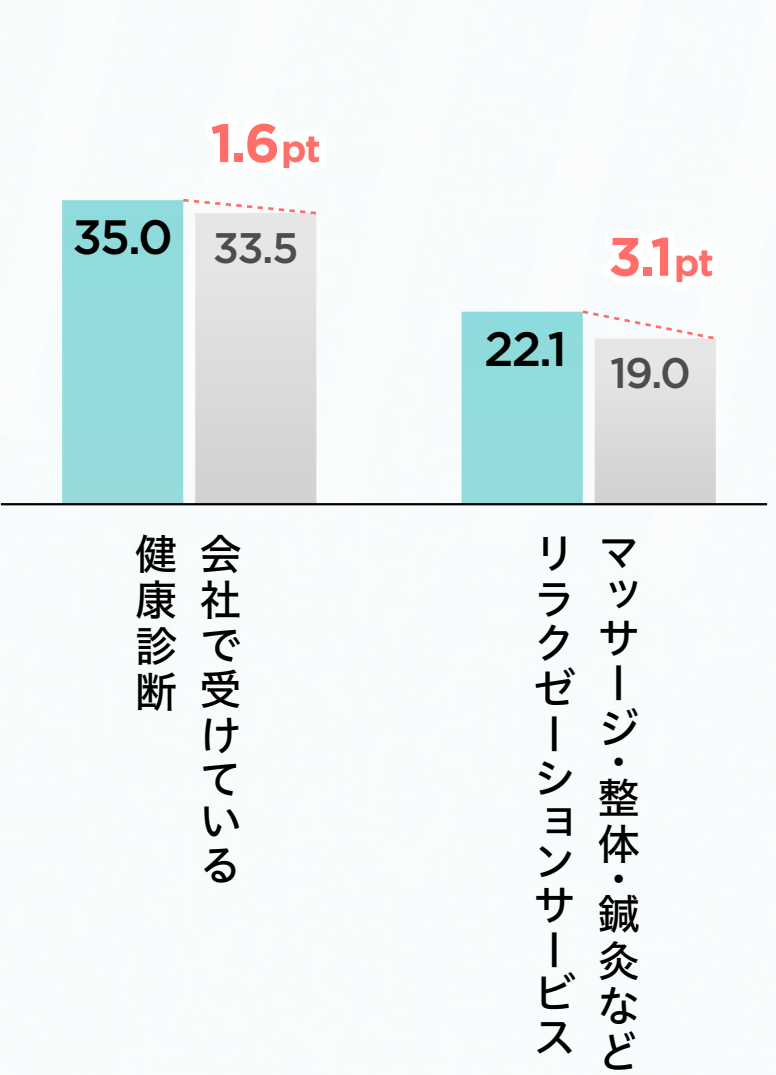
分析視点②

健康充足層の方が「環境」「行動」「意識」すべてのスコアが高いが、  
特にスコア差が大きい「環境」が循環のトリガー  
である可能性が高い。

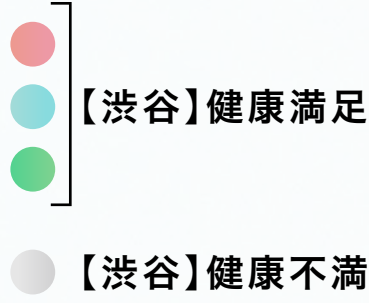
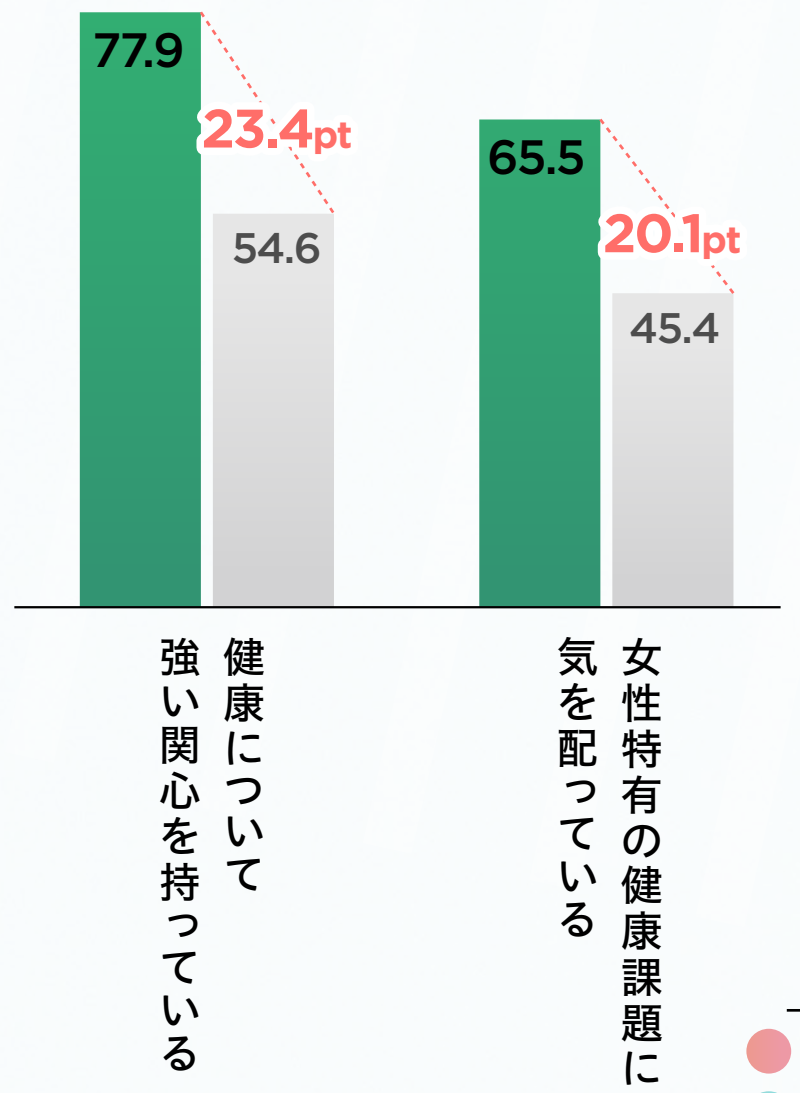
環境



行動



意識



※渋谷にいる人はそもそも健康意識が高いから、環境に気づける人も多いという可能性も。

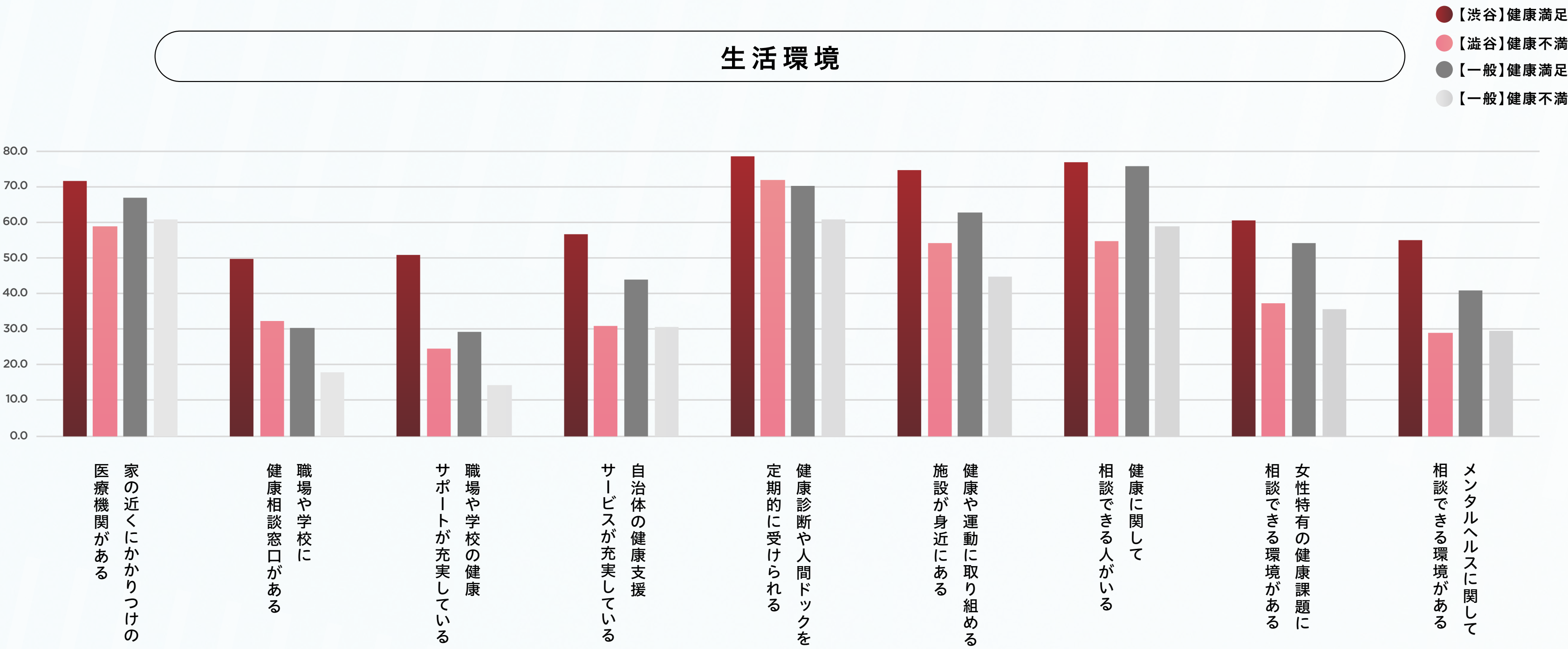


分析視点②



健康充足層の方が健康に関する環境が整っていると感じている。

環境を知り、アクセスできている人の方が健康充足度が高い。



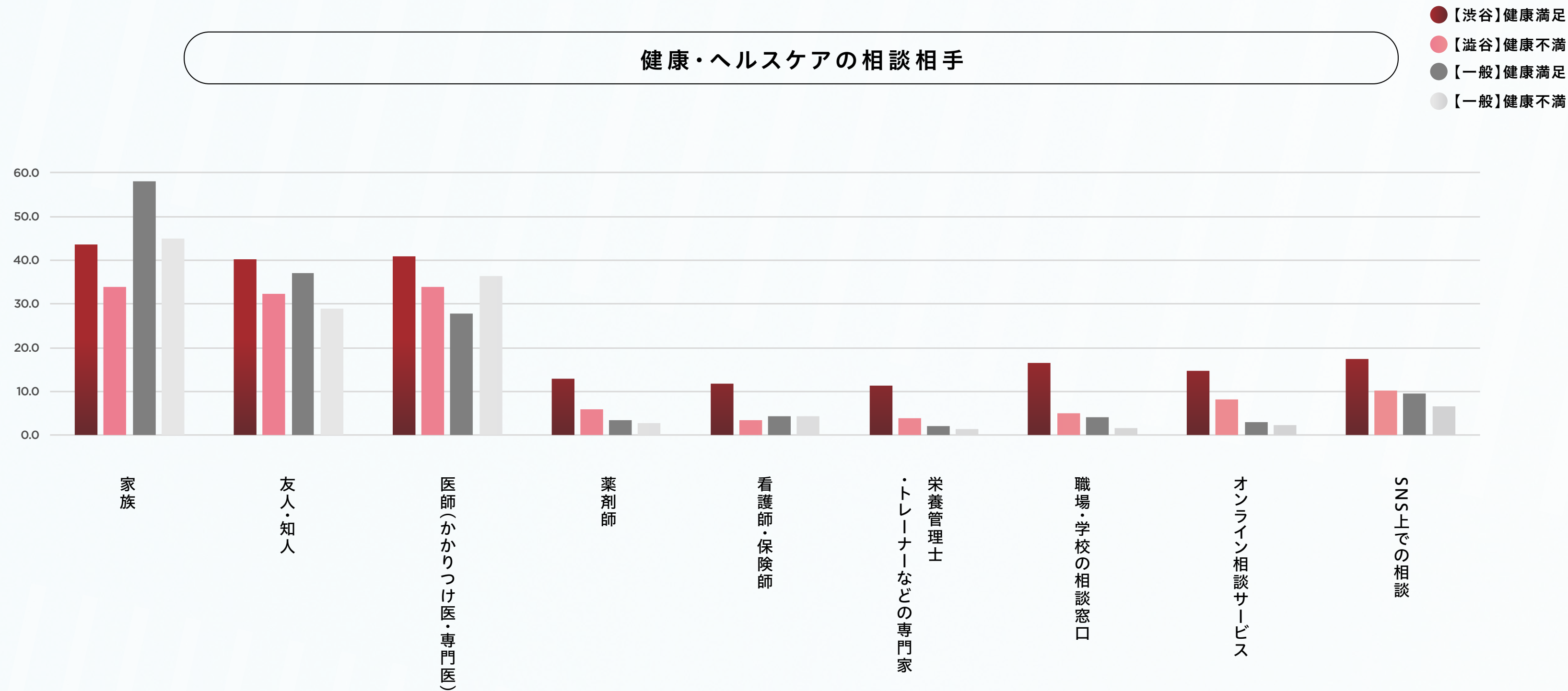


分析視点②



さらに、健康充足層は家族・友人だけでなく医師や薬剤師、職場・学校の相談窓口など

健康についての相談先を豊富に持っている。





## 分析視点② 渋谷健康充足層の声

レディースクリニックも増え  
仕事帰りに行きやすい環境になった。

婦人科検診の案内が定期的に届くので受診しやすい。  
受診先のクリニックでも、丁寧に話を聞いてくれる。

女性特有のことに  
興味関心を持つようになった。  
周囲にそういう話題で  
話し合う機会があった。

渋谷区近辺で婦人科が多く、婦人科検診だったり、  
ピルの内服について積極的に考えるようになった。

区報をみると女性専用の検診の  
お知らせなどがあるので、  
今は不要だが必要になったら  
活用したいと思う。

渋谷にはたくさんクリニックがあり、  
土日祝日や夜仕事の後でも行ける  
ところがたくさんあるので、  
仕事の合間に気になる症状があれば  
すぐクリニックに行けるようになった。

渋谷区の公報で健康関連情報を  
読んでいるうちに自然と  
健康管理意識が高まってきました。

ヨガのスタジオが豊富にあり、  
昨年からはヨガスタジオに  
通い始めています。  
それまでは、会社の福利厚生で  
スポーツジムで行われる週1回の  
ヨガでしたが平日も週末もヨガが  
行えるのがありがたいです。





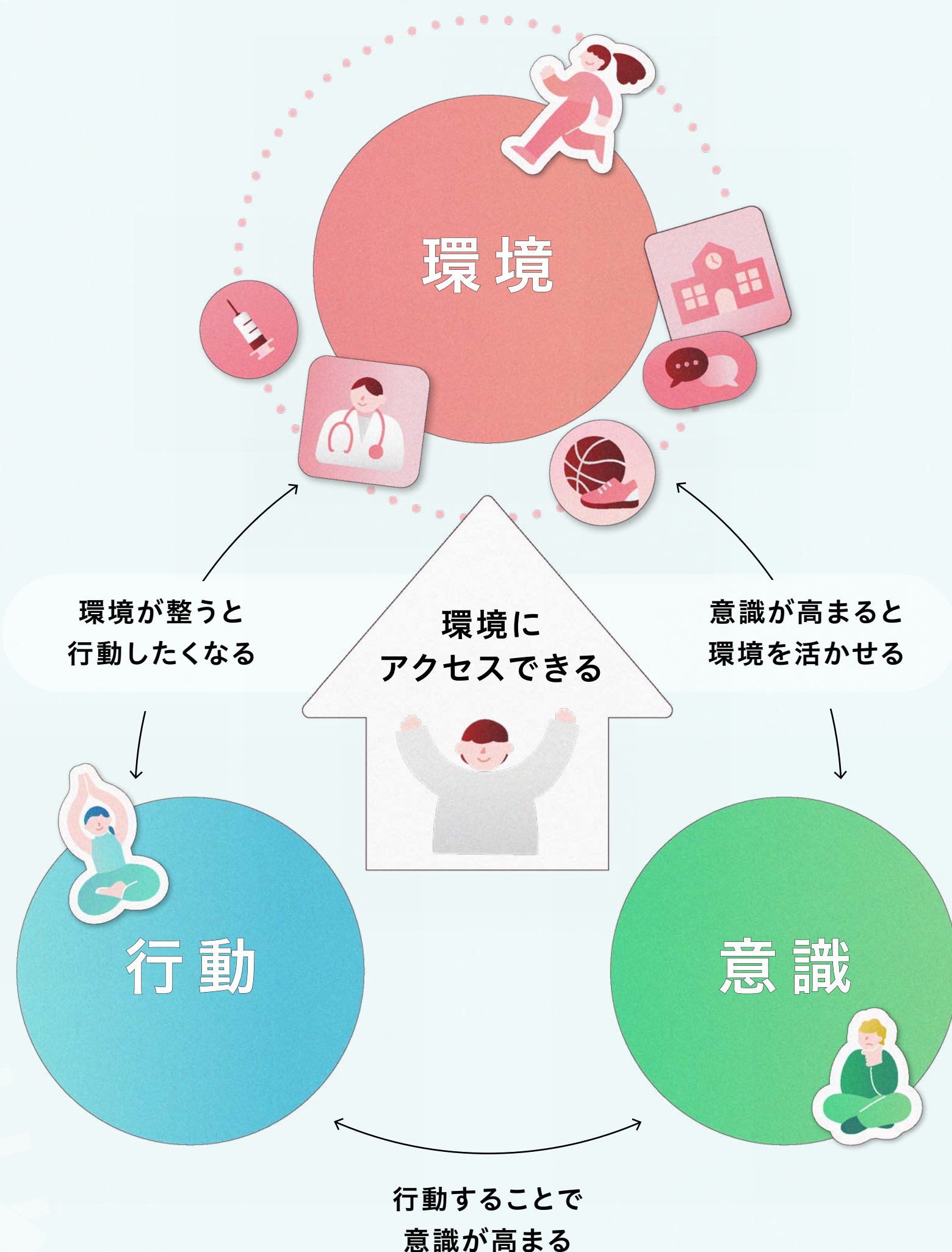
ポジティブサイクルのトリガーは

環境への  
アクセシビリティの高さ。

健康を支えるサービスや場に  
誰もが気軽にアクセスすることで、  
最初の一步を踏み出す  
意識や行動が高まっていく。

大切なのは、ただ環境を整えるだけでなく、  
それを知ってもらい、  
アクセスしやすくすること。

新しい環境をつくるのが難しくても、  
届け方を少し工夫するだけで  
Well-Beingに生きられる街をつくっていける。





## 分析視点②－渋谷区 松澤香副区長インタビュー

## Q1 区民全体の健康に関しては、どのような施策をお考えですか？

区の重点施策の一つに「健康寿命の延伸」があります。特定検診などの従来施策も重要ですが、今後はもっとエビデンスに基づいたアプローチを進めたいと思っています。人とのつながり、塩分摂取量・お酒の量・運動量など、健康との相関が高い要素をデータで検証する。そうした分析をもとに、行政として有効な支援策を検討していきたいです。

また、渋谷区はスポーツ施策に注力していますが、中でも私は水泳を活用したプログラムに可能性を感じています。プールや水中ウォーキングは足腰に負担が少なく、心肺機能を高める効果もある。渋谷区のように運動スペースが限られた地域にこそ、効果的な方法だと思います。元オリンピック選手など優れた指導者によるプログラムを充実させていく方針です。

## Q2 施策を進める上で、副区長が大切にしていることはありますか？

「想像力」ですね。たとえば、妊娠・出産を経て職場に戻った女性に「大変でしょう」と配慮して軽い仕事を与える一方で、育休を取った男性には「頑張れ」とハードな案件を任せる。どちらも悪気はなくても、本人が望んでいないかもしれません。配慮のつもりが、結果的に格差を生むこともあります。

渋谷区は「ちがいを ちからに 変える街。」を未来像に掲げています。ダイバーシティは手間がかかりますが、その手間こそが組織を強くする。フェムケアは女性のためだけでなく、日本社会全体のサバイバル戦略だと考えています。

私自身も、子育てや障がいがある方との関わりなどを通じて、想像力の大切さを実感してきました。ベビーカーで初めて段差に気づくように、想像力は体験からしか育ちません。行政としても、企業としても、そうした「気づくきっかけ」を増やしていくことが大切だと思っています。

## Q3 最後に、渋谷区として目指す街の姿を教えてください。

一人ひとりが「自分の人生を自分で決められる」社会をつくることです。行政の役割は、その自己決定を応援し、必要なサポートを提供し、ハードルを取り除くこと。経済合理性を超えて人の幸福を支援できる——それが行政の強みだと思います。ウェルビーイングの根幹は健康です。女性の健康を起点に、誰もが心身ともに健やかに生きられる環境を整えていく。それが、私たち渋谷区が目指すまちづくりです。



「想像力を持ち、自分の人生を自分で決められる社会をつくる。」

渋谷区 松澤香副区長



## 分析視点②－渋谷区の“届け方”の工夫

## 必要な人に必要な情報を届ける”ために。

## Q1 まず、渋谷区の広報体制について教えてください。

広報紙とSNSを活用して、各担当部署からの要望をもとに広報しています。  
 広報紙は月2回発行で、紙面は、基本構想に基づいた7つの分野で各事業のお知らせをするように構成しています。  
 媒体を使い分けながら、必要な情報を確実に区民へ届けるように取り組んでいます。

## Q2 広報紙を区民に届ける上で、どのような工夫をされていますか？

渋谷区では、広報紙を“各戸配布”し、区民の皆さんの手元に必ず届くようにしているのが特徴です。また、駅のスタンドやコンビニにも置くなど、生活動線の中で手に取れる工夫もしています。  
 紙面のレイアウトは、平成28年に大規模リニューアルを行い、横書きを基本に、読みやすいフォントや字の大きさの採用、イラストを多用するなど、情報が自然と目に入るような工夫を行っています。

## Q3 健康意識に関する発信はどのように行っていますか？

区の基本構想の分野である「健康・スポーツ」というカテゴリーを設けて情報をまとめています。健康に関心がある方が自然と記事を見つけやすいようにしています。同じ枠内でスポーツ情報も紹介することで、幅広い層にアプローチしています。

【インタビューご協力】

広報コミュニケーション課

地域保健課健康推進係

インクルーシブシティ推進課インクルーシブシティ推進係

<https://www.city.shibuya.tokyo.jp/contents/koho-news/>

令和7年(2025年)4月15日号  
 しぶや区ニュース(PDF版)





## 分析視点②－渋谷区の“届け方”の工夫



## Q4 渋谷区はLINE活用が進んでいると伺いました。

はい。令和7年11月現在、11万人以上が登録しており、広報紙のお知らせもLINEで案内しています。昨年からは、広報紙を公式ウェブサイトで全記事公開し、LINEのお知らせからすぐにデジタルで読みたい方にも対応しています。LINEはプッシュ通知であるため、「必要な人に、必要な情報だけを届ける」ことを重視しています。一方、広報紙や公式ウェブサイトは“広く届けるべき情報”を扱うため、網羅的に発信しています。媒体によって「広く届ける広報」と「必要な人に深く届ける広報」と情報の出し方には気を付けています。

## Q5 LINEでのセグメント配信について、具体的な事例があればもう少し詳しく教えてください。

10月は「乳がん月間」で、区として受診できる乳がん検診は40歳以上が対象です。そのためLINEの発信内容は、

・40代以上の方には、検診の具体的な案内

・20代・30代の方には、乳がんについて知っておくべき知識や、今からできるセルフケアの啓発

というように、年代に合わせて内容を変えて発信しました。若い世代には、「検診対象年齢ではなくても、今できる学びや予防がある」というメッセージを丁寧に届けるようにしており、乳がん月間を“行動につながるきっかけづくり”として位置づけています。

## ▼40歳以上へのメッセージ



## ▼40歳未満へのメッセージ



## Q6 LINEでの予約機能が若い層に響いていると聞きました。

行政サービスを電話で予約するのは、働く世代にはハードルが高いと感じていました。そのためLINE予約を導入したところ、申し込み数が大きく増加しました。特に、申し込み開始と同時にLINE通知が届くことで、そのまま予約できる点が好評です。情報と行動がワンストップで済むことが、参加促進につながっていると思います。

## Q7 今後、渋谷区として女性の健康のために進めていきたい取り組みを教えてください。

現在、区内施設に生理用品ディスペンサーを設置する実証実験を行っていますが、その結果を参考にして、より効果的な実装・展開を検討していきます。

また、国の方針を踏まえ、プレコンセプションケア(将来の妊娠を考えた健康管理)の取り組みも強化していきたいと考えています。





## CHAPTER 3



# WOMEN'S WELLNESSを 「デザイン」する





健康経営サービスや公共サービスを整えるだけでなく  
「実際に使ってくれる人」を増やすためには  
環境へのアクセシビリティを高めることが重要。



どんなアクションが考えられるか、  
いくつかアイデアを検討いたしました。





# Care Palette MAP



「○○について相談したい」と思ったときに  
お悩み別にどこでどんなケアを受けられるかを  
簡単に調べられるMAP。

医療機関・相談窓口・ウェルネススペースなどを  
生活者のお困りごとに沿って検索できるので、  
対策対処のアクセシビリティを高められる。



## からだ寄り添いAI

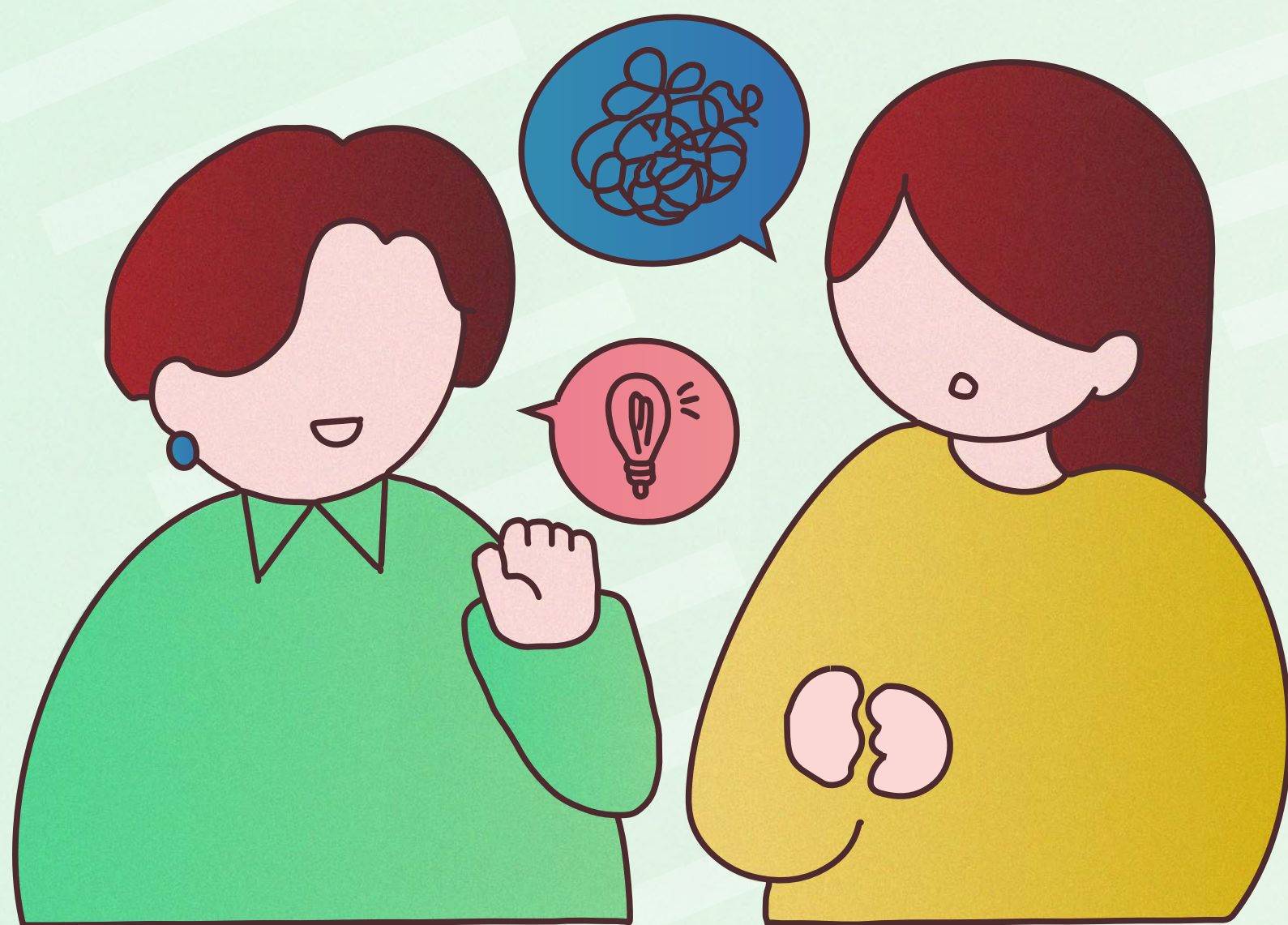


心身の悩みを自分以外に話すのは、  
ちょっと気が引ける…という方のために。  
そんな気持ちに応えられるのは、実はAIかもしれない。

AI相談窓口をチャットボットで開設。  
ちょっとした不安やお悩みでも気軽に話すことができ、  
それに応じて適切な対策対処方法を教えてくれる。



## Wellnessしゃべり場



なんとなく不調、誰に話せばいいかわからない  
——そんな時、まず“話してみる”ことから始める。

同じ職場の人や地域の人と気軽に語り合い  
自分のことを知って整理できるようになると、  
ケア施設や相談窓口へ自然にアクセスできるようになる。

“話す”は、カラダとココロを整えるための第一歩。



# THANK YOU

最後までレポートをお読みいただき

ありがとうございました。

自分のところとからだに向き合える人が増えると、

社会はもっとやさしくなると信じています。

生きやすい暮らしづくりを、ともに進めてまいりましょう。



By **SHIBUYA WOMEN'S**  
**WELLNESS調査2025**



## 制作協力者一覧

### 企画/編集

- ・平野 陽子(大広フェムテック・フェムケアラボ)
- ・大谷 拓 (大広フェムテック・フェムケアラボ)
- ・佐飛 実弥(大広フェムテック・フェムケアラボ)
- ・長田 新子(一般社団法人渋谷未来デザイン)
- ・平松 葉月(一般社団法人渋谷未来デザイン)
- ・渡邊 滯奈(一般社団法人渋谷未来デザイン)

### デザイン

- ・齊藤 あかり(大広フェムテック・フェムケアラボ)
- ・永坂 紀子 (大広フェムテック・フェムケアラボ)
- ・今村 真子(フリーランス・グラフィックデザイナー)

### リサーチ

- ・株式会社マクロミル

### 取材協力

- ・松澤 香(渋谷区副区長)
- ・渋谷区役所  
広報コミュニケーション課  
地域保健課健康推進係  
インクルーシブシティ推進課インクルーシブシティ推進係

### 発行元

- ・株式会社大広



本レポートの内容は  
どなたでもお使いいただけます。  
下記の出典表記をご利用ください。

大広フェムテック・フェムケアラボ  
「SHIBUYA WOMEN'S WELLNESS調査2025」

共創や連携などの相談  
詳細データのお問い合わせ  
以下アドレスまでご連絡ください。

femtech\_lab@daiko.co.jp