



# フェムテック・メンテック ってなあに?

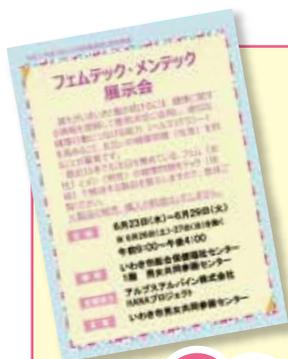
Femtech  
& Mentech

## フェムテック・メンテックとは？

「フェムテック」(Femtech)とは、Female(女性)とTechnology(技術)を掛け合わせた造語です。女性特有の健康問題をテクノロジーで解決する商品やサービスのことを指します。

同様に男性特有の健康問題を解決する商品やサービスのことを「メンテック」と呼びます。生理の話や性的話など、女性の多くが悩みを抱えていても、他人と共有したり、相談することは、なんとなく控えてきたと思います。私たちがより快適に労働や生活をしていくためには、男女共にお互いの健康問題を理解し、適切な意思決定や健康行動につなげることが重要です。

フェムテックは、これまでタブー視されてきた女性特有の健康問題に焦点を当てて、問題を可視化し、解決していくにあたり大きな意義を持つと考えられています。



## 「フェムテック・メンテック展示会」開催

今回、令和3年度「男女共同参画週間」啓発事業の一環として「フェムテック・メンテック展示会」が行われました。

アルプスアルパイン株式会社の女性社員によるプロジェクトチーム「HANAプロジェクト」が、自社内で開催した展示会において使用した展示物を借用し、商品の展示と説明を行いました。

### 展示会概要

【開催日】令和3年6月23日(水)～29日(火)

【時間】午前9時～午後4時

【場所】いわき市総合保健福祉センター 1階  
男女共同参画センター

HANAプロ  
メンバーへ  
インタビュー



展示会の企画にご協力いただいたアルプスアルパイン株式会社「HANAプロジェクト」の皆様にお話を聞きました!

### 今回フェムテック・メンテックをテーマにした理由は？

**HANAプロジェクト:**「NHKの番組で女性特有の健康問題を技術で解決するフェムテックについて知り、女性の健康問題は仕事の生産性にも影響していることから、何かできないかと思い企画しました。

働く女性は自身の健康問題や妊娠・出産・子育てとキャリアを天秤にかけ、悩むこともあると思います。フェムテックを活用することで、自分のキャリアパスを検討する際のヒントを得、自分のカラダやところを整えて働きやすい環境をつくるきっかけになると思います。」

**編集委員:**「キャリアを積みながら子どもを持つという選択をしたくても、不妊治療等にお金や時間がかかってしまうため、人によっては両立が難しい場合もありますよね。自分のキャリアと生き方の両立を検討するためのツールとしてフェムテックは有効だと感じました。」

**HANAプロジェクト:**「性差、性ホルモン等の話は男女共に知らないことが多く、タブー視もされていたため悩みがあってもオープンに話すことができないという問題がありましたが、今回のフェムテック・メンテック展示会を機に互いに話すきっかけにしてほしいです。」

**編集委員:**「おしゃれな商品も多く、どの年代の人にも手に取りやすいと感じました。女性特有の健康問題について悩むことがあっても病院に行きにくい人は多いと思います。まずはこういったフェムテック商品を利用して考えてみるころから始めてもいいかもしれませんね。」



▲編集委員によるHANAプロジェクトへ取材



▲フェムテック・メンテック展示会会場

## フェムテック・メンテック商品紹介

### 女性特有の健康全般に関するもの

- 吸水ショーツ
- 月経カップ
- 基礎体温記録デバイス
- サプリメント
- アプリ
- 骨盤ケア関連

### 妊活に関するもの

- 卵巣年齢検査キット
- 精子セルフチェックキット
- セルフ妊活キット(シリンジ法)

### 更年期に関するもの

- エクオール検査キット
- 機能性下着



#### ①吸水ショーツ、機能性下着

洗って繰り返し使えるサステナブルな吸水型サニタリーショーツ(通称:吸水ショーツ)は、吸水量がナプキン1~12枚分と製品によって様々です。男性用機能性下着は全面が吸水素材でできているので、汗染みや尿漏れの心配もありません。デザインも一般的なショーツと変わらず、温泉などでも違和感なく使用できます。

洗濯は予洗いしてネットに入れて洗濯機へ

#### ②月経カップ

経血を体内で溜めるシリコン製のカップ。洗って繰り返し使え、最大12時間使用可能。米FDA(アメリカ食品医薬品局)認証の素材を使用した日本製のものもあります。

•慣れるまで練習が必要  
•サイズが小さく違和感がほとんどない

#### ③基礎体温記録デバイス

スマートフォンのアプリと連携することで、基礎体温を自動で記録・管理。下着などにデバイスを装着するものもあり、計測も簡単です。

#### ④セルフチェックキット

卵巣年齢や精子の状態をチェックするキットや、女性ホルモンに似たエクオールを検査できるものもあります。病院に行く前に自宅等で検査し、治療を検討することができます。(確定診断は医療機関で)

#### ⑤セルフ妊活キット(シリンジ法)

赤ちゃんが欲しいけどパートナーとのタイミングがなかなか合わないなどの理由で自然妊娠が難しい方に。(シリンジ法・・・採取した精液をシリンジ(針のない注射器のようなもの)を使って膈内に注入する方法)

#### ⑥サプリメント

生理、妊活、更年期などその時々に必要な栄養素を上手に取り入れることができます。

#### ⑦アプリ

生理、妊活、妊娠、出産、更年期などの様々な場面に応じて自分のからだの情報などを記録、相談などが可能。悩みを相談する人が周りにいない時に、同じ悩みを持った人の声を聞くこともでき、ひとりで抱え込まず自分に合った解決の道を探ることができます。

#### ⑧骨盤ケア関連

骨盤底筋群の筋力を鍛えることで肩こり、ポッコリ下腹、尿漏れなどが解決できることも。アプリと連動して正しいトレーニングをサポートしてくれます。

### 来場者の声

★気になっていたのですが、実物が見れてよかった。

★こんな商品が世の中にあるとは、目からウロコで衝撃を受けた。

★世の中の新しい動きがわかった。

★自分が若い頃このような商品があれば違っていたと思う。

★これからは、スタンダードになっていくものだと思う。

