

# 第4回【ジェクス】 ジャパン・セックス・サーベイ 2020 (調査結果の概要)

一般社団法人日本家族計画協会 家族計画研究センター所長 北村邦夫

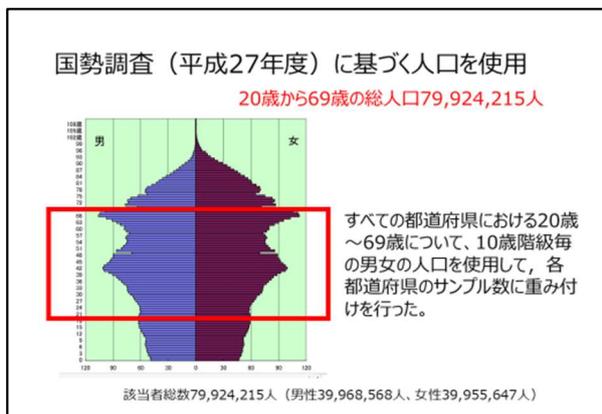
## 日本のコンドームメーカー【ジェクス】が日本人のセックスに迫りました

本調査は、2012年、2013年、2017年に引き続き、一般社団法人日本家族計画協会家族計画研究センター（所長北村邦夫）がジェクス株式会社からの依頼を受けて実施いたしました。日本家族計画協会は2002年以降2年ごとに『男女の生活と意識に関する調査』を継続実施して参りましたが、日本人のセックスにさらに鋭く迫るために、前回同様インターネットを通じた調査を行うこととしました。

## 調査は、インターネットリサーチで行いました

- 1.調査対象  
全国満20歳～69歳の男女 5,029 サンプル
- 2.調査期間  
2020年2月21日(金)～2月24日(月)
- 3.調査方法  
インターネットリサーチ  
(アンケート依頼メールを各回答者に配信しweb上にて回答)
- 4.調査委託機関  
株式会社クロス・マーケティング  
※提携パネル：リサーチパネル
- 5.回収結果
  - ①調査配信数 →73,563人
  - ②回答数 →5,565人
  - ③有効回答数 →5,029人
  - ④無効回答数 →536人
  - ⑤回答率 →約7%（調査配信数に対して）
- 6.集計に際して

都道府県比較を行うために、47都道府県から回収順にしたがって均一に107サンプルを収集。合計5,029人を集計対象としました。さらに、全国データとして解析すべく各都道府県から回収されたサンプルを、実際の都道府県の人口構成比に合わせて集計し直しました。これをウエイト



ウエイトバック調整後の各都道府県のサンプル数

	全体	男性	女性		全体	男性	女性
合計	5,029	100.02	515	100.0	2,514	100.0	
北海道	214	4.3	104	4.1	110	4.4	
青森県	51	1.0	25	1.0	26	1.0	
岩手県	49	1.0	25	1.0	24	1.0	
宮城県	92	1.8	46	1.8	46	1.8	
秋田県	39	0.8	19	0.8	19	0.8	
山形県	43	0.8	21	0.9	21	0.8	
福島県	74	1.5	38	1.5	36	1.4	
茨城県	116	2.3	59	2.4	56	2.2	
栃木県	80	1.6	41	1.6	39	1.5	
群馬県	77	1.5	39	1.6	38	1.5	
埼玉県	296	5.9	151	6.0	145	5.8	
千葉県	250	5.0	127	5.0	123	4.9	
東京都	568	11.3	288	11.4	280	11.1	
神奈川県	374	7.4	192	7.6	183	7.3	
新潟県	89	1.8	45	1.8	44	1.7	
富山県	41	0.8	21	0.8	20	0.8	
石川県	45	0.9	22	0.9	22	0.9	
福井県	30	0.6	15	0.6	15	0.6	
山梨県	32	0.6	16	0.6	16	0.6	
長野県	79	1.6	40	1.6	39	1.6	
岐阜県	78	1.6	39	1.5	40	1.6	
静岡県	145	2.9	73	2.9	71	2.8	
愛知県	300	6.0	154	6.1	146	5.8	
三重県	70	1.4	35	1.4	35	1.4	
滋賀県	56	1.1	28	1.1	28	1.1	
京都府	102	2.0	50	2.0	52	2.1	
大阪府	351	7.0	172	6.8	179	7.1	
兵庫県	217	4.3	105	4.2	111	4.4	
奈良県	53	1.1	25	1.0	28	1.1	
和歌山県	37	0.7	18	0.7	19	0.8	
鳥取県	22	0.4	11	0.4	11	0.4	
徳島県	25	0.5	13	0.5	13	0.5	
岡山県	73	1.4	36	1.4	37	1.5	
広島県	110	2.2	55	2.2	55	2.2	
山口県	53	1.0	26	1.0	27	1.1	
徳島県	29	0.6	14	0.6	15	0.6	
香川県	37	0.7	18	0.7	19	0.7	
愛媛県	52	1.0	25	1.0	27	1.1	
高知県	27	0.5	13	0.5	14	0.6	
福岡県	201	4.0	97	3.9	104	4.1	
佐賀県	32	0.6	15	0.6	16	0.6	
長崎県	52	1.0	25	1.0	27	1.1	
熊本県	68	1.3	33	1.3	35	1.4	
大分県	44	0.9	22	0.9	22	0.9	
宮崎県	41	0.8	20	0.8	21	0.9	
鹿児島県	62	1.2	30	1.2	32	1.3	
沖縄県	56	1.1	28	1.1	28	1.1	

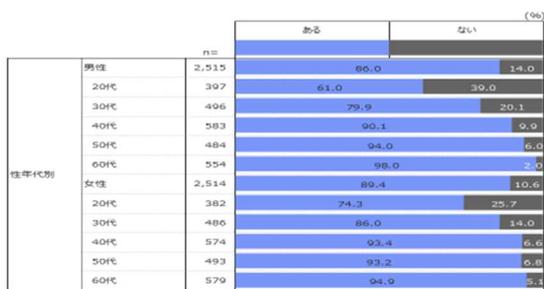
バック法といいます。大袈裟に言えば、平成 27 年（2015 年）度の国勢調査のうち 20 歳から 69 歳の日本人口 79,924,215 人（男性 39,968,568 人、女性 39,955,647 人）の性意識・性行動を明らかにしたことになります。

## セックスの目的、男性は「性的快楽のため」、女性は「愛情を表現するため」

「これまでにセックス（性交渉）したことがありますか」を尋ねると、男性の 86.0%、女性の 89.4%が「ある」と回答しています。20代、30代、40代では女性の経験率が男性を乗り越えており、若い世代の草食系男子、肉食系女子の存在を彷彿とさせます。

「あなたがセックスをする目的は何ですか。性交経験のない人はイメージで」と聞くと、男性では「性的な快楽のため」がトップで 69.8%を占め、次いで「愛情を表現するため」56.5%、「ふれあい（コミュニケーション）のため」37.1%、女性では「愛情を表現するため」が 56.1%、「ふれあい（コミュニケーション）のため」45.1%、「相手に求められるから」27.8%などが目立ち、セックスに対する男女の意識の違いが明確となっています。「子どもが欲しいから」が女性でも 26.0%、男性では 19.7%に留まっています。これらについては、男女差だけではなく、年代差も顕著でした。

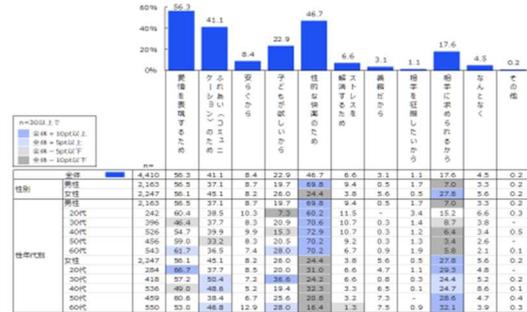
### セックス経験



Q1 あなたはこれまでにセックス（性交渉）をしたことがありますか。(SA)

17

### セックスの目的



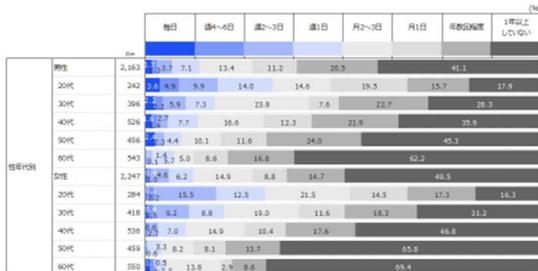
Q2 あなたがセックスをする目的は何ですか。(MA) セックス経験者]

18

## この一年間、まったくセックス（性交渉）がないのは男性 41.1%、女性 49.5%。

「(特定の相手に限らず) この一年間のおよそのセックス回数について教えてください」と聞くと、男性では 41.1%、女性では 49.5%が「この1年以上していない」と回答。「年数回程度」と「1年以上していない」の和は、日本性科学会（1994 年）が定義したセックスレス「特殊な事情が認められないにも拘わらずカップルの合意した性交あるいはセクシュアル・コンタクトが 1ヶ月以

### 1年以内のセックス回数



Q3 特定の相手に限らず、この1年間のおよそのセックス回数について教えてください。(SA) セックス経験者]

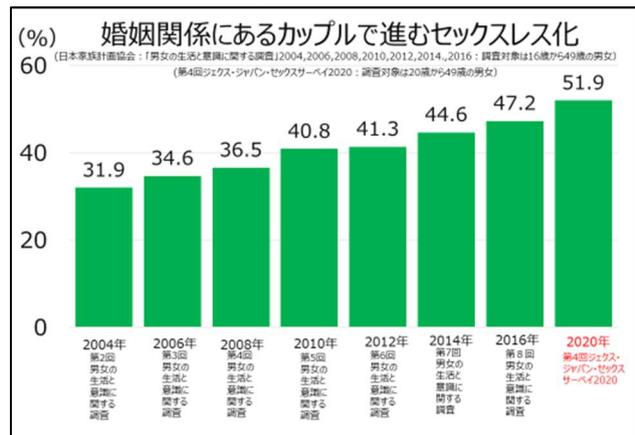
19

### セックス経験を有する男女での「この一ヶ月間のセックス頻度」

(日本家族計画協会：「男女の生活と意識に関する調査」2012,2014,2016)

	男性			女性		
	2012年	2014年	2016年	2012年	2014年	2016年
合計	506	406	461	575	521	564
1回	15.4	16.7	15.4	14.8	14.6	18.4
2回	12.5	10.3	9.3	13.4	8.6	8.7
3回	6.3	6.4	5.6	7.7	6.7	6.0
4回	6.3	4.4	5.4	5.6	5.8	5.7
5~9回	8.5	7.4	5.0	4.7	5.0	4.8
10~19回	2.0	1.5	1.5	1.6	2.1	0.5
20~49回	1.0	-	0.2	0.5	-	0.0
50回以上	0.2	0.2	0.0	0.2	0.2	0.2
この1ヶ月間セックスをしなかった	43.1	48.3	53.4	44.9	50.1	48.8
無回答	4.7	4.7	4.1	6.8	6.9	6.9

上なく、その後も長期に亘ることが予想される場合」の範疇に入ることになるが、男性の61.6%、女性の64.2%がこれに該当することになります。セックスレスは、男女共に年齢が上がるにつれて高く、男性では、20代(33.6%)、30代(51.0%)、40代(57.8%)、50代(69.3%)、60代(79.0%)。女性の場合にはそれぞれ33.6%、49.5%、64.4%、79.5%、78.0%となっています。これを、日本家族計画協会が2016年に実施した「第8回男女の生活と意識に関する調査」と比較すると、男女共に草食化が一段と進んでいることがわかります。「男女の生活と意識に関する調査」の対象者は16歳から49歳、本調査は20歳から69歳となっているが、婚姻関係(初婚+再婚)にある男女でのセックスレス割合を追うために、本調査については20歳から49歳に年齢を絞ったものの51.9%となり、セックスレス傾向が一段と進んでいることがわかります。

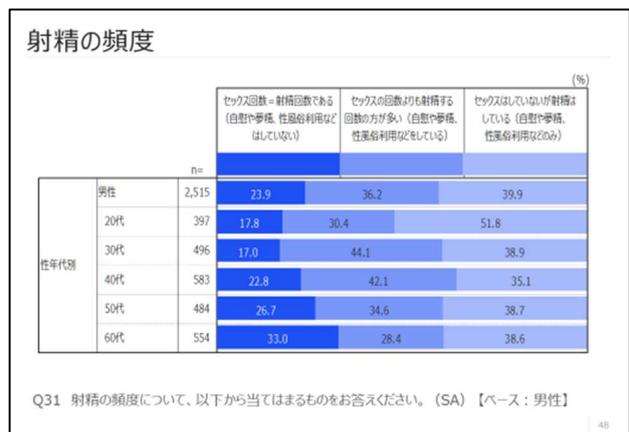


さらに、1年以上セックスしていない者に、「どれくらい前から」と問うと、男性は平均8.7年、女性は9.6年という結果でした。中でも60代の男性は11.4年、女性は12.8年というように、10年以上、言い換えれば、50代からセックスとは無縁の生活が続いていることとなります。

## セックスと射精の回数が同じなのは23.9%に過ぎない。

わが国の場合、セックスレス化が進んでいるとはいえ、射精もないわけではないとの議論があります。今回の調査では、その疑問に迫ってみました。

「射精の頻度について、以下から当てはまるものをお答えください」と尋ねたものです。その結果、「セックス回数=射精回数である(自慰や夢精、性風俗利用などはしていない)」「セックスの回数よりも射精する回数の方が多い(自慰や夢精、性風俗利用などをしている)」「セックスはしていないが射精はしている(自慰や夢精、性風俗利用などのみ)」に分類して聞くと、それぞれ、23.9%、36.2%、39.9%となり、射精が純然たるセックスと連動しているのは23.9%に過ぎず、その割合は、50代(26.7%)、60代(33.0%)と年齢が上がるにつれ多くなっています。この結果からは、セックスはしていないが、射精はしているわが国の現実が明らかになったとは言えないでしょうか。

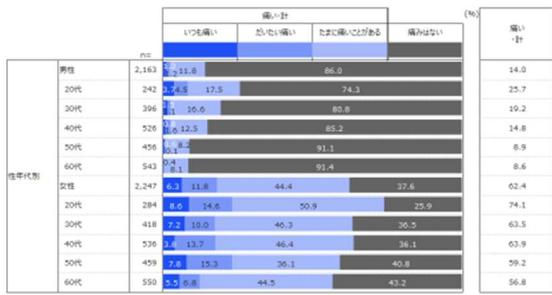


## 性交痛があるとセックスでの満足度は低い

「セックス(性交渉)の時に痛みを感じることはありませんか」を聞くと女性の62.4%、男性の14.0%が「痛い」と回答。男性の20代は25.7%、30代が19.2%と高く、高年齢になるにつれ「痛み」の割合は低くなっています。女性では20代が74.1%ですが、60代では56.8%と低くなっています。性交痛は本来、高年齢女性の訴えというイメージがありますが、今回の調査では、むしろ、低年齢での訴えが目立っています。若い女性での「痛い」の理由は潤い不足というよりも、性交の経験不足、妊娠・性感染症への不安などが考えられます。

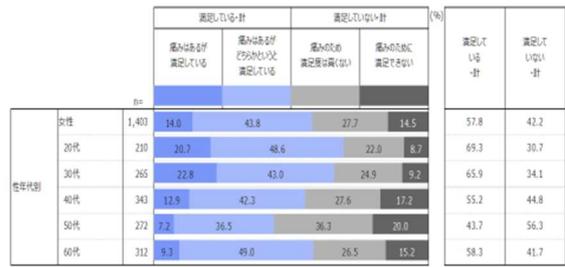
「痛い、痛いことがある」と回答した女性に対して、性的満足度について尋ねると、57.8%が「満足している」と回答。20代、30代では、それぞれ69.3%、65.9%が「満足している」と回答する一方、50代は43.7%と満足度が低くなっています。

### セックスに際しての痛みの状況



Q5 セックス（性交渉）の時に痛みを感じることがありますか。(SA)【ベース：セックス経験者】

### 痛みがある中での性的満足度



Q6 Q5で「痛い/痛いとがある」と答えた方にお聞きします。性的満足度は得られますか。(SA)【ベース：セックス時に痛みが出る人】

今回初めて、「痛みのため、その後のセックスはどうしていますか」と聞いています。「痛みのため、途中で中断する」「痛みのためすぐ中止する」は男性 30.8%、女性 15.7%であったものの、大半は「痛みはあるが、何とか最後までできる」と回答しています。「最後まで」と回答した割合は女性の方が多い傾向にありました。

セックス時に痛みがあると回答した者に、「セックス（性交渉）の痛みを和らげるために、潤滑ゼリーを使用したことがあるか」と聞くと、「使う」と回答したのは男性の 32.3%、女性の 20.4%。「使う」の回答は、男性の 20代 56.1%、女性でも 31.7%と高くなっています。痛みに対する対処は、男女共に若い世代ほど熱心であるようです。一方、「潤滑ゼリーを使用しない理由」を聞くと、男性では「ゼリー付きのコンドームを使っているから」が最多で 36.5%、次いで「体に害がないか心配だから」23.7%、「成分がわからないから」15.2%。女性は「成分がわからないから」28.1%、「体に害がないか心配だから」21.0%となっており、女性の場合には、自分の体に塗布するゼリーであることから関心が高いことが示唆されます。ゼリー以外の痛み予防・対策は全くと言っていいほどにできていませんでした。

### 痛みがあった後のセックス

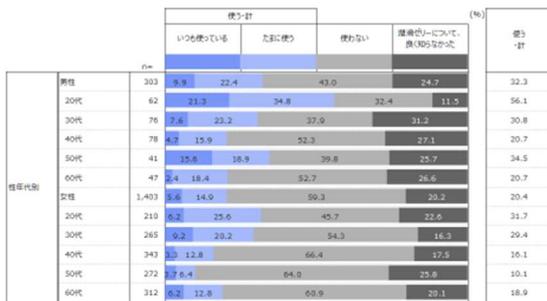


Q6SQ 痛みを和らげるため、その後のセックスはどうしていますか。(SA)【ベース：セックス時に痛みが出る人】

## 男性の8割近くがセックスしたいと願っているが、女性は4割に留まっている。

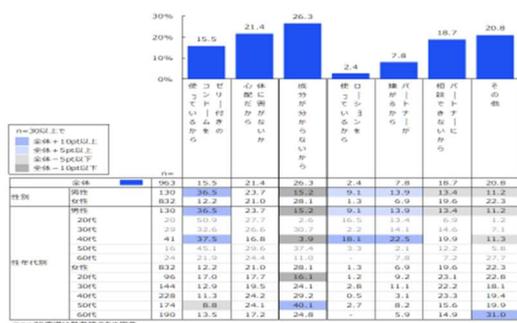
「男性も女性も草食系か」と言われて久しいですが、「セックスしたいと思いますか」の間に、男性の 77.9%が「したい」と回答するものの、女性は 41.4%に過ぎません。男性を年代別にみると、「したい」の割合が平均よりも高いのは 40代 (85.9%)、50代 (81.2%)、女性では 20代 (60.2%)、

### 痛みを和らげる潤滑ゼリーの使用経験



Q7 セックス（性交渉）の痛みを和らげるために、潤滑ゼリーを使用したことがありますか。(SA)【ベース：セックス時に痛みが出る人】

### 潤滑ゼリーを使用しない理由

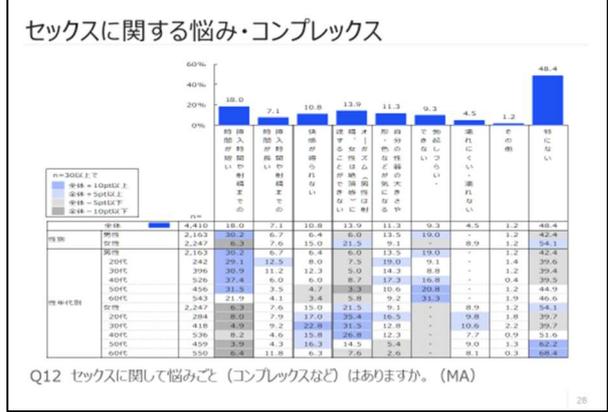
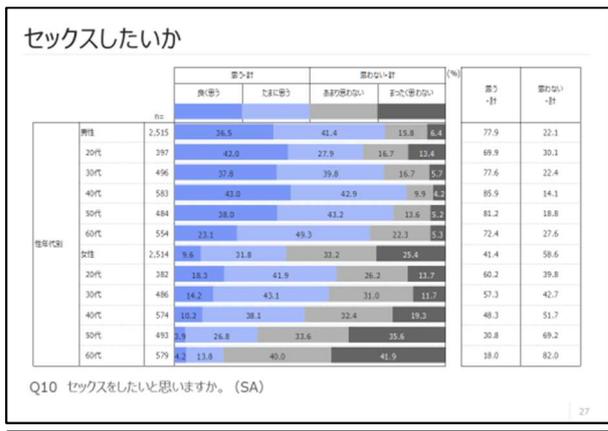


Q8 潤滑ゼリーを使用しない理由は何ですか。(MA)【ベース：潤滑ゼリー非使用者】

30代(57.3%)で、男女間では「したい」年代が合致していません。これでは、同世代のセックスカップルは形成しづらいと言わざるを得ません。

「セックスに関して悩みごと(コンプレックスなど)はありますか」(複数回答)には、男性の42.4%、女性の54.1%が「特にない」と回答するものの、30.2%の男性が「挿入時間や射精までの時間が短い」、19.0%が「勃起しづらい」、13.5%が「自分の性器の大きさや形、色などが気になる」と回答。女性では、「オーガズム(絶頂感)に達することができない」(21.5%)、「快感が得られない」(15.0%)を挙げています。年代別にみると、男女ともに50代、60代で「特にない」と回答しています。40代の男性の37.4%が「挿入時間や射精までの時間が短い」を挙げ、「勃起しづらい・できない」については50代(20.8%)、60代(31.3%)で声が上がっています。「オーガズムに達することができない」は20代(35.4%)、30代(31.5%)、40代(26.8%)で高めに、それに呼応するように、30代では「快感が得られない」と22.8%が悩んでいます。

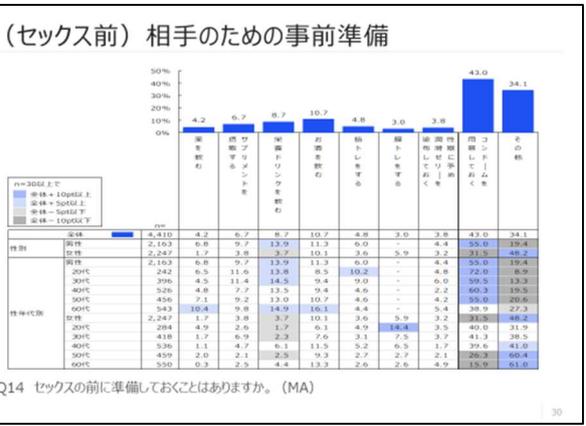
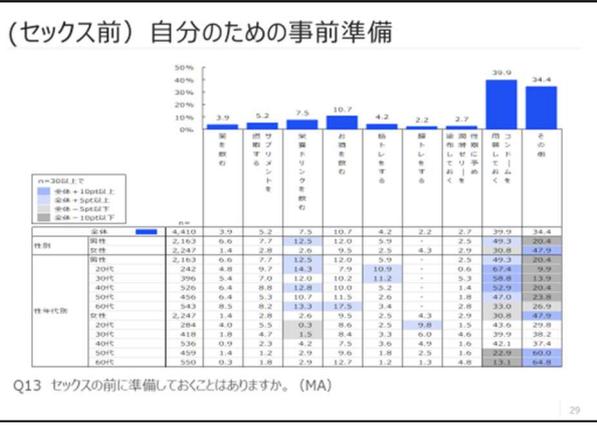
「挿入時間や射精までの時間が短い」を挙げ、「勃起しづらい・できない」については50代(20.8%)、60代(31.3%)で声が上がっています。「オーガズムに達することができない」は20代(35.4%)、30代(31.5%)、40代(26.8%)で高めに、それに呼応するように、30代では「快感が得られない」と22.8%が悩んでいます。



## セックスの前に「自分のため」「相手のため」に準備しておくのは、「コンドーム」がトップ

今回初めて「(セックス前)に準備しておくこと」について「自分のため」「相手のため」を尋ねています。それによると、「自分のための事前準備」としては、男女共に「コンドームを用意しておく」(男性49.3%、女性30.8%)が高く、男女共に、20代、30代、40代で高率でした。妊娠が深刻な世代では、コンドームを事前に用意することが当たり前のように行われていることとなります。男性では「栄養ドリンクを飲む」「お酒を飲む」が、女性では「お酒を飲む」が目立っています。

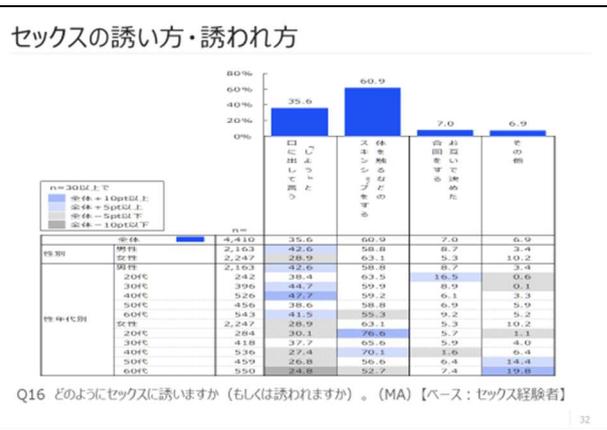
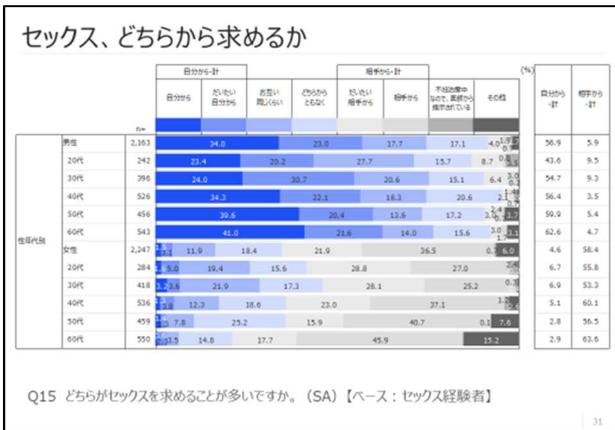
一方、「相手のための事前準備」でも、やはり「コンドームを用意していく」がダントツ(男性55.0%、女性31.5%)。男性は次いで「栄養ドリンクを飲む」「お酒を飲む」、女性は「お酒を飲む」「膣トレをする」「サプリメントを摂取する」「筋トレをする」の順でした。「膣トレをする」と回答した女性のうち、20代で14.4%となっています。



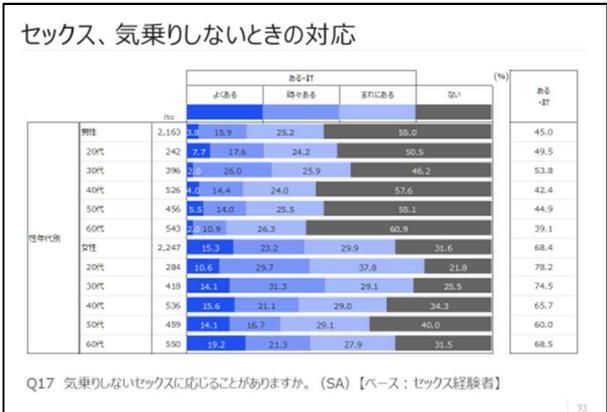
## セックスを「自分から求める」女性は4.6%に過ぎない。

「どちらからセックスを求めることが多いですか」に対して、男性では56.9%が「自分から」と回答。この回答は、年齢が上がるにつれて多くなっています。その一方で、女性では4.6%に過ぎず、20代6.7%、30代6.9%、40代5.1%、50代2.8%、60代2.9%で、僅かながらとはいえ、若い世代ほど「自分から」の回答が増えています。

「どのようにセックスに誘いますか（もしくは誘われますか）」（複数回答）に対しては、「体を触るなどのスキンシップをする」が全体の60.9%（男性58.8%、女性63.1%）、「しよう」と口に出して言う」35.6%（男性42.6%、女性28.9%）、僅かではあるが「お互いで決めた合図をする」の回答もありました。「体を触るなどのスキンシップ」で目立つのは、女性の30代（76.6%）、40代（70.1%）、「しよう」と口に出して言う」のは、男性の40代（47.7%）、女性の30代（37.7%）が目立っていました。



「気乗りしないセックスに応じることがありますか」の質問には、男性の45.0%、女性では68.4%が「ある」と回答。男性では概して若い世代で、女性では20代、30代で高い割合で認められました。セックスは男性からの誘いに女性が応じる、という旧態依然とした形がとられています。それを反映してか、「気乗りしないセックスに応じる」が女性の20代、30代では7割を超えています。男性では20代、30代が「気乗りしないセックスに応じる」がそれぞれ49.5%、53.8%と概して高くなっています。

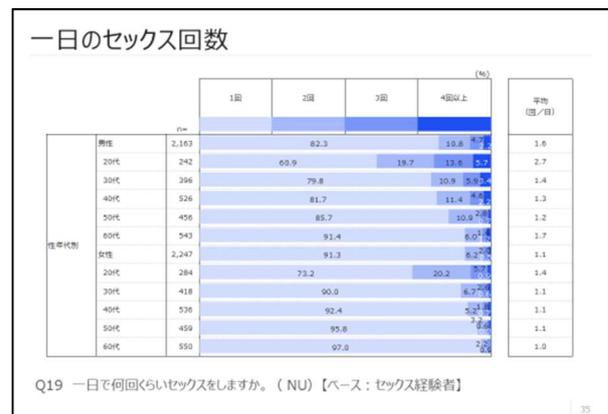
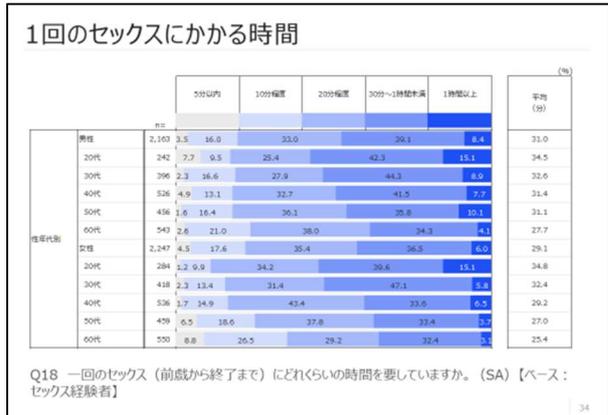
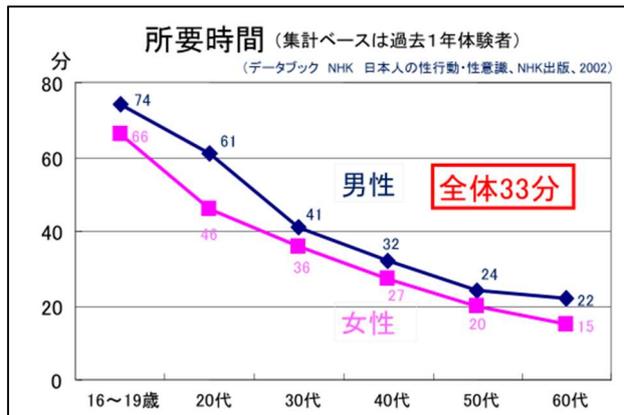


## 一回のセックスにかかる時間。最長は20代男女、最短は60代の男女。一日のセックス回数。20代男性で2.7回/日、20代女性も1.4回/日。

NHKが1999年に実施した「日本人の性行動・性意識」(NHK出版、2002)によれば、セックスの所要時間(お互いに体を触れあってから終わるまで)の分布は、5分以下5%、5~15分くらい22%、15~30分くらい33%、30分~1時間くらい33%、1~2時間くらい7%、2~5時間くらい1%、5時間以上0でした。この分布をもとに、過去1年間の性体験者1人あたりの平均時間を計算していますが33分となっていました。どの年齢も男性が女性を超えていました。

99年調査との比較ですが、本調査では男性31.0分、女性29.1分ですから、大きな変化はありません。

今回、初めて「一日のセックス回数」について聞いています。これに対して、20代の男性では、一日に2.7回、20代女性でも1.4回との回答がありました。



### 浮気率? 男性では4割を、女性でも3割を超える。

「現在、パートナー (恋人や結婚相手) 以外の人とセックスしていますか」とセックス経験者に聞いたところ、「している」の回答は、男性の41.1%、女性の31.4%という結果でした。これをもって「浮気」と決め付けることができませんが、男性の20代 (54.6%)、30代 (52.1%)、女性も同様で20代 (45.2%)、30代 (42.0%) で高い割合となっています。この結果を反映してか、「したことがない」については、女性では53.7%が「ない」と回答。特に60代では70.2%と高率となっています。

### パートナー以外とのセックス状況

Q20 現在、パートナー (恋人や結婚相手) 以外の人とセックスをしていますか。(SA) 【ベース: セックス経験者】

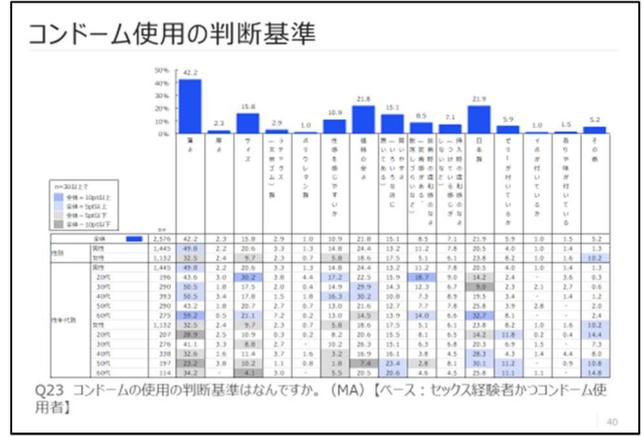
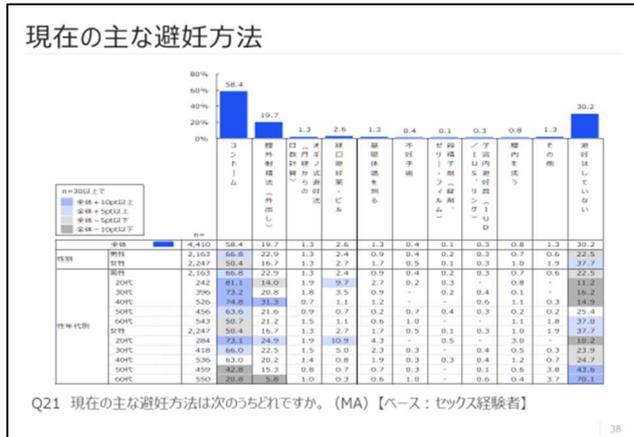
性別	n	セックス状況					している (割合)
		特定の人物と人として	特定の人物と人としていない	出費・淫らな行為のみで済ませる	特定の人物と人としていないが、淫らな行為はしている	淫らな行為はしているが、特定の人物と人としていない	
男性	2,163	26.9	19.4	26.8	32.1	41.1	
20代	242	37.4	10.4	22.7	29.5	54.6	
30代	396	35.9	6.8	6.1	29.6	52.1	
40代	526	31.4	6.8	33.3	24.1	40.4	
50代	456	34.8	6.8	2.6	30.0	34.5	
60代	543	22.0	1.9	36.0	34.5	20.5	
女性	2,247	26.5	14.9	53.7	31.4		
20代	284	36.3	4.4	19.1	35.8	45.2	
30代	418	28.2	3.7	15.7	42.3	40.0	
40代	536	22.9	1.9	12.8	52.0	35.2	
50代	459	22.6	1.2	15.4	57.3	27.4	
60代	550	13.1	13.7	70.2	16.0		

### 主な避妊法はコンドームがダントツで6割近く。次いで膣外射精 (外出し) 2割。合せてコンドームについての評価を聞くと・・・。

「現在の主な避妊方法はどれですか」(複数回答) に対して、全体では30.2% (男性22.5%、女性37.7%) が「避妊はしていない」と回答しています。妊娠を望んでいる、あるいは、妊娠の可能性がなくなったカップルもいるわけですから、妥当な数値だと思われます。主な避妊法としては、「コンドーム」が58.4% (男性66.8%、女性50.4%) と高く、次いで「膣外射精 (外出し)」で19.7% (男性22.9%、女性16.7%)。経口避妊薬・ピルは女性の2.7%に過ぎませんでした。

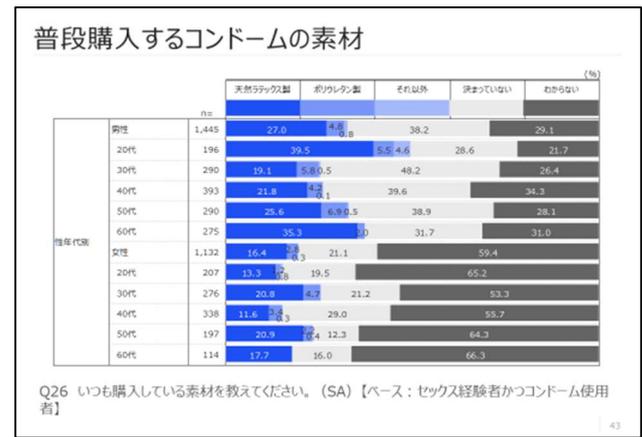
コンドームを愛用する日本。どんな基準でコンドームを選ぶのか、サイズは、素材は、コンドームアレルギーの経験などについて聞いています。

セックス経験のある者でコンドームの使用者に「コンドーム使用の判断基準」(複数回答)について尋ねると、一番が「薄さ」42.2% (男性 49.8%、女性 32.5%)、次いで「日本製」21.9% (男性 20.5%、女性 23.8%)、「価格の安さ」21.8% (男性 24.4%、女性 18.6%)、「サイズ」15.8% (男性 20.6%、女性 9.7%) の順。いずれにせよ、女性に比べて「薄さ」「価格」「サイズ」などを気にするのは男性に多く、女性は「日本製」に拘る傾向がありました。



「コンドームのサイズ」について、「気にしている」のは 20 代の男性 (44.4%) や 60 代の男性 (34.7%)。女性はまったくといっていいほどに「気にしていません」。「コンドームの素材」はどうか。男性の 32.5%、女性では 22.2%が「気にしている」と回答するものの、大半は気にしていません。ただし、「いつも購入している素材」はあるようで、女性の 80.5%、男性では 67.3%が「決まっていない」「わからない」と回答するものの、「天然ラテックス製」が男性で 27.0%、女性 16.4%と高い支持を受けています。

また、「あなたは、コンドームアレルギーですか」と尋ねると、「ある」は男性で 3.3%、女性 4.0%。20 代の男性が「毎回ある」と回答した割合が 7.7%いたことが気になっています。



**60 代の男性でも 4 割近くが週 1 回以上のマスターベーションを楽しんでいる。その時の「オカズ」はアダルト動画 (実写)。アイテムは「手」。**

自慰 (マスターベーション) の頻度を尋ねると、「したことがない」と回答したのは、男性で 5.8%、女性では 43.4%。女性では、いずれの年齢も 5 割以上が「1 年以上していない」「したことはない」と回答。自慰については、男性は年齢を超えて高頻度で経験していることがわかります。

自慰行為経験者に「その時に主として使う「オカズ」はなんですか」と聞くと、26.3% (男性 13.5%、女性 47.8%) が「特にない」とするものの、全体の 58.6% (男性 75.9%、女性 28.5%) が「アダルト動画 (実写)」と回答し他を圧倒しています。高年代の女性では「特にない」が高率ですが、「妄想」という選択肢もあるわけですから、これと違ってイメージするでもなく、性器に触れることを楽しんでいるということでしょうか。

男性では、「アダルト動画 (実写)」が各年代で高いものの、女性の場合、20 代 (51.7%)、30 代 (42.5%) が目立っています。女性の 20 代、30 代では「漫画」を挙げています。

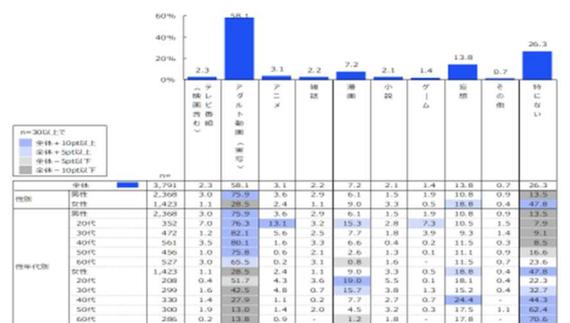
「マスターベーションの際に使用するアイテムはなんですか」（複数回答）と聞いています。全体の90.3%（男性93.3%、女性85.3%）が「手」と回答としています。「TENGAなどのオナホール」を挙げたのは男性では20代（11.5%）、30代（9.6%）が多く、「バイブやディルド（\*）などの玩具」を使用する女性が12.9%と「手」以外では高率で、特に20代（21.4%）、30代（13.8%）、40代（14.5%）となっています。（\*ディルド：男性器（陰茎）をかたどった器具の呼び名）

### 自慰（マスターベーション）の頻度

		毎日	週4~6日	週2~3日	週1日	月2~3日	月1日	年数回程度	1年以上していない	しない
n=		2,515	7.9	8.6	21.3	21.0	12.1	6.4	7.0	5.8
性別	男性	2,508	7.9	8.6	21.3	21.0	12.1	6.4	7.0	5.8
	女性	2,514	7.9	8.6	21.3	21.0	12.1	6.4	7.0	5.8
	20代	397	19.0	18.0	23.3	12.8	6.3	3.9	1.0	11.7
	30代	496	10.6	19.1	30.6	17.9	11.9	2.2	4.4	6.4
	40代	583	5.4	6.5	24.9	28.3	13.4	6.7	6.1	4.7
	50代	484	5.9	6.8	18.7	20.9	14.6	6.7	9.0	14.5
性年代別	男性	2,514	7.9	8.6	21.3	21.0	12.1	6.4	7.0	5.8
	女性	2,514	7.9	8.6	21.3	21.0	12.1	6.4	7.0	5.8
	20代	382	13.9	10.0	7.3	9.5	7.2	9.3	5.9	45.6
	30代	486	7.4	9.2	8.8	9.1	6.4	8.2	15.9	38.3
	40代	574	5.1	6.8	8.2	5.7	12.1	18.6	42.5	39.2
	50代	493	5.7	5.3	13.1	14.2	14.2	14.2	39.2	39.2
60代	579	11.6	11.4	16.9	25.8	25.8	25.8	50.6	50.6	

Q28 自慰（マスターベーション）の頻度はどのくらいですか。（SA）

### 自慰（マスターベーション）の時の「オカズ」



Q29 自慰（マスターベーション）のときに主として使う「オカズ」はなんですか。（MA）【ベース：自慰行為経験者】

## デリケートゾーンの悩みに迫る。5割の女性が「ある」と回答。

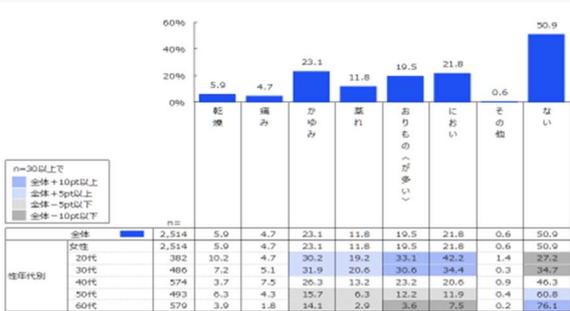
今回、初めて女性にとって「デリケートゾーンの悩み」をどの程度抱えているのか、具体的にはその悩みは何かなどについて聞いてみました。

「セックス以外でのデリケートゾーンの悩み」（複数回答）を尋ねると、5割の女性が「ない」と回答するものの、「かゆみ」（23.1%）、「におい」（21.8%）、「おりもの」（19.5%）、「蒸れ」11.8%などの悩みがあることがわかりました。これを年代別でみると、いずれも20代、30代での悩みが深刻であることが明らかになっています。

「デリケートゾーンの悩みはいつ感じる人が多いですか」（複数回答）と尋ねると、「生理中」（30.4%）、「疲れているとき」（26.9%）、「生理前」（26.1%）、「常に」（22.7%）の順。年代でみると、20代、30代、40代は「生理」中前後で多く、50代、60代は「疲れているとき」と回答しています。「デリケートゾーンの乾燥を感じる頻度」は、35%の女性が「ある」と回答。20代が43.9%で最多。「感じたことはない」は40代が71.9%。

「デリケートゾーンのケアの必要性を意識したことがありますか」と聞いています。女性の52.9%が「意識する」とするも、その割合は20代で74.8%と高く、60代は35.1%と低くなっています。また、「おりものやニオイによるデリケートゾーンの不快感がある」とした者も、20代（61.0%）、30代（65.1%）で高率で、年齢が高くなるにつれ、デリケートゾーンへの関心が低くなっているような印象を受けます。

### セックス以外でのデリケートゾーンの悩み



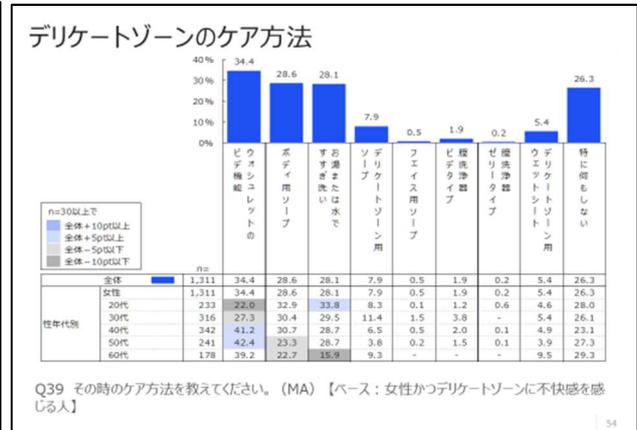
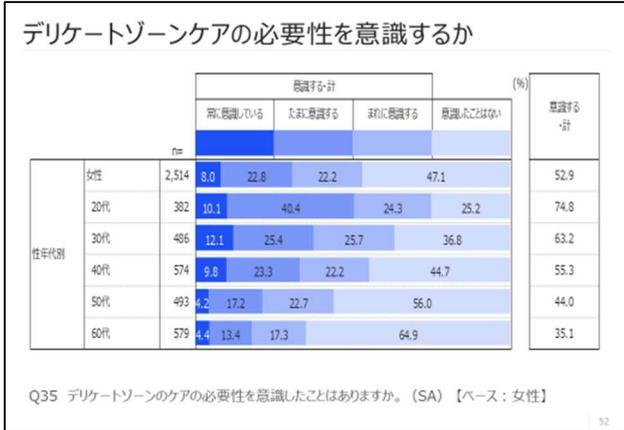
Q32 セックス以外でのデリケートゾーンの悩みを教えてください。（MA）【ベース：女性】

### デリケートゾーンの悩み、どんなときに感じるか



Q33 その悩みはいつ感じる人が多いですか。（MA）【ベース：女性かつデリケートゾーンに悩みのある人】

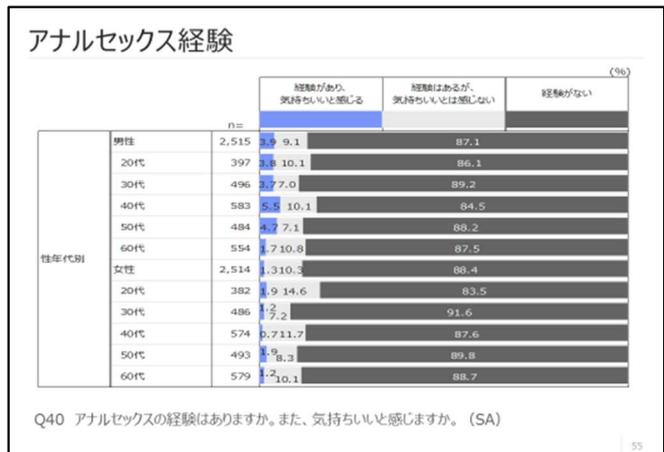
それでは、「デリケートゾーンに不快感がある」と回答した女性ではどのようなケアがなされているのでしょうか。「特に何もしない」の回答が26.3%いるものの、ケアのトップは「ウォッシュレットのビデ機能」で34.4%、次いで「ボディ用ソープ」28.6%、「お湯または水ですすぎ洗い」28.1%でした。「ウォッシュレットのビデ機能」を使う頻度が高いのは40代、50代。「ボディ用ソープ」や「お湯または水ですすぎ洗い」は若い世代で多く認められています。



## アナルセックスの未経験率は男性の87.0%、女性の88.4%

「アナルセックスの経験はありますか。また、気持ちいいと感じますか」には、男性の22.9%、女性の11.6%が「ある」と回答。経験率が高いのは20代男性(13.9%)、20代女性(16.5%)。

「気持ちいいと感じている」男性は、3.9%ほどいますが、アナルセックスを経験している女性の多くは、気持ちいいとは感じていません。



# 性の実態調査、都道府県別にみた特徴とは？

今回の調査では、都道府県比較を行うために、47都道府県から回収順にしたがって均一に107サンプルを収集。合計5,029人を集計対象としました。

都道府県マップについては、4分位数で色分けしています。データを小さい順に並べて、下から1/4のところのデータを第1四分位数、2/4のところのデータを第2四分位数（これは中央値と同じ）、3/4のところのデータを第3四分位数といいます。そして、第1四分位数、第2四分位数、第3四分位数をまとめて、四分位数といいます。

興味深いデータは多々ありますが、クロス集計の結果、特に統計的な有意差を示すデータのみ、下記にまとめてみました。

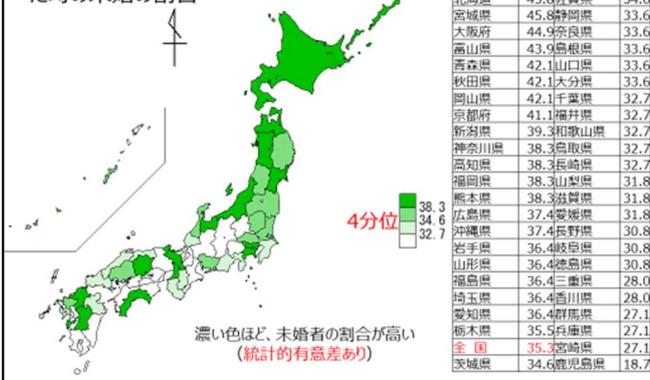
各都道府県107サンプル収集・男女別回答者数

	男性	女性	男性	女性	男性	女性		
北海道	49	58	石川県	60	47	岡山県	60	47
青森県	54	53	福井県	58	49	広島県	61	46
岩手県	63	44	山梨県	62	45	山口県	62	45
宮城県	55	52	長野県	56	51	徳島県	67	40
秋田県	59	48	岐阜県	57	50	香川県	56	51
山形県	60	47	静岡県	58	49	愛媛県	50	57
福島県	52	55	愛知県	62	45	高知県	58	49
茨城県	60	47	三重県	58	49	福岡県	56	51
栃木県	56	51	滋賀県	51	56	佐賀県	62	45
群馬県	54	53	京都府	57	50	長崎県	59	48
埼玉県	48	59	大阪府	60	47	熊本県	54	53
千葉県	61	46	兵庫県	62	45	大分県	63	44
東京都	68	39	奈良県	59	48	宮崎県	56	51
神奈川県	60	47	和歌山県	63	44	鹿児島県	55	52
新潟県	63	44	鳥取県	61	46	沖縄県	59	48
富山県	66	41	島根県	58	49	全国	2,748	2,281

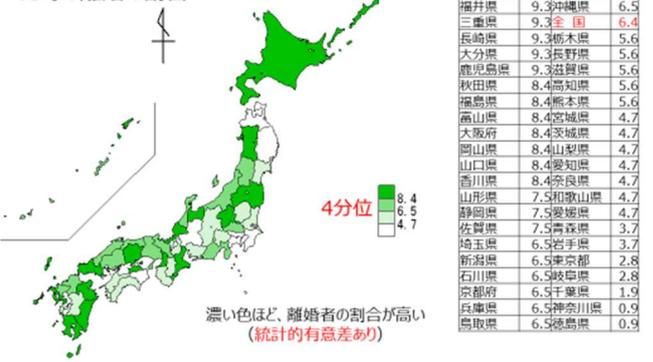
都道府県別回答者の平均年齢・標準偏差・中央値

	標準偏		中央値	標準偏		中央値	標準偏		中央値		
	平均	差		平均	差		平均	差			
北海道	45.8	13.3	47	石川県	46.1	12.9	49	岡山県	44.3	13.0	45
青森県	44.5	13.2	43	福井県	44.7	13.5	46	広島県	43.2	13.5	41
岩手県	45.2	12.0	46	山梨県	45.5	14.1	47	山口県	46.4	12.9	48
宮城県	47.1	11.7	48	長野県	46.1	13.2	46	徳島県	45.5	12.4	46
秋田県	42.8	12.4	43	岐阜県	45.5	13.3	46	香川県	47.1	12.4	49
山形県	43.8	13.7	44	静岡県	46.4	12.8	48	愛媛県	46.3	13.2	49
福島県	44.7	13.0	45	愛知県	45.4	13.6	47	高知県	44.7	13.2	46
茨城県	43.6	12.9	44	三重県	46.6	13.3	47	福岡県	44.6	13.1	45
栃木県	46.6	11.6	48	滋賀県	44.7	14.6	47	佐賀県	45.0	13.7	47
群馬県	47.1	12.4	48	京都府	44.4	12.8	46	長崎県	47.1	13.1	50
埼玉県	43.7	14.5	45	大阪府	44.9	12.9	46	熊本県	46.4	13.1	48
千葉県	44.8	14.7	46	兵庫県	46.5	13.2	48	大分県	44.0	12.2	44
東京都	41.6	13.4	39	奈良県	43.3	13.6	43	宮崎県	46.1	13.3	45
神奈川県	44.9	13.5	47	和歌山県	44.1	12.6	44	鹿児島県	47.8	12.8	50
新潟県	44.3	13.8	45	鳥取県	47.0	12.1	48	沖縄県	45.0	13.4	46
富山県	43.5	12.9	43	島根県	45.0	14.0	45	全体	45.2	13.1	46

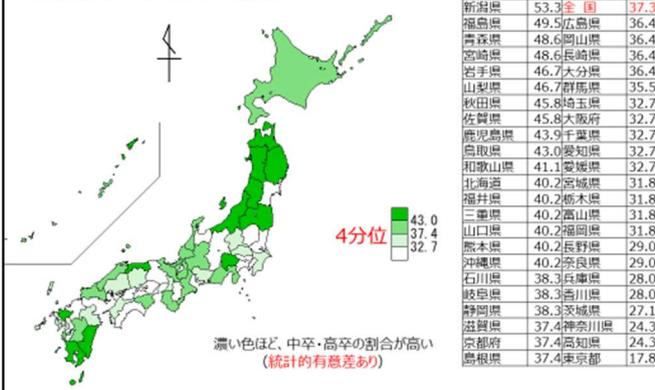
回答者を未婚・初婚・再婚・離婚・死別と分けた時の未婚の割合



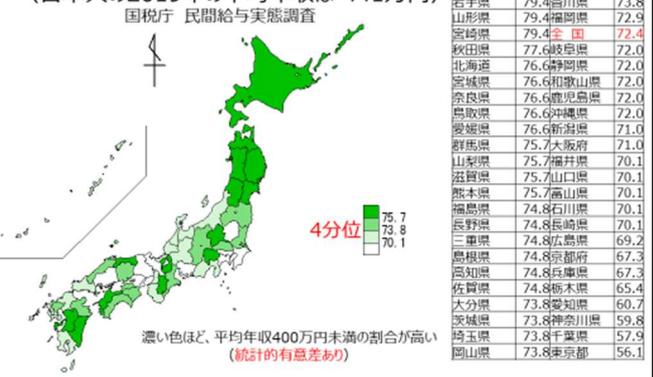
回答者を未婚・初婚・再婚・離婚・死別と分けた時の離婚の割合

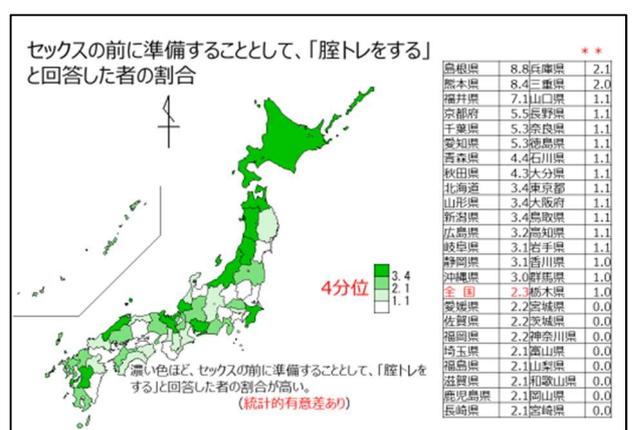
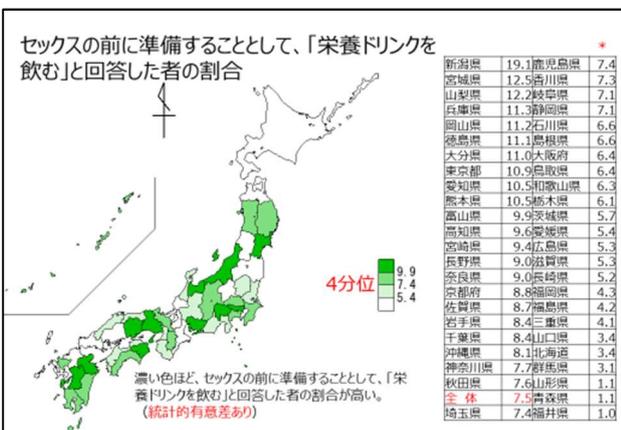
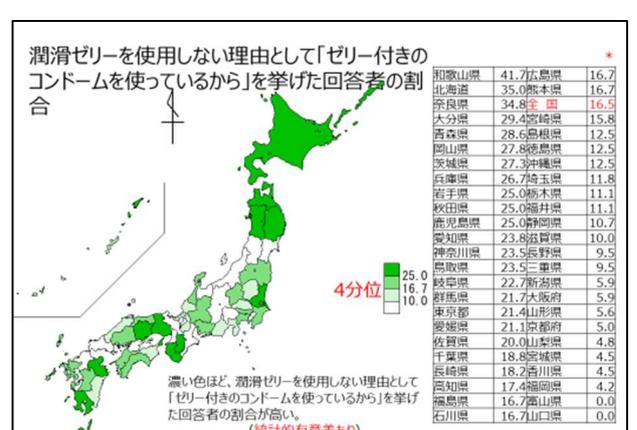
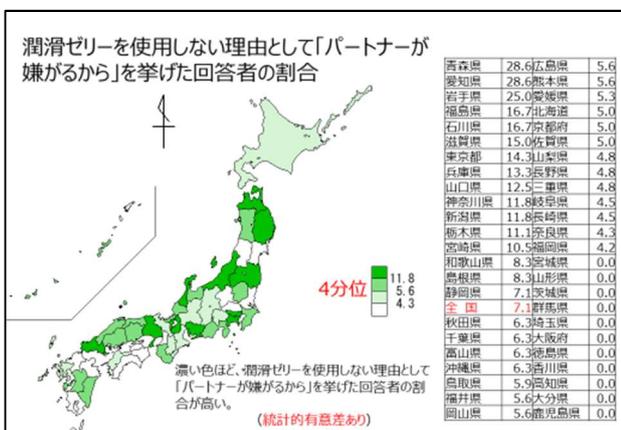
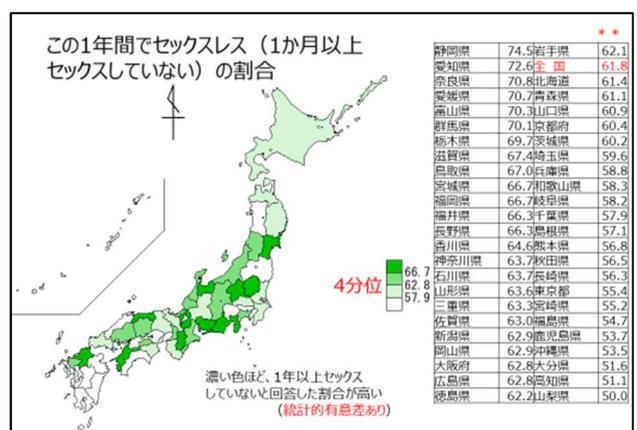
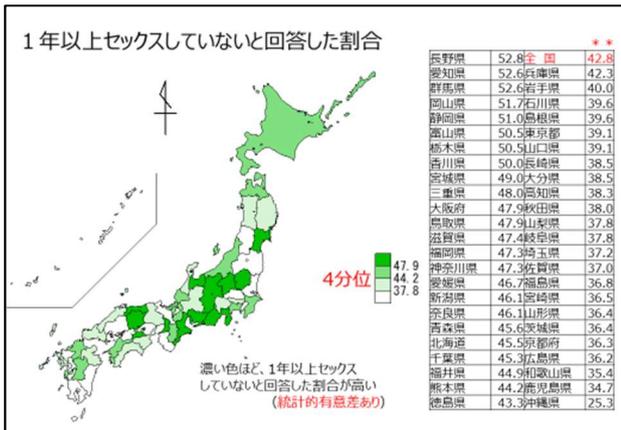
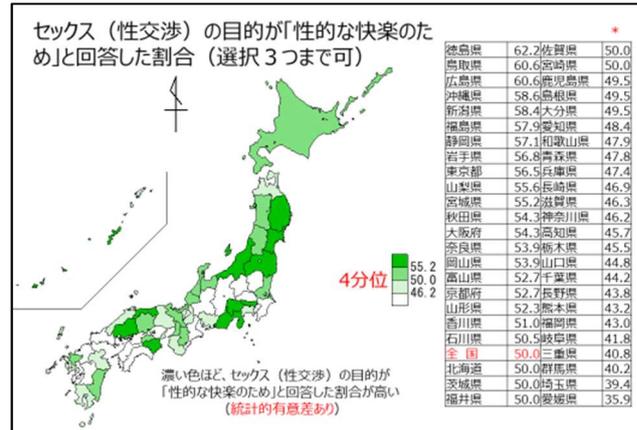
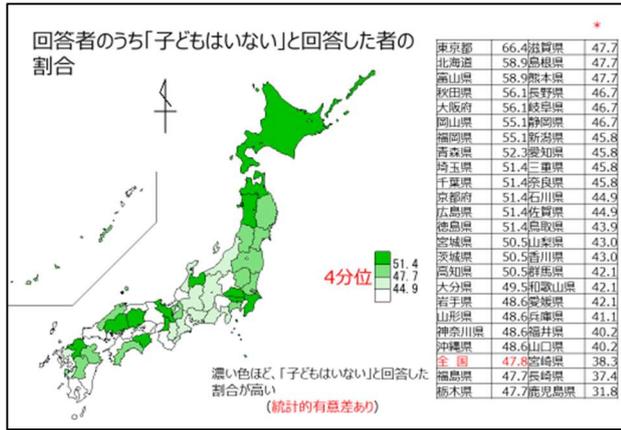


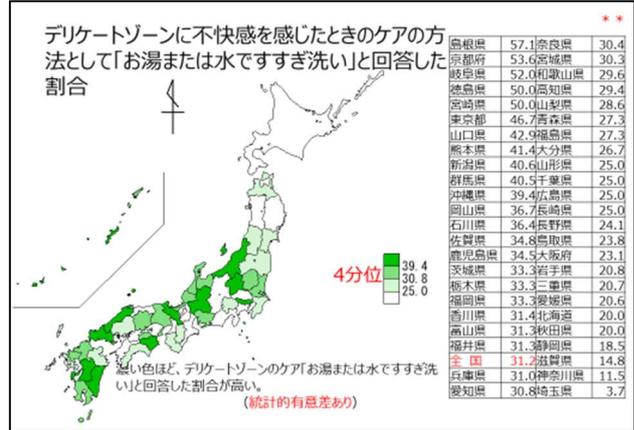
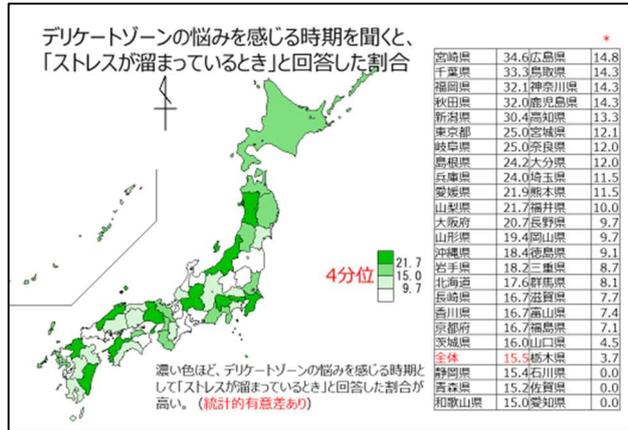
回答者の中卒・高卒の割合



平均年収400万円未満の割合 (日本人の2019年の平均年収は441万円)







一般社団法人日本家族計画協会家族計画研究センターとは

- 診療
- 電話相談  
「東京都 不妊・不育ホットライン」  
「思春期・FPホットライン」「O Cヘルプデスク」
- 各種調査研究の実施  
「男女の生活と意識に関する調査」(2002年～)  
【ジェクス】ジャパン・セックスサーベイ(現在)  
厚生労働科学研究費補助金(成育疾患克服等次世代子育て基盤研究事業)  
「望まない妊娠防止対策に関する総合的研究」(2002年度～2010年度)  
厚生労働科学研究費補助金・新型インフルエンザ等新興・再興感染症事業  
「性感染症罹患者の性意識ならびに性行動様式に関する研究」(2011年度)  
他
- セミナーの開催  
「女性医療セミナー」「SRHセミナー(指導者のための避妊と性感染症予防セミナー)」  
「女性保健医療セミナー」「メディアセミナー」他
- メディアへの情報発信
- 各種政策への提言

お問い合わせ先 tel 03-3235-2694 fax 03-3269-6294  
北村邦夫 kitamura@jfpa.or.jp 杉村由香理 sugimura@jfpa.or.jp