

石川県在住の
高校生の
みなさんへ

自分のカラダ、 ちゃんと見てる？

～毎日の“なんとなく”を大切に～

「なんかだるい」「ちょっとイライラする」「お腹が痛い」
理由がよくわからない体調の変化、ありませんか？
それは、ホルモンバランスの変化によるものかも。
カラダやココロの小さなサインを見逃さないために、
“記録すること”からはじめてみませんか？



私の悩み、無料で
こんなにサポート
してくれるんだ！



ルナルナなら・・・

生理日予測

あなたの周期にあわせて、
次回の予定日をお知らせ

生理日を記録すれば、あなたの周
期にあわせて予測精度がアップ。

アドバイス

365 日まいにち変わる

生理周期にあわせて変化するカラ
ダとココロの変化に対して、アド
バイスが見られます。

セルフチェック

あなたの生理は
本当に正常？

生理周期、生理痛、PMS（月経前症
候群）をチェック。タイプ別に医
師監修のアドバイスも。

教えて先生

女性のお悩みに、
婦人科監修医が直接回答

生理のこと、低用量ピルのことな
ど、気になることを自由に質問・
過去の回答を閲覧できます。

※事務局で選定するためすべての質問にはお答えで
きません。



今すぐ、ルナルナをダウンロード！

※「ルナルナ」の利用は無料ですが、通信にかかる費用はお客様のご負担となります。



iPhone



Android

こんなカラダの症状はありませんか？

- ☐ 前回の生理から次の生理までの期間が24日以内、または39日以上のことがある
- ☐ 日常生活に支障をきたすほどの生理痛や生理に伴う症状（頭痛・気分の落ち込みなど）がある
- ☐ 生理が来ない状態が3カ月以上続いている（無月経）
- ☐ おりものの色やにおいがいつもと違う
- ☐ 経血の量が多くてナプキンをこまめに換えないと漏れてしまう
- ☐ 生理ではないときに出血がある



生理やカラダの不調を感じていても、

「我慢すればいいかな」「いつか治るかも」とそのままにしていますか？

でも、放っておくと病気のサインを見逃したり、将来の妊娠や体調不良につながることもあります。

あなたには、これから進学・仕事・結婚・出産など、いろんな選択が待っています。

だからこそ、今のうちに「自分のカラダを知っておくこと」からスタートしてみましょう！



未来の自分のために、今できること

「自分のカラダを知り、上手に向き合う知識を持つこと」
「今のうちから、自分のカラダのことは誰よりも自分で気づいてあげること」



スマートフォンで簡単に使える生理日管理アプリ「ルナルナ」で
記録から振り返りまで！あなたに寄り添ってサポートします。

いまなら有料のプレミアムコースも無料で利用可能！

右のQRコードから案内ページにアクセスして、画面の案内に従って操作を進めてください。

対象は、石川県に在住の方に限ります。

利用登録の際に、「お住まいの郵便番号」および「専用コード」が必要となります。

※専用コードについては、案内ページ内にてご案内がございます。

※専用コードのSNS等での共有は禁止とさせていただきます。

※利用登録後の無償での利用可能期間は、2028年6月30日までとなります。ご利用可能期間を過ぎた場合は、自動的に無料プランへと切り替わります。

※既にルナルナをご利用の方は、プラン変更後もルナルナIDに紐づいたデータを引き継いでご利用いただけます。無償提供期間の終了後に無料プランへ

移行した場合や、ご自身で有料プランをご契約された場合でも、データは継続してご利用可能です。

各サービスメニュー＞設定＞ルナルナIDより、ID登録・ログイン状況をご確認ください。

※既にルナルナの有料プランにご加入されている方は、有料プランをご解約の上、次回契約更新日以降に案内ページにアクセスしてください。

有料プラン解約方法は、サービスメニュー＞設定＞有料プラン管理／解除からご確認ください。

2分で登録できる！※

案内ページ：https://x.gd/5b3le



※事前にルナルナアプリを
インストール済みの場合

お問い合わせ先

<サービスや利用手順に関するお問い合わせ>

株式会社エムティーアイ ルナルナお問い合わせフォーム

ルナルナアプリ内：「メニュー＞お客様サポート＞ヘルプ/お問い合わせ」の画面下部よりお問い合わせください

メール：lnln_support@cc.mti.co.jp

※お問い合わせに必要な情報がスムーズに確認できるため、アプリ内からのお問い合わせをお勧めしております。

<石川県の取り組みに関するお問い合わせ>

担当課：石川県健康福祉部少子化対策監室子育て支援課

住所：石川県金沢市鞍月1丁目1番地

電話番号：076-225-1424

受付時間：午前8時30分から午後5時45分
（土曜日・日曜日・祝日・年末年始を除く）

