

岐阜県在住の  
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！



ルナルナのすべての有料機能が今だけ無料！

## 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。

# 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」とそのままにいませんか？

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、岐阜県に在住の方（一部市町村を除く）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。

※一部ご利用いただけない市町村がございます。ご利用可能地域は岐阜県案内ページにてご確認ください。

※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7月31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中の方は、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/P35Vs



※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

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＞ヘルプ / お問い合わせ」

● 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、  
アプリ内からの問合せをおすすめしております。

