

寝ている間に女性特有の高温期と低温期の周期を把握できる「わたしの温度®」を発売 ～ドコモはフェムテックを通じて、女性のライフステージに応じた健康管理をサポートします～

株式会社 NTT ドコモ（以下、ドコモ）は、寝ている間に女性特有の高温期と低温期の周期を把握できるフェムテック※¹ デバイス「わたしの温度®」（以下、本デバイス） および「わたしの温度®専用ナイトブラ」（以下、専用ナイトブラ）を、2024 年 9 月 30 日（月）にドコモオンラインショップ、ドコモの家電レンタル・サブスクリプションサービス「kikito」、おくすりの EC サイト「ミナカラ」※²にて発売、2024 年 10 月以降にサロン型フェムテック専門店「FEMTECH LAB」にて発売いたします。

本デバイスは「わたしの温度®専用アプリ」（以下、専用アプリ）とつなぎ、高温期・低温期の周期のリズム（以下、温度リズム）を具体的に把握することができます。健康管理だけではなく、妊活中の基礎体温測定時の身体的・精神的な負荷の軽減、ダイエットに適した時期やむくみやすい時期の予測による美容対策、年齢変化による日々の心身の変化への付き合い方など、さまざまな目的に合わせて、女性の毎日の生活を快適にすることに役立ちます。今回ドコモから発売する本デバイス、専用ナイトブラ、本デバイスと併せてお使いいただく専用アプリは女性特有の健康課題やライフスタイルの課題をサポートする TOPPAN エッジ株式会社が提供しております。

■商品の外観



わたしの温度®デバイス



わたしの温度®専用アプリ

■商品の特長

【わたしの温度®】

就寝前に専用ナイトブラに装着して寝るだけで、女性特有の温度リズムを自動で計測し、記録することができるデバイスです。毎朝決まった時間に基礎体温を計測し、記録する一般的な基礎体温の管理方法に対し、本デバイスは専用アプリと連携し、寝ている間に自動で計測と記録が完了するため、手間なく、計測を続けることができます。

また、約 2～3 週間の電池持ちに加え、今回、専用アプリが d アカウント®ログインに対応したことで、d アカウントをお持ちのお客さまは、生体認証によるログインやマイページ内のメールアドレス入力の省略など、使いやすさが向上しています※3※4。

「わたしの温度®」を使う場合



専用ナイトブラにデバイスをセットして入眠



寝ている間に自動で計測



寝ている間に計測が完了しているので、アプリで確認するだけ

つけて寝るだけで「わたしの温度®」が自動で計測 & 記録してくれるから手間なく、継続しやすい

一般的な基礎体温計を使う場合



いつも通り入眠



起床後すぐに寝たまま温度計を口に入れ、約5分計測



体温を確認



周期表に体温を記入する

毎日続けるのは、かなり面倒。
基礎体温計での測定自体がストレス...

【わたしの温度®アプリ】

・毎日の温度リズムを自動的にグラフで表示。妊活や健康管理に最適。

自動で計測された温度リズムは周期グラフとして表示され、カレンダーと合わせて確認できます。

温度リズムのグラフのほか、「生理予測日」「排卵予測日」「妊娠のしやすさ/からだの状態」なども一覧表示されるため、一目で自分のリズムを確認することができます。

・目的にあわせて選べる 3 つのモードを用意。各モードにあったアドバイスを毎日お届け。

妊活、ビューティー&PMS、ウェルエイジングの 3 つのモードから設定できます。設定に基づいて、こころ、からだ、食事と運動の 3 つの情報を毎日お届けします。

・大切な人に自分のからだの状態をシェア。

温度リズムのデータやカレンダーの共有メモをメッセージでやりとりすることができ、パートナーに自分のからだの状態を知らせてスムーズにコミュニケーションを図ることができます。



毎日の温度リズムを
自動的にグラフで表示

目的にあわせて
選べる3つのモード

大切な人(パートナー)に
自分のからだの状態をシェア

【わたしの温度®専用ナイトブラ】

本デバイスを装着するポケットが付いた専用ナイトブラです。天然素材を使用しているため肌触りが良く、また、パッドがブラと一体型になっているため、洗濯時にずれる心配がありません。カラーはピンクベージュ、サイズは M サイズ、L サイズ、LL サイズの 3 種類をご用意しています。



わたしの温度®専用ナイトブラ

わたしの温度®専用ナイトブラ サイズ表

アンダー カップ	65	70	75	80	90
A		M	M	L	LL
B	M	M	M / L	L	LL
C	M	M	L	L / LL	
D	M	M / L	L	LL	
E	M	L	L / LL	LL	
F	M / L	L	LL	LL	
G	L	L / LL	LL		
H	L	LL	LL		

■ 関連ページ

わたしの温度®の商品に関する詳細はドコモのホームページをご覧ください。

<https://ssw.web.docomo.ne.jp/femtech/>

■ 販売価格（ドコモオンラインショップ）

商品名	販売価格（税込）
わたしの温度®	16,500 円
わたしの温度®専用ナイトブラ M/L/LL	3,850 円

※ ドコモオンラインショップでご購入の場合の価格です。販売価格は販売店によって異なります。

※ 価格については予告なく変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。

※ 「わたしの温度®アプリ」は無料です※3。

■販売チャネル

ドコモオンラインショップ

<https://onlineshop.smt.docomo.ne.jp/options/index.html>

ドコモの家電レンタル・サブスクリプションサービス「kikito」

<https://rental.kikito.docomo.ne.jp/>

おくすりの EC サイト「ミナカラ」

<https://minacolor.com/>

FEMTECH LAB（運営：株式会社ティーガイア）

<https://femtechlab-online.com/>

■ドコモグループの“フェムテック（FemTech）”に対する取り組み

NTT コミュニケーションズ株式会社（以下、NTT Com）では、フェムテック領域のビジネス共創コミュニティ「Value Add Femtech Community」※5（以下、本コミュニティ）を 2023 年 1 月 23 日に創設し、本コミュニティに参加する約 40 社の事業者間で、各社が保有するデータやサービス、デバイスやソリューションを利活用し、女性の Quality of Life（QOL）の向上につながる新たな製品・サービスの開発と提供に向けた検討を開始しております。



Value Add Femtech

女性の 2 人に 1 人以上が何らかの健康課題を抱えている※6と言われており、サポートを求める声は少なくありません。ドコモは本デバイスを起点とし、フェムテック関連デバイスのラインアップ拡充や、本コミュニティへのフェムテックデバイスの提供など、本コミュニティに参画する事業者との連携も積極的に図ってまいります。さらに、d ヘルスケア®をはじめとするヘルスケアサービスや、おくすりの EC サイト「ミナカラ」と連携した女性の健康をサポートするサプリメントのレコメンドや各種検査キットの販売、薬剤師とのチャット相談などを通じて、女性の健康課題や悩みの解決に向けた価値提供をめざし、取り組みを強化していきます。

※1 フェムテック（FemTech）とは、女性の心身の健康をサポートするテクノロジーや、それを使った製品・サービスで、女性を意味するフィメール（Female）とテクノロジー（Technology）を組み合わせで作られた言葉です。2025 年には約 2 兆円/年の市場規模が見込まれています。

※2 「ミナカラ」は、ヘルスケア関連事業・診療・服薬指導・調剤などのサービスをオンラインで展開する株式会社ミナカラが提供するサービスです。

※3 ご利用には「わたしの温度®アプリ」のダウンロードが必要です。専用アプリのダウンロードには通信料が発生します。

※4 「わたしの温度®アプリ」は 2024 年 9 月 30 日から d アカウントログインに対応いたします。

アプリバージョン 2.6.0 以降へのアップデートが必要です。アップデートはお客さまご自身で行っていただく必要があります。

※5 NTT Com が創設するフェムテック領域のビジネス共創、データ利活用のコミュニティ“Value Add Femtech Community”
関連ページ：<https://www.ntt.com/business/dx/smart/healthcare/lp/femtech.html>

※6 令和 5 年度内閣府委託調査「男女の健康意識に関する調査報告書」内にある女性に多い健康課題の設問において、月経痛 73%、月経中の体調不良 70%、月経前の不調（PMS）66%、また更年期障害に関わる症状が生活に支障を及ぼしている 85%を参照。

※ 「わたしの温度®」「わたしの温度®アプリ」は体温計（医療機器）ではなく、疾病の診断、治療または予防に使用されることを目的とするものではありません。衣服内温度データを利用して自己の健康管理をサポートするヘルスケアデバイス＆アプリです。

※ 「わたしの温度®」は本デバイス、専用ナイトブラおよび専用アプリを含めたサービスの総称です。

*「わたしの温度」は TOPPAN ホールディングス株式会社の登録商標です。

*「d アカウント」「d ヘルスケア」は株式会社 NTT ドコモの登録商標です。

本件に関するお問い合わせ先

【報道機関】

株式会社 NTT ドコモ
プロダクトマーケティング本部 プロダクトクリエイション部
クリエイション企画担当
p-promotion-ml@nttdocomo.com

【お客さま】（無料）

ドコモの携帯電話から：151
一般電話などから：0120-800-000