

## ヘルスリテラシー向上(知識の獲得から行動改善まで)を通じた 働く女性と組織の活性化をサポートする『トータルウェルネスプログラム』

概要資料



## 社員からこのような声が上がっていませんか？

### 女性社員

生理前からイライラ。  
職場のメンバーと  
どう接していいかわか  
らない。罪悪感で  
いっぱいになる

女性活躍といわれているが、  
将来のキャリアに漠然とした  
不安があり、今後のキャリアを  
イメージしづらい

心（ストレス/ 不安）、  
身体の不調は改善しないと  
いけないと思うものの、  
具体的に何から始めたら  
よいかわからない

(病院への受診が必要なのかも含めて)

### 男性社員／管理職（男女問わず）

部下に毎身体調を崩されてい  
て困る。何か本人に対処して  
ほしい。ただ、自分は生理な  
どの症状はそんなに重くない  
ので、なにをどう伝えたら  
よいかわからない  
(女性上司)

女性社員の不調に  
対して、どうコミュニケー  
ションを取ればよいのか  
わからない。  
セクハラと思われたくない  
(男性社員)



企業としても、従業員のリテラシーアップの必要性を感じるものの、既存のソリューションの導入では、「企業の成果」に紐づけられていない...

フェムテック関連サービスは多く存在するものの....

不調を抱える従業員は一定数いるので、従業員のヘルスリテラシー向上は必要だと感じているが、具体的に何をすればよいかわからない

社員全員が必要性を感じ、利用できるものになっていない

(福利厚生だと利用者は限定的)

サービス導入後にも組織として取り組むべき施策の方針検討や課題解決に寄り添ってくれる事業者は少ない

組織内のコミュニケーション活性化や採用強化を目的とした企業ブランディングなど、組織の成長ドライバーとサービスの導入が上手く繋がられない(単発の施策で終わってしまい、導入効果が感じにくい)



## 実際の調査結果を見ても、女性社員、男性社員・管理職のヘルスリテラシーレベル、企業のサポート体制ともに課題は多い

### ヘルスリテラシー

#### ① 正しい知識を持つ



女性社員

- ・自身の症状が病院に行くべきレベルなのかについて理解している人は限定的



男性社員／管理職

- ・約8割の男性は女性特有の症状について知ることの重要性を感じている。一方、約半数は学校教育などで学びの機会を得られていない



企業(人事)

- ・生理研修などに取り組んでいる企業はまだまだ少ない。導入していても単発的な研修に留まる

#### ② 改善に向けた行動をする

- ・生理に対して対応せず我慢をしてしまっている人は20-30代では約3-4割 ※1

- ・職場は「生理関連の不調を抱える人に理解がない」と回答する人が約半数 ※3

- ・福利厚生などは、症状が顕在化している社員の利用に留まる(利用自体も個人の判断)。一般的なのはオンライン診療、相談、処方など

※①と②の繋がりも薄い(サービスを提供している会社が異なるため、情報の連携が出来ていない)

現状のままでは、社員一人ひとりのリテラシーアップは  
個人の判断／自助努力に委ねられたままで、改善は難しい...

参照先：1) 『ルナルナ』×「シンクパール」共同調査「年代別にみるカラダへの関心」について(2018)、2) 女性ホルモン製剤などを扱う医薬品メーカーであるあすか製薬により実施された調査(2020)、産経新聞、3) 日経B P 総合研究所 メディカル・ヘルスラボ生理快適プロジェクト



## 目指す姿 女性特有の不調に関するヘルスリテラシーが普及した状態

女性社員だけでなく、男性社員・管理職のヘルスリテラシーが高い状態。そして、組織内で不調を抱える社員の改善をサポートする持続的な仕組みや、効果検証を通じた「成果の見える化」が出来ている状態。

### ヘルスリテラシー

#### ① 正しい知識を持つ



#### ② 改善に向けた行動をする



女性社員

- ・リテラシーテストや研修など、全社施策として全員が参加し、自分の症状を客観的に知る機会を持つ（自身の現状を把握）。
- ・自身の症状に対して適切なセルフケアの知識を持ち、具体的な行動の実践が出来ている
- ・リテラシーが高い社員が増え、「仕事のパフォーマンスを上げる」ための自律的な意識、スタンスが定着し始めている



男性社員／管理職

- ・生理/PMS/更年期障害などの症状に対する正しい知識を持ち、自身の物差しで判断せず「一人ひとり症状が異なるもの」と理解する
- ・そして、社員一人ひとりとの対話を通じて、本人の望む形での「仕事との向き合い方、働き方」をサポート出来ている

(例：全員が「生理休暇」が欲しいわけではなく「通院のための一時的な離席」や「リモートワーク」などが理想の人もいる)



企業(人事)

- ・一人ひとりの知識の獲得、改善に向けた行動の実施、改善効果の検証ができるよう、施策を全体設計、運用できている。「女性社員の不調改善し、自分らしく働くことのサポート」を通じて、働き方の多様性、リテンション、チームワークの強化、生産性の向上、企業ブランドカアアップなど、会社の「成果」に繋がっているのを実感している

## 弊社が提供するトータルサポートの全体像

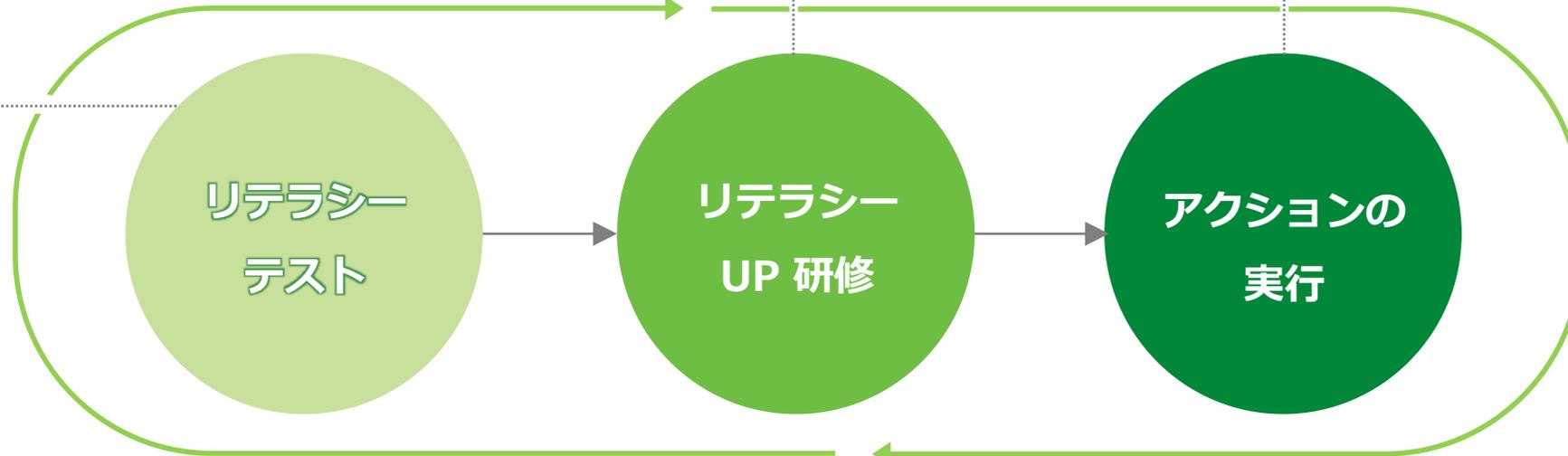
人事のパートナーとして、社員全員のリテラシーUPのためのトータルソリューションを提供。  
女性の不調をきっかけに、多様な健康課題を持つ社員の理解、協力し合う職場へ

### 女性の心と身体の健康

女性社員、男性社員、管理職別に  
リテラシーテストを実施。  
他社スコアと比較して自社の  
立ち位置を確認

テストの結果を踏まえ、対象者別  
(女性社員/ 男性社員/ 管理職)に  
理解を深める研修を設計、実施

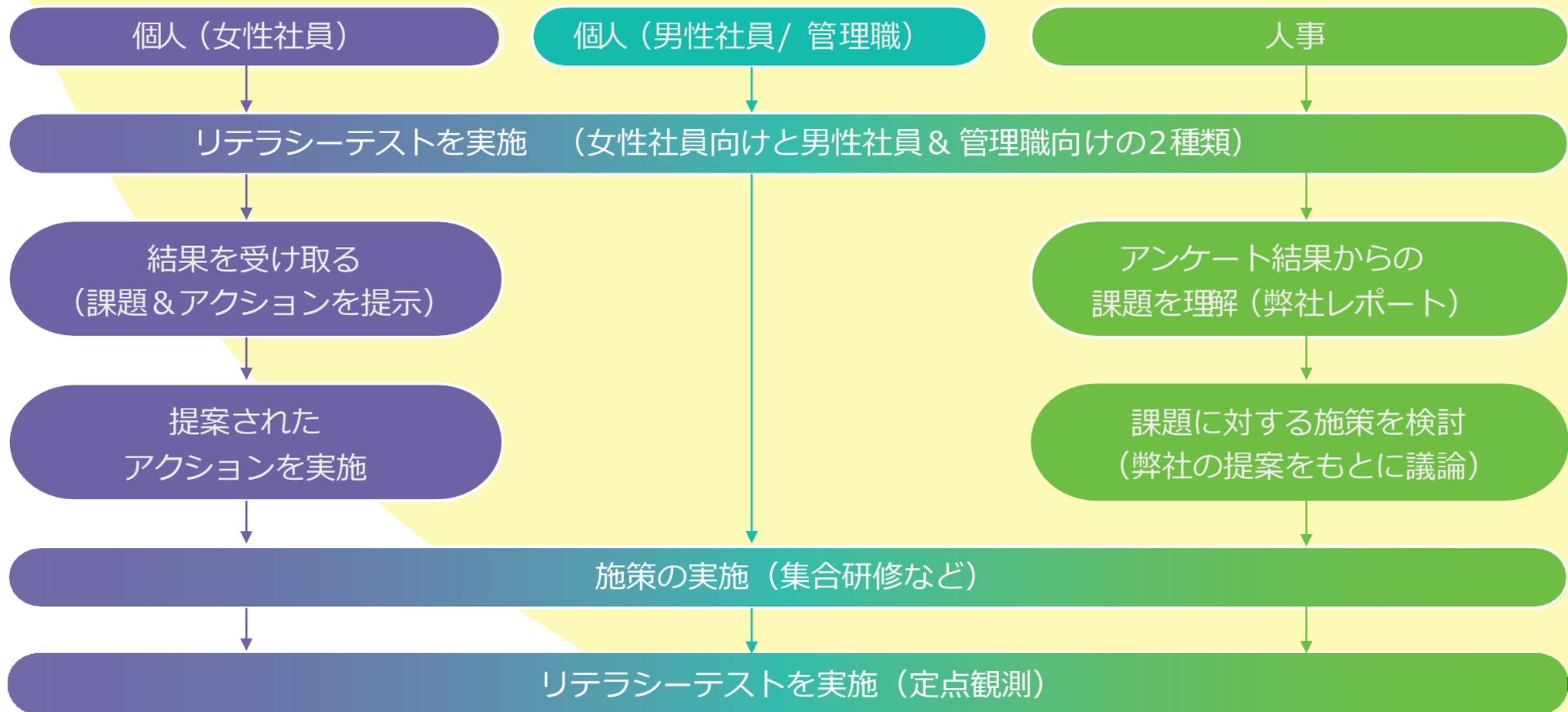
例えば、女性社員向けに心/食事/運動  
/睡眠サポートや検診受診やピル処方  
などのソリューションを提供



社員のパフォーマンスやエンゲージメント **UP**

## 弊社が提供するトータルサポートの全体像（進め方）

具体的な進め方として、リテラシーテストを実施し、結果をもとに研修やアクションのサポートを提案結果をもとに研修やアクションのサポートを提案（コンサルティング）



# 組織向けリテラシーテスト/ 研修テーマ

リテラシーテスト、スコアUPのための研修テーマは下記。今後、不妊や男性更年期障害などのテーマも増やし、男女ともに取り組める形へと進化

心・身体に関する知識

- 自身の心と身体の今の状態は？（スコアに合わせたアドバイス付）
- 不調（PMS/ 生理トラブル / 更年期障害）を放置しておくリスクとは

ビジネスパーソンとして

- 仕事への影響は？ 体調管理の重要性
- 正しいセルフケア / メディケーションの方法とは？

周囲の関わり、サポート

- 職場のサポート状況の満足度は？
- サポートしてくれる人の人数は何人？
- 周りとのちょうどいいコミュニケーションとは？

よりよい職場にするために

- 会社の環境 / 働きやすさの満足度は？
- 職場の仕組みとしてほしいのは？
- 体調改善とリテンションの関係は？



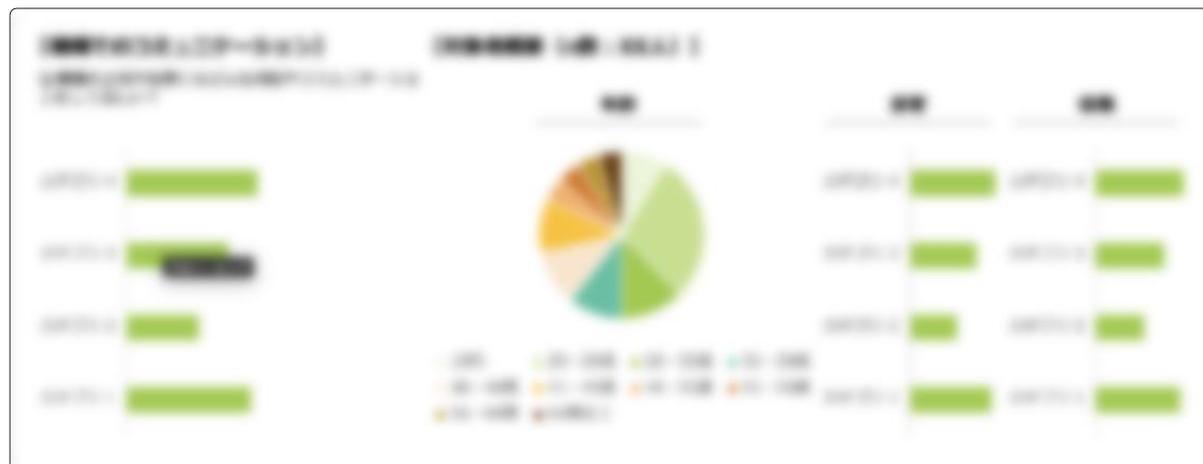
対象者層ごとにテスト/研修を実施



女性社員 男性社員 管理職

# 組織向けリテラシーテストのレポートイメージ

リテラシーテストの結果は、レポートとしてまとめ、組織課題の見える化、施策検討をサポート



# 個人向けソリューション（改善に向けた行動サポート）

「改善に向けた行動」では、各領域の専門家が個人の課題改善に寄り添い、「知識の提供」だけでなく、「実行、改善」までを一気通貫してサポートします

心

## コーチング/ ワークショップ

- コミュニケーション/内省の機会の提供  
1on1コーチング

身体

## 運動/食事/睡眠/検診・ピル処方

- **運動/トリートメント**  
オンライントレーニング・オフィスへの出張鍼
- **食事**  
女性に必要な栄養素を詰め込んだ「宅食サービス」  
※社食としても提供可  
食事指導・栄養セミナー
- **睡眠**  
睡眠分析～製品提案～伴走支援のトータルサポート
- **診断/処方**  
検診、オンライン診断+ ピル処方



		短期(1年後)	中期(2年後)	長期(3年後)
女性社員	1. 研修参加率/リテラシーテスト参加率	60% または +5%※5)	70% または +10%	80% または +10%
	2. 不調に対するセルフケア 理解度	40% または +10%	60% または +20%	80% または +20%
	3. セルフケア実施率※1)	40-50% または +10%	60-70% または +10%	80% または +10%
	4. 婦人科受診勧奨の社員比率	30-40% または ▲10%	20-30% または ▲10%	15%以下 または ▲%
	5. パフォーマンススコア※2) (WHO-HPQのスコア設問B9-11)	+ 20%	+ 10%	+ 5% (3年間で最大+35%)
男性社員 /管理職	1. 男性社員 / 管理職の「女性の不調に 対する理解度」スコア	30% または +5%	40% または +10%	60% または +20%
組織	1. 女性社員が感じる「職場の女性特有の不 調に対する理解度※3)」	60%	70%	80%
	2. 女性社員のエンゲージメントスコア	-(短期的には影響なし)	+ 5%	+ 5%
	3. 女性社員の心身不調を理由とした 休職者数・日数	-(短期的には影響なし)	▲5%	▲5%
	4. 女性管理職比率	-(短期的には影響なし)	-(中期的には影響なし)	+ 5%

※1) 食事改善・運動・睡眠サポート/検診/ピル処方等の対応状況

※2) 短期目標参考:丸紅 成果報告書【月経PG】オンラインピル外来実証調査 結果③プレゼンティーイズムp19

※3) 現状約50%:日経BP総合研究所メディカル・ヘルスラボ生理快適プロジェクト調査

※5) +/-▲xx%は、対現状比

# 実証事業スケジュール詳細

ご協力頂く期間は9月～12月末までの約4か月

8月

9月

10月

11月

12月

1月

参加企業  
決定  
(7社)

リテラシー  
テスト①  
A:女性社員向け  
B:男性社員/  
管理職向け  
(含女性)

企業  
レポート  
共有  
(リテラシー①  
結果)

研修  
A:女性社員向け  
B:男性社員/  
管理職向け

(研修後)  
リテラシー  
テスト②  
A:女性社員向け  
B:男性社員/  
管理職向け

【女性向け】  
ソリューション提供  
(希望者のみ)  
+  
ヘルスコーチ伴走  
(希望者のみ/オンライン/  
月1回30分/全2回)  
  
【男性/上司向け】  
Slack常駐お悩み相談

リテラシー  
テスト③  
A:女性社員向け  
B:男性社員/  
管理職向け

企業  
レポート  
共有  
(本事業総括)

# コーチングとは

## 気づきと行動が生まれるプロセス

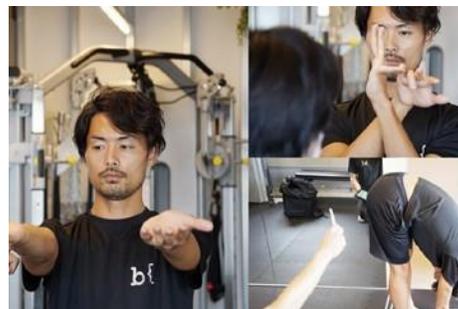
THE COACHが考えるコーチングとは「気づきと行動が生まれるプロセス」です。  
コーチとクライアント（コーチングを受ける人）は、コーチングセッション（両者が対話する時間・場）で、クライアントに気づきが生まれることを目的として対話を重ねていきます。



## 1 日10 分のオンラインエクササイズで労働生産性の向上とチームの活性化



日々忙しいビジネスパーソンの労働生産性を最大化するために最新の健康情報とともに、1 日10 分の運動習慣を提供いたします



# ママの休食

ママに休養と栄養を届ける宅食サービス。  
ママとご家族のためのとっておきご飯です。

自社の管理栄養士がおいしさと栄養に徹底してこだわり抜いた  
1食 5品の冷凍弁当をご自宅までお届けします。

栄養配分の異なる「プレママ」「育児ママ」の2つのプランから、  
生活に合わせてご自由にお選びいただけます。

## Product

弁当、惣菜、  
バイクドーナツ、葉酸サプリ



# 顧客の睡眠パートナーとして伴走するためのデジタル活用

リアル店舗を持たない nemuli では、顧客と継続的な睡眠パートナーとなるため、オンラインを軸とした伴走スタイルを確立させる必要がある。

## 睡眠課題の抽出と製品購入

### 睡眠分析

自分の睡眠課題と快眠に必要なことを知るための分析機能。分析することを商品購入の条件とする。



### EC機能

自分にとって必要な製品を優先提示するEC機能。高い納得感を作り出し低離脱率を目指す。



## 伴走機能 (LTV向上)

### 定期分析

実際に商品を購入後、使い心地や睡眠課題の解決に繋がっているかを実感ベースでヒアリングする取り組み。



メール配信によるヒアリング (設問式・自由回答式)

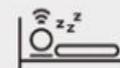


LINEビジネスコネクトによる接点作り

クーポンなどではなく継続的な快眠サポートをメリットに感じてもらう。

### 継続計測

アプリによる継続計測やお悩み相談機能。個別睡眠傾向から異変をチェックして通知して再診断を促進する。



睡眠解析アプリで顧客の睡眠傾向を常に把握し、睡眠サイクルや時間に異変があると通知する。



ネムリポイント めむげー

- ・iOS/Gfitと連携するパターン
- ・ポイント活用など含めた自社開発パターン

## 法人向けサービスのラインナップ ※提携医療機関

### スタートアップ/ 中小企業様の辛いところに手が届く医療機関を目指します

#### 健康診断

- 30分完結のスマート健診  
(無料歯科検診付き)
- 健診業務を自動化する管理システム付帯  
(無料)



#### 産業医・保険師派遣

- スタートアップ/  
中小企業ご支援実績のある産業医/保健師の派遣



#### ストレスチェック

- WEB完結の  
ストレスチェック

〔含 個人別分析、  
全社/部署分析、  
労基署報告〕



#### 集団予防接種(インフルエンザ等)

- 御社オフィス等での  
ワクチンの集団接種

〔渋谷界限/50名以上  
に限る〕



スマート健康診断：当院の特徴 ※提携医療機関

## 人事労務の負担を減らし、スマートに受診できる健康診断となります

### 人事労務向け

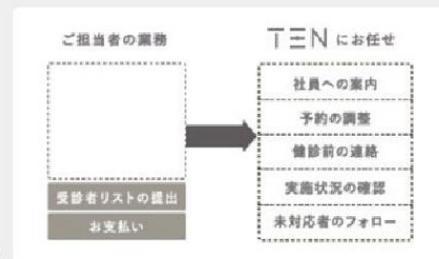
#### スピーディな受診案内

申込みから最短1週間以内に健診の受診が可能



#### 健診の調整業務が不要

独自開発した健診管理システムが、担当者様が行っていた業務を代行します



### 従業員向け

#### 待たされずに、ゆったり受診

受診者向け予約システムを活用し、最短30分で終わり、スキマ時間で受けられます



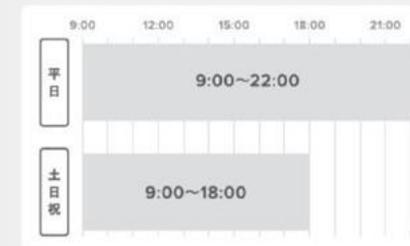
#### 完全個室で、贅沢なひと時を

他の患者と接触せずに、感染症対策にもなります



#### 平日夜・土日祝も受付可

平日中忙しい方でも安心して受診可能です



#### 1分でWEB予約完了

当院の予約システムで前日まで予約・変更が可能です



こうした企業の取り組みをストーリーにして、社内・外の発信することで、企業ブランドの向上にも貢献します

**記事化** オウンドメディア・note等の媒体にインタビュー記事を作成。サービス説明や採用活動のテーマなど幅広く対応

**動画化** 社内へのコンセプト伝達などに活用

- 本プログラム参加者を対象にしてコンテンツ化することで、参加者の気づきにとどまらず、発信することで組織の学びにしていく
- 社内での新たな関係性構築
- 新卒・中途採用時のアピール要素化
- SDGs 関連・ブランド素材として活用



### LYLのプログラム導入で起きる“チームの化学反応”～導入事例 Septeni Global様～

私たちは、「コーチング×コンサルティング」で企業課題を個人と企業の両面から解決へとサポートするLYL（リール）です。LYLは、企業が抱える課題に対して「コーチング×コンサルティング」のアプローチで解決へ導き、組織成長に向けたサポートをしています。

今回のnoteでは、LYLのプログラムを導入していただいているSepteni Global様の事例をご紹介します。

# 各事業の主要メンバー



## 小山 侑子

SEVENRICH GROUP CHRO  
LYL代表 兼 コーチ

- 新卒で外資系戦略コンサルティングファーム  
ローランド・ベルガーへ入社し、5年間従事
- 大手企業のVision策定からPMI、新規事業  
立ち上げ等、幅広いテーマでのCXO案件に参画
- 現在はSRの全体統括を担う傍ら、CXO、コン  
サルを中心にコーチングを提供



## 寺田 一子

LYL  
事業推進メンバー兼コーチ

- 大手生命保険会社、人材紹介企業での営業職を経て、  
コーチ・エイに入社し、9年間従事
- エグゼクティブコーチング中心の組織変革サービス  
営業と200人以上のリーダーにコーチング
- 主なコーチングのテーマは、リーダーシップ向上、  
周囲との関係性強化



## 川端史紀

MYPLATE代表  
管理栄養士

- 大学卒業後、国家資格「管理栄養士免許」を取得
- 健康食品企業での健康相談、専門学校栄養学非  
常勤講師、心療内科栄養カウンセラーなどの経  
験を経て、IT企業に就職
- 生活習慣病予防、スポーツ栄養、遺伝子等多数  
コンテンツを企画

# 各事業の主要メンバー

b{stoic



## 鈴木孝佳

b{stoic CTO/パーソナルトレーナー

- 脳神経学／機能解剖学／運動生理学／栄養学に基づき、アスリートやアーティストをはじめ述べ8,000人の身体を改善。Twitterのフォロワー45万人突破、著書を3冊発行。

b{stoic

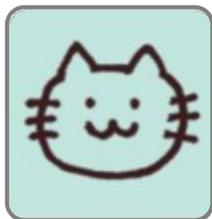


## 山本 健夫

b{stoic創業者/パーソナルトレーナー

- 機能改善プログラムを得意とする。現在は、脳を鍛えるをコンセプトにした身体機能改善スタジオ「b{stoic」の責任者を務める。

THECOACH



## こばかな

THE COACH  
代表

- 元DeNAでデザイナーとして活躍。企業や個人に対しコーチング実績500人以上。同業他社のコーチからも高い共感・支持を集める

THECOACH



## 岡田 裕介

(株) THE COACH 取締役／開発／講師／コーチ

- パーソルキャリア株式会社に入社。転職支援・採用コンサルティングに従事。その後教育系のソーシャルベンチャーを共同創業・副代表理事に就任。独立後は、認定コーチとして、スタートアップ企業の経営者・CxO・マネージャーを中心にエグゼクティブコーチングを提供。

# 各事業の主要メンバー

## THECOACH



### 松浦 瞳

(株) THE COACH 取締役／事業責任者  
／コーチ

- 日本ロレアルに入社後、コンサルタントに  
転身し、シンガポールオフィスを立ち上げ。
- マーケティング・ブランド戦略の立案および  
自社のコンサルティング組織づくりに従事。  
その後、資生堂の経営戦略部を経て独立し、  
戦略コンサルタント兼コーチとして活動。  
1児の母



### 豊泉 理絵

医師、産業医

- 産婦人科医としての活動と合わせて産業医としても  
企業のサポートを行う。医師になる前は人材会社に  
人事としてつとめていた経験もあり、企業担当者に  
寄り添った提案に定評がある。



### 浦田友恭

代表取締役COO

- 事業開発代行のベンチャーにて、大手企業の新規事  
業開発やブランディングプロジェクトに従事。
- 自身が無呼吸症候群であることもあり、睡眠に課題  
を感じ、nemuliに参画。



### 莊子万能

BonBon代表医師

- 医学部在学中から、病院内外や患者医療者間の情報  
格差に課題を持ち、「医療のやりすぎの適正化を目的  
とした」世界的キャンペーンChoosing Wiselyに  
参画し、日本での展開を主導。著書に『僕たちが医  
者になるまえに』『私にとってのChoosing  
Wisely』などがある

## LYL

コーチング事業

<https://lyl-coaching.com/>



LYLはDiversity3.0の実現に向けた組織改善×能動的な人を創る企業です。コーチング×コンサルを通じた組織開発プログラムを提供。リーダーシップ、女性活躍、DX人材の育成など、個人のChallengeを組織への成長へとつなげます。

## MYPLATE

宅食サービス

<https://mamakyu.com/>



ママに休養と栄養を届ける宅食サービス。自社の管理栄養士がおいしさと栄養に徹底してこだわり抜いた1食5品の冷凍弁当をご自宅までお届けします。栄養配分の異なる2つのプランから、自由にお選びいただけます。

## THE COACH

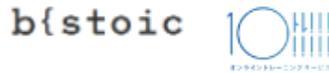
コーチング事業

<https://thecoach.jp/>

THECOACH

プロレベルを目指せるオンラインのコーチングスクール。プロのコーチを目指す方はもちろん、仕事にコーチングの要素を取り入れたい方や、マネジメントに活用したい方に最適なカリキュラムです。

**b{stoic**



パーソナルジム

<https://b-stoic.com/>  
<https://tentore.com/#instructor>

ビジネスパーソンのコンディショニング改善に特化したパーソナルトレーニングジム。柔軟性や呼吸の状態などを全面的にチェックする身体評価を強みとしています。健康に関するあらゆるお悩みを、全面的にバックアップします。

**CLINIC TEN  
SHIBUYA**



※提携医療機関

クリニック

<https://clinioten.in/>

忙しい患者様を「お待たせしない」仕組みを導入し、かかりつけ医との「より身近な関係性」づくりを図りながら、ただ診察をするだけでなく、医療・健康知識が患者さまの暮らしに蓄積され続けていくことを目指した医療系クリニック。

**nemuri**



nemuli は「眠りに個性」をミッションにユーザー一人ひとりの課題やライフスタイルに合わせた快眠を提供するために、睡眠診断を軸とした商品・サービスの提案を行う、ネムリパートナーです。

環境やメンタルで日々変わるそれぞれのネムリを分析して、一人ひとりマッチするネムリを提案し、ナイトタイムをデザインします。

# SEVENRICH GROUP 概要

SEVENRICH GROUPは会計事務所を母体に、ベンチャー創出支援を行い、ウェルネスや飲食、コーチング、人材など20以上の事業を展開

## グループ名

SEVENRICH GROUP

## 代表会社

株式会社SEVENRICH Accounting

## 所在地

〒150-0031  
東京都渋谷区桜丘町9-8  
KN渋谷3ビル 2F

## 企業サイト

<https://sevenrich.jp/>

## グループ会社

株式会社SRACreative

株式会社SEVENRICH  
Development

株式会社じそく1じかん

株式会社Suage Japan

株式会社THE COACH

株式会社Connect Beyond

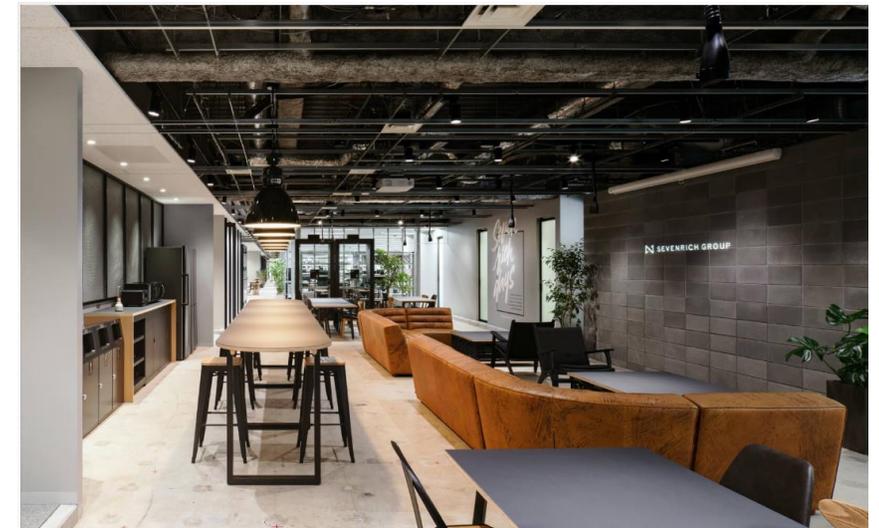
株式会社MYPLATE

株式会社LYL

ほか

## グループ従業員数

約350名



SEVENRICH GROUPは会計事務所を母体に、ウェルネスや飲食、コーチング、人材紹介など20以上の事業を展開し、多様な領域目の前の人を幸せに出来るような事業を創造し続けています。

**LYL PROGRAM**

一人ひとりの個性を活かした「自走する」組織デザインプログラム

**ダイバーシティ 3.0**



LYL PROGRAM は、スタートアップから大企業まで、企業の組織課題に沿ってプログラムをオリジナル構成します。

**導入企業**



など