

働く更年期女性の睡眠を可視化した リトリートプログラム実証事業

沖縄セルラー電話株式会社

営業本部

ビジネス開発部

- ①事業テーマ、事業設計の背景・事業目的
- ②事業目標（中長期目標を含むロジックモデル等）
- ③実施内容
- ④実施体制
- ⑤実施スケジュール

更年期女性の睡眠を可視化したリトリートプログラム実証事業

【事業設計の背景】

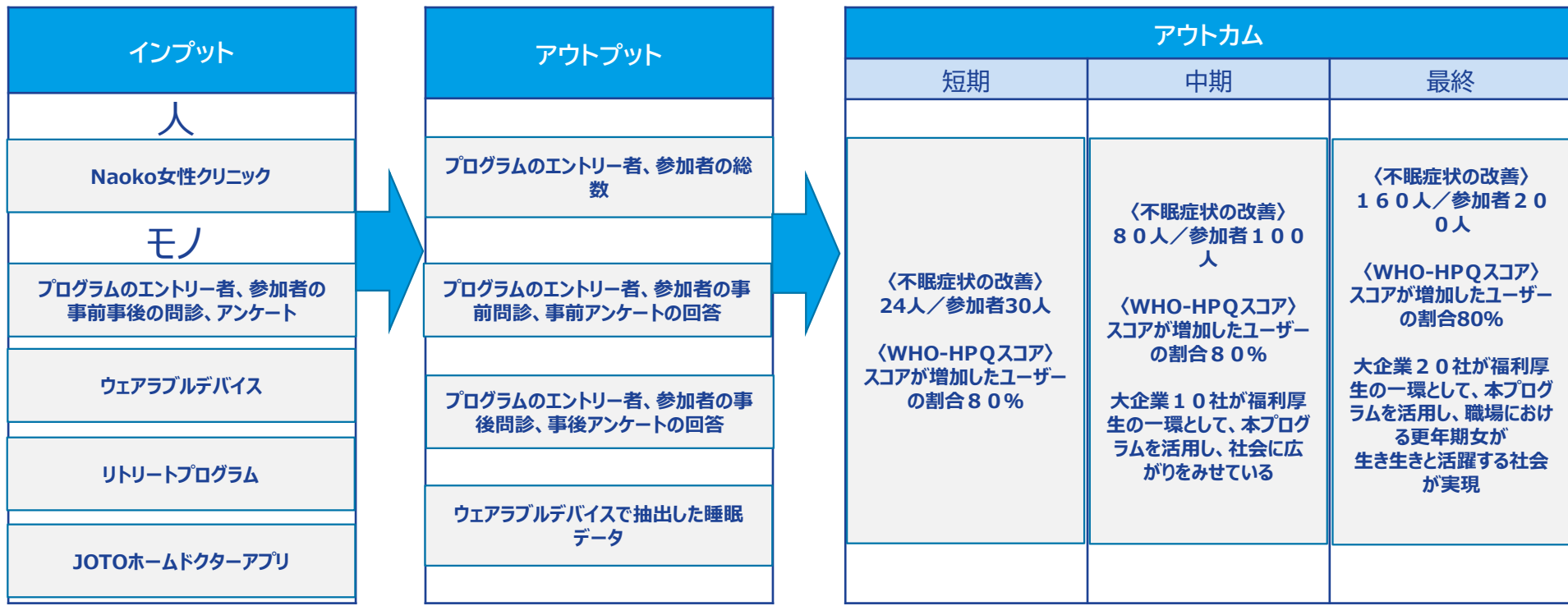
世界的に様々な論文等で更年期の女性の約半数が不眠になると言われている。
また不眠は働く更年期女性にとって生産性を低下させる要因となっており、QOLの低下に繋がっている。
更年期の不眠の原因は様々であるが、「睡眠」を可視化することで、適切な対処をすることができる。

【事業目的】

更年期の働く女性の「睡眠」の可視化およびフェムテック企業監修のリトリートプログラムの実施により「不眠症」の原因の特定と改善を図り、働く女性が職場で最大限能力を発揮できる環境構築を目指す。
本事業により、睡眠データを活用したリトリートプログラムをサービス設計し、多くの企業に福利厚生の一環としてプログラムを活用いただくことで、女性が生き生きと活躍する社会の実現を推進する。

リトリートとは・・・ 忙しい毎日を忘れて心と体を休めリフレッシュすること

プログラム参加者のうち80%以上の睡眠の改善 および共通指標①のスコア増加を目指す



専用のウェアラブルデバイスにて計測した睡眠データを基に リトリートプログラムを実施し不眠症状の改善を図る

ウェアラブルデバイスで睡眠データを計測
不眠症状を検知



検知したデータを基にプログラムを実施
不眠症状の改善を図る

心と身体の再構築をめざすリトリートプログラム



人生100年時代を
生きる健康と免疫



健康長寿、美しく輝くための
女性の統合医療



睡眠を助けるツボ、
お灸、セルフケアのコツ



自分でも楽に続けられる
ヨガと運動



交感神経を緩める
アロマ・マッサージ



不安を軽減させる
マインドフルネス



より良い睡眠習慣を
作るためのアドバイス



身体の変化と向き合い
輝きながら働くコツ



自分に気づきコーピング
(ストレス対処)に
役立つ色彩療法



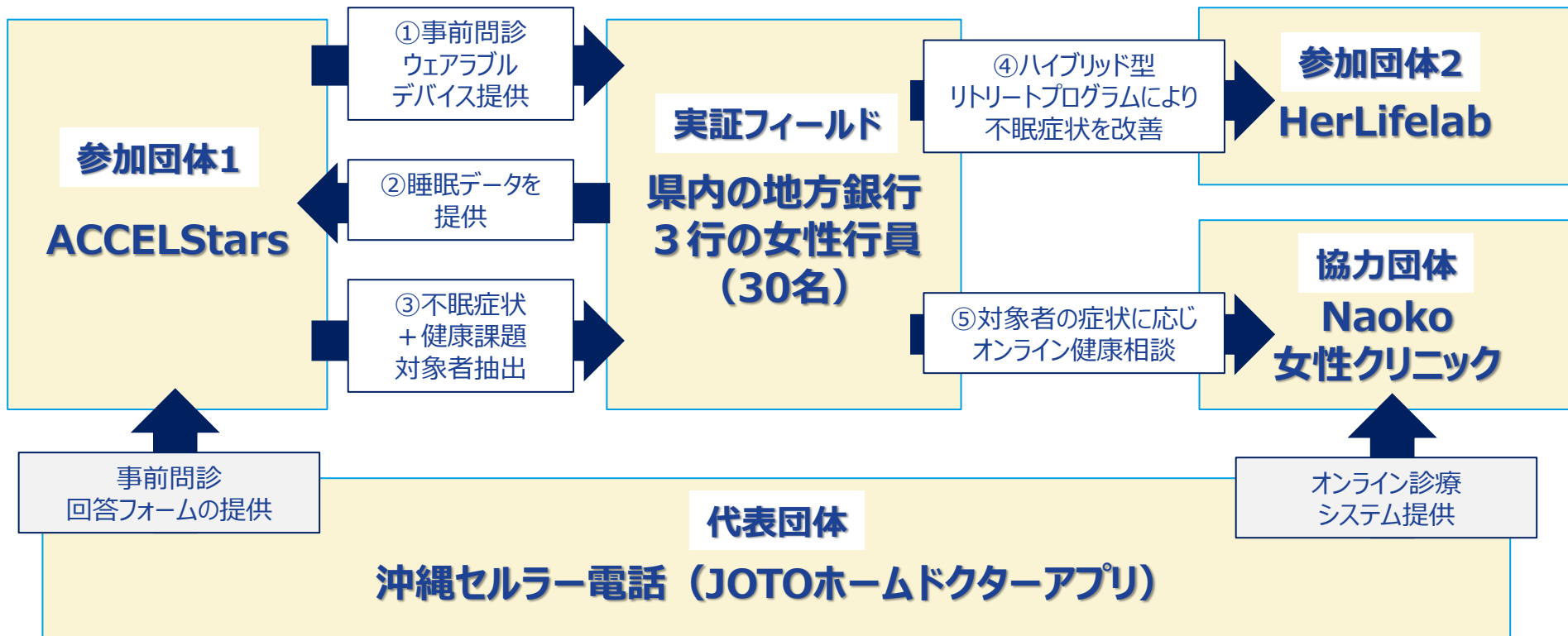
専門家に気軽に相談でき、
悩みを共有できる仲間と
過ごす素敵な時間と空間



事業提供団体（コンソーシアム）	役割
沖縄セルラー電話株式会社	JOTOホームドクターアプリの提供
株式会社ACCELStars	睡眠データ計測用ウェアラブルデバイスの提供 睡眠データの分析
HerLifelab株式会社	リトリートプログラムの提供



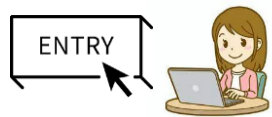
事業の全体イメージ



③実施内容（事業の流れ）

7

①エントリー＆同意取得



協力企業の女性社員に告知。エントリー／実証参加の同意取得

②事前問診



働く女性に対して健康課題、睡眠状況を把握するため事前問診

③ウェアラブルデバイス着用



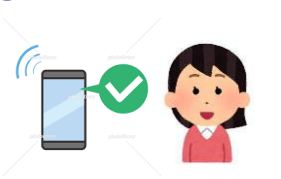
女性の健康課題＋不眠症状
保有対象者に対して
ウォッチ型のデバイス貸与

④睡眠データの抽出・分析



ウェアラブルデバイスにて
計測した睡眠データを分析

⑤対象者に通知



対象者に通知し
今後のオンライン相談
およびプログラム参加を連絡

⑥リトリートプログラム



HerLifelab監修
ハイブリッド型リトリートプログラムを実施

⑦オンライン相談



症状に応じNaoko女性クリニック
高宮城先生とのオンライン相談

⑧改善効果分析



改善効果を検証するため再度ウェアラブルウォッチを着用しデータ収集

⑨データ検証



前後の睡眠データ
検証によりプログラムの有用性を判定

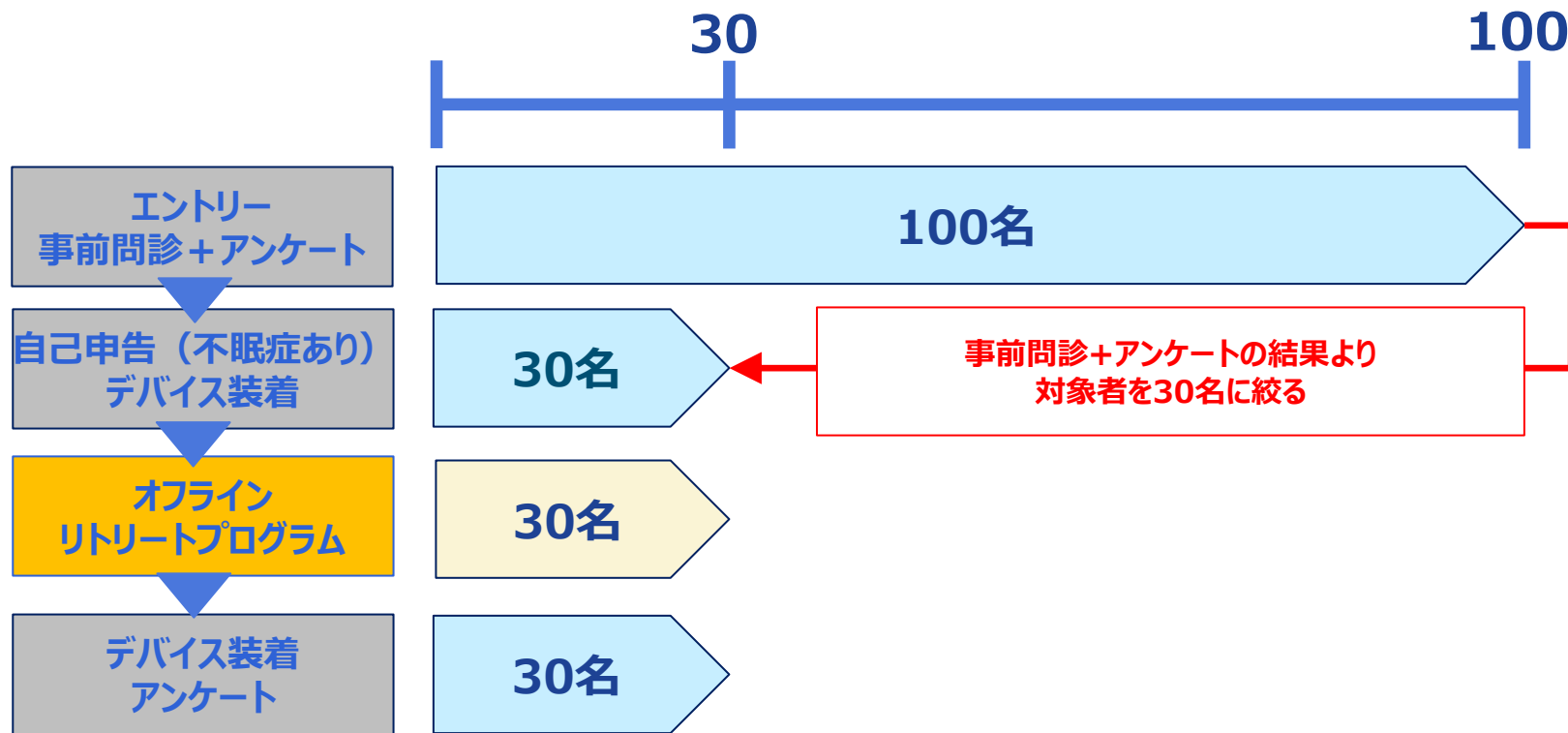
⑩実証報告



サマリ報告書の作成
および実証完了報告実施

症状に応じて実施

実証企業で働く40歳～55歳の女性に対し募集を実施
最終30名の方にプログラムにご参加いただく



③実施内容（今年度の成果指標および成果測定の方法）

成果指標 (令和4年度)	導入社数	エントリー者数	参加者数	プログラムによる 改善者数	共通指標①の スコア増加
	4社 ※当社従業員も含む	100名	30名	24名 ※参加者の80%	24名 ※参加者の80%

【成果測定の方法】

・導入社数／エントリー者数／参加者数

⇒導入企業のデータを基に測定する。

・プログラムによる不眠症状の改善者数

⇒対象者にウェアラブルデバイスを睡眠時8日間着用いただき、ウェアラブルデバイスから計測された睡眠データを基に改善効果の判定を行う。プログラム事前事後のデータを比較し効果を検証する。ウェアラブルデバイス着用のタイミングは、プログラムを受ける前に連続して8日間着用＋プログラムを受けた後に連続して8日間着用する。

・共通指標①のスコア増加

⇒対象者に対してプログラム実施前後にアンケートを取得することで共通指標の成果測定を実施する。

■ 補助事業者(コンソーシアム)

■ 業務委託・外注先

協業関係／補助金活用有

委託・外注先関係／補助金活用有

協力・実証企業関係／補助金活用無

補助金活用者

代表団体：
沖縄セルラー
電話株式会社

業務委託先：
株式会社
アドスタッフ博報堂

参加団体①：
株式会社
ACCELSStars

参加団体②：
HerLifeLab
株式会社

協力団体：
Naoko女性クリニック
(確定)

実証企業：
株式会社沖縄銀行
(確定)

実証企業：
株式会社沖縄海邦銀行
(確定)

実証企業：
株式会社琉球銀行
(確定)

⑤実施スケジュール

11

		2022年						2023年		
実施事項		7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1. 参加者募集 (沖縄セルラー)	1・1 エントリーの募集									
	1・2 事前問診／アンケートの実施									
2. 対象者抽出 (ACCELStars)	2・1 ウェアラブル端末の着用による睡眠データの抽出									
	2・2 不眠症の対象者抽出									
3. サービスの提供 (HerLifeLab、Naoko女性クリニック)	3・1 オンラインセミナーの実施									
	3・2 オフラインプログラムの実施									
	3・3 オンライン相談の実施									
4. 効果検証(睡眠データの抽出／終了時アンケート (ACCELStars))	4・1 睡眠データの計測									
	4・2 アンケート実施									
	4・3 睡眠データ分析									
5. 成果報告纏め (沖縄セルラー)										
6. 報告 (沖縄セルラー)	6・1 中間報告									
	6・2 最終報告									

Our Mind, Timeless

Our Challenge, Timeless

沖縄セルラー