

【中間報告】 働く女性の睡眠改善プログラム 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事業の背景・目的

②実施内容

③事業の進捗報告

④実施スケジュール

事業の背景目的

働く女性の睡眠改善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は女性の多く（40歳～59歳）が不眠になると言われている。
また不眠は働く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。
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】

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。

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

実施内容

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。
参加者のうち80%以上の睡眠の改善を目指す。

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



対象：事前問診/アンケートの結果を基に選定された30名

②実施内容（事業提供団体と役割）

6

事業提供団体	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
Naoko女性クリニック	オンライン健康相談（※症状に応じて実施）





東京大学大学院医学研究科の上田教授が創業した
東大医学部発のスリープテックベンチャー企業



上田 泰己
創業者 / 取締役 CTO

2000 年東大医学部卒。2004 年に同大学院 医学系研究科修了。2003 年から理化学研究所チームリーダー等を経て 2013 年より東京大学大学院医学系研究科教授。現在、理化学研究所チームリーダー、東京大学大学院情報理工学系研究科教授などを兼務。専門はシステムズ薬理学・睡眠。受賞多数。



個々人の睡眠や生活習慣を把握し、睡眠の健康診断サービスを提供開始。
企業の安全衛生の観点から、健康経営をサポートして参ります。

Web 問診（スマホから回答）



事前
問診

毎日
問診

※画面は開発中のものであり、実際の画面とは一部異なります

睡眠時のウェアラブルの装着



個人レポート



睡眠の量

睡眠のリズム

睡眠の質

- ✓ 毎日問診、ウェアラブル計測から主観と客観を時系列に可視化
- ✓ 行動と睡眠から行動変容を促すコメント
- ✓ 睡眠が著しく悪い方（なんらかの病態が疑われる方）には受診勧奨を実施

1日+7日の計8日間で測定



HerLifeLab株式会社 女性の健康を科学とハートで支援

2022年に設立した沖縄科学技術大学院大学 (OIST) 発の女性の健康を総合的にサポートを提供する会社です。

私たちは女性の真の健康する理解を広げ、
クオリティーオブライフの向上をめざしています。

リトリートプログラムの専門家チーム



エリセーバオリガ

(えりせーばおりが)

CEO

医学博士、免疫学者。

自身の更年期を機に

女性の健康に関する研究に着手。



高宮城 直子

(たかみやぎ なおこ)

メディカルアドバイザー

Naoko 女性クリニック院長。産婦人科専門医、女性ヘルスケア専門医、更年期に関するメノポーズカウンセラー。



破名城 初美

(はなしろ はつみ)

アドバイザー

産業カウンセラー、キャリアコンサルティング、色彩セラピスト。企業、大学等での各種セミナーを多数受持つ。



大城 千夏

(おおしろ ちなつ)

アドバイザー

鍼灸師、ヨガインストラクター、
愉氣マスター。

Naoko 女性クリニック

沖縄県浦添市経塚に所在する婦人科、漢方内科のクリニック
オンライン診療による受診も可能

太陽のように明るくサポート
月のように優しく寄りそう
クリニック

「婦人科には行きにくい」「診察が恥ずかしい」そんなイメージで足が遠のきがちな婦人科。私たちは、そんなイメージを変えたい！

あなたのお悩みにお答えする婦人科のかかりつけ医をめざします！



②実施内容（事業の流れ）

10

①事業の告知

＜期間＞
8月1日（月）～8月12日（金）



協力企業の人事部を通じ
対象となる女性社員へ告知

②事業へエントリー

＜期間＞
8月1日（月）～8月12日（金）



JOTOホームドクターアプリにて
健康課題の把握のための
事前問診/アンケートに回答頂き
事業へエントリー

③ウェアラブルデバイス着用

＜期間＞
8月26日（金）～9月2日（金）



選定された対象者に
ウオッチ型のウェアラブルデバイスを
睡眠時8日間着用いただきます。
※着用期間中、睡眠に関する
問診を毎日回答いただきます。

④睡眠データの抽出・分析

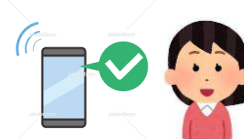
＜期間＞
9月5日（月）～9月30日（金）



着用いただいたデバイスを回収し
計測した睡眠データを
事業事務局にて分析します

⑤対象者に通知

＜期間＞
9月5日（月）～9月30日（金）



対象者に通知し
リトリートプログラムの
参加日程を連絡します

⑥オンラインセミナー

開催日程：9月中を予定
※別途ご案内します



専門家の先生による
「女性の健康に関するセミナー」に
オンラインで受講いただけます
※エントリー頂いた方全員が受講対象
セミナー動画はアーカイブにて
後日視聴することもできます。

⑦リトリートプログラム

＜期間＞
10月1日（土）～10月31日（月）

⑤にて対象となった
30名の方限定



専門家による
リトリートプログラムに参加

⑧オンライン相談

症状に応じて実施



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を受診

⑨ウェアラブルデバイス着用

＜期間＞
11月1日（火）～11月30日（水）



リトリートプログラム/オンライン相談
終了後、睡眠の改善効果の計測のため
ウェアラブルデバイスを再度
睡眠時8日間着用いただきます
※着用期間中、睡眠に関する
問診を毎日回答いただきます。

⑩実施後アンケート回答

＜期間＞
11月1日（火）～11月30日（水）



リトリートプログラム実施後
プログラムによる睡眠の改善について
アンケートにて回答いただきます

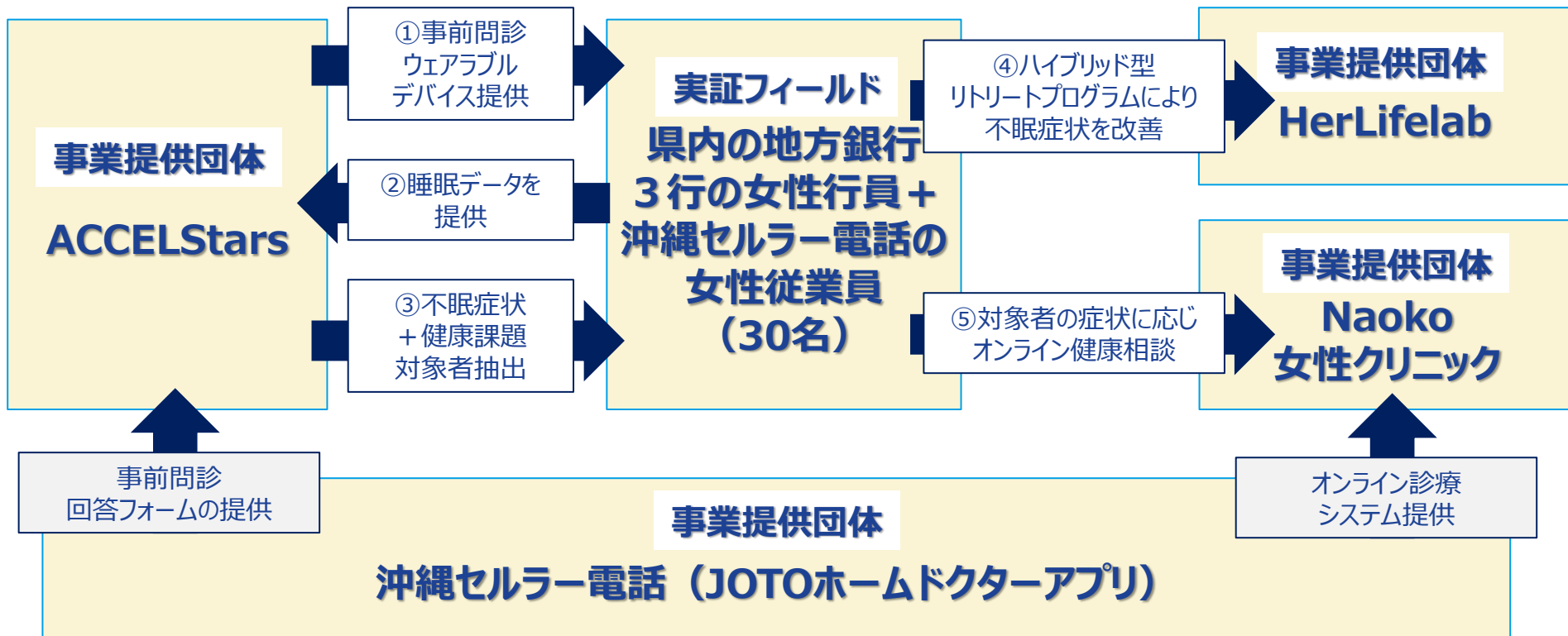
⑪実証結果のご報告

＜期間＞
2月～3月中



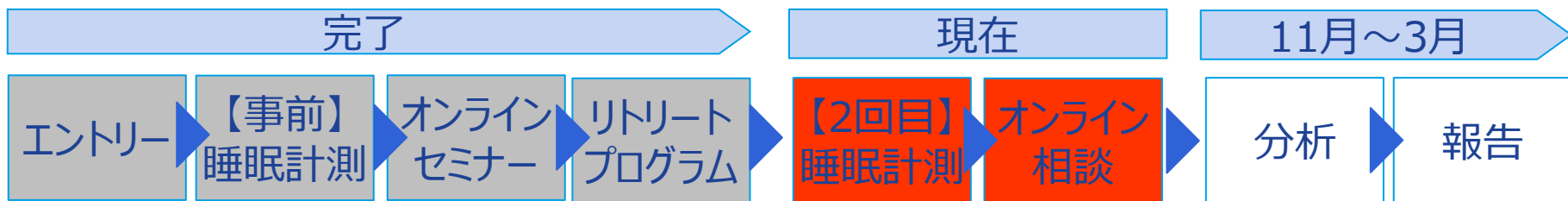
実証事務局にて最終結果を取りまとめ
レポートにてご報告します

事業の全体イメージ



事業進捗状況のご報告

リトリートプログラムの実施が終了し、2度目の睡眠計測を実施中



参加者数のサマリ

項目	目標	結果
エントリー	100名	45名
オンラインセミナー	100名	30名
リトリートプログラム	30名	26名

課題点や良かった点

課題点

- ①事業の応募数が想定よりも少なかった。
- ②ウェアラブルデバイスの発送や回収の手間がかかった。
- ③リトリートプログラムの日程調整が難航した。

良かった点

- ①自身の症状を理解されていない方が多かったが、リトリートプログラムにて同様の症状を持たれている方同士でグルーピングすることにより、ストレスや悩みの解消、安心感などが得られたとの感想を頂いた。
- ②そもそも本事業に自ら参加を申し出たこと自体が、自身にとって良い影響があったと参加者からの感想を頂けた。

同様の悩みを持たれている対象者同士でのディスカッション
ヨガやマッサージのセルフケア指導、リラクゼーションなどを体験いただきました



9月7日（水）に共同事業体での合同記者会見を実施

日程 : 2022年9月7日（水）
場所 : 沖縄セルラー 本社ビル

登壇者 : ①沖縄セルラー電話株式会社
代表取締役社長 菅 隆志
②HerLifeLab株式会社
代表取締役 エリセーバ・オリガ
③株式会社ACCELStars
代表取締役社長 宮原 禎
④Naoko女性クリニック
院長 高宮城 直子

<メディア>

新聞 : 沖縄タイムス・琉球新報
テレビ : OTV、RBC、QAB
ラジオ : ラジオ沖縄

記者会見の登壇者とプレスリリース



News Release

掲載プレス

2022年9月7日
沖縄セルラー電話株式会社
HerLifeLab株式会社
株式会社ACCELStars
Naoko女性クリニック

「働く女性の睡眠改善プログラム実証事業」を開始 ～ウェアラブルデバイスによる睡眠データと生活習慣データに基づく睡眠改善プログラムによるQOL向上～

沖縄セルラー電話株式会社（本社：沖縄県那覇市、代表取締役社長：菅 隆志、以下「沖縄セルラー」）とHerLifeLab（ハーライフ）株式会社（本社：沖縄県那覇市、代表取締役社長：EriSeba Orliga、以下「HerLifeLab」）と株式会社ACCELStars（アセラスターズ）（本社：福岡県那珂市、代表取締役社長：菅 隆志、以下「ACCELStars」）とNaoko 女性クリニック（所在地：沖縄県那覇市、院長：高宮城 直子、以下「Naoko」）との共同で、9月7日（水）より働く女性の睡眠の改善とより快適な生活の促進の推進と意識に、両社両社の事業を推進します。



働く女性の「睡眠不足」や「睡眠の質」の低下は健康を害するだけでなく、集中力の低下や生産性の低下、さらには生活習慣病のリスクを高めることが知られており、また女性の健康増進は「健康増進法」に基づき重要な課題と認識されています。

本実証事業では、沖縄セルラーが提供する「ヘルスケアプラットフォーム」を活用し、睡眠改善プログラムと生活習慣改善プログラムと女性の健康増進に関する実証目的の事業開始し、社会貢献とします。認定された事業にACCELStarsの最先端睡眠改善プログラムとHerLifeLabの最先端睡眠改善プログラムとNaokoの最先端睡眠改善プログラムとを組み合わせ、より効果的な睡眠改善プログラムを提供します。その結果、睡眠改善プログラムと生活習慣改善プログラムとを組み合わせ、より効果的な睡眠改善プログラムを提供します。

「ワークライフバランス」の推進と女性の健康増進の推進を目的として、睡眠改善プログラムと生活習慣改善プログラムとを組み合わせ、より効果的な睡眠改善プログラムを提供します。

更に、対象者の状況に応じて、沖縄セルラーとNaoko女性クリニックにてオンライン相談・検査・検査結果を共有し、より効果的な睡眠改善プログラムを提供します。

私たちは本実証事業により、睡眠改善プログラムと生活習慣改善プログラムとを組み合わせ、より効果的な睡眠改善プログラムを提供します。その結果、睡眠改善プログラムと生活習慣改善プログラムとを組み合わせ、より効果的な睡眠改善プログラムを提供します。

実施スケジュール

		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	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	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	3・1 オンラインセミナーの実施									
	3・2 リトリートプログラムの実施									
	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)	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										
6. 報告										

Our Mind, Timeless

Our Challenge, Timeless

沖縄セルラー