

就業女性の月経に関する健康課題についての自己理解
管理者と従業員及び従業員同士の相互理解促進事業

～吸水ショーツをきっかけとした教育プログラムの開発～

事業について

●目的

吸水ショーツをきっかけに、女性自身、管理者、従業員というそれぞれの立場から月経に関して理解することが女性活躍を推進し働きやすい職場づくりに繋がることを知ってもらう。

●目標

- ①女性自身が月経に関してこれまでとは異なるケア方法があることを知り、その効果を実感することで月経に対する負担感や考え方が変容し仕事のパフォーマンスを向上させる。
- ②吸水ショーツによる効果検証の結果を客観的に示すことで、男女問わず、月経に関する意識を向上させる。

●事業の背景

吸水ショーツが心身の変化をもたらすツールになりうる商品であることを顧客コミュニケーションから感じていました。また、月経の不調は女性の健康に関する知識を当事者と周囲の人々で等しく持つことが解決の糸口でもあると考えられるため、吸水ショーツを通じて女性が身体に関心を持つ機会を提案し、さらに女性だけでなく同僚や管理職の理解が得られるようなコミュニケーションと相互理解の鍵となるきっかけを探求する必要があり実証に挑戦しました。

実施事業

STEP1：実証研究「就業女性の月経に関する課題と仕事のパフォーマンスに対する吸水ショーツの効果」

「吸水ショーツ」という日本ではまだ馴染の薄いフェムテック製品を用いた効果検証を行うことは、その自体を知ることになり、さらに吸水ショーツや月経ごとの調査に参加することで、自らの月経に関心に向ける機会になると想定。

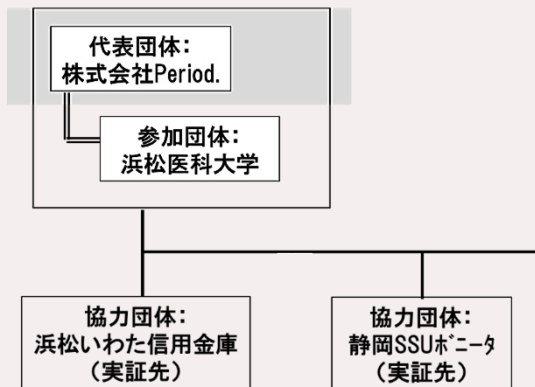
吸水ショーツを日常に取り入れた組(介入群)と吸水ショーツを使用しない組(非介入群)に分けて仕事のパフォーマンスに変化が生じるかを調査。吸水ショーツがもたらす有効性についてを研究。

STEP2：企業向けのオンラインセミナー

効果検証の結果という客観的データを示すことで、男性にも女性にも月経に対する関心をより高め、個人情報に触れることなく、月経に関するリテラシーを高める契機となると想定。

吸水ショーツの研究データを元に月経のケアをすることで生じる社会的な影響を踏まえながらその必要性和自分の体を知ることの大切さを知ってもらう機会とする。

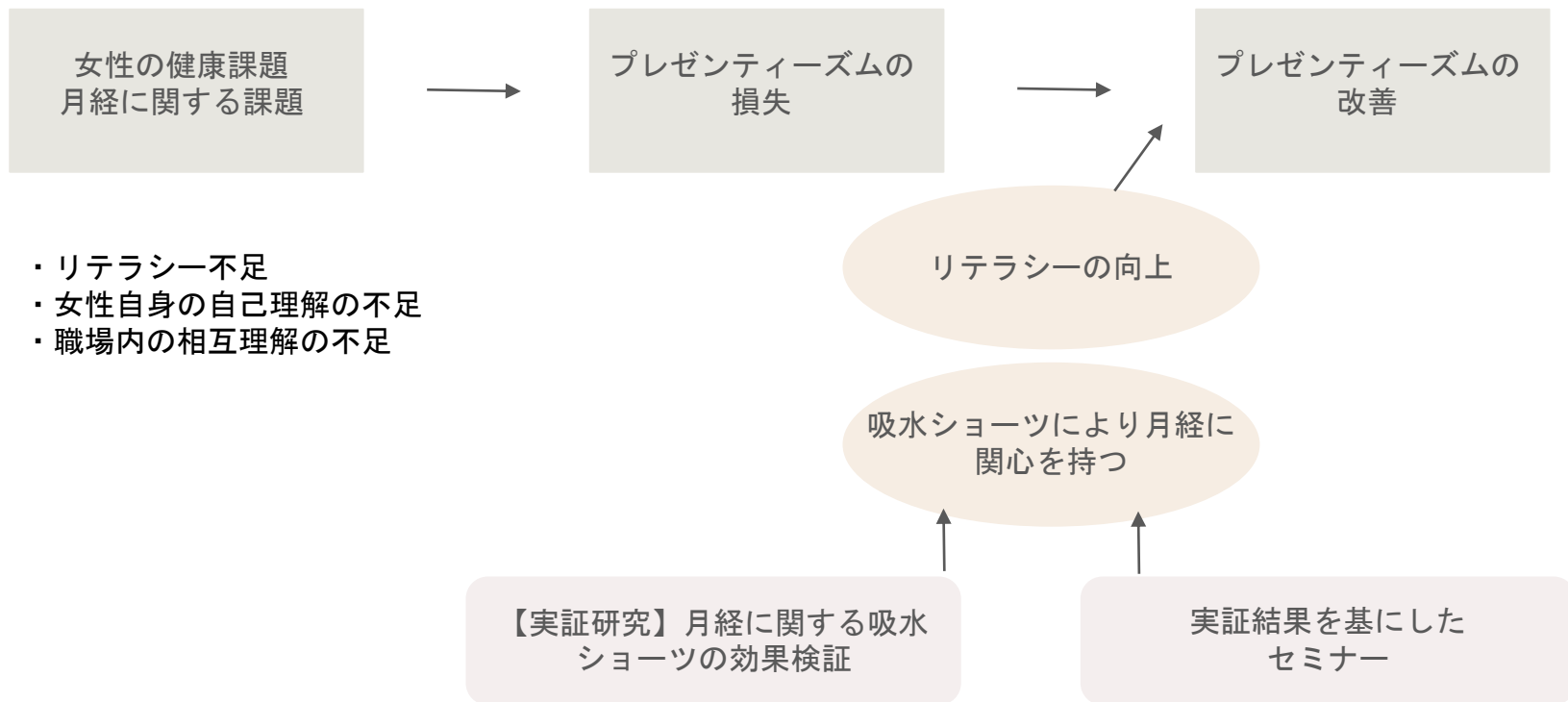
実施体制



Period. × 浜松医科大学との取り組み

- ・ 共同研究
- ・ 研究を基にしたセミナーの開発

事業の実施フロー



事業のスケジュール

実証事業			6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1.実証研究	1.1研究対象者の公募	対象者の定格性の確認			完了							
		対象者のリスト作成			完了							
	1.2吸水ショーツによる介入とFitbit装着	同意書の送付				完了						
		Fitbitと吸水ショーツの送付					完了					
	1.3効果測定	週ごとの状況把握								進行中		
		週ごとのデータ管理								進行中		
		介入群事前事後アンケート			完了					進行中		
		データ分析								進行中		
2.企業向けオンラインセミナーの開催	2.1オンラインセミナーの実施	実証研究結果を基に内容検討								進行中		
		セミナー動画制作								進行中		
		セミナーの周知									進行中	
		セミナーの実施									進行中	
	2.2効果測定	事前事後アンケート										進行中
		アンケート分析とまとめ										進行中

研究データのシェア

研究参加者：44名

対象者：月経があり就労している方、吸水ショーツの着用をこれまでしたことがない方、
研究期間内の約3ヶ月間Fitbitの着用ができる方、調査への回答が可能な方、
婦人科疾患がなくピルの服用がない方

現時点での分析の結果

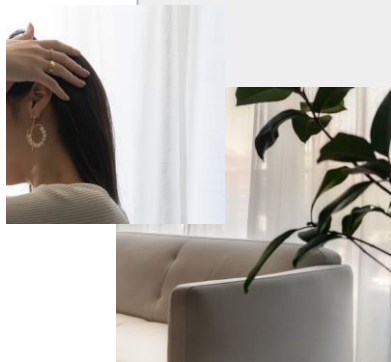
介入群(吸水ショーツの着用がある)の方が月経時の不快症状から解放され、
就業でのパフォーマンスが向上したと回答

研究参加者のコメント※一部抜粋

- ・生理に関する自分の体調を考えるいいきっかけとなりました。
- ・基礎体温を測り始め日々の体調をメモするようになりとても良い変化が起きた。
- ・生理があることについて改めて考える良い機会となりました。
- ・生理があることで集中できなかったり、着るものに制限ができることにストレスを感じていたんだなと気付かされました。

課題について

- ・ セミナー実施の際のアンケート回収率を向上させる施策
アンケート入力とセミナー動画を織り交ぜて一貫してできるような構成
アンケート回答後に続きを視聴できるような導線を検討中
- ・ 本事業終了後にセミナーを継続的に実施してくれる企業や団体の開拓



今後のスケジュール

11月

研究▶2期の研究終了
セミナー▶構成の完成

12月

研究▶全期終了
研究の分析
セミナー▶動画制作

1月

研究▶分析期間
セミナー▶実施

2月

セミナー▶実施
実証のまとめ



“ The only thing holding you back is you.
Change yourself to change the world.”

自分を制限する壁は自分の中にある
当たり前を変えれば世界も変わる