

働く更年期女性の不調改善と 職場での男性のサポート体制構築事業 中間報告

パラマウントベッド株式会社
株式会社陽と人

【参考】パラマウントベッド株式会社（代表団体）について



- ・ 創業 : 1947年
- ・ 本社 : 東京都江東区
- ・ 事業内容 : 医療・介護用ベッド等および什器備品の製造、販売
医療福祉機器および家具等の製造、販売
上記品目に関する輸出入、リース、レンタル、および保守・修理
- ・ 売上高（連結） : 903億円（2022年3月期）

1. 医療



2. 介護



3. 健康



【参考】パラマウントベッド睡眠研究所について

眠りを科学的視点で裏付ける、
パラマウントベッド睡眠研究所。

睡眠研究所

『パラマウントベッド睡眠研究所』は、
パラマウントベッド株式会社・開発部より独立し、
睡眠研究の専門部門として設立。

- 睡眠に関する研究、および要素技術の開発
- 睡眠に関する製品の評価
- 睡眠に関する情報の収集、発信

【参考】Active Sleep について

- 入眠時や起床時に合わせて自動で動くベッド。
- マットレスや布団の下に敷くだけで、睡眠状況をモニタリングする睡眠計測センサー。
睡眠だけではなく、心拍・呼吸も測定する。
- 購入後に、好みに合わせて硬さを変更できるマットレス。



どう生きるかは、どう眠るかだ



Active Sleep BED



Active Sleep ANALYZER



Active Sleep MATTRESS

【参考】株式会社陽と人（参加団体）について

陽と人は、福島県で地域活性を推進する地域商社であり、2つの社会課題の解決を目指して事業を展開している。
1つ目は、福島県(特に国見町)の農業課題の解決。
2つ目は、女性が心と身体を壊さずに自分らしく働けるようにしたいという女性の健康課題の解決。



陽と人が解決を目指す課題



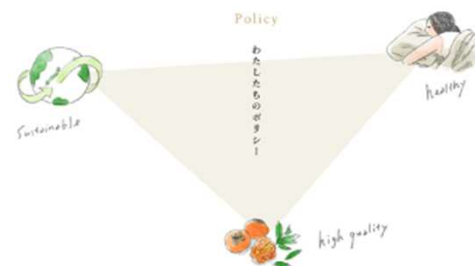
【参考】『明日 わたしは柿の木にのぼる』について

柿にまつわる古来の知恵に着目した、デリケートゾーンのケアブランド



心も、カラダも、生き方も、
これまで歩んできた道のりが、
今のわたしを構成している。
わたしが選んだものすべてが、
未来のわたしをつくっていく。
人生は選択が続くけれど、
いつも「正解」なんてあるわけがない。
失敗だって、立ち上げればいい。
つまずいたら、立ち上げればいい。
疲れてしまったら、休めばいい。
どんな時も、わたしらしく、
わたしはわたしを、愛しつづけていたい。
自然体でいられれば、
毎日を笑顔で迎えられるから。
前を向いて、空を見上げて、
木にのぼる自由が、わたしにはある。

あんぽ柿の生産過程で廃棄されていた資源（柿の皮）を製品の主原料に使用。
そして生き生きと輝く女性をエンパワメントする製品をつくることで、社会へ還元します。
循環する社会の実現へ向けた活動を止めません。



石油系界面活性剤をはじめ、防腐剤や鉱物油も
無添加。

厳選した植物由来成分*を用いたシンプルな処方
にこだわり、国内工場で製造を行っています。

「明日 わたしは柿の木にのぼる」は、収れんや消臭作用など柿にまつわる古来の知恵に着目したデリケートゾーンケアブランドです。

寝不足、不規則な食生活、疲労、免疫力の低下など、私たちの生活の乱れによって、デリケートゾーンの菌のバランスが崩れ、それがおりものの異常やかゆみなど、デリケートゾーンに症状としてあらわれます。

そのため、デリケートゾーンは「自分の心とカラダを知るバロメーター」になります。

1日10秒でもデリケートゾーンケアを通して、全ての女性をご自身をいたわるきっかけになりますように。

月経、妊娠、出産、
更年期、閉経、
そしてニオイや乾燥
といったデリケート
ゾーンのトラブルな
ど、女性特有のさま
ざまな悩みに寄り添
います。



【参考】令和3年度の実証事業について（一部抜粋）

【はたらく女性の心と身体FACT BOOK】

主な目次

- ・常にゆらぐ、女性のライフサイクル
- ・生理と排卵のしくみって？
- ・生理の負担を軽減するためにできること
- ・生理前にイライラ。PMSかも？
- COLUMN：「未病」にアプローチする、漢方って？
- ・生理がつらい！月経困難症とは？
- ・男女ともに他人事じゃない。不妊症って？
- ・仕事との両立が困難な不妊治療
- ・心身が変化する妊娠中の過ごし方
- COLUMN：妊娠中はがんばらなくていい。
- ・珍しくはない、流産・死産のはなし
- ・どうなっているの？日本の出産
- ・出産による会陰の傷を予防するために
- COLUMN：「オキシトシンで産む」とは？
- ・予備軍も多い。産後うつとは？
- ・尿漏れが気になる……
- ・予防はできる！子宮頸がんのこと
- ・身近な病気、女性特有のがんを知る
- ・誰にでもやってくる、更年期とは？
- ・なかなか人に話せない、デリケートゾーンのこと



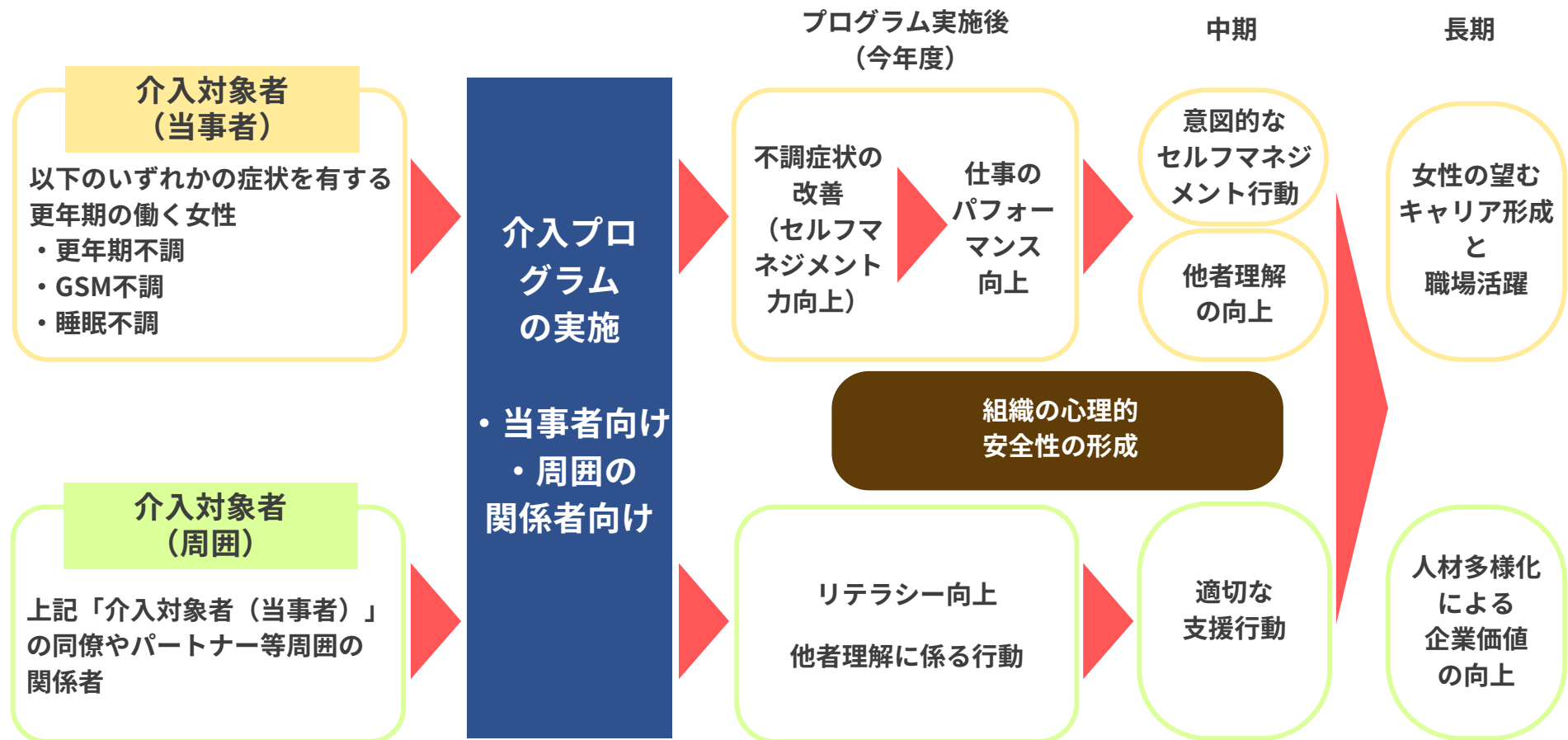
【企業・自治体での研修・講演】

講座対象者	講座内容（例）
役員向け講座 ※役員はほぼ男性だが従業員は女性が多いため、福利厚生充実や企業価値向上、イノベーションの創出のために講座を実施	はたらく女性の心と身体FACTを知って企業のあり方を考える 女性活躍とイノベーション・企業経営上の必要性を説明した上で、女性特有の健康課題がなぜそこに関わるのかを理解するための講座
女性従業員向け講座 ※美容系の女性従業員が多い会社であり、女性特有の健康課題を踏まえたライフキャリアの支援が会社として求められるために講座を実施	働く女性のこころとからだ講座～女性が自身の身体のしくみを知って、ライフキャリアを選択できるようになる～ 女性特有の健康課題を深く知り、セルフケアやフェムテックの活用などでより快適なライフキャリアを送ることができるようになるための講座（女性の健康課題とセルフケアに特化）
顧客向け講座 ※女性の顧客が多いため、集客の一環として女性特有の健康課題に関する講座を開催	生理から更年期まで。はたらく女性の身体のこと 女性のライフサイクルや代表的な健康課題についての基本と「明日 わたしは柿の木にのぼる」を使ったセルフケアについて理解する講座
地域住民や地元企業向けの女性活躍講座	女性活躍推進 ～自分らしく働くために～ 住民や地元企業が本当の女性活躍を考えるきっかけにするための講座

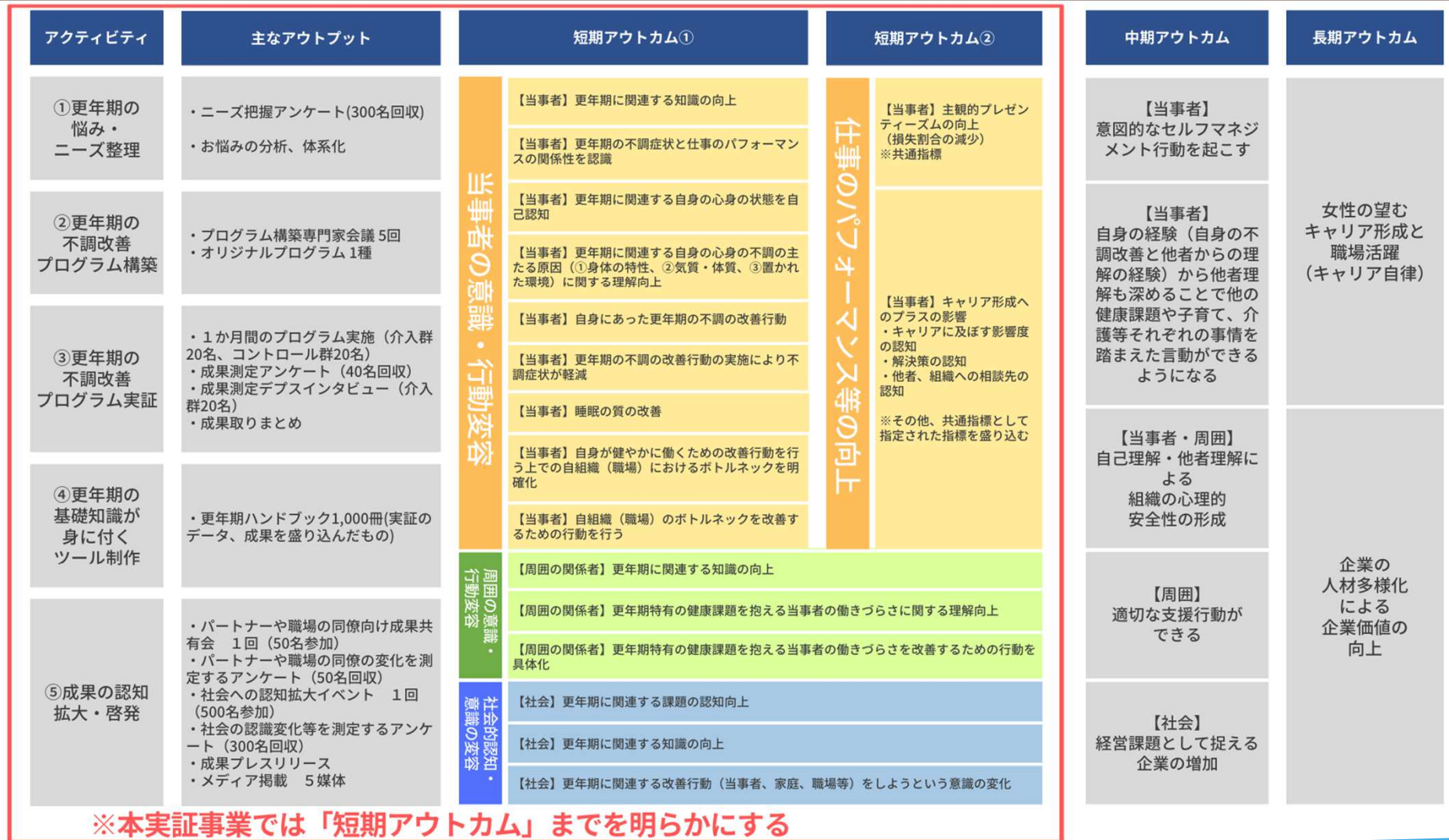


事業概要・概念枠組み

「更年期症状」や「GSMの症状」を抱える働く女性を対象に、具体的な症状や悩みを深掘りし、改善プログラムという形で介入を実施することで、当該症状の改善、当該症状によって影響を受ける睡眠の質の改善及び仕事のパフォーマンスの改善を当事者に対して実証するとともに、当該成果を踏まえて同僚等の周囲の関係者の意識・行動変容にいかにつながるかを実証する



ロジックモデル



実施内容



目的

当事者

- ・症状改善(セルフマネジメント力向上)
- ・仕事のパフォーマンス向上
- ・継続的な働きやすさ向上

同僚等の周囲

- ・更年期のリテラシー向上
- ・組織としての行動変容

11月現在進捗 計画



更年期の不調・悩みを顕在化するためのアンケートの設計・実施・体系化 アンケート回答数 200名

「更年期の不調改善プログラム」の構築、成果測定のためのアンケート/デプスインタビューの設計
悩みに応じて活用するフェムテック等製品・サービスを選定

「更年期の不調改善プログラム（1か月間）」の実施
プログラム参加人数30名（介入群15名、コントロール群15名）
▶ 中間・事後アンケート 各30名
▶ デプスインタビュー 15名（介入群）
▶ 成果分析・取りまとめ

「基礎知識が身に付く更年期ハンドブック」の制作

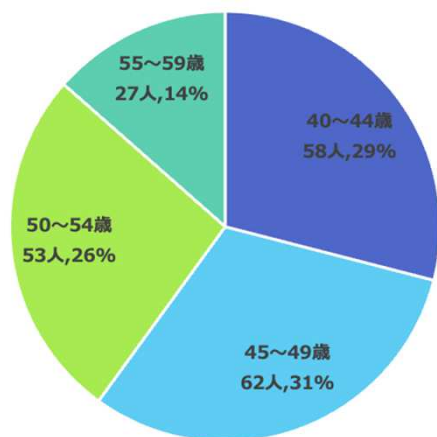
成果の認知拡大・啓発イベントの開催 2回

- 1:対象者 パートナーや職場の同僚等周囲の関係者 50名
2:対象者 全国の更年期に関連する悩みを抱える当事者、企業の人事担当者、経営者、メディア等 500名
▶ それぞれ事前、事後アンケートを事前に設計・実施

STEP1 更年期の不調・悩みを顕在化するためのアンケート 実施概要・結果（一部抜粋）

アンケート回答者数：200名

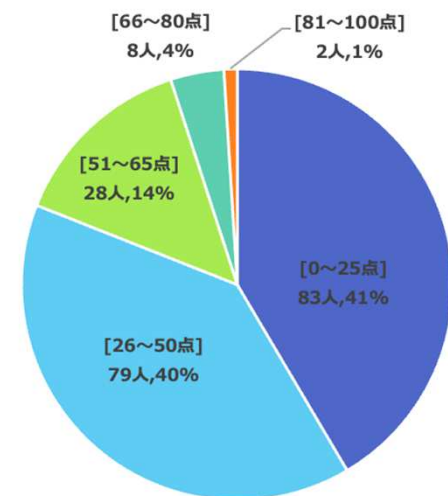
年齢



アテネ不眠尺度



簡略更年期指数



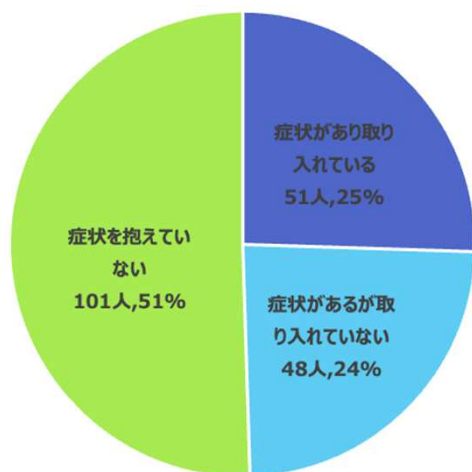
アテネ不眠尺度を測定すると、約7割が不眠症の可能性あり、簡略更年期指数を測定すると、約2割が医師の診断が必要という結果であった。

また、「アテネ不眠尺度」と「簡略更年期指数」は強い正の相関関係にあることが分かった。（相関係数：0.7）

- [0～25点]上手に更年期を過ごしています。これまでの生活態度を続けていいでしょう。
- [26～50点]食事、運動に注意を払い、生活様式などにも無理をしないようにしましょう
- [51～65点]医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けたほうがいいでしょう
- [66～80点]半年以上長期間の計画的な治療が必要でしょう
- [81～100点]各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合には専門医での長期的な対応が必要でしょう

STEP1 更年期の不調・悩みを顕在化するためのアンケート 実施概要・結果（一部抜粋）

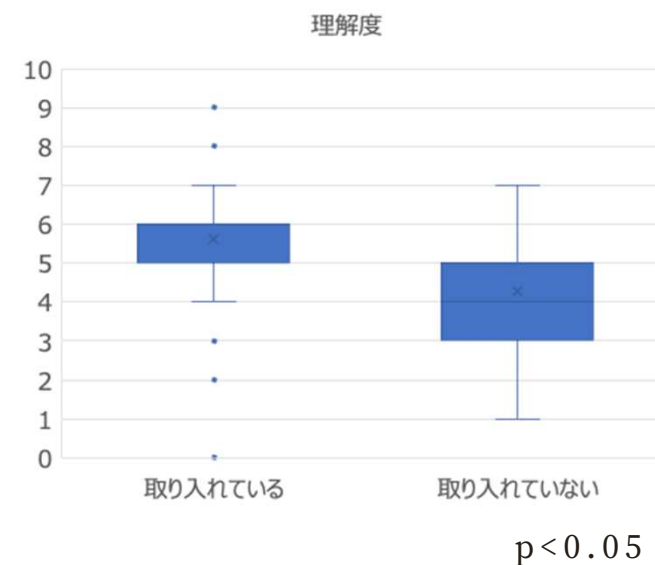
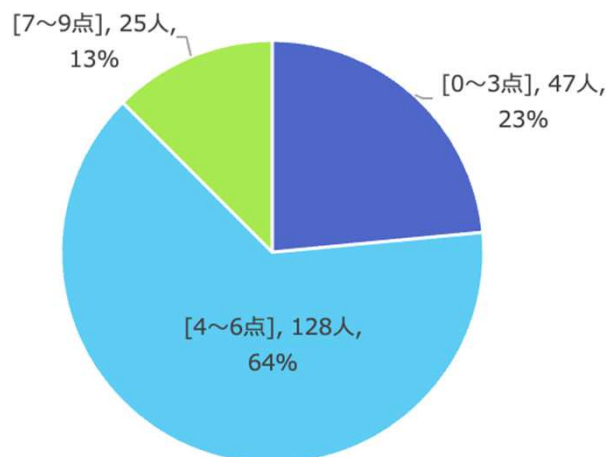
セルフケアを「継続的に（1カ月以上）」取り入れていますか。



理解度

※以下、3個の質問に対する回答を最大9点で数値化

- ・更年期の生物学的女性の身体の仕組みを理解していますか
- ・更年期の症状が現れた際の対処法を理解していますか
- ・更年期の症状が仕事にも影響を及ぼし得ることを理解していますか



「症状あり」のうち、セルフケアを取り入れていない人の割合は約半数であり、セルフケアを「取り入れている」人は、「取り入れていない」人に比べて、「理解度」が有意に高かった。理解度が上がれば、セルフケアを取り入れる人が増える可能性が考えられる。

STEP2 「更年期の不調改善プログラム」 概要

01

ベッド設置型睡眠計で 睡眠計測

約2ヵ月間計測

※計測中に以下2～4を実施

※介入群・コントロール群共通

02

基礎動画視聴

女性特有の健康課題やセルフケアに関する基礎動画（15分程度）の視聴

※介入群・コントロール群共通

03

オンラインカウンセリング 1回目/セルフケア

更年期カウンセラー40分と睡眠カウンセラー20分の合計60分カウンセリング

セルフケアは①寝室の「香り」と②デリケートゾーンケアに加え、その他個人に合わせて紹介

※介入群のみ



04

オンラインカウンセリング 2回目

更年期カウンセラー40分と睡眠カウンセラー20分の合計60分カウンセリング

※介入群のみ

実施体制

