令和6年度 フェムテック等サポートサービス実証事業費補助金

WeSUP.
ウィサポ

女性アスリートのヘルスコントロールとウェルビーイングを
実現するための検証プログラム

広島テレビ放送株式会社

事業背景

広島テレビが取材した女性アスリートのリアルな声です

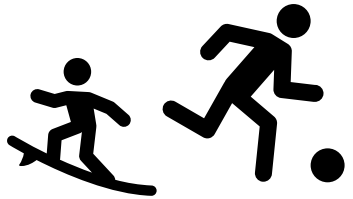
お腹が痛くなったり、腰が張ったり、
調子が良くなってきても走れなくなったり、結構きつい。

結婚・出産＝引退のイメージ

海外では低用量ピルなどを服用して月経をコントロールしたり、
出産後に復帰する選手も多く、ウェルビーイング向上を目指す取り組みも
進んでいますが、日本は支援が遅れています

WeSUP.
ウィサポ

事業背景



女性アスリートの健康課題は切実です

例えば･･･

- 月経と試合が重なり、いいパフォーマンスが発揮できない
- 激しいトレーニングや体重制限で無月経、月経不順になるリスク
  （骨粗しょう症、不妊につながる恐れも）
- 選手、コーチ、保護者も教育を受ける機会がほとんどない

女性たちがキャリアとライフプランのどちらも諦めなくて済むよう

速やかな支援体制の構築が必要です

WeSUP.
ウィサポ

事業目的

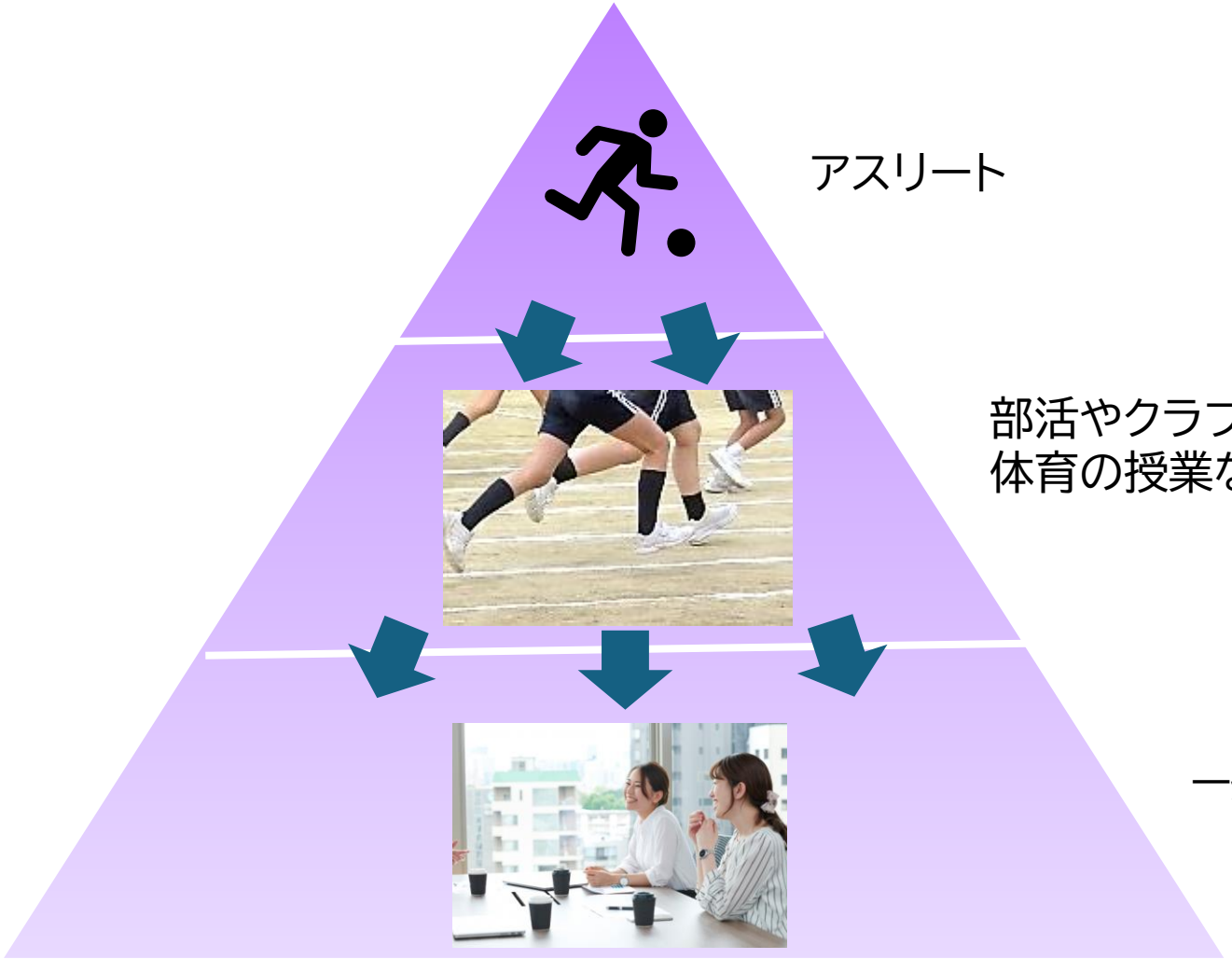
そこで、私たち広島の産学医（We）が連携して女性アスリートを支援（Support）し、
その効果を検証するウィサポを始めました

WeSUP.
ウィサポ

長期目標	スポーツを愛する女性たちが適切な教育とサポートを受けることで 選手として、女性として、ウェルビーイングを追求できる社会を目指します

事業目的

効果が認められれば、アスリートをはじめ、教育現場や一般の方々にも広げ、
女性たちの健康とウェルビーイングに貢献したいと考えています



WeSUP.
ウィサポ

実施体制

運営

代表団体

広島テレビ

協力団体

サンフレッチェ
広島レジーナ

広島大学

広島県
産婦人科医会

実証フィールド

検証

監修

WeSUP.
ウィサポ

実施項目

女性特有の健康課題において、適切な教育と支援が
女性アスリートにどのような影響を与えるかを検証します

約５カ月にわたり介入↓↓↓

1 教育　ヘルスリテラシー向上のためのアスリートに特化した講習会

2 支援
・医師の監修
・競技の特性に合ったフェムテック商品の提供/試用

＋

3 検証　月経周辺期症状の重症度、QOL、パフォーマンスの変化

WeSUP. ウィサポ

実施項目

① 教育　ヘルスリテラシー向上のためのアスリートに特化した講習会

工夫点

・女性特有の健康課題に関する講習を受けたことのない選手が多かったため、女性ホルモンが体に及ぼす影響など、基礎をしっかりとおさえた

・意識や行動変容に繋げるために、オリンピック選手など日本や世界のトップアスリートの現状や月経対策などを具体的に示し「なぜ今、こうした教育を受けることが大事なのか」、知ってもらうことを最優先させた

・事前調査・問診票の結果から関心の高かった低用量ピルや、月経痛を抑えるための薬の服用タイミングについて詳しく説明するなど、選手やチームのニーズに応える内容を盛り込んだ

課題と対策

・選手が受け身にならず、自分事にしていくためにグループワークも取り入れるなど講習の仕方にもバリエーションが必要。また、チーム内でこうした会話が気兼ねなくできるよう、雰囲気作りも大事

WeSUP. ウィサポ

実施項目

② 支援

・医師の監修
・競技の特性に合ったフェムテック商品の提供/試用

工夫点

・フェムテック商品の選定にあたっては、チームにヒアリングをし、選手らの困りごとに応えられるものにした

・また、検証が終わった後にも店頭やインターネットで手に入れやすいものにした

・ただ商品を提供するのではなく、どうしてこの商品を提供するのか。使用の目的や使用方法、注意点、どこで購入できるかなどを、医師の監修の元にまとめた説明書を添付した

課題と対策

・月経カップなど、体内に入れる商品に関しては不安の声があがり、詳しい使用方法など問い合わせが入った。講習の中で講師(医師)に触れていただいたが、生産者に直接説明いただく機会などあればなおいいと感じた

WeSUP. ウィサポ

実施項目

③ 検証　月経周辺期症状の重症度、QOL、パフォーマンスの変化

工夫点

・選手らの負担を軽減するために、スマホで回答する方法も検討したが
同じ症状に関して月経前、月経中、月経後と、それぞれ回答が必要であったため、
自らの回答を振り返りやすくするために紙ベースで実施した

課題と対策

・質問数が多いため、選手らの負担を軽減するために回答用紙の大きさや
表記について検討が必要

・しかしながら、今後2回の調査があるが、途中で表記を変更すると、回答結果に
影響を及ぼす可能性があることから、今回の検証については初回の書式で通す
ことにした。今後は、初回から見やすさ、回答しやすさを意識して作成する必要がある

実施目標

女子サッカークラブ「サンフレッチェ広島レジーナ」に所属する選手のうち

内容	目標数値
月経周辺期症状の重症度	30%が改善
QOL	10%が向上
パフォーマンス	10%が向上

✅月経周期によるパフォーマンスの変化の有無、内容を意識する

✅不安や不調を隠さず、周囲に相談できるようになる

✅自分やチームメイトの体への理解が深まる

✅セルフケアに慣れて自分に合った商品やサービスを選択できるようになる

達成状況と成果

①

教育	済	第一回ヘルスリテラシー講習会
		第二回ヘルスリテラシー講習会

第一回　ヘルスリテラシー講習会

開催日：　2024年10月22日(火)

参加者：　サンフレッチェ広島レジーナ　選手23名

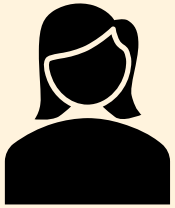
※欠席者は後日記録動画を視聴

講　師：　能瀬さやか（産婦人科医）ハイパフォーマンススポーツセンター

国立スポーツ科学センター　スポーツ医学研究部門　婦人科

テーマ　：「ホルモンが女性に及ぼす影響(月経を含む)」

「アスリートのパフォーマンスに月経が及ぼす影響」



<u>講習会後の選手らの行動に変化も</u>

＊月経やPMSについて自らインターネットで調べる

＊選手同士で情報を共有

※本講習会は「夢や生き方の多様性にあふれ、一人ひとりが輝く社会の実現・発展に貢献する」ことを目指す、WEリーグの理念推進日「WE　ACTION　DAY」にも指定されました。

WeSUP. ウィサポ

達成状況と成果

2

支援		
	実施中	医療監修
	実施中	フェムテック商品の提供・試用

✶医療監修

問診票で選手全員の健康状態を確認・個別相談

✶フェムテック商品の提供・試用

運動量が多い、汗を大量にかく、ユニホームの色が白のため経血のもれが気になる、遠征のための移動が多いなど、

サッカー選手の特性に合わせた商品を6種類提供 ［経血を通さない機能性インナー・月経カップ・デリケートゾーン用ソープ（膣ガンジダ症対策）など］

✶狙い

✅自分自身の状態を知る

✅パフォーマンスを下支えするライフスタイル、心身の状態を「セルフケア」で改善する方法を身に付ける

3

検証		
	済	事前調査
		中間調査
		事後調査

［月経周辺期症状の重症度・事前調査］
・個人差が大きく、ほとんど症状を感じていない選手がいる一方、痛みなど症状を強く感じている選手も

・全体的に、月経中にむくみを強く感じている選手が多い

調査の都度、選手にフィードバック

✶検証

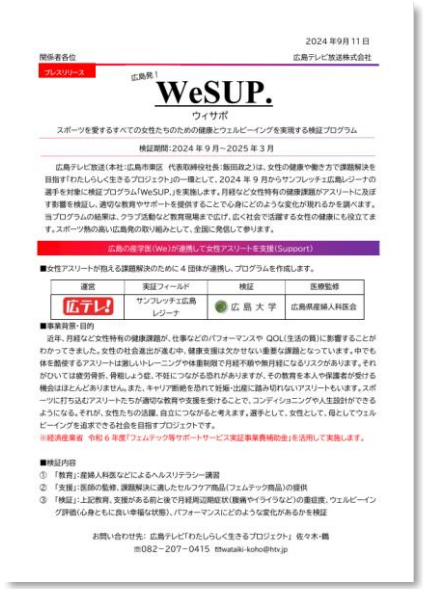
・選手の月経周辺期症状の重症度、QOL、パフォーマンスに関するデータを収集

・介入前と後でどのような変化がみられるのか検証

WeSUP. ウィサポ

成果

放送を通してアスリートを含め、女性が抱える健康課題や、それを知ることの大切さを広く発信しました。
また、プレスリリースがきっかけで地元経済誌や県外メディアにも取り上げられました。



2024年9月11日
関係者各位
広島テレビ放送株式会社

プレスリリース

広島発！
WeSUP.
ウィサポ

スポーツを愛するすべての女性たちのための健康とウェルビーイングを実現する検証プログラム

検証期間：2024年9月～2025年3月

広島テレビ放送（本社：広島市東区　代表取締役社長：飯田良之）は、女性の健康や働き方で課題解決を目指す「わたしらしく生きるプロジェクト」の一環として、2024年9月からサンフレッチェ広島レジーナの選手を対象に検証プログラム「WeSUP.」を実施します。月経など女性特有の健康課題がアスリートに及ぼす影響を検証し、適切な教育やサポートを提供することで心身にどのような変化が現れるかを調べます。当プログラムの結果は、クラブ活動など教育現場まで広げ、広く社会で活躍する女性の健康にも役立てます。スポーツ熱の高い広島発の取り組みとして、全国に発信して参ります。

広島の産学医（We）が連携して女性アスリートを支援（Support）

■女性アスリートが抱える課題解決のために4団体が連携し、プログラムを作成します。

運営	実証フィールド	検証	医療監修
広テレ!	サンフレッチェ広島レジーナ	広島大学	広島県産婦人科医会

■事業背景・目的

近年、月経など女性特有の健康課題が、仕事などのパフォーマンスやQOL（生活の質）に影響することがわかってきました。女性の社会進出が進む中、健康支援は欠かせない重要な課題となっています。中でも体を酷使するアスリートは激しいトレーニングや体重制限で月経不順や無月経になるリスクがあります。それがひいては疲労骨折、骨粗しょう症、不妊につながる恐れがありますが、その教育を本人や保護者が受ける機会はほとんどありません。また、キャリア断絶を恐れて妊娠・出産に踏み切れないアスリートもいます。スポーツに打ち込むアスリートたちが適切な教育や支援を受けることで、コンディショニングや人生設計ができるようになる。それが、女性たちの活躍、自立につながると考えます。選手として、女性として、母としてウェルビーイングを追求できる社会を目指すプロジェクトです。

※経済産業省　令和6年度「フェムテック等サポートサービス実証事業費補助金」を活用して実施します。

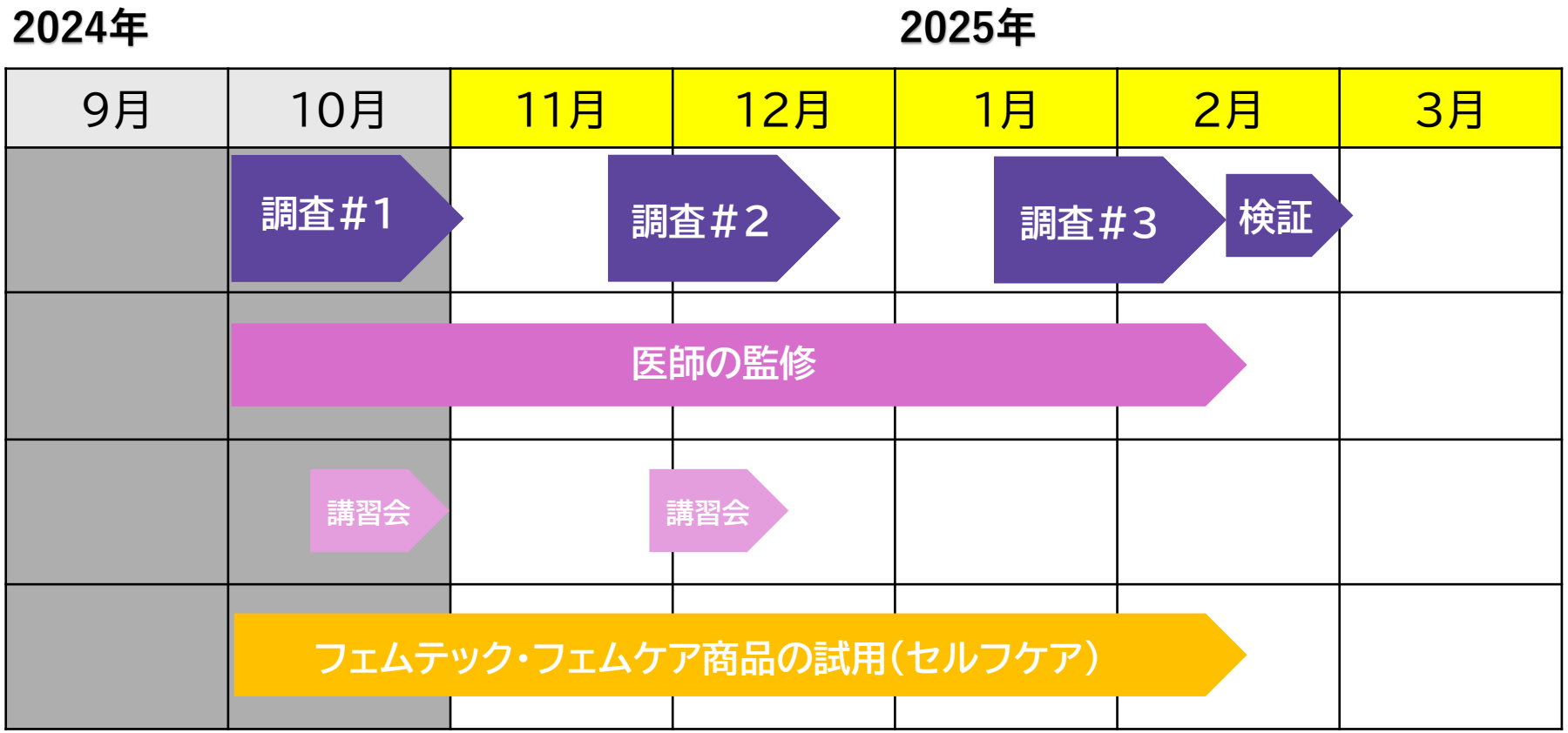
■検証内容

①「教育」：産婦人科医などによるヘルスリテラシー講習
②「支援」：医師の監修、課題解決に適したセルフケア商品（フェムテック商品）の提供
③「検証」：上記教育、支援がある前と後で月経周期症状（腹痛やイライラなど）の重症度、ウェルビーイング評価（心身ともに良い幸福な状態）、パフォーマンスにどのような変化があるかを検証

お問い合わせ先：広島テレビ「わたしらしく生きるプロジェクト」佐々木・鶴
℡082－207－0415　ttwataki-koho@htv.jp

日にち	メディア	内容
9月11日	広島テレビからプレスリリース	WeSUP. 取り組み紹介
10月1日	広島経済レポート　第2996号 （※株式会社経済レポート発刊の経済紙）	WeSUP. 取り組み紹介
10月22日	広島テレビ　夕方ワイド番組「テレビ派」 ※地上波、WEB配信	NNN広テレニュース 女性アスリートの課題解決へ 健康課題の講習会
10月29日	広島テレビ　夕方ワイド番組「テレビ派」 ※地上波、WEB配信（YAHOO！ニュースなどでも掲載）	NNN広テレニュース 「女性アスリートの健康　月経がパフォーマンスに与える影響と正しい知識の重要さ」
11月1日	企業と広告　11月号 （※広告情報誌）	WeSUP. 取り組み紹介
11月15日	テレビ愛知 「FOOT HOPEs～わたしたちが創る未来～」 ※TVerで配信中	TVer 「FOOT HOPEs」サイト
11月〇日	WEリーグ　公式HP	WEリーグ WE ACTION DAY サイト

今後の予定



2025年3月以降～

<u>レジーナに関する長期目標</u>

・定期的に教育を継続
・ピルなどで月経コントロールをするなど
　コンディショニングの仕方に変化
・出産など人生設計が立てられるよう
　になる
・若い世代の健康課題に関する教育にも
　関与できるようになる

<u>他のスポーツチームへの介入</u>

・同プログラムをブラッシュアップし、
　他のスポーツチームに広げる
・クラブ活動など一般向けのプログラムも
　開発、普及させる

✅ 2回目の講習会及び2次、3次調査はサンフレッチェ広島レジーナと日程調整中
　シーズン中のため、試合状況やコンディションを見て判断

WeSUP. ウィサポ

読んでいただき、ありがとうございました

わたしらしく生きる
Live true to yourself.
プロジェクト

WEBサイト

広テレ!