

サービス導入の
問い合わせはこちらから



健診データ等を活用した 症状ケアアドバイスによる 月経随伴症状サポート事業

株式会社 JMDC



yulalance

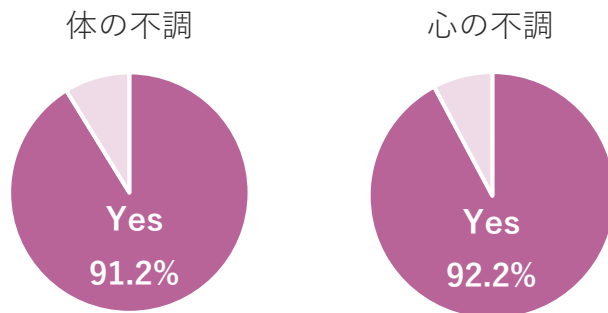


cotree *for woman*

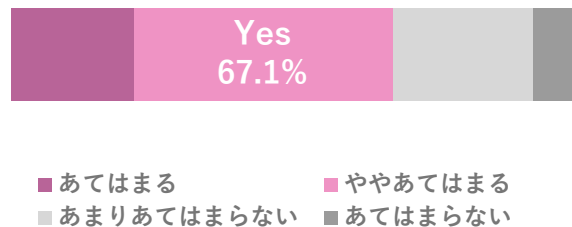
本事業の目的

解決すべき課題	20-40代の女性のうち、約9割の方が生理前～生理中に心身の不調を抱えている。 - 月経・PMSによる心身の不調は、症状やその多寡を可視化しにくい、自身の症状が認知できていないこと、認知できていないために適切な改善行動に繋がっていないことが課題である。
解決方法	- 月経・PMS症状のセルフケアアプリ (yulalance) およびオンラインカウンセリング (cotree) を活用する。 - yulalanceの利用により、客観的なデータから自身の症状の種類やその多寡、症状に合った対処方法を理解し、cotreeで心のケアを中心としたカウンセリングを受けることで、利用者の不調にハード・ソフト両面から介入。これにより働く女性のプレゼンティーズム・QOL改善をサポートする。(詳細は次ページ以降)

生理前～生理中に体や心の不調を感じているか※1



自身の症状の程度が客観的にわからない※2



月経・PMSの症状に対処することの重要性※3



※1 株式会社JMDC「女性の健康課題に関するアンケート調査」2023年9月 (N=10,169名); ※2 株式会社ツムラ「生理・PMSの本音と理解度調査」2022年3月3日

※3 産婦人科 診療ガイドライン 一婦人科外来編2020、「第37回日本女性医学学会学術集会」講演資料

本事業の概要

健診データ等を活用した症状ケアアドバイス&カウンセリングによる、月経・PMS症状の改善サポート事業
(ICT×人的介入によるプレゼンティーズム・QOL改善状況の効果測定)

自身の症状の認知

- 健診値や症状タイプチェック (全20種類)による分析・1to1のセルフケアアドバイス
- 毎月、生理開始時&終了時の簡単な振り返りチェックにより症状の多寡をスコア化

私は空腹時血糖が低めで、生理前はイライラしやすいみたい



yulalance

今月はいつもより生理中の不調が強かったみたい

解像度高く認知を促すことで行動に繋げる

(現状) 6割以上※の方が我慢しており、何も対処していない

改善行動

① セルフケアの実践

- yulalanceで配信された、生活習慣(食事・睡眠・運動)改善を中心としたセルフケアの促進



② 外部サービスの利用

- 女性特有の心の不調をサポートする、オンラインカウンセリング



- 婦人科受診(オンライン診療・処方など)
- ユーザーの体質・症状に合った市販薬・サプリメント等の利用促進

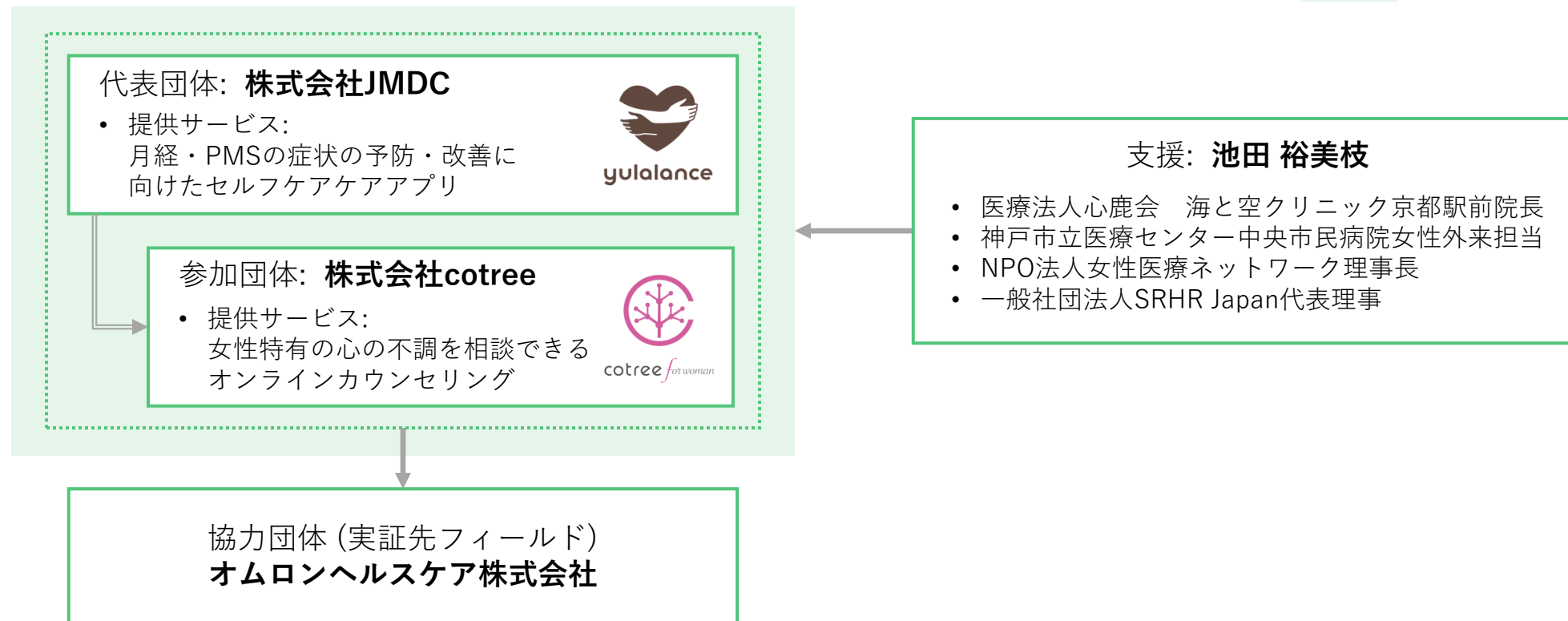
今後検討

※ 日本医療政策機構「働く女性の健康増進調査 2018」

本事業の実施体制

以下コンソーシアム体制で、オムロンヘルスケア株式会社のフィールドにて検証実施中

補助事業者（コンソーシアム）
補助金活用者



サービス概要①：月経・PMSセルフケアサービス「yulalance」

JMDCが保有する健診データ等を活用し、月経・PMS症状を抱える女性が、自身の症状やその多寡を客観的なデータにより認知し、自身に合った改善行動をすることに繋げるPHRサービス。

① 自身の症状を「知る」

9:41 1/10

Q1 生理前の疲れ・だるさの症状について、はまるものを選んでください。(複数回答可)

- いつもより疲れやすい
- だるさを感じる
- 日中眠い、夜眠れない
- 寝過ぎてしまう、朝起きれない
- 食欲が増加する
- どれも当てはまらない

タイプチェック

あなたのタイプは・・・
ヘトヘト×私なんてタイプ

症状のタイプ

アドバイス

始める

症状タイプチェック

② セルフケアを「実践する」

9:41

アドバイス

タイプ 健診値

BMI	ヘモグロビン	空腹時血糖
25.0 kg/m ²	10.1 g/dL	80 mg/dL
高い	やや低い	やや低い

判定基準を見る

● ヘモグロビン

基準値内ではあるものの、平均値と比べるとやや低いようです。特に生理中は経血と一緒に鉄分が失われてしまうため、疲労感やめまいが出やすい傾向にあります。

※ 基準値内でもMCVが85未満の場合は貧血症状が出ていないか注意が必要です。

JMDCが集積した医療ビッグデータを活用

③ 毎月の症状を「振り返る」

9:41

フィードバック

お疲れ様でした！

生理中はリラックスして過ごしてくださいね。
今回のあなたの生理前の不調は・・・

今回の生理周期 35日 予定+3日

PMSスコア 30点/48点 やや重め

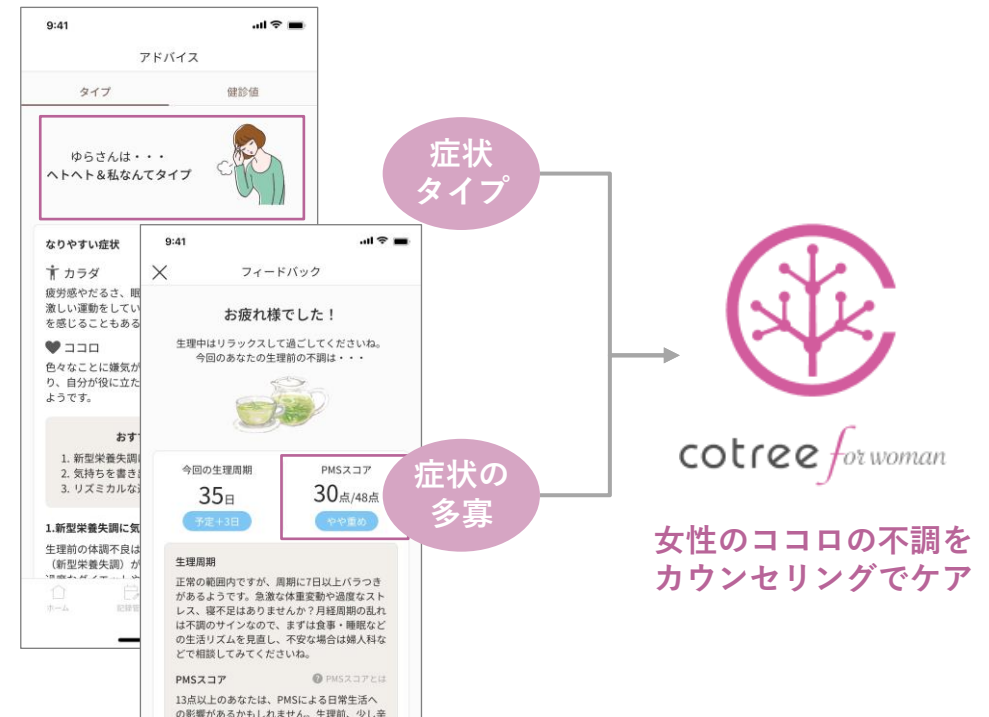
適切な対処や産婦人科受診を促す仕組み

サービス概要②：「yulalance」×カウンセリングサービス「cotree for woman」

セルフケアだけでなく、月経・PMS・更年期の不調に詳しいカウンセラーに、女性特有のお悩みを相談することで、**症状の認知～ケアまで一気通貫でサポート**。



yulalanceの活用により、自身の症状の傾向を認知

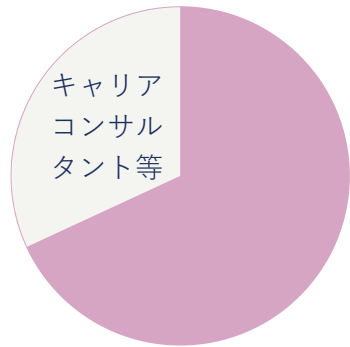


ココロの不調についてはケアまで一気通貫でサポート

サービス概要③：カウンセリングサービス「cotree for woman」

法人導入企業数累計150社、利用者数累計45万人、満足度約93%と、高いサポート実績のある「cotree」のカウンセリングからさらに条件を絞り、**女性が安心して相談できるカウンセラーのみでセッションを実施。**

Point 01



臨床心理士
公認心理師
70%

信頼性の高い臨床心理士・公認心理師
資格、仕事・キャリア相談が
可能な資格保持者が多く
幅広い相談をお受けできます。

Point 02

女性のお悩みに関して
実務経験3年以上
セッション実績100件以上
カウンセラーのみ登録

採用率約10%以下の厳選な審査を
通過した専門家が登録しています。

Point 03

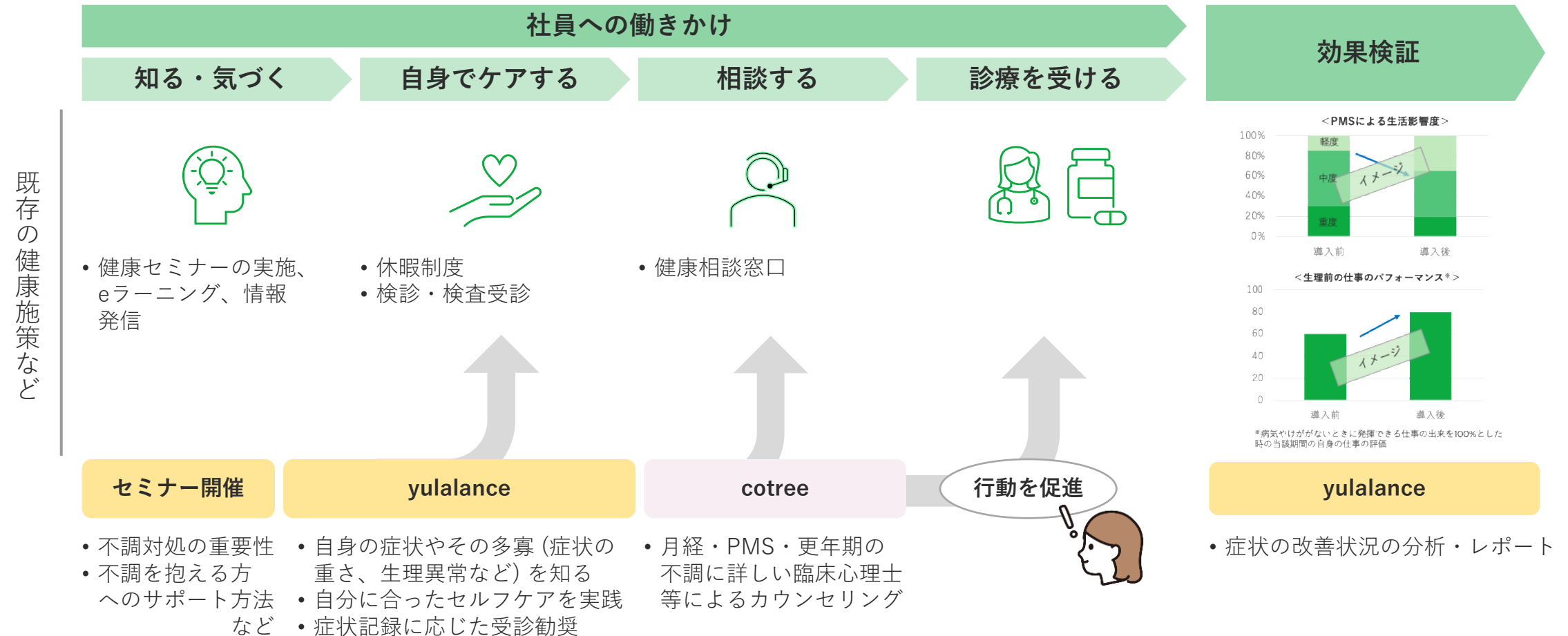
**企業経験等専門知と
経験を持つ
女性カウンセラー**



一定以上の企業勤務経験など
厳しい基準を満たしたカウンセラー
のみがセッションを実施します。

本サービスの特徴：症状改善に向けた行動変容を促進

本サービスでは、自分自身の症状の認知（知る・気づく）やセルフケアを促す
それにより、**セルフケア・相談・受診などの行動変容に繋がりがやすくなる**



実施項目・目標

以下3つの実施項目について各KPI達成に向けて、実証フィールド先の団体とともに実証実験を実施

実施事項	対象ユーザー	実施項目	KPI
1. セミナーの開催 セミナーテーマ： 男女それぞれの健康課題を踏まえた、働きやすい職場づくり	全社員 (男女問わず)	- 男女それぞれが経験するホルモン変動とそれを踏まえたコミュニケーションのあり方に関するセミナーを実施 - セミナー後に本実証の参加者を募集	男女の健康課題およびメンタルヘルスに関するヘルスリテラシーが向上した参加者の割合
2. yulalance × cotreeのサービス利用、効果検証	女性社員、男性社員のご家族（働く女性）	- ユーザーに対して、月経・PMSの症状ケアアドバイス (yulalance) を実施 - ユーザーに対して、オンラインカウンセリング (cotree) を実施 - 利用前後での変化をアプリデータ & アンケートにて測定	- 自身の症状に対する理解度の向上 - 月経・PMS症状の改善状況 - 病院受診を含む行動変容に繋がっているか - 働きやすい環境づくりに繋がっているか（働く女性が共創意識を持てているか）
3. 効果検証結果の分析		効果測定の分析	効果測定の分析結果から、示唆を出す

達成状況：セミナー開催結果①

10/10に本事業の実証フィールドの社員向けに、男女のホルモン変化に関するリテラシー向上に向けたセミナーを実施（オンライン+オンデマンド配信（12月末まで配信））

セミナー開催概要

当事業の参加者募集も実施！

- ◆ 開催日：2024.10/10
- ◆ 開催方法：オンライン & オンデマンド配信
- ◆ 講師：遠山千尋
(臨床心理士／公認心理師カウンセラー)

セミナー内容

1. 男女が経験するホルモン変化とそれによる健康課題



Point

女性だけでなく男性特有のホルモン変化（更年期）の特徴も説明することで、相互理解を深める

3. 明日から職場で実践できるコミュニケーション方法

「私は、あなたの状態を気にかけています（心配しています）。調子はどうですか？どこまでなら、どうやったら、できそうですか？」

「私一人で担っていくのは大変なので、あなたの力を生かして一緒にやっていきたいです！どうでしょうか？」

「私は最近胃腸が弱っていて、何かおすすめのリラックス法はあるかな？」

「私は、今日は体調が優れず、午前中は〇〇までできるのですが、午後は休養をいただくと助かります。いかがでしょうか？」

「ありがとうございます！私は他部署と連携したり調整していくことが得意なので、笑顔を武器にやれることをやってみますね！」

「私も最近寝つきが悪くて困っていて、季節の変わり目はしんどいですよね。」

2. 健康課題への対処方法

Point

セルフケア、職場でのコミュニケーションの重要性

Point

男女それぞれの健康課題や特徴を踏まえた、コミュニケーション方法を紹介し、明日から職場で実践していただく

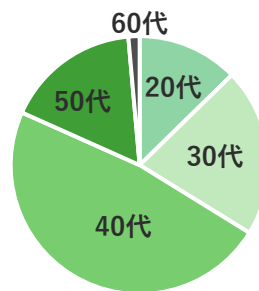
(具体例を挙げて説明)

達成状況：セミナー開催結果②

オンデマンド配信は現在配信中であるものの、多くの社員に視聴いただき、アンケート結果からも男女双方の健康課題の理解につながり、職場でのコミュニケーションを中心とした行動変容にも繋がっている状況

セミナー参加者

<年代割合>



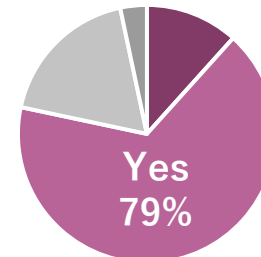
<役職割合>



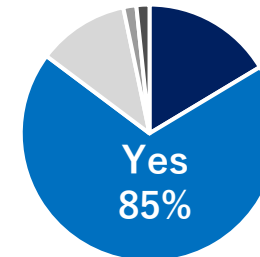
配信後1ヶ月経過時点で、約140名に視聴いただいている状況

セミナー後アンケート結果 (速報値)

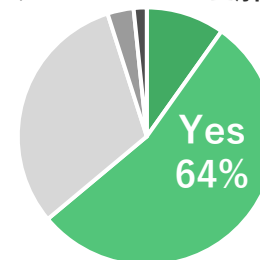
Q. 女性の健康課題への理解が深まったか



Q. 男性の健康課題への理解が深まったか



Q. 双方の健康課題を踏まえたコミュニケーションの理解が深まったか



Q. 明日から実践してみようと思う内容がありましたか (自由回答)

- 体調の問題にかかわらずお互いを思いやる想像力を働かせる。
- Iメッセージの意識。主語に「私は」を極力使用
- 他人への思いやりをさらに深めコミュニケーションしていきたい
- 自分の状況を主体的に発信できたと思います。気付きに依っていませんでしたが、気づいて→対応する自分にする。セルフケア・セルフモニタリングを主体的にとりくむ。
- 「休む時は休む、やる時はやる！共に助け合うことが重要。(共同の意識)」が1番心に響きました。

男女それぞれの健康課題について、本人だけでなく**双方の理解促進**に繋がった
学んで終わりではなく、**コミュニケーションや行動を変えるきっかけ**にも繋がった

達成状況：サービス利用者募集状況

セミナー参加者の満足度は高かった一方、実証事業参加者は目標に対し現時点で半数程度（44名）の状況であるため、参加者数拡大に向けてサービスの魅力や意義を発信予定。

現状
(11/8時点)

- 実証事業参加登録者・・・44名

課題

- 「そこまで症状がひどくないから大丈夫」「他社サービスで生理日管理は実施している」等の理由から、参加するかどうか迷っている方も一定数いる状況
- 女性社員だけでなく、男性社員の配偶者の利用ニーズもある

対応策

- 症状の多寡に関わらず、自身のなりやすい症状や傾向、体質を把握することの重要性や他社サービスとの違いを**サービス動画等の配信を通じて訴求予定**
- 実証フィールド団体の女性社員全体が200名程度である中で、100名という目標が高かったこともあるため、**対象者を男性社員のご家族（働く女性）まで拡大して募集予定**

以下を踏まえた案内を、11月に再度実施

- 対象者を拡大
- 症状の多寡に関わらず、自身の傾向や体質把握等のセルフケアに活用可能なことをPR

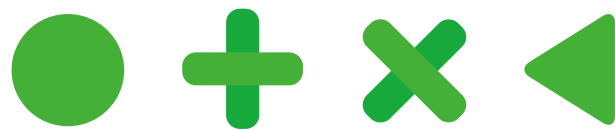


今後のスケジュール

実施事項		8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1. 実施方法すり合わせ・セキュリティチェックなど		★社内アナウンス							
2. 「女性の健康課題/メンタルヘルス」セミナーの開催	セミナーの実施 (全員参加可能)			10/10オンライン開催 (12月末までオンデマンド配信)					
	参加者の募集 (セミナー内&メール連絡等)								
	参加前アンケートの実施								
3. yulalance × cotree実証期間	サービス利用					★cotree利用開始 ★yulalance利用開始			
	中間アンケートの実施								
	参加後アンケートの実施								
4. 効果検証 (レポート作成等)									

NEXT

- 利用者の不調に、ハード (アプリ)・ソフト (カウンセリング) 両面から介入
- 利用前後での症状やプレゼンティーズム等の改善状況を効果検証



J M D C



yulalance



cotree *for woman*