

社員一人ひとりのウェルビーングを実現する「人が活きる人的資本経営」をサポート
ー女性自身の健康行動が変わる、職場に集うみんなで変わる “オフィスRizMo” の検証ー

パナソニック株式会社 くらしアプライアンス社



by

Panasonic Beauty

働く女性が、日常生活の中でも、企業の中でも、いきいきと活躍できることを目的とします。

最終的にはサービス導入効果を定量的（経営指標として）に見える化し、企業向けに投資効果のあるサービスであることを目指します。



そのために実施すること

①女性自身が、自分の体調の変化を客観的に知ること、行動変容を起こしやすいたうえで、日常生活の中で自分自身で、体調コントロールがしやすくなることを目指します。

▶ RizMoサービスの提供・健康相談サービスの提供・セミナー動画配信

②体調が悪い時に我慢してしまう女性が多い中で、体調が悪い時には職場の仲間に相談してもいいんだと、何でも言える環境づくりを目指します。

▶ 職場ワークショップ（コミュニケーションカフェ）の実施（全国6拠点）



◆自分の体の変化・状態を知る

- ・温度変化による生理周期の把握
- ・睡眠状態による、その日の体調の把握

体調ナビゲーションサービス **RizMo**の提供



◆一人じゃない、誰かがいつもそばにいる安心感

- ・いつでも手軽に専門家に相談できる

健康相談サービスの提供



◆自分の体について学ぶ

- ・「何となく知ってる」からもっと理解を深める

セミナー動画配信

◆なんでも言える職場環境をつくる

- ・体調が悪い時、気軽に上司・同僚に相談できる

職場ワークショップ（コミュニケーションカフェ）



ヘルスリテラシーの向上

体の変化を知る
（生理周期・睡眠）



日常生活行動・意識
の変化

自分事として、日常生活の中で
体の変化を実感しながら、
ヘルスリテラシーが見につく
それに伴い行動変容も変わる

周囲リテラシーの向上

働く職場での心理的
安全性を確保

今回の検証目的は①ヘルスリテラシーの向上②周囲リテラシーの向上である。
下記の対象者に対して検証を実施する。

モニター124人に下記のプログラムを提供

※現状モニター数115人



ヘルスリテラシーの向上

体調ナビゲーションサービス 「(リズモ)」

健康相談サービス (株式会社ファミワン)

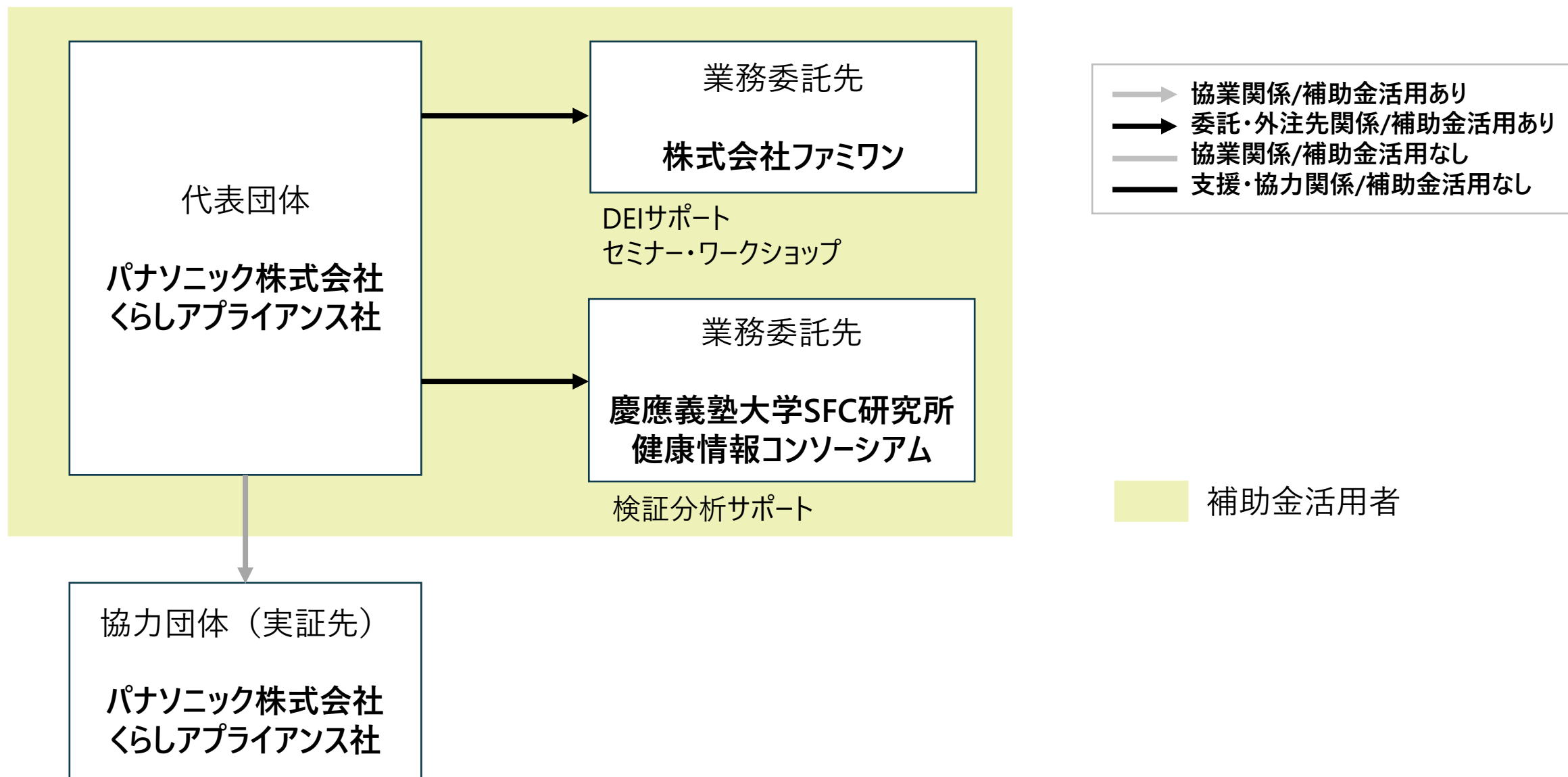
セミナー動画配信 (株式会社ファミワン)

モニター以外の社員を募集してワークショップを提供



周囲リテラシーの向上

職場ワークショップ (コミュニケーションカフェ)



体調ナビゲーションサービス 「RizMo（リズモ）」

モニター限定

女性の不調に影響を与えるバイタルデータを計測し、そのデータを基に分析・予測・アドバイスまでを、トータルでサポートします。

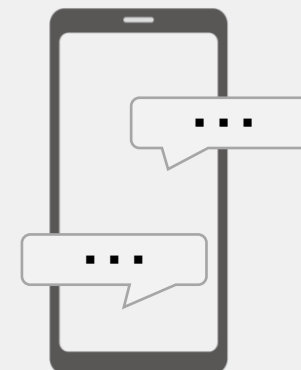
1.計測

2.分析・予測

3.アドバイス

4.サポート

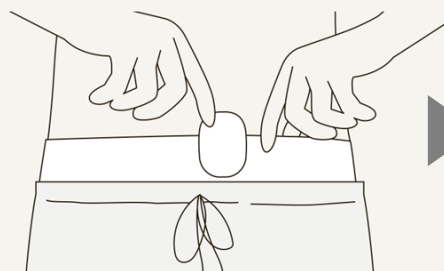
リズムモニター



バイタルデータ

- ①月経リズムと連動した温度
- ②睡眠状態

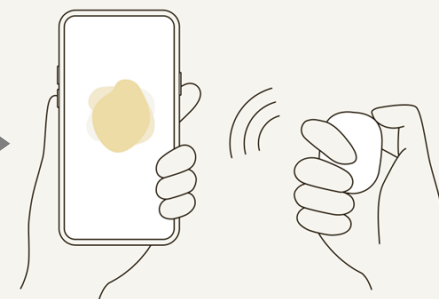
寝る前に、つける



寝ている間に、測る



起きて、転送する



健康相談サービス（株式会社ファミワン）

全社員利用可能

LINEチャットでいつでも相談可能。 約50人の専門家が健康課題に伴走します。
一人ではなく、誰かがそばいてくれる安心感を提供。

生理・PMS・妊活・不妊治療・妊娠中・産後・育児・仕事の両立・更年期まで

ファミワン ヘルスケア相談

ファミワンでは様々な分野の専門家が在籍していますので、
お悩みにあわせた専門家チームによるきめ細かなサポートが可能です

利用者数
3万人
突破
2023年11月 現在

総アドバイス数
1.4万件
突破
2023年11月 現在

ユーザー満足度
93.7%
2023年11月 現在

いつでも相談

スマホで簡単

匿名OK

LINE 友だち追加

セミナー動画配信（株式会社ファミワン）

全社員視聴可能

基礎知識を毎月配信し、自分自身でも課題解決の方法を身につけられるようにします。（アーカイブ形式）



**8月から12月
毎月更新**

ちょっとした工夫で体も気持ちも変わる。
自分のカラダを知り、毎日をもっと心地よく過ごすヒントをお届けします。

 <p>2025年 8月 専門家が教える パフォーマンスを 発揮するためのヒント —睡眠について—</p>	 <p>2025年 9月 知って得する、 自律神経とセルフケア</p>	 <p>2025年 10月 男女の更年期、 基本のキ</p>
 <p>2025年 11月 ちょっとした理解が、 働きやすさをつくる —月経と女性の健康課題に関する基礎知識—</p>	 <p>2025年 12月 生活習慣を見直そう ～年末年始の過ごし方～</p>	<p>動画配信 特設サイトはこちら</p> <p>毎月こちらのページに 更新しています</p>

職場ワークショップ（コミュニケーションカフェ）

職場単位で参加

実際の職場単位で、女性の健康について、男女がコーヒーを飲みながらワイワイガヤガヤと話し合える時間をつくります。今までタブーとされてきた内容について、男女の壁を取り払って会話することで、何でも言える職場環境をつくります。



< 会場は全国 6 拠点で実施 >

マーケティング部門

東京本社
パナソニック目黒ビル

商品開発部門

草津拠点(滋賀)
(美容健康・冷蔵庫・食洗機)

商品開発・製造部門

彦根工場(滋賀)
(美容・健康家電)

製造部門

袋井工場(静岡)
(洗濯機)

製造部門

神戸工場(兵庫)
(IHクッキングヒーター)

製造部門

東近江工場(滋賀)
(掃除機)

< ワークショップの内容 >

前半（知識を身につける）

◆女性活躍の課題について
・就業継続の難しさ

◆月経とPMSについて
・カラダとココロの変化
・受診の目安

◆更年期について
・男女別更年期
・セルフケアについて

後半（話し合い）

< 男女入り交じりグループワーク >

◆PMSが辛い女性社員からの相談
・困っていることは何だろう？
・相談する側の工夫
・相談を受ける側の工夫

※当初はRizMoユーザーを対象にワークショップを実施予定であったが、下記状況によりモニター以外の社員を募集して提供している

①モニター参加者に職場単位での参加募集をかけたところ、職場で女性の健康課題に関して気軽に話せる風土が醸成されておらず、「職場に声をかけられない」という理由で断られるケースが多くあり、参加者が集まらなかった。

②モニター参加者の勤務体系も様々で、所属する職場単位で、決まった日時に参加を調整することが実質困難であった。

目標（KPI）

達成状況

体調ナビゲーションサービス RizMo

◆参加者 200人	→ ◆応募者124人 →サービス登録者116人
◆検証期間 5か月	→ ◆検証期間 3 か月半
◆参加継続率 90%以上	→ ◆参加継続率 90%
◆体調入力率 90%以上	→ ◆体調入力率 （解析中）
◆睡眠改善度 80%以上	→ ◆睡眠改善度 （解析中）※一部解析結果提示
◆サービス満足度 80%以上	→ ◆サービス満足度（12月事後アンケート）

健康相談サービス

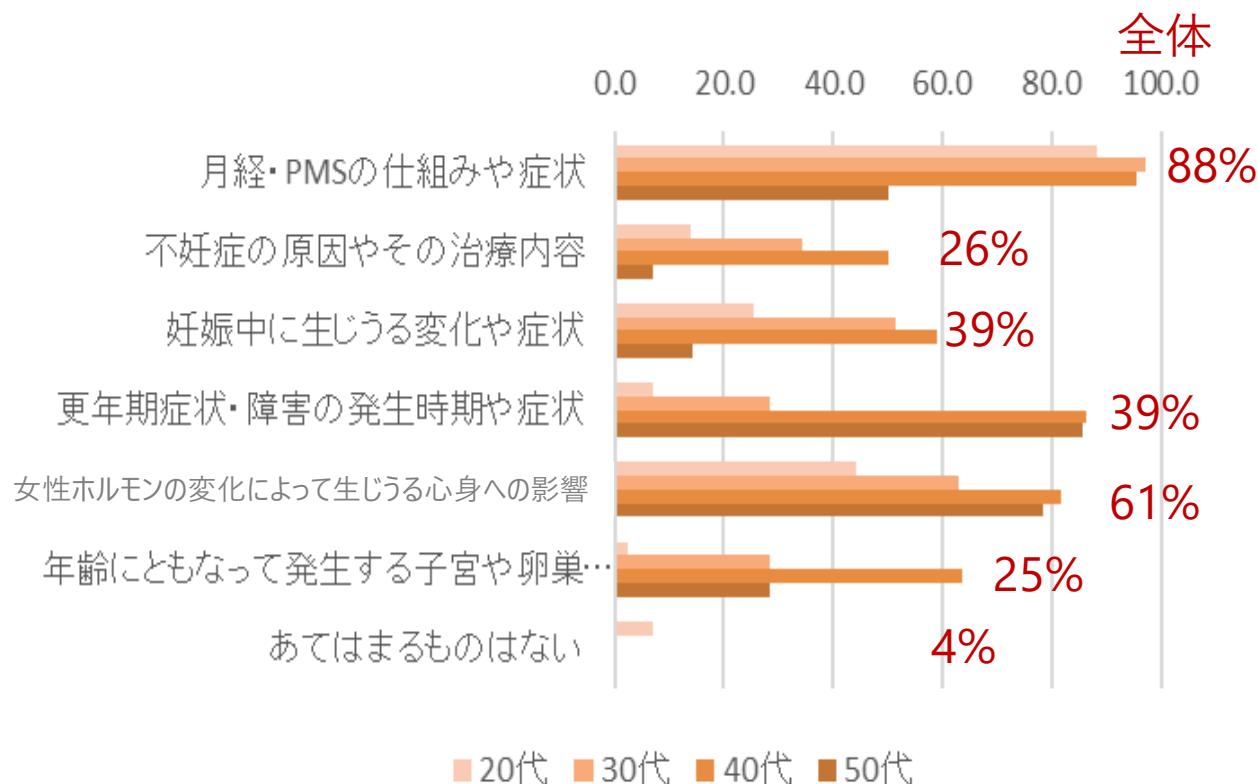
◆利用率 1回以上利用90%以上	→ ◆利用率 15%
◆利用率 1回/月以上60%以上	→ ◆利用率 3%
◆サービス満足度 80%以上	→ ◆サービス満足度（12月事後アンケート）

職場ワークショップ

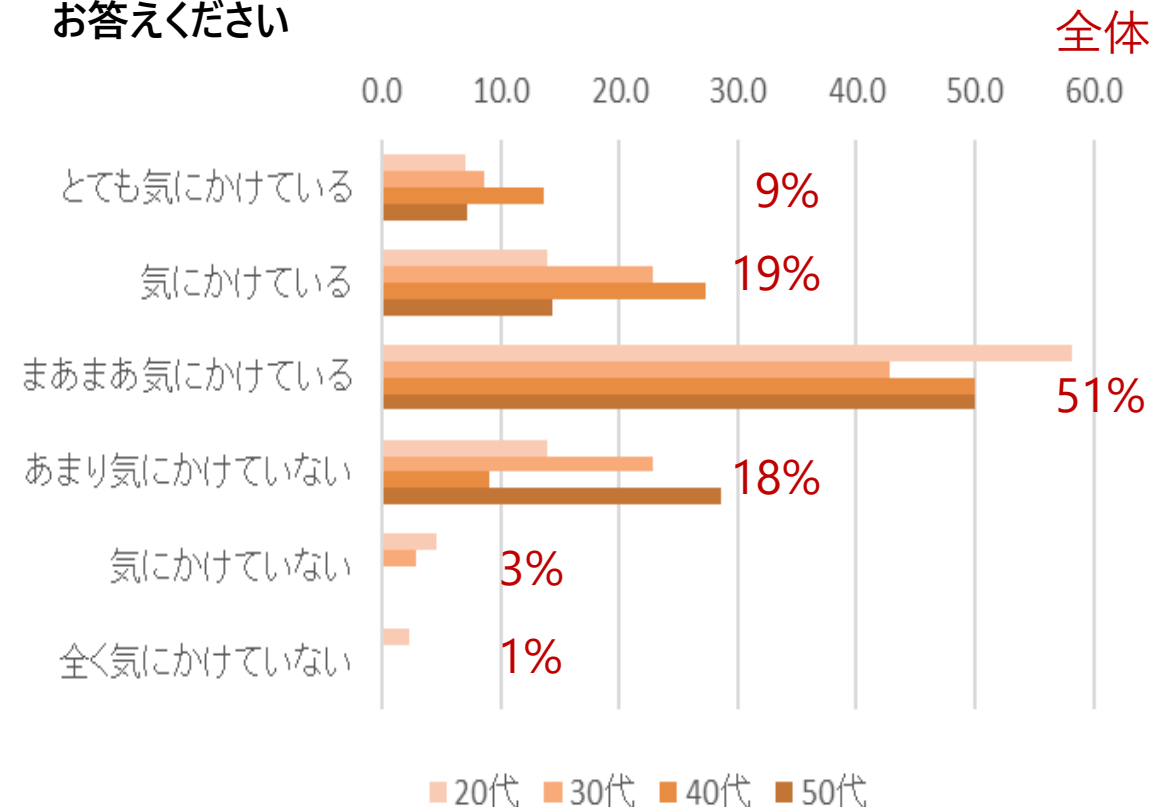
◆モニター参加女性が所属する部署	→ ◆モニター以外で部署単位で募集
◆100グループ／500人以上	→ ◆25グループ／100人以上 →19グループ／73人
◆意識の変化 80%以上	→ ◆意識の変化（解析中）

ヘルスリテラシーの向上

女性特有の健康課題について、あなたの知っていることは何ですか



あなたご自身の女性特有の健康課題について、日ごろの考えをお答えください



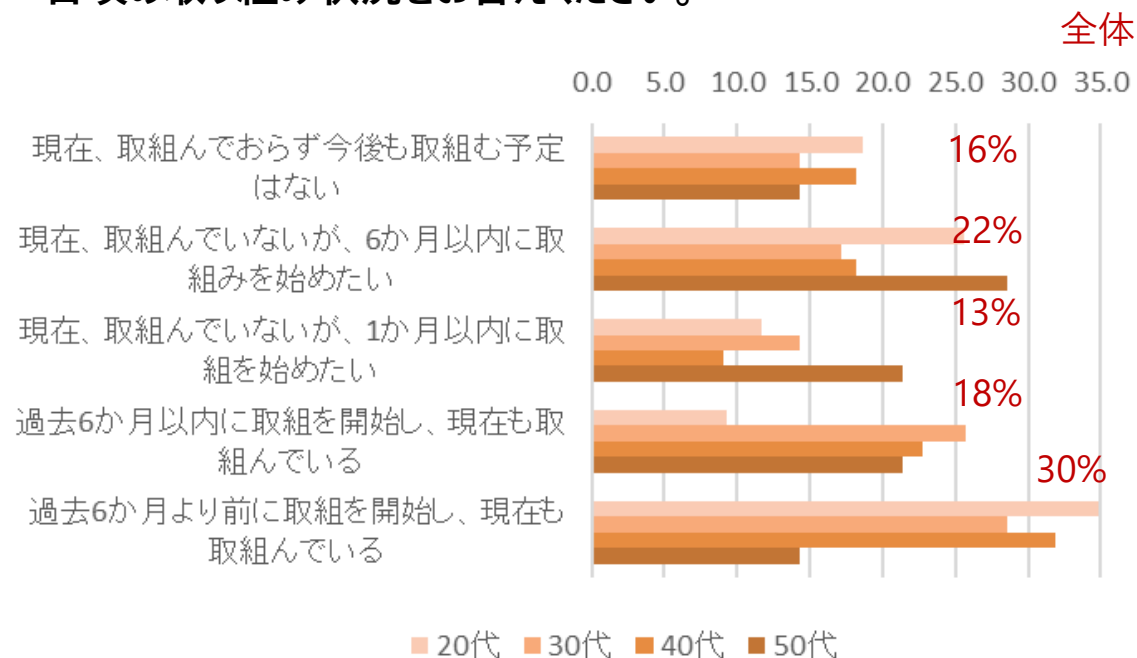
介入後の成果イメージ

▶個人の前後比較により、健康知識の増加（80%以上の方）
▶年代別の分析

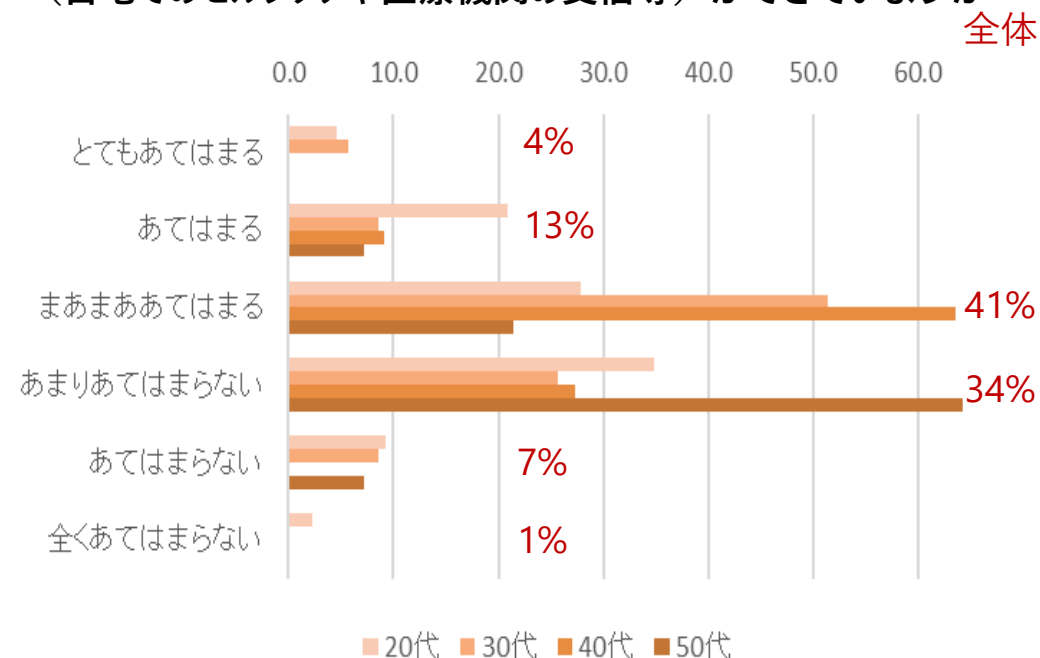
▶個人の前後比較により、健康を意識する人が増加（80%以上の方）
▶年代別の分析

行動変容

あなたご自身の女性特有の健康課題について、
日頃の取り組み状況をお答えください。



女性特有の健康課題について、適切なケア
(自宅でのセルフケアや医療機関の受信等) ができていますか



介入後の成果イメージ

- ▶ 個人の前後比較により、取組み意欲が増加（80%以上の方）
- ▶ 年代別の分析

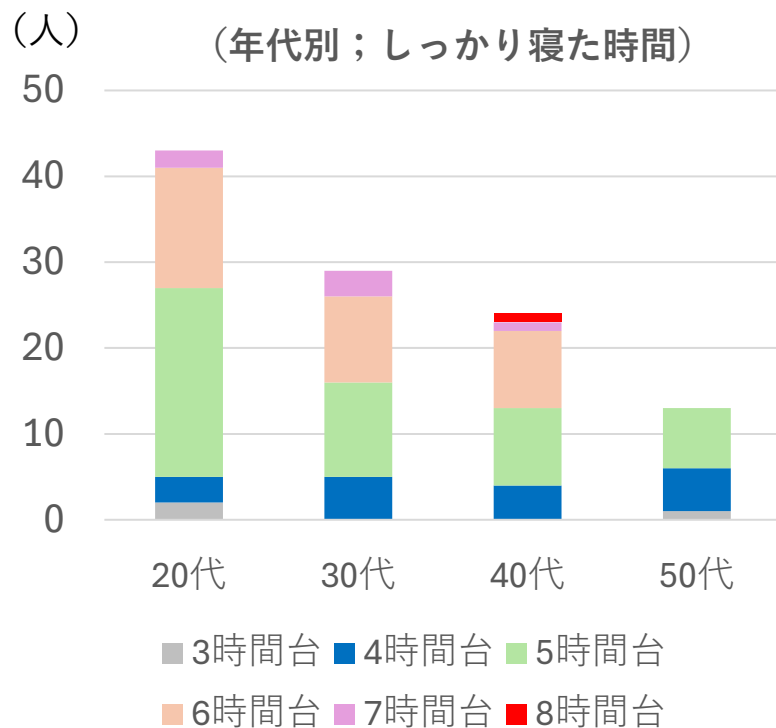
- ▶ 個人の前後比較により、適切なケアの増加（80%以上の方）
- ▶ 年代別の分析

睡眠の改善

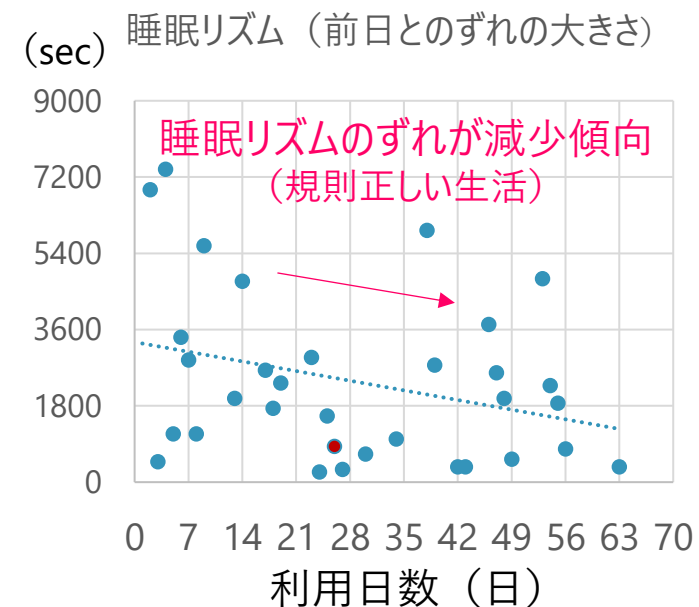
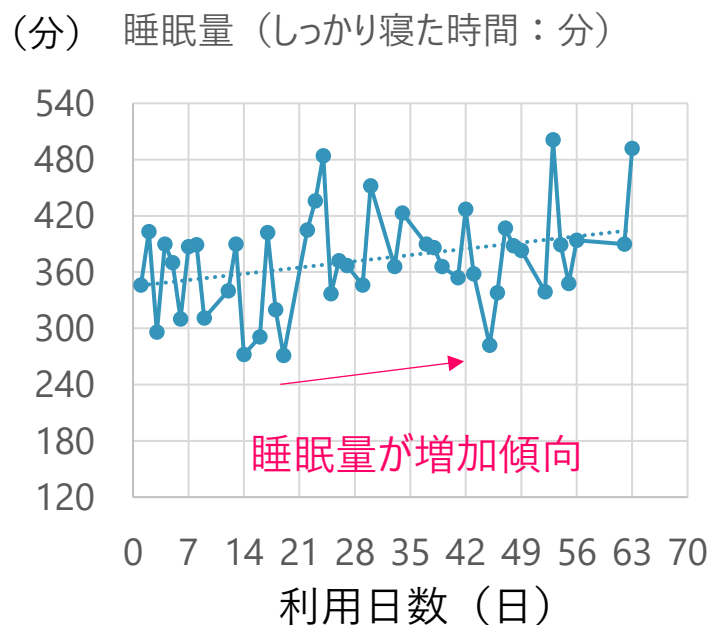
客観的なデータで、ベースラインと介入開始後の変化を明らかにします

中間集計状況（9/3-11/6）
有効データ数：N=110, 計 3,951夜

介入1週目の睡眠量の分布
(年代別；しっかり寝た時間)



<20代女性の事例／介入開始後、睡眠の改善傾向>
RizMoサービス利用 63日経過データより



介入後の成果イメージ

- ▶ 個人の前後比較により、睡眠が改善（量・質・リズムで80%以上改善）
- ▶ 年代別の分析

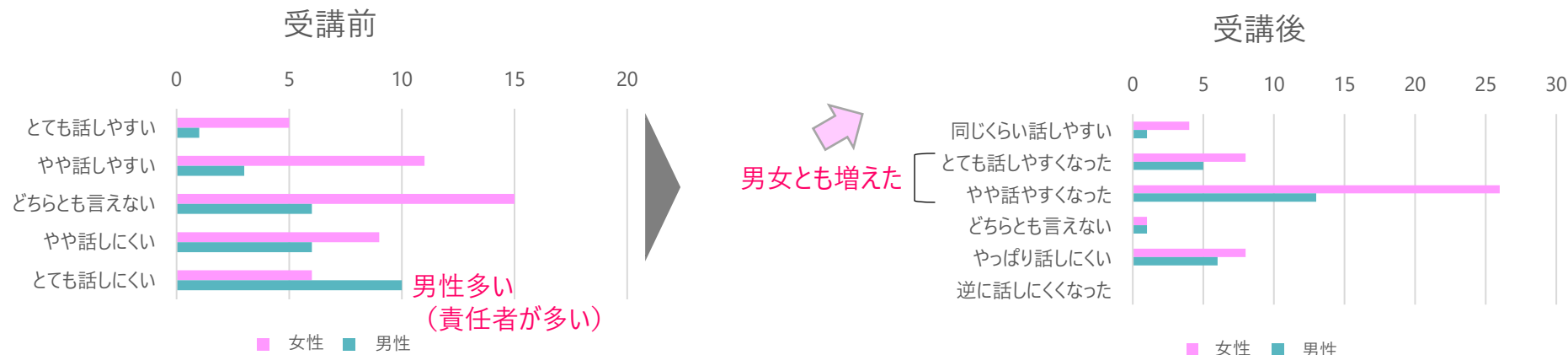
職場環境の改善

くらしアプライアンス社 4 拠点（目黒・東近江・袋井・草津） 男女73名 19グループ ※2025.11.11時点

生理前や更年期に起こる体調不調について、どの程度理解していますか？

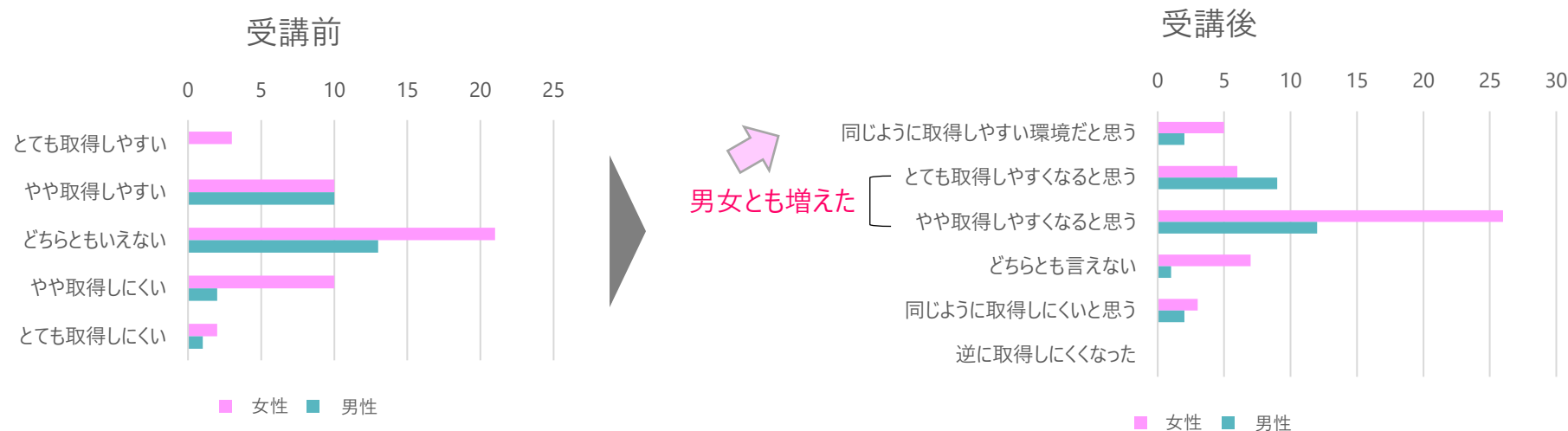


職場での女性の健康課題（PMS、更年期など）について、どの程度話題にしやすいと感じますか？



職場環境の改善

生理や更年期に関する体調不調を理由に、業務調整や休暇取得がしやすい環境だと思いますか？



(男性のみ) 女性従業員に対して、体調が悪そうなときにどのような対応をしていますか



職場環境の改善

自由意見 (回答数 男女 53人／73人) 主な分類と、一部の声を抜粋

◆もっとたくさんの社員に参加してほしい、という要望 20人 (その中で、特に男性社員や管理職の方に参加してほしい 9人)

- ・「このような機会を管理職含む社員全員に与えてほしい」
- ・「女性は知識があると思うので、男性社員の参加を増やしてほしいと思います。」
- ・「職場の男性に今日のワークショップの内容を理解してほしい」

今回のワークショップについて、非常に良かったと思って
いただけた。

そのうえで、全員参加の要望につながっている

(今後取り組みたいこと)

- ・全社員が受講できるようなプログラムをつくる
- ・新入社員の必須プログラムに組込む

◆女性の健康について理解が深まった 15人 (その中で、特に更年期について理解が深まった 8人 ※20代、30代女性が多い)

- ・「学校では生理痛などしか学ばないので、PMSや更年期を学ぶ機会ができて良かったです。」
- ・「女性の体調不良に関して理解が深まった」

健康知識については、セミナー動画の形式で配信して
いるが、視聴している方は少数。

リアルな場で、男女入り交じりの空間での学びが、
確実に理解度を高めたように感じる。

◆職場の仲間に対する対話の意識が変わった 14人 (その中で、特に男性 9人)

- ・「女性同士の同僚とも生理の話題はデリケートなため、あまり話す機会がなかったので、
新鮮な気持ちで参加できました。」
- ・「職場のメンバーがどのような悩みを持っているのか考えたくなった。」
- ・「タブーのハードルが大きく下がるきっかけになったと思います。」

男女とも、「こんなこと言ってもいいのかな」と、モヤモヤ
した壁がなくなり、この短時間で職場の雰囲気が変わ
れたと感じる。

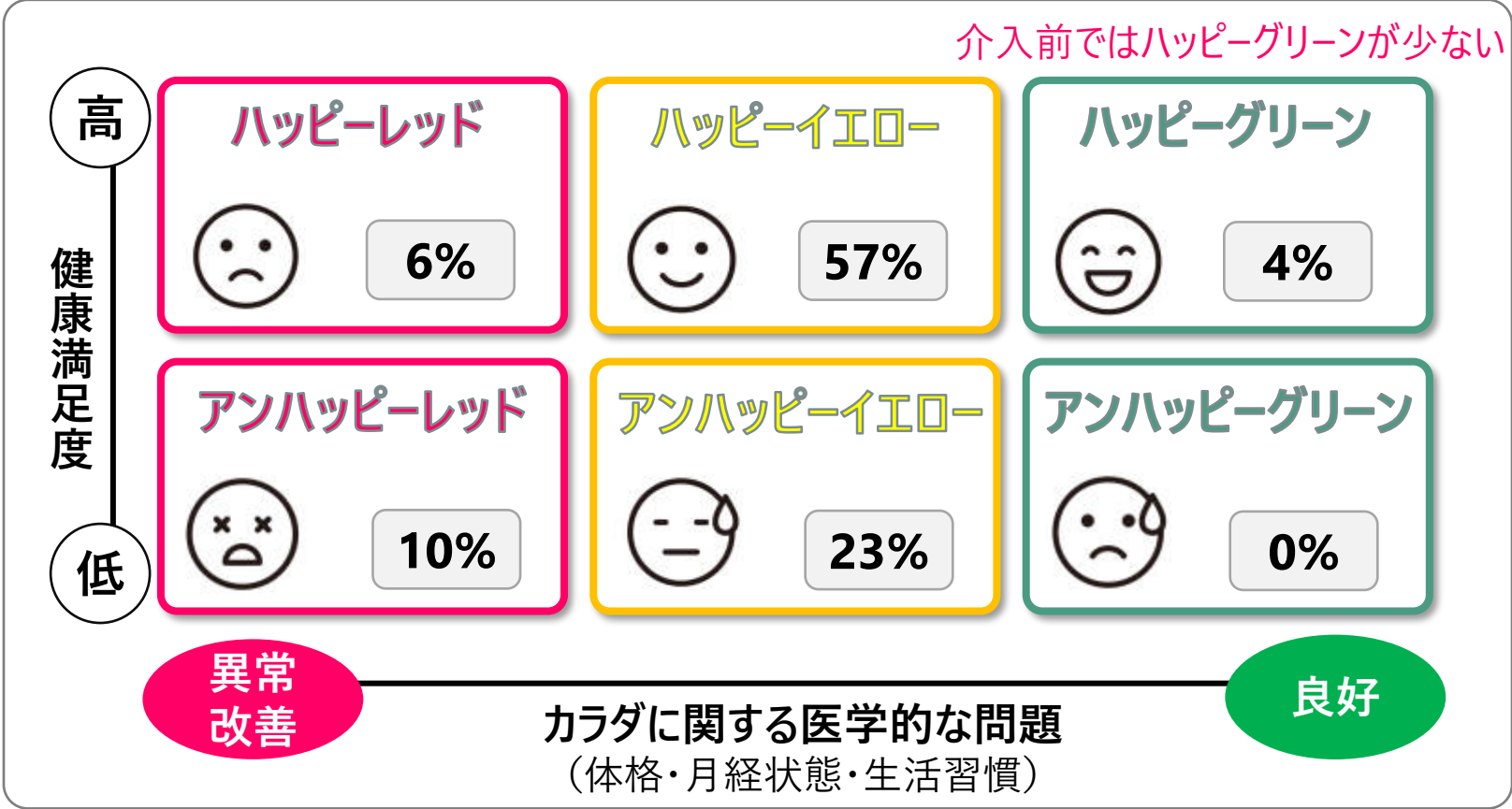
追加 ココロとカラダの分布

モニター n=115人

慶應義塾大学SFC研究所 本田先生オリジナル
各団体の健康度合いを表すことができる。
それぞれの分類のキャラクターをつかって、だれでもわかりやすくする工夫も検討

設問項目 ※点数化して分類	
2 健康満足度	現在の健康状態に満足していますか
3 身長・体重	
4 BMI	体重(kg)と身長(m)から算出する体格指数(BMI)から算出する値が普通体重かそれ以外(低体重/肥満)か
5 月経周期	月経周期は24~38日ですか
6 月経日数	月経日数は3~7日ですか
7 食事	朝食は毎日食べていますか
8 運動	運動は週100分以上していますか
9 睡眠	睡眠は6~7時間とれていますか
10 指わっか	ふくらはぎの周囲を手で囲う

※ハッピーグリーン：7点以上



介入後の成果イメージ ▶ 分布の変化 (ハッピーグリーンの増加)

体調ナビゲーションサービス RizMo

- ◆モニター募集に関して、事前のイベント、プレゼント企画など、いくつかの工夫はしたが、想像以上に社員の反応が低く、このような健康イベントなど、社内に浸透させるには、もうひと工夫が必要と感じた。（目標200人⇒応募124人）
→例えば、経営者クラスに働きかけ、経営トップが先頭に立って、社員に呼び掛けるなど必要
- ◆客観的なバイタルデータとして、睡眠状態を分析した結果、一部で睡眠時間の増加および睡眠リズムのズレの減少が見られたため、一つの健康指標として期待できそう。


















健康相談サービス

- ◆利用率が15%と非常に低い
 - ・健康課題の悩みが深い人15%が利用していると推定。
 - ・軽微な健康課題を持っている人51%は、相談するほどでもないということで利用していないと推定
→残りの期間で、軽微な悩みでも一度は相談してみることをお勧めする

職場ワークショップ

- ◆当初予定していたモニターとは違う人の参加になったが、ワークショップ自体の意識変化は確実に見られているため、職場環境の改善効果としては、有効と考える。
- ◆もし、モニター参加者に上記サービスとセットで提供できた場合、ヘルスリテラシーが高まっている状態で、職場環境が改善されることにより、さらに心身共に働きやすい状態になると考えられる。

今後のスケジュール

		8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
RizMoサービス	モニター募集							
	サービス実施		 12/15まで実施					
健康相談サービス	サービス実施		 12/15まで実施					
基礎知識セミナー 動画	配信		 			 残り11月、12月配信		
職場ワークショップ	参加者募集							
	実施 & 成果検証			  	  	残り2拠点（彦根・神戸）で実施		
成果測定 & 報告	アンケート					 12/16～ 事後アンケート		
	分析 & 報告書					