



SUSTAINABLEME

令和3年度フェムテック等実証事業 事業報告

株式会社SUSTAINABLEME

(旧株式会社Rubans 8月20日 登記変更)

SUSTAINABLEME Co.,Ltd.

「どの年代の女性も心身ともに健やかに自己実現できる社会」そんな未来を目指しています。
そのために、人とテクノロジーの「つながり」を意図したサービスを通して人々の健康意識を高める循環を生み出し、人々を心身ともに健やかに、そして自己実現に近づけていきます。

会社概要

会社名	株式会社SUSTAINABLEME（サステイネーブルミー）
代表者	後藤 友美
設 立	2021年1月15日
所在地	京都市右京区西院久田町21-1-412

Philosophy

Purpose	健やかな心身を通して輝く人を増やす
Vision	いくつになっても私を諦めない
Mission	つながりで健康意識を高める循環を生み出す

提供サービス

FeMind

女性向けヘルスケア：包括的フェミニンケア講座
女性自身がカラダの変化を楽しみながら
やりたいことや夢を諦めないココロとカラダ作り



FeMind

mystyle

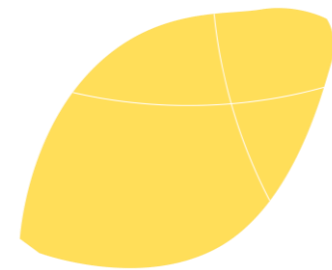
女性向けキャリア支援・ビジネス支援サービス
女性自身が自らキャリアを切り拓いたり
独立したりすることを支援する講座とメンタリング



mystyle

rubans

妊娠出産育児オンラインサービス
産前産後ママたちに向けた
産前産後ケア専門家・そのサービスの紹介と情報提供



rubans

「どの年代の女性も心身ともに健やかに自己実現できる社会」そんな未来を目指しています。
そのために、人とテクノロジーの「つながり」を意図したサービスを通して人々の健康意識を高める循環を生み出し、人々を心身ともに健やかに、そして自己実現に近づけていきます。

会社概要

会社名	株式会社SUSTAINABLEME（サステイネーブルミー）
代表者	後藤 友美
設 立	2021年1月15日
所在地	京都市右京区西院久田町21-1-412

Philosophy

Purpose	健やかな心身を通して輝く人を増やす
Vision	いくつになっても私を諦めない
Mission	つながりで健康意識を高める循環を生み出す

提供サービス

FeMind

女性向けヘルスケア：包括的フェミニンケア講座
女性自身がカラダの変化を楽しみながら
やりたいことや夢を諦めないココロとカラダ作り



mystyle

女性向けキャリア支援・ビジネス支援サービス
女性自身が自らキャリアを切り拓いたり
独立したりすることを支援する講座とメンタリング



rubans

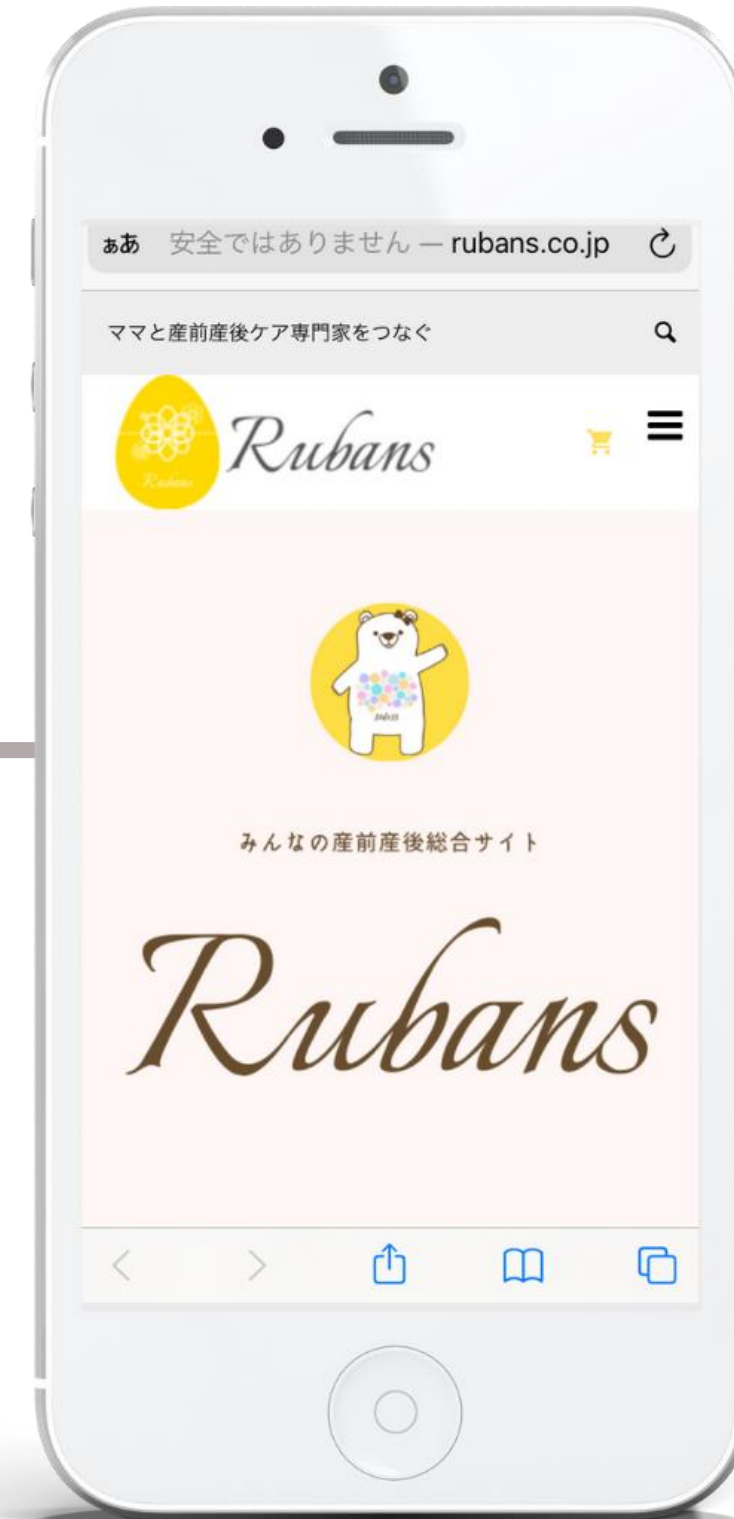
妊娠出産育児オンラインサービス
産前産後ママたちに向けた
産前産後ケア専門家・そのサービスの紹介と情報提供



ママ



悩みを解決したい



専門家



新規顧客を獲得したい

妊娠、出産、育児を支える専門家とママを繋ぐオンラインマッチングプラットフォーム

妊娠出産を不安に変えないために
正しい知識を提供し
繋がる安心を届ける



企業や自治体、組織団体へのサービス展開をしたい

令和3年度フェムテック等実証事業



相談サービス

- 24時間利用可能
- いつでも相談できる
- 専門家からのフィードバック



セミナー事業

- 女性の健康セミナー
- 従業員、管理職向けWS
- 自分に合った健康情報



労働環境コンサル

- 職場環境コンサルテーション
- 管理職向け女性健康セミナー

セミナー事業へのニーズ・問い合わせ



相談サービス

- 24時間利用可能
- いつでも相談できる
- 専門家からのフィードバック



セミナー事業

- 女性の健康セミナー
- 従業員、管理職向けWS
- 自分に合った健康情報



労働環境コンサル

- 職場環境コンサルテーション
- 管理職向け女性健康セミナー

4コース 300ページにわたるテキスト開発

パーソナライズされたフェミンケアの実現

やったこと

認可小規模保育園 こどもみらい園の保育士 8 名に
フェミニンケアのセミナーを実施

ニーズ

20~60代の幅広い年齢層の女性保育士が、月経に関する
不調やメンタルヘルス不調を抱え、改善を求めている

評価

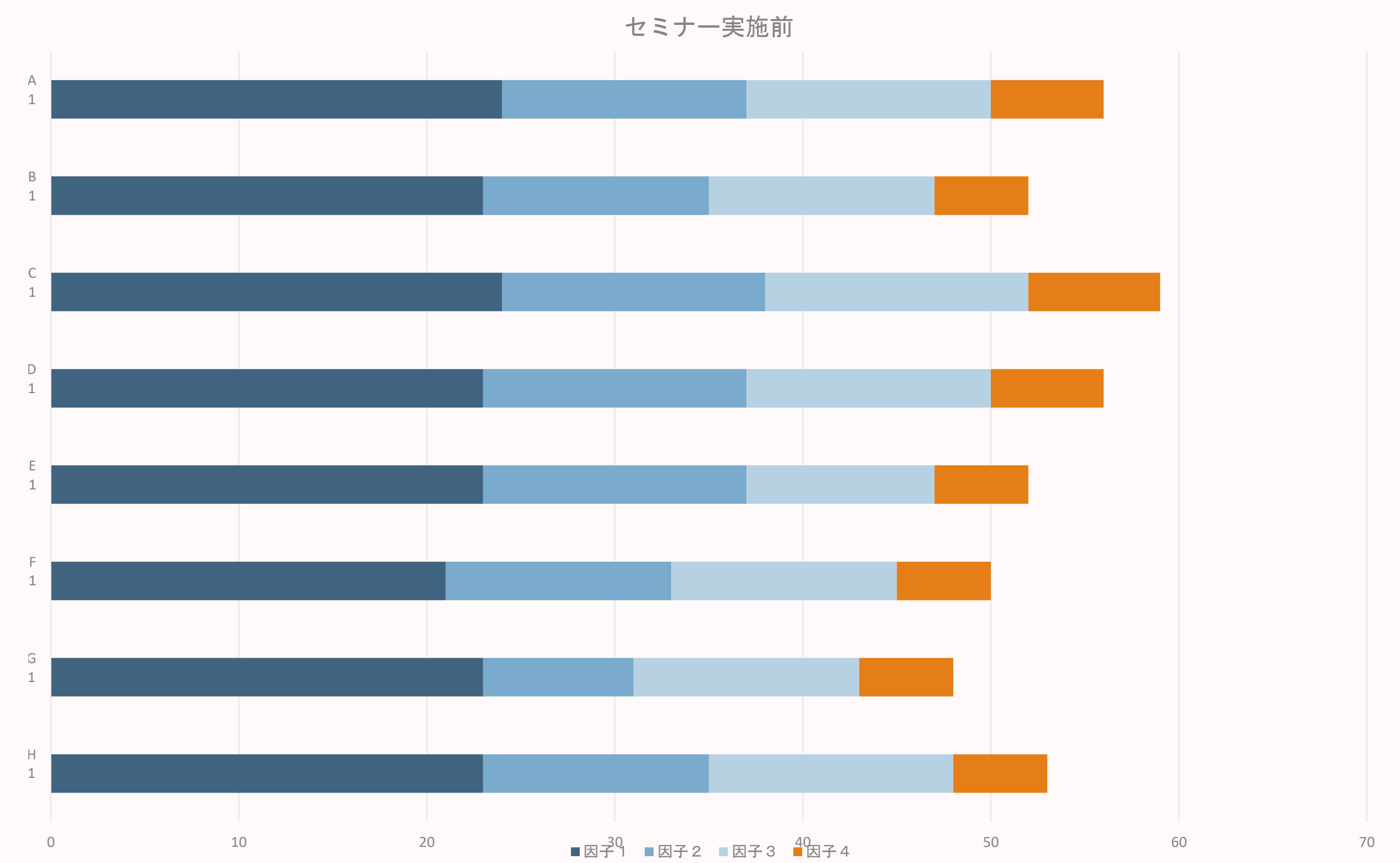
オリジナル問診票とアンケートで、
セミナー受講前後のウィメンズリテラシーの変化を調査したところ、
40点→60~70点へ、平均60%以上の向上が見られた



測定方法

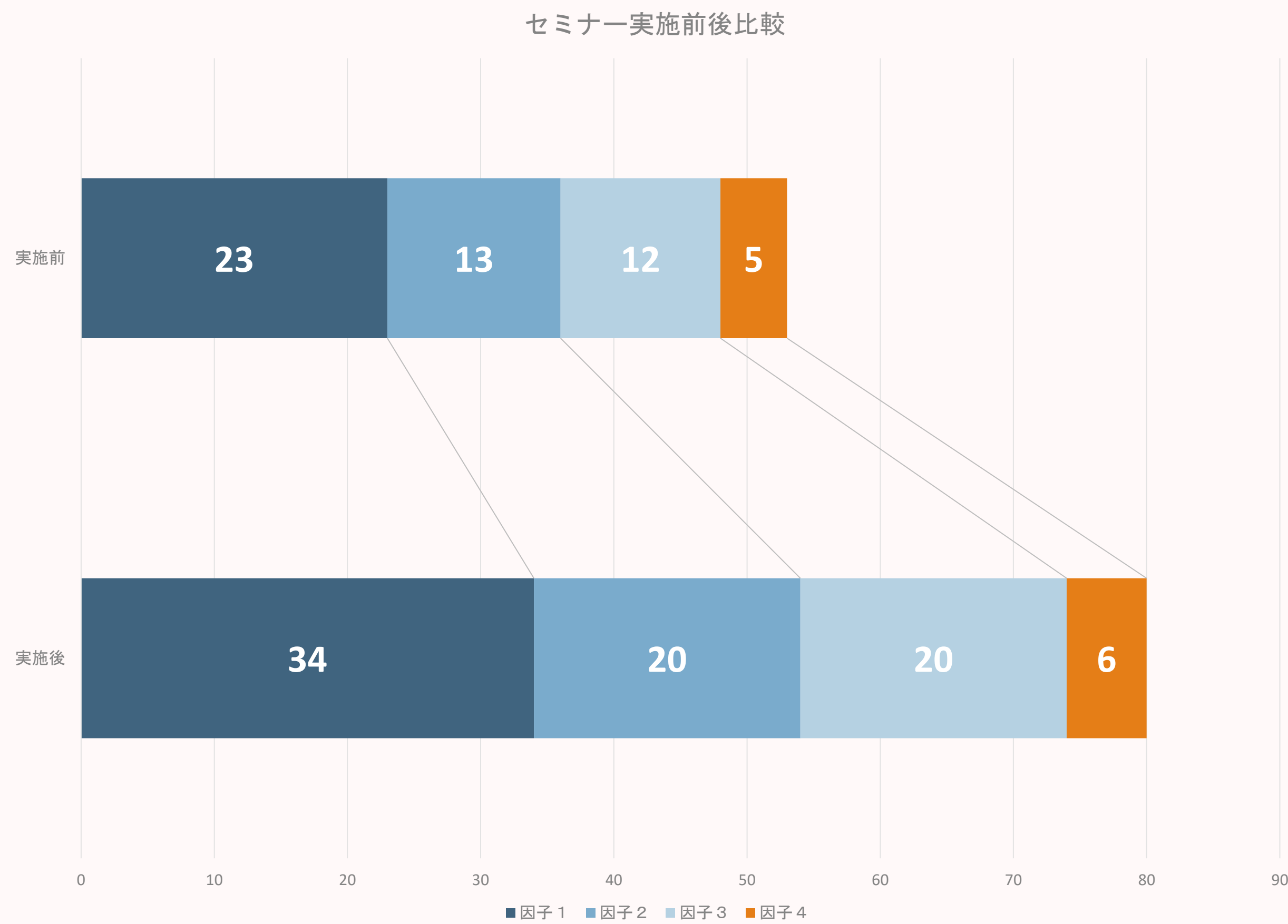
日本人の働く女性を対象に女性生殖器特有の疾患 を予防および早期発見するために開発された、性成熟期女性のヘルスリテラシー尺度2(以降、ヘルスリテラシー尺度)を使用した。ヘルスリテラシー尺度は「女性の健康情報の選択 と実践」、「月経セルフケア」、「女性の体に関する知識」、「パートナーとの性相談」の 4 因子、21 項目によって構成されている。各項目に関して「あてはまる」、「ややあてはまる」、「あまりあてはまらない」、「あてはまらない」の 4 段階で評価した。

表 1. 性成熟期女性のヘルスリテラシー尺度	
項目	
1. 女性の健康情報の選択と実践	
1.1	自分の体について、心配ごとがあるときは、医療従事者（医師・保健師・看護師・助産師等）に相談することができる
1.2	インターネット・雑誌等で紹介されている女性の健康についての情報が正しいか検討することができる
1.3	自分の体調を維持するために行っていることがある
1.4	女性の健康についての情報がほしいときは、それを手に入れることができる
1.5	女性の健康についてのたくさんの情報から、自分に合ったものを選ぶことができる
1.6	医療従事者（医師・保健師・看護師・助産師等）のアドバイスや説明にわからないことがあるときは、尋ねることができる
1.7	日常生活の中で見聞きする女性の健康についての情報が、理解できる
1.8	自分の体のことについて、アドバイスや情報を参考にして実際に行動することができる
1.9	医療従事者（医師・保健師・看護師・助産師等）に相談するときは、自分の症状について話することができる
2. 月経セルフケア	
2.1	自分の月経周期を把握している
2.2	体調の変化から月経を予測することができる
2.3	月経を体調のパロメーター（基準・目安）にしている
2.4	月経時につらい症状があるときは、積極的に対処法をおこなっている
2.5	月経に伴う心身の変化に気づいている
3. 女性の体に関する知識	
3.1	月経のしくみについての知識がある
3.2	妊娠のしくみについての知識がある
3.3	子宮や卵巣の病気についての知識がある
3.4	性感染症の予防についての知識がある
3.5	避妊の方法についての知識がある
4. パートナーとの性相談	
4.1	必要なときは、パートナーと避妊について話し合うことができる
4.2	パートナーと性感染症の予防について話し合うことができる



測定方法

日本人の働く女性を対象に女性生殖器特有の疾患を予防および早期発見するために開発された、性成熟期女性のヘルスリテラシー尺度2(以降、ヘルスリテラシー尺度)を使用した。ヘルスリテラシー尺度は「女性の健康情報の選択と実践」、「月経セルフケア」、「女性の体に関する知識」、「パートナーとの性相談」の4因子、21項目によって構成されている。各項目に関して「あてはまる」、「ややあてはまる」、「あまりあてはまらない」、「あてはまらない」の4段階で評価した。



因子1：33%向上、因子2：34%向上、因子3：38%向上、因子4：5%向上

性成熟期女性のヘルスリテラシー尺度のうち、2. 月経セルフケアおよび3. 女性の体に関する知識において本セミナー事業を通しリテラシー向上されたことが示された。
一方で、4. パートナーとの性相談においては5%の向上に留まった。

本結果より、本セミナー事業はウィメンズヘルスリテラシー向上に寄与することが示されたが、パートナーとの関係性や性感染症に関する項目が他の項目に比べると少なく、パートナーシップ並びに不妊治療を含めたヘルスリテラシーを向上させる基盤づくりの必要性が示された。

某百貨店

某広告代理店

某自治体



ニーズ

フェムテック商品展開、
女性のライフスタイル・
ヘルスケア支援をする中
、女性のコミュニティ作
りの一環としてセミナー
をやってほしい。

来年度入社する新人研
修の一環として、女性
新入社員が周りに相談
できないと抱え込む前
に、セミナーを実施し
てほしい。

製造業の中小企業も多く
男性社会が色濃く残る中
、行政ととして民間の女
性活躍を推進したく、
リテラシー向上のセミナ
ーをしてほしい。

企業や自治体とセミナー事業などの要件定義中。



概要

一般社団法人日本産前産後ケア子育て支援学会の令和3年度フェムテックセミナーを企画補佐・運営を行った。



ニーズ

フェムテックサービスをより活用するべくウィメンズヘルスリテラシー向上をテーマにしたセミナーを行った



評価

初のセミナーにも関わらず、約100名の集客があり、事後アンケートでは、フェムテック市場について知れた、フェムテックとの融合を図るためにもウィメンズヘルスリテラシー向上支援が重要であると感じた等とコメントも見られ、フェムテックセミナーに対するニーズが顕著であることがわかった。

令和3年度フェムテックセミナー

主催 | 一般社団法人日本産前産後ケア・子育て支援学会



開催日 |
12月4日-5日

開催場所 |
オンライン

本セミナーは以下の研修に該当いたします
作業療法士の方 | SIG認定セミナー
助産師の方 | 2022年度アドバンス助産師更新要件「ウィメンズヘルスケア研修」・2022年アドバンス助産師更新要件「選択研修」(申請中)

開催概要

🏠 開催日 | 令和3年12月4日-5日(2日間)

📖 開催場所 | オンライン開催

🎧 開催形式 |
・開催日当日は事前収録した講座を受講していただきます
・開催ご1週間アーカイブ配信を行います
・当日ご参加が難しい場合はアーカイブにてご受講ください
・アーカイブ視聴ご希望の場合も事前申し込みが必要です
・各種単位取得希望の方は当日出欠確認を行います

📄 参加費 | 事前申し込み制

	1日参加	両日参加
学会員	2,000円	3,600円
非学会員	3,000円	5,000円

📄 参加申込 | Peatixよりお申し込みください
<https://femtec-seminar.peatix.com>

プログラム

- 1日目
- フェムテックの定義をめぐって
学会代表理事 林 謙治 氏
 - 女性のライフステージごとの健康問題およびフェムテックの意義
慶應大学名誉教授 吉村 泰典 氏
 - フェムテック製品の進歩
国立看護大学 渡邊 香 氏
 - 女性のウェルネスからみるフェムテックの活用
群馬県立女子大学 対馬ルリ子 氏
 - オールドテックの活用-東洋医学の立場から
千葉大学附属病院 平崎 能郎 氏
 - 生殖医療の進歩と将来の展望について
山王病院名誉院長 堤 治 氏
 - 不妊治療の市場-健康保険適用との関連において
福知山公立大学 岡本 悦可 氏
- 2日目
- 米国のフェムテック産業について
吉村 亜希子 氏, Miki St John 氏
 - フェムテック事業の展開
株式会社エムティアイ 日根 麻綾 氏
 - AIアプリを用いた女性の包括事業
助産師 やまがたてる え氏、クレシェンコ・アンナ氏
 - ビッグデータを用いた月経周期の再評価
東京医科歯科大学 辰巳 嵩征 氏
 - 妊娠中・産後のフェムテック・遠隔医療
株式会社Kids Public 重見 大介 氏
 - 更年期以後の健康課題とフェムテック
慶應義塾大学医学部衛生学公衆衛生学教室 飯田 美穂 氏
 - リプロダクティブ・ヘルス/ライツとフェムテック
淀川キリスト教病院 柴田 綾子 氏

※上記プログラムは一部変更となる場合がございます

セミナー特設ホームページ | <https://femsemi.jimdofree.com>

1. セミナーの引き合いの一方、相談サービス、労働環境コンサルのニーズが低い。
2. 女性社員の健康課題改善に着目した相談サービスや労働環境コンサルではなく、広義のダイバーシティ推進や経営コンサルを包含したサービスを求める声が多い。



相談サービス

- 24時間利用可能
- いつでも相談できる
- 専門家からのフィードバック



セミナー事業

- 女性の健康セミナー
- 従業員・管理職向けWS
- 自分に合った健康情報



労働環境コンサル

- 職場環境コンサルテーション
- 管理職向け女性健康セミナー

1. セミナーの引き合いの一方、相談サービス、労働環境コンサルのニーズが低い。
2. 女性社員の健康課題改善に着目した相談サービスや労働環境コンサルではなく、広義のダイバーシティ推進や経営コンサルを包含したサービスを求める声が多い。

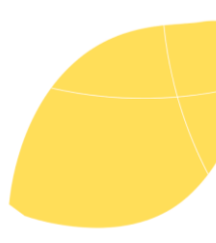
某メーカー 「女性の健康改善テーマだと当社としては、テーマとして狭い。
LGBT、外国人労働者も含めた包括的ダイバーシティ推進の評価改善システムの導入を求めている」

某IT企業 「すでに様々なウェルネス系サービスを導入していて、評価と選定の時期に該当する。**人事コンサルとして、導入済サービスの評価と整理を一緒にしてくれるのであれば検討余地あり**」

某広告代理店 「『**中小企業向け×人事評価・経営支援**』で個別コンサルするサービスを共同開発できないか」

- 1.企業の福利厚生でなくても、女性の心と体のリテラシーを包括的に勉強したい女性個人もいる。
- 2.専門家自身が、女性向けヘルスケアについて包括的に勉強したい。
- 3.専門家自身が、より多くの女性を支援するために、ビジネススキルやキャリア開発を求めている。

→事業の内容を3事業柱にピボット

	 FeMind	 mystyle	 rubans
提供内容	包括的フェミニンケア講座	ビジネススキル支援講座	産前産後ケアマッチング
対象	専門家・一般女性向け 企業・団体へは  FeMind+biz	専門家向け	専門家・一般ママ向け
サービス背景	- 女性の性について学ぶ機会の損失 - 子宮にかかる負担期間の延長 - 閉経後の寿命の延伸 - フェミニンケアを正しく学ぶ機会がない	- 医療の知識技術があってもビジネススキルを学んだことがない - キャリアの作り方がわからない - オリジナルコンテンツが作れない	- 孤独な妊娠出産子育て - 産後うつ - サポーターの所在が不明
提供価値	- フェミニンケアを通して自分の体を知る - フェムテックについて知ることができる - 人に伝え多くの女性を輝かせることができる	- ビジネス・キャリアスキルを磨くことができる - 独立などキャリアの幅が広がる	- 全国各地のサポーターを検索することができる - サポーターのサービスを予約できる

当初のプラン

多くの女性を
支援するために、

- 個人向けには、rubans
- 企業向けには、
①rubansのオンライン相談
に、②セミナーと ③組織改
善コンサルを加えた事業を企
業の福利厚生として展開する

学び

企業

- 女性社員のリテラシー向上目的など、セミナー単体のニーズはある。
- 他方、オンライン相談と組織改善コンサルについては、女性特化型より、広義のダイバーシティ推進と人事・経営コンサルを求めている

専門家

- 女性向けヘルスケアについて包括的に勉強したい。
- より多くの女性を支援するために、ビジネススキルやキャリア開発を求めている。

女性個人

- 女性の心と体について勉強したい個人もいる。

今後のプラン

多くの女性にリーチし、
支援するために
専門家向けサービスをリッチにし、
3つの事業柱で行う、

FeMind

包括的フェミニンケア講座
フェミニンケア専門家養成講座



FeMind

mystyle

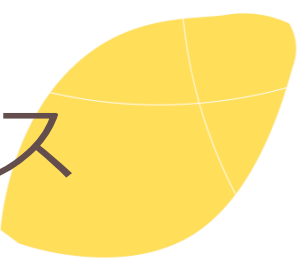
女性向けキャリア支援
ビジネス支援サービス



mystyle

rubans

妊娠出産育児オンラインサービス



rubans

＼ みんなたいせつなわたし ／

SUSTAINABLEME

SUSTAINABLEMEとは「持続可能なわたし」という意味があります

みんなひとりひとりが「大切なわたし」です

女性×フェミニンケア×ビジネス支援で

妊娠・出産～更年期～シニア期まで

女性自身がわたしを大切にしながら女性であることを楽しみ

どの年代の女性も自分らしい人生を諦めず健やかに自己実現できる

ウェルビーイングな社会を目指して活動しています

▶ お問い合わせ Mail : info@sustainableme.co.jp

SUSTAINABLEME Co.,Ltd.