

【成果報告】 働く女性の睡眠改善プログラム 実証事業

沖縄セルラー電話株式会社
営業本部
ビジネス開発部

- ①事業計画
- ②実施計画に基づき実施したこと
- ③本事業の成果と課題
- ④今後の事業展開

事業計画

働く女性の睡眠改善プログラム実証事業

【事業設計の背景】

世界的に様々な論文等では女性の多く（40歳～59歳）が不眠になると言われている。
また不眠は働く女性にとって生産性を低下させる要因となっており、QOLの低下に繋がっている。
不眠の原因は様々であるが、「睡眠」を可視化することで、適切な対処をすることができる。

【事業目的】

働く女性の「睡眠」の可視化およびフェムテック企業監修のリトリートプログラムの実施により「不眠症」の原因の特定と改善を図り、働く女性が職場で最大限能力を発揮できる環境構築を目指す。

リトリートとは・・・ 忙しい毎日を忘れて心と体を休めリフレッシュすること

専用のウェアラブルデバイスにて計測した睡眠データを基に
リトリートプログラムを実施し不眠症状の改善を図る。
参加者のうち80%以上の睡眠の改善を目指す。

ウェアラブルデバイスで睡眠データを計測
不眠症状を検知



検知したデータを基にプログラムを実施
不眠症状の改善を図る

心と身体の再構築をめざすリトリートプログラム



人生100年時代を
生きる健康と免疫



健康長寿、美しく輝くための
女性の統合医療



睡眠を助けるツボ、
お灸、セルフケアのコツ



自分でも楽に続けられる
ヨガと運動



交感神経を緩める
アロマ・マッサージ



不安を軽減させる
マインドフルネス



より良い睡眠習慣を
作るためのアドバイス



身体の変化と向き合い
輝きながら動くコツ



自分に気づきコーピング
(ストレス対処)に
役立つ色彩療法

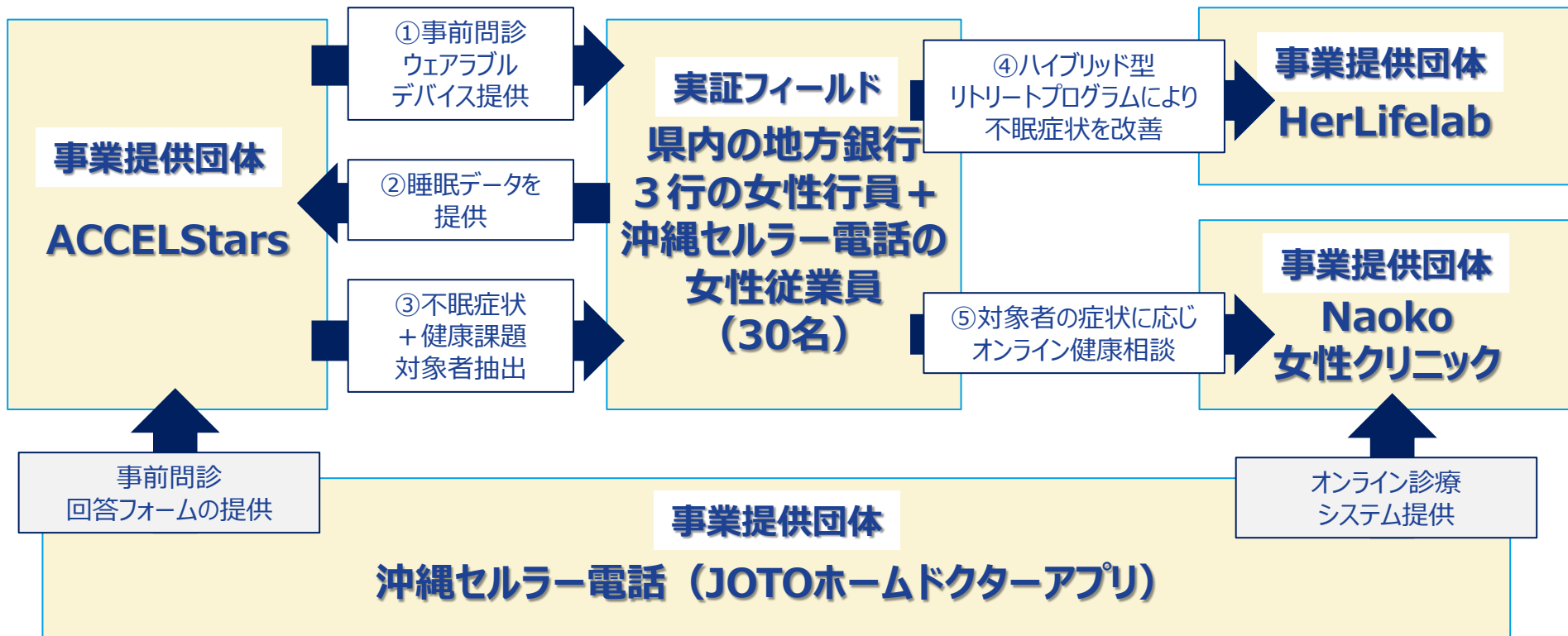


専門家に気軽に相談でき、
悩みを共有できる仲間と
過ごす素敵な時間と空間



対象：事前問診/アンケートの結果を基に選定された30名

事業の全体イメージ



		2022年						2023年		
実施事項		7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1. 参加者募集	1.1 エントリーの募集									
	1.2 事前問診／アンケートの実施									
2. 対象者抽出	2.1 ウェアラブル端末の着用による睡眠データの抽出									
	2.2 不眠症の対象者抽出									
3. サービスの提供	3.1 オンラインセミナーの実施									
	3.2 リトリートプログラムの実施									
	3.3 オンライン相談の実施									
4. 効果検証(睡眠データの抽出／終了時アンケート)	4.1 睡眠データの計測									
	4.2 アンケート実施									
	4.3 睡眠データ分析									
5. 成果報告纏め										
6. 報告										

事業計画に基づき実施したこと

①事業の告知

＜期間＞
8月1日（月）～8月12日（金）



協力企業の人事部を通じ
対象となる女性社員へ告知

②事業へエントリー

＜期間＞
8月1日（月）～8月12日（金）



JOTOホームドクターアプリにて
健康課題の把握のための
事前問診/アンケートに回答頂き
事業へエントリー

③ウェアラブルデバイス着用

＜期間＞
8月26日（金）～9月2日（金）



選定された対象者に
ウオッチ型のウェアラブルデバイスを
睡眠時8日間着用いただきます。
※着用期間中、睡眠に関する
問診を毎日回答いただきます。

④睡眠データの抽出・分析

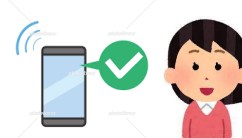
＜期間＞
9月5日（月）～9月30日（金）



着用いただいたデバイスを回収し
計測した睡眠データを
事業事務局にて分析します

⑤対象者に通知

＜期間＞
9月5日（月）～9月30日（金）



対象者に通知し
リトリートプログラムの
参加日程を連絡します

⑥オンラインセミナー

開催日程：9月中を予定
※別途ご案内します



専門家の先生による
「女性の健康に関するセミナー」に
オンラインで受講いただけます
※エントリー頂いた方全員が受講対象
セミナー動画はアーカイブにて
後日視聴することもできます。

⑦リトリートプログラム

＜期間＞
10月1日（土）～11月30日（木）



⑤にて対象となった
30名の方限定

専門家による
リトリートプログラムに参加

⑧オンライン相談

症状に応じて実施



症状に応じNaoko女性クリニック
高宮城先生とのオンライン相談を受診

⑨ウェアラブルデバイス着用

＜期間＞
11月1日（火）～11月30日（水）



リトリートプログラム/オンライン相談
終了後、睡眠の改善効果の計測のため
ウェアラブルデバイスを再度
睡眠時8日間着用いただきます
※着用期間中、睡眠に関する
問診を毎日回答いただきます。

⑩実施後アンケート回答

＜期間＞
2月～



リトリートプログラム実施後
プログラムによる睡眠の改善
および本事業全体を通しての所感について
アンケートにて回答いただきます

⑪実証結果のご報告

＜期間＞
2月～3月中



実証事務局にて最終結果を取りまとめ
レポートにてご報告します

対象者向けにHerLifeLabによる オンラインセミナーを実施

日程 : 2022年9月25日(日)
※YouTubeにてアーカイブ視聴も可能

<内容>

女性の眠りの特徴や健康課題の説明や
それらを改善する為のセルフケアについて指導



2022.09月25日(日)
10:00~11:30

働く女性の眠りと健康

ZOOMにて オンライン セミナー

セミナー動画は後日アーカイブ視聴できます

参加方法: QRコードスキャン又はリンクをクリックしてください。



<https://tinyurl.com/2p97pphy>

お気に入りの飲み物を片手にお気軽に耳だけ、声だけでも参加ください!

内容



エリセーバ オリガ
(えりせーば オリガ)
医学博士
免疫学者
女性の健康学会アドバイザー

~女性ホルモンと一生~

~女性眠りの特徴と課題~
最新科学情報

~心と身体に効く色彩療法~
色で自分に気づいてみませんか?

~身体の声が教えてくれること~
ツボを使ったセルフケア
始めてみませんか



高宮城 直子
(たかみや 直子)
Naoko 女性クリニック院長。
産婦人科専門医
女性ヘルメスケア専門医
メノポーズカウンセラー



坂名城 初美
(はなしろ はつみ)
産業カウンセラー
カラーアロマインストラクター
色彩セラピスト



大城 千夏
(おしろ ちなつ)
鍼灸師
ヨガインストラクター
整体セラピー

女性は、いつもホルモンの絶え間ない変化の波乗りをしています。多くを要求される職場環境では、女性が効率的であるために心理面と身体面で適応することが求められます。一方、社会ではその努力が見過ごされたり、過小評価される傾向があります。

働く女性のねむりの課題とWell-being への影響についてお話しします、どうぞお気軽にご参加いただき、これからの生活にお役立てください。

お聞き合わせ先: 080-3784-9063 <https://www.herlifelab.com>

住所: 904-0495 沖縄県国頭郡恩納村谷茶1919-1 OIST イノベーションスクエア・インキュベータ

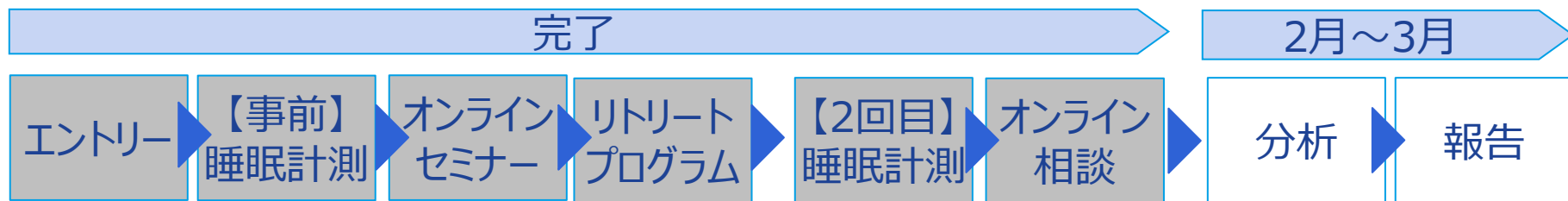
リトリートプログラムの実施

同様の悩みを持たれている対象者同士でのディスカッション
ヨガやマッサージのセルフケア指導、リラクゼーションなどを体験いただきました



本事業の成果と課題

対象者向けプログラムが終了し効果検証中



参加者数のサマリ

項目	目標	結果
エントリー	100名	45名
オンラインセミナー	100名	30名
リトリートプログラム	30名	26名

65.4%の対象者の睡眠時間が維持改善

睡眠時間の改善

	中央値	平均値	最大値	最小値
1回目	6:10:45	6:11:59	7:52:00	3:00:30
2回目	6:18:45	6:14:25	8:03:30	4:22:00

結果サマリ

	該当数	構成比
改善	10	38.4%
維持	7	26.9%
悪化	9	34.6%

77.6%の対象者の睡眠効率が維持改善

睡眠効率（睡眠の質）の改善 ※就寝中の中途覚醒

	中央値	平均値	最大値	最小値
1回目	90%	87%	98%	64%
2回目	89%	87%	95%	66%

結果サマリ

	該当数	構成比
改善	2	0.7%
維持	20	76.9%
悪化	4	15.3%

睡眠時間または効率のいずれかで 改善効果が見られたのは26名中9名であった

改善結果の傾向

睡眠時間、睡眠効率ともに改善した

1

いずれかが改善、いずれかは維持

8

いずれも維持

7

いずれかが改善、いずれかは悪化

3

いずれかが維持、いずれかは悪化

5

どちらも悪化

2

課題点や良かった点（アンケート結果含む）

課題点

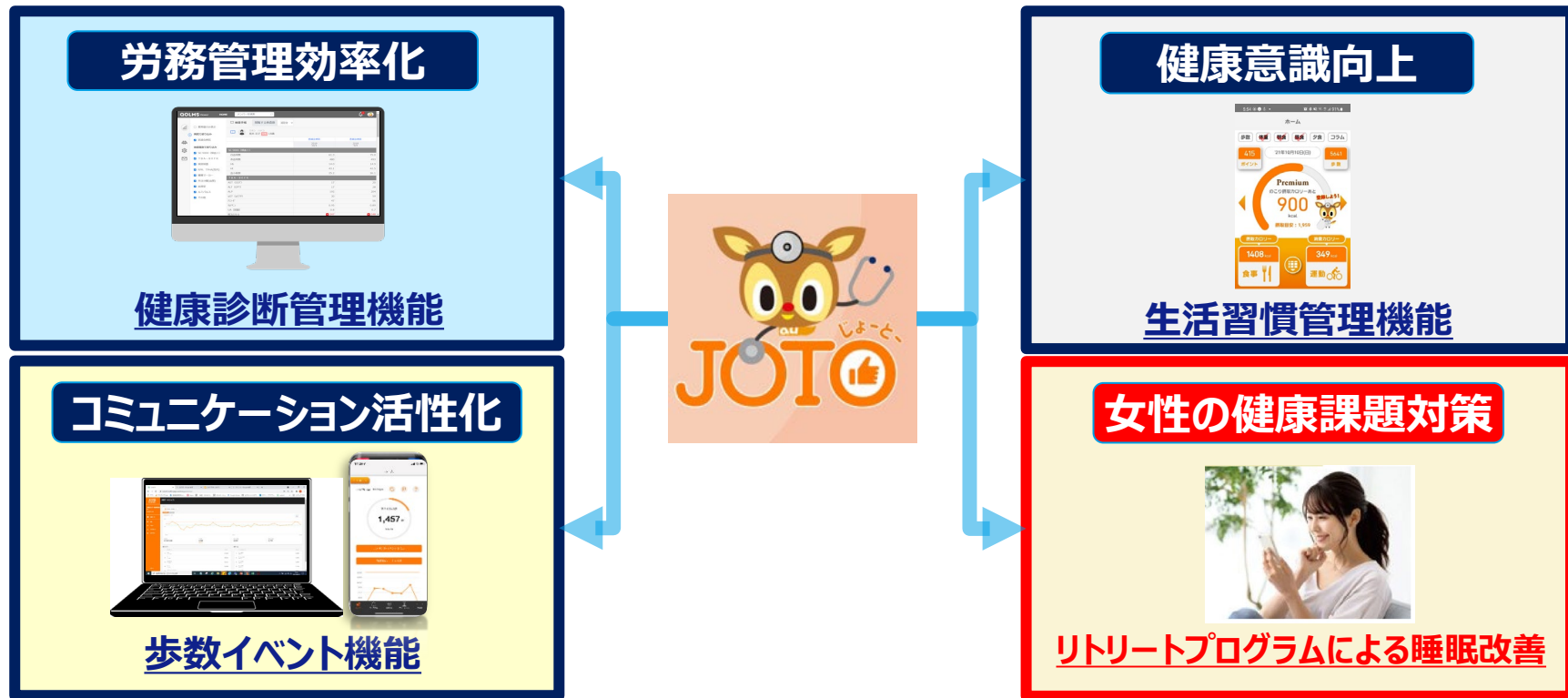
- ①事業の応募数が想定よりも少なかった
- ②ウェアラブルデバイスの発送や回収の手間がかかった
- ③リトリートプログラムの日程調整が難航した
- ④80%の睡眠改善の目標を大きく下回った
- ⑤デバイスの付け忘れがあった
- ⑥セルフケアに関するモチベーション維持が課題

良かった点

- ①本プログラムに参加し自身の睡眠や生活習慣について変化を加えたと答えた方が75%、またその継続率に関しても83%であった
- ②そもそも本事業に自ら参加を申し出たこと自体が、自身にとって良い影響があったと参加者からの感想を頂けた。
- ③セルフケアを続けることで夜起きる回数が減り、疲れが残りにくくなったとのお声があった。
- ④プログラムに参加する事で自身の睡眠課題に気づけたと答えた方が75%であった。

今後の事業展開

弊社提供の健康経営サポートサービス JOTOホームドクターfor Businessのサービスとして展開を検討



企業向けの福利厚生サービスとして 沖縄県内の働く女性の活躍推進を目指す



Our Mind, Timeless

Our Challenge, Timeless

沖縄セルラー