

令和5年度 経済産業省

「フェムテック等サポートサービス実証事業」

働く更年期女性の不調改善と  
職場での男性のサポート体制構築事業  
最終報告

パラマウントベッド株式会社

# パラマウントベッド株式会社（代表団体）について



- ・ 創業 : 1947年
- ・ 本社 : 東京都江東区
- ・ 事業内容 : 医療・介護用ベッド等および什器備品の製造、販売  
医療福祉機器および家具等の製造、販売  
上記品目に関する輸出入、リース、レンタル、および保守・修理

## 1. 医療



## 2. 介護



## 3. 健康



# パラマウントベッド睡眠研究所について

眠りを科学的視点で裏付ける、  
パラマウントベッド睡眠研究所。

睡眠研究所

『パラマウントベッド睡眠研究所』は、  
パラマウントベッド株式会社・技術開発本部より  
独立し、睡眠研究の専門部門として設立。

- 睡眠に関する研究、および要素技術の開発
- 睡眠に関する製品の評価
- 睡眠に関する情報の収集、発信

# Active Sleepについて

- 入眠時や起床時に合わせて自動で動くベッド。
- マットレスや布団の下に敷くだけで、睡眠状況をモニタリングする睡眠計測センサー。
- 購入後に、好みに合わせて硬さを変更できるマットレス。



どう生きるかは、どう眠るかだ

# 株式会社陽と人（参加団体）について

陽と人は、福島県で地域活性を推進する地域商社であり、2つの社会課題の解決を目指して事業を展開している。

1つ目は、福島県(特に国見町)の農業課題の解決。

2つ目は、女性が心と身体を壊さずに自分らしく働けるようにしたいという女性の健康課題の解決。



陽と人が解決を目指す課題



# 『明日 わたしは柿の木にのぼる』について

## 柿にまつわる古来の知恵に着目した、デリケートゾーンのケアブランド

「明日 わたしは柿の木にのぼる」は、収れんや消臭作用など柿にまつわる古来の知恵に着目したデリケートゾーンケアブランドです。寝不足、不規則な食生活、疲労、免疫力の低下など、私たちの生活の乱れによって、デリケートゾーンの菌のバランスが崩れ、それがおりものの異常やかゆみなど、デリケートゾーンに症状としてあらわれます。

そのため、**デリケートゾーンは「自分の心とカラダを知るバロメーター」**になります。

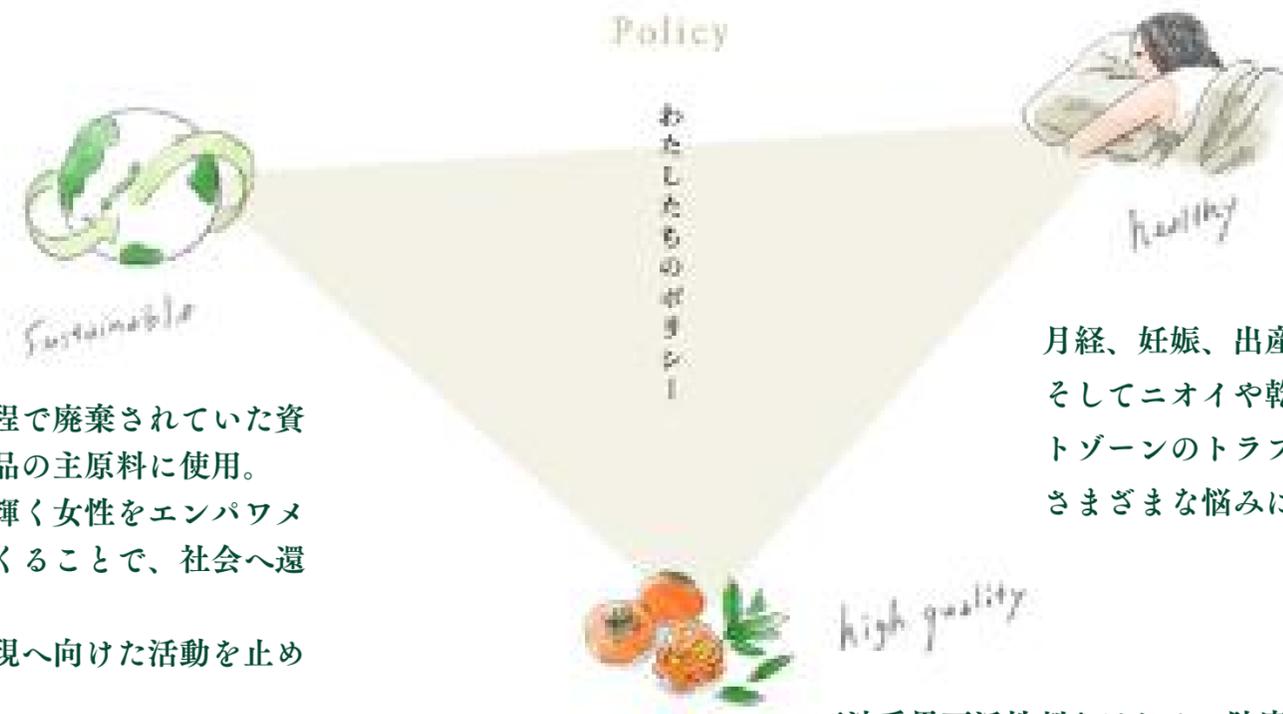
1日10秒でもデリケートゾーンケアを通して、全ての女性をご自身をいたわるきっかけになりますように。



あんぽ柿の生産過程で廃棄されていた資源（柿の皮）を製品の主原料に使用。そして生き生きと輝く女性をエンパワメントする製品をつくることで、社会へ還元します。

循環する社会の実現へ向けた活動を止めません。

心も、カラダも、生き方も、これまでと違った道が、今のわたしを構成している。わたしが選んだものすべてが、未来のわたしをつくらせていく。人生は選択が繰り返され、いつも「正解」なんてたまたまあるわけではない。失敗だって愛嬌。つまづいたら、立ち上がればいい。壊れてしまったら、休めばいい。どんな時も、わたしらしく、わたしはわたしを、愛しつづけていたい。自然体でいられれば、毎日を笑顔で過ごせるから。前を向いて、空を見上げて、木にのぼる自由が、わたしにはある。



月経、妊娠、出産、更年期、閉経、そしてニオイや乾燥といったデリケートゾーンのトラブルなど、女性特有のさまざまな悩みに寄り添います。

石油系界面活性剤をはじめ、防腐剤や鉱物油も無添加。厳選した植物由来成分\*を用いたシンプルな素材にこだわり、国内工場にて製造を行っています。

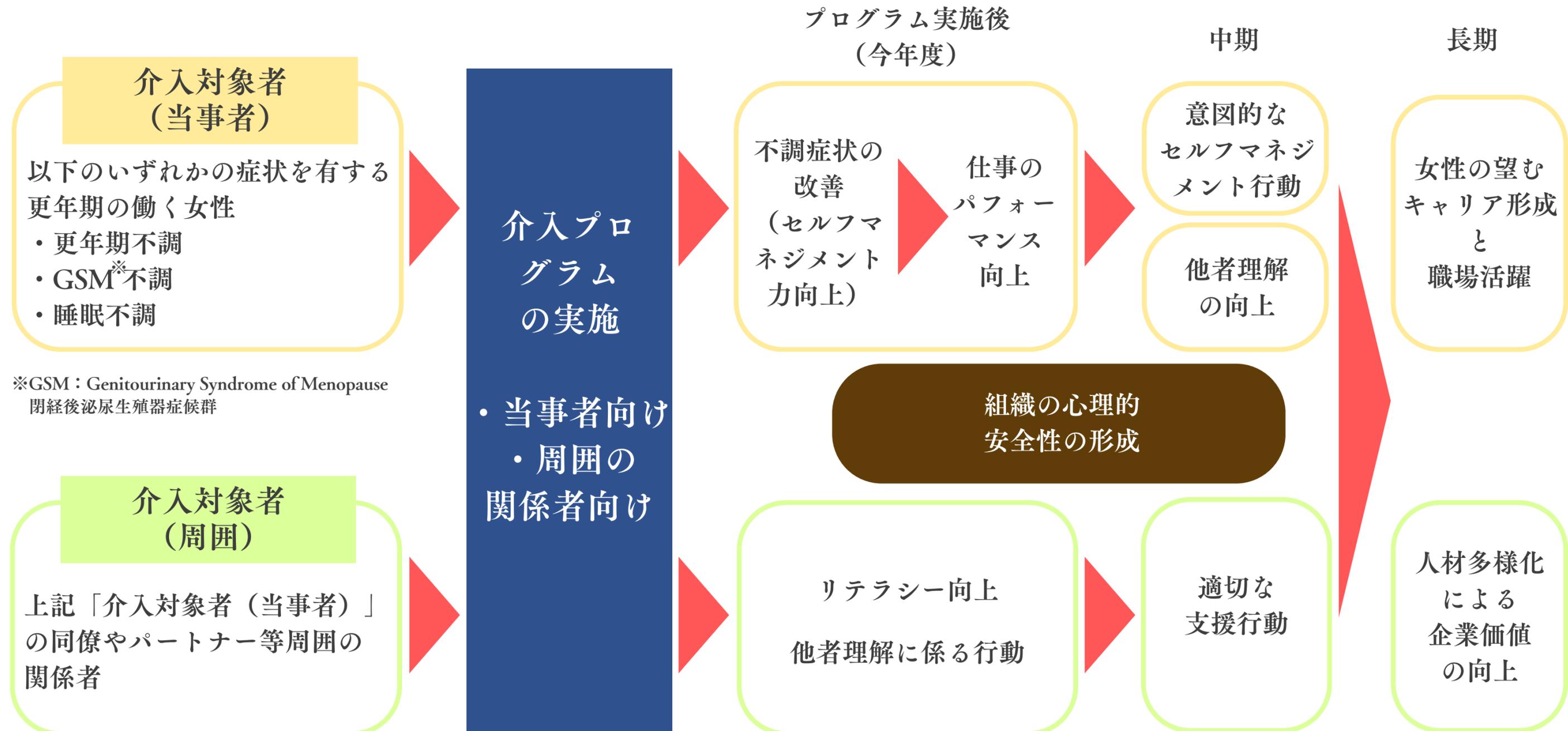


明日わたしは柿の木にのぼる



# 事業概要・概念枠組み

「更年期症状」や「GSMの症状」を抱える働く女性を対象に、具体的な症状や悩みを深掘りし、改善プログラムという形で介入を実施することで、当該症状の改善、当該症状によって影響を受ける睡眠の質の改善及び仕事のパフォーマンスの改善を当事者に対して実証するとともに、当該成果を踏まえて同僚等の周囲の関係者の意識・行動変容にいかにつながるかを実証する



# ロジックモデル

アクティビティ	主なアウトプット	短期アウトカム①	短期アウトカム②	中期アウトカム	長期アウトカム
①更年期の悩み・ニーズ整理	<ul style="list-style-type: none"> <li>ニーズ把握アンケート(200名回収)</li> <li>お悩みの分析、体系化</li> </ul>	<b>当事者の意識・行動変容</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>【当事者】更年期に関連する知識の向上</li> <li>【当事者】更年期の不調症状と仕事のパフォーマンスの関係性を認識</li> <li>【当事者】更年期に関連する自身の心身の状態を自己認知</li> <li>【当事者】更年期に関連する自身の心身の不調の主たる原因(①身体特性、②気質・体質、③置かれた環境)に関する理解向上</li> <li>【当事者】自身にあった更年期の不調の改善行動</li> <li>【当事者】更年期の不調の改善行動の実施により不調症状が軽減</li> <li>【当事者】睡眠の質の改善</li> <li>【当事者】自身が健やかに働くための改善行動を行う上での自組織(職場)におけるボトルネックを明確化</li> <li>【当事者】自組織(職場)のボトルネックを改善するための行動を行う</li> </ul>	<b>仕事のパフォーマンス等の向上</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>【当事者】主観的プレゼンテーションの向上(損失割合の減少) ※共通指標</li> <li>【当事者】キャリア形成へのプラスの影響 <ul style="list-style-type: none"> <li>キャリアに及ぼす影響度の認知</li> <li>解決策の認知</li> <li>他者、組織への相談先の認知</li> </ul> </li> <li>※その他、共通指標として指定された指標を盛り込む</li> </ul>	【当事者】意図的なセルフマネジメント行動を起こす	女性の望むキャリア形成と職場活躍(キャリア自律)
②更年期の不調改善プログラム構築	<ul style="list-style-type: none"> <li>プログラム構築専門家会議 5回</li> <li>オリジナルプログラム 1種</li> </ul>				
③更年期の不調改善プログラム実証	<ul style="list-style-type: none"> <li>1か月のプログラム実施(介入群15名、コントロール群15名)</li> <li>成果測定アンケート(30名回収)</li> <li>成果測定デプスインタビュー(介入群15名)</li> <li>成果取りまとめ</li> </ul>				
④更年期の基礎知識が身に付くツール制作	<ul style="list-style-type: none"> <li>更年期ハンドブック5,000冊(実証のデータ、成果を盛り込んだもの)</li> </ul>				
⑤成果の認知拡大・啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>パートナーや職場の同僚向け成果共有会 1回(50名参加)</li> <li>パートナーや職場の同僚の変化を測定するアンケート(50名回収)</li> <li>社会への認知拡大イベント 1回(500名参加)</li> <li>社会の認識変化等を測定するアンケート(300名回収)</li> <li>成果プレスリリース</li> <li>メディア掲載 5媒体</li> </ul>				
		<b>周囲の意識・行動変容</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>【周囲の関係者】更年期に関連する知識の向上</li> <li>【周囲の関係者】更年期特有の健康課題を抱える当事者の働きづらさに関する理解向上</li> <li>【周囲の関係者】更年期特有の健康課題を抱える当事者の働きづらさを改善するための行動を具体化</li> </ul>		【当事者・周囲】自己理解・他者理解による組織の心理的安全性の形成	企業の人材多様化による企業価値の向上
		<b>社会的認知・意識の変容</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>【社会】更年期に関連する課題の認知向上</li> <li>【社会】更年期に関連する知識の向上</li> <li>【社会】更年期に関連する改善行動(当事者、家庭、職場等)をしようという意識の変化</li> </ul>		【周囲】適切な支援行動ができる	
				【社会】経営課題として捉える企業の増加	

※本実証事業では「短期アウトカム」までを明らかにする

# 実施内容



## 目的

### 当事者

- ・症状改善（セルフマネジメント力向上）
- ・仕事のパフォーマンス向上
- ・継続的な働きやすさ向上

### 同僚等の周囲

- ・更年期のリテラシー向上
- ・組織としての行動変容



更年期の不調・悩みを顕在化するためのアンケートの設計・実施・体系化 アンケート回答数 200名

「更年期の不調改善プログラム」の構築、成果測定のためのアンケート/デプスインタビューの設計  
悩みに応じて活用するフェムテック等製品・サービスを選定

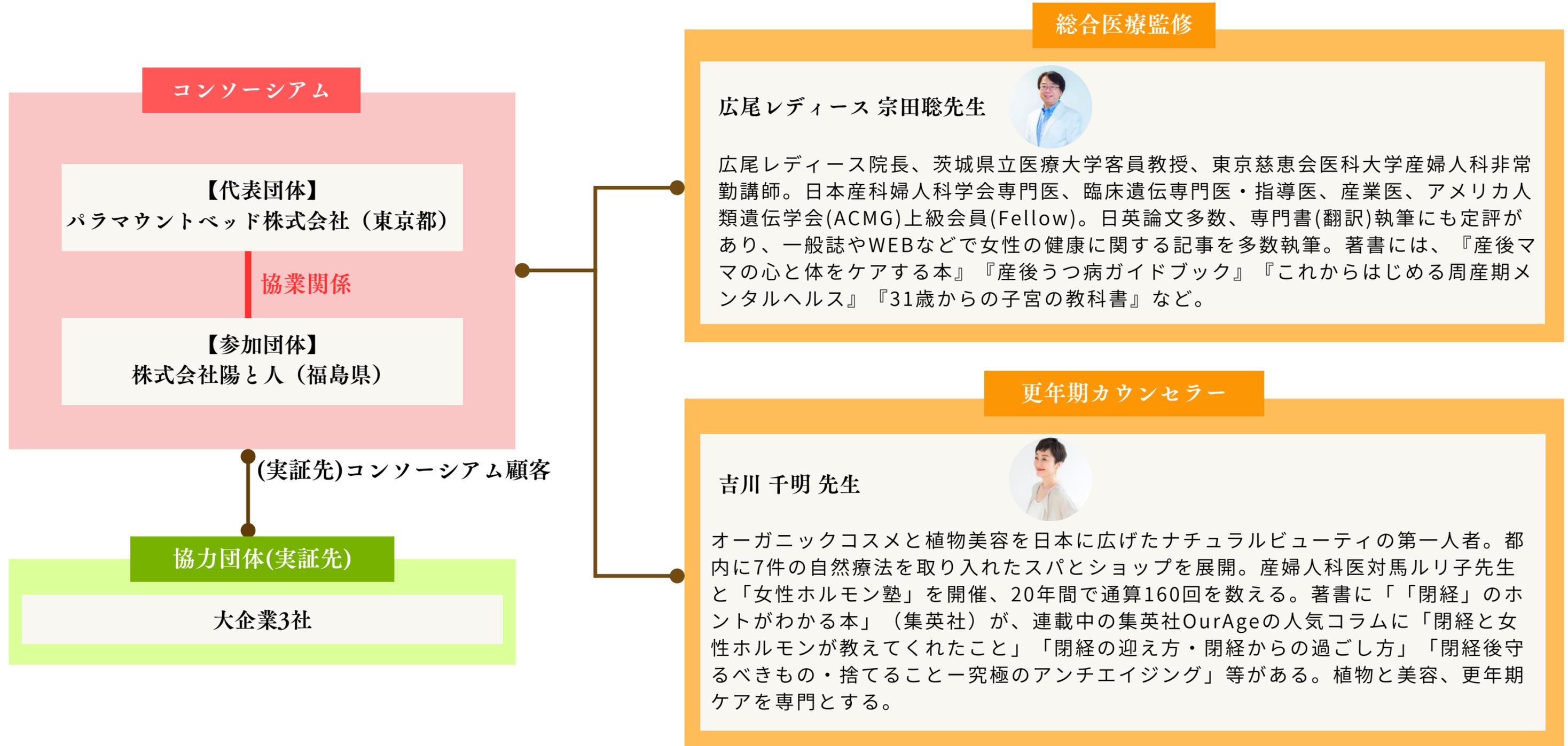
「更年期の不調改善プログラム（1か月間）」の実施  
プログラム参加人数30名（介入群15名、コントロール群15名）  
▶中間・事後アンケート 各30名  
▶デプスインタビュー 15名（介入群）  
▶成果分析・取りまとめ

「基礎知識が身に付く更年期ハンドブック」の制作

成果の認知拡大・啓発イベントの開催 2回

- 1:対象者 パートナーや職場の同僚等周囲の関係者 50名
  - 2:対象者 全国の更年期に関連する悩みを抱える当事者、企業の人事担当者、経営者、メディア等 500名
- ▶それぞれ事前、事後アンケートを事前に設計・実施

# 実施体制

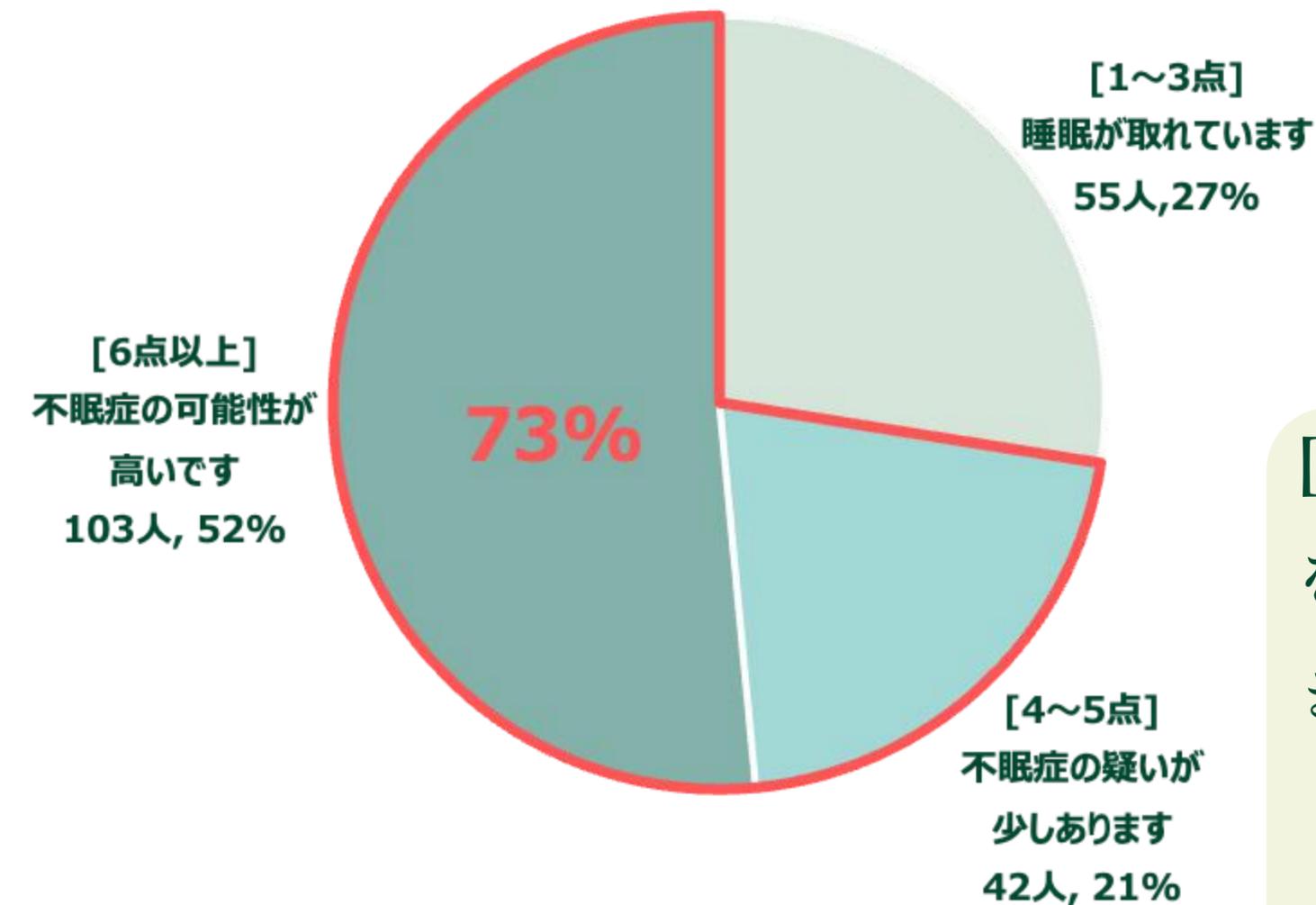


# 40歳～59歳女性200名へのアンケート調査結果①

## 働く更年期女性の約7割が不眠の症状を有する可能性

※8個の質問に対する回答を最大24点で数値化し、不眠度を測定

### -アテネ不眠尺度\* 総合得点-



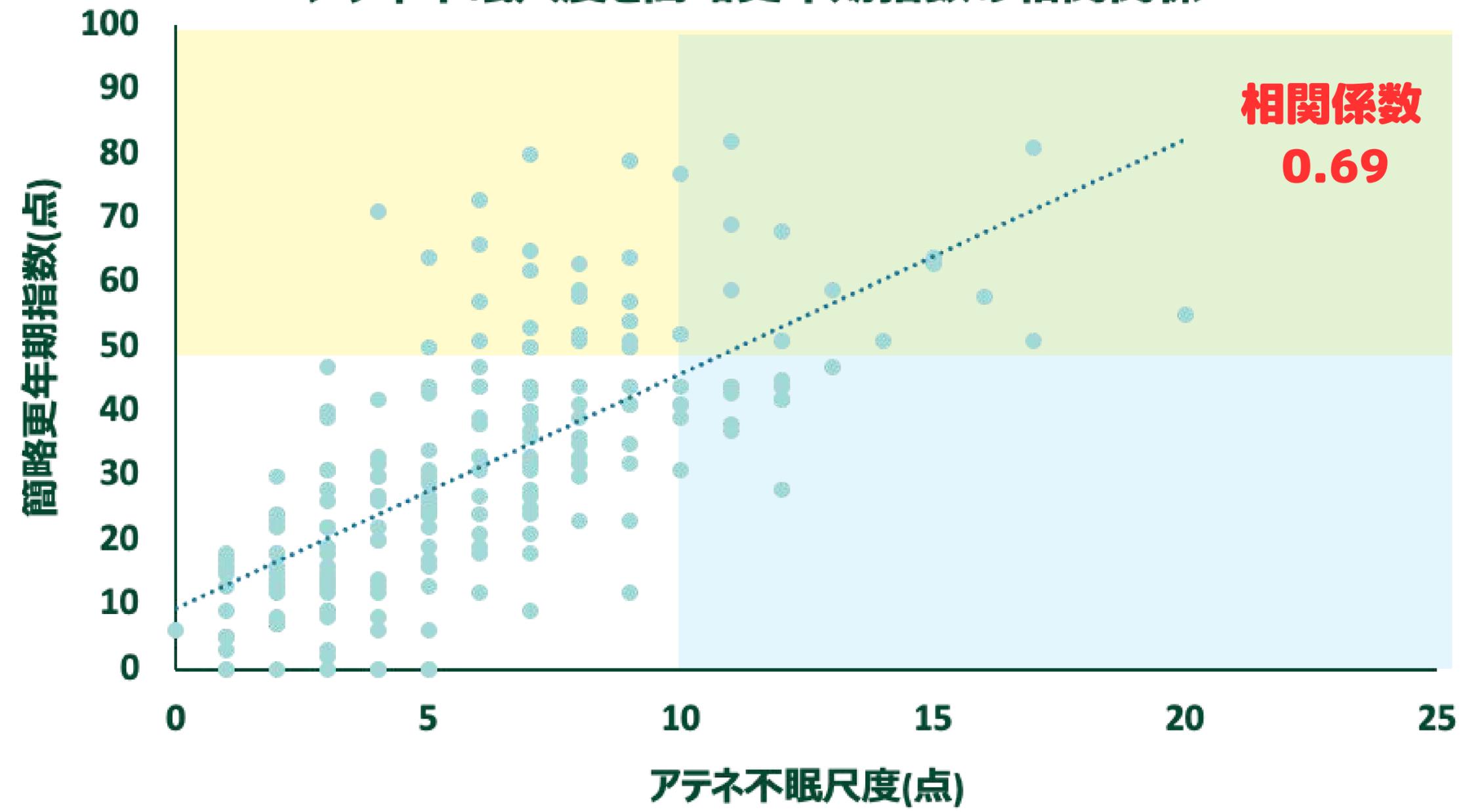
- ・寝床についてから実際に寝るまで、時間がかかりましたか
- ・夜間、睡眠の途中で目が覚めましたか
- ・希望する起床時間より早く目覚めて、それ以降、眠れないことはありましたか
- ・夜の眠りや昼寝も合わせて、睡眠時間は足りていましたか
- ・全体的な睡眠の質について、どう感じていますか
- ・日中の気分はいかがでしたか
- ・日中の身体的および精神的活動の状態は、いかがでしたか
- ・日中の眠気はありましたか

[4～5点],[6点以上]を合わせて、約7割が不眠の症状を有する可能性があるということがわかった。  
また、全体の約8割が「睡眠時間が足りていない」「睡眠の質に不満がある」「日中の眠気があった」と答えた。

# 40歳～59歳女性200名へのアンケート調査結果②

## 「アテネ不眠尺度」と「簡略更年期指数」に相関が見られた

### アテネ不眠尺度と簡略更年期指数の相関関係



更年期症状が  
重い人は  
不眠症状も  
重い



## 40歳～59歳女性200名へのアンケート調査結果③

### 「セルフケア」を取り入れている/いないでは「理解度」に差があった

「簡略更年期指数」、「ストレスの原因因子」については正規分布しているためt検定を実施。  
その他の項目については正規分布していないため、マンホイットニーのU検定を実施。  
( $p < 0.05$ で有意差あり)  $n=99$

	取り入れている (n=51)	取り入っていない (n=48)	p値
アテネ不眠尺度	7.0 ± 3.2	7.7 ± 4.5	0.74
簡略更年期指数	38.5 ± 17.9	42.8 ± 20.0	0.26
GSM	3.2 ± 2.7	4.1 ± 4.3	0.55
ストレスの原因因子	17.7 ± 6.1	18.6 ± 5.6	0.46
ストレスによる心身反応	13.9 ± 7.7	14.2 ± 8.3	0.86
家事・育児・介護・家計の負担	3.8 ± 1.6	4.2 ± 1.5	0.25
理解度	5.6 ± 1.6	4.3 ± 1.4	0.00002

(平均値 ± 標準偏差)

セルフケアを  
「取り入れている」人と  
「取り入っていない」人の  
違いは、  
アテネ不眠尺度  
簡略更年期指数  
GSM  
ストレス  
家事の負担  
などでは見られず、  
「理解度」だけに  
有意差が見られた。

知識を身につけ（理解度向上）、自分の心身の状態を知り、適切なセルフケアに取り組む  
「セルフマネジメント力」は、

睡眠と更年期の不調にどのような改善効果をもたらすのか。

約1ヶ月間の「更年期の不調改善プログラム」を実施。

### 参加者

更年期の不調がある  
働く女性



40～59歳 30名

### 注目ポイント

- 更年期の不調は改善する？
- セルフマネジメント力をつく？
- 自分の眠りって…？

基礎知識を身につける → 自分の今の状態を知る → 自分に合ったセルフケア

#### 1 動画視聴



#### 2 睡眠計測



#### 3 カウンセリング



- ・更年期カウンセリング
- ・睡眠カウンセリング

#### 4 カウンセラーと相談して 自分に合った取り組みを実施



寝室の香り

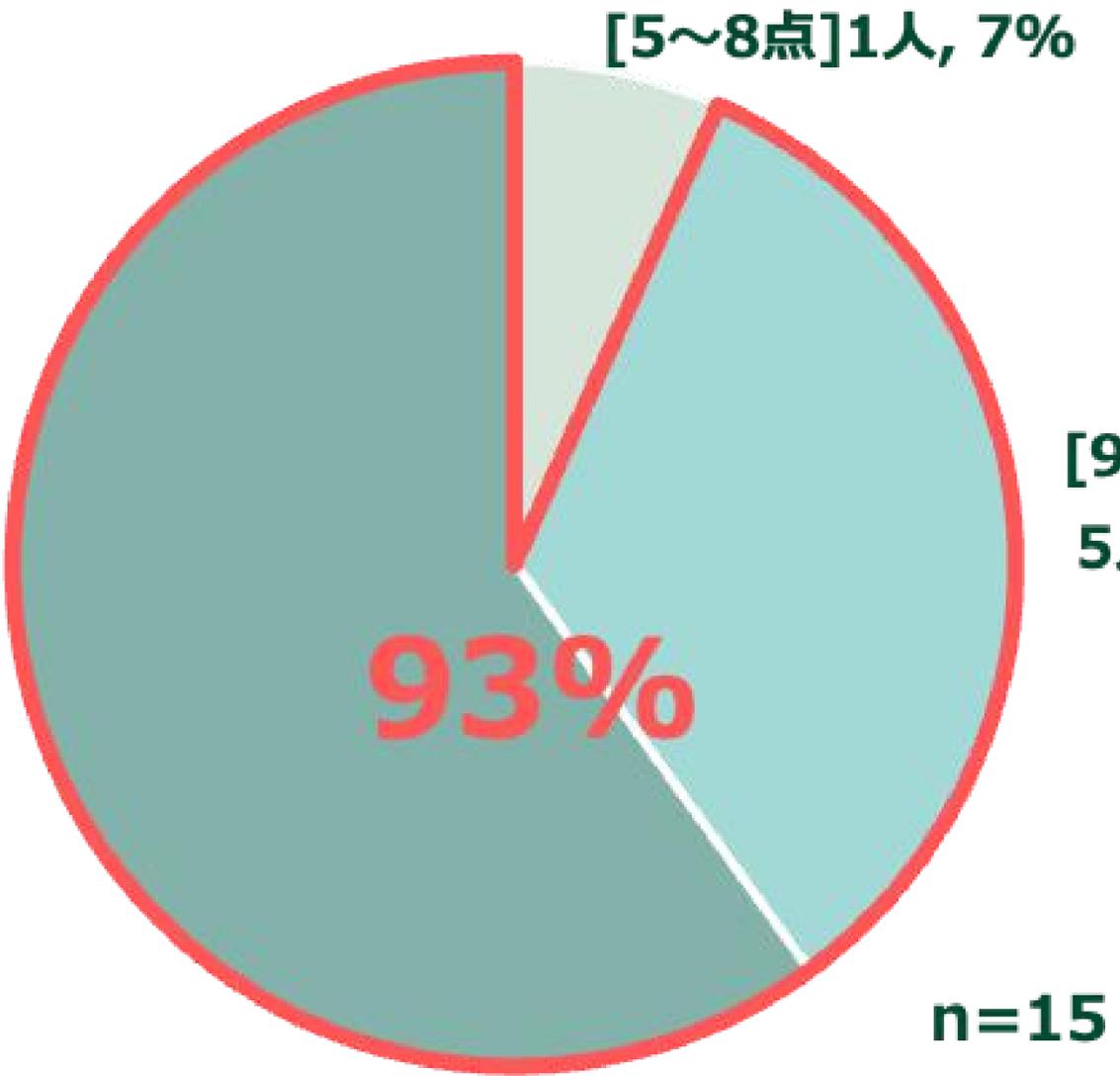


デリケート  
ゾーンケア



簡単な運動や  
ストレッチ

# プログラム参加者のうち約93%が「改善効果があった」と回答した



※以下、4個の質問に対する回答を最大16点で数値化  
(回答対象者：介入群15名)

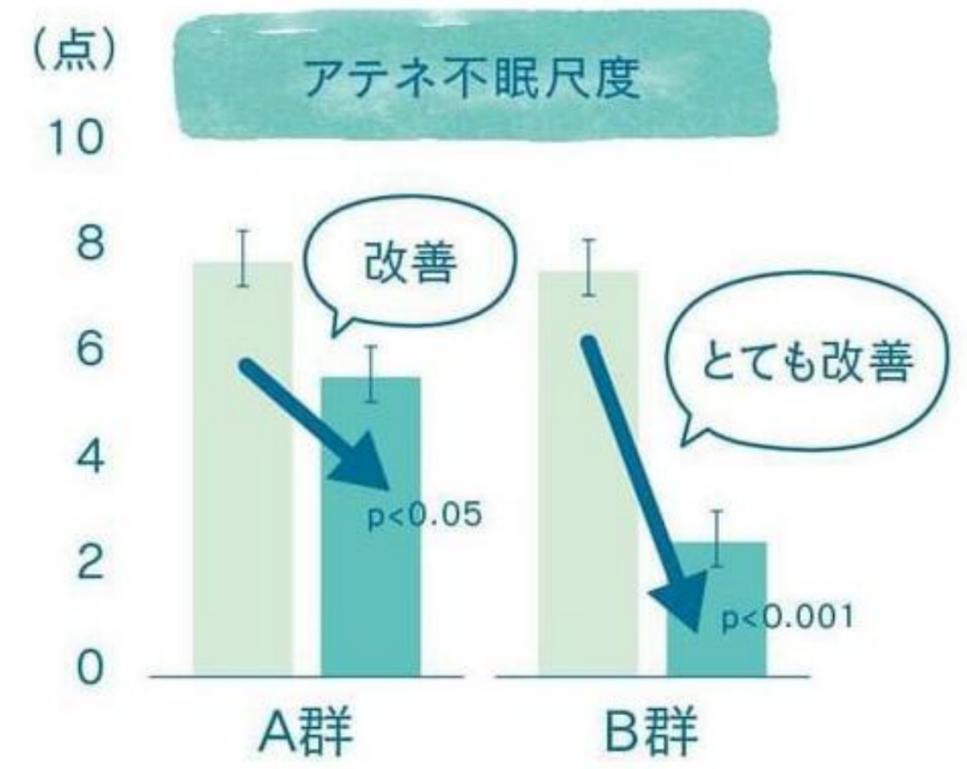
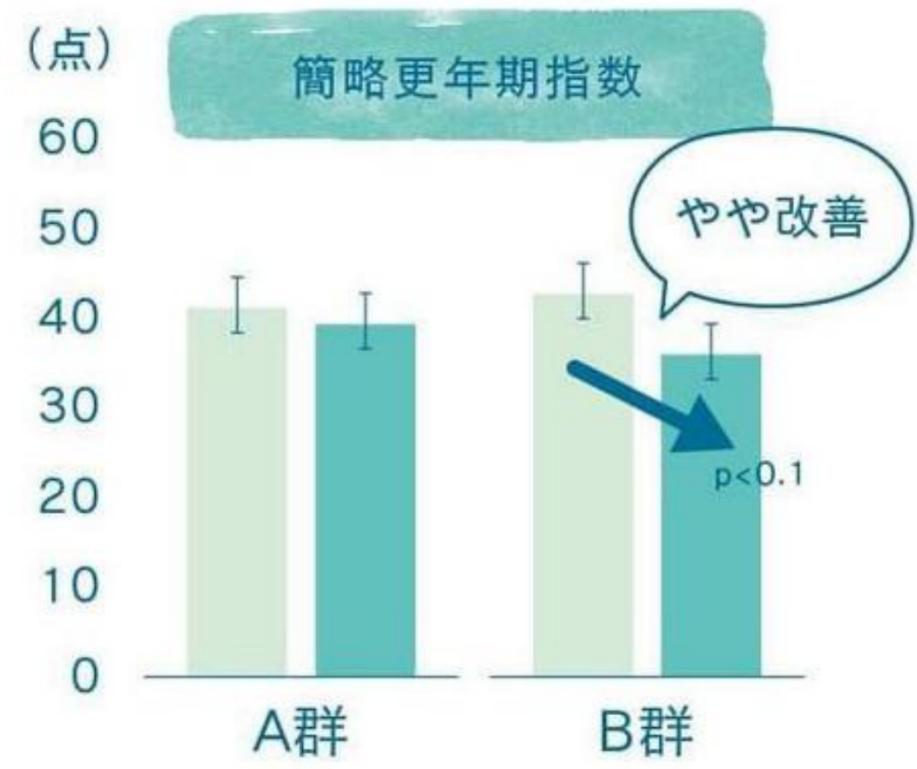
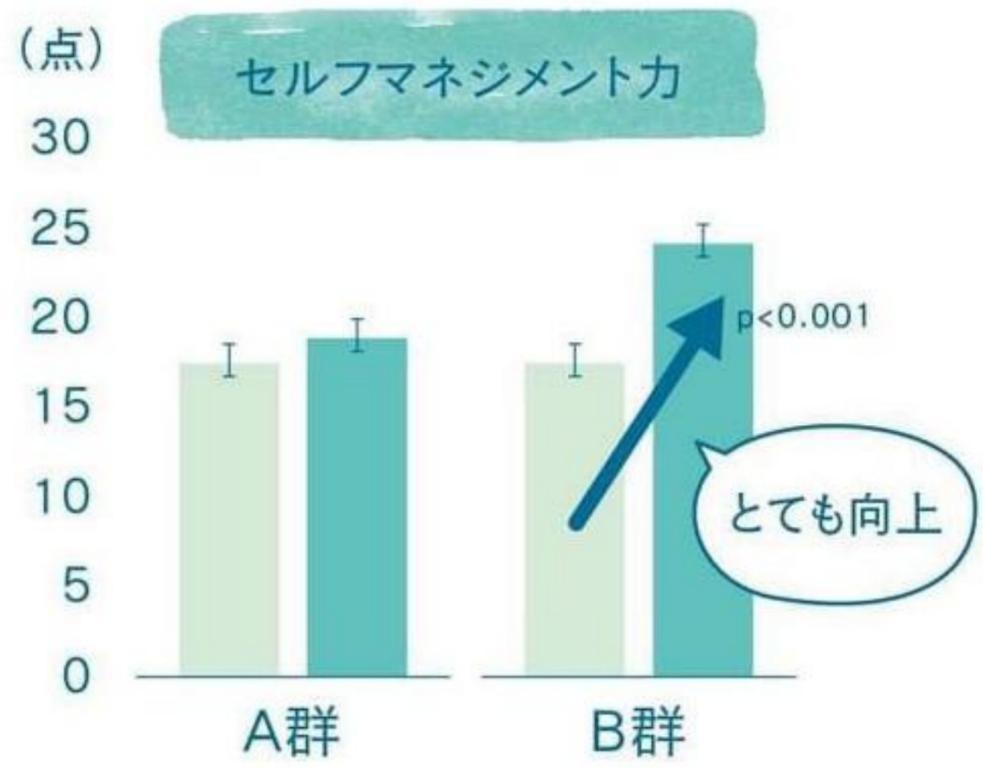
- ・使用された方はアロマは睡眠改善や更年期症状の改善に効果があったと感じましたか
- ・使用された方はウォッシュやオイルは睡眠改善や更年期症状の改善に効果があったと感じましたか
- ・更年期カウンセリングは睡眠改善や更年期症状の改善に効果があったと感じましたか
- ・睡眠改善カウンセリングは睡眠改善や更年期症状の改善に効果があったと感じましたか

4つの質問いずれかにおいて、ややあてはまる/あてはまるへの回答が1つ以上あった人を「改善効果があった」とした

あてはまらない：1点  
ややあてはまらない：2点  
ややあてはまる：3点  
あてはまる：4点

■ 事前  
■ 終了後  
A群: ① ~ ② 実施  
B群: ① ~ ④ 実施

A群、B群それぞれに睡眠と更年期の不調にどんな変化が現れたのか。  
プログラム実施前後にアンケート調査を行い、  
セルフマネジメント力が女性の心身にもたらす効果を測定した。



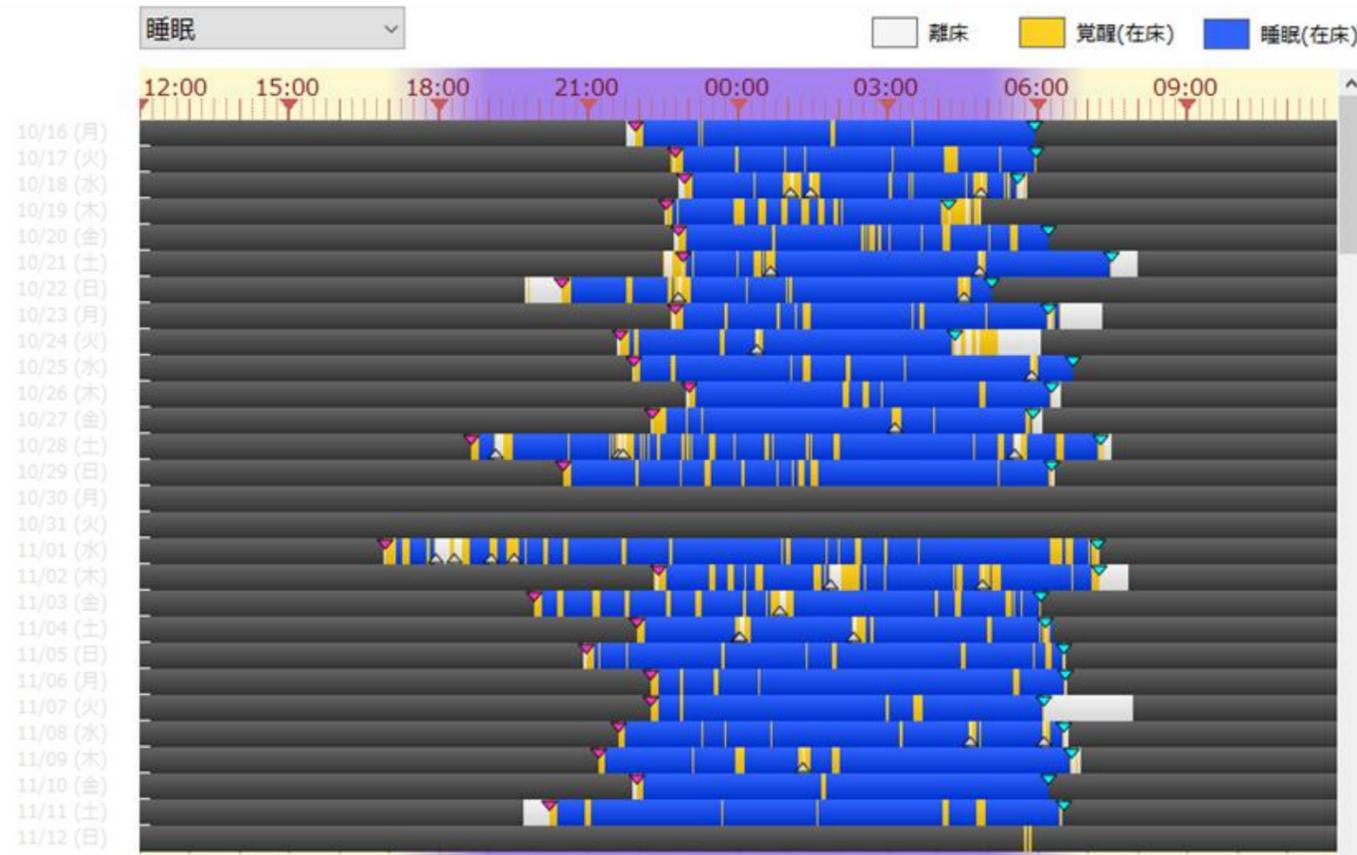
更年期を含む女性の心身にまつわる知識を身につけ、不調の原因を認知し、認知した原因に応じたセルフケアを日々の暮らしに取り入れるセルフマネジメント力の向上は、睡眠と更年期の不調の主観的な改善につながる可能性があることがわかった。  
また、カウンセリングという他者が介在したパーソナルなサポートと具体的なセルフケアの提案がセルフマネジメント力の向上に高い効果がある可能性も示された。

参考

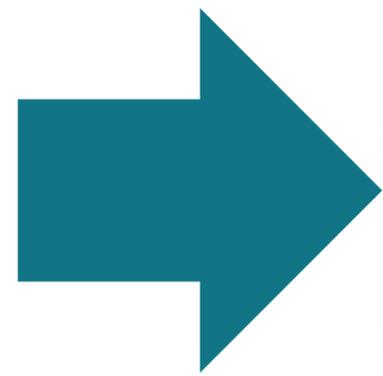
# 睡眠の改善がデータで見られた事例

カウンセリング実施後に中途覚醒や離床が減少し、睡眠効率が高くなった。

カウンセリング前の4週間の睡眠



カウンセリング後の4週間の睡眠



睡眠指標			
睡眠時間	7時間40分	中途覚醒	46.8分
就床時間	8時間39分	離床回数	1.1回
睡眠潜時	11分	睡眠効率	88%

睡眠指標			
睡眠時間	7時間59分	中途覚醒	13.0分
就床時間	8時間22分	離床回数	0.1回
睡眠潜時	10分	睡眠効率	94%

\* 睡眠効率：就床時間のうち実際に眠っている時間の割合

# ハンドブック制作・成果の認知拡大・啓発イベントの開催

## 更年期ハンドブックの制作



## メディア向け勉強会の開催



## d47 MUSEUM・Femtec Fesでのセミナーの開催



## -まとめ-

- ①. 働く更年期世代女性の約7割が不眠の症状を有する可能性 (アンケート調査結果)
- ②. 更年期症状が重い人は不眠症状も重い (アンケート調査結果)
- ③. セルフケアを取り入れている人と取り入れていない人では理解度のみには差があり、自覚症状による更年期症状や不眠症状の重さには差がなかった
- ④. 自身へのより深い認知と適切なセルフケアを促す本プログラムによるセルフマネジメント力の向上は、睡眠と更年期の不調の主観的な改善につながる可能性がある
- ⑤. 女性の更年期不調に対処するには、当事者のセルフケアだけでなく、企業や自治体、国による支援や発信など社会全体で「環境づくりに取り組む」ことが必要

## -今後の予定-

- プログラムの要素を細かく分解し、どの要素に一番効果があるのか検証、研究を行う
- プログラムを企業や自治体向けに実施

お気軽にお問い合わせください

パラマウントベッド株式会社

[pb-femtech-contact@paramount.co.jp](mailto:pb-femtech-contact@paramount.co.jp)