



令和6年度 フェムテック等サポートサービス実証事業費補助金  
最終報告書会資料

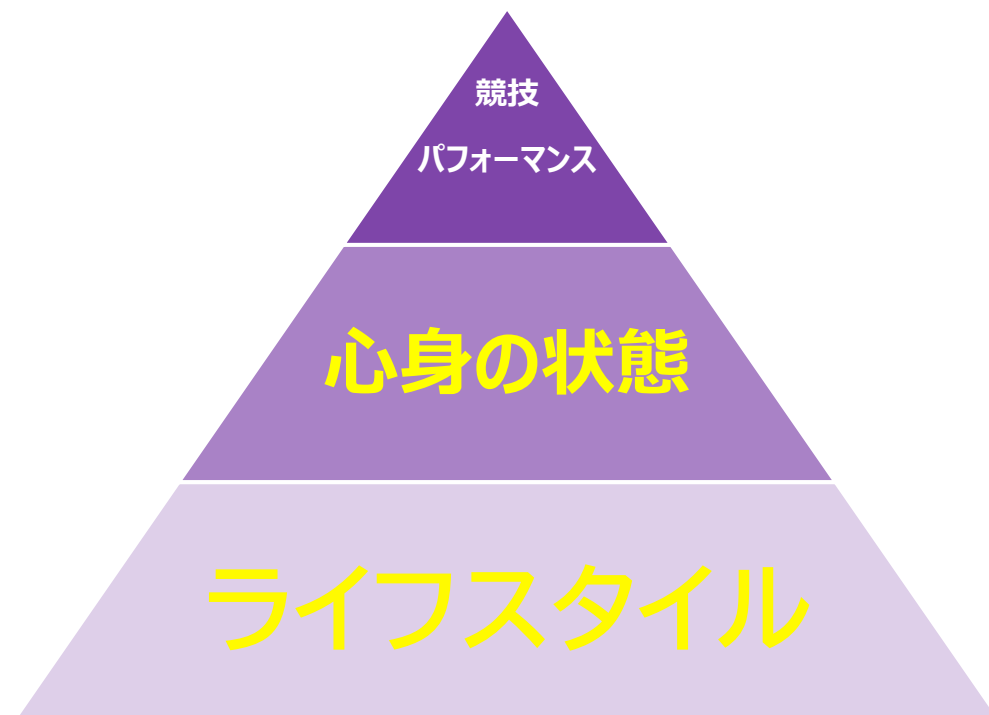
# WeSUP.

## ウィサポ

女性アスリートのヘルスコントロールとウェルビーイングを  
実現するための検証プログラム

広島テレビ放送株式会社  
2025年2月26日

女性アスリートが「女性特有の健康課題に関する女性アスリート向けの基礎的教育・支援プログラム」を受けることで月経周辺期症状の重症度、QOL、パフォーマンスがどう変化するかを検証。教育と支援の効果を数値化することで、今後の支援プログラムの開発につなげ、選手自らがコンディショニングや人生設計ができる社会を目指します。



パフォーマンスを下支えする、  
普段の心身の状態やライフスタイルに介入するプログラムです

検証期間 約5ヵ月間

## 健康チェック

婦人科系問診(アンケート形式)  
医師の面談(問診の結果、必要な人に限る)

## 教育プログラム

スポーツドクターの資格を持つ産婦人科医などによる  
ヘルスリテラシー講習会

## フェムテック商品の試用

課題解決に適していると思われるセルフケア商品(フェムテック商品)の提供

## 事業設計の背景

華々しい活躍の裏で、女性アスリートは男性にはない女性特有の健康課題を抱えて生きています。

月経にまつわる症状のせいで大事な試合で本来のパフォーマンスが発揮できなかったり、

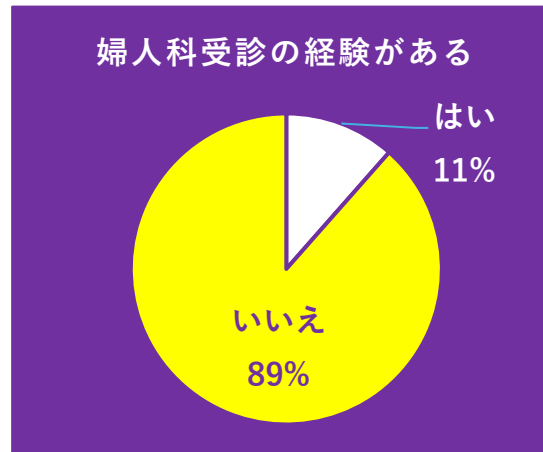
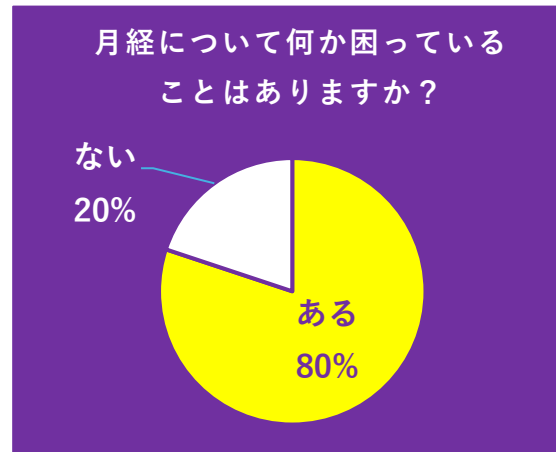
激しいトレーニングや体重制限で**無月経**になったり。

将来的に**骨粗しょう症**や**不妊**につながる恐れがありますが、その**教育を本人や保護者が受ける機会**はほとんどありません。

また、キャリア断絶を恐れて妊娠や出産に踏み切れないアスリートもいます。

日本は支援が遅れており、これは**一般女性にも通じる重要な課題**です。

月経で8割のアスリートが困っているのに、9割が婦人科を受診していません



一般女性と同じ  
傾向

「女子選手の月経・コンディション管理」ONE TAP SPORTSユーザ調査報告 2021年発表

特に女性アスリートの場合、激しいトレーニングや体重制限などによる**エネルギー不足**はケガや不妊などに繋がる恐れがあります。これを知らないまま10代を過ごしてしまうと、その後の長い人生、健康寿命やウェルビーイングに影響する恐れがあります。

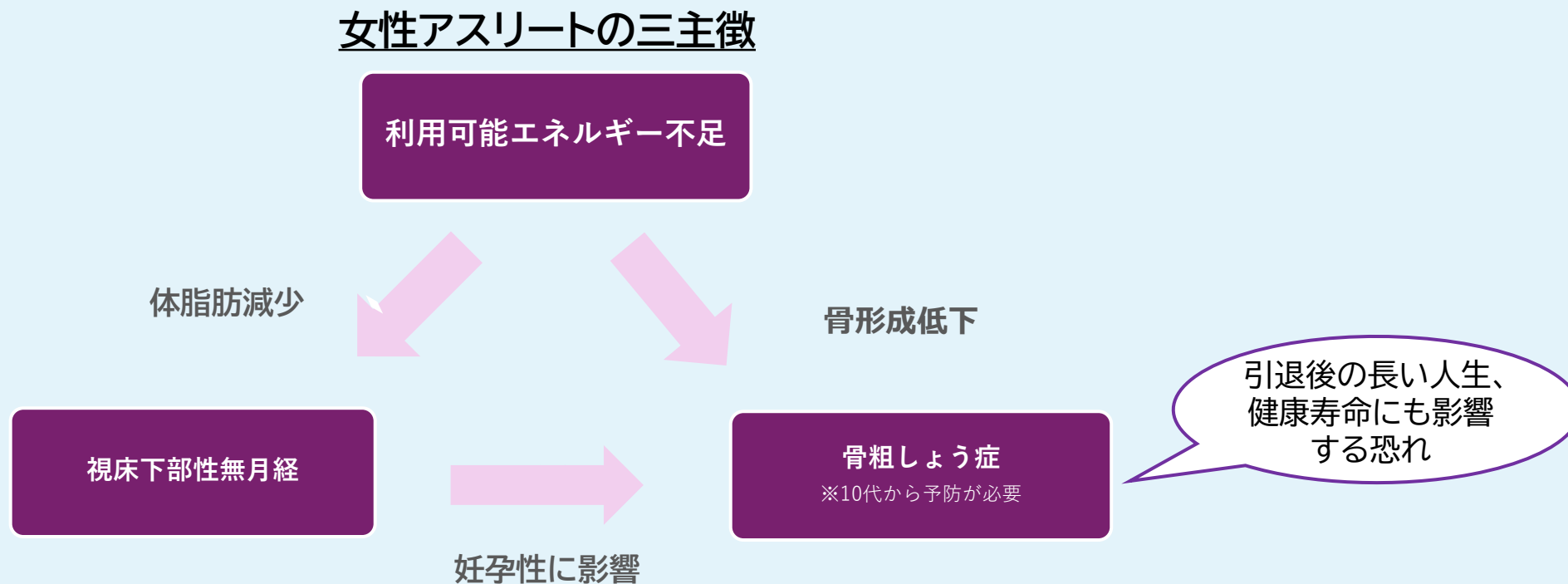
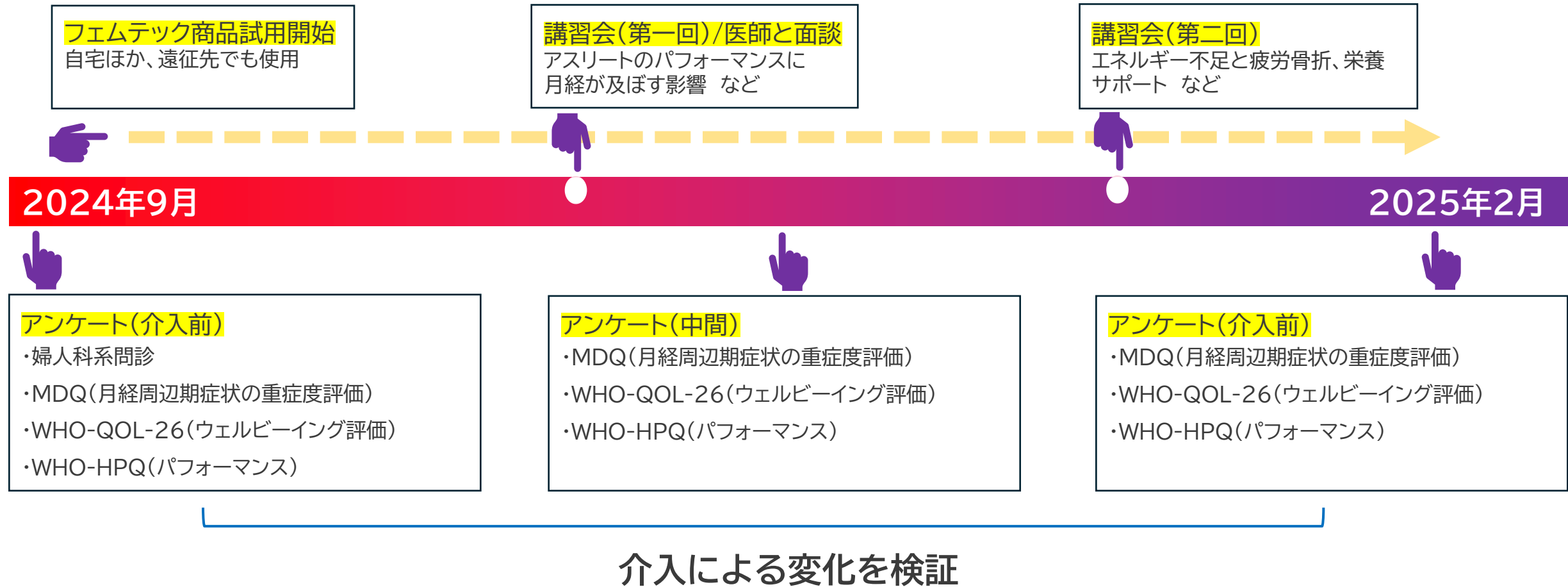


図: 女性アスリートの三主徴 (Female Athlete Triad: Triad)

## 実施項目

WEリーグに所属する女子サッカーチーム「サンフレッチェ広島レジーナ」の選手27名を対象に、フェムテック商品の試用や講習会を実施しました。



## 実施体制

### 代表団体

広島テレビ放送株式会社

### 協力団体

実証フィールド：  
サンフレッチェ広島レジーナ

検証：  
広島大学

監修：  
広島県産婦人科医会

### 委託先

映像制作：  
広島放送株式会社

## スケジュール

▽ 9/14～ 2024-25 SOMPO WEリーグ開始  
▽ 8/31～2024-25 WEリーグ クラシエカップ開始

▽ 12/29 レジーナ「WEリーグ クラシエカップ」優勝！  
▽ 12/22 皇后杯 準々決勝

| 実施項目 |                      | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|------|----------------------|----|-----|-----|-----|----|----|----|
| 1    | MDQ/QOLなどに関する調査      |    |     |     |     |    |    |    |
| 2    | 婦人科系問診(アンケート形式)      |    |     |     |     |    |    |    |
| 3    | 医師による面談<br>(必要な選手のみ) |    |     |     |     |    |    |    |
| 4    | ヘルスリテラシー講習会          |    |     |     |     |    |    |    |
| 5    | フェムテック商品提供/試用        |    |     |     |     |    |    |    |

検  
証

## 実施内容と成果

4つの実施項目について、約5ヵ月間にわたり実施し、目標をほぼすべて達成しました。

| 実施項目 |                                          | 目標                              | 達成率                                                                              |
|------|------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 1    | 婦人科系問診<br>MDQ/QOL/パフォーマンス調査<br>(アンケート形式) | 問診 1回<br>MDQ/QOL調査 3回<br>人数 27人 | 1回 (100%)<br>3回 (100%)<br>27人 (98.7%)<br><small>※ケガで離脱した選手1名が第二回アンケート不参加</small> |
| 2    | 医師の面談(必要な人に限る)                           | 回数 必要な数<br>人数 必要な人              | 1回 (必要数に応じたため達成)<br>3人 (必要数に応じたため達成)                                             |
| 3    | ヘルスリテラシー講座                               | 実施回数 2回<br>受講者 27人/各回           | 2回 (100%)<br>27人/各回 (100%)                                                       |
| 4    | フェムテック商品の提供/試用                           | 提供人数 27名<br>提供期間 5ヵ月間           | 27人 (100%)<br>5ヵ月間 (100%)                                                        |

## 実施項目

## 目標

## 達成率

|   |                                          |                               |   |                                                                   |
|---|------------------------------------------|-------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------|
| 1 | 婦人科系問診<br>MDQ/QOL/パフォーマンス調査<br>(アンケート形式) | 問診 1回<br>MDQなど調査 3回<br>人数 27人 | ▶ | 1回 (100%)<br>3回 (100%)<br>27人 (98.7%)<br>※ケガで離脱した選手1名が第二回アンケート不参加 |
| 2 | 医師の面談(必要な人に限る)                           | 回数 必要な数<br>人数 必要な人            | ▶ | 1回 (必要数に応じたため達成)<br>3人 (必要数に応じたため達成)                              |



※レジャーの強化担当及び広島大学スタッフが調査の目的などを選手らにレクチャー

### 1) 婦人科系問診、MDQ/QOL/パフォーマンス調査

▽女性アスリート向けの質問(ケガの有無など)を含んだ婦人科系問診を記入式で実施

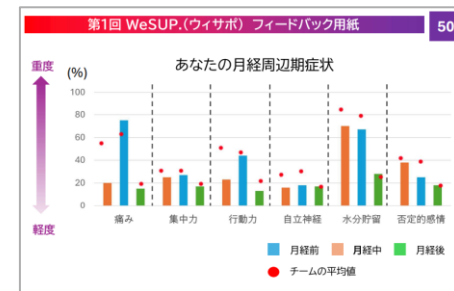
▽選手らを前に、調査目的や回答方法を説明しアンケート用紙を配布

▽初回MDQ調査の結果は選手らにフィードバックし、自身の重症度をチーム平均と比較するなど現在値に見える化

### 2) 医師の面談

▽問診を通して医師が希望した3選手と個別面談

▽そのほかに面談を希望する選手はいなかった(すでにかかりつけ医による指導を受けているなど)



※フィードバック用紙(サンプル)

## 実施項目

## 目標

## 達成率

3

ヘルスリテラシー講座

講師:能瀬さやか氏 (ハイパフォーマンス  
スポーツセンター 国立スポーツ科学センター)

実施回数 2回  
受講者 27人/各回

2回 (100%)  
27人/各回 (100%)



### 講習会(第一回)

アスリートのパフォーマンスに  
月経が及ぼす影響 など

平均評価※  
**8.4**

### 講習会(第二回)

エネルギー不足と疲労骨折 など

平均評価※  
**8.6**

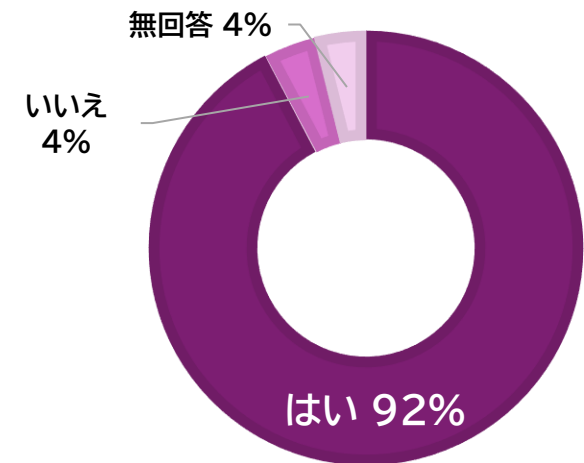
### 講習会(第二回)

栄養サポート

平均評価※  
**8.6**

※10段階で講座を評価。小数点第2位で四捨五入

講習会で学んだことを  
もっといろんな人に知って欲しいと思いましたか？



## 考察

全体的に高評価で、**選手自身が教育を求めている**ことがわかりました。課題もあります。食事が気になる人、ケガが気になる人など選手によって気にしていること、学びたいことが異なり、競技やポジション、体格によってコンディショニングが違うことを考えると、**より細かい情報が求められる**ことも想定しなければなりません。

# 実施項目ごとの成果

| 実施項目                         | 目標                    | 達成率                       |
|------------------------------|-----------------------|---------------------------|
| 4<br>フェムテック商品の提供/試用<br>(7種類) | 提供人数 27名<br>提供期間 5ヵ月間 | 27人 (100%)<br>5ヵ月間 (100%) |



| 商品 | 平均評価<br>※10段階 |                                                          | 引き続き<br>使いたい | 無回答 |
|----|---------------|----------------------------------------------------------|--------------|-----|
| A  | 4.8           | あたたかい、肌に優しい感じがしてよかった                                     | 4            | 8   |
| B  | 5.6           | 経血のもれの不安が少し解消された                                         | 2            | 10  |
| C  | 4.7           | —                                                        | 1            | 9   |
| D  | 7.4           | 今まで使い分けたことがなかったが肌に優しくてよいと感じた・乾燥しない・においが気にならなくなった・安心して使えた | 13           | 6   |
| E  | 5.9           | —                                                        | 1            | 10  |
| F  | 4.1           | 使う勇気がない、怖い、痛そう                                           | 0            | 11  |
| G  | 4.1           | —                                                        | 0            | 11  |

フェムテック商品について  
まわりの人や友達に話したり  
勧めたりしましたか

はい

いいえ

無回答

7人

19人

1人

## 考察

注目すべきは無回答の選手が多い点にあります。**使い慣れないものに手がのびない、使用自体を控える**などした人が多かったことが伺えます。一方、好みや個人差が大きくあるものの、効果的に活用できれば問題解決につながることも見て取れます。商品の使用の目的や使い方に関するしっかりとしたレクチャーが必要なのかもしれません。

## 全体成果と考察

下記3つの介入について、**すべての項目で目標指数を上回りました**。ただし、各項目は強制ではなく自由意思による任意回答で、未回答の箇所がある場合は除外して解析したため、項目によって回答者数の違いがあります。

### 健康チェック

婦人科系問診(アンケート形式)  
医師の面談(必要な人に限る)

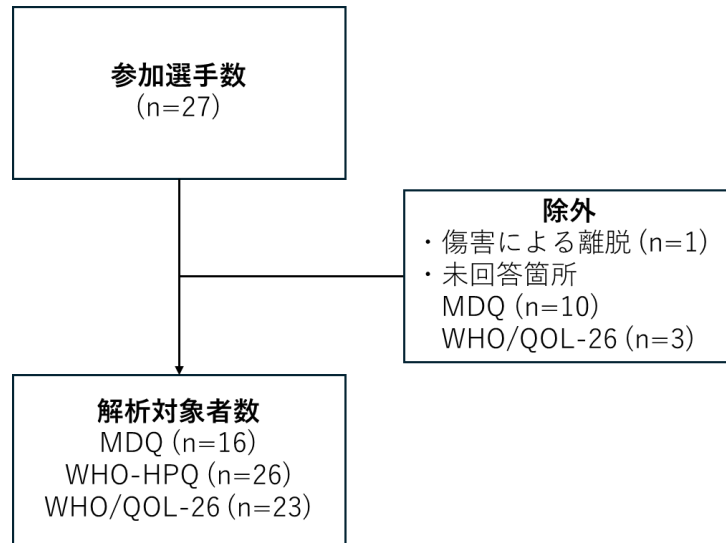
### 教育プログラム

スポーツドクターの資格を持つ産婦人科医などによる  
ヘルスリテラシー講習会

### フェムテック商品の試用

課題解決に適したセルフケア商品  
(フェムテック商品)の提供

### 本調査の対象者のフローチャート



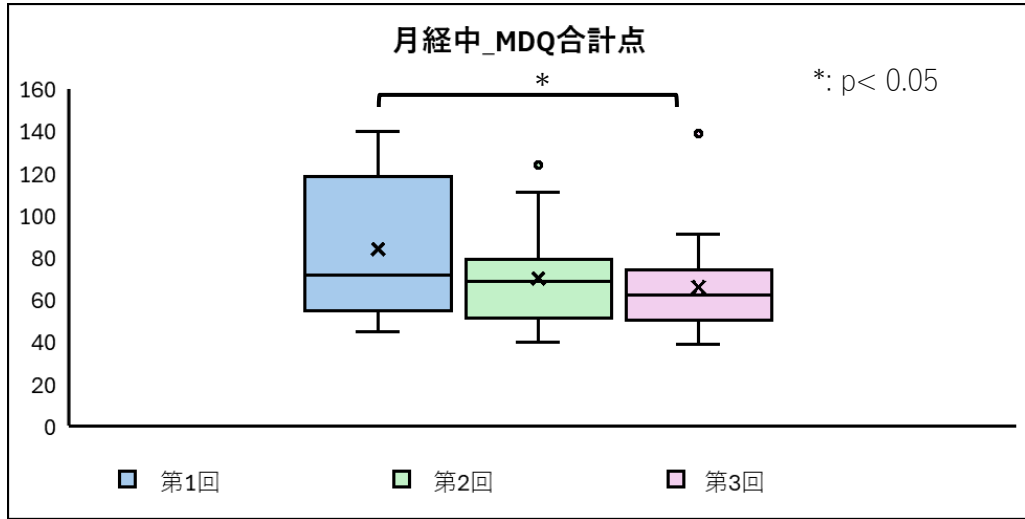
本アンケート調査の第1回の参加選手数は27名。そのうち、傷害による離脱1名と、質問項目ごとにMDQの未回答者10名、WHO/QOL-26の未回答者3名を除外しました。

|   | 項目                                  | 目標  | 結果                        |
|---|-------------------------------------|-----|---------------------------|
| 1 | MDQ(月経周辺期症状の重症度)が改善した選手の割合          | 30% | <b>75%</b><br>(16名中12名)   |
| 2 | WHO-HPQ(パフォーマンス)スコアが増加した選手の割合       | 10% | <b>53.8%</b><br>(26名中14名) |
| 3 | WHO/QOL-26(ウェルビーイング評価)スコアが増加した選手の割合 | 10% | <b>56.5%</b><br>(23名中13名) |

**→すべての項目において目標達成**

## 全体成果と考察

MDQ(月経周辺期症状の重症度)の解析の結果、第1回と比べて第3回回答時に、**選手たちの月経中の月経周辺期症状の重症度が改善していた可能性が考えられます**。具体的には**月経中の自律神経**および**否定的感情**において有意な変化が見られました。



▽MDQはスコアが大きいほど月経周辺期症状の重症度が高いことを示し、スコアが小さいほど月経周辺期症状の重症度が低いことを示します。

▽得点は、中央値(最小値、最大値)で示されています。

月経中のMDQについて、第1回と比較して、第3回で**有意なスコアの減少がみられました**(有意なスコアとは、統計的に分析したとき、偶然の変動ではなく、意味のある変化と判断できるもの)。

下位尺度について確認すると、

- ・**月経中の自律神経**は第1回5.5(4、13)点、第2回4(4、13)点、第3回4(4、13)点で、有意な変化がみられました。
- ・**否定的感情**のスコアが1回目12.5(8、36)点、2回目10.5(8、30)点、3回目8(8、32)点で、有意な変化がみられました。

### MDQの具体的な質問項目

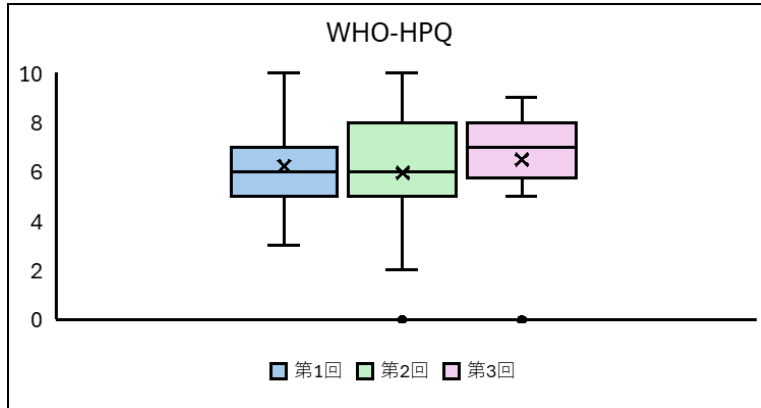
| 下位領域  | 項目                                                       |
|-------|----------------------------------------------------------|
| 痛み    | 肩こり、頭痛、下腹部痛、腰痛、易疲労性、体の痛み                                 |
| 集中力   | 不眠、物忘れしやすい、考えがまとまらない、判断力の鈍化、集中力の低下、気が散る、失敗が多くなる、動作がぎこちない |
| 行動の変化 | 根気の欠如、眠気、出無精になる、人との付き合いを避けたい、能率の低下                       |
| 自律神経  | めまい、冷や汗、吐き気、顔がほてる                                        |
| 水分貯留  | 体重増加、肌荒れ、乳房痛、浮腫                                          |
| 否定的感情 | 泣きたい、寂しくなる、不安になる、落ち着かない、怒りっぽい、気分の動揺、憂うつ、緊張しやすくなる         |

(秋山ら, 1979)

## 全体成果と考察

統計的に解析した結果、WHO-HPQ及びWHO/QOL-26には有意な変化は見られませんでした。

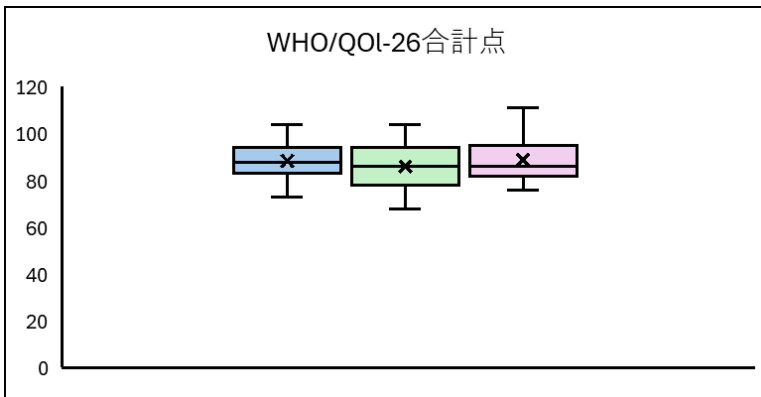
### WHO-HPQ(パフォーマンス)の解析結果



過去4週間(28日間)の勤務日におけるあなたの総合的なパフォーマンスをどのように評価しますか。という質問項目について解析を行いました。回答は0-10で行われ、点数が高いほどパフォーマンスが良いことを示します。得点は、中央値(最小値、最大値)で示されています。

点数は、第1回6(3、10)点、第2回6(0、10)点、第3回7(0、9)点であり、統計的には有意な変化はみられませんでした。

### WHO/QOL-26(QOL)の解析結果



事前にチームと協議を行い、WHO/QOL-26の質問紙から25項目を採用して聴取をし、その合計点を算出しました。点数が高いほど、生活の質が良好であることを示します。得点は、中央値(最小値、最大値)で示されています。

点数は、第1回88(73、104)点、第2回86(68、104)点、第3回86(76、111)点であり、統計的には有意な変化はみられませんでした。

## 全体成果と考察

選手らの意識・行動の変化を調べました。特に1回目のアンケートで女性特有の健康課題について「今後も取り組む予定はない」と最も消極的な回答したが、3回目で「取り組んでいる」「取り組みたい」など前向きな変化があった選手6名にフォーカスすると、変化が顕著にみられました。

Q.体の痛みや不快感のせいで、しなければならないことがどれくらい制限されていますか？

|     | 全体平均             | フォーカスした選手の平均     |
|-----|------------------|------------------|
| 1回目 | 2.11             | 1.83             |
| 3回目 | 2.42 (+0.31ポイント) | 3.20 (+2.37ポイント) |

→介入前は「制限されている」意識が全体平均より低かったが、介入後は問題意識を持ったためか「制限されている」意識が全体平均より高くなっています。

Q. 毎日の生活の中で治療(医療)がどのくらい必要ですか。

|     | 全体平均             | フォーカスした選手の平均    |
|-----|------------------|-----------------|
| 1回目 | 2.07             | 1.50            |
| 3回目 | 2.08 (+0.01ポイント) | 2.40 (+0.9ポイント) |

→介入前は全体平均より「必要性を感じていなかった」ところから、介入後に全体平均を大きく超えるスコアとなっています。

Q.利用・導入したフェムテック等サポートサービスによって、あなたや職場に起こった具体的な良い変化はなんですか。(複数回答可)

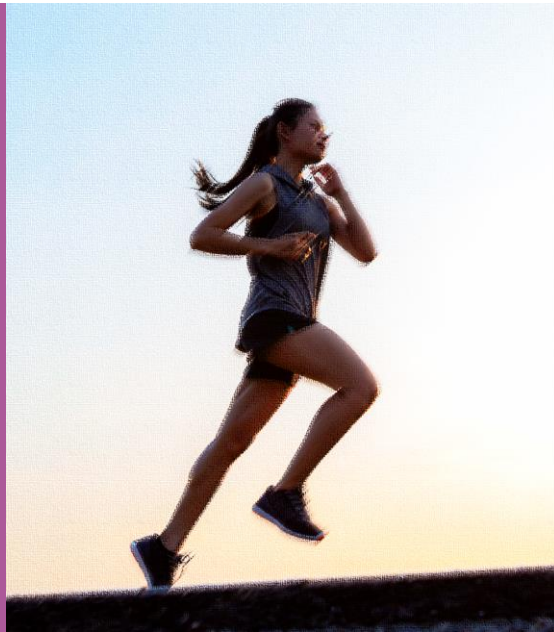
|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 自らの健康課題や症状に気づけた           | 22人 |
| 自らの健康課題に応じた対処行動が行えるようになった | 7人  |

→自らの症状やアスリートの健康課題を認識し、問題意識を持った結果、スコアに変化が現れたのではないか

## 全体成果と考察

スコアの変化量を見ると、MDQなどすべての項目において目標数値を達成できたのは大きな成果でした。私たちの考える教育と支援が、アスリートたちの健康課題解決に繋がる可能性を示唆しています。統計的にも、月経中のMDQスコアの合計点の減少がみられたことは注目すべき点です。どの介入がMDQスコアの減少に繋がったか、明確化することは難しいですが、介入をきっかけに選手らが自らの症状を知り、課題に気づいたことは、結果に少なからず影響していると考えられます。

一方、月経前、月経後のMDQスコアや、パフォーマンスを反映するWHO-HPQ、生活の質に関するWHO/QOL-26については特筆すべき変化はみられませんでした。本取り組みがパフォーマンスや生活の質を改善するまでには至らなかった可能性があります。特にアスリートのQOLやパフォーマンスについてはシーズン中であるかどうかや、チームの勝敗など様々な変動要因があり検証が難しく、より長い期間での検証が必要です。



“課題の気づき”が、大事な第一歩

放送を通してアスリートを含め、女性が抱える健康課題や、それを知ることの大切さを広く発信しました。事業と情報発信を両輪で推進することが大事です。



| 日にち           | メディア                                                  | 内容                                                                                                                                                |
|---------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9月11日         | 広島テレビからプレスリリース                                        | WeSUP. 取り組み紹介                                                                                                                                     |
| 10月1日         | 広島経済レポート 第2996号<br>(※株式会社経済レポート発刊の経済紙)                | WeSUP. 取り組み紹介                                                                                                                                     |
| 10月22日        | 広島テレビ 夕方ワイド番組「テレビ派」<br>※地上波、WEB配信                     |  NNN広テレニュース<br>女性アスリートの課題解決へ<br>健康課題の講習会                       |
| 10月29日        | 広島テレビ 夕方ワイド番組「テレビ派」<br>※地上波、WEB配信 (YAHOO! ニュースなどでも掲載) |  NNN広テレニュース<br>「女性アスリートの健康 月経が<br>パフォーマンスに与える影響と<br>正しい知識の重要性」 |
| 11月1日         | 企業と広告 11月号<br>(※広告情報誌)                                | WeSUP. 取り組み紹介                                                                                                                                     |
| 11月15日        | テレビ愛知「FOOT HOPEs～わたしたちが創る未来～」<br>※TVerで配信中            |  TVer<br>「FOOT HOPEs」 サイト                                     |
| 11月15日        | WEリーグ 公式HP                                            |  WEリーグ<br>WE ACTION DAY サイト                                  |
| 2025年<br>2月6日 | 広島テレビ 夕方ワイド番組「テレビ派」<br>※地上波、WEB配信                     |  NNN広テレニュース<br>サンフレッチェ広島レジーナの選手が<br>女性の健康課題に向き合う             |
| 2025年<br>2月6日 | 読売新聞広島版                                               | WeSUP. 取り組み紹介                                                                                                                                     |

# 課題と対策

## 課題

1)選手によるリテラシー格差や興味の違い、競技やポジションによる運動量や特性の違いがあり、一律の支援では対応しきれないことがある。

選手の声:

「食事のことはとても気にしているのでもっと詳しく知りたいと思いました。おなじ競技の選手でもポジションや自分のプレースタイルでとったほうがいい栄養が違うのか？体形が違えば摂取するものも違うのか？詳しいことが知りたいです」

選手の声:

「男性スタッフを交えたスポーツ現場での必要なことについて学ぶ場が欲しい(月経時や前後のサポートや、メンタル的な配慮の仕方)」

## 対策

- ・支援の方法について連携企業・監修の専門家と協議する。(対象やカバーする範囲、規模など)
- ・連携する企業、専門家のジャンルを増やすか検討する。(メンタル面を指導できる心療内科や整形外科、歯科なども視野に入るか)
- ・スタッフに向けてはどう発信するかを検討する。

2)栄養サポートのニーズが思った以上に高い。

- ・教育/支援メニューに栄養サポートをしっかり加える。

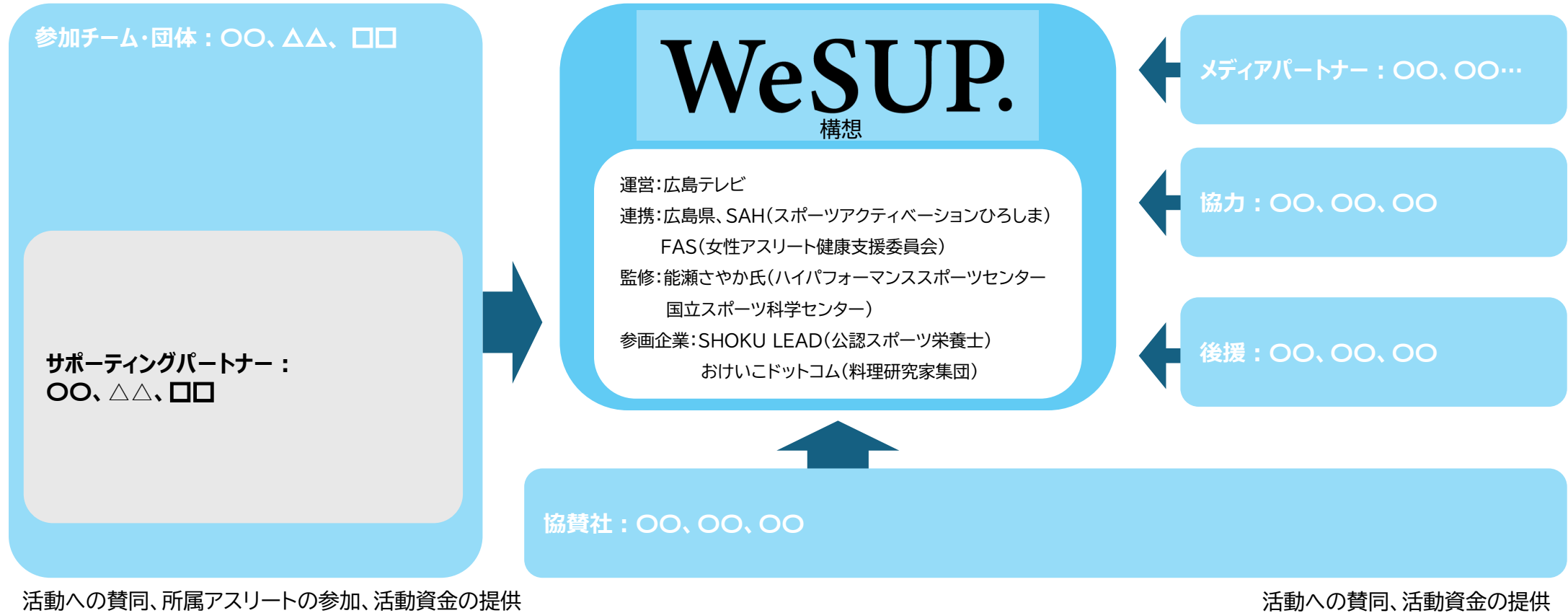
3)持続可能な支援にするための協賛社・サポート企業集め、運営資金をどう確保するか、また活動にどう広がりを持たせるか。

- ・渉外と連携し、教育や支援の重要性を理解し、女性の自立やウェルビーイングに寄与したい企業などを集める。
- ・報道、スポーツ記者や渉外など、社内での啓発も推進する。
- ・テレビやネット配信を通した情報発信を継続して行う。



## 今後の事業活動について

持続可能な支援体制を構築するために、協賛企業を募り運営資金を提供いただきながら、広島で産官学信と連携の輪を広げていきます。  
また、支援対象を成人アスリートから徐々に10代のアスリートに広げ、いずれは一般女性全般に行き届くプログラムにしたいと考えています。  
私たちはこの活動の仲間を募っています。



### こんな仲間を募集しています:

- ✓ 女性の活躍、ウェルビーイングを目指すプロジェクトに賛同
- ✓ 女性アスリートの課題と支援の必要性を理解し、スポーツ文化をより一層盛り上げるために、スポーツに取り組む女性たちをサポートしたい
- ✓ 成長期の子供たち及び一般へのリテラシーの普及促進に貢献したい

読んでいただき、ありがとうございました

## 女性の「わたらしく生きる」を応援！

女性活躍推進という言葉が独り歩きしています。  
実際には、家事・育児の負担、  
生理や更年期のつらさなど  
がまんやあきらめが多いのが現実。

そういう社会を少しずつ変えていきたい。  
より「わたらしく」、より豊かに生きるために。

多様性を大切にし、様々な選択肢がある未来へ。  
まずは自分のまわりから、一緒に変えていきませんか？

## わたらしく生きる *Live true to yourself.* プロジェクト



WEBサイト

広テレ!