

サービス導入の
問い合わせはこちらから



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

健診データ等を活用した症状ケアアドバイスによる 月経随伴症状サポート事業 ＜最終報告会資料＞

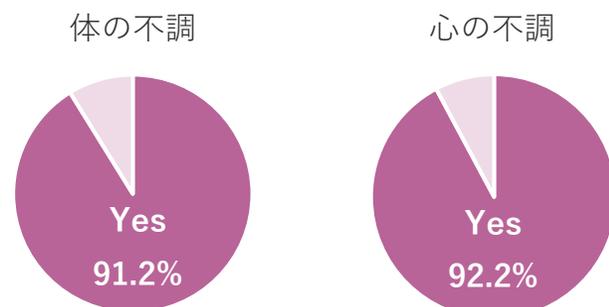
株式会社 JMDC



本事業の目的

<p>解決すべき課題</p>	<ul style="list-style-type: none"> 20-40代の女性のうち、約9割の方が生理前～生理中に心身の不調を抱えている。 月経・PMSによる心身の不調は、症状やその多寡を可視化しにくいため、自身の症状が認知できていないこと、認知できていないために適切な改善行動に繋がっていないことが課題である。
<p>解決方法</p>	<ul style="list-style-type: none"> 月経・PMS症状のセルフケアアプリ (yulalance) およびオンラインカウンセリング (cotree) を活用する。 yulalanceの利用により、客観的なデータから自身の症状の種類やその多寡、症状に合った対処方法を理解し、cotreeで心のケアを中心としたカウンセリングを受けることで、利用者の不調にハード・ソフト両面から介入。これにより働く女性のプレゼンティーズム・QOL改善をサポートする。(詳細は次ページ以降)

生理前～生理中に体や心の不調を感じているか^{※1}



自身の症状の程度が客観的にわからない^{※2}



月経・PMSの症状に対処することの重要性^{※3}



^{※1} 株式会社JMDC「女性の健康課題に関するアンケート調査」2023年9月 (N=10,169名); ^{※2} 株式会社ツムラ「生理・PMSの本音と理解度調査」2022年3月3日

^{※3} 産婦人科 診療ガイドライン 一婦人科外来編2020、「第37回日本女性医学学会学術集会」講演資料

本事業の概要

健診データ等を活用した症状ケアアドバイス&カウンセリングによる、月経・PMS症状の改善サポート事業
(ICT×人的介入によるプレゼンティーズム・QOL改善状況の効果測定)

自身の症状の認知

- 健診値や症状タイプチェック (全20種類)による分析・1to1のセルフケアアドバイス
- 毎月、生理開始時&終了時の簡単な振り返りチェックにより症状の多寡をスコア化

私は空腹時血糖が低めで、生理前はイライラしやすいみたい



yulalance

今月はいつもより生理中の不調が強かったみたい

解像度高く認知を促すことで行動に繋げる

(現状) 6割以上*の方が我慢しており、何も対処していない

改善行動

① セルフケアの実践

- yulalanceで配信された、生活習慣 (食事・睡眠・運動) 改善を中心としたセルフケアの促進



② 外部サービスの利用

- 女性特有の心の不調をサポートする、オンラインカウンセリング



- 婦人科受診 (オンライン診療・処方など)
- ユーザーの体質・症状に合った市販薬・サプリメント等の利用促進

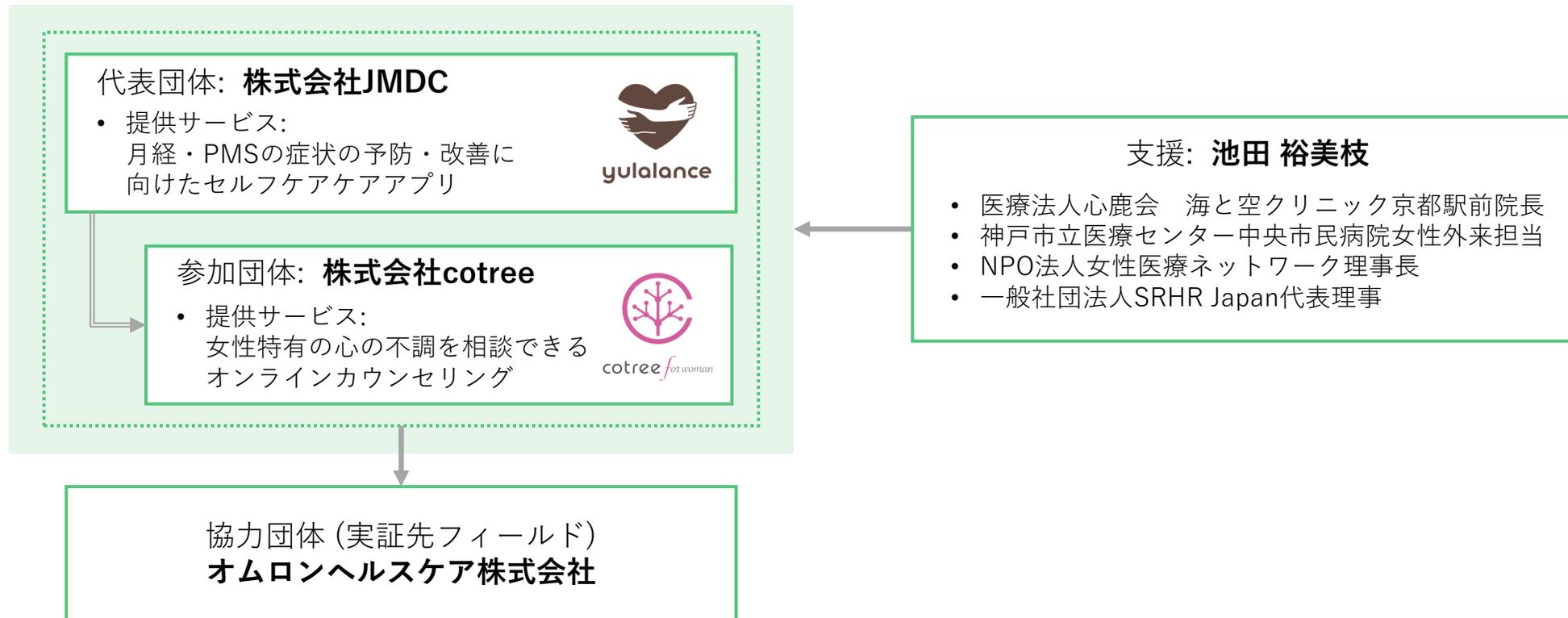
今後検討

* 日本医療政策機構「働く女性の健康増進調査 2018」

本事業の実施体制

以下コンソーシアム体制で、オムロンヘルスケア株式会社のフィールドにて検証実施中

 : 補助事業者 (コンソーシアム)
 : 補助金活用者



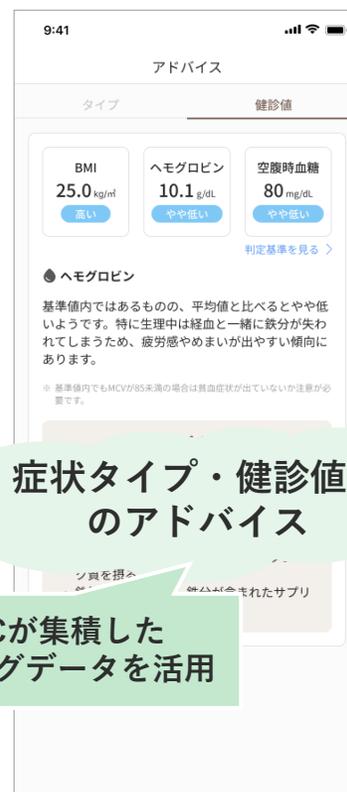
サービス概要①：月経・PMSセルフケアサービス「yulalance」

JMDCが保有する健診データ等を活用し、月経・PMS症状を抱える女性が、自身の症状やその多寡を客観的なデータにより認知し、自身に合った改善行動をすることに繋げるPHRサービス。

① 自身の症状を「知る」



② セルフケアを「実践する」



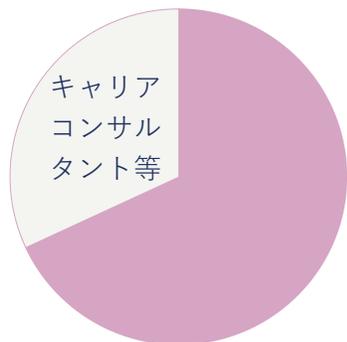
③ 毎月の症状を「振り返る」



サービス概要②：カウンセリングサービス「cotree for woman」

利用者数累計45万人、満足度約93%と、高いサポート実績のある「cotree」のカウンセリングからさらに条件を絞り、**女性が安心して相談できるカウンセラーのみでセッションを実施。**

Point 01



臨床心理士
公認心理師
70%

信頼性の高い臨床心理士・公認心理師
資格、仕事・キャリア相談が
可能な資格保持者が多く
幅広い相談をお受けできます。

Point 02

女性のお悩みに関して
実務経験3年以上
セッション実績100件以上
カウンセラーのみ登録

採用率約10%以下の厳選な審査を
通過した専門家が登録しています。

Point 03

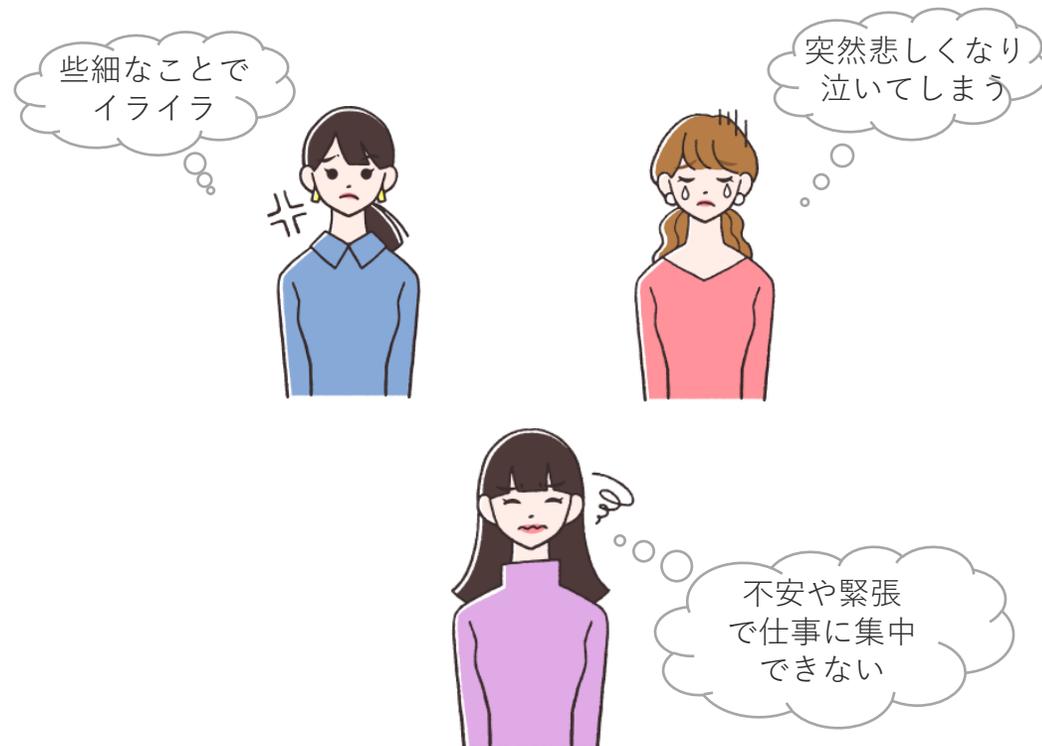
**企業経験等専門知と
経験を持つ
女性カウンセラー**



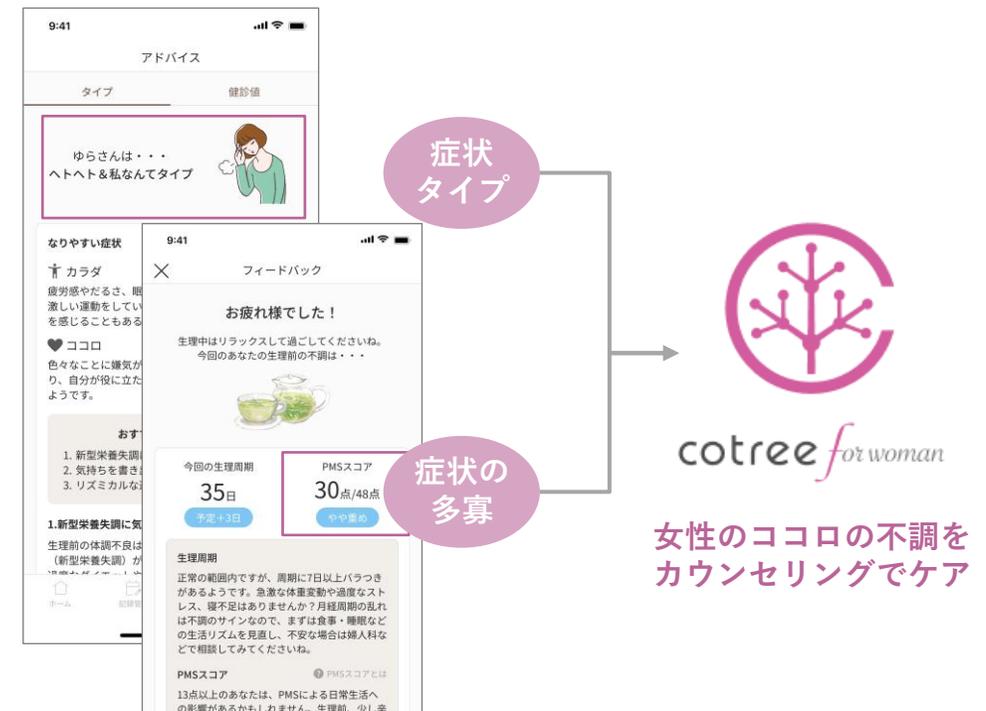
一定以上の企業勤務経験など
厳しい基準を満たしたカウンセラー
のみがセッションを実施します。

サービス概要③：「yulalance」×カウンセリングサービス「cotree for woman」

セルフケアだけでなく、月経・PMS・更年期の不調に詳しいカウンセラーに、女性特有のお悩みを相談することで、**症状の認知～ケアまで一気通貫でサポート**。



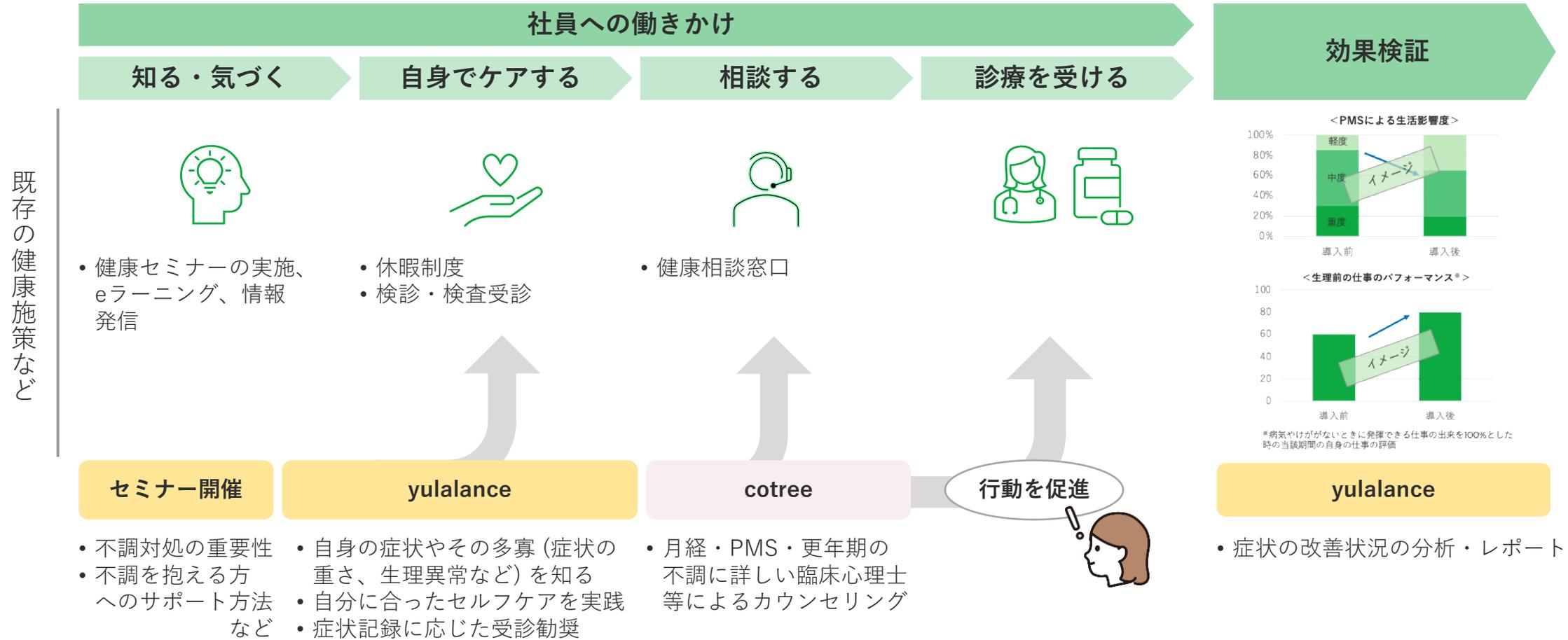
yulalanceの活用により、自身の症状の傾向を認知



ココロの不調についてはケアまで一気通貫でサポート

本サービスの特徴：症状改善に向けた行動変容を促進

本サービスでは、自分自身の症状の認知（知る・気づく）やセルフケアを促す
それにより、セルフケア・相談・受診などの行動変容に繋がりがやすくなる



実施項目・目標

以下3つの実施項目について各KPI達成に向けて、実証フィールド先の団体とともに実証事業を実施

実施事項	対象ユーザー	実施項目	KPI
1. セミナーの開催 セミナーテーマ： 男女それぞれの健康課題を踏まえた、働きやすい職場づくり	全社員 (男女問わず)	<ul style="list-style-type: none"> 男女それぞれが経験するホルモン変動とそれを踏まえたコミュニケーションのあり方に関するセミナーを実施 セミナー後に本実証の参加者を募集 	<ul style="list-style-type: none"> 男女の健康課題およびメンタルヘルスに関するヘルスリテラシーが向上した参加者の割合
2. yulalance × cotreeのサービス利用、効果検証	女性社員	<ul style="list-style-type: none"> ユーザーに対して、月経・PMSの症状ケアアドバイス (yulalance) を実施 ユーザーに対して、オンラインカウンセリング (cotree) を実施 利用前後での変化をアプリデータ & アンケートにて測定 	<ul style="list-style-type: none"> 自身の症状に対する理解度の向上 月経・PMS症状の改善状況 病院受診を含む行動変容に繋がっているか 働きやすい環境づくりに繋がっているか (働く女性が共創意識を持っているか)
3. 効果検証結果の考察		<ul style="list-style-type: none"> 効果測定の分析 	<ul style="list-style-type: none"> 効果測定の分析結果から、示唆を出す

P11以降で振り返り

実証事業のスケジュール

実施事項		8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1. 実施方法すり合わせ・セキュリティチェックなど		★社内アナウンス							
2. 「女性の健康課題/メンタルヘルス」セミナーの開催	セミナーの実施 (全員参加可能)			10/10オンライン開催 (12月末までオンデマンド配信)					
	参加者の募集 (セミナー内&メール連絡等)								
	参加前アンケートの実施								
3. yulalance × cotree実証期間	サービス利用					★cotree利用開始 ★yulalance利用開始			
	アンケートの実施								
4. 効果検証 (レポート作成等)									

達成状況：①セミナー開催結果（1/2）

10/10に本事業の実証フィールドの社員向けに、男女のホルモン変化に関するリテラシー向上に向けたセミナーを実施（オンライン+オンデマンド配信）

セミナー開催概要

働きやすい
職場づくりセミナー
ホルモン変化を学び、職場でのサポートを実践しよう

月経・PMS・更年期のメカニズムとメンタルの変化について、まずは自己理解を深め、明日から互いに共働きし合える職場作りを実現しましょう！

オンライン配信
2024.10/10(木) 11:00-12:00
※配信URLは別途ご案内いたします。オンデマンド配信もございます。

セミナー内容
職場での働きやすさを向上させるために、男女それぞれが経験するホルモン変化について学び、その理解を基にしたサポート方法を紹介するセミナーを開催します。女性の月経や更年期に伴うホルモンの影響、また男性のホルモン変化についても学び、男女ともにメンタルや健康面へどのように影響があるのかをお伝えします。男性性と女性性についての理解を深めながら、明日から職場で実践できるようなコミュニケーションの方法までご紹介します。男女それぞれが相互に理解を深め、職場が安心して働ける職場づくりのために、ぜひご参加ください。

遠山 千尋
cotree 臨床心理士/
公認心理師カウンセラー

OHQ健康経営推進グループ × JMDC × cotree

当事業の参加者
募集も実施！

- ◆ 開催日：2024.10/10
- ◆ 開催方法：オンライン & オンデマンド配信
- ◆ 講師：遠山千尋
(臨床心理士/公認心理師カウンセラー)

セミナー内容

1. 男女が経験するホルモン変化とそれによる健康課題

女性の健康課題

女性の一生のホルモン変化 性成熟を迎え下降していく。

男性のホルモン変化

- 男性ホルモンの代表格テストステロンは、身体（骨や筋肉）を作るだけでなく、集中力や行動力、やる気、精神状態の安定など、メンタルにも影響を与える。
- テストステロンの分泌は、10代で急激に増え、20代で最も高くなり、その後加齢とともに徐々に減少していく。
- テストステロンの分泌が減少することで、ホルモンバランスが乱れ、自律神経（交感神経と副交感神経）の均衡がうまくとれなくなる。
- 40代以降は、「男性更年期」とも呼ばれ、筋力や活力、記憶力、やる気などが低下する傾向がある。

Point

女性だけでなく男性特有のホルモン変化（更年期）の特徴も説明することで、相互理解を深める

3. 明日から職場で実践できるコミュニケーション方法

「私は、あなたの状態を気にかけています（心配しています）。調子はどうですか？どこまでなら、どうやったら、できそうですか？」

「私一人で担っていくのは大変なので、あなたの力を生かして一緒にやっていきたいです！どうでしょうか？」

「私は最近胃腸が弱っていて、何かおすすめのリラックス法はあるかな？」

「私は、今日は体調が優れず、午前中は〇〇までできるのですが、午後は休養をいただくと助かります。いかがでしょうか？」

「ありがとうございます！私は他部署と連携したり調整していくのが得意なので、笑顔を武器にやれることをやってみますね！」

「私も最近寝つきが悪くて困っていて、季節の変わり目はしんどいですよね。」

2. 健康課題への対処方法

どうしたらよいか?①

自分の特徴を知って（自己理解を深め）
セルフケアをしよう
→ 良質な睡眠・適度な運動・栄養バランスのとれた食事
(姿勢をよくし、深呼吸だけでもOK!)

Point
セルフケア、職場でのコミュニケーションの重要性

Point

男女それぞれの健康課題や特徴を踏まえた、コミュニケーション方法を紹介し、明日から職場で実践していただく

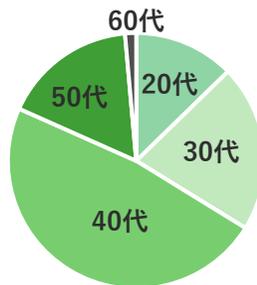
(具体例を挙げて説明)

達成状況：①セミナー開催結果（2/2）

オンライン・オンデマンド配信で開催し、多くの社員（144名）に視聴いただき、アンケート結果からも男女双方の健康課題の理解につながり、職場でのコミュニケーションを中心とした行動変容にも繋がっている状況

セミナー参加者

<年代割合>

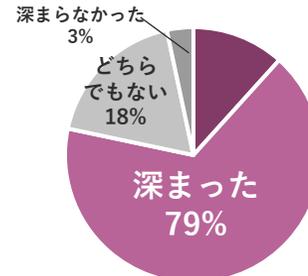


<役職割合>

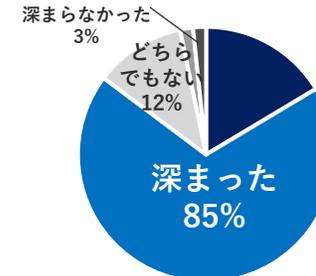


セミナー後アンケート結果

Q. 女性の健康課題への理解が深まったか



Q. 男性の健康課題への理解が深まったか



Q. 明日から実践してみようと思う内容はありましたか（自由回答）

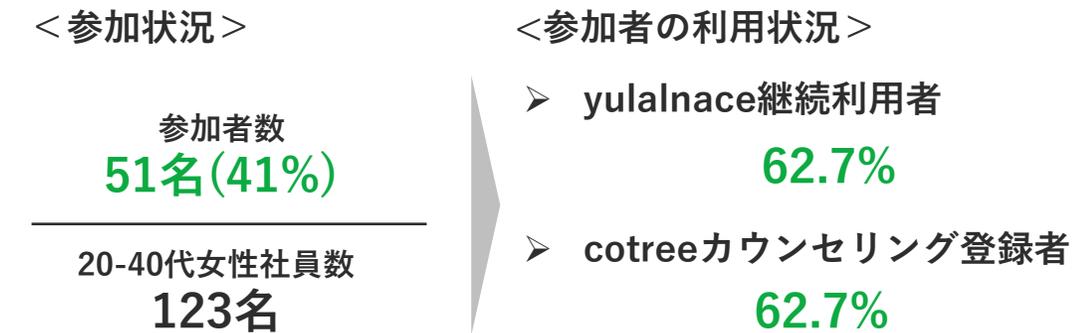
- 体調の問題にかかわらずお互いを思いやる想像力を働かせる。
- Iメッセージの意識。主語に「私は」を極力使用
- 他人への思いやりをさらに深めコミュニケーションしていきたい
- 自分の状況を主体的に発信できたかと思いましたが、気づいて→対応する自分にする。セルフケア・セルフモニタリングを主体的にとりくむ。
- 「休む時は休む、やるときはやる！共に助け合うことが重要。（共同の意識）」が1番心に響きました。

達成状況：②サービス利用・リテラシー向上

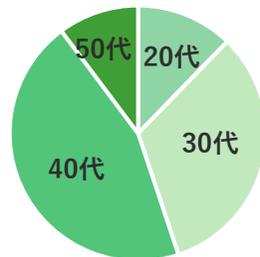
実証フィールド先の企業において、**ターゲット層である20-40代女性の約4割が当事業に参加登録**いただいた。
また、サービス利用前後で比較したところ、**利用者のリテラシー向上が確認**できた。

■ 事前 ■ 事後

サービス参加登録・利用状況

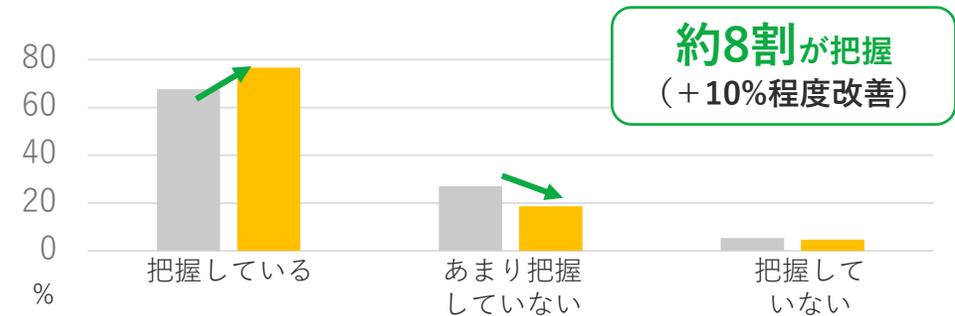


<年代割合>

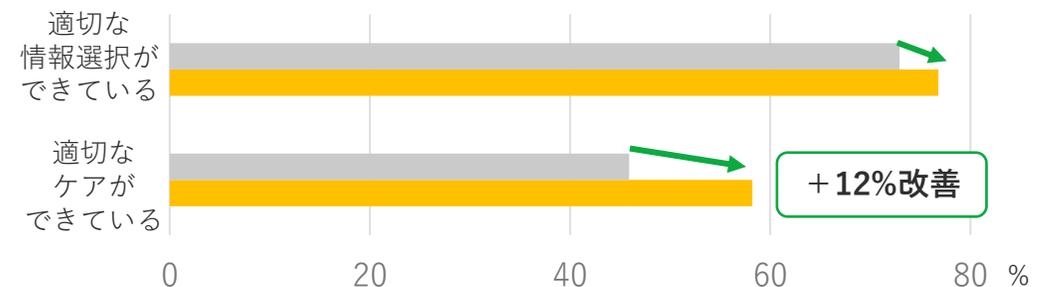


リテラシー向上に繋がったか

<自身の月経・PMSの症状把握>



<女性特有の健康課題に関する、適切な情報選択・適切なケア>



達成状況：②月経・PMS症状の改善状況（1/2）

アプリ利用による自身の症状の認知や、自分に合ったセルフケア方法の把握に繋がった。

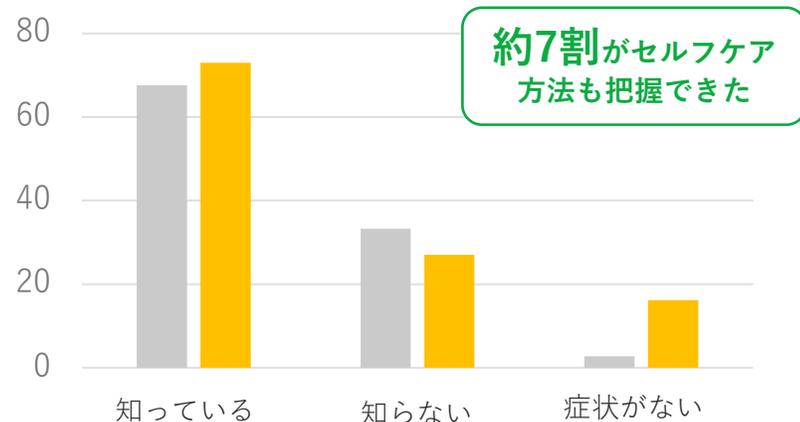
また、サービス利用前後で比較したところ、**生理前のプレゼンティーズムの改善**も確認できた。

（今後は症状自体の変化も検証予定）

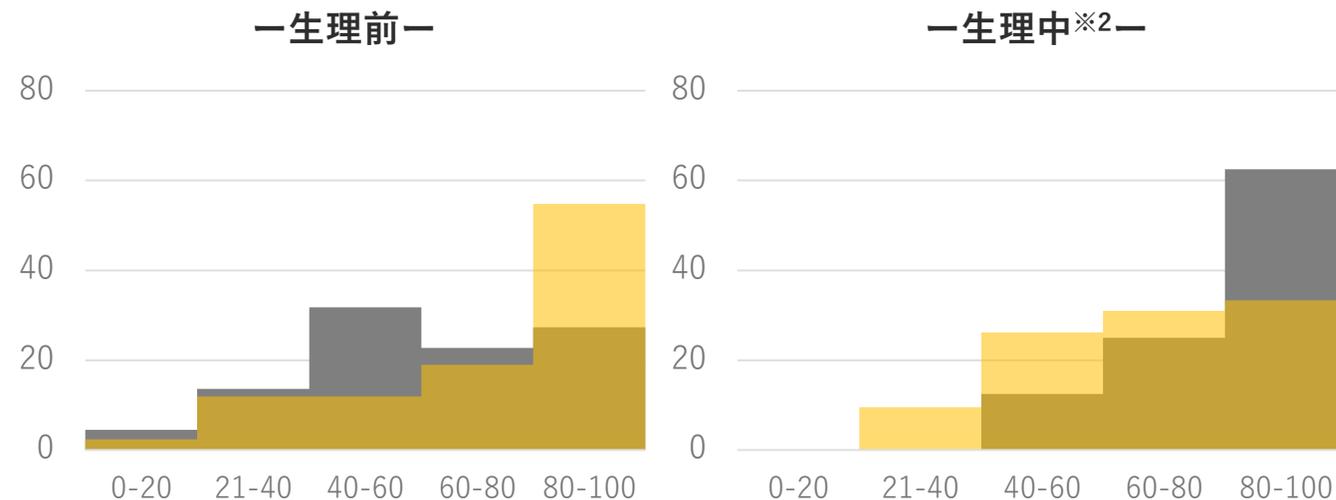
■ 事前 ■ 事後

■ 事前 ■ 事後

<自身の月経痛・PMSに対するセルフケア方法の把握>



<仕事のパフォーマンス※1>



※1SPQ（東大1項目版）：

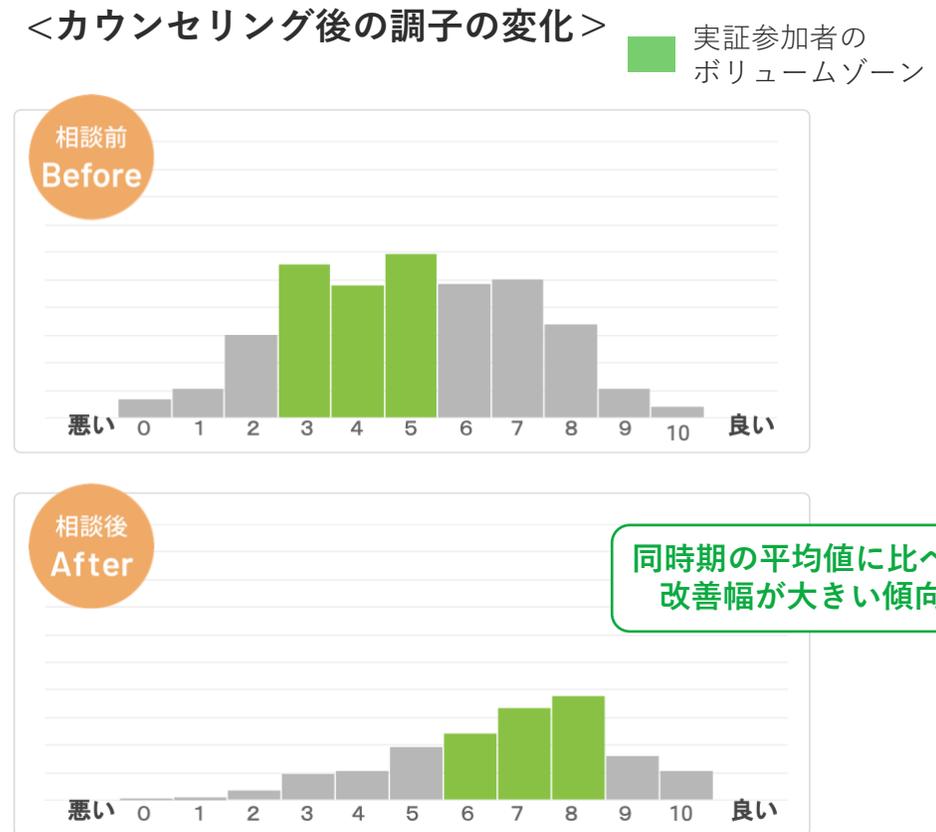
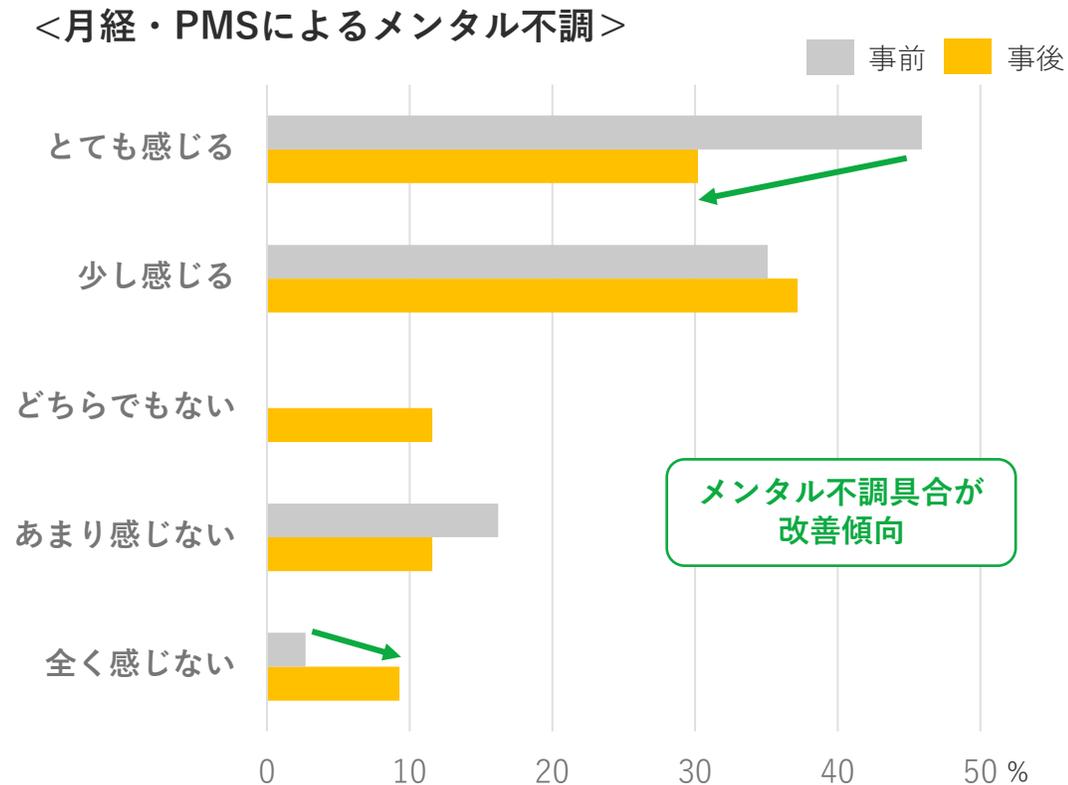
病気やけががないときに発揮できる仕事の出来を100%とした時の当該期間の自身の仕事の評価

※2生理中のパフォーマンスを測定するための有効記録が少ない（n=8）ことに留意

月経・PMS症状スコア（アプリ独自）については実証期間が短く前後で比較できる母数が集まらなかったため今後検証予定

達成状況：②月経・PMS症状の改善状況（2/2）

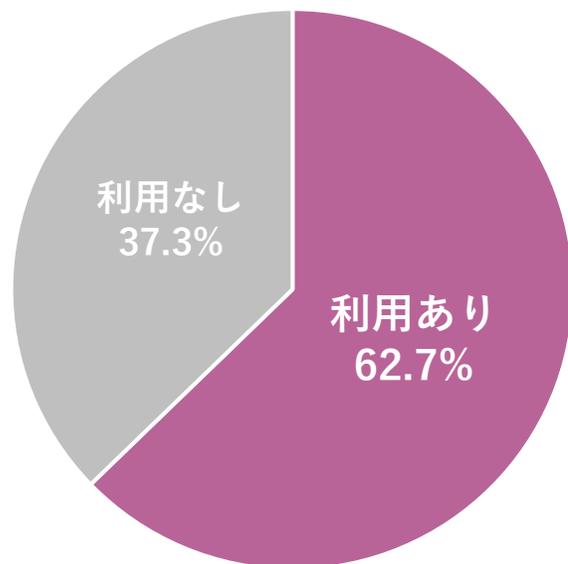
サービス利用前後で比較したところ、**月経・PMSによるメンタル不調具合の改善傾向**が確認できた。
また、**メンタル不調全体で見ても、カウンセリングの相談前と相談後で大きな改善**が見られた。



達成状況：③行動変容（1/2）

我慢するものと捉えがちな月経・PMS症状について、yulalanceにより認知を促すことで、積極的なカウンセリング利用や、その他のサービス利用、医療機関への受診行動等にも繋がる傾向が確認できた。

<カウンセリング利用状況>



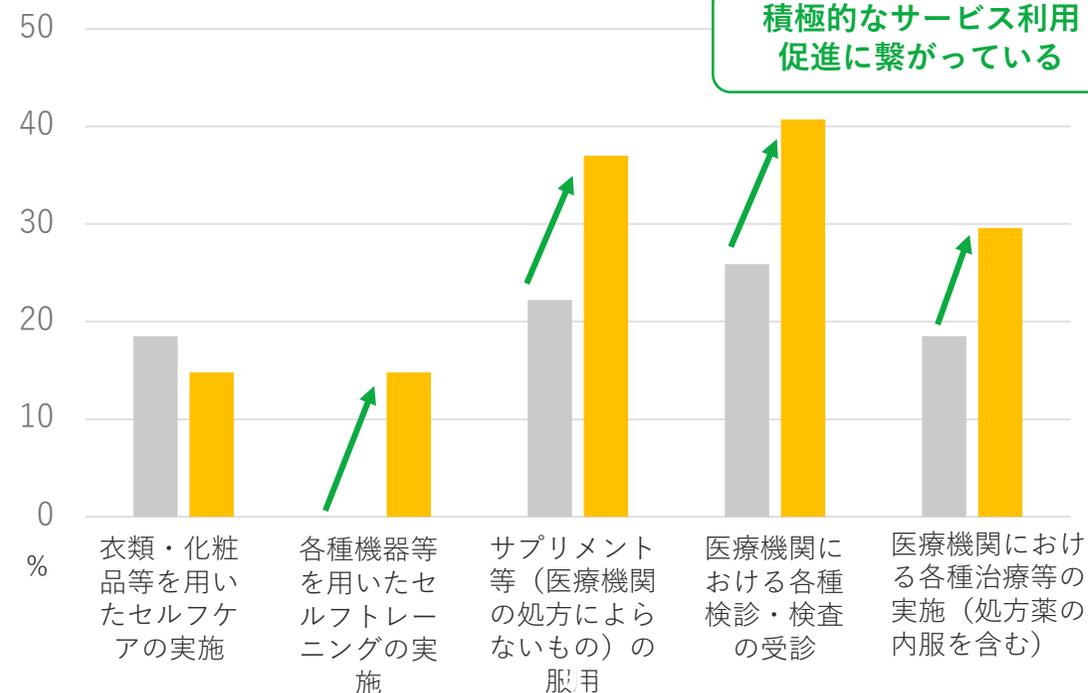
約6割が活用

BtoBtoEの
平均利用率

BtoBtoEの利用率
としては
かなり高い傾向

<その他女性の健康課題向けサービス利用促進>

■ 事前 ■ 事後



積極的なサービス利用
促進に繋がっている

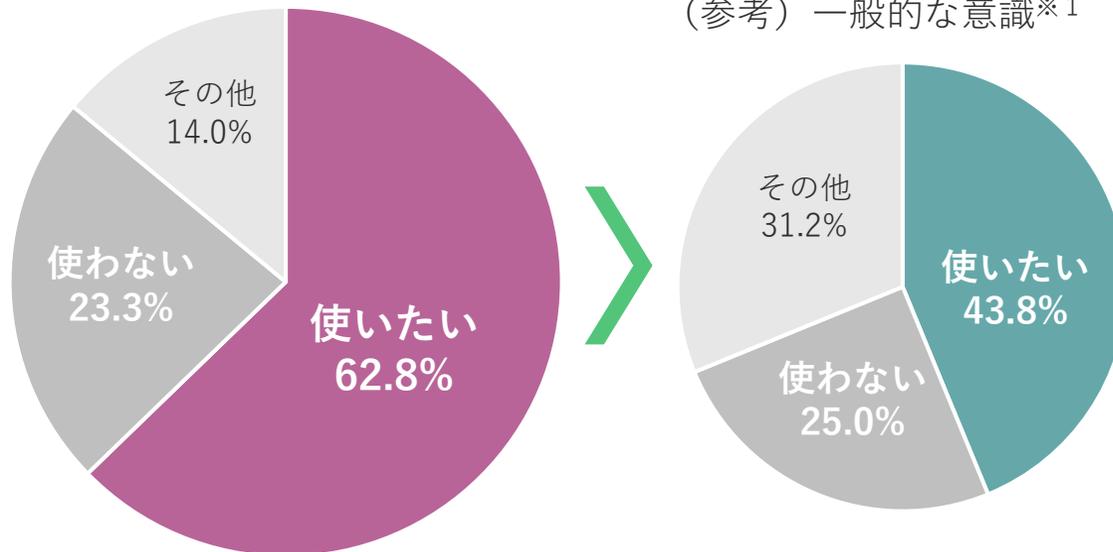
達成状況：③行動変容（2/2）

最初はカウンセリングを受けることにハードルを感じる方も多いが、**PMS症状の相談をきっかけに、その他のメンタル不調の相談にも繋がリ、女性の包括的なメンタルヘルスケアの効果も期待できる。**

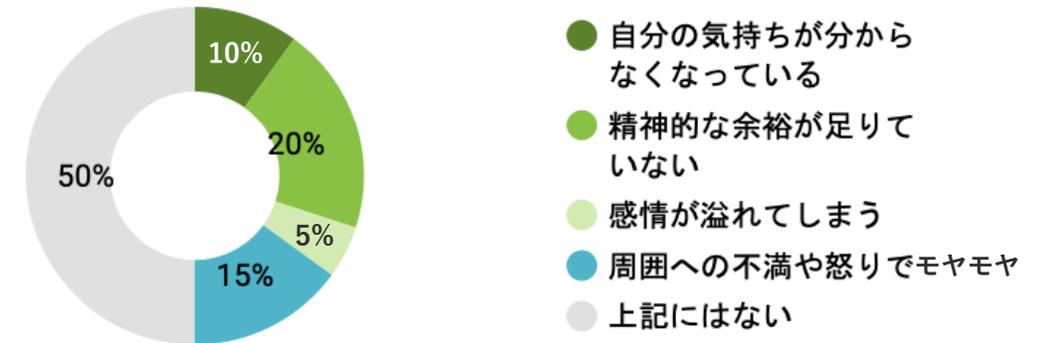
（メンタル不調は様々な要因があり、総合的に解消していく必要がある）

<実証利用後のカウンセリングに対する意識>

～カウンセリングを使いたいと思うか～



<相談内容の傾向>



- ホルモンバランスの変化による影響を感じており、今後の変化を見据えた対応を考えながらカウンセリングで整理している
- 日常の中で**仕事のプレッシャー**や**人間関係の悩み**が重なり、心が落ち着く時間が持ちにくいことを相談している
- **自分の存在意義や充足感**に対する違和感を抱えている。現状に対する迷いや不安をカウンセリングで整理している

ホルモンによる不調以外の相談にも繋がった

※1株式会社cotreeが実施した「あなたご自身に関するアンケート」インターネットリサーチ 2020年8月（女性500名が回答）

実証全体を通じた考察

欠勤・休息する程ではないが不調を抱えている（我慢している）層へのサービス利用促進は時間を要するため、セミナー開催等の啓発の工夫やインセンティブも含めた仕組みづくりが不可欠であり、引き続き全体のサービス設計を磨いていきたい。

課題

▶ 利用促進

- 利用者への効果性は検証できたものの、そもそもの参加者募集に時間を要した
 - ✓ 「そこまで症状がひどくないから大丈夫」等の理由から利用を迷っている方も一定数いたため、早くに活用イメージや具体事例を提示すべきだった

▶ 体験設計（サービス連携）

- 複数サービスをうまく使いこなせない
 - ✓ 実証段階であるため、「セルフケア」「専門家への相談」間の連携がシームレスではなく、体験上やや分かりにくいという声もあった

今後の方向性

✓ 利用イメージのさらなる訴求

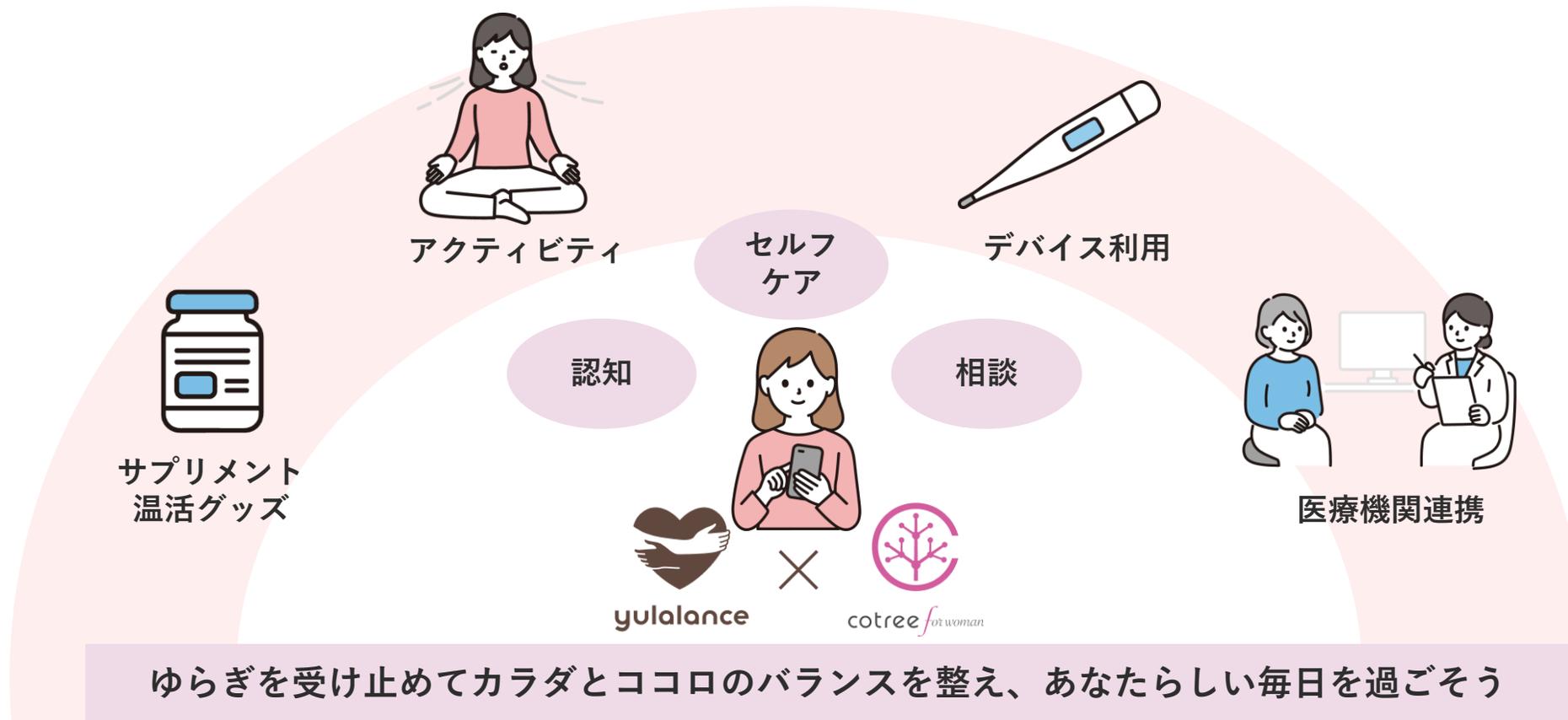
- 症状の多寡に関わらず、自身のなりやすい症状や傾向、体質を把握することで起こる変化のデータを蓄積し、具体効果を提示
- カウンセリングでの相談内容の具体事例等の展開

▶ UXの改善

- 不調の認知からサービス利用の動線をシームレスに設計し、辛い症状を感じた時にすぐに使えるサービスとしていきたい

今後のサービス展開

- 今回の実証で、客観的なデータ等により自身の症状を認知することで、リテラシー向上や行動変容が促され、積極的なサービス利用や医療機関受診に繋がることが実証された。
- 月経・PMS症状等の不定愁訴は人によって症状が異なるため、あらゆるサービスと連携することで自分に合ったソリューションを選択できる“プラットフォーム”として協業先・導入先を拡大を検討





JMDC



yulalance



cotree *for woman*