

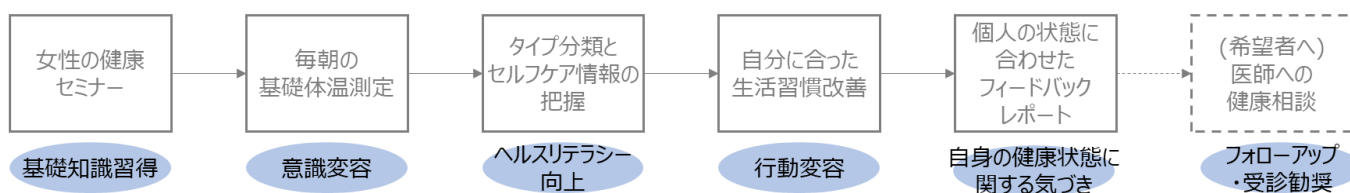
## 基礎体温測定とセルフチェックで働く女性の健康意識が向上 ～基礎体温データと法人向けフェムテックサービスによる実証実験結果～

オムロン株式会社（本社：京都府京都市、代表取締役社長 CEO：辻永 順太、以下オムロン社）と株式会社 LIFEM（本社：東京都新宿区、代表取締役：菅原 誠太郎、以下 LIFEM 社）、株式会社ワコール（本社：京都府京都市、代表取締役社長執行役員：川西 啓介、以下ワコール社）の 3 社が 2023 年 10 月 10 日より 3 カ月間行った、基礎体温データと法人向けフェムテックサービスを使った働く女性の健康課題改善支援に関する実証実験及びアンケート結果をお知らせします。



女性は、生涯を通じて女性ホルモンが大きく変化するタイミングやライフイベントによる変化により、健康への影響を受けやすいとされています。昨今、企業では、女性特有の健康課題への認識が高まり、女性がより働きやすい環境づくりや職場でのサポートも積極的になりつつあります。本実証実験では、ワコール社に勤務する女性従業員 155 名に、毎日の基礎体温測定、個人の状態に合わせた生活アドバイス、オンラインによる医師への健康相談等の機会を企業が提供することで、働く女性の健康課題の改善と健康に対する意識・行動、症状や自身のパフォーマンスがどのように変化するかを検証しました。

### ■ 実証実験の概要

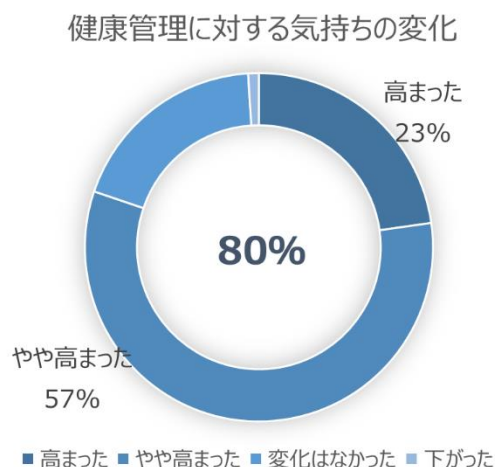


2023 年 10 月、155 名を対象にヘルスリテラシー向上を目的とした女性の健康セミナーを開催し、実証実験の開始前後にアンケートを行いました。91 名が 3 カ月間継続して「オムロン 婦人用電子体温計 MC-652LC」で基礎体温を測定しました。また、ワコール社が提供する女性の揺らぎをととのえ、セルフケアを応援する情報サイト「YOJOY（ヨジョイ）」を活用し、自身で健康増進を図りました。その後、3 カ月間測定した基礎体温データと月経周期から、個人の状態に合わせたフィードバックレポートと LIFEM 社の法人向けフェムテックサービス「ルナルナ オフィス」を通じて、希望者にオンラインによる医師への健康相談の機会を提供しました。

## ■実証実験の主な結果

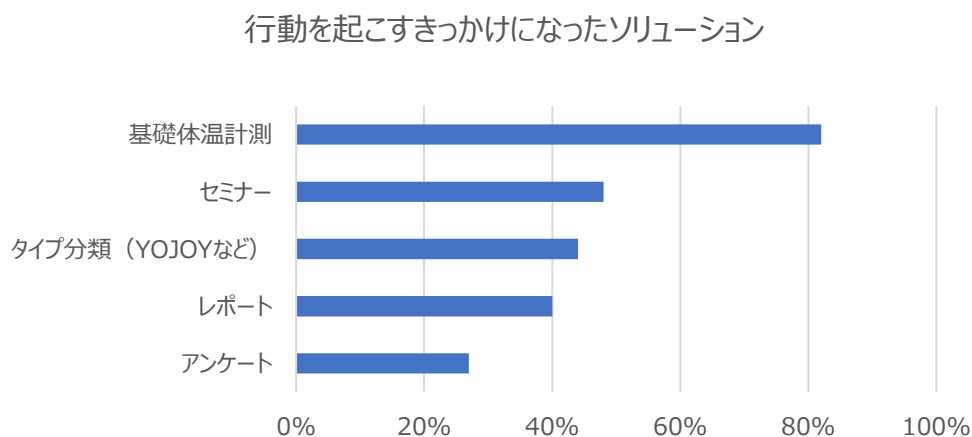
3 社が提供した商品・サービスを通じたセルフケアを実践し、実証実験後に以下のような変化がみられました。

① 今回の取り組みを通じ、日々の自身の健康管理に対する気持ちは高まりましたか？



女性の健康セミナーやセルフケア方法の情報提供により、全体の 80%が「日々の健康管理に対する気持ちは高まった」と回答。

② 今回の取り組み全体に関してご質問します。取り組みの中で、自分の健康や体調への意識が変わったり、関心が上がったり、行動を起こすきっかけになったソリューションを 3 つ以上選んでください。

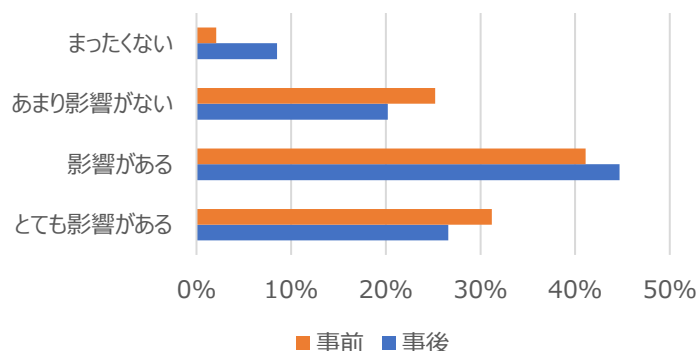


自分の健康や体調への意識が変わったり、関心が高まったり、行動を起こすきっかけになったものとして、基礎体温計測と回答した人が 82%で最も多く、次いでセミナーが 48%、養生<sup>\*1</sup>の考えをベースにしたからだところのタイプ分類 (YojoCheck) が 44%と続きました。また、基礎体温計に関しては 81%が今後も継続して利用したいと回答。

\* 1 生活に留意して健康の増進を心掛けること

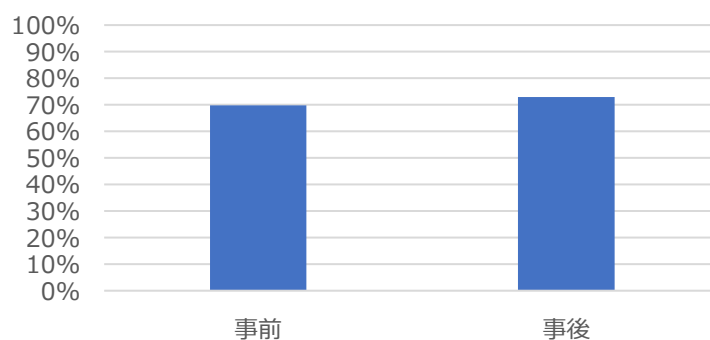
③ 月経による不調に対して、何も対処しなかった場合（鎮痛剤を飲まないなど含む）の日常生活への影響度を教えてください。

### 日常生活への影響度の変化



月経による不調の日常生活への影響度は、「とても影響がある」人の割合が 5%減少すると共に、「全くない」人の割合が 5%増加しました。

### プレゼンティーズムの変化

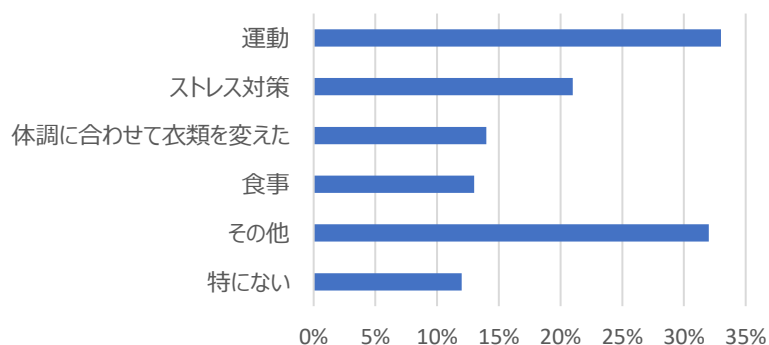


また、月経による不調が影響した日数には変化がなかったが、プレゼンティーズム<sup>\*2</sup>は 3%改善。

\*2 プレゼンティーズム：出社しているものの、何らかの健康問題によって業務効率が落ちている状況

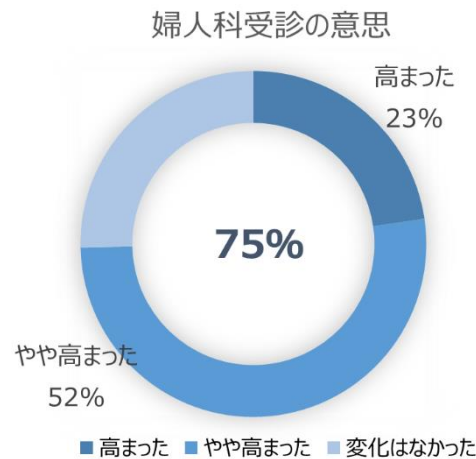
④ 自分のからだやこころの状態を知って、新たに始めたことはありますか？

### 新たに始めたこと



終了時にパフォーマンスが改善した人の中でも、運動が 33%、ストレス対策が 21%、下着で体を温めるなどの対策が 14%で、全体として 72%が自身で新たに対策を始めるなど行動変容がみられました。

- ⑤ 今回の取り組みを通じ、月経や更年期などの不調があったときの、婦人科を受診しようという気持ちについて教えてください。  
（「かかりつけ医がいて定期的に受診している」人以外が回答）



定期的に婦人科を受診していない女性は、終了時に 75%の人が婦人科を受診しようとする気持ちが高まったと回答。なお、実証実験開始時のアンケートでは、月経に伴う症状が「とてもつらい」「ややつらい」と回答した人が全体の 81%を占めた一方で、定期的に婦人科受診をしている人は 17%に留まっていました。

実証実験を通じて、基礎体温測定などで自分の体の状態を正しく知り、自分にあった情報サービスや健康相談などの複合的なアプローチにより健康リテラシー、婦人科受診に対する意識が高まり、行動変容が促されたと考えられます。今回の結果は、今後、各社が女性の健康に関する取り組みに活かし、働く女性の健康をサポートしていきます。

#### ■ 実証実験で使用した機器、サービス

・オムロン 婦人用電子体温計 MC-652LC（オムロン ヘルスケア社提供）

平均 10 秒で忙しい朝でもすばやく検温ができる通信機能を搭載した婦人用電子体温計。健康管理アプリ「OMRON connect（オムロンコネクト）」での基礎体温データを記録できます。基礎体温管理アプリ「ルナルナ 体温ノート」や「ラルーン」とも連携し、基礎体温のグラフ化や月経日・排卵日の予測機能を使ってより簡単、便利に基礎体温を管理できます。

商品サイト：<https://www.healthcare.omron.co.jp/product/mc/mc-652lc.html>



・法人向けフェムテックサービス ルナルナ オフィス（LIFEM 社提供）

女性の健康課題改善から効果検証までを一気通貫でサポートする法人向けサービス。月経や PMS の症状から、妊娠や不妊、更年期症状に関する産婦人科医への診療・相談まで、幅広いライフステージの働く女性をサポートしています。

サービスサイト：<https://office.lnln.jp/>

**LunaLuna**  
オフィス

・YOJOY（ワコール社提供：2023 年 10 月よりサービス開始）

生活に留意して健康の増進を心がける養生の考え方をベースに、からだところの状態をセルフチェックし、タイプ別に応じた最適なセルフケアや自分自身に合わせた生活のコツなどを提案するコンテンツを展開。ライフステージによって心身の変化が大きく、日々揺らぎに向き合う現代の女性が、不調に気づいてから対処するのではなく、“からだところと向き合い、自分自身に適切なセルフケアを行う”そのきっかけをつくる情報を提供しています。

公式ブランドサイト：<https://www.wacoal.jp/yojoy/>



<本件に関する報道機関からのお問合せ>

オムロン株式会社 ブランドコミュニケーション部

担当：松岡

〒600-8530 京都市下京区塩小路通堀川東入

TEL：075-344-7175

E-mail：[masami.matsuoka@omron.com](mailto:masami.matsuoka@omron.com)

株式会社エムティーアイ 広報部内

株式会社 LIFEM 広報担当

〒163-1435 東京都新宿区西新宿 3-20-2 東京オペラシティタワー35F

TEL：03-5333-6755

E-mail：[mtipr@mti.co.jp](mailto:mtipr@mti.co.jp)

株式会社ワコールホールディングス コーポレートコミュニケーション部

担当：谷

〒601-8530 京都市南区吉祥院中島町 29

TEL：075-682-1028

E-mail：[h-fukuzo@wacoal.co.jp](mailto:h-fukuzo@wacoal.co.jp)