

法人向けフェムテックサービス『ルナルナ オフィス』、インテックでの導入効果を公開！ ～月経症状による影響日数が平均 2.4 日改善、働きやすい環境づくりにも寄与～

働く女性の健康課題改善をサポートする法人向けフェムテック※1 サービス『ルナルナ オフィス』を提供する株式会社 LIFEM(ライフテム、以下、「当社」)は、本サービスの「月経プログラム」を 2024 年 8 月より導入している株式会社インテック(以下、「インテック」)の導入効果を公開します。

インテックでは「月経プログラム」を導入し、女性社員の月経に伴う不調の改善をはじめ、女性の健康課題への全社的な理解促進を図っています。

今回、プログラム参加者のアンケート結果から、月経に伴う不調が仕事や日常生活に影響を及ぼす日数が平均 2.4 日改善したほか、月経時の仕事のパフォーマンスが 8.0 ポイント改善する変化がみられました。



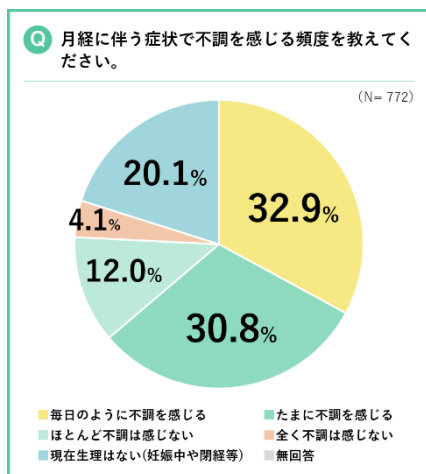
◆半数以上が月経の不調を実感。職場内における健康課題の知識不足にも課題を感じ『ルナルナ オフィス』を導入

インテックでは、2024 年 7 月に企業が行う女性特有の健康課題への取り組みに関する職場環境アセスメント『ルナルナオフィス チェック』を導入し、全社員向けにアンケートを実施しました。

『ルナルナオフィス チェック』は、企業が実施する社内制度の利用率や考え方、女性の健康課題への理解度などを、男女問わず全社員を対象としたアンケートを実施し、分析して提供するものです。

本アンケート※2 にて、月経に伴う症状で不調を感じる頻度を聞いたところ、最も多かった回答が「毎月のように不調を感じる」32.9%、次いで「たまに不調を感じる」30.8%となり、半数以上が不調を感じていることが分かりました。※3 また、職場環境に関する項目では、自社は、月経や更年期症状・不妊治療といった女性特有の健康や環境に関して、社員の知識向上に積極的に取り組んでいると思うかという質問に対し、「思わない」「あまり思わない」を回答した人が合わせて 59.3%と、約 6 割の人が知識向上の取り組みに積極的でないと感じている実態が明らかになりました。※4

このような結果も踏まえ、インテックではさらなる DE&I※5 推進や社員同士の相互理解を目指す施策の一環として、2024 年 8 月より『ルナルナ オフィス』の「月経プログラム」を導入しました。※6



◆月経に伴う不調が仕事や日常に影響を及ぼす日数が平均 2.4 日改善！仕事のパフォーマンスも平均 8.0pt 向上へ

「月経プログラム」では、インテックの社員を対象に、婦人科医師監修のセミナー動画を提供し、女性の健康課題への全社的な理解促進を支援しています。さらに、月経に伴う不調に悩む女性社員には、医療機関と連携したオンライン診療サービスを提供し、医師の判断のもと、低用量ピルの服用をすることで、生理痛や月経前症候群(PMS)の改善をサポートしています。

プログラム参加者に実施したアンケートの結果※7によると、直近 1～2 カ月において、1 回の月経に伴う心身の不調が仕事や日常生活に影響を及ぼす日数は、導入前の平均 3.8 日から導入後は平均 1.4 日へと短縮され、平均 2.4 日改善しました。※8

また、月経による精神的・身体的な不調が無い場合の仕事のパフォーマンスを 100%としたときに、直近 1～2 カ月間における月経時の自己評価スコアは、導入前の平均 64.4%から導入後は平均 72.4%と平均 8.0 ポイント向上しました。※8 このような変化から、月経に伴う不調の軽減が、日常生活や業務への影響を和らげ、より集中して仕事に取り組める環境につながっていることがうかがえます。

さらに、月経による不調など女性特有の健康課題で悩んだ際の職場での気遣いや理解あるサポートに関して、導入前と比較して改善されていると思うかを聞いたところ、「とても思う」「まあ思う」を合わせた回答が 59.8%となり、参加者の約 6 割が職場環境にも前向きな変化を感じていることが分かりました。※9

Q 直近1〜2か月にきた月経において、月経に伴う心身の不調が仕事や日常生活に及ぼす日数は、1回の月経につきどの程度ありましたか？

プログラム参加前
(n=68)

平均 3.8日

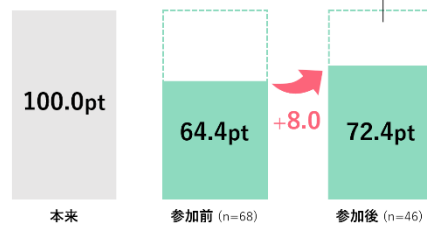
プログラム6か月後
(n=46)

平均 1.4日

参加前と比べ、平均2.4日改善

Q 「月経に伴う精神的・身体的な不調が無い場合」に発揮できる仕事の出来を100%として、直近1〜2か月程度の月経において不調を感じている状況での自身の仕事のパフォーマンスを評価してください。

プレゼンティズム生産性の損失



参加前と比べ、平均8.0pt改善

当社は今後も、『ルナルナ オフィス』の提供を通じ、インテックで働く女性社員が感じている健康課題の改善をサポートし、効果検証を行いながら、より自分らしく輝ける職場づくりに貢献していきます。

- ※1 フェムテック：女性(Female)と技術(Technology)を組合わせた造語。女性が抱える健康課題をテクノロジーの力で解決するもの。
- ※2 『ルナルナオフィス チェック』 調査期間：2024 年 7 月 1 日～2024 年 7 月 16 日 調査対象者：インテックの全従業員
調査方法：WEB アンケート
- ※3 『ルナルナオフィス チェック』 アンケート回答数：772
- ※4 『ルナルナオフィス チェック』 アンケート回答数：2,038
- ※5 DE&I：多様性(Diversity)、公平性(Equity)、包摂性(Inclusion)の3つを組み合わせた概念で、組織や社会において、様々なバックグラウンドを持つ人々が、それぞれの能力を最大限に発揮し、活躍できる環境を整えることを目指す取り組みのこと。
- ※6 法人向けフェムテックサービス『ルナルナ オフィス』、インテックへ導入 <https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000052.000106084.html>
- ※7 『ルナルナ オフィス』『月経プログラム』参加者アンケート 調査期間：(参加前)2024 年 7 月 8 日～2024 年 7 月 23 日
(参加後)2025 年 1 月 8 日～2025 年 1 月 22 日 調査対象者：インテックの「月経プログラム」に参加した従業員
調査方法：WEB アンケート
- ※8 『ルナルナ オフィス』『月経プログラム』参加者アンケート プログラム参加前のアンケート回答数：68(本プログラムをきっかけに低用量ピルの服薬を開始または再開した人)、参加後のアンケート回答数：46(本プログラムをきっかけに低用量ピルの服薬を開始または再開した人、かつ回答時点で低用量ピルの服薬を継続している人)の比較
- ※9 『ルナルナ オフィス』『月経プログラム』参加者アンケート プログラム参加後のアンケート回答数：77

【『ルナルナ オフィス』について】

オンライン診療サービス『ルナルナ オンライン診療』を活用し、企業で働く従業員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。女性向けには、月経やPMSの症状から、妊娠や不妊、更年期症状に関するセミナーや産婦人科医への相談、男性向けには、男性更年期に関するセミナーや泌尿器科医への相談の機会を提供しています。

「月経プログラム」「妊活相談プログラム」「更年期プログラム」についての詳細はこちら：<https://office.lnln.jp/>
「男性更年期プログラム」についての詳細はこちら：<https://office.lnln.jp/male-menopause>

LunaLuna
オフィス

【『ルナルナオフィス チェック』について】

企業が実施する社内制度の利用率や考え方、女性の健康課題への理解度、DE&Iの取り組みに関する浸透度などを、男女問わず全従業員を対象としたアンケートを実施し、分析して提供するサービス。「多様性などに対してどのような価値観を持っているのか」「女性の健康課題に対するリテラシーはどの程度か」「イキイキと働くための制度や環境に対してどう活用しているか」「心理的安全性やハラスメントに対しどう感じているのか」の4つの観点から、男女問わず全従業員を対象としたアンケートを実施し分析することで、自社の課題や現状を可視化します。

- ・実施方法：全従業員を対象としたWEBアンケート(回答時間15分程度) ・実施頻度：半年～1年に1回
 - ・実施条件：個人情報の取得なし／個人の特定や部門の特定なし
 - ・結果のフィードバック：詳細レポートの提供／エグゼクティブサマリーの提供／従業員向け「集計結果」ポスターの提供
- 詳細はこちらから：<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000041.000106084.html>



報道関係の方からのお問合せ先
株式会社エムティーアイ 広報部内
株式会社LIFEM 広報担当
TEL: 03-5333-6755 FAX: 03-3320-0189
E-mail: mtipr@mti.co.jp
URL: <https://www.mti.co.jp/>

サービスに関するお問合せ先
株式会社LIFEM
E-mail: inquiry@lifem.co.jp
URL: <https://lifem.co.jp/>