

**法人向けフェムテックサービス『ルナルナ オフィス』、  
プログラムの効果に関する調査結果を国際女性デーに合わせて公開  
～月経、更年期ともにプログラム後の症状や業務パフォーマンスが改善～**

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(ライフェム、以下「当社」)は、導入企業におけるプログラム効果についての調査結果を公開します。

『ルナルナ オフィス』は、企業を対象に、婦人科医師によるセミナーの実施や医療機関と連携したオンライン診療サービスの提供を行い、月経や妊活・不妊治療、更年期に対する全社的な理解促進および症状の改善を支援しています。

今回はそのなかでも、月経と更年期をサポートする各プログラムの参加者を対象に、参加者が感じた効果について調査しました。調査結果では、月経や更年期の症状が日常生活に影響を及ぼす日数や、自身が感じる仕事のパフォーマンスについて変化がみられました。

本調査結果をきっかけに、今年の国際女性デーは、働く女性が抱える健康課題や企業による支援のあり方、ジェンダーを問わず誰もが働きやすい職場環境について考える日になることを願っています。

**◆「月経プログラム」では、参加後「下腹部痛」が 40 ポイント以上改善する結果に。その他、「だるさ」などの症状も半減し、月経に伴う不調時の仕事のパフォーマンスも 10 ポイント以上向上！**

まずは、婦人科のオンライン診療や、医師の診断による低用量ピル(以下、「ピル」)の処方などを通じて、月経痛や月経前症候群(PMS)などの症状改善を支援する「月経プログラム」への参加者を対象に、プログラムの効果を調査しました。

※調査結果は、「月経プログラム」「更年期プログラム」ともにプログラム参加者を対象に、開始時の回答と、3 カ月後の参加者の回答を比較したものです。

Q.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平均すると1回の月経につきどの程度ありますか。



Q.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、平均すると1回の月経につきどの程度ありますか。

月経に伴う心身の不調による日常生活への影響日数については、プログラム開始時は、1回の月経につき平均3.4日だったのに対し、プログラム参加後は2.1日となり、1.3日減少していることが分かります。

Q.直近1~2ヶ月の生理前~生理が終わるまでの期間において、次にあげるような症状はどの程度の頻度で感じましたか。

プログラム開始時と参加後で、変化が大きかった症状の上位3つを紹介します。まずひとつめは、「眠気、だるさ、疲れやすさ」で、プログラム開始時は「ほぼ毎回」感じると回答した人が76.9%いたのに対し、3カ月後には38.1%にまで減少し、「ほとんどなかった」の回答は開始時には4.8%でしたが、プログラム参加後は22.9%にまで増加しています。

続いて「下腹部痛」に関しても、プログラム開始時は「ほぼ毎回」感じると回答した人が76.8%いたのに対し、プログラム参加後は35.8%と半数以下にまで減少し、「ほとんどなかった」の回答は4.8%から14.7%まで増加するなど、症状の改善が実感されていることが分かります。

「気分の落ち込み」といった精神的な症状についても、プログラム開始時は「ほぼ毎回」感じると回答した割合は

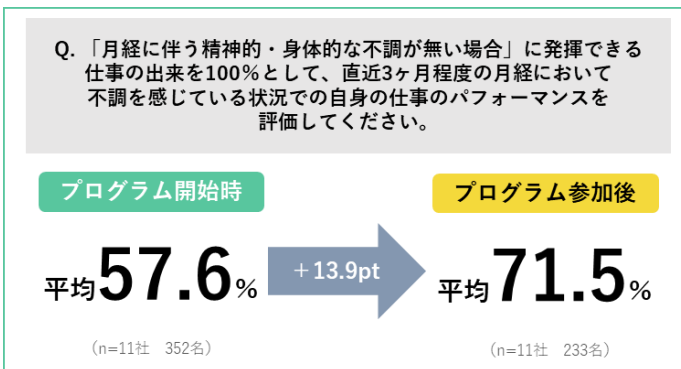
**眠気、だるさ、疲れやすさ**

|          | プログラム開始時    | プログラム参加後   |
|----------|-------------|------------|
| ほぼ毎回     | 76.9%       | 38.1%      |
| 時々       | 18.3%       | 39.0%      |
| ほとんどなかった | 4.8%        | 22.9%      |
|          | (n=3社、186名) | (n=3社、95名) |

**下腹部痛**

|          | プログラム開始時    | プログラム参加後   |
|----------|-------------|------------|
| ほぼ毎回     | 76.8%       | 35.8%      |
| 時々       | 19.4%       | 49.5%      |
| ほとんどなかった | 4.8%        | 14.7%      |
|          | (n=3社、186名) | (n=3社、95名) |

| 気分の落ち込み  |             |            |
|----------|-------------|------------|
|          | プログラム開始時    | プログラム参加後   |
| ほぼ毎回     | 58.1%       | 22.1%      |
| 時々       | 31.2%       | 41.1%      |
| ほとんどなかった | 10.8%       | 36.8%      |
|          | (n=3社、186名) | (n=3社、95名) |



58.1%だったのに対し、プログラム参加後は22.1%にまで減少し、「ほとんどなかった」と回答した割合は10.8%から36.8%と3倍以上となりました。

月経プログラムの参加者は婦人科のオンライン診療を受診し、医師の診断を経てピルが処方されるため、これらの心身の症状改善も薬剤の効果のひとつであることが推測されます。

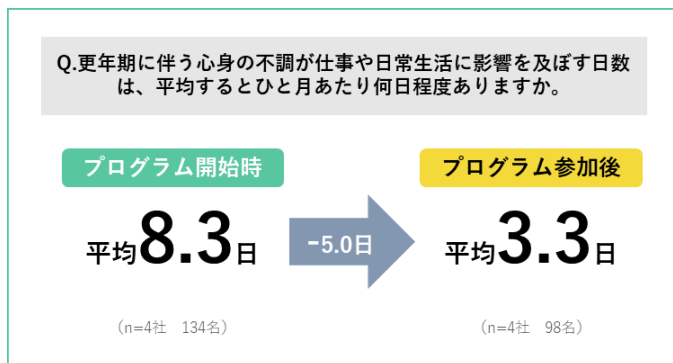
Q. 「月経に伴う精神的・身体的な不調が無い場合」に発揮できる仕事の出来を100%として、直近3ヶ月程度の月経において不調を感じている状況での自身の仕事のパフォーマンスを評価してください。

月経による不調を感じている際の仕事のパフォーマンスについては、プログラム開始時は平均57.6%でしたが、プログラム参加後は平均71.5%となり、13.9ポイントの向上が確認できました。

オンライン診療の受診、およびピルの服薬などで症状が改善されたことで、仕事のパフォーマンスにも良い影響を実感している人が増加していることがうかがえます。

◆「更年期プログラム」では、日常生活に影響を及ぼす日数が5日減少！症状としては、身体の痛みや冷え、疲れやすさに改善傾向。

続いて、婦人科のオンライン診療や、医師の診断による漢方などの処方を通じて更年期に関する症状改善を支援する「更年期プログラム」への参加者を対象に、プログラムの効果を調査しました。



Q. 更年期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、平均するとひと月あたり何日程度ありますか。

更年期の症状が日常生活に影響を与える日数は、プログラム開始時は1カ月あたり平均8.3日でしたが、プログラム参加後は平均3.3日となり、5.0日の減少が確認できました。

月経は周期的に症状が出やすい時期がある程度決まっている人も多いですが、更年期は常に症状がある人も多く、生活に影響のある日数も長いことがうかがえます。しかし、プログラムによる漢方の服用などにより、更年期による影響を感じない日が増えているようです。

Q. 直近3カ月において、次にあげるような症状はどの程度の頻度で感じましたか。

プログラム参加後に変化が大きかった主な症状の上位3つには、まず「肩こりや腰痛、手足の痛みがある」が挙げられました。プログラム開始時は「ほぼ毎回」感じると回答した割合は63.0%にのぼり、過半数の人が抱える症状であることがうかがえましたが、プログラム参加後は45.2%にまで減少し、「時々」と回答した割合は30.4%から45.2%に増加しています。

次に「疲れやすい」という症状について、「ほぼ毎回」感じている人がプログラム開始時に44.2%いたのに対し、プログラム参加後は31.0%と10ポイント以上減少してい

| 肩こり、腰痛、手足の痛みがある |             |            |
|-----------------|-------------|------------|
|                 | プログラム開始時    | プログラム参加後   |
| ほぼ毎回            | 63.0%       | 45.2%      |
| 時々              | 30.4%       | 45.2%      |
| ほとんどなかった        | 6.5%        | 9.5%       |
|                 | (n=4社、138名) | (n=4社、84名) |

| 疲れやすい    |             |            |
|----------|-------------|------------|
|          | プログラム開始時    | プログラム参加後   |
| ほぼ毎回     | 44.2%       | 31.0%      |
| 時々       | 48.6%       | 57.1%      |
| ほとんどなかった | 7.2%        | 11.9%      |
|          | (n=4社、138名) | (n=4社、84名) |

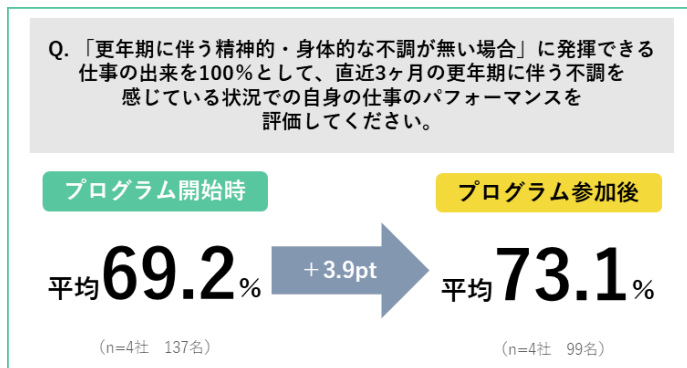
| 腰や手足が冷えやすい |             |            |
|------------|-------------|------------|
|            | プログラム開始時    | プログラム参加後   |
| ほぼ毎回       | 27.5%       | 19.0%      |
| 時々         | 46.4%       | 39.3%      |
| ほとんどなかった   | 26.1%       | 41.7%      |
|            | (n=4社、138名) | (n=4社、84名) |

ることが分かります。「時々」の回答は 48.6%から 57.1%と約 10 ポイント増加しており、症状を感じる頻度が少なくなっているようです。

また、「腰や手足が冷えやすい」という症状については、プログラム開始時、27.5%の人が「ほぼ毎回」感じると回答していましたが、プログラム参加後は 19.0%に減少し、「ほとんどなかった」の回答が 26.1%から 41.7%と、15.6 ポイント増加していることが分かります。

更年期の症状は何百種類にも及ぶと言われ、人によ

って千差万別ですが、「更年期プログラム」を通じて婦人科のオンライン診療を受診し、漢方などを服用することで、様々な症状において改善の実感につながっていることがうかがえます。

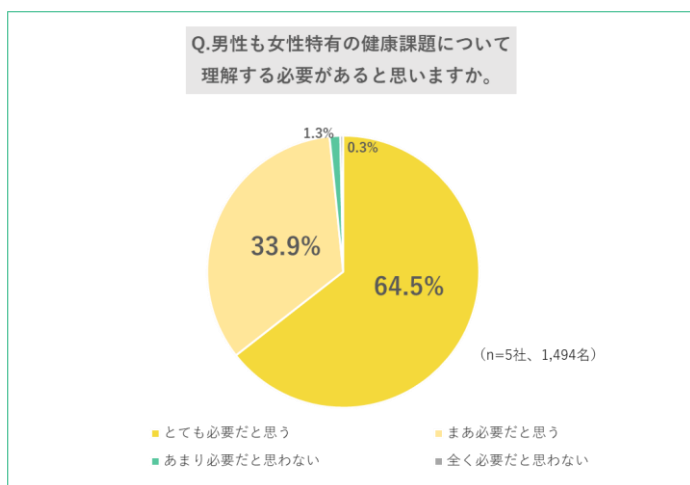


Q. 「更年期に伴う精神的・身体的な不調が無い場合」に発揮できる仕事の出来を 100%として、直近 3ヶ月の更年期に伴う不調を感じている状況での自身の仕事のパフォーマンスを評価してください。

また、更年期による不調を感じている状況での仕事におけるパフォーマンスについては、プログラム開始時は平均 69.2%でしたが、プログラム参加後は平均 73.5%となり、3.9 ポイントの向上が確認できました。

#### ◆98%以上の男性従業員が「男性も女性の健康課題を理解する必要がある」と回答！

Q. 男性も女性特有の健康課題について理解する必要があると思いますか。



最後に、『ルナルナ オフィス』導入時に男性従業員を対象に行ったアンケートにて、女性の健康課題について男性も理解する必要があるかどうかたずねた結果を紹介します。

回答結果は、「とても必要だと思う」64.5%、「まあ必要だと思う」33.9%となり、合計すると 98.4%の男性が女性の健康課題を理解する必要性を感じていることが分かりました。

自由回答では、男性からも様々な意見が寄せられたため、その一部を紹介します。

#### <女性の健康課題を理解すべき理由として寄せられた自由回答>

- ・一緒に働く仲間の課題を理解したうえで、協力できる関係であることが働きやすさや生産性に影響するため
- ・最大限のポテンシャルを発揮するうえで、必要と考えるため
- ・特にマネジメント層においては、仕事の割り振りなどの面から必要とは思
- ・過去、同僚で苦しんでいる方を見たことがあるため
- ・健康状態を把握しなくては、労働災害の発生及び業務のミスに繋がり、お互いに不利益となる
- ・男性側としては理解が足りない(自分が経験無いので)ため、せめて知識を深めて可能な限り配慮できるようにすべきだと思う
- ・生理的なもので、自身でのコントロールが難しいので
- ・男女関係なく、健康課題については理解が必要

自由回答では、業務におけるコミュニケーションや生産性の観点で、女性の健康について男性も理解すべきという声が目立ちました。なかには実際に症状で苦しんでいる同僚や家族がいた経験から、理解の必要性を感じたというコメントもありました。一方、男性の健康課題についても同様に支援を求める声も一部あがっています。



## ◆「月経プログラム」監修 千葉大学大学院医学研究院生殖医学 教授 甲賀かをり先生によるコメント



今回の効果検証結果では、各プログラムにおいて具体的な症状の改善だけでなく仕事上のパフォーマンスの向上まで確認できたことに、法人向けサービスとして大きな意義を感じます。「月経プログラム」においては、プログラム開始時と参加後の仕事のパフォーマンスに+13.9ポイントもの変化があったということからも、これまで月経随伴症状によって思うように働いていなかった女性がいかに多かったかがうかがえました。

本結果をきっかけに、一人でも多くの女性が、少しでも気になる症状があるときに個人だけで抱え込まず、婦人科を受診し適切な対処ができることを望みます。そして、受診や服薬などを企業が支援することで、多くの企業にて、男女問わずお互いの健康課題を思いやりながら、誰もが働きやすい職場となることを願っています。

## ◆「更年期プログラム」監修 女性のための統合ヘルスクリニック イーク表参道 副院長 高尾美穂先生によるコメント



「更年期プログラム」の効果検証結果では、更年期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がプログラム開始時と参加後で-5.0日となり、プログラムの効果を実感し、喜ばしく受け止めております。この結果をもとに、更年期の症状を我慢したり諦めたりせず、婦人科を受診し対処する大切さが広く伝わることを望みます。

特に働く女性にとって、更年期は管理職世代でもあり、体調の悪さが離職やキャリアアップの断念などにつながるケースも少なくなく、目には見えないメンタルの不調も大きな課題です。一人ひとりの女性が自ら正しい知識・情報をもとに対処していくことはもちろん、今後ますます女性活躍が期待される社会において、共に働く皆さんの理解、企業による支援の広がりや仕組み化にも大いに期待しています。

今後も当社は『ルナルナ オフィス』の提供を通じ、女性の健康課題に関する企業の理解促進を図るとともに、女性従業員が抱える症状の改善をサポートし、より多くの企業において、自分らしく輝ける職場づくりに貢献していきます。

調査概要: 調査実施時期 2021/11/15(月)~2023/1/13(金) ※企業によって導入時期が異なるため、調査の実施時期も異なります。

調査方法: 導入企業におけるプログラム参加者を対象に、プログラム開始時と3カ月後にWEBによる意識調査を実施。

調査人数: 設問毎に画像内に掲載

※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。

### 【『ルナルナ オフィス』について】

産婦人科に特化した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、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セミナーや産婦人科医への相談まで、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。

サービス詳細: <https://office.lnln.jp/> 導入事例はこちらから: <https://office.lnln.jp/case/>

# LunaLuna

オフィス

### 【LIFEMの会社概要】

商号: 株式会社 LIFEM

設立日: 2022年7月1日

所在地: 東京都新宿区西新宿三丁目20番2号

代表取締役: 菅原 誠太郎

HP: <https://lifem.co.jp/>



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 広報室内  
株式会社LIFEM 広報担当

TEL: 03-5333-6755 FAX: 03-3320-0189

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

URL: <https://lifem.co.jp/>