

日本女性のカラダの「外」と「中」のプロがコラボ
働く女性の“願いを叶えるカラダづくり”を叶える

働き女子保健室

Luvtelli  *Tokyo & New York*

-ラブテリ トーキョー&ニューヨーク-

はじめに



女性の健康を考えることは、 社会の未来を考えること

一般社団法人ラブテリ 代表理事

予防医療/栄養コンサルタント 細川モモ

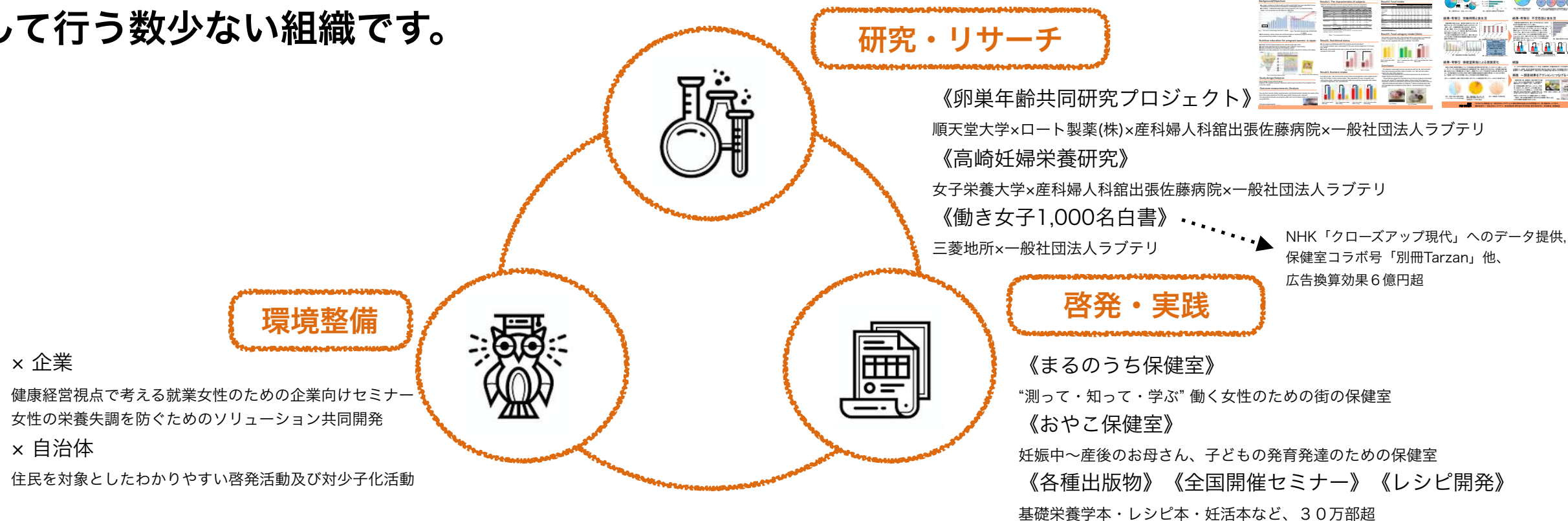
女性の労働力が国の成長戦略の一環となり、働く女性への注目度は高まるばかりです。私どもラブテリ トーキョー&ニューヨークが働く女性に注目をしたのは、社会が働く女性に注目する少し前のことでした。母子健康向上を目的とし、研究・啓発等を行っている私どもは、手がけた共同研究の結果から、働く女性の栄養状態・健康状態が芳しくないことに気づきました。100を超える媒体に掲載された、日本発となる「働き女子1,000名白書」においてこの課題を立証し、女性の社会進出が女性の健康状態の悪化につながることに警鐘を鳴らしています。

- ・ 妊娠前の女性の健康状態は、3世代先の健康にまで影響を及ぼすこと
- ・ 日本女性の健康寿命と平均寿命の格差拡大を防ぎ、医療費の適正化を目指すこと

女性の健康を考え、寄り添うことは、社会の未来を考えることに繋がります。

What's Luvtelli Tokyo&NewYork.

母子健康にまつわる研究から啓発・環境整備までを一貫して行う数少ない組織です。



日本の未来のために母子健康向上を活動目的に
医療・食・健康に関する13のライセンスホルダーが所属しています



ラブテリは、09年の春に代表理事である細川モモが発足した日本の母子健康を向上させることを活動目的とした予防医療プロジェクトです。社会を変えるためには冷静な知性 (intelligence) と愛 (Love) が必要という考えから“ラブテリ”というプロジェクト名に。母子健康の実態に対して国家予算が1%に満たない現状に危機感を感じ、研究から啓発・環境整備までを一括して行う数少ないプロジェクトチームです。

専門知識を民間にわかりやすく親しみやすく提供する
国内外の論文をデザインに起こし、誰もが読みやすい内容で届ける



優れた研究成果でも、民間人に普及されなくては意味を成さないという細川の考えのもと、国内外の優れた論文をデザインに起こし、読みやすく親しみやすい内容に編集。基礎栄養学本Ⅰ～Ⅲと妊活本「Baby Book I」妊娠中の十月十日パーフェクト食生活ガイド「Baby Book II」などをリリース。デザイン性に高い評価を受け、多くのタレントがブログ等で紹介。産婦人科で妊婦食事指導に導入されるなど、難しい専門知識をわかりやすく伝えることを得意とす流。

女性活躍への課題

働く女性2,500万人の内、**17.1%**が婦人科疾患になり、
その経済損失額は医療面・生産性面併せて6.37兆円に

(日本医療政策機構「働く女性の健康増進調査2016」)

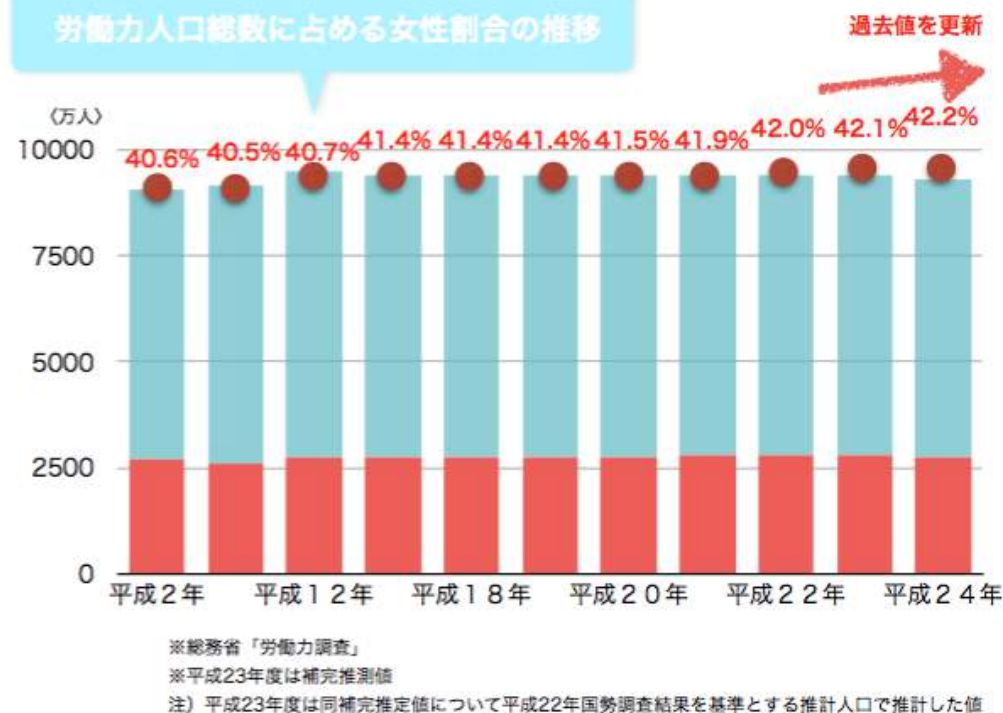
厚生労働省の最新の※発表により、日本の痩せ若年女性の割合が過去最高を更新し、若年女性の健康が危ぶまれています。そのような課題を抱えたまま女性の社会進出が国の成長戦略に盛り込まれ、政府は2020年までの主なKPI（成果目標）として、※指導的地位に占める女性の割合を2020年までに少なくとも30%程度、25～44歳の女性就業率を73%にすることを目標に掲げています。

その目標を達成するため、経済産業省と東京証券取引所が共同で行う「**なでしこ銘柄**」をはじめとし、女性の活躍支援策やその情報開示に優れた企業を表彰する取組みが進められています。

女性就業者の割合は年々増加しており、今後も積極的な女性雇用・昇進が推奨される一方で、リクナビネクスト調査が管理職を対象に実施したアンケート調査結果では、女性管理職が「管理職について失ったもの」2位と3位に「**健康**」と「**食生活**」を挙げています。男性管理職と異なる回答内容に関しては、女性は月経により体調の変化を受けやすく、PMS（月経前症候群）も含めて毎月異なるバイオリズムがあります。※ストレスレベルが高まると月経不順や無月経を発症しやすくなるため、仕事のストレスによる身体への影響を男性より感じやすいといえます。

2020年に女性管理職が30%まで増加するにあたり、同様の悩みを抱える女性も増加することが予測されます。“食提供者”を中心とした今後の対応を試案すべく、働き世代（20～30代）を中心とした女性の健康状態を把握するために本調査を実施いたしました。

労働力人口総数に占める女性割合の推移



管理職に就いて失ったものは？

男性管理職による回答

- 第一位、配偶者と過ごす時間
- 第二位、趣味に費やす時間
- 第三位、子どもとの時間

女性管理職による回答

- 第一位、趣味に費やす時間
- 第二位、**健康**
- 第三位、**食生活**

※リクナビネクスト調査



For women
まるのうち
保健室

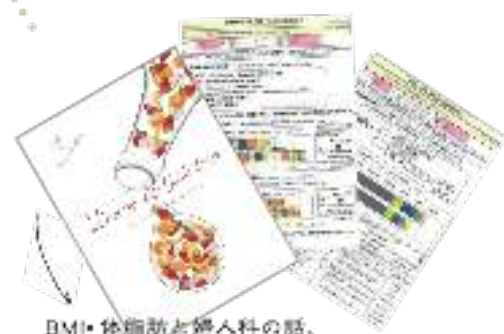
Will Conscious Marunouchi
Wellness Food & Beauty

働く女性による働く 女性のための保健室

2014年の夏、東京丸の内にある女性のための街の保健室「まるのうち保健室」が毎月第四金曜日限定でオープンしました。大手町・有楽町・丸の内3エリア開催で、1日150名の女性が来場しています。病院は敷居が高い、忙しくて行けないなど、多くの働く女性の声に耳を傾け、就業中にも気軽に立ち寄れて、身体への理解が深められる場所をつくろう！という思いから三豊地所とともに実現した街の保健室。まるのうち保健室では、体組成計、ヘモグロビン測定器、骨密度計で測定を実施したあと、ラプテリ公認カウンセラーに食生活アドバイスを受けることができます。主なアドバイス内

容は、体脂肪・BMIと女性の健康と、働きながら妊娠できる身体を守るための食生活アドバイスです。30〜40分ほどの測定とカウンセリングを受けた後は、産婦人科医によるプチセミナーを受けることができ、お土産に基礎体温計やお米1合などがもらえる充実した内容になっています。予約は4ヶ月先までいっぱいとなっており、参加者の「また参加したい率」は100%を達成。それだけ多くの働く女性がこうした場所を求めているといえます。国の成長戦略の一環に女性の雇用推進が盛り込まれ、今後ますます働く女性が増えることが予測されますが、働く女性が増えることで女性を抱えるストレスや健康上の問題も増加することが予測されます。結婚したカップルの6〜7組に1組が不妊症である今、就労環境が妊娠に与える影響も軽視できません。国にとって女性の労働力が必要不可欠である今、就労環境の整備も同時進行で進めていかなくてはならないとラプテリトキョー&ニューヨークは考えています。

後日、ご自宅に詳細な栄養摂取レポートと、ラプテリガイドブックが届きます！



BMI・体脂肪と婦人科の話、

1日の理想献立やたんぱく質特集など、盛りだくさんでオールカラー！



5 過去一ヶ月の 食生活を振り返って



食事調査表に過去一ヶ月に食べたものを振り返って記録。後日、どのような栄養素がどれくらい摂れているか、詳細な食生活レポートがご自宅に届きます！自分の栄養状態を把握するチャンス。

6 基礎体温計やお米など、 豪華なお土産つき！



不妊の原因となる排卵がきちんとできているかを確認するため、楽天キレイ°Cナビの基礎体温計を参加者全員にプレゼント！その他、福井県のお米1合やトマトなどが入ったお土産袋をもらって終了です。

4 ラプテリ公認カウンセラーによる 個別食生活カウンセリング



「気づきの提供」が
保健室のコンセプトです

食生活カウンセリングブースでは、個人の体脂肪・BMIが女性の健康・疾病・不妊にどのような影響を与えているかをお話しています。また、体重をベストスコアにもっていくために、増やす場合・減らす場合、どのような食生活が理想的であるかを、保健室専用の資料を用いてご説明し、排卵障害のリスクとなるような食生活は避けるようにアドバイス。女性の身体に特化した勉強を積んだラプテリ公認カウンセラーが10〜15分のカウンセリングを行います。

お留みに添った処方箋ポストカードをプレゼント！



1 体組成計で 体脂肪・BMIをチェック



まず最初に、プロフェッショナル体組成計で自分の体重の内訳を把握します。月経や加齢による影響で変化しやすい女性の身体。内訳だけでなく、筋肉の分布や左右の偏りなどもわかります。

2 ヘモグロビン測定器で 貧血チェック！



続いてヘモグロビン測定器で指先のヘモグロビン濃度を光で測定します。血を採らないため、痛みはありません。体調だけでなく、メンタルやモチベーションにも影響する貧血を保健室でチェック！

3 骨密度計で 骨密度チェック！



多くの女性が測ったことがないと回答した骨密度。将来、寝たきりにならないためには若いころから骨密度を高く保つ必要があります。月経との関係が深いため、不妊の女性はおとくにチェックを！

⇒詳細と予約はこちらから！

まるのうち保健室

- ・参加条件 育休・産休中も合わせて働く女性であれば参加可能
- ・参加費 500円 →かかる時間 30〜45分ほど
- ・開催場所 大手町、有楽町、丸の内の3カ所、昼と夜で選択可
- ・申し込み方法 「食育丸の内」のウェブサイトよりお申し込みいただき、希望日時を予約後、事前アンケートにご回答ください。





/ for women /

まるのうち
保健室

Will Conscious Marunouchi
Wellness Food & Beauty



2014年度

まるのうち保健室報告書

働く女性1,022名白書

2015年 4月15日

4、報告書のまとめ

過去最悪を更新した若年女性の痩せ体型率、
“働き女子”がリードする衝撃の結果に。
栄養不足・運動不足・睡眠不足の三重苦。

平均年齢31.2歳 働き女子749名 体型の傾向

全国平均を上回る痩せ率、体型別分類では28%が痩せ型に

〈体組成計測定による体型別分類結果〉

1位：ベストスコア

⇒ BMI 19～25未満 × 体脂肪 19～27% の健康上理想体型

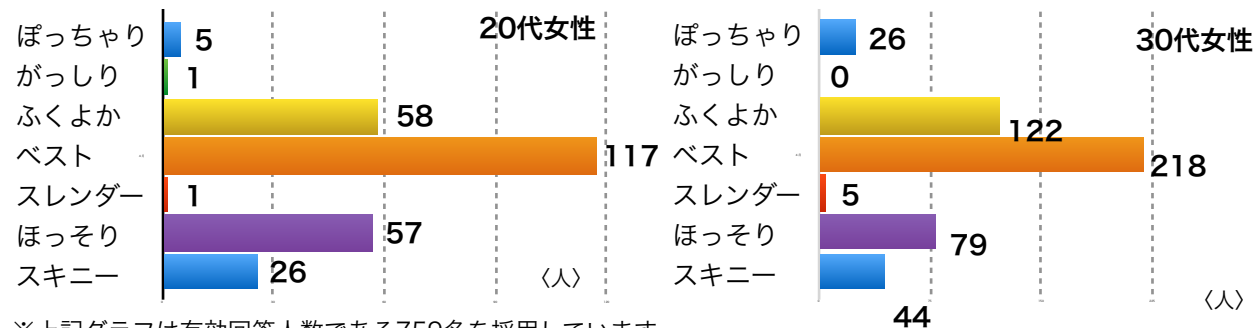
2位：隠れ肥満型ふくよかタイプ

⇒ BMI 19～25未満 × 体脂肪 27～33% の隠れ肥満型

3位：省エネ型ほっそりタイプ

⇒ BMI 19未満 × 体脂肪 19%以下の痩せ型

どちらも見た目はスリム



※上記グラフは有効回答人数である759名を採用しています

肥満4% 標準69% 痩せ27%

体型に関する傾向 まるのうち保健室で用いているBMI×体脂肪からなる体型別分類（P14）の集計結果、最多となったベストスコアでした。2位3位は外見はどちらもスリムですが、身体の中身が異なり（体組成）、2位の隠れ肥満型ふくよかタイプは体脂肪が見た目に反して高く、運動不足や栄養状態の偏りが懸念されます。3位の省エネほっそりタイプはBMIは低くても体脂肪は適正值にあります。国民健康・栄養調査では、20代の痩せ割合は21.5%、30代では17.6%ですが、就業女性に絞った本調査の報告では、20代の痩せ割合は23.3%、30代では18.1%と高い傾向にあります。また、BMI18.5～19の間が多く、19未満を痩せ対象とすると痩せ率は28.0%にも達します。

働き女子749名 平均エネルギー摂取量

全国平均と比較して20代の朝食欠食率が1.5倍

〈簡易型自記式食事歴法質問票BDHQによる思い出し法調査結果〉

平均摂取エネルギー：1,479 kcal

20代：1,480 kcal

30代：1,479 kcal

朝食欠食率 ⇒ 36%

食生活に関する傾向 若年女性のエネルギー摂取量は終戦直後を下回っており、栄養状態が危惧されている。就業女性に絞って調査を実施した本調査結果では、国民・健康栄養調査の平均摂取エネルギー（平均カロリー数値1,628kcal※）をさらに下回る低エネルギー摂取状況が明らかとなり、その主な原因は全国平均を大きく上回る朝食欠食率にあった。就業女性は忙しく、ダイエット意識がなくとも朝食を抜きがちであり、「朝食を食べるなら1分でも長く寝ていたい」「帰宅時間が遅く夜遅い時間に食べてしまうためお腹が空かない」といったコメントが目立った。

・ ※活動量レベルをII（座り仕事を中心）とした場合の推定エネルギー必要量です。

・ ※朝食を毎日食べると応えた方以外を、朝食欠食ありとして算出しています。

※平成25年国民・健康栄養調査 20代の平均摂取エネルギー

働き女子749名 お悩みランキング

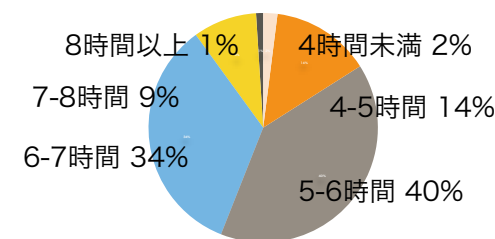
疲労に関する症状が首位を占める

〈webによる事前申し込みアンケート結果〉

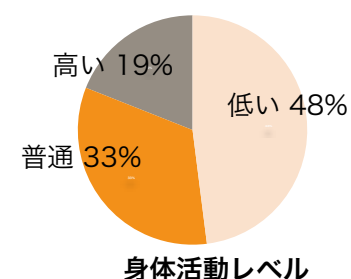
お悩みに関する傾向 お悩みに関しては国民生活基礎調査の同年代調査と同じ項目が多く並んだ。肩こり・腰痛・疲労といった疲れに関する悩みが上位を占め（P.27）、女性特有としては冷え性・便秘・肌荒れもランクインしている。エネルギー不足や栄養不足の影響が色濃く出ており、運動不足と睡眠不足も拍車をかけている。

理想睡眠時間… 7時間

半数以上が睡眠時間6時間以下



睡眠時間分類



身体活動レベル

最多睡眠時間

5-6時間

理想身体活動※ … 1日1時間（週7時間）

理想運動時間… 週1時間

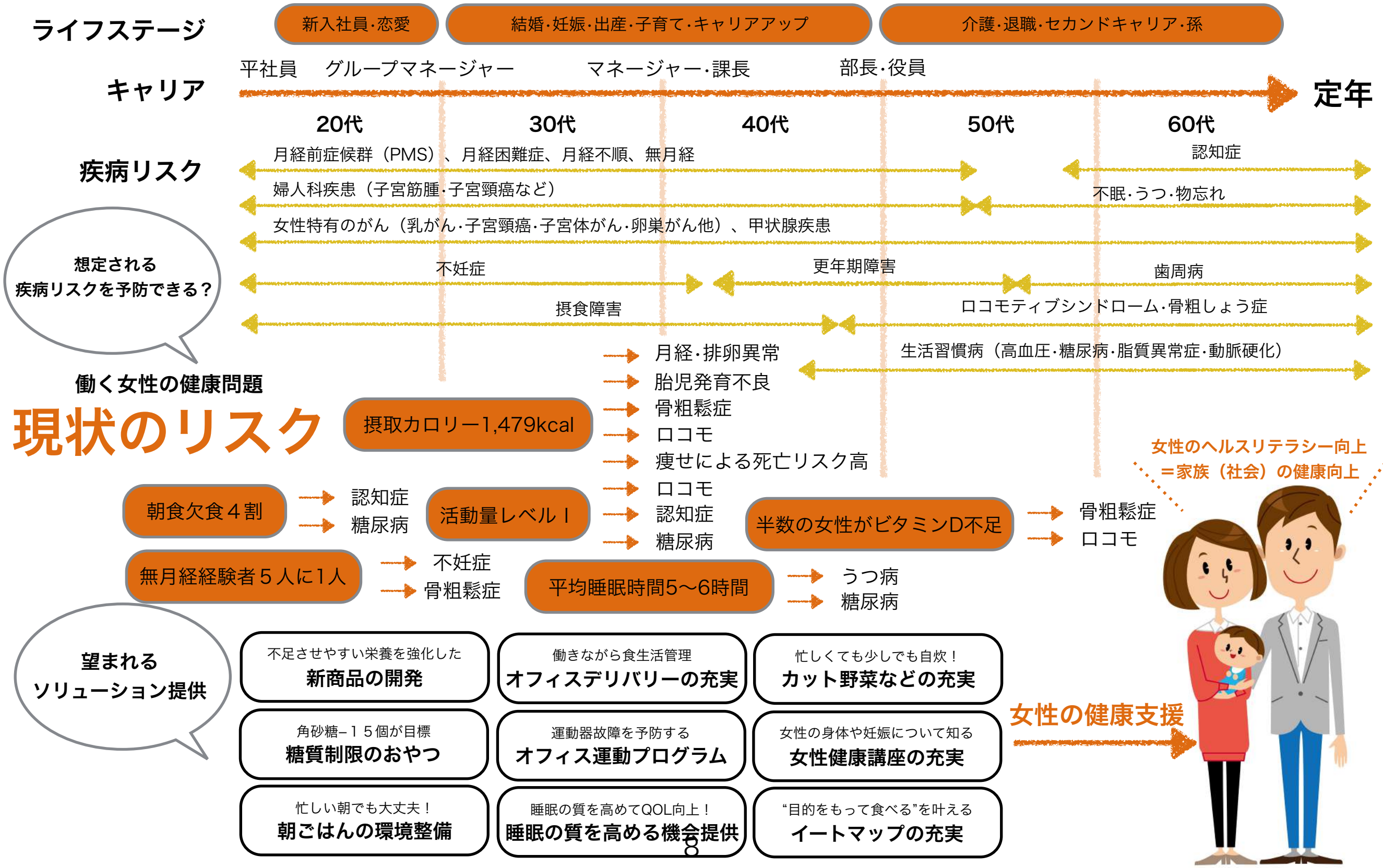
※身体活動とは…歩行または同強度の家事、買い物、通勤、階段昇降、荷物の運搬などの活動

最多身体活動レベル ⇒

低い

女性のキャリアとライフステージ別疾病リスク

キャリアアップと重なる妊娠・出産・育児、女性ホルモンのダイナミックな変化を乗り越えるために
ライフスキルの取得が求められる自体に。



ニューヨーク市の成功から学ぶ2つ解決策。キーワードは…

ワーカーへの
教育（情報）の提供

solution education + promotion

ワーカーの
食環境の整備

“情報”と“食物”へのアクセスの改善・向上

健康について学ぶ場所・考える場所・触れる場所の提供

**例：女性の健康セミナー、個別カウンセリング、
各種メディア発信（痩せすぎないことの大切や朝食の意義など）**

健康維持のために食事・運動・リラクゼーション（睡眠）に関連した solution を生活に取り込んでもらうためには、健康について学ぶ場所・考える場所・触れる場所が必要であり、まるのうち保健室はその模範例といえます。より健やかな日々を望む人たちのために街は“情報へのアクセス”を改善・向上する必要があります。web媒体を使っでの情報提供、フリーペーパー、小売店・飲食店・スポーツジムでの情報提供、食品・外食のパッケージ（栄養表示）など。また、それら食環境に従事する組織・集団への栄養教育も大切です。

NY市は独自の食事ガイドラインを設けており、NY市に出店する飲食店は、メニューの栄養成分の詳細を店頭に設置する必要があります。また、New York Times等の媒体が最新の健康情報を発信しています。また、医療費が全額自己負担であることから栄養士や理学療法士など、専門家へのアクセスが容易かつ充実しているところも日本との違いのひとつといえます。まるのうち保健室は参加者すべてが管理栄養士からマンツーマン指導を受けられることでそのハードルをひとつクリアしましたが、再びカウンセリングを希望する声が多く寄せられ、女性就業者たちは education の積極的な提供を希望しています。多様な専門家を含む“情報へのアクセスの改善・向上”は今後も大きなテーマといえます。

知識を得たあとのモチベーションをキープして
実践的に食を提供できる場の提供

**例：店頭商品の展開、選択肢の充実、朝食キャンペーン、
残業日の15時と19時の補食のすすめキャンペーン他**

まるのうち保健室や各種セミナーイベントなどによって得た知識を自分の生活習慣に落とし込むためには、実践の場が求められます。食・運動・リラクゼーション（睡眠）いずれにしても、選択肢がないうちに知識を身につけていくことはかえってストレスになりかねません。必要性を学んだ後に自分にマッチした無理のない選択を積み重ねていくことが確実に健康力を高めていく秘訣です。

食環境の整備という観点からは、朝食欠食率が高い丸の内の女性就業者から「健康的な朝ごはんを食べられる場所がない」という声が寄せられていますが、これはまさに食環境の整備といえます。また、朝食欠食率の高さと深刻なエネルギー不足の背景には、帰宅時間が遅く、夜遅くに食事をするため、朝起きてお腹がすいていない・胃がもたれているなどの働く女性ならではの悩みが多く寄せられました。残業日には、15時と19時に“補食（おやつ）”を取り入れることで夜の食事をボリュームダウンできます。さらに、本調査により働く時間が長くなるほど栄養状態が悪くなることが明らかになったため、日本女性が不足させやすく、不定愁訴に多く関係する栄養素を含むおやつが増えれば、美味しく食べながら悩みの不調の両方を解決できます。education と promotion が同時に発展していくことが健康都市の成功に欠かせません。

まるのうち保健室 活動実績

メディア掲載実績

広告換算効果.. 8 億円超

まるのうち保健室
× 別冊「Tarzan」



《TV》

- ・NHK 首都圏ニュース
クローズアップ現代
ニュースウォッチ9
あさイチ！
「スッキリ！」 「NEWS EVERY」 他

《新聞》

- ・日経新聞/毎日新聞/読売新聞
産経新聞/シティリビング 他

《女性誌》

- ・日経WOMAN/VOUGE/ELLE/
FIGARO/SPUR/Oggi/up PLUS/
VoCE/美的/MAQUIA/anani/
クロワッサン/FRaU/er Rouge 他

《書籍》

- ・別冊ターザン
・細川モモの「美人食堂」 (主婦の友社)
・「美人の食事は1日2,000kcal」 (講談社)



ソリューション実績

まるのうち保健室
×
ナチュラルローソン



- ☆働き女子向け栄養満点弁当
- ☆健康なセレクト (スープやスムージーなどを追加) すると30円引きになるキャンペーン実施

まるのうち保健室
×
まるのうちカフェ

Will Conscious Marunouchi
PRESENTS
パワフル和食の
朝ごはん
プレート
7:30~11:00
Marunouchi Café
×
WIRED CAFE



他多数

京都保健室に参加してもらえるオリジナル手帳！

まるのうち保健室の調査より..

保健室オリジナル“女性手帳（仮）”による、メソッド継続率は9割



働き女性の栄養・運動・睡眠不足を予防する手帳

- 手帳の4つの機能 -

目標設定

ログ機能

コラム

It's NEW !!
インセンティブ
※クーポン
※スタンプラリー

“働き女子の健康メソッド”とは..

運動・栄養・睡眠不足を予防するためのエビデンスに基づく6つの習慣メソッド

- ①朝ごはんを食べる
- ②朝ごはんたんぱく質を食べる（体内時計の効果的なリセットのため）
- ③栄養のあるおやつを食べる（自然素材を使った栄養のあるおやつ）
- ④カフェインを1日300mg以下にとどめる
- ⑤階段を使う/電車で立つ あるいは1日8,000歩を目指す
- ⑥週に1回体重を測る（月経による体重変動を把握）

働き女子の
やる気スイッチ

※実施率

働き女子の
モチベーションスイッチ

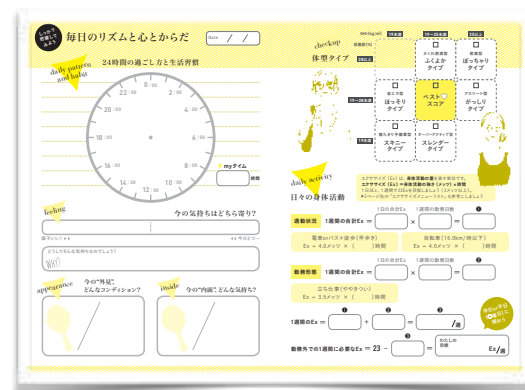
※継続率

.. これらを高めるための ..
“健康インセンティブ”



働く女性2,000名以上のデータをもとに生まれた手帳

忙しく働くことにより犠牲となる『健康』とその基盤となる『栄養・運動・睡眠』の3本の軸を守ること。
自分を振り返り、見つめ直し、正しい選択ができる<知識>を身につけ、自分の思い描く未来をデザインするためのツールです。



一部機能を紹介

自分の今を見つめ直すスタートアップページ

- ・24時間 の過ごし方
- ・コンディションの把握
- ・7タイプ 体型体格Check
- ・活動量レベル

働く女性2,000名から学ぶメソッドページ

- ・毎食の心がけ
- ・栄養チャージが叶うおやつリスト
- ・睡眠の質を妨げるカフェインリスト

週替わりコラムと毎日のログ機能ページ

- ・有識者の先生方からの書き下ろしコラム
- ・毎週の目標設定
- ・日々のログ機能

It's NEW !!

2018年 5期まるのうち保健室 ▶ 日々の行動習慣を継続するための新機能を新たに追加

自分の<今>を把握し振り返る

数値的な測定データ（BMI / 体脂肪率 / ヘモグロビン）や毎月訪れるバイオリズムのタイプチェック※など、毎日のログに加え**定期的**なカラダメンテナンスとそれによる心身の変化（成果）を認識するためのチェック機能を充実。思い描いた未来へのファーストステップです。※楽天監修 月経周期判定ページ（QRコード掲載）

情報提供ページを充実！

『まるのうち保健室』2,000名以上の働く女性から明らかとなった情報をさらに追加。幅広いリテラシーのレベルに対応。
一般社団法人 ラブテリ監修 『美しく健やかに働き続けるためのオリジナルメソッド』
女性のリテラシー向上により、期待出来る成果は絶大。社会を巻き込み、日々の生産性の向上や疾病リスクの低減に直結します。

行動経済学から学ぶ インセンティブ機能

習慣を継続するために重要な関連因子に " インセンティブ " があることは、行動経済学の分野では証明されています。アクションのきっかけになるスイッチ（外的動機）、モチベーションを向上させ、継続を促すスイッチ（内的動機）など、街の機能や企業連携を活用した、あらゆる "インセンティブ" の仕掛けを盛り込んでいます。

参考資料です（外的動機と内的動機）>>>>http://www.smbcnikko.co.jp/promo/medicalmanagement/pdf/ishi_148.pdf



協賛社様へのご提案

協賛メニュー一覧

① アンケート調査の実施

協賛社様がご希望するアンケート調査を参加者を対象に実施致し、その他の調査票ないしは測定結果との解析を行います。



④ カウンセラーからのプロモーション

保健室公認カウンセラーから15分の個別指導（夫婦ペア指導）を行う際、最後にカウンセラーから商品を直接手渡し、説明させていただきます。カウンセリングを受ける人数は時間の都合上でブース来場者の約1/3のほどですが、有識者からの説明は効果的です。



② 商品展示ブース / サンプルング

※保健室の一番人目を引く場所、あるいは列の横に商品ブースを展示・サンプルングいたします。



⑤ 「京都女子白書（仮）」の提供

京都保健室にご参加いただいたお客様のデータを解析し、まとめたレポートをお渡しいたします※

世帯収入や睡眠時間の平均、食生活の内容（栄養摂取状況）等がまとめてあり、とくに食生活においてはエリア別の特色がわかる内容になっています。

※匿名でデータ化することは参加者の同意を得て行っています。



⑥ SNSでの拡散

ホームページへの掲載

当日のイベントの実施風景を商品と合わせてSNSで発信いたします。また、保健室の連動している弊社ホームページ（各種健康管理ツールがダウンロード可能となっております）に、「京都保健室」のページを設け、貴社のロゴを掲載いたします。

※白書ダイジェスト版を掲載する関係でアクセスが高くなります。

③ ブース内における販売 / 予約

ブース内で商品を販売いただけます※会場規約によるとくに、測定結果に関係する商品やカウンセラーから説明があった商品はその他のイベントより高い売上があったと体組成計・歩数計をセット販売なされた(株)タニタ様より感想を頂戴しております。

※販売・予約に関しましては、担当者の派遣を協賛社様にお願いしております。