

参加者募集

わたし新発見 プログラム

「わたし新発見プログラム®」とは

仕事や日常生活において、女性特有の悩み（月経、PMS、更年期等）を抱える社員一人ひとりが、最大限に能力を発揮し、いきいきと活躍することを目的としたプログラムです。

こんな方に

- ☒ 月経痛がひどく仕事に集中できない
- ☒ PMS で感情のコントロールが難しい
- ☒ 更年期症状による体調不良で悩んでいる
- ☒ ライフイベントと仕事を両立して働きたい

＼わたし新発見プログラム 3つのポイント／

1

ヘルスリテラシー UP
健康課題解決の第一歩！

2

自分自身を見つめなおし
新たな自分に出会える

3

前向きに生き生きとした
働き方にシフト

利用者の声



以前は生理痛がひどく、休む日もありましたが、自分の体のリズムが把握できると仕事を休む日が減り、パフォーマンスも向上した。

キャリアアップを諦めかけていましたが、研修で自分と向き合い効果的な対処情報を知ることができてまたチャレンジしようという気になれた。

応募要項

- 対象者 : 20 ～ 40 歳代の健康保険組合に加入の被保険者
(※妊娠中・ペースメーカー使用中・閉経の方は対象外)
- 募集人数：香川連合会で計50名（応募多数の場合は抽選の上決定します）
- 実施期間：3か月間（裏面プログラム参照）
- 応募方法：参加希望の方は裏面に必要事項を記入の上、所属の健康組合へ提出下さい

主催：健康保険組合連合会香川連合会

〒760-0028 高松市鍛冶屋町3番地 TEL：087-897-3066

注意：スマホが必要です。必ずプライベートのスマホをご利用ください

わたし新発見プログラムは『わたしの温度[®]』を利用します！

「わたしの温度[®]」とは？

女性特有の温度リズムを
つけて寝るだけで記録できる
ヘルスケアデバイス&アプリです



「わたし新発見プログラム[®]」内容

「わたしの温度[®]」+「研修」+「医療相談」を用いた企業向けサポートプログラムです。

温度リズムの計測（3か月間毎日測定）

「わたしの温度[®]」を利用して日々の温度リズムを計測します（開始時間を設定し 5 時間計測）。支給の専用ナイトブラにデバイスを付けて、就寝中に温度リズムを把握します。翌朝専用アプリに自動的に転送されるので、朝の時間もストレスフリーに利用することが可能です。



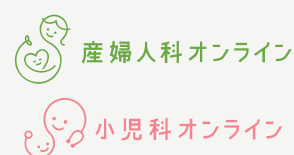
婦人科医監修の動画研修（計 6 回）

婦人科が監修した、ヘルスリテラシー向上、マインドセット、仕事における具体的行動などの知識を動画にて配信します。



オンライン医療相談（期間中何回でも利用可）

病院に行かずに LINE や電話で現役の**産婦人科医や助産師に医療相談ができるサービスです**。妊活、生理痛やピルについての相談をすることができます。**本プログラムをご利用の方は無料で利用可能です**。



アンケート&レポートで自身を可視化

事前事後のアンケートは必須です。また研修を通した自身のレポートを行うことで、生理や月経随伴症状による労働損失改善を可視化することができます。



参加
申込

社員番号：

氏名（フリガナ）：

住所：

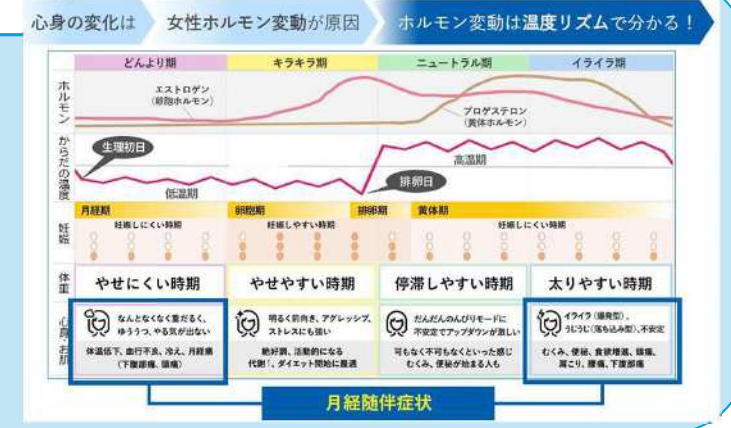
携帯番号：

スマホ
メールアドレス：

よくあるご質問

Q参加者は何をしたらいいですか？ 測定で何がわかるのですか？

事前アンケートにご回答いただき、期間中は温度リズムの計測と、婦人科医監修の動画研修（計6回）を視聴していただきます。プログラム終了後、事後アンケートにご回答ください。日々の測定から温度リズムを把握することで、1ヵ月の中で移り変わるご自身の心身の状態（周期）を把握することができます。



Q3ヵ月間必ず毎日測定（装着）しないとイケないのですか？

温度リズムを把握するためにはなるべく毎日測定できることが望ましいですが、測定できない日があっても問題はありません。できるペースで実施してください。

Qデバイスを着けて寝るのを忘れてしまいました。温度リズムが測れなくなりますか？

デバイスを着けていない日は温度の測定ができません。アプリでは測定できた日のデータを元に心身の周期状態を表示しますので、測定できている日が多い方がより正確なデータを表示できます。

よくあるご質問

Qアプリには何か登録が必要ですか？

ログインする際にSNSIDの登録が必要になります。”yahoo”、“apple”、“google”、“dアカウント”からお選びいただけます

Q研修動画はいつ視聴したらいいですか？

プログラム期間中に、全6回分の動画が順次配信されます。（メールにてご連絡いたします。）配信後はプログラム期間中いつでも視聴可能となりますので、好きなタイミングでご視聴いただけます。

Qプログラムが終わった後のデバイス、ナイトブラはどうしたらいいですか？

デバイスは指定の方法でご返却をお願いします。ナイトブラは返却不要です。

Qアンケートの回答や結果のレポートは、企業や健康保険組合に開示されますか？

個人が特定される状態での開示はされません。
みなさまの回答を集計した集団分析資料として利用させていただきます。
また、アプリ内のデータについても企業や健康保険組合に提供されることはありませんのでご安心ください。