

会社名	株式会社ジョコネ。	代表取締役	北 奈央子
設立年月日	2019年8月15日	事業内容	女性のヘルスケアに関するサービスの開発、運営 女性のヘルスケアに関するコンサルティング業務 女性のヘルスケアに関する情報提供 女性のヘルスケアに関する専門家紹介業務
所在地	東京都千代田区霞ヶ関1-4-1 日土地ビル2階		

## メンバー

代表取締役	北 奈央子：女性のヘルスリテラシー研究者、NPO法人 女性医療ネットワーク理事、早稲田大学理工学部卒業、同理工学研究科修了。主に外資系医療機器メーカーで薬事、マーケティングを経験。2016年4月より聖路加国際大学大学院看護学研究科看護情報学研究室で女性のヘルスリテラシーの研究を行う。同時に女性の健康に関して勉強をするため女性の健康学校ジョイ・ラボに通い、運営母体であるNPO法人女性医療ネットワークの理事に2019年度より就任。メノポーズカウンセラー、女性の健康推進員、女性の健康とワーク・ライフ・バランス推進員、女性の健康総合アドバイザー。2018年夏に出産、一児の母。
取締役	桜井 公美：医療マーケティングコンサルタント、MBA勉強中。大学、大学院で生体工学を専攻。修了後、医療デバイスの問題点である血栓の研究を続けるために、慶応大学医学部にて研究後、外資系医療機器メーカーマーケティング部にて数々の新製品を上市。2019年7月より「共創」をコンセプトに医療デバイスに特化したコンサルタント会社、プレモパートナー株式会社を設立、代表取締役。2児の母
取締役	岡橋 優子：女性医療と提携した運動療法を開発、展開する運動科学トレーナー。有限会社アスカ 代表取締役、NPO法人スマイルボディネットワーク代表、早稲田大学 スポーツ科学部非常勤講師、他多数の講師・理事・アドバイザーをつとめる。健康運動指導士、日本女性骨盤底筋医学会会員、米国スポーツ医学会 エクササイズフィジオロジスト、マタニティヨガ協会認定、英国ピラテス・インスティテュート認定。



# ジョコネ。が目指す社会

ちょっとした不調の多い女性が、  
ヘルスリテラシー高く生きられる社会

=女性が100歳まで  
自分らしく生きられる社会





## 女性の健康の悩みはいいにくいものが多い

- 尿もれ症状のある人は40代以上で約**3割**（花王くらしの現場レポート2015）
- 更年期女性の**55%**が不調を感じています（更年期障害とその症状に関する調査Qlifeより）
- PMSによってパフォーマンスの低下を実感している女性が**44%**（HGPI 働く女性の健康増進に関する調査2018）
- 月経に異常があっても何もしていない女性が**44.6%**（HGPI 働く女性の健康増進に関する調査2018）
- 更年期の女性は、**3~10箇所受診**した後に、ようやく婦人科にたどりついています（エビデンス追加）。

女性の悩みは言いにくい悩みが多く、相談できず我慢していることが多い

生理が重くても、生理痛で休むなんてできないよ。

あんまりイライラしていると「更年期なんじゃない？」っていわれそう...

婦人科医に「我慢が足りない」っていわれた...

最近デリケートゾーンがかゆくて...

婦人科って内診台のるんでしょ？それはちょっと...

生理のときはムレて大変。かゆいけど、がまんするしかないよね。。

どうも最近トイレ近いんだけど、、年のせいかな？

彼氏に嫌われそうで「コンドームつけて」なんて言えない...

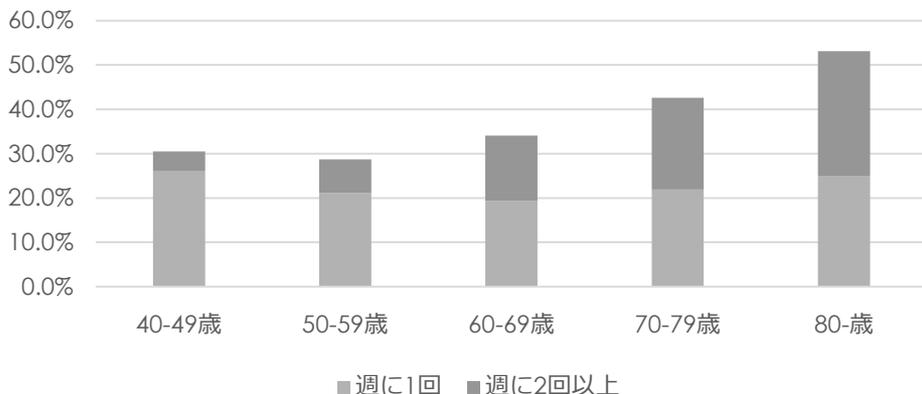




# 40代以上の女性の3割、産後の女性が 経験する尿もれから

## 尿もれを経験する女性の割合

(道川武紘ら「中高年者における尿失禁に関する調査」2008、n=635)



女性ホルモンの低下と加齢で、40代以上の女性の3割以上が尿もれを感じ、年齢とともに悪化

## 尿もれを経験する女性達の声

(田尻后子ら「尿失禁を体験した中高年女性の意識調査」2019)

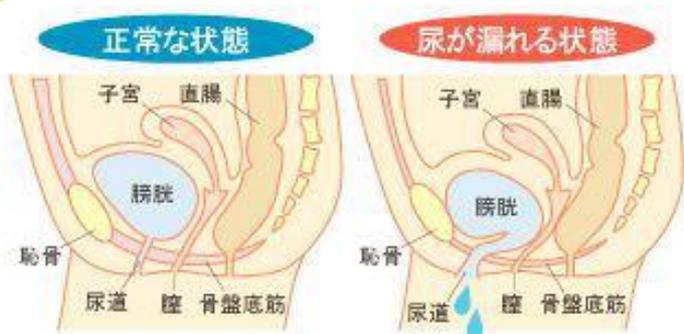
「仕事しているので、やっぱりね. 尿漏れするのは困るなあと思ってます」  
 「我慢していると、いつ（尿漏れが）あるか、わからない**不安がずーとありますね**」  
 「すごい嫌な臭いが自分自身もしてたから“他人さんにも臭っているな”と気もしたんです」  
 「おしっこって臭ったりするだろうと思って、人に知られるのは嫌. **臭いが気になる**」  
 「**恥ずかしくって、言えなかった**って感じですよね」  
 「時々おしっこ漏れる”みたいな話はみんなから聞いたことがあるけど、相談したことはなかったです」  
 「よほど不安や心配があれば別だけど、少々のことなら**自分から言うことはまずない**ね」

40-50代女性	1720万人
尿もれが週に1回以上（3割）	516万人
出産する女性	90万人
仕事をしている（7割&5割）	406万人
年収700万円以上（1割）	約60万人

ターゲットは406万人、中でも意識が高く支払い能力があり、決定権のある自分で稼いでいる女性からターゲットしていく

# インタビューに基づいたオリジナル「底トレ」の開発

日本泌尿器科学会／日本女性骨盤底医学会  
推奨ガイドラインでも骨盤底筋トレーニングが第一選択



骨盤底筋群がゆるむ→膀胱が下がる→尿道を締める圧力がかかりにくく→尿が漏れ  
：筋肉を鍛えれば改善することが多い。

## a. 骨盤底筋訓練 (pelvic floor muscle training: PFMT)

本治療法に関する RCT 14 編と他 1 編を引用した。

推奨グレード：A

骨盤底筋訓練はその非侵襲性から尿失禁治療の第一選択と考えられる。骨盤底筋訓練の方法は種々で、対象とした尿失禁の種類、併用療法の有無、治療期間、評価方法なども報告により一致していないが、腹圧性尿失禁に対する有用性を支持する報告は多く、切迫性、混合性尿失禁にも有効であるとも報告されている。種々の RCT が報告されているが、骨盤底筋訓練の性質上か

ら完全な RCT は困難であり、対象とした尿失禁の種類、併用療法の有無、治療期間、評価方法なども報告により一致していない。副作用はほとんどみられない。バイオフィードバック訓練や膀胱訓練など種々の治療法を組み合わせた方法の有用性を支持する RCT による報告は多い (レベル 1)。

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
尿漏れの程度	ごくまれ	頻繁	たまに	たまに	たまに	頻繁	たまに	頻繁	たまに	たまに
年齢	50代	40代	40代	50代	40代	40代	50代	50代	40代	40代
骨盤底筋トレーニングを知っているか	知っている	知っている	知っている	知っている	知っている	知っている	知っている	知っている	知らない	知っている
トレーナーにならったことがあるか	ない	ない	自分がトレーナー	ない	ない	ない	ない	ない	ない	ない

164名へのアンケート、10名へのインタビューから、尿もれに困っていてもガイドラインで推奨されているトレーニングが効果的にできていない

# インタビューに基づいたオリジナル「底トレ」の開発



忙しい女性のために、オンラインでパーソナルトレーニングを受講できる「底トレLINEでパーソナル」を開発中：パイロット版実施中

- 骨盤底筋のトレーニング指導ができるトレーナーを探せる
- 他受講者のレビューを見られる
- スマホでオンラインでトレーニングが受けられる

部屋着  
でOK!

お好きな場  
所から!

お好きな時  
間に!

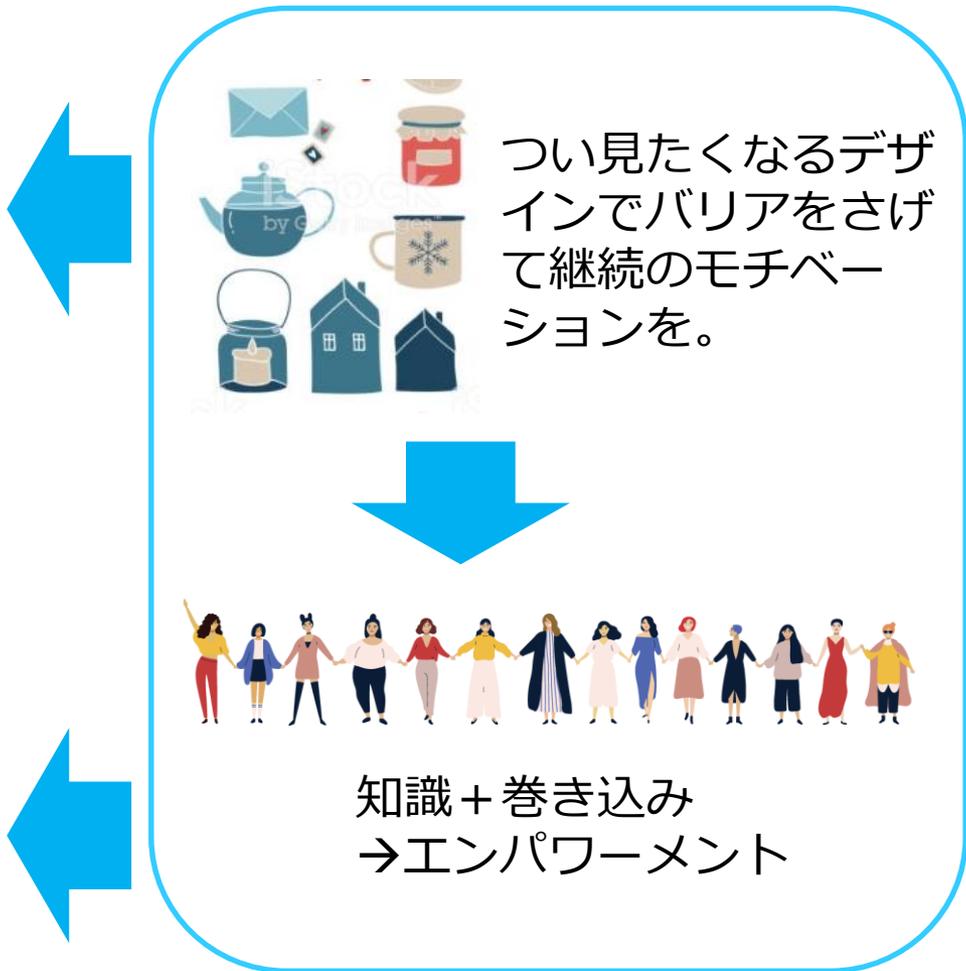


# 知識をつけて意識を変えないと受講者は増えない = 関連企業・専門家の共通の課題

私、尿もれ  
じゃないわ。



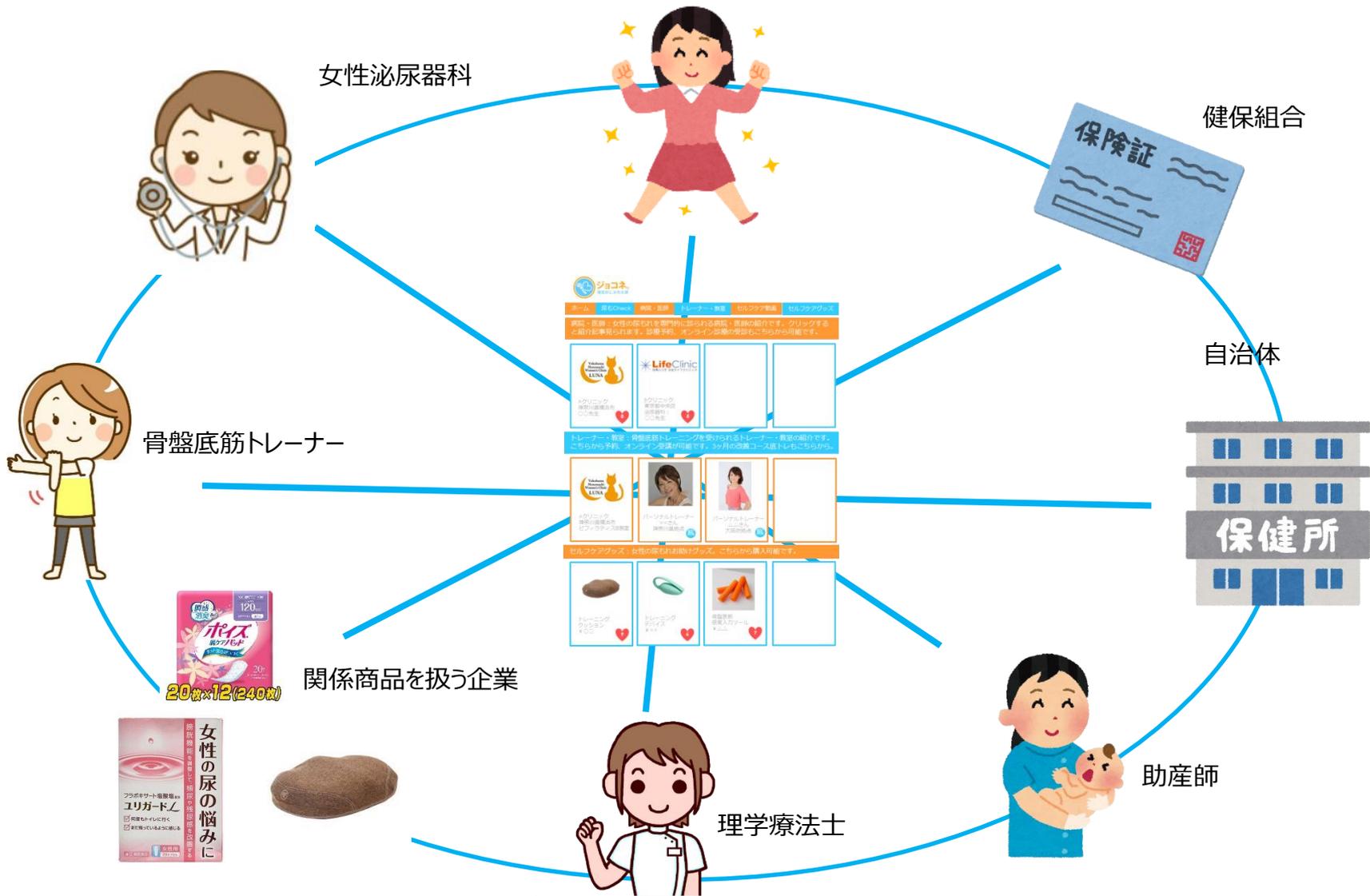
そんなに困っ  
てないし、そ  
のうちよくな  
るでしょう。



自分の身体と向き  
合える  
主体的に予防行動  
をとれる  
周囲へ影響を及ぼ  
す



# 女性当事者だけではなく、 関係者みんなでつくる協創プラットフォームの作成



# 中長期の事業展開

尿もれ事業



他の悩みへの展開

髪の毛、セクシャルな悩み、など

総合プラットフォームへ



不調が出る前に女性が自分の体調管理をできるように  
ウェアラブル+検査データ+生活習慣→おススメのサブスク

→ 女性がヘルスリテラシー高く生きられる社会の実現

