

添付資料 1

事業計画書

事業種別	<input checked="" type="checkbox"/> 課題解決事業 <input type="checkbox"/> 提案型協働事業（継続団体のみ）
事業名称	女性の健康とキャリア断絶を予防する「ヘルスキュリア」構築プロジェクト
事業概要	<p>本活動は、女性が生涯を通じて直面する健康状態の記録を「ヘルスキュリア」と定義し、その蓄積と多角的なデータ活用によって、健康問題を理由とした退学や退職を未然に防ぐシステムの構築を目的とする。</p> <p>女性の身体はライフステージごとに劇的に変化するが、従来の月経随伴症状や更年期障害へのアプローチは、短期的な対症療法に留まっていた。個人の健康状態を長期的に捉え、蓄積されたデータを基にパーソナライズされた対策を提示する試みはこれまでにない。本活動では、これまで「個人差」として片付けられてきた健康課題をデータ化し、可視化する。それにより、将来的なキャリア断絶のリスクを最小化することを目指す。</p>
1 課題解決	
解決を目指す地域課題や社会的課題	<p>女性は、10歳前後の初潮から閉経に至るまで、生涯を通じて劇的なホルモン変化と心身の不調に直面し続けている。月経随伴症状やPMSは、深刻な身体的・精神的苦痛を伴い、時には記憶を欠くほどの重い症状によって退学や退職を余儀なくされるケースも少なくない。また、不妊治療と仕事の両立の難しさや、近年の出産高齢化に伴う「育児と更年期障害の重なり」など、ライフステージごとの課題は極めて多様かつ深刻である。子育て世代やファミリー層が多く居住している世田谷区においては、無視できない課題である。</p> <p>しかし、現状の健康課題へのアプローチは、科学的根拠に欠ける情報や断片的な対症療法に留まっている。膨大な情報から自身の状態に適合した対策を見出すことは困難であり、多くの女性が「ただ耐えるしかない」状況にある。こうした適切なケアの欠如は、個人の健康を損なうだけでなく、望まないキャリアの断絶を招く大きな社会損失となっている。</p> <p>本活動の意義は、こうした課題に対し「ヘルスキュリアの蓄積と解析」という科学的アプローチを導入する点にある。個人の健康データを長期的に蓄積・解析することで、各ステージにおける健康状態の傾向と最適な対策を可視化する。これにより、女性が自身の身体の変化を客観的に把握し、根拠に基づいた対策を能動的に講じる「セルフケアの自律」を促す。自身の健康をコントロール下に置くことは、心身の安定のみならず、退学や退職を防ぐ強力な基盤となる。本活動を通じ、女性が健康を理由に夢やキャリアを諦めることのない社会の実現を目指す。</p>
期待される具体的な区民・地域への波及効果	<p>本活動は、個別相談およびセミナーを通じて「ヘルスキュリアデータ」を蓄積し、世田谷区に住む女性が長期的な視点で自身の健康とキャリアを設計できる基盤を構築することを目的としている。</p> <p>受講者が自身の健康課題に対し、受動的な「忍耐」から能動的な「管理」へと意識を変容させることを最大の成果と捉える。これまでの試行的な活動においても、参加者からは「自分の身体を長期的な視点で見つめる機会がなかった」「将来のリスクを予測して動く重要性に気づいた」という声が寄せられている。このようにヘルスキュリアの概念を区民に浸透させることで、個々人が自身の身体の状態を理解した上で持続可能なキャリア設計を行えるようになる。その結果、従来であれば「体調不良によ</p>

	る限界」として諦めていた局面において、適切な医療介入や環境調整を選択できるようになり、健康上の理由による不本意な退学や退職を未然に防ぐことが期待される。これらは区民の女性本人のみならず、その家族や地域の医療機関にとっても波及効果を生むことができ、結果的に世田谷区全体の活性化に繋がる。
実施場所	世田谷区を中心とした東京都内（オンライン及び都内の高等学校、大学）
事業の対象者・予定人数	個別相談：100名、セミナー受講者：15名 x 5回=75名
2 成果目標	
成果目標	<p>1. 定量的成果：データの蓄積とリーチの拡大 本プロジェクト期間内において、以下の数値を目標とする。</p> <ul style="list-style-type: none"> 個別相談：計 60 件（月 10 件×6 ヶ月） 相談内容の秘匿性を担保するため、プライバシーに配慮したオンライン形式を中心に実施し、個別最適化された解決策を提示する。 セミナー受講者：計 75 名（1 回 15 名×5 回） オンライン開催を基本としつつ、学校からの要請に応じて対面形式でも実施する。これらの活動を通じて収集されるヘルスキュリアのサンプル数は、今後のデータ解析における貴重な一次資料となり、より精度の高い「傾向と対策」のモデル構築に寄与する。 <p>2. 定性的成果：意識変容とキャリア継続の実現 受講者が自身の健康課題に対し、受動的な「忍耐」から能動的な「管理」へと意識を変容させることを最大の成果と捉える。ヘルスキュリアの概念を浸透させることで、個々人が自身の身体の傾向を理解した上で持続可能なキャリア設計を行えるようになる。その結果、従来であれば「体調不良による限界」として諦めていた局面において、適切な医療介入や環境調整を選択できるようになり、健康上の理由による不本意な退学や退職を未然に防ぐことが期待される。</p>
成果目標の測定方法	定量的成果については、その実施報告をもとにその成果達成状況を測ることができる。定性的成果は、受講者へのアンケートをもとに測定し、受講者の健康に対する意識の変化を測定する。
3 将来性	
今後の展開	<p>単なる活動の継続にとどまらず、「ヘルスキュリア」が社会のインフラとするため、オンラインという特性を生かして対象範囲を広げていく。世田谷区はその最先端をいく形となる。本助成期間は、その社会変革に向けたプロトタイプの実証と基盤構築における重要な飛躍点と位置づけている。</p> <p>1. 助成期間：モデルの実証とエビデンスの蓄積 個別相談やセミナーを通じて、女性の「ヘルスキュリア」の記録を構造化する。同時に、研究機関と連携して蓄積されたデータを分析し、「どのような対策を行えば、その後の症状が緩和されるか」「特定の症状が 20 代で見られる人は、30 代以降にこういう症状を呈しやすい」などの傾向と対策を示す。この可視化されたデータこそが、次フェーズで社会を動かす原動力となる。</p> <p>2. 助成終了後：多角的な実装と自走化</p>

団体名	特定非営利活動法人 FemLab
-----	------------------

	<p>構築した支援モデルを基に、以下の 3 つのルートで社会的インパクトを拡大する。</p> <ul style="list-style-type: none"> 教育・研修パッケージの展開：大学や高校向けの「プレコンセプションケア教育」や、企業向けの「女性活躍推進・更年期マネジメント研修」として外販・提供し、事業の収益性と自走性を確保する。 プラットフォームの構築：蓄積されたデータや知見をガイドライン化し、他の NPO や自治体、医療機関が参照できる「女性の健康支援プラットフォーム」として開放することで、モデルの全国的な普及を図る。 政策提言と社会機運の醸成：分析結果を白書や研究成果として発信し、公的な支援制度や企業の福利厚生基準のアップデートを働きかける。代表の田中は、野田聖子議員が会長を務めている、フェムテック振興議員連盟の会議にも出席している。 <p>3. 長期的な展望</p> <p>私たちの最終的な出口は、FemLab が支援し続けなくても、社会の仕組み（学校教育や企業のマネジメント習慣、医療連携）の中に「ヘルスキャリア」の視点が当然のものとして組み込まれている状態である。健康課題を個人の忍耐に帰結させないという新しい社会規範を確立し、すべての女性が自身の健康特性を理解し、主体的にキャリアを描ける社会の実現を、本事業を起点に強力に推進していく。</p>	
4 実現可能性		
事業実施期間	令和 8 年 6 月 1 日 ~ 令和 9 年 3 月 31 日	
実施内容	※補助事業選定後、事業開始から終了までスケジュールをご記入ください。	
	実施月	内 容
	6 月～ 翌年 3 月	個別相談を随時実施 公式 LINE を通じて無償で個別相談を実施
	7～8 月	プラスエム株式会社と連携して、夏休み前の学校（高校など）に健康セミナー（女性の健康や避妊、性感染症に関する事項のセミナー）を実施する。セミナーは学校の教室を借りて実施予定で、その際にプラスエム株式会社が連携している医師も招待してセミナーを実施予定。セミナーに使用するポスターは作成済みで、プラスエム株式会社のホームページにて公開している。 (https://www.plus-m.co.jp/kagayaki/teaching-materials/)
1～2 月	大学（成城大学や日本大学、東京農工大学等）と連携して、大学生向けにセミナーを実施する。大学生向けには、女子学生のみ、希望者のみの実施を検討している。参加しやすいようにハイブリッドでの開催を検討しており、対面及びオンラインで受講可能な形式を想定。 健康問題に加えて、健康問題から女性がぶつかりやすいキャリアの問題についても併せてセミナー内でお話予定。	

団体名	特定非営利活動法人 FemLab
-----	------------------

	9月～ 翌年3月	個別相談やセミナーから得られたヘルスキャリアデータを元に、調査研究を実施する。代表の田中は、民間企業で15年以上医学研究を実施しており、現在は東京農工大学でバイオフィーマティクスの研究を行っている。そのバックグラウンドを活用して、蓄積されたデータをビッグデータ化して、女性の一生に着目した長期的な健康データとしてヘルスキャリアを収集し、その女性の体にあった傾向と対策を見出す。
トラブルへの対応	本事業で収集する情報は、個人情報に当たる。そのため、情報は個人が特定することができないように匿名化して管理、保存する。個人とデータの紐付けは、個人情報取扱の教育を適切に受けた理事のみとする。	
7 クラウドファンディング		
総事業費	1,350,000円 ※事業収支計画書【収入】合計・【支出】合計と同額	
補助金目標額	1,000,000円 ※事業収支計画書【支出】補助対象経費計と同額	
寄附目標金額	500,000円	
寄附金上限設定額	(設定する場合入力) 円	
実施希望時期 (最大3か月)	令和8年7月1日～令和8年9月30日	
寄附を募るターゲット層	20～40代の女性。自身の健康やキャリアに悩みを抱えている方。	
広報活動計画	<p>会員はターゲット層に当てはまる人が多いため、会員を中心に知人・友人に個別に連絡を取ってもらって認知を広げる。会員1人当たり10人を目安に声掛けを行い、そのうち役員は1人当たり20人、代表は30人への声掛けをノルマとして実施する。</p> <p>SNSでの広報活動も実施する。LINE、Instagram、noteはすでにアカウント作成済みで、配信も行っている。それらでの広報活動も行う予定である。LINE、Instagram、noteは代表以外の会員がメイン担当を担っており、それらの担当にも広報活動計画について共有済み。</p>	
8 クラウドファンディング		
寄附目標額を達成しなかった場合の対応	使える事業資金が限定されてしまうため、広報費を削減し、業務委託費もミニマムで達成可能なように会員の中で対応し、対面での実施は会場費が格安で実施できる学校もしくは公民館などの使用に限定するものの、事業自体は変わらずに実施推進していく。	
寄附目標額を超えた場合の対応	より多くの市民に届けることができるように、広報費を拡充する。例えば、Instagramの広告にお金を出して、セミナー実施時期にはターゲット層に認知してもらえるような広告を出すことを検討している。このような広告は月3～5万円程度で実施可能であることを確認している。	

団体名	特定非営利活動法人 FemLab
-----	------------------

団体名	特定非営利活動法人 FemLab
-----	------------------

事業収支計画書

☆今回提案する事業に要する予算のみ(×団体の年間予算)を入力してください。

【収入】

費目	内容	金額(円)	内訳(積算根拠)
自己資金	代表より創業資金として借入	150,000	ホームページ維持費 50,000 円、通信費 50,000 円、ロゴ作成料 50,000 円
区補助金	せたチャレ	1,000,000	事業実施に必要な資金。(詳細以下)
他補助金	狛江市あいとぴあ補助金	200,000	活動創業時に必要な資金。(申請中) ホームページ開設のための業務委託費 200,000 円
【収入】合計		1,350,000	※事業計画書「総事業費」、【支出】合計と同額

【支出】

☆補助事業以外にかかる経費(他事業に要する人件費・消耗品費、事務所賃借料、光熱水費等)は補助対象外です。
必ず、募集要領5. 補助対象経費をご確認の上、ご作成ください。

費目	内容	金額(円)	積算根拠(品目・単価・数量等)	
補助対象経費	人件費	相談対応員(専門的知識を有する人員)	300,000	個別相談:3000 円 x 100h =300,000 円
		セミナー講演員	50,000	10,000 円 x 5 回 = 50,000 円(事前準備含め)
		イベント対応員	30,000	3000 円 x 2h x 5 回 = 30,000 円
		[小計]	380,000	
	報償費	講演謝礼	100,000	医師等を講師として一部セミナー招待。 50,000 円 x 2 回= 100,000
		[小計]	100,000	
	交通費	セミナー会場への移動費	220,000	大阪、北海道、中国にいるメンバーがいるため、それぞれ1回分として以下の通り算出。 50,000 + 70,000 + 100,000 = 220,000 円
		東京都内の移動費	100,000	1 回 1 人当たり 1000 円と試算。2 人が 50 回移動するとして試算。
		[小計]	320,000	
	需用費	チラシ印刷費	25,000	300 枚 5000 円を 5 回 5000 円 x 5 回で 25,000 円を計上。
[小計]		25,000		

団体名	特定非営利活動法人 FemLab
-----	------------------

役務費	セミナー広告費	70,000	Instagram での広告を検討している。 1000 円/日、30,000 円/月を 2 ヶ月間実施し、余 裕をみて 70,000 円を計上。	
	[小 計]	70,000		
委託料	チラシデザイン料	50,000	セミナーイベント周知用のチラシデザイン料(見積 有)	
	[小 計]	50,000		
使用料・ 賃借料	会議室利用料	50,000	4400 円/回 × 10 回使用、余裕を見て 50,000 円 計上	
	[小 計]	50,000		
その他	雑費	5,000	予備費	
	[小 計]	5,000		
【補助対象経費 計】		1,000,000	※事業計画書「補助金目標額」と同額	
費 目	内 容	金額 (円)	内訳(積算根拠)	
補助 対象 外 経 費	委託費	ホームページ作成料	200,000	ホームページ作成をフリーランスに依頼
	委託費	ロゴ作成料	50,000	法人のロゴ作成をフリーランスに依頼
	通信費	ホームページ維持費	50,000	Studio を使用してホームページを作成。4000 円/ 月 12 ヶ月 = 48,000 円。余裕を見て 50,000 円で 計上。
	通信費	オンラインミーティング 使用料	50,000	zoom を使用してオンラインミーティングを実施予 定。3500 円 × 12 ヶ月 = 42,000 円。余裕を見て 50,000 円で計上。
	【補助対象外経費 計】		350,000	
【支 出】 合 計		1,350,000	※事業計画書「総事業費」、【収入】「合計」と同額	

団体名	特定非営利活動法人 FemLab
-----	------------------

添付資料 3 6 実施体制

団体の概要

設立年月日 (活動開始)	令和 8 年 3 月 24 日		
法人番号 (該当団体のみ)	5012405005238		
団体の設立目的	当法人は、女性が生涯にわたる健康履歴（以下「ヘルスキヤリア」という。）を構築し、他者と共有する機会の提供を通じて、女性自身が自らの健康課題に対して主体的に向き合うための教育及び啓発活動を行う。これらの活動により、女性特有の健康課題の解決を支援するとともに、世代間での経験共有を通じて、健康上の理由による離職や不登校を未然に防ぎ、誰もが自分らしく活躍できる男女共同参画社会の実現に寄与することを目的とする。		
主な活動分野	保健、医療、男女共同参画、子どもの健全育成		
社員数・会員数 (うち世田谷区 在住)	10 人 (うち世田谷区在住 1 人)		
会費	無 ・ <input checked="" type="radio"/> 有 (<input checked="" type="radio"/> 年額 月額 3,000 円)		
主な活動地域	東京都 (世田谷区、狛江市、杉並区、小金井市、府中市など)		
主な活動実績	令和 8 年 1 月：兵庫県立大学でセミナーを実施 令和 8 年 3 月：特定非営利活動法人 FemLab 設立 令和 8 年 4 月：テレビ番組より取材オファーを受ける		
運営状況	令和 7 年度		※令和 8 年に設立した法人のため、過去の収支はない。
	総収入	0 円	
	総支出	0 円	
	損益	0 円	
過去のクラウドファンディング活用実績	<input checked="" type="radio"/> 無 ・ 有		
当年度の活動予定	<p>令和 8 年度は「社会への浸透と基盤構築」の年として、東京都内の学校現場およびオンラインにて事業を開始する。まずは女性が日常的に抱える健康やキャリアの悩みに寄り添う相談窓口を通じて、当法人の理念への共感を広げていく。</p> <p>私たちが提唱する「ヘルスキヤリア」は、既存の医療システムがカバーしきれていない「女性の一生」という長いスパンでの健康記録である。10 代から更年期以降まで、女性の体は環境やライフステージによって劇的に変化するが、これまではその変化が点（断片的）でしか記録されてこなかった。</p> <p>私たちはこの記録を「線（キャリア）」として繋ぐことで、個々の履歴に基づいた未来の予測と対策を可能にする。「体質だから仕方ない」と諦めるのでは</p>		

団体名	特定非営利活動法人 FemLab
-----	------------------

	なく、過去の自分のデータから最適な解決策を選び取れる社会を目指す。一人ひとりのヘルスキヤリアが、健やかな人生を歩むための確かな指針となるよう、事業を推進していく。
事業実現のための体制	本活動はもともと個人として行っていたが、より信頼性を高めるために、特定非営利活動法人 FemLab を設立した。個人での活動はボランティアとして行っていたため、事業報告書や収支決算書は存在しない。セミナーや相談を要望されて、無償で代表が対応を行っていた。 加えて、プラスエム株式会社の社長の長岡駿介氏との事業連携を行い、東京農工大学などの教育機関の協力を得て、学生にセミナーを行う機会を頂く予定である。（いずれも連携協力確約済み）プラスエム株式会社は多くの高校と連携しており、世田谷区の区立中学校や都立高校とも連携実績がある。

令和8年度 世田谷区市民活動支援補助金(せたチャレ!) 質問書兼回答書

※提案書及び見積書の審査にあたり、以下の項目について質問します。

※回答は、**令和8年5月14日(木)午後5時まで**に、電子メールに添付させたチャレ!事務局あてにご提出ください。

●提出年月日:令和8年5月10日

●団体名:特定非営利活動法人FemLab

NO	団体名	質問箇所	質問件名	質問内容	団体回答
1	特定非営利活動法人 FemLab	事業計画書	個別相談について	本事業は、世田谷区内で実施する公益性のある地域課題・社会的課題の解決を図る事業を補助対象としています。 したがって、 <u>世田谷区外</u> 在住者を対象としたオンライン個別相談にかかる経費は補助対象外となります。 実績報告時には、世田谷区在住者を対象とした実績の報告が必要となりますが、対応可能でしょうか。	世田谷区在住・在学・在勤者を対象とした経費が補助対象とのことで承知しております。 実績の報告についても問題ございません。私たちの集めるデータはプライバシーに配慮する必要性が高いものとなりますため、報告書におきましても相談者のプライバシーを担保した形での報告となる予定です。
2	特定非営利活動法人 FemLab	事業計画書	セミナーについて	本事業は、世田谷区内で実施する公益性のある地域課題・社会的課題の解決を図る事業を補助対象としています。 したがって、 <u>世田谷区内</u> 在住・在学・在勤者以外を対象としたセミナーにかかる経費は補助対象外となります。 実績報告時には、世田谷区内在住・在学・在勤者を対象とした実績の報告が必要となりますが、対応可能でしょうか。	上記と同様に問題ございません。
3	特定非営利活動法人 FemLab	事業計画書 4 実現可能性	夏休み前の学校での健康セミナーについて	区内の学校で、すでに開催を予定している学校、もしくは開催を想定している学校がございましたら教えてください。	現在関係各所と協議を詰めている段階でして、具体的な学校名をお示しすることはできません。高校や大学が対象となります。
4	特定非営利活動法人 FemLab	事業収支計画書 【支出】人件費	セミナー講演員について	補助事業以外にも従事される方の人件費の場合、セミナーの事前準備にかかる人件費は補助対象外です。事業実施当日の人件費のみが補助対象です。 ※補助事業のみを目的に雇用した方の人件費であれば、事前準備を含めた人件費が補助対象です。 「セミナー講演員」は、補助事業のみを目的に雇用した従事員の人件費という認識でよろしいでしょうか。	「セミナー講演員」は、ご記載の通りの認識で間違いございません。 まだ調整中ではございますが、セミナーには医学的な専門知識を有する方をお招きして講演をお願いする予定で、その対価を謝礼としてお支払いする予定です。一般経費や管理費に当たる、従業員給与などではございません。
5	特定非営利活動法人 FemLab	事業収支計画書 【支出】交通費	東京都内の移動費について	補助対象となるのは、世田谷区内で実施する事業にかかる交通費です。 2名50回の移動はいずれも世田谷区で実施する事業にかかる交通費という認識でよろしいでしょうか。	はい、その通りに認識で問題ございません。 世田谷区在住・在学・在勤者を対象としておりますが、相談者の利便性に応じて世田谷区外でセミナーを実施する可能性もございます。(世田谷区は縦の移動が難しいため、同じ世田谷区民を集めた場合でも渋谷や新宿のが都合が良いと言われることもありますため。)
6	特定非営利活動法人 FemLab	事業収支計画書 【支出】需用費	チラシ印刷費	チラシ300枚の配架場所・送付先の想定がありましたら教えてください。	世田谷区の世田谷総合支所管内、砧総合支所管内などの地域コーナーにて掲示予定。その他、池尻、三宿、三軒茶屋は女性の割合も多い地域なため、これらを中心としたエリアでのポスティングも想定しております。

●提出年月日:令和8年5月10日

●団体名:特定非営利活動法人FemLab

NO	団体名	質問箇所	質問件名	質問内容	団体回答
7	特定非営利活動法人FemLab	事業収支計画書 【支出】使用料・賃借料	会議室使用料	セミナーの開催回数は5回ですが、会議室使用回数は10回となっています。 会議室はセミナーの会場としての使用を想定しているという認識でよろしいでしょうか。セミナー会場以外として使用する場合、使用の目的をおしえてください。	会議室はセミナー及び個別相談で対面希望があった際に使用する予定です。そのため、セミナー開催回数より多めの回数を想定しております。相談はやはり対面で行いたいという希望者のニーズに応えられるように、一部会議室使用を想定しております。