

データで見るDeNAの健康

<2018年11月実施ライフスタイルアンケートより>



回答者数



895人

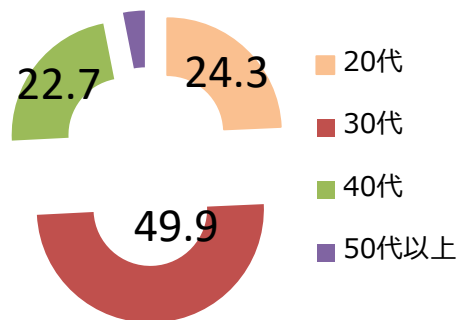
/約3000人

性別

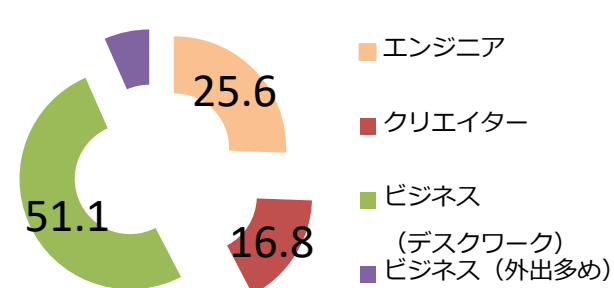


男性 : 女性
61% : 39%

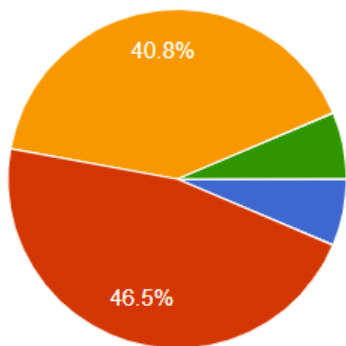
年代別



職種別



健康意識

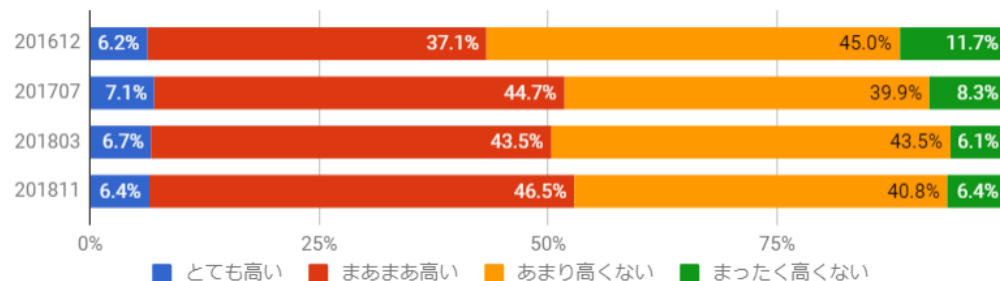


- 1. とても高いと思う
- 2. まあまあ高いと思う
- 3. あまり高くないと思う
- 4. まったく高くないと思う

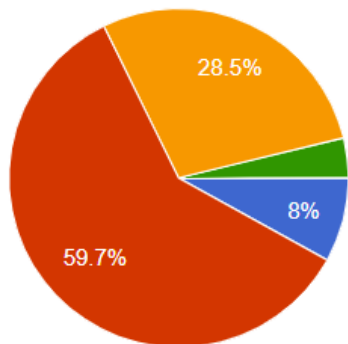
意識高いと思う
52.9%

<経年比較>

取り組み初年度より「健康意識が高い」社員の割合が増加。
数値目標：「健康意識とても高い+高いまあまあ高い」60%以上



健康状態



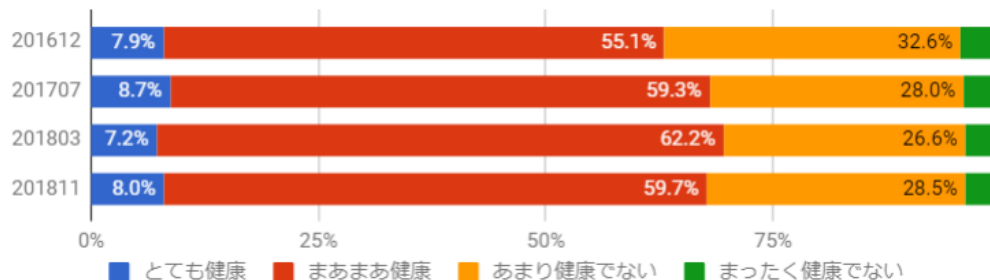
- 1. とても健康だと思う
- 2. まあまあ健康だと思う
- 3. あまり健康ではないと思う
- 4. まったく健康ではないと思う

健康だと思う
67.7%

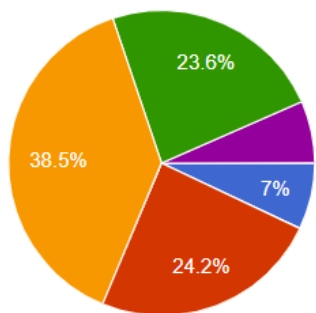
<経年比較>

主観的に健康である社員の割合は約70%弱（2018年11月時点）

★数値目標：「とても健康+まあまあ健康」75%以上



運動：平均歩数



- 1. 15分未満 (1,500歩未満)
- 2. 15~30分未満 (1,500~3,000歩未満)
- 3. 30~60分未満 (3,000~6,000歩未満)
- 4. 60~90分未満 (6,000~9,000歩未満)
- 5. 90分以上 (9,000歩以上)

約30%の人が **3,000歩未満/日**

<参考>

20~64歳の歩数の平均値は **男性 7,970 歩、女性 6,991 歩**
(平成27年「国民健康・栄養調査」)

みんなのVoice

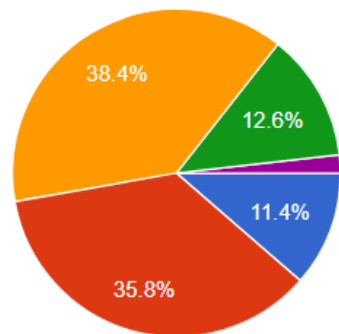
コストをかけず
運動できる方法
を知りたい

仕事中に体を
動かす機会を
作ってほしい

続かない…
運動する時間
がない

社内でストレッチ
できる場所が
欲しい

睡眠：睡眠時間



- 1. 5時間未満
- 2. 5~6時間未満
- 3. 6~7時間未満
- 4. 7~8時間未満
- 5. 8時間以上

睡眠の悩みがある

55.5%

みんなのVoice

寝つきが悪い
疲れが取れない

質のいい睡眠
方法を知りたい

週末寝すぎる

おすすめの寝具
を知りたい

きちんと寝ても
昼眠くなる

会社で仮眠できる
環境がほしい

パフォーマンスと健康

心身共に絶好調の状態をパフォーマンス100%とした場合、直近1ヶ月の状況は？ **平均72%**

慢性的にパフォーマンス低下に影響している健康上の理由

1位 肩こり

4位 眠気

2位 目の疲れ

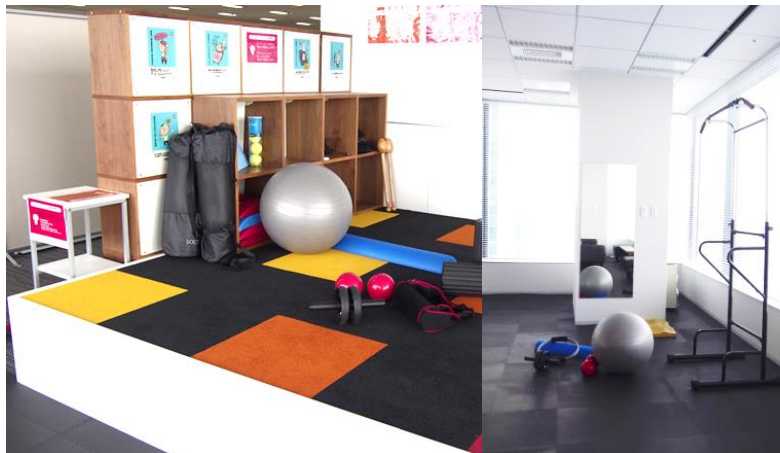
5位 腰痛

3位 疲労感



2017年より分析に着手。プレゼンティーズムの改善による生産性向上を目指しています。

Pick Up💡 腰痛・肩こり対策



【ウェルネスエリア】

ジムのようなマットレスや全身鏡を配置したストレッチエリア。業務の合間のリフレッシュに活用する社員も多数います。



【理学療法士による個別カウンセリング】

毎週木曜に理学療法士が社内巡回。姿勢チェックや、ストレッチ方法のほか、体格に合わせたデスク環境の調整方法を伝授。2018年2月以降、のべ450名の社員が利用。



【オリジナルポスターの制作・社内掲示】

2016年より社内への健康意識促進のため、エレベーターやカフェスペース、トイレなどにポスターを掲示しています。

Pick Up! 睡眠対策



オリジナルポスターの制作・社内掲示



2017年～ 新卒向けに「睡眠研修」を実施



集中作業、仮眠等に利用できる多目的ブース設置