

# データで見るDeNAの健康

<2020年1月実施ライフスタイルアンケートより>



## 回答者プロフィール

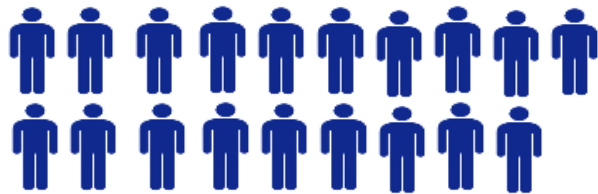
\* 毎回1,000名前後の社員が回答。

\* 徐々に女性の割合が増え、現在の男女比は約6 : 4

\* 平均年齢34才。40才未満が3/4を占める為、全体的に活力あり。

\* 9割以上がデスクワーク中心のワークスタイル。

### 回答者数



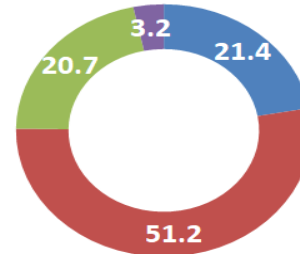
915人

### 性別



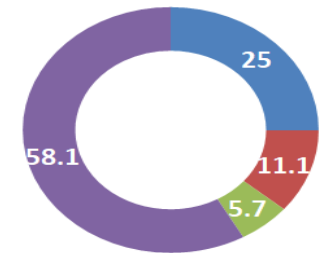
62% : 38%

### 年代別



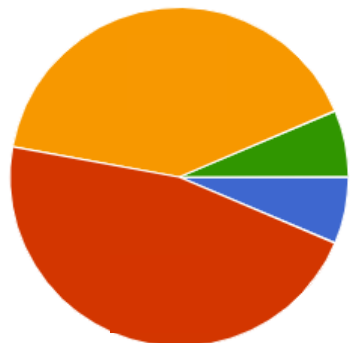
- 20代
- 30代
- 40代
- 50代~

### 職種別



- エンジニア
- クリエイター
- ビジネス(外出多め)
- ビジネス(デスクワーク中心)

# 健康意識

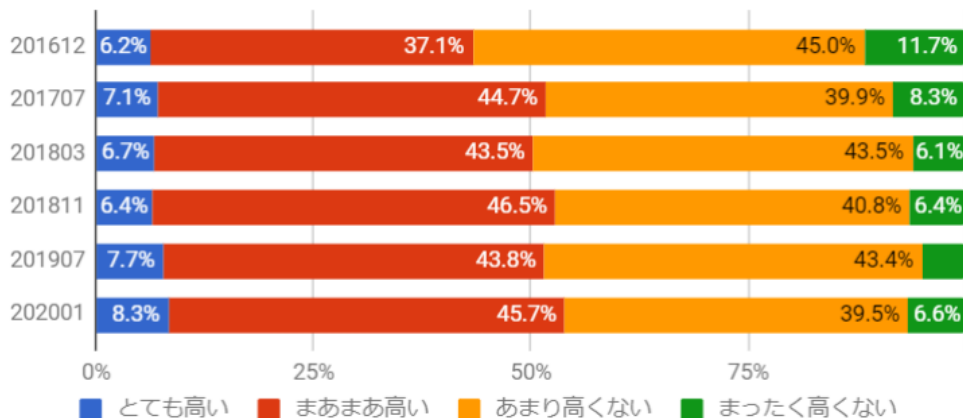


- 1. とても高いと思う
- 2. まあまあ高いと思う
- 3. あまり高くないと思う
- 4. まったく高くないと思う

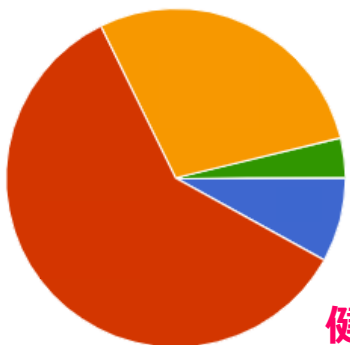
意識高いと思う  
**54.0%** (↑)

## <経年比較>

3年前と比較し約10%アップ。全社的に健康意識が向上している。  
★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

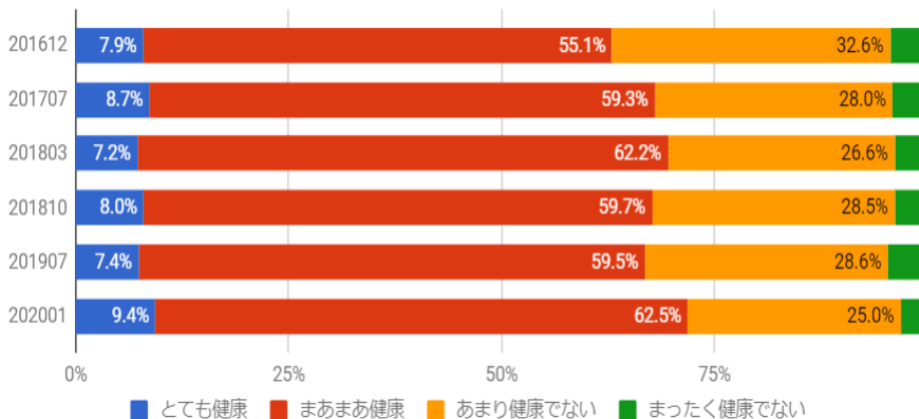


- 1. とても健康だと思う
- 2. まあまあ健康だと思う
- 3. あまり健康ではないと思う
- 4. まったく健康ではないと思う

健康だと思う  
**72.0%** (↑)

## <経年比較>

主観的に健康である社員も増加傾向。ポジティブな結果となった。  
★数値目標：「とても健康+まあまあ健康」75%以上



# 生産性低下に影響がある健康上の理由

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？

約70%

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

2位 目の疲れ

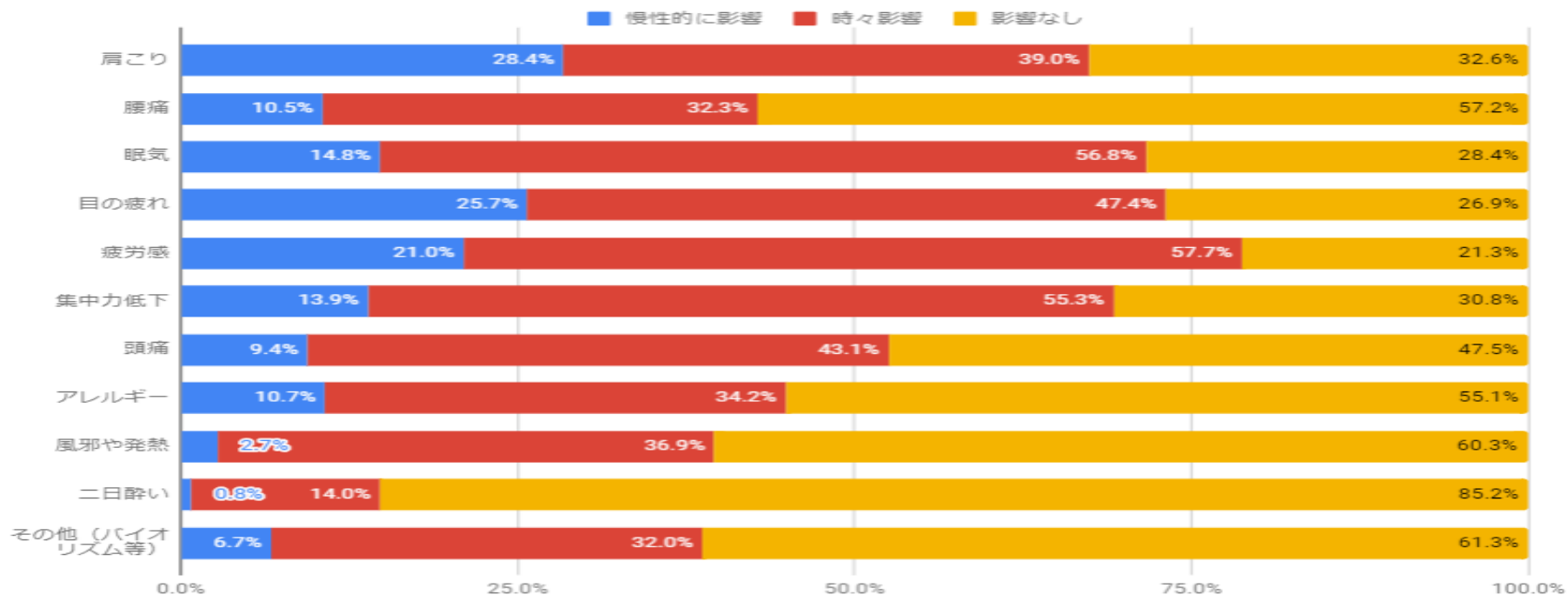
3位 疲労感

4位 眠気

5位 集中力低下

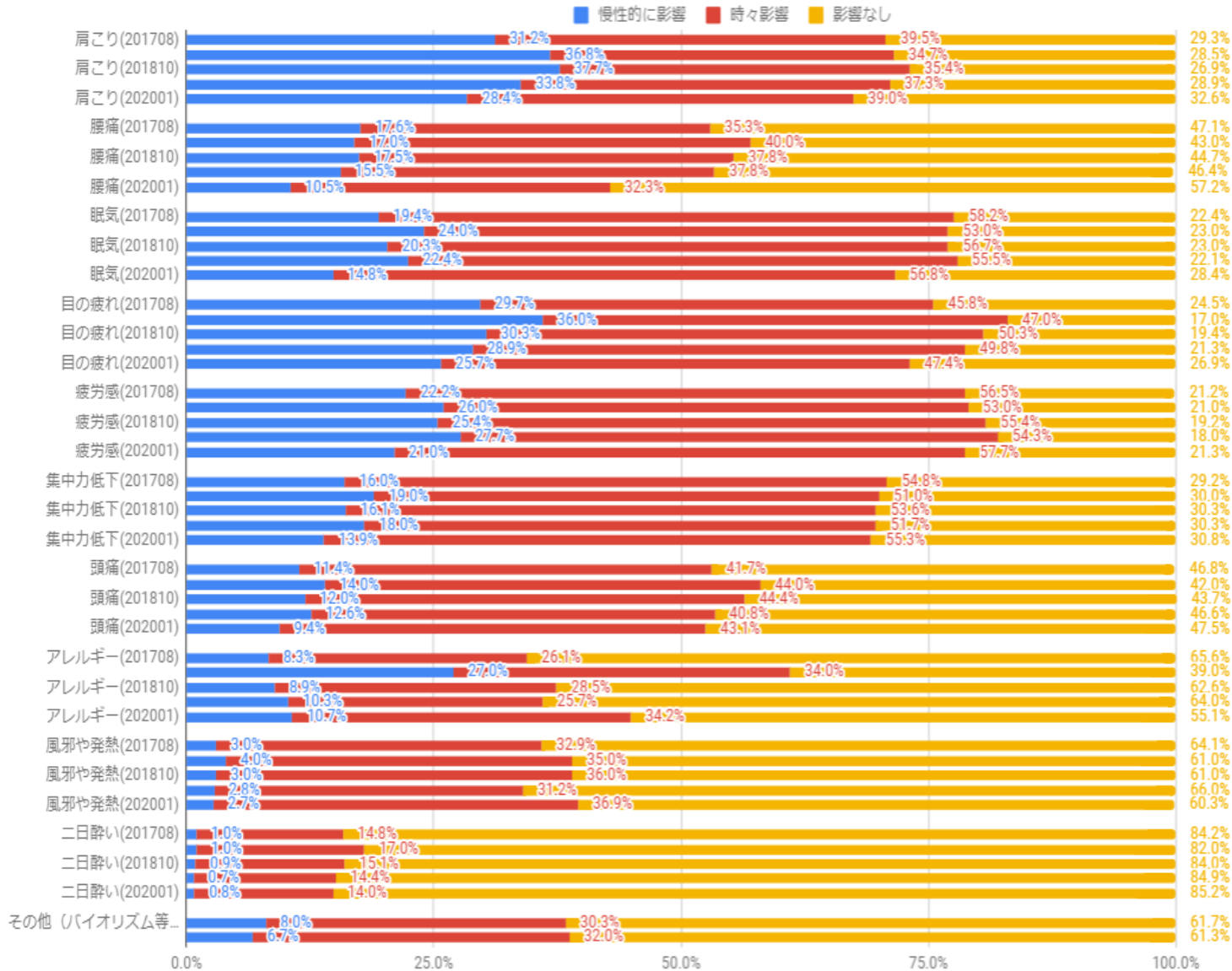


2017年より分析に着手。プレゼンティーズムの改善による生産性向上を目指しています。



# 【経年検証：生産性低下に影響がある健康上の理由】

重点施策、改善への取り組みを実施した症状に関して、成果がみられた



肩こり：◎改善

腰痛：◎改善

眠気：◎改善

目の疲れ：○改善

疲労感：○改善

集中力：○改善

頭痛：○改善

アレルギー：×悪化

風邪：×悪化

二日酔い：変化無

バイオリズム：変化無

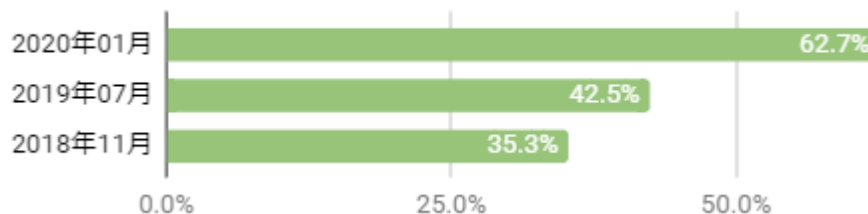
## 【フィジカル・運動編】



できるだけ階段を利用するよう心がけている

→ 実践している 62.7% (↑)

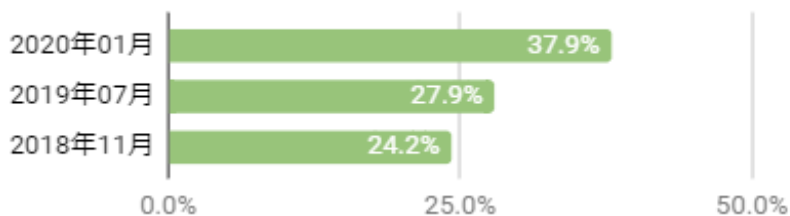
実践している人の割合



デスクで肩や腰に負担がかかりにくい姿勢を心がけている

→ 実践している 37.9% (↑)

実践している人の割合

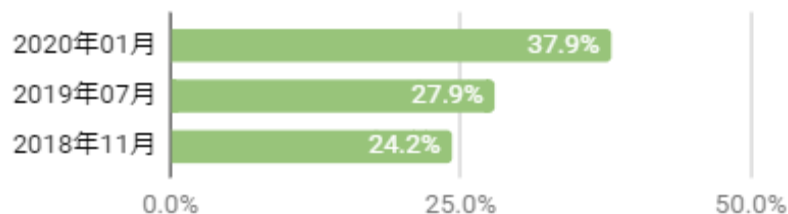




こまめに股関節や骨盤のストレッチ、肩甲骨を動かすことを心がけている

→ 実践している 37.9% (↑)

実践している人の割合



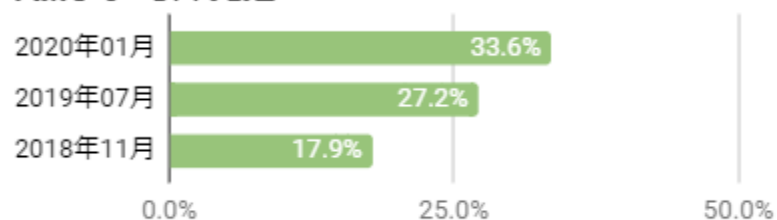
## 【食事編】



血糖値が急激に上がらないよう「ベジファースト&カーボレイト」を心がけている

→ 実践している 33.6% (↑)

実践している人の割合



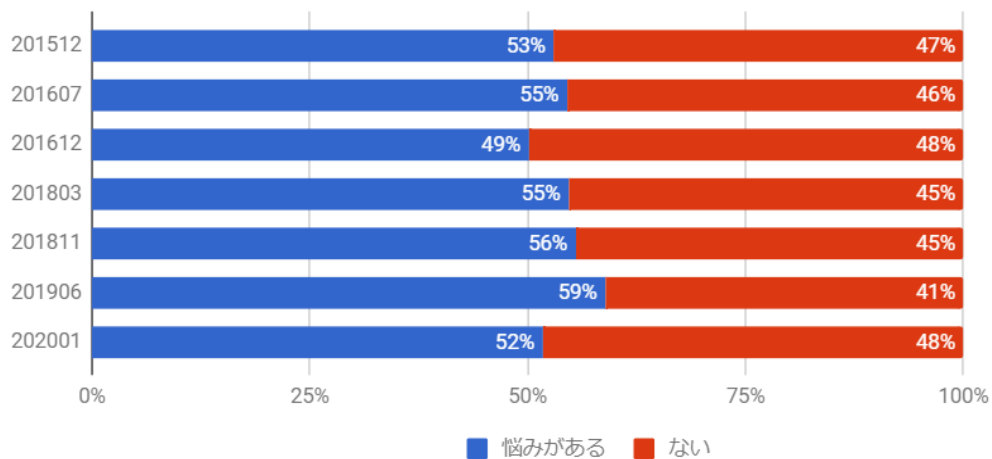
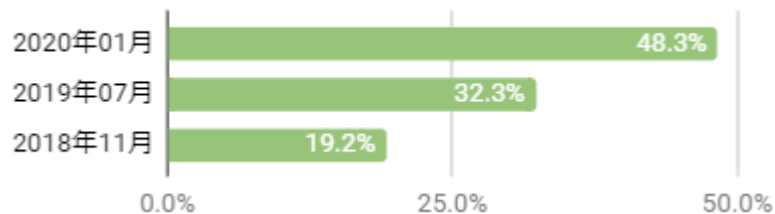
## 【睡眠編】



起床時間を揃えるよう心がけている

→ 実践している 48.3% (↑)

実践している人の割合



睡眠の悩みがある 52% (↓)

一進一退ながら、改善傾向が見られる

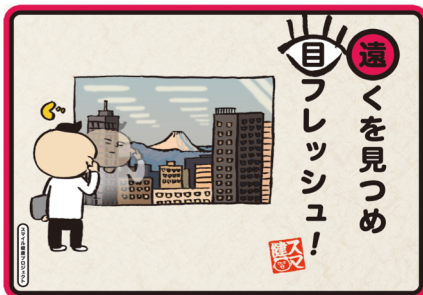
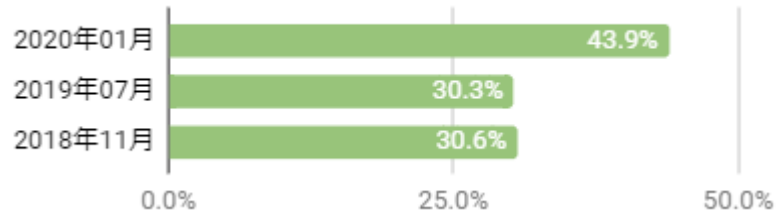
## 【その他】



歯ブラシに加え、フロスや歯間ブラシでの手入れを心がけている

→ 実践している 43.9% (↑)

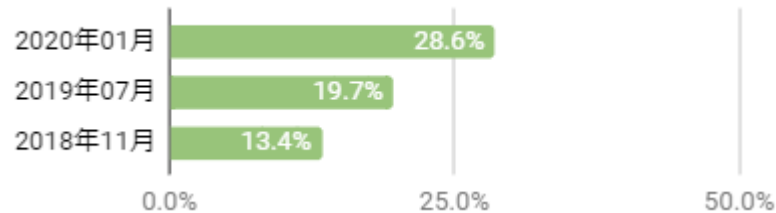
実践している人の割合



PC作業の合間に窓から景色を眺めるなど、目のリフレッシュを心がけている

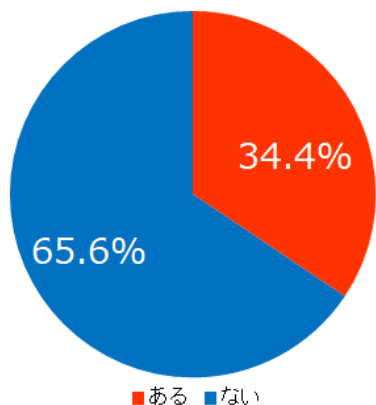
→ 実践している 28.6% (↑)

実践している人の割合





## 実施施策効果検証 ～取り組みへの参加や生活習慣の変化による影響～

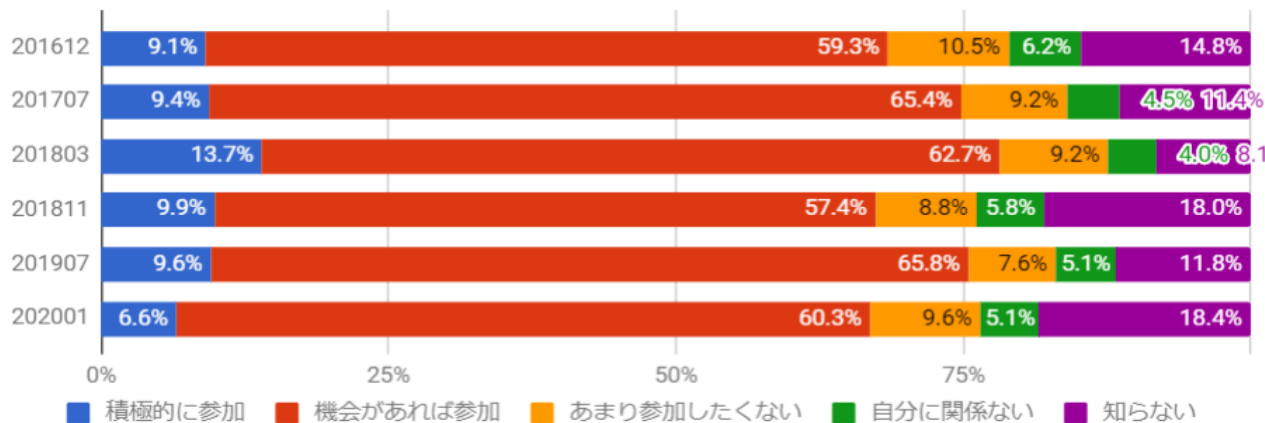


変化があった **34.4%**

→内、パフォーマンスへの影響は？

上がった **72.0%**  
 変わらない **28.0%**  
 下がった **0%**

## 実施施策効果検証 ～健康施策への取り組みに関する評価～



取り組みに参加したい

**67.0%**

★数値目標：「積極的に参加したい+機会があれば参加したい」75%以上  
 「取り組みを知らない」10%以下