CONFIDENTIAL

Strictly Confidential

Internal Use Only

リモートワーク下における DeNA健康経営の取り組み

～work at オフィスの健康経営から
work at ホームの健康経営への挑戦～

2021.10.25

株式会社ディー・エヌ・エー

@ DeNA Co.,Ltd.

目次

1 健康経営推進体制
初期リモートワークへの対応

2 リモートワーク9割のDeNAにおける健康課題

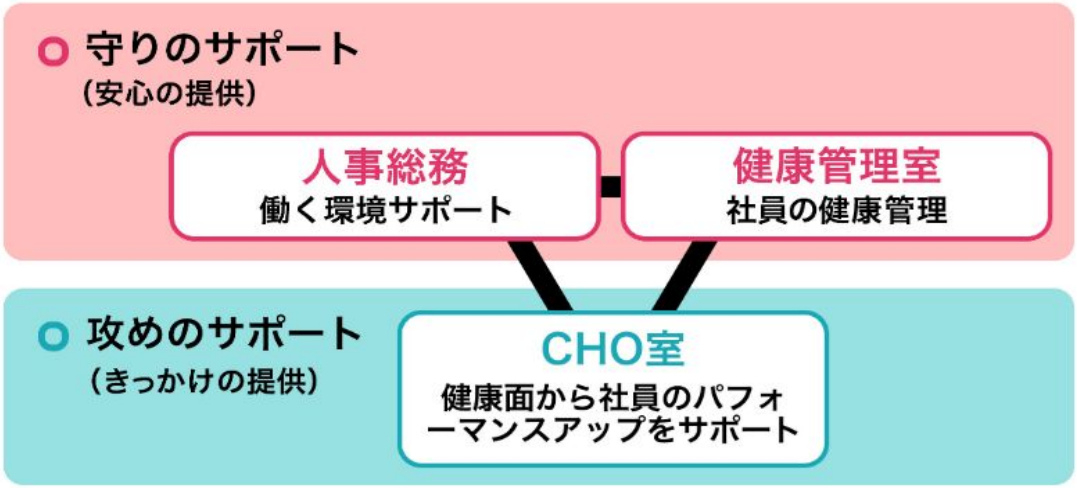
2 健康課題解決への3大新施策

3 健康課題解決に向けた定常的な施策

4 社外との取り組み

健康経営推進体制
初期リモートワークへの対応

リモートワーク推進を支える三位一体体制



働く環境を支える人事総務部、社員の健康管理を支援する健康管理室、社員のパフォーマンスアップを健康面からサポートするCHO室という、三位一体の体制を敷いています。

CHO（Chief Health Officer）の交代

2021年5月、南場智子から医師資格を持つチーフ・メディカル・オフィサー(CMO)三宅邦明がCHOを引継ぎ、2代目CHO（Chief Health Officer）に就任。

新型コロナウイルス蔓延による新しい働き方における健康課題に向き合うため、社内外の連携を深めています。（https://csr.dena.com/cho-office/ にてインタビュー公開中）

■ 新型コロナ感染症対策

2020年2月、チーフ・メディカル・オフィサー (CMO)三宅邦明を対策本部長に据え新型コロナウイルス対策本部組成。感染などの健康リスクおよび生活不安から従業員を守るだけでなく、事業の継続をベースにそれ以外にも　IT企業だからこそ可能な様々な手法を駆使することで、社会に貢献することを目指しています。

2021年には、社員の家族、関係各所へ門戸を広げるなどの大規模なワクチン職域接種を、渋谷、横浜、新潟の会場で延べ25回、接種合計人数約 12,000人、接種合計回数約 24,000回の接種をおこないました。

・新型コロナウイルス対策本部設置

新型コロナウイルス対策本部主導で以下対策を実行

・自社独自のガイドラインを策定
　　L渡航関連　L働き方　Lイベント・集会
・全従業員が在宅勤務可能な基盤・設備・ルールの整備
・PC、モニターの自宅配送支援
・書類手続きの電子化
・産業医、保健師、カウンセラーへのオンライン相談
・人事制度、福利厚生手当の見直し
・アルコール・消毒液の常設
・座席の配置変更（削減）、パーテション設置
・換気状態の確認と改善

■ 初期リモートワークへの対応

2020年4月緊急事態宣言に伴い、リモートワークを主とした働き方へ移行。2021年10月**現在9割のリモートワークを実現。**オフィスでの健康管理システムをオンラインなどに変更しました。生産性の維持に向け、自宅での働く環境の整備、従業員間のコミュニケーション活性化に向けた社内SNSの活用などに、いち早く対応しました。（以下、一部抜粋）

・研修、セミナー、エクササイズのオンライン化

L新卒健康研修のオンライン化
LZoomヨガ開始
L理学療法士によるオンラインカウンセリング
L肩こり腰痛解消についてメルマガ配信
L e-learning（食事・睡眠・姿勢・女性の健康)提供

・健康的な食品の自宅購入支援

L従業員割引価格で購入できるサイトを提供（食品企業提携）

・コミュニケーション活性化に向けた社内SNSの活用

L南場CHO(当時)自ら社内SNSへ投稿
L南場CHO(当時)によるオンラインランチを開催
Lリモートワーク時に有益な情報チャンネルの開設

リモートワーク9割の DeNAにおける健康課題

リモートワーク9割のDeNAにおける健康課題

▶コミュニケーション　→　**個人の働きやすさ、生産性　◎**

チームの働きやすさ、生産性　△

▶フィジカル　→　**歩数大幅減少**　**1日1500歩以下の人　0.5%→40%**

食事は健康的に変化するも運動不足・体重増加が悩み上位

▶健康管理室　→　相談者の傾向、悩みに変化（孤独・モチベーション低下）

ハイリスク者に運動量・コミュ量低下と生活リズムの乱れ

6割が昨対比で体重増加**（内、4割が3キロ以上増！）**

▶生産性低下に影響のある症状　→　**✕悪化（腰痛・肩こり・イライラ、目の疲れ）**

◎改善（眠気・疲労感・二日酔い・風邪発熱）

リモートワーク9割のDeNAにおける健康課題

Low risk

▸パフォーマンスが発揮できている層　9 割

＊フィジカル・メンタル共にポジティブな状態を維持

＊運動面でのサポートニーズが高い

High risk

▸パフォーマンスが停滞している層　1 割

＊全社換算　約**200名予想**

＊フィジカル・メンタル・コミュニケーション面いずれも課題が大きい

→　負の連鎖となっている可能性が高い

＊コミュニケーションやメンタル面のサポートニーズが高い

運動不足／体重増加

コミュニケーション

組織の連帯感

一部メンタル重症化

これらの健康課題解消に向けた施策を実施

健康課題解決への
3大新施策

1.DeNA従業員へのkencom導入「みんなで歩活」秋の大会参加

- 運動不足／体重増加解消
- コミュニケーション増進
- 組織の連帯感維持&UP
- 一部メンタル重症化の阻止
- その他（食・睡眠など）

リモートワーク下で各自のコンディショニングスキルのアップや、歩活を活用して楽しく運動習慣定着×組織活性化を実現させるべく、DeNAへの導入を実現！

kencom

「楽しみながら、健康に。」をテーマに、
あなたに合わせた健康情報をお届けして、
楽しく健康になる毎日を提供するアプリ。

スマホで健診結果閲覧

ゲーミフィケーション

ポイントプログラム

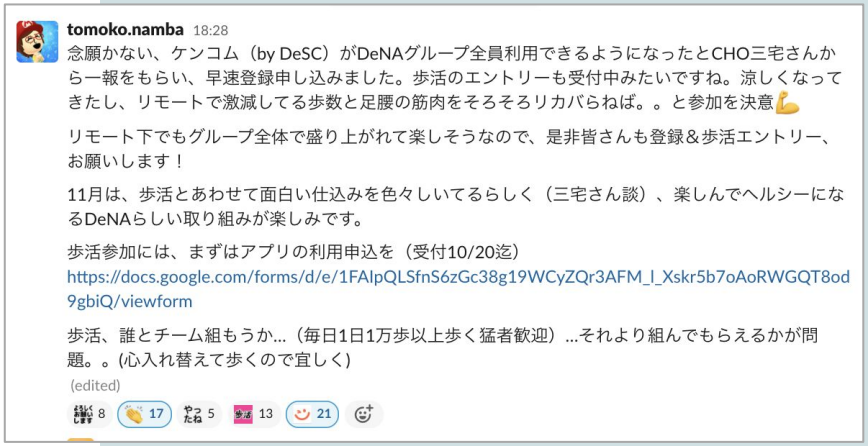
育成型ゲーム、ログインポイントなどを通じて歩数の増加、体重記録の習慣化などを促す、DeNAらしい楽しみながら健康に気を留めるコンテンツを用意。社員それぞれのスマホからログインできるので、手軽にどこからでもアクセスできるのが、リモートワーク時代にマッチ。（健診結果機能は未導入）

運動、メンタル、食、睡眠など、多彩な記事コンテンツを要しているので、包括的に社員の健康意識向上に寄与します。

「みんなで歩活」秋の大会参加

11月の1ヶ月間は、DeNAグループ従業員みんなで、平均歩数を競います！

社内でも盛り上がっています！



tomoko.namba 18:28

念願かない、ケンコム（by DeSC）がDeNAグループ全員利用できるようになったとCHO三宅さんから一報をもらい、早速登録申し込みました。歩活のエントリーも受付中みたいですね。涼しくなってきたし、リモートで激減してる歩数と足腰の筋肉をそろそろリカバらねば。。と参加を決意💪

リモート下でもグループ全体で盛り上がれて楽しそうなので、是非皆さんも登録＆歩活エントリー、お願いします！

11月は、歩活とあわせて面白い仕込みを色々しいてるらしく（三宅さん談）、楽しんでヘルシーになるDeNAらしい取り組みが楽しみです。

歩活参加には、まずはアプリの利用申込を（受付10/20迄）
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfnS6zGc38g19WCyZQr3AFM_I_Xskr5b7oAoRWGQT8od9gbiQ/viewform

歩活、誰とチーム組もうか…（毎日1日1万歩以上歩く猛者歓迎）…それより組んでもらえるかが問題。。(心入れ替えて歩くので宜しく)

(edited)

8 17 やったね 5 13 21

sumisei 18:33

運動不足にみなさんぜひ☺️ @here

> 【連絡：全社】Amazonギフト券がもらえる★「みんなで歩活」の参加〆切間近アプリ登録＆チーム作成・参加はお早めに
> DeNAグループで働くみなさまへ
> お疲れ様です、CHO（Chief Health Officer）室です。
> ついにDeNAにも導入された、DeSCヘルスケアの健康増進アプリ「kencom」にはもう登録しましたか？
> 拠点・所属・ステータス関係なくDeNAで働く全ての方がご利用いただけます✨
> kencomでは、仲間と競い合えるウォーキングイベント「みんなで歩活」を開催中！
> 上位チームへの豪華賞品（Amazonギフトポイントをチームメンバー全員に最高1万円分ずつ等🎁✨）だけでなく、期間中平均8,000歩以上 達成者全員に賞品をご用意しています！
>
> ぜひ身近な仲間を誘ってご参加ください♫

アプリ利用申し込み登録こちらから
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfnS6zGc38g19WCyZQr3AFM_I_Xskr5b7oAoRWGQT8od9gbiQ/viewform

6

skuwa 18:34

https://pococha.slack.com/archives/CA45RSKNH/p1634611173219600
募集中です
一緒のチームで歩活(あるかつ)しよう！【チームコード：B9A795】 (edited)

> **skuwa**
> ゆるぼ
> 歩活のチームに誘ってくれる人/作ったらきてくれる人
> Thread in #dev | Oct 19th | View message

+1 30 replies Last reply today at 10:19

10名までの自由なチーム編成が行えるので、チーム作りをきっかけにコミュニケーションも活性化。実施期間中、チームメンバーの歩数が共有されるので進捗確認を契機に、日々のコミュニケーションの増進も期待されます。

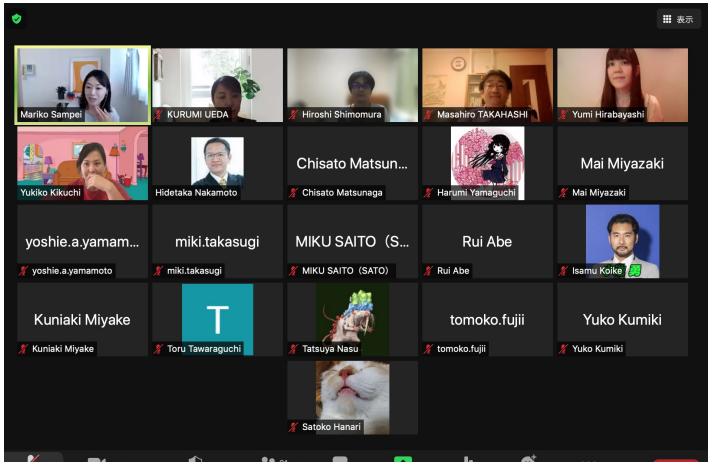
■2.自分メンテナンス プロジェクト

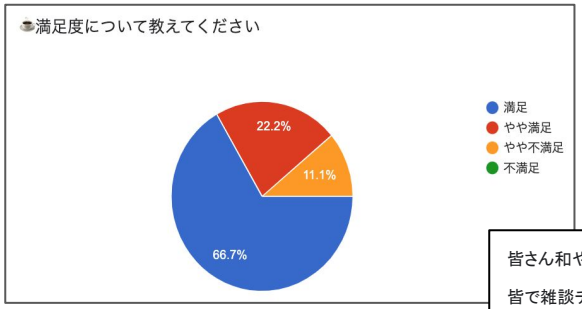
- □ 運動不足／体重増加解消
- ☑ コミュニケーション増進
- ☑ 組織の連帯感維持&UP
- ☑ 一部メンタル重症化の阻止
- □ その他

・DeNA専属臨床心理士による「ホッとカフェ」定期開催

臨床心理士をオーナーにしたオンライン雑談スペースを月１回開催。 各月でテーマを設定し、全社募集。その回答の紹介や、カウンセラーからのアドバイス、雑談を業務時間としてカウントできる方式で行っています。リモートワーク時におけるコミュニケーション不足の緩和に寄与し、満足度の高いコンテンツになりました。

＜実施報告　初回８月23日＞　参加者20名☕雑談テーマ：リモートワークのリフレッシュ術





皆さん和やかな雰囲気で、とても穏やかな気持ちになりました。

皆で雑談チックに話せるのも良かったです。
意見を交わせる場がよいと思った。

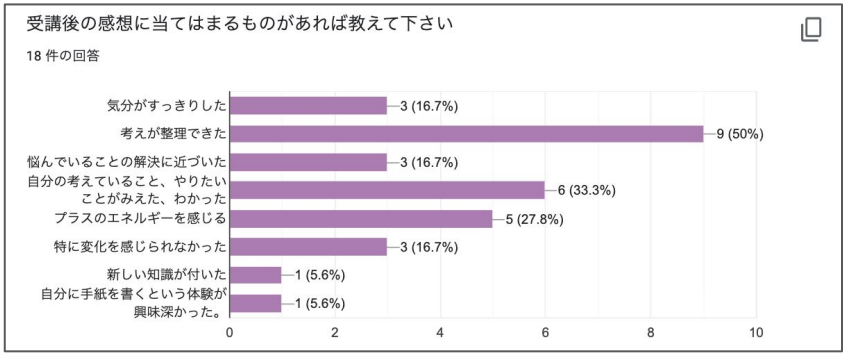
業務中は意見を交わす場はプロダクトの品質を上げる場としての発言が多く、大衆の意見を取り入れる場はコミュニケーションが一方的になりがちだが、双方向のやりとりがあったのはよかった。

2.自分メンテ向上スキルプロジェクト

・ストレス緩和とパフォーマンスUPのためのセルフ・コンパッション講座

2021年2月実施の全社アンケートでの「ストレスを感じている」5割、「ストレスを発散できていない」3割の結果を受け、一人ひとりが快適なメンタル状態を保つための知識やスキルを身につけるための、自己肯定感アップについての講義＆ワークショップのオンライン講座を開催。

＜実施報告＞　参加者 35名
未来の自分へ手紙を書くことを通し自分に向き合う時間を作る「 Letter me」メソッドを取り入れました。



リモートワーク環境において、メンタル面のセルフケアスキルの向上を目的とした取り組みは重要だと考え、業務中でも参加しやすいよう業務時間としてカウントできるプロジェクトコードを発行。

■3.「Fit Festa Online」開催

- [x] 運動不足／体重増加解消
- [x] コミュニケーション増進
- [x] 組織の連帯感維持&UP
- [ ] 一部メンタル重症化の阻止
- [ ] その他

・オンライン社内運動会「Fit Festa Online」開催！

DeNAらしいエンタメ要素を取り入れ、リモートワーク下でも「運動不足解消」への意識変容・運動習慣きっかけづくりを目指す企画を eスポーツ部とタッグを組んで実現 しました。導入したkencomを使用してのチーム対抗歩数競争など、社内のコミュニケーション活性化についても期待されます。

社員家族の参加も促すことで、社員だけに止まらず社員の家族にも健康に対する意識変容を促します。

内容抜粋

▸全員参加企画
みんなで歩活！新潟まで全社員合算で歩こう

▸エントリー企画
瞬発力を競え！タイピング競争

▸つい運動したくなっちゃう！期間限定コンテンツたち
- リングフィットRTA in DeNA
-スポーツチーム特別コンテンツin DeNA
-希望者による腕立てリレー

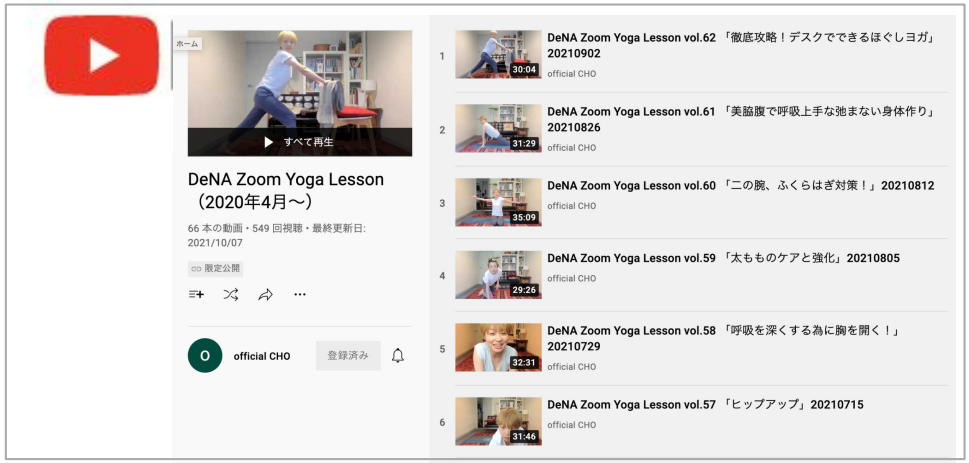
健康課題解決に向けた定常的な施策

毎週開催オンラインヨガ

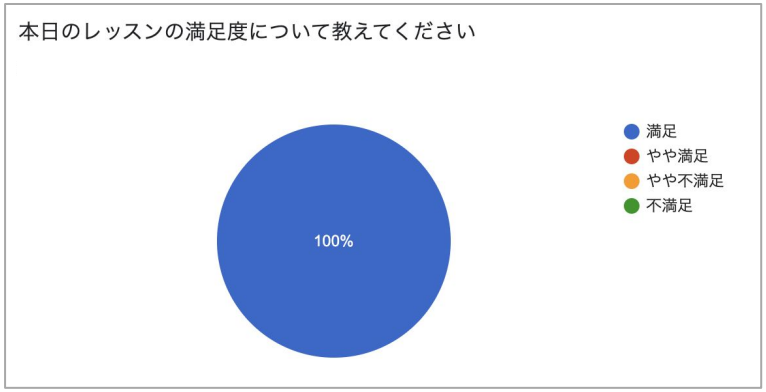
- [x] 運動不足／体重増加解消
- [x] コミュニケーション増進
- [x] 組織の連帯感維持&UP
- [ ] 一部メンタル重症化の阻止
- [ ] その他

・毎週１回オンラインヨガクラスの実施

社内部活「リフレッシュ部」とのコラボ企画。2020年のリモートワーク開始時より、毎週 1回のヨガライブクラスを実施。実施回数は約70回になりました。ヨガクラスの動画はアーカイブスとして Youtubeにアップロードし、社員がいつでもアクセスして運動できる環境を整えました。



https://www.youtube.com/playlist?list=PLY8jwIJBrH6TPeszwWTCkei5BuIT4jy7l

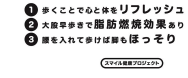


約70回開催！

健康コンテンツ無料ダウンロード

- □ 運動不足／体重増加解消
- ☑ コミュニケーション増進
- ☑ 組織の連帯感維持&UP
- □ 一部メンタル重症化の阻止
- ☑ その他（社外への啓発）

これまで毎年制作・オフィス内に掲示していたポスター、2020年に家族で楽しむ目的で作成したぬりえ、ポスターに代わり作成したオンライン会議用背景画像を、社員のみならず健康経営に興味のある方々へ広く開放しました。。DeNACHO室公式サイトから無料でどなたでもダウンドーロいただけます。

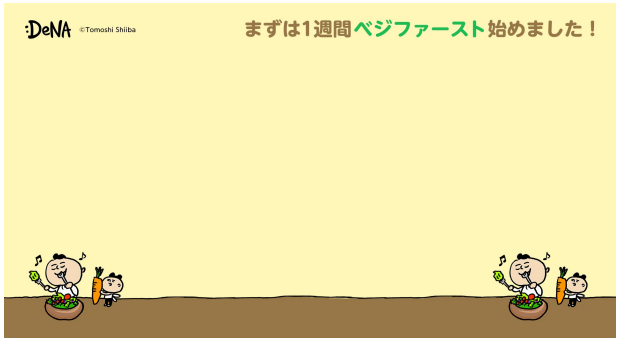


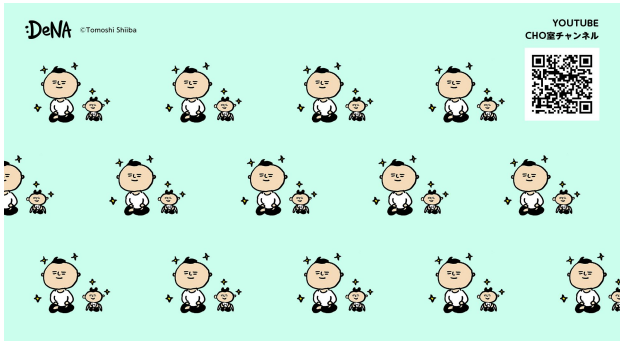
家にも貼れる！

オンライン会議用背景画像配布

- [x] 運動不足／体重増加解消
- [x] コミュニケーション増進
- [x] 組織の連帯感維持&UP
- [ ] 一部メンタル重症化の阻止
- [ ] その他

これまで毎年制作・オフィス内に掲示していたポスターに替わり、リモート時に目に触れるメッセージとして、オンライン会議用背景を配布。同僚や取引先との打ち合わせ前にアイスブレイクになるような、楽しく気づきを与えるクリエイティブで制作。





肩こり腰痛解消対策

- [x] 運動不足／体重増加解消
- [x] コミュニケーション増進
- [x] 組織の連帯感維持&UP
- [ ] 一部メンタル重症化の阻止
- [ ] その他

・理学療法士による出張ストレッチ講座の実施

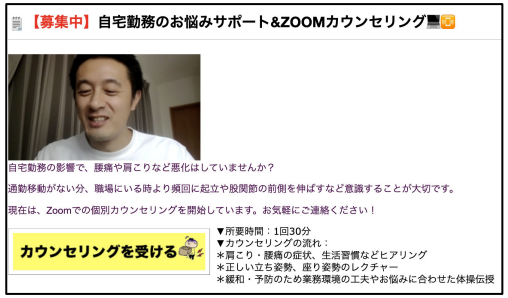
部内の全体会議、もしくは有志を集めて出張ストレッチ講座を実施。2021年8月から始め、2ヶ月で3部署に実施。今後も実施し続けていきます。

・Slackを使用しての継続サポート

運動の継続が難しいとの声に応え、上記のストレッチ講座を実施した部署とのSlackチャンネルを立ち上げ、週1~2回すぐできるトレーニング「すぐトレ」を投稿。実施した人からのアクションを求めるなど、相互のコミュニケーションを発生させることで離脱者の防止に努めています。

肩こり腰痛カウンセリング(online)

専任の理学療法士が、肩こり・腰痛についてのオンラインカウンセリング、メルマガによる指導を実施。環境が変わったことによる体調の変化にもアドバイスを行います。



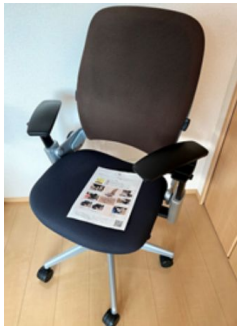
オンラインカウンセリング

延べ実施人数 **約200名**

- ☐ 運動不足／体重増加解消
- ☐ コミュニケーション増進
- ☐ 組織の連帯感維持&UP
- ☐ 一部メンタル重症化の阻止
- ☐ その他（肩こり腰痛防止）

オフィスチェア貸し出し&座り方調整レクチャー

希望者へオフィスチェアの貸し出しを開始。送付時に自身のデスク環境に合わせた椅子の調整方法を示したビラを同封。リンクからは椅子の調整をレクチャーする動画も掲載。

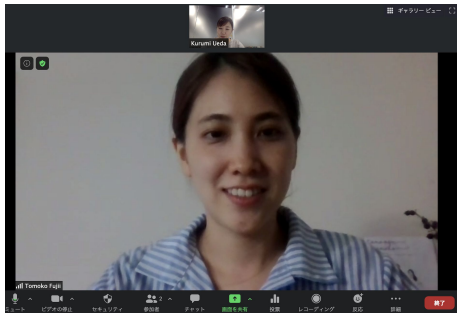


マインドフルネスセミナー開催

オンラインでの新卒健康研修を開催。「パフォーマンスUPにつながるマインドフルネス」をテーマに精神科医川野泰周先生に話していただいきました。また、オンラインという特徴を活かし、社内に広く告知し、既存社員への啓発も行いました。

- ☐ 運動不足／体重増加解消
- ☐ コミュニケーション増進
- ☐ 組織の連帯感維持&UP
- ☑ 一部メンタル重症化の阻止
- ☐ その他

産業医／カウンセラーによるカウンセリング



・産業医、保健師、カウンセラーによる面談をオンラインで継続実施
・カウンセラーによる管理者向けオンライン研修の実施
・メンタルキープ資料共有

- ☐ 運動不足／体重増加解消
- ☑ コミュニケーション増進
- ☑ 組織の連帯感維持&UP
- ☑ 一部メンタル重症化の阻止
- ☐ その他

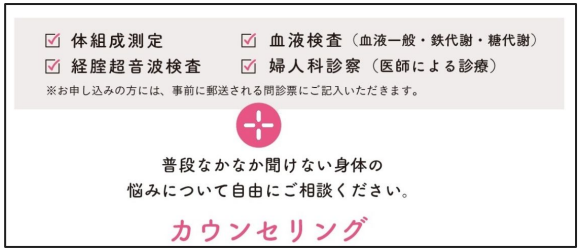
■ 女性の健康について

- ☐ 運動不足／体重増加解消
- ☐ コミュニケーション増進
- ☐ 組織の連帯感維持&UP
- ☐ 一部メンタル重症化の阻止
- ☑ その他（女性）

・「まるのうち保健室」との提携開始

取り組み内容：はたらく女性の健康を支援する「まるのうち保健室」と提携し、女性の健康に特化したオリジナル健診プログラムへ参加。女性社員30名に、一人11,000円程度のプログラムを企業負担で提供しました。

経膣エコー検査や助産師によるカウンセリング他、女性特有の身体の仕組みや伴う不調に向き合う機会として利用してもらいました。統計結果としてフィードバックされる 問診や受診結果は、来年度以降の取り組みの参考、指針として活用予定です。

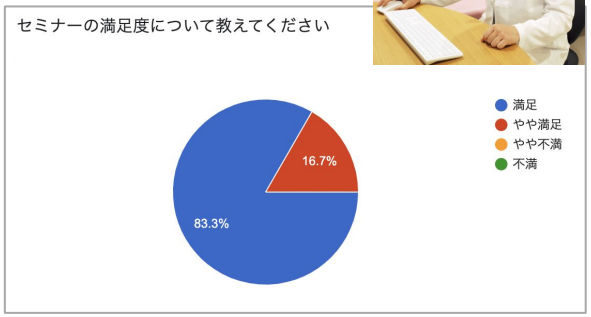


女性の健康について

- ☐ 運動不足／体重増加解消
- ☐ コミュニケーション増進
- ☑ 組織の連帯感維持&UP
- ☐ 一部メンタル重症化の阻止
- ☑ その他（女性）

・産婦人科医によるセミナー開催

産婦人科医を招き、生理について、不妊やホルモンについての 2回セットのセミナーを開催。ウェビナー形式で開催することで、女性は社員はもちろん、家族の参加も可能としました。対面式の時には少なかった男性社員の参加者も3割ほどおり、オンライン開催のポジティブな面が際立つセミナーとなりました。



現在pmsで漢方を飲んでいるが、妊娠への影響など考えていなかったお話が聞けて有意義でした！

月経痛を放置するのは良くないという意識付けになったので。

・女性ホルモンとカラダのトリセツ講座オンラインセミナー

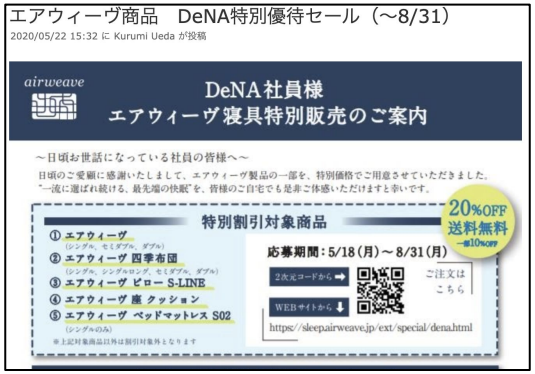
女性の更年期にフォーカスしたセミナーをオンラインにて開催。座学だけでなく、ストレッチやクイズなどを盛り込みました。社員はもとより、家族、男性社員のご家族にも参加いただけました。

睡眠対策セミナー開催／補助

- ☐ 運動不足／体重増加解消
- ☐ コミュニケーション増進
- ☐ 組織の連帯感維持&UP
- ☐ 一部メンタル重症化の阻止
- ☑ その他（睡眠）

睡眠時無呼吸症候群（SAS）によるプレゼンティズムの低減を目的としたセミナーの開催。睡眠外来への通院へのサポートも行いました。

・エアウィーヴ特別販売サイト開設



リモートワーク支援として快適な睡眠からパフォーマンスUPに努めるべく、寝具の特別販売サイトを開設。

・睡眠セミナー開催

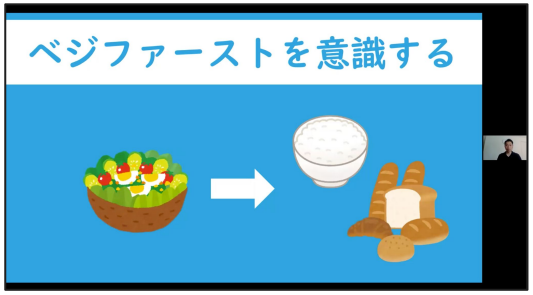
CHO室所属のアクティブスリープ指導士によるグッドスリープ研修の実施。動画の共有も行いました。

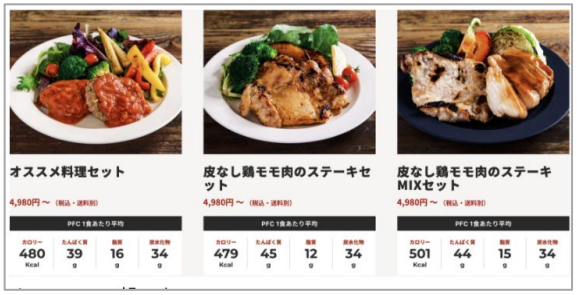
■食に関する対策

- [x] 運動不足／体重増加解消
- [ ] コミュニケーション増進
- [ ] 組織の連帯感維持&UP
- [ ] 一部メンタル重症化の阻止
- [x] その他（食）

・食事と運動でできる血糖コントロール術セミナー開催

糖尿病療養指導士を迎え、血糖値コントロールについてのセミナーを開催しました。また、同時に高タンパク低カロリーを提唱する「筋肉食堂」とコラボし、冷食の宅配割引も行いました。





・カゴメ商品社内優待販売サイト開設

株式会社カゴメと提携し、カゴメ食品の割引販売を実施。

・オリジナル簡単レシピ動画作成

管理栄養士監修の元、健康的な自炊支援レシピ動画を紹介し一人暮らしの社員の宅食へのアドバイスを行いました。

卒煙セミナー／補助実施

- ☐ 運動不足／体重増加解消
- ☐ コミュニケーション増進
- ☐ 組織の連帯感維持&UP
- ☐ 一部メンタル重症化の阻止
- ☑ その他（喫煙）

喫煙率0%を目指し、卒煙セミナーを開催しました。また、卒煙への足掛かりになる卒煙アイテムのプレゼント、卒煙外来通院への補助も開始しました。

ウェルネス宿泊プラン実施

- ☐ 運動不足／体重増加解消
- ☑ コミュニケーション増進
- ☐ 組織の連帯感維持&UP
- ☐ 一部メンタル重症化の阻止
- ☑ その他（気分転換）

CHO室プロデュースの健康的なステイケーションプランを、旅行会社と提携し実施。実施期間には延べ約80名ほどが使用しました。

社外との取り組み

自治体・企業コラボ

これまでの知見を活かし、自治体や企業と連携して、ワーカーのヘルスサポートや健康経営推進のサポート、まちづくりの支援を計画中です。

【 ✖ weworkオフィス利用者へのウェルネスプログラム提供

・DeNA従業員であるあんま師による腰痛、肩こりケアをwework会員にも提供

・健康経営研修を会員企業の人事に行うことや、健康セミナーを一般会員に行う

【 ✖ 鎌倉市】ウェルネスワーケーション、健康街づくり支援

・鎌倉市と連携し、鎌倉市のコワーキング施設で働きながらウェルネススポットで
アクティビティを楽しむ

・鎌倉市役所内の健康経営推進をサポートし、そこでの知見を住民に広げていく

【 ✖ 鎌倉市】市役所の健康経営サポート

・健康経営推進アドバイス

・職員向け健康経営セミナー開催（予定）

講演・取材実績

経済誌・ビジネス誌の取材、大学や自治体などの講演を通じて、DeNAの推進する健康経営や取り組みから得た健康的なライフスタイルに関する知見を社会に向けて発信。経営層や推進担当者への啓発、社会全体へ健康経営の理解や普及・推進を進め、ITワーカーを中心に健康意識向上のきっかけづくりに寄与しています。

媒体掲載 130件以上 ・ 講演 120件以上（2017年度以降実績）

メディア取材

・論座web
「病気の怖さ」と「社会的に糾弾される怖さ」バランスが変わった新型コロナ」

講演会／動画コンテンツ出演など

・2021地方創生フォーラムin東京　登壇者：三宅邦明
「ポスト・コロナ時代の社会変容～新しい地域活性化の手法を考える～

・日経転職版特別セミナー 「働く人のコンディショニング術」

書籍出版

「最高のコンディションを毎日維持する」（平井孝之 東洋経済新聞社）

渋谷から全国への健康経営の啓発

社内にとどまらず、本社のある渋谷地域、そして全国へ。健康経営の普及・拡大を牽引していく役割を目指しています。

●ウェルネスシティ・コンソーシアム@渋谷　理事長（2016年～）　※2016年度経済産業省 採択事業

渋谷にある企業と連携して『健康経営』を推進していく団体を立上げ運営。
参加企業同士の情報交換会やおもしろい取組みを行う企業や団体を招いた勉強会を月1回実施。

主な参加企業・団体

DeNA　渋谷区　NHK　東急電鉄　KDDI　コクヨ
大和総研　サイバーエージェント　LINE　トランスコスモス　商工会議所　ミクシィ

●日本健康企業推進者協会　事務局長兼講2017年～）

●日本政策投資銀行DBJ健康経営格付アドバイザリー委員会社外委員就任（2018年～）

●(一財)企業活力研究所委員　●神奈川県CHO構想講師

●東京大学医学部付属病院22世紀医療センター研究員

●『未来の』働く人のコンディショニングメソッド研究会