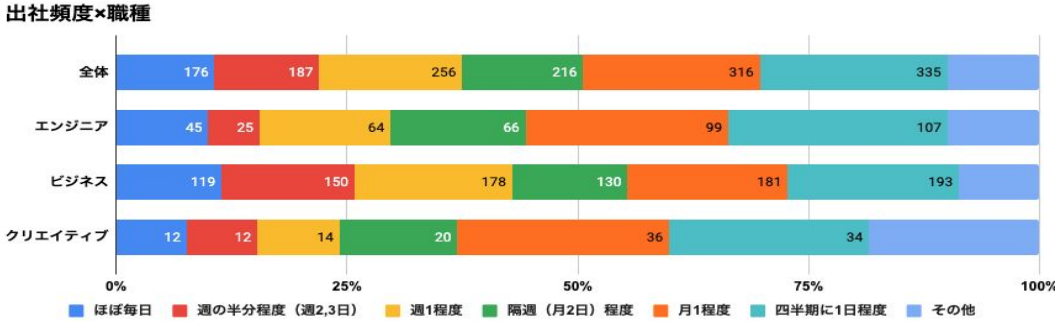
データで見るDeNAの健康★2023

【働き方】社員一人ひとりのライフステージや事情に寄り添った ハイブリッドなワークスタイル

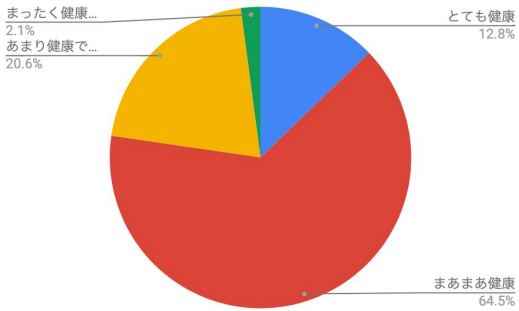
- 2020年3月以降、感染症対策の側面からリモートワーク主体のワークスタイルを推進
- 1日あたりの出社率は昨年度の **20%程度から35%にアップ**
- ビジネス職の出社率と比較し、作業環境が重要なクリエイティブ・エンジニア職の出社率は低め
- 一方、社員の半数は、月に1日以下（ほぼ完全リモート）

▸オフィス出社状況

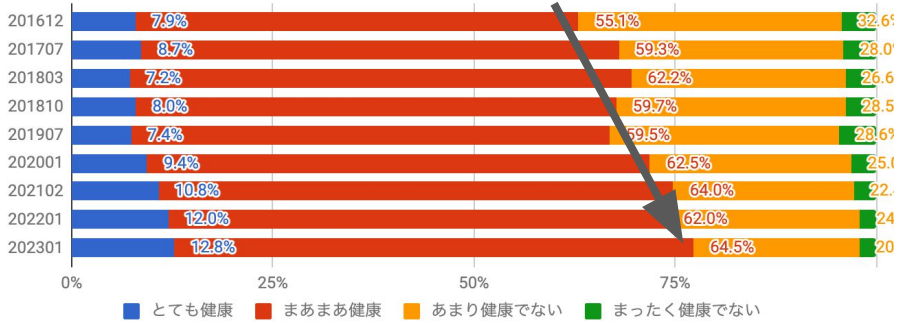


社員アンケート結果（2023年1月実施／回答者965名）

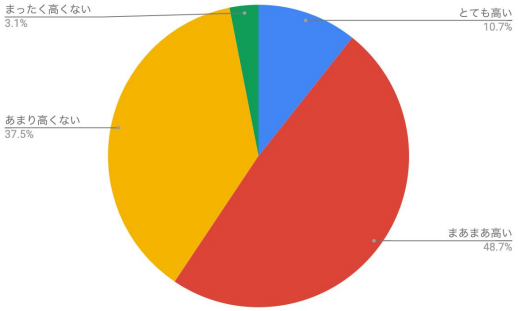
▶主観的健康状態



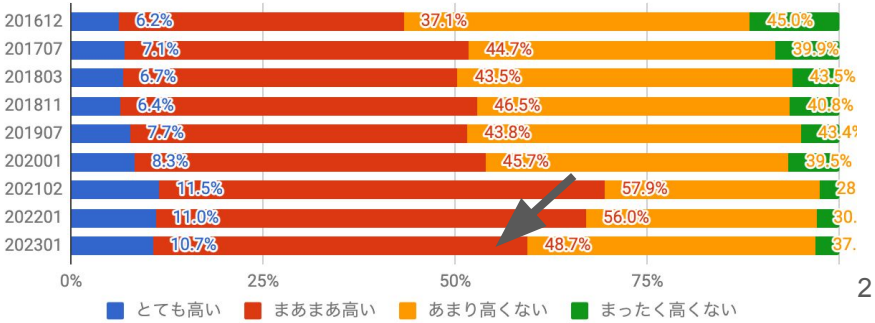
★数値目標:「とても健康＋まあまあ健康」75%以上◎達成



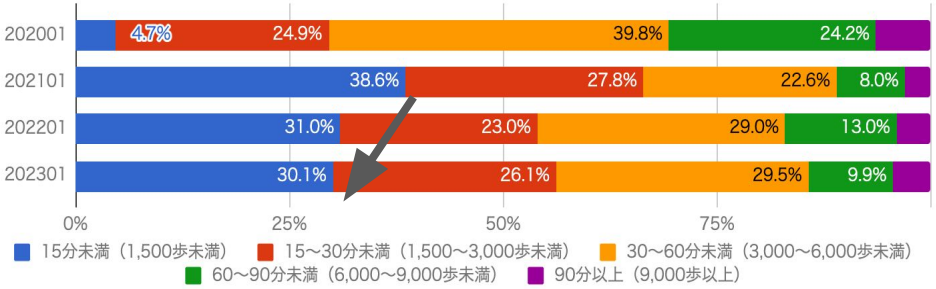
▶主観的健康意識



★数値目標:「とても高い＋まあまあ高い」60%以上◎未達



▸【運動】平日の平均歩数



★数値目標:6000歩以上の人を6割以上へ:未達

通勤がなくなった事による大幅な歩数減少

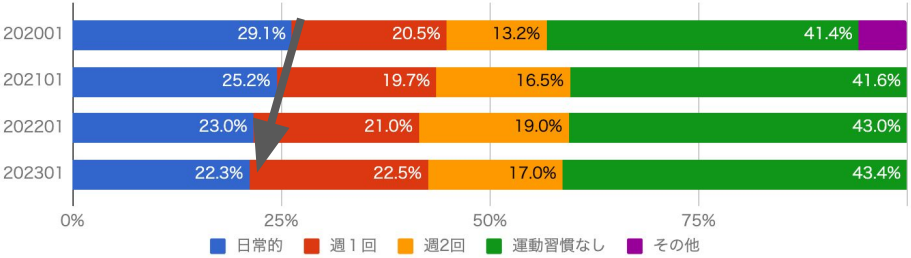
改善するも2020年のオフィス時代には遠く及ばない

▸1,500歩未満:0.5割 → 約 **4** 割 → 約 **3** 割 ⇒**3** 割

▸6,000歩以上: 3割 → 約 **1** 割 → 約 **2** 割 ⇒**1.5** 割

→ 3,000歩未満／日が5割以上

▸【運動】習慣



週1～2回自主的に運動時間を設けている人が
増えている一方で、運動習慣のない層の割合は固定化

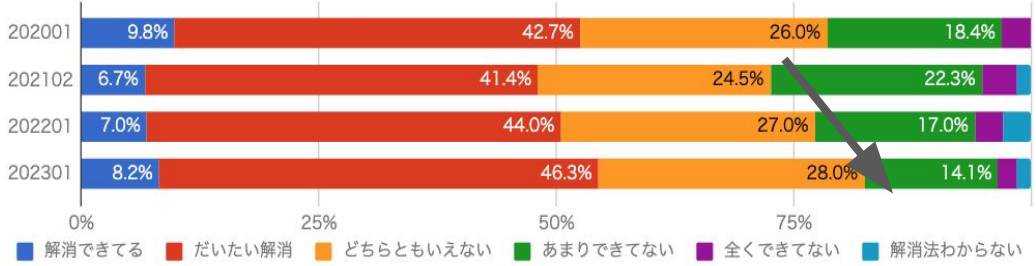
▸【メンタル】悩みやストレスに感じていること上位3つ

2022年以降、項目や割合に大きな変動なし

	2023年	2022年	2021年
1位	仕事上の悩み（4割弱）	仕事上の悩み（5割）	運動不足（約4割）
2位	運動不足（3割強）	運動不足（3.5割）	外出できないことへの閉塞感（3.5割）
3位	体重増加（3割弱）	体重増加（3割）	体重増加（3割強）

▸【メンタル】ストレス発散状況

▲ コロナ以前と同程度以上まで回復



▸生産性発揮割合と生産性低下に影響のある健康上の理由

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74.4%**

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

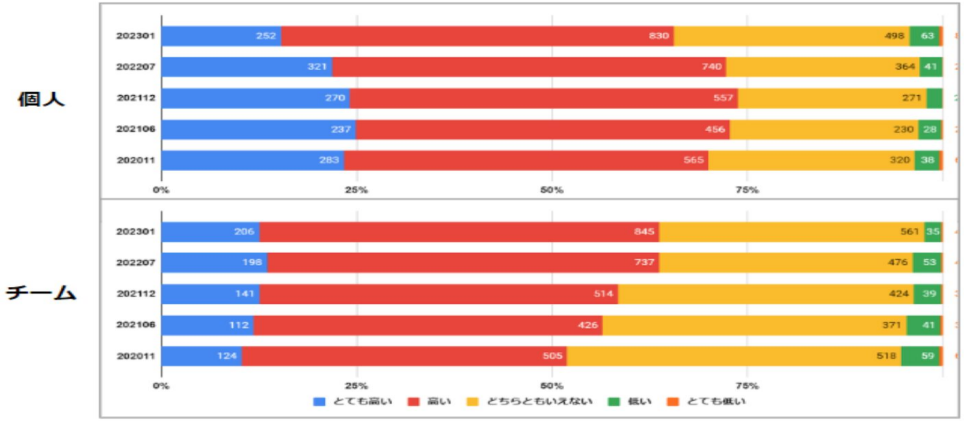
2017年より分析に着手。プレゼンティーズムの改善による生産性向上を目指しています。

＜経年推移＞※最終目標80%　×未達

※算出方法：WHO-HPQをベースに自社向けにアレンジした設問を定期アンケート内に組み込み、プレゼンティーズム（～100点）を測定
※測定人数:965名/回答率:55%

2017年	2018年	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年
72%	72%	71%	70%	74%	72%	**74%**

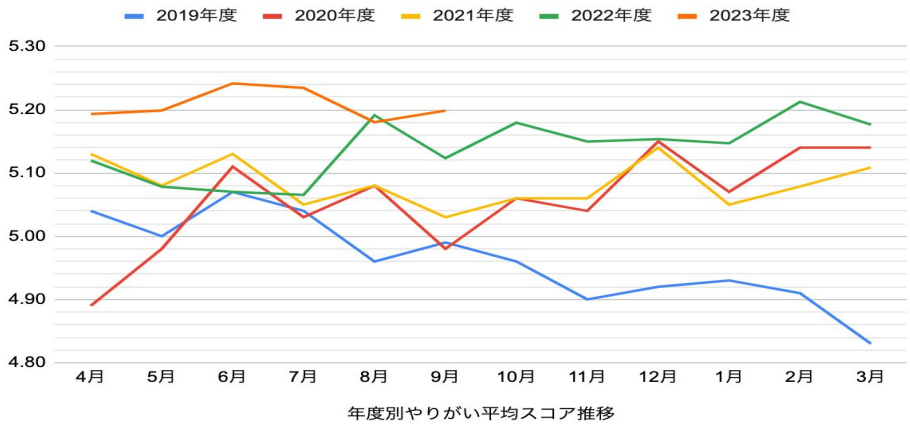
▶生産性・ワークエンゲージメント



▶生産性

「高い」以上が、個人は▲6pt、チームは横ばい　生産性観点でポジティブ回答が減少傾向にある　点は懸念

※2022年実施／回答者数：1651名



▶ワークエンゲージメント：2022年度平均 5.14

リモートワーク主体から出社とリモートワークを織り交ぜたハイブリットな働き方へ移行するに伴い、ポイントが年々上昇傾向にある

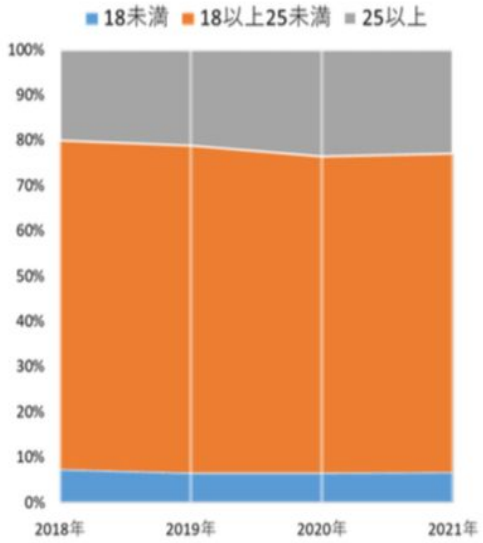
※毎月実施／回答者数 1,400～1,700名　回答率：平均 70%
※算出方法：各社員が自身の当月の「やりがい」を　7段階スケールで自己評価している

健康診断・ストレスチェック・安全衛生関連（2022年度）

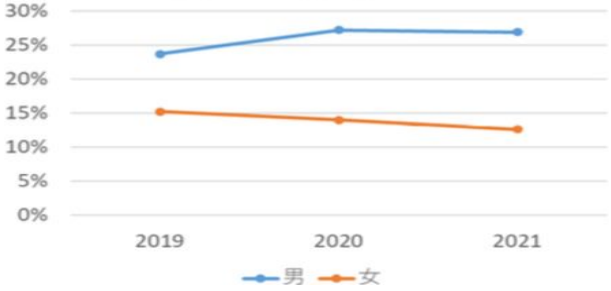
健康診断受診率：98.2% ◉目標100%…未達

- ●適正体重維持者(BMI18～25)率　63.8%
- ●有所見率　55.1%
- ●睡眠により十分な休養が取れている人　64.8%
- ●喫煙率　14.4%
- ●飲酒習慣者率　6.8%
- ●特定健康診査実施率　97%（2021年度）
- ●特定保健指導継続率　27%（2020年度）
  特定保健指導継続率　21%（2021年度）

➢ BMI平均の推移



➢ BMI25以上の推移



ストレスチェック受検率：94%

- ●仕事のコントロールの平均点　11.0点
- ●上司の支援の平均点　11.9点
- ●同僚の支援の平均点　9.2点

衛生員会実施状況

開催月	内容	詳細
8月	・年間計画の検討	
9月	・総務 （災害時の対応。防災と応急救護など）	・防災訓練実施の総括
10月	・労働時間、裁量労働について（人事）	・半期に1回は労使委員会、労働時間等設定改善委員会の結果報告
11月	・感染症（産業医）	・1月以降感染が増加するインフルエンザやコロナ等感染について
12月	・CHO室	・実施結果の報告
1月	・職場巡視の年度の報告結果 ・作業環境測定（保健師）	・1年間の巡視結果と測定結果の報告
2月	・ストレスチェックの結果発表（保健師）	・（10月に実施であれば）全社の受検状況・対策についてお伝え
3月	・メンタル不調について（産業医）	・春先は起きやすい。どんな不調が起きやすいのか、不調の人を見つけたらどうしたらいいのか、どこに連絡するのか、不調にならないようにするためには
4月	・労働時間、裁量労働について（人事）	・半期に1回は労使委員会、労働時間等設定改善委員会の結果報告
5月	・健康診断の重要性 ・2022年度定期健診の結果について（保健師）	・健診はなぜ受けるのか、重要性、在宅勤務で運動不足…。食生活乱れ…生活習慣病… ・昨年度の健診結果について
6月	・夏のにおい対策	・汗をかく季節において職場で問題となりやすいにおいについてのメカニズムや対策について
7月	・熱中症の予防と措置	・夏場起きやすい熱中症リスクについて、予防方法と起こった時に措置について

その他

- ●傷病による欠勤（労災申請者数）:0名
- ●傷病による欠勤（ｱﾌﾞｾﾝﾃｨｽﾞﾑ）:36名

算出方法：私傷病による休み（欠勤、休職）について、
続4日以上休みが必要な場合に提出される診断書　から病気
欠勤・休職として把握

- ●平均月間総実労働時間:167時間
- ●長時間労働による産業医面談者数：月平均10名
- ●休職開始復帰までの平均日数:5.5ヶ月
- ●平均年次有給取得日数:13.5日
- ●平均勤続年数:5.6年

施策紹介①:オンライン社内運動会

DeNAらしいエンタメ要素を取り入れ、リモートワークが主体のライフスタイルでも「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。

▸Fit Festa Online+2023

2022年11月1日～11月31日開催

※投資額:約200万円
・アプリ月額利用用・コンテンツ制作費・景品代　など

▸全員参加企画
- みんなで歩活！今年の歩活はFFO+ランキングで競って目指せ世界一周

▸エントリー企画
- この指止まれ☝幹事さん応援★みんなで運動して総額00万円山分け企画
- スプラトゥーン3大会 in DeNA

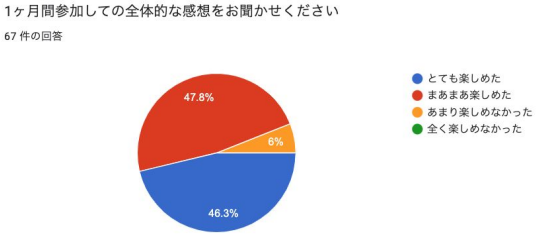
▸スタジアム観戦ツアー
- SC相模原⚽観戦ツアー『ホーム最終戦へ歩いてGO！』
-『YOKOHAMA ☆ Delight Tour』
-川崎ブレイブサンダース観戦ツアー「歩いてバスケ応援にGOGO！」

▸期間限定コンテンツ
- えぬわた×飯塚先生による「筋肉💪カフェ」
- 毎週水曜配信！えぬわた×飯塚先生による「プチ宅トレ💪特別動画」
- みんなで応援！えぬわたによる『リングフィットRTA世界記録への挑戦』

▸Fit Festa Online+2022　～全体結果報告～

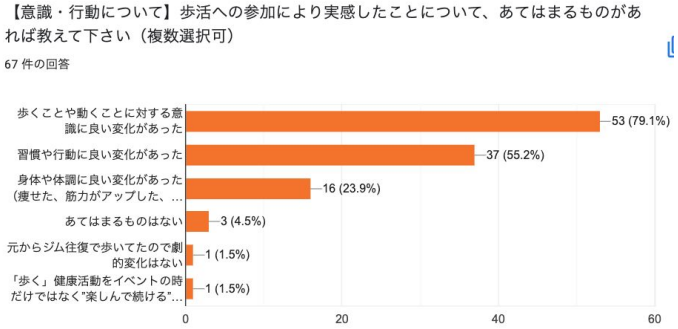
参加者数　約**1,100**名

9割以上の人が「**楽しめた**」



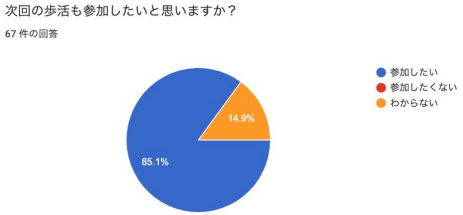
「**歩くことや動くことに対する意識に良い変化があった**」

約**8**割



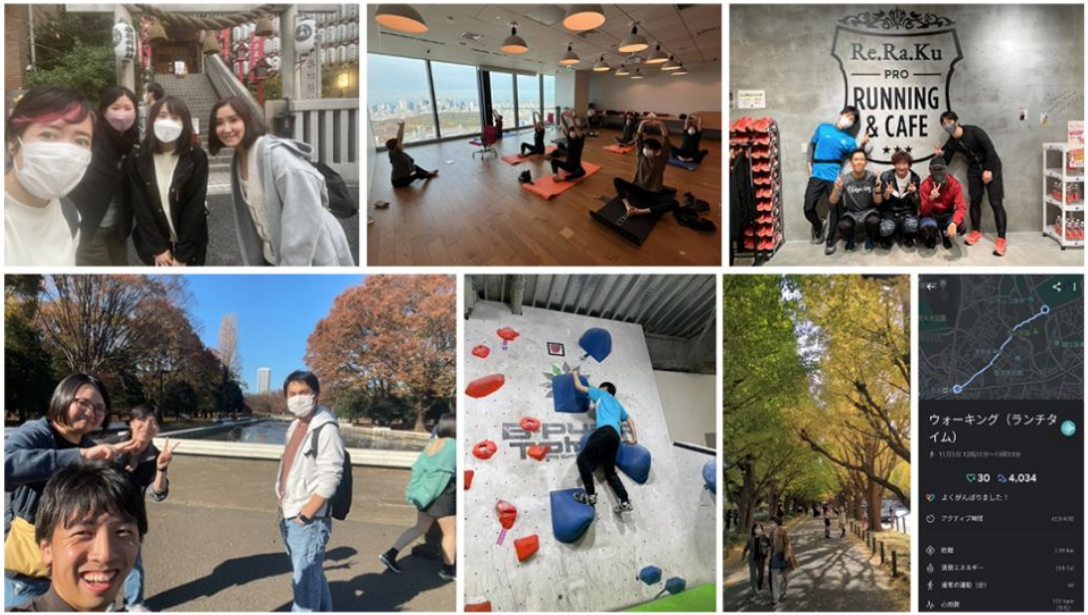
＜参加者の感想抜粋（歩活参加者より）＞

- チームの雑談ネタになった、**チーム内である活についての話題で盛り上がることがあった**
- **歩くことに対するモチベーション向上、歩く動機になった**
- 目標を持って歩く（走る）事ができた。実際1ヶ月継続したことで**体にも良い形で結果がでた。体重が減り、足の筋力がついた**のでうれしかった。



▶Fit Festa Online+2022　～企画結果報告～

この指とまれ👆幹事さん応援★みんなで運動して総額 50万円山分け企画



企画エントリー数：**19** 企画

全体アンケートより抜粋

■「この指とまれ幹事さん応援」では、数年ぶりにボウリングに挑戦しました。参加メンバー全員、久しぶりのボウリングで、決して上手いとは言えないメンバーも多かったです。ですが、上手い下手関係なく**とても盛り上がりました！みんなで一緒に運動するの楽しいです！**
終業後にチームの皆で運動するような機会は、これまでなかったのですが**今回の企画が良いきっかけになり、楽しく運動できました。**

施策紹介②:メディカル視点からのサポート

2022年度より、社員のパフォーマンス低下に影響する多様な課題の中で、正しい知識と適切な医療処置を　　行うことで改善や軽減が見込まれる症状を対象にトライアルプログラムを実施・検証中。

▶生産性阻害症状のメディカル連携サポート　　～アレルギー性鼻炎・頭痛・PMS～

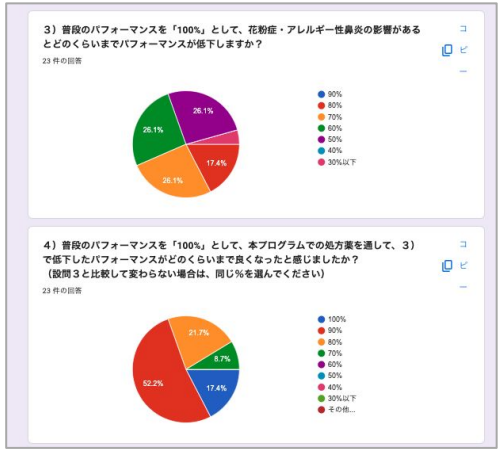
専門医を招いた症状別のセミナーの開催と希望する社員に対して診療費・投薬代を
会社として支援するサポートを実施。利用者のアンケートからは、パフォーマンスの改善が
実証されました。

＜実施実績＞

- アレルギー性鼻炎／有症状者の約8割がパフォーマンスに影響
- 頭痛・偏頭痛／有症状者の約5割がパフォーマンスに影響
- 生理による不調／女性の約2割が定常的、半数が時々パフォーマンスに影響

＜参加者の声＞

・補助が出たので助かりました。
　また、オンラインで通院や待ち時間のロスがなかったのもよかったです。
・症状が改善され、満足です



施策紹介③：女性の健康サポート

社内アンケートでも、PMSや更年期などホルモンバランスの不調について、
女性社員の29%が「時々影響」、9%が「慢性的に影響」と回答しており、改善サポートに注力している。

▶産婦人科医によるセミナー開催

産婦人科医を招き、月経やPMSとピルの正しい知識について、不妊やホルモン、更年期について等、毎年セミナーを1～2回開催しています。男性社員や管理職の参加・動画視聴を積極的に勧奨しています。

＜実施実績＞

- ●2021年10月：生理って大変？～みんなに知ってほしい生理のハナシ～
- ●2021年12月：今知っておきたい妊活のハナシ
- ●2022年09月：婦人科医に聞く、働く女性の生理との付き合い方
  診療＋ピル処方の補助トライアルプログラム実施
- ●2023年10月：婦人科医から学ぶ更年期の基礎知識～みんなで知ろう、女性の更年期～

＜参加者の声＞

・ウェブなどで自分で調べた内容以外に知らない情報も得られました
・社員の年齢構成が変わってきているとのことなので、**社員同士の相互理解のためにも、こういった機会を作っていただくのを、ぜひ続けていただきたい**です。

※投資額：約40万円／2022年度

施策紹介④：睡眠サポート

従業員を対象に実施したアンケート調査で**5割が「睡眠に関する悩みがある」**との回答結果を受け
リモートワークで生じがちな睡眠の質を低下させている原因と改善方法の啓発を行っています。

▶睡眠スキルアッププロジェクト　　2023年5月～6月

●2023年5月：睡眠を制して生産性を高める♪「朝方夜型診断付き」パフォーマンスUP睡眠セミナー

睡眠メカニズムと、自分の睡眠タイプを知ることで、適したパフォーマンスの
上げ方や当日から気軽にできる快眠のためのセルフケアを学び、
心身のコンディション維持やパフォーマンスアップにアプローチできる講座

●2023年6月：🕒データを読み解いて睡眠の質を高めるデバイス活用術

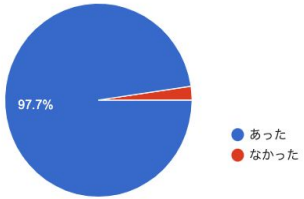
スマートウォッチ（やアプリ）の睡眠データの読み解き方を学び
自身の睡眠データから睡眠の質を高めるための改善ポイントを学べる

＜参加者の声＞

・クロノタイプを考慮したアドバイスだったので、納得感がありました。
睡眠の質を改善するためのコツを沢山教えていただけて良かったです。

・今日から試すことできる内容もあり、勉強になった

本日から実践してみたいと思ったことはありましたか？



※投資額：約30万円

施策紹介⑤：部活動とコラボした健康サポート

部活動と連携し、健康サポートに繋がる活動を継続的に実施。
社内SNSの専用チャンネルで部員によるボトムアップ型でサステナブルな運営を実現。
オンラインヨガは、コロナ自粛期間の始まりから3年以上（150回以上）毎週開催しています。

▸リフレッシュ部

▸活動内容

毎週木曜ランチタイムにオンラインヨガレッスンを開催
（年数回リアルとのハイブリッド開催も）
2020年4月～150回以上開催

▸参加者数

20～30名前後

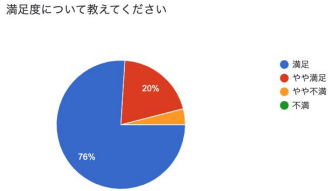
▸スマートクッキング部

▸活動内容

月1～2回料理教室を開催するほか、自炊を快適に楽にするスマート家電や調理器具、レシピの情報交換等

▸参加者

20～30名前後



※投資額：約80万円／年

施策紹介⑥：専門家によるサポート体制

常勤の産業医、保健師以外にも、
個別の悩みや健康課題、ニーズに応じた専門家によるカウンセリングや施術を社内で提供しています。

▶理学療法士	専属の理学療法士が姿勢や腰痛・肩こり改善のためのカウンセリングを提供しています。また、従業員の健康課題に応じたストレッチ講座を定期開催も行っています
▶管理栄養士	リスク対象者をはじめ食事に関する悩みのある希望者を対象に、管理栄養士による食事に関するカウンセリングを提供しています
▶臨床心理カウンセラー	仕事・キャリア・人間関係・プライベート・ストレスなどの相談に対して、本人や周囲の課題整理や問題解決を支援しています
▶あん摩マッサージ指圧師	社内にマッサージルームを常設。専任のあん摩マッサージ指圧師によるマッサージを提供しています

※投資額：約 1000万円／年