CONFIDENTIAL

Strictly Confidential

多様な働き方を推進する DeNAの健康経営の取り組み

2023.10.13

株式会社ディー・エヌ・エー

@ DeNA Co.,Ltd.

1 健康経営推進体制とCHO室

2 健康課題、今季の注力施策

3 健康課題解決に向けた具体的施策

メディカル視点での取り組み、女性の健康、食、エクササイズ、メンタル・睡眠、その他

4 啓発活動（講演・取材実績）

健康経営推進体制とCHO室

健康経営宣言とアップデート

2023 健康経営優良法人 Health and productivity ホワイト500

健康経営宣言

当社は、大切な仲間である社員が安心して心身共に最高のパフォーマンスを発揮できる組織を目指しています。労働時間や衛生環境をはじめとする健康管理全般を担う人事総務部門、常駐の産業医・保健師に加え**2016年に社員の健康サポートを行う専門部署であるCHO（Chief Health Officer）室を設立**ました。

CHO室は、健康への取り組み方針として**5箇条（①Smile ②Positive ③Diverse ④Sustainable ⑤Collaborative）**を定め、**主に運動、食事、睡眠、メンタルの4分野において、定期的な従業員アンケートの結果から見える課題を中心に、社員のヘルスリテラシー向上につながる取り組み**を行っています。

当社では、一人ひとりの人生が豊かでパワフルになることが企業がより良いサービスを提供する活力、ひいては自社の発展につながると考えています。今後も**ヘルスケア事業・メディカル事業や社内の健康サポートに関する取り組みから得た知見を、社員にとどまらず、ご家族や当社が関わるステークホルダーの皆様、地域、全国へと積極的に広め「健康が当たり前の社会」の実現に向け**て取り組んでまいります。

DeNAが社員の健康に対する理念として掲げ社外へ発信している「健康経営宣言」を基盤に、今のDeNAにおける多様な働き方の推進が社員と会社の双方にとって中長期的にポジティブなものとなるよう、一人ひとりが**心身共に健康でパフォーマンスを継続的に発揮できるようなサポート**を目指します。きっかけ重視の施策だけでなく**より医学的視点からの分析やアプローチ**も交え、課題解決のために様々な部署との連携を強化しこれまでの目的や体制を更に進化させる、2022年に新たなMissionとVisionを定めました。

■ CHO室のMission・Vision

2023 健康経営優良法人 Health and productivity ホワイト500

MISSION

社員一人ひとりの「DeNA流ウェルビーイング」実現へ

「DeNA流ウェルビーイング」とは、社員が身体的・精神的・社会的に満たされ、パフォーマンスが発揮できている状態のことです。私たちCHO室は、さまざまな他部門との連携を通じ、課題の把握・解決に真摯に向き合います。

１人ひとりの社員がしっかりパフォーマンスを発揮できるよう支援することで、自社の発展に寄与し、またDeNAが関わるすべての人の人生がより豊かなものとなるよう取り組んでまいります。

VISION

■社員が抱える「DeNA流ウェルビーイング」を阻害する課題について、健康面を含むさまざまな要因を多角的に分析し、HRや健康管理室を始めとする他部署、社外の専門家などと一緒に解決に取り組みます。

■最終的に社員自らが、自身にマッチする**セルフコンディショニング術を身に付けられるよう、**楽しくワクワクする施策と共に、社員が最高のパフォーマンスを維持できるマインドや仕組みをつくります。

■取り組みを通じて得た知見を社内外へ積極的に発信し、新たな働き方における健康経営をリードする存在を目指します。

DeNA

目的と体制、社内の推進体系

体制

社内の推進体系

目的

社員一人ひとりの人生を豊かでパワフルにし、企業の継続的な発展を目指すこと。自社の健康サポートに関する取り組みから得た知見を、自社内に留まらず社員のご家族やステークホルダーの皆様、地域などに広め、三方よしの「健康が当たり前の社会」実現を目指しています。

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、三位一体の体制を主体に、関東ITソフトウェア健康保険組合や従業員代表・衛生委員会とも連携し多角的に社員の健康へアプローチする体制を敷いています。

社内の推進体系

定期的に開催する健康経営推進会議では、議長にCEO、常任委員には各部門の執行役員であるグループエグゼグティブを据え、従業員の健康課題の共有をはじめ、施策の取組み内容やKPIの報告、次年度の重点項目等、DeNAグループ全体の健康経営の推進方針を検討をしています。

健康課題
今季の注力施策

■ 働き方の転換で変わる健康課題

2023 健康経営優良法人 Health and productivity ホワイト500

10割出社時代からの働き方転換で変わった健康課題

DeNA社員の歩数減少が顕著に！

1日 1500歩以下の人　**0.5 割 → 4 割**

大幅な体重増加と食生活の乱れ(特に一人暮らし社員)

▸体重増加

6 割が前年比で増加 /2020年度

(内4 割人が3キロ超！)

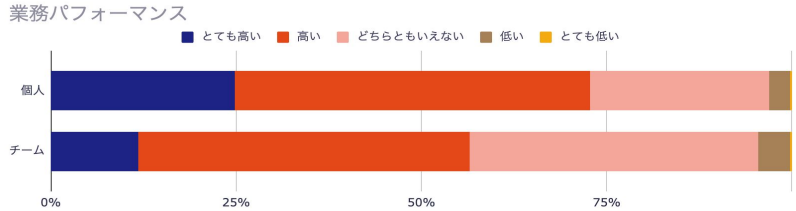
▸食生活に関する悩み

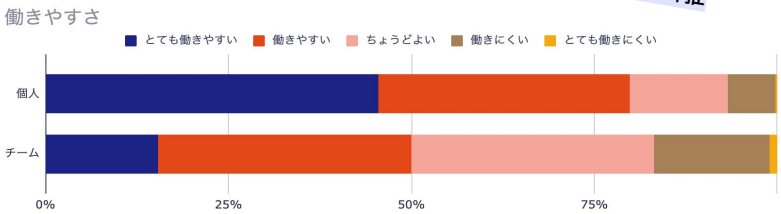
3 割以上が【不健康な食生活】を申告

特に一人暮らしの4 割以上が【食事内容が偏っている】と回答

チームとしての生産性低下とコミュニケーション不足

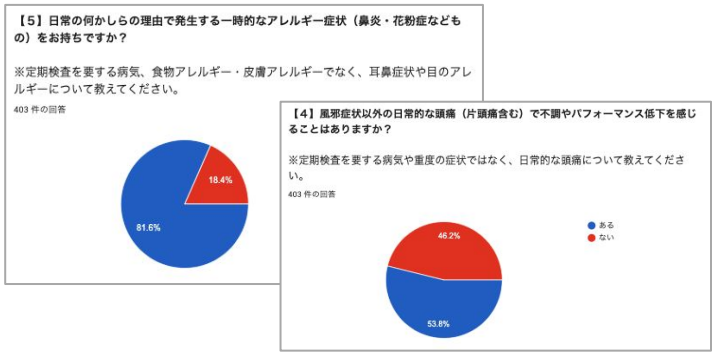
個人とチームで結果に乖離





一人ひとりが抱える、パフォーマンスを疎外する健康課題

- 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
- 生理による不調(PMS等)**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
- 頭痛・片頭痛:**有症状者の約5割**がパフォーマンスに影響



■ 働き方の転換

2023 健康経営優良法人 Health and productivity ホワイト500

【在宅6.5割/出社3.5割】
2023年4月より、土日振替も可能なスーパーフレックスタイム制度を導入！

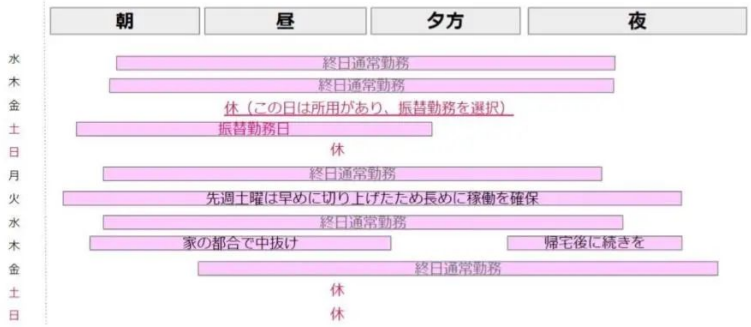
スーパーフレックスタイム制度とは？

コアタイムがなく、**平日と休日の時間単位で勤務日の振替が可能**になるなど、社員一人ひとりが自分のライフスタイルにあわせて働く時間を決められる勤務制度。平日の勤務時間を**「土日に振り替えて働いてもいい」**ルールを定めたこと、勤務中の**「中抜けOK」**を謳ったところが大きな特徴です。原則的に中抜けの理由は問わないため、通院や介護、育児、趣味など一人ひとりのスタイルにあわせた働き方を行いやすくなりました。

背景

2020年から、DeNAではリモートと出社を織り交ぜたハイブリッドワークが浸透しました。多くの人が自宅などの好きな場所からオンラインで働いています。すると仕事とプライベートの区切りが難しくなるため、それぞれが“自分の働きたい時間”を設定し、かつ**フレキシブルに変えられる勤務制度**が最適だろうと考えました。また、社員の年齢構成が多彩になり、結婚、出産、育児、介護など、プライベート時間の使い方もライフステージによって多種多様です。そうした、一人ひとりのスタイルにあわせて自由に働ける、そして“新たな挑戦ができるベース”を整えたかった背景があります。

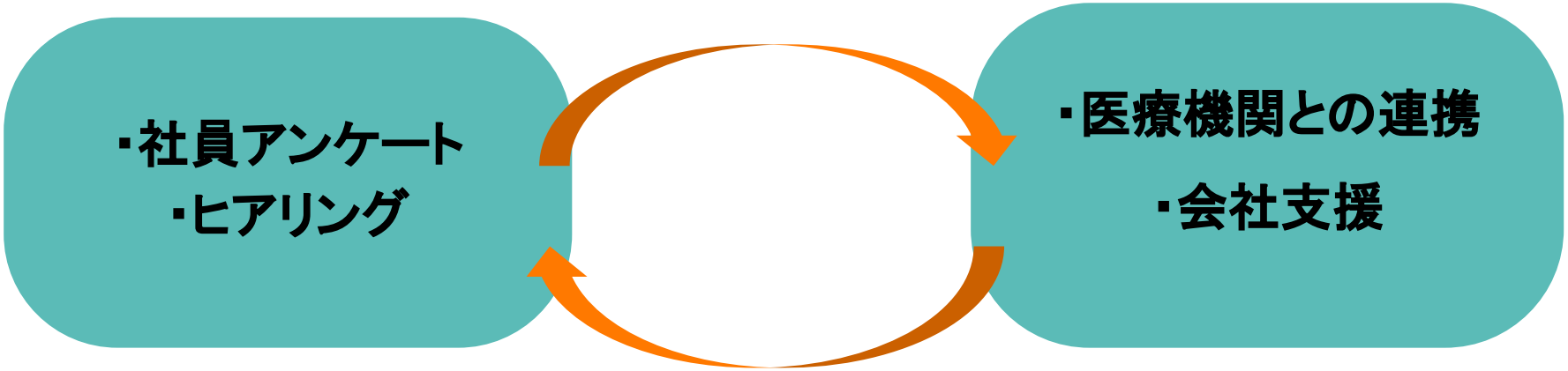
▼ 振替勤務を利用した勤務の一例 ▼



■ メディカル視点での取り組み

CHO室で実施したアンケートや健康診断の結果を分析する中で、 **食事・運動・病気・重度の未病状態などのさまざまな健康課題が、社員のパフォーマンスにマイナス影響を及ぼしている** こと、現在の影響は少なくても、今後影響が出ると予測されることがわかりました。

関連医療機関を交えて意見交換をする中で、こうした社員の症状に対して、 **会社がバックアップして直接的な医療支援を行うことで通院しやすくなりパフォーマンス改善につながる** 見込みがあることもわかった。そのため、CHO室では社員１人ひとりが自分の健康課題に気づき、 **行動変容に繋げられるような知識の拡大、及び医療サポートを受けられる支援施策を実施** しています。



健康課題解決に向けた具体的施策

- ☐ 歩数減少＆運動不足
- ☐ 食生活の改善
- ☐ 組織の連帯感/チームの生産性
- ☐ 生産性低下に繋がるリスク軽減
- ☐ その他（メンタル・睡眠など）

メディカル視点での取り組み

- □ 歩数減少＆運動不足
- □ 食生活の改善
- □ 組織の連帯感/チームの生産性
- ☑ 生産性低下に繋がるリスク軽減
- ☑ その他（メンタル・睡眠など）

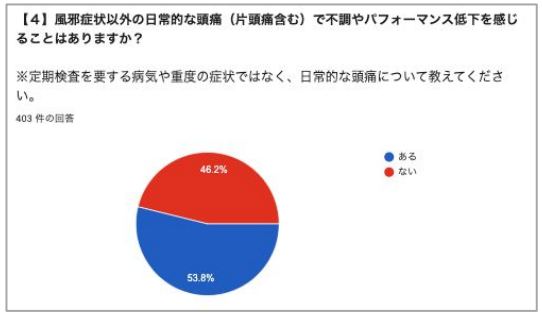
・パフォーマンス低下要因となっている健康課題について

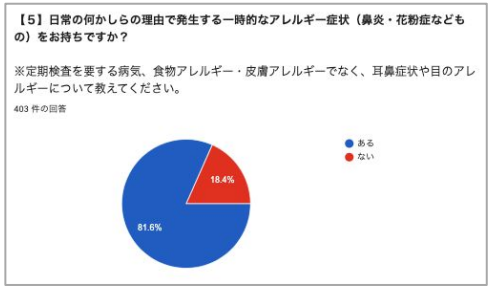
年に1度実施している「ライフスタイルアンケート」や「健康診断」の状況にて、社員のパフォーマンスに影響があると考えられる課題を抽出・分析。

影響人数が多いもの、度合いが深刻なもの、かつ通院や支援などで解決ができる見込みのあるものについてセミナー、費用補助などの支援施策を行いました。

実施後は参加者へのアンケート等で効果測定も実施し、来年度以降も継続していきます。

アンケート例





・複数の医療サポートプログラムを実施

- ・社員の課題や健康状況についての定期的な意見交換を実施
- ・健康課題に対する改善方法の具体的なアドバイス
- ・専門医による社員向けセミナーの実施（婦人科、神経内科等）
- ・治療や検査が受けられるサポートプログラムを複数トライアル実施

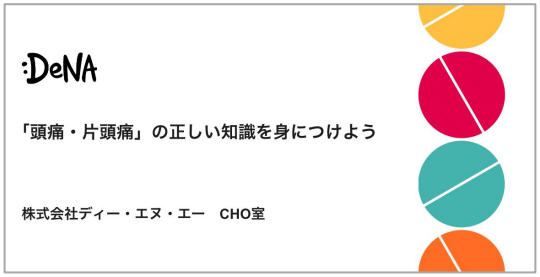
■ メディカル視点での取り組み

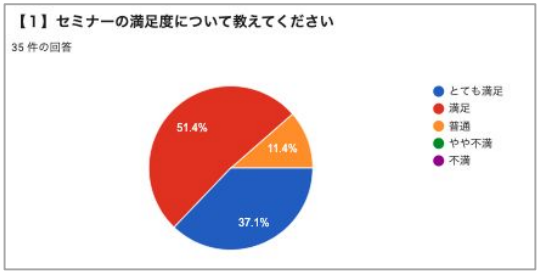
- □ 歩数減少＆運動不足
- □ 食生活の改善
- □ 組織の連帯感/チームの生産性
- ☑ 生産性低下に繋がるリスク軽減
- ☑ その他（啓発など）

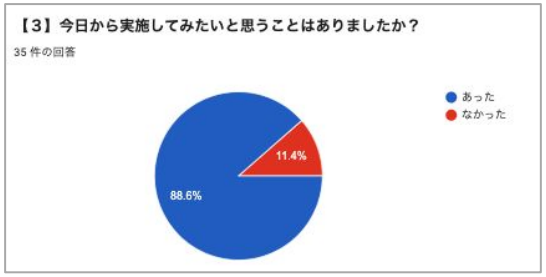
・頭痛や片頭痛に関するセミナー及びサポート実施

社内アンケートにて、最もパフォーマンス影響が大きいことが見えていたため、神経内科の専門医を招き「頭痛」の種類や要因、解消方法の知識などを紹介いただきました。

その上で検査や治療を希望する社員に対して、「頭痛外来」の診療費・投薬代を会社として支援するサポートを実施。セミナー参加者の約9割が満足した内容・情報が得られたと回答しており、8割以上が頭痛改善のための意識改善につながったと回答。







・体験レポートなど、社員のハードルを下げるしくみ

社内報へ、利用者のレポートを掲載することで「頭痛外来」の利用ハードルを下げ、社員が利用しやすい環境作りも配慮。

■ メディカル視点での取り組み

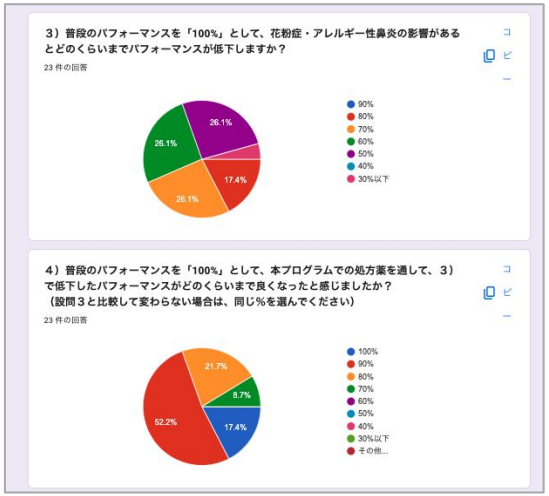
- □ 歩数減少＆運動不足
- □ 食生活の改善
- □ 組織の連帯感/チームの生産性
- ☑ 生産性低下に繋がるリスク軽減
- □ その他（メンタル・睡眠など）

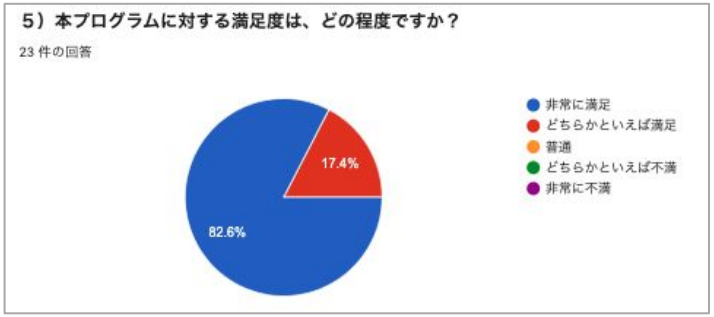
・アレルギー症状に関するセミナー及びサポート実施

花粉症や慢性鼻炎などのアレルギー症状は、服薬によって大きくパフォーマンス改善が見込めたためセミナー及びサポートを実施 。

セミナーでは、アレルギーの仕組みや日常での対策、薬の種類など様々な話を紹介いただき、**オンライン診療で社員が医療機関に相談できる仕組みを構築** 。実際に**30名以上の利用希望者にトライアルを実施** 。アンケートでは**パフォーマンスへの影響度合いが平均24.35%改善し、満足度も100%という回答** があった。

- 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。
- 通院時間がかからない。金銭的にもサポートがあった
- オンラインで治療ができるので病院に行く必要がない
- 初診のタイミングが遅かったので、もし次回があるのであればもう少し早めに受診した方が良いかなと思いました。
- 花粉症でじんましんの症状があり、それが出ると業務に全く集中できなくなるのですが、お薬のおかげでじんましんが出ずに済みました。
- 病院に行く必要がなく、医者とお話ができる。薬がすぐに近くの薬局で受け取られ、とても効率が良いと思いました。
- めんどくさくて病院に行っていなかったので良いきっかけになった





■ 女性の健康について

- □ 歩数減少＆運動不足
- □ 食生活の改善
- □ 組織の連帯感/チームの生産性
- ☑ 生産性低下に繋がるリスク軽減
- ☑ その他（女性の健康など）

・「婦人科医に聞く、働く女性の生理との付き合い方」

婦人科医を招き、働く女性の生理との付き合い方についてオンラインセミナーを開催しました。自分の体をいたわることをベースに、働く女性をフォーカスし、PMSや生理によるパフォーマンス低下を防ぐ正しい低容量ピルとの関わり方をお 話いただきました。
また、セミナー参加者の中から希望があった社員には 低容量ピルのトライ
ログラムを案内しました。

・「婦人科医に学ぶ、更年期の基礎知識」

社員アンケートにて実施ニーズが高く、男性社員からも「知りたい」という声があがったため、「女性の更年期」をテーマとしたオンラインセミナーを開催しました。
参加女性も「更年期はきいたことがあるがよく知らない」という意見が多く、実施後の参加者満足度も高い内容となりました。

・婦人科診療＆低用量ピルのトライアルプログラム

婦人科と連携し、セミナー参加者の中の希望者へ、無料の婦人科診断を含む低容量ピルのトライアル処方を実施しました。

MeetUp施策

- ☑ 歩数減少＆運動不足
- ☐ 食生活の改善
- ☑ 組織の連帯感/チームの生産性
- ☐ 生産性低下に繋がるリスク軽減
- ☑ その他（コミュニケーション）

オフィスでのコミュニケーションの場づくりを提供し、人材交流を活性化させたり、多様な働き方を推奨し、人材の交流を後押しすることで、DeNAで働く従業員の人生やキャリアをより豊かなものにします。

オフィスにGOGOフライデー	デライトスペース	オフィス :De Snack	おつかれビア
毎月第２第４金曜日にオフィスでコミュニケーション企画を用意しています。楽しみながら人との出会いのきっかけに。拠点は渋谷オフィス、新潟オフィス	ゲームを通じながら社員同士で交流ができるデライトスペースを用意しました。自由に遊んでいただき部署の交流や仲間との集い、ちょっとした息抜きに！設置拠点は渋谷オフィス、横浜オフィス	出社時のリフレッシュやラウンジでのコミュニケーションのきっかけ作りとして週3回手軽に食べれるおやつを用意しています。オフィスのマグネットとして社員を引き寄せ出会いのきっかけに。	毎月第２第４金曜日に終業後のオフィスでの交流の場を提供します。仕事終わりに仲間と軽く乾杯

人気のランチ企画の他にも、グループで参加する自社スポーツチームの観戦とBBQなどのレクリエーションを掛け合わせた企画も実施しました。リモートワークにより少なくなっていた社内の横の繋がりをつくる機会となるなど社員からの評判も上々です。

😄 素晴らしい企画をありがとうございます！ コロナ禍でなかなかフェイスtoフェイスで会えなかったメンバーとランチする良い機会になりました。大変かと思いますが、とても素敵な企画なのでぜひ継続していただけたら嬉しいです！

😄 料理美味しかったです！

😄 普段はなかなか出社しないし、出社しても知っている社員に会うことは少ない（だいたい会うメンバーが固定されている）けれど、今日は普段合わない別の部署の方などにあえて、話をしたり予期せぬ交流が増えて、とても有意義に感じた。

オフィスにGOGO!施策
CHO室コラボ開催

- ☑ 歩数減少＆運動不足
- ☐ 食生活の改善
- ☑ 組織の連帯感/チームの生産性
- ☐ 生産性低下に繋がるリスク軽減
- ☑ その他（メンタル・睡眠など）

出社推奨日コミュニケーション施策。
お菓子やランチの配布やレクリエーションを通し、コミュニケーションの活性化を図っています。毎月最終週はCHO室が主体となり、「健康」への気づきとなる催しを行っています。渋谷と新潟オフィスで開催。毎回100名以上の参加があります。

・楽しみながら健康に触れる機会を創出

健康間違い探しや脳トレなどから、体力測定やけん玉などの遊びを取り入れるなど楽しみながら「健康」に触れる機会を増やすと共にコミュニケーションを生むきっかけにもなっています。

■ 心身の健康増進に向けて

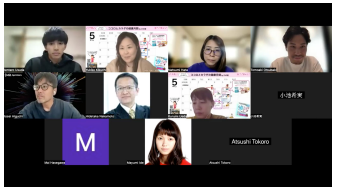
- 歩数減少＆運動不足
- 食生活の改善
- 組織の連帯感/チームの生産性
- 生産性低下に繋がるリスク軽減
- その他（メンタル・睡眠など）

・「ココロとカラダの健康月間」開催

2023年に、初の試みとなる「ココロとカラダの健康月間」と題し、心身の健康増進を目的とした取り組みを1ヶ月間実施。1000人以上の参加がありました。

【実施内容】

・社内にステッパーを設置し運動促進
・1ヶ月間のウォーキングイベント
　「春の歩活」実施
・プロのランニング選手との座談会形式オンラインセミナー
・ご家族で参加できる運動能力検査
・ヨガ×メディテーション体験クラス
・頭痛・片頭痛のセミナー



ココロとカラダの健康月間

by CHO室

5/1(月)～5/31(水)

新年度が始まり、何かと忙しいこの時期。
自分の「ココロ」と「カラダ」に向き合ってコンディションを整えませんか？
CHO室では「楽しみながら健康に」なれるコンテンツを多数提供しています！

5/8(月)～5/29(月)　DeNAご家族を無料招待！スポーツ能力測定

「チーム メディカル ラボ 新宿（運営：株式会社アルム）」にてDOSAの子供向けスポーツ能力測定サービスを、期間中・先着100名のDeNAご家族に無料で利用いただけます！

5/11(木)15:00-16:00　歩活カフェ with DeNAアスレティックスエリート

DeNAアスレティックスエリート所属の薄田選手と一緒に、ウォーキング・ランニングに関する雑談を！聞くだけもOK. カフェにいる感覚でリラックスしながら参加ください♪

5/19(金)12:00-13:00　パフォーマンスUP！睡眠セミナー

睡眠健康指導士上級指導員の資格を持つ大木さんを講師にお招きして「睡眠とパフォーマンスに関するお話をお聞きします！自分の睡眠を知ってパフォーマンスUPにつなげよう！

5/25(木) 12:15-12:45　ヨガメディテーション体験&交流会

ヨガ×メディテーションで、自分のココロとカラダに向き合いませんか？オン・オフラインのハイブリットで実施します！オフライン参加は13:30までのお弁当と交流会付き♪

5/30(火) 12:00-13:00　神経内科専門医による頭痛・片頭痛セミナー

病院に行こうと思いつつ、頭痛を放置したり市販薬で我慢したりしているということ、ありませんか？チームメディカルクリニックの小林先生に頭痛のしくみや医療的にどう対処するかなどの詳しいお話をうかがいます！慢性的な頭痛・片頭痛でお悩みの方はぜひご参加ください！

健康的な食生活実現への取り組み

- ☐ 歩数減少＆運動不足
- ☑ 食生活の改善
- ☑ 組織の連帯感/チームの生産性
- ☑ 生産性低下に繋がるリスク軽減
- ☑ その他（メンタル・睡眠など）

・手軽に取り入れられる！パフォーマンスを維持する食事法

「マッスルデリ」社長にによる、パフォーマンス維持にフォーカスしたセミナーを開催。
コンビニ食を選ぶ場合のコツや意識すべき栄養バランスのレクチャーを行いました。

また、冷食の宅配割引も同時に行うことで学んだことを実際の食生活ですぐ活かせるようにしました。

・管理栄養士による カウンセリングと座談会

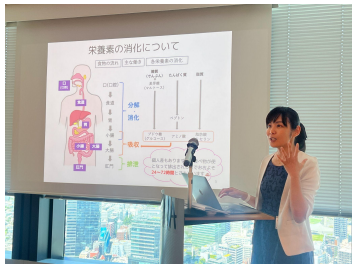
管理栄養士参加の元、社員延べ20名弱から勤務時間中の食生活についてヒアリングを実施。
具体的な課題を明白とすることと、施策立案に寄与する取り組みとなりました。

また、リスク対象者と希望者向けに 管理栄養士との面談も実施。それぞれの課題についての相談、アドバイスを行うなどしました。

・サイキンソー社との腸活取り組み

体調や病気のリスク、仕事のパーフォマンス へ影響を及ぼす腸内フローラの各種プログラムをもつサイキンソー社の「腸活プログラム」を活用し、自身の腸内フローラの状態を”見える化”するセミナーを開催。

また継続的によい腸内細菌を増やす食品を摂取することで腸内を整える実証実験型施策を同時に実施

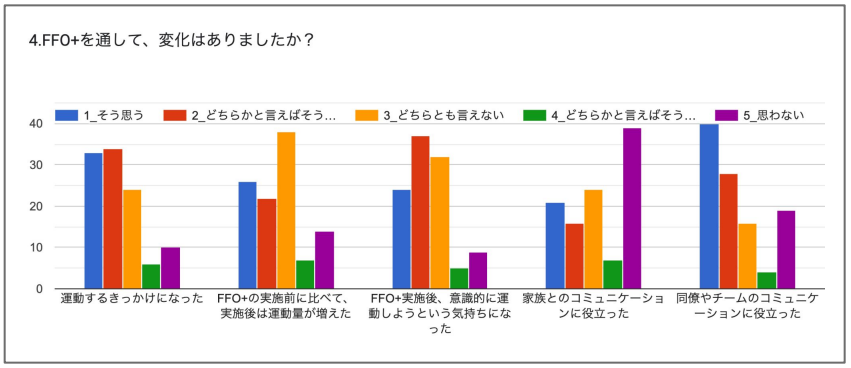


■「Fit Festa Online+」開催

- ☑ 歩数減少＆運動不足
- ☐ 食生活の改善
- ☑ 組織の連帯感/チームの生産性
- ☑ 生産性低下に繋がるリスク軽減
- ☑ その他（メンタル・睡眠など）

・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「運動不足解消」「運動習慣のきっかけづくり」を目指し2021年から実施しています。
健康アプリkencomを利用したチーム対抗歩数競争は約1000名の従業員が登録・参加。2022年はオフラインイベントにも力をいれて「歩いてスポーツ観戦（野球、バスケ、サッカー）」や「e-Sportsを活用した交流施策」などを開催。また、2022度は横浜市からも視察に来られ、社員の健康増進に対する取り組みについて、意見交換を実施しました。



参加者の事後アンケートでは、半数以上が「運動に対する意識改善につながった」「運動のきっかけになった」と回答。また、回答者の「97.5%」が楽しみながら参加できたと回答。

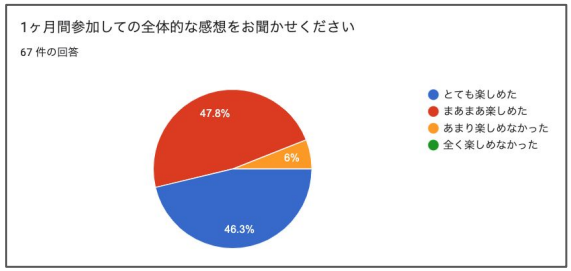
■「Fit Festa Online+」開催

- ☑ 歩数減少＆運動不足
- ☐ 食生活の改善
- ☑ 組織の連帯感/チームの生産性
- ☑ 生産性低下に繋がるリスク軽減
- ☑ その他（メンタル・睡眠など）

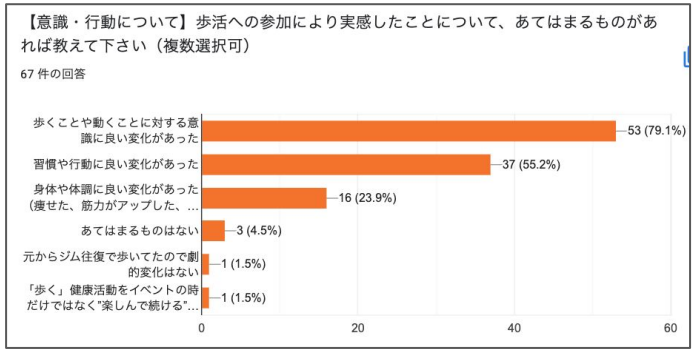
▶Fit Festa Online+2022　～全体結果報告～

参加者数　約1,100名

9割以上の人が「**楽しめた**」

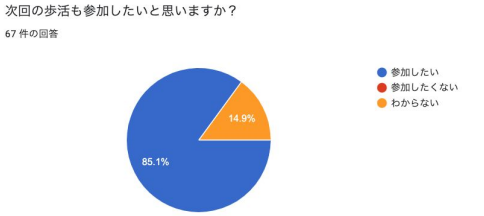


「**歩くことや動くことに対する意識に良い変化があった**」　約**8**割



＜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。



■ 肩こり腰痛解消対策

- ☑ 歩数減少＆運動不足
- □ 食生活の改善
- ☑ 組織の連帯感/チームの生産性
- ☑ 生産性低下に繋がるリスク軽減
- ☑ その他（メンタル・睡眠など）

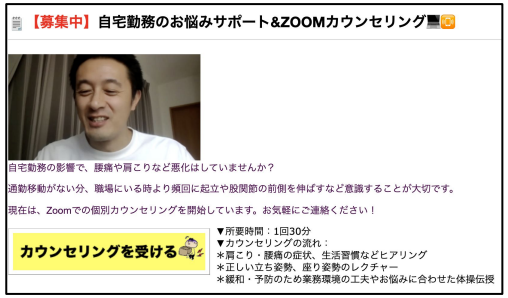
・理学療法士による出張ストレッチ講座の実施

2021年8月から部内の全体会議や新卒や中途入社者へ研修でのアイスブレイクとして、「出張ストレッチ講座」をオンライン、オフラインで約20回実施。時には「オフィスにGOGO!」施策と合同で、社長や取締役と一緒にストレッチする機会を対面とオンライン配信のハイブリッドで創出し、ただ運動するだけでなくコミュニケーション創出の場としても楽しめる場としました。

■ 肩こり腰痛カウンセリング

- ☑ 歩数減少＆運動不足
- ☑ 食生活の改善
- ☐ 組織の連帯感/チームの生産性
- ☐ 生産性低下に繋がるリスク軽減
- ☑ その他（メンタル・睡眠など）

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300名**

・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。

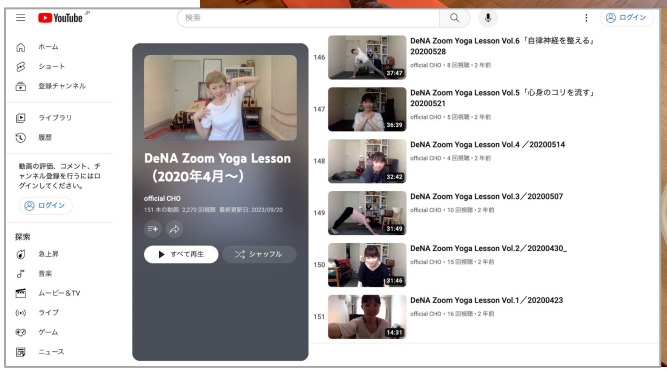
■ 毎週開催オンラインヨガ

- ☑ 歩数減少＆運動不足
- ☐ 食生活の改善
- ☑ 組織の連帯感/チームの生産性
- ☑ 生産性低下に繋がるリスク軽減
- ☑ その他（メンタル・睡眠など）

・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し、約150回を超える回数を開催。ヨガクラスの動画はアーカイブとして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。

ミクシィ社の社員など外部の参加者も一部受け入れたり、「女性の健康」についてのおしゃべり回を開催。ハイブリッドでの開催も増やし、健康的な食と共にヨガを行うイベントも行いました。



https://www.youtube.com/playlist?list=PLY8jwIJBrH6TPeszwWTCkei5BuIT4jy7I

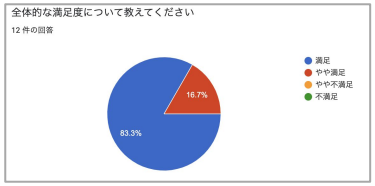
■ 毎週開催オンラインヨガ

- ☑ 歩数減少＆運動不足
- ☑ 食生活の改善
- ☑ 組織の連帯感/チームの生産性
- ☐ 生産性低下に繋がるリスク軽減
- ☑ その他（企業間コラボ・啓発）

・MIXIオフィス de ヨガ ＆ 社員食堂でのランチ付き

MIXI社とは多様な働き方をする同業種として健康課題についての意見交換を実施。

その中で両社共に顕著に健康課題として認識されていた「運動不足」と「食生活改善の必要性」についてコラボレートした企画を実施。DeNAからは2020年のオンラインから現在ではハイブリッド(対面)での開催を行うヨガから講師を招き、MIXI社での合同ヨガを開催。ヨガ後はMIXI社の持つ健康的な食体験に触れられるカフェテリアで昼食を取りながら懇親するなど、コミュニケーションの活性化にも寄与しました。



普段運動不足なのですが、お昼時間にレッスンを受けて運動不足解消とリラックスできてすごくよかったです！ありがとうございました。

初めてのヨガでしたが、先生が丁寧に教えてくださったので戸惑う事なく楽しめました。
難しいポーズにチャレンジしてよろけて笑いが起きたりする空気感が、オフラインならではで楽しかったです。
また、mixiさんの社食がヘルシーで美味しくて大満足でした。ランチ中は初めましての方とも話して横の繋がりが出来て、すごく楽しかったです。

初めて対面でヨガを参加したのですが景色がよくとても気持ちよかったです。また対面でレッスンの機会があれば参加したいです。

時々オンラインで参加させていただいているがいつもご説明も分かりやすく、スッキリするため(普段は皆さん画面オフでのオンラインなのですが画面には映らないけれど雰囲気が今回は人も多く賑わいもあり現地で参加楽しそうだなと思いました！)

■ 睡眠スキルアッププロジェクト

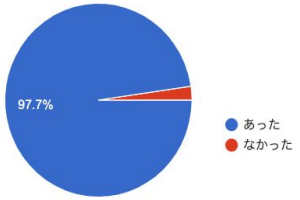
従業員を対象に実施したアンケート調査で**5割が「睡眠に関する悩みがある」**との回答。リモートワークで生じがちな睡眠の質を低下させる原因と改善方法の啓発を行っている。

- □ 歩数減少＆運動不足
- □ 食生活の改善
- □ 組織の連帯感/チームの生産性
- □ 生産性低下に繋がるリスク軽減
- ☑ その他（メンタル・睡眠など）

▪「朝方夜型診断付き」パフォーマンスUP睡眠セミナー(2023.5)

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

本日から実践してみたいと思ったことはありましたか？



▪🕒データを読み解いて睡眠の質を高めるデバイス活用術(2023.6)

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た。

＜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

▪睡眠時無呼吸検査（SAS検査）／診療補助

日中の強い眠気や、睡眠中のひどいイビキや呼吸停止があり、 睡眠時無呼吸症候群（ SAS）の疑いがある社員に向け、検査補助を実施。

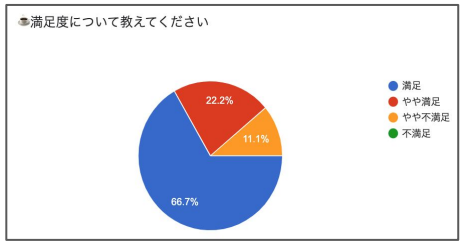
■自分メンテナンス プロジェクト

- □ 歩数減少＆運動不足
- □ 食生活の改善
- □ 組織の連帯感/チームの生産性
- □ 生産性低下に繋がるリスク軽減
- ☑ その他（メンタル・睡眠など）

・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。

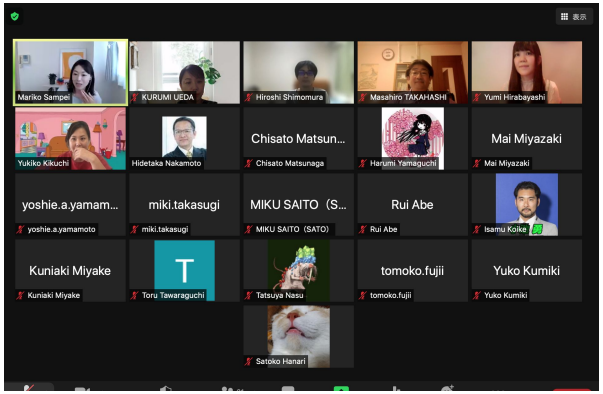


皆さん和やかな雰囲気で、とても穏やかな気持ちになりました。

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。



・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

啓発活動
（講演・取材実績）

■ 自社メディア内での健康経営の啓発

- □ 歩数減少＆運動不足
- □ 食生活の改善
- □ 組織の連帯感/チームの生産性
- ☑ 生産性低下に繋がるリスク軽減
- ☑ その他（社内外への啓発）

・DeNA.comオウンドメディア「Story」記事掲載

「DeNAとはどんな会社なのか」を広く知っていただこうと、DeNA オフィシャルサイト内に開設されたオウンドメディア「Story」。その中で、コDeNAとしてどのような健康経営を目指すのかを記事化しました。

https://dena.com/jp/story/list/?tag=%E5%81%A5%E5%BA%B7%E7%B5%8C%E5%96%B6%E3%83%BBCHO

・採用候補者向けメディア「フルスイング」記事掲載

採用候補者向けメディア「フルスイング」内にて、今後DeNAで働くだろう方々に向け、CHO室開設から今まで、新しいミッションを制定し今後目指していく姿についての記事を掲載。

https://fullswing.dena.com/archives/8885/

・DeNAサスティナビリティ　ブログ掲載

サステナビリティサイト内にて、CHO室オフィシャルのサイト開設と、取り組み内容をまとめたブログを運営。

■ 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

・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

【 ✖MIXI社】健康経営の情報交換、施策の共同開催

・DeNA従業員向けのストレッチ講座やヨガ教室のコンテンツのシェア

・課題感の近い両社で、互いに持つ資産を活用し、共に社員が健康的にパフォーマンスを発揮できる状態を目指す

【 ✖サイキンソー社】セミナー開催、実証実験の共同実施

・腸内細菌と健康やパフォーマンス関連のセミナー実施

・「腸活プログラム」活用による”自身の腸内フローラの見える化”

・「酪酸菌を増やすバー」の摂取による腸内環境の改善

■ 講演・取材実績

2023 健康経営優良法人 Health and productivity ホワイト500

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 約140件 ・ 講演 約135件（2017年度以降実績）

●メディア取材

・bizplay
「『健康経営』というキーワードはご存じでしょうか？」
・月刊厚生労働 2022年7月号「会社を元気にする健康経営のススメ」
・クロスメディアHR総合研究所
「こんな会社で働きたい　ウェルビーイングな働き方を実現する健康経営企業編」巻頭インタビュー

https://good-companies.jp/2023/05/08/dena/

●講演会／動画コンテンツ出演など

・「ヘルスケアウェルネスWeekウェルネス×ととのうEXPO
『健康経営』企業に聞く最新ウェルネス事情！ ～生活をより豊かにするヒントを学ぶ～」 登壇者：三宅邦明

https://online-event.dmm.com/main/page/wellness2208/