



データで見るDeNAの健康&取り組み事例紹介

2023-2024年度



柔軟で多様な働き方を推進する制度により、**出社率は2割程度**

スーパーフレックスタイム制度

コアタイムを廃止し、「中抜けOK」。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可能に。

振替勤務を利用した勤務の一例

	朝	昼	夕方	夜
水	終日通常勤務			
木	終日通常勤務			
金	休 (この日は所用があり、振替勤務を選択)			
土	振替勤務日			
日	休			
月	終日通常勤務			
火	先週土曜は早めに切り上げたため長めに稼働を確保			
水	終日通常勤務			
木	家の都合で中抜け		帰宅後に続きを	
金	終日通常勤務			
土	休			
日	休			

ハイブリッドワークの推奨

リモートワークと出社を織り交ぜたハイブリッドワークを推奨し、職場環境の整備とリモートワーク支援を実施。



遠方地居住勤務

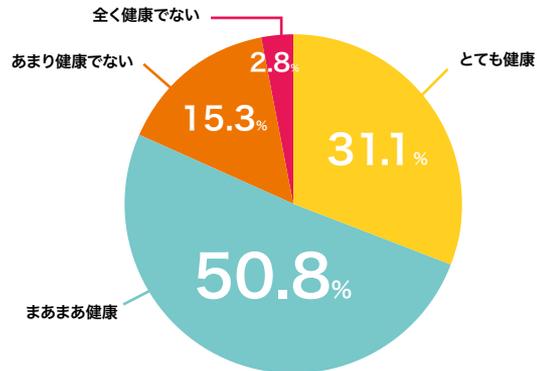
全国各地の方も活躍でき、遠方居住の社員も出社しやすいよう通勤交通費の1日の上限を無くし月15万円まで実費支給。



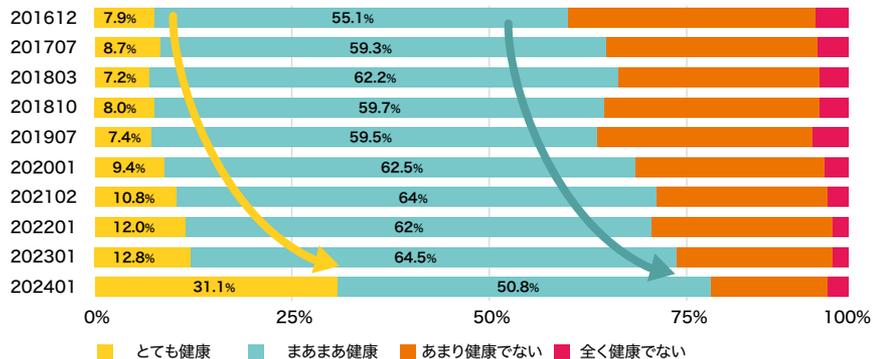
社員アンケート結果

(2023年12月～2024年1月実施/回答者数2,746名)※グループ会社従業員含む

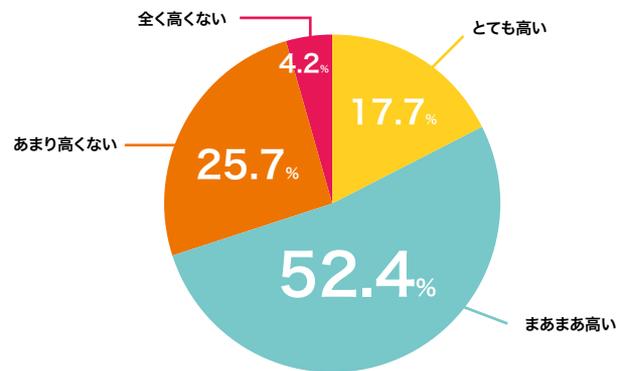
主観的健康状態



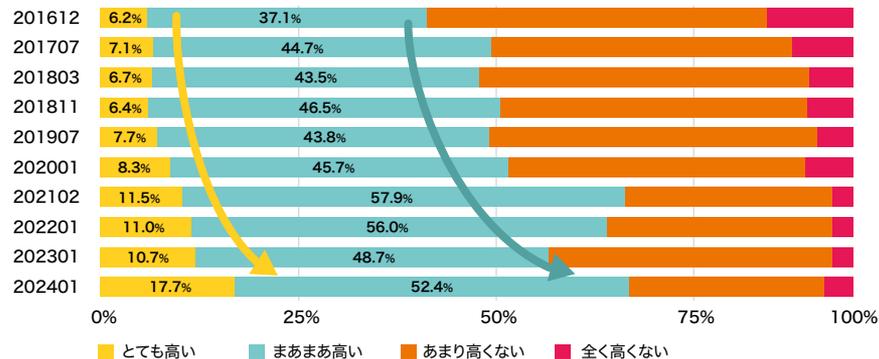
★数値目標:「とても健康+まあまあ健康」75%以上◎達成



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◎達成

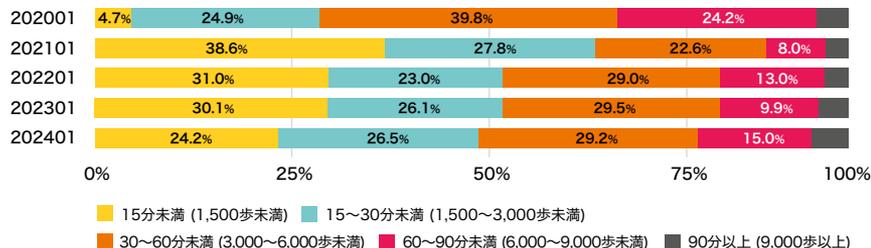


社員アンケート結果2

(2023年12月～2024年1月実施/回答者数2,746名)※グループ会社従業員含む

【運動】平日の平均歩数

★数値目標:6,000歩以上の人を6割以上へ:未達

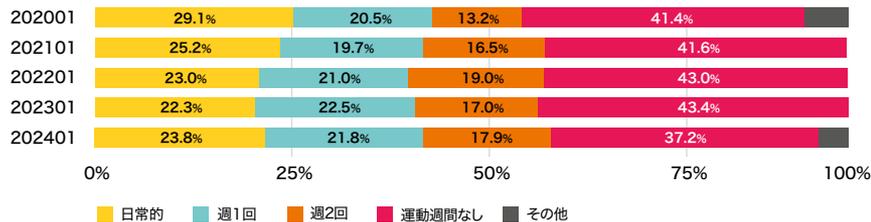


2021年以降、通勤がなくなった事による大幅な歩数減少

改善傾向はあるが、全社員がオフィス出社していた2020年との差分は大きい

▶ 社員の半数は、3,000歩未満/日

【運動】習慣



「運動習慣なし」の層の割合低減が課題!



社員アンケート結果3

(2023年12月～2024年1月実施/回答者数2,746名)※グループ会社従業員含む

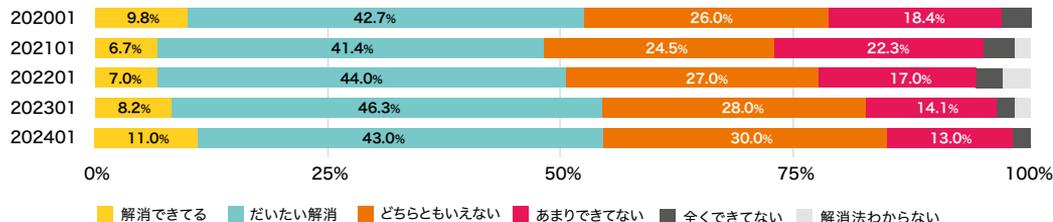
【メンタル】悩みやストレスに感じていること上位3つ

重増加に加え、自身の体調不安や人間関係・心配事の割合が上昇

	2024年	2023年	2022年	2021年
1位	仕事上の悩み 5割	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 32%	運動不足(3割強)	運動不足(3.5割)	外出できない閉塞感(3.5割)
3位	自身の(心身の)体調への不安 30% NEW 体重増加 29% 家族や友人との人間関係、心配事など 27% NEW	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

全体的には改善傾向にあり、多様な働き方の中で各自が発散しやすくなっている



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3ヶ月の状況は？

約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（慢性的に影響+時々影響の割合が高い症状）

1位 疲労感

2位 目の疲れ

3位 イライラ

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% x未達

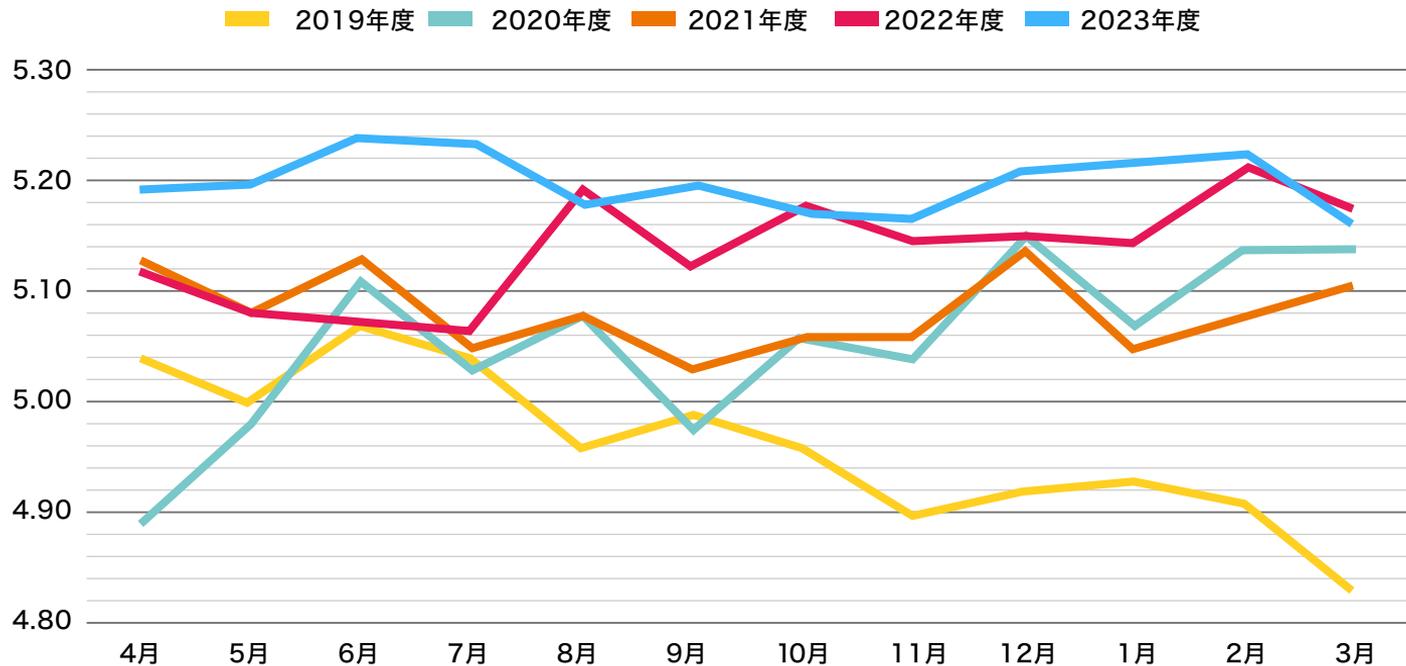
※算出方法: WHO-HPQをベースに自社向けにアレンジした設問を定期アンケート内に組み込み、プレゼンティーズム(0~100点)を測定

※測定人数: 1363名/回答率: 約9割

2017年	2018年	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年	2024年
72%	72%	71%	70%	74%	72%	74%	72%

ワークエンゲージメント

年度別やりがい平均スコア推移 2023年度平均 5.17(前年度平均 5.14)



※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

(2023年度)

健康診断受診率: **98.9%** ●目標100%…未達

- 適正体重維持者率 **64.0%** (前年度63.8%)
- 有所見率 **52.4%** (前年度55.1%)
- 睡眠により十分な休養が取れている人 **66.2%** (前年度64.8%)
- 喫煙率 **15.3%** (前年度14.4%)
- 飲酒習慣者率 **16.2%** (前年度16.8%)
- 特定健康診査実施率 **98.3%** (前年度96.8%)
- 特定保健指導実施率 **46.8%** (前年度20.7%)
- 医療機関受診率 **29.0%** (要治療・要精密検査・再検査判定者対象)
- 治療継続率 (高血圧) **70.1%**

衛生委員会実施状況

開催月	テーマ	開催月	テーマ
8月	年間計画の検討	2月	ストレスチェックについて (保健師)
9月	災害時の対応、防災と応急救護について (総務)	3月	メンタルヘルスについて (産業医)
10月	感染症予防について (産業医)	4月	労働時間管理について (人事)
11月	労働時間管理について (人事)	5月	健康診断の重要性・昨年度の結果報告 (保健師)
12月	健康経営の推進方針と段組みについて (CHO室)	6月	熱中症について (産業医)
1月	職場・作業環境測定について (保健師)	7月	職場で気になる匂いについて (保健師)

ストレスチェック受検率: **82.3%**

平均得点

- 「仕事に満足だ」 **1.7点**
- 「働きがいのある仕事だ」 **1.9点**

参考) 満足/そうだ=1点、まあ満足/まあそうだ=2点、
やや不満足/やや違う=3点、不満足/違う=4点

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(アブセンティーズム): **39名**

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

- 平均月間総実労働時間: **169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: **5.9ヶ月**
- 平均年次有給取得日数: **12日**
- 平均勤続年数: **5年7ヶ月**

取り組み事例の紹介



ハイブリッドスタイルの社内運動会

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 2023年11月1日～11月30日開催



Fit Festa Online+2023 ～実施結果～ イベント全体参加者数: 約**1,230**名

※投資額: 約200万円 アプリ月額利用料・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
 - ・めざせ!世界一周
 - ・そうだ!紅葉を見にいこう&DeNA的紅葉100選写真コンテスト
- FFO期間限定Slackチャンネル「#team-ffo-歩活」

エントリー企画

- 「グル得企画」同僚を誘ってお得に運動しよう!
- スプラトゥーン3大会 in DeNA
- ウェルネスワーケーション @紅葉の高尾山 / @西湖で樹海トレイル
- 親子ランニングイベント@横浜

期間限定コンテンツ

- 毎日15分の運動コンテンツ「ランチタイム de フィットネス」

ウォーキングイベント「みんなで歩活」実施結果と変化

歩活参加者数:69チーム 435名

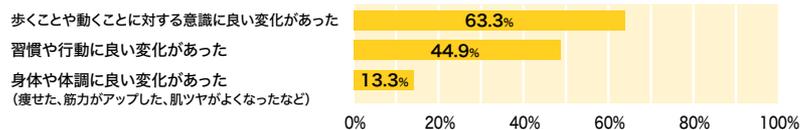
歩数、行動変容

総歩数:「108,425,829歩/前年比+5.5%」

- 歩活後、44%以上が歩活前と比べて「歩数が増加した」と回答し継続も見られる。
- 参加者の63%以上が「歩くことに対する意識変化あり」

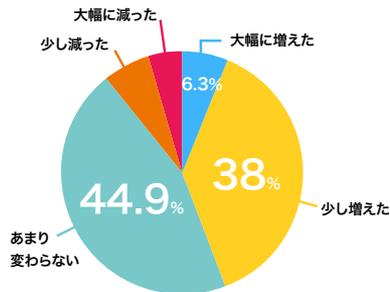
歩活への参加により実感した変化について、あてはまるものがあれば教えてください

(複数選択可) 158件の回答



■イベント終了後の現在、【歩活参加前の歩数と比較して】変化はありますか？

158件の回答



コミュニケーション、意識変容

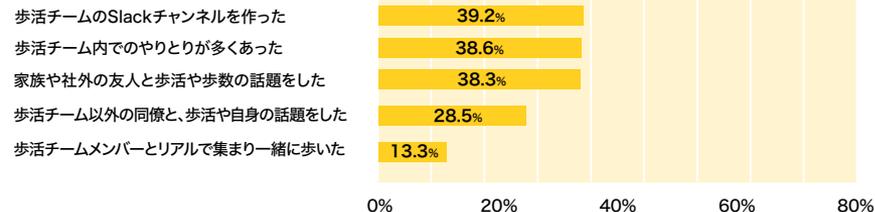
- 9割が「楽しめた」と回答。
- コミュニケーション面では社内外でのコミュニケーション活性化につながったという結果が見られた。

<歩活参加者の声抜粋>

- 休みたい時でもチームメンバーの頑張りをみるとやる気がでた
- 散歩が身近なものになりフットワークが非常に軽くなった
- 同じ目的を持ったチームを組み、ランキング入賞などに向けた競争も楽しめた
- 同僚との業務外のコミュニケーションが増えたことで、仕事が進めやすくなった

歩活への参加がきっかけとなったコミュニケーションについて、あてはまるものがあれば教えてください

(複数選択可) 158件の回答



メンタル&コミュニティサポート

社内コミュニティ活性化と従業員のリフレッシュを目的に、新規交流を目的に「ワーケーション」を実施。
ツアー参加型と、同僚と自分たちで自由に企画できる自主企画型の2種類のプランを用意。

セルフ企画型(1泊2日～)2023年11月～

同僚と2人以上で自由に企画実施できるワーケーション。運動系のアクティビティを盛り込むこと、指定の社内SNSチャンネルへの写真付き投稿を条件に宿泊日数に応じて補助を出した



ツアー参加型(1泊2日)2023年11月実施

- 高尾山でのチームビルディング&登山ワーケーション
- 山梨県西湖の古民家で、朝ヨガ・樹海トレイル付ワーケーション

自治体
連携施策

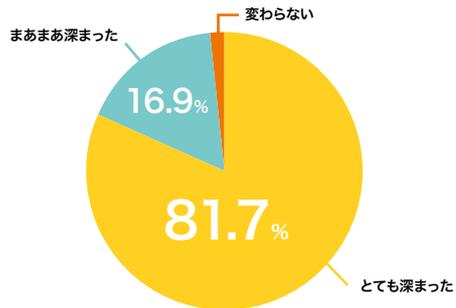


※投資額:約160万円/年

セルフ企画型ワーケーション ～利用者アンケート結果～

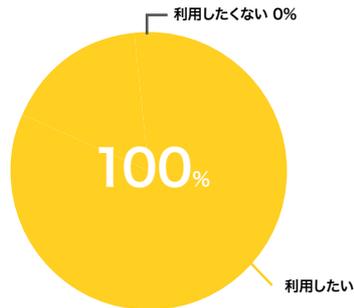
同僚とのコミュニケーションが深まった？

71件の回答



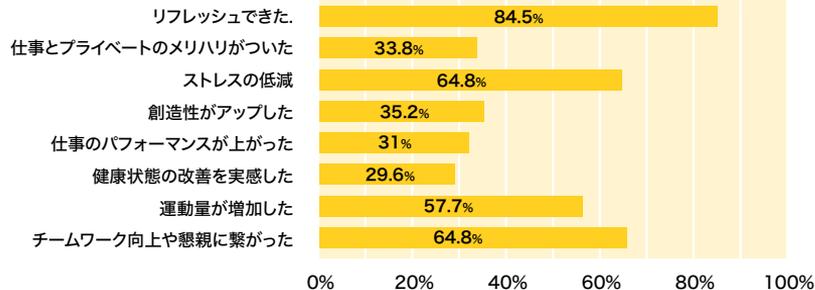
今後も補助があれば利用したい？

71件の回答



ワーケーションの効果として今回あてはまると感じたものを選択してください

(複数選択可) 71件の回答



歩活参加者の声抜粋

- チームメンバーとの親睦が深まり、相互理解に繋がった。
- 久々に運動をして、かなりリフレッシュできた
- 健康的な活動に対する意識の芽生えは間違いなくあった
- 実施前からみんなで楽しく想像しながら話ぐできたのも良かった。

利用者数	75名(2023年11月～2024年9月末現在)
コミュニケーション促進	「親睦が深まった」99%
次回利用意向	100%
ワーケーションの効果で感じたこと上位	1位「リフレッシュできた」 2位「チームワークの向上・懇親に繋がった」「ストレス低減」 4位「運動量が増加」 5位「創造性がアップした」

メディカル視点からのサポート

一人ひとりが抱えるプレゼンティーズムに影響の大きい症状のうち、正しい知識と医療の活用により、行動変容や症状の改善・緩和に繋がるものを中心に支援施策を実施。

診療サポートプログラム

婦人科(PMS・更年期等)

女性社員の希望者に無料の婦人科受診と低容量ピルの投薬代を一部サポート

頭痛・片頭痛

検査・治療を希望する社員に対し、頭痛外来の診療費投薬代を一部サポート

アレルギー

医療機関に相談できるオンライン診療への診療費・投薬代を一部サポート

睡眠時無呼吸検査(SAS検査)

検査・治療を希望する社員に対し、診療費・検査代を一部サポート

禁煙外来

禁煙を希望する社員に対し、禁煙外来の診療費・投薬代を一部サポート

※延利用者数:約150名
※投資額:約65万円/2023年度



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、回答した女性社員の52.6%が「時々影響」、22.1%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の定期開催

月経やPMSとピルの正しい知識、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推奨しています。

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～（参加者数：120名）

2024年08月：男性も女性も知ってほしい！PMSの基本セミナー（参加者数：150名）

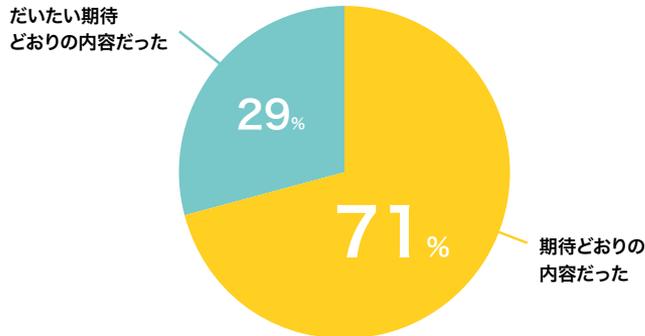
参加者の声

2023年実施セミナー／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～

- 更年期に対して不安があったが、その点が改善されました。
- 「なんとなく」理解しているつもりだった更年期について、とても解像度が高くなりました。
- 男性がこのようなことを知る機会は提供してもらわないとなかなかないのでとてもよかったです。

※投資額：約15万円／2023年度

期待した情報は得られましたか？



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～ 参加者アンケートより

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:睡眠を制して生産性を高める↑「朝型夜型診断付き」パフォーマンスUP睡眠セミナー

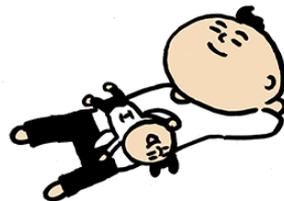
睡眠メカニズムと、自分の睡眠タイプを知ることで、適したパフォーマンスの上げ方や当日から気軽にできる快眠のためのセルフケアを学び、心身のコンディション維持やパフォーマンスアップにアプローチできる講座



■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講座

本日から実践したいと思った事はありましたか？



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

※投資額:約30万円

セルフケア・コンディショニングサポート

読書や新しい知識を学ぶこと、タイパや効率に対する感度が高い社員特性にマッチするサービスとして、2024年4月より導入。

隙間時間で知識を得られる『1 Minute 1 Action』



健康をはじめビジネス、子育て、介護など幅広いジャンルの書籍の要点を、1分動画で効率的に知ることができるツールです。ライフスタイル全般の知識が得られることで、パフォーマンスやキャリア志向の高い社員、子育て世代、健康無関心層へのアプローチに活用。



ベストセラー本の医師や有識者が出演・監修する1分間の行動変容動画サービス

※投資額:約150万円/年

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の専用チャンネルを活用し、部員によるボトムアップ&サステナブルな運営を実現。

リフレッシュ部



■活動内容

毎週木曜のランチタイムにオンラインヨガレッスンを開催
年数回はオフィスにてハイブリッド形式で開催
2020年4月～ 通算200回以上開催

■参加者数

20～30名前後

※投資額：約80万円/年



スマートクッキング部



■活動内容

毎月1回、リモートワークの自炊ランチをテーマに1時間で作って食べて片付ける
時短料理教室を開催

■参加者数

20～30名前後

