

DeNA

柔軟な働き方を推進 DeNAの健康経営取り組み

2024/10/11

株式会社ディー・エヌ・エー



目次

1 推進体制

2 働き方と変化する健康課題

3 '23～'24年度 重点施策

ウェルネスワーケーション・診療サポートプログラム

4 健康経営施策

メンタルヘルス・コミュニケーション・睡眠／エクササイズ／食生活／女性の健康／セルフケア・コンディショニングサポート

5 啓発活動

社内啓発／メディア掲載／講演実績

01

推進体制

1-1 | 推進体制

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する体制を敷いています。

社内推進体系



定期的に行われ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、施策の取り組み内容や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。

1-2 | 取り組み方針・DeNAの健康経営の特徴

DeNA流 健康取り組み五箇条

- 1 Smile (笑顔)
- 2 Positive (前向き)
- 3 Diverse (多様性)
- 4 Sustainable (継続)
- 5 Collaborative (連携)

目指すのは……Win★Win★Win の健康経営



DeNAの健康経営の特徴

スタンス・方針	ボトムアップ・非強制(楽しくわくわく)
KPI	プレゼンティーズムの低減(生産性損失)・アンケートベース
推進体制・コスト	社内各部門との連携・専門家との連携・ローコスト
ベクトル	社内のみならず、社外へ

1-3 | CHO (Chief Health Officer) 室の成り立ち

2016年1月 CHO (Chief Health Officer) 室設立

南場CHOからの Message

「大事な仲間たちから健康を広げていきたい」との思いから、みんなの健康を
当たり前にするため、社員の健康に責任を負う役職CHO (Chief Health Officer)
も担っています。私は、身近な仲間たちにはいつも健康で、絶好調で笑っていて
欲しいと思っています。ビジネスのプロフェッショナル集団を目指すDeNAでは、
社員一人ひとりが楽しみながら“自分流の健康スタイル”を見つけてもらうことを
大切にしています。



2021年4月～

元医系技官の三宅がCHO就任



1-4 | CHO室のミッション・ビジョン

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めます。
- 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。

02

働き方と変化する健康課題

2-1 | 柔軟で多様な働き方への転換

人材交流や成長支援、ニューノーマルな働き方の整備など、多様な人事施策を実施

2023年4月から、一人ひとりのスタイルにあわせた働き方が可能な「スーパーフレックスタイム制度」を導入。2024年現在、リモートワークと出社の割合は8:2でおこなわれている。

スーパーフレックスタイム制度

コアタイムを廃止。業務時間内でも通院や介護、育児、趣味など一人ひとりのライフスタイルに合わせた働き方を可能にしました。



振替勤務を利用した勤務の一例

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。



2-2 | 取り組みの企画・実行・評価に活用しているデータ

ライフスタイルアンケート(年1回CHO室実施)

- ・主観的健康状態、健康意識
- ・プレゼンティーズム
- ・各取り組み領域関連のライフスタイル状況 など

健診結果

- ・体重
- ・有所見率
- ・問診情報 など

各種社内サーベイ結果

- ・ワークエンゲージメント
- ・従業員エンゲージメント
- ・ストレスチェック など

その他関連Fact

- ・休職者数
- ・労働時間
- ・離職率 など



個別施策(都度CHO室実施)

- ・事前調査
- ・参加者アンケート

2-3 | '23~'24年度の健康課題 (運動・食生活・メディカル)

! DeNA社員の 歩数減少と大幅な体重増加

1日 1500歩以下の人 0.5 割 → 4 割

▶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。 一人暮らしの 4 割以上が【食事内容が偏っている】と回答

! メディカルアプローチで改善が期待できる課題が浮き彫りに

・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

2-4 | '23~'24年度の健康課題 (メンタル・コミュニケーション)

! チームとしての生産性低下とコミュニケーション不足

個人の生産性は上がっているが、チームの生産性は低下

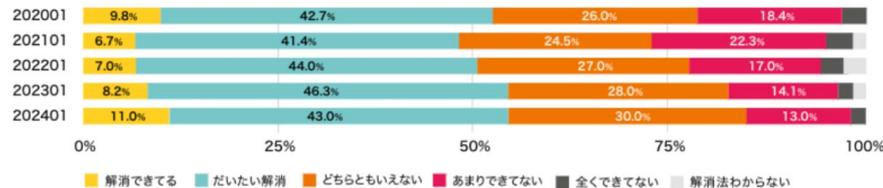
【メンタル】悩みやストレスに感じていること上位3つ

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



2-5 | 変化する健康課題

原則出社時代

- 出社が中心、会社でランチを食べる習慣
- 毎日、30～90分歩く人が60%！
- 仕事に対する悩みが1位

※2021年コロナ禍は運動不足が悩み1位



2023年度

- コミュニケーションや人間関係の悩み が増加
- 自宅が中心、食事リズムが乱れがち
- 毎日、0～30分しか歩かない人が60%！
- 毎年10%以上の人々が体重増加 の悩み

コミュニケーション活性化、孤独感抑止
パフォーマンス阻害要因への 医療視点でのサポート
健康的な食生活への気づき
運動不足解消



2-6 課題解決に向けた取り組み領域

CHO室3つの柱

エクササイズ



- ・ハイブリッドスタイルの社内運動会「Fit Festa Online+」
- ・ヘルスケアアプリkencom連動ウォーキングイベント「春／秋のみんなで歩活」
- ・理学療法士によるストレッチレクチャー
- ・オンラインヨガレッスン

食生活



- ・オンライン料理教室 スマートクッキング部
- ・健康的な弁当販売への補助
- ・腸活への知識啓発(セミナー／実証実験)

メンタルヘルス コミュニケーション 睡眠



- ・ワーケーション(ツアー型／セルフ型)
- ・ココロとカラダの健康月間
- ・「LetterMe」によるジャーナリング知識啓発(セミナー／実証実験)
- ・脳科学に基づく仕事術セミナー
- ・睡眠セミナー

メディカル

- ・専門医による各種 セミナー (眼科、健康診断結果)
- ・女性の健康に関する知識啓発
- ・処方診療補助 (頭痛、アレルギー、PMS)
- ・社内予防接種の実施

セルフ コンディショニング

- ・オーラルケアセミナー
- ・1分動画「1M1A」によるコンディショニング知識啓発

03-1 '23~'24年度 重点施策 ウェルネスワーケーション

3-1 | DeNA流ウェルネスワーケーション

仕事 + 身体を動かすアクティビティを織り交ぜた1泊以上のツーリズム と定義

期日・定員の決まったツアープログラムと、希望者が年間を通して各自で実施できるように設計

【1】新規交流を目的とした「ツアー参加型」

【2】同僚と自由に企画実施できる「セルフ実施型」

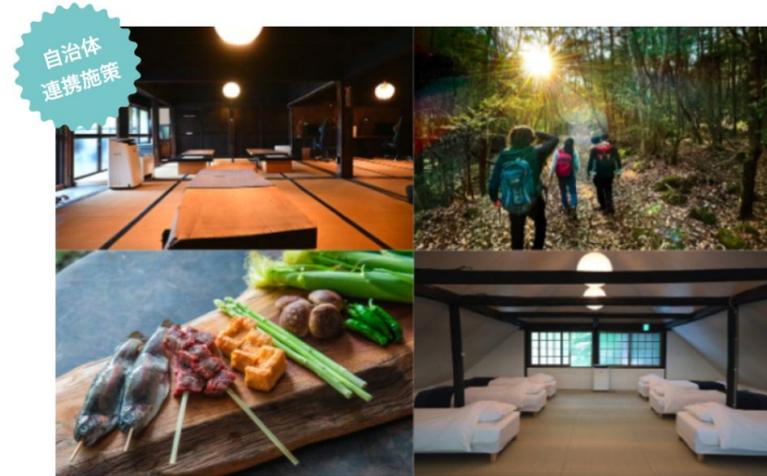
セルフ企画型(1泊2日～)2023年11月～

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

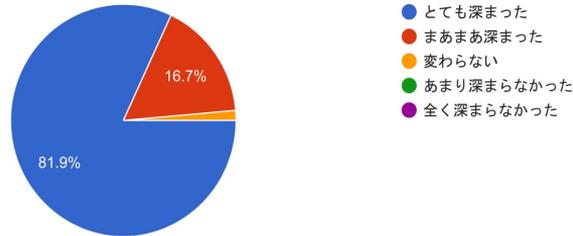


自治体
連携施策

3-2 | セルフ実施型 実施事例紹介／アンケート結果

同僚とのコミュニケーションが深まりましたか？

72件の回答



今後もワーケーションへの補助がある場合、利用したいですか？

72件の回答

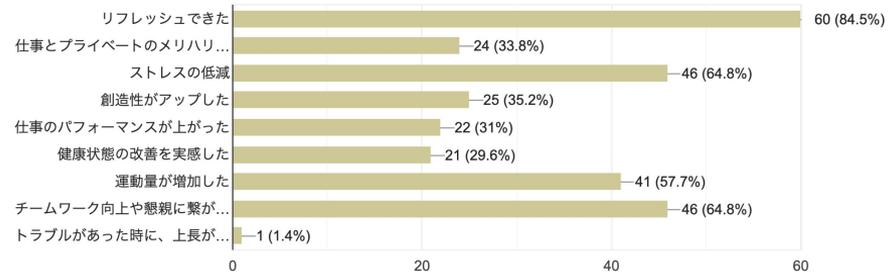


参加者の声

チームビルドに良かった。Wifi環境の下調べは必要

ワーケーションの効果について、今回あてはまると感じたものを選択ください。(複数回答可)

71件の回答



▶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」

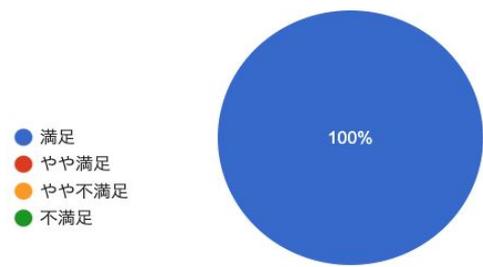
4位 「運動量が増加」

5位 「創造性がアップした」

3-3 ツアー募集型 実施事例紹介／アンケート結果

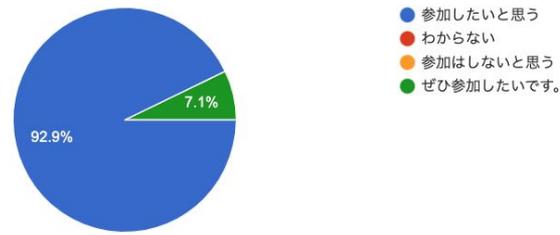
参加後の満足度について教えてください。

14件の回答



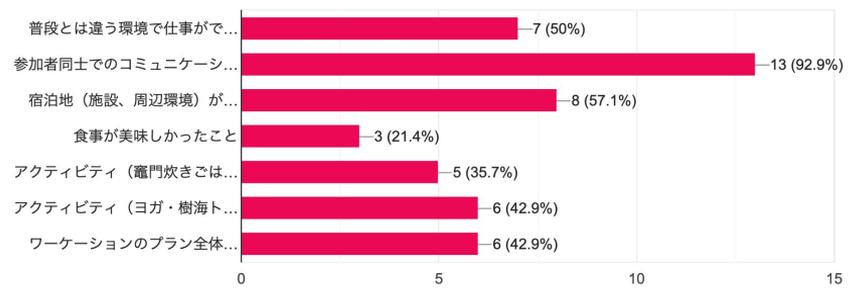
今後も、こういったワーケーションが実施されたら参加したいと思いますか？

14件の回答



今回参加して、満足度が高かったと感じる項目を上位「3つ」まで教えてください。（複数回答可）

14件の回答



▶満足度：「満足」100%

▶次回参加意向：120%

▶満足度理由上位：

1位「参加者同士でのコミュニケーション」 ほぼ全員が回答

2位「宿泊地が魅力的」

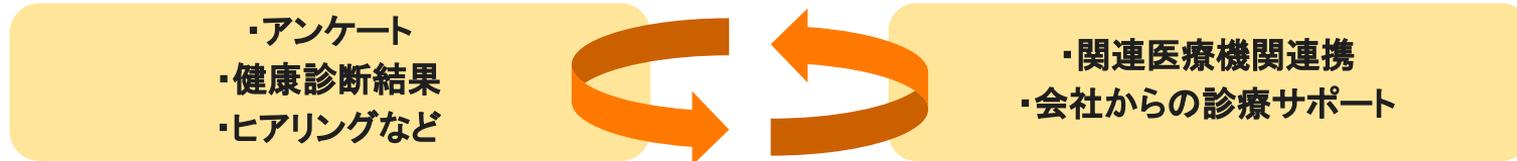
3位「普段とは違う環境で仕事ができた」は半数



実施前の相談から、みんなで楽しく想像しながら話ができ、ことも良かった。ネット回線だけはなんとかしないとと思った

03-2 '23~'24年度 重点施策 診療サポートプログラム

3-4 パフォーマンス阻害要因に対する考え方



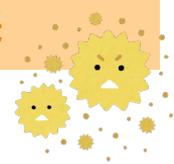
- ・慢性的な不調症状が、社員のパフォーマンスにネガティブに影響
- ・会社支援で医療介入のきっかけを作ることでパフォーマンス改善につながる見込みがある

エビデンス調査 & 関連医療機関などとの連携

- ・行動変容に繋が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
- ・効果のあった内容を効率化しつつより拡充支援

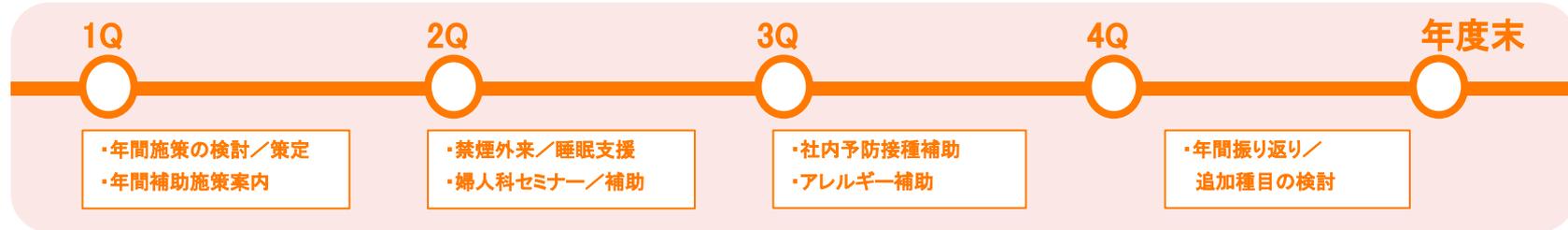
FY23実施事例

- ・アレルギー性鼻炎(花粉症)に関するウェビナー講座及び通院補助、頭痛のタイプと正しい対処法のウェビナー講座及び通院補助、PMSに伴うピルの服薬補助、SAS検査補助、禁煙セミナー紹介及び禁煙外来補助など



3-5 | '23~'24年度診療サポートおよび周辺 実施施策詳細

年間サポートスケジュール



専門医によるセミナー

- ・「あなたの頭痛はどのタイプ？ 専門医に聞く頭痛のタイプと正しい対処法」セミナー (2023.5)
- ・「みんなで知ろう、女性の更年期」セミナー (2023.11)
- ・「専門医に聞く！ドライアイや疲れ目など“デジタル時代の目の健康”」セミナー (2023.3)
- ・「健診結果の見方を知って正しく予防～専門医が教える！生活習慣病の基礎知識～」セミナー (2024.6)
- ・「男性も女性も知ってほしい！PMSの基本」セミナー (2024.8)

診療サポート(診療費・処方薬の補助)

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・頭痛外来診療 ・婦人科診療
(PMS症状/更年期症状など) | <ul style="list-style-type: none"> ・アレルギー外来診療
(眼科/耳鼻科/内科) ・SAS検査診療 ・禁煙外来診療 | <ul style="list-style-type: none"> ・社内ワクチン予防接種
(インフルエンザ/麻疹/風疹) ・社内無料眼科検診 |
|---|---|--|

※ピル処方希望者へのサポートも実施

3-6 | 専門医による知識啓発セミナー

専門医に学ぶ／デジタル時代の目の健康～VDT症候群の理解と対策～

昨年度のアンケートで「目の疲れ」が「パフォーマンスに影響する」と回答した従業員は71.5%で低下要因第2位。

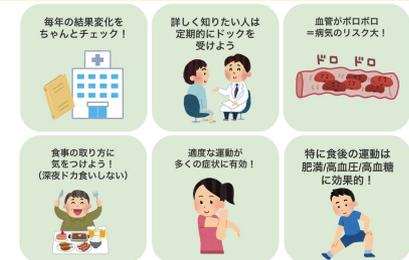
そこで、専門医による知識向上/目の疲れ緩和のためのセミナーを実施し、社内でも無料の眼科検診を実施。参加者の満足度は98%と高く、診断結果ごとに、症状に対するアドバイスなどももたらえたことで改善のアクションにつながりました。



健診結果の見方を知って正しく予防～専門医が教える！生活習慣病の基礎知識～

コラボヘルスの結果で、DeNAでは「脂質異常リスク者:55.4%」や「肝機能障害リスク者:33.5%」の割合が全国平均/組合平均よりも高いことがわかっています。一方で再受診率が低く、リスクに対する知識のない従業員も多いことから、社内健康診断の結果送付時期にあわせて専門医によるセミナーを実施。

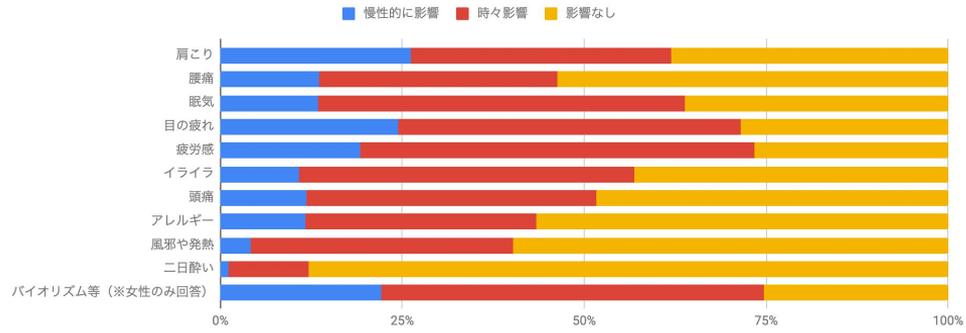
6. 今日まとめ



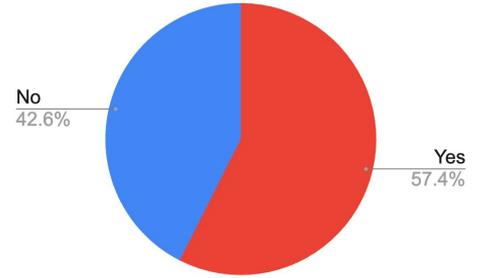
3-7 | 診療サポートプログラム

生産性に影響する症状のうち、医療介入で緩和できる症状に着目。さらに詳細な症状や対策に関するアンケートを実施。症状がある人の通院有無や対策の実施状況を聞いたところ、通院をせずに放置している人が一定数いることが判明しました。そこで「専門医による正しい対策や知識の啓発」と「通院のきっかけ」を目的に、セミナー開催や補助サポートを実施し、効果検証をしています。

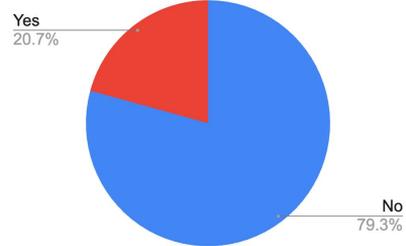
生産性に影響がある症状（2023年度アンケート）



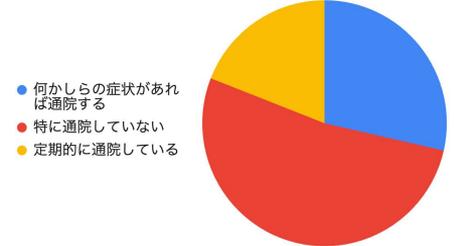
アレルギー症状（花粉症）の症状で病院にかかっていますか？



頭痛（片頭痛）の症状で病院にかかっていますか？



現在、眼科に通院していますか？

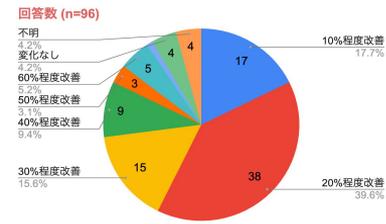


3-8 | 診療サポートプログラム 実施詳細と結果

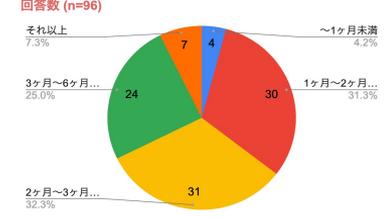
'23度実施したアレルギー性鼻炎(花粉症)に関する通院補助について 【補助利用者約130名】

①利用者に「アレルギー症状があるときのパフォーマンス」と「通院・服薬などの後のパフォーマンス」を聞いたところ、92%に「10%以上のパフォーマンス改善」が見られた。②大多数が1～6ヶ月程度の長期間に渡り、花粉症の影響があるという回答から影響軽減／短期化の支援を継続実施を予定。

① パフォーマンス改善度



② 影響期間

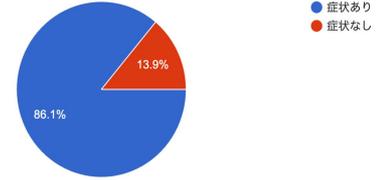


'23年度実施した頭痛外来のセミナーおび診療補助 【セミナー参加者約80名/補助利用者6名】

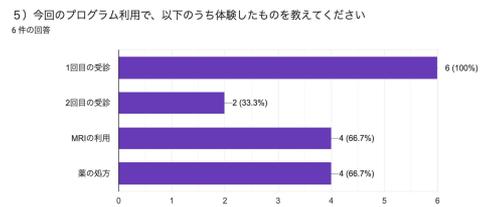
① 生産性への影響



② 頭痛症状の有無

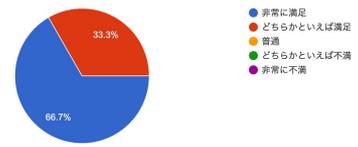


③ 補助利用者アンケート



- ①事前アンケート(回答者218名)では約90%が頭痛による生産性の低下があると回答。
- ②セミナー参加者の大半に頭痛症状あり、頭痛に対する考え方と自分でできる対処法、通院での判断などについて専門医が回答。
- ③頭痛外来への通院となると診療/MRIなど複数回の補助で悩みに合わせた診療をサポート。

6) 本プログラムに対する満足度は、どの程度ですか?
6件の回答



04-1

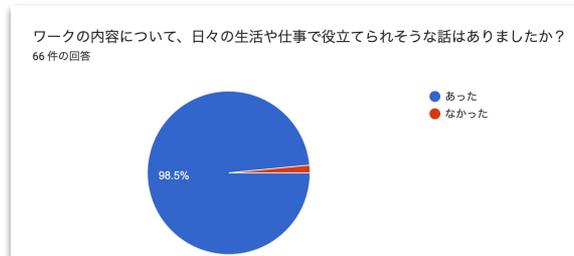
健康経営施策：
メンタルヘルス
コミュニケーション
睡眠

4-1 | メンタルヘルス対策 セミナー実施

「生産性とウェルビーイングを両立する！
脳科学に基づく攻めの仕事術」セミナー



「1Minutes 1Action」掲載書籍著者とのコラボ企画として、脳科学の原理をもとに「ジョブクラフティング」スキルについて学べるワークショップ形式のセミナーを開催。日々の仕事ですぐに使えるスキルということもあり、ワーク内容についてはアンケート回答者の98%が「役立てられそう」と回答。



自己連続性を高めるプチワーク体験つき
「思考を書き出して”未来”を整える」
マインドマネジメント講座



自己連続性をテーマに、筑波大学助教授 千島 雄太先生と自分への手紙という形式で自分と向き合うサブスクリプションサービス「LetterMe」をお迎えしワークショップ付きのセミナーを開催。半年間のLetterMe体験を通じた自己連続性についての変化への共同検証を実施中です。



自分自身が心強い味方（伴走者）に思えた。

当時の状況をより具体的に「振り返り」できる仕組みが素晴らしと感じました。

言語化して手紙を書いてみるとまず自分の頭の中が整理されたような気がしています。

4-2 | メンタルヘルス施策

ココロとカラダの健康月間



セミナー・イベント・キャンペーンが盛りだくさん！お見逃しなく〜

- 📅 [6/25] 健診結果の見方を知って正しく予防～専門医が教える！生活習慣病の基礎知識～
- 📅 [6/13] 「思考を書き出して「未来」を整える」マインドマネジメント講座
- 📅 [6/4] 生産性とウェルビーイングを両立する！「脳科学に基づく攻めの仕事術」
- 📅 [5/28] パフォーマンスの質を高める！「マインドマネジメント講話」のススメ
- 📅 [5/16] オフラインはランチ交流会あり！ヨガレッスン@渋谷SS（オン&オフライン）
- 📅 [5/14] ランチタイム de ストレッチ（オンライン）
- 📅 [5/10] 薄田選手と「歩く＆走る」を話そう！「歩活カフェ2024春」
- 📅 [5/7-6/30] TOKYO MIX CURRY トッピングが4つ無料！「CHOっと野菜トッピング」
- 📅 [5/1-5/31] 1Minutes 1Action利用キャンペーン実施！
- 📅 [5/1～6/30] 仲間とおトクにウェルネスセルフワークーション

2023年より、5～6月にかけて「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実施し、心身の健康に役立つセミナーやイベントを実施。1000人以上の参加がありました。

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)～5/28(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)15:00-18:00 歩活カフェ with DeNAアスレティクスエリート
DeNAアスレティ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
健康増進指導士と指導員の資格を持つ大木さんをお招きして「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？オンラインのハイブリッドで実施します！オフライン参加は13:30までのお弁当も交流会付き！
- 5/29(火)12:00-13:00 神経科科専門医による頭痛・片頭痛セミナー
病院に科ごとと思いつく、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対応するかなど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！

産業医／カウンセラーによるカウンセリング

ハイブリッドな働き方に適応した、オンライン／オフラインでのカウンセリングを実施。気軽に利用できるようセミナーなどを通し社員への認知をあげています。

新卒への健康研修



新入社員に向けた研修内に「健康研修」を実施。臨床心理士からはストレスマネジメントについて、先輩社員からはカウンセリングの有効性について実体験を踏まえてレクチャーしました。

4-3 | 社内コミュニケーション活性化施策

オフィスでのコミュニケーションの場づくりを提供。人材交流の活性化や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。

出社時コミュニケーション支援施策 オフィスにGOGO!フライデー



出社推奨日にて社員が交流しやすいコミュニケーション施策を実施。健康的なお菓子やランチの配布、体力測定やペア以上で試すゲームなど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。毎回、100名ほどが参加。

社内コミュニケーション活 性化

組織を盛り上げ、コミュニケーションを活性化させる
風土づくりの助けをします！

同じ部署でも業務に関わらない時間帯と交流を交えたり、部署としての方針等を分かち合っているために、本施策を実施します。
※部署ごとに状況も異なるため、あくまでも多用途の利用は任意です。



- ・オンボーディング会食補助
心理的安全性の確立やオンボーディングを円滑に実施を目的として、チームに新しいメンバーが参加した際に入社者、異動者に向けたコミュニケーション支援を実施。
- ・部門活性化サポート
- ・部活動サポート

4-4 | 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。

「朝方夜型診断付き」パフォーマンスUP睡眠セミナー

- ・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
- ・睡眠メカニズムと自分の睡眠タイプを知る

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ぶ
- ・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伝授

睡眠時無呼吸検査(SAS検査)／診療補助

- ・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。

月1発行のCHO室通信では睡眠コラムを不定期連載中



作業効率 & 集中力UP!
仮眠のススメ

15分
短時間でも
作業効率UP!

入眠前のカフェインで
睡眠防止!

社内の
アクティブスリープ
指導士による
睡眠TIPSを掲載

アクティブスリープ指導士の睡眠TIPS

午後のパフォーマンスUPを狙う!
戦略のお昼寝=パワーナップの取り方

酷暑も終わり、よく眠れる季節が来たのか嬉しいものの、昼間の眠気は困りますよね。「どうしても眠れない」時、短時間のパワーナップが効果的なんです。戦略的にお昼寝を取り入れるTIPSを紹介します。

正しいパワーナップの取り方

- ① 起床から6時間以上経ってからとる
- ② 仮眠の前にカフェインをとる
- ③ 15分程度におさめる
- ④ 椅子に座ってなど横にならない

04-2

健康経営施策：
エクササイズ

4-5 | エクササイズ×コミュニケーション「FFO」

3年目となる社内運動会「Fit Festa Online+」を開催！

DeNAらしくエンタメ要素を取り入れ、従業員の「運動不足解消」「社内コミュニケーションの活性化」をテーマに毎年11月に実施している社内運動会。

社内外を活用したオフラインのイベントと、オンラインのイベントを織り交ぜて、多くの従業員や家族も参加できる企画を実施し、各企画延べ**1068人**が参加しました。



2023年度の実施内容について

参加するほど健康に&お得にポイントが獲得できるコンテンツが盛り沢山！

<p>11/1(水)-11/30(木)</p> <p>みんなで歩活・2023秋 大人数・少人数で競う「FFOランキング」の他、今年は色々な入賞を用意しています！GPSを使った新企画もお楽しみに！</p> <p>お得度 ●●● 健康度 ●●●●●</p>	<p>11/17(金)-18(土) 11/22(水)-23(木)他</p> <p>ウェルネスワークーション 「山梨・西湖」「高尾山」に行くワークーション企画、自主企画に参加できます！1人でも同僚と参加でもOK！</p> <p>お得度 ●●●●● 健康度 ●●●●●</p>	<p>11/1(水)-11/30(木)</p> <p>「グル得企画」で補助金！ ウォーキング/ボルダリング/卓球/フットサルなんでもOK！同僚を誘って「グループ」で「おトク」に運動しよう！</p> <p>お得度 ●●●●● 健康度 ●●●●●</p>
<p>11/1-11/30(平日)</p> <p>ランチャイム de フィットネス 毎日ランチャイムに15分/30分の手軽にできる運動コンテンツを提供！お昼の時間に少し健康になりませんか？</p> <p>お得度 ●●●●● 健康度 ●●●●●</p>	<p>11/9(水)</p> <p>eSports社内大会 コミュニケーション施策として昨年実施した配信企画、社内アンケートで最もニーズの高いスポーツー3大会を今年もやります！ぜひチームを作って参加しよう！</p> <p>お得度 ●●●●● 健康度 ●●●●●</p>	<p>11/23(木祝)</p> <p>親子ランニングイベント DeNA Athletics Elite所属で1000m日本記録保持者の薄田健太郎選手と、横浜の街を一緒にランニングしよう！</p> <p>お得度 ●●●●● 健康度 ●●●●●</p>

4-6 | エクササイズ×コミュニケーション 「みんなで歩活」

春・秋に開催しているkencomアプリを利用した「みんなで歩活」

- ・2023年秋は435名、2024年春は546名が参加。
- ・指定のスポットを訪れることによってポイントが付与される「おでかけマップ」を使った「紅葉100選を見に行こう」企画や参加したい従業員をマッチングする「マッチングボード」の実施など、毎回より多くの人がより歩いて楽しめるような独自企画を運営しています。



豪華入賞!

カテゴリ	表彰内容		獲得 スマ健ポイント
FFO+ ランキング	大人数の部	1位	6,000
		2位	3,000
		3位	2,000
	少人数の部	1位	3,000
		2位	1,500
		3位	1,000
チーム賞	チームコミュニケーション賞		1,000
	チーム紅葉賞		1,000
	チーム平均8000歩達成賞		300
	チーム平均6000歩達成賞		200
個人賞	個人平均8000歩達成賞		300
	個人紅葉賞		2,000
全員	SLACK盛り上げ大賞		1,000
	みんなで世界一周 ～めざせ昨年比5%アップ!～		200

4-7 | 理学療法士によるストレッチレッスン

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、オフラインで毎月1-2回実施。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り、ラジオ体操実施回をもうけるなど、「ストレッチ要素」を取り入れて様々な企画を行なっています。



理学療法士による個別カウンセリングとサポート

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しています。

オンライン／対面カウンセリング
延べ実施人数

322名以上



4-8 社員向けヨガレッスン (オンライン/対面)

社内部活「リフレッシュ部」とのコラボ。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、200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。

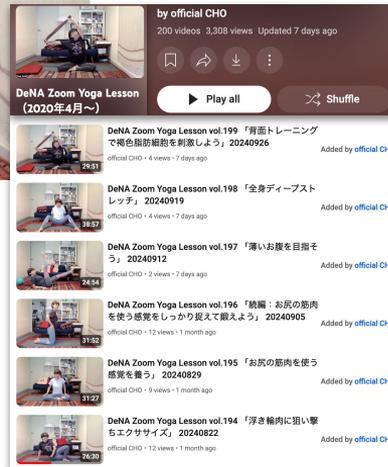
オンラインヨガ (アーカイブス)

200回
開催!



DeNA Zoom Yoga Lesson vol.197 「薄いお腹を目指そう」 20240912

ヨガレッスンは毎回録画し社員がアクセスできるYouTubeチャンネルにアップロード。社員がいつでもアクセスし、運動できる環境を整えました。



対面ヨガイベント開催



健康的なお弁当と先生とのランチ会も開催



- ・メンタルを整える為の呼吸法講座 by ココカラ月間 (2024.05)
- ・お弁当つき! ランチタイムdeヨガ by FFO+ (2023.11)
- ・メディテーション&ヨガを通してパフォーマンスUP をはかろう! by ココカラ月間 (2023.05)

04-3

健康經營施策：
食生活

4-9 健康的な食生活啓発 (自炊機会創出、入社時の健康的な食サポート)

オンライン料理教室「スマートクッキング部」



昼休みの1時間で調理から片付けまでを済ます「スマートクッキング部」を開設。社員の健康的な食生活のきっかけ作りを目的として月に1回、時短料理家を招きオンライン料理教室を行っています。部員専用社内チャットでは、つくったレポートなどを中心に、部署を超え、趣味コミュニケーションが活発です。

社内チャットで料理談義も！



健康的なカレー屋食 コラボ



グルテンフリーなどヘルシー視点でカレーを提供する「Tokyo Mix Curry」と提携しカレーの事前注文やオフィスでの販売を行っています。野菜摂取促進に向けサラダ提供や無料野菜追加などを実施。

健康施策の社内認知拡大と知識啓発を目的に、ランチ時に読めるミニ新聞「CHO通信」も用意。



4-10 健康的な食生活啓発 (腸活)

DeNAでは以前よりパフォーマンスと腸内環境の関係性に注目し、啓発を行ってきました。'23~'24年度では腸活をテーマにしたセミナー、実証実験、腸活に繋がるアイテムへの購入支援などを実施しました。

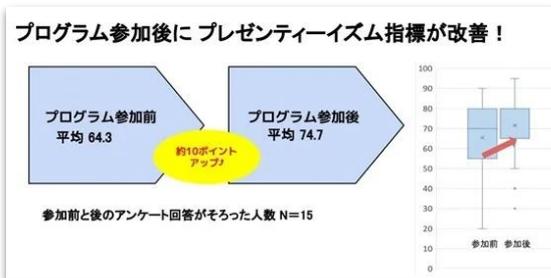


腸の影響かってチョースゴイ!! 腸活の基礎 & 食事講座 腸活プログラム実証トライアル



パフォーマンスの質を高める 「マインドマネジメント腸活」のススメ feat.はくばく

サイキンソー社の管理栄養士による腸活セミナー、「マイキンソー(Mykinso)」を利用し腸内フローラ検査を実施。「Mykinso Food 酪酸菌を増やすバー」などの摂取による腸内環境の改善実証トライアルを行った。半年間のプログラム参加者から、心身ともに絶好調の状態を「パフォーマンス100%」とした場合の直近1カ月の状況が約10pt向上した。



働く大人のタイパ栄養学を提唱する栄養士藤原奈津子さんと株式会社はくばくとのコラボセミナー。腸活とメンタルヘルスの関連性などを啓発すると共に食物繊維の気軽な取り入れ方として「もち麦」の活用をレクチャー。



今まで漠然と食物繊維は摂取した方がいいと認識はしていましたが、今回のセミナーを通じてなぜ必要なのか、どんなメリットがあるのかを理解することができて今後より意識しようと考えることができたためです。

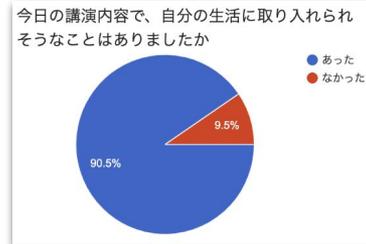
「タイパ栄養学」パフォーマンスの質を高める「マインドマネジメント腸活」のススメ

メンタルを左右する腸内物質に注目!

「セロトニン」とは心のバランスを整えてくれる腸内物質のひとつで、心と身体を安定させ、幸せを感じやすくする働きが期待できる

なんとなく「調子が悪い」と思っていたことが、実はセロトニン不足によるものかも?

A.メンタルの安定に関わる
幸せホルモン「セロトニン」の約80%が腸でつくられる



04-4

健康経営施策：
女性の健康

4-11 女性の健康に関するセミナー及びサポートを実施

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）

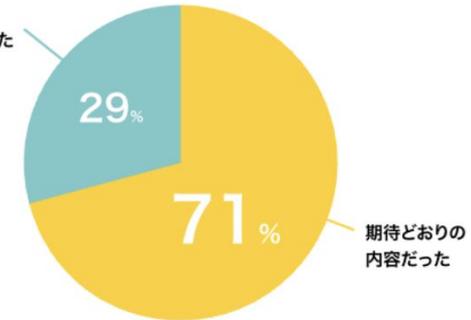
参加者の声

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。

期待した情報は得られましたか？

だいたい期待
どおりの内容だった

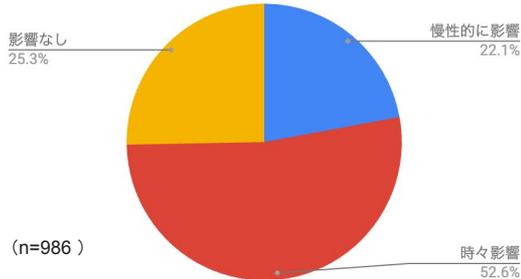


婦人科医から学ぶ更年期の基礎知識
～みんなで知ろう、女性の更年期～ 参加者アンケートより

4-12 女性の健康に関するセミナー及びサポートを実施

女性特有の症状により、影響を受ける従業員は約3/4！

ホルモンに関わる不調（PMS、月経痛、更年期症状など）



多くの女性従業員のパフォーマンスに影響を与えるPMSや更年期などの症状ですが、周囲の男性知識や理解は53%前後と低い実情が見えてきました。そこで、以下のような取り組みを実施。

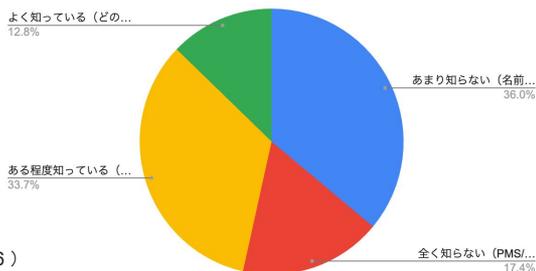
① すでに困っている、当事者女性への直接的な支援

- ・通院補助、ピル処方などのサポート

② 悩みを抱えている女性への知識向上支援

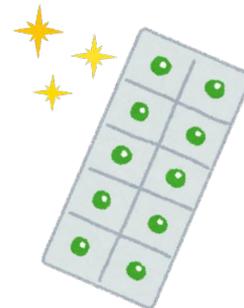
- ・更年期やPMSなどについてのセミナー
- ・社内の女性保健師への相談窓口

「あなたは女性のPMS（月経前症候群）についてどの程度知っていますか？」のカウンタ数



③ 周囲の男性・家族の支援や理解につながる啓蒙活動

- ・男性従業員、家族が参加できるセミナー
- ・実情把握のためのアンケート



04-5

健康経営施策：
セルフケア
コンディショニング

4-13 セルフケア・コンディショニングサポート

人気書籍の1分“解説”動画サービス
「1Minutes1Action」導入

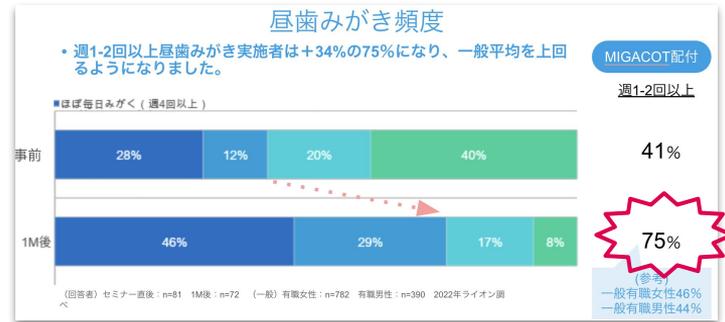


80冊のベストセラー書籍エッセンスが詰まった380本以上の1分動画を視聴できる「1Minutes1Action」。知的好奇心への感度、効率や生産性にこだわる社員特性との親和性が高いサービスとして、24年4月より導入。健康／ビジネス／子育て／介護など幅広いジャンルを網羅しているため、キャリア志向の高い社員から、子育て世代や健康無関心層まで広く利用を促進しています。著者を講師としたセミナーも実施しました。

オーラルケアで“歯 ° フォーマンス”UP！
歯みがきTIPSセミナー



ライオン株式会社による昼歯みがき促進をテーマにしたオーラルケアセミナーとオーラルグッズの1ヶ月間モニター体験を同時開催し、意識変容と行動変容を同時に行える仕掛けに。1ヶ月後のアンケートでは昼歯みがきの頻度(週1回以上)が75%に。



マウスウォッシュの使用頻度が高まるなどオーラルケアの行動変容がみられた。

05

啓発活動：
社内啓発
講演・取材実績

5-1 社内啓発への取り組み (社内報、社内ツールの活用)

「楽しみながら健康に」をモットーに、従業員の自発的な施策への参加率アップに向け、ハイブリッドな働き方に合わせた情報伝達の仕掛けを工夫しています。

社内報への定期的な掲載



週次更新のある社内報「Sync!」を活用し健康施策の紹介、ワーケーションレポート、診療サポート体験記事などで従業員への情報伝達に努めています。健康記事は平均で年7記事、2ヶ月に1記事以上のペースで更新中！



オンライン会議背景での告知



月間イベント時には、チームメンバーがオンライン会議用背景を設定。会議での自然な興味喚起やアイスブレイクになります。

社内チャット内専用チャンネル開設



チャットコミュニケーションに親和性の高い従業員特性を活かし、内に専用チャンネルを開設。健康施策情報をより身近に感じると好評。

CHO室アンバサダー



「身近な人の口コミ」から得る情報への信用度が高いことからCHO室の施策を各拠点、所属部署への伝達するグループを作成し運用。

5-2 | 自社メディア内での健康経営の啓発

オウンドメディア「Story」

事業やサービスを通してDeNAについて深く伝えるオウンドメディア「Story」では定期的に健康経営についての記事配信し情報発信に努めています。



CHO三宅邦明による医療界の解説も人気



採用候補者向けメディア「フルスイング」

今後DeNAで働くだらう方々に向け、ハイブリッドな働き方における健康課題や解決に向けての最新の施策をCHO室メンバーによるインタビューにて掲載。



DeNA サステナビリティ

CHO室オフィシャルサイトを格納。また、最新の取り組み内容をまとめたCHO室ブログも掲載。



5-3 | 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。

※ 2017年度以降実績

PICK
UP!

メディア掲載 媒体掲載 約144件※

過労死等防止対策白書 P195

令和5年過労死等防止対策白書

[「令和4年版過労死等防止対策白書」概要動画](#)

月刊誌「安全と健康」 75巻6号 2024年6月

中央労働災害防止協会「エンタメ×仲間」で、攻めの健康経営に挑む

働く女性のウェルネス向上委員会

東京都産業労働局

[「企業の取組事例 オンラインセミナーは家族やパートナーとの参加を呼びかけ、理解のすそ野を広げる」](#) など



PICK
UP!

講演 講演回数 約142件※

カイシャのミライ カレッジ

バックオフィストレンドセミナー

講演内容:『楽しみながら健康に』を実現！在宅・出社のハイブリッドな働き方を進めるDeNAの健康経営とは

仕事力アップ健康経営セミナー

山陽新聞社

講演内容: [「DeNA式健康経営」](#)



温泉ウエルネスーその最前線

「Well-beauty Style 2024, Diet and Beauty Fair 2024

講演内容:「楽しみながら健康に」を実現！

社員のパフォーマンスアップを推進するDeNAの健康課題とワーケーション施策 など

一人ひとりに 想像を超えるDelightを

:DeNA

