



「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

株式会社ディー・エヌ・エー

Chief Health Officer室

植田 くるみ



植田 くるみ (Kurumi Ueda)

株式会社ディー・エヌ・エー
Chief Health Officer(CHO)室
副室長



広告代理店でのプランナー経験を活かし、商業施設の開発・運営管理会社にて新規商業施設の立ち上げに携わる。施設の販売促進担当や店舗営業コンサルを経て2003年にDeNAに入社。ショッピングサイトの企画編集や店舗コンサル、ゲームのカスタマーサポート部署、DeSCヘルスケア株式会社への出向を経て、2017年4月から健康経営を推進する現職に従事。在籍期間に3回の健康経営銘柄取得を経験。

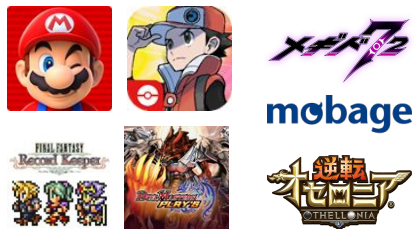
CORPORATE [会社概要]

商号	株式会社ディー・エヌ・エー
本社	東京都渋谷区
設立	1999年3月
事業内容	ゲーム事業、ライブコミュニティ事業、スポーツ事業、ヘルスケア・メディカル事業、新規事業・その他
代表者	岡村 信悟 (代表取締役社長兼CEO)
代表者 (創業者)	南場 智子 (代表取締役会長)
従業員数	連結：2,897名 (2024年3月時点)
株式	東証プライム上場 (証券コード:2432) 2015年10月より日経225銘柄
売上収益	1,367億円 (2024年3月期、IFRS)

BUSINESS PORTFOLIO [事業ポートフォリオ]

エンターテインメント領域と社会課題領域の両軸を展開

■ ゲーム



■ ライブコミュニティ



■ ヘルスケア・メディカル



■ スポーツ・スマートシティ



■ モビリティ・Eコマース



■ 新領域



目次

- 1 | DeNAの健康経営推進体制
- 2 | 現在の働き方と健康課題
- 3 | DeNA流ウェルネスワーケーション実施事例紹介
- 4 | 最後に

01

DeNAの健康経営推進体制

1-1 CHO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～現在

元医系技官の三宅がCHO就任



1-2 | 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に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**をつくり出します。

■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。

1-3 | 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

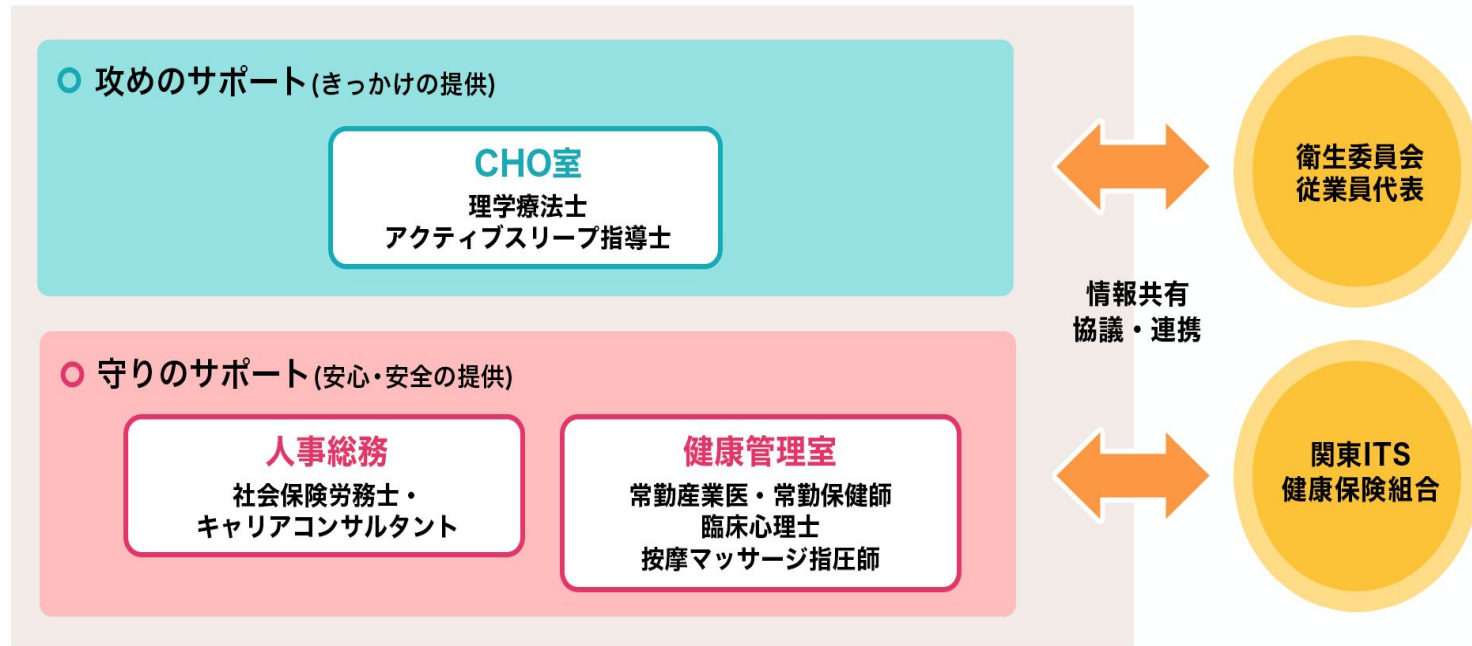


DeNAの健康経営の特徴

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

1-4 | 推進体制

働く環境を支える「人事総務部」、健康管理を支援する「健康管理室」、パフォーマンスアップを健康面からサポートする「CHO室」の三位一体で推進しています。

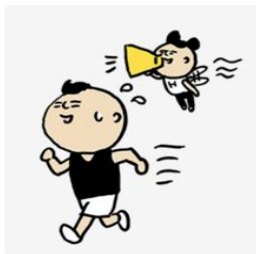


1-5 | CHO室の取り組み領域

3つの大きな柱 + メディカルサポート

3つの柱

エクササイズ



食



メンタル・睡眠



メディカル



健康経営銘柄 2024（通算3度目）



- ・健康経営優良法人 2017(ホワイト500)
- ・健康経営優良法人 2018(ホワイト500)
- ・健康経営銘柄 2019
- ・健康経営銘柄 2020
- ・健康経営優良法人 2021(ホワイト500)
- ・健康経営優良法人 2022(ホワイト500)
- ・健康経営優良法人 2023(ホワイト500)

02

現在の働き方と健康課題

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～、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年現在は、在宅8割、出社2割。

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。



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 データから見た課題

コロナ禍以後のDeNA社員の健康課題（運動・食生活）



顕著な歩数減少

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

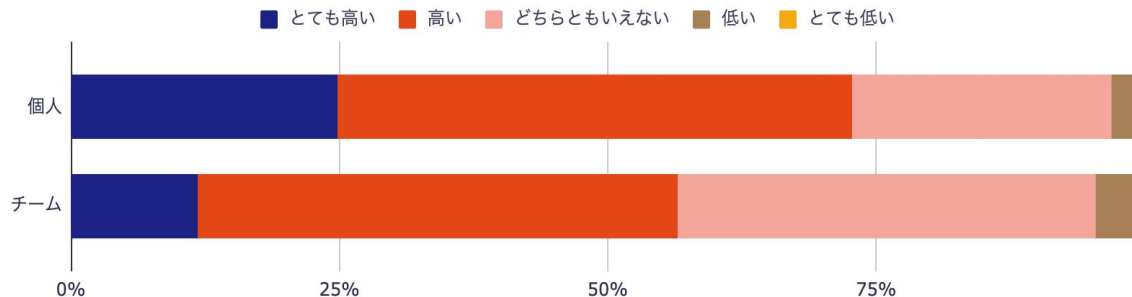


2-3 データから見た課題

コロナ禍以後のDeNA社員の健康課題（メンタル・コミュニケーション）

！ 個人の生産性が上がる反面、チームの生産性やコミュニケーションに課題

業務パフォーマンス



- ▶ オン/オフの切り替えが難しくリフレッシュの機会が少ない
- ▶ 偶発的な出会いや会話から生じる帰属意識の希薄、エンゲージメント低下
- ▶ 新入社員・中途社員・異動によるオンボーディングの難しさ
- ▶ チームビルディングや創造的業務の難しさ

2-4 | 多様な働き方がもたらすDeNA社員の健康課題

コミュニケーション活性化、孤独感抑止
組織の人材交流・成長支援
健康的な食生活への気づき
ストレス&運動不足解消



上記のソリューションのひとつとして
課題改善につながる体験を織り込んだ
ウェルネスワーケーションプログラムを企画実施へ

03

DeNA流ウェルネスワーケーション 実施事例紹介



3-1 「DeNA流ウェルネスワーケーション」の考え方

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

プログラム作りでこだわったポイント

- ▶ ワークタイムが確保されていること
- ▶ 運動量アップや健康に繋がるアクティビティの体験
- ▶ 社内コミュニケーションの促進に繋がること
- ▶ より多くの社員が体験しやすい仕組みであること
- ▶ ワーケーションに対する社内的なニーズが高まる仕掛けを作ること



3-2 2種類のウェルネスワーケーションプラン

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」

【1】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



【2】セルフ実施型（宿泊数に応じて補助）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



3-3 ツアー募集型)実施事例紹介／プログラム

朝ヨガ & 樹海トレイル付き・山梨県西湖の古民家ワーケーション(1泊2日)

1日目(平日)

違う環境で
ワーク体験!

- 9:30 河口湖駅集合～タクシー移動
- 10:30 施設到着
ワーク(1h) @いやしの里
- 12:30 ランチ&オリエンテーション
- 14:30 ワーク(3.5h)
- 17:30 竈門ごはん炊きとBBQ
- 20:00 自由時間
焚き火/望遠鏡1台 貸し出し有
- 22:00 就寝

Wi-Fiもある!
お弁当も用意!



特産にメマスの
塩焼きも!



2日目(休日)

プログラム
盛り沢山!

- 7:00 朝ヨガ
- 8:30 朝食@古民家
- 9:30 樹海トレイル(1時間)
- 11:00 チェックアウト
- 11:30 手作りほうとう体験
→昼食後自由解散

ゴールの洞窟まで
1時間歩くよ!



▶宿泊施設: [root field](#)



3-4 ツアー募集型)実施事例紹介 / 実施風景(1日目)



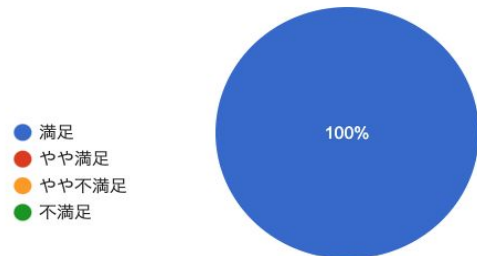
3-4 ツアー募集型)実施事例紹介／実施風景 (2日目)



3-4 ツアー募集型)実施事例紹介 / アンケート結果

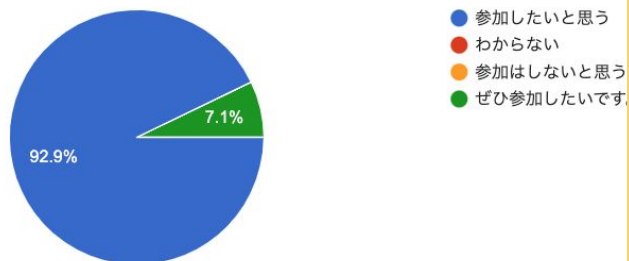
参加後の満足度について教えてください。

14 件の回答



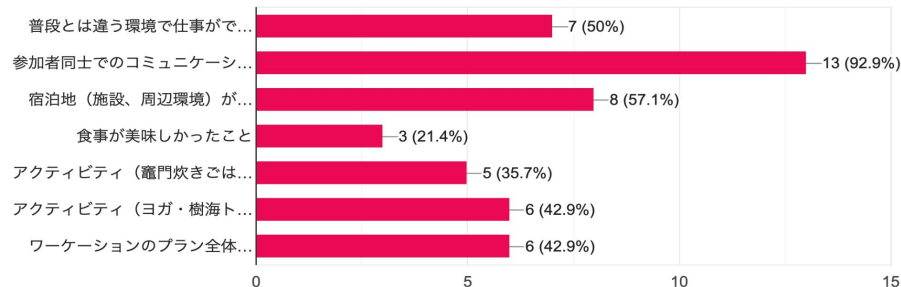
今後も、こういったワーケーションが実施されたら参加したいと思いますか？

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できた」は半数

参加者のコメント

いろいろな部署の方とコミュニケーションが取れて
横のつながりができたのがとてもよかった です。

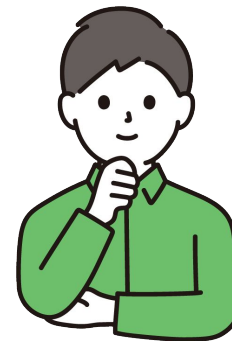
自然を感じられる環境下での仕事で、リフレッシュしながら仕事ができる から。

環境を変えることで積極的に取り組むことができた 印象
があり、気分転換の効果は非常に高い 。

樹海トレイルがとても楽しく興味深かった

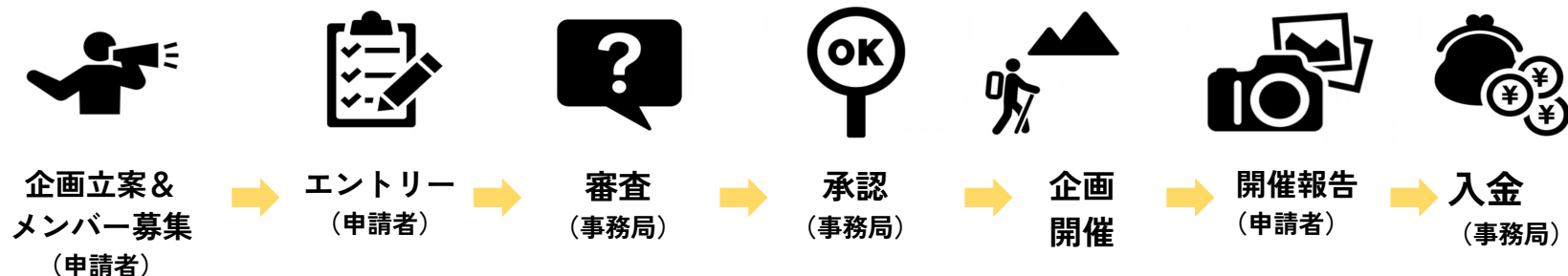
個室がなくオンラインMTGがしにくかった

座敷で腰が痛くなった。Wi-Fiのセキュリティレベルによる設定変更が必要だった



3-5 セルフ実施型)実施事例紹介

同僚と「ウェルネスワーケーション」を企画・実施すると、一部費用補助するプログラム



＜利用条件＞ 【申込方法／対象人数】 事前申請・承認制／申込みが予算上限に達するまで

- 【申込条件】
- ① DeNA従業員 2 人以上が参加する企画であること (家族友人同伴可)
 - ② 1 泊以上の宿泊を行い、そのうち半日以上、業務を実施すること
 - ③ 体を動かすアクティビティまたは1日8000歩以上歩くアクティビティがあること
 - ④ 簡易レポートを社内SNSへ投稿&事後アンケート回答

【支給額】 1 泊 2 日 : 7,000円 / 2 泊 3 日 : 10,000円 / 3 泊以上 : 15,000円

3-4 セルフ実施型)実施事例紹介／実施レポート

#セルフワーケーション実施レポ

12/7-12/10に新潟県の湯沢でワーケーションしてきました！
(メンバーは私が声かけた事業部バラバラメンツ...)
アクティビティでスノボしようと思ったのですが、まだ暖冬で雪が足りず....😭
体育館でバスケットしたりバドミントンしたりしました〜！✨

全員事業部バラバラだったのでお互いの就業環境が垣間見えたり、色々チーム外の人だからこそできる相談などもあり、総じて良き会でした〜！！(編集済み)

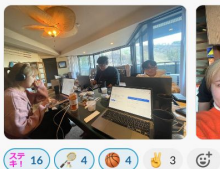
5 個のファイル ▾



#セルフワーケーション実施レポ

12/15-16に河口湖周辺でコテージを借り、Pocochaエンジニア11人でワーケーションしてきました！
1日目は業務後にBBQ、2日目にアクティビティとして、河口湖を1周サイクリングしました。
普段関わりが浅いメンバーともコミュニケーションが取れ、最高のワーケーションでした。
また、定期的を実施していきます。

4 個のファイル ▾




北軽井沢のキャンプ場で、IT基盤部のメンバー4人でセルフワーケーションしてきました！

浅間山に見える開放的な環境で働くことで、気分もリフレッシュ！

でも、めちゃくちゃ寒かった...

アクティビティは、テント設営・薪割り・遊歩道の散歩です！

夜は直火炉を囲んで語り合い、部署のメンバー同士の親睦を深めました。

5 個のファイル ▾



16 6 ステ 14 2

#セルフワーケーション実施レポ

11/29-12/1に長野県茅野市でワーケーションをしてきました！

1日8時間がつつり働きながら、実質貧乏状態の宿泊施設で全員でHIITをしたり、晴れ空の下をハイキングしたりしました！

一緒に高強度の運動をすることで、みんな心がバキバキの状態です仕事ができると気づけたので、今後も定期的に行っていきます💪

3 個のファイル ▾

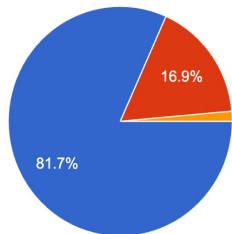


10 11 3 7 2 3 1

3-6 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？

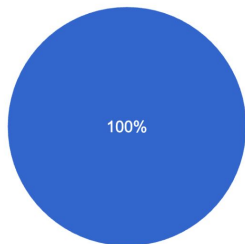
71件の回答



- とても深まった
- まあまあ深まった
- 変わらない
- あまり深まらなかった
- 全く深まらなかった

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？

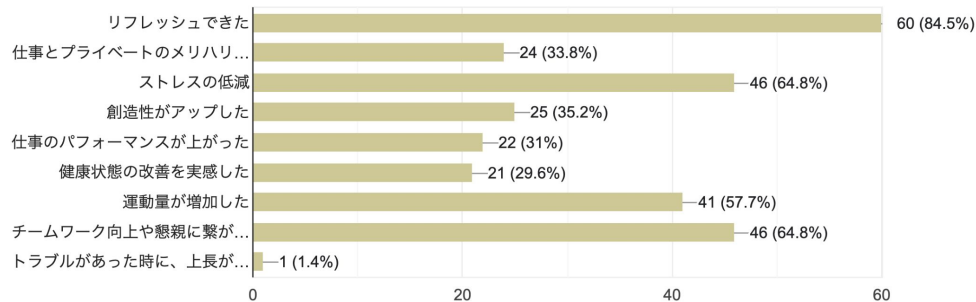
71件の回答



- 利用したい
- 利用したくない

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」

参加者のコメント

ワーケーションをしてみたかったので、**実施する良いきっかけになった**

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。

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

チームメンバーとの親睦が深まり、相互理解に繋がった。

ネット回線だけはなんとかしないと思った

別のロケーションで、**普段とは異なった思考法や仕事のやり方を試す機会になった**



3-4 セルフ実施型)実施事例紹介／ 利用施設の紹介

▶ウェルネスワーケーション@山梨 施設の 社内紹介 (WIFI設備 & ウェルネスアクティビティあり)

▽大月ロハス村 (<http://lohasnomori.com/>)

自然から学びヨガ・瞑想・内観・気功・坐禅・キャンプを通して“自然との共生・調和”を目的としたリトリート施設



▽本栖湖浩 (<https://kouan-motosuko.com/>)

本栖湖は日本屈指の透明度を誇る神秘的な湖。カヌーやウィンドサーフィン、スタンドアップパドルボードなどの体験教室が付いた宿泊プランも。



▽下部ホテル (<https://www.shimobe.co.jp>)

下部温泉郷にある下部ホテルは武田信玄公隠し湯の里。2つの源泉と12の湯船が楽しめる。



▽覚林坊 (<https://kakurinbo.jp/>)

身延山にある550年の歴史ある美しい庭園を眺めながら、湯葉料理が堪能でき、歴史と美味でおもてなしする宿坊。



04 最後に



4-1 ウェルネスワーケーション実施による企業側のメリット



ワーケーションは、企業と個人両方に良い効果をもたらす可能性を秘めている
リモートワークが可能な業種故に生じる課題のソリューションとして非常に有効

一人ひとりに 想像を超えるDelightを

:DeNA

