



Platanus  
network

# 健康推進プロジェクト(MHIT\*)

## 2022年度 活動報告

### 企業理念

医療分野における「革新」と「価値創造」



Mediva  
Health  
Innovation  
Team

MHIT



MEDIVA

Medical Innovation and Value-Added



Mediva  
Health  
Care  
Room

メディヴァ健康管理室

\* MHIT: Mediva Health Innovation Team

# 目次

- ◆ メディヴァの健康経営
- ◆ メディヴァ after コロナ
- ◆ MHIT×MHCRのミッションと取り組み
- ◆ 今後の取組：予防と管理



**Mediva  
Health  
Innovation  
Team**  
MHIT



**Mediva  
Health  
Care  
Room**  
メディヴァ健康管理室

# メディアの健康経営

## メディヴァ健康宣言（2016年4月発表）

メディヴァ(MEDIVA)は、医療界(Medical)における「革新」(Innovation)と新しい「価値創造」(Value-Added)を実現すべく、従業員の健康を最優先とした活力のある組織づくりに取り組みます。

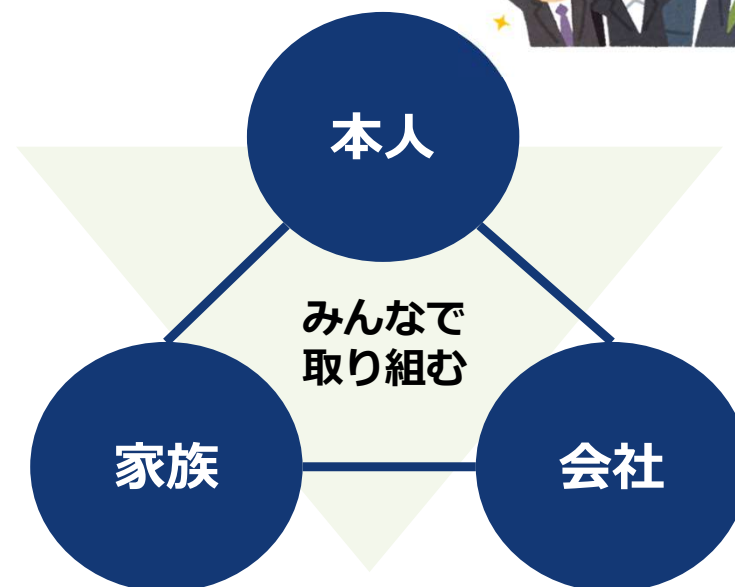
- ◆ 「患者視点の医療改革」を目指しています。  
その実現のためには、「無人島で街を作る」ことができる社員を求めています。
- ◆ 「無人島で街を作る」ためには、一人一人が高い目線を持って、成長しながら、周りを巻き込み、創造的に働くことが重要です。
- ◆ このような働き方の基礎は、社員の一人一人が健康で、意欲的に楽しく仕事に取り組めることだと信じています。  
また、社員を支える家族の健康と幸せも重要です。



CHO  
(健康管理最高責任者)  
大石 佳能子

## 方針と施策

- ① ヘルスリテラシー向上に力を入れる
- ② 健康診断の充実（がん検診：家族も）
  - ・ 健診受診率 100%
  - ・ 疾病管理 100%
- ③ 生活習慣改善の徹底
  - ・ 特定保健指導 100%
  - ・ 喫煙率 0%
- ④ 働き方改革の推進
  - ・ 在宅勤務の導入
- ⑤ 楽しく、健康になるアクティビティをサポートする
  - ・ クラブ活動への活動費補助など



◆◆それでも病気になったら、グループをあげて支援（家族も）◆◆

# メディヴァの健康経営戦略マップ



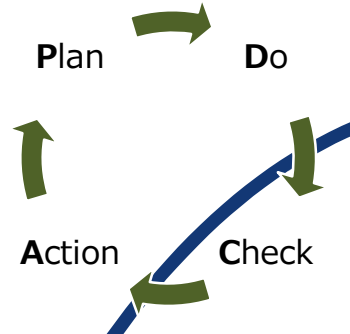
**+αの健康施策**  
 →生産性の向上  
 →働き方改革の推進

**理念の達成  
業績の向上**

**健康宣言  
達成**

**結果として健康になる  
効率的で活力ある職場づくり**

食事・運動	漢方	肩こり・腰痛 目の疲れ	コミュニケーション
メディヴァ食堂・総務カフェ・クラブ活動・イベント			

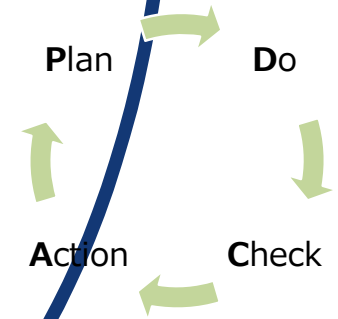


**MHIT**



**健康課題により発生する  
リスクの低減**

健康診断 事後措置	特定保健 指導	ストレス チェック	情報発信
--------------	------------	--------------	------



**MHCR**



**コンプライアンス**  
 →ヘルスリテラシーの向上  
 →職場の活性化

**投資**

**AWARD**

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

2017年から7年連続  
健康経営優良法人認定  
ホワイト500を取得

# 健康経営推進体制

**MEDIVA**  
Medical Innovation and Value-Added

CHO  
代表取締役

CHO補佐  
シニアマネジャー

MHCR  
(メディヴァ健康管理室)

シニア  
マネジャー

産業医

保健師

心理士

管理栄養士



衛生  
委員会

総務部

連携※

MHIT  
(健康推進PJチーム)



食事班

肩こり・腰痛  
目の疲れ班

運動班

のんびり  
漢方班

コミュニケーション班

特定保健指導の委託等

亀田総合病院  
健康保険組合

適宜連携

各部署  
マネジャー

※MHITで現状把握、効果分析など、分析の必要がある場合は、個人名を抜いた形で必要なデータのみ各企画班と共有



2017年から7年連続 健康経営優良法人ホワイト500を取得



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

スポーツエールカンパニー

東京都スポーツ推進モデル企業に認定



#### 株式会社メディヴァ（初）



フルマラソンフィニッシャー支援

- 社員の自主運営による運動班が、ゲーム性、参加のしやすさなどを考え、アプリを活用したウォークラリーを企画・実施
- フルマラソンフィニッシャーを目指す社員へ、走り方の基本指導、練習プラン作成、伴走付きの定期的練習場の提供等全力サポートなど



今後さらに、PDCAを回して健康に働ける企業文化づくりを進めていきます！



## 「パートナーシップ構築宣言」

当社は、サプライチェーンの取引先の皆様や価値創造を図る事業者の皆様との連携・共存共栄を進めることで、新たなパートナーシップを構築するため、以下の項目に重点的に取り組むことを宣言します。

### 1. サプライチェーン全体の共存共栄と規模・系列等を超えた新たな連携

直接の取引先を通じてその先の取引先に働きかける（「Tier N」から「Tier N+1」へ）ことにより、サプライチェーン全体での付加価値向上に取り組むとともに、既存の取引関係や企業規模等を超えた連携により、取引先との共存共栄の構築を目指します。その際、災害時等の事業継続や働き方改革の観点から、取引先のテレワーク導入やBCP（事業継続計画）策定の助言等の支援も進めます。

（個別項目）

- a. 企業間の連携による新規事業創出に取り組む
- b. 専門人材のマッチングやM&Aにより事業承継支援を行う
- c. 取引先のIT実装支援に取り組む
- d. 事業を通じて、健康経営の普及、働き方改革による従業員の健康増進支援に取り組む

## 2. 「振興基準」の遵守

親事業者と下請事業者との望ましい取引慣行（下請中小企業振興法に基づく「振興基準」）を遵守し、取引先とのパートナーシップ構築の妨げとなる取引慣行や商慣行の是正に積極的に取り組みます。

### ①価格決定方法

不合理な原価低減要請を行いません。取引対価の決定に当たっては、下請事業者から協議の申入れがあった場合には協議に応じ、労務費上昇分の影響を考慮するなど下請事業者の適正な利益を含むよう、十分に協議します。取引対価の決定を含め契約に当たっては、親事業者は契約条件の書面等による明示・交付を行います。

### ②手形などの支払条件

下請代金は可能な限り現金で支払います。手形で支払う場合には、割引料等を下請事業者の負担とせず、また、支払サイトを60日以内とするよう努めます。

### ③知的財産・ノウハウ

知的財産取引に関するガイドラインや契約書のひな形に基づいて取引を行い、片務的な秘密保持契約の締結、取引上の立場を利用したノウハウの開示や知的財産権の無償譲渡などは求めません。

### ④働き方改革等に伴うしわ寄せ

取引先も働き方改革に対応できるよう、下請事業者に対して、適正なコスト負担を伴わない短納期発注や急な仕様変更を行いません。災害時等においては、下請事業者に取引上一方的な負担を押し付けないように、また、事業再開時等には、できる限り取引関係の継続等に配慮します。

### 3. その他（任意記載）

「取引先満足度調査」を毎年度実施して、取引先との長期的な信頼関係の構築や調査結果を踏まえた取引改善に繋がります。

2021年9月10日

株式会社メディヴァ

大石佳能子

企業名

役職・氏名（代表権を有する者）

（備考）

- ・本宣言は、（公財）全国中小企業振興機関協会が運営するポータルサイトに掲載されます。
- ・主務大臣から「振興基準」に基づき指導又は助言が行われた場合など、本宣言が履行されていないと認められる場合には、本宣言の掲載が取りやめになることがあります。

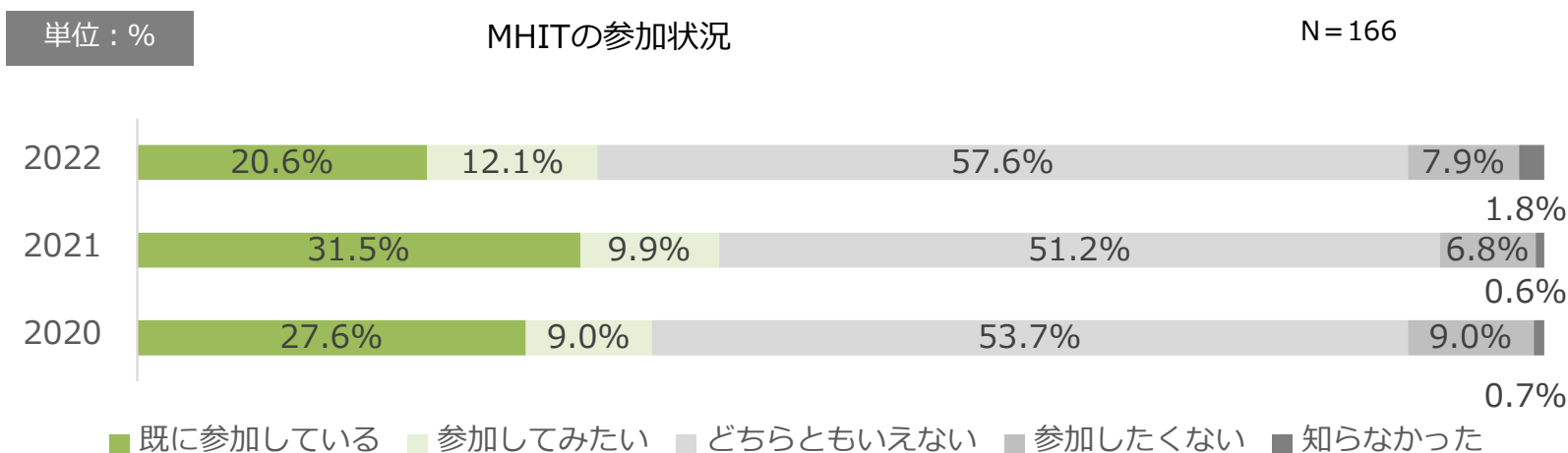
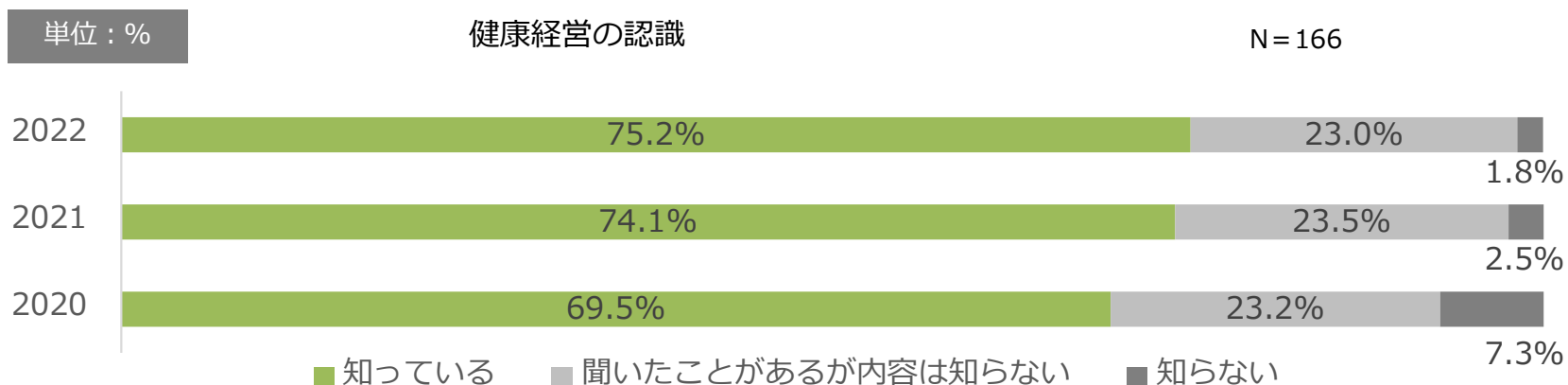
# 数字でみるメディヴァの健康経営



種別	健康経営	健康診断	ストレスチェック
目的	健康経営浸透度の把握	従業員の健康状態の把握	従業員のストレス状態の把握
期間	2022年12月16日から12月26日	通年	2023年1月10日から1月24日
対象	メディヴァ在籍者：226名	受診対象者：209名	受検対象者：207名
方法	Web アンケート	健診結果の分析	オンライン受検
結果	回答率:73.5% (前年82.4%)	受診率:100% (前年100%) 有所見率:16.3% (前年17.6%)	受験率:98.6% (前年96.9%) 高ストレス者率:4.8% (前年8.6%) 高ストレス者面談:0% (前年1.6%)

# 健康経営社内浸透度

- 健康経営を認識している社員の割合は75.2%で、前年度より1.1ポイント上昇
- MHIT（健康推進プロジェクト）への参加は20.6%で、前年度より10.9ポイント低下



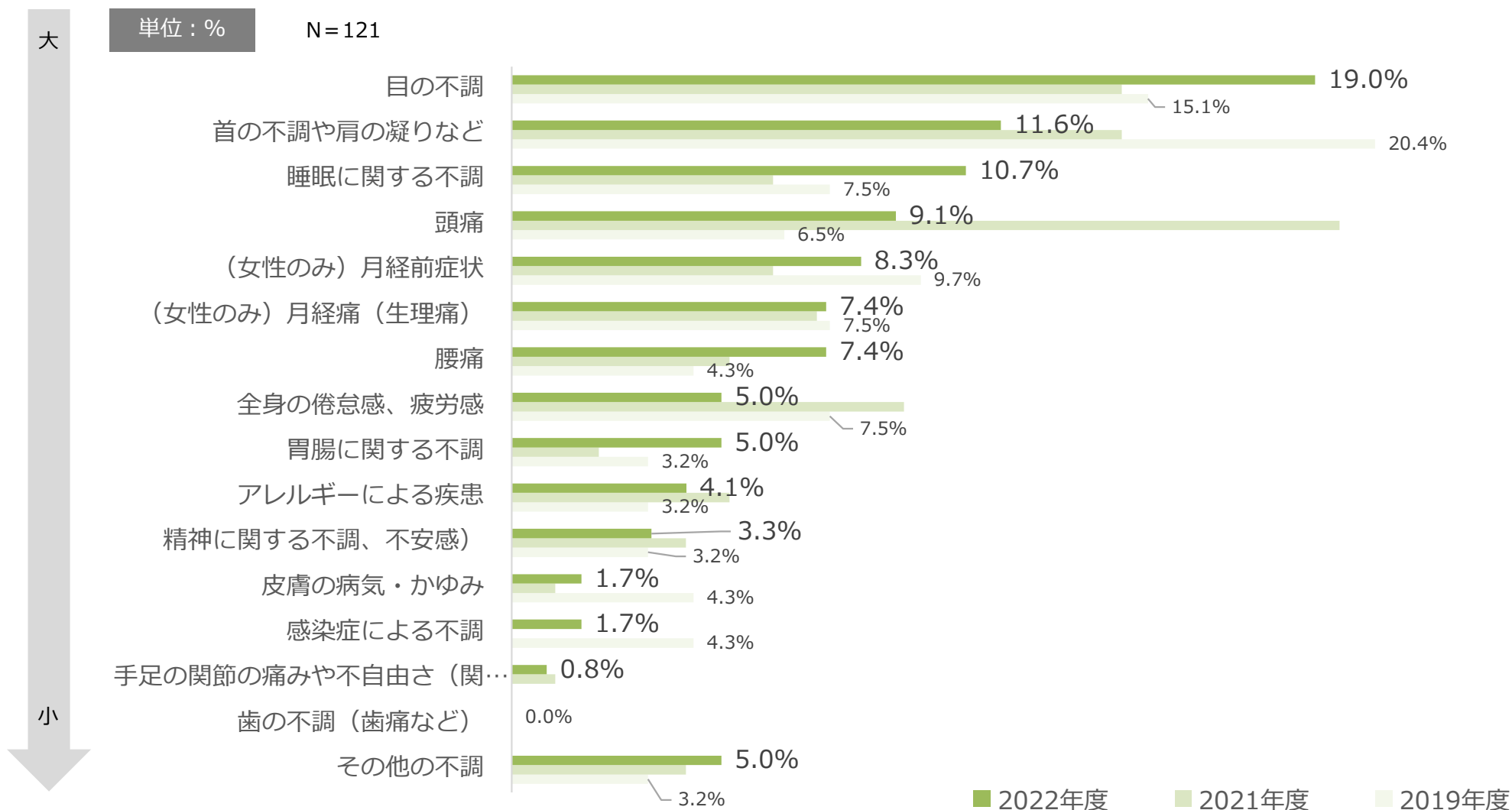
# 業務パフォーマンスに影響する健康問題や不調

➤ 2022年は、目の不調が1位で、次いで、首の不調や肩凝り、睡眠に関する不調

順位	2022	2021	2020
1位	目の不調	頭痛	首の不調や肩凝りなど
2位	首の不調や肩凝りなど	首の不調や肩凝りなど 目の不調	目の不調
3位	睡眠に関する不調	全身の倦怠感・疲労感	(女性のみ) 月経前症状
4位	(女性のみ) 月経前症状	(女性のみ) 月経痛	睡眠に関する不調 (女性のみ) 月経痛
5位	(女性のみ) 月経痛	(女性のみ) 月経前症状	アレルギーによる疾患

# 業務パフォーマンス（生産性低下）に影響する健康問題や不調（経年）

➤ 目の不調、首の不調や肩の凝りが上位、睡眠に関する不調が増加



# ワークエンゲイジメント

- UWES指標では、国内調査結果を上回り、前年度と同スコア

種別/年度	活力	熱意	没頭
メディヴァ2022	3.5	4.0	3.6
メディヴァ2021	3.5	4.0	3.6
メディヴァ2020	3.1	3.7	3.3
メディヴァ2019	3.1	3.6	3.2
国内調査*	2.7	3.9	3.6

\*2019年度

- GallupのQ12では、平均スコアを大きく上回り、エンゲイジメントは高い

種別/年度	仕事の誇り	成果へのコミット
メディヴァ2022	4.1	4.0
メディヴァ2021	4.2	4.0
平均*	3.6	3.6

\*GallupのQ12 : 3.8を超えるとエンゲイジメントが高め、3.2を下回ると要注意



# ワークエンゲイジメント指標

➤ 日本語版UWES Utrecht Work Engagement Scale 短縮版 7件法を活用

活力 Viger	就業中の高い水準のエネルギーや心理的な回復力	①仕事をしていると、活力がみなぎるように感じる。
		②職場では、元気が出て精力的になるように感じる。
		③朝に目がさめると、さあ仕事へ行こうという気持ちになる。
熱意 Dedication	仕事への強い関与、仕事の有意義感、熱中、誇り	④仕事に熱心である。
		⑤仕事は、私に活力を与えてくれる。
		⑥自分の仕事に誇りを感じる。
没頭 Absorption	仕事への集中と没頭	⑦仕事に没頭しているとき、幸せだと感じる。
		⑧私は仕事にのめり込んでいる。
		⑨仕事をしていると、つい夢中になってしまう。

➤ GallupのQ12 : 設問をメディヴァ仕様に変換し、以下の設問についてスコア化

	GallupのQ12	メディヴァ設問
Q8	会社の使命や目的が、自分の仕事は重要だと感じさせてくれる	メディヴァのミッションは、仕事に誇りを与えてくれますか。
Q9	職場の同僚が真剣に質の高い仕事をしようとしている	メディヴァのチームメンバーは、成果を出すこと（質の高い仕事をする）にコミットしていますか。

➤ CCHL尺度の各項目平均は3.87

年度/項目	①情報収集	②情報選択	③情報伝達	④情報判断	⑤自己決定	平均
2022	4.1	4.0	3.8	3.8	3.7	3.87

➤ ヘルスリテラシー指標（CCHL尺度と能力）

質問項目	能力						
	入手			理解	評価	活用	
	計算	識字	検索			意思・決定・行動	伝達・コミュニケーション
①新聞、本、テレビ、インターネットなど、いろいろな情報源から情報を集められる			●				
②たくさんある情報から、自分の求める情報を選びだせる					●		
③情報を理解し、人に伝えることができる				●			●
④情報がどの程度信頼できるかを判断できる					●		
⑤情報をもとに健康改善のための計画や行動を決めることができる						●	

# 仕事のやりがい・成果へのコミット

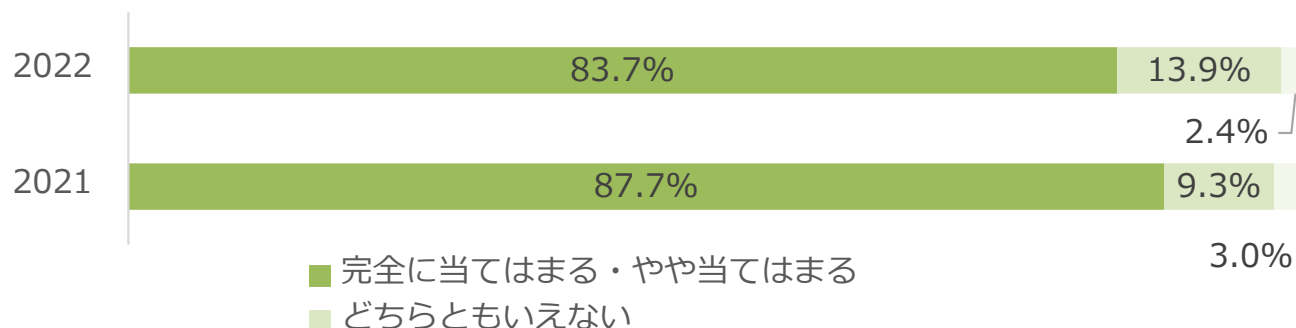
- 仕事のやりがいを感じている割合は83.7%で、前年度より4ポイント低下
- 成果へのコミット度は80.6%で、4.5ポイント低下

単位：%

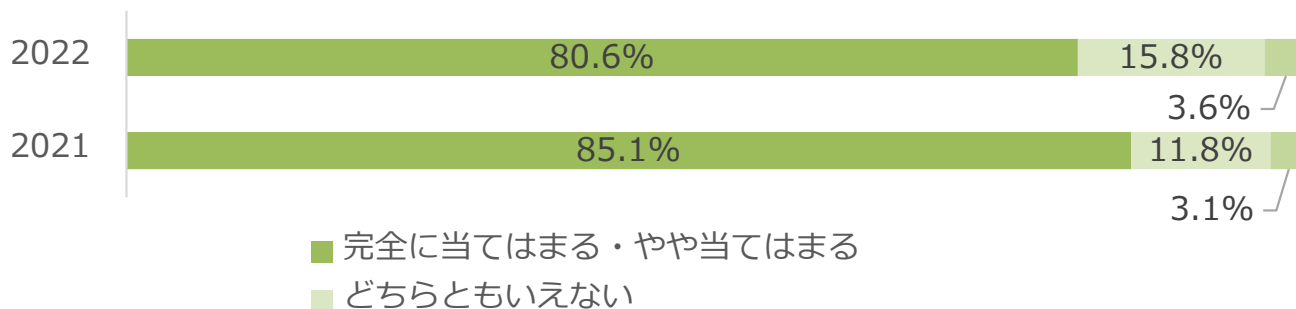
仕事のやりがい

N=166

メディヴァのミッションは、  
仕事に誇りを与えてくれますか



メディヴァのチームメンバーは、  
成果を出すこと（質の高い仕事をする  
こと）にコミットしていますか

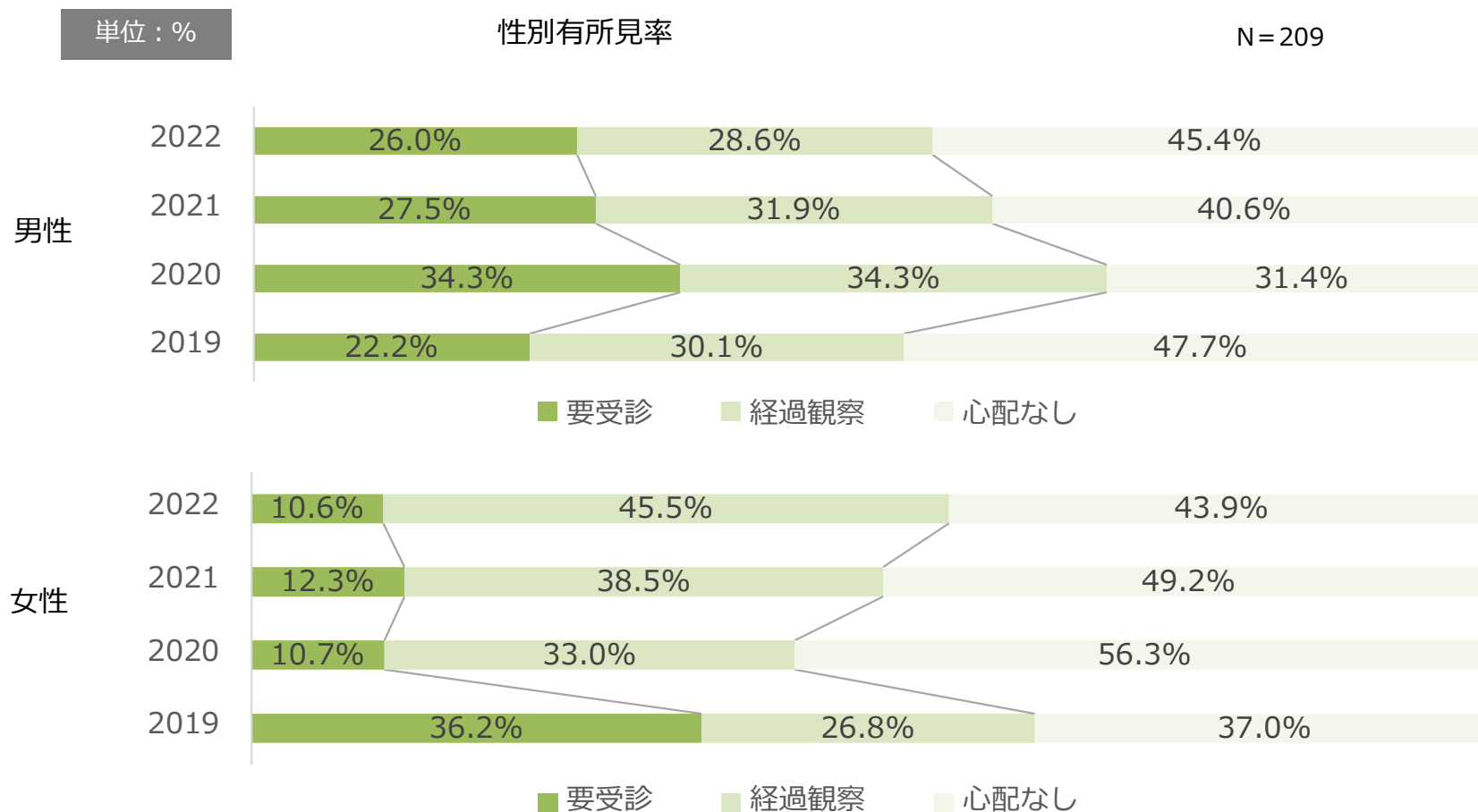




# 性別有所見率

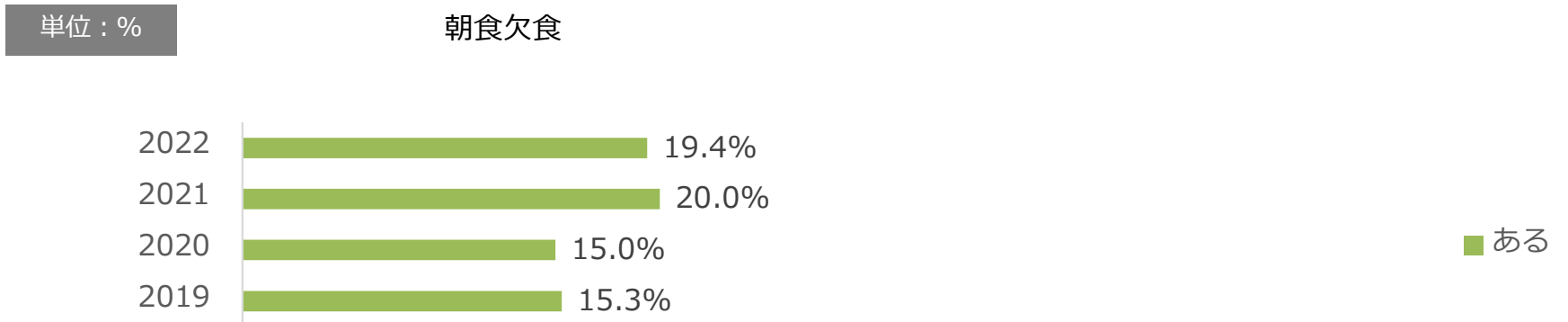
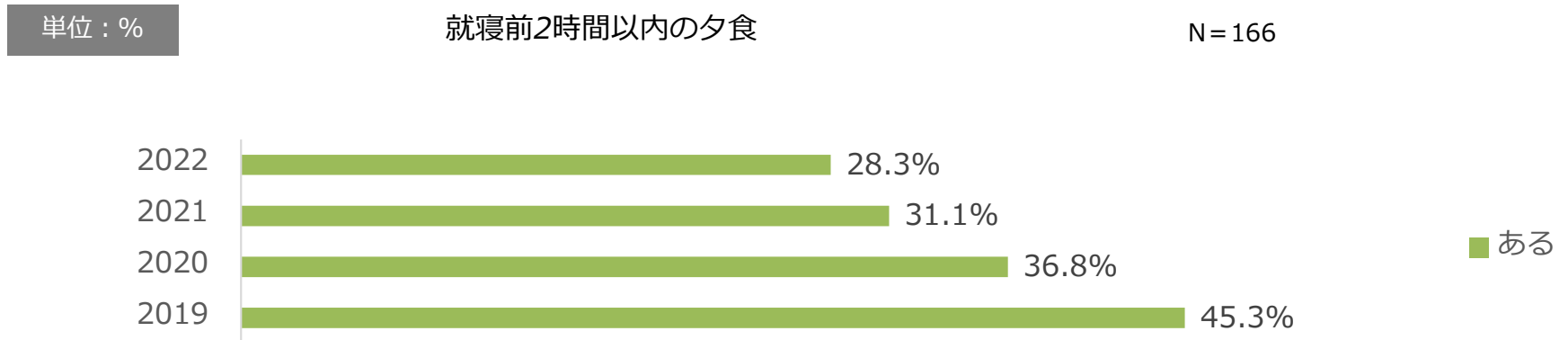
※精密検査受診率：81.8%

- 男性の要受診者は1.5ポイント低下し、26.0%
- 女性の要受診者は1.7ポイント低下し、10.6%



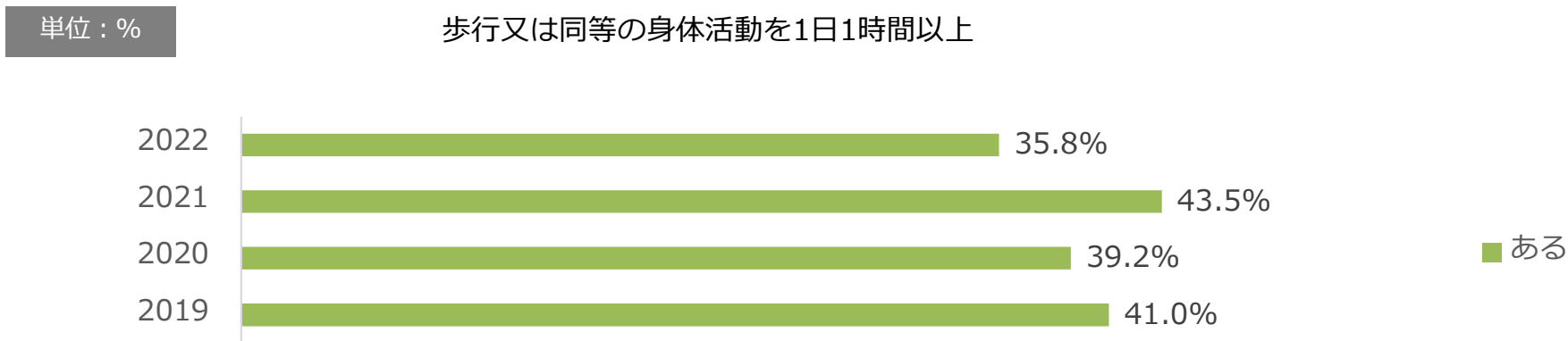
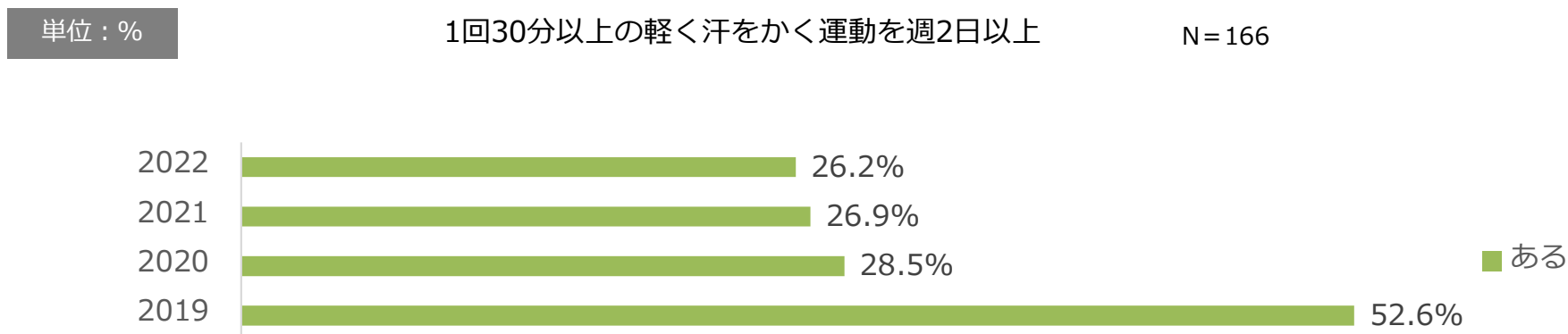
# 生活習慣（食事）

- 就寝前2時間以内の夕食は2.8ポイント減少し、食生活は改善傾向
- 朝食を欠食割合は、0.6ポイント低下し悪化



# 生活習慣（運動）

- 1回30分以上の運動を週2回以上の割合は減少
- 歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上の割合は減少



## ストレス要因（部署別経年スコア）

- プラタナスは、仕事の量的負担が最も低く、仕事のコントロール度、上司の支援、同僚の支援は最も高く良好

部署	仕事の量的負担		仕事のコントロール度		上司からの支援度		同僚からの支援度	
	当年	前年	当年	前年	当年	前年	当年	前年
コンサルティング事業部	9.0	8.8	8.9	9.0	8.0	8.0	8.3	8.4
プラタナス	<b>8.5</b>	9.2	9.3	9.6	9.1	9.2	<b>9.1</b>	8.8
管理部門	8.8	8.8	<b>9.2</b>	9.1	<b>8.8</b>	7.6	<b>9.0</b>	7.8
保健事業部	9.0	8.5	8.6	8.7	8.4	8.5	9.0	9.0
特定保健指導	8.7	8.2	8.8	8.8	8.4	8.6	9.0	9.2
産業保健	9.3	9.0	8.4	8.5	8.5	8.5	<b>9.0</b>	8.6
<b>メディヴァ全体</b>	8.9	8.7	8.9	8.9	<b>8.5</b>	8.2	<b>8.8</b>	8.6

前年度より良好なスコアを太字で表示

（参考）

- ・量的負担：量的負担が多い場合、スコアが高くなる
- ・コントロール：コントロール度が高い場合、スコアが高くなる
- ・上司・同僚の支援度：支援度が高い場合、スコアが高くなる



# 健康リスク（部署別）

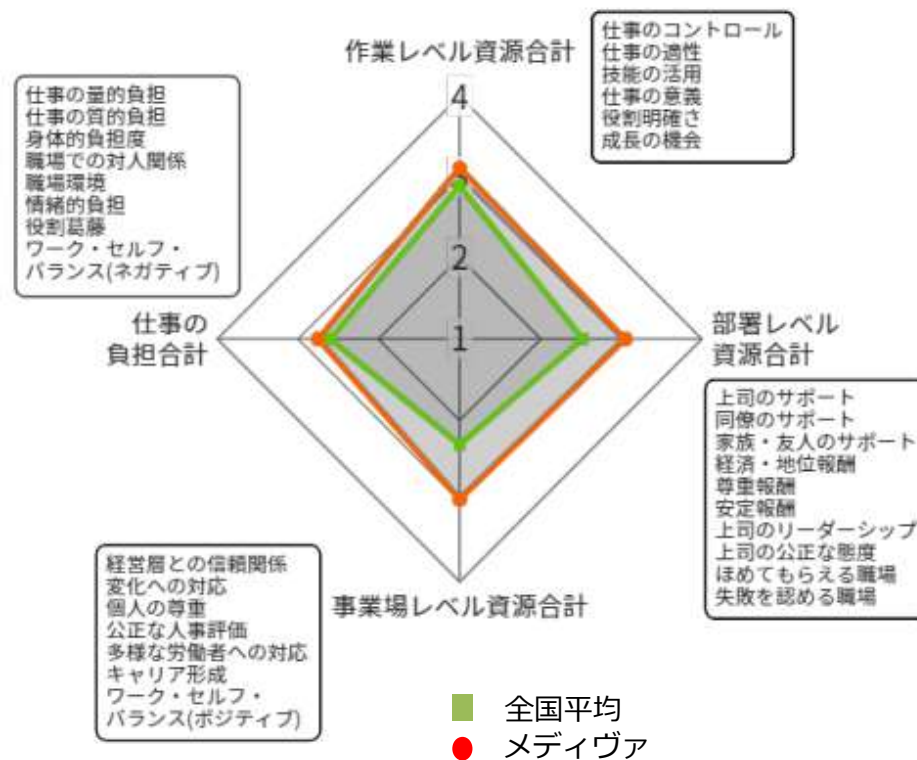
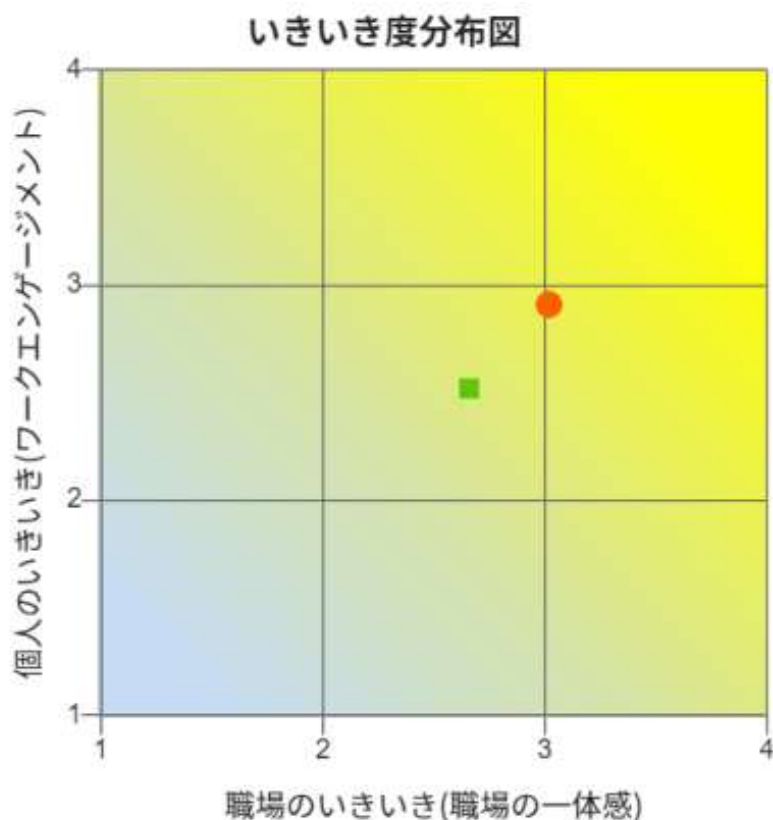
➤ 全ての部署において、全国平均より健康リスクは下回っており、良好

部署	健康リスク								
	量-コントロール（A）			職場の支援（B）			総合健康リスク（C）		
コンサルティング 事業部	94	(91)	+3	94	(92)	+2	88	(83)	+5
プラタナス	87	(89)	-2	78	(79)	-1	67	(70)	-3
管理部門	90	(90)	0	81	(101)	-20	72	(90)	-18
保健事業部	97	(91)	+6	84	(83)	+1	81	(75)	+6
特定保健指導	93	(88)	+5	84	(80)	+4	78	(70)	+8
産業保健	101	(97)	+4	83	(86)	-3	83	(83)	0
<b>メディヴァ全体</b>	<b>93</b>	<b>(91)</b>	<b>+2</b>	<b>85</b>	<b>(89)</b>	<b>-4</b>	<b>79</b>	<b>(80)</b>	<b>-1</b>

・全国平均 100  
 ・（ ）は前年の数値、+-は前年からの増減

# いきいき度 (いきいき度分布図)

- すべての項目で全国平均を上回り、特に職場のいきいき度（職場の一体感）が良好な状態



部署	個人のいきいき	職場のいきいき	作業レベル資源合計	部署レベル資源合計	事業場レベル資源合計	仕事の負担合計
メディヴァ全体	2.91	3.02	3.12	3.04	2.97	2.74
全国	2.52	2.66	2.89	2.52	2.3	2.6

(参考) 最高が4点、最低が1点で高い方が良好な状態

# 職場巡視・衛生委員会実績

➤ 職場巡視実績（2022年4月から3月まで） ※事務所移転あり

拠点	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
本社事業場	—	実施	—	—	—	—	実施	実施	実施	—	—	—
上記以外	—	—	実施	実施	—	実施	—	—	—	—	実施	—

➤ 衛生委員会（2022年1月から12月まで）

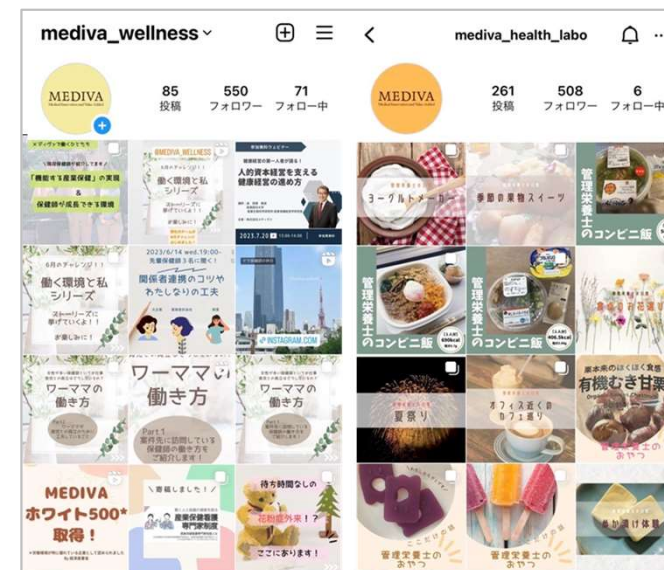
テーマ	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
健康診断	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
職場巡視	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
過重労働	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
メンタルヘルス	●	●						●		●		
リテラシー向上		●	●	●	●	●			●			●
感染症	●							●	●			
健康経営	●	●			●	●		●	●	●	●	●
トピック※	●		●	●			●	●				

※健康管理カレンダーに基づくトピック、自社イベント関連テーマ等

# メディアヴァ after コロナ

## 社内外のコミュニケーションの活性化

- ◆ 人財マネジメント対話型オンライン研修
- ◆ オンラインセミナー・座談会
- ◆ コミュニケーション活性化組織の創設
- ◆ オンラインプラットフォーム活用講座
- ◆ 情報発信プラットフォーム運営
- ◆ 体験型オンライン健康イベント
- ◆ 健康経営の社会への浸透・定着に向けた取り組み
- ◆ 社会全体の「健康」に向けた取り組み



# 人財マネジメントオンライン研修会の実施

## シニアマネジャーによる対話型オンライン研修（全5回）

### ◆ 内容

- ・ 第1回：タレントマネジメントまでの変遷
- ・ 第2回 採用（その1）  
採用活動の重要性、採用活動を分解戦略
- ・ 第3回 採用（その2）  
採用活動で注目すべき、面接やその後のフォロー、紹介会社との付き合い方
- ・ 第4回 良い組織とは  
チームワークに必要な条件  
科学的なチームワーク醸成方法を紹介
- ・ 第5回 人材育成、よい組織の作り方  
人材の育成・活用理論  
良いコーチのあり方  
よい組織づくりのヒント（実例紹介含む）



# オンライン研修会（動画配信）の実施

## ラインケアセミナー



### ◆ 内容

- ラインケアとは
- ラインケアにおける管理職の役割
- 不調をかかえる社員への対応
- 事例・ワーク
- 管理職のセルフケア

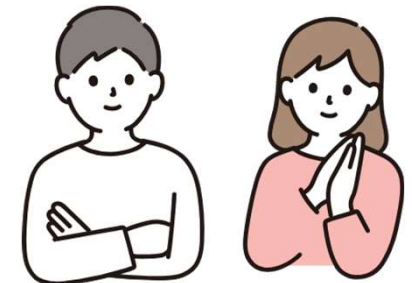


## 育児と仕事の両立支援



### ◆ 内容

- 男性が育児休業を取得することについて
- 男性の育児休業取得に向けて管理職ができること
- 育児に関する制度について



# コミュニケーション活性化組織の創設

- 健康推進プロジェクト(MHIT\*)コミュニケーション班の創設
- ミッション：社内の健康資源を発掘と社内外の対話の実現

社内外のリアル対話を実現

社内のコミュニケーション

対話から生み出す情報発信

- ・ つぶやきMHIT
- ・ 突撃チーム訪問
- ・ クラブ活動紹介 など

プチ勉強会（お役立ち情報付）

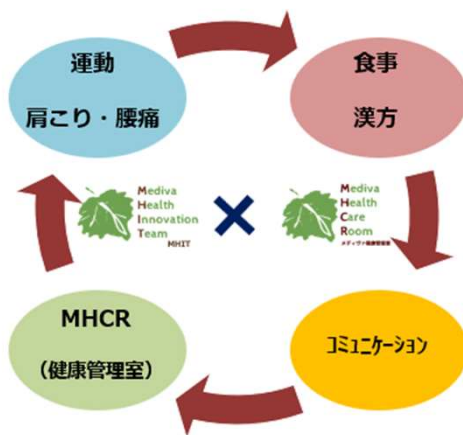
- ・ MHCR×MHITゲリラclubhouse
- ・ 10分でわかる漢方
- ・ 手抜料理限定3選 など

社内の健康資産の発掘



# 情報発信オンラインプラットフォーム活用講座開催

## 社内コミュニケーション活性化による健全な企業文化形成のためITを活用



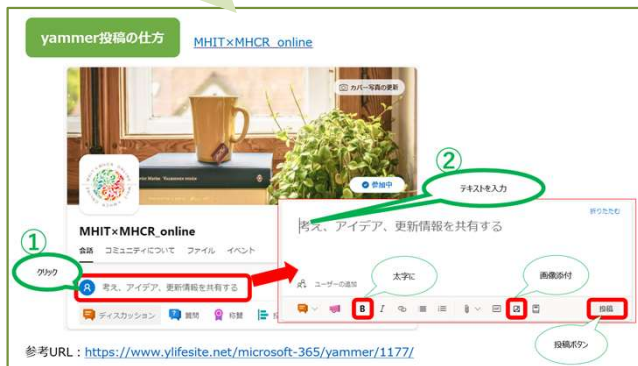
## 健康推進プロジェクト (MHIT) メンバー向けオンラインプラットフォーム活用講座を開催

【目的：メンバー各々がオンラインプラットフォーム上での活動報告を実施】

- ・活動報告を通してMHITメンバー内の交流活性化の波及
- ・健康推進に向けた取り組みについて社内に広く周知する効果へつなげる

記事テーマに迷ったら...?

操作方法是？



ヒントを使った  
テーマ設定の例

自分の抱える悩みをテーマ設定にした

食後って眠くなるよね...  
午前中と同じように  
働きたいのになあ

↓

**「食後の眠気対策」**

というテーマになった！  
(ちなみに私の初投稿記事です)

来週は自分たちの班の当番...投稿テーマに悩みませんか？



## 女性の健康座談会

MHCR  
Mediva Health Care Robot

男性社員、大歓迎

事前申込

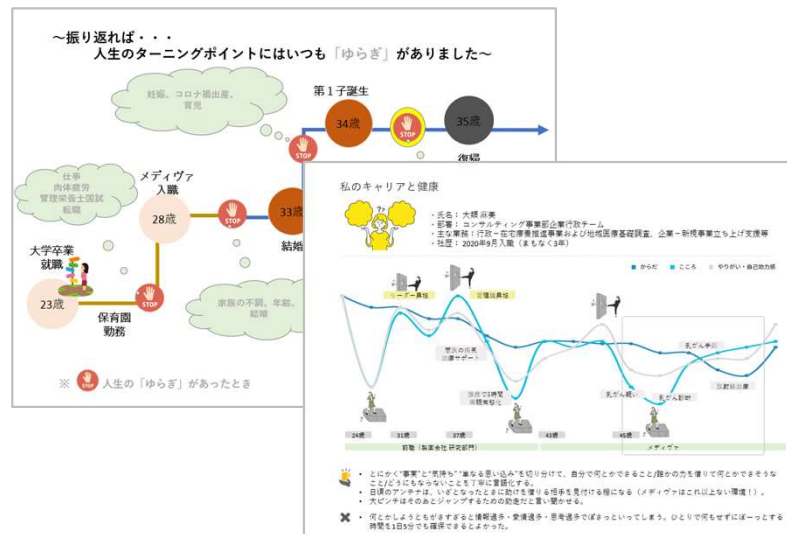
メディヴァのみんなで話そう/  
女性の健康座談会

テーマ  
女性の健康とキャリア  
～Be yourselfで働く～

8.22 (火)  
12:00-13:00 Online  
Teams開催

### ◆ 内容

- 保健師によるショート講話
- メディヴァで働く女性から学ぶ！  
インタビューセッション
- 年代別グループセッション



### ◆ 参加者の声

- ライフイベントや体調によるゆらぎについて、他の方の状況を知ることができてよかった
- ゆらぎがあったときは一度立ち止まって思いを言葉にしたり、誰かに相談しようと改めて思った
- メディヴァ社員の数だけ自分が困ったときに取り得る打ち手の可能性が広がるなと思った
- 同じ世代の女性同士で話すことができ、とても有意義な時間だった。所属する部にワーママが少ないので部署横断型の企画はとてもありがたい
- 自分の体に対する漠然とした不安が薄らいだように感じた

# スマイルナビゲーション ライブ配信



7月14日 (金)  
ON AIR  
リアル視聴28人  
アーカイブ視聴10回  
2023/05/25現在



## MEDIVA スマイルナビゲーション



メディヴァ社員とsmileで過ごす  
MHCR×MHITメンバーがお届けするゆるトーク

トークテーマ  
メディヴァ女性の不調についてのあれこれ

本日のメンバー



MHCR保健師 伊田



中村

TODAY'S  
HOTTEST  
INDIE  
NEWS

社員を笑顔に、元気にする  
情報を発信中！

ラジオ感覚で聞いてもよし、  
チャットで参加するもよし、  
自由なトークタイム



MHIT肩こり班からのお役立ち情報

**Point!** ① 1箇所5～10秒でOK!  
② 深呼吸をゆっくりしながら行うこと

肩すくめ体操      肘回し体操

肩関節の柔軟運動

頸部のストレッチ（回旋・側屈）

メディヴァ女性が健康診断で1番多い要受診項目はどれでしょう？  
参考：2022年健康診断より

- 1 貧血検査
- 2 視力
- 3 血中脂質検査

Yammerを活用し、今日から使える幅広い健康情報を、楽しく発信♪



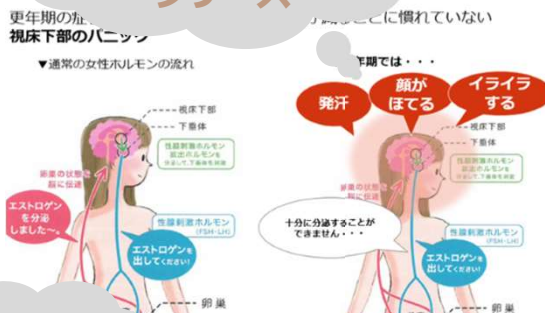
大好評！  
ゲリラ  
clubhouse

CLUB HOUSE  
6月24日 (金) 12時15分〜  
健康管理室メンバーがお届けするゆるトークタイム

本日のトークメンバー  
保健師 伊田 美穂  
心理士 松葉 貴子  
保健師 中村 貴子

TODAY'S HOTTEST INDIE NEWS

ためになる！  
女性の健康  
シリーズ



さまざまな  
健康シリーズ

樋口 萌子  
4月5日

◆◆ストレス社会を生き抜くためのツール 続編◆◆

卒業入学の季節ですね🌸

... 詳細表示



小原 由衣  
5月9日

食後の眠気対策

窓から入る風が心地よく、過ごしやすい日が続いていますね。  
お昼ご飯を食べて、さあ午後頑張るぞと… 詳細表示

大反響！  
両立シリーズ

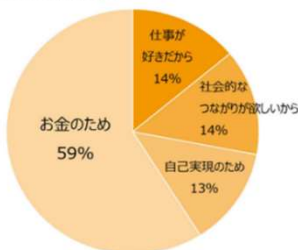
中村 加奈子  
5月26日

家族と考えてみたいこと

周りに認知症の方はいらっしゃいますか？  
私の義理の祖母が認知症の治療中なのです。  
親も高齢化するにつれて、認知症になる…  
表示



あなたが働く理由は何ですか？



金子 奈美  
6月13日

運動不足対策④～プラステン (+10) 事例～

梅雨の合間の貴重な晴れ間の週明けですね！  
今日1日にプラステンを取り入れていただければということで、プラステンに付加価値を付け… 詳細表示



「ベジタブルファースト」  
すっぱいものを味方に

「白」より「黒」を  
朝ごはんを摂る

『生き活きと輝き働く人』を応援する



Instagram

#メディヴァ #MEDIVA  
 #保健事業部 #健康経営  
 #管理栄養士 #心理士 #保健師

産業保健チーム

テーマ  
『働く×Wellness』

mediva\_wellness



保健指導チーム

テーマ  
『食×Wellness』

mediva\_health\_labo



# 体験型オンライン健康イベント

見るだけじゃない、心と体が動く「体験」イベント開催 (総視聴回数125回)



## いきいきヘルスケア

### 食事

動脈硬化を予防しよう～脂質編～

あなたの血管はしなやか血管？  
いつまでも元気に過ごすために  
生活のコツを伝授します

### 運動

仕事の合間のリフレッシュ！

一緒に体を動かして  
コロナ禍で減った活動量を  
戻しましょう！

### 女性の健康

理解を深めよう、女性の健康

女性自身だけでなく  
パートナーや同僚のために  
ぜひご覧ください

### がん対策

がんを予防って何が必要？

少しの正しい知識でがんは防  
げます！がん情報の専門家によ  
るセミナーです！



## 運営センター

まずはor迷ったらコチラ！  
総合案内・イベント運営管理  
アンケート



# 健康経営の社会への浸透・定着に向けた取り組み

## 健康経営の第一人者によるウェビナー開催

### テーマ：人的資本経営を支える健康経営の進め方～

**健康経営**

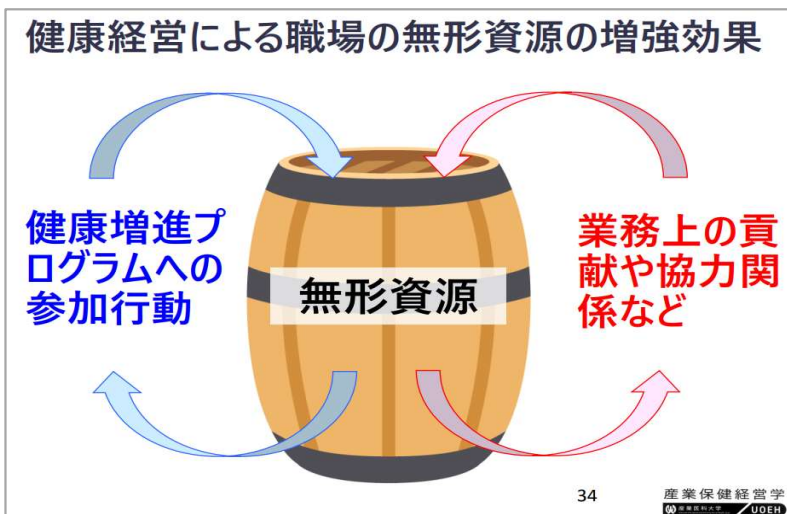
体制として大切なこと

- 経営層の従業員の健康へのコミットメント
- 経営層、管理職層、職場に存在するリーダーシップ
- 専門職によるサポート

- そして、それが企業文化として定着すること

↓

- それが達成した企業では何が起きるか？



**WEB配信** 健康経営の第一人者にご登壇！

## 人的資本経営を支える健康経営の進め方

**日時** 2023年07月20日(木)

**時間** 13:00 - 14:00 (ログイン 12:50-)

**参加費** 無料

WEBツールはZoom ウェビナーでの配信を予定しております。  
お申し込み方法：Peatix または弊社ホームページからの申し込みが必要です。  
申し込み締め切りは、2023年07月19日(水)までです。

**講師：森晃爾 教授**  
産業医科大学  
産業生態科学研究所 産業保健経営学研究室  
略歴：産業医科大学医学部卒業。同大学院博士課程修了。  
92年-03年外資系石油会社において産業医活動を実施。  
03年から産業医科大学産業医実務研修センター所長。  
05年～10年副学長。健康・医療産業協議会、  
同健康投資ワーキンググループ主宰、健康経営推進事業基準  
検討委員会委員長等として健康経営の推進に貢献している。

**セミナー内容**  
従業員の知識・能力を企業価値の資本とみなし、それらを高め、伸ばすための教育への投資戦略を策定・実施する人的資本経営。2022年3月期決算から上場企業などを対象に人的資本の情報開示が求められ、さらに注目をあびています。  
人的資本の情報開示の項目には「健康・安全」が取り上げられており、まさに健康経営の取り組みそのものが位置付けられます。今回、健康経営の第一人者である、産業医科大学 産業保健経営学教授の森晃爾先生をお招きして、人的資本経営を支える健康経営の進め方について解説していただきます。

**お申込みはこちら**

**お問い合わせ先** ✉ [medivahoken\\_seminar@mediva.biz](mailto:medivahoken_seminar@mediva.biz)

**主催** / 株式会社メディヴァ 保健事業部 産業保健チーム  
<https://mediva.co.jp/>

# 社会全体の「健康」に向けた取り組み

## 介護施設に特化した健康経営DXサービスを開始

01

健康経営の土台をオンライン健康管理室で実現  
従業員が定着する「健康管理Dx」3Step

### 01 オンライン健康管理室で 健康管理を一元管理



大企業並みの健康管理体制で健康管理業務はお任せ。毎日日中の相談窓口が設置されます。健康データは全てデータ化し、システムで管理をします。(データ化もお任せ)

### 02 職員との接点を増やし 健康支援を知覚化



本人から、上長から、経営層からの健康相談や各種面談、健康管理を行います。メンタル不調対応や休職職対応を充実させることで、安心して働ける支援体制をご提供します。

### 03 離職率低下を実感 さらなる健康課題の対策へ



組織支援を知覚することで従業員エンゲージメントに貢献。採用・定着に効果が出ます。データから見えてきた組織の健康課題に対して対策をご提供します。

02

本質的な介護の働き方改革を実現  
やりたい介護を実現する「生産性向上Dx」3Step

### 01 業務調査アプリMIERUで 業務を可視化



業務調査アプリMIERUで調査設計・分析までをトータルサポート。時間を創る余地、忙しさの原因と業務の課題を明確化し、対策についてご提案します。

### 02 業務を変える シェア・シフト・チェンジ



対人業務や安全性を維持したまま、間接業務時間を効率化します。そのために、非専門業務のシェア、ヒトからICTへの業務シフト、既存業務の見直しを、課題に合わせて組み合わせながら行います。

### 03 ケア・働き方変化を実感 質向上のICT導入へ



利用者様とのコミュニケーションの時間が増え、仕事充実しエンゲージメントが向上します。また、夜勤回数の減少や休職取得日数の増加を実現することで、ワークライフバランスをより適正化することができます。





# 健康推進プロジェクト(MHIT\*)

\*MHIT: Mediva Health Innovation Team

# MHIT×MHCRの主な取り組み（2022～2023）

## ミッション

社員と家族の健康づくりと健康で働ける企業文化づくり

- ✓ 社員と家族を健康にする
- ✓ 元気でいきいきと働くことを応援する
- ✓ （健康をテーマに）社員のコミュニケーションを活性化する

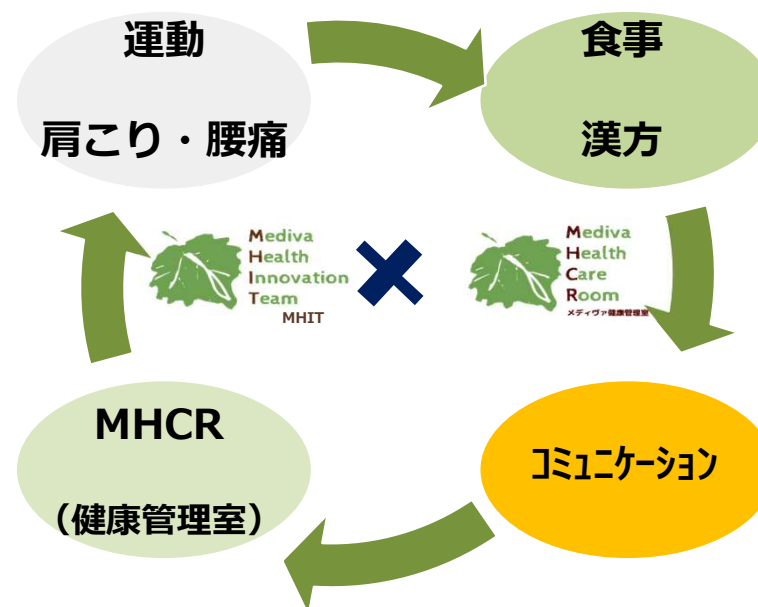
食事班

運動班

肩こり・腰痛・目の疲れ班

のんびり漢方班

コミュニケーション班



食事班では今年度、下記イベントを開催しました！

## MHIT食事班×MEDIVA食堂×コミュニケーション班企画 「完全食って、実際のところどうなの？」

- ✓ MEDIVA食堂とコラボして、完全食に食べ比べを実施
- ✓ コミュニケーション班にも取材に来ていただきました！

MHIT食事班×Mediva食堂×コミュニケーション班 pre  
「完全食って、実際のところどうなの？」

おいしいの？  
どう食べるの？

メディヴァ食堂の思い出の地、103、最後のイベント?!  
11月17日(木) 12:10～12:50 開催  
飛び入り参加も、オンライン参加もOK!  
リアル参加者は、参加費300円をもち持参ください

時間	プログラム
12:00	開場
12:10	イベントスタート ● 完全食ってどんなもの？ミニセミナー ● 実食！完全食食べ比べ ● 栄養士さん×参加者 座談会
12:50	イベント終了



## Yammer投稿

食事班の食事情～お手軽、簡単、健康的に味わう～



## やさいアクション！～めざせ1食120g～

- ✓ 野菜摂取量向上に向け、「野菜を食べた」投稿を募集
- ✓ たくさんの方から、素敵な食事風景をご共有いただきました！



## 次年度に向けて！

- ✓ 楽しい企画を続々予定しています！
  - 「野菜を食べようプロジェクト」野菜サポーターへのエントリー
  - 心の不調の改善に役立つ「ポジティブ・フード」
  - おすすめの間食紹介
  - “美容と食事”いいとこどり企画！
- ✓ ぜひご参加お待ちしております！

# 運動班 活動紹介

使命： 運動を通じて社員と家族を健康にする。  
 役割： 出来ること、出来ないことを含めて、私たちが体験し、発信し、企画し、伴走します。  
 方針： 【夢・目標】 【やり方】 【実践の場】 【現状チェック】 【仲間】 の5つの軸で行動します。

8月	1月	4月	7月
親睦、やりたいこと語る、相談、報告 (Teams) 発足 朝活 全社・体力測定構想 ウォークラリー ラン&BBQ フルマラソンチャレンジ マスターズ陸上チャレンジ	早起きしてヨガや体操、お散歩 引き続き構想あたため中 <b>今期は2回実施</b> <b>10月に多摩川で実施</b> 募集 飛鳥(短距離)、克治(中距離)	本番 本番 今年もやります！ 遂に練習開始！ <b>ぼちぼち継続</b>	本番 今年もやります！ 遂に練習開始！ <b>ぼちぼち継続</b>

(恒例) ウォークラリー・今期は2回実施



多摩川河川敷でラン&BBQを実施

フルマラソンチャレンジ  
 遂に始動！

6人が初チャレンジ。  
 メディヴァから12名が  
 出走します(12月3日)



東京都スポーツ推進企業・モデル企業に！

約400社のうちの10社に選ばれました。





**必見**

Teams・yammerでの情報配信をメインに活動しています♡

ピラティスのインストラクターに協力いただき、気軽にできるピラティスのエクササイズを動画配信しています。



ストレッチの効果検証などもやっています！



表

＜実際にやってみて＞  
2分しっかり行くと、肩甲骨周りが重くなり、しんどい（特に肩の動き）ですが、肩こりは多少軽減した感じはします。併せて目の周りのツボを押しも行っていました。実効性のため、土日はストレッチもお勧めです。

ガチガチ肩甲骨 → ちょっとお疲れ肩甲骨

＜実際にやってみて＞  
肩を外に回す時のゴリゴリ音（痛みはない）が、2週間あたりから軽減されました。一方で、肩甲骨は柔らかい方がよいので、肩を上げるときの肩甲骨が少なくなった感じがします。リフレックスにもなります。2分でも意外と効いている感じがしたのでゆるっと続けたいと思います。（めざせ！肩甲骨美人！）

いける肩甲骨 → 超絶いける肩甲骨

**夏場もスッキリ おすすめ入浴剤**

- かき氷バスソルト 冷感ストロング クールミント 参考価格：198円
- いい湯屋立ちボトル 納涼にこり編 和ハッカの香り 参考価格：286円
- クナイブ バスソルト スーパーミントの香り 参考価格：2125円
- バスクリン クールすっきり ラムネの香り 参考価格：558円

※金額は参考値です



# のんびり漢方班 2022年度発信内容

## 活動

- 病気になる前 = 未病の段階で東洋医学や漢方養生でできることについて検討
- 花茶体験レポート 体調や悩みにあわせたブレンドティーの紹介
- 目の疲れ体操 目の疲労回復のためのツボの紹介

### 目の疲れ体操

8回×4セット♪ 繰り返してみてください♪

1. 眉頭のへこみを押す



2. 目頭と鼻の付け根の境を押す



3. 黒目の指一本下のくぼみを押す



4. 眉尻と目尻の間から指2本分外側にあるくぼみを押す



仕事の合間におすすめ！  
すっきりして集中力もUP

### 花茶体験レポート



お茶で体質改善  
内側からキレイに



のんびり漢方班では、漢方養生やお茶など幅広い分野で情報発信をおこなってまいりました。未病の段階でアプローチしていく大切さをこれからも追及し配信していきます！！

## 活動

- ・ 対話から生み出すコミュ・レポ発信情報発信（つぶやきMHIT、突撃チーム訪問、クラブ活動紹介）
- ・ プチ情報発信のための勉強会（お役立ち情報付）

### 保健事業部移転！三茶オフィスの紹介動画

🌸ここ見てほしい～！ポイント🌸

1. 三軒茶屋駅から三茶オフィスまでの道のり
2. 玄関で出会う保健事業部メンバーの方々とのコミュニケーション
3. カフェのようなおしゃれで解放感のあるオフィス



👉 [https://www.youtube.com/watch?v=XmC5\\_svkZ0Q](https://www.youtube.com/watch?v=XmC5_svkZ0Q)

## コミュ・レポ

🌸用賀ランチスポット🌸

コミュ・レポ\_002-2

用賀オフィス周辺ランチ等紹介☆



**お店一覧**

<p><b>ランチ編</b></p> <p>①魚のフィン食舎 スズヤ 場所：用賀4-28-20 フチモンド用賀1F 凸旬の魚村（野菜・魚）をイタリアンにアレンジ！そのハーモニーが絶品です。休日もご近所常連客で満席状態でした。</p> <p>②テリアンドカフェ イーチーズ 場所：用賀2-30-8 凸建築チームが開業時代になりお世話になったところ！言わずと知れたデイクアト号のテリでお馴染みの種類も沢山あって満足感もあります！</p> <p>③Crestsine Tokiwa 場所：用賀4-16-6 川村ビル 1F 凸「旧店名」aketta 用賀では老舗イタリアン、まさに大人の上品な空間な感じ。</p> <p>④カジュアルイタリアン リリーアン 場所：用賀4-19-15 1F 凸冷房直撃の情緒が豊かかつ自家製パスタやチーズフォンデュもあり、どれも評判メニューらしい。</p> <p>⑤タバスタバス 場所：用賀4-9-7 凸安くて美味しいイタリアンが食べられます。用賀オフィスから近くて行きやすいです。</p> <p>⑥マルデナポリ世田谷本店 場所：用賀2-29-20 凸ピザもパスタも美味しいです。店内にケーキがずらりと並びでいてどれを食べようか悩んでしまいます。</p>	<p><b>ベーカリー&amp;カフェ編</b></p> <p>⑦MAISON KUROSU（メゾン クロス） 場所：用賀4-28-20 フチモンド用賀1F 凸無農薬の食材を使い、特に旬産品にこだわっているパンです。噛みしめて味わうと、豊かな風味が楽しめます！</p> <p>⑧Ryoura 場所：用賀4-29-5 グリーンビルズ用賀ST 1F 凸美味しいケーキが沢山あります！ 建築チームでも以前お世話になりました。</p> <p>⑨珈琲館（カピタン） 場所：用賀2丁目36-8 凸好き好きの珈琲の専門店。自家焙煎の珈琲専門店です。クラシック音楽が流れる優雅な空間で、リラックスタイムをどうぞ！</p>	<p><b>写真</b></p>   <p>④リリーアン 炭火焼チーズフォンデュ</p> <p>⑤タバスタバス シェノベーゼ</p>   <p>⑦メゾンクロス 栗トリュフのシャンピニオン</p> <p>⑧Ryoura フォンダンショコラ</p>
--	--	--

**編集後記**

皆様、いかがでしたでしょうか？お店に行ってみたくはないのでしょうか。お昼休憩のリフレッシュにぜひ足を運んで見て下さいね！  
また、こちらに掲載されなくても他にも美味しいお店が沢山あります。  
おすすりのお店情報がありましたらぜひ教えて頂きますと嬉しいです！  
引き続きコミュニケーション班では色々な情報を発信していきますので、どうぞよろしくお願い致します。

MHITコミュニケーション班

## 活動

- 健康診断後のフォローアップ（健診の未受診者や再受診が必要な人への声かけ）
- 健康相談（心身の健康にかかわる相談など）
- 健康情報発信（MHCR通信、MEDIVAスマイルナビゲーションなど）
- ストレスチェックの実施、分析、フォローアップ
- 職場巡視、衛生委員会運営





## 今後の取組：予防と管理

- ◆ 食事：（管理栄養士）食事コラム配信・生活習慣コーチング
- ◆ 運動：ウォーキングキャンペーン・メディヴァクラブ活動
- ◆ 睡眠：睡眠マネジメントセミナー、睡眠コーチング
- ◆ 女性の健康管理：女性の健康セミナー、漢方を取り入れた体質改善
- ◆ 働き方改革：在宅勤務推進

- ◆ 健康管理：健診結果に基づく早期発見・早期治療（個別健康相談）
- ◆ メンタルヘルス：セルフケア・ラインケアおよび個別相談（カウンセリング）
- ◆ 安全衛生：快適な職場環境づくり（衛生委員会）・感染症対策の徹底
- ◆ 健康増進施策：健診結果等に基づく健康施策の企画等
- ◆ 健康情報発信：社内外情報発信オンラインプラットホーム運営