

株式会社MEDIVA

健康推進プロジェクト(MHIT*)

2020年度 活動報告

企業理念

* MHIT: Mediva Health Innovation Team

メディヴァは、医療界における「革新」と新しい「価値創造」の実現を目指します。

We must always ask ourselves：常に問うべきこと



Are we innovative?
(我々は革新的か?)

Are we creating value for our patients and clients?
(我々は患者様とお客様のために新しい価値を創造しているか?)

Do we excite the best people?
(最も優秀な人材が集まり、楽しんでいるか?)

MEDIVA
Medical Innovation and Value-Added

目次

- ◆ メディヴァ健康宣言
- ◆ 方針と施策
- ◆ メディヴァの健康経営戦略マップ
- ◆ AWARD
- ◆ 健康経営推進体制
- ◆ 数字でみるメディヴァの健康経営
- ◆ メディヴァ withコロナ
- ◆ MHIT×メディヴァ健康管理室（MHCR）の取組
- ◆ 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）



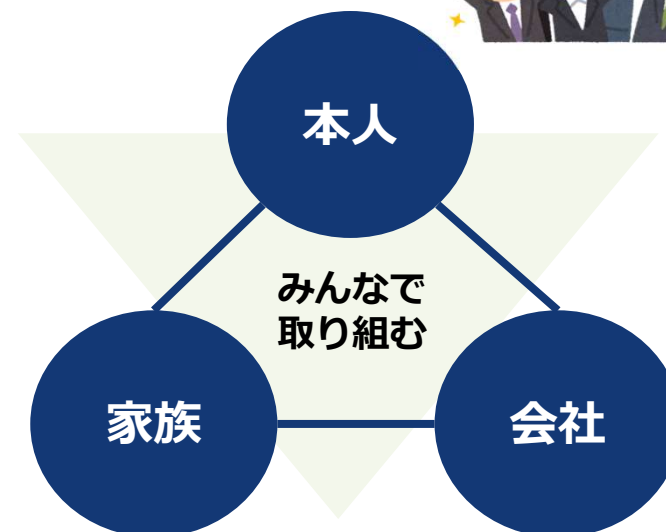
メディヴァ(MEDIVA)は、医療界(Medical)における「革新」(Innovation)と新しい「価値創造」(Value-Added)を実現すべく、従業員の健康を最優先とした活力のある組織づくりに取り組みます。

- ◆ 「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。

これらを背景に、メディヴァでは「健康経営」による企業理念の実現を目指し、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に取り組みます。

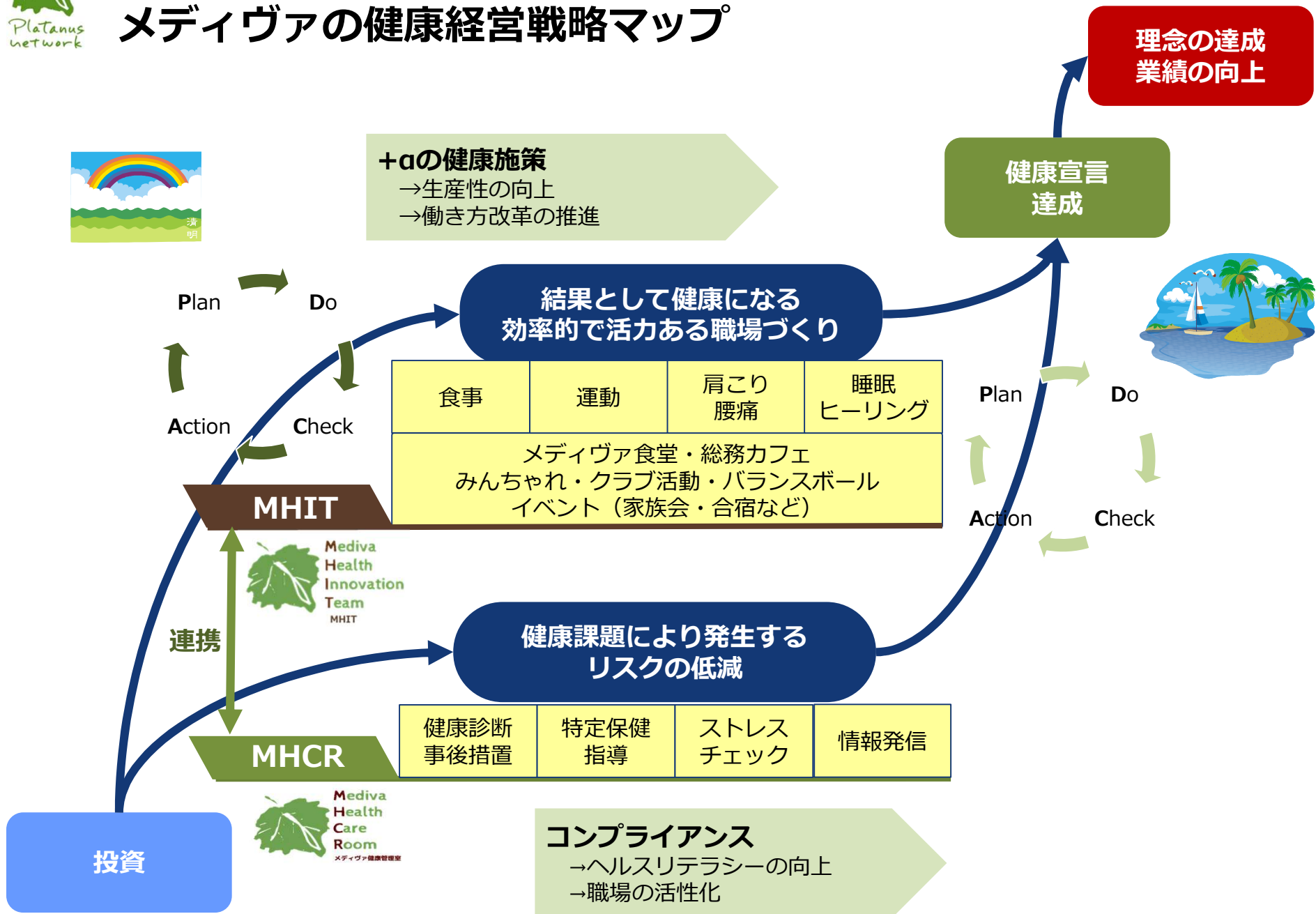
方針と施策

- 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）◆◆

メディアヴァの健康経営戦略マップ





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

2017年・2018年・2019年・2020年の4年連続
健康経営優良法人ホワイト500を取得



スポーツエールカンパニー



東京都スポーツ推進企業に認定

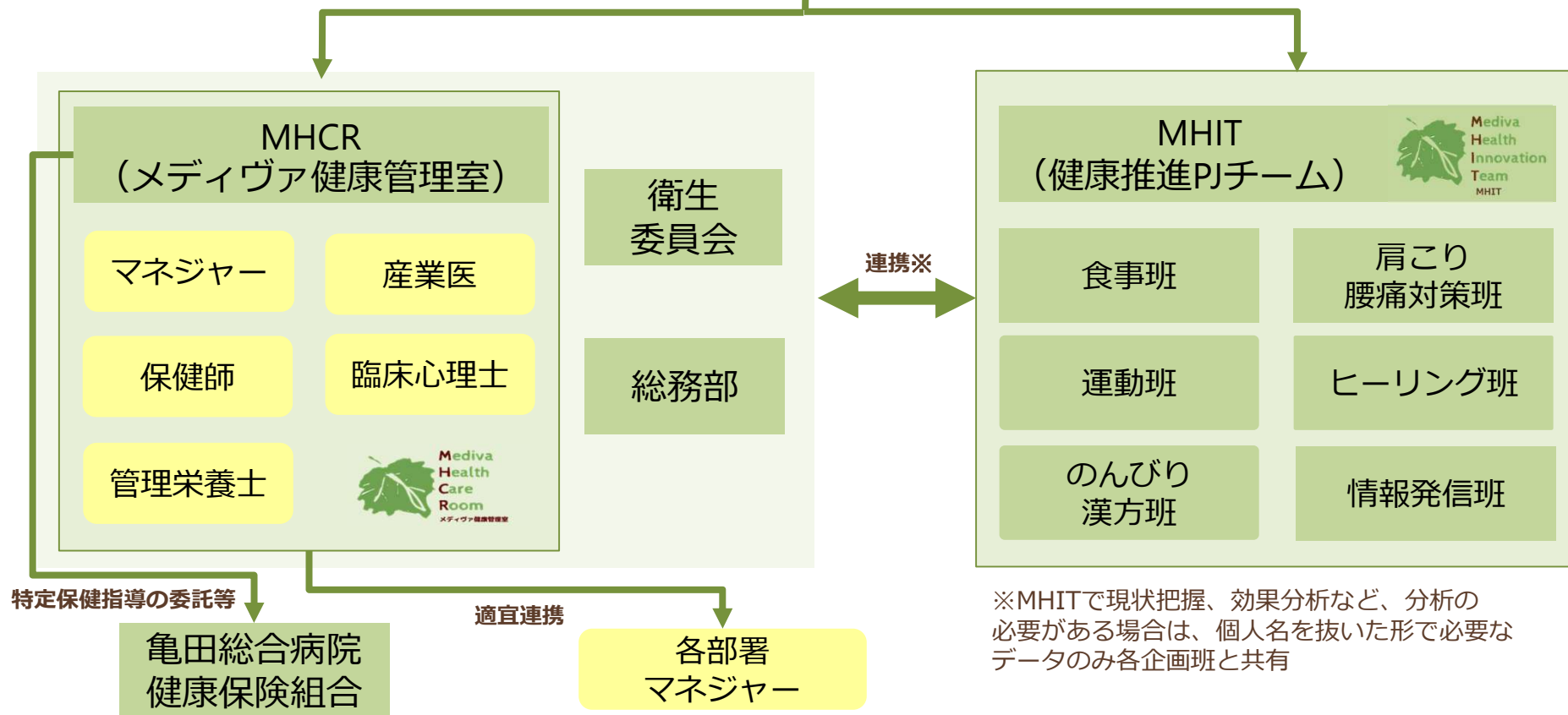
今後さらに、PDCAを回して健康に働ける企業文化づくりを進めていきます!

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



※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

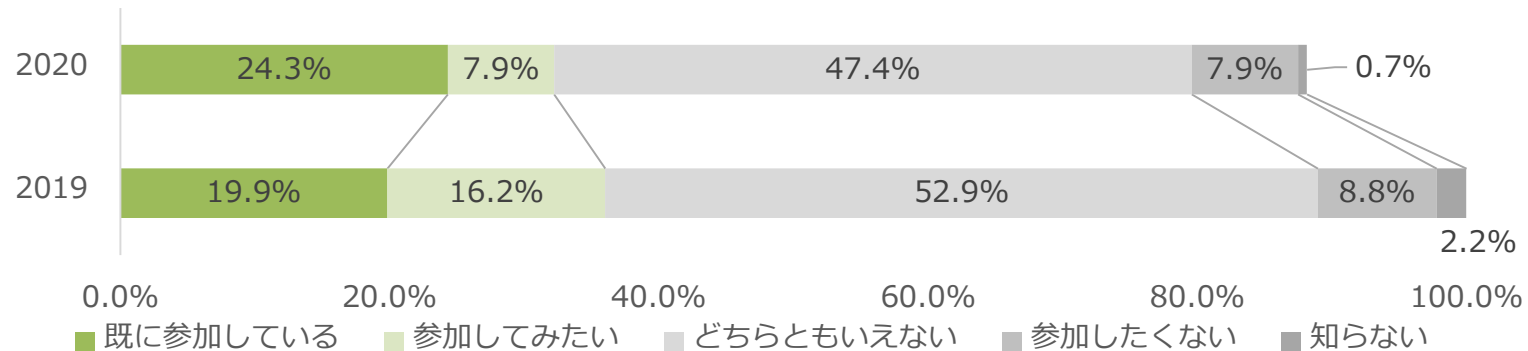
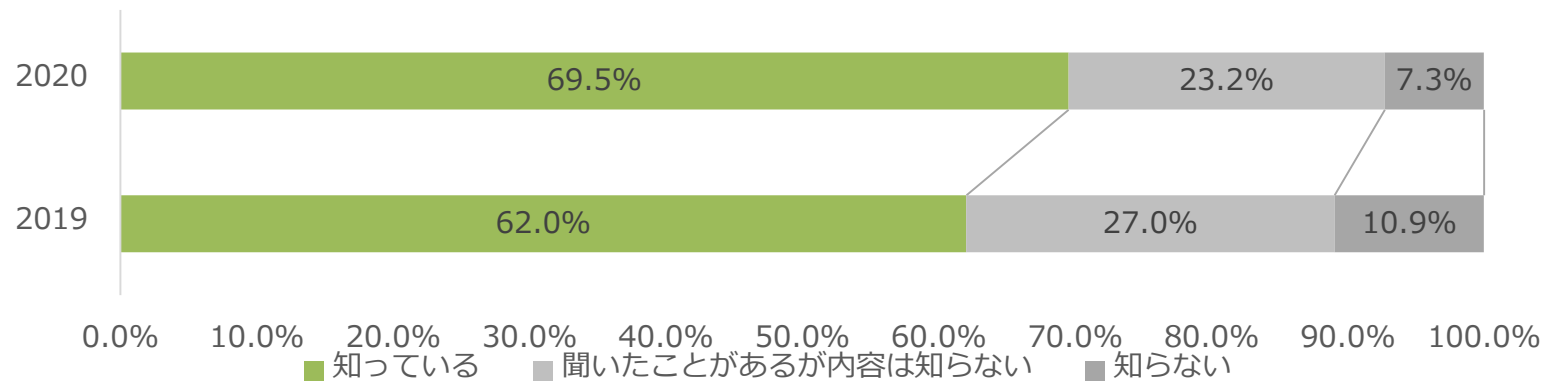
数字でみるメディヴァの健康経営



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	2020年12月14日から12月29日	通年	2021年1月12日から2月12日
対象	メディヴァ在籍者：177名	受診対象者：173名	受検対象者：177名
方法	Web アンケート	健診結果の分析	DS ストレスチェックシステム (設問数82問)を使用した オンライン受検
結果	回答率:86.4% (前年95.1%)	受診率:100% (前年100%) 有所見率:19% (前年13.7%)	受検率:97.7% (前年100%) 高ストレス者率:6.9% (前年5.0 %) 高ストレス者面談:0.05% (前年0%)

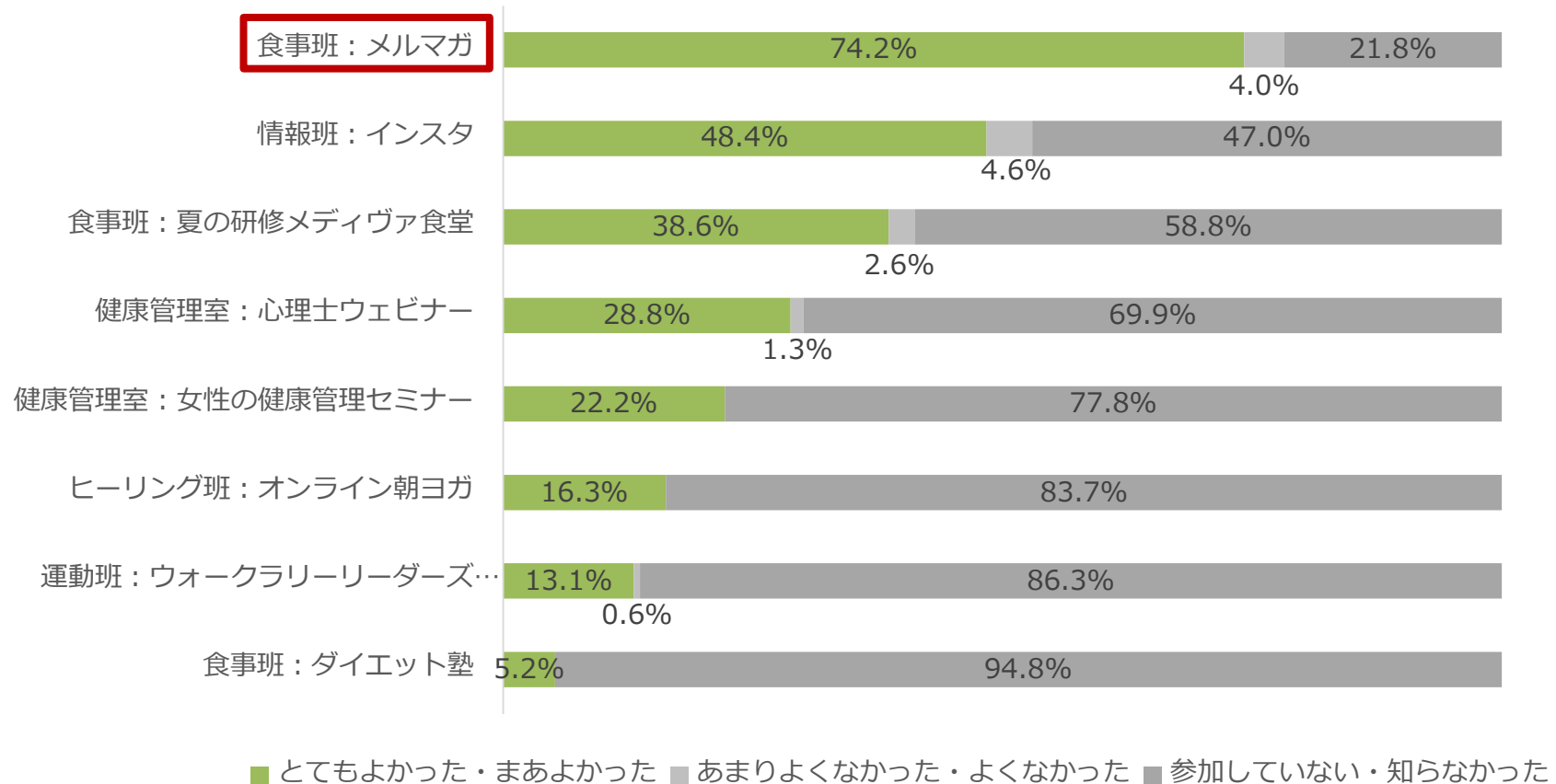
健康経営 -健康経営社内浸透度-

- 健康経営を認識している社員の割合は69.5%で、前年より7.5ポイント上昇
- MHIT（健康推進プロジェクト）への参加割合は24.3%で、前年度より4.4ポイント上昇
- 健康経営推進プロジェクトへの参画について消極的な割合は半数を超える



健康経営 -社内施策への評価-

- 食事班、情報班の情報の評価は高い
- 食事班のメルマガと情報班のインスタ以外、参加していない・知らなかったが半数以上



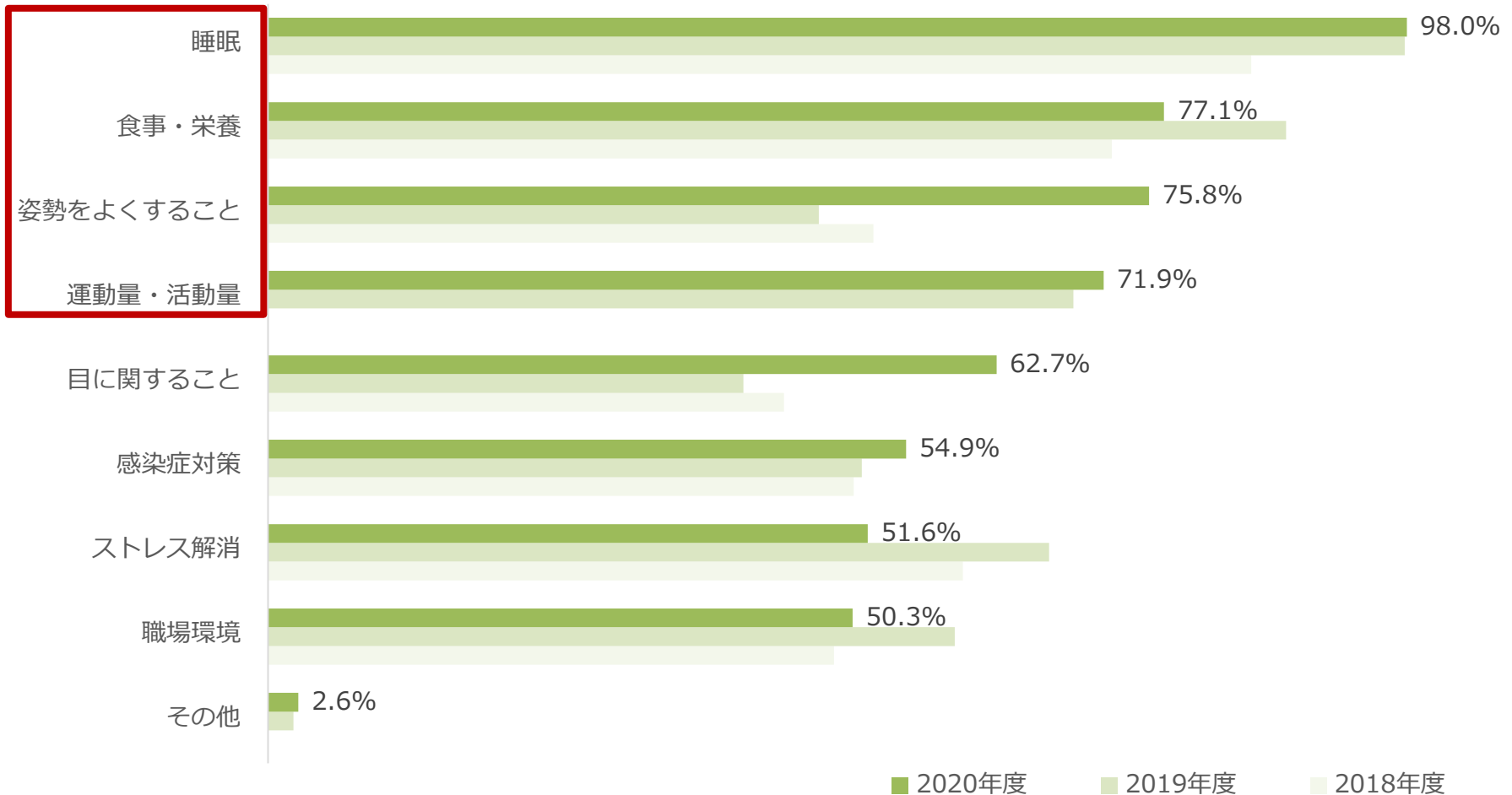
健康経営 -社内施策へ向けた社員の声-

- MHITの取組への評価とあわせ、睡眠、運動をテーマとしたニーズが多い

項目	自由意見
食事	・ 昼食の大切さ ・ 体重が10kg以上増えた人への健康施策 ・ オフィスで野菜
運動	・ 仕事の合間の簡単なストレッチ、簡単体操 ・ ウォークラリー企画 ・ 在宅勤務での運動不足解消
睡眠	・ 質の良い睡眠のとり方 ・ 昼寝部屋の確保 ・ 就寝前の対策
研修セミナー	・ 睡眠に関するウェビナー ・ 健康情報を掲載したメディヴァオリジナルの冊子やチラシを配布 ・ 女性の健康管理
上記以外 その他	・ MHITの取組は続けてほしい ・ オフィス環境の改善（照明、スペース、Wi-Fi、感染症対策） ・ インセンティブを取り入れた施策

業務パフォーマンス（生産性向上）に影響を与える要素

- 睡眠とあわせ、食事、運動が上位
- 2020年度は、在宅勤務に影響している姿勢をよくすることが上昇



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

- 上位3位を占めるのは、首の不調や肩凝り、眼の不調、女性の月経前症状

順位	2020	2019	2018
1位	首の不調や肩凝りなど	首の不調や肩凝りなど	首の不調や肩凝りなど
2位	眼の不調	眼の不調	（女性のみ）月経前症状
3位	（女性のみ）月経前症状	（女性のみ）月経前症状	睡眠による不調 アレルギーによる疾患
4位	睡眠に関する不調 （女性のみ）月経痛	睡眠に関する不調	頭痛
5位	アレルギーによる疾患	全身の倦怠感・疲労感	眼の不調 全身の倦怠感・疲労感他

ワークエンゲージメント

➤ 熱意、没頭のスコアが前年度より上昇

年度	活力	熱意	没頭
2020	3.1	3.7	3.3
2019	3.1	3.6	3.2

(参考) 以下の設問で構成された、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、仕事の有意味感、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。

健康診断 -総合判定と有所見率-

- 要受診者は全体では増加傾向だが、女性は大きく改善

【参考】

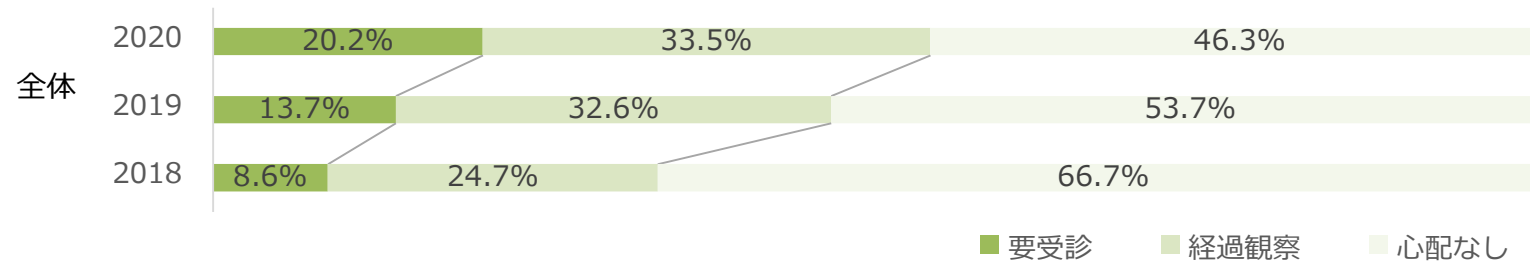
特定保健指導、制度外保健指導対象者数は減少傾向

2020年度 制度内3名、制度外2名

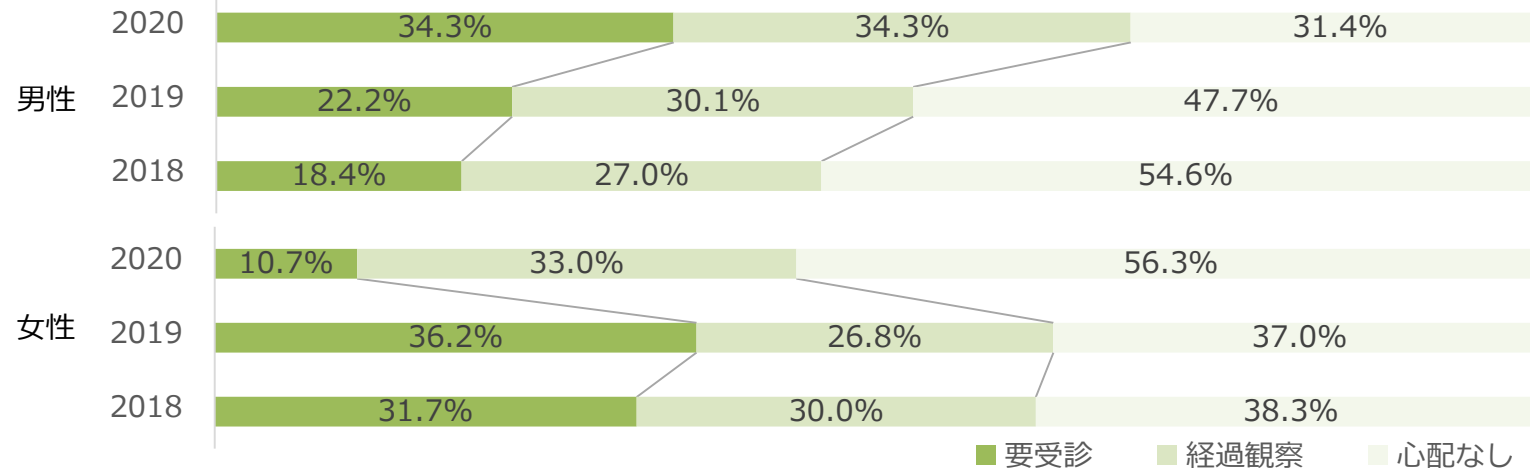
2019年度 制度内4名、制度外6名

2018年度 制度内9名、制度外4名

総合判定



性別有所見率



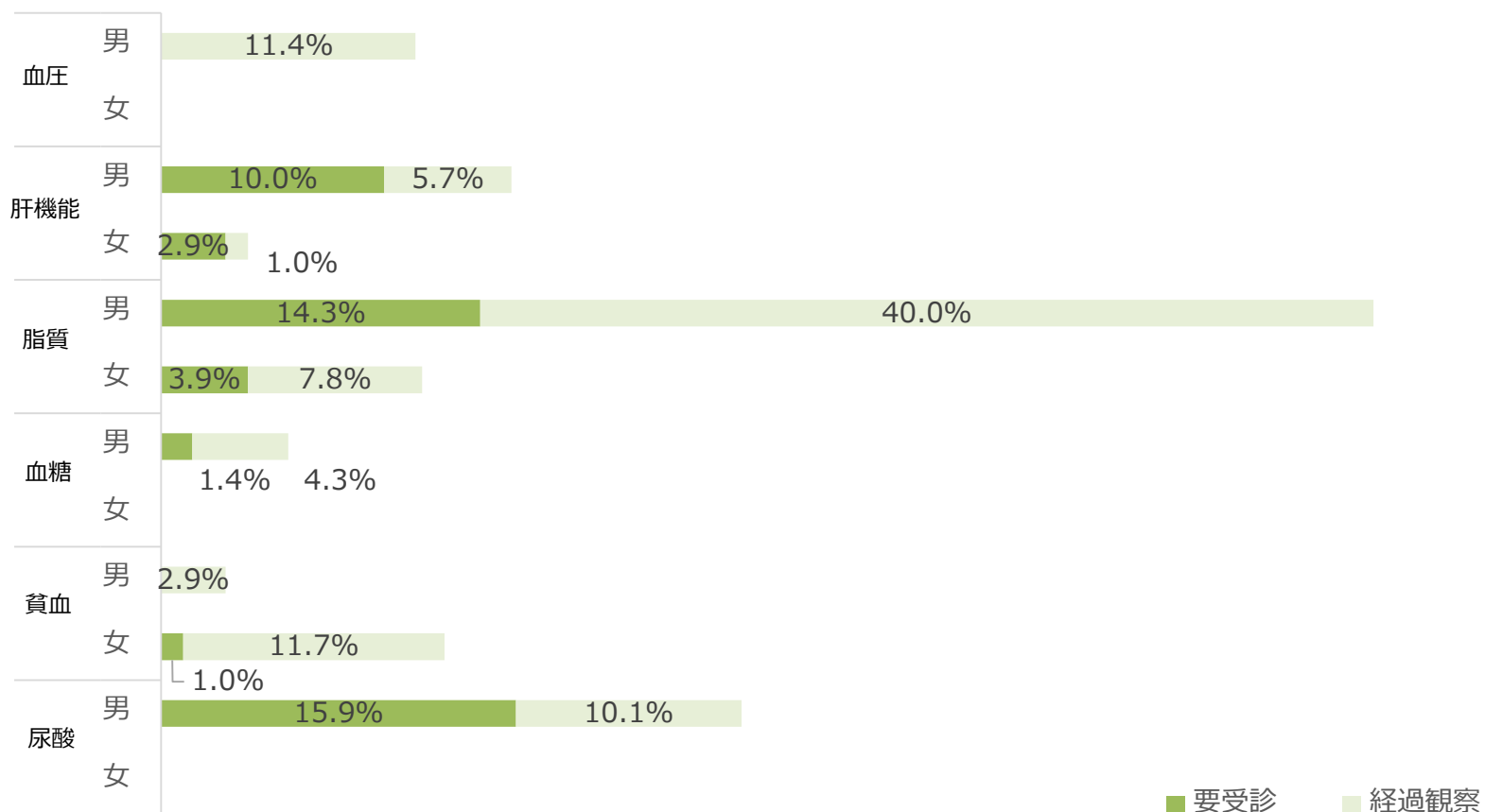
＜判定項目＞

BMI・血圧・脂質・肝機能・尿酸・血糖・貧血・ルアチン・尿蛋白・胸部レントゲン・心電図とし、MEDIVA基準で抽出 ※受診先によって検査項目が異なるため、同一項目での比較

健康診断 -検査項目別有所見率-

- 男性は、脂質、尿酸、肝機能の有所見率が高い
- 女性は、血圧、血糖、尿酸ともに所見がなく良好

2020年度



ストレスチェック -ストレス要因と健康リスク-

- 仕事の量的負担はやや高めだが、コントロール（裁量）ができ、上司・同僚からの支援がある状況

ストレス要因	2020	2019	全国平均
量的負担	9.0	8.8	8.7
コントロール	8.7	8.7	7.9
上司の支援	8.1	8.0	7.5
同僚の支援	8.5	8.4	8.1

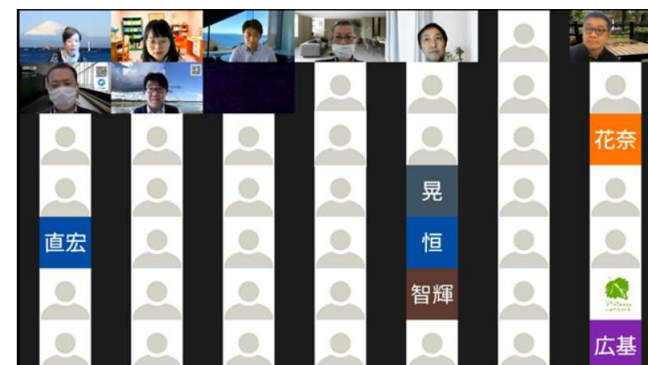
- 総合健康リスクは前年と同スコアで良好

全体	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）
2020	95	90	85
2019	93	92	85
2018	93	89	98

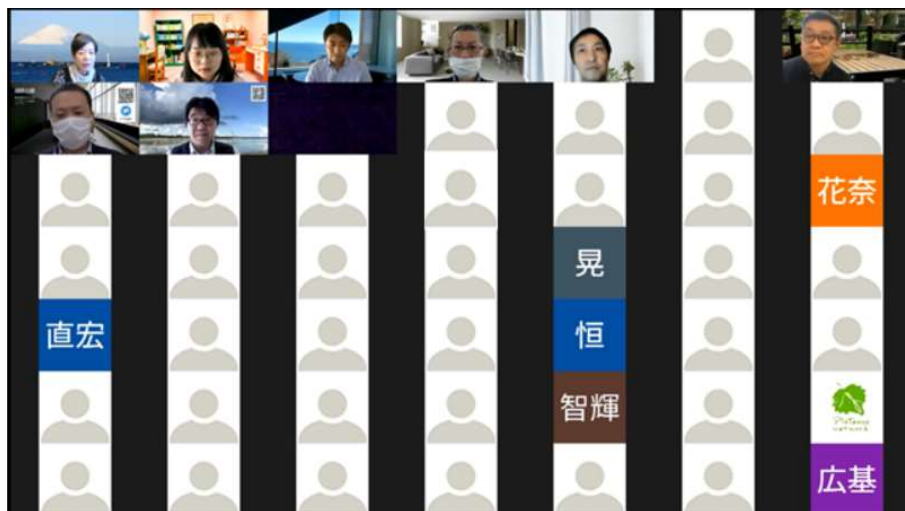
※全国平均 100

コロナ禍でもメディアらしく社内外を元気に！

- ◆ 役員clubhouse
- ◆ 健康管理室の取組
- ◆ 社内オンラインセミナー
- ◆ 社内情報発信プラットフォームの開設
- ◆ 保健事業部Instagram開設
- ◆ 社外オンラインセミナー



社員の疑問に、役員が答えるランチタイムclubhouse 月1回開催



◆ テーマ

- メディヴァの経営戦略や将来像（DX、メディヴァに対する評価など）
- 組織について（定着率、女性管理職、評価基準など）
- プライベートやライフワークバランス（忙しい中での食事、子育て法など）
- 社内福利厚生、ルールなど（保養植物、休日業務連絡など）

詳しくはこちら → <https://mediva.co.jp/recruiting/info/blog/3900/>

MHCR通信【コロナ禍特別号】発信



- ◆ メンタルヘルス編・感染予防編
 - ・ コロナ禍のストレスの種類と対応
 - ・ ワクチン接種の意義（副反応外来紹介）
 - ・ マスクの種類と効果
 - ・ コロナ陽性が判明したら
 - ・ 自宅療養中の準備と感染対策

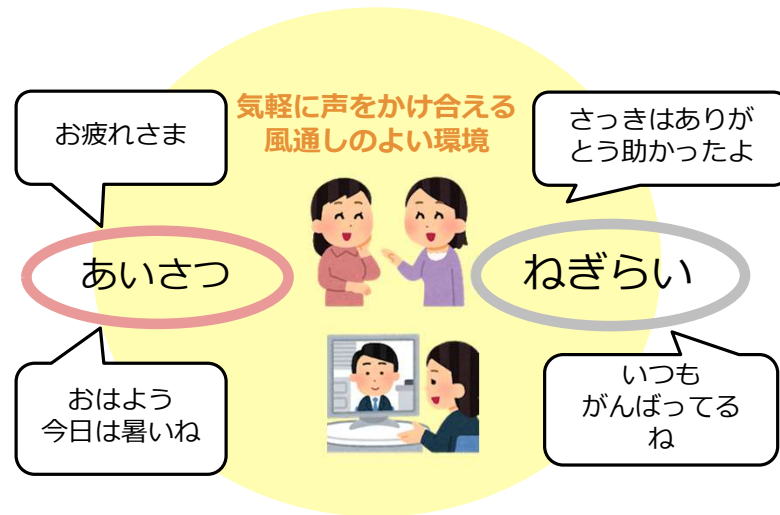
社内アンケート実施



- ◆ 項目
 - ・ ワクチン接種状況
 - ・ 新型コロナウイルス感染症の流行についての悩みや不安
 - ・ 感染症対策全般への要望、意見

社内オンラインセミナー

心理士によるラインケアセミナー



◆ テーマ

- ・ メンタルヘルス不調、労務トラブルによる労災リスク
- ・ メンタルヘルス4つのケア
- ・ メンタルヘルス不調となる要因と背景
- ・ 日頃から気をつけておくポイント
- ・ 面談をする時のポイントと注意点
- ・ メンタルヘルス不調が発生した場合のフロー
- ・ 管理職のセルフケア

保健師による女性の健康セミナー

- 女性の働く現状
- ライフステージ別女性の健康
- 女性の身体のしくみ
- 意見交換



◆ 参加者の声

- ・ ライフステージ別の健康が具体的にわかり参考になった
- ・ ホルモン周期に振り回されている自分を受け止めて、自律神経を整える対処法を意識して丁寧に生活をしていきたい
- ・ 意見交換で、感想を話しすることで、聞いた内容を普段の行動に移すことができると思う

社内情報発信オンラインプラットフォーム開設

MHCR_onlineの運営

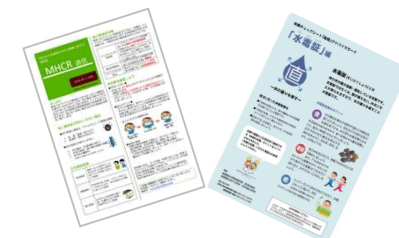


<目的>

- 社員のヘルスリテラシー向上の促進
- 社内の健康増進活動の促進



①MHCRキャラクターが
掲示板の投稿を管理



②MHCR通信の発行や
MHITの活動情報などを投稿



③社員は情報を閲覧し
ヘルスリテラシーを高める



④社内の健康増進活動を促進
⑤健康管理室×MHITメンバー
のモチベーションアップ

保健事業部Instagram開設



『生き活きと輝き働く人』を応援する

#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』

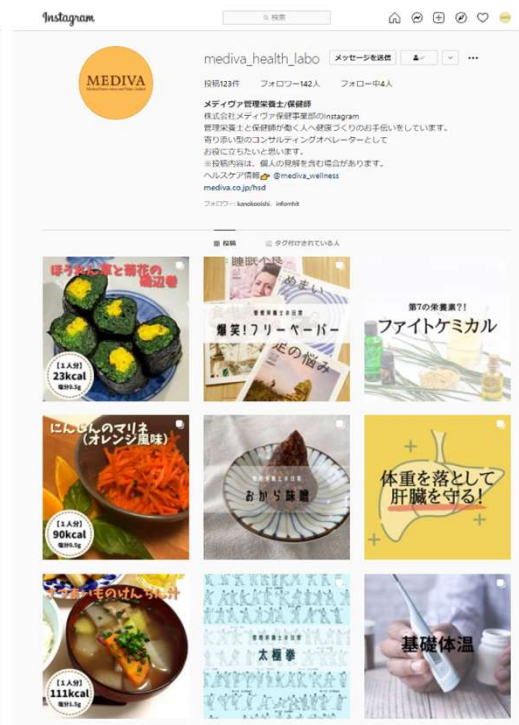
mediva_wellness



保健指導チーム

テーマ
『食×Wellness』

mediva_health_labo



社外オンラインセミナーの開催

テーマ：働き方大変革時代における産業保健職の価値について考える
～求められる産業保健職像～



- ◆ 第1部 人事・健保・産業医の立場から
- ◆ 第2部 パネルディスカッション
- ◆ ご案内 産業保健協議会の紹介
保健師教育プログラムの紹介

<共催> さんぎょうい株式会社

<後援> 一般財団法人産業保健協議会



MHIT×MHCRの主な取り組み（2020～2021）

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： 野菜を食べよう！
- ◆ 運動班： MKEチャレンジ2021 他
- ◆ ヒーリング班： ヨガニードラで疲労回復
- ◆ 肩こり・腰痛対策班： 動画配信、前屈王チャレンジ 他
- ◆ のんびり漢方班： 未病チェック、女性の健康アンケート
- ◆ 情報発信班： MEDI_Tube 他



Mediva
Health
Innovation
Team
MHIT



Mediva
Health
Care
Room
メディヴァ健康管理室

【食事班】 ～「野菜を食べよう！」～

○ YOGA FARMへの夢はおあずけに ～まずはメンバーの自宅で栽培にチャレンジ！

○ 野菜栽培悲喜こもごも。育てる人が違えば、育つモノもちがう？

○ 野菜がわたしたちに教えてくれたこと ～ 大きな“収穫”がありました！

野菜栽培の大きな収穫

- 野菜栽培は適した季節にやる必要がある
(野菜の種類によるかも)！
- 簡単な野菜はある程度ほったらかしでも
育ってくれる！
- ゆっくり育つことで、繊細で甘～い野菜
になった！
- ノウハウに書いてある通りでなくとも、
うまくいくこともある！
- きのかも自宅で栽培可能！
- 家族全員の野菜への興味がUP！
⇒食卓での野菜率UP！



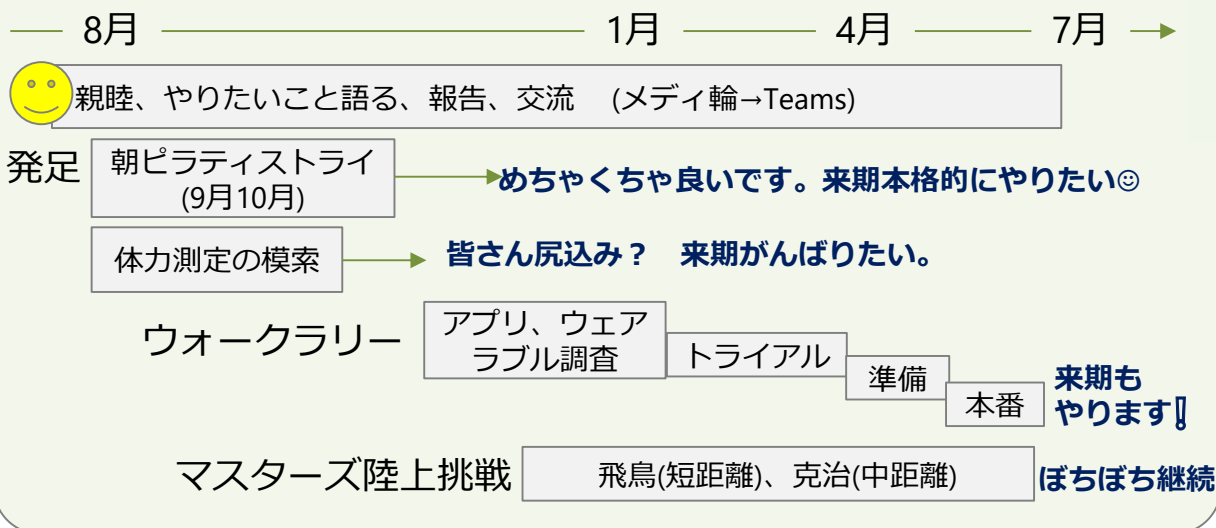
【運動班】私たちは皆さんの「縮図」です

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】 【現状確認】 【仲間】 の5つの軸で行動します。

運動班 活動実績



(恒例) MKEチャレンジ2021

【実施期間】 2021年6月 (3週間)
 【参加者】 90名
 【目標】 5000歩/日を70%

均5000歩

【総歩数】 1,300万歩
 (平均7300歩/日)

【トップ記録】 18,022歩/日

【達成者】 61名(68%)

【使用アプリ】 Pacer (企業プラン)



ゆるーく活動、たまに頑張る運動班。

特別じゃない。皆さんの縮図。

一緒に悩み、夢を語り、
 少しずつ実践する仲間を
 今年も募集します♡

【ヒーリング班】瞑想-ヨガニードラで心地よい眠りを

- 今年度の目標：ヨガニードラで深い眠りへ誘導し、疲労回復を目指す
- ✓ 在宅勤務でPCと向き合う時間が増えたため『音』メインのyoutube配信でヨガニードラ（睡眠導入への瞑想）を提供

視聴数

93!

(21/7/19時点)



視聴はここをクリック

https://youtu.be/uW0_SOwQKA

ヨガニードラの体験の声

N=5

- ✓ 以前ヨガニードラを体験していたが、久しぶりに実践してリラックスできた
- ✓ 睡眠へのよい影響は実感できた
- ✓ 音声がもっとクリアになるとよい
- ✓ 睡眠時に試す気にはなれなかった

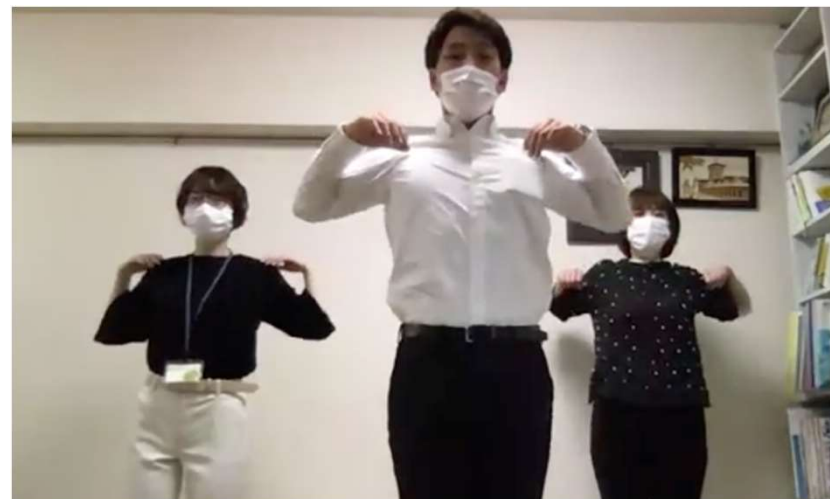
【肩こり・腰痛対策班】

肩こり腰痛対策動画と「前屈王」チャレンジを実施

テニスボールストレッチ



肩こり体操



前屈王（堀本さん）



アットホーム（金子家）

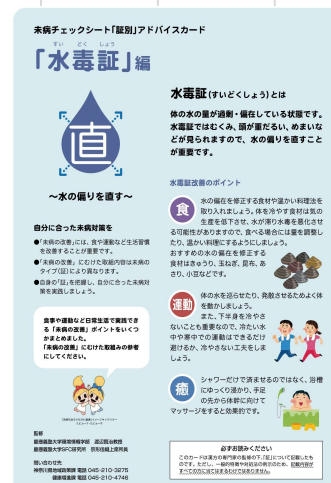
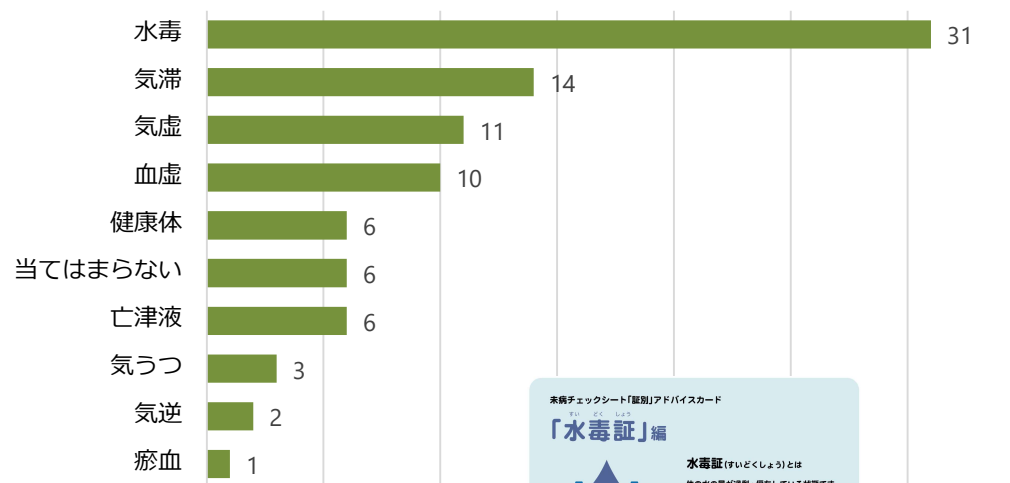


【のんびり漢方班】未病チェック、女性の健康アンケート

■ 今年度の目標：自己認識と意識付け、健康課題把握

- ✓ 未病チェックによる自己診断、体質に合った改善法の提示
- ✓ 女性社員の健康と生産性関連課題の把握

未病体質チェック

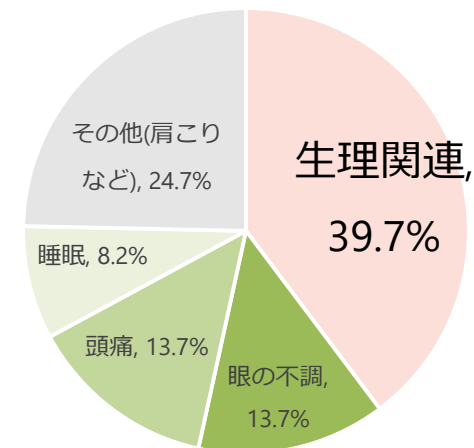


まだの方はこちらへ：

<https://me-byo.com/>

女性社員の生産性健康課題

N=73



【情報発信班】MEDI_Tube 2020年はメディヴァ創業20周年！



チャンネル登録者数：79人（2019年：72人）



創業者が20年を振り返る！！ 注）けっこうガチです。



サプライズで永年勤続企画に密着！

事業部の紹介動画 全力取材中！

今後の取組：予防と管理

- ◆ 食事：メディヴァ食堂、生活習慣コーチング（管理栄養士）食事コラム配信
- ◆ 運動：MKEチャレンジ、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フォーム運営