

ディップ株式会社 健康経営レポート2022



2023

健康経営優良法人

Health and productivity

ホワイト500

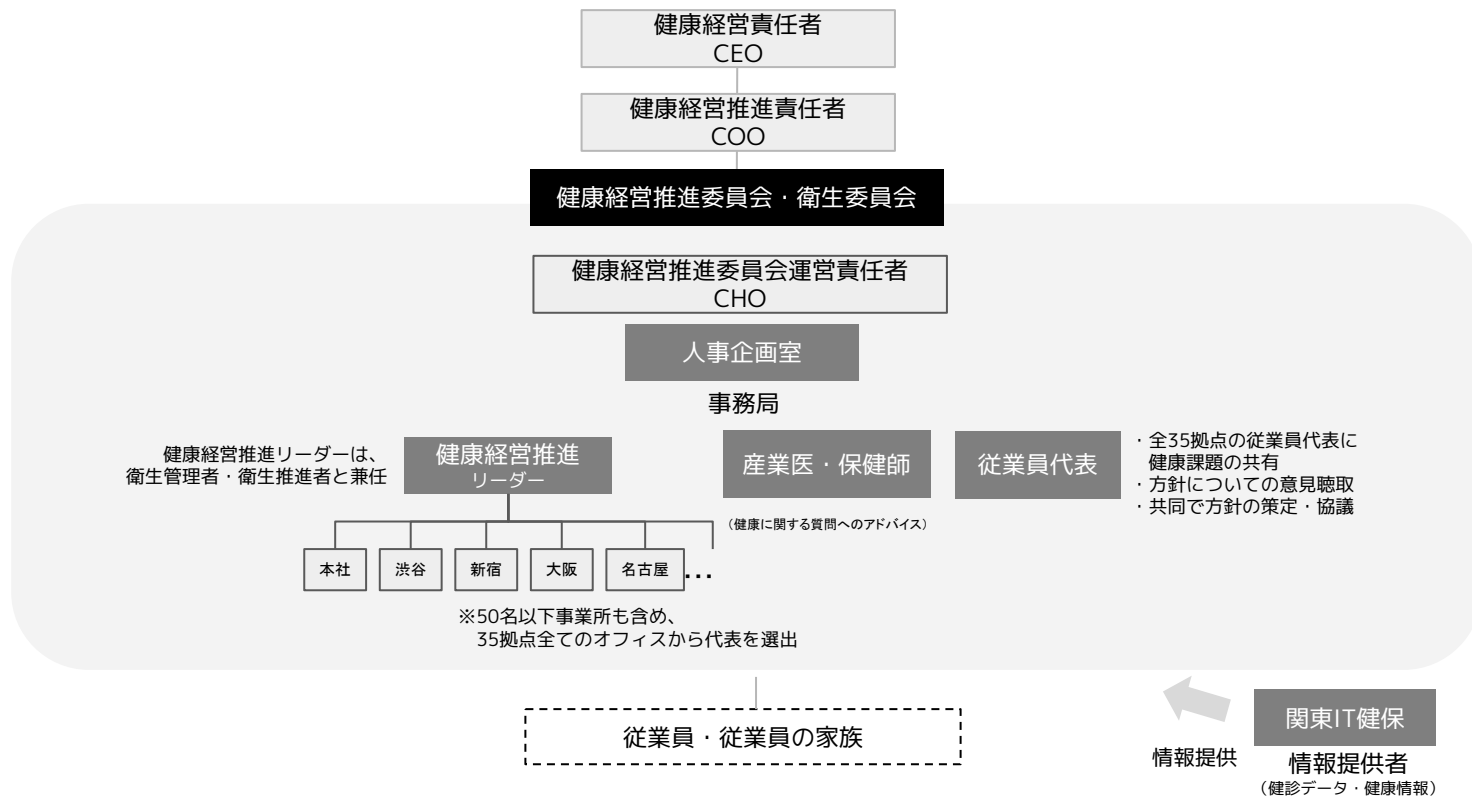
「人が全て、人が財産」を経営方針とする当社において、社員の健康管理は仕事の生産性や社員幸福度に直結する重要テーマの一つであると考えます。それは「病気になること」だけではなく、「今よりもっと活力高く、幸せになること」を目指して推進していきます。そういった思いを込め、健康経営のコンセプトを“心と体を整える”としました。

心と体のコンディションを整えることで、仕事への集中度が高まり、創造性・パフォーマンスを最大化でき、イキイキと働くことができます。そして、仕事の充実は、顧客・ユーザーの満足にも繋がり、そして、プライベート・家族の幸せにも繋がると考えます。

“心と体を整える”



当社では、健康経営推進委員会を設置し、現場の声を拾い上げ健康経営の取り組み改善を促すことを目的に、各拠点から健康経営推進委員会の一員として「健康経営推進リーダー」を任命し、推進しています。



規則正しい生活の促進

適度な運動の促進

メンタルケアの促進

その他

食事改善プログラム

1. 社員インフルエンサーによるレシピ提供、社員のつくればSNS



社内の料理研究科と共同で、**簡単に作れるレシピ**を提供を頂き、従業員皆で作った写真や感想を社内SNSに投稿しました。

2. 社員への朝食配布



朝食を摂らない社員への朝食の習慣化を目指した**健康食品配布**の取り組みを実施しています

3. 保健師による健康コラム（継続）



保健師による効果的な**食事の取り方等のコラム**を提供しています

※各施策に関する満足度は最後に掲載

規則正しい生活の促進

適度な運動の促進

メンタルケアの促進

その他

睡眠改善プログラム

1. 睡眠改善セミナーの実施

**質の良い睡眠をとるには
どうすればいい？
- 睡眠改善セミナー -**

9月に開催した「歯の健康セミナー」に続き、ヘルスケアアプリ「HELPO」を提供しているヘルスケアテクノロジーズ株式会社に、「睡眠改善セミナー」を開催します。

皆さんは、寝つきが悪い、疲れが取れないなど、睡眠に困っていませんか？

本セミナーでは「そもそも質の良い睡眠って何？」という疑問から、**良い睡眠をとるための方法**などを紹介します。

この機会にぜひご参加ください！



HELPOと共同開催で
睡眠の質改善のためのセミナーを実施しました。

2. 睡眠アプリ・動画提供

〈健康経営〉睡眠について

日 2022年7月6日 | 日 2022年7月6日

1 睡眠について

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。このため睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると健康上の問題や生活への支障が生じます。睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクにつながることがわかっています。

このページでは、睡眠について正しい知識を身につけ、定期的に自らの睡眠を見直して、適切な量の睡眠の確保、睡眠の質の改善、睡眠障害への早期からの対応によって、事故の防止とともに、からだところの健康づくりを目指しています。

また、不眠がうつ病のようなこころの病につながることも、睡眠不足や睡眠障害による日中の眠気やヒューマンエラーに基づく事故につながることも明らかになっています。

2 良質な睡眠をするための方法

(1) 適度な運動習慣と朝食

適度な運動を習慣づけることは、入眠を促進し、中途覚醒を減らすことにもつながります。

また、しっかりと朝食をとることは朝の目覚めを促します。

これらの生活習慣によって、睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけることができます。

一方で、就寝直前の激しい運動や夜食の摂取は、入眠を妨げることから注意が必要です。

睡眠の質を高める動画・アプリを配信し、若い社員がより取り組みやすくなるよう改善を図っています。

3. 産業医面談の実施



睡眠に問題を抱えている社員には
産業医による指導も行っています。

規則正しい生活の促進

適度な運動の促進

メンタルケアの促進

その他

禁煙プログラム

1. 禁煙コラムの配信



健康経営（喫煙に関するコラム）
前回までのアーカイブは、HRPOCKETから見れます。
6月よりお送りしている喫煙コラム（全5回）、
最終回は自分で行える禁煙の方法についてお伝えします。
禁煙に一步步近づぐために、自分の行動や環境を変えてみませんか？

〇行動パターン変更法

喫煙と結び付いている今までの生活行動パターンを変え、
吸いたい気持ちをコントロールする方法です。
(例) コーヒーと一緒にタバコを吸う→コーヒーを紅茶にする

〇環境改善法

喫煙のきっかけとなる環境を改善し、
吸いたい気持ちをコントロールする方法です。
(例) タバコ、ライターを処分する

禁煙コラム（全5回）を配信し、
喫煙リスク、禁煙を行うための
方法等を配信しました。

2. 集団禁煙プログラム

temp-健康経営-202309-禁煙プログラム

【第1回目】まずはStep 3のご案内
皆さん、この度は禁煙プログラムにご応募いただきありがとうございます。9月20日(水)
こちらのチャンネルは、禁煙プログラム参加メンバー限定となります！
皆さんで禁煙を楽しく成功するために「たばこを我慢してこんな食事をした〜」など
皆さんの日頃のつふやき大歓迎ですので盛り上げていきましょう！
改めて簡単にStepをご説明させていただきます。（ご不明点ありましたら気軽に質問等ぜひしてください！）

■Step 1 Amazonでパッチを購入しましょう！9/22(金)までに初回1箱の購入をお願いします！
▲※最初はパッチが身体に合わない可能性もあるため1箱の購入しただけではダメな場合があります。
▲※購入してもキャンセルしづらい可能性があります。ご注意ください。（Amazonへ問い合わせ確認済み）
【初回購入】こちらから ※14枚入り1箱購入してください！
(※初回以降の購入は別途ご案内しますのでお待ちください！)

■Step 2 初回産業医面談の予約をしましょう！
▲面談後にスタートしましょう！
ニコチンパッチの注意点、そのほか健康のご相談やお話を簡単に1人15分程度お時間ください。

社内で禁煙希望者を募り、ニコチン
パッチによる禁煙を行っています。
SNSで産業医・担当・対象者の
グループを作成し、チームで禁煙を
目指しています。

3. 禁煙川柳の実施

健康経営 禁煙川柳

- ① モクモクと、離席が減って、仕事する
- ② 衝動が、心を無にし、アメ紙める
- ③ 早く来い、吸った気持ちに、なれる冬
- ④ 秋晴れの、満月ごとく、煙断つ
- ⑤ タバコ断ち、財布は重く、身は軽く
- ⑥ 吸いたいな、パッチをさすり、落ち着かす
- ⑦ 禁煙中、お店探しに、困らない
- ⑧ タバコやめ、笑顔が増えた、子供と妻
- ⑨ 煙を断ち、仕事頑張り、円作る
- ⑩ 街中が、電子ばかりで、ややビビる

禁煙を行う決意や禁煙で実感した
こと等を川柳にし、優秀者には
景品を渡しています。

規則正しい生活の促進

適度な運動の促進

メンタルケアの促進

その他

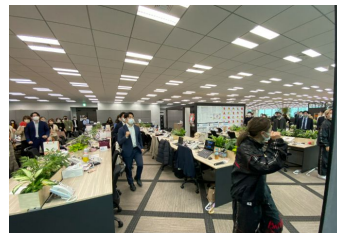
ウォーキング・ストレッチプログラム

1. ウォーキングプログラム



社内の誰でも参加可能とし、**チーム対抗・個人戦で歩数を競い、上位者を表彰**しています。
社内SNSで応援体制を作り、全社参加で楽しみながら、運動すること目指しています。

2. ストレッチプログラム



①朝会ストレッチ

dipバトルズの皆さんでオフィス訪問を行い、朝礼でストレッチと軽いダンスを行っています。

【dip BATTLES Strech】vol.5 広背筋



②ストレッチ動画配信

dipバトルズのMARINさんに出演頂き、当社向けに2分程度で仕事の合間にできるストレッチ動画を配信しています。

規則正しい生活の促進

適度な運動の促進

メンタルケアの促進

その他

マインドフルネス・メンタルケアプログラム

1. マインドフルネスプログラム

マインドフルネスについて



マインドフルネスという言葉聞いたことはありますか？

すごく簡単に言うと、集中して今の自分を見つめ直すことです！

DaiGoさんが初心者でも行える方法を解説しています。(動画は[こちらから](#))

是非実践してみてください。

セルフケアをもっと勉強したい方へ

●厚生労働省 ポジティブシェアリング <https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/>

従集中力を高めることで、**自分自身の心身のコンディション**を整えられるようにしていきます。基本を学べる短期集中講座を提供しています。アプリも活用し、継続的な取り組みが出来るようにしています。

2. メンタルケアプログラム



職場環境改善の取り組み

- 「労働安全衛生法」の改正により、平成27年12月以降、50人以上の労働者がいる事業所でメンタルヘルス不調を未然に防止することを目的にストレスチェック制度の実施が義務づけられ、当社においても、ストレスチェックの実施、高ストレス者へのセルフケアの推進を実施してきました。
- これまでの高ストレス者のヒアリング等から、高ストレス者の発生は、職場の課題やリーダーシップに起因することが多く、職場全体で改善に取り組む必要があると推定し、今期からは職場環境改善に取り組むまいと考えます。



①ヘルスリテラシー向上、自身の健康への興味関心を持ってもらうことを目的に、全従業員が視聴可能なセルフケアの**e-learningプログラム**を提供しています。

②ストレスチェック後、管理職に向け、**自身の組織で振り返りを行うためのガイダンス**を実施しています。また、高ストレス組織に向け、個別研修を実施しています。 8

規則正しい生活の促進

適度な運動の促進

メンタルケアの促進

その他

その他取り組み

1. 健康経営に関わる資格の費用補助

健康経営にかかわるお勧め資格

当社では、「人がすべて、人が財産」の経営方針に基づいた健康経営を推進しており、様々な施策・プログラムに取り組んでおります。
心身の健康を維持するためにも、LSPを活用し、健康にかかわる資格を取得していませんか？

こちらでは、健康に関する様々な資格をご紹介します。

なお、講座受講については条件を満たした場合、**講座は費用補助対象**となりますが、|
受検費用は自費です。

①健康全体

- ・日本健康マスター検定（URL）
特定の疾病、健康テーマだけでなく、健康全般を体系的にカバーする
「健康リデラシー/ヘルスリデラシー」をはかる検定です。

②食事・飲酒

食事は体の基礎をつくるため、口に入れるものから健康に気を付けていませんか？

健康経営に関する資格講座を受講する際は、**費用補助**を行っています。

2. 介護と仕事の両立支援

contents

1. (1) 情報提供の目的

2. (2) 介護制度について

2.1. (1) 介護休業・介護休暇

2.1.1. ◆介護休業

2.1.2. ◆介護休暇（法定を超えた休暇を付与しています）

2.1.3. ◆介護法に関する特例規定

2.2. (2) 介護にかかわる情報提供

2.3. (3) 介護に関する窓口

2.4. (参考) その他、介護に関するページ

(1) 情報提供の目的

当社は、「人が全て、人が財産」という信念のもと、社員の幸福と仕事の生産性につながる「健康経営」を推進しています。健康であることは、自分だけでなく家族にも影響します。
高齢化や企業活動人口の減少により、誰もが介護の課題に直面する可能性があります。介護は後継性が乏しいため、「相談できる場の提供」「正しい知識の提供」が大切と考え、この度、介護の相談窓口の設置と介護の理解を深める情報提供を行うこととなりました。
健康経営の取り組みを通して、安心して介護をしながら働き続け、キャリアを築くことができる職場環境作りを目指しています。

(2) 介護制度について

dipでは、様々な介護制度を設けています。必要に応じて活用ください。

(1) 介護休業・介護休暇

◆介護休業
法律で決められている制度（対象年齢1人につき3回まで、通算93日まで休業できます。）

全従業員の皆さんへ

働く女性の健康課題と支援 — 月経 —



両立支援のために、**社内・社外の相談窓口を設置**しました。
また、全社での理解を深めるため動画提供と理解度アンケートを実施しています。

女性特有の健康課題にフォーカスし、正しい知識を身に着けることを目的に、**保健師が講師**となり女性の健康研修を階層別を実施しました。9

方針の認知

dipで発信している健康経営や健康施策に関する理念や方針を見たことがありますか

(見たことある)



健康経営取組に対する社員の反応

dipは社員・職員の健康づくりに積極的に取り組んでいると思いますか

(そう思う)



「積極的に取り組んでいる」と認識している社員の割合は向上

健康経営宣言後、方針の認知向上等に伴い、従業員の健康意識や行動が高まり以下の結果となっています。

- ・ ストレスチェック受検率 (2019年 92.2% → 2022年 96.7%)
- ・ 食生活率 (2019年 58.4% → 2022年 43.4%)
- ・ 運動習慣率 (2019年 15.5% → 2022年 19.0%)
- ・ 十分な睡眠率 (2019年 63.9% → 2022年 70.9%)

※食生活は「就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある」を指標としており、比率減少＝数値向上となります。

結果、仕事満足度 (2021年3.17 → 2022年3.43)、プレゼンティズム (2021年60.9% → 2022年74.3%) も向上しました。

※仕事満足度、プレゼンティズムは2021年度から記載しているため、比較対象を2021年度としています。

参加率

何らかのプログラムに
参加しましたか

(参加した)

2023年

97.2%

行動変容

プログラムを通じて
行動変容を実感しましたか

(実感した)

2023年

36.6%

何らかのプログラムに参加した社員は9割にも上るが、以下2点課題となっている。

- 1) 健康経営の認知度が、参加率と比較し低いことから、自身が参加しているプログラムが健康経営施策と認知せず参加しているが多い
- 2) 参加はしたものの、行動変容を感じている割合は少なく、継続的な支援が必要

各種プログラムの実施結果

食事改善プログラム

朝食を食べる頻度が増えた

64.0%

ウォーキングプログラム

運動不足解消を実感した

77.0%

ストレッチプログラム

参加してよかった

82.0%

体がすっきりした

63.0%

食事改善プログラム

朝食を食べる頻度が増えた

64.0%



（従業員の声）

- ・今まではあまり朝食を食べれていませんでしたが、プログラムに参加してから仕事での集中力も上がり体調がいいので毎日食べるようにしていこうと思います。
- ・パンを食べるために朝起きるのが楽しみでした。朝からパンをトースターで焼いてコーヒーを入れて食べるのがとても至福の時間で、心が潤いました。企画いただきありがとうございました。

ウォーキングプログラム

運動不足解消を実感した

77.0%



（従業員の声）

- ・顧客や他部署とウォーキングプログラムのお話で盛り上がった
- ・運動しなければという意識が高まった
- ・イベントをぜひ、もっと宣伝してほしい

ストレッチプログラム

参加してよかった

82.0%

体がすっきりした

63.0%



（従業員の声）

- ・朝に体を動かすのは良いと感じたので、体全体を伸ばすストレッチやラジオ体操が出来ればいいなと感じました。
- ・仕事前にストレッチができて気分がすっきりしました！次回はもっと長めにストレッチの時間を取っていただけたらいいなあと思いました。

女性の健康セミナー

2022年



満足度

96.0%

理解度

93.0%

- ・ HELPOと連携し、女性の健康について、ウェビナー実施
- ・ 参加者から事前に質問をもらう質疑応答コーナーも設けることで、より意識を持って参加できるよう工夫

2023年

全従業員の皆さんへ

働く女性の健康課題と支援

－月経－



受講率

92.0%

理解度

96.0%

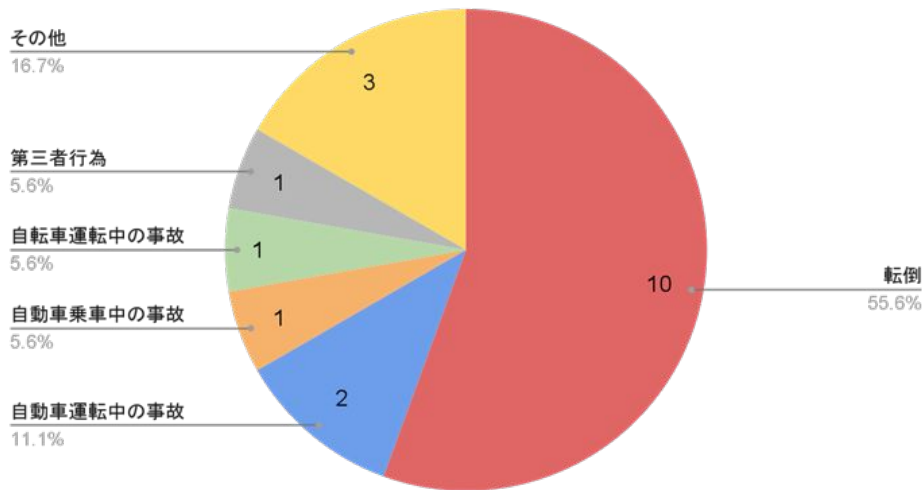
- ・ 当社保健師による階層別研修を実施
- ・ 受講後テストも行い、理解度を把握

（研修後の感想）

- ・ 会社でこういったセミナーを開催して下さる取り組みがとてもすごいと思いました
- ・ 自身の体について、分からなかったことも多くて、とても為になるお話をお聞きできました。
- ・ とても分かりやすく、勉強になりました。健康に気を付けていきたいです。
- ・ 次回は、更年期も取り上げてほしいです！

労働災害発生の原因→当社では、「転倒」が一番多い

労働災害発生の原因(dip25期～26期)



予防の3ステップ・3アクション

STEP1

①作業場所の整理整頓 ②作業場所の掃除 ③清潔に保つ

STEP2

①危険の見える化 ②各オフィス間共有 ③マニュアルの整備

STEP3

①腰痛、転倒予防体操 ②効果測定 ③職場点検

本社で行うこと

STEP1

会社全体での労災発生状況の把握・分析

STEP2

3 STEP×3 アクションを継続的に実施

STEP3

上記内容について継続的なふりかえり・支援

取引先にガイドライン（遵守事項）の提供を行っています

ガイドライン（遵守事項①）



1.事業者による基本的責務

事業者は労働者の安全と健康を確保すること（雇用形態は関係なく全員が対象）

2.管理者・推進者等の選任

事業規模や業種に応じて「安全管理者」「衛生管理者」「安全衛生推進者」「産業医」などを置きます。

3.委員会の設置

事業規模や業種に応じて「安全委員会」「衛生委員会」などを設けます。

4.事業者による危険防止措置

施設、設備、機械に必要な危険防止、健康障害防止措置をとることが必要です。

ガイドライン（遵守事項②）



5.事業者は労働者に安全衛生教育を行う

「労働者」にはパートタイマーやアルバイト、期間従業員も含まれます。
雇入れ時教育、作業内容変更時教育は全ての職場で必須です。

6.健康保持 増進の措置

事業者は、常時使用する労働者を雇い入れるときは、健康診断を行うことが必要です。また、定期健康診断を年に1回以上行うことが必要です。※有害作業を行う従業員は、作業に合わせた措置も必要となります。

7. 過重労働者への措置

月80時間超の時間外・休日労働を行った者については、申出がない場合でも面接指導を実施するよう努める
月100時間超の時間外・休日労働を行った研究開発業務従事者、高度プロフェッショナル制度適用者については、面接指導実施の申出がなくても面談を行う

8.メンタルヘルス対策

労働者数50人以上の事業場において年に1回、ストレスチェックを実施すること。
医師による面接指導が必要とされた労働者から申出があった場合は、医師の面接指導を実施すること
医師から就業上の措置の有無を確認の上、必要な措置を講じること

労災防止

労働災害を防ぎましょう

～ 1分でできる！転倒予防体操 ～

労働災害発生の原因 (dip25期～26期)



転倒による事故が増えています！



予防の3ステップ・3アクション

STEP1: ①作業場所の整理整頓 ②作業場所の清掃 ③清潔に保つ

STEP2: ①危険の見える化 ②各オフィス間共有 ③マニュアルの整備

STEP3: ①腰痛、転倒予防体操 ②効果測定 ③職場点検

本社で行うこと

STEP1: 会社全体での労災発生状況の把握・分析

STEP2: 3STEP×3アクションを継続的に実施

STEP3: 上記内容について継続的な振り返り・支援

健康のための5つの指標行動

朝食を食べる



適度な運動



十分な睡眠



たばこを控える



健康のための
5つの行動

週2日の休肝日

