



Platanus
network

健康推進プロジェクト(MHIT*)

2021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

Medical Innovation and Value-Added

* MHIT: Mediva Health Innovation Team

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×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）



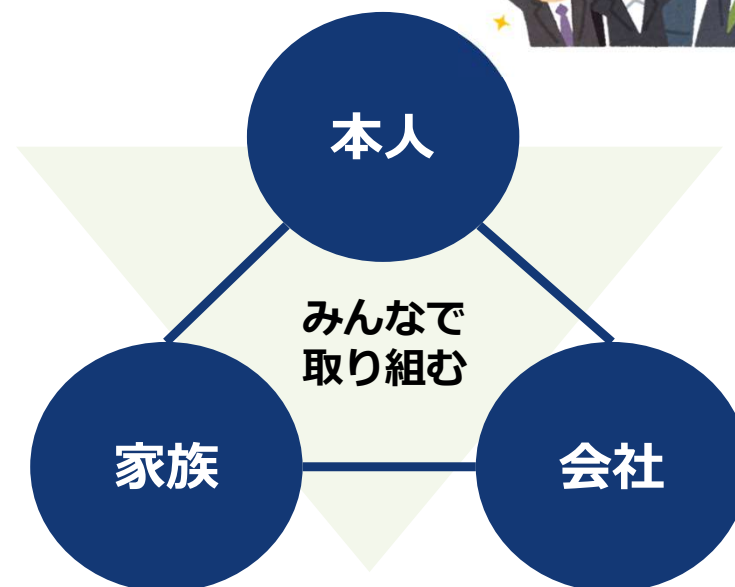
メディヴァ(MEDIVA)は、医療界(Medical)における「革新」(Innovation)と新しい「価値創造」(Value-Added)を実現すべく、従業員の健康を最優先とした活力のある組織づくりに取り組みます。

- ◆ 「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	肩こり 腰痛	漢方
メディヴァ食堂・総務カフェ みんなちやれ・クラブ活動・バランスボール イベント（家族会・合宿など）			

Plan → Do
 Action ← Check

Plan → Do
 Action ← Check

MHIT
 Mediva Health Innovation Team
 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
--------------	------------	--------------	------

連携

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

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6年連続
健康経営優良法人認定
ホワイト500を取得



健康経営優良法人

Health and productivity
ホワイト500

2017年・2018年・2019年・2020年・2021年・2022年の6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

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

臨床心理士

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
腰痛班

のんびり
漢方班

運動班

情報発信班



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

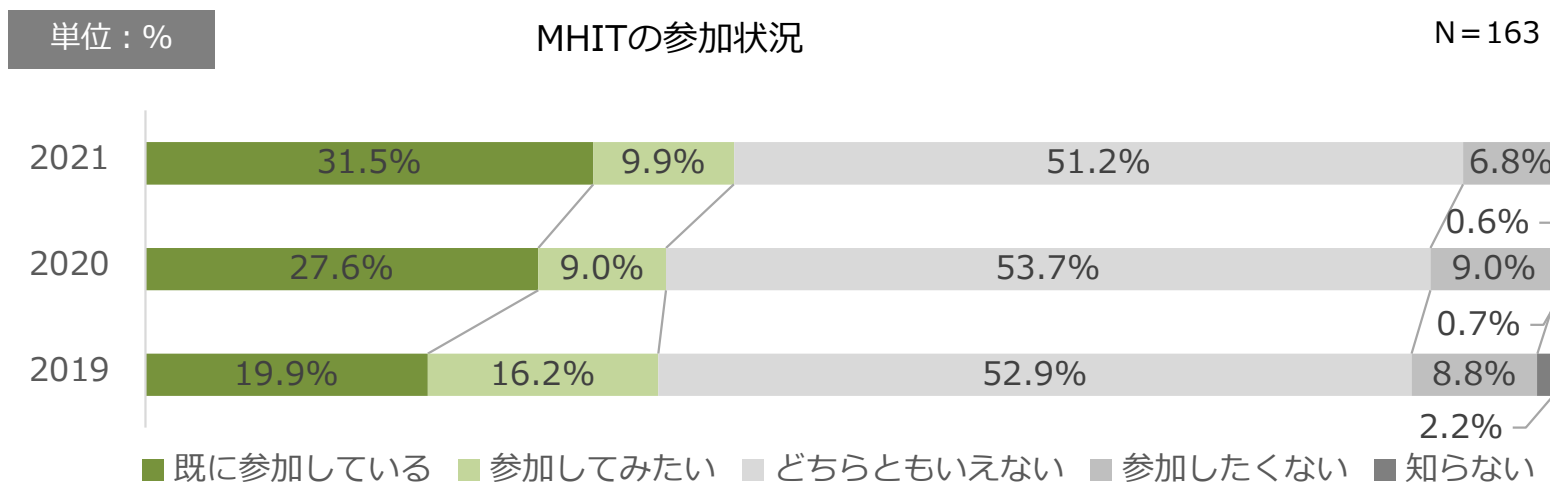
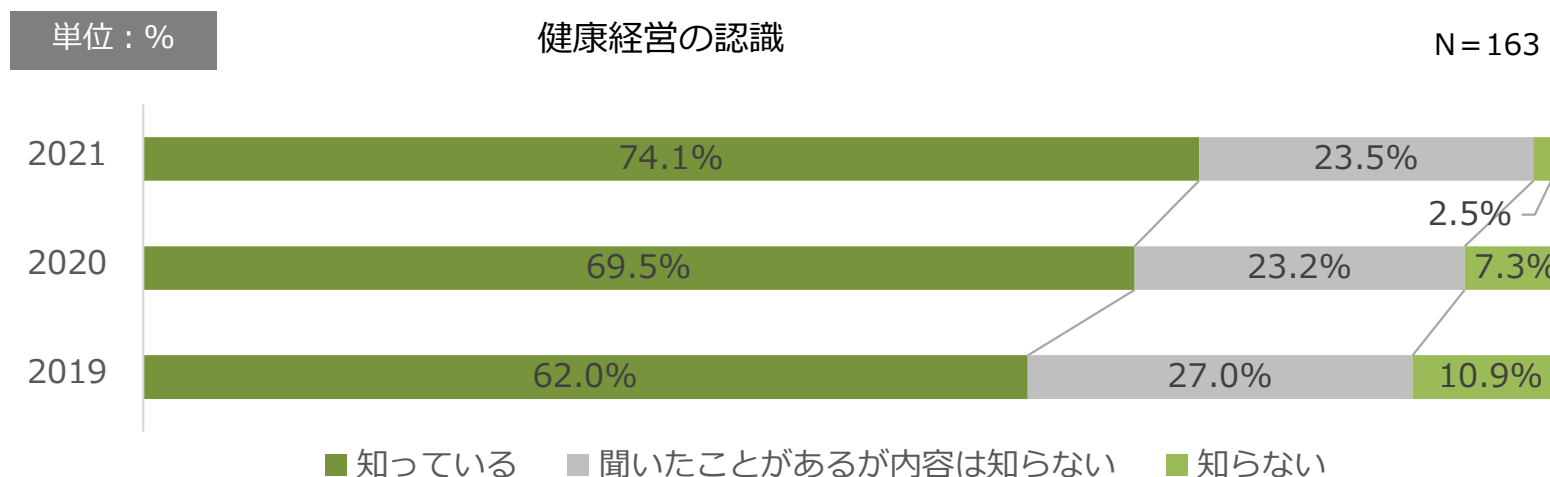
数字でみるメディヴァの健康経営



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	2021年12月10日から12月20日	通年	2022年1月11日から1月25日
対象	メディヴァ在籍者：199名	受診対象者：199名	受検対象者：187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:82.4% (前年86.4%)	受診率:100% (前年100%) 有所見率:17.6% (前年19%)	受検率:96.9% (前年97.7%) 高ストレス者率:8.6% (前年6.9%) 高ストレス者面談:1.6% (前年0.06%)

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74.1%で、前年より4.6ポイント上昇
- MHIT（健康推進プロジェクト）への参加は31.5%で、前年度より3.9ポイント上昇



社内健康施策へ向けた社員の声

- MHIT×MHCRの取組の他、メンタルヘルス、インセンティブ、ライフワークバランスが多い
- 気づきやすい、巻き込めるといった積極的なワードが使われている



※ スコアが高い単語を複数選び出し、その値に応じた大きさで図示
 ※ 青色が名詞、赤色が動詞、緑色が形容詞、灰色が感動詞

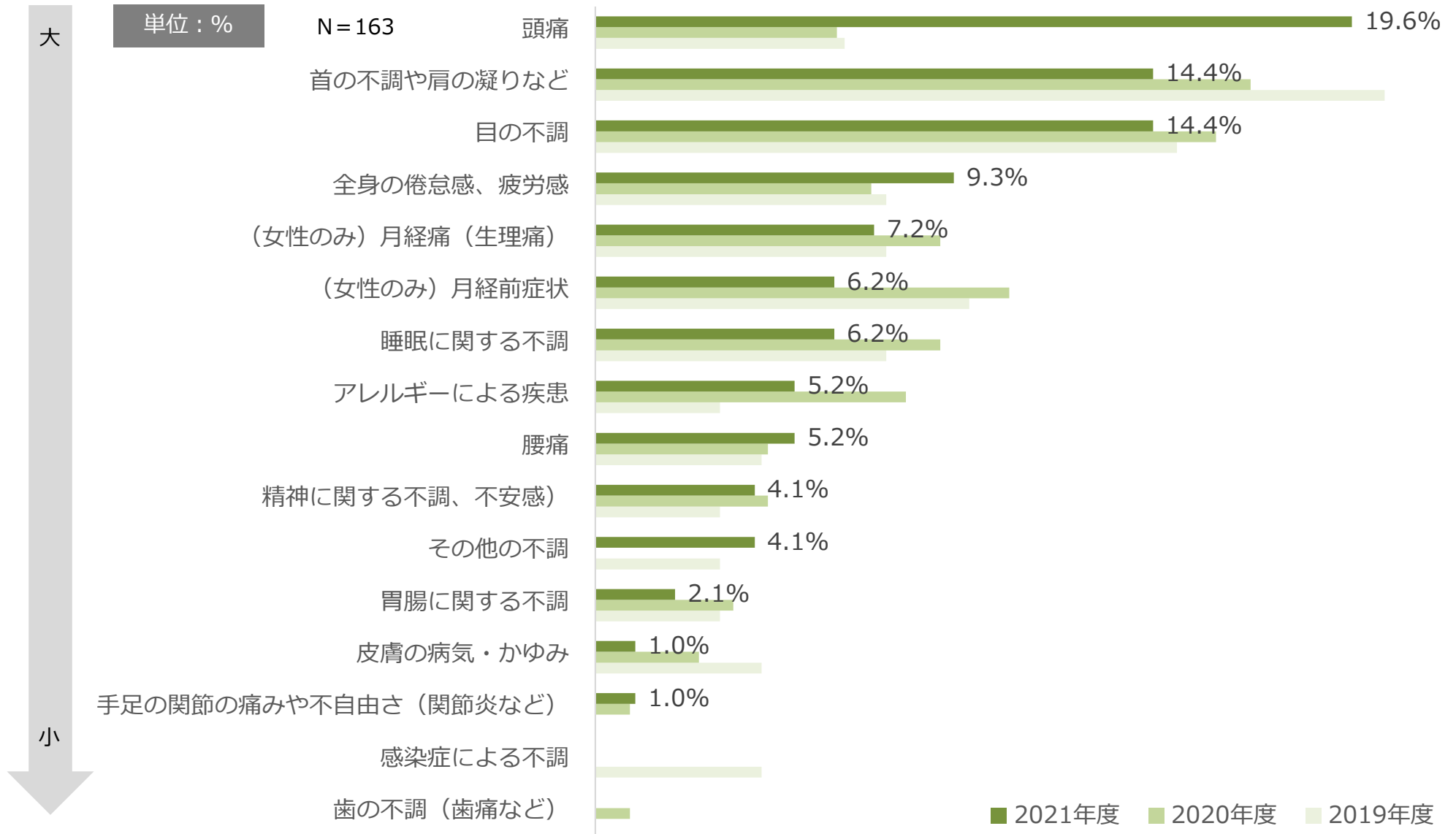
業務パフォーマンス（生産性低下）に影響する健康問題や不調

- 2021年は頭痛が1位で、首の不調や肩凝り、目の不調は3年連続で上位

順位	2021	2020	2019
1位	頭痛	首の不調や肩凝りなど	首の不調や肩凝りなど
2位	首の不調や肩凝りなど 目の不調	目の不調	目の不調
3位	全身の倦怠感・疲労感	(女性のみ) 月経前症状	(女性のみ) 月経前症状
4位	(女性のみ) 月経痛	睡眠に関する不調 (女性のみ) 月経痛	睡眠に関する不調
5位	(女性のみ) 月経前症状	アレルギーによる疾患	全身の倦怠感・疲労感

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）

➤ 頭痛の割合が大幅に増加し、首の不調や肩の凝り、目の不調の減少傾向にあるものの影響あり



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、前年度より、活力・熱意・没頭のスコアが上昇

種別/年度	活力	熱意	没頭
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

(参考) ワークエンゲージメント指標

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

活力 Vigor	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。

仕事について

- 仕事のやりがいを感じている割合は87.7%
- 成果へのコミット度は85.1%

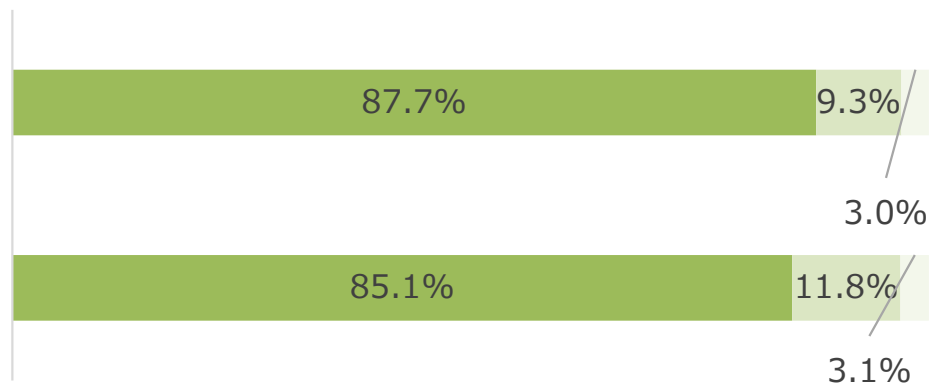
単位：%

やりがいと成果へのコミット

N=163

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事)にコミットしていますか



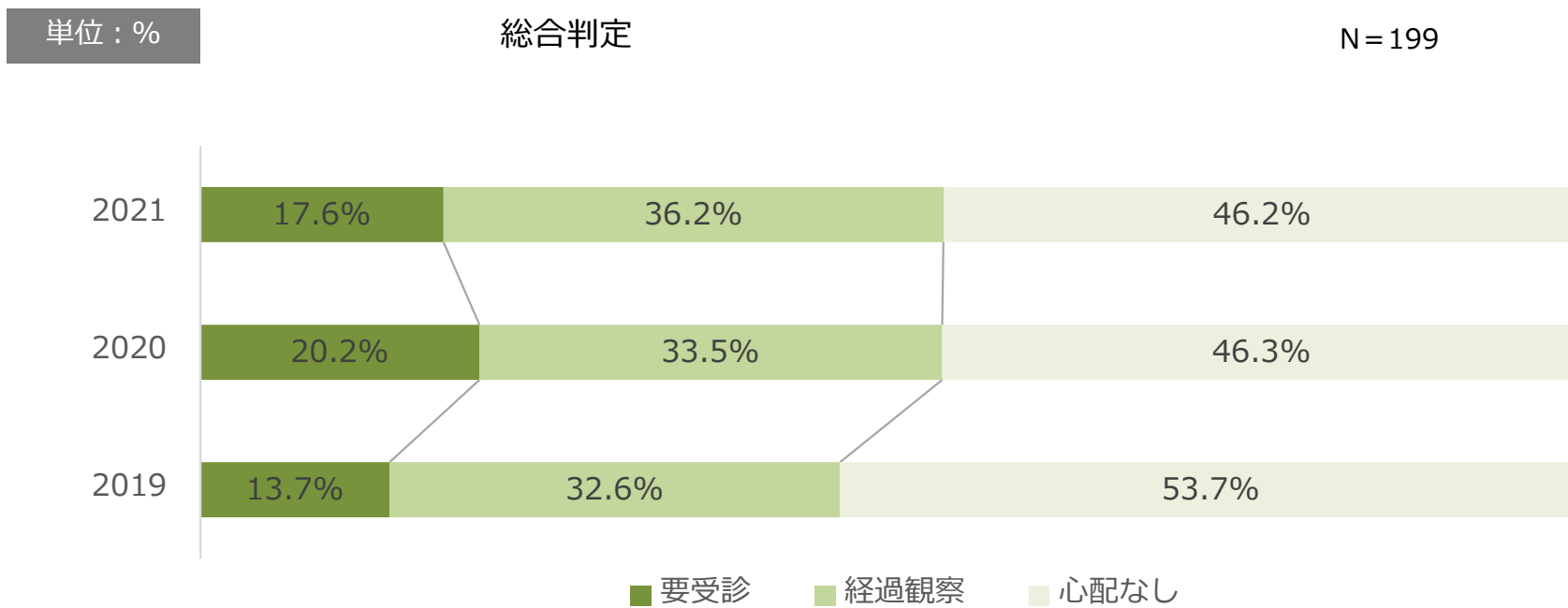
- 完全に当てはまる・やや当てはまる
- どちらともいえない
- やや当てはまらない・完全に当てはまらない

健康診断 -総合判定-

【参考】
 特定保健指導、制度外保健指導対象者数は減少傾向
 2019年度 制度内4名、制度外6名
 2020年度 制度内4名、制度外2名
 2021年度 制度内6名、制度外2名

➤ 要受診割合は17.6%で、2.6ポイント減少し改善

※健康診断受診率：100%

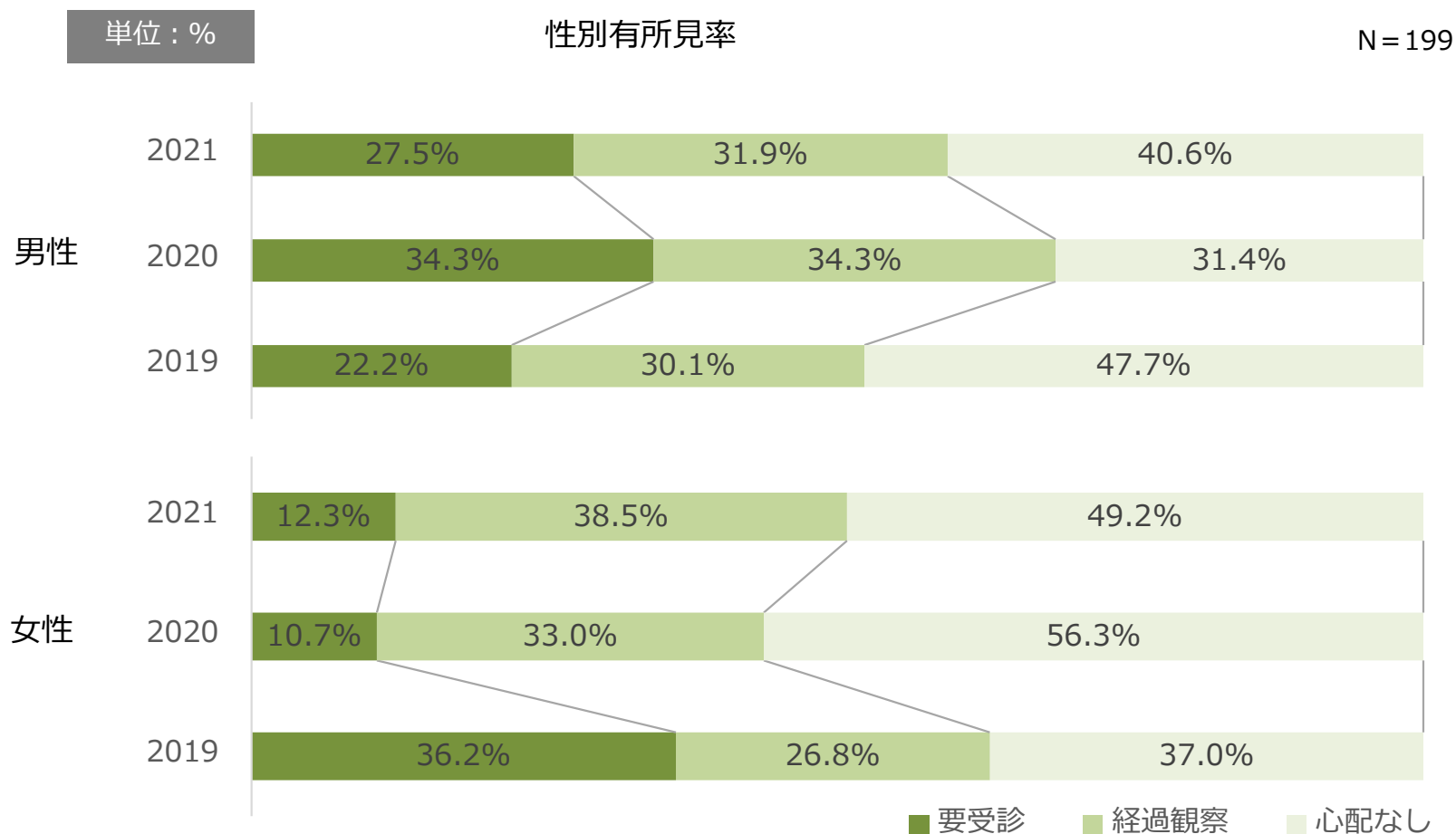


<判定項目>
 BMI・血圧・脂質・肝機能・尿酸・血糖・貧血・クレアチン・尿蛋白・胸部レントゲン・心電図とし、MEDIVA基準で抽出 ※受診先によって検査項目が異なるため、同一項目での比較

健康診断 -性別有所見-

※精密検査受診率：78.7%

- 男性の要受診者は6.8ポイント低下、心配なしの割合も9.2ポイント上昇し改善
- 女性の要受診者は1.6ポイント、経過観察者も5.5ポイント上昇しやや悪化傾向



<判定項目>

BMI・血圧・脂質・肝機能・尿酸・血糖・貧血・クレアチン・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

ストレスチェック -ストレス要因と健康リスク-

※ストレスチェック受検率：96.9%

- 仕事の量的負担は減り、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	2021	2020	2019	全国平均
量的負担	8.7	9.0	8.8	8.7
コントロール	8.9	8.7	8.7	7.9
上司の支援	8.2	8.1	8.0	7.5
同僚の支援	8.6	8.5	8.4	8.1

- 総合健康リスクは前年と同スコアで良好

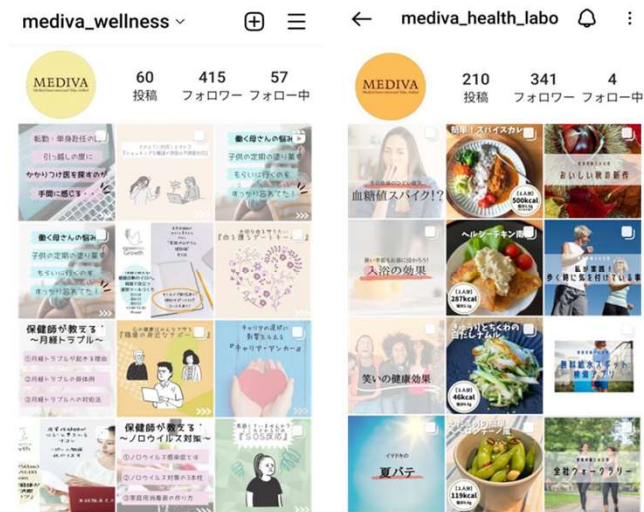
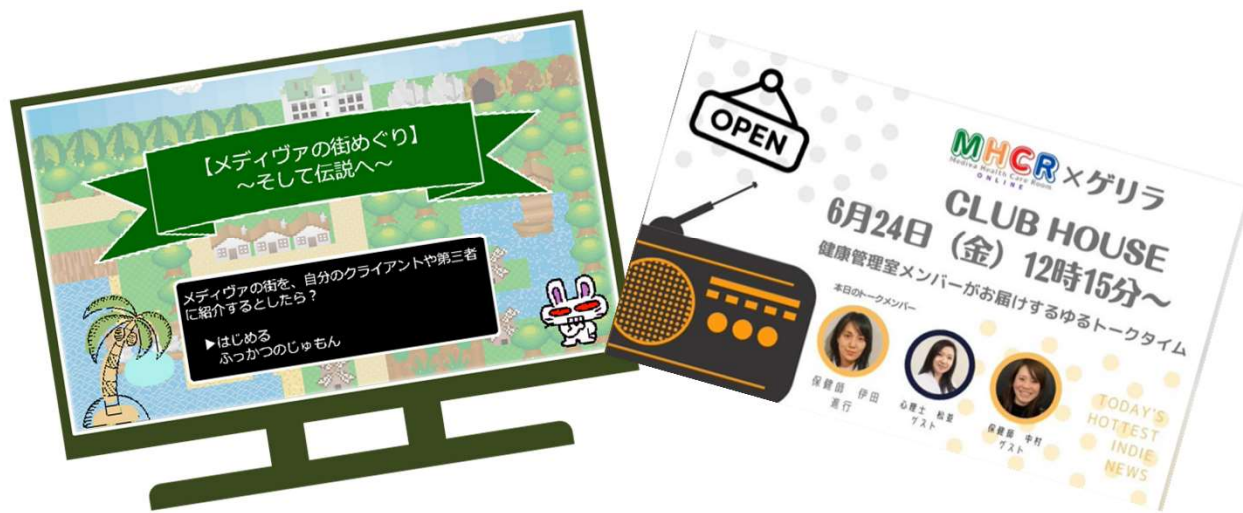
全体	健康リスク		
	量-コントロール（A）	職場の支援（B）	総合健康リスク（C）
2021	90	101	90
2020	93	96	89
2019	87	92	85

※全国平均 100

メディア with コロナ

貴重な社内の健康資産を発掘し、社外へ発信

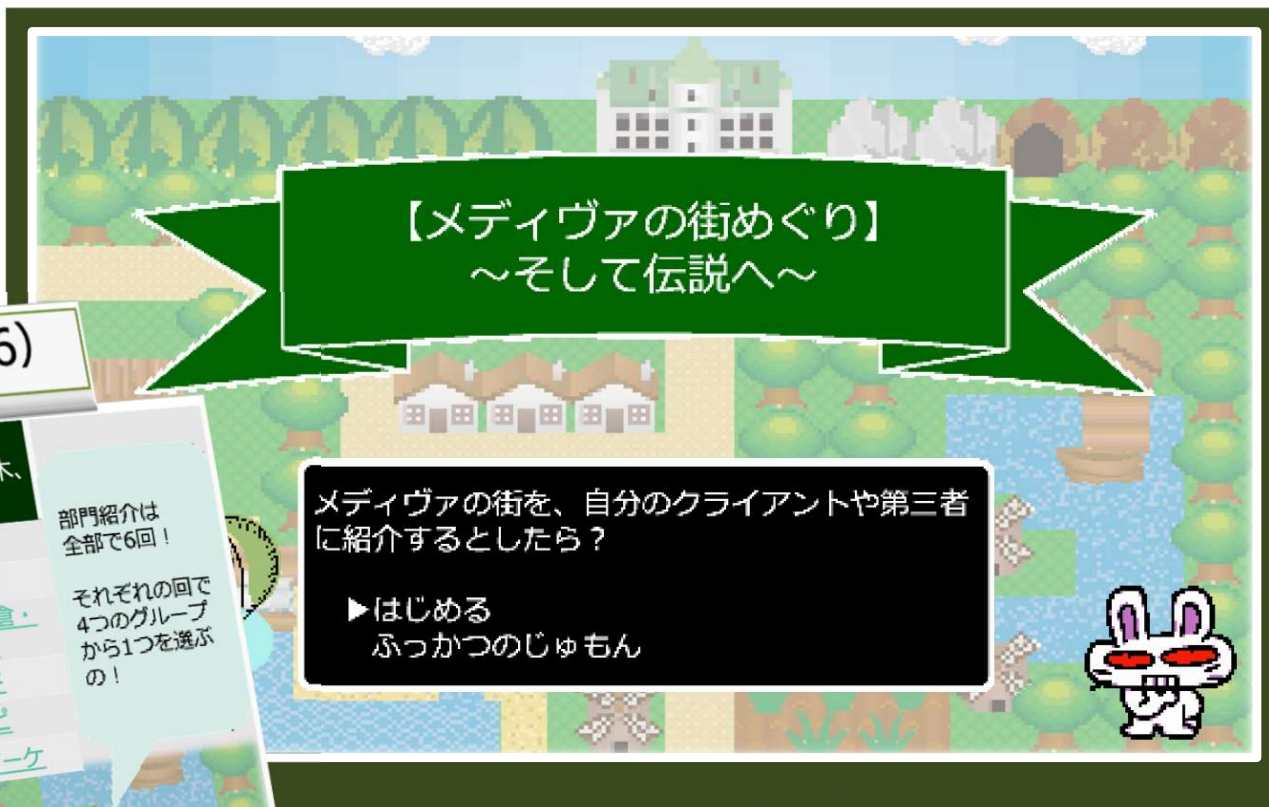
- ◆ 全社研修のチーム紹介
- ◆ ゲリラclubhouse
- ◆ 社内オンラインセミナー
- ◆ 社内オンライン座談会
- ◆ 社内情報発信プラットフォーム運営
- ◆ 社内体験型オンライン健康イベント
- ◆ 社外情報発信インスタグラム
- ◆ 社外オンラインセミナー



全社研修でのチーム紹介

メディヴァの街巡りと称して、部門紹介を通じたコミュニケーション

無人島に街を作る、がコンセプトのメディヴァが作った、全24部門を網羅したオンライン部門巡り（街巡り）。



部門紹介 6round (各12分x6)

Round	ROOM A (担当: 村上、R.3林)	ROOM B (担当: 林、R.3村上)	ROOM C (担当: 安宅、R.5飯塚)	ROOM D (担当: 柿木、R.4飯塚)
1	開業	海外	企業・行政	介護
2	TAMA	水海道	在宅コンサル	DXチーム
3	MA	桜新町	コミュニティ ホスピタル	青葉・鎌倉・ 施設在宅
4	PPM	採用	総務	シスアド
5	同善会	健保	イーク	ここホビ
6	総合	産業保健	松原	WEBマーケ

部門紹介は全部で6回!

それぞれの回で4つのグループから1つを選ぶの!

チームをクリックすると、リンク先の会議室に飛べるよ。

各部門では、熱いプレゼンが繰り広げられました。

大好評！ランチタイムのほっと一息clubhouse♪ 不定期、当日告知開催

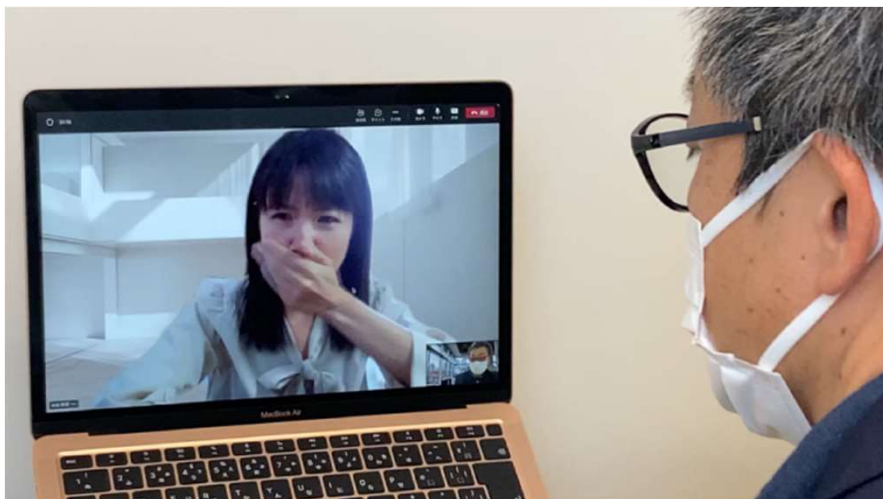


◆ ゆるっとトークテーマ

- 心理士は誰に話を聞いてもらってる？
- 意外な発見！健康診断前に保健師相談に駆け込んでみたら？
- 食事班とコラボ！メディヴァで流行っている注目食は？
- コロナ禍で働く医療職を応援しよう♪メディヴァオーケストラ♪

お昼のひと時に
素敵な音楽に
癒されました♪

保健師によるラインケアセミナー



◆ 内容

- メディヴァの女性の健康の現状
- 働く場面で影響しやすい月経トラブル
- 不調を抱える女性とのコミュニケーション

<良くない声かけ>

- 「体調悪く見えるけど、更年期(生理)なんじゃない？」
 - 病気と決めつける
- 「そんなんだと、仕事をまかせられないな」
 - 不必要に不安にさせる
- 「顔が死んでるぞ」
 - 不適切な表現で相手を不快にさせる

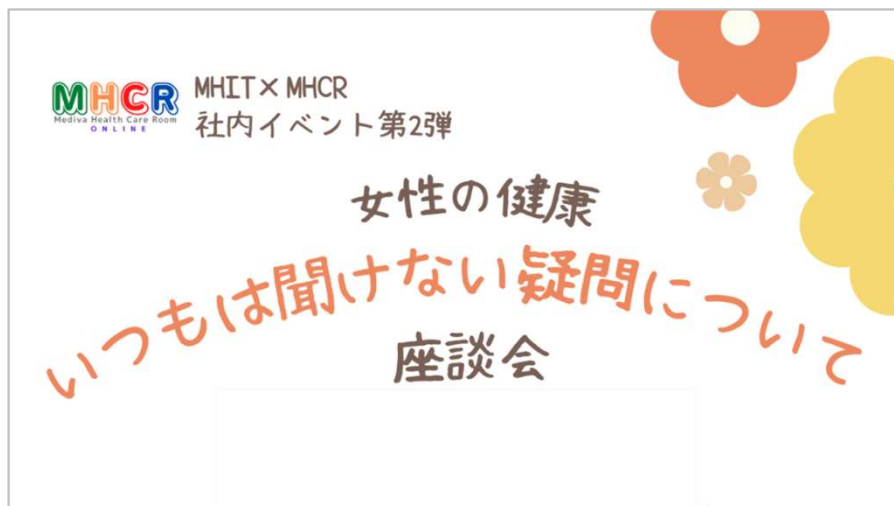
<良い声かけ>

- 「体調悪く見えるけど、大丈夫？」
 - 自分の印象を伝える
- 「誰かに相談できているか」
 - 一人で悩んでないか確認する
- 「できることがあれば協力するから、声をかけてね」
 - 相談に乗る用意があることを伝える。

◆ 参加者の声

- 「生理」といわずらいという雰囲気があるとは思いますが、女性限定ではなく男性も参加する座談会のようなオープンな話せるような場があるとよい。
- 生理痛などの症状を軽減できる方法等、正しい知識を知りたい人もいると思うので、セミナーや動画コンテンツ等で、発信してほしい。
- 体調がすぐれない時は、業務を調整したりバックアップ体制をとる等、一人にせず相談できる体制をつくっていく必要がある。

女性の健康座談会



◆ 内容

社長の素顔に迫る！トークタイム
 ~女性にとって悩めるキャリア、育児、健康問題について、
 社長の人生録から、必要な考え方や乗り越え方を学ぶ~

<思いを語る！4つのブレイクアウトルーム>

- 男性から見た女性の健康
- 女性のキャリアと健康
- 月経関連症候群について
- 更年期症状について

保健事業部
あって
良かった！

7 RULES (体調管理編)

- RULE 1 食事は大事！
- RULE 2 水分大事！ (白湯+漢方薬、紅茶・烏龍茶、無糖炭酸水)
- RULE 3 睡眠を取る (徹夜したことない)
- RULE 4 体を動かす (37階登る、1万歩歩く、フィットボクシング)
- RULE 5 冷房は極力避ける (我が家には6台の扇風機)
- RULE 6 銭湯、温泉、サウナ、水風呂
- RULE 7 家は汚くても死なない (掃除がストレス)

◆ 参加者の声

- 「子育て中は中期の目標は立てられない、短期と長期の目標を立てる」という社長の言葉が印象に残った。
- ブレイクアウトルームは挙手制でしたが、気軽に参加できる雰囲気でした。
- 社長や執行役員にワーママ大先輩がいることはメディアヴァにとって輝かしい財産だと思った。
- 自分はどうしたいかを考えるための指標を頂けました。

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

保登 節 伊田 蓮行

心理士 松葉 ゴスト

保登 節 中村 ゴスト

TODAY'S HOTTEST INDIE NEWS

ためになる！女性の健康シリーズ

更年期の症状... 視床下部のバニシング

▼通常の女性ホルモンの流れ

下期では...

発汗、顔がほてる、イライラする

エストロゲンを出して！

十分に分譲することができません...

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

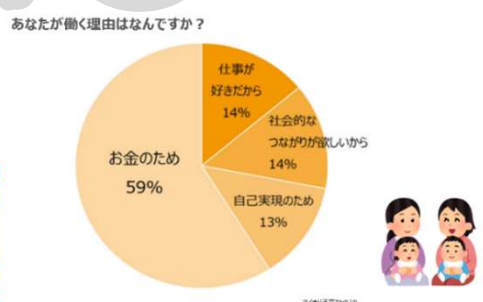
さまざまな健康シリーズ

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

大反響！両立シリーズ



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

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

「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

社内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



運営センター

いきいきヘルスケア

- ④食事 しなやか血管 ⑤調理 夏バテ防止レシピ
- ⑥⑦運動 筋力アップ・柔軟性アップ
- ⑧睡眠 快眠のすすめ
- ⑨女性の健康 女性の健康

わくわくコミュニケーション

- ⑩コロリアージュ 大人の塗り絵
- ⑪類人猿診断 タイプ別コミュニケーション
- ⑫写真 写真でウェルネス

動画配信

健康相談

いきいきヘルスケア			
	食事・調理	運動	睡眠
10:00		⑥00 - 10 筋力	
	④15 - 25 ⑤30 - 40		⑧30 - 40
			⑨45 - 55
11:00		⑦00 - 10 柔軟性	
	④15 - 25 ⑤30 - 40		⑧30 - 40
			⑨45 - 55
12:00		⑥00 - 10 筋力	
	④15 - 25 ⑤30 - 40		⑧30 - 40
			⑨45 - 55
13:00		⑦00 - 10 柔軟性	
	④15 - 25 ⑤30 - 40		⑧30 - 40
			⑨45 - 55



社外情報発信 インスタグラム運営

『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



2022年度 人を幸せにする実践経営塾特別セミナー ～ 健康経営×五方良し経営で実現できるもの ～



人を大切にする経営とは

- 人を大切に、幸せにする経営が、企業と地域を元気にする
- 労働衛生管理、健康経営の推進、五方良し経営の実践で5人*の幸せを実現する

労働衛生

- 作業環境管理
- 作業管理
- 健康管理

健康経営

- 経営理念・方針
- 組織体制
- 制度・施策実行
- 評価・改善
- 法令遵守

五方良し経営

- 社員とその家族
- 社外社員とその家族
- 現在顧客と未来顧客
- 地域や地域の社会的弱者 (障がい者や高齢者)
- 盤石な経営

*社員とその家族、社外社員とその家族、現在顧客と未来顧客、地域や地域の社会的弱者 (障がい者や高齢者)、株主・関係機関

Copyright © Mediva Inc. All Rights Reserved. 5



2022年度 人を幸せにする実践経営塾
特別セミナー

- Premium Selection 2 -

健康経営×五方良し経営で 実現できるもの

講師：金子奈美氏

参加費：3000円

Peatixよりお申込ください
<https://0913well-being.peatix.com/>



株式会社メディヴァ 保健事業部
シニアコンサルタント・保健師

【経歴】政令指定都市で保健師として、地域保健業務、同市職員の健康管理の他、産業保健スタッフのマネジメントを経て、2018年より、企業理念に基づいた生産性の向上と組織の活性化を目指すメディヴァの産業保健・健康経営コンサルティングに従事。

9/13 (火)
13:00～15:00
@ZOOM

お問合せ：社会福祉法人合掌苑 人を幸せにする実践経営塾

社会福祉法人合掌苑 人を幸せにする実践経営塾主催

新型コロナワクチン接種を個別接種、職域接種（50,000人以上）に実施 発熱外来や健康観察事業等にも注力

集団ワクチン接種・職域ワクチン接種



発熱外来（対面・オンライン）



地域向け情報発信

熱中症とコロナ予防

熱中症とコロナ予防の両方を防ぐには、適切な対策が必要です。

マスクはまだまだ必要ですよ...

屋外で2m以上離れているときは「適宜マスクをはずしましょう」

外出時には「暑さ指数(WBGT)」を確認!

エアコン使用中にもこまめに換気しましょう!

経口補水液(ORS)の作り方

熱中症 応急処置方法

熱中症を疑う症状が起りますか?

はい → 応急処置を済ませ、涼しい場所へ避難し、服をゆるめるのを待たず

いいえ → 医療機関へ

かくれ熱中症に注意!

※ 熱中症は、脱水症状や意識障害を引き起こす可能性があります。

企業のご担当者さま、従業員の方さま

医療法人社団プラタナスは「オンライン企業内診療所」サービスを開始します

- 健康診断は受診しているが、有所見者へ対応が不十分
- グループ全体で同じクオリティの健康管理を実施したい
- 風邪、花粉症等への対応、生活習慣病の定期受診の利便性を上げたい
- 会社内に診療所があればいいのな (でも大変だし) ...

医療法人社団プラタナスはこのような声に対して「オンライン企業内診療所」を開業してご支援します。

「オンライン企業内診療所」の活用イメージ

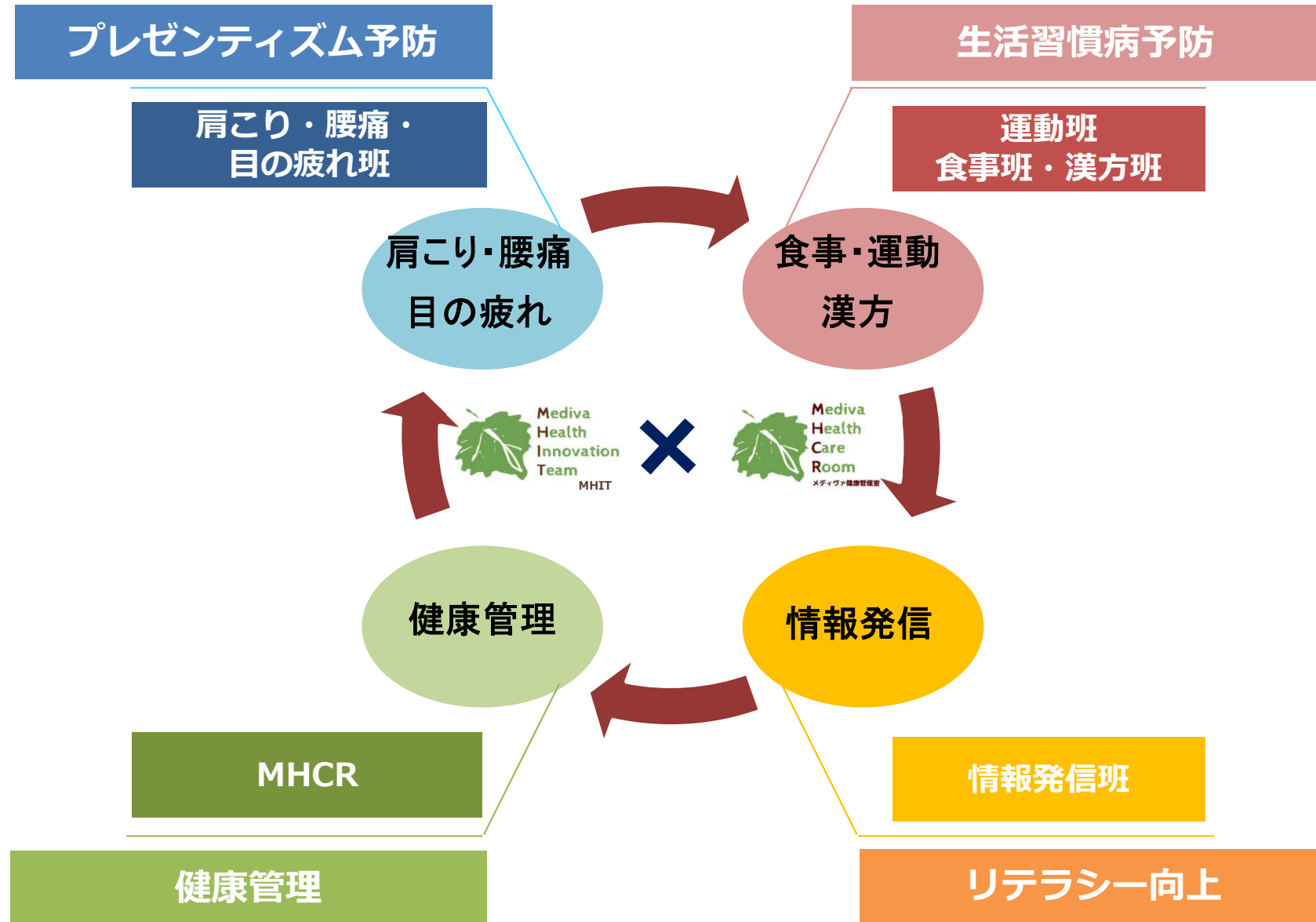
- 健康診断と精密検査の必要性を医師から説明してほしい。
- 健康診断後に確実に受診してもらいたい。(精密検査や治療の相談を受け、良い医療機関を紹介してもらいたい。)
- 「社内診療所」を通して、より充実した健康管理施策を提供したい。
- 従業員様の受診のしやすさ
- 気軽に、待たず受診したい。
- 出勤できる程度の軽い体調不良、病気が、処方箋が欲しい。
- 便利なかかりつけ医がほしい。

スマホ、PCからすぐに、簡単に。薬も届きます。

お問い合わせ先: info@platanus.jp (担当加藤)

MHIT×MHCRのミッションと取り組み

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



主な取り組み（2021～2022）

活動目的

- ✓ 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

身体が喜ぶ食事をシェアしよう！

運 動 班

恒例 ウォークラリー！

肩こり・腰痛・目の疲れ班

私の在宅環境調査、職場環境アンケート

のんびり漢方班

おばあちゃんの知恵袋ほか

情報発信班

MEDI Tube 配信



テーマ

身体が喜ぶ食事をシェアしよう！（食養生）

活動その1 社内アンケート
身体が喜ぶ食事の工夫と成果



85人の猛者の取組みを分析！

昨年度活動の効果!?

野菜への
関心高い！

雑穀を
摂る人が多い！



アンチエイジング
できるかも！

睡眠も
関連しそう～

腸活ねらい
最多！

活動その2 MHITコラボ企画
ゲリラクラブハウス



MHCR × ゲリラ
CLUB HOUSE
7/29(金) 12:15～
MHCRC×MHIT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

MHCR × ゲリラ
CLUB HOUSE
7/29(金) 12:15～
MHCRC×MHIT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

オートミールの魅力に迫る！



出演者の皆さま
楽しいトーク!?
ありがとうございました!
本日の様子は・・・

運動班 私たちは皆さんの「ひな形」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 早起きしてヨガや体操、お散歩

全社・体力測定構想 引き続き構想あため中

ウォークラリー・ウォーキングイベント 準備 本番 来期も やります！

マラソンチャレンジャー募集 構想・相談 募集中！

マスターズ陸上チャレンジ 飛鳥(短距離)、克治(中距離) ぼちぼち継続

(恒例) ウォークラリー

【実施期間】 2021年6月 (10日間)
 【参加者】 113名 (過去最多!)
 【目標】 3000歩/日を10日間
 【結果】 **たくさん参加してくれたで賞7位!**
 (202社中)

【達成者】 10日: 45名、9日以上59名
 【全員の平均歩数】 6200歩/日
 【使用アプリ】 ARUKU& (あるくと)

* 今年もリアルに一緒に歩く会も開催!



ゆるーく活動、たまに頑張る運動班。

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♡

肩こり・腰痛・目の疲れ班

「私の在宅環境調査」と「職場環境アンケート」の2つの企画を実施

「私の在宅環境調査」

【MHIT】「私の在宅環境」を教えてください！
全社みなさま

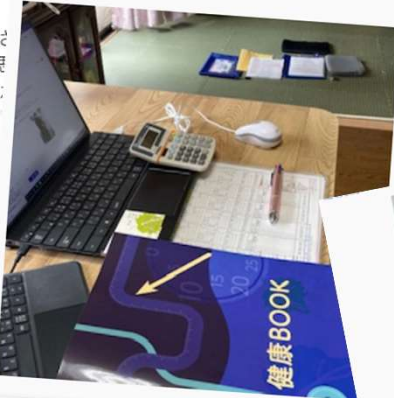

お疲れ様です。
MHITの「肩こり・腰痛・目の疲れ」班です。
今更

皆さんの投稿、
ありがとうございました！

モニターが小さくつい猫背になってしまつ、とか、照明が暗くて目に
を教えてください

健康BOOK

他にも、いろいろ
ぜひ、ご協力、よろしくお願ひいたします

★受賞者発表！★

「伊っ藤賞」
「お母様の姿勢が素敵で賞」
「出窓をうまく活用してるで賞」
「旦那様の愛を感じるで賞」
「なにわに癒されてるで賞」
「身体をちゃんと動かしてるで賞」 計6名

「職場環境アンケート」

＜アンケート実施概要＞

調査期間 2022年7月4日～11日

調査対象 メディヴァ社員

調査方法 Web（Googleフォーム）

回答数 54件（複数回答あり）

※勤務場所が複数ある場合は、勤務場所数分複数回答



＜アンケート結果＞

- 肩こり・腰痛・目の疲れの症状は、肩こり・腰痛の人数は少ない。一方で、目の疲れを感じているが未対策の人が多い
⇒次年度は、「目の疲れ」にも焦点を当てて活動？
- 仕事環境は整っているケースが多かったが、休憩を意識的に取っておらず、連続作業時間が長い人が多い
- 「私の在宅環境」企画への投稿を機に、周辺機器を導入したり、運動習慣を見直した方が多かった





のんびり漢方班



漢方 活動方針：“ゆるゆる、努力いらぬ生活習慣改善”

漢方 今年度の目標：“社員の健康リテラシーの向上と手軽に生活習慣改善”

漢方 今年度の活動：

✿ **おばあちゃんの知恵袋4回**
「漢方とは」、3回シリーズ
薬膳：十六茶、鯛のスープ

効果は分からないけど、コー
ヒーがぶ飲みしている自分に
罪悪感もあったので、漢方茶
を取り入れることで**気持ちも
前向き**になるように感じた！



お肌の感じが
良くなった！

✿ **ゲリラクラブハウス出演**
クイズ正解者（と、希望者）に漢方班特製漢方茶を寄贈

ホットフラッシュが
おさまった！

✿ **漢方班お茶会**（寒熱に対応した漢方茶）



チャンネル登録数：90人

社内情報	1	 <p>勝浦保養所を紹介するよ!!</p>	<p>2021.8 勝浦保養所紹介 再生回数：156</p>	 <p>新総務の紹介</p>	<p>2022.1 新総務の紹介 再生回数：70</p>
		 <p>MEDIVA九州支店を紹介いたします!</p>	<p>2021.11 九州支店紹介 再生回数：102</p>	 <p>経費精算についての大切なお知らせ</p>	<p>2022.1 経費精算のお知らせ 再生回数：121</p>
	3				
健康情報 TOP.Dr.シリーズ	2	 <p>TOP Dr.に聞く! 第1弾 医療崩壊のリア 14:01</p>	<p>2021.9 コロナ情報(1) 再生回数：122</p>	 <p>TOP Dr.に聞く! 第3弾 皆さんの質問にガチで答えちゃうぞ☆ スペシャル 36:42</p>	<p>2021.10 コロナ情報(3) 再生回数：81</p>
		 <p>TOP Dr.に聞く! 第2弾 予防策最前線!! 13:39</p>	<p>2021.10 コロナ情報(2) 再生回数：80</p>	 <p>コロナ感染経験者による 覆面座談会 With TOP D 23:59</p>	<p>2022.5 コロナ情報(4) 再生回数：98</p>
番外編 名珍場面集		 <p>MEDI_Tube 名珍場面集</p>	<p>2022.7 名珍場面集 再生回数：35</p>		

MHCR（メディアヴァ健康管理室）

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
 - ・ マスクの選び方・つけ方
 - ・ コロナ禍の熱中症対策
 - ・ 感染予防策の見直し
 - ・ コロナ陽性が判明したら
（社内フローと療養生活の注意事項）
 - ・ メンタル不調対策
 - ・ 睡眠についての基礎知識

社内感染症対策の周知と 感染者フォロー

対象者種別療養期間

対象者種別/療養期間	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
無症状の陽性者	検査陽性	検査陽性日から7日間						療養解除			
有症状の陽性者	発症	発症から10日間									解除
濃厚接触者	最終接触	最終接触日から5日間				待機解除					
		抗原検査陰性	抗原検査陽性	待機解除							

- ◆ 各種案内・社員の体調確認
 - ・ オンライン診療の案内
 - ・ ワクチン接種の案内
 - ・ 社内フローの更新・周知
 - ・ 感染者の体調確認、濃厚接触者の確認

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