

組織と個人のシェアワセ醸造



So-net
Media Networks

自己紹介

- ・松本 裕文 (まつもと ひろふみ)
- ・44歳 3児の父
- ・好きな食べモノ 上等な赤身肉 嫌いな食べモノ 多数
- ・趣味 ゴルフと家族
- ・会社では「総務」、「システム」、「セキュリティ」、「健康経営」を担当
- ・職歴 スタート：システムエンジニア
 - 新規事業立ち上げメンバー (なんでも屋)
 - 会社立ち上げメンバー (情報システム担当として)
 - 事業会社管理部門の情報システム担当
 - 事業会社管理部門の総務兼情報システム担当 (現在)

会社紹介

ソネット・メディア・ネットワークス 株式会社

拠点	: 東京（大崎・大井町）、大阪（堂島）、福岡（天神）
社員数	: 188人
売上/営利	: 90億/5.4億
上場市場	: マザーズ
事業内容	: アドテクノロジー（DSP）事業、アフェリエイト事業
ソニーグループ内位置	: ソニー > ソニーモバイル > ソニーネットワークコミュニケーションズ > 弊社
社員男女比	: 7（男） : 3（女）
平均年齢（男女）	: 34歳（男） 30歳（女）
健康経営推進スタート	: 2017年5月～

1. 弊社でなぜ健康経営なのか

はじめは広告業界におけるブランディング効果を期待

その後「シアワセ醸造」の結果としての「実質的な社員の健康促進」と「健康経営実現」を定義

2. 弊社の健康経営の定義

健康経営とは、「企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できる」との基盤に立って、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践すること。

上記にプラスして、個人の健康は**個人の**人生における**「シアワセ」**にも大きく寄与する、その結果として、**組織の「シアワセ」**と健康経営が実現される。

3.健康経営に向けて 施策フレーム



4. 個人のシアワセとは

1. 前提として、全員ちがうもの
2. ライフイベント毎に大きく変化する
3. あらゆる環境変化に大きく影響される

5. 組織のシアワセとは

1. 前提として、組織毎にちがうもの
2. 個人のシアワセとはイコールではない
3. 組織成長フェーズ毎に変化する

弊社では・・・

「健康経営」を、組織と個人のシアワセ醸造の結果としての「効果」として捉え、そのツールの1つとして健康施策を実施

その効果とは・・・

生産性向上（実質的な個人の健康の実現）

対外ブランディング向上

コミュニケーションの活性化の実現

6. 体制

2人のCHO（仮）と1人の担当者によるシアワセ醸造

CHO Chief Health Officer → わたし（仮）

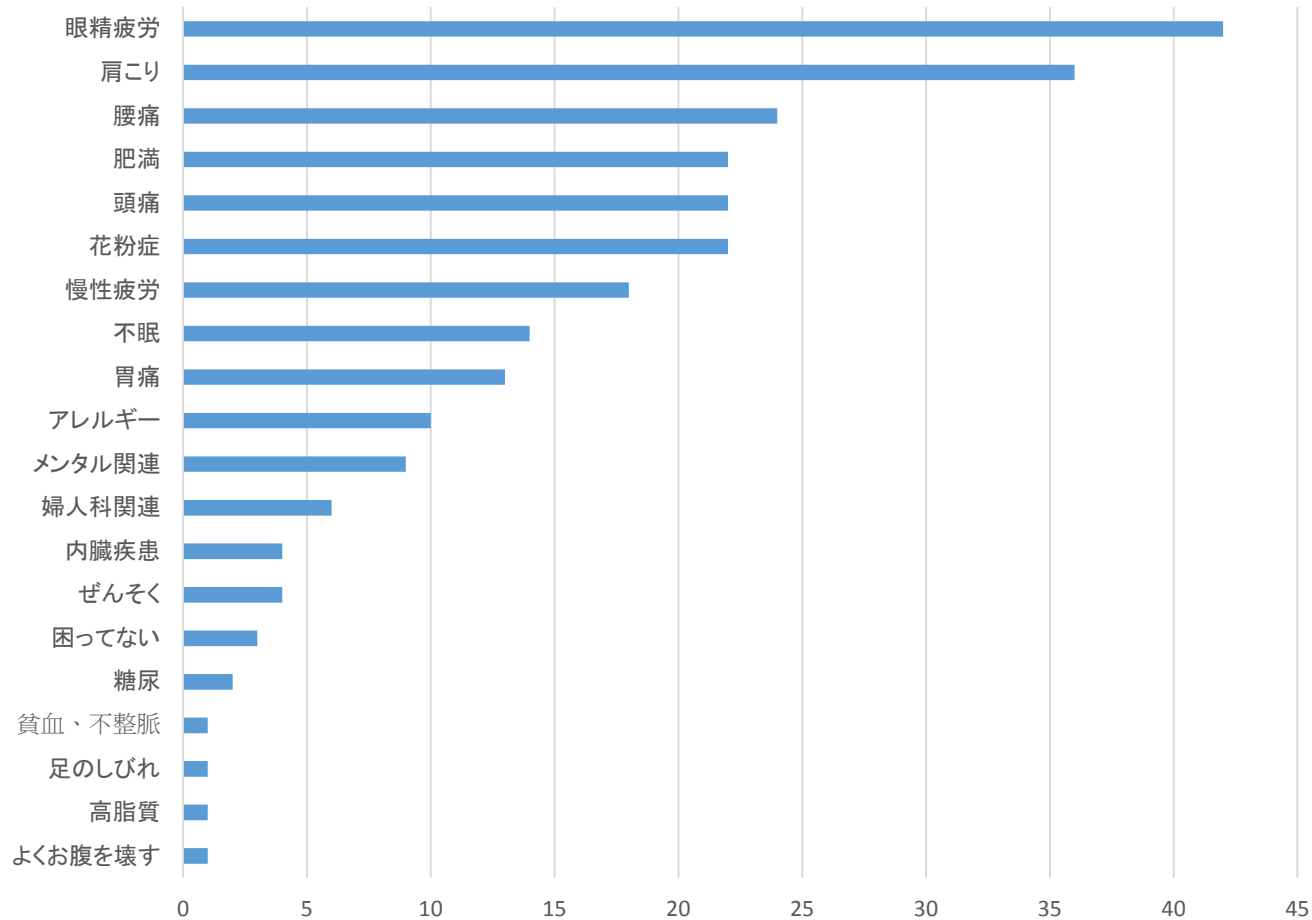
CHO Chief Happiness Officer → 取締役（仮）

Chief Happiness Officer の役割は . . .

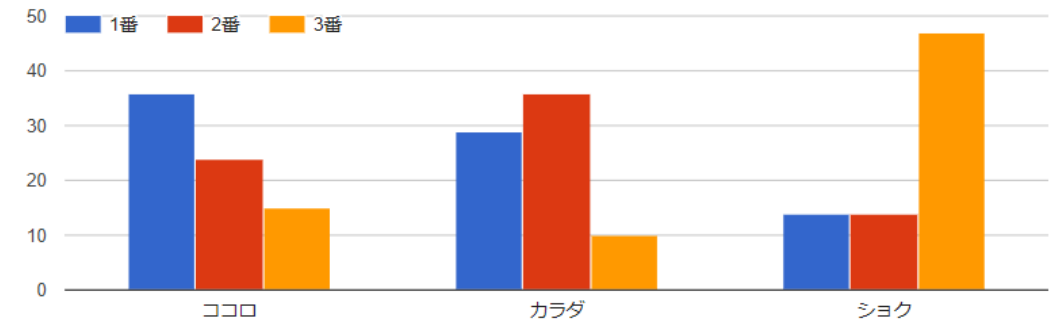
企業文化の改善

7. シアワセ醸造（健康促進）に向けて アンケート結果

いま困っていることは？（2018/6時点）



あなたにとって健康を「維持する」「向上させる」「回復させる」ために、重要だと思う投資対象について順位をつけるとしたらどうなりますか？



8.カラダ

カラダの「外側」からのアプローチで、柔軟で丈夫なカラダづくりを目指します。



- 施策1：社内リラクゼーション → 実施中
- 施策2：フィットネスジム利用促進 → 実施中
- 施策3：医師相談サービス → 実施中
- 施策4：歯科検診受診促進 → 検討中
- 施策5：体作り意識改革セミナー → 検討中

カラダ 施策紹介1

社内リラクゼーション

株式会社VOYAGE様 法人向け出張リラクゼーションサービス



カラダ 施策紹介2

フィットネスジム利用補助

株式会社ウェルネスフロンティア様
スポーツクラブNAS株式会社様

ジョイフィット24
法人向けサービス



カラダ 施策紹介3

医師相談サービス

エムスリー株式会社様 AskDoctors、マルチオピニオンサービス、ベストドクターセレクションサービス



日本最大級の医師Q&Aサイトです

- 👤 医師5,600人以上
- 💬 回答時間は最短5分
- 👉 医師回答率99%以上
- 🕒 24時間受付

今すぐ会員登録




こんなお悩みを持つ方にご利用いただいています

- ✓ 病院に行く前に医師に相談したい
- ✓ 自分と似た悩みのQ&Aを探したい
- ✓ 病院では聞きにくい悩みがある

9. ショク

カラダの「内側」からのアプローチで、持続性のあるよいショク習慣定着を目指します。



ショク

施策1 : 365マーケットオフィス → 実施中

施策2 : Work Performance Plus → 短期施策

施策3 : 九州（宮崎）の健康野菜購入 → 実施後中止

施策4 : 炭酸水 → 実施中

施策5 : スムージー → 実施中

シヨク 施策紹介1

社内での食育マルシェ、野菜販売

株式会社ヴァカボ様

365マーケットオフィス



シヨク 施策紹介2

スムージー

キリンビバレッジ株式会社様



KIRIN naturals
@OFFICE FARM

KIRIN naturalsって
商品ラインナップ
料金
導入企業
導入するには？
よくあるご質問



KIRIN naturals



KIRIN naturalsって？

デスクのそばのナチュラルファームをはじめます
手軽に、便利に、美味しく続けられるサービスです。

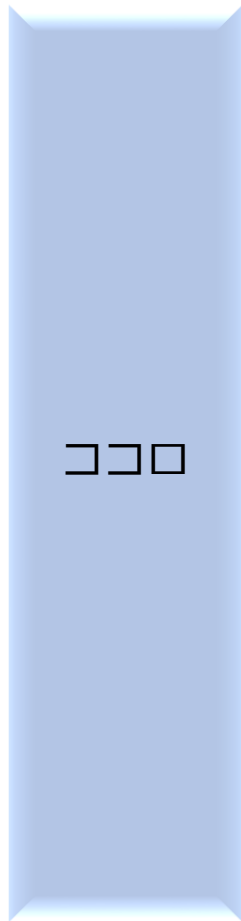


[無料トライアル申込み・資料請求 >](#)



10.ココロ

「脳」へのアプローチで、ストレス耐性を高めることとストレス発散の習慣付けを目指します。



- 施策1：オフィス de AIBO → 実施中
- 施策2：Yahoo! Japanのマイナフルネス → 実施中
- 施策3：Sony「AROMASTIC」 → 実施中
- 施策4：クラブ活動制度改定とクラブ発足 → 検討中

ココロ 施策紹介1

オフィス de aibo

aibo

[ファン](#) | [ストア](#) | [サポート](#) | [My aibo](#)

心のスイッチ
オンになる
瞳、姿、仕草



ココロ 施策紹介2

Yahoo! Japanのマインドフルネス ヤフー株式会社の中村さま

International

日本経済新聞

2018年9月6日 (木)

トップ 経済・政治 ビジネス マーケット テクノロジー 国際・アジア スポーツ 社会

速報 朝刊・夕刊

オフィスの床で「瞑想」 ヤフーのリーダーシップ研修

スキルアップ コラム (ビジネス) (1/2ページ)
2017/8/28 6:30 [有料会員限定]

保存 共有 印刷

オフィスの一角にある芝生エリアの床に10人ほどが座って瞑想（めいそう）——。ヤフーの社内でもこんなシーンを、見かけることが増えた。同社は、社員のリーダーシップを高めるトレーニングプログラムに、「マインドフルネス」を採用。昨年（2016年）6月から実施している。これまでに100人ほどがマインドフルネスを学んだ。

マインドフルネスは、瞑想によって心を一つのことに集中できる状態に導く手法を指す。米グーグルがマインドフルネスを組み込んだ人材教育プログラムを開発し、2007年に社員へ適用。近年、フェイスブックやインテル、フォードなどの米国企業がマインドフルネス研修の採用に踏み切っている。冒頭のヤフーのように、日本企業からも注目を集めつつある。



画像の拡大

マインドフルネスを取り入れた研修プログラムは毎週、水



ココロ 施策紹介3

Sonyの「AROMASTIC」

シュッと、自分転換。

AROMASTIC

仕事を効率化する技術がどれだけ発展しても、

気分を切り替える方法は、

ひと昔前と根本的に変わっていない気がする。

そこで私たちが着目したのは、

本能を刺激する嗅覚へアプローチするというリフレッシュ法。

動物的直感が必要なとき。無になりたいとき。

セルフケアの新しいカタチ



好きなとき、好きな場所で、
好きな自分に、香りで切り替え。

香りはカートリッジ式なので準備いらず。後片付けやお手入れもいりません。



1 AROMASTIC本体にカートリッジを
セット



2 ダイヤルを回して香りを選びます



3 ボタンを押すと香りが出ます



1つのカートリッジに
5種類の香り。
好みに合わせて、瞬時に
香りを切り替えられます。



手のひらサイズで、
どこでも一緒に。
自分だけに香る
アロマディフューザー。

1 1 .カンキョウ

オフィス設備の強化/改善で、使いやすく気持ちの良いカンキョウを目指します。

カンキョウ

- | | |
|-------------------|-------|
| 施策1：壁一面のホワイトボード化 | → 実施中 |
| 施策2：オフィス各所にモニター設置 | → 実施中 |
| 施策3：プチローソン導入 | → 実施中 |
| 施策4：オフィス空気環境改善 | → 実施中 |
| 施策5：「健康ポイント」制度導入 | → 検討中 |

カンキョウ 施策紹介

オフィス空気環境改善

ソネット・メディア・
ネットワークス (株)



いであ (株)

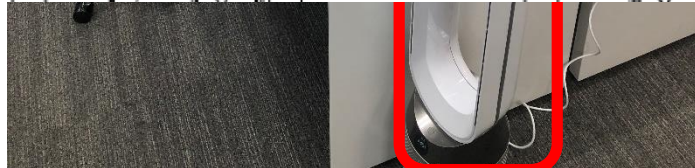
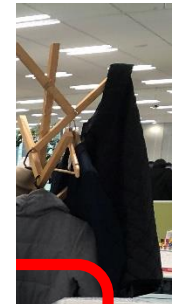
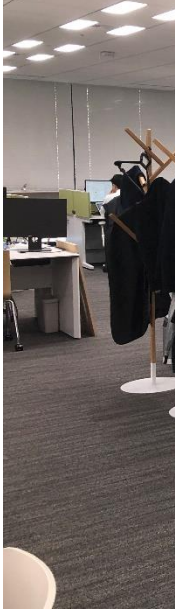
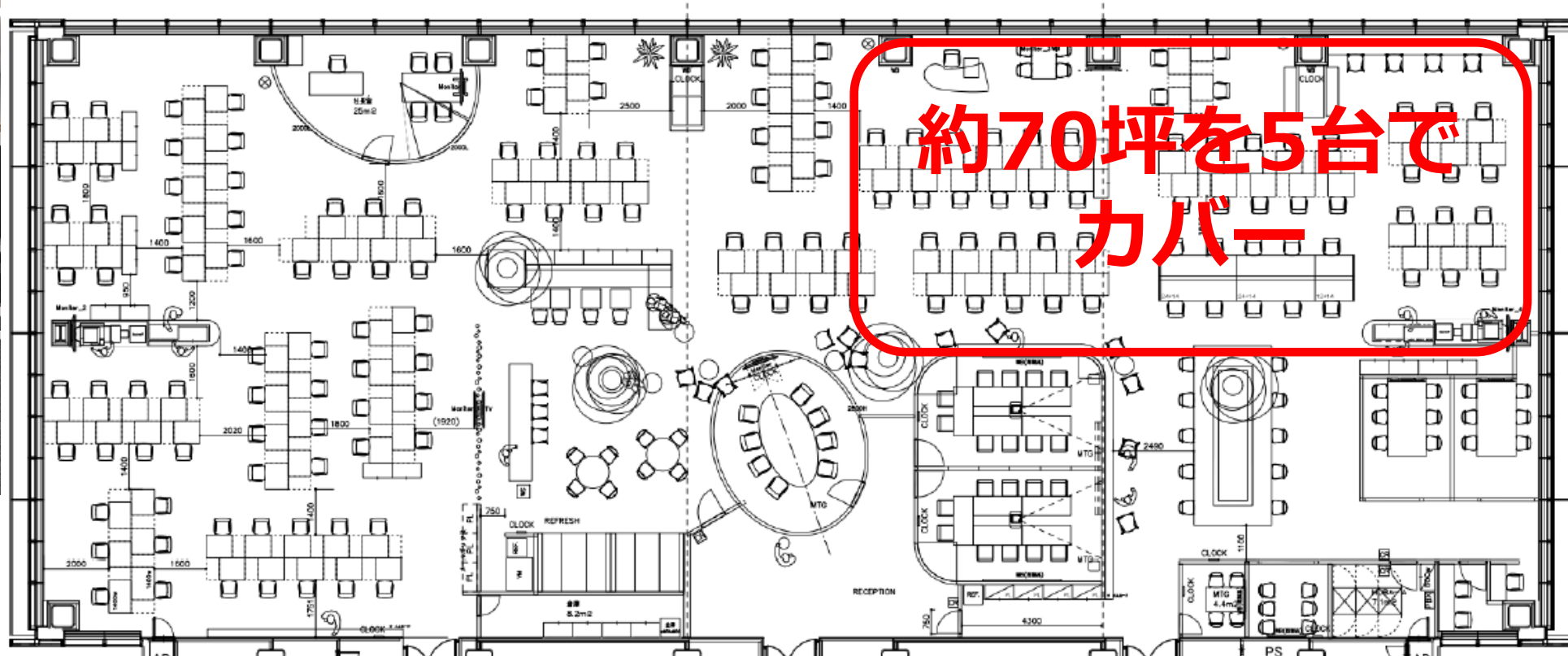


エムスリー (株)



健康なオフィス

カンキョウ 施策紹介



まとめ

個人の健康は**個人の**人生における「**シアワセ**」にも大きく寄与する、その結果として、**組織の「シアワセ」**と健康経営が実現される。

最後に・・・

日本はいま、「ある分野」において海外からとても注目されている

・全世界に先駆けての超高齢化社会への対応

その先進的な取り組みの1つとして、国をあげての「健康経営推進」

- ・各世代が元気にシアワセに価値発揮できる環境整備として
- ・健康がシアワセの要素になっていない社員への将来の備えとして
- ・多様なパーソナリティに対する健康意識向上施策として
- ・
- ・
- ・

私たちのやっていること、やろうとしていること、
私たちの組織が実現しようとしていることが、
世界から注目されている



So-net Media Networks