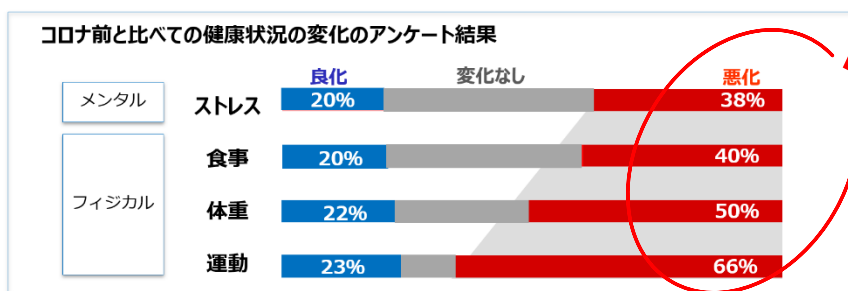


<ベネッセグループ健康経営への取り組み 2020>
運動不足・コミュニケーション不足を解消！
新型コロナ影響下でもオンラインで“つながる”健康施策を実施
 グループ内で15社540名が参加登録、1日200～250名程度が参加

ベネッセグループでは、2018年から本格的に健康経営をスタートしています。社員および社員の家族の健康は会社の重要な資本であり、その健康管理は重要な経営課題であるという理解のもと、トップコミットメントによる「ベネッセグループ健康宣言」を制定し、人事部門を中心とした健康経営プロジェクトチームが、経営に活動報告を行い、PDCAを回しながらの社内活動に取り組んでいます。

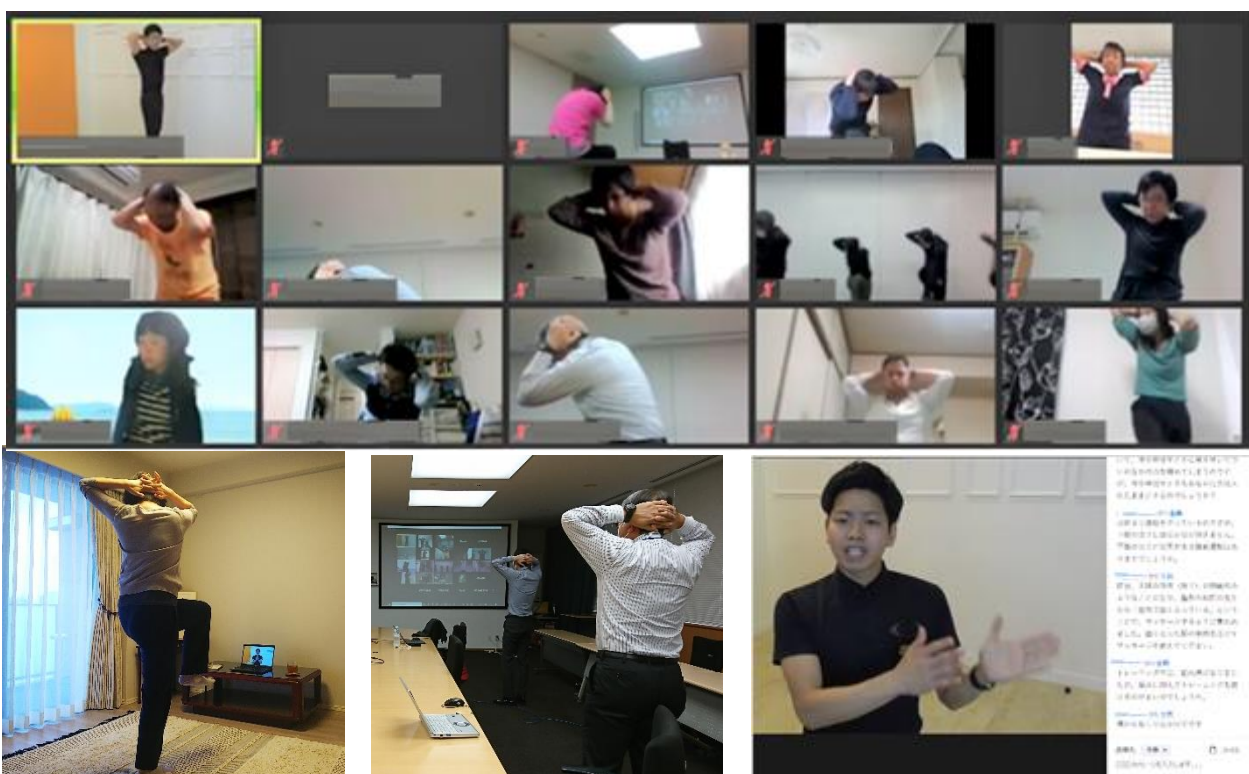
【2020年度、出社・在宅のハイブリッド勤務における社員の健康課題】

今年度はwithコロナ時代の新しい働き方（出社・在宅のハイブリッド勤務）として積極的な在宅勤務を進めるグループ従業員の仕事環境において、メンタル・フィジカル両面で健康状態が「悪化した」と答える社員が多いことが大きな課題となりました。



現在、出社率5割以下で勤務するベネッセホールディングスおよびベネッセコーポレーションでの社員簡易アンケート結果（2020年6月実施）
n=76人

【施策のひとつとして、毎日定時に家・会議室から250人がつながるフィットネス開始～運動後のチャットQ&Aタイムで、“ぼっち”感なく「毎日続く」講座にする工夫も～



こうした課題感に向けて、2020年の健康経営プロジェクトチームの複数の取り組みの中の一つとして、10月5日～16日まで10日間にわたるオンラインフィットネス講座を開催しました。

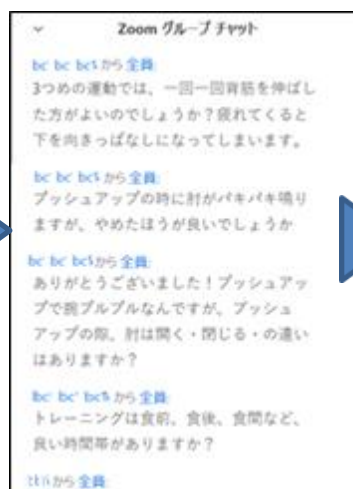
■2020年度のオンラインフィットネス講座活動概要

期間	第1週：10月5日（月）～9日（金） 第2週：10月12日（月）～16日（金）		
対象	国内外のベネッセグループ従業員 ※中国・香港からも参加あり		
概要	Zoomを活用し、自宅やオフィスなどそれぞれの居場所から画面上でつながり、外部のフィットネスプログラム提供会社の講師による声かけのもと、参加者が同時にフィットネス運動を行う		
活動の流れ	12:45～13:00	運動	毎日設定されたテーマに即した種目別運動（明日から自身でも実践できる5分間のエクササイズ）を、外部講師の指導の下、各人の画面をつないで一齐に行う
	13:00～13:10	質問タイム	Zoomのチャット機能を使って、講師と運動や健康維持に関する質問を行う
	終了後	担当者メール	社内担当者から登録者に、当日プログラムの振り返りと明日の予告メール発信
活動実績	登録者はグループ内から15社・540名 各日の参加者は各日200～250名ほど		

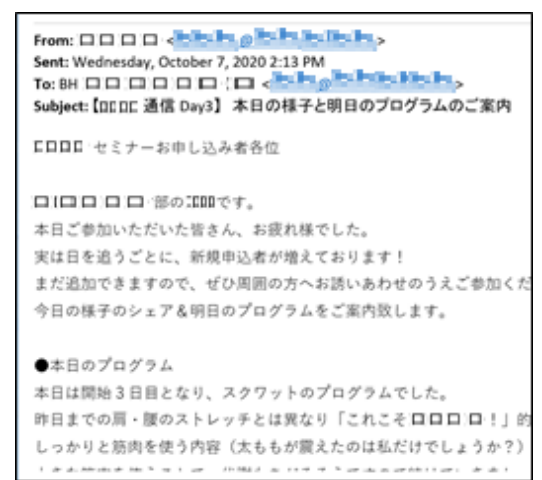
① 運動



② 終了後の質問チャット



③ 明日の参加を促す担当者メール



終了後のQ&Aは、フィットネスプログラム提供会社では従来提供の無かったサービスです。

「前年度もこのフィットネスプログラムは人気の講座でしたが、今年の課題を踏まえオンライン実施に変更し、講座提供会社でもとともに行っていなかったQ&Aタイムを設定していただき、社員と双方向コミュニケーションができるようにしました」（プロジェクトメンバー：小林美智子）

チャットでは、

「体型をキープするにはどのくらいの時間、どんな内容がおススメか」

「リモートワークでおなか周り腰周りが太った。『ながら』でできるものないか」

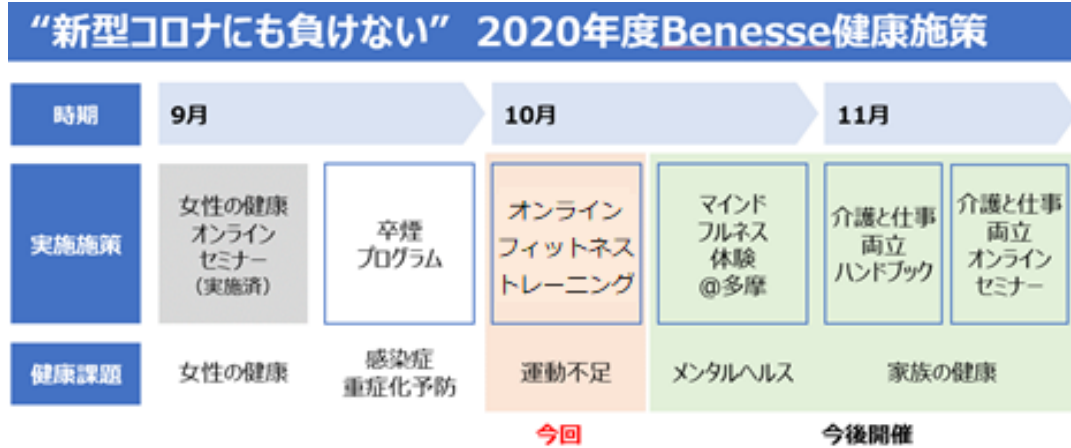
「お酒は引き締めの大敵と聞きます。糖質ゼロでもダメなんでしょうか…」

などの質問がでており、講師がその場で答えるコミュニケーションを通して、孤独になりがちなオンライン講座を「毎日」「続ける」ベネッセらしいサポートをする工夫を加えています。

【新型コロナ影響下のベネッセグループ健康施策】

■ 2020年度の課題と取り組み状況

ベネッセグループ健康経営プロジェクトチームでは、今までの健康施策（生活習慣病の改善）に加え、新型コロナの影響を受け顕在化した健康課題（運動不足、メンタルヘルス、家族の健康/介護）を踏まえた施策を実施していきます。



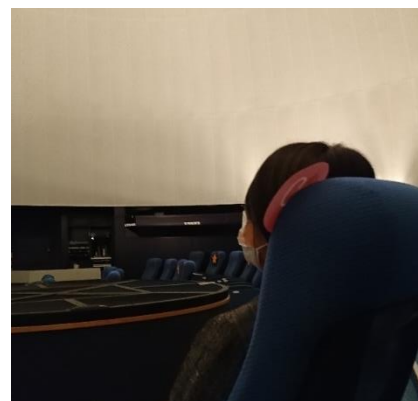
■ 今後の取り組み

1) 企業内プラネタリウムでのマインドフルネス体験（10月6日～12月中旬開催）

10月6日から毎週火・水・金のお昼休み時間に実施。ベネッセコーポレーション東京本部（多摩市）社屋にあるユニークな施設、企業内プラネタリウム「ベネッセスタードーム」で開催しています。グループ従業員が自由に参加でき、参加者は投影された満天の星を見ながら、外部講師監修によるベネッセ向けオリジナルの「マインドフルネス体験プログラム」（約20分）を体験します。

10月6日～13日（4日間）に参加した従業員40名へ「緊張度」「疲労度」を事前/事後アンケートで尋ねたところ、両方とも減少する結果が出ており、精神面での改善が確認されています。

※新型コロナ感染拡大防止の配慮から施設は現在休館中。当健康施策は、営業再開への受け入れ準備も兼ねて実施しています。



2) 家族の健康・介護と仕事の両立オンラインセミナー（11月開催）

社員の平均年齢が上昇し、介護が必要な親を抱える世代が増えつつあること、新型コロナの影響により家族に会えない状況をふまえ、グループ内の知見を活かし「介護と仕事の両立ノウハウ」が詰まったハンドブックをグループ従業員に配布し情報提供。更に、状況をふまえた介護セミナーを11月に開催する予定です。