



健康的で生産性の高い働き方とオフィス

～改革後に目指すべき働き方と、それを支えるオフィスの作り方について～

TOPICS

- ・健康と生産性を高めるための新しい働き方
- ・そのために必要なオフィスの機能、ビルの機能
- ・それを実践するための商品とサービス開発の方向性



健康経営オフィスレポート

オフィスワーカー
2万人の
ワークスタイル調査

先進的に取り組む
9社の事例調査



健康経営オフィスの
目的・効果

健康の有識者と
オフィスの有識者
からのメッセージ

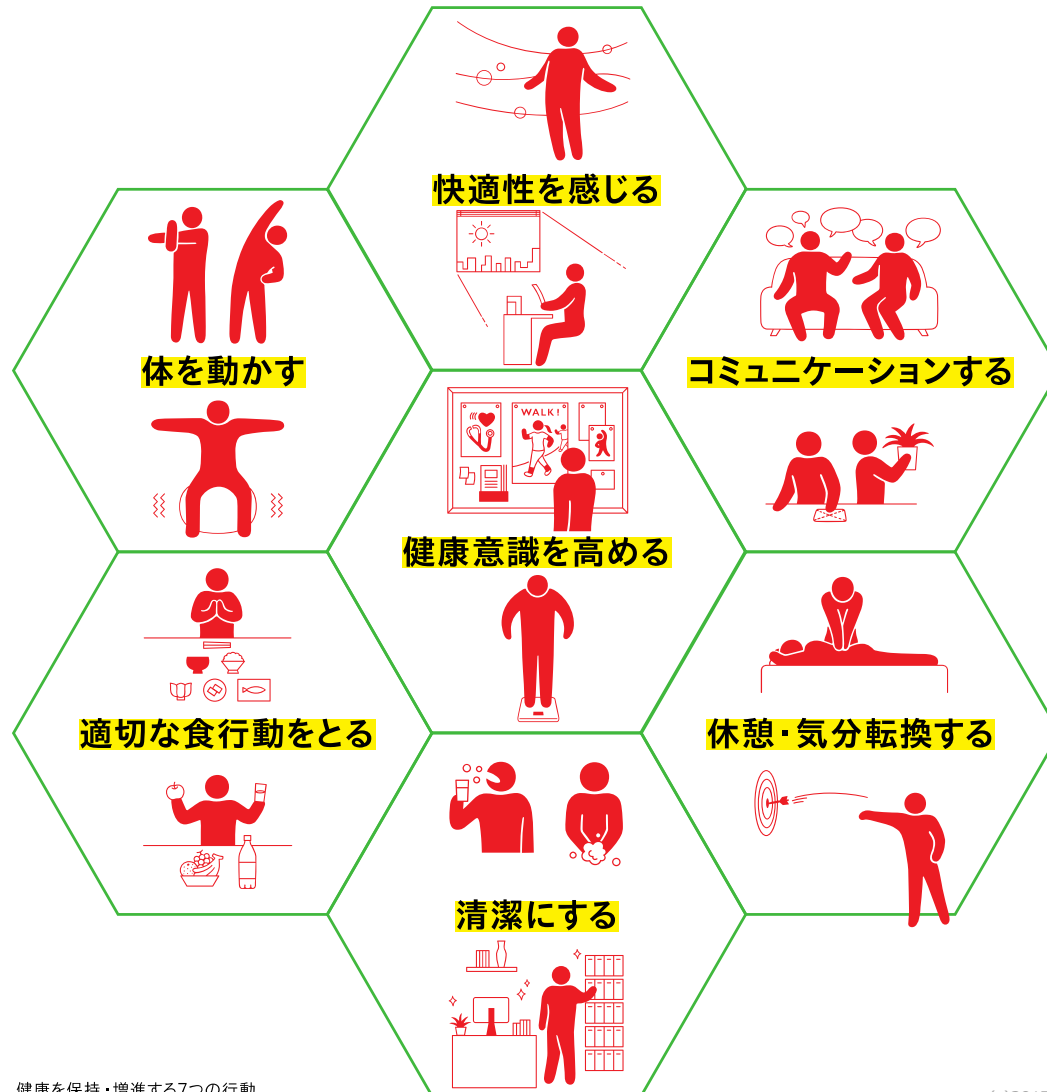


経済産業省
Ministry of Economy, Trade and Industry

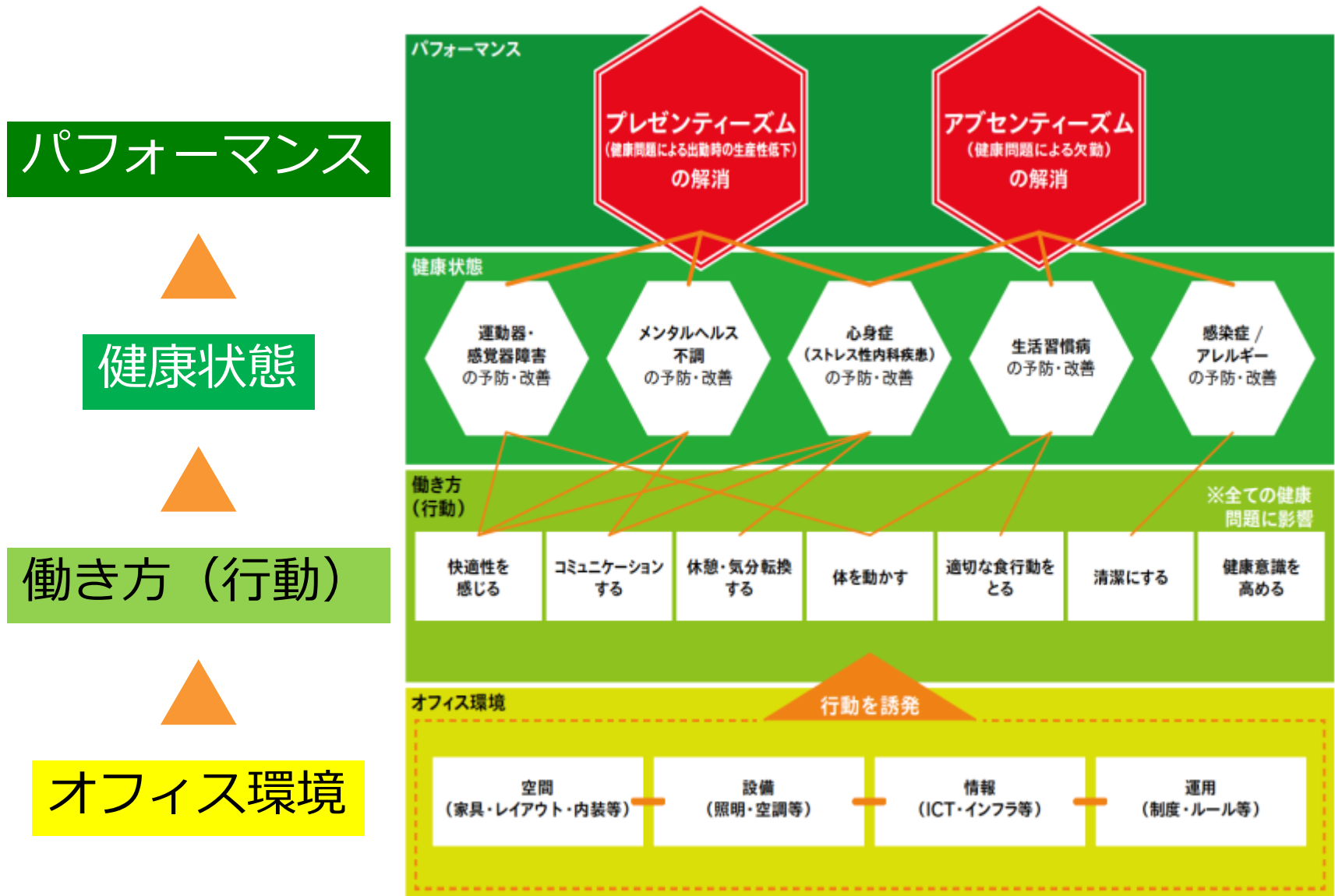


健康を保持・増進する7つの行動

2万人のオフィスワーカーの調査と企業の事例調査から、求められる行動を体系化



「健康経営オフィス」の効果モデル



快適性を感じる

- ・ 姿勢を正す
- ・ 触感を快適と感じる
- ・ 空気質を快適と感じる
 - ・ 光を快適と感じる
 - ・ 音を快適と感じる
 - ・ 香りを快適と感じる
- ・ パーソナルスペースを快適と感じる





コミュニケーションする

- ・ 気軽に話す
 - ・ 挨拶する
 - ・ 笑う
- ・ 感謝する、される
- ・ 知る（同僚の業務内容・会社の目標など）
 - ・ 共同で作業をする





休憩・気分転換する

- ・ 飲食する ・ 雑談する
- ・ 新聞を読む ・ インターネットをみる
- ・ 音楽を聴く ・ 遊ぶ
- ・ 整理整頓をする
- ・ 昼休みをしっかりとる
- ・ 仮眠する ・ 安静にする
- ・ ひとりになる
- ・ マッサージを受ける



7つの行動

体を動かす

- ・ 座位行動を減らす
 - ・ 歩く
 - ・ 階段を利用する
- ・ ストレッチや体操を行う
 - ・ 健康器具を利用する
(バランスボール等)



体を動かすを促す環境



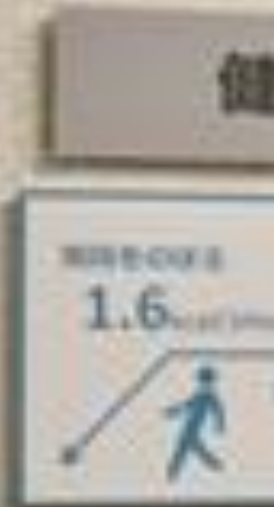
階段をのぼる

1.6 kcal/1Floor



階段をおりる

1.3 kcal/1Floor



適切な食行動をとる

- ・ 間食の摂り方を工夫する
- ・ 昼食の摂り方を工夫する



適切な食行動を促す環境



7つの行動

清潔にする

- ・ 手洗いをする
- ・ うがいをする
- ・ 身の回りを掃除する
- ・ 分煙する



清潔にするを促す環境



7つの行動を

健康意識を高める

- ・ 健康情報を閲覧する
- ・ 自分の健康状態をチェックする





働きながら健康づくり



Workcise



ワークサイズとは

「健康にも、仕事にもよい行動」

Ex-ercise
「外で」



Work -ercise
「仕事で」



いろいろなワークサイズ

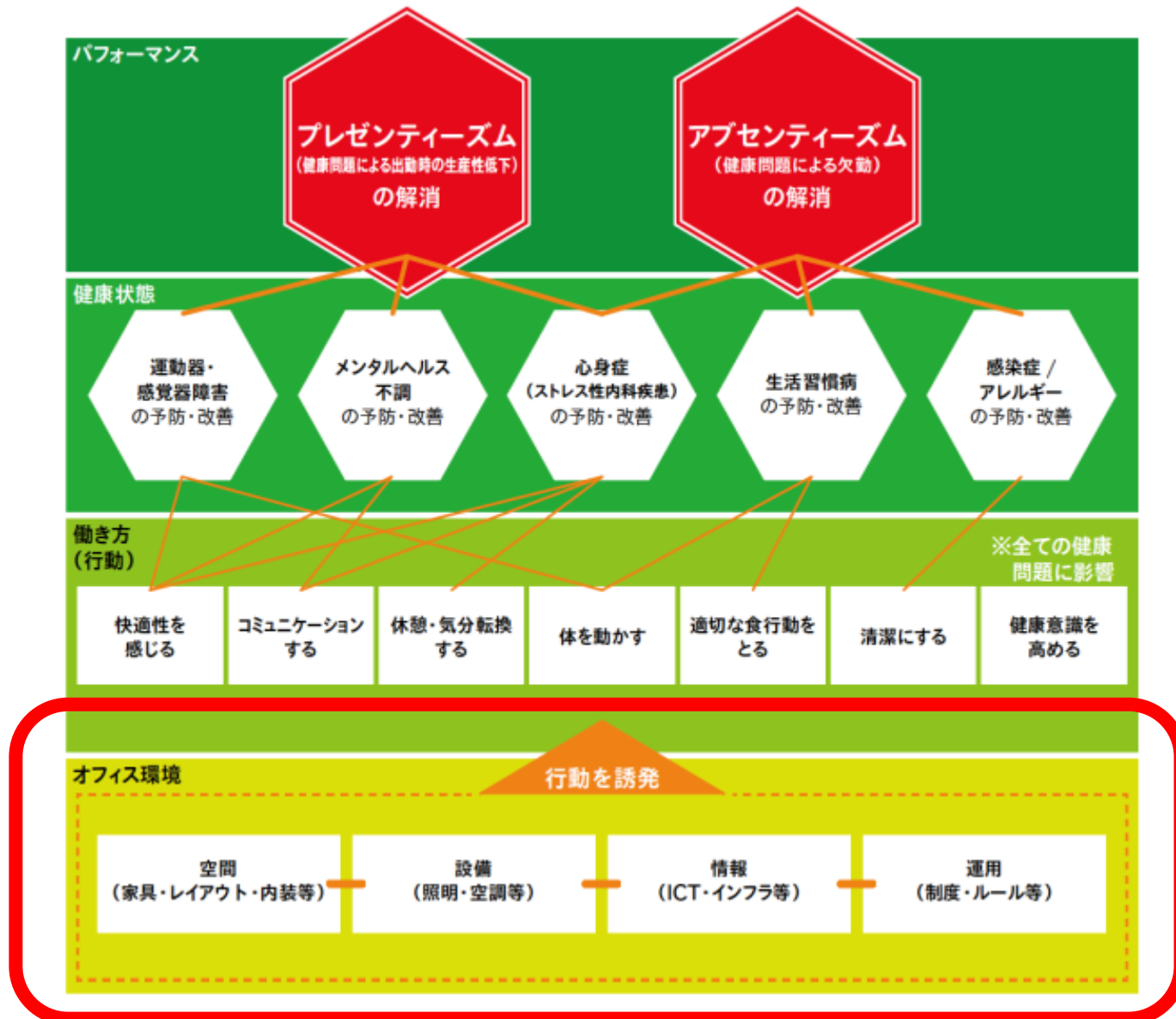


TOPICS

- ・健康と生産性を高めるための新しい働き方
- ・そのために必要なオフィスの機能、ビルの機能
- ・それを実践するための商品とサービス開発の方向性



オフィスに必要な機能



歩

W

a

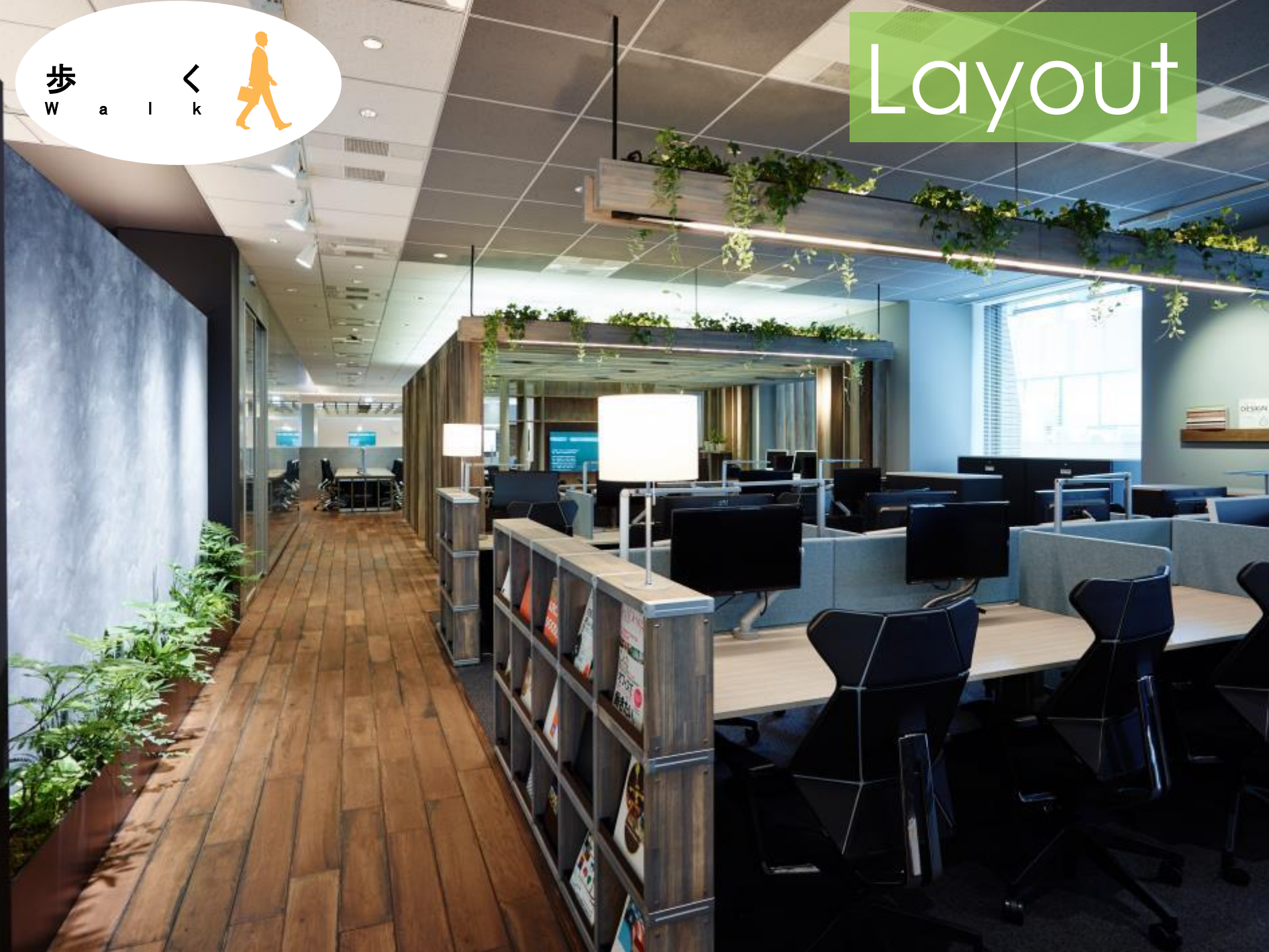
I

<

k



Layout



Material



休 む
R e s t



伸ばす
Stretch



Sign



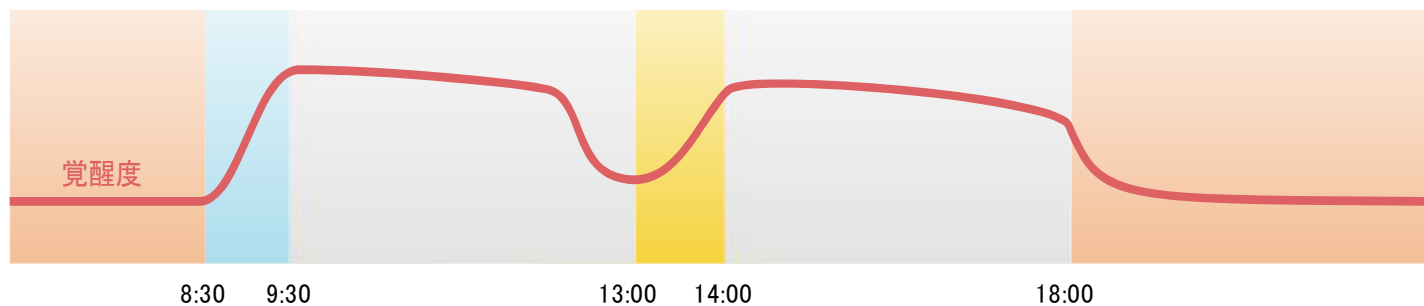
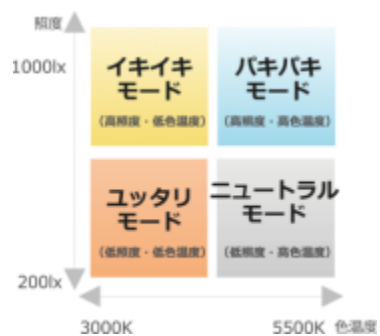
知る
Check



Light



●照明モードのタイムスケジュール



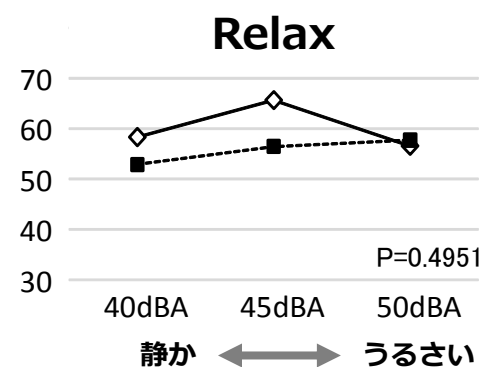
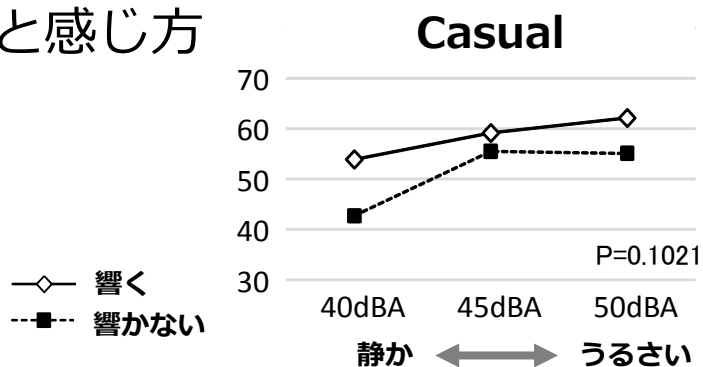
Sound



コミュニケーション
する
Communication



● 音環境と感じ方



Furniture



TOPICS

- ・健康と生産性を高めるための新しい働き方
- ・そのために必要なオフィスの機能、ビルの機能
- ・それを実践するための商品とサービス開発の方向性





立 つ
S t a n d

「立って仕事する」を促す製品

一人ひとりにフィットする
電動上下昇降デスク&テーブル

t o i r o

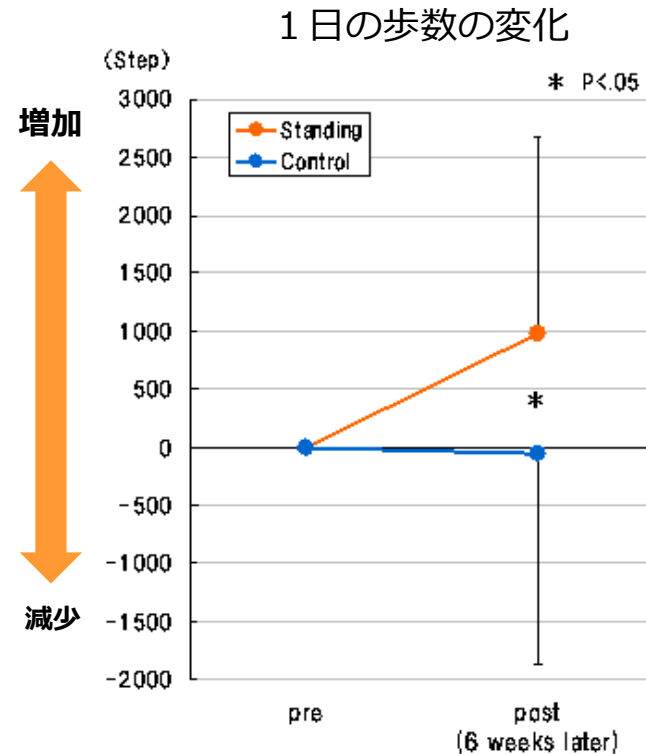
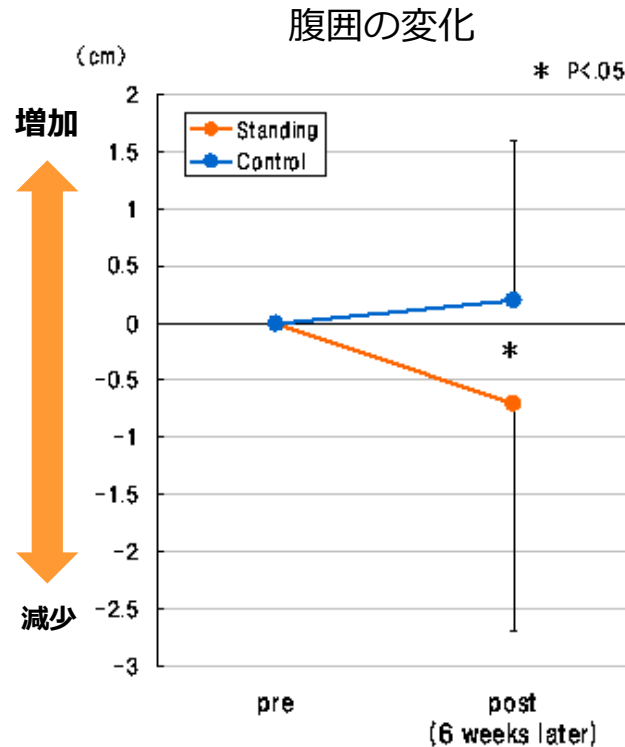
トイロ





立
S t a n d

「立って仕事する」の効果 身体と行動の改善



【出展】 Installation of a stationary high desk in the workplace: effect of a 6-week intervention on physical activity, Miyachi et al. BMC Public Health (2015) 15:368





立
S t a n d

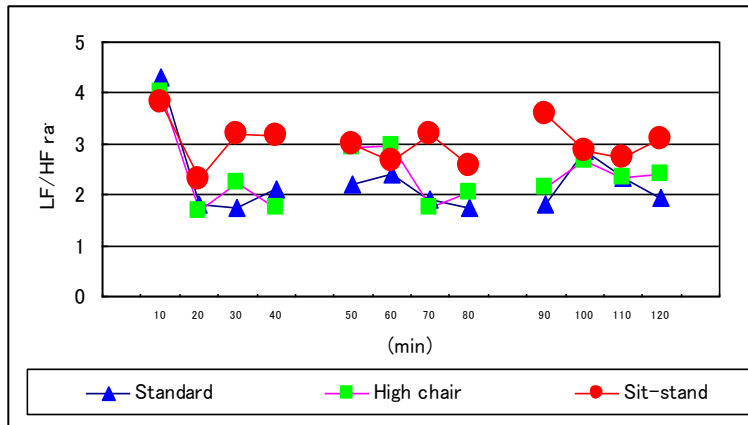
「立って仕事する」の効果 作業効率の向上

心拍数からみた覚醒度

高い



低い

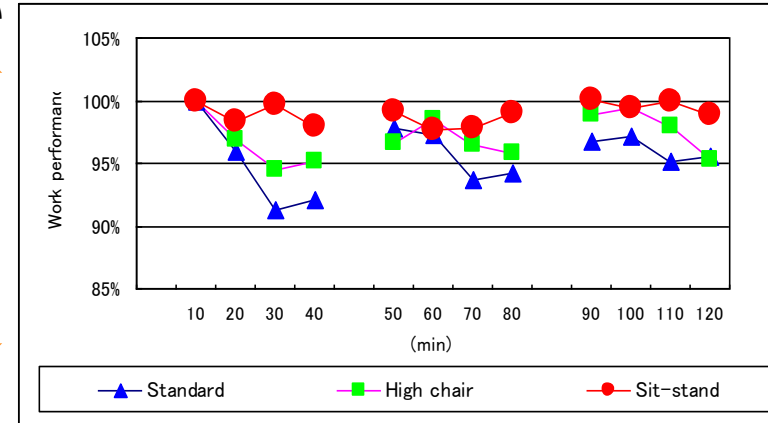


作業成績

良い



悪い



【出展】 Effects of Adjustable Sit-stand VDT Workstations on Workers' Musculoskeletal Discomfort, Alertness and Performance, T.EBARA et al., Industrial Health, Vol.46 (2008) No.5, 497-505





「立つ」「ストレッチする」を促す製品

パーク・イン・オフィスをつくる

PiO frame

ピオフレーム





「立つ」「ストレッチする」
「コミュニケーションする」を促す製品

パーク・イン・オフィスをつくる

PiO frame

ピオフィレーム



座
S

i

る
t

「座り方を工夫する」を促す製品

「笑顔」と「健康」をもたらすバネバネの木の椅子

CURVIS

クルビス





「座り方を工夫する」
「コミュニケーションする」を促す製品

左右の運動に対し視点が変わらないスツール

swingy

スインギー

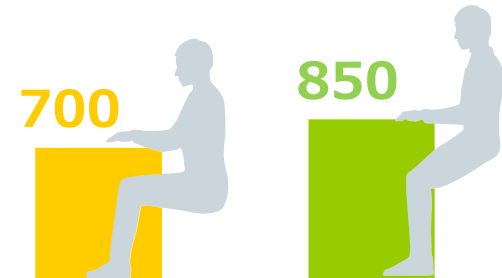
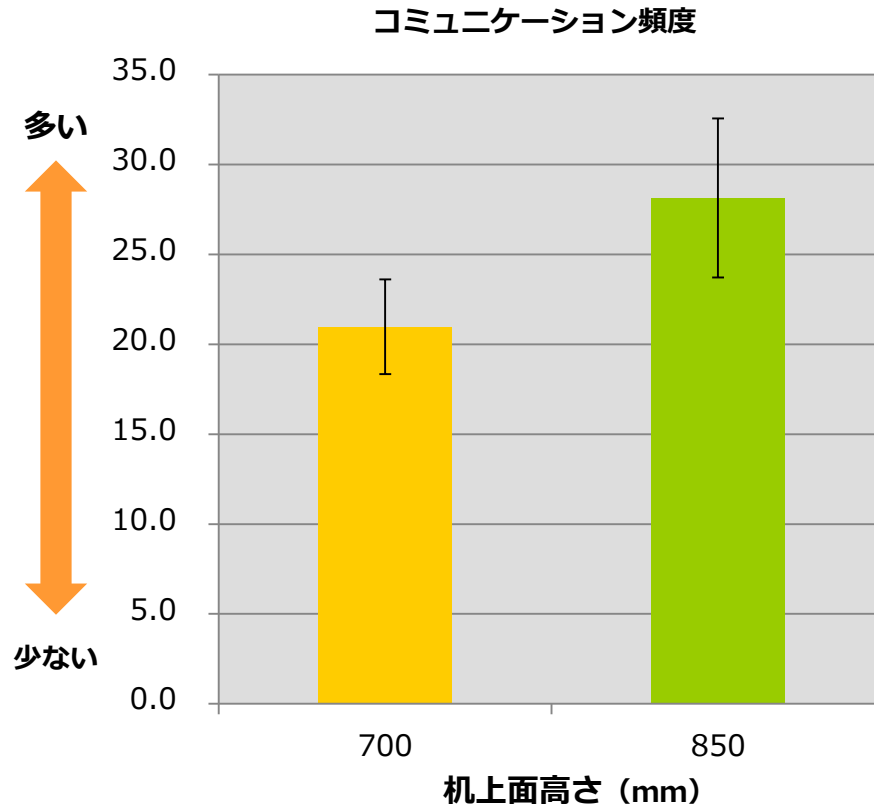


座
S

i

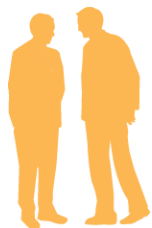
る
t

「座りかたを工夫する」の効果 コミュニケーションの活性化



【出展】 2011年自社調べ





話
Communication

す

「コミュニケーションする」を促す製品

人と人、アイデアとアイデアをつなぐ場をつくる

knot Work

ネットワーク

 knot Work
a knot of ideas. a knot of people.





「コミュニケーションする」
「リフレッシュする」を促す製品

今ある収納家具を活かしたマグネットスポットという考え方。

FIKA

フィーカ

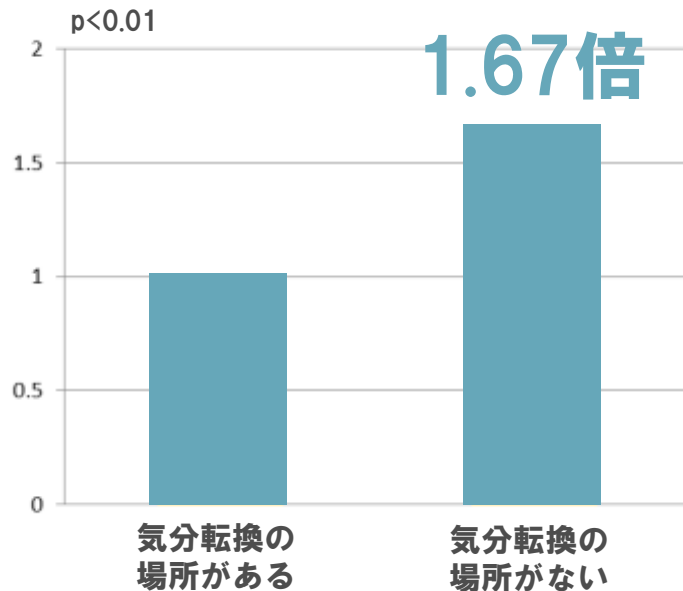




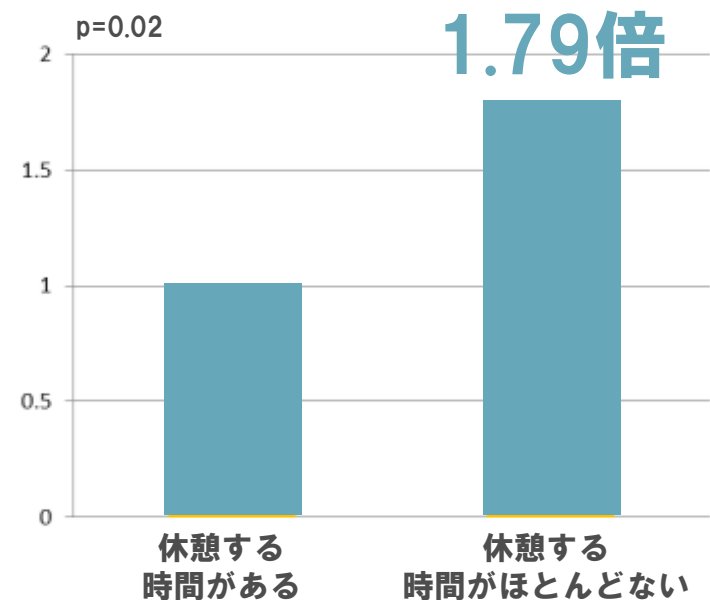
休む
R e f r e s h

「リフレッシュする」の効果 心の健康増進

うつ病の発症率



うつ病の発症率



【出展】 2011年自社調べ。



空間設計手法

仕事と健康の課題を明確化



消化器、循環器や血液状態などの、
内臓に関わる問題。



筋肉や骨、関節などの運動器や
眼や耳鼻といった感覚器の問題。



脳・神経の病気や、気分障害・神経症
などここに関わる問題。



インフルエンザや食中毒など、感染
によりおこる問題。



課題解決につながるワークサイズを選定



製品や空間プランに展開



サーベイ（Webアンケートサービス）

オフィスワーカーのワークスタイル健康診断サービス

はたらきかた健診™

- ✓ ワーカーの心身の状態は、“**仕事のパフォーマンス**”に直結しています。
- ✓ 工作中的の身体活動やコミュニケーションなど、日常のワークスタイルはワーカーの“**健康状態を左右する要素**”を多く含んでいます。
- ✓ 心身ともに活力に溢れて、ハイパフォーマンスを発揮する社員を育てるために、“**ワークスタイルの現状と課題**”を導き出します。

3つの視点からワーカーの状態を診断します。（WEBアンケート方式）



Work Performance

仕事で、どのぐらいのパフォーマンスを発揮できているか。



Physical / Mental

高いパフォーマンスを発揮できる心身の状態になっているか。



Workstyle

心身の状態を維持・増進させるワークスタイルになっているか。

Work Performance

健康状態でどの程度、生産性を損失しているかを診断します。

- ー パフォーマンス発揮度合い
- ー 病欠日数

Physical / Mental

ワーカーの健康状態そのものを診断します。

- ー 症状、愁訴
- ー メンタルストレス
- ー 働きがい 等

Workstyle

健康状態に影響の大きい働き方（行動）の状況を診断します。

- ー 身体活動量
- ー コミュニケーション活動
- ー 休憩・気分転換 等





明日の「働く」を、 デザインする。

We Design Tomorrow. We Design WORK-Style.

ITOKI

