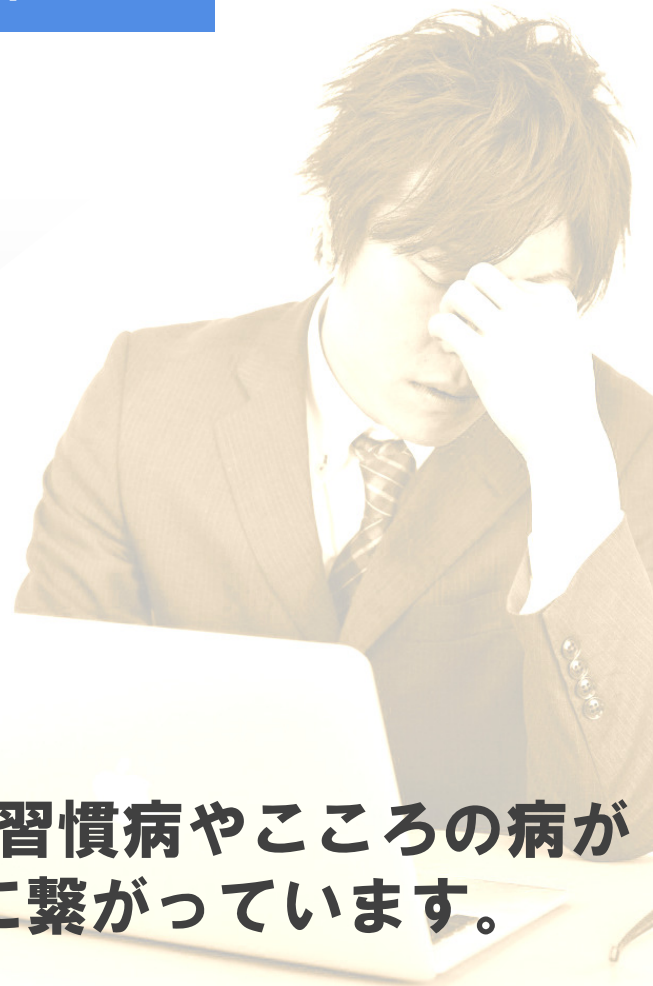
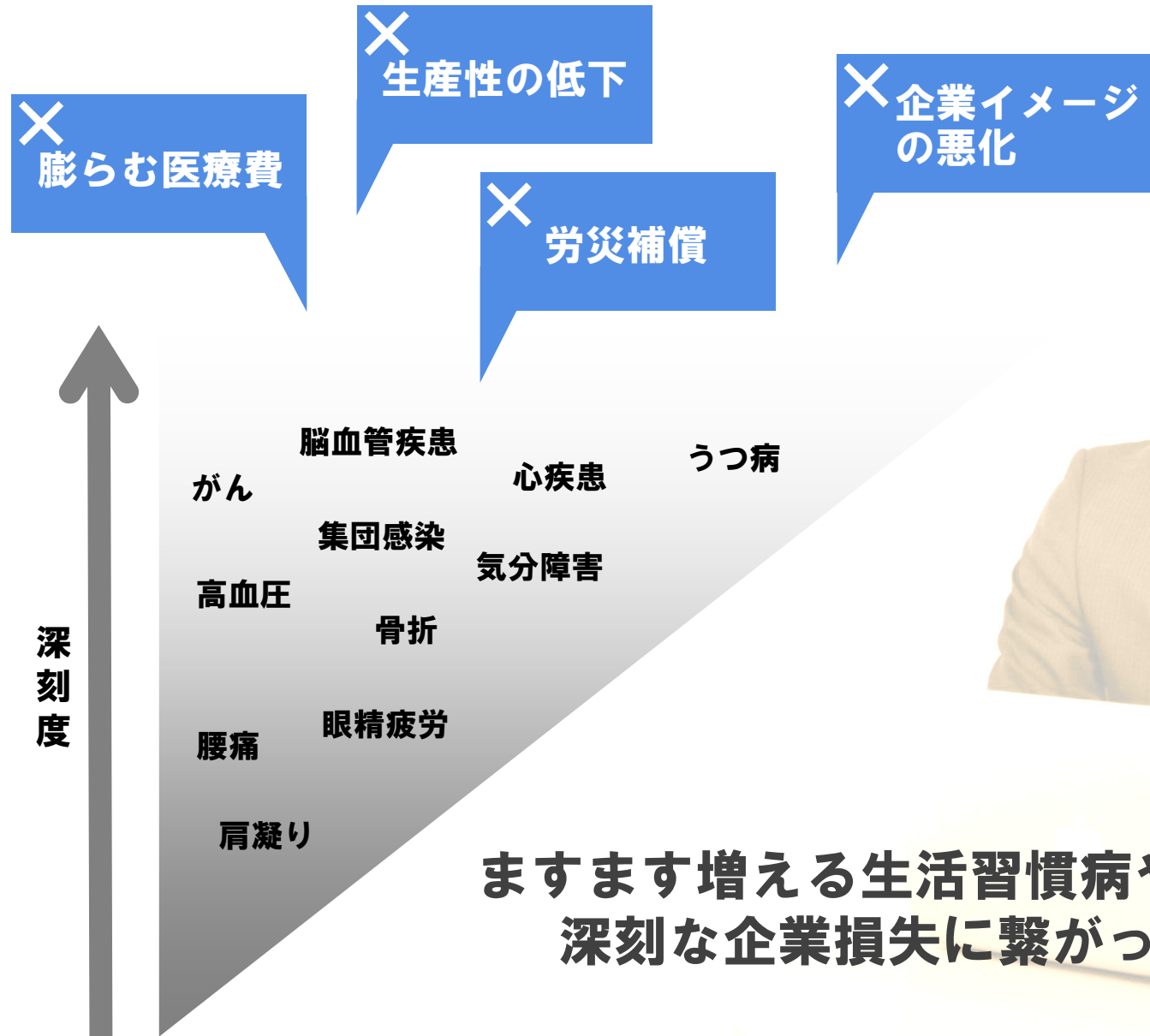


J F M A F O R U M 2 0 1 4

**企業価値を高める
健康増進オフィス**

株式会社イトーキ

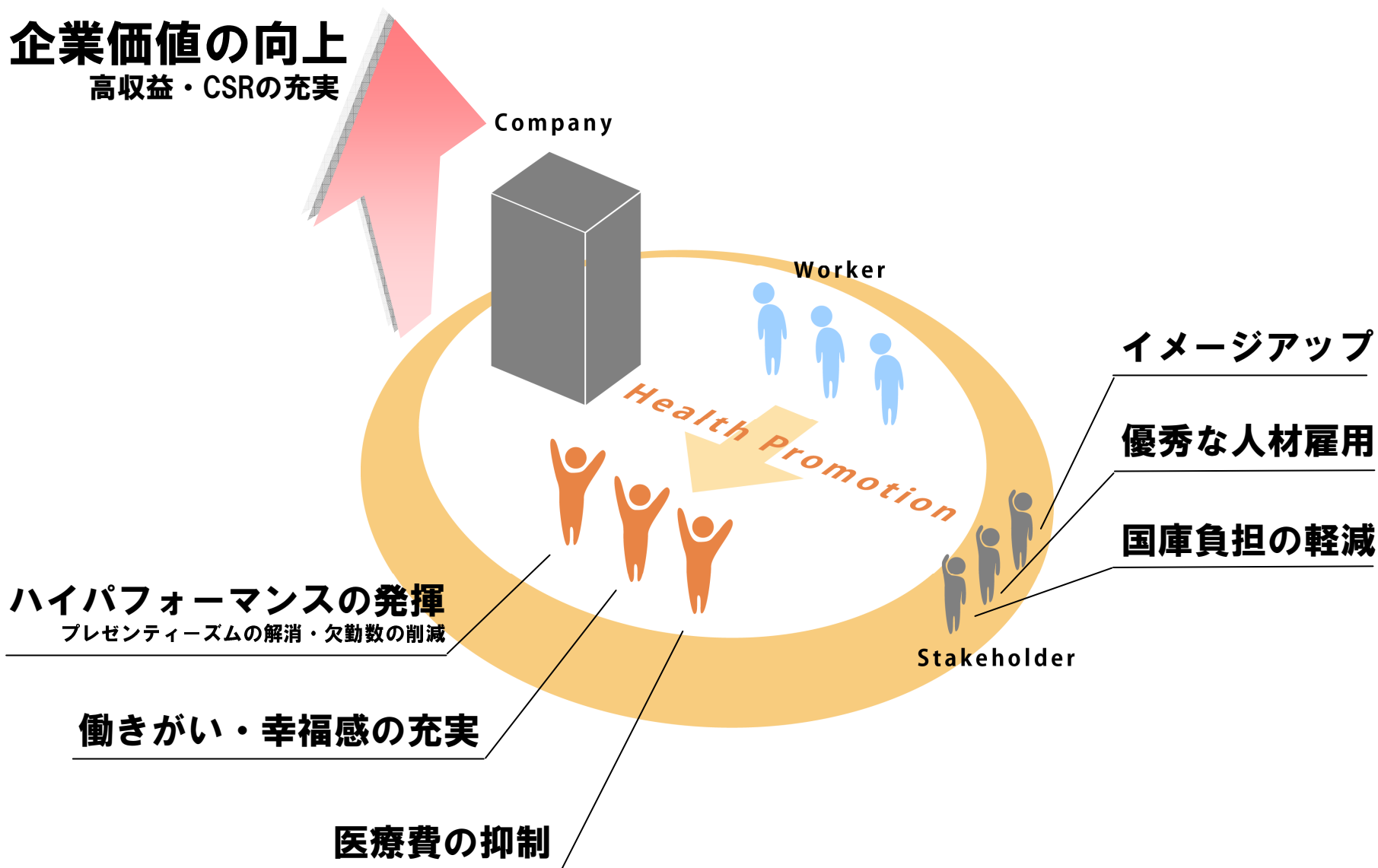


ますます増える生活習慣病やこころの病が深刻な企業損失に繋がっています。

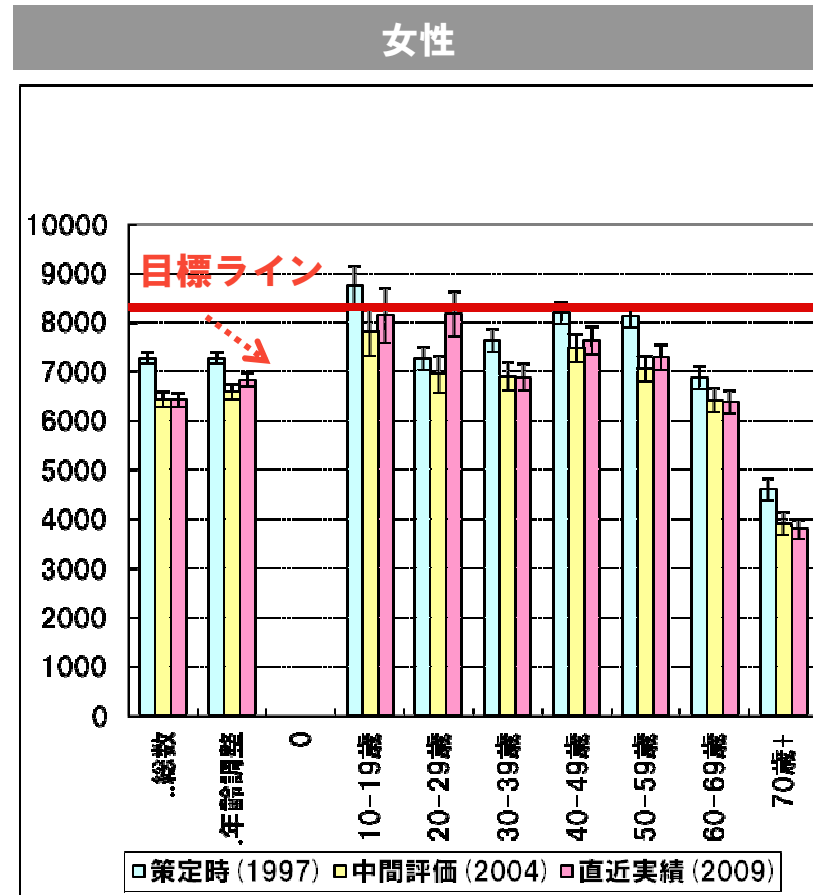
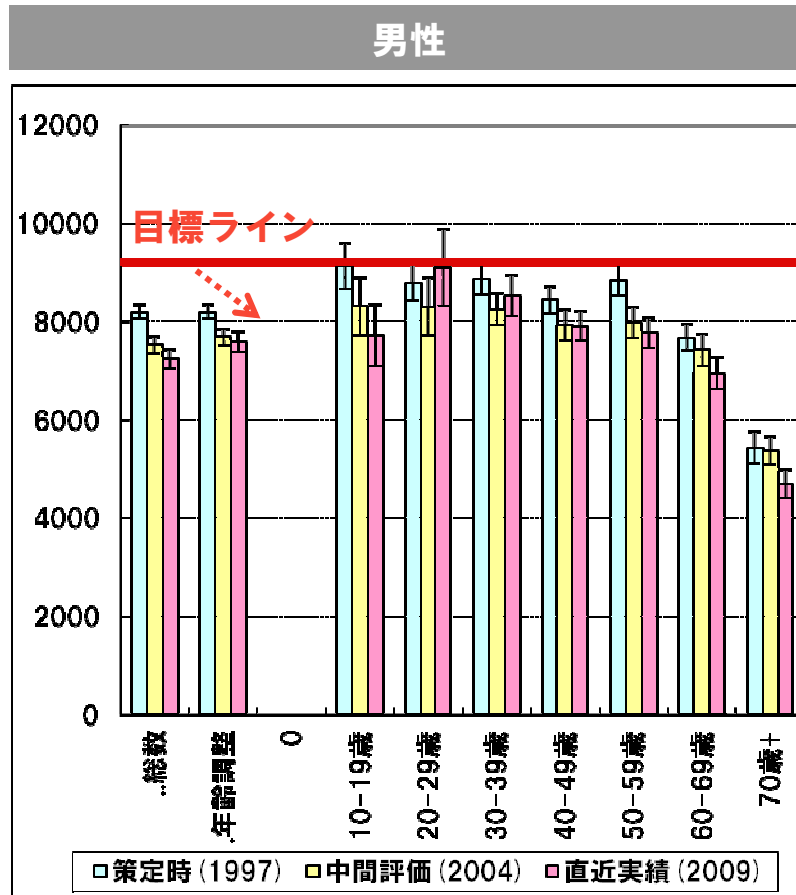
社員の健康増進が企業価値を高める。

企業価値の向上

高収益・CSRの充実



●日本人が一日に歩く歩数



「健康日本21 (第2次) と運動基準の改定 本研究所の取り組み」独立行政法人国立健康・栄養研究所 宮地元彦

歩数は、この10年間で1000歩減少。

歩数は、
運動 + 日常生活で
身体を動かした量
をあらわす指標

日常生活における歩数の減少



身体活動量の不足



生活習慣病やこころの病の増加

働< = 不健康

働く = 健康



Workcise

ワークサイズ

Workcise ってなに？

ワークサイズとは、屋外やスポーツジムなどで行う健康活動ではなく、例えば立って仕事をする、誰かの席まで歩くといった”働き方の中にある健康活動”のことです。私たちが1日の大半を過ごすオフィスに、ワークサイズを上手に取り入れることで、仕事にも良い効果を与えながら、カラダとココロの健康増進を促すことを目指します。

Ex-ercise
「外で」

TRAINING



SPORTS



Work-ercise
「仕事で」

WALK



STAND



TALK



Workcise Planning



調査

働き方と健康問題を併せて調査

働き方



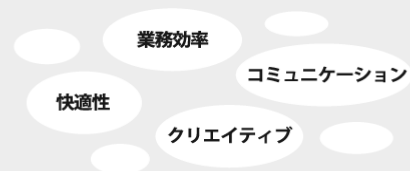
健康問題
(疾病&兆候)



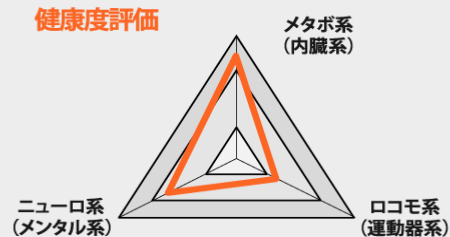
分析

働き方の課題分析と健康度の評価・分析

働き方の課題



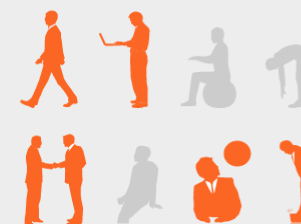
健康度評価



プラン

働き方の課題と健康度評価から必要な種類と量を設定

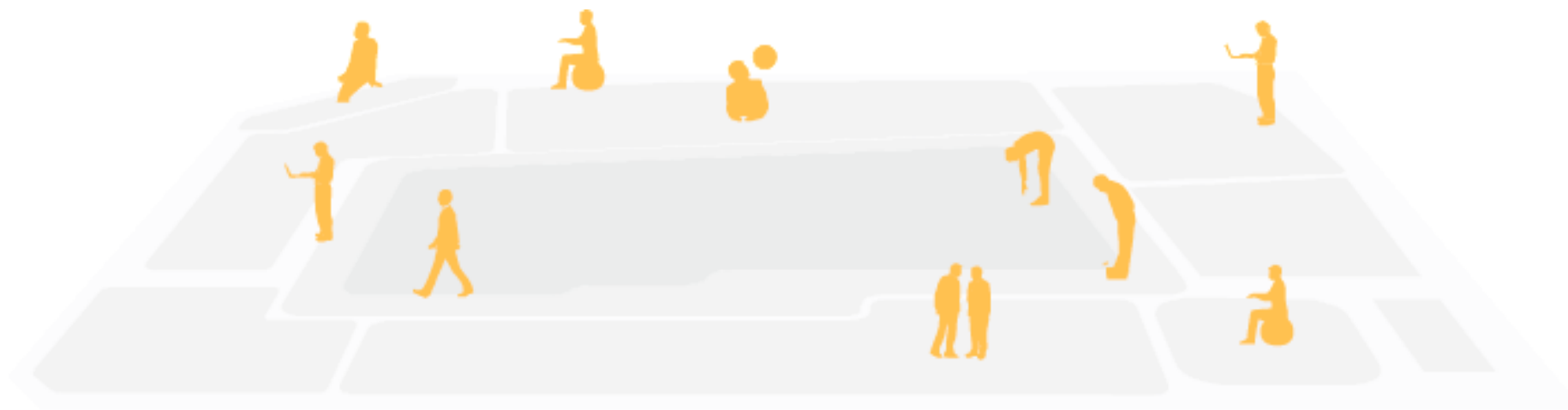
Plan!

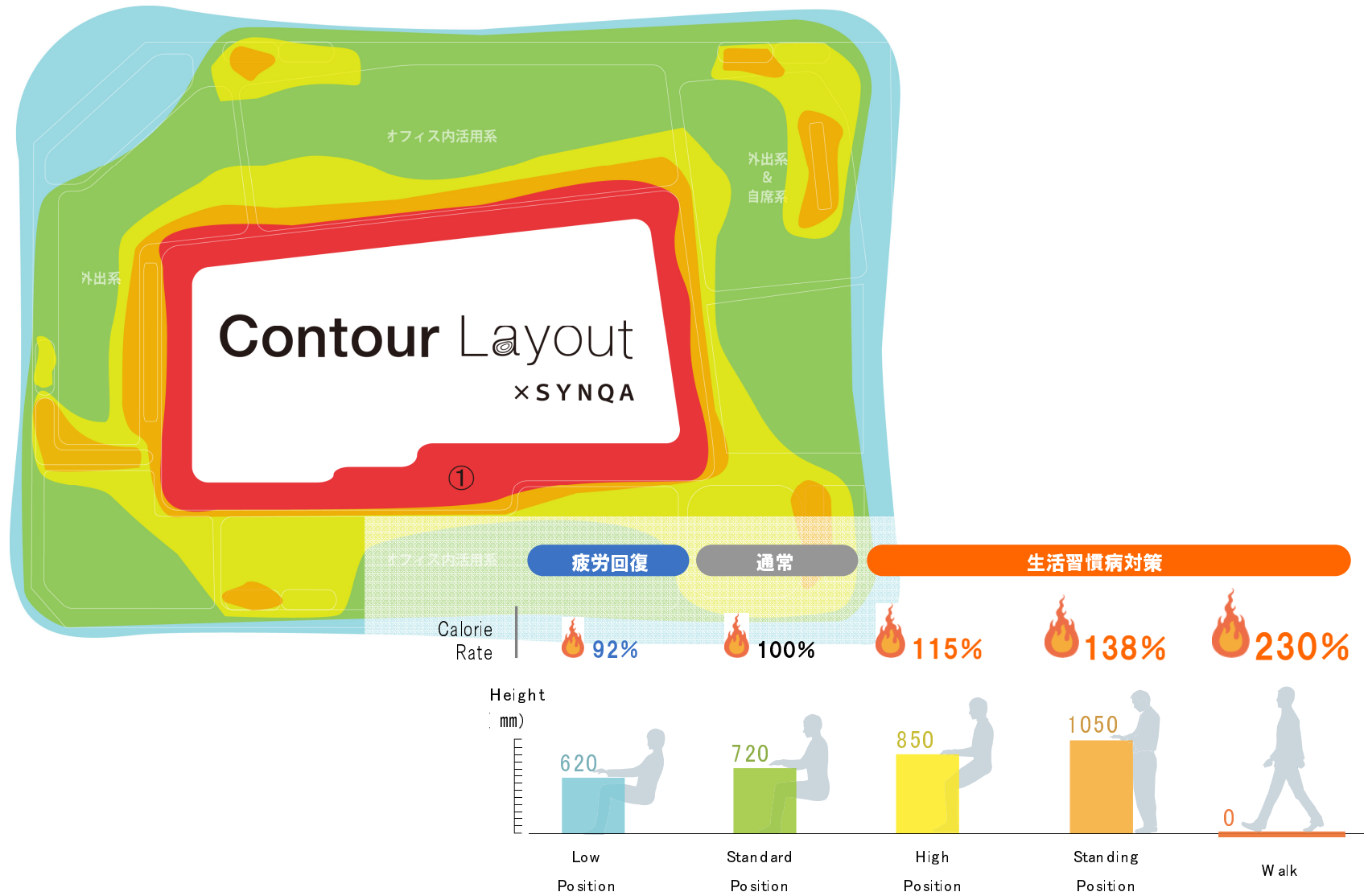


※上記例



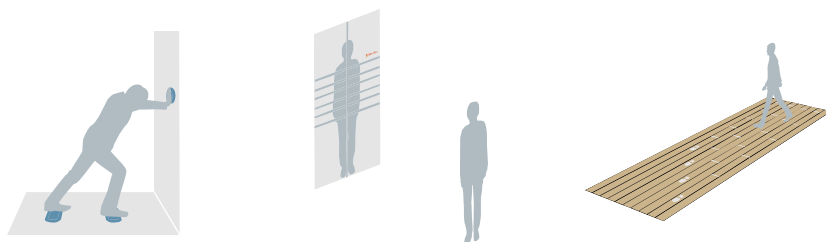
ITOKI Tokyo Innovation Center
SYNQAの事例





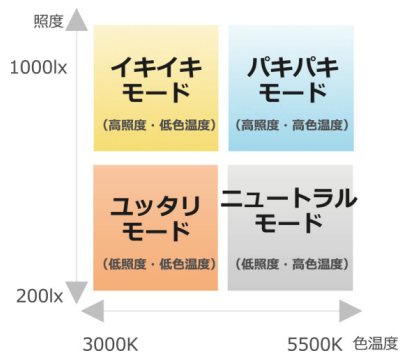
Active Sign

通りがかりやちょっとした休憩シーンなど、日常の何気ない機会に、健康活動のきっかけを与えるサイン。



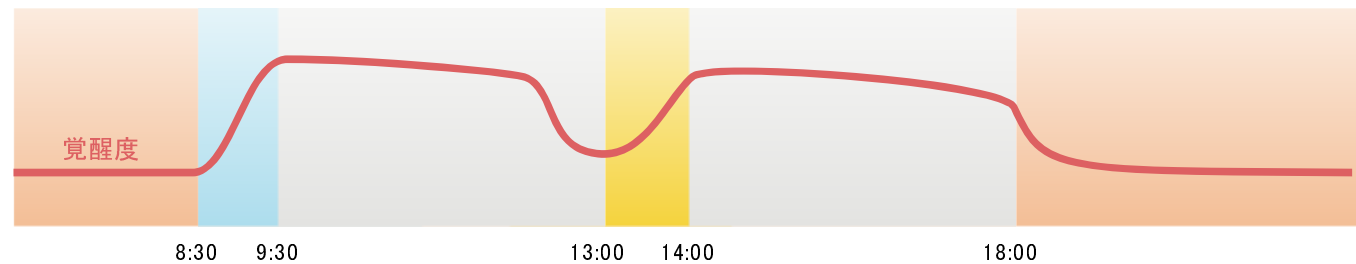
Workcise Lighting

●クリエイティブ照明の考え方



照明モード	照度	色温度
パキパキ	800~1000lx	5000K
イキイキ	800~1000lx	3000K
ユッタリ	200~400lx	3000K
ニュートラル	550lx	5000K

●アンビエント照明のタイムスケジュール



POINT① 覚醒度を大きく高めて、仕事のスイッチを入れます。

POINT② 夜の就寝時刻を早めます。

POINT③ 昼休みで落ちた覚醒度を戻します。

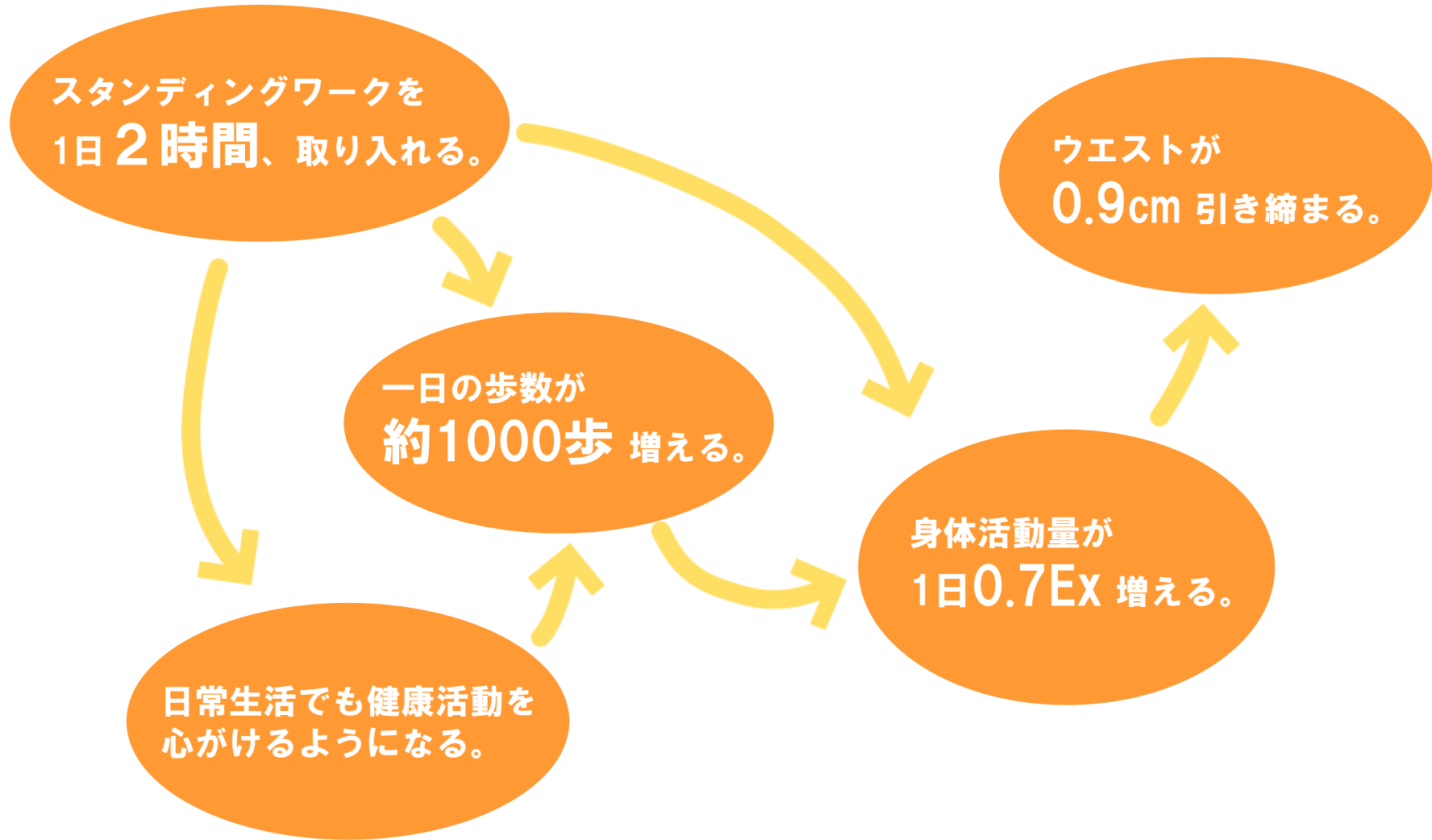
POINT④ 就寝時刻が遅くなるのを防ぎます。

POINT⑤ 時間を知らせて、早帰りを促します。

ワークサイズの導入効果

【スタンディングワーク編】





**健康な従業員が
収益性の高い企業をつくる。**

Robert Rosen