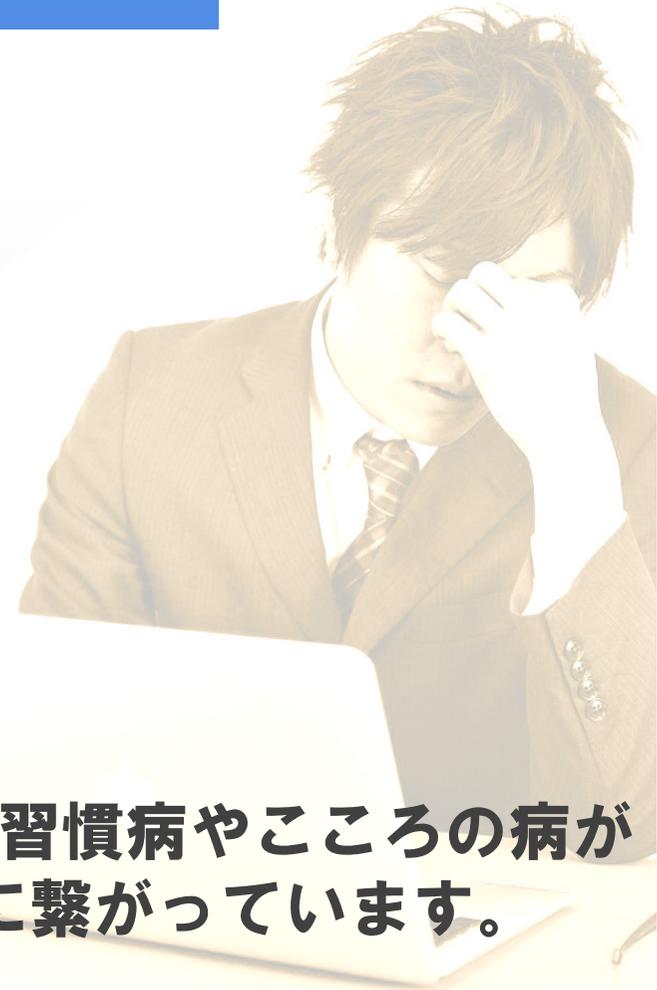
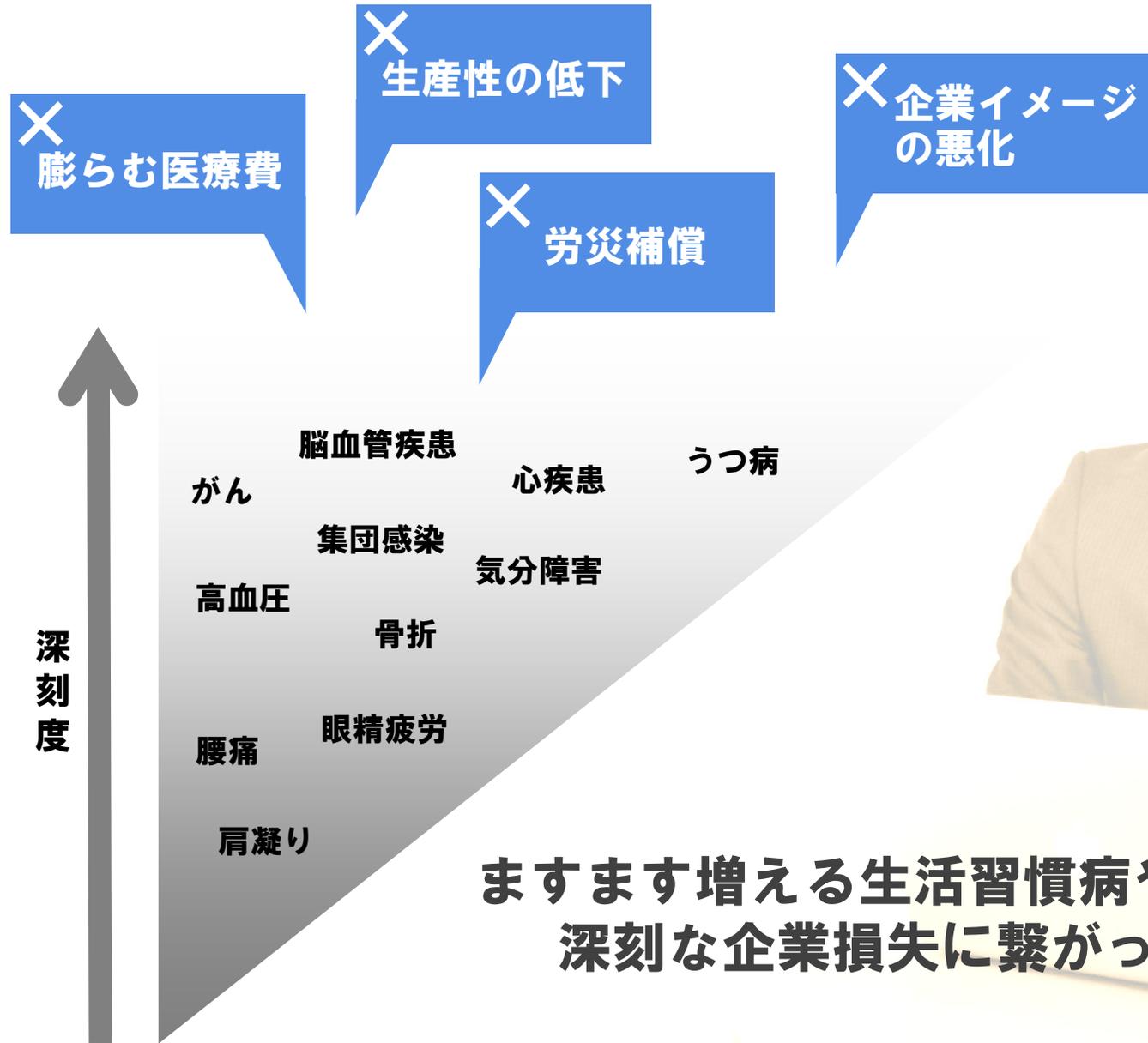




J F M A F O R U M 2 0 1 4

**企業価値を高める
健康増進オフィス**

株式会社イトーキ

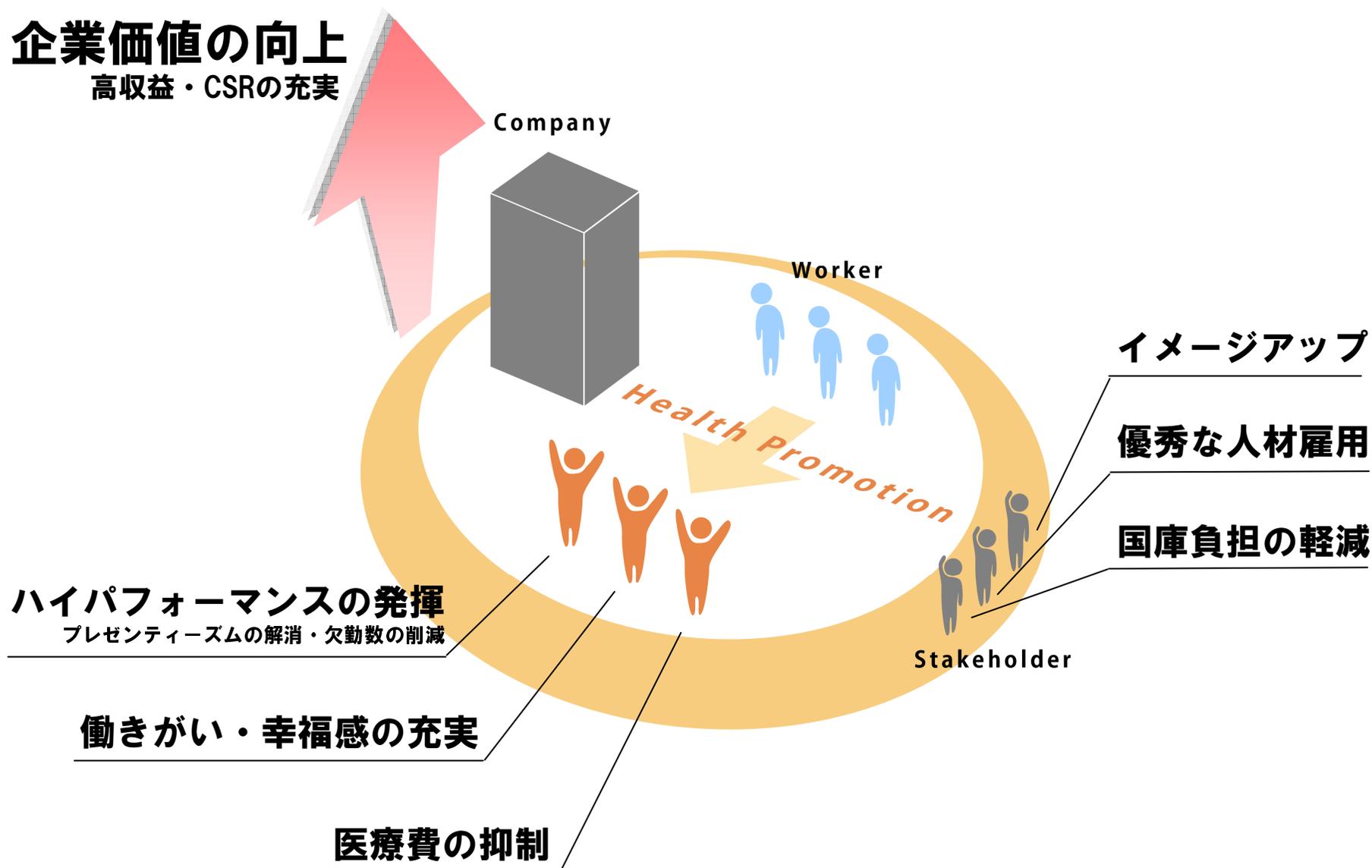


ますます増える生活習慣病やこころの病が
深刻な企業損失に繋がっています。

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



ハイパフォーマンスの発揮
プレゼンティーズムの解消・欠勤数の削減

働きがい・幸福感の充実

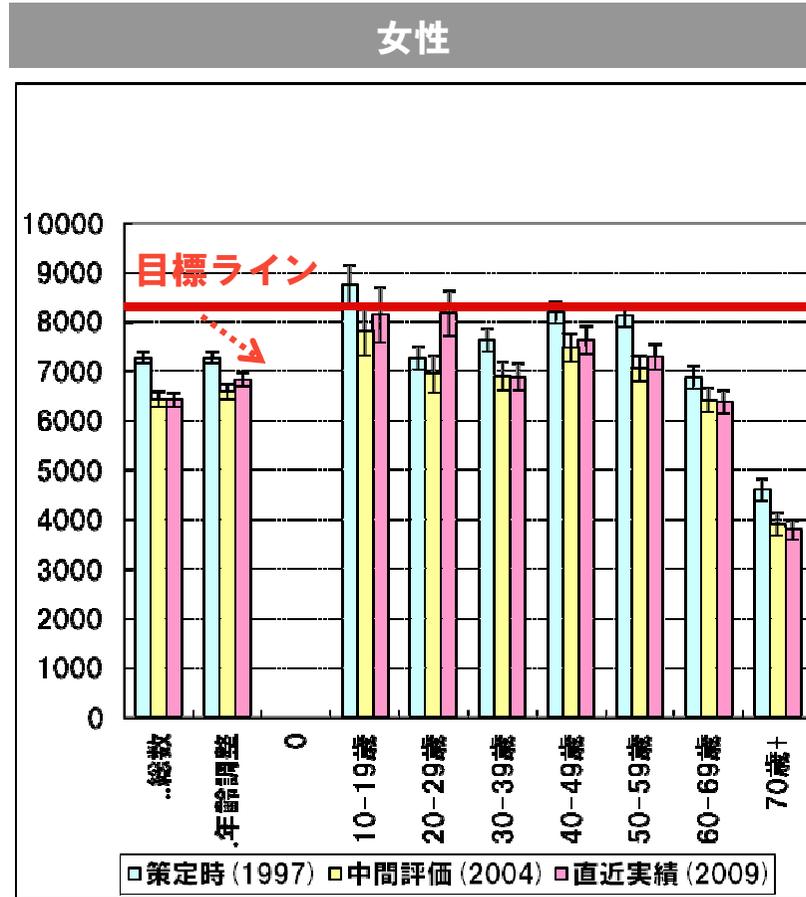
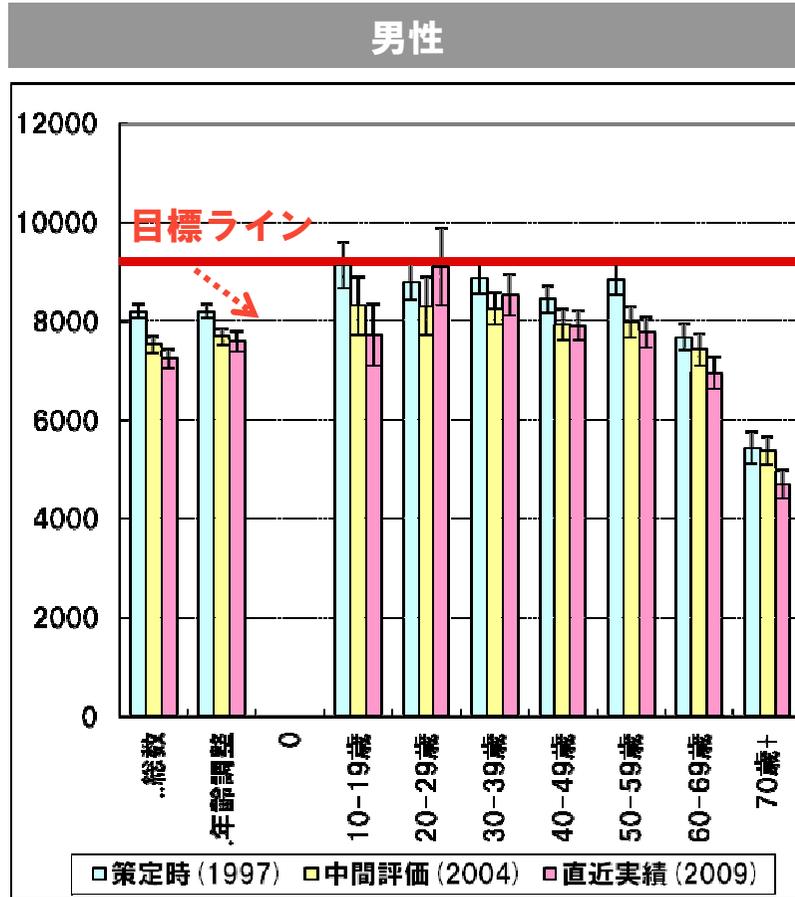
医療費の抑制

イメージアップ

優秀な人材雇用

国庫負担の軽減

●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



RUN



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



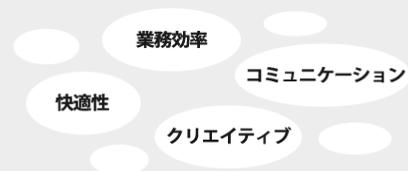
健康問題
(疾病&兆候)



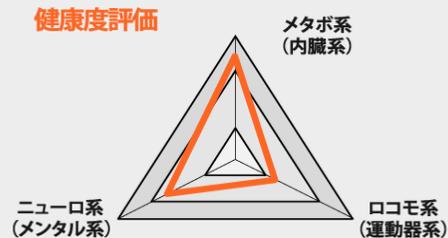
分析

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



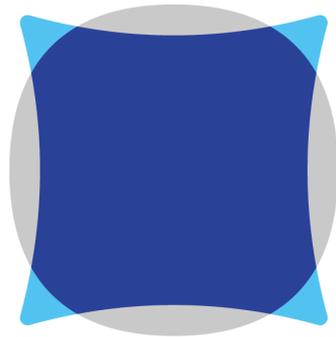
プラン

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!

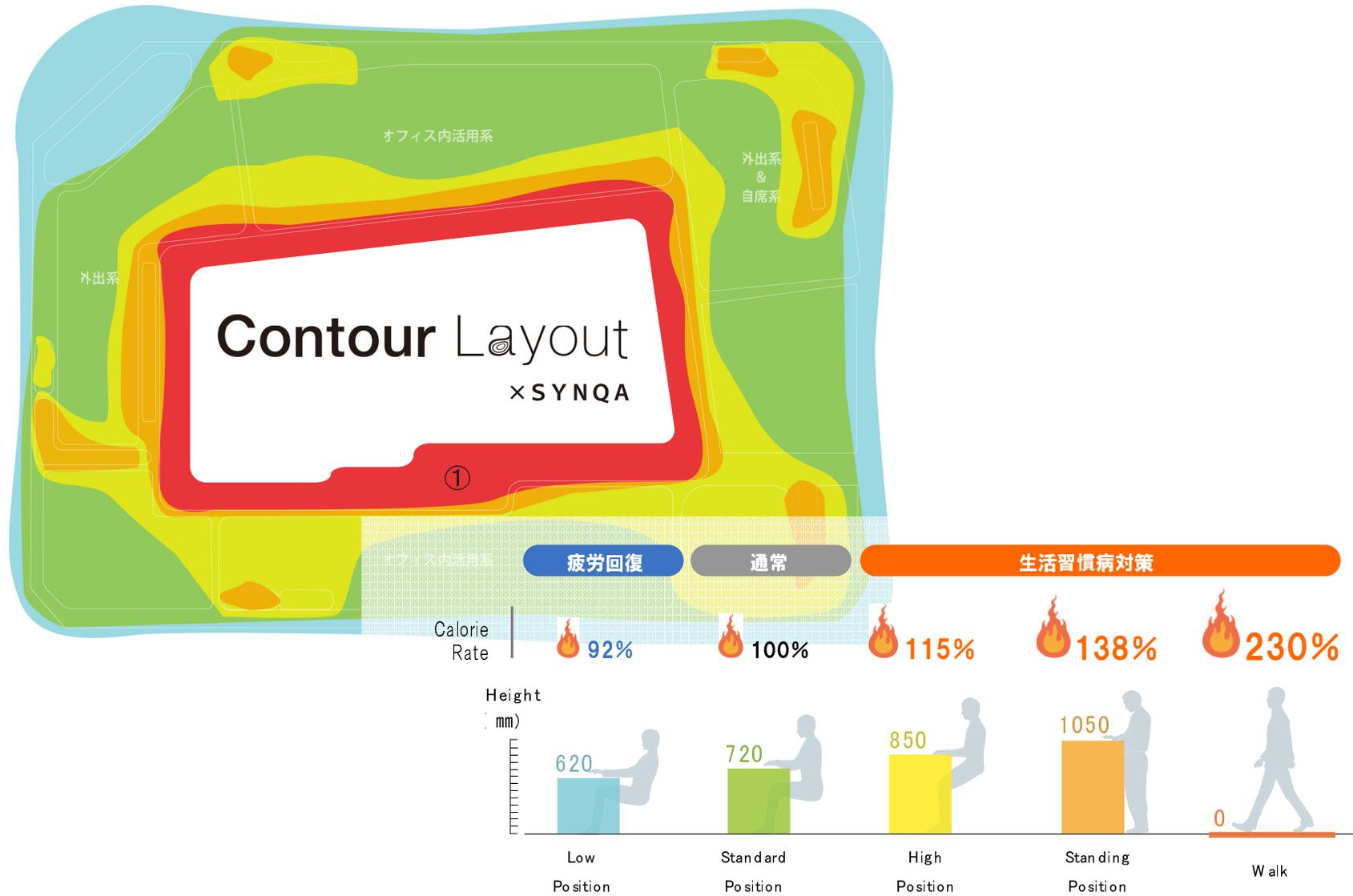


※上記例



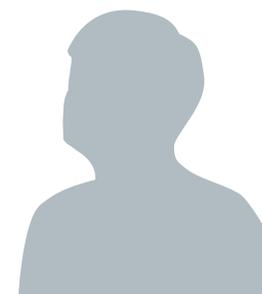
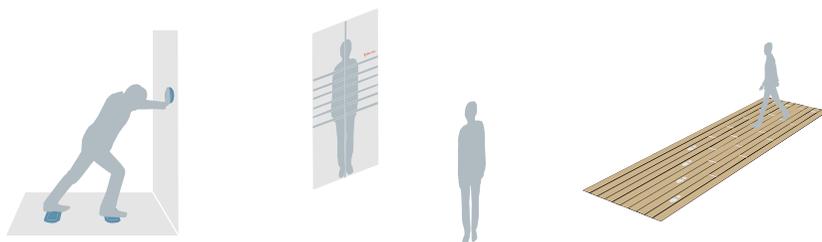
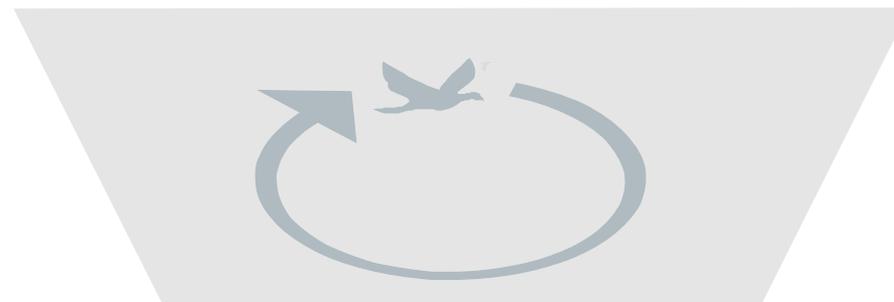
ITOKI Tokyo Innovation Center
SYNQAの事例





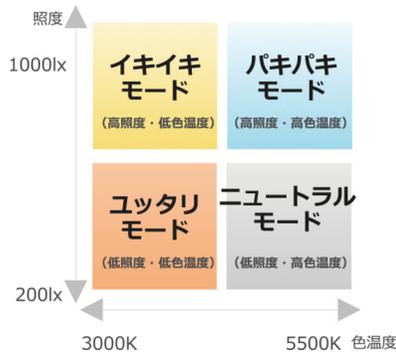
Active Sign

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

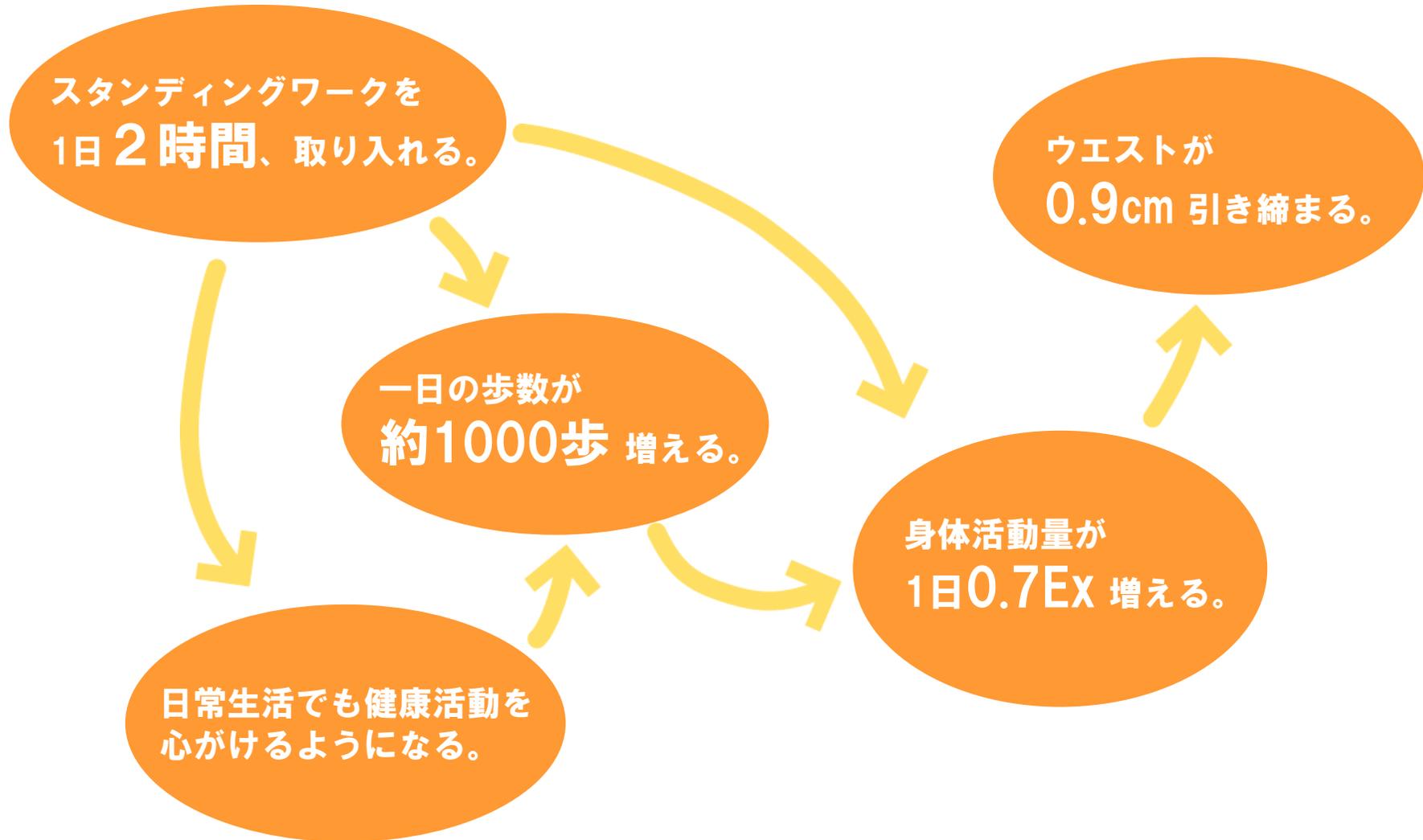
●アンビエント照明のタイムスケジュール



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