

イトーキ「健康経営オフィス」の取り組み

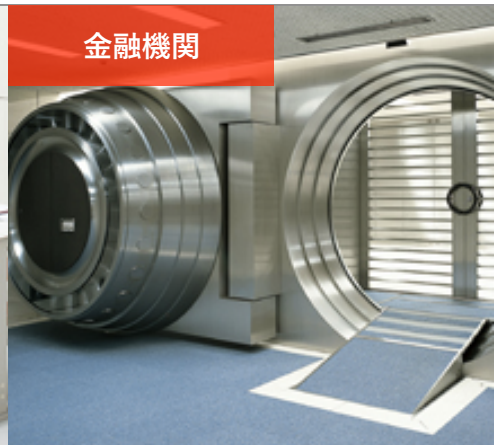
オフィス



医療・研究施設



金融機関



OUR BUSSINESS

パーソナル空間



商業施設



公共・教育施設



株式会社イトーキ

創業：明治23年12月1日

設立：昭和25年4月20日

資本金：5,277百万円

従業員：1,974名（平成29年9月末現在）

企業コンセプト

明日の「働く」を、デザインする。

We Design Tomorrow. We Design WORK-Style.

「**働き方**」が注目される今こそ、
私たちの出番。
だからこそ、挑戦する。

お客さまと
感動を
分かち合える
会社にする。

相手の立場で価値を
考えるのがデザイン。
全社一丸となって、
デザインする。

自らが、明日の「働く」を、デザインする。

そして、お客さまの

明日の「働く」を、デザインする。

お客さまの課題を
見抜き、ITOKIらしく
解決する。

カタチのあるモノから、
カタチのないソフトまで、
トータルに提供する。

日本を**元気**にする。



代表取締役社長
平井 嘉朗

2012年にこんな記事を見つけたのがきっかけでした。



Your chair is your enemy.

It doesn't matter if you go running every morning, or you're a regular at the gym. If you spend most of the rest of the day sitting — in your car, your office chair, on your sofa at home — you are putting yourself at increased risk of obesity, diabetes, heart disease, a variety of cancers and an early death.

日常的に走ったり、スポーツジムに通うことを心がけていても、一日で座っている時間が長い人は、肥満や糖尿病、心疾患やガンなどの発症リスクが高く、早死にするリスクがある。

The New York Times 電子版（2010.2.23）より



一日中、自席に
座りっぱなし。

常に仕事のことばかり
考えています。

仕事中は忙しくて、
一息つく暇也没有せん。

熱があるけど、
ひとまず出勤しました。

職場の人間関係が
ギクシャクしています。

今日も昼ごはんを
食べ損ねました。

毎日、遅くまで
残業しています。

私 たち が 働 く 時 間

$$\begin{array}{ccc} 1/3 & \times & 40 \\ \text{Day} & & \text{Years} \end{array}$$

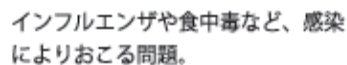
→ “働き方”がもたらす心身の健康面への影響は大きいのではないか？





「健康的に働ける環境を、みんなで考える」

参加者：性別・年代・職種の異なる社員 27 名 + 有識者の先生
（営業・空間デザイナー・事務・商品開発・販売促進・人事・健康管理室）





メタボ系

対策ポイント！
身体活動量を増やして
消費カロリーアップ

時々、歩く

立って
仕事する

座り方を
工夫する



ロコモ系

対策ポイント！
ずっと同じ姿勢を維持
せず、時々体を動かす。

ストレッチ
する



ニューロ系

対策ポイント！
ちょっと一休みしたり、
体のリズムを整える。

コミュニケーション
する

リズムを
整える

リラックス
する





Workcise



「働き方を工夫してできる健康活動」

Ex-ercise
「外で」

TRAINING



SPORTS

RUN



Work -ercise
「仕事で」

WALK



STAND



TALK



Corridor



Standing Work Spot



Nudge Sign



CAMP

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Free Address

他部門とのコミュニケーションは拡がる
一方でチームコミュニケーションが希薄に



Hybrid Address

Free Address +

CAMP

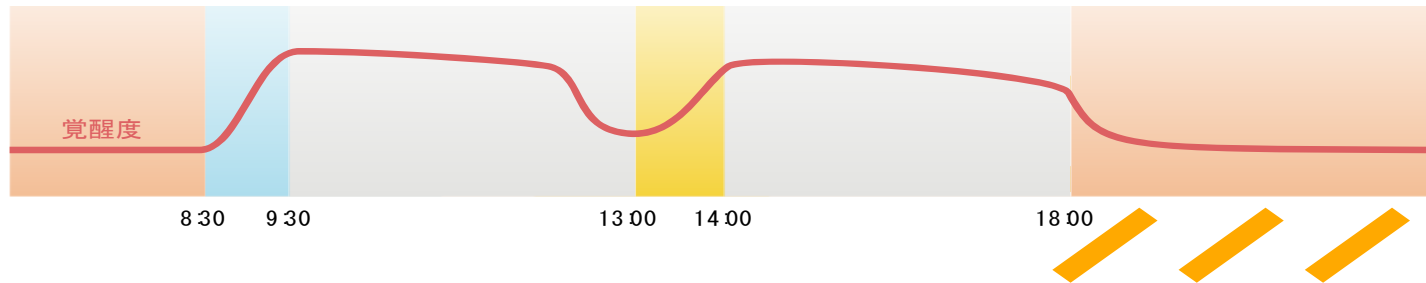
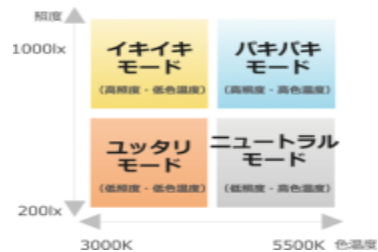
CAMP

定期的にコミュニケーションを図ることで、
チームメンバー同士でのメンタルケアを。

Workcise Lighting

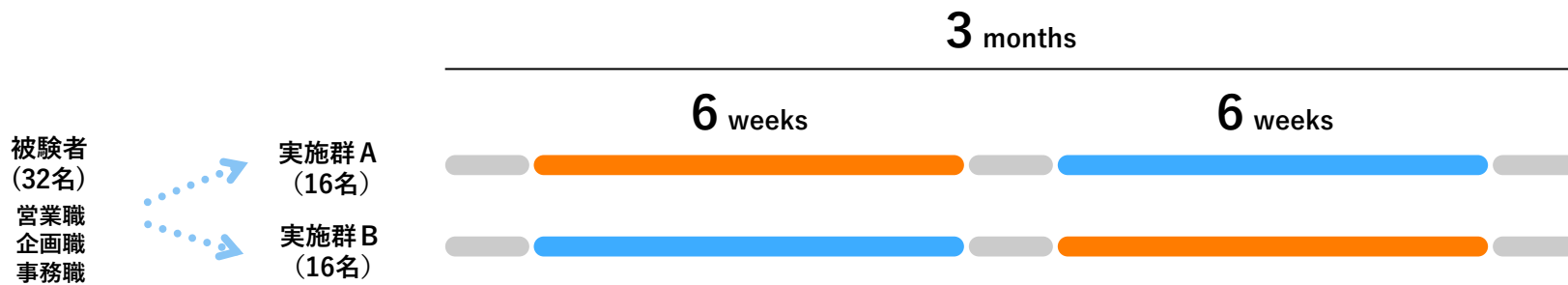


●照明モードのタイムスケジュール



Wood Furniture





● Standing

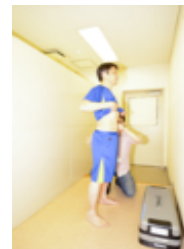
週10時間をノルマにスタンディングワークを実施。
スタンディング時の業務内容は自由。

● Control

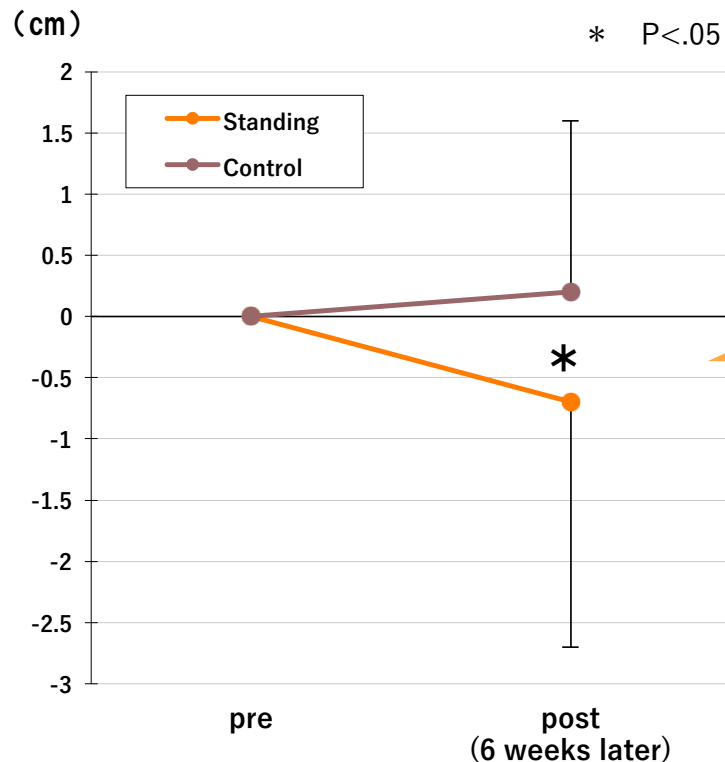
通常通りの勤務。意図的なスタンディングワークは禁止。

● Measurement

効果測定。
体重、腹囲、体組成、骨密度、心理ストレス、
身体活動量、運動習慣、食習慣 等



腹囲の変化

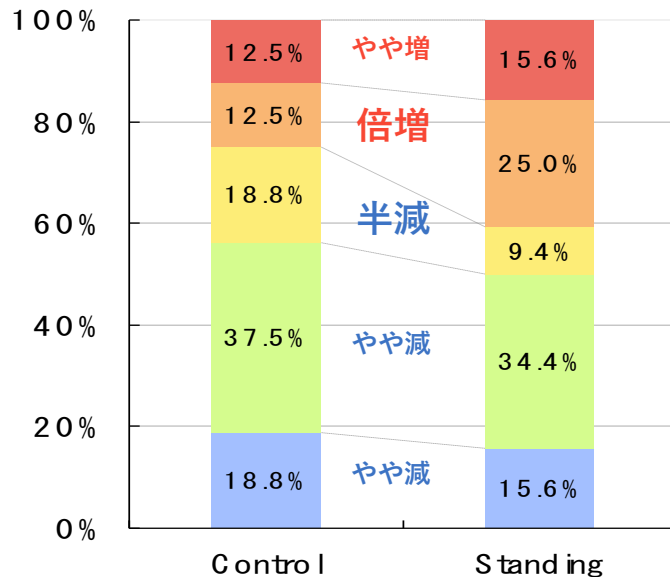


6週間で
-0.8 cm
の差が見られた。

スタンディングワークの実施期間は、
1日の歩数も1000歩程度増加。



●生活習慣の変化



5 Stage of Health Behavior

維持期

健康活動が生活習慣として定着している。

行動期

必要性を十分に認識し、習慣を変えつつある。

準備期

必要性を認識し、活動を始めようとしている。

関心期

必要性はわかっているが、活動はしていない。

無関心期

健康活動にまったく関心が無く、何もしていない。

働き方を変えることで、社員のライフスタイルにも変化がみられた

