

プロジェクト

# 『Workcise (ワークサイズ)』 働きながらオフィスで健康増進

受賞者

株式会社イトーキ



所在地 〒104-0031 東京都中央区京橋3-7-1

電話 0120-164177

URL <http://www.itoki.jp/solution/fm/workcise/>

E-mail [workcise@itoki.jp](mailto:workcise@itoki.jp)

## 取組・事業実施目的

### 働く人の「生き生き」に貢献

オフィスの空間づくりを事業とするイトーキでは、ワーカーの健康増進を促すオフィスのプランニングサービス「Workcise (ワークサイズ)」を展開している。近年、日常生活での歩行機会の減少や長時間座っていることによる健康被害など、日常的なライフスタイルがもたらす健康影響が注目されている。イトーキは、健康的な働き方が自然と誘発されるオフィス空間を構築することで、ワーカーの健康増進、そして導入企業の健康経営の実現をサポートしている。また、健康に配慮した生活環境の整備が社会的に広がっていくことで、国民の医療費適正化など社会課題の解決にも貢献できると考え、CSVの視点からも事業を推進している。



## 取組・事業の概要と特徴

### Work(仕事)+Exercise(運動)=Workcise(ワークサイズ)

ワークサイズとは、例えば立って仕事をする、誰かの席まで歩くといった、「仕事の効率を高めながら、健康面にも良い効果を与える行動」を表す造語。日常の働き方にワークサイズを取り入れることで、日々の効果が積み重なって健康増進を促すことができる。ワークサイズのプランニングサービスでは、導入企業の働き方と健康問題をヒアリングやアンケートで調査・分析し、働き方の課題と健康問題の両面に有効なワークサイズが増えるオフィスを提案する。オフィスのレイアウトや家具、照明、サインデザイン、デジタルサイネージなど、様々な要素に仕掛けを施すことで、働きながら自然とワークサイズが誘発される空間づくりを提供している。



## 健康寿命をのばすポイント

### 日常の働き方を変える様々な仕掛け

ワークサイズでは、生活習慣病、腰痛や肩凝り、こころの病など、導入企業が抱える健康問題に対して包括的に仕掛けを施す。例えば、生活習慣病対策では、身体活動量を増やすために、歩く機会を増やす動線計画をしたり、立って仕事ができるスペースを設置する。メンタルヘルスの対策では、木材家具や植栽を積極的に取り入れ心理的ストレスを軽減したり、時間で照度と色温度が切り替わる照明システムを導入して、夕方以降は交感神経を優位にさせる青色光を抑制した暖色系照明に切り替え、夜間の睡眠遅延を防ぐ等の仕掛けがある。入社から退職までの数十年間をこういった環境で過ごすことは、健康寿命の延伸に大きく貢献できると考える。

