



# 株式会社イトーキ

オフィスのあちこちに  
エネルギーを消費する  
しかけをちりばめる



## ワークサイズで、社員がもっとイキイキ！

株式会社イトーキは、企業コンセプトとして「人も生き生き」を掲げており、個人の健康意識の高さに依存せず、無理なく健康増進と生産性の向上を図るため、自然とワークサイズが増えるような環境設計を基本としている。



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、積極的に歩くといった“仕事にも健康にも良い行動”のこと。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、カラダとココロの健康増進を促し、社員の生産性向上を目指している。

同社の京橋オフィスは、メインの動線を回廊型にする、共有の複合機を集約するなどのレイアウト計画にし、オフィス内での歩数が自然と増えるようにしている。

また、打ち合わせスペースの壁全面をホワイトボードにし、会議中に立ち上がって体を動かしながらアイデア出し等もやっている。さらに、社員にワークサイズに取り組んでもらうため、有識者の先生による「健康的に働ける場を、みんなで考えるワークショップ」を性別・年代・職種の異なる社員を交え開催。併せて、知識習得・意識醸成のため、セミナーやイベントできっかけを作り、アプリによる見える化と達成感喚起で継続的に取り組める工夫をしている。



立ちあがりやすい  
少し高めめのベンチとテーブル



ホワイトボードの壁にアイデアを書きながら立ち会議



所在地  
中央区

業種  
製造業

総従業員数  
約 2,000 名

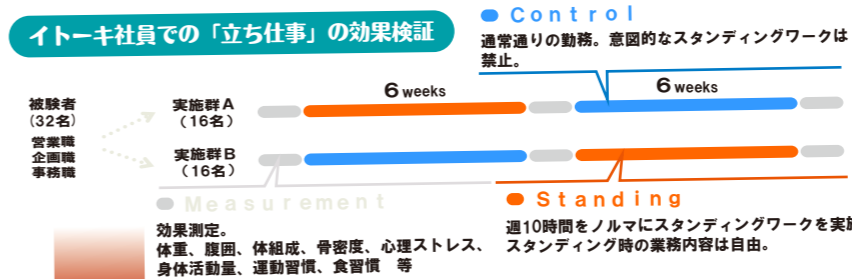
## 社員による効果検証で健康活動を促進

### 立作業スペースを導入しスタンディングワーク

集中作業をスタンディング対応にすることで、ソロワークの機動性や集中力を高めつつ、より多くのエネルギーが消費される。立ち作業については効果検証のため実験も行い、社員 32 名が一日 2 時間の立ち作業を 1 か月半実施することで、一日平均歩数が 1,000 歩増加、ウエストが 0.8 cm 減少するという結果を得た。



#### イトーキ社員での「立ち仕事」の効果検証



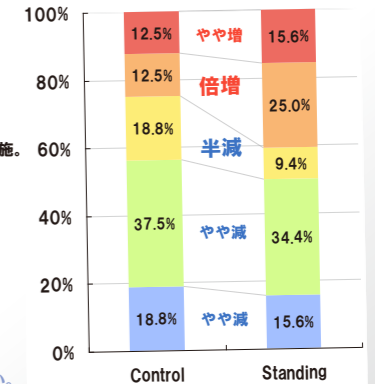
取組の成果

ウエストが6週間で  
-0.8cm

取組の波及効果

#### 行動変容ステージ

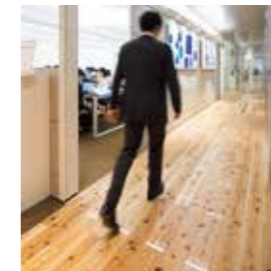
- 維持期 健康活動が生活習慣として定着している。
- 行動期 必要性を十分に認識し、習慣を変えつつある。
- 準備期 必要性を認識し、活動を始めようとしている。
- 関心期 必要性はわかっているが、活動はしていない。
- 無関心期 健康活動にまったく関心がなく、何もしていない。



➔ スタンディングワークの実施後、社員の健康意識も向上。

### ① 床にサインで歩幅を広げる&歩数を増やす

床にサインを導入し、オフィス内を歩いている時の歩幅を広げ、より良い歩き方を意識するようにしている。



### ② 床と壁にマーキングストレッチを促すスポット

手と足を合わせればストレッチできる表示を壁や床にマーキング。普段の仕事ではない動きを行うことで、同じ姿勢で固まった筋肉をほぐし、疲労回復に役立っている。



### ③ 情報配信による健康教育

健康診断のお知らせや、インフルエンザ対策など季節の健康情報を、オフィス内のサイネージで配信し、健康意識を高めている。



## その他の取組

### STAFF'S VOICE

初めはとにかくいろいろな「しかけ」を試験的に取り入れて、良いものは残す、評判の悪いものは修正したり引込めたりするトライアンドエラーを繰り返して、実際に使う人の意見を取り入れながら進めました。立ったり座ったり歩いたりしながらアクティブに仕事をする、頭が冴えて仕事がかどるのを実感できるように、仕事のための活動が健康にもつながっている、という状態を理想としています。