



平成27年度健康寿命延伸産業創出推進事業  
健康経営に貢献するオフィス環境の調査事業

# 健康経営 オフィス レポート

従業員がイキイキと働ける  
オフィス環境の普及に向けて

# 1 はじめに



**従業員の健康づくりは、企業の存続と成長のための投資です。**

少子高齢化が進み我が国における生産年齢人口は、1995年をピークに減少を続けており、また国民医療費は2013年に初めて40兆円を突破し、今後も増加していくことが見込まれています。

従業員の健康問題は、事業継続のリスクや健康保険組合の保険料率の引き上げに繋がるだけでなく、従業員の仕事のパフォーマンスも大きく左右します。少子高齢化が進み、働く世代が減少していく中で、ひとりひとりが活気に溢れ自己の能力を最大限に発揮できるように健康面へ配慮することは、企業価値を向上させていく上で非常に大切な取り組みと言えます。

「健康経営」とは、従業員の健康保持・増進の取り組みが、将来的に収益性等を高める投資であるという考えの下、従業員の健康管理を経営的な視点から考えて、戦略的に取り組むことです。企業が従業員の健康づくりを経営的な視点でとらえ、戦略的に取り組む事は、従業員や組織の活性化をもたらし、結果的に企業の業績向上や株価向上につながる事が期待されます。また、国民のQOL(生活の質)の向上や国民医療費の適正化など、社会課題の解決にも貢献することができます。

厚生労働省の健康日本21(第二次)では、社会環境の改善が国民の健康に影響を及ぼすことを踏まえ、地域や職場等を通じた健康増進への働きかけを必要としています。企業の健康経営の実現のためには、オフィス環境の整備は重要な取り組みの一つです。オフィスは従業員が日々、多くの時間を過ごす場所であり、そこでの働き方が従業員の健康に及ぼす影響は少なくありません。企業は従業員の余暇活動の支援を行うだけでなく、オフィス環境を整備し健康的な働き方を促進させることによって、より大きな投資効果を期待することができます。

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

## 2

# 健康経営オフィスの考え方



### 健康経営オフィスとは

健康経営オフィスとは、健康を保持・増進する行動を誘発することで、働く人の心身の調和と活力の向上を図り、ひとりひとりがパフォーマンスを最大限に発揮できる場のことです。

WHO（世界保健機関）によると、「健康とは単に病気

でない、虚弱でないというのみならず、身体的、精神的そして社会的に完全に良好な状態」と定義されています。健康経営オフィスも、単に疾病予防に貢献するだけでなく、従業員、そして企業がよりイキイキと活気溢れる状態へ導くことを目指しています。

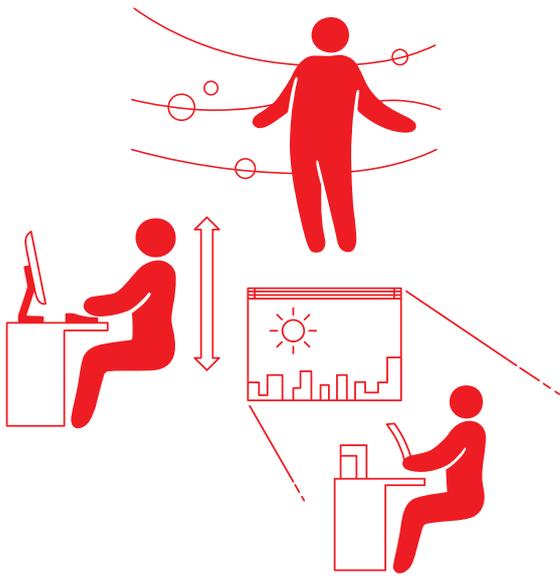
### 健康を保持・増進する7つの行動

オフィス環境において従業員の健康を保持・増進する行動は、大きく分類すると7つあります。従業員の心身の調和と活力の向上を図るためには、これらの行動をオフィス内で日常的に誘発させることが重要です。それぞれの行動や効果、それを促す環境例について紹介します。



健康を保持・増進する7つの行動

## A. 快適性を感じる



- ・姿勢を正す
- ・触感を快適と感じる
- ・空気質を快適と感じる
- ・光を快適と感じる
- ・音を快適と感じる
- ・香りを快適と感じる
- ・パーソナルスペースを快適と感じる

- 行動を誘発する環境例 -



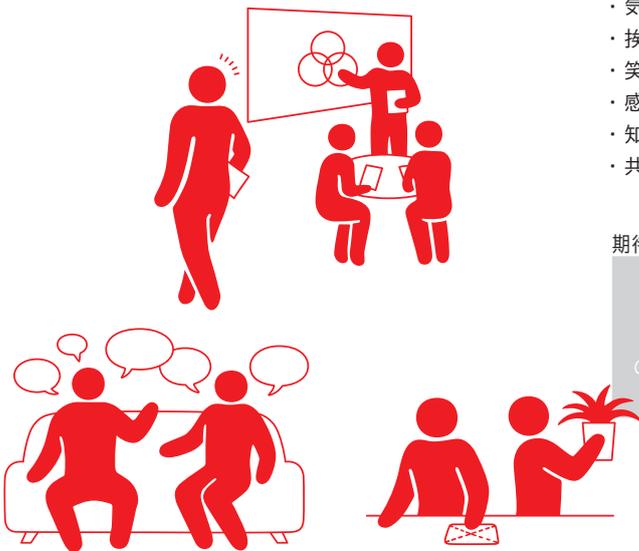
(株)パソナグループ

緑化された室内環境

期待される健康増進効果

|                         |                         |                              |                 |                         |
|-------------------------|-------------------------|------------------------------|-----------------|-------------------------|
| 運動器・<br>感覚器障害<br>の予防・改善 | メンタルヘルス<br>不調<br>の予防・改善 | 心身症<br>(ストレス性内科疾患)<br>の予防・改善 | 生活習慣病<br>の予防・改善 | 感染症・<br>アレルギー<br>の予防・改善 |
|-------------------------|-------------------------|------------------------------|-----------------|-------------------------|

## B. コミュニケーションする



- ・気軽に話す
- ・挨拶する
- ・笑う
- ・感謝する、感謝される
- ・知る(同僚の業務内容、会社の目標など)
- ・共同で作業をする

- 行動を誘発する環境例 -



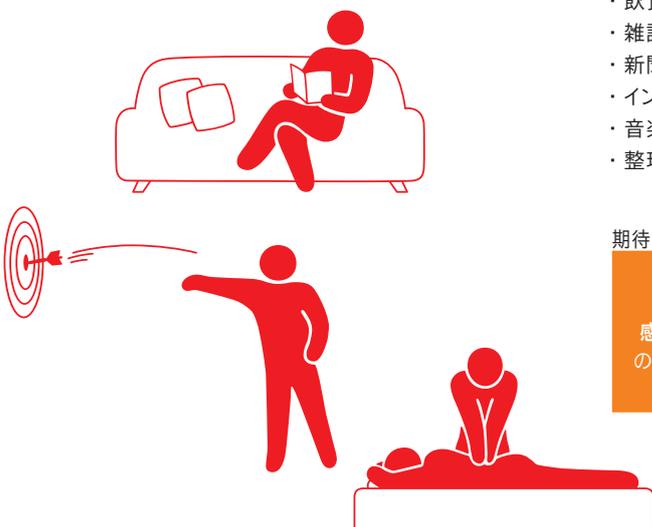
沖縄教育出版(株)

毎日発行、配布の社内新聞

期待される健康増進効果

|                         |                         |                              |                 |                         |
|-------------------------|-------------------------|------------------------------|-----------------|-------------------------|
| 運動器・<br>感覚器障害<br>の予防・改善 | メンタルヘルス<br>不調<br>の予防・改善 | 心身症<br>(ストレス性内科疾患)<br>の予防・改善 | 生活習慣病<br>の予防・改善 | 感染症・<br>アレルギー<br>の予防・改善 |
|-------------------------|-------------------------|------------------------------|-----------------|-------------------------|

## C. 休憩・気分転換する



- ・飲食する
- ・雑談する
- ・新聞を読む
- ・インターネットをみる
- ・音楽を聴く
- ・整理整頓をする
- ・遊ぶ
- ・仮眠する、安静にする
- ・昼休みをしっかりとる
- ・ひとりになる
- ・マッサージを受ける

- 行動を誘発する環境例 -



SCSK(株)

リラクゼーションルーム

期待される健康増進効果

|                         |                         |                              |                 |                         |
|-------------------------|-------------------------|------------------------------|-----------------|-------------------------|
| 運動器・<br>感覚器障害<br>の予防・改善 | メンタルヘルス<br>不調<br>の予防・改善 | 心身症<br>(ストレス性内科疾患)<br>の予防・改善 | 生活習慣病<br>の予防・改善 | 感染症・<br>アレルギー<br>の予防・改善 |
|-------------------------|-------------------------|------------------------------|-----------------|-------------------------|

**D. 体を動かす**

- ・ 座位行動を減らす
- ・ 歩く
- ・ 階段を利用する
- ・ ストレッチや体操を行う
- ・ 健康器具を利用する  
(バランスボール等)

- 行動を誘発する環境例 -



日本ビジネスシステムズ(株)

期待される健康増進効果

|                         |                         |                              |                 |                         |
|-------------------------|-------------------------|------------------------------|-----------------|-------------------------|
| 運動器・<br>感覚器障害<br>の予防・改善 | メンタルヘルス<br>不調<br>の予防・改善 | 心身症<br>(ストレス性内科疾患)<br>の予防・改善 | 生活習慣病<br>の予防・改善 | 感染症・<br>アレルギー<br>の予防・改善 |
|-------------------------|-------------------------|------------------------------|-----------------|-------------------------|



**E. 適切な食行動をとる**

- ・ 間食の摂り方を工夫する
- ・ 昼食の摂り方を工夫する

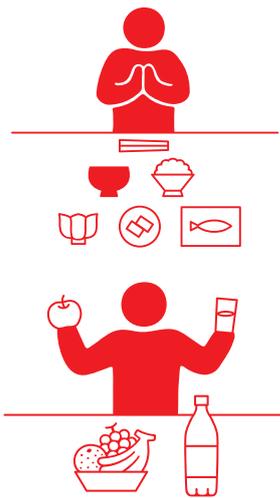
- 行動を誘発する環境例 -



アマノンジャパン(株)

期待される健康増進効果

|                         |                         |                              |                 |                         |
|-------------------------|-------------------------|------------------------------|-----------------|-------------------------|
| 運動器・<br>感覚器障害<br>の予防・改善 | メンタルヘルス<br>不調<br>の予防・改善 | 心身症<br>(ストレス性内科疾患)<br>の予防・改善 | 生活習慣病<br>の予防・改善 | 感染症・<br>アレルギー<br>の予防・改善 |
|-------------------------|-------------------------|------------------------------|-----------------|-------------------------|



**F. 清潔にする**

- ・ 手洗い、うがいをする
- ・ 身の回りを掃除する
- ・ 分煙する

- 行動を誘発する環境例 -



(株)ダスキン

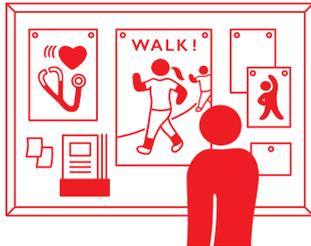
トイレタリーの充実

期待される健康増進効果

|                         |                         |                              |                 |                         |
|-------------------------|-------------------------|------------------------------|-----------------|-------------------------|
| 運動器・<br>感覚器障害<br>の予防・改善 | メンタルヘルス<br>不調<br>の予防・改善 | 心身症<br>(ストレス性内科疾患)<br>の予防・改善 | 生活習慣病<br>の予防・改善 | 感染症・<br>アレルギー<br>の予防・改善 |
|-------------------------|-------------------------|------------------------------|-----------------|-------------------------|



## G. 健康意識を高める



- ・健康情報を閲覧する
- ・自分の健康状態をチェックする

- 行動を誘発する環境例 -



(株)フジクラ

健康測定ブース

期待される健康増進効果

|                         |                         |                              |                 |                         |
|-------------------------|-------------------------|------------------------------|-----------------|-------------------------|
| 運動器・<br>感覚器障害<br>の予防・改善 | メンタルヘルス<br>不調<br>の予防・改善 | 心身症<br>(ストレス性内科疾患)<br>の予防・改善 | 生活習慣病<br>の予防・改善 | 感染症・<br>アレルギー<br>の予防・改善 |
|-------------------------|-------------------------|------------------------------|-----------------|-------------------------|

補足：健康増進効果について

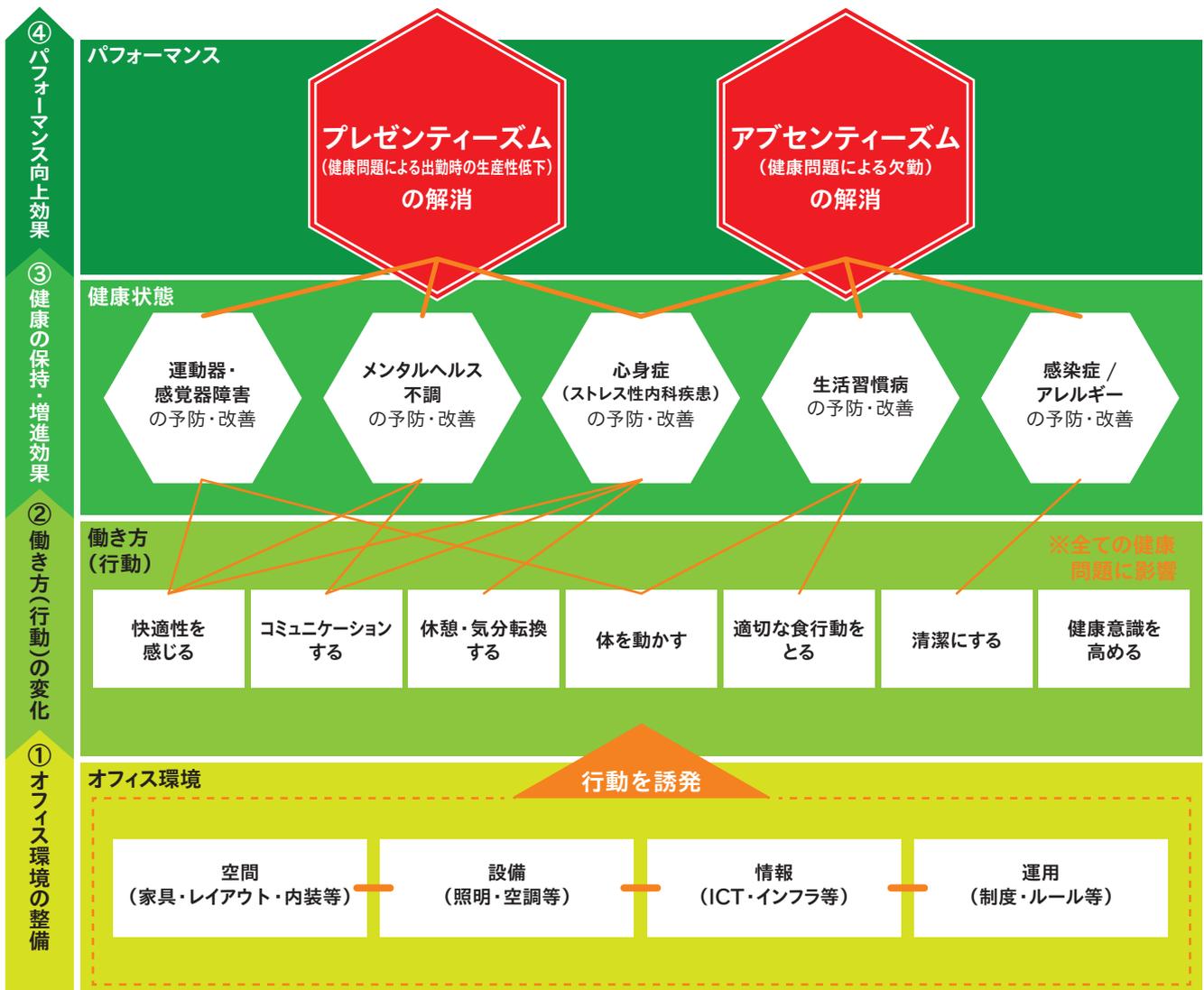
健康増進効果に記載した健康問題は下記の症状や指標を含んでおり、各行動に取り組むことで、それぞれの健康問題に対する健康増進効果を期待することができます。

|           |  |
|-----------|--|
| 運動器・感覚器障害 | 頭痛、腰痛、肩こり、眼精疲労                                 |
| メンタルヘルス不調 | メンタルストレス、ワーク・エンゲイジメント(働きがい)、うつ病                |
| 心身症       | 動機・息切れ、胃腸の不調、食欲不振、便秘・下痢<br>(※心身症の内、ストレス性の内科疾患) |
| 生活習慣病     | 肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症、脳卒中、心臓病                        |
| 感染症・アレルギー | 風邪、インフルエンザ、花粉症、その他アレルギー                        |

## 健康経営オフィスの効果モデル

「健康経営に貢献するオフィス環境の調査事業」では、20,000名以上（所属企業200社以上）のビジネスマンの働き方と健康問題に関する調査を実施しました。それらのデータから、働き方が心身の健康状態や活力、そして仕事のパフォーマンスとどのように結びつくのかを分析し、結果を下記の効果モデルとしてまとめました。

オフィス環境（空間・設備・情報・運用）を整備し、健康の保持・増進に繋がる7つの行動を誘発することは、それぞれの健康状態に影響し、最終的にはプレゼンティーズム（健康問題による出勤時の生産性低下）やアブセンティーズム（健康問題による欠勤）の解消に結び付くことが、調査の結果から明らかとなりました。



健康経営オフィスの効果モデル

## アブセンティーズムとプレゼンティーズムとは

WHO（世界保健機関）によって提唱された健康問題に起因したパフォーマンスの損失を表す指標です。プレゼンティーズムとは、欠勤にはいたっておらず勤怠管理上は表に出てこないが、健康問題が理由で生産性が低下

している状態、アブセンティーズムは健康問題による仕事の欠勤（病欠）を意味しています。

## ③

## 普及に向けた提言



「健康経営」とは、従業員の健康保持・増進の取組みが、将来的に収益性等を高める投資であるという考えの下、従業員の健康管理を経営的な視点から考えて、戦略的に取り組むことです。本年度、経済産業省が実施した「健康経営に貢献するオフィス環境の調査事業」において、オフィスという経営資源の活用が、健康経営の新たな戦略となりうる、ということが明らかになりました。オフィスで働く人たち、企業、そして社会がより活性化することを目指し、健康を保持・増進する7つの行動を誘発させる健康経営オフィスが日本中の企業に普及するよう、以下の提言を致します。

**経営者に向けて**

働き手の減少が進む日本において、健康経営オフィスの取組みは企業が持続的に成長していく上で、もはや必須の取組みと言えます。イキイキと働けるオフィス環境づくりは、ひとりひとりのパフォーマンスを最大限に高めるだけでなく、優秀な人財を惹きつけ、やりがいを感じてその企業で働き続けてもらう上でも重要です。

健康経営オフィスの取組みを実践する上では、健康を保持・増進する行動を増やすことを従業員の意思や努力だけに任せるのではなく、戦略的に行動が誘発される環境を提供することが必要です。環境を構築するに当たっては、働く人と環境づくりに関わる人のそれぞれが、まず現状を把握し、何をどのように変えていくか、協議の上で計画を立てて取り組みましょう。本レポートに掲載するチェックリストは従業員の回答を集計することで、そのオフィスの課題を評価することが可能です。また、あわせて、各企業の取組み事例なども参考にしながら、従業員と企業の両方がイキイキする健康経営オフィスの実現を目指しましょう。

**オフィスで働く人たちに向けて**

健康的な働き方は、あなたの仕事の質ややりがいを向上させ、QOL（生活の質）を高めることに繋がるでしょう。そのために、まずはオフィスでの働き方が、あなた自身の健康状態に深く影響していることを理解しましょう。本レポートには、働き方の健康度を把握できるチェックリストを掲載しています。自身が普段どれくらい達成できているかをチェックして、できていない行動がある場合は、それを自発的に増やすように心がけて働きましょう。それが何気ない行動の変化であっても、きっとあなたの生活をより豊かなものにしてくれるはずです。

健康経営オフィスの取組みはまだ始まったばかりです。今後更に、本レポートの内容を幅広い視点から検討し、社会的な取り組みとして発展させ普及させることが大切です。オフィスづくりや健康経営の取り組みを推進する各団体においては、今後更なる調査研究の実施や、取り組む企業を評価しインセンティブを与える仕組みの構築等、普及啓発に向けた施策を展開し、働く人と企業がよりイキイキと活躍する社会づくりを推進することを望みます。

## 参考①：健康経営オフィス普及啓発委員会の設置

健康経営の視点に基づくオフィス環境づくりの取り組みを普及させことを目的に、健康経営、予防医学、経営学、オフィス業界の有識者による「健康経営オフィス普及啓発委員会」を設置しました。

本委員会では、疫学調査と事例調査の2つの調査結果を基にし（詳細は参考②、③）健康経営オフィスの考え方と取り組みを社会的に評価する仕組みを検討しました。

### 健康経営オフィス普及啓発委員会 委員名簿

委員長： 岡田 邦夫      プール学院大学教育学部 教授、同健康・スポーツ科学センター長  
NPO 法人健康経営研究会 理事長

委員： 木下 達司      一般社団法人ニューオフィス推進協会 専務理事・事務局長  
仲 隆介      京都工芸繊維大学 デザイン経営工学科 教授  
中村 義人      東洋大学、放送大学 非常勤講師  
公認会計士  
宮地 元彦      国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所  
国立健康・栄養研究所健康増進研究部 部長

オブザーバー：      経済産業省 商務情報政策局 ヘルスケア産業課  
経済産業省 商務情報政策局 日用品室  
株式会社日本総合研究所

事務局：      健康経営に貢献するオフィス環境の調査コンソーシアム  
株式会社イトーキ  
株式会社 Campus for H

## 参考②：疫学調査について

### ■調査の概要

目的：オフィスでの働き方と健康経営指標との関連性を調査すること

対象：20～60歳の就労者 20,333名(正社員、契約社員、派遣社員) ※自営業を除く

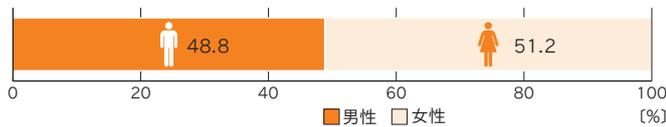
方法：調査会社に登録された対象者に対して無記名式のWEB調査を実施

期間：2015年11月17日～11月24日

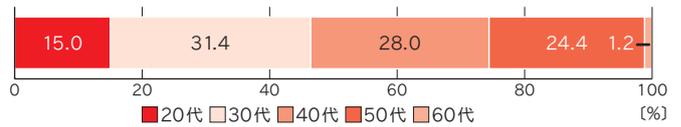
|         |  |
|---------|--|
| 設問：個人属性 | 年齢、性別、身長、体重、既婚暦、家族構成   |
| 生活習慣    | 喫煙習慣、運動習慣、食習慣、飲酒習慣、睡眠習慣  |
| 労働条件    | 勤務地、業種、職種、役職、企業規模、業務負担、報酬  |
| 働き方     | 身体活動、食行動、コミュニケーション、快適性、休憩・気分転換、清潔行動、健康情報                                       |
| 健康状態    | 既往歴(生活習慣病、運動器・感覚器障害、心身症 ※ストレス性内科疾患のみ、精神障害、感染症、アレルギー)、BMI、メンタルストレス、ワーク・エンゲイジメント |
| 生産性     | プレゼンティーズム、アブセンティーズム  |

### ■調査対象の属性

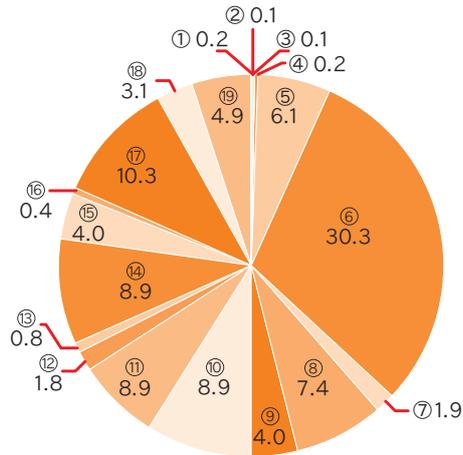
#### 性別



#### 年齢構成

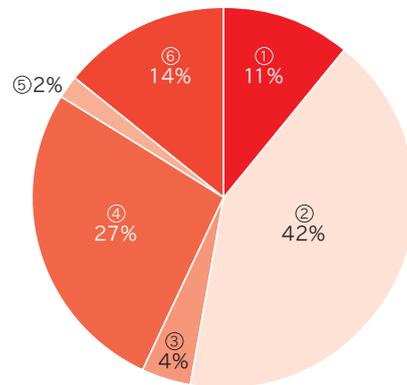


#### 業種



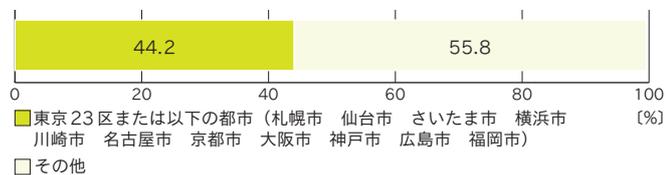
- ① 農業
- ② 林業
- ③ 漁業
- ④ 鉱業
- ⑤ 建設業
- ⑥ 製造業
- ⑦ 電気・ガス・熱供給・水道業
- ⑧ 情報通信業
- ⑨ 運輸業
- ⑩ 卸売・小売業
- ⑪ 金融・保険業
- ⑫ 不動産業
- ⑬ 飲食店、宿泊業
- ⑭ 医療、福祉
- ⑮ 教育、学習支援業
- ⑯ 複合サービス業(郵便局、協同組合)
- ⑰ サービス業(他に分類されないもの)
- ⑱ その他

#### 職種

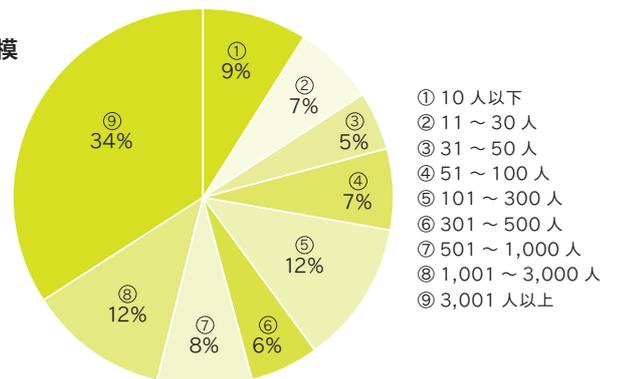


- ① 営業系(外勤が伴うもの)
- ② 事務系：一般事務、人事、総務、経理、財務、会計、秘書、受付など
- ③ 企画系：マーケティング・商品企画、宣伝、広報など
- ④ 専門職系：各種エンジニア、医療関連専門職、金融関連専門職、法務・知的財産専門職、コンサルタント、研究職、医師、弁護士など
- ⑤ クリエイティブ系：クリエイター、デザイナー、コピーライター、イラストレーターなど
- ⑥ その他

#### 勤務地



#### 従業員規模

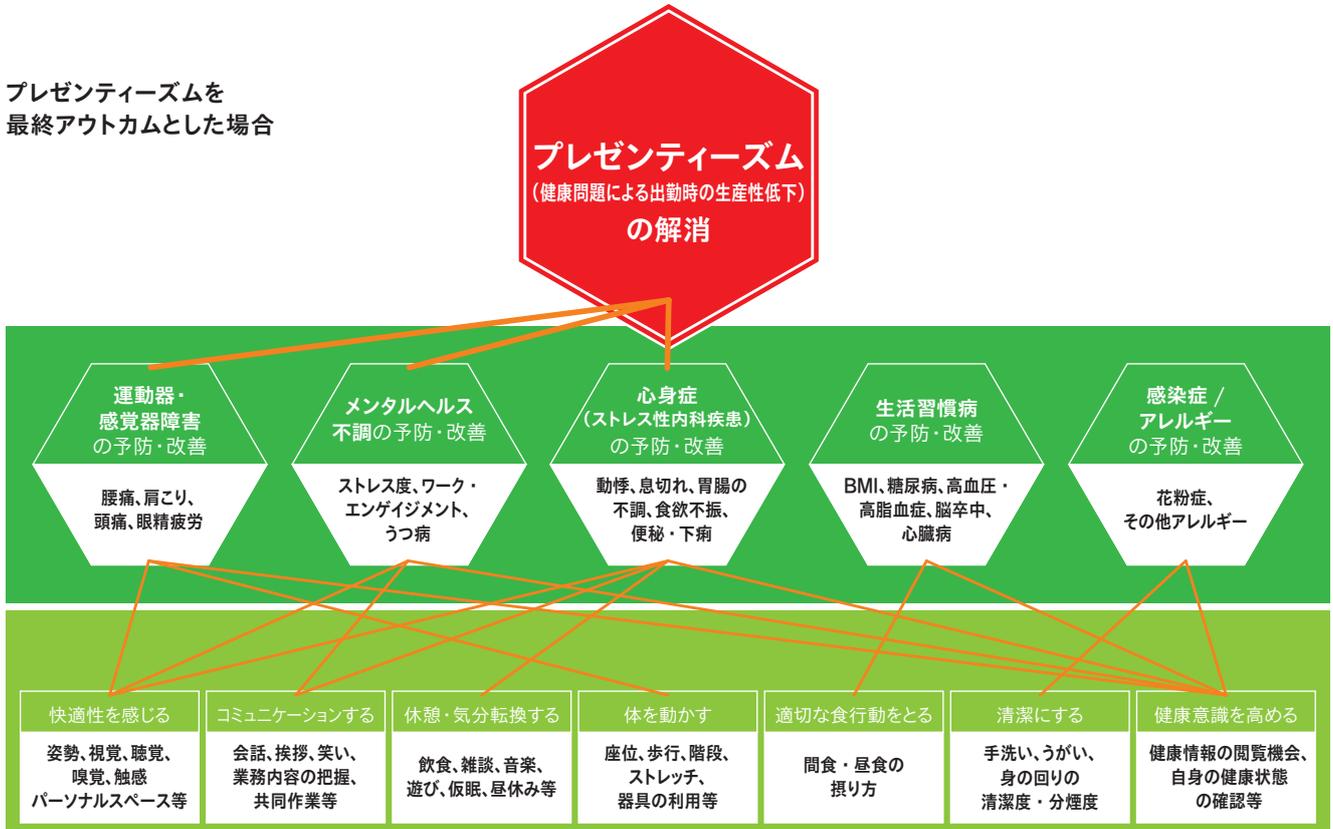


- ① 10人以下
- ② 11～30人
- ③ 31～50人
- ④ 51～100人
- ⑤ 101～300人
- ⑥ 301～500人
- ⑦ 501～1,000人
- ⑧ 1,001～3,000人
- ⑨ 3,001人以上

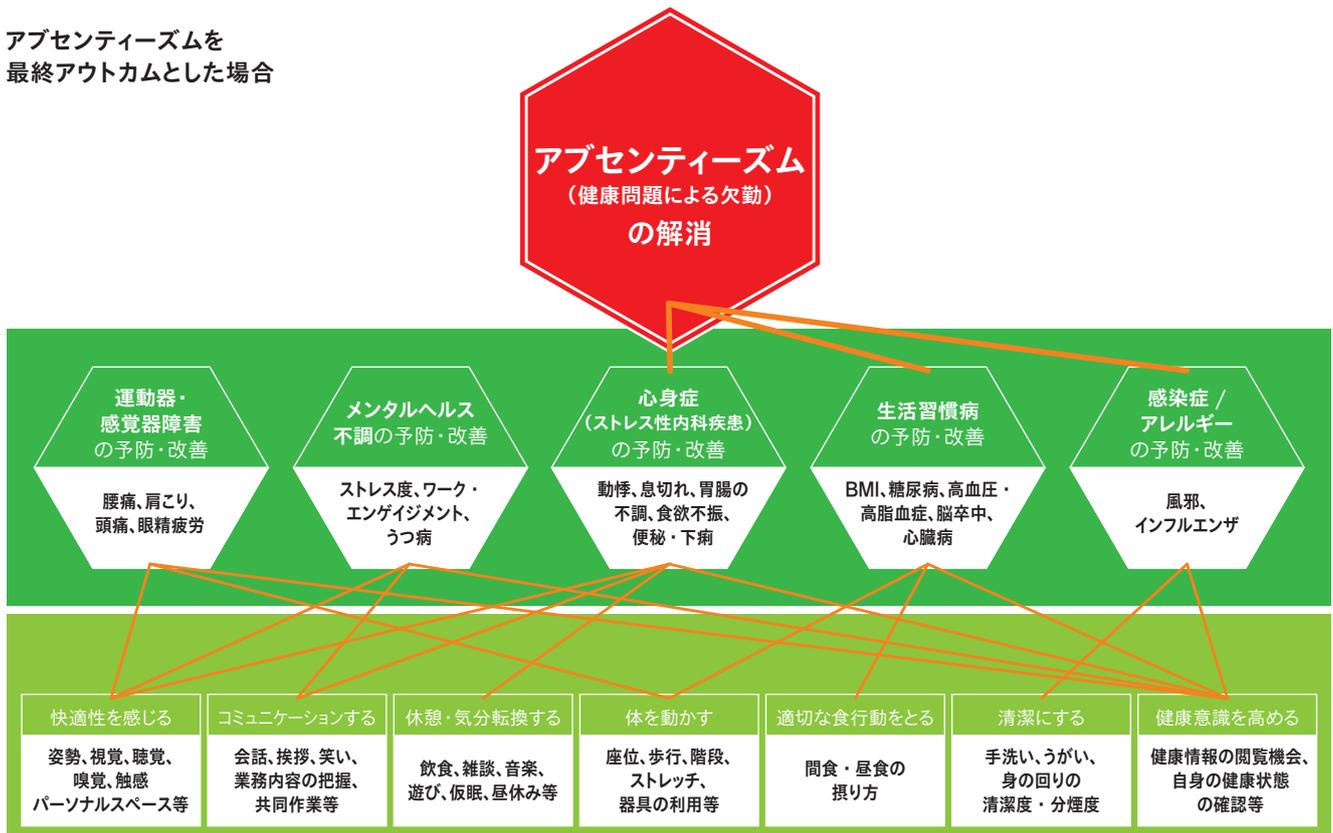
■多変量解析による分析結果

健康経営オフィスの効果モデルを作成するため、プレゼンティーズムとアブセンティーズムを最終アウトカムとして共分散構造分析を実施。分析の前処理として、各変数に包含される設問の内、多重共線性が認められる設問、及び Lasso 回帰分析によって最終アウトカムとの関連が認められない設問は分析から除外した。

プレゼンティーズムを最終アウトカムとした場合



アブセンティーズムを最終アウトカムとした場合



### ■ 先行研究との結果比較

今回実施した疫学調査結果の妥当性を確認するため、日本人のプレゼンティーズム、アブセンティーズムと健康問題との関連を取り扱った先行研究を調査し、比較を行いました。

#### 比較を実施した先行研究の一覧

|                |  |
|----------------|--|
| Mutoら1992      | 喫煙は病気やけがによる高いアブセンティーズムと関係                                  |
| Mutoら1993      | 運動は病気やけがによる高いアブセンティーズムと関係                                  |
| Kakutaniら2005  | 花粉症とアブセンティーズムとプレゼンティーズムとの関係                                |
| Yamashita2006  | プレゼンティーズムの概念を文献研究で整理                                       |
| Wada2006       | 高いアブセンティーズムはアレルギー、腰痛・首の痛み、うつ病と関係                           |
| Izutsu2008     | 過去のトラウマが病欠に関連  |
| Matsushita2011 | 大学生でプレゼンティーズムの再現性を検討し、生活の質と関係                              |
| Wadaら2013      | 背中や首の痛み、抑うつ、慢性頭痛、胃腸障害、不眠症は高いプレゼンティーズムとアブセンティーズムと低い労働生産性と関係 |
| Yoshimura2013  | ストレスマネジメント教育はアブセンティーズムとプレゼンティーズムを低下させ便益は費用を上回る（文献研究）       |
| Tanakaら2013    | 女性の月経症とプレゼンティーズムと医療費との関係                                   |
| Iijima2013     | 企業の精神衛生の取組は好ましい費用便益と関連                                     |
| Suzukiら2014    | 逆流性食道炎は高いアブセンティーズムとプレゼンティーズム、低い労働生産性と関係                    |
| Suzukiら2014    | 高いプレゼンティーズムは精神疾患による欠勤の予測因子                                 |
| Vietriら2014    | うつ労働者の慢性疼痛は高いアブセンティーズムとプレゼンティーズムと関係                        |
| Takuraら2015    | 慢性疼痛は高いアブセンティーズムとプレゼンティーズム、日常活動の障害、医療資源の利用、および生産性の低下と関係    |
| Suzukiら2015    | プレゼンティーズムとうつ病発症ならびに欠勤との関係（前向き研究）                           |

16の先行研究の結果は、本疫学調査の結果と概ね合致することが確認されました。またアレルギーとプレゼンティーズム、運動器・感覚器障害とアブセンティーズムとの関連性のように、本調査の結果を補完する研究も見られました。

参考③：事例調査について



アマゾンジャパン株式会社

『Work Hard, Have Fun, Make History』という社風の元、高い成果を要求するだけでなく、自分たちが楽しみながら働くことで、新しい歴史を創りつづけることを従業員に奨励している。オフィスづくりも社風に基づき設計され、働いて楽しくなるオフィス環境を目指している。定期的に従業員の意見をファシリティ部門が収集し、より良いオフィス環境となるように継続的に改善が図られている。

● ボルダリングウォール

オフィス内で利用できるボルダリングウォールを設置している。専門家の監修を受け、本格的ながら安全性にも配慮された設備になっている。他に、利用に必要な靴の貸出等も行っている。仕事の合間に従業員が積極的な体を動かす機会を提供しており、気分転換にも繋がっている。



体を動かす

● 健康メニューを提供する食堂

食事の量や栄養バランスだけでなく、化学調味料や農薬の少ない食材を使用した食事メニューを提供している。月に1回、食堂でマルシェを開催し野菜の販売等も行っており、私生活を含めた従業員の食生活改善に貢献している。



適切な食行動をとる

伊那食品工業株式会社

伊那食品工業株式会社

時代とともに経営手法は変化しても企業の社会的責任と義務、そして会社は人間のためにあるという本来あるべき姿を忘れない経営をいつの時代も目指している。幸せな従業員がよい仕事をして、お客様に喜んでいただき、地域に貢献することで、多くの人たちから感謝されるようになる、という理念の下で働く環境を整備している。また企業の敷地全体は、公園として整備され地域住民に開放し、レストランやカフェなどの施設も運営している。

● 敷地の清掃活動

毎朝、敷地の清掃活動に従業員が自主的に参加をしている。清掃活動が従業員同士だけでなく地域住民とのコミュニケーション機会にもなっており、社内外の人との良好な人間関係の構築に繋がっている。



コミュニケーションする

● 健康パビリオン

地域住民にも開放している健康パビリオンでは、専任看護師が常駐して血圧、骨密度などの健康状態を測定できる設備を揃えている。従業員が日常的に自身の健康状態を測ることで、健康意識を向上させるきっかけを提供している。



健康意識を高める

# SCSK

## SCSK株式会社

従業員の充実したワーク・ライフ・バランスの実現によって、生産性が高く創造性が豊かな仕事ができ、お客様や社会への貢献に繋がる。それを更に従業員が「働きやすい、やりがいのある会社」と実感する。こうした好循環の実現に向けた、現会長（健康経営推進最高責任者）の思いを推進力として、オフィス環境の整備を含む健康経営の施策を積極的に社内展開している。

### ● 1.5 倍に広くしたデスクスペース

快適性を感じる

移転を機会に従業員のデスク幅を1.5倍に広くしている。デスクが広くなることで、作業効率が良くなったことはもちろん、無理のない姿勢で仕事ができるようになったことで、快適性や従業員の満足感が向上している。



### ● 社内クリニック

健康意識を高める

クリニックをオフィス内に設置している。各種の専門医が交替で診察することで、アクセスよく診断を受けることができ、その場で簡単な処置も受けられる。症状の悪化を早期に防ぐだけでなく、健康状態の測定もできることから従業員の健康意識の向上にも繋がっている。



# 沖縄教育出版

## 沖縄教育出版株式会社

「全員主役の感動創造企業」を企業理念に掲げており、従業員が働きがいを感じて、楽しく仕事ができるオフィス環境をつくることで、従業員の心身の健康づくりと人間としての成長を促すことを目指している。創業者である川畑氏（現・会長）は、従業員一人ひとりが働く意味、仕事の目的を自ら追求し自身の中に落とし込み、自立した個々人が集団となりチームワークを発揮していくことがことが重要だと考えている。自身が病気を煩ったことをきっかけに社員、家族、地域の人に喜んでもらえる会社経営を目指すようになったという。

### ● 社内新聞の配布・掲示

コミュニケーションする

毎日、総務部が社内新聞を作成して、従業員へ配布、オフィスの壁面に掲示をしている。新聞の内容は、職員が毎日提供する「1情報（127文字以内）」により大部分が構成されており、お客様とのエピソード、仕事での工夫、同僚間での感謝など内容は毎日に異なり、全社的な近況を知る機会となるため、従業員の一体感の醸成やコミュニケーションに役立っている。



### ● 従業員による飾り付け

快適性を感じる

職場環境は従業員が考えたアイデアを自ら形にしていける風土があり、会社はその実現を応援している。最近では、キャンペーンを盛り上げる情報共有の掲示や、応接間の緑化に取り組んでいる。「受け身」「やらされ」の意識ではなく、自ら考え工夫する意識の向上にも繋がっている



## SHIMANO

### 株式会社シマノ

企業理念である『人と自然のふれあいの中で、新しい価値を創造し、健康とよろこびに貢献する』という観点から、従業員の健康づくりの一環として自転車通勤の取り組みを環境整備（オフィスや社員寮）と人事制度（自転車通勤手当、ヘルメットや自転車の購入補助制度など）の両面から推進している。現在、約 1/3 の従業員が自転車通勤登録している。また社外に対する自転車文化普及の取り組みの一つとして、自転車通勤による健康づくり推進活動を実施している。

#### ● 自転車通勤のための設備

オフィスの1Fフロアに600台の自転車が収容可能な駐輪スペースを設けており、空気入れや工具等、メンテナンスに必要な設備も充実している。更に、通勤時にかいた汗を流せるように、地下には男女別に大浴場が完備されており、多くの社員が始業前に利用している。

従業員50名を対象に社内検証を行ったところ、週3回以上、自転車に乗った従業員は体重が平均1.7kg、体脂肪率が同1.6%減少していた。また中性脂肪やHDLコレステロール、血圧、血中インスリン値などについても、改善が確認されている。

体を動かす



## DUSKIN

喜びのタネをまこう

### 株式会社ダスキン

創業時より「喜びの種をまこう」を企業スローガンに事業を展開しているダスキン。大阪（吹田市）の本社社屋では、健康、ユニバーサルデザイン、コミュニケーションなど、従業員が快適に仕事できるオフィス環境づくりを心掛けている。

鈴木清一創業者は、「幸せを実現するために、仕事、家庭、趣味、信仰（感謝と反省の心）を持ち、4つのバランスがとれていることが大切」との思いを持ち、創業53年目を迎える今もその願いを大切にしています。

#### ● コミュニケーション空間を大切に するカフェスペース

オフィスの最上階には、取引先様との打合せや、従業員同士のコミュニケーションを図るカフェスペースが設置され、ドリンクや自社商品のドーナツなどが無料で提供されている。打合せや情報交流の場として利用されるこの空間では、新たな発想が生まれることや、従業員同士のコミュニケーションの充実にも繋がっている。

休憩・気分転換する



#### ● 充実したトイレタリー

トイレに、手洗い・歯磨きの啓発ポスターが掲示されている他、清潔なタオルや洗面台を拭くための布巾まで常備している。環境を充実させることで、従業員の手洗い・うがいがいに対する意識を高めたり、環境の清潔さを保つことに役立っている。

清潔にする





## 日本ビジネスシステムズ株式会社

IT業界であるからこそ疎かになりがちな Face to Face のコミュニケーションを経営者が非常に重要視しており、メールや電話ではなくお互いが顔を突き合わせる機会をつくるための取り組みがオフィスにも展開されている。

更に、システムエンジニア等は顧客先への常駐している従業員も多いため、「みんなが帰って来たくなるオフィス」をつくることを目指している。

### ● カフェテリア (Lucy's カフェ)

夜の利用も想定した本格的なカフェテリアをオフィス内に設置している。従業員の「行きつけのお店」になることを目指してイベントやメニューを企画するなど運用面の工夫も盛り込んでいる。毎晩多くの社員が利用しており、普段、顔合わせる機会が少ない従業員同士がコミュニケーションする機会になっている。



コミュニケーションする

### ● フロアを一周する回廊

フロアを1周できるように広い動線確保して、更にカーペットの色を変えて回廊を表現している。フロア内で積極的に歩く機会を促すことで、長時間の座位作業の合間に体を動かす機会を提供している。



体を動かす



## 株式会社パソナグループ

自社の仕事を「人々の心豊かな生活の創造」と捉え、社内でも3つのアクションを通じて、健康経営を実践している。

- [1] 個々のライフスタイルに合わせた「多様な働き方」を創る
- [2] 「働く」を楽しみ、豊かな人生を送るために“ソーシャル・ワーク・ライフ・バランス”実践を支援する
- [3] 夢と志を抱き、自信と誇りをもって働く人財を育む

オフィス環境は、自然との共生をコンセプトに従業員が癒しや季節感を感じられる環境となっている。

### ● オフィス内の自然

単に植栽を置くだけでなく、田や畑なども設けて果物や野菜、フロアごとに異なる香りの花やハーブを育てるなど、従業員が植物に触れて、香り、育てる環境を提供している。植物や土から五感を通じて受け取る刺激によって、従業員がリラックスでき、ストレスも緩和される環境になっている。



快適性を感じる

### ● 育てた野菜も食べられる食堂

昼だけでなく夜も営業している従業員食堂では、社内で栽培した野菜を食べ放題にしている。特に食生活が偏りやすい若手男性従業員の食生活改善に貢献している。



適切な食行動をとる



## 株式会社フジクラ

企業として、従業員の健康を重要な経営資源の一つであると捉え、個人の自発的な健康活動の支援と、組織的な健康活動の推進を行い、「お客様からは感謝され、社会から高く評価され、従業員は生き活きと仕事をしている」企業グループを目指している。社員の健康増進を経営的視点から推進する専門部門（健康経営推進室）を設けて、従業員の健康状態の分析や従業員の活動支援、オフィス環境の整備を実践している。

### ●スタンディングワーク

従業員のデスクに昇降デスクを採用して立って執務作業を行うことや、打合せコーナーの壁面をホワイトボードにして、立って打合せをすることを推奨している。仕事中、長時間座りっぱなしで十分に体を動かすことができない社員の活動量アップに貢献している。

体を動かす



### ●<sup>うんてい</sup>雲梯の設置

共用コーナーの自販機の前に、従業員がぶら下がってストレッチできる雲梯を設置している。柔軟性が低い事業所の従業員に対して、休憩の際などに利用を推奨することで、肩や背中中の筋肉をほぐして、腰痛や肩こりの予防・緩和を図っている。

体を動かす



## 「健康を保持・増進する7つの行動」簡易チェックシート

### Step 1

普段のオフィスでの過ごし方で、該当する項目に○印をつけましょう。  
印をつけたら、A～Gの分類毎に○の数を集計しましょう。

| チェック項目             |    | チェック欄                     | 集計用 |
|--------------------|----|---------------------------|-----|
| 快適性を感じる<br>【A】     | 1  | 自分の体に合わせて椅子の機能を調節している     |     |
|                    | 2  | 室温が快適である                  |     |
|                    | 3  | 作業面が十分に明るい                |     |
|                    | 4  | タバコや強い香水など不快な臭いを感じない      |     |
|                    | 5  | 自分の居場所が確保されていると感じる        |     |
| コミュニケーションする<br>【B】 | 6  | 雰囲気が友好的である                |     |
|                    | 7  | 周囲の人の仕事の内容を把握している         |     |
|                    | 8  | いつも挨拶をしている                |     |
| 休憩・気分転換する<br>【C】   | 9  | よく笑う機会がある                 |     |
|                    | 10 | 仕事の合間に雑談することがある           |     |
|                    | 11 | 仕事の合間に机や身の回りの整理整頓をすることがある |     |
| 体動かす<br>【D】        | 12 | 昼休みは規定通りしっかり休んでいる         |     |
|                    | 13 | 離席するのに周囲の人に気を使わない         |     |
| 適切な食行動をとる<br>【E】   | 14 | オフィス内をよく歩いている             |     |
|                    | 15 | 仕事に間食を時々摂っている             |     |
| 清潔にする<br>【F】       | 16 | 手洗い、うがいをしている              |     |
| 健康意識を高める<br>【G】    | 17 | 自分の健康状態をチェックしている          |     |

補足：集団や組織で分析をする場合、回答者の7割以上が該当する項目に○印をつけましょう。

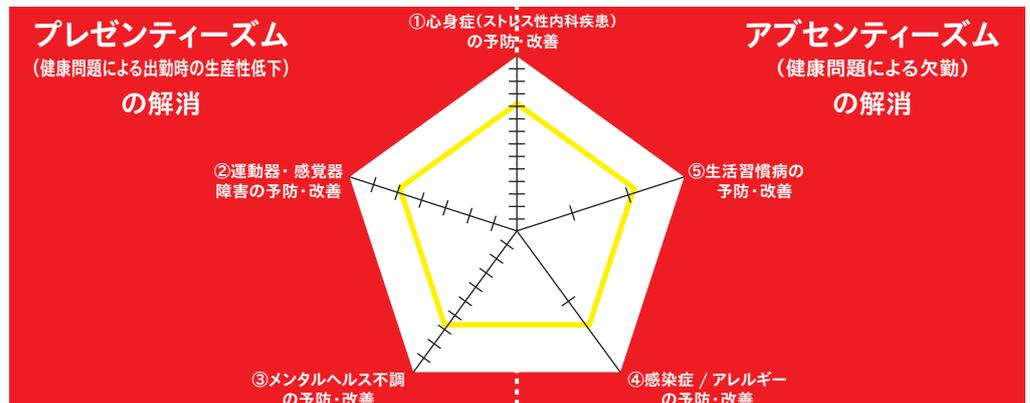
### Step 2

計算方法に従って、  
健康状態の分類毎に  
○印の数を数えましょう。

| 健康状態の分類          | 計算方法    | ○印の数 |
|------------------|---------|------|
| ①心身症の予防・改善       | A+B+C+G | /14  |
| ②運動器・感覚器障害の予防・改善 | A+D+G   | /7   |
| ③メンタルヘルス不調の予防・改善 | A+B+G   | /10  |
| ④感染症・アレルギーの予防・改善 | F+G     | /2   |
| ⑤生活習慣病の予防・改善     | D+E+G   | /3   |

### Step 3

健康状態の分類毎に、  
○印の数の目盛位置を  
線で繋いで、**グラフを**  
作成しましょう。



7割(黄線)以上が合格ラインです。達成できていない項目がある場合は、必要な行動を増やすように心掛けたり、環境改善を図りましょう。

※企業側は、厚生労働省の事務所衛生基準規則も満たすように併せて参照のこと