

株式会社 間口 の取り組み

【Workcise(ワークサイズ)を本社ビルに導入】

大阪港湾健康保険組合と協働で、株式会社 ITOKI (イトーキ) が提唱している「Workcise (ワークサイズ)」を本社ビルに導入いたしました。

ワークサイズとは、からだを鍛えたりする「Exercise (エクササイズ)」と仕事「Work (ワーク)」を組み合わせた造語で、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”のことをさします。特別にトレーニングなどをする訳ではなく、日常を過ごしている**オフィスの環境に小さな健康活動を散りばめる**ことで活動量が上がり**自然に社員の健康づくりにつながる**、そんな取り組みです。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**を促すことを目的としています。

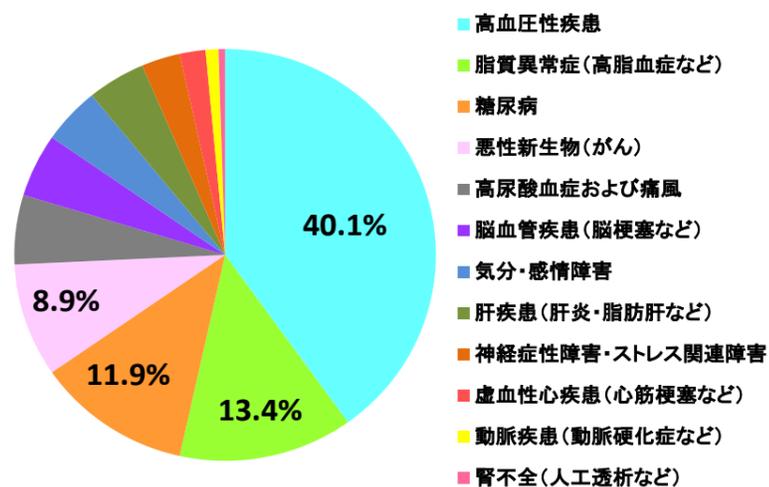
健康保険組合で株式会社 間口の社員の疾病分析をしたところ、医療機関で受診されている方の約75%が「生活習慣病」と言われる**「高血圧症」「脂質障害(高脂血症)」「糖尿病」「悪性新生物(がん)」**で治療を受けられており、また健診でも「生活習慣病」に関する検査で基準値を外れている方が多く見受けられました。

年齢、性別など問わず、生活習慣病は生活習慣を少し見直せば改善が見込める病気なので、日々の生活の中で**社員の皆様に「活動量&リラクゼーション」を意識していただけるような、知らず知らずのうちに健康度が上がるような仕掛け**を健康保険組合から提案いただき、社員の健康度アップのため取り組むことになりました。

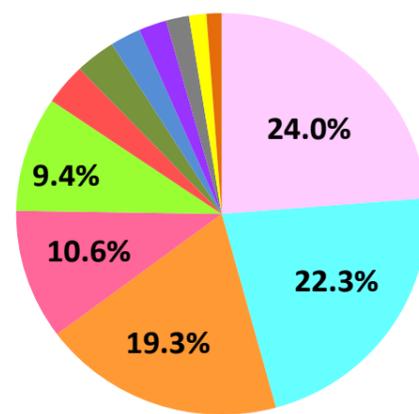
また、階段の踊り場に健康保険組合専用のホワイトボードを設置し、健診の案内や健康づくりイベント開催のお知らせ、そのほか健康情報の発信など健康についての啓発にも努めています。

株式会社 間口様の被保険者 疾病分析 (27.4~27.12 診療分)

病名別罹患(受診)率



病名別医療費割合



【大阪港湾健康保険組合から6つの提案】

健康保険組合から(株)ITOKI 協力のもと、6つのワークサイズの提案をいただきました。

① 積極的に歩く

・階段を利用する

階段を利用してカロリー消費



階段に、オリジナルの健康標語「(例)階段は、一番身近なエクササイズ！」等と消費カロリーのシールを貼りました。
階段を早足でのぼると、ゆっくりのぼる時に比べて**2.3倍**、普通にのぼる時に比べて**1.4倍**もエネルギー消費量が増えます。
筋トレ効果も期待できますよ！

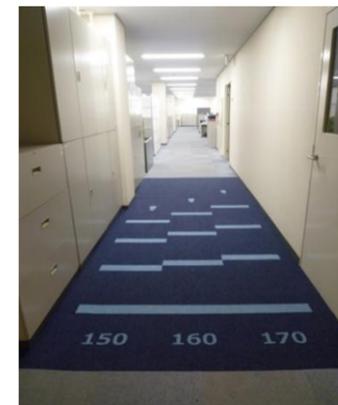
◎階段の消費カロリー(目安)

昇り: 1段 0.1Kcal

下り: 1段 0.05Kcal

・歩幅チェック

歩幅を意識して歩く



色違いのマットを用意し、床に目印を入れました。

意識して歩幅を大きく、普段より少し早く歩きましょう！それだけでエネルギー消費量が**25~30%**増えます。
背筋を伸ばして姿勢よく歩くと、歩幅が広がりますよ！
股関節の柔軟にも、転倒予防(認知症予防)にもなるので、ぜひ意識して歩いてみてください。

◎歩幅(目安)

身長150cm台(平均歩幅55cm) → 設定歩幅(平均+5cm) **60cm**

身長160cm台(平均歩幅65cm) → 設定歩幅(平均+5cm) **70cm**

身長170cm台(平均歩幅75cm) → 設定歩幅(平均+5cm) **80cm**

② 姿勢(ゆがみ)をチェックする

・姿勢チェックミラー



特殊なテープを貼った姿見鏡を設置しました。

からだのゆがみは、筋肉の張りや緩みを生じさせ、疲労の原因になります。
慢性的腰痛や肩こりに悩まれている方、からだのゆがみをチェックしてみましょう！
健康づくりの第一歩は、自分のからだの状態を知ることです！

◎姿勢チェックミラー

ミラーの線に肩のラインを合わせて立って、ゆがみをチェック

③時々、ストレッチする

・席を立ったついでにストレッチ



シールに合わせて手や足をおけば、下図のストレッチができます。
(トイレの空いている場所に、ストレッチスペースを設けました。)
長時間、同じ姿勢で疲れた「カラダ」と「ココロ」をリフレッシュ！
息を止めず、伸ばしているところを意識しましょう。柔軟性を高めることは関節痛や転倒など、将来起こりやすい病気やケガの予防にもつながります。



④立って仕事する ⑤コミュニケーションする

・スタンディングデスク



スタンディングデスクを導入しました。
座って作業するより、立って作業する方がたくさんエネルギーを消費します。また、仕事の効率も上がります。
座っている時間が長い人ほど寿命が短いということをご存知ですか？
短時間の打合せや作業など、通常のデスクより背の高いスタンディングデスクで行うことで筋力アップにつながり、血糖値の改善も図れます！
また、スタンディングデスクでミーティングや相談を行うと、通常の座って行うミーティングより人と人の距離が短くなるのでコミュニケーションの活性化も期待できます。

◎消費カロリー
・立って仕事をする 2. 3Kcal/分
・座って仕事をする 1. 7Kcal/分

⑥リラックスする

・リラックススペース



自動販売機の前に、リラックススペースを設けました。
壁紙とテーブルを木目調のものに替え、フェイクグリーンを取り入れることで“自然を感じられる空間”に様変わり。
会議の休憩時間や昼休みなど、自動販売機に飲み物を買った際にリラックスできる空間を提供しました。
テーブルもスタンディングタイプのものにし、コミュニケーションの活性化にも期待！
「ココロ」の健康を意識したスペースです。

⑦その他の取り組み

・コピー中にストレッチ

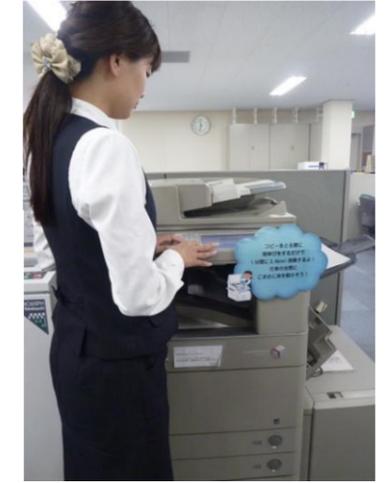
隙間時間を利用して活動量をアップ！



コピー中につま先立ち



(コピー機にPOPを貼っています)



・階段の踊り場にホワイトボードを設置し健康情報を発信

健診の案内や健康づくりイベント開催のお知らせ、健康情報を発信し健康啓発に努めています。

