

「身体が資本」 の、はずなのに。。

健康経営とは

健康経営とは、「企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できる」という企業の基盤に立ち帰り、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践することを意味しています。

従業員の健康管理・健康づくりの推進は、単に医療費という経費の節減のみならず、生産性の向上、従業員の創造性の向上、企業イメージの向上などの効果が得られ、かつ、企業におけるリスクマネジメントとしても重要です。

そうだ、健康に働こう！

健康に配慮されたオフィス環境の構築ポイント

- ① **五感を通じた快適性を提供する空間づくり**
光、音、空気、触感、パーソナルスペースが快適である
- ② **コミュニケーションの取れる空間がある**
気軽に会話ができる雰囲気づくりや他部署の仕事を知る機会がある
- ③ **休憩や気分転換できる空間がある**
リラックススペースやちょっとした遊び、趣味ができる空間がある
- ④ **体を動かせる空間がある**
座ったままの作業を減らしたり、健康器具を使える空間がある
- ⑤ **バランスのとれた食事が取れる**
健康を考えたメニューが提供される食堂などがある
- ⑥ **清潔を推奨する社内の取り決め**
手洗い、うがいの推進、身の回りの片付けに一定の時間を設ける
- ⑦ **健康意識を上げる空間づくり**
自分の健康状態がチェックできる空間を設ける



※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

オカムラが提案するソリューション

座りっぱなしを防ぐ

働き方の中に、立ち姿勢を取り入れる。
座り過ぎ防止が、健康につながる。



カフェテリア

健康の基本となるのが食事です。社員
食堂で従業員の食をサポート。



オフィス照明

快適に作業ができる空間をつくりだす
人と環境にやさしい照明システム。



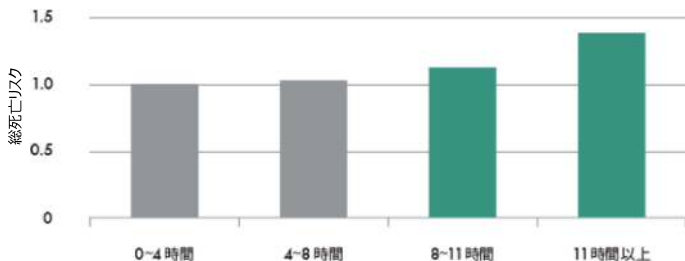
座り時々立ち仕事で健康的に働く

変えてみよう、座り続ける習慣を

座りっぱなしが体に悪いことをご存知ですか？座り過ぎることで健康リスクが高まるという研究結果が世界で報告され、注目が高まっています。そこで、オカムラは+Standingという立ち姿勢を取り入れた新しい働き方をすすめています。

1日の座位時間と死亡リスク

0~4時間を1としたとき



出典：Van der Ploeg HP, Chey T, Korda RJ, et al. Sitting time and all-cause mortality risk in 222 497 Australian adults. Arch Intern Med 2012; 172:494-500

いいことづくめの「座り時々立ち仕事」

労働科学研究所と岡村製作所が行った、工作中的の姿勢が身体に与える影響を検証した試験によると、座りっぱなしや立ちっぱなしと比べて、「座り時々立ち仕事」が眠気、むくみ、疲労を抑制することがわかりました。また、立つことで「動く・歩く」という活動姿勢につながったり、仕事の効率があがるといった効果が得られます。



+Standing

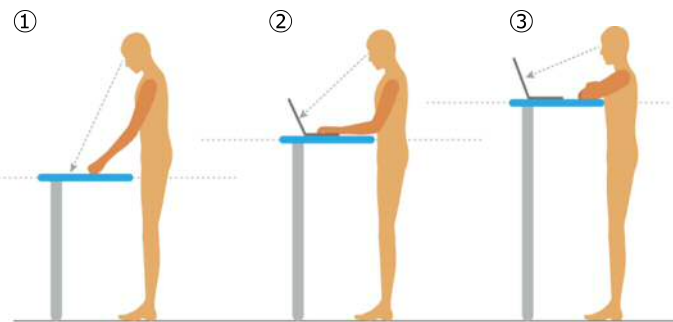
Swift

立ち姿勢を取り入れる。
ワークスタイルが変わる。



詳しくはこちらのQRコードのサイトをご覧ください。

作業内容に合わせてデスクの高さを変える



- ① WRIST HEIGHT：手首ポジション
広い視野で動きのある手作業に最適
- ② ELBOW HEIGHT：ひじ下ポジション
立ち作業基本となる高さ
- ③ ARMPIT HEIGHT：わき下ポジション
細かい物を見る作業に最適

デスクワーク

立って働く、座って働く。ポジションを変えれば、視点が変わる、成果が変わる。



カンファレンス

深い議論も、素早い結論も、メンバーの姿勢によって、意思決定のクオリティは大きく進化する。



ミーティング

ミーティングの目的に合わせて、高さを変える。不思議とアイデアが広がる、意見がまとまる。



エグゼクティブ

報告や連絡は立ち姿勢、重要な相談は座り姿勢で。最適な距離感が部下との交流を活性化する。



食べるだけで終わらない、これからのCafeteriaとは？

社員の健康サポートのみにとどまらないカフェテリア

自然に人が集まるカフェや社員食堂スペースは、単なる食事をする場のみの利用にとどまらず、働くことのできる場として活用されています。仲間や外部の方と交流する場、ひとりでリラックスする場、サードプレイスの使用、企業イメージを向上させる外部との接点となることもあります。Altピアッツァシリーズには、そんな場を構成する家具が揃っています。



Alt Piazza

【Altピアッツァシリーズ】



ソファ・チェア・カウンターやカフェキャビネット等、快適なカフェ空間を設えるためのラインアップが揃っています。詳しくはこちらのQRコードのサイトをご覧ください。



カフェテリアの可能性

何かが生まれる コミュニケーションスペース

仲間とおしゃべりをしたり、外部の方を招いたり、時にはひとりでリラックスしたり…。最近のCafeteria(社食)は多用途に対応する空間であることが求められています。特にコミュニケーションが深まる空間づくりは、社内の風通しをよくして組織全体のパフォーマンス向上等様々な効果も期待されています。

優秀な人材確保のための プロモーションスペース

少子化が進む中、優秀な人材の確保は多くの企業にとっての課題です。セキュリティが重視される昨今、Cafeteriaは数少ない外部にオープンなスペースとして、企業イメージ(VI)を向上させる役割の一端を担っています。Cafeteriaの充実は、人を大切にし、人材に投資している証となり、外部へのアピールにもなります。

カジュアルなミーティングや集中 作業の場としてのサードプレイス

どこでもはたらけるICT環境の整備が進み、今までも増してカジュアルなFace to Faceのコミュニケーションが求められるようになってきています。Cafeteriaでは執務エリアや会議室とは違った雰囲気の中で、打合せや雑談が可能であり、オフィスのなかで第3の執務スペースとしても重要になってきています。



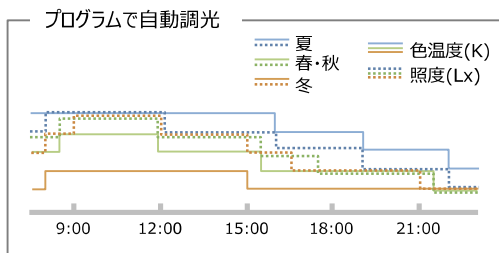
快適な空間で健康的に働く

一日、そして季節の移ろいをオフィスの照明システムに

人間は体内時計に従って朝に目覚め、日中は活動し、夜に眠るというリズムを周期的に繰り返しています。自然環境に適合したこの約1日周期のリズムを「サーカディアンリズム」といい、ビジネスパーソンへの活動にも影響を与えています。そこで、「サーカディアンリズム」に則った照度や色温度の変化をLED照明を用いてオフィスに再現することで、より快適な光環境を創出できます。

THE Office Lighting System

人と環境にやさしい照明システム



執務エリアでの照明環境

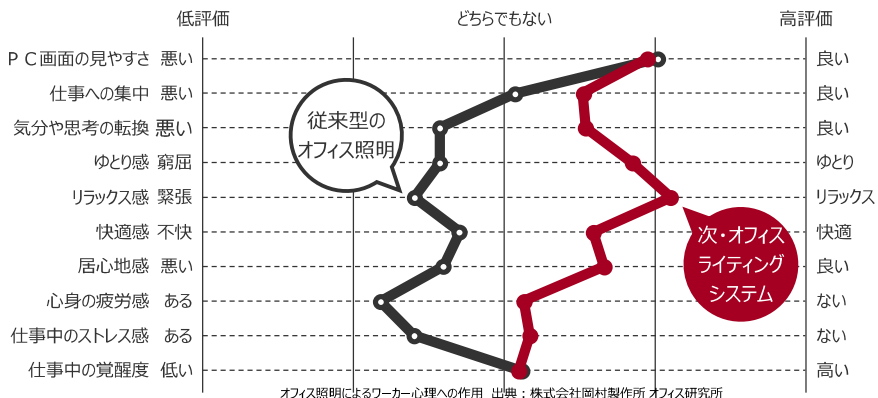
色温度5000K (日の出～午前中)



色温度3000K (日没～夜の照明環境)



次・オフィスライティングシステムと従来型のオフィス照明、それぞれの環境で働くワーカーを対象にアンケート調査を行いました。その結果、次・オフィスライティングシステムは、ワーカーの「PC画面の見やすさ」を損なわず、「覚醒度」(ねむけのなさ)を維持したまま、空間全体に「ゆとり」や「リラックス」といった印象をもたらし、仕事のしやすさに関する「気分や思考の転換」と「仕事への集中」に好作用を与えることがわかりました。従来のオフィスではあまり感じられなかった「ゆとり」感や「リラックス」感があることで、心に余裕ができ、心身の健康により効果を与えます。



オフィス照明によるワーカー心理への作用 出典：株式会社岡村製作所 オフィス研究所

ラインタイプ

オフィス家具に直接照明を組み込むタイプなので、天井照明の位置に束縛されず自由にレイアウトできます。



リフレクター



アッパー＆ダウンライト



ON/OFFスイッチ

クローバータイプ



テーブルセット



フロアスタンド



2灯タイプ



3灯タイプ



4灯タイプ



ON/OFFスイッチ

シェードのセンサー部に手をかざすだけでスマートに点灯・消灯できます。

お問い合わせ先

KAMIHISA
株式会社カミヒサ

大阪市中央区大手通3丁目4番2号
TEL:06-6942-5391 FAX:06-6947-0886
e-mail:info2@kamihisa.co.jp