



PLUS Furniture Company

# 健康経営を実現する オフィス事例集

# 目次

## index

目次・はじめに	1
健康経営を実現するためのオフィスの5条件	2
オフィス事例1：株式会社アソビズム様新・旧オフィス	3
オフィス事例2：日立化成株式会社様	4
オフィス事例3：パナソニック ビジネス・サービス株式会社様	5
オフィス事例4：株式会社ネクスウェイ様	6
まとめ	7

# はじめに

## introduction

「健康経営」への取り組みが、いま注目を集めています。従業員の健康の維持・増進に投資することは、一人ひとりの活力や生産性の向上につながります。その結果として、企業の業績や株価が向上するという経営的な効果が期待されているのです。

また、企業を挙げて健康づくりや健康的な働き方を促進することは、従業員のQOL(Quality Of Life：生活の質を指す概念)も向上させます。そのため、優秀な人材に生き活きと長く働き続けてもらうことが可能になります。少子高齢化が急速に進み、労働人口が減少する日本において、将来に渡って企業が持続的に成長していくためには、健康経営は人材確保の面でも必須の取り組みと言えるでしょう。



## 健康経営を実現するためのオフィスの5条件

## 5 Requirements

オフィスで過ごす時間は1日の6～7割とも言われ、オフィスでの働き方が従業員の健康に与える影響は少なくありません。そのため、健康経営を実現するには、従業員が働きやすいと感じる環境づくりが必要です。本書では、経済産業省の「[健康経営オフィスレポート](#)」(PDF)を参考に、ポイントを5つに分類しました。次ページより、プラスファニチャーカンパニーが手がけたオフィスのなかでも、これらの条件にあてはまった「健康経営オフィス」の事例をご紹介します。



### A 快適性を感じる

空気や温度、照明、音、香りなどの五感で感じる快適性は、ストレスの発生有無に大きく影響を与えます。周囲と適度な距離が保たれ、パーソナルスペースが確保されていることも大切です。



### B コミュニケーションが良好に取れる

あいさつや感謝を交わす、共同で作業を行うなど、同僚とコミュニケーションが良好に取れる環境が必要です。そのような環境があることで、ストレスが軽減され、メンタル面でのバランスも保ちやすくなります。



### C 休憩や気分転換するスペースがある

飲食、雑談、新聞・雑誌を読むなど気分転換を行うことで、運動・感覚障害やメンタルヘルスの不調を防ぐことができます。肉体的な疲れをとるには、休憩や仮眠が取れる環境も必要です。



### D 体を動かすことができる

固定の座席から離れて歩いたり、健康器具が使用できたりと、従業員に体を動かすよう促すことが大切です。活動力をアップさせる環境を整えることで、運動不足が解消されますし、生活習慣病の予防にもつながります。



### E 適切な食事をする環境がある

オフィスでの昼食や間食のとり方は、食生活の質を大きく左右します。生活習慣病の予防や健康増進のために、食事のとり方を工夫できる環境や、適切な食事をするための情報提供が欠かせません。

アソビズムならではの働き方やコミュニケーションスタイルを追求した新オフィス。牧歌的な雰囲気芝生広場、洞穴のようなミーティングルーム、靴を脱いでくつろげる畳敷きの和室など、「アソビゴコロ」を感じさせる空間がいくつも点在します。クリエイティビティを刺激する環境ながら、目に優しい照明計画を採用し、機能性にも配慮しています。また、従業員への配慮も怠りません。従業員が個々の気分に合わせて、体を休めたり、気分転換したり、仕事に没頭したりできる環境づくりがされています。



## A 快適性を感じる



新オフィスの全体照明は、光の当たりをやわらげるため、既存の天井照明は使用していません。執務エリアでは、タスクとアンビエントの両方に使えるスタンドライトで必要な照度を確保し、目にかかる負担を抑えています。

「芝生広場」（執務エリアの中央にある休憩スペース）の天井部分には光膜で空を再現。1日の時間帯に応じた色温度に変化させることで、体へのストレスも軽減されそうです。



## D 体を動かすことができる



旧オフィスには通路上に設けたボルダリングスペースがありました。カラフルでインパクト抜群な視覚効果だけでなく、実際に登ることができる本格仕様。ボルダリングは筋力だけでなく、多くの関節も使ったの全身運動が必要となるスポーツです。仕事に没頭した後は、休憩がてらボルダリングで全身を動かせば、すっきりリフレッシュ。体を動かすことで、思わぬ良いアイデアが浮かぶ効果も期待できそうです。

「社会やお客さまの驚きを実現へ」を企業スローガンに掲げる日立化成は、未来へ向けた挑戦の風土づくりとして「WOW-BB (Working On Wonders Beyond Boundaries) 活動」に取り組んでいます。その一環として、総務グループは「コミュニケーションの活性化」を推進。2013年にフリーアドレスを導入しましたが、「コミュニケーションが取りづらくなった」という社内の声から、再び集まる場所が必要と考え、5 TSUBO CAFE(※)を導入しました。

※5 TSUBO CAFEはプラスファニチャーカンパニーの商品です。  
詳細はウェブサイトをご覧ください。



## B コミュニケーションが良好に取れる



※ 無断転載、再配布、編集を禁止します

フリーアドレスで分散した従業員が、「5 TSUBO CAFEで会いましょう」を合言葉に、集合する場所として利用しています。昼食時には、外出の時間のない従業員も弁当を買いに立ち寄るため、部門や職種を越えて大勢の人が集まり、立ち話から新しいコミュニケーションが生まれているようです。5 TSUBO CAFEに常設のiPadでは、従業員紹介が見られるなど、対話を生む工夫も欠かしません。



## C 休憩や気分転換するスペースがある



オフィスに自販機がないため、多くの人が飲料やお菓子を買いに5 TSUBO CAFEを訪れます。社内放送でのPRや人気投票で選んだコーヒーマシンの設置、無料試飲会など、足を運びたくなるしかけやコンテンツを定期的にアップデートしています。そうしたサプライズが従業員の気分転換につながり、休憩時間ということもあって、「このマシンの使い方は？」「これおいしかったですよ」と気軽な雑談が生まれています。

松下幸之助の有名な言葉「衆知を集める」のとおり、パソナ・パナソニックビジネスサービスでは、たくさんの人の知恵や意見を取り入れて、良いものを生み出していこうという気風がもともと社内のベースにあります。そして、知恵とは会議だけでなく雑談からも生まれるものだと捉えています。そこで、新しいオフィス作りのコンセプトのひとつに、「従業員同士がコミュニケーションを取りやすいこと」を掲げ、従業員同士が交流するスペースの象徴として、5 TSUBO CAFEの導入を決めました。



## B コミュニケーションが良好に取れる



5 TSUBO CAFEのスペースは、仕事に没頭したいときや、ミーティング、リフレッシュの時間、ランチタイムなど幅広く活用されています。執務フロアよりもこちらのスペースの方が周りの目が気にならないため、フランクに話せるのだといいます。全国の他拠点から訪れた従業員も利用するため、思わぬ新しいコミュニケーションが生まれることも。立ち姿勢になれるので、軽い運動がてらに訪れても良さそうですね。



## E 適切な食事をする環境がある



5 TSUBO CAFE周辺スペースでくつろぎながら食事をすることも出来ます。昼食時には6つのフロアから従業員が集まって、楽しく過ごす場所となっています。フロアから移動することで、積極的に歩く機会にもなっているのではないのでしょうか。落ち着いて食事のできるボックス席の用意もあり、従業員間では「ファミレス」という愛称で親しまれています。

オフィス環境の改善の始まりは、有志による社内プロジェクトでした。コミュニケーションを取りやすくするには、いつでも誰もが気さくに話せる環境づくりが必要であると考え、「ハーフタイム」（これまでの休憩スペース）の見直しに取り組みました。2016年6月、5 TSUBO CAFEの導入とともに、内装もリニューアル。プロジェクトメンバーは継続して、イベントの企画・運営を行い、人が集まる空間づくりを推進しています。



## B コミュニケーションが良好に取れる



社内で気さくにコミュニケーションできる環境をつくるため、空間づくりチームと運営チームで構成される社内プロジェクトを発足。部門や業務の枠を超えて気軽に交流できる空間が完成しました。空間をプロデュースするプロセスそのものを、メンバー全員が楽しみながら行ったことで、メンバー間の結束が強くなるという良い効果も得ることが出来ました。



## C 休憩や気分転換するスペースがある



朝から晩まで従業員がいる会社のため、食事をしたり、仮眠をしたりといった休憩場所が必要です。当初、「ハーフタイム」は自由に利用できるスペースでしたが、限られた人しか使っていないという課題がありました。

5 TSUBO CAFEを導入して、誰もがリラックスできる空間づくりを実現。「わざわざ行きたくなる場所」に変えることに成功しました。

従業員の健康管理や健康づくりの推進は、経営面での企業価値を向上させるだけでなく、企業イメージそのものの向上や、労働力の確保が難しくなる将来に向けてのリスクマネジメントとしても重要な取り組みです。

昨今、ご相談いただく多くの企業様に共通するお悩みは「社員コミュニケーションの活性化」です。ITの発達や働き方の多様化によって、社内コミュニケーションが希薄になっていると感じている方が多いようです。実際、彼ら自身がオフィスリニューアルのプロジェクトを立ち上げた事例もありました。

健康経営への取り組みは、従業員が自発的に活動することに意味があります。表面的にオフィス環境や制度を整備していても、そこにわくわくするようないしかけや楽しめるコンテンツがなければ、本質的な健康経営とは言えないでしょう。今回ご紹介した「5 TSUBO CAFE」を導入した企業様でも、従業員を巻き込んだ運営や企画のさらなる展開を検討中と聞きます。人口減少の進む社会において、こうした健康経営に向けた負担は企業の成長戦略であり、「コスト」ではなく未来への「投資」と言えるでしょう。

健康経営の実現は、従業員のモチベーションアップや組織の活性化にもつながります。

いまこそ、オフィス環境の見直しが必要です。



# PLUS Furniture Company

<https://kagu.plus.co.jp/>

働き方のヒントを探すオフィス見学

プラス オフィス見学

