

# 健康が「見える」オフィス空間

## ■運動の場所と機会を提供



月1回のオフィスエクササイズ「おふいえく」の継続実施  
コミュニケーション活性化にもつながっている

スポーツインストラクターによる本格指導



バランスボールでデスクワークを行う



トランポリンで  
頭と気分を切り替え

## ■健康に配慮した仕掛け



緑視率（視界に占める緑・植物の割合）に注目し10~15%グリーンを配置



スタンドミーティングで時間短縮

## ■健康を意識した掲示物

肩甲骨周りのストレッチで  
肩こり解消！

肩甲骨は、背骨から腕まで、全身の動きを支える重要な役割を果たしています。肩甲骨の柔軟性を高めることで、肩こりを解消し、姿勢を改善することができます。

**肩甲骨のストレッチ方法**

- 両手を頭の後ろで組み、肘を上げて後ろに引き出す。
- 息を吐きながら、肩甲骨を後ろに引き出す。
- 肩甲骨が伸びるまで、30秒間保持する。
- 両手を頭の後ろで組み、肘を上げて後ろに引き出す。
- 息を吸いながら、肩甲骨を元の位置に戻す。
- 肩甲骨が伸びるまで、30秒間保持する。

藤崎4棟の階段と消費カロリー

階段1段あたり昇りで0.1kcal消費

階数	階段数	消費カロリー (kcal)
4階	23段	2.3kcal
3階	23段	2.3kcal
2階	23段	2.3kcal
1階	27段	2.7kcal
50段	50段	5.0kcal
73段	73段	7.3kcal

# 健康が「見える」オフィス空間

## ■リフレッシュコーナー



BGMスピーカー、血圧計、体重計なども設置  
気軽にセルフメンテナンス



## ■お手洗い



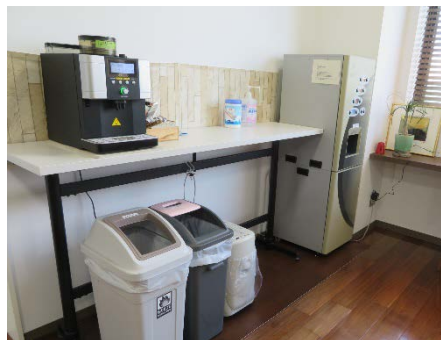
インテリアに馴染む個人ボックスを設置



可愛い台拭きでいつも清潔  
落ち着いた空間でホッと一息



自己啓発文庫で  
頭の切り替え



コーヒーマーカー、給茶機、  
ウォーターサーバーを自由に使える

## 運用を維持するために

- ・社員提案制度（イントラによる意見聴取）  
トランポリン導入、リフレッシュルームのBGM、緑視率に配慮したオフィス緑化などを実施した。
- ・衛生委員会  
管理職と従業員が月1で意見交換を行うことで、オフィス環境の改善をはかっている。
- ・維持運営チーム  
総務部を中心としたメンバーが日常のオフィス環境維持を行っている。