

オフィスに workcize(ワークサイズ)を導入しました

「Workcize (ワークサイズ)」（株式会社 ITOKI (イトーキ) 様が提唱) 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、特別にスポーツジムで運動などをするのではなく、例えば、立って仕事をする、社内メールで済ますのではなく相手の席まで歩く、といった「仕事にも健康にも良い行動」のことを言います。

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、自然に活動量が上がり、健康度がUP、仕事の効率もUP、仕事にもカラダとココロにも良い効果が得られます。

Healthy company project (ヘルシーカンパニープロジェクト)

これは大阪港湾健康保険組合様が実施する、ヘルシーカンパニープロジェクトの一環として、事業所と健康保険組合様が協力して事業所で働く方々の健康を応援するプロジェクトです。

健康保険組合様が保有する健診結果と医療費データ(レセプト)などから事業所の健康課題を分析して、健康改善につながるような取り組みを事業所単位で行います。

弊社では下記のようなルームランナー、健康器具、壁にストレッチポイントの装飾、姿見で姿勢をチェック、歩幅チェックのマットなどを設置していただきました。

