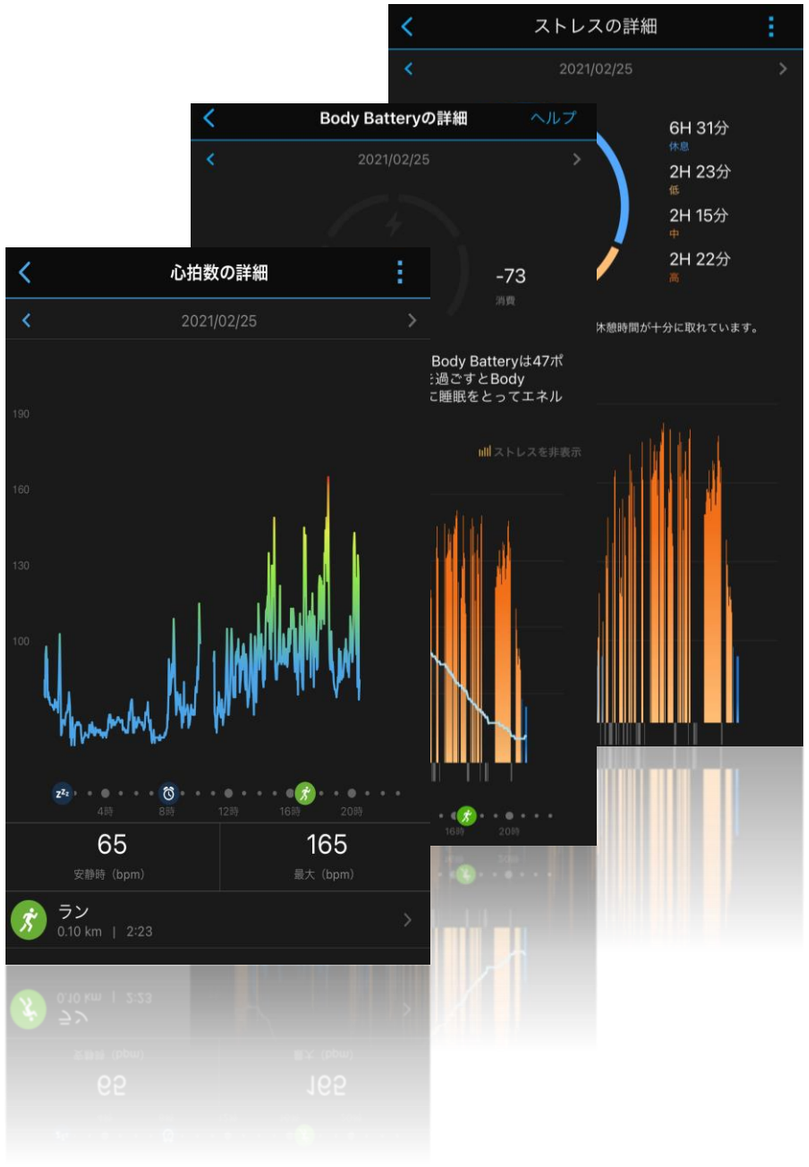
Vivosmart4　powered by Garmin

事例：小西屋「活用計画」

All Rights Reserved, Copyright © 2021 Konishiya Co., Ltd.

目次

- 1.導入の動機
  - ストレスチェックの義務化
  - 適所適材の実現
  - 熱中症対策
- 2. 活用計画（2021年度）
  - 導入対象
  - 導入目的
  - 活用方法
- 3.まとめ

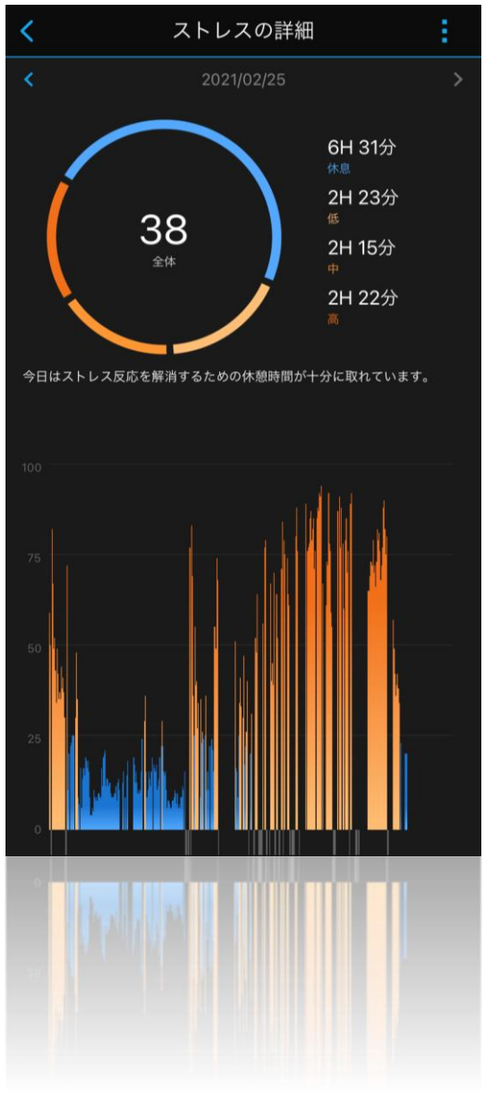




All Rights Reserved, Copyright © 2021 Konishiya Co., Ltd.

Vivosmart4　powered by Garmin

1.導入の動機



All Rights Reserved, Copyright © 2021 Konishiya Co., Ltd.

1.導入の動機

ストレスチェックの義務化	弊社は50人未満なので努力義務 秋山が過去にパワーハラスメントを受けた経験から、自己申告は信用できないと考えるので**「客観データ」でストレスチェック**をしたいから
適所適材の実現	アセスメント（資質分析）で適所は把握できるが、本当に適所なのかを確認するのにストレス測定が活用できると考えたから
熱中症対策	因果関係は不明だが、**心拍数の計測**により、熱中症の症状が出る直前に把握できるのではないかと考えたから

All Rights Reserved, Copyright © 2021 Konishiya Co., Ltd.

Vivosmart4　powered by Garmin

2. 活用計画（2021年度）



All Rights Reserved, Copyright © 2021 Konishiya Co., Ltd.

2. 活用計画（2021年度）：導入対象

1. 第一段階：役員（秋山・荒井）
2. 第二段階：社員（2名）
3. 第三段階：業務委託契約者（職人）10名程度



All Rights Reserved, Copyright © 2021 Konishiya Co., Ltd.

2. 活用計画（2021年度）：導入目的

熱中症対策

ストレスチェックの義務化	弊社は50人未満[redacted]務 自身のパワー[redacted]受けた経験から、自己申告は信用できない ので**「客観デー[redacted]スチェック**をしたいから
適所適材の実現	アセスメント[redacted]所は把握できるが、本当に適所なのかを 確認するのにスト[redacted]が活用できると考えたから
熱中症対策	因果関係は不明だが、**心拍数の計測**により、熱中症の症状が出る直前に 把握できるのではないかと考えたから

ただし、心拍数よりも**「ストレス」「Body Battery」**を測定したほうが
より分かりやすい基準になるので、この２つをもとに熱中症対策を計画

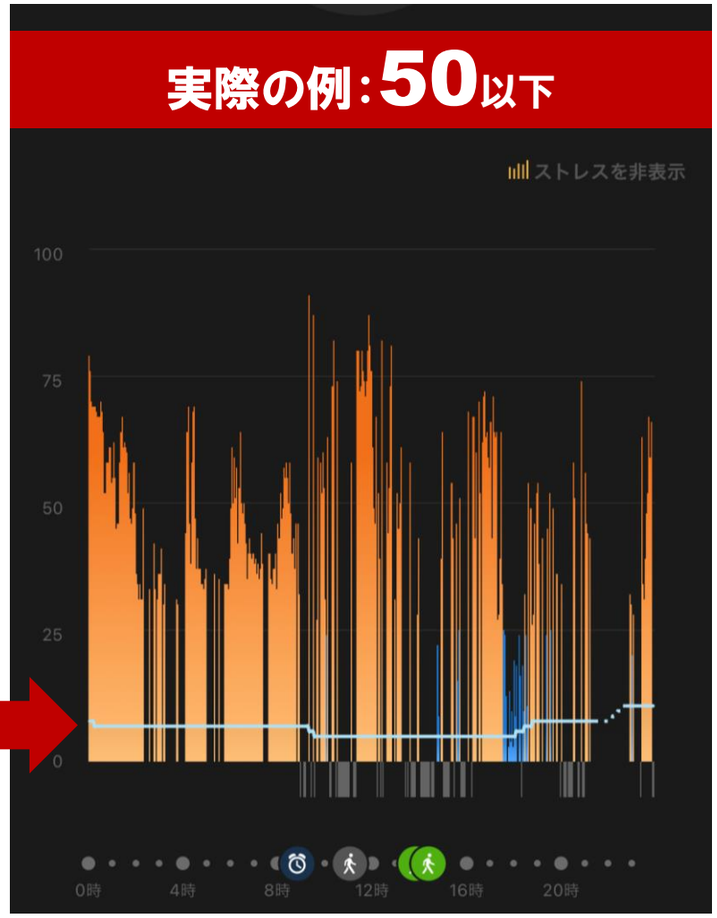
All Rights Reserved, Copyright © 2021 Konishiya Co., Ltd.

2. 活用計画（2021年度）：活用方法

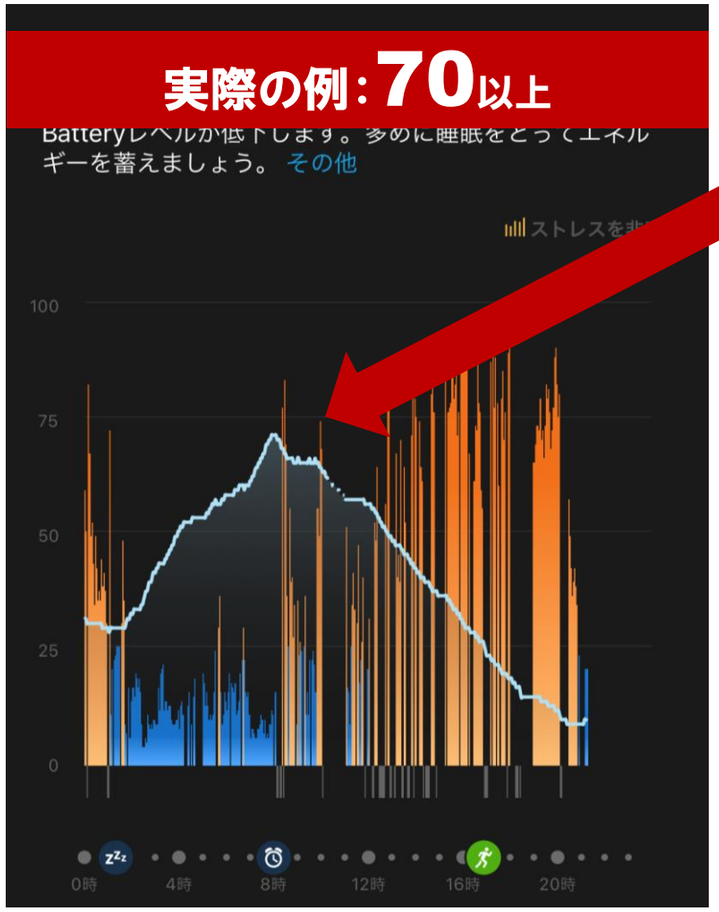
■ Body Battery を基準に対策（毎朝現場で相互チェック）

- 50を切っている場合は、控えめに業務遂行＝熱中症にかかりやすい状態と推測
- 70以上は生産性向上を意識して業務遂行

睡眠で「10」
程度まで回復



［体験者（秋山）の感想］
とにかく体が重くつらい。眠気が強い。生産性が著しく落ち、一日をムダにしたような感覚になる。



睡眠で「75」
程度まで回復

［体験者（秋山）の感想］
体が軽く調子が良い。眠気はなし。一日を全力で取り組めて、生産性が上がる。

All Rights Reserved, Copyright © 2021 Konishiya Co., Ltd.

2. 活用計画（2021年度）：Body Battery を上げる生活習慣指導

■ 睡眠改善と運動習慣

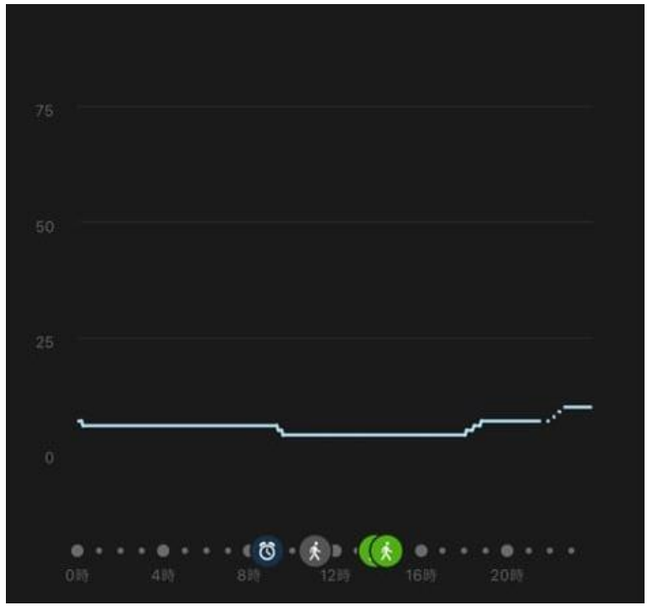
- 日中のストレス量と睡眠の関係＝日中のストレスを減らす配置
- ストレスと睡眠の関係＝睡眠中にストレスを抑える習慣づくり

  ✓就寝直前のスマートフォン／アルコールやカフェインの摂取を避ける

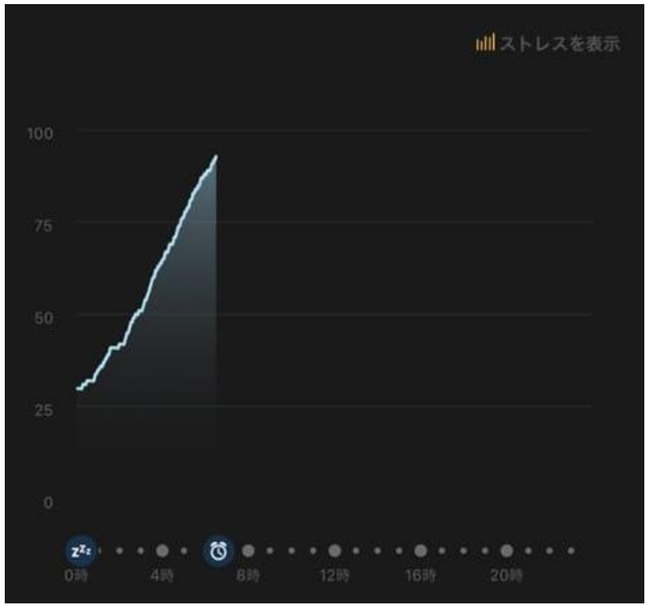
  ✓マインドフルネス（瞑想）や深呼吸を行う
- 運動習慣をつくる

［体験者（秋山）の睡眠改善の前後の違い］

Before



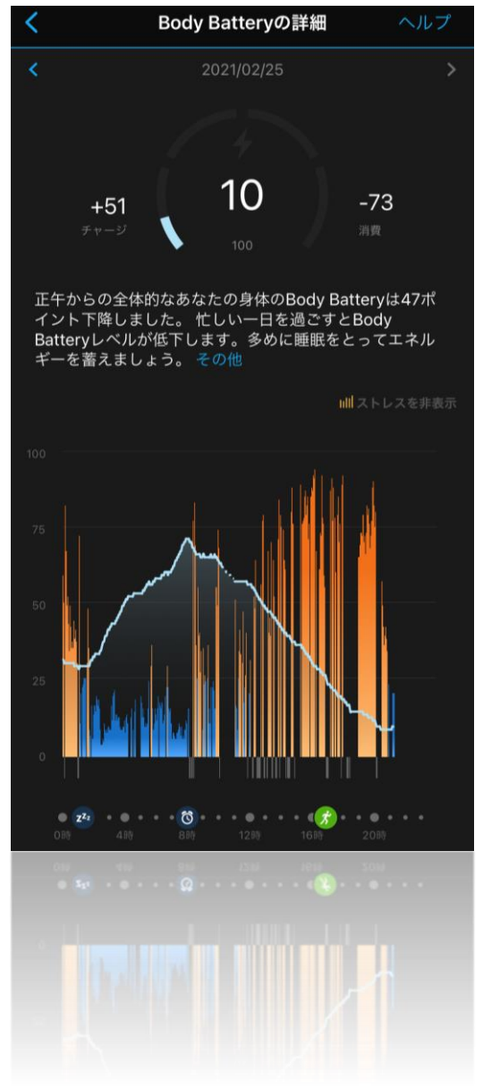
After



All Rights Reserved, Copyright © 2021 Konishiya Co., Ltd.

Vivosmart4　powered by Garmin

3. まとめ（小西屋の活用法）



All Rights Reserved, Copyright © 2021 Konishiya Co., Ltd.

3.まとめ（小西屋の活用法）

Body Battery基準の熱中症対策	心拍数よりも睡眠の質と量が関係する**Body Batteryを基準に熱中症対策**をするのが良いと感じた
Body Battery毎朝現場チェック	Body Batteryのチャージ量で体の調子が変わるので、**毎朝現場で確認**し、その日の動き方を考えるのが対策として最良と考える
不安全行動の予防	チャージ量が低いときは、疲労感から不安全行動を無意識に取る可能性があるので、控えめに動くことで**不安全行動の予防**になると考える
精神疾患の発見	Body Batteryのチャージ量がなかなか上がらない場合は、**精神疾患や生活の悪習慣**が考えられるので、本人と相談する必要があると考える

All Rights Reserved, Copyright © 2021 Konishiya Co., Ltd.



Vivosmart4　powered by Garmin

事例：小西屋「活用計画」

All Rights Reserved, Copyright © 2021 Konishiya Co., Ltd.