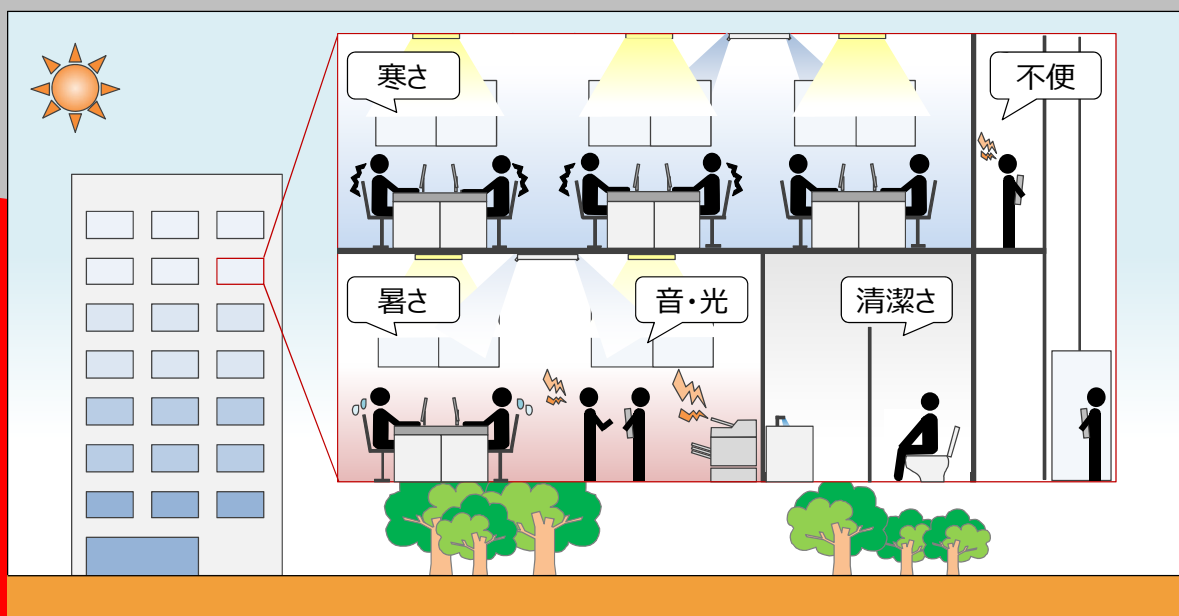


オフィス健康性評価ツール

# CASBEE オフィス健康チェックリストの概要

Comprehensive Assessment System for Built Environment Efficiency

あなたのオフィスの健康性をチェックします



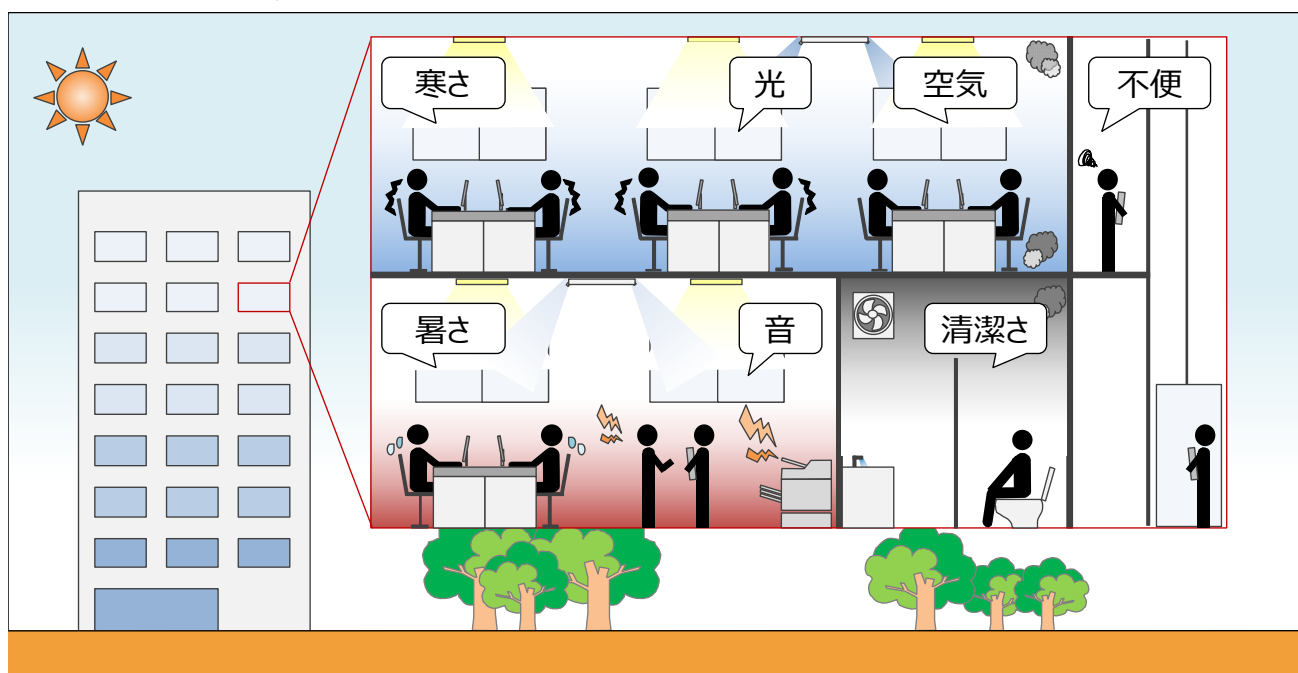
発行：一般社団法人 日本サステナブル建築協会  
JSBC (Japan Sustainable Building Consortium)

## CASBEE-オフィス健康チェックリストとは

### ■ 住まい、コミュニティの性能だけでなく、 オフィスの環境も人の健康に影響を与えます

近年、住まいのみならず、職場環境や地域環境を含めた社会環境の整備による健康増進への働きかけが注目されています。特にオフィスワーカーにとってオフィスは多くの時間を過ごす場所であり、ワークプレイスやそこでの働き方はワーカーの健康面だけでなく、知的生産性へ影響を与える可能性があります。これまで、執務者の周辺環境や働き方が心身の健康状態や活力、仕事のパフォーマンスに影響を与えることが示されており、企業経営を考えるうえでオフィス環境の整備に取り組む等の、健康経営が重要視され始め、様々な取り組みが戦略的に実践されています。

オフィスの中で暑さや寒さを感じる、建物内での設備が充実していない、不衛生さを感じる、安全性が十分でない・・・このようなオフィスについては、「機能促進要因の充足」と「機能阻害要因の除去」によってできる限り環境などを改善し、快適で安心・安全なオフィス環境を作ることで、ワーカーの健康維持増進を図ることが求められています。



### ■ CASBEE 健康チェックリストのオフィス版

オフィス健康チェックリストは、オフィスにおけるワーカーの健康影響要因について、ワーカーの主観評価により状態を把握するための簡易診断ツールです。オフィスの環境が健康や知的生産性に大きな影響を与えることから、健康に悪影響を及ぼさない周辺環境を実現するために、先に公開された、住まいのための「CASBEE-住まい健康チェックリスト」や「CASBEE-コミュニティ健康チェックリスト」のオフィス版として開発されました。チェック項目は容易に回答できるように設定しているため、あらゆるワーカーでも評価可能です。まずはチェックしてみてください。そこで健康や知的生産性に影響を与えるものに気づき、改善へのステップを踏み出してみましょう。



## オフィス健康チェックリストの概要

### ■ オフィス健康チェックリストの位置づけ

主に建物で働くワーカーが、健康で生産的に働くための環境性能を、建築設計者や施工業者等の専門家が評価する“客観”評価ツールとして、CASBEE-ウェルネスオフィス（以下、CASBEE-WO）が開発されています。この評価ツールは、従来のCASBEE-建築等とは異なり、ワーカーにより近い場所にある専有部の内装や什器計画、テナントビルに入居したテナント入居組織の取り組みまで評価範囲としています。評価項目は、Ⅰ.建物の基本性能（Ⅰ-(1)健康快適性、Ⅰ-(2)利便性向上、Ⅰ-(3)安全性確保）、Ⅱ.運営管理、Ⅲ.プログラムに分類されています。

一方、“客観”評価ツールであるCASBEE-WOの評価項目を参考に、“主観”評価ツールとして開発されたのがCASBEE-オフィス健康チェックリストです。質問項目は51問で、さらに重要項目のみを抽出した全16項目の簡易版も開発しています（以下の質問項目表に該当項目を記載）。この評価ツールでは、建築関係者のみならず、あらゆるワーカーがオフィス環境の満足度、整備状況等を評価することが可能となっており、チェックリストの回答結果より、企業のオーナー等がオフィスにおける問題に気づき、改善につなげることが期待されます。

### ■ オフィス健康チェックリストの質問形式について

#### ■ 設問方式

【機能促進要因の充足】

例) 緑を感じることでできる植栽などがある

非常に 3点  
よく当てはまる

やや 2点  
当てはまる

あまり 1点  
当てはまらない

まったく 0点  
当てはまらない

✕

【機能阻害要因の除去】

例) 作業スペースや収納場所が狭いと感ずること

3点  
ない

2点  
めったにない

1点  
たまにある

0点  
よくある

✕

### ■ 質問項目 1. オフィス内の特に作業場所（主に滞在するデスクなど）の環境や設備の状況について

大項目	質問内容	客観評価項目との対応(※1)	簡易版該当項目
機能促進要因の充足 (ポジティブ要因の充足)	1 緑を感じることでできる植栽などがある	Ⅰ-(1)	
	2 快適に立ち仕事ができるデスクが導入されている	Ⅰ-(1)	
	3 作業・休息のどちらにも適した椅子がある	Ⅰ-(1)	
	4 オフィス内から外の景色を楽しむことができる	Ⅰ-(1)	
	5 空間の解放感を感じる	Ⅰ-(1)	
	6 屋外に接した開閉可能な窓が十分に導入されている	Ⅰ-(1)	
	7 働きやすい内装・インテリアとなっている	Ⅰ-(1)	●
	8 日々のワークスタイルに合ったデスクを自由に選択できる	Ⅰ-(1)	
	9 日中、屋外からの光を感じる	Ⅰ-(1)	
機能阻害要因の除去 (ネガティブ要因の除去)	10 作業スペースや収納場所が狭いと感ずること	Ⅰ-(1)	
	11 暑さや寒さによって不快に感ずること	Ⅰ-(1)	●
	12 空調の気流を不快に感ずること	Ⅰ-(1)	
	13 空気の乾燥やジメジメ感を覚えること	Ⅰ-(1)	
	14 空気のだよみや埃っぽさ、嫌な臭いを感ずること	Ⅰ-(1)	●
	15 明るさのムラを感ずること	Ⅰ-(1)	●
	16 作業スペースが暗いと感ずること	Ⅰ-(1)	
	17 日差しや照明器具がまぶしいと感ずること	Ⅰ-(1)	
	18 外部の音などが気になること	Ⅰ-(1)	
	19 他の人の会話や設備機械音が気になること	Ⅰ-(1)	

※1 客観評価ツールCASBEE-WO（2018年版）の評価項目と対応している。

（Ⅰ:建物の基本性能、Ⅱ:運営管理、Ⅲ:プログラム、Ⅰ-(1):健康・快適性、Ⅰ-(2):利便性向上、Ⅰ-(3):安全性確保）

## ■質問項目 2. オフィスもしくはビル全体の環境や設備について

大項目		質問内容	客観評価項目との対応(※1)	簡易版該当項目
機能促進要因の充足 (ポジティブ要因の充足)	20	利用しやすいリフレッシュスペースがある	I -(1)	●
	21	利用しやすい食事・喫茶場所がある	I -(1)	
	22	利用しやすいミニキッチンなどがある	I -(1)	
	23	状況に応じて打ち合わせスペースを選択することができる (会議室, 打ち合わせブース等)	I -(2)	
	24	利用しやすい場所に配置された階段がある	I -(2)	
	25	利用しやすい仮眠をとるためのスペースがある	I -(2)	
	26	利用しやすい社内情報共有インフラがある	Ⅲ	●
	27	利用しやすい会話を促進する空間がある (ホワイエ, ラウンジ等)	I -(2)	●
	28	待ち合わせや会話がしやすいエントランスホールがある	I -(2)	
	29	ビル内でバリアフリー化が進んでいる	I -(2)	●
	30	日々の運動を促進するための設備が充実している (ロッカー, シャワー室, 駐輪場等)	Ⅲ	
	31	設備等が充実した、快適なトイレがある	I -(1)	●
	32	安全で快適なエレベーターがある	I -(2)	
機能阻害要因の除去 (ネガティブ要因の除去)	33	水道水に嫌な味やにおいを感じる事	I -(3)	●
	34	トイレで待つこと	I -(1)	
	35	エレベーターで待つこと	I -(2)	
	36	コンセント容量, 配線等に不満を感じる事	I -(2)	●
	37	通信ネットワークにストレスを感じる事 (通信のスピード, Wi-Fi 接続環境等)	I -(2)	
	38	打合せスペースが足りないと感じること (会議室, 打ち合わせブース等)	I -(2)	●

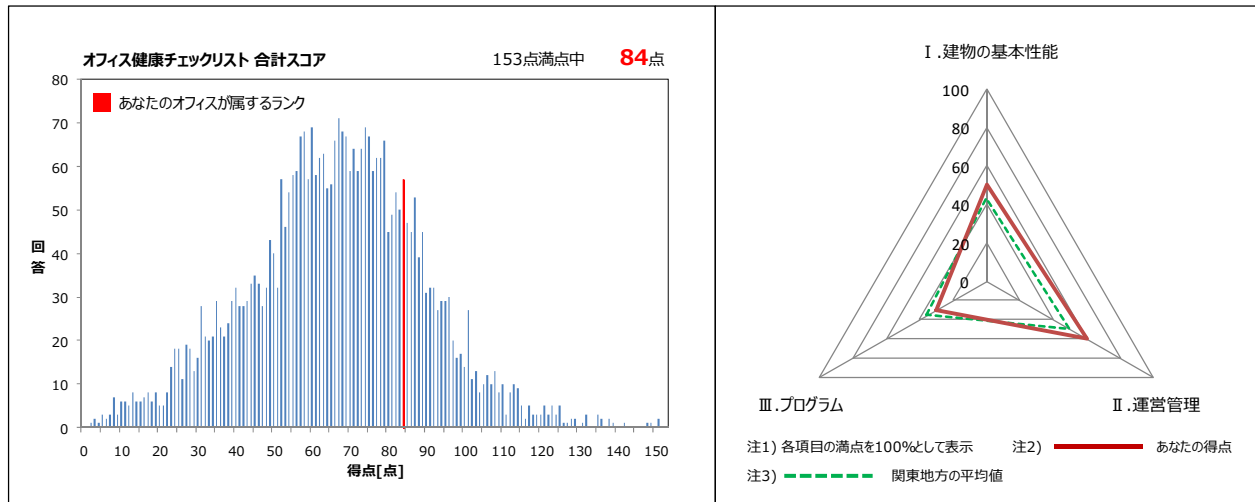
## ■質問項目 3. 入居ビルでの取り組みや所属する組織について

大項目		質問内容	客観評価項目との対応(※1)	簡易版該当項目
機能促進要因の充足 (ポジティブ要因の充足)	39	オフィスもしくはビル環境改善のための定期的なアンケートが行われている	Ⅱ	
	40	メンタルヘルス維持・向上のための十分な取り組みが行われている (ストレスチェックの実施等)	Ⅲ	
	41	分煙・禁煙に対する十分な取り組みが行われている	I -(1)	
	42	充実した健康増進プログラムが実施されている (クラブ活動・フィットネスクラブ利用等への費用補助)	Ⅲ	●
	43	階段の利用を促進するための掲示が充実している	I -(2)	
	44	建物周辺に快適な緑地スペースがある	I -(1)	
	45	まちなみや周辺の建物と景観が調和している	I -(1)	●
	46	定期的に避難訓練が実施されている	Ⅱ	
	47	非常時対応マニュアルが作成されており、十分に周知されている	Ⅱ	●
機能阻害要因の除去 (ネガティブ要因の除去)	48	防犯上、不安を感じる事	I -(1)	
	49	災害時や緊急時に不安を感じる事	Ⅱ	
	50	ビル全体を通して、不衛生さを感じる事	Ⅱ	●
	51	ビル全体の管理・運営方法に対して、不満を感じる事	Ⅱ	

## オフィス健康チェックリストの活用方法

### ■ オフィス健康チェックリストは、オフィスの健康度を診断します

オフィス環境等に関するチェック項目に答えるだけで、健康や知的生産性に影響を与える要素を見つけることができます。また、関東地方のオフィスに勤務する、約 3,500 名のオフィスワーカーに対して行ったアンケート調査に基づき、オフィスの健康ランキングを確認でき、さらに合計スコアが算出されるだけでなく、オフィスを構成する要素ごとのスコアを関東地方の平均値と比較することができます。あなたの勤務するオフィスで充実している要素、配慮すべき要素をチェックしてみましょう。



### ■ オフィス健康チェックリストの活用場面

CASBEE-オフィス健康チェックリストの活用は、主に以下の3つの場面を想定しています。また、オフィス健康チェックリストのみならず、関連調査票を同時に使用することで、職場環境さらにはオフィスで働くワーカーの健康改善につながることが期待されます。

活用場面	関連調査票の構成
<b>1) 建築主・設計者・施工者・ビル管理者</b> 入居企業に対して本チェックリストなどによる調査を実施し、当該オフィスの改善、新たな設計・施工・管理に生かす。	<b>I) オフィス健康チェックリスト</b> ①標準版（51項目）、または簡易版（16項目）
<b>2) 入居企業（総務部等）</b> 社員に対する職場環境評価を定期的に行い、健康経営のPDCAにおける職場環境の維持・改善に生かす。	<b>II) 住環境調査票</b> ②CASBEE-住まい健康チェックリスト簡易版（10項目） ③CASBEE-コミュニティチェックリスト簡易版（8項目）
<b>3) 入居企業の産業医</b> 産業医による職場巡視の際の「職場環境調査票」として活用し、入居企業の経営層への助言に生かす。	<b>III) 社員の個人属性調査票</b> ④WFun（労働機能障害評価）（7項目） ⑤主観作業効率（1項目） ⑥個人属性（性別、年齢、職位、業務内容、生活習慣、睡眠、健康状態等）

# ウェブサイト上でオフィス健康チェックリストを利用する方法の解説

## ■ オフィス健康チェックリストはウェブサイトで利用できます

CASBEE のウェブサイトを開きます。  
<https://www.jsbc.or.jp/research-study/casbee.html>

下にスクロールし「CASBEE-健康チェックリスト(すまい、オフィス、コミュニティ)」をクリック。

「オフィス健康チェックリスト評価ソフト(Excel)のダウンロード」をクリックして、Excel データをダウンロード。

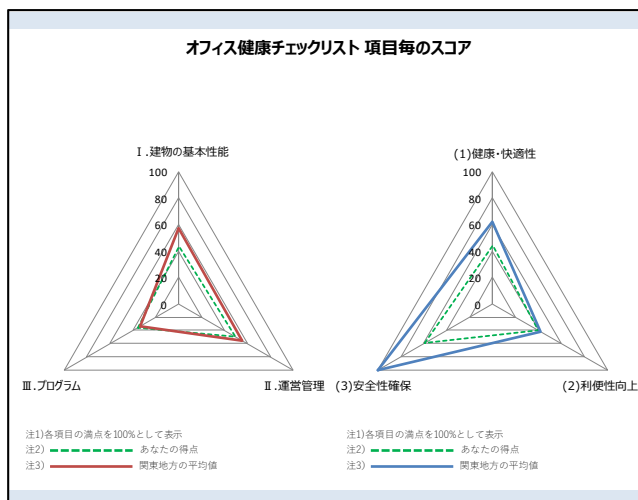
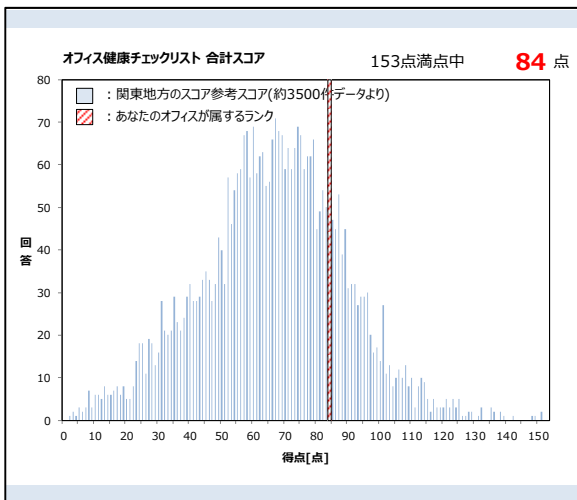
質問項目に沿って回答を選択(プルダウン)してみましょう。



ここでは、**オフィス内の特に作業場(デスクなど)に滞在するデスクなど**の環境や設備の状況についてお伺いします。あなたの勤め先において、経験したことや存在するものについて、最もあてはまるものを一つずつ選択してください。

質問	回答
※複数のオフィスにお勤めの場合は勤務時間の長いオフィスについてお答えください。	
Q1-1 緑を感じることもできる植栽などがある	やや当てはまる
Q1-2 快適に立ち仕事ができるデスクが導入されている	あまり当てはまらない
Q1-3 作業・休息のどちらにも適した椅子がある	やや当てはまる
Q1-4 オフィス内から外の景色を楽しむことができる	あまり当てはまらない
Q1-5 空間の解放感を感じる	やや当てはまる

全ての質問に回答した後、「結果①合計スコア」「結果②項目毎」シートで評価結果を確認できます



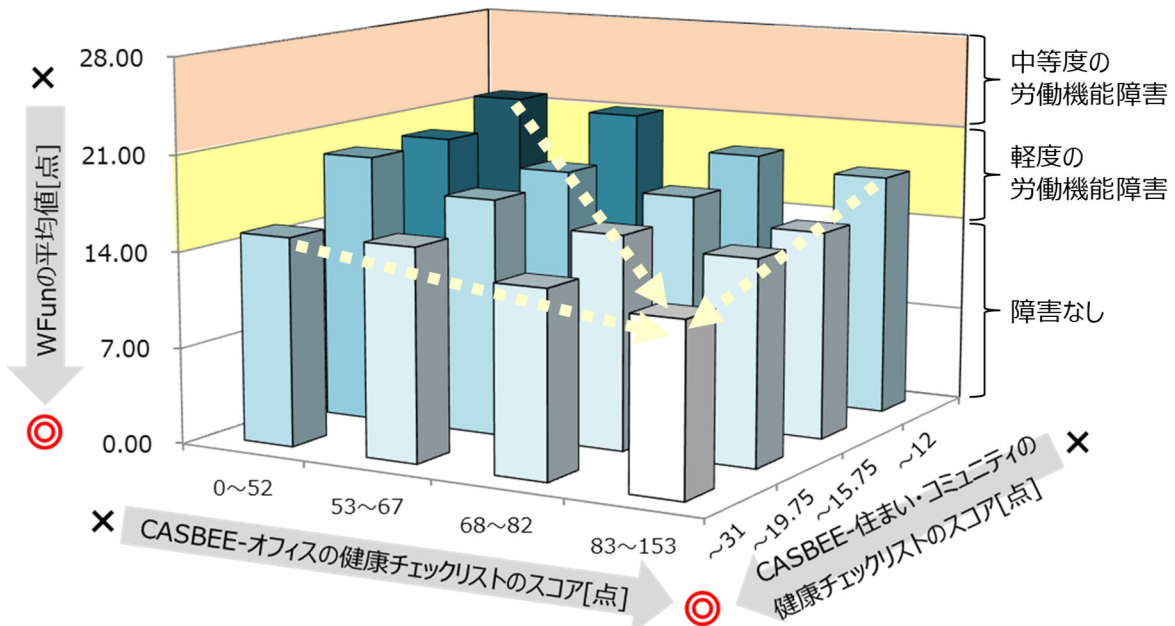
# アンケート調査結果と解説

## ■ 周辺環境の合計スコアと労働機能障害(WFun) ※2 との関係

関東地方に勤務するオフィスワーカー約 3,500 名の方にオフィス健康チェックリストに答えていただき、合わせてご本人の健康状態を尋ねました。その結果、以下のことが明らかになりました。

### (1) 周辺環境(オフィス,住まい,コミュニティ)と労働機能障害の関係

住まいの健康チェックリスト※3 とコミュニティの健康チェックリスト※4、オフィスの健康チェックリストのスコア向上に応じて WFun のスコアが低下していることがわかりました。このことから、周辺環境の総合スコアを高めることが、ワーカーの健康増進につながる可能性があります。

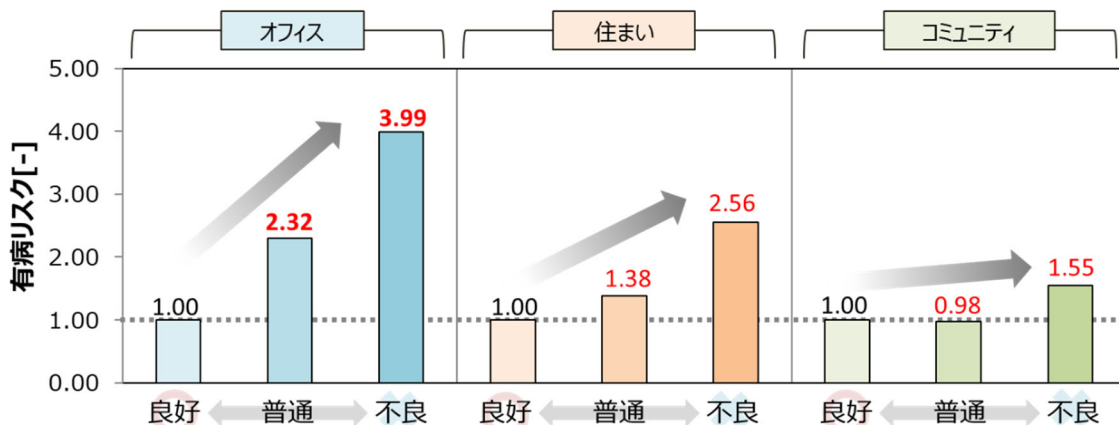


※2 WFun <http://www.uoeh-u.ac.jp/kouza/kosyueis/wfun/entry1.html>

※3,4 住まい,コミュニティの健康チェックリスト [http://www.ibec.or.jp/CASBEE/casbee\\_health/index\\_health.htm](http://www.ibec.or.jp/CASBEE/casbee_health/index_health.htm)

### (2) 周辺環境(オフィス,住まい,コミュニティ)と労働機能障害の有病リスクの関係

周辺環境スコアから労働機能障害の有病リスクへ与える影響を確かめるため、回帰分析を実施しました。良好な環境を基準とすると、劣悪な環境にさらされるワーカーの方が労働機能障害の有病リスクが上昇していることがわかりました。また、3つの周辺環境の中でも、労働機能障害に対する影響度はオフィス環境が最も大きいことも確認されました。



# CASBEE ファミリーのご案内

JSBC は、2001 年より、産・官・学共同プロジェクトにより、CASBEE の研究開発を推進してきました。CASBEE には図に示すように住宅系、建築系、街区系、都市系のさまざまなツールがあります。これらを総称して CASBEE ファミリーと呼んでいます。



## ■発行：一般社団法人 日本サステナブル建築協会

〒102-0083 東京都千代田区麹町 3-5-1 全共連ビル麹町館

TEL 03-3222-6391 FAX 03-3222-6696

<http://www.jsbc.or.jp/>

## ■企画・編集：

スマートウェルネスオフィス研究委員会（委員長：村上周三、副委員長：田辺新一）

CASBEE-オフィス健康チェックリスト開発部会（2019年当時）

部会長：伊香賀俊治、部会幹事：白石靖幸、委員：安藤真太郎、石崎真弓、落合正浩、久保達彦、古閑幸雄、

笹本太郎、佐藤啓明、鈴木雄介、田中規敏、對馬聖菜、林立也、張本和芳、藤野善久、三浦眞由美

専門委員：安部祐子、岡崎愛、関紅美花、ピエール・ジャウエン、四方路慶樹