

“手軽さ”を極めた厳選の短時間運動で、企業の生産性向上をサポート ティップネス「週替わり 90 秒エクササイズ」提供開始

関東・関西・東海地区に総合フィットネスクラブおよび 24 時間トレーニングジムを展開する株式会社ティップネス（本部：東京都千代田区、代表取締役社長：岡部 智洋）は、従業員の健康増進と業務の生産性向上に取り組む全国の企業に向けて、仕事中のすきま時間など好きな時間に視聴しながら取り組める、短いエクササイズ動画を活用した新プログラム「週替わり 90 秒エクササイズ」の提供を開始します。



□「仕事中的取り組みやすさ」に着目して生まれた、週替わりの 90 秒エクササイズ

仕事中は、長時間同じ姿勢のまま作業をしてしまいがち。とくにパソコンを使用したデスクワークではその傾向が顕著にみられます。この習慣は姿勢の悪化を招くだけでなく、身体の血流を滞らせ、さまざまな不調の原因にもなります。対策として有効なのは、あい間に意識的に時間をとって身体を動かすことですが、知識としてはわかっている、実際に仕事にそれができる人は多くないのが現実です。

そこでティップネスでは、「仕事中的取り組みやすさ」にこだわり、厳選した短時間運動の動画を月ごとのテーマで提供する「週替わり 90 秒エクササイズ」の販売を開始します。座ったまま 90 秒という短時間でおこなうことができ、就業者に起こりやすい不調の改善や、集中力アップなど業務の生産性向上に直結する種目を多くそろえた実践的な内容です。

さらに、未受講者にはタイムリーにリマインドメールを送ることで受講促進をはかり、毎月の健康度チェックで取り組みの効果を検証します。「動画だけ提供してあとは受け手まかせ」ではなく、行動と成果につながるプログラムとして、従業員の健康増進と企業の生産性向上をサポートします。

当社は本プログラムの提供を始めとして、今後も企業ニーズに応じた健康サービスを積極的に展開することで、企業理念である「健康で快適な生活文化の提案と提供」を実現してまいります。

□「週替わり 90 秒エクササイズ」プログラム概要

- 目的： 従業員の健康増進および、運動不足の解消・生産性の向上
- 対象： ご契約企業ごとに参加対象者を設定可能
- 内容： **1) 90 秒エクササイズ動画を毎月 4 本（週 1 本×4 週）配信** ※月曜日に新しい動画を配信します
【動画内容イメージ】
 - 1 か月目 テーマ「リフレッシュ」
 - 第 1 週 肩コリすっきり
 - 第 2 週 目の疲れすっきり
 - 第 3 週 姿勢改善
 - 第 4 週 足のむくみすっきり
 - 2 か月目 テーマ「カラダ・アタマすっきり」
 - 第 1 週 お腹すっきり（下腹）
 - 第 2 週 脳トレ
 - 第 3 週 お腹すっきり（上腹）
 - 第 4 週 転倒防止
 - 3 か月目 テーマ「メンタル改善」
 - 第 1 週 集中力アップ
 - 第 2 週 腸活
 - 第 3 週 眠気すっきり
 - 第 4 週 瞑想・呼吸

2) メールによる未受講者への視聴リマインド

ご契約企業と取り決めた頻度で未受講者へリマインドメールを配信

3) 健康度合いを可視化

従業員自身の主観による健康に対する評価（主体的健康感評価）と、不定愁訴（ふていしゅうそ）の状態（身体愁訴項目）をアンケート方式で定量的に調査し、毎月のレポートで効果を検証

■価格： 毎月 1 名あたり税込 550 円 ※最小販売人数 100 名

■その他： オプションサービス

「食生活の改善」「喫煙率対策」「メンタルヘルス」「女性の健康」など、健康経営度調査項目 13 設問に対応したテキストをご利用いただけます。従業員の健康リテラシーの底上げに最適なツールです。

なお、『週替わり 90 秒エクササイズ』と同時の申し込みの場合、1 か月 220 円/1 人あたり で使い放題になります。

プログラムの詳細はこちら >> <https://www.tipness-partner.jp/plan/xdgpk4c831fri0bg.html>

□株式会社ティップネス 会社概要

会社名：株式会社ティップネス／本部：〒102-0081 東京都千代田区四番町 5 番地 6 日テレ四番町ビル 1 号館 3 階
創立：1986 年 10 月／代表者：岡部 智洋／事業内容：フィットネスクラブの経営／店舗数：直営店 144 店舗、
受託施設（指定管理含む）15 施設