



2023年7月26日
株式会社ティップネス

タイパを重視した短時間の動画学習で、従業員の健康リテラシー向上を狙う ティップネス「短時間集中！10分間健康セミナー」提供開始 1テーマが10分間×2本（前後編）で完結するお手軽オンデマンドセミナー

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、健康経営[®]に積極的に取り組む企業のニーズに応え、10分間の動画2本立てという短時間で受講が完結するオンデマンドセミナー「短時間集中！10分間健康セミナー」を、7月26日（水）より提供開始します。



健康経営[®]に取り組む企業にとって、従業員の健康リテラシーの向上は必要不可欠です。また、従業員にとっても健康リテラシーを高めることは、生活の質を高め、より良い人生を送るためには必須のスキルと言えます。しかしながら、忙しい業務の中で専門の資料を読み込んだり、長時間の健康セミナーを受講したりすることは至難の業です。この悩みを解消するため、これまでも多くの企業向けセミナーを提供してきた当社は、この度、効果と取り組みやすさを追求したプログラム「短時間集中！10分間健康セミナー」の提供を7月26日（水）より開始します。

一般に、動画による学習は、文字による学習と比較して記憶への定着率が高いといわれます。本プログラムは、健康に関連するもっとも基本的な「食事」「睡眠」「運動」など6つのテーマについて、動画で効果的に学べるオンデマンドセミナーです。従来では30分以上のセミナーが多い中、1テーマを前編（基礎編）と後編（実践編）に分割し、それぞれ10分という構成で、受講しやすさにこだわりました。さらに後編の最後には約90秒でできるエクササイズを収録し、受講者へ日常生活での実践につながる「はじめの一步」を促します。

また特別なシステムを使用せず、URLや二次元バーコードの読み取りによる視聴なので、従業員は手持ちの端末でいつでもどこでも何度でも、スキマ時間での受講が可能。従来の集合セミナーのように時間と場所を確保する手間もなく、企業にとっての取り組みやすさも実現しています。

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。

※健康経営[®]は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

□「短時間集中！10分間健康セミナー」プログラム概要

- 目的： 従業員の健康リテラシー向上
- 特徴：
 - 1テーマが10分間×2本（前後編）の動画で完結。受講しやすく、タイパを重視した充実の内容
 - 知識の習得だけでなく、行動変容・運動実践につながるエクササイズ動画つき
 - 企業の健康課題として要望の多い6テーマを用意
- 内容： 各テーマとも前半の10分を「基礎編」として基礎知識を学ぶパート、後半の10分を「実践編」として改善方法と対策を学ぶパートで構成。「実践編」ではその場で取り組みやすい約90秒のおすすめエクササイズを紹介。
- テーマ： 健康に直結する以下の6テーマ

テーマ	プログラム名称	内容
食事	食事でカラダを整える 前編：バランスを考えた食事選び 後編：食事選びと内臓機能の活性化	毎日の食事で私たちのカラダは作られています。バランスの良い食事選びは難しいと感じている方でも、すぐに実践できるポイントをご紹介します。
睡眠	快適な毎日は良い眠りから 前編：睡眠について知ろう 後編：習慣・環境・寝具を見直そう	忙しい働き世代では睡眠時間の確保が難しいもの。睡眠の大切さを理解し、良い眠りのための実践ポイントをご紹介します。
運動	何から始めたら良い？運動不足解消法 前編：運動不足の状態とは 後編：日常生活で活動量を増やそう	運動不足と感じていても、運動のための時間を作るのは難しいもの。運動不足の影響を学び、日常生活でできる活動量アップのポイントをご紹介します。
生活習慣	生活リズムを整えてパフォーマンスアップ 前編：生活リズムとは 後編：食事・運動・睡眠で生活リズムを整える	生活リズムを整えることは心身の健康に大切であり、仕事のパフォーマンスにも影響します。そのメリットと実践方法をご紹介します。
メンタル	メンタルコンディショニング 前編：ココロとカラダの整え方 後編：マインドフルネスな状態を身につける	ココロとカラダの状態はともに影響しあっています。心身に好循環をもたらすマインドフルネスについて学び、日常生活に取り入れるコツをご紹介します。
不調改善	肩こり腰痛知らずのカラダづくり 前編：肩こり腰痛の原因 後編：肩こり腰痛の対応	長時間の作業や不良姿勢により、多くの方が感じる肩こり腰痛。カラダの仕組みや原因を知り、予防改善のためのポイントをご紹介します。

- 価格（税込）： 1プログラム…66,000円 ※視聴可能期間はご指定日より1か月間
6プログラム一括…330,000円 ※視聴可能期間はご指定日より6か月間
※一括ご契約割引適応価格

- 受講方法： 各従業員の手持ちの端末で、URLまたは二次元バーコードより動画を視聴

- その他： 1か月ごとに受講状況（視聴日時、視聴回数、視聴率）をご報告

プログラムの詳細はこちら >> <https://www.tipness-partner.jp/plan/nt5dyp84hxvrgnwf.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