



健康経営サポートプログラム コンテンツラインナップ

株式会社ティップネス

オンラインサービス

健康施策のお悩みを解決

- ・お悩み1 : 事業所が全国に広がっており、全社員均等に健康意識を高めることが難しい
- ・お悩み2 : テレワーク普及に伴い、集合型での研修・セミナーの開催が難しい
- ・お悩み3 : 会場手配や準備、運営に手間がかかる
- ・お悩み4 : 営業担当の社員が多く、社内にあまりいない

健康セミナーと運動教室をLIVE配信または動画配信で視聴していただくことで、従業員様に時間や場所を問わずに健康の意識を高めていただくことが可能となります。

提供パターン ①LIVE配信サービス



「運動教室」



「健康セミナー」



提供パターン ②オンデマンド配信サービス

映像コンテンツ

「エクササイズ動画」



「セミナー動画」



音声コンテンツ

「耳からフィットネス」



サービス紹介 ①LIVE配信サービス

運動教室をリアルタイムでお届けします。

LIVE配信 運動教室

～楽しく効率的にカラダを動かします～

(椅子座位で実施、着替えを必要としないプログラムの実施可能)



- 〔実施方法〕 オンライン型
- 〔講師〕 ティップネス契約インストラクターを派遣
- 〔時間〕 30分
- 〔その他〕 WEB会議ツールは主催者様で準備。
* 当社の会議システムZoomを使用しての開催も可能。

【ご利用環境】貴社指定のWeb会議システム(Zoom、teams、Webex)を使用して配信

実施イメージ



ティップネスのインストラクターによる運動教室をリアル実施(中継にてLIVE配信)



PC、スマホ、タブレットでオフィス、事業所、自宅等、場所を問わず受講が可能

①LIVE配信サービス <運動教室ラインナップ>

プログラム名称	内容	実施方法		時間
		椅子座位	立位/臥位	
自律神経整え ストレッチ 【運動強度:低】	深く呼吸をしながら骨周りをしっかり動かして背中全体の筋肉をほぐし、自律神経のバランスを整えることを目的とします。	○	○	30分間
疲れ目・首コリ 改善エクササイズ 【運動強度:低】	首だけが前に突き出す「スマホ首」によって短く固まった首まわりの緊張をほぐし血流をよくします。スマートフォンの長時間使用による首肩の不調改善におすすめです。	○	○	
腸活セルフケア 【運動強度:低】	深く呼吸をしながら体をひねる動作やストレッチを行います。腹部・股関節周りの血行を促進し、腸の活性化を目指します。	○	○	
快眠ストレッチ 【運動強度:低】	ヨガの呼吸や瞑想を取り入れ、短時間でストレス反応を改善させます。呼吸を整えながら行うことで、快眠や自律神経の調整にも効果的です。	○	○	
代謝アップストレッチ 【運動強度:低～中】	動きのあるストレッチを中心に行います。全身の血流を良くして、関節の可動域を広げることで、代謝アップを目指していきます。	○	○	
からだすっきり 椅子ヨガ 【運動強度:低～中】	イスに座ったままで体への不安が少ないヨガエクササイズです。運動が苦手な方、ヨガが初めての方にもおすすめです。	○	○	

①LIVE配信サービス <運動教室ラインナップ>

プログラム名称	内容	実施方法		時間
		椅子座位	立位/臥位	
今日からできる！簡単筋トレ 【運動強度：低～中】	筋トレ初心者さんにおすすめしたい簡単に行える筋トレをご紹介します。	○	○	30分間
転倒予防エクササイズ 【運動強度：低～中】	「転倒リスク」を改善するためのエクササイズを体験いただきます。 道具を使わず、自宅や職場でも継続いただける内容です。	○	○	
肩こり・腰痛予防 エクササイズ 【運動強度：低～中】	日常生活での立ち方や座り方の癖などを知り、肩まわり・腰まわりのストレッチを中心に、強化するエクササイズを行います。	○	○	
姿勢改善エクササイズ 【運動強度：低～中】	不良姿勢により固まった筋肉をストレッチで伸ばし、姿勢維持に必要なエクササイズを行います。	○	○	
全身引き締めピラティス 【運動強度：低～中】	深層部の筋肉に働きかけるエクササイズで筋肉のバランスを整え、美しいボディラインづくりに効果的です。	○	○	
燃やせ！脂肪ウォーク 【運動強度：中】	有酸素運動と筋トレをミックスして脂肪燃焼を促します。カラダにたくさんの空気を取り入れることで、代謝が上がりやすいカラダづくりを目指します。	-	○	

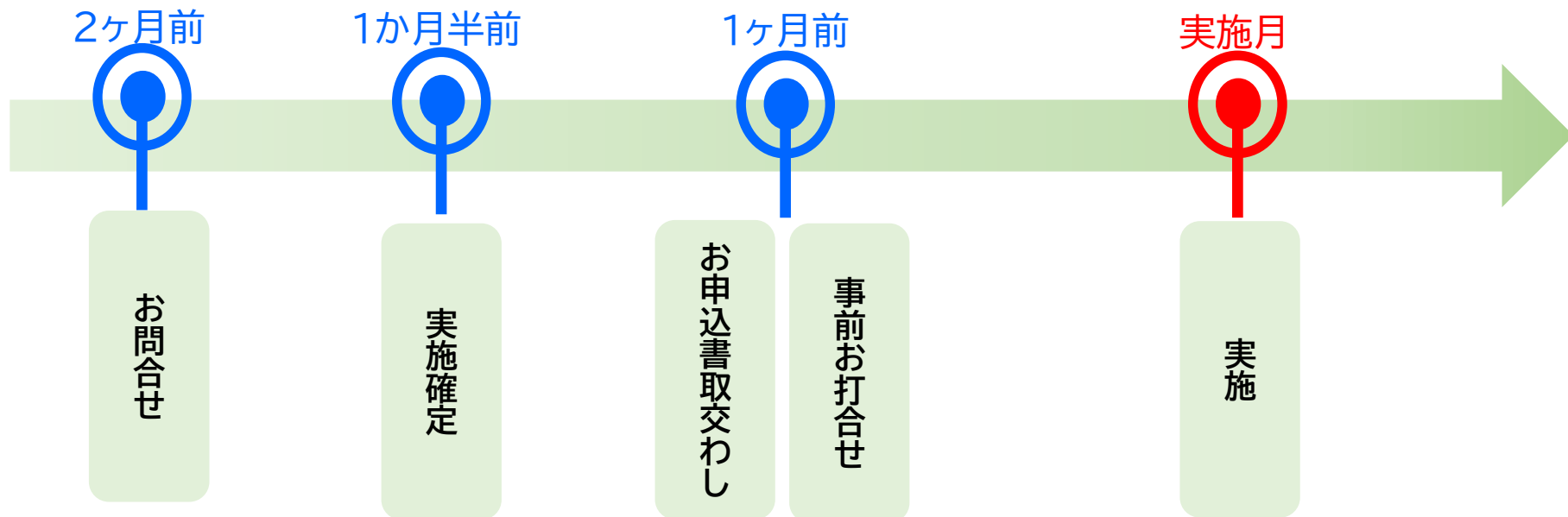
実施に関するご案内・実施までの流れ

■オンラインLIVE配信の場合

Web会議の環境については主催者様側で準備、管理いただきます。

※当社のWeb会議システム(ZOOM)で開催をご希望の場合はご相談ください。

■定員 オンライン型:95名



・上記は一般的なご提案からご報告までの流れです

・講師、機材手配の都合上、基本 1ヶ月前までに実施日を確定していただきます

オンデマンドサービス

②オンデマンド配信サービス <映像コンテンツ_エクササイズ動画>

見たい時に見たい場所でエクササイズ映像コンテンツを視聴することができるサービスです。

① とにかく「短時間で」できる エクササイズ動画配信サービス



1プログラム・・・約90秒程度のエクササイズ動画の視聴が可能です

【ご利用環境】

手持ちの端末でURLor二次元バーコードより、動画視聴が可能

全33プログラム	提供(視聴期間)
90秒動画×5プログラム (企業様でセレクト)	1か月



② レッスン形式でできる ミニレッスン動画配信サービス



1プログラム・・・約10分程度のレッスン動画の視聴が可能です

【ご利用環境】

手持ちの端末でURLor二次元バーコードより、動画視聴が可能

全9プログラム	提供(視聴期間)
10分動画×1プログラム (企業様でセレクト)	1か月

②オンデマンド配信サービス <映像コンテンツ_セミナー動画>

自由なタイミングで、繰り返し視聴できる便利なセミナーです。

全6プログラム	提供(視聴期間)
2プログラム(企業様でセレクト)	1か月

プログラム	プログラム名	時間	内容	90秒エクササイズ動画
①生活習慣	生活リズムを整えてパフォーマンスアップ		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。生活リズムを整えることのメリットと実践方法をご紹介します。	
	基礎編	①生活リズムとは		
	応用編	②食事・運動・睡眠で生活リズムを整える	約10分	
②食 事	食事でカラダを整える		毎日の食事で私たちの体は作られています。バランスの良い食事選びは難しいと感じている方でも、すぐに実践できる食事えらびのポイントをご紹介します。	
	基礎編	①バランスを考えた食事選び		
	応用編	②食事選びと内臓機能の活性化	約10分	
③睡 眠	快適な毎日は良い眠りから		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。	
	基礎編	①睡眠について知ろう		
	応用編	②習慣・環境・寝具を見直そう	約10分	
④運 動	何からはじめたらよい?運動不足解消法		運動不足と感じていても、運動の時間を作るのは難しいもの。運動不足の影響を学び、日常生活の中でできる活動量アップのポイントをご紹介します。	
	基礎編	①運動不足の状態とは		
	応用編	②日常生活で活動量を増やそう	約10分	
⑤メンタル	メンタルコンディショニング		ココロの状態はカラダに、カラダの状態ココロに影響し合っています。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。	
	基礎編	①ココロとカラダの整え方		
	応用編	②マインドフルネスな状態を身につける	約10分	
⑥不調改善	肩こり腰痛知らずのカラダづくり		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。	
	基礎編	①肩こり腰痛の原因		
	応用編	②肩こり腰痛の対応編	約10分	

【ご利用環境】お手持ちの端末(PC,タブレット等)でURL・二次元バーコードからアクセス可能

【その他】 何度でも視聴可能 視聴期間終了後、視聴状況をご報告

②オンデマンド配信サービス < 音声コンテンツ_耳からフィットネス >

耳からフィットネス



時間の有効活用

なかなか落ち着いた時間がとれない人でも、目や手の代わりに耳を使って「ながら聴き」することにより、時間を有効活用できます！

時間と場所を選ばない

「聴くだけ」なので、手や目をふさがれることがない。イヤホンを使えば、時間や場所を選ばずにいつでもどこでも利用できます！



目を酷使せずに没入できる

テキストや動画コンテンツは長時間の視聴で目を駆使しがち。音声コンテンツなら目が疲れずにすみ、音だけの世界は想像力を膨らませやすく没入感があるため、リフレッシュにも有効です！



【ご利用環境】

お手持ちの端末(PC, タブレット等)でURL・二次元バーコードからアクセス可能

【その他】

何度でも視聴可能 視聴期間終了後、視聴状況をご報告

【コンテンツ例】



全6プログラム	提供(視聴期間)
2プログラム(企業様でセレクト)	1か月

お問い合わせはこちらまで



組み合わせなど自由にプランニングできます
＼お気軽にお問い合わせください／

株式会社ティップネス 健康ソリューション事業部

担当:佐々木/斉藤/青木

【お問い合わせ先】

問い合わせフォーム: <https://secure.tipness.co.jp/contact/>

メールアドレス:k_houjin@tipness.co.jp

END