



2023年11月7日
株式会社ティップネス

VDT 症候群（PC・スマホなどデジタル端末による心身の疲れ）に対応 企業向け「デジタル疲れ対策プログラム」11月7日より提供スタート

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、従業員の健康増進に取り組む企業に向けて、PC やスマホなどのデジタル端末による心身の疲れ（ビジュアル・ディスプレイ・ターミナルを使った長時間の作業により、目や身体や心に影響の出る症状、以下「VDT 症候群」）の予防改善を促す新プログラム「デジタル疲れ対策プログラム」の提供を 11 月 7 日より開始します。



PC やタブレット、スマホなど、デジタル端末の長時間の使用が健康におよぼす悪影響が、社会問題化しています。従業員の健康増進に取り組む企業においても、この VDT 症候群といわれる心身の不調への対策は、大きな課題のひとつとして位置づけられています。それを受け、企業の健康に関連した課題解決をサポートするティップネスでは、デジタル端末の利用時間の多い就業者を対象に、心身の疲れを予防し改善に導くためのプログラム「デジタル疲れ対策プログラム」の提供をスタートします。

このプログラムの特徴は、①「自身の身体に関する現状認識」、②「VDT 症候群を予防する知識の習得」、③「予防改善行動の習慣化」という 3 ステップを経て、行動変容を促していくところにあります。デジタル端末の長時間の使用によって引き起こされる姿勢のゆがみや筋肉量の低下は、就労時だけでなく日常生活での疲労に直結します。そのため、まず姿勢をはじめ自身の身体の状態を客観的に認識することは、予防・改善への意識向上のきっかけにもなると考え、当プログラムではティップネス全店で提供している体組成測定と AI による姿勢分析システムによる測定を組み込みました。また予防改善のためには、就業中でも負担なく取り組みやすいよう、たった 90 秒間のできるエクササイズ動画を週替わりで配信し、行動を促していきます。

当社は、今後も企業の課題解決につながる高品質な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。

■ 「デジタル疲れ対策プログラム」概要

ビジネスパーソンにとって、パソコンやスマートフォンは仕事や生活に欠かせない存在ですが、常にデジタル機器を離さない生活を続けていると、気がめうちに心身にストレスがかかり体調不良などを引き起こしかねません。

疲れがなかなか取れない、目のかすみや疲れを感じる事が多い、肩こり、腰痛がある、うっかりミスなど集中を欠くことが増えたなど、仕事だけでなく日常生活のパフォーマンスをも低下させてしまいます。

とはいえデジタル機器を手放す訳にはいきませんので上手に付き合う必要があります。原因を知り、対策を習得し、継続的に習慣にすることが大切です。

プログラムは、まずは自分の身体の状態を確認したうえで、VDT 症候群を予防するための知識の習得、その後、就労中でも取り組みやすい簡単なエクササイズの継続的な提供をおこないます。

1) 自分の身体に関する現状を確認：体組成 & 姿勢測定

① 体組成の測定

高精度体組成測定機で、体重・体脂肪などによる総合評価に加え、部位別の筋肉量や脂肪量、左右バランスなどが確認できます。



高精度体組成測定機

② 姿勢の測定

最先端の AI 技術を用いた姿勢分析システムにより、重心の偏りや前後左右のゆがみなど、姿勢に関する詳細を数値で評価します。またゆがみの原因となる部位を 3D アバターで分かりやすく可視化するので、普段なかなか客観視できない自分の姿勢について、多くの気づきを得ることができます。



姿勢分析システム
「シセイカルテ」

2) セミナーによる知識の習得とエクササイズ実践：VDT 症候群予防セミナー

① 座学セミナー（オンライン形式 / 30 分）

VDT 症候群を予防する作業環境・生活習慣について分かりやすく解説します。

② 運動実技（集合形式 / 30 分）

会議室などで、その場で実践できる肩こり・腰痛予防体操を実践します。

3) 継続的なエクササイズの実践：週替わり 90 秒エクササイズ

業務時間に短時間でできるエクササイズ動画を、毎週月曜に配信します。姿勢改善・目の疲れ緩和・肩こり予防など簡易に取り組めるプログラムを提供、週替わりで見逃しを防ぐリマインド機能で継続をサポートします。



週替わり 90 秒エクササイズ

概算費用：495,000 円（税込）

※ 50 名様実施の場合。

※ 上記 1～3 それぞれ単体でのお申込みも可能です。

▷ プログラムの詳細はこちら > <https://www.tipness-partner.jp/plan/1oddvkb955guojk7.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：代表取締役社長 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、フランチャイズ 1 店舗、受託施設（指定管理含む）14 施設