



2021年10月18日
株式会社ティップネス

ティップネスの法人向け新ヘルスケアパッケージプログラム 10月20日 世界骨粗鬆症デーに『骨の健康向上プログラム』を、 11月1日 いい姿勢の日に『姿勢改善プログラム』を提供開始

関東・関西・東海地区に総合フィットネスクラブならびに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：東京都港区、代表取締役社長：酒巻 和也）は、従業員の健康づくりに積極的に取り組む全国の企業に向けて、2つの法人向けパッケージプログラムを新たに開発しました。「世界骨粗鬆症デー」である10月20日には『骨の健康向上プログラム』を、「いい姿勢の日」である11月1日には『姿勢改善プログラム』を、それぞれ提供開始します。



■ 従業員の健康増進サポートを、より「成果に結びつく」形で。

健康経営が叫ばれ、従業員の健康増進が企業にとっての重要課題となる中、テレワークやコロナ禍による自粛生活がもたらす運動不足やストレスで、心身に不調を抱える就業者が急増しています。これまで当社は、企業に向けて、各種測定会、健康セミナー、運動教室等のサービスを提供することで、従業員の運動機会創出をサポートしてきましたが、この度、より成果に結びつきやすい包括的なサービスとして、テーマごとにパッケージ化したプログラムを開発しました。

■ 女性のための“骨粗鬆症予防”と、ニーズの高い“肩こり・腰痛解消”を目指す2つのプログラム

新パッケージプログラムのテーマは「骨の健康向上」と「姿勢改善」の2種。

『骨の健康向上プログラム』は、女性の活躍を推進する企業に向け、主に女性を対象の、骨粗鬆症予防を目的としたプログラムです。骨粗鬆症の国内の患者数は女性 980 万人、男性 300 万人と言われており、更年期世代の将来的な健康課題に運動から取り組み、リスクを軽減します。

『姿勢改善プログラム』は、企業からのニーズが高い肩こり・腰痛の解消を目的としています。テレワーク時の不自然な姿勢で肩こり・腰痛を悪化させる就業者が増えているという報告もあるように、姿勢は肩こり・腰痛に直結します。その場だけの対症療法的な対策ではなく、適切なストレッチや筋トレで姿勢改善へアプローチし、肩こり・腰痛の根本的な解決を目指します。

いずれもカリキュラムは、測定（現状認識）、オンラインセミナー（知識の習得）、オンライン運動教室（改善動作の実践）、3 か月間にわたる各自による課題への取り組み（日々のエクササイズ&セルフチェック）で構成されており、各自の「健康日誌」への記録により習慣化を図ります。日々のエクササイズは、1本あたり30秒～2分程度で隙間時間に取り組みやすい種目を厳選し、提供していきます。

当社はこのプランの提供を通じて、より多くの企業の課題解決のサポートとともに、企業理念である「健康で快適な生活文化の提案と提供」の実現を目指してまいります。



➤ 骨の健康向上プログラム

- 目的： 骨を強くすることで骨粗鬆症を予防する
 - 対象： 30代～60代の就業者（特に女性）
 - 期間： 3か月間
 - 内容： 1) 集合型研修 ①骨健康度測定（初回・3か月後）
②オンラインセミナー40分間（初回）
③オンライン運動教室 30分間（初回）
2) 自宅での課題実施および記録 ①エクササイズ動画（週替わり・12週間 36本）
②セルフ測定
3) 実施報告書
 - 監修： 寺内公一教授 東京医科歯科大学 大学院医歯学総合研究科茨城県地域産科婦人科学講座（寄附講座）教授／ 監修協力 公益財団法人 骨粗鬆症財団
- プログラムの詳細はこちら >> <https://www.tipness-partner.jp/info/vpeytxjyo3kur52.html>

➤ 姿勢改善プログラム

- 目的： 姿勢悪化を改善し、肩こりおよび腰痛を予防する
 - 対象： 30代～60代の就業者
 - 期間： 3か月間
 - 内容： 1) 集合型研修 ①姿勢測定（初回・3か月後）
②オンラインセミナー30分間（初回）
③オンライン運動教室 30分間（初回・1か月後・2か月後）
2) 自宅での課題実施および記録 ①エクササイズ動画（週替わり・12週間 36本）
②セルフ測定
3) 実施報告書
 - 監修： 遠藤敏先生 専門学校社会医学技術学院 元副学院長 理学療法士
- プログラムの詳細はこちら>> <https://www.tipness-partner.jp/info/48b6e9vio2l2v72x.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：〒108-0073 東京都港区三田 3-13-16 三田 43MTビル 14F
創立：1986年10月／代表者：酒巻 和也／事業内容：フィットネスクラブの経営／店舗数：直営店 168店舗、
受託施設（指定管理含む）14施設