

(報道資料)

肩こりなどのオフィスワーカーのストレスにアプローチ 法人向け健康づくりエクササイズ「タニタ体操」 9月18日からサービス提供を開始

2019年9月18日
株式会社タニタ

健康総合企業の株式会社タニタ（東京都板橋区前野町1-14-2、社長・谷田千里）は、オフィスワーカーのからだのストレスにアプローチする法人向け健康づくりエクササイズ「タニタ体操」のサービス提供を9月18日から開始します。「タニタ体操」は肩こりや首の疲労感などの解消に効果的な6種類の動きを、軽快な音楽に合わせて、楽しく、手軽に、短時間で行えるタニタ独自のエクササイズプログラムです。始業前などに職場で取り入れて習慣化しやすいことが特徴で、使用する筋肉や目線、呼吸などの意識するポイントを分かりやすく説明する動画の販売や導入セミナーなどで提供します。価格は10万円（税別）からで、健康経営に取り組む企業をはじめタクシー会社やバス会社など運動不足に陥りがちな業務につく社員を抱える法人を対象に、初年度50法人への導入を目指します。

近年、健康経営に取り組む企業が増加する中、病気や体調不良による欠勤「アブセンティーイズム」に加えて、出勤しているにも関わらず、心身の状態の悪さから生産性が低下した状態「プレゼンティーイズム」への関心が高まっています。タニタでは、2009年よりからだや行動変化を「見える化」して行動変容につなげる「タニタ健康プログラム」を社内にて実施。この取り組みをパッケージ化し、2012年からグループ会社の株式会社タニタヘルスリンクが提供することで、さまざまな企業の健康経営をサポートしてきました。その中で「プレゼンティーイズム」による労働生産性の損失に着目する企業から、肩こりなどオフィスワーカーのストレス解消へ向けた集団向け運動サービスの要望が高まってきました。

「タニタ体操」は6種類のシンプルで覚えやすい動きにより、首や肩甲骨回りの筋肉を重点的に動かします。現代のオフィスワーカーは運動習慣が少なく、座っている状態であることが長いことなどにより、肩こりや首の疲労感などのからだのストレスを抱える人が多くなっています。これに対して効果的にアプローチできるよう、「タニタ体操」ではタニタ製の「エキスパンダー」を使用することで一人ひとりの柔軟性や筋力に合った強度で筋肉を動かすことができます。また、「タニタ体操」動画では、医療分野で使われる図解を活用したガイド表示により、収縮させる筋肉を直感的に理解し、効果的にからだを動かせるよ

うに誘導します。さらに、動作や目線以外に、呼吸のタイミングをナレーションでナビゲートすることにより、日ごろのパソコン作業などで浅くなりがちな呼吸を意識的に行えるようにしています。体操の所要時間は約3分30秒。短時間で終わるため、始業前や就業中などに組み入れやすく、習慣化することができます。動画を中心としたサービス提供であることから、企業の本社など大規模オフィスはもちろん、多数の支店を抱える企業においても全拠点で同様に行うことができ、規模や業種にかかわらず導入しやすいサービスとなっています。グループ会社の株式会社タニタフィットミーのトレーナーによる動画を提供する他、企業ごとのカスタマイズ動画の制作も可能です。カスタマイズはオプションプランとなり、制作費は130万円（税別）から。タニタグループで従業員が出演するカスタマイズ動画を制作して取り組んだところ、従業員の体操への関心が高まり、コミュニケーションが活性化するなどの効果がみられました。

タニタでは、これまで体組成計などの健康計測機器やこれらで計測したデータを活用した法人向けの健康づくりサービスを提供してきました。はかった後の具体的な健康づくりソリューションとして、食分野ではレシピ本の出版や一般向けレストラン「タニタ食堂」などを展開。運動分野ではタニタフィットミーによる女性専用30分間フィットネスを提供しています。健康づくりには日々の健康行動の積み重ねが重要ですが、これらのサービスはいずれも無理なく継続できることが特徴です。今回「タニタ体操」をサービスのラインアップに加えることで、幅広い健康づくりニーズに応えられるとみています。これらのサービスを組み合わせ、企業の健康経営を強くサポートしていきたいと考えています。



「タニタ体操」タニタフィットミートレーナーによる動画ワンシーン
直感的に筋肉を動かせるよう誘導するガイド表示（画像左下）



「タニタ体操」法人向けカスタマイズ動画の一例



オフィスでの「タニタ体操」イメージ

以下のURLから、「タニタ体操」の紹介動画をご覧ください。

<https://youtu.be/5VVidGa8QAs>

お客様からのお問い合わせ先

株式会社タニタ お客様サービス相談室
ナビダイヤル：0570-099655
受付時間：平日9：00-18：00

本資料に記載されている情報は発表日現在のものです。このため、時間の経過あるいは後発的なさまざまな事象によって、内容が予告なしに変更される可能性があります。あらかじめご了承ください。