

必要なテーマを、 必要なときに

短時間で効率よく学習可能

約1～7分の動画で、必要な知識を効率よく習得。
有資格者監修コンテンツも含む豊富なラインナップを
揃えています。



約1～7分の
短時間学習



PC・スマートフォン等で
どこでも視聴可能



必要なテーマを
すぐに学べる

健康経営が求められる背景

少子高齢化に
よる労働力不足
への対応



働き方改革で
企業に求められる
健康管理



従業員の
健康意識の高まり



健康経営を推進するメリット

生産性の向上



人材の定着



社会的評価の向上



マイクロラーニングの特徴

幅広いテーマを
手軽に・継続的に
学べる



好きな動画を
組み合わせて
購入が可能
(10本単位)



保健師や産業
カウンセラーなど
有資格者の
監修動画あり



健康経営の推進をサポートするため、
健康経営度調査の研修関連項目に対応した
研修動画（マイクロラーニング）をリリース

メンタルヘルス対策

ヘルスリテラシー向上

有資格者監修動画

T-PECマイクロラーニング動画は全部で約90種類。

受講対象・受講目的にあわせ**お好きな動画**を**10本組み合わせ**て購入可能。

セルフケア

- ラインナップ例
- ・ストレス対処
- ・肩こり①～⑤
- ・疲労予防①～⑤
- ・睡眠①～⑤



※一部「健康経営度調査」対応※

ラインケア

- ラインナップ例
- ・不調のサインをみる
- ・きく場所を整える
- ・ラインケア「つなぐ」（心療内科・精神科とは）
- ・ラインケア「つなぐ」（つなげ方）



※一部「健康経営度調査」対応※

コミュニケーション

- ラインナップ例
- ・メールの落とし穴（メールコミュニケーション）
- ・1on1ミーティングでサポーティブな関係づくり
- ・思い込み（アンコンシャス・バイアス）



※一部「健康経営度調査」対応※

ハラスメント

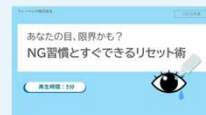
- ラインナップ例
- ・ハラスメント（しない）ダイジェスト版
- ・これってハラスメント？①～⑤
- ・ハラスメントを受けないためのポイント



※一部「健康経営度調査」対応※

生活習慣

- ラインナップ例
- ・食生活・栄養
- ・片頭痛・頭痛
- ・目の健康
- ・歯と口の健康



※一部「健康経営度調査」対応※

サービス利用促進

- ラインナップ例
- ・ある日のメンタル相談①・②
- ・大切な人がいる方へ
- ・こころの相談、電話でしてみませんか？



※弊社サービスをご利用中の企業様向け※

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

※ラインナップの詳細はお問合わせください。

サービス概要

名称	T-PECマイクロラーニング動画
内容	健康についてわかりやすく、スキマ時間に学習可能
受講時間	1本あたり：約1～7分
受講形態・動画仕様	動画（PC、スマートフォンなど）・MP4納品
販売単位	10本単位でのご提供



詳細は二次元コードまたはメールアドレスからお問合わせください。
※お問合わせの際は、「チラシを見た」とご記入ください。



<お問い合わせ> ティーベック株式会社 東京都台東区上野5丁目6番10号 HF上野ビルディング
メールアドレス：is-group@t-pec.co.jp