

令和3年度東京都
スポーツ推進モデル企業

日本航空株式会社



JAPAN AIRLINES



JALグループ健康推進計画「JAL Wellness2020」「JAL Wellness2025」に基づく社員の健康づくりと全国のWellnessリーダーによるWellness活動

全国・世界各事業所における「Wellnessリーダー」は令和4年1月末時点で約550名、リーダーを中心にウォーキングやヨガ、ラジオ体操など、各職場の健康課題に見合ったWellness活動を実施している。また各活動に対して健保から一定額を補助しているが、平成30年度より共に働く委託先社員に対しても当社より一定額を補助する仕組みを構築したことで、より多くの社員が参加しやすくなり、健康増進に加え、職場のコミュニケーション向上にも繋がっている。コロナ禍で集まって活動することが難しくなったが、Zoomなどを活用することで参加人数は5倍以上に増大している。本年度5月・11月の全体Wellnessリーダーミーティングの前には、世界約250名のWellnessリーダーおよびその上職とCWO（健康経営責任者）がフィットネストレーナーと共に一斉にラジオ体操をZoomで行った後、活動報告を実施した。



「JAL本気の！ラジオ体操」の推進

健康管理部フィットネストレーナーの指導のもと、ラジオ体操の動きを正しく習得し、朝礼時にメンバー全員で実施している。「本気の！ラジオ体操」は産業医が命名。ラジオ体操は健康増進はもちろんのこと、職場の一体感醸成にも有効であり、海外を含む全社展開、特に北京やモスクワなどの野外での運動に制約がある地域に向け、「本気の！ラジオ体操」のDVDを制作し、社内報やポータルサイトに紹介し、普及を図っている。平成30年度からはJALグループ社員の新人社員教育でも実施している。効果的な体の動かし方のポイントを学べるレッスン動画を制作・配信したところ、動画自撮りが自然発生した。また令和2年は「本気の！ラジオ体操」動画コンテストを実施し、ロククダウン中のパリ支店を含めて28件の応募があり、どの動画もひたむきさが伝わる素敵な作品だった。受賞した動画は、客室教育訓練部にてCWO（健康経営責任者）と共にパリ・大阪・天王洲本社とZoomでつなぎ表彰式を実施し、社内イントラでも紹介された。「本気の！ラジオ体操」の活動に関して、令和3年2月に「スポーツ推進企業交流会」に登壇させていただき、YouTubeにて配信された。



所在地 品川区

業種 定期航空輸送業

総従業員数 13,184名

With コロナの
取組

東京2020大会「Fly for it! 一緒に運動しよう」 カウントダウンエクササイズ

令和3年4/14～7/22の東京2020大会開幕100日前から開幕までの期間の100日間毎日、Wellnessリーダーとアスリート社員がいつでも気軽に参加できるエクササイズ動画を会社のポータルサイトにアップして、JALグループ全社員に紹介していった。毎回、次のエクササイズをする人にバトンを渡していく演出も行い、一体感も演出した。エクササイズは、全て当社フィットネストレーナーが考案し、ナレーションもオリジナルで入れ、エクササイズ担当者に見本の動画を送り、エクササイズ担当者は見本を見て練習し、撮影。この動画100日分を順次作成し、東京2020大会開幕まで毎日ポータルサイトにアップした。当プログラムはテレワーク時の運動にもなり、多くの社員が実践した。100日目の最終日には、トレーナーによるエクササイズ後の体力チェック動画をアップし、無事終了した。



東京2020大会「Fly for it! 一緒に運動しよう」 オンラインイベント

令和3年4/14～7/22の東京2020大会開幕100日前から開幕までの期間、毎月計4回、Wellnessリーダーとアスリート社員が世界、日本各地のJALグループ全社員が「本気の！ラジオ体操」「ストレッチ＆トレーニング」等運動できるオンラインイベントを実施。（昼休みの30分間）



- ① 4/14 羽田第一ターミナルオペレーションセンター
- ② 5/16 沖縄那覇空港ターミナル JTA オフィス
- ③ 6/3 名古屋市内支店
- ④ 7/5 札幌市内支店

毎回最初に「本気の！ラジオ体操」をCWO（健康経営責任者）と共に実施。アスリート社員おすすめストレッチ方法の紹介、各地のWellnessリーダーからWellness活動を紹介して、毎回運動しながら東京2020大会に向け大きな盛り上がりを見せた。また、天津・ヘルシンキの社員も参加した。

「JAL Wellness & Travel」 歩いて健康もマイルも手に入れる

「JAL Wellness & Travel」アプリをインストールすると、歩くだけで健康的にマイルをためることができるほか、健康にまつわるさまざまなサービスを利用できる。（トレーニング動画、スポーツクラブ・ヨガ優待、インターネット健康相談）部門によっては、部内でマイル数を楽しく競うイベントに昇華させており、社員の健康にも役立っている。



STAFF'S VOICE

JALグループ健康推進計画 「JAL Wellness 2025」に基づく 「JAL Wellness 2025 My Book」

全社員の「心身の健康」のため、運動の奨励を含めた健康リテラシーを高める各種情報などを盛り込んだ小冊子「JAL Wellness 2025 My Book」を作成し、Web版を全JALグループ社員に配布しました。

