

# 実践

令和4年度 東京都スポーツ推進モデル企業  
株式会社 JAL サンライト



## 「JAL Wellness 2025」に基づく社員の健康づくりを推進!

全社員の50%以上が障がい者である当社は、JALグループ健康推進計画「JAL Wellness 2025」に基づきながら、様々な障がいに配慮しながら運動イベントを行っている。各職場のWellnessリーダーの約半数が障がいのある社員だが、JAL「本気の!ラジオ体操」、「ストレッチ教室」、「ウォーキングイベント」、「JAL サンライト Wellness 夏祭り」、「ヘルスツーリズム」などのスポーツイベントに全社をあげて積極的に取り組んでいる。



## 各職場のWellnessリーダーがJAL「本気の!ラジオ体操」を配信!

天王洲、羽田、成田の各職場のWellnessリーダーが持ち回りで独自の企画を立て、各職場の雰囲気が出るアットホームなJAL「本気の!ラジオ体操」を配信している。日本航空ウェルネス推進部に手ほどきを受けたJAL「本気の!ラジオ体操」リーダーがお手本を示すことにより、運動効果を最大限高められるよう工夫している。



企業データ	所在地	品川区
	業種	サービス業
	従業員数	423名

### 力を入れた取組

#### ウォーキングイベントにチームで参加!

日本航空健康保険組合が主催するウォーキングイベントに役職や組織の枠を超えたチームを作り、参加した。休日にハイキングに出かけたり、帰宅時に声を掛け合って一駅分歩いたり、楽しく健康増進に取り組んだ。



#### 参加型「JALサンライトWellness夏祭り」を開催!

社員の健康増進と交流を目的として、2022年8月にJAL「本気の!ラジオ体操」「ストレッチ教室」「ブラインドサッカー®体験教室」の三部構成から成る「JALサンライトWellness夏祭り」を開催した。オンラインにより、離れた職場や自宅からでも参加することができ、また、手話通訳を付けることで多くの聴覚障がい者の参加もあり、大いに盛り上がった。



#### マッサージのプロが指導するストレッチ教室!

当社マッサージルームの視覚障がいのあるヘルスキーパーによるストレッチ教室は、オフィスワークによる肩こり・腰痛の予防・症状の緩和につながると好評で、社内ホームページに字幕付きストレッチ動画を掲載し、社員がいつでも見れるようにしている。夏祭りの際は、ヘルスキーパーが会場に向いて参加者と一緒にストレッチを行い、参加者も汗をかくほど熱心に取り組んだ。



### その他の取組

運動を苦手とする障がいのある社員へのストレス解消や運動後のリラックス効果を高める「アロマ体験型教室」を開催



※ブラインドサッカー®:「ブラインドサッカー」はNPO法人日本ブラインドサッカー協会(JBFA)の登録商標です。

### 担当者の声!

## STAFF'S VOICE



当社は、「障がいを仕事の障害としない環境をもとに多様性を活かし、新たな価値を創造し続ける」ことで、「全社員の物心両面の幸福を追求する」という企業理念の実現を目指しています。

障がいの有無にかかわらず、一人一人の個性や強みを活かしながら新たな価値を生み出すには、社員の「心身の健康」が欠かせません。「JAL Wellness 2025」に沿って各職場のWellnessリーダーが渦の中心となり、健康づくりに取り組んでいます。