



令和3年2月24日



**JAPAN AIRLINES**

**社内スポーツ活動の課題と対策  
~「本気の！ラジオ体操」で心一つに~**

日本航空株式会社 人材本部 健康管理部



- ①これまでの当社におけるスポーツ実践の取り組み
- ②本気の！ラジオ体操ができるまでのHISTORY
- ③コロナ禍における健康課題と対策
- ④至近の取り組み例  
～ラジオ体操動画募集イベントのご紹介～
- ⑤これからのスポーツ推進

# ①これまでの当社におけるスポーツ実践の取り組み



JAPAN AIRLINES

始まりはJAL Wellness（JALグループ健康推進プロジェクト）の発足でした。

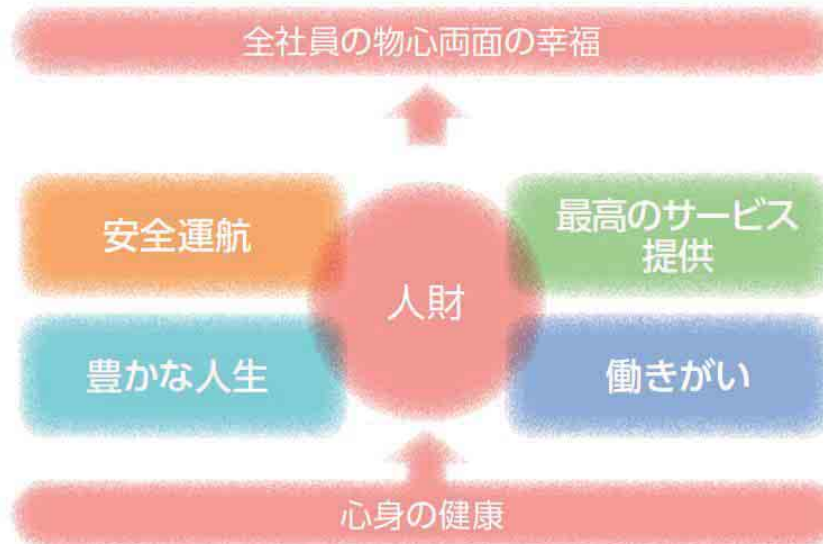
## JAL Wellness 宣言



JALグループは、  
企業理念にある「全社員の物心両面の幸福」追求には  
「心身の健康」が不可欠との認識の下、  
社員・会社・健保が一体となって健康づくりに取り組みます。



## JALグループの推進する健康経営の4つの目的

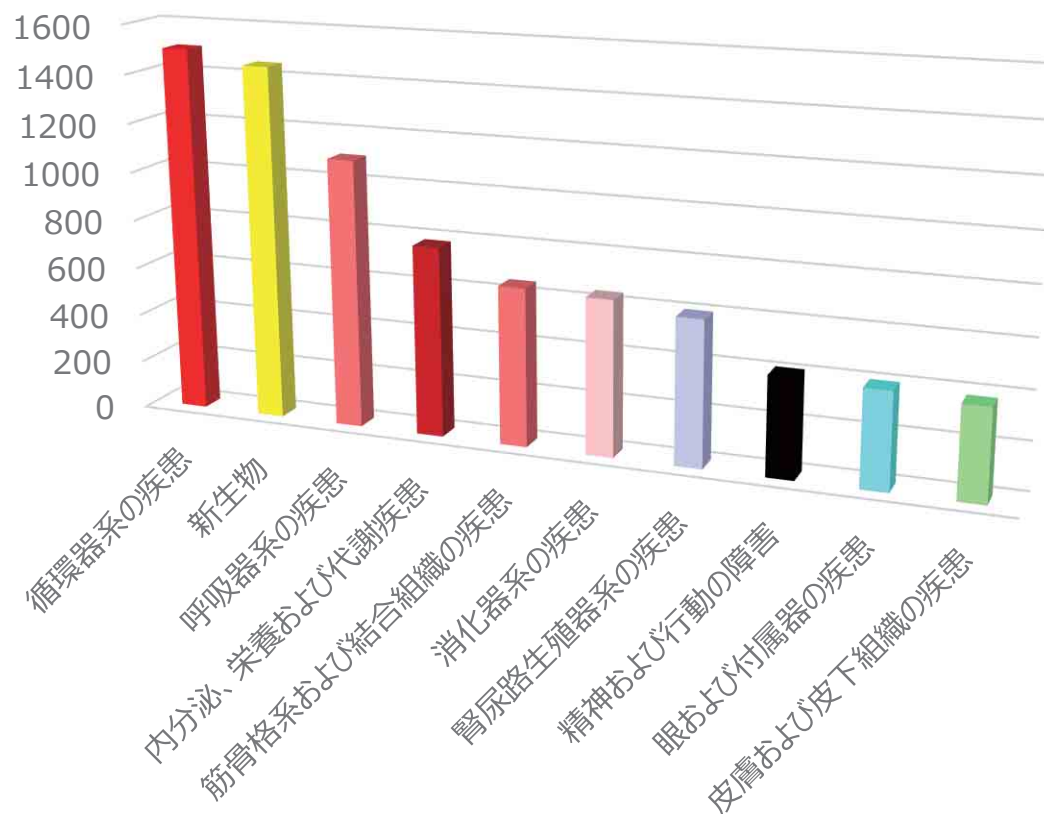


# ①これまでの当社におけるスポーツ実践の取り組み



JAPAN AIRLINES

健康診断データ、およびレセプトデータ分析①「疾病別医療費」 2010年度実績



○「生活習慣病関連の疾患」が全体の46%を占めていた

○医療費が最も高いのは、「循環器系」16%  
「新生物」15%

※循環器系

高血圧、腎臓病、不正動脈

※新生物

腫瘍、がん

※レセプトデータ：医師の診察費や検査代などの診療内容の明細

# ①これまでの当社におけるスポーツ実践の取り組み



データヘルスをもとに5つの指標を設定

		0歳台	10歳台	20歳台	30歳台	40歳台	50歳台	60歳台	70歳台	
男性	1位	2019	呼吸器系	呼吸器系	癌科	癌科	癌科	循環器系	新生物	循環器系
			34.4%	24.2%	18.2%	19.4%	14.3%	17.5%	20.0%	25.7%
	2018	呼吸器系	呼吸器系	癌科	癌科	循環器系	循環器系	新生物	循環器系	
			33.7%	24.0%	18.4%	19.5%	15.3%	18.6%	21.2%	23.7%
2位	2019	脳神経系	癌科	呼吸器系	呼吸器系	循環器系	新生物	循環器系	新生物	
		9.7%	15.9%	14.4%	17.6%	12.1%	13.0%	19.9%	17.9%	
2018	先天性	呼吸器系	呼吸器系	癌科	代謝系	循環器系	新生物			
		10.2%	14.1%	15.9%	16.4%	12.5%	11.9%	19.1%	20.9%	

		0歳台	10歳台	20歳台	30歳台	40歳台	50歳台	60歳台	70歳台	
女性	1位	2019	呼吸器系	呼吸器系	癌科	癌科	新生物	新生物	新生物	新生物
			34.4%	20.8%	18.6%	14.3%	18.8%	20.6%	18.6%	18.3%
	2018	呼吸器系	呼吸器系	癌科	妊娠関連	新生物	新生物	新生物	新生物	
			36.0%	23.2%	18.7%	14.6%	21.0%	21.8%	19.6%	23.0%
2位	2019	脳神経系	癌科	呼吸器系	妊娠関連	癌科	癌科	筋骨格系	循環器系	
		12.4%	18.3%	15.2%	12.9%	14.3%	12.8%	13.0%	13.1%	
2018	先天性	癌科	呼吸器系	癌科	癌科	癌科	筋骨格系	循環器系		
		11.2%	18.2%	16.8%	14.5%	14.7%	12.9%	12.4%	13.8%	

年代別、性別等によりかかる医療費の割合は異なるものの、全体で、特に男性40歳代以上の生活習慣病関連の割合が多かったことから、食生活の改善とともに**スポーツの実践推進**に注力することになった。



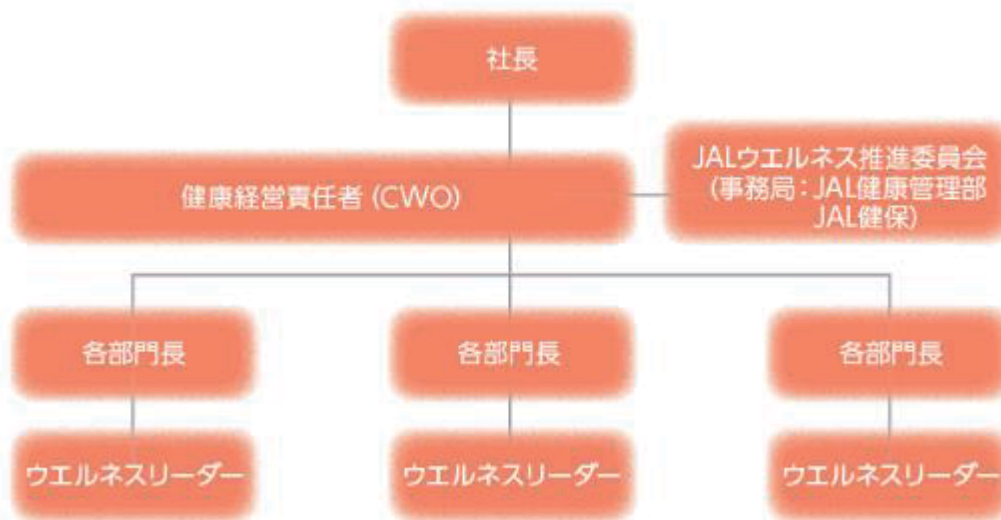
# ①これまでの当社におけるスポーツ実践の取り組み



JAPAN AIRLINES

2012年から各職場のWellnessリーダーが職場固有の健康課題を把握、改善のための取り組みを1年に1回以上実施

● ウエルネス推進体制図 ●



しかし、、、  
何をやったら  
いいの？  
皆で出来ること  
は何か？  
職場は混乱



## ②本気の！ラジオ体操ができるまでのHISTORY

### ★職場の戸惑い★

- ・何をやっていいかわからない
- ・休日のイベントは参加する人間が偏ってしまってしまう
- ・世代を超えて共有に出来ることがなかなかない



### ☆「JAL本気の！ラジオ体操」の誕生☆

- ・2013年7月、健康管理部フィットネストラナー2名が、ラジオ体操第一を社内で普及させることを提案
  - ◇3分だから勤務時間や休憩中にもできる
  - ◇日本人なら誰でも何となく出来る（取り組みやすい）

本田さん  
写真

黒鳥さん  
写真

- ・産業医が「JAL 本気の！ラジオ体操」と命名
  - ◇せっかくやるなら本気！で取り組もう
  - ◇正しくやれば全身運動で効果てきめん

産業医  
牧先生



## ②本気の！ラジオ体操ができるまでのHISTORY

☆社内への周知方法☆

- ・フィットネストレーナーが社内で指導できる資格を取得
- ・普及にはまず自分から。健康管理部でトレーナーの厳しい指導のもと毎朝実施(中)
- ・その後、現在に至るまで、

2014年

健康管理スタッフがモデルのラジオ体操DVD作成  
国内及び海外支店(北京・ヘルシンキ・モスクワ)配付

2016年～

「トレーナーによる体操指導およびセミナーのご案内」  
をグループ内衛生担当者やwellnessリーダーに配信

2017年～

グループ社員の訓練におけるラジオ体操指導  
健康管理部主催のラジオ体操講座開催@成田

2018年～

グループ新入社員入社教育時にラジオ体操指導  
健康管理スタッフがモデルのラジオ体操DVD再作成

健康管理部員も  
本気の効果を  
実感！！

初代動画



2代目動画





## ②本気の！ラジオ体操ができるまでのHISTORY

### ☆社員の声☆

- 「みんなでやると楽しい」
- 「本気でやったら数日後に筋肉痛になった」
- 「ラジオ体操のイメージが変わった」
- 「仕事の合間のリフレッシュとして習慣化した」
- 「思わず声が出て、身体の衰えを感じた」



### ☆現在のラジオ体操普及状況☆

- ・JAL健康保険組合、グループ各社で毎日、定期的なラジオ体操実施
- ・成田地区JALグループスタッフによる月1回のラジオ体操実施（マスター制度導入）



- ・客室乗務員管理職による週2回「本気のラジオ体操」を実施
- ・各種訓練における朝の体操として
- ・パイロット、CAの緊急脱出訓練前のウォーミングアップ 等

## ②本気の！ラジオ体操ができるまでのHISTORY



「東京動画」にも掲載いただきありがとうございます！

<https://tokyodouga.jp/spk-4dokfjg.html>

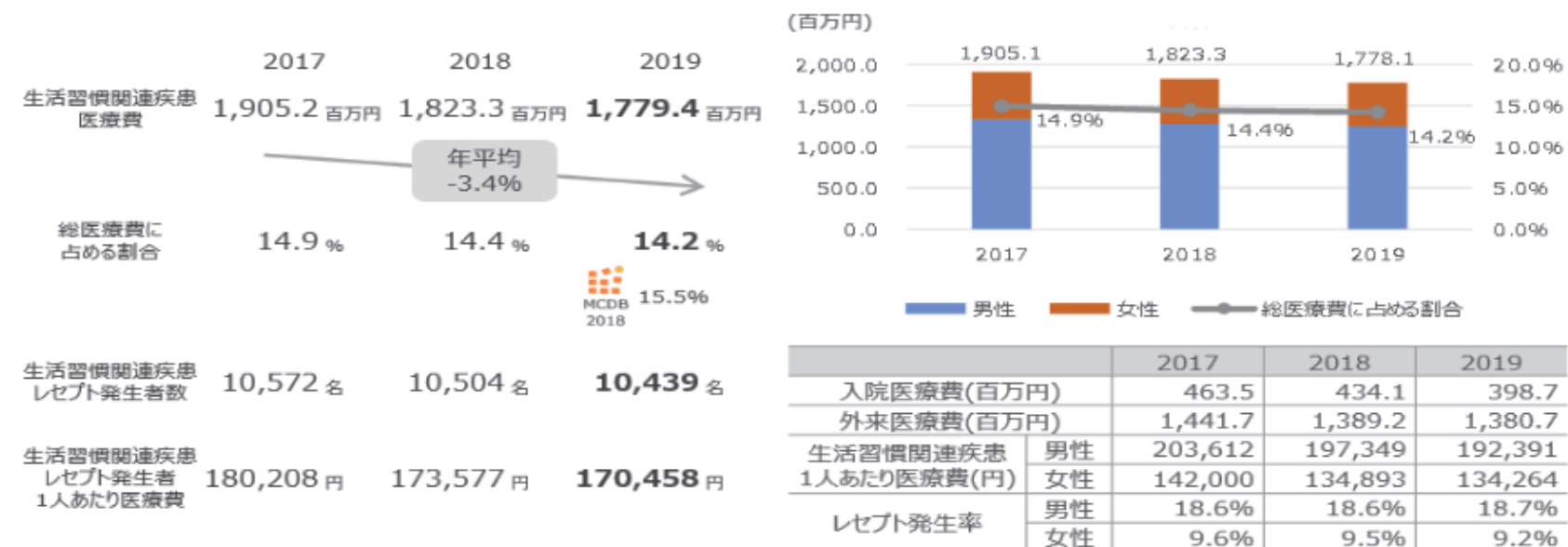
### ③ コロナ禍における健康課題と対策

## 生活習慣関連疾患医療費の状況

2019年度の生活習慣関連疾患医療費は**1,779.4百万円**で、総医療費の**14.2%**を占めています。生活習慣関連疾患医療費は2017年度から2019年度にかけて年平均**3.4%**で減少しています。

基本となる数字			
総額医療費	1人あたり医療費	解析対象者数	レセプト発生者数
12,543.8百万円	181,109円	77,413名	69,261名
-1.0%	-0.6%	-0.1%	-0.4%
-490.6百万円	-4,262円	-258名	-1,054名

#### 1 生活習慣関連疾患医療費の推移(2017-2019)



実はここ数年、先の取り組み等により生活習慣関連疾患医療費は少しずつ下がっていたが、

### ③ コロナ禍における健康課題と対策

- ・集合型イベント原則禁止よりオンラインの促進に方向転換を余儀なくされる

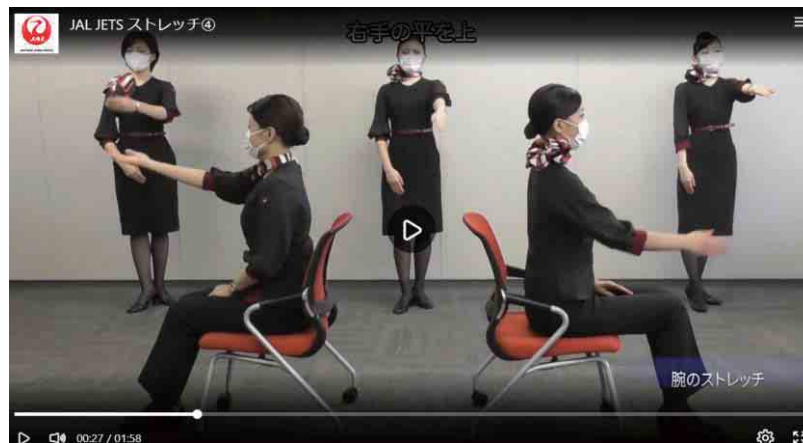
シナプソロジー



椅子ヨガ(シリーズ)



ストレッチ(シリーズ)

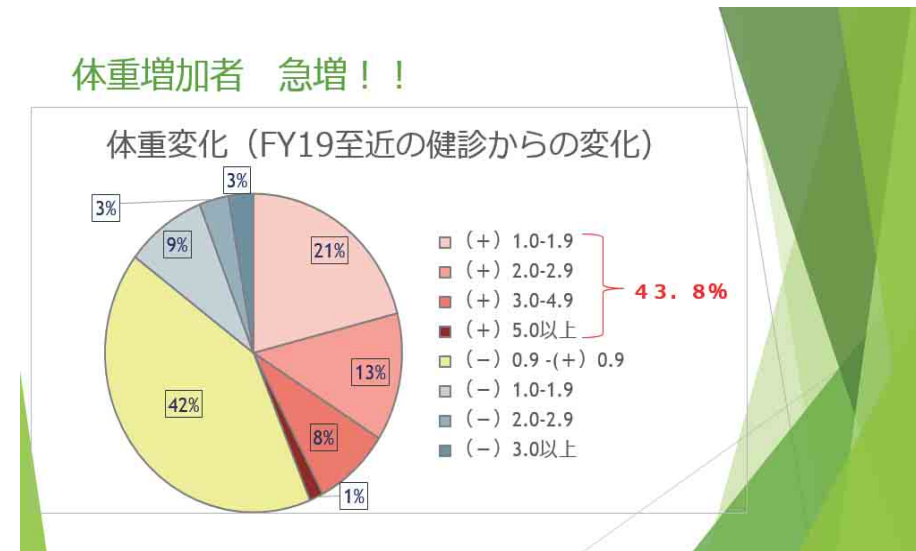
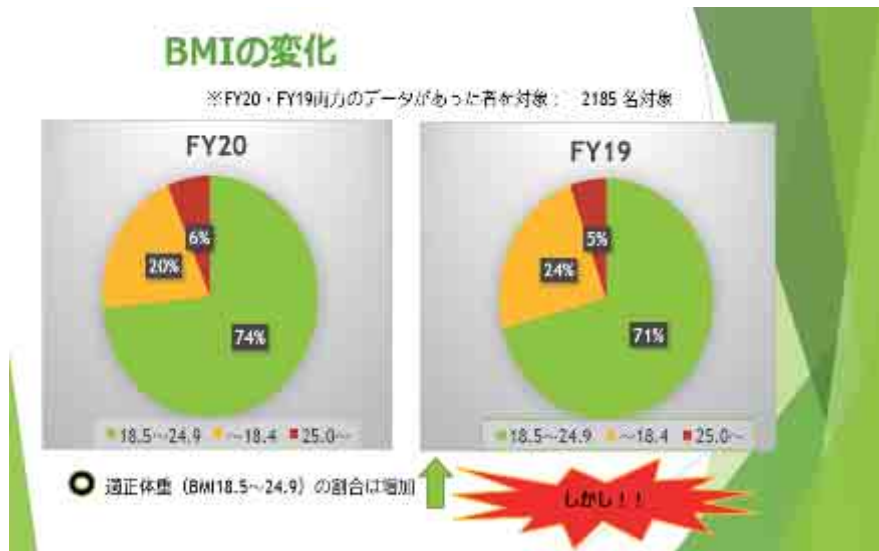


(勿論)ラジオ体操も



### ③ コロナ禍における健康課題と対策

★しかし、運動不足は加速中？（というより、徐々に体重増加が顕在化？）



・客室乗務員など、テレワーク教育で運動の時間を設けて実施中、でも、なかなか個人の意思に委ねるのは難しい・・・

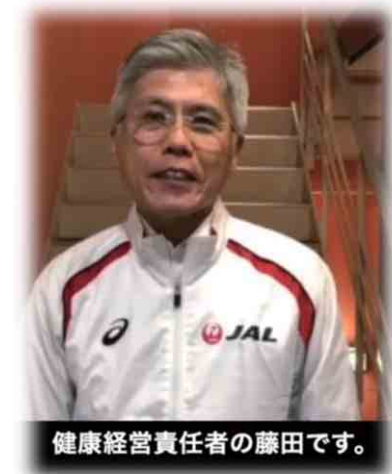
☛皆が楽しめ、盛り上がってコミュニケーションも図れることはないか？

## ④至近の取り組み例 ～ラジオ体操動画募集イベントのご紹介～

- ☆ ㊦「東京動画」を参考にしたイベントの開催！（すみません…） ☆ ㊦
- ・ 私たちも職場紹介を兼ねてやってみよう！ きっと作成も盛り上がるはず！
  - ・ 順位もつけてみよう。
  - ・ 投稿はオンラインサイトに全部アップして、皆でワイワイ楽しもう！
  - ・ 各職場のいいところ取りで、一本の動画にまとめてみようか？

- ★ 一方で懸念の声もあり。
- ・ 密が保てるの？
  - ・ もし、これが原因でコロナ感染につながったら…
  - ・ 逆に職場に負担をかけるのでは？（士気低下にならない？）

- 👉 1, 2つだけでも投稿があればいいじゃないか！  
藤田CWO「悩んでいないで、まずやろうよ」  
「申し訳ないけどお金はない、でも工夫でなんとかなる！」  
「副賞は俺と一緒に行ってラジオ体操をやる」



健康経営責任者の藤田です。

## ④至近の取り組み例 ～ラジオ体操動画募集イベントのご紹介～



### ☆ なんと海外を含む27チームから28件の応募あり！！ ☆ 三

～パリ支店の責任者からのメール～

今年の3月の本ロックダウンから9ヶ月が経ってしまいました。

長らく会っていない仲間がたくさんいます。

そんな中いかにコミュニケーションを取っていくか、考えていかなければなりませんでした。

そんな中、パリ支店長〇〇さんは、「皆で本気のラジオ体操をやろう！」と提案したのです。

フランスで「ラジオ体操」は知られておりません。試行錯誤の連続でしたが、初めてで、

見よう見まねで参加したフランス人スタッフの反応は予想以上に良いものでした。

正直準備は大変でしたが、その先にあるやりがいや、みんなの笑顔、とても素晴らしい仕事をさせてただけで感謝しております。

PS：他の支店の動画も非常に楽しみで、早く拝見したいです（笑）

-----

健康管理部で迷われた点、まさに当地のコロナ対策責任者としては一瞬逡巡いたしましたが、

支店長のイニシアティブとルガロさんの「みんなの笑顔が見たいんです」という一言に負け(笑)、

社会的距離を保ちながら、また一部希望社員はZOOMで参加してもらい実行にこぎつけました。

結果、日仏に関わらず楽しそうにやっている社員の笑顔を見ておりますと、まさに「全社員の物心両面の幸福」に資する取り組み、「やってよかったな」と思った次第です。

## ④至近の取り組み例 ～ラジオ体操動画募集イベントのご紹介～



### 【審査基準】

基本動作/創造性/テーマ性/構成/職場・地域紹介/ハイブリッド/ダイバーシティ/利他  
チーム力

### 【受賞】

#### 1. 最優秀藤田賞

客室教育訓練部安全訓練グループ「安全訓練モックアップでのラジオ体操」

■ 構成力・笑顔が素晴らしく、チーム感があるキレのある動作。全体的なバランスもGOOD！

#### 2. 優秀藤田賞

(1)JALサンライト 「リーダー任命式から始めたラジオ体操」

■ リーダーのひたむきさが、仲間の共感となり大きな渦となっている。ダイバーシティ・利他の心が伝わる。

(2)JALEC OMA大阪航空整備センター 「ポイントをしっかり押さえた日々のラジオ体操」

■ 何度もフィットネストレーナーから指導されているだけあり、基本がしっかりしていて、構成もドラマ性があり感動を与える。

(3)パリ支店 「初めての！ラジオ体操」

■ 初めての！と銘打つだけあり決してスムーズにはいかないが、見る者を自然と笑顔にさせ、幸せな気持ちにしてくれる温かさがある。

#### 3. 藤田賞

藤田CWOのご意向で全作品を藤田賞と致します。



## ④至近の取り組み例 ～ラジオ体操動画募集イベントのご紹介～



JAPAN AIRLINES

	代表者	所属	動画の（職場での）活用方法	受付日	AWARD	コメント
1		MYJKKU 松山空港所	コロナ禍で明るいニュースが少ない中、コミュニケーションツールとして活用したいと思います。 全員参加ということで作成し、皆が気になる話題になりました。	1225	松山一丸賞	77名一丸となつてのALL松山が頼もしく思えます
2		JLSKY/NRTKCU	作成した動画を社内でのwellness企画を通して発信していくことで、「本気の！ラジオ体操」をより身近な存在に感じてもらえるようにする。また、社員全体の健康促進に貢献できるよう、フリーフィング前にこの動画を流し、業務開始前に体操を行っている。	1225	VIPな体操で賞	普段はなかなか入れないVIPな場所の映像で楽しめました
3		KMJKKU 熊本空港署	これまでラジオ体操を全員で取り組むことはありませんでしたが、ラジオ体操の動画作成をきっかけに毎月2回(15日、25日)「ラジオ体操の日」を設け、社員の健康を保つ為、全員で身体を動かす日を作ることになりました。	1223	和みくまモン賞	チームワーク良く、面白い内容に仕上がっていて、動画を見る人を和ませてくれます
4		日本航空 識改革推進部	①在宅勤務始まりに、部内メンバー各自VTRを流してラジオ体操をする。 ②フィロソフィー勉強会の2時間の間の休憩時間にVTRを流し、受講者に身体を動かしてもらい、全社員の健康促進を図る。	1225	渦中賞	さすがフィロソフィーにマッチした体操でした
5		JALセールス福岡 FUKSGG	FUK地区GRP内に共有し楽しく健康意識向上に繋げる	1228	元気な掛け声賞	元気な声のアドバイスに導かれるように、皆さん楽しく動けていました
6		日本航空 人事部	お昼休憩や長いMTGの途中に流し、みんなで体を動かしてリフレッシュしたいと思います！	1218	BEST きれっきれ de 賞	切れのある動きに感心しました
7		JALEC 部品サービスセンター オニクス整備部	若手の元気な姿を部内の皆さんに見てもらい、現場を活気づける。	1225	ヤングスト・チャレンジャー賞	若さいっぱい未来へチャレンジしてほしいです
8		(株)シャルパック 総務部	毎週金曜日に全社員向けにおこなっているZOOMdeラジオ体操で流します！	1225	ハイブリッド賞	コロナ禍でのZOOM対応で全社員へ届ける意気込みが素晴らしい

# ④至近の取り組み例 ～ラジオ体操動画募集イベントのご紹介～

## 最優秀賞 客室訓練部安全訓練グループ



## 優秀賞 パリ支店



## JALエンジニアリング大阪



## JALサンライト



## ⑤これからのスポーツ推進

- ★当面は集合型イベントは難しい、オンライン中心
- ☆当面は2020オリ・パラを軸とした企画（アスリート社員と全国を結ぶオンラインイベント、カウントダウンイベント）で、2020オリ・パラの盛り上げと共に、社員のリテラシー向上、行動変容を目指す
- ☆一方で、オンラインのメリットも感じられた1年  
（場所、時間に縛られない取り組み認知、エアラインとしては苦しいが）
- ☆その先は・・・わからない。しかし、集合型イベントが出来ない中、オンラインイベントが台頭してきた。これからも、その時代に応じた企業におけるスポーツ推進を図っていく
- ☆このように、皆さんの知恵を伺い、取り組みを学び、東京、日本、そして世界に広めていきたい。

**👉本イベントの参加に心から感謝、今後も継続をお願いします！**



JAPAN AIRLINES

早期のコロナの終息を  
心より祈念いたします



ご清聴ありがとうございました