



日本航空株式会社



「JAL ウェルネスアワード」
最優秀賞受賞 ボクササイズ

ボクシングの動きを真似して
ウォームアップ!



「ウェルネス活動」

全国各事業所に227人の「ウェルネスリーダー」を配置し、同リーダーを中心にウォーキングや運動会、皇居ランニングや駅伝大会、バレーボールやソフトボール大会、体組成計の貸し出しによる測定会の実施、ボクササイズやヨガ等、各職場の健康課題に見合った健康増進活動＝「ウェルネス活動」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することで、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。

平成27年からは「JALウェルネスアワード」を設定、担当役員より優れた取組を表彰し、合わせて社内報等にて社内に紹介することで活動の更なる活性化を図っている。



「JAL ウェルネスアワード」
表彰式



優秀賞受賞
太極拳セミナー

敢闘賞受賞
美軸ラインウォーキング

企業 DATA

所在地
品川区

業種
運輸業

総従業員数
約 11,400 名

本気のラジオ体操

日本航空健康管理部が取り組む健康増進活動で、健康管理部フィットネストラナー（健康運動指導士）の指導のもと、ラジオ体操の動きを正しく習得し、毎日の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、特に冬場等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を作製し、社内報やイントラネットにて紹介し、普及を図っている。



JAL健保とコラボした健康施策

- JAL健保とコラボした各種健康増進活動の実施。
- ①秋の健康フェスタ
(毎年10～11月/ICTを活用したウォーキングコンテストや生活習慣改善)
 - ②独身男女を対象とした「宝探しウォーク」(毎年10月)
 - ③江戸の歴史散策「お江戸ウォーク」
(毎年11月/現役社員に加えOB・OGも参加)



客室乗務員の乗務前後ストレッチ

時差や気圧・湿度の低い機内という特殊な環境の中で「運航の安全」や「最高のサービス」を提供するため、約5,000人の客室乗務員に対し、健康管理部トレーナーによる乗務前後のストレッチ指導を行っている。また全客室乗務員に配布しているタブレット端末に健康管理部トレーナー監修のストレッチ等エクササイズ動画レッスンを収録し、各自が自宅や宿泊先のホテルで実践することにより、疲労回復、リラックス効果を得て、万全の体調で次の乗務に臨めるようにしている。

文化体育部活動

JALグループの文化体育部(文体部)はラグビー部、テニス部、空手部などのスポーツ系クラブをはじめ文化系クラブ(華道部、合唱など)等も含めて、JALグループ社員の参加による様々なクラブ活動に積極的に取り組んでいる。

また客室乗務員で構成されているチアリーディングチーム「JAL JET'S」はJAL体育部の応援活動に加え、社内外の各種イベントでも精力的に活動している。

東京都
スポーツ推進大使
ゆりーと



STAFF'S VOICE

日本航空では企業理念である「全社員の物心両面の幸福」を実現するための原動力は社員の「心身の健康」であるとの認識のもと、中期経営計画に連動したJALグループ健康増進計画「JAL Wellness」をベースに、健康経営責任者である副社長を中心とした経営の強いリーダーシップ(トップダウン)と全国各事業所に配置した計227人のウェルネスリーダーを中心に実施する各種スポーツ等の健康増進活動＝ウェルネス活動(ボトムアップ)の両輪により健康経営を推進し、安全で快適な空の旅を提供して参ります。