

日本航空株式会社



企業データ

所在地	品川区
業種	運輸業・郵便業
総従業員数	14,431人



「ウェルネスをJALの文化に」 ～職種の特性に合った多様なアプローチで 全社員の健康と挑戦を支える～

JALグループでは、2013年より開始したJAL「本気の!ラジオ体操」を軸に、全社一丸となって健康増進に取り組んでいます。2025年は「東京都スポーツ推進殿堂入り企業」として、これまでの継続的な活動をさらに深化させました。デスクワーク、運航、客室、整備など、各本部の業務特性に合わせたスポーツイベントの開催や、JALアスリート社員との交流を通じた運動習慣の定着を強力に推進しています。

職域に応じたオーダーメイドの 運動習慣づくり

(1) 客観的な把握から始めるJAL Fitness Check

2025年4月、天王洲本社ビルのウイングホールで、JALグループ社員の健康増進及び社員1人1人の健康意識を高めることを目的として、JAL独自の体力測定として「JAL Fitness Check」を実施しました。

長座体前屈(柔軟性)、握力(筋力)、閉眼片足たち(バ

ランス)、REAXION(敏捷性・瞬発力)の4項目を測定し、自身の現状を数値で把握する機会を設けています。参加した社員からは「学生時代以来の測定で体力の衰えを実感した」「運動不足解消のきっかけになった」との声が上がり、個々のライフスタイルを見直す貴重な契機となりました。



(2) デスクワークの課題に寄り添うワンポイントストレッチ

2025年5月より、羽田空港内の当社運航本部で働いている社員を対象に社内フィットネストラナーがストレッチのワンポイントレッスンを定期的に行っています。長時間座り続ける業務特有の悩みである腰痛や

肩こりの予防が目的です。特に「集中力が途切れやすい15時頃の実施は、心身のリフレッシュに非常に効果的」と、業務効率の向上にも寄与しています。



JAL「本気の!ラジオ体操」の さらなる定着

13年目を迎えたJAL「本気の!ラジオ体操」は、ウェルネス推進部では毎日継続して実施しています。今年度も、4月から10月にかけて本社及び羽田空港内の当社人財本部や成田空港内の当社オフィスで毎月1回実施しています。社内フィットネストラナーが直接現場へ出向き、正しい身体の使い方を指導することで、疲労軽減と職場環境の活性化を図っています。参加社員からは「始業前に全身を動かすことで心身ともにスッキリし、前向きに業務に臨める」と好評を得ており、JAL独自の健康文化として根付いています。



JALアスリートアカデミーの各地開催

スポーツの魅力や楽しさを届け、地域の皆さまとの交流を育むプログラム

JALアスリート社員が講師を務める「JALアスリートアカデミー」を日本各地で開催しています。2025年は6月に北海道・札幌市、8月に山口県・宇部市、10月は北海道・旭川市と鹿児島県・奄美市、また、11月は沖縄県・糸満市とタイ・バンコク、12月は宮崎県・宮崎市/高原町と長崎県・諫早市で開催しました。陸上競技・パラ陸上、フェンシング、スキーなど日本を代表するアスリートが、運動の基本となる「走る・跳ぶ・投げる」のトレーニングとともに、各競技の魅力を伝えています。JALアスリートアカデミーを通じ、次世代を担う子どもたちの夢を応援する活動を続けています。



STAFF'S VOICE

JALグループ社員が一丸となり、 東京2025世界陸上に挑む アスリート社員を応援!

9月に開催された東京2025世界陸上には、JALアスリート社員である北口榛花選手、村竹ラシッド選手、鶴澤飛羽選手の3名が出場しました。開幕に先立ち8月31日には壮行会を開催し、社員一丸となって健闘を祈りました。大会期間中はJALグループ応援団を結成し、お揃いの赤い応援ウェアを身にまとい、出場する選手へ熱いエールを送りました。選手たちの活躍は社内に大きな感動を呼び、応援の輪がさらに広がりました。

