

令和3年度モデル企業

実践

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



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合ったWellness活動を実施している。また各活動に対して健康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名以上に増大している。本年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級とCWO（健康経営責任者）がフィットネストラ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ラナーの指導のもと、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」は産康区が命名。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海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。効果的な体の動きや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、ロケット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、職業教育訓練型にて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」に登録させていただき、YouTubeにて配信された。



令和3年度の取組内容

【実践部門】

- ALWellness2025」に基づく社員の健康づくり
- 東京2020関連「Fly for it!一緒に運動しよう」 JAL Wellness X アスリート社員
- JAL本気の！ラジオ体操の推進
- 客室本部「すこやかYOGA」
- 「階段のすゝめ」
- 「立式打ち合わせテーブル」や「バランスボール」の導入
- 「新入社員教育におけるストレッチ指導」など

【支援部門】

- アスリート社員の雇用
- 競技団体への輸送支援をはじめとするマイルの寄付による次世代育成支援。
- サイクリズムのための自転車輸送用受託手荷物専用BOX開発し地方へのサイクリズム推進
- パラリンピックアスリート発掘プロジェクト
- 「ネクストアスリートプロジェクト」の実施 など

企業情報はこちら



JAPAN AIRLINES



業種：定期航空輸送業 13,184人

MEMO

企業データ

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。毎週、次のエクササイズをする人にバトンを渡して行くも行い、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ラナーが考案し、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。（休休みの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
- 毎日最初「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よう。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も昇格されており、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版も全JALグループ社員に配布しました。



※モデル企業の画像は、「事例集」発行年度当時のものです。

◆取組を始めたきっかけ

「JAL 本気の！ラジオ体操」

●JALグループ健康推進プロジェクトの施策・立案の時点で医療費の洗い出しを行い、生活習慣病関連の疾患が46%を占めていることが判明。2013年当社所属フィットネストレーナの提案が「ラジオ体操」を実施。真剣に行うことから産業医が「JAL 本気の！ラジオ体操」と命名した。来年7月に10周年を迎えるに当たり事務局を発足してトレーナーと様々なイベントを企画中。

◆運用上の特徴や工夫

- DVDを作成し、全国、全世界の支店へ配信をしている。
(北京・モスクワ・ヘルシンキ等屋外や冬季の運動が難しい部署には2014年に先行配信した)
- 2020年には、各部署で作成した動画を募集し、優秀作品には羽田・天王洲・パリ・大阪をZoomで繋いで表彰式を実施。
- コロナ禍では、オンラインでのイベントも開催した。
イベント・WellnessリーダーMTG時はまず、「本気の！ラジオ体操」を全員で実施している。朝礼時、テレワークの人と一緒に実施し一体感得ている。

◆効果やメリット

- 誰でも簡単に参加できることで社内間のコミュニケーションの場を設けることができた。日本人だけでなく、世界中の仲間と一緒にできる。
また、ラジオ体操の動画の作成にあたり社員の演出を募る事でWellness活動を社員全体に周知させることが出来た。
参加者からは身体を動かすことで気分もリフレッシュする事ができ今後も「JAL本気の！ラジオ体操」をしたいとの声が多かったとともに、医療費の削減にも繋げていく。