

企業名	新規/継続	所在地	業種	主な取組内容	従業員数
日本航空株式会社	継続	東京都品川区	運輸	「wellnessリーダー」を中心としたウォーキングやヨガなどの実施、オリンピック開幕カウントダウンエクササイズの実施等	13,787

## ●「wellnessリーダー」を中心としたウォーキングやヨガなどの実施

全国各事業所（パリを含む）における「Wellnessリーダー」は令和3年12月末時点で550名、同リーダーを中心にウォーキングや、ヨガやラジオ体操など、各職場の健康課題に見合った健康増進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、更に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年度からは「JAL Wellnessアワード」を設定、役員より優れた取り組みを表彰し、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本気の！ラジオ体操」推進

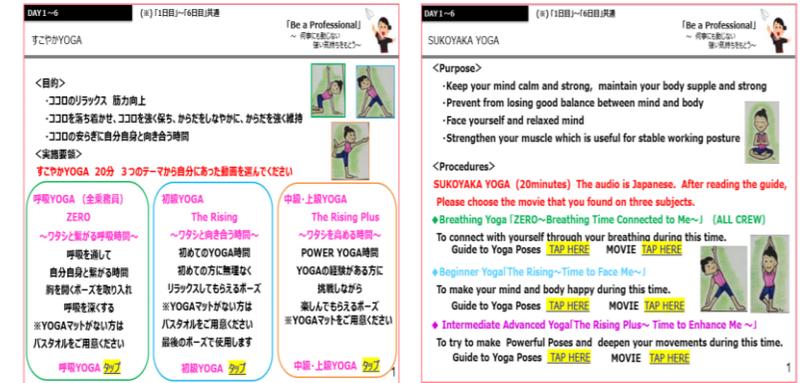
健康管理部フィットネストラナーの指導のもと、ラジオ体操の動きを正しく習得し、毎日の朝礼時にメンバー全員で実施している。「本気の！ラジオ体操」は産業医が命名。ラジオ体操は健康増進はもちろんのこと、職場の一体感醸成にも有効であり、海外を含む全社展開、特に北京やモスクワ等野外での運動に制約がある地域に向け、「本気の！ラジオ体操」のDVDを作製し、社内報やイントラネットにて紹介し、普及を図っている。各部署で作成した動画募集も行い、全作品をイントラネットにアップし表彰式も実施した。

## ●東京2020関連「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のオリンピック開幕100日前から開幕までの期間の100日間毎日、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事が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。毎回、次のエクササイズをする人にバトンを渡していき一体感も演出した。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実施者に見本の動画を送付し練習して頂き撮影したものを編集し100日分を順次作成し毎日アップした。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終了した。

## JAL Wellness 健康推進MOVIE すこやかYOGA完成

### 11月から客室本部のテレワーク教育で活用



動画はこちらをTAPください

### ▲「wellnessリーダー」を中心としたウォーキングやヨガなどの実施



### ▲「Fly for it !一緒に運動しよう」カウントダウンエクササイズ