

JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：JALI TYO/HKV

実施日：2022/09/01～2023/03/31

参加者数：15

■ 活動概要：『みんなで歩こう&頭と身体のエクササイズ@昼ブリーフィング』

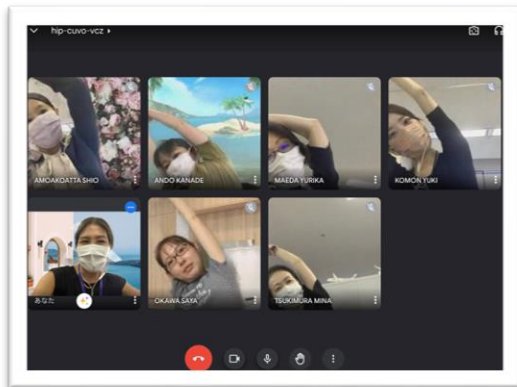
通常フライト業務に従事し、活動量の多い客室乗務員の地上業務セクションとして、大幅な生活スタイルの変化による健康面の悪化を抑制するため、以下の活動を実施した。

- ・ウォーキングアプリ上で仲間と一緒に歩くことで、楽しみながら有酸素運動を取り入れ、健康の増進に努める。
- ・デスクワークの際も、座位で行えるストレッチや深呼吸を行い、こまめに体をほぐし、正しい姿勢で業務にあたる。

■ 所感／参加者の声など

- 毎日の昼食後のブリーフィングの最後にエクササイズやストレッチを行うことで、体も頭もリフレッシュして午後の業務に取り組むことができた。
- 普段自分では伸ばさないところが伸びて、とても気落ちが良かった。
- PC 作業で眼も非常に疲れるため、今後、目の体操なども組み込めるとよい。
- メンバーの合計歩数や進捗状況が刺激となり、自分ももう少し歩こう！とウォーキングをしに外に出ることができた。
- ウォーキングアプリでは、散歩中に見つけたアイテムを人にプレゼントしたり交換することができ、職場の人との交流にもなった。
- 使用携帯端末によりアプリダウンロードができず参加できない人もいた。次回の反省点として、アプリ選択の際は慎重に行いたい。

■ 実施時写真



昼ブリーフィングでのエクササイズの様子。
在宅勤務者も含め、毎日全員で実施します。



ウォーキングアプリを使って
11人の仲間と一緒にみんなで歩きました。