

JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：JALI GAZ（監査部）

実施日：2022/10/01～2022/12/25

参加会社名：JALI

参加者数：10名

活動概要：ウォーク&バランス

上記期間における歩数チャレンジ及びバランスを意識した食生活への取り組みを実施。当活動により、毎日歩数を報告することで、運動の意識付け・習慣化を実現するとともに、バランスのとれた食生活への意識づけを行うことができた。

歩数チャレンジにおいては、各参加者が設定する歩数目標及び日々の歩数報告について、中山道69次マップをベースに、出発地の日本橋からの到達点分かるようビジュアルな進捗管理を実施した。

所感／参加者の声など

- ・歩くことが習慣化し、本活動終了後も毎日歩数をつけるようになりました。
- ・歩数を稼ぐことを意識するようになり、外出の機会が増えました。
- ・歩くついでに走ることも増え、健康増進につながりました。
- ・今回の活動において個人目標を達成しましたが、歩数を意識すれば思った以上に日々歩けると感じました。今後も日々歩く時間を作っていきたいと思います。
- ・歩数をつけているうちに、今まで知らなかった中山道の宿場町名を覚えることができてよかったです。
- ・バランスの取れた食生活を心がけるようになりました。

【実施内容】

