



JAPAN AIRLINES

JRC Wellness活動

JRC Wellness月間-健康なカラダづくり-

ジャルロイヤルケータリング株式会社

実施概要

実施日：2024年9月4日(水)～27日(金)

活動概要：9月4日(水)～9月27日(金)の約3週間の期間で

『**JRC Wellness月間-健康なカラダづくり-**』と称し、健康に関する様々な取り組みを実施。健康機器を使用し1回目の測定後(9月4日-9月5日)、健康イベントへの参加を促し、再度健康機器を使用して効果を測定する(9月26日-9月27日)3stepで健康なカラダづくりを目指す。主に、食習慣の見直しで肥満リスクを改善し、運動習慣の確立で生活習慣病の発症及び重症化リスクを減少させることを目的とする。

Step.1 健康機器で身体の状態を知る

〈設置機器〉

①野菜摂取度測定器 ベジミル



主に緑黄色野菜に含まれるカロテノイドは、摂取後、消化・吸収されて血液により全身に運ばれ皮膚に蓄積。この皮膚に蓄積された皮膚カロテノイドを測定する。

②体成分分析装置 InBody270



部位別筋肉、部位別体脂肪分析、ウエスト周り、内臓脂肪レベルなどを表示。

Step.2 健康に関する様々な取り組みに参加

【運動習慣の確立】

①JRC社員による 「本気の！ラジオ体操セミナー」開催(成田工場)

「本気の！ラジオ体操」のアドバイザー認定を受けたJRC社員2名によるセミナーを開催しました。

受講人数：16名



②運動教室 「今日からできる！簡単筋トレ」開催(羽田工場)

株式会社ティップネスのインストラクターの方をお招きし、運動教室を開催しました。前半はストレッチで体をほぐし、後半は基礎代謝を上げるために必要な下半身やお腹周りの座ったままできる簡単筋トレを実施しました。（イス座位・立位動作が中心）

受講人数：20名



Step.2 健康に関する様々な取り組みに参加

【運動習慣の確立】

③『飛行機を間近に空と緑を楽しもう！スカイパークしばやまハイキング』に参加

9/13～9/15に開催されたウォーキングイベント「飛行機を間近に空と緑を楽しもう！スカイパークしばやまハイキング」への参加を社内募集しました。

参加人数：計9名



航空科学博物館
↓
芝山水辺の里
↓
グリーンポート・エコ・アグリ
↓
空の駅 風和里しばやま
↓
ひこうきの丘
↓
サテライト成田
↓
成田空港温泉 空の湯（約10km）

④JRC社員おすすめのウォーキングコースを紹介

サイネージにてJRC社員おすすめのウォーキングコースとして、成田地区と羽田地区の3コースを配信し、実際にこのコースを歩いてみたという社員もいました。

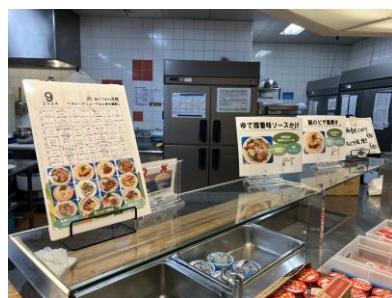


Step.2 健康に関する様々な取り組みに参加

【食習慣の改善】

①社員食堂にてヘルシーメニューの提供

成田工場では週に2回・両定食を、
羽田工場では週に3回・片定食を
ヘルシーメニューとして提供しました。



ゆで豚香味ソースかけ



鶏団子の豆乳味噌スープ



白身魚と野菜のホイル焼き



②野菜摂取の重要性について サイネージ配信および冊子設置

野菜350gをとる7つのコツを紹介した冊子を
社員食堂に設置し、この内容を見て実際に
私生活に取り入れた社員もいました。



Step.3 再度、健康機器を使用して活動の効果を測定

〈設置機器〉

①野菜摂取度測定器 ベジミル



②体成分分析装置 InBody270



▶今回の活動の感想・今後の課題 〈アンケート回答人数 27名〉

①今回の活動が、日々の食習慣・運動習慣を見直すきっかけになった 23名

- ・健康を意識する時間を持つことができた
- ・野菜を摂取しているつもりではあったが、データとして見ると不足していることが分かった
- ・数値として表れるため、現実を知ることができる

②今後も健康機器の測定を実施したい 26名

- ・自分の身体の状態を知り、健康を見直すきっかけとなる
- ・定期的に測定することで、長期の変化を知ることができる

③感想・改善点

- ・健康機器の設置日数が短かったので、もう少し長く設置してほしい
- ・活動があまり目立っていなかったように感じる。サイネージで活動内容を配信する等の工夫が必要
- ・毎月定期的にあると良い運動にもなり参考にもなる