

JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：NIZ 身体疲労ケア方法の周知

実施日：2024/10/1～2025/3/10

参加会社名：JGS

参加者数：163 名（任意）

活動概要：NIZ は旅客業務とランプ業務の両方を担う部署であるため、他部署と身体の疲労が異なることから、組織全体に事前アンケートを回答していただいた。その回答をもとに各職種ごとに傾向と疲労回復方法についてパワーポイントでまとめ、組織全体へ周知を行った。

所感／参加者の声など

・両肩に無線を付けたり、マーシャリングしたりと何かと首や肩に疲れが溜まりがちであったが、教えていただいたツボ押しは業務中に疲れを軽減できるライフハックでしたありがとうございます！（30 代 LM）

・カイロはお腹や背中に貼るものだと思っていました。寒くて肩が上がりがちだったのですぐにでもやってみます（20 代ランプ）

・ソール買って試してみます。あとラーメン控えます...（20 代旅客）

・外で仕事したあとデスクワークに入るとついうとうとしてしまうのは、身体に熱がこもっているからなのだと知って寝耳に水であった。上着を脱ぎ、冷たいものを飲むことを直ぐにでも試したい。（40 代ランプ）

【実施時写真】

※集合形式の活動ではなく写真がない場合は、募集の際のメールやポスターを添付してください。

1



2



3



4



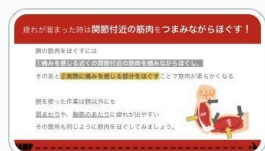
5



6



7



クリックしてサブタイトルを追加

1



2



3



4



5



6



7



疲れやすい部位

- ・目
- ・首
- ・肩
- ・腰
- ・ふくらはぎ
- ・足裏



旅客AGT

クリックしてサブタイトルを追加

1



2



3



4



5



6

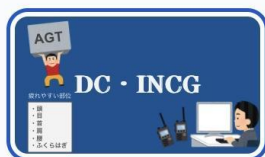


7



クリックしてサブタイトルを追加

1



2



3



4



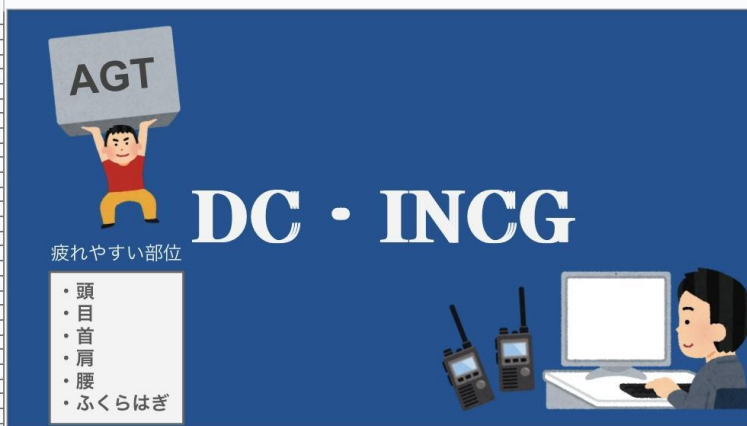
5



6



7



1



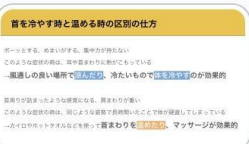
2



3



4



5



6



7

