

JAL Wellness活動実施報告

実施事業名:WELLNESS通信

実施日:2025/04~2026/03

参加会社名:JSDJ

参加者数:68名

活動概要:健康維持に役立つ情報、健康リテラシーを高める情報を適宜全社員にメール配信。

上記活動を通じて健康維持のための正しい知識を深め、健康リテラシーを高めてもらう。

個々人が自身の健康課題を知り、健康促進に取り組むきっかけ作りを手伝う。

所感／参加者の声など

当初は、女性社員が多いため、女性に向けた内容を多く取り入れようと考えていたが、男性女性性別関係なく、どんな人でもかかわることや悩みに着目して作成した。

以前社内でアンケートをとった際、メンタルヘルスについての要望が多かったため、メンタルヘルスの内容を比較的多く配信した。

若い社員も多いため、自分に関係ないと他人事としてとらえるのではなく、自分が病気にならずに健康で過ごせるよう行動できる社員が一人でも増えていけるよう、今後も根拠に基づいた正しい情報を提供していきたい。

【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。

JSDJ各位

みなさまお疲れ様です。

WELLNESS担当

今月からウォーキングイベントが開始されています。

無理のない範囲で運動してくださいね。

私も、目指せ！マイナス3キロを掲げ、歩きます！

さて、FY25からこちらのWELLNESS通信は、女性のための情報や健康リテラシーを高めるための情報を交互に発信していきます。

今回のテーマは、メンタルヘルスについてです。

そもそも、メンタルヘルスとはなんでしょうか？

メンタルヘルスとは体の健康ではなく、こころの健康状態を意味します。体が軽いとか、力が湧いてくるといった感覚と同じように、心が軽い、穏やかな気持ち、やる気が湧いてくるような気持ちの時は、こころが健康といえるでしょう。

と、厚生労働省のHPにあります。

引用：https://www.mhlw.go.jp/kokoro/mental_health_day/amh.html

厚生労働省HP メンタルヘルスとは 2025.04.30現在

日々の体調や気持ちの持ち方で、今日はやる気がみなぎる！頑張れそう！という日や、今日は何もしたくない、なぜか涙があふれてくる、吐き気が止まらないという日もあると思います。

そんなときは、やらなければならないことがあったとしても、少し休めることも大切かもしれません。

また、人に相談することで心のモヤモヤが晴れることもあります。

厚生労働省やJAL健保に相談できる相談窓口が記載されております。

もし、不安なこと、心配なことがありましたら、このようなサービスもご利用ください。

つらいときこそ、人に迷惑をかけたくないと1人で抱え込んでしまうこともありますが、人間は1人では生きていけません。

恥ずかしいと思うかもしれませんが、弱さをみせる勇気も大切です。

不安なことがありましたら、仲間や友人、窓口など、いろんな人に頼ってみてくださいね。

① 健診結果をお送りいただいた下記対象者全員に、2025年度分より
クオカード3,000円分またはWellGoポイント3,300P分
をプレゼントいたします！ <2024年度分は、クオカード1,000円分をプレゼントします。>

※健保の補助を受けて健診を受けられた場合（ヘルシーフェスタ・ライト健診を含む）は、
対象とはなりませんので、健康診断の結果の提出は不要です。



対象者	特定健診補助対象者（35歳以上の特例退職被保険者・任意継続被保険者および35歳以上の被扶養者）で、 健保の補助を受けずにかかりつけの病院やパート先などで2024・2025年度の健診を受診された方 注意※特定健診項目をすべて受診されていない場合は、対象外となります。
提出方法	以下3点を送付先にお送りください。（返却不可） (1) 下記《特定健診項目》の①②を満たす健診結果のコピー 2024年度分 2024年4月～2025年3月受診分 2025年度分 2025年4月～2026年3月受診分 (2) 質問票 } 「健康診断のご案内」冊子またはJAL健保ホームページ「健康診断結果の (3) 健診結果 } ご提供のお願い」に掲載しています。 送付用紙
提出締切日	2024年度分 2025年5月31日必着 / 2025年度分 2026年5月31日必着
送付先・ 問い合わせ先	〒144-0041 東京都大田区羽田空港3-6-8 日本航空健康保険組合 「健診結果」係 担当：太田・加藤 (Tel:03-5756-3860)



《特定健診項目》

- ① 1. 身長 2. 体重 3. 腹囲 4. BMI 5. 血圧（収縮期、拡張期）
【血液検査】 6. 中性脂肪 7. HDLコレステロール 8. LDLコレステロール 9. AST (GOT) 10. ALT (GPT)
11. γ-GT (γ-GTP) 12. 空腹時血糖またはHbA1c 【尿検査】 13. 尿糖 14. 尿たんぱく
② 健診機関名称、健診日、健診受診者氏名、健診を実施した医師の所見および医師氏名

① 無料健康相談のご案内

電話相談サービス（委託先：東京海上日動メディカルサービス）

プライバシーは厳守されます

※「日本航空健康保険組合の被保険者または被扶養者」である旨をお伝えください。

「健康・医療・介護」や「育児」に関するご相談は…

0120-578-5556 24時間サービス、年中無休で対応します ※一部予約制

フリーダイヤル (通話料無料) 女性専用健康相談・専門医相談サービスの予約もこちらの番号へ

「こころ（メンタル）」相談は…

JAL健保ホームページマイページ内の **相談予約** をクリック
または右のQRコードから予約をしてください。
※即時予約ができるようになりました（予約は24時間対応）
相談時間：午前10時～12時/午後2時～8時

こころ（メンタル）相談はメールでの相談も可能です JAL健保ホームページよりご相談ください。（返信は3営業日以内にいたします。）

「こころ（メンタル）」相談の面談カウンセリングは、一部地域を除き全国で受けられます。
面談カウンセリングを希望される方は1回につき3,300円のご本人負担となります。

チャット相談サービス（委託先：株式会社 Mediplat）

first call
 検索

毎日の身体の不調、食事や栄養まで、医師と管理栄養士が悩みや疑問にお答えします。 **24時間 365日相談可能**

相談科目

内科・小児科・皮膚科・産婦人科・耳鼻科・外科・整形外科・眼科・泌尿器科・がん診療科・
精神科・その他

※科目によっては回答にお時間がかかることがあります。 ※診断・診療・処方・病院紹介は行いません。

まずは、first callサイトから新規会員登録を。 登録に必要なクーポンコード：**C3MD17E4396**

こころの耳をご存じですか？

「こころの耳」は、働く方と、周りで支える方々をサポートする
職場のメンタルヘルス対策専門の情報サイトです



こころの耳の相談窓口

働く人の
「こころの耳電話相談」

0120-565-455

月曜日・火曜日 17:00～22:00
土曜日・日曜日 10:00～16:00
(祝日、年末年始はのぞく)

働く人の
「こころの耳SNS相談」

スマートフォンなどで右のQRコード
を読み取ると友だち登録できます

月曜日・火曜日 17:00～22:00
土曜日・日曜日 10:00～16:00
(祝日、年末年始はのぞく)

働く人の
「こころの耳メール相談」

こころの耳メール

24時間受付
1週間以内に返信します

※相談の受付には利用規約への同意が必要です。あらかじめ利用規約をご確認ください。

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」
<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

一般社団法人日本産業カウンセラー協会 こころの耳運営事務局
厚生労働省からの委託を受けて運営しています



インターネットによる情報提供の窓口です

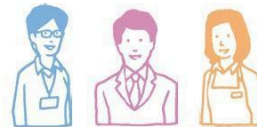
あなたは一人ではありません

あなたの力になる 場所や人を一緒に探しましょう

メンタルヘルス対策に関する さまざまな情報を提供しています

働く方へ

- 5分でできる職場のストレスセルフチェック
- 働く人の疲労蓄積度セルフチェック
- 15分でわかるセルフケア
- 専門の相談機関・医療機関のご案内
- こころの病・克服体験記



ご家族の方へ

- 働く人の疲労蓄積度セルフチェック(家族支援用)
- ご家族にできること
- 遺されたご家族へ
- ご存知ですか? うつ病



部下を持つ方へ

- 15分でわかるラインによるケア
- 動画で学ぶメンタルヘルス教室
- 職場の快適度チェック
- 気配りしていますか



事業者の方へ

- 施策概要・法令・指針・行政指導通達など
- 「働き方改革関連法」について
- 事業場取り組み事例
(職場復帰支援、ストレスチェックなど)
- 職場環境改善ツール



支援する方へ

- ストレスチェック制度について
- 改正労働安全衛生法のポイント(ストレスチェック制度)
- 15分でわかる事業場内産業保健スタッフ等によるケア
- 職場復帰に関わったみんなの声
- 専門家によるQ&A
- 統計情報・冊子・パンフレット・研修会など



こころの耳

検索

<https://kokoro.mhlw.go.jp>

JSDJのみなさま

お疲れさまです。

今月のWELLNESS通信のトピックは、「冬バテ」です。

最近どんよ〜りとした気分が続いたり、だるおも〜い身体の不調はございませんか？
もしかすると、ソレ！冬バテかもしれません！！

冬バテは、日照時間が減ることで「セロトニン」の分泌が減少することが最大の原因と考えられています。

セロトニンには、精神を安定させる働きがあります。

また、睡眠や食欲のコントロールにも「セロトニン」が関わっています。

日光を浴びることで体内で生産される「ビタミンD」も不足しやすくなり、
免疫や気分障害の原因となるようです。

日光を浴びる 🌞

バランスの良い食事 🍊

抗うつ効果のストレッチや運動 🧘

寝つきを良くするためにぬるめのお湯につかる 🛀

などなど、幸せホルモン『セロトニン』を増やし
元気に冬を乗り切りましょう！！

JSDJ各位

お疲れ様です。

WELLNESS担当

今月のWELLNESS通信では、「腰痛対策・予防」についてご紹介いたします。

日々の業務において、手荷物の手伝いやカウンターでの立ち仕事、デスクワークなどで腰に負担を感じることはありませんか？
腰痛は、長時間の同じ姿勢や急な動作だけでなく、寒さやストレスによっても引き起こされます。

腰痛を予防するためには、適度な運動や規則正しい生活を心がけ、長時間同じ姿勢をとり続けないことが大切です。

もし痛みが発生した場合は、無理をせず安静にするか、体調に合わせて無理のない範囲でストレッチを行い、可動域を保つようにしてください。

具体的な対策として、厚生労働省のホームページでは職場での腰痛予防に関する企業の取り組み事例が紹介されています。

重い荷物の運搬方法や効果的なストレッチなど、役立つ情報が多く掲載されています。

資料を添付いたしますので、ぜひ日頃の健康管理にご活用ください。

ご不明な点がございましたら、お気軽にWELLNESS担当までお問い合わせください。



腰痛を防ぐ

職場の 事例集

厚生労働省 中央労働災害防止協会

小売
15

腰痛予防体操を導入

費用の目安
数千円

生活協同組合 コープぐんまコープデリ高崎センター
業態：無店舗販売 従業員規模：50-99人

成 果

筋肉の柔軟性が向上

内 容

- ・配送準備の前に朝礼で体操を実施するようにした。
- ・各自その日の体調の確認にもなり、仕事への準備（意識向上）につながった。

きっかけ

- ・配送準備や配送は、腰に負担がかかっていた。



朝礼で体操を実施

小売
16

腰痛予防体操を導入

費用の目安
数千円

株式会社ケーズホールディングス
業態：家電大型専門店 従業員規模：1000人以上

成 果

筋肉の柔軟性が向上

内 容

- ・短時間で腰の不具合の改善が期待できる「これだけ体操」を全社的に導入することにし、普及・定着のためのリーフレットを作成した。

きっかけ

- ・組織的に取り組んでいる腰痛予防体操がなかった。

「これだけ体操」の実践



腰を伸ばせばズレた腰椎が真ん中に戻りやすくなり、腰痛防止になります！

KS

わずかな時間で簡単にできる、「これだけ体操」をご紹介します。
後ろに下がった「椎間板の髄核」を前に押し出すことで、腰痛の予防に繋がります。
重い商品を持ったあと、接客や作業の合間にこまめに実践しましょう！



① 足は肩幅より少し広めに並行に開きます。また、胸を開きます。



② 手をウエストラインの位置より少し下にあて、肩甲骨を寄せ、両手をできるだけ近づけます。



③ 息を吐きながら、骨盤を前に押し出すイメージで、痛み持ちにくい3秒間をもらいます。これを毎日1～2回行います。

13

リーフレット(見本)