

JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：自分の体を知ろう！体力測定プログラム

実施日：2025/6/2-8/29

参加会社名：JJP

参加者数：143 名

活動概要：全4つのコースを設け、世代や興味関心ごとに参加者を募集。また、そこから輪が広がり、客室ではリカレント教育の1コマとしてプログラムが採用されていった。コースの内容は、①生活習慣病予防②ロコモティブシンドローム③骨元気&女性ホルモンレクチャー④腰痛予防&作業姿勢レクチャーを準備した。

所感／参加者の声など

- ・思ったより自分の体がついてこなくてびっくりした。
- ・1年間運動を頑張ってきた甲斐が数値でみれてよかった。
- ・いろいろ勉強になった。
- ・もう少し運動しないとだめだとおもった。

【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。



自分の体を知ろう！ ～体力測定プログラム～FY25

2025年6月-8月
※7月7日-18日
10:00-16:30

※開始時間、プログラム別の実施スケジュールは
申し込みFormsよりご確認ください
成田空港第3ターミナル オフィス
Classroom2 自由参加

自身の体を知るところから健康改善を始めませんか？
レクチャー＋体力テスト＋体組成計 1コース55分

I. ベーシックコース
キーワード：けが防止、転び防止、腰痛予防
レクチャー：骨格と筋肉構造、腰痛予防
体組成計：脚点、筋肉量
対象者：全社員(契約社員を含む)

こんな人におすすめ！
・最近腰が痛い
・自分の体力をまずは知りたい
・何から始めたらいいかわからない

II. 骨元気・女性の健康コース
キーワード：骨量、ホルモンバランスの変化
レクチャー：骨格と筋肉構造、腰痛予防
体組成計：推定骨量、筋肉量
対象者：女性社員(契約社員を含む)

こんな人におすすめ！
・ホルモンバランスの変化を学んでみたい
・骨量を中心とする今の健康が気になる
・女性社員とつながりをもちたい

III. 生活習慣病予防コース New
キーワード：内臓脂肪、筋肉量、生活習慣病
レクチャー：生活習慣病、栄養と運動
体組成計：内臓脂肪レベル、体内年齢
対象者：全社員(契約社員を含む)

こんな人におすすめ！
・最近太った、健康診断の数値が気になる
・運動や食事を見直したい
・自分の健康状態を見直してみたい

IV. ロコモティブシンドロームコース New
キーワード：筋肉量、加齢による体力変化
レクチャー：ロコモとは、予防
体組成計：脚点、筋肉量
体力テスト：ロコモ度テスト
対象者：40歳以上(契約社員を含む)

こんな人におすすめ！
・将来のために体力を見直したい
・同世代の社員とつながりをもちたい

当日の持ち物・服装
・スマートフォン
・動きやすい服装(スツッキング・タイツ×)

【問い合わせ先】
人事部 Wellbeingチーム
Mail: PeopleJPNSafetyHealth@jetstar.com

今年は4つのコースを用意！
申し込みQRコード


FY25 Wellbeing Jetstar