

JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：JALDX Wellness 街ラン

実施日：2025/06/22

参加会社名：JAL デジタル株式会社

参加者数：83名

活動概要：

毎月1、2回の頻度でmsb本社発のランニングを開催。2024年7月～2025年6月の間に合計回実施。年に一度拠点での開催を行っており、今まで成田支店、九州支店、北海道支店でも街ラン及び街さんぽを開催し、今年秋には関西支店での開催を企画中である。健康経営は、本社だけの取り組みでなく拠点を含めた取り組みとして運動習慣による健康促進をすすめている。毎回開催前に準備運動・参加者同士の自己紹介を行い、活動中の参加者同士のコミュニケーションを促し、運動機会だけではなく部署を超えた社内のコミュニケーション活性化にもつながる活動となっている。

所感／参加者の声など

・JALDXの恒例行事として定着しつつある青空マラソン、私自身も今年が3回目となりますのでより一層気合を入れて臨みました！

なかなか運動できないという方も、この日は目一杯運動に取り組めたのではないのでしょうか？

年代やチームの垣根を越えて、全社員一致団結した応援も行われていました。日々の運動習慣の見直しや社員どうしの結束など、まさに“Wellness”を感じられる一日でした。こういったイベントをきっかけとして、今後もwellness活動を続けていきたいと、そう思いました！

【実施時写真】

