

JAL Wellness活動報告

実施事業名：TGEメンバーでHND(JGS)からNGS(JGSN)まで歩こう！

実施日：2025.09.01~2025.12.26

参加会社名：JGS / TGZ TGE

参加者数：19名

◆活動内容

TGEメンバー全員の毎週の平均歩数を集計し、積み上げることで、HNDからNGSまで到着することを目標として歩く企画。（片道1,180km ※フェリーを使用せず）

NGSを到着地として設定した理由：最近JGSグループとなったため

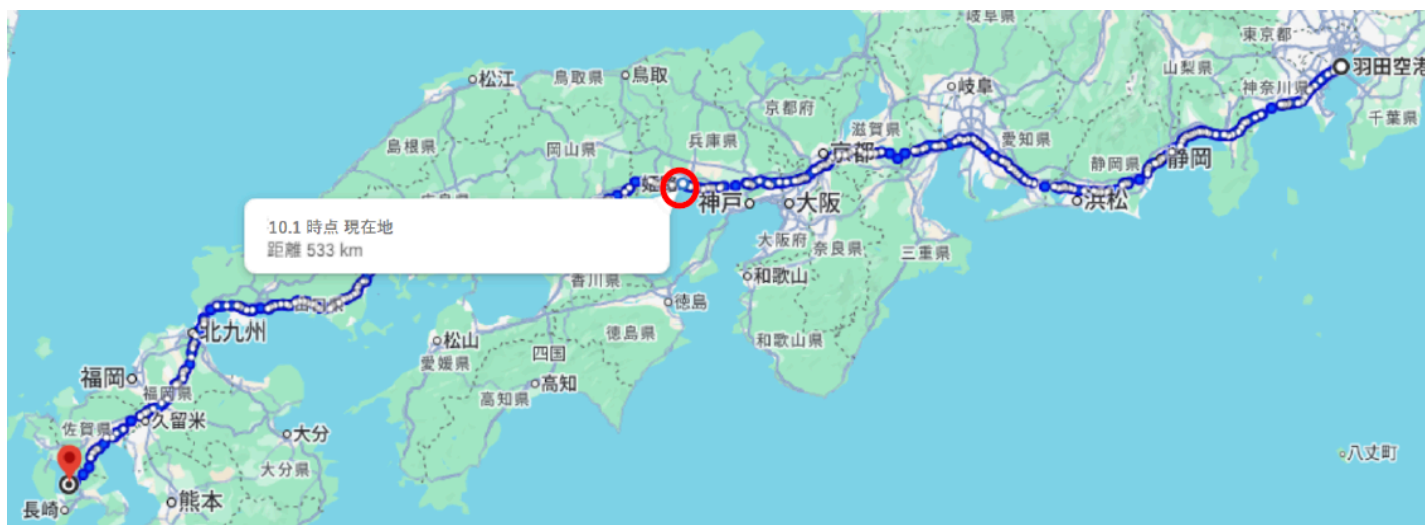
活動終了後には集計データを確認し、各メンバーへフィードバックを行う

◆職場の健康課題

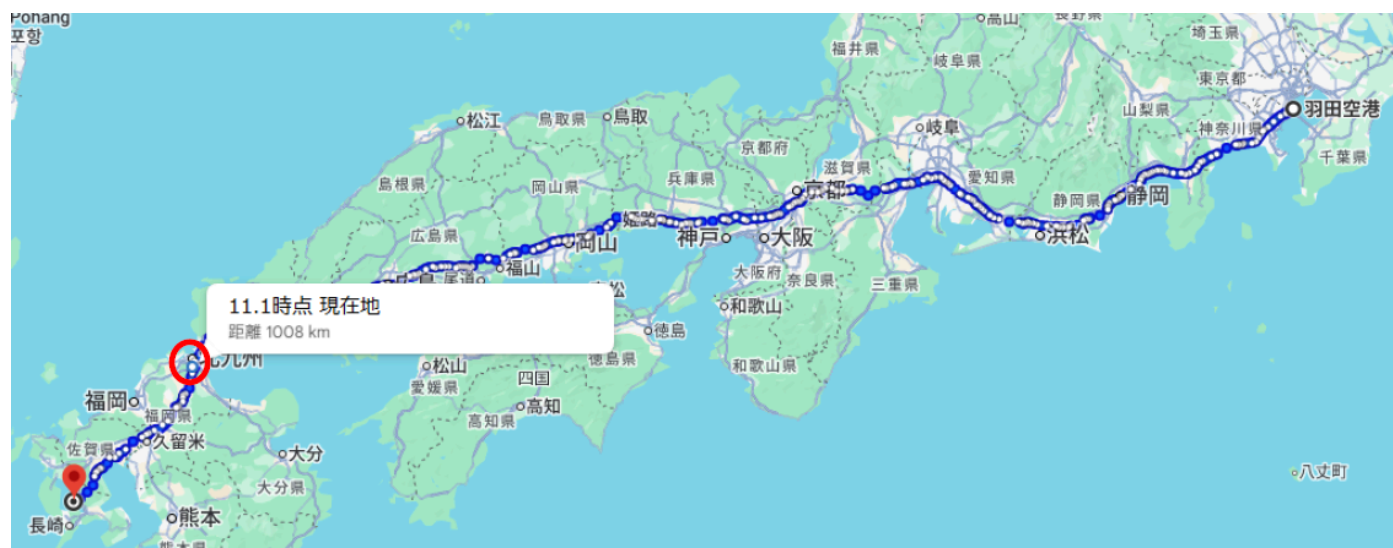
年齢層の高さと車通勤者の多さ、保健指導を受けている社員が複数名いること

◆ 歩数記録

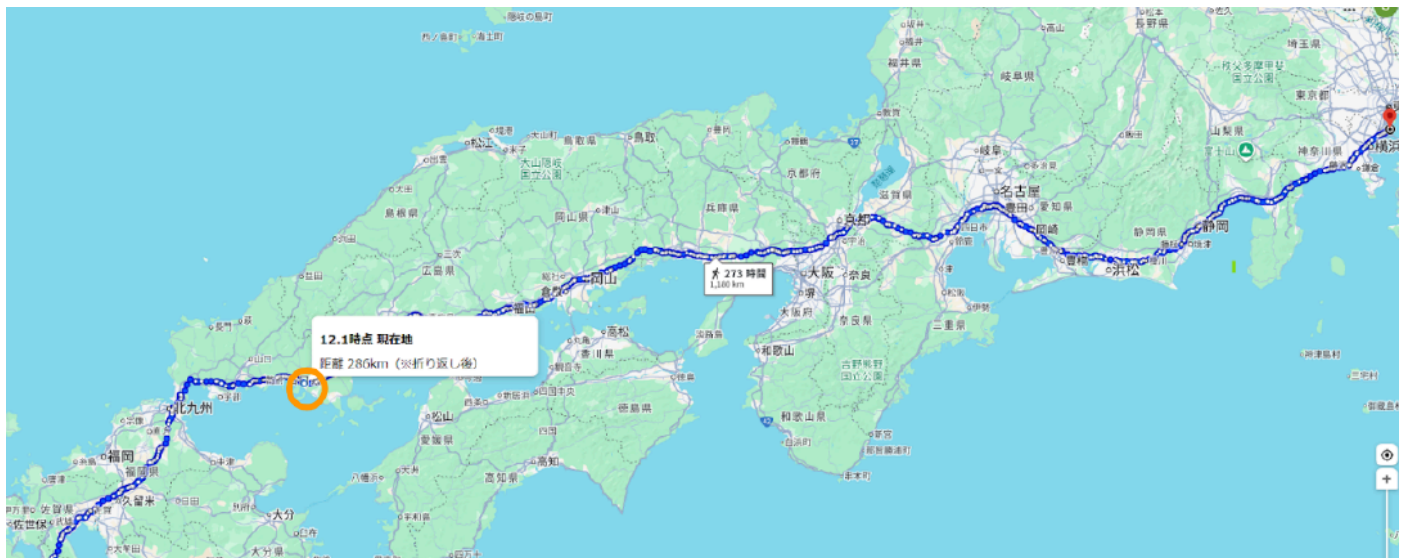
◎ 2025.10.1時点 : 533km (HND→ 現在地 (兵庫県) →NGS)



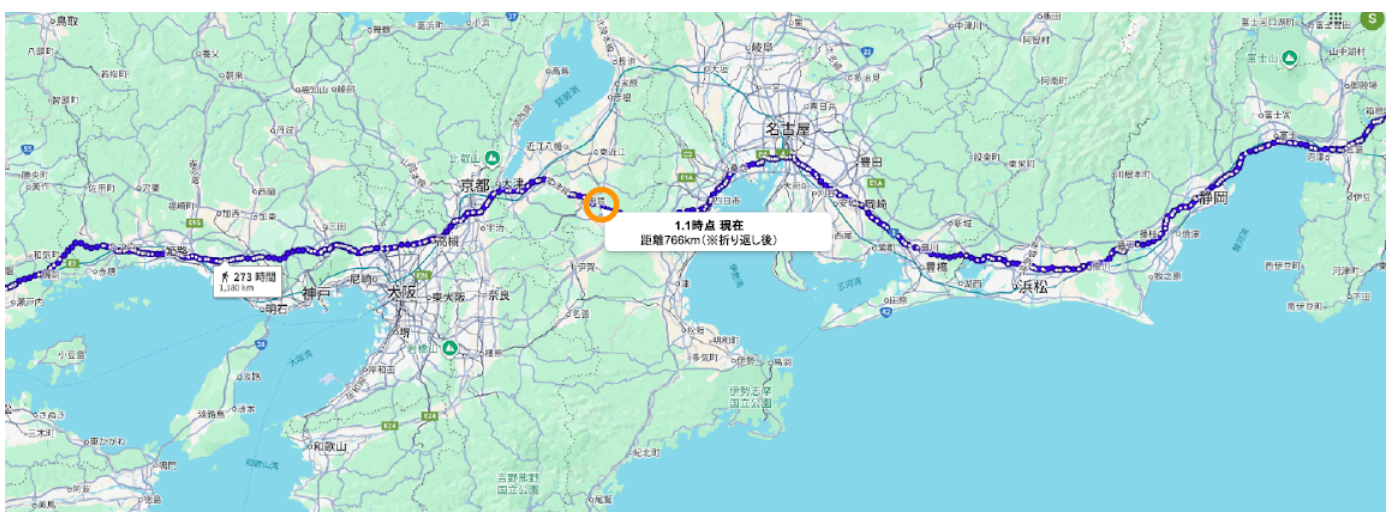
◎ 2025.11.1時点 : 1,008km (HND→ 現在地 (福岡県) →NGS)



◎2025.12.1時点：1,466km（HND→NGS→現在地（山口県）→HND）



◎2026.1.1時点：1,946km（HND→NGS→現在地（滋賀県）→HND）



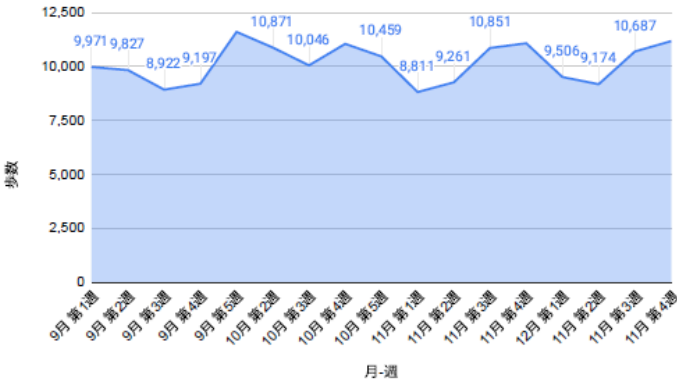
◆フィードバックデータ（例）

【社員A】 Wellness活動データシート

氏名	月-週	週平均歩数
社員A	8月 第2週	10,623
社員A	9月 第1週	9,971
社員A	9月 第2週	9,827
社員A	9月 第3週	8,922
社員A	9月 第4週	9,197
社員A	9月 第5週	11,594
社員A	10月 第2週	10,871
社員A	10月 第3週	10,046
社員A	10月 第4週	11,041
社員A	10月 第5週	10,459
社員A	11月 第1週	8,811
社員A	11月 第2週	9,261
社員A	11月 第3週	10,851
社員A	11月 第4週	11,068
社員A	12月 第1週	9,506
社員A	11月 第2週	9,174
社員A	11月 第3週	10,687
社員A	11月 第4週	11,167

<トライアル>平均歩数	
10,623	
週平均歩数	期間歩数総合計
10,144	172,453

<社員A>週平均歩数データ



【健康に関する所見】

全体の観測期間（18週間）を通して、非常に高い活動レベルを維持されており、総じて良好な健康習慣が見受けられます。

1. 全体的な活動レベルの高さ

- 期間全体の週平均歩数は 10,171歩 であり、健康維持の目安とされる「1日平均10,000歩」をクリアしています。これは、継続的に高い活動量を維持されていることを示しており、健康増進において非常に優れています。
- 目標達成週数は、全18週間のうち10週間（約56%）で10,000歩の目標を達成しています。週の過半数で目標を達成しているのは素晴らしい実績です。

2. 活動量の安定性と変動

- 活動量は週によって変動が見られ、最も多かった週は9月 第5週の11,594歩でした。
- 最も少なかった週は11月 第1週の8,811歩でしたが、この値も約9,000歩と一般的な活動レベルとしては依然として高く、大きな活動量の落ち込みは見られません。
- 10月をピークとして、11月以降はやや活動量が減少傾向にありますが、それでも10,000歩前後の高水準を保っています。

◆本計画で実施したWellness活動の成果

歩数アプリをダウンロードしたり、スマートウォッチを購入するなど意欲的に活動に取り組んでもらうことができた

また、集まって歩数を披露しあう様子も見られたため、強制感はなく、楽しんで『歩く』ことに取り組んでもらうことができたのではないかと感じている

◆本計画の活動をうけて、今後Wellness活動をどのように展開したいか

運動習慣のきっかけ作りとして、『歩く』ことに楽しんで取り組んでもらうことができた今回の活動を踏まえ、今後は年齢層ごとの健康の悩みについて事前に情報収集をし、問題点を洗い出した上で、生活習慣を見直すきっかけ作りができるような企画を検討できればと考える

◆本計画で実施したWellness活動の感想

企画を構想する段階では、『40代、50代の男性が多い部署内で、提案できる企画なんてあるのだろうか』また『全員に取り組んでもらえるのだろうか』と不安ばかりが募っていた

しかし、プレゼン方式で企画説明をスタートし、毎週の歩数データの送信、翌月初めには地図上に到達地点を表示する形での報告を続けていくうちに、楽しんで取り組んでもらえている様子が見られた

具体的には、毎週の歩数データ送信の際に「自分の今週の歩数や距離が気になる」「今週はあんまり歩けていないから、明日のオフは早起きして歩いてみようかな」などと話すメンバーが複数いたことなどから、実施前よりも身体を動かすことへハードルが少し下がったのではないかと感じる事ができた。あわせて自身の健康について、運動面から考えるきっかけづくりになったのではないかと考えている