

JAL Wellness 活動報告

実施事業名：心身の健康増進を目指したスポーツイベント

実施日：2025/12/08

参加会社名：JQS FUKPTD/KXA

参加者数：19 名

活動概要：

- 生活習慣の乱れに伴う心身の不調
- 職場でのコミュニケーションの改善でメンタルヘルス向上
- 運動不足の解消

上記 3 点の健康課題の改善を目指し、体育館を借りてスポーツイベントを実施。

本計画で実施した Wellness 活動の成果

■コミュニケーションの活性化

イベントを通して積極的な会話ができることにより、その後の業務も円滑となった。

■運動習慣の意識づけ

運動することに対しハードルが下がり、体を動かすことへの楽しさやストレス解消にも繋がり、今後も続けていきたいという声が多く上がった。

