

JAL Wellness 活動報告

実施事業名：お正月太り解消！全社員対抗ウォーキングイベント

実施日：2026年01月15日～2026年02月15日

参加会社名：JAL スカイ株式会社 成田事業所 KAU,KBU,KCU,GGU,KGU,KTU 社員

参加者数：288名

活動概要：2026年1月15日～2月15日の1ヶ月間、成田地区のJAL スカイ社員を対象に実施。休日の歩数を可視化するウォーキングイベントを通じ、正月太りの解消と運動習慣の定着を促しました。約400名が参加し、部門を越えた健康意識の向上を図りました。

所感／参加者の声など

所感： 目標の400名規模が参加し、対抗戦形式にしたことで運動不足層の動機付けに成功しました。Wellgo ポイントも活用し、休日をアクティブに過ごすきっかけとなりました。

参加者の声：

- 「順位が見えるので、普段より一駅分多く歩く励みになった」
- 「チームで競うことで職場内の会話が増え、リフレッシュできた」

【活動を実施した際の写真】

