

JAL Wellness 活動報告

実施事業名：大人の本気の体力測定

実施日：2026/2/9、2/13

参加会社名：JNV JNF

参加者数：56 名（任意）

活動概要：健康経営の一環として、従業員が自身の身体機能の「理想と現実」を把握し、運動習慣の定着（行動変容）につなげることを目的として実施。

測定項目：握力、上体起こし、長座体前屈、立ち幅跳び

所感／参加者の声など

本企画は「本気」というコンセプトが従業員の関心を強く引き、当初の参加予定人数 30 名を大幅に上回る 56 名の参加を記録しました。

成功の要因として、休憩時間や出勤前後の短時間で完結する「参加ハードルの低さ」が挙げられます。「自分はまだ動けると思っていたが、結果を見てショックを受けた」という声が続出し、健康無関心層に対して、身体感覚を通じた「意識変革（行動変容のきっかけ）」を与えることに成功したと思います。

また、測定現場での応援や結果の共有を通じ、部署を超えた交流も深まりました。

【活動を実施した際の写真】



