

JAL Wellness 活動報告

実施事業名：講和：「DX と健康」

実施日：2026/03/30

参加会社名：JGS

参加者数：5 名

活動概要：DX 推進グループは DX 推進による職場風土の改革を目的として様々な施策を実行しているが、デジタル活用による健康悪化のリスクにあまり目を向けていなかったの
で、この機会に、PC 利用環境で身体に負担をかけない方法などの知識を身に着け、今後の DX 推進をより健康的に推進していく趣旨のもとはじめました。

所感／参加者の声など

・PC 作業に没頭していると、気づかないうちに猫背になってしまったり、画面と顔の距離が近づいたりしている事が分かったという感想をいただきました。

少しでも意識したり、自分自身で作業時間に区切りをつけて遠くを見る時間を設けることで、心身のケアにつながり、さらには集中力を高くキープできるとの意見もでました。

【活動内容資料】

DXと健康

～テクノロジーを味方につけて、心身ともに豊かに働く～

DXの目的とは

効率化の先へ…DXが目指す心身のゆとり

DX（デジタルトランスフォーメーション）の目的は、作業の効率化だけではありません。

最新の技術を活用して、「働く人の負担を減らし、心身のゆとりを生み出すこと」が最も重要なミッションです。

デジタル化が進む中でパフォーマンスを最大化しつつ、健康を維持し、楽しく働くためのポイントを解説します。



デジタル化がもたらす3つのメリット

デジタル化で実現する「心・脳・体」の健康メリットを紹介します



心理的負担の軽減

単純作業や反復業務を自動化することで、人為的ミスへの不安や単純作業による疲労を減らし、やりがいのある業務に集中できます。



情報共有の円滑化

必要な情報が整理されることで、「情報を探す手間」や「確認待ち」のストレスが解消され、スムーズに業務を進められます。



データによる健康管理

スマートデバイスやアプリを活用し、自分の活動量や疲労度を客観的に把握することで、不調を未然に防ぐセルフケアが可能になります。

① 身体のケア

働く環境を整えよう

PC作業時の姿勢

適切な高さの椅子やモニターを使用する「人間工学」の視点で、腰痛や肩こりを防ぎます。

ブラインドタッチの習得

手元と画面を交互に見る首の上下運動が減り、視線を正面に保てるため、ストレートネックや肩こりの予防に貢献します。

「20-20-20」ルールを実践しましょう

画面の注視による目の疲れを防ぐため、20分ごとに、20フィート（約6メートル）先を、20秒間眺めて目を休憩的に休ませることが重要です。



② 心のケア

デジタル時代のメンタルケアと情報制御

メンタル・コンディショニング

情報のコントロール

すべての通知に即座に反応するのではなく、自分の集中すべき時間を設定し、デジタルを主体的に制御しましょう。

心理的安全性の確保

オンラインでのやり取りでは、スタンプや顔文字の営業を適度に取り入れ、軽しやすい雰囲気を作ることが心の健康に繋がります。

デジタルデトックス

「オン・オフ」の切り替え

仕事が終わったらチャットの通知設定をオフにするなど、脳を休息モードへ移行させましょう。

あえて「つながらない」時間を作り、プライベートの時間を確実に確保する自分なりのルールが不可欠です。