

JAL Wellness 活動報告

実施活動名：TK2 食事を考えよう会

実施日：2026/03/31

参加会社名：JGS/TK2

参加者数：9 名

活動概要：Wellness セミナー動画（体調を整える食事）を参加者全員で視聴した後、各自が日々の食事内容や食事時間、栄養バランスについて振り返る。そのうえで、改善できる点や、より良い食生活に向けた情報を共有しながら意見交換を行う。

所感／参加者の声など

- ・動画視聴により、体調を整える食事についての理解をより深めることが出来た。
- ・主に独身社員を中心としてコンビニエンスストア等のバランスの悪い食事を摂取していることが分かったので出来る限りの自炊やバランスのとれた食事を心掛けるようになる。
- ・シフト制勤務により食事時間が不規則になりやすいことや、勤務中はフライト対応に追われることで休憩時間が早期に切り上げられ、必要な食事量を十分に摂取できないといった課題が挙げられた。
- ・新年度から勤務形態が変更され、シフトがより細分化されることから、各自が 1 時間の休憩を確実に取得できるよう、スケジュールの調整を行う事を目標とした。
- ・参加者からの反響も良かったため、定期的 to 開催しようと思う。

【活動を実施した際の写真】

