

## JAL Wellness活動報告

実施事業名:2026年3月 健康カレンダー(生活習慣4週間プログラム)

実施日:2026/03/01~2026/03/28

参加会社名:JNV

参加者数:89名中57名が目標の15日以上を達成

活動概要:期間中、各自健康カレンダーを毎日チェックしてその日のチャレンジ項目を確認し、取り組み結果を専用シートに○・×で記録する。

### 所感/参加者の声など

- ・ベジ・ファーストを意識するだけで、昼食後の急激な眠気が抑えられ、午後の仕事のパフォーマンスが上がった。
- ・一駅分歩く、エレベーターではなく階段を使うなど、10分ならスキマ時間で捻出できると気づいた。
- ・デスクワークの合間にストレッチを取り入れることで、肩こりが少し楽になった気がする。
- ・入浴時間を意識的に確保することで、オンとオフの切り替えが上手くいくようになった。

### 【活動を実施した際の写真】

※集合形式の活動ではなく写真がない場合は、募集の際のメールやポスターを添付してください。

# JNS健康カレンダー

## 3月は健康習慣月間！みんなでチャレンジ！

### 目的とメリット

- 座りすぎ解消&運動不足改善
- 不規則な生活習慣をリセット
- ストレス軽減&生産性向上

### 実施概要

**期間** 2026年3月1日(日)~3月28日(土)

**対象** JNS全社員

### 参加方法

**STEP 1:**  
共有カレンダーを  
毎日チェック！

➡

**STEP 2:**  
その日のチャレンジに  
取り組み、結果を  
記録 (○・×) !

特典！

15日以上参加で  
Wellgoポイント **500pt**  
プレゼント！

3月 生活習慣4週間プログラム									
	日	月	火	水	木	金	土		
<b>食生活の改善 (ベジ・ファースト&amp;減塩)</b> →まずは、血糖値の急上昇を抑え、血糖への負担を減らす「食べ方」にフォーカスします。	1	2	3	4	5	6	7	3/28現在	
	ゆっくり入浴する	ベジ・ファースト (野菜から先に食べる) を毎食実践	飲み物は「無糖」のものを選ぶ (お茶・水・ブラックコーヒー)	汁物のスープは飲み干さず、半分残す (減塩意識)	よく噛んで食べる (一口30回が目安)	アルコール控える、または休肝日にする	平日できなかった項目や実践したい項目の実施		
<b>身体活動の向上 (プラス10分の原宿)</b> →「座りすぎ」は第二の喫煙とも呼ばれます。血行を促し、代謝を上げる習慣をつけましょう。	8	9	10	11	12	13	14	参加率	90.7%
	ゆっくり入浴する	ストレッチをして筋肉の緊張をほくす	エレベーターではなく階段を使う	仕事中、1時間に一度は立ち上がって背伸びをする	正しい姿勢でデスクワーク (猫背解消)	一駅分歩く	平日できなかった項目や実践したい項目の実施		
<b>休息と質の高い睡眠 (リカバリー)</b> →年々増える疲労を溜めないよう、自律神経を整えて血圧の安定と免疫力アップを図ります。	15	16	17	18	19	20	21	15日以上の達成率	54.7%
	ゆっくり入浴する	デジタルデトックス (スマホを触らない時間を1時間作る)	寝る1時間前にはスマホ・PCを閉じる	趣味の時間を作り、心のストレスをケアする	睡眠時間を昨日より30分多く確保する	起床後、太陽の光を浴びて体内時計をリセットする	平日できなかった項目や実践したい項目の実施		
<b>ストレス管理と血管ケア</b> →年々増えるピーク時に合わせ、血圧上昇を抑えるための「リラックス」と「血管メンテナンス」にフォーカスします。	22	23	24	25	26	27	28		
	ゆっくり入浴する	深呼吸を意識的に行う (4秒吸って8秒吐く)	間食をするなら、ナッツやハイカカオチョコを選ぶ	自分の好きな音楽や香りですっきりタイムを作る	デスクの下で「かかとの上げ下げ」を20回行う (第二の心臓を動かす)	1日を振り返り、自分の頑張りを1つ褒める	【最終日】記録シートを完成させ、自分自身に拍手！		