



# Wellness活動 FY25 監査部

監査部

2025/12/01



**JAPAN AIRLINES**

# Wellness と健康

Wellnessの土台が健康。

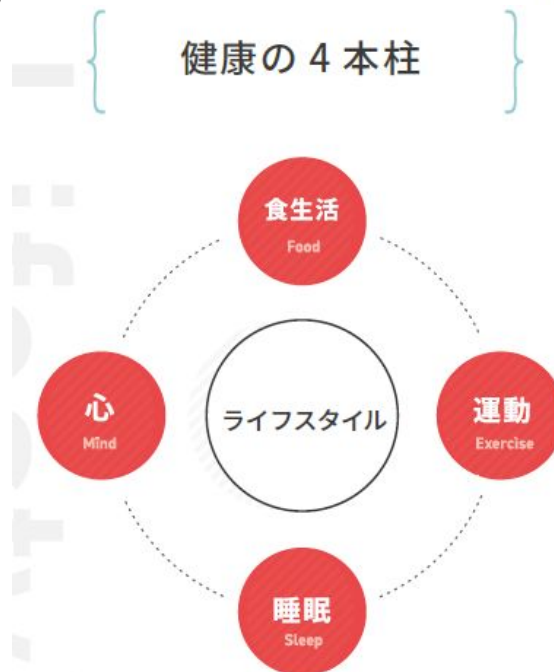
平均年齢が52.9歳※の監査部で、  
日々の健康についての意識を高める  
ために、FY25 Wellness活動を実施  
させていただきたい。

※2025年12月時点

(参考)

FY23 : 55歳

FY24(10月): 53歳



ウエルネス Wellness とは  
幸せで輝くように  
イキイキしている状態

ウエルネスとは  
1961年にアメリカのハルバート・ダン博士が  
「輝くように生き生きとしている状態」と提唱した  
のが最初の定義です。ウエルネスは「元気」や  
「爽快」を意味する「well」から成り、病気を意味する  
「illness」とは対照的な言葉です。

その土台となるのが  
健康 Health

ウエルネスとは健康 Health を土台として、  
豊かな人生、輝く人生を実現しようとする  
過程をも含む概念であり、  
「ライフスタイルデザイン」  
そして「自己実現」を目指す  
生き方そのものです。



# Wellness重点項目

○JAL Wellness2025 重点項目

1. 生活習慣病 2. がん 3. メンタルヘルス

(運動)

・生活習慣病の予防には男性で9000歩、女性で8000歩が目安といわれている。苦しくならない程度にスピードをあげて早歩きをするのも生活習慣病の予防に効果がある。

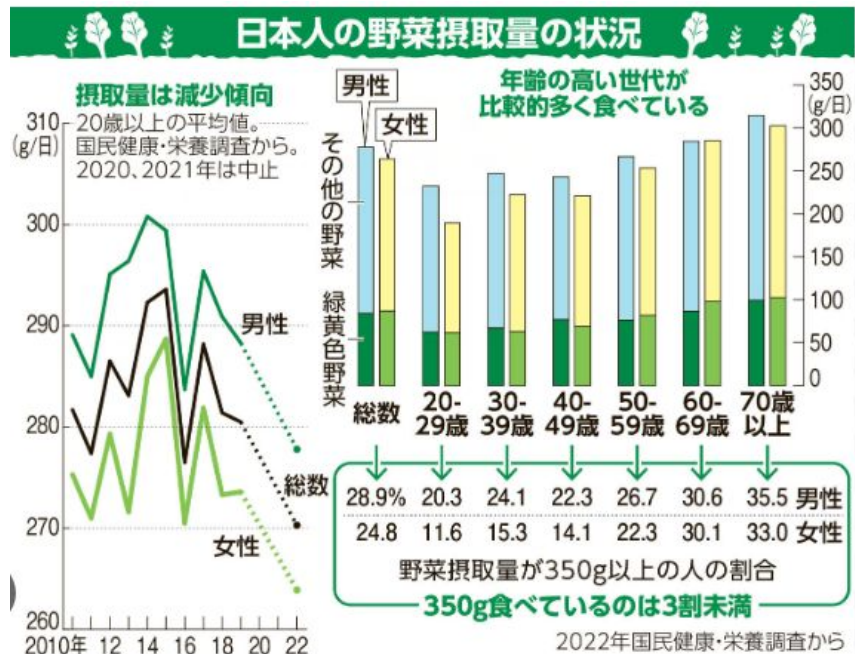
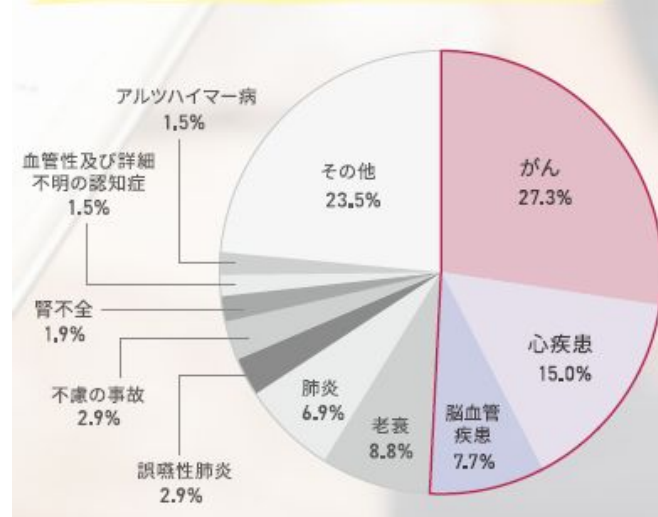
(食生活)

・生活習慣病予防のためには1日あたり  
**350gの野菜が必要**  
(1食120グラム以上)



美味しかったね!

## 死因の5割が生活習慣病



# 監査部 Wellness 活動計画

キーワード:

【写真でつながる、健康ごはんコミュニティ】

日々の取り組みが健康に反映される！

◆バランスを意識した食生活◆

・月に1回「うちの食事」を紹介する。(1月、2月)

ルールは1つだけ:

1食120グラムの野菜 or 1食15-20gのタンパク質を撮 取  
できる食事をできるだけ意識お願いします♡



# 監査部 Wellness 活動計画

<参考>

## 野菜350グラム



### 副菜

緑黄色野菜と淡色野菜は1:2の割合で合わせて350g(両手3杯分)が目安です。それ以外にもきのこや海藻で食物繊維をとりましょう!!

緑黄色野菜

きのこ等

★かぼちゃやじゃがいもは糖質が多いため握りこぶし1つ分以上食べる場合には主食に分類されます。

淡色野菜

千切りにすると…

加熱すると…

### 主菜

主菜とは、たんぱく質を多く含むおかずのことです。手のひらに乗るサイズで、肉と魚は手の厚みにしましょう。

魚

豆腐

肉

卵

これら4つで1日に必要なたんぱく質がとれます。

皮・脂身をとると…

皮や脂身を取り除くとカロリーを約45%カットでき、その分多く食べられます。

乳・乳製品

牛乳

# 監査部 Wellness 活動計画

キーワード：  
【写真でつながる、健康ごはんコミュニティ】

日々の取り組みが健康に反映される！

◆バランスを意識した食生活◆

・月に1回「うちの食事」を紹介（1月、2月）

【今回のポイント】

☆Wellgoポイント申請予定☆

（500ポイント/1名）

※申請はGAZ全員分担当がまとめて行います

※GAZの皆さまには、お手数ですが、

「WellGo」に登録して頂く必要がございます。

（登録方法は別途ご案内予定）

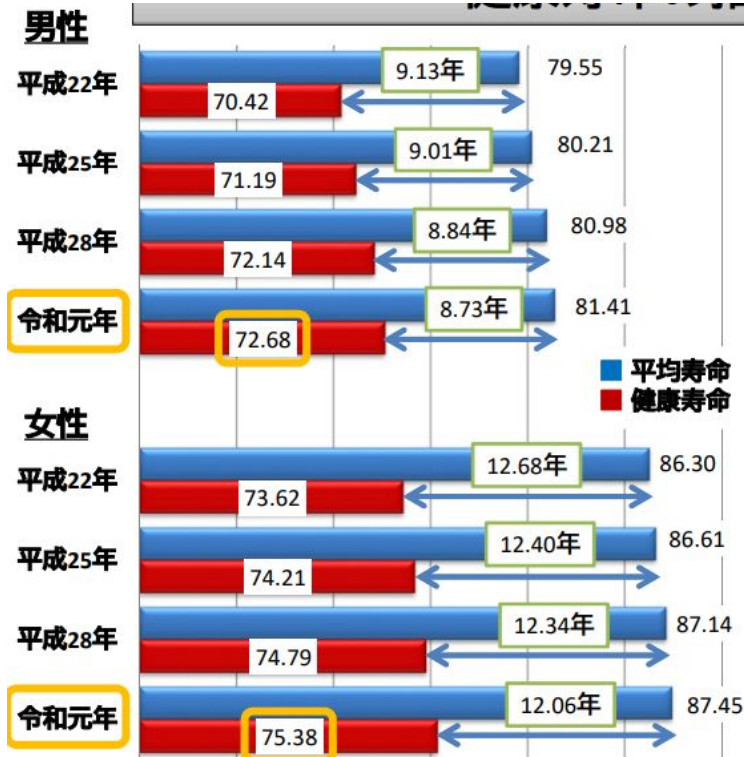
以下は一例↓↓



amazon



# 平均寿命と健康寿命



健康寿命とは、介護などを必要とせず、自立して日常生活を送れる期間。

ここ数年では、平均寿命は延びていくが、健康寿命はそれ以上に伸びている。

但し、男性の健康寿命<女性の健康寿命である。

## 令和7年 男女別データ

性別	平均寿命 (歳)	健康寿命 (歳)	健康寿命と平均寿命の差 (自立して生活できない期間の目安)
男性	約81.5歳	約72.5歳	約9.0年
女性	約87.5歳	約75.5歳	約12.0年

# 健康寿命ランキング

順位	国名・地域名	健康寿命・男女平均(歳) [2019年]
1	日本	74.1
2	シンガポール	73.6
3	韓国	73.1
4	スイス	72.5
5	キプロス	72.4
5	イスラエル	72.4
7	フランス	72.1
7	スペイン	72.1
9	アイスランド	72.0
10	イタリア	71.9
10	スウェーデン	71.9
12	ルクセンブルク	71.6
13	マルタ	71.5
14	オランダ	71.4
14	ノルウェー	71.4
16	カナダ	71.3
17	アイルランド	71.1
18	デンマーク	71.0
18	フィンランド	71.0
18	ポルトガル	71.0

順位	国名・地域名	男性の健康寿命(歳) [2019年]
1	日本	72.6
2	シンガポール	72.4
3	スイス	72.2
4	イスラエル	72.0
5	キプロス	71.8
6	アイスランド	71.7
6	スウェーデン	71.7
8	オランダ	71.3
8	韓国	71.3
8	スペイン	71.3
11	イタリア	71.2
12	フランス	71.1
12	ルクセンブルク	71.1
14	ノルウェー	71.0
15	マルタ	70.9
16	デンマーク	70.7
16	アイルランド	70.7
18	カナダ	70.5
19	オーストラリア	70.2
20	オーストリア	69.9

順位	国名・地域名	女性の健康寿命(歳) [2019年]
1	日本	75.5
2	韓国	74.7
2	シンガポール	74.7
4	フランス	73.1
5	キプロス	73.0
6	スペイン	72.9
7	スイス	72.8
8	イスラエル	72.7
9	イタリア	72.6
10	スロベニア	72.5
11	アイスランド	72.3
12	ポルトガル	72.2
13	ドイツ	72.1
13	スウェーデン	72.1
15	カナダ	72.0
15	フィンランド	72.0
15	ルクセンブルク	72.0
18	オーストリア	71.9
18	ギリシャ	71.9
18	マルタ	71.9

日本の健康寿命は、男女とも世界トップ。人生100年時代の到来が現実味を帯びている。

# 監査部 Wellness活動報告写真



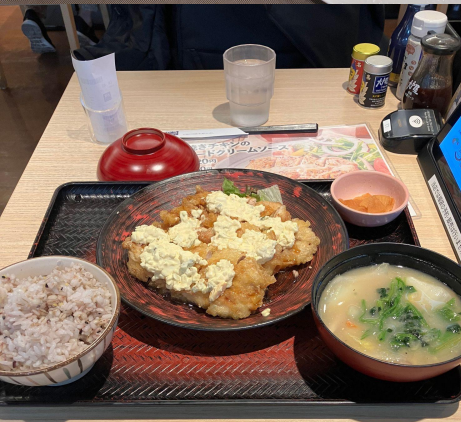
# 監査部 Wellness活動報告写真



2026年1月



# 監査部 Wellness活動報告写真



2026年2月



# 監査部 Wellness活動報告写真



引き続き継続して、美味しく楽しく、  
健康維持に努めましょう！

(FIN) 11