



最優秀賞: JALI HNZ/C/G/N



JAPAN AIRLINES



HNZ/C/G/N 3GRP総勢50名でのコラボレーション活動。約半年間『自分のカラダを知る』をテーマに、段階的に4ステップで活動を実施。“カラダの変化”を2度に渡って測定した体組成計データを元に分析・検証し、PDCAサイクルで今年度の活動にも繋げている。

■FY-22 活動目的:

クルサボ全員が“幸せで輝くようにイキイキと、楽しく”働ける環境をととのえる。

そのために「JAL Wellness」をベースとして、土台となる健康維持に全員で取り組む。

“Let's セルフメンテナンス”(体組成計を活用した健康管理)

HNZ/C・G・H 3グループ総勢 50 名でのコラボ活動としての取り組み

■テーマ: 自分のカラダを知る

Step.1「体組成計で測定！」

「“秋の健康フェスタ”に全員参加！」

Step.2「体内年齢を下げる＝若返る！」

Step.3「体組成計で再測定！」

Step.4「体内年齢・数値の変化を検証！」

(12/01～1/31)

「体内年齢を下げる＝若返る！」

2 月実施予定の体組成計測定に備えて、筋肉量を増やして脂肪を減らし、基礎代謝をアップさせる(体内年齢を下げる＝若返る)ことを目的に、以下の 4 項目に取り組む。

①基礎代謝アップが期待できる食事を摂る

⇒ タンパク質が多いもの(筋肉の維持・増量、内臓を健康に保つ): 豚肉・サバ・脂質の少ない肉や魚、卵、納豆、乳製品など

⇒ 体を温めるもの・辛いもの(内臓の活性化に繋がる): ショウガと色が黒い食材(黒豆・黒ゴマなど素材自体が黒いもの、黒砂糖、玄米など栄養価があるものなど)、唐辛子

『“Let's セルフメンテナンス”(体組成計を活用した健康管理)』分析報告

・テーマ: 自分のカラダを知る

HNZ/C 回答者: 23 名

■体組成計測定結果 1 回目(9 月下旬)と 2 回目(12 月下旬～1 月上旬)の比較 (単位: 人)

	増加	減少	現状維持	不明	傾向
①体内年齢	4	6	7	7	若返り、または現状維持
②筋肉量	12	4	1	6	増加
③体水分量	9	5	2	7	増加
④基礎代謝量	9	7	0	7	増加
⑤内臓脂肪量	3	2	11	7	現状維持
⑥脚点	4	8	3	7	減少
⑦BMI	8	6	2	7	増加

※目指す結果が出た項目: 青枠

■目指す結果に繋げたメンバーの取り組み内容の分析・検証

①体内年齢が下がった

TOP 3: 朝食を食べる スクワットをする 入浴する

②筋肉量が上がった

TOP 2: 朝食を食べる 入浴する

③体水分量が上がった

TOP 2: 入浴する 階段の率先利用

④基礎代謝量が上がった

TOP 2: 入浴する 睡眠をとる

⇒ 全てに「入浴する」あり。入浴が効果的であると捉えられる

今回の活動結果を踏まえて……

⇒ 効果的な取り組み TOP 1: 入浴する TOP 2: 朝食を食べる

