

阪急阪神 & JALグループ 秋の交流イベント 報告書

JAL西日本支社 総務部



JAPAN AIRLINES

【概要】阪急阪神 & JALグループ 秋の交流ウォーキングイベント



日時: 2023年10月14日(土) 10:30スタート

場所: 阪急池田駅 駅前公園集合⇨猪名川河川敷⇨伊丹空港

目的: JALグループおよび阪急阪神ホールディングスグループにおけるウェルネス活動と会社間交流イベントとして実施する。

内容: ①阪急池田駅駅前公園から猪名川河川敷をウォーキング

②保健師によるWellness 講話、日本航空整備場見学と航空業務についてのレクチャー (Wellness講座 + ミニ航空機教室 + グラハン体験)

対象者: 阪急阪神ホールディングスグループ各社従業員及び家族

JALグループ各社従業員及び家族

参加人数: 86名 (含阪急阪神ホールディングス 社員 + 保健師 + スタッフ)

プログラム(ウォーキング)

ウォーキング(駅前公園→阪急「池田駅」→猪名川河川敷→伊丹空港)

- ・ウォーキング前の整理体操(阪急阪神ホールディングス保健師指導)
- ・JAL+阪急混合の11チームに分かれ、阪急池田駅前公園から伊丹空港まで約6.0kmのウォーキング。
- ・コース中にいくつかクイズ・ゲームのポイントを設け、チーム対抗で実施(チーム内の親睦を深める目的)
- ・芝生公園でモルック(フィンランド発祥のボールゲーム)を実施



プログラム(レクチャー)

- ・格納庫見学:実機見学・座学(会社概要・運航整備ビデオ視聴)
- ・航空ミニ教室 運航乗務員・客室乗務員によるフライト・安全に関する雑学などをマルバツクイズ形式で紹介
- ・グランドハンドリング講座、装備をつけマーシャラー体験(飛行機誘導)



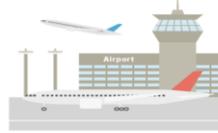
阪急阪神ホールディングス保健師による健康クイズに対する回答と解説を楽しくわかりやすく説明していただいた。このクイズはウォーキング中のチーム対抗クイズも兼ねていたので正解の発表時会場からどよめきが起こり大変盛り上がった。内容も身近な健康にまつわる話で雑学として記憶しておきたいと思うような問題で参加者の関心も高かったように思われる。



Wellness講座 健康クイズ



何問正解できるか
な...!?



阪急電鉄株式会社 人事部 保健師

問2. 答え ③

体重を減らすには...

摂取エネルギーを減らす

+ 消費エネルギーを増やす



1kg体重を減らすには
1週間→約1030kcal/day
2週間→約515kcal/day
1ヶ月→約240kcal/day1

少しずつなら、できそうだし!

1キロの体重を減らすには、**7000Kcal**の消費が必要!

問5. 答え ②



ラジオ体操第一での運動による消費エネルギーは、約**11kcal**。
毎日朝夕2回行ったときの消費エネルギーは、
11 (kcal) × 2 (回) × 365 (日) × 3 (年間) = 24,090 (kcal)
体重1kgを燃焼するために必要なエネルギー約
7,000kcalで割ると、
24,090/7,000=**3.44** (kg)

毎日コツコツ、ラジオ体操に取り組んでみよう



問1. 答え ①



1000歩 ≒ **約10分!**

ウォーキングの効果

- ・肥満の解消
- ・生活習慣病の予防
- ・心血管疾患発症リスクの低下
- ・うつ病や認知症の予防...



今より10分多く動くだけでも、リスクが下がる!

【国の1日の目標歩数】 男性9,200歩、女性8,300歩

普段歩いている歩数を把握して、**プラス1000歩**にチャレンジ





春のイベントに続く第2弾としてウォーキングイベントを実施。前回は阪急阪神ホールディングス主幹での開催であったが今回はJAL側主催で実施したので先方から伊丹空港でのイベントに期待する声が大きかった。このイベントの目的はあくまでもWellness活動であり社員の健康増進につながるイベントであるため阪急阪神ホールディングス様から保健師の方にご参加いただき楽しいラフなクイズ形式のWellness講話を企画いただいた。結果スタッフを含め総勢86名の方々の参加とサポートをいただき盛大にイベントを開催することができた。当イベントの開催にあたり、夏からWellness委員の方々のご協力を得て何度もミーティングを重ねて企画した。当日は雨天が心配されたが午前中は曇りで無事にウォーキングとモルックを実施することができた。ケガ人やトラブルもなく無事に終わられたことに今安堵している。施設見学されている真剣な眼差しや、楽しげにウォーキングされる姿を見ていると、開催できたことの喜び、また多くの方々のご協力に対する感謝と他社交流の意義深さを改めて感じる良い機会となった。陸と空のコラボレーションを今後も継続していきたいと感じるイベントになった。

