

JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：路線事業本部・デジタルイノベーション本部 Wellness & コミュニケーション

実施日：2022年1月13日(木)、19日(水)、21日(金)

参加会社名：日本航空株式会社

参加者数：138名

活動概要：テレワーク主体の勤務下における心身の健康について考え、語りあうことで、自身の現状を見つめなおし、解消方法の参考にできるよう集合研修を実施。また、路線事業本部・デジタルイノベーション本部共催とすることで、天王洲ビル 22F 海側のコミュニケーションを深めることも目的としております。より多くの方が参加しやすいよう、雇調金対象教育として Zoom 開催しました。

所感／参加者の声など

ディスカッションは Zoom のブレイクアウトルームを利用したが、所属・職位・年齢・男女が偏らないよう考慮してグループ分けをしたこと、ディスカッションの合間に「本気のラジオ体操」をしたことから、「同じフロアなのに業務上関わりが少ない本部と話す機会ができてよかった」「2回のグループワークでメンバーが変わり、多くの人と話することができてよかった」「テレワーク生活の悩みを共有し、解決のヒントを得ることができた」「仕事ではない気楽なテーマがよかった」「ラジオ体操もよかった」とのご意見・ご感想をいただきました。

参加 138 名のうち 131 名がアンケートに回答。アンケート回答者の 54%が「大変満足」44%が「満足」の回答結果に企画をした Wellness リーダーおよび関係者一同嬉しく思っております。

【実施時写真】

● 概要

勉強会: 概要	
目的	・Wellness活動（心身の健康について考え、語りあう） ・Wellness活動を通じて、22F海側で仕事をしているDRZ・DTZの仲間と語り合い、仲間の業務や想いを知る ⇒22F海側のDRZ・DTZのコミュニケーションを促進する
内容	グループワークを中心に、心身の健康について語り合う（詳細は次ページ） また、IMZ作成動画「本気のラジオ体操」を見ながら実際に身体を動かす ※テレワーク教育（雇用調整助成金教育）の対象
日時	①1/13(木) 14:30-16:00 ②1/19(水) 14:30-16:00 ③1/21(金) 10:30-12:00 ※3回とも同じ内容。何れか1回に必ず参加。複数回の参加は不可（1回のみ雇調金対象）
対象者	路線事業本部、デジタルイノベーション本部の全員
開催形式	ZOOM
持ち物	なし
参加申込	各回開催前日の13時までに参加登録

勉強会: プログラム		
1/13(木) 1/19(水) 時間 ※目安	1/21(金) 時間 ※目安	内容
14:30 - 14:40	10:30 - 10:40	開会 勉強会説明・Wellness情報共有
14:40 - 15:10	10:40 - 11:10	第1グループでのグループワーク
15:10 - 15:20	11:10 - 11:20	グループワークの共有* 本気のラジオ体操
15:20 - 15:50	11:20 - 11:50	第2グループでのグループワーク
15:50 - 16:00	11:50 - 12:00	グループワークの共有* Wellness情報共有、閉会

※共有はチャット機能を利用 司会がVツカ声にして共有

●IMZ コンテンツ「本気のラジオ体操」を、1回目と2回目のディスカッションの合間に実施



●最後に、健康づくりに役立つ JAL に関係のある 4 つのサービス (QUPIO+, JAL Wellness & Travel、Miles、Moon Trip PROJECT) を紹介

QUPIO+ (クピオプラス)

健康が提供する健康増進・生活習慣病予防をサポートするプログラム

知る 記録する 学ぶ 参加する 貯める

5年後の生活習慣病発症リスクを表示
数値や食事、健康お役立ち記事がたたくさん
あなたに合わせたお役立ち記事がたたくさん
イベントに参加して、運動習慣を身につけよう
貯めたポイントは、いつでも好みの商品と交換することができます

■利用対象者： JAL 健保の被保険者および被扶養配偶者
■利用方法： 健保ホームページ (<https://jalkenpo.jp/>) の「QUPIO+」ボタンよりログインし、「QUPIO+」に登録

業連：KENPO-TKG-210002

JAL Wellness & Travel

日常生活で健康を意識しながらマイルが獲得でき、次の旅へとつながるサービス

歩けば歩くほどマイルが溜まる→溜まったマイルで旅に出る
旅先で観光地を巡りながら、心身ともに健康になる
次の旅を想起しながら、健康とマイルをより意識した日常生活を送る「循環」ができる

■入会条件： JAL マイレージバンク会員
■月額利用料： 550円 (税込) ※入会月の翌月未まで無料
■ご利用方法： アプリ、会員専用マイページ

■サービス内容： チャレンジを達成してマイルがたまる

- ①お買い物や通勤など歩いてマイル獲得
- ②チェックインスポットを訪れてマイル獲得
- ③ナレーターが本を朗読するオーディオブック
- ④トレーニング・ヨガの動画・音声コンテンツ
- ⑤健康・育児・お金などに関するインターネット相談サービス
- ⑥全国のスポーツジムやヨガ施設での優待特典

詳しくは⇒ <https://www.jal.co.jp/jp/ja/jmb/wellness/index.html>

Miles

日々の移動距離によって「マイル」が付与され、様々な特典と交換できる。徒歩でも電車でも「移動」が価値になる。JALはMilesに2020年12月に100万USD出資。

マイルをためる

すべての移動手段で自動的にマイルがたまる。エコな移動手段だとマイルがたまりやすい

マイルのつかえる特典

※ JALマイルではなく、Milesサービス独自のマイルがたまります。
詳しくは ⇒ <https://www.getmiles.com/jp>

Moon Trip PROJECT

Moon Trip PROJECT (ManulifeWALKアプリ)

「企画参加者全員の歩いた距離で月に到達する」ことで、子供達への寄付というサポートに繋げる。(W-PIT主催)

目的：
日常的に無意識に行っている「歩く」という行為を、子供達への寄付というサポートに繋げる。
そういった、自然体で社会貢献が行える環境を「JAL」として構築する為の第一歩。

実施期間：
2021年12月10日～2022年3月31日

業連