

# Wellness 活動報告

JAL サンライト  
総務センター総務グループ(GKV/G)

## ~~GKV/G Wellness セミナー~~

### 身体活動量を増やす +10 のススメ

【開催日】2018 年 9 月 11 日 (火)

【場所】天王洲ビル 21 階 S21A 会議室

【内容】身体活動・運動と健康についての勉強会を実施

身体活動不足の影響について

+10 のススメ

意見交換

各自の取り組み発表

【目的】日常生活の中での体を動かす機会に気付き、今より 10 分間多く体を動かす事から始めて、身体活動量を増やす。

【参加者の意見】

- ・通勤時はバスを使わず品川―天王洲ビル間は歩くようにする。
- ・エレベーター・エスカレーターを使わず階段を利用する。
- ・普段から業務でかなり歩いている。
- ・毎日 10 分歩いているが休日はもっと長く歩きたい。
- ・趣味の登山で歩いている。
- ・ストレッチや筋トレを始めたい。
- ・トランポリンをしている。
- ・定期的にスポーツジムに通っている。

Wellness セミナーを開催し、一人ずつ今後の取り組みや意見を発表することにより、改めて体を動かす機会に気付くことが出来ました。今までエレベーターを利用していた会議室への移動も階段を利用するようになり、身体活動量を増やす意識が高まりました。

引き続き、月に一回グループ内で Wellness に関する情報を共有していきたいと思います。



以上