

JAL Wellness 実施活動報告

1. 実施活動

地区名	沖縄地区
代表 Wellness リーダー 氏名	金城・金城
会社名／所属	(株)JAL JTA セールス／販売部・旅行事業部
事業所番号（健保保険証記号）	163
実施活動名	30分ウォーキング or ランニング or 軽い運動
実施日	2021年2月～3月

2. キャンペーン実績

- 参加率(22名/93名中)・・・23.7%
- 目標達成日数率(121日/744日中)・・・16.3%
 - ※一人当たり月4日×2カ月(2月・3月)=8日(活動目標日数)
- 目標日数達成者数・・・8名

3. 所感

沖縄の方は普段、車での移動が多いためこの活動に参加する事によってウォーキングや運動を意識するようになった。また、ウォーキングしながら新しいお店や Café などの発見もあり楽しめたとの声もありました。それから少し張り切り過ぎて、縄跳び・スクワット等も取り入れ運動。翌日久し振りに筋肉痛になった方。子供のテニス・バスケの練習相手になったりと家族でも運動を楽しめたとの声。またきれいな夕日を見ながらのランニングで心身ともにリフレッシュ出来たい時間でしたとの声も...

Wellness 活動告知の中に参加者された方は Qupio ポイントの付与もあります！と事前に告知。登録がまだの方には Qupio 会員登録にもご協力頂きました。

キャンペーンは終了していますが、引き続き社員のみなさまが健康維持のため継続出来るよう今後も声掛け合い、次回開催もまた検討したいと思います。