

健康が最高のサービスのつながる

健康経営銘柄への取り組み

2015年3月、日本航空は経済産業省と東京証券取引所により初代「健康経営銘柄(※)」に選定されました。

JALグループの社員に対する健康保持・増進への取り組みがいろいろな観点から対外的にも評価され、「社員の健康」に対して会社と現場が一体となって意識高く取り組んでおり、経営的な視点でもお墨付きを得たということになります。

JALグループでは「安全・快適に航空機を飛ばし、お客さまにご満足いただけるフライトを形作るためには、そこにかかわるすべてのスタッフの健康が不可欠である」という考えのもと、これまで社員の健康管理に取り組んできました。

今回、それらの取り組みについて「全社横断」客室乗務員「運航乗務員」の担当者が紹介します。



日本航空 健康管理部部长
真行寺 誠 (1987年入社)

健康推進施策「JAL Wellness 2016」を策定し、取り組みを開始しました。

「JAL Wellness 2016」の具体的な内容を教えてください。

JAL健康保険組合と連携して、健診データなどから課題を抽出し、生活習慣病、がん、メンタルヘルスの3つへの対策を柱として、特に日常生活における健康への意識と行動の改善につながるよう働きかけを行ったものです。

①社長からの「社員の元気で、世界で一番お客さまに選ばれ、愛される航空会社を目指そう」というメッセージとともに社員参加型の

●全社を横断した取り組み

JALグループとしての全社横断的な健康への取り組みについて、日本航空健康管理部長の真行寺誠がご紹介します。

「取り組みを始めた理由は、JALグループでは世界で一番お客さまに選ばれ、愛される航空会社を目指す」というビジョンのもと、企業理

念であるお客さまに最高のサービスを提供するには、運航乗務員や客室乗務員はもちろん、整備や空港のグラウンドスタッフ、グループ会社スタッフ全社員の心身の健康が不可欠と考えています。そこで会社としての重要な取り組み項目のひとつとして中期経営計画(2012〜16年度)と連動した健



※ 経済産業省と東京証券取引所が共同で、従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる企業を業種ごとに1社選出するもの。あわせて「財務面のよさ」も条件となるため、選出されることで投資家からの評価や株価の向上が期待される。

小冊子「My Book」を全グループ社員に配布しています。

②全国の各事業所・各職場で計134名の「ウェルネスリーダー」を選び、健康への意識改革や健康に向けた取り組みを行うよう促す活動をしています。

③各地で職場横断的な運動会や健康セミナー、ウォーキング大会を開催しています。その参加者は

1000名を超え、健康への自己管理意識の向上に寄与しています。

全社を横断的に巻き込んで、積極的な参加を促してきたことによって、JALグループの多くの社員に参加してもらい、健康に対する意識の高まりが出てきています。

今後、社員が元気になることで最高のサービスにつながるよう継続して取り組んでいきます。

●お客さまの心に残る客室乗務員を目指して

「すこやか増進室の取り組み」

お客さまと機内で直接接する客室乗務員。「いつも笑顔」の裏では、実は想像よりも過酷な機内環境の下で、アシリート並の運動量の業務を行っています。常にお客さまに最高のサービスを提供し、いつまでもお客さまの心に残る客室乗務員であるためには客室乗務員一人一人がまずはいつも元気にフライトできることが重要です。JALが行っている客室乗務員の健康への取り組みを、客室乗務員サポート部すこやか増進室所属のチーフキャビンアテン

だんと好永典代がご紹介します。

「Asリート並の運動量をこなす」ということですが、どのようなサポートを行っているのですか？

私たちがすこやか増進室では、すべての客室乗務員が心身ともに健康で生き生きとフライトができるよう、さまざまな取り組みを行っています。

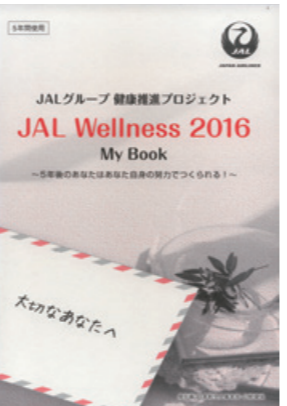


日本航空 客室乗務員サポート部
すこやか増進室
チーフキャビンアテンダント
好永 典代 (2002年入社)

「その他、客室乗務員向けに何か特別な取り組みを行っていますか？」

乗務で使った筋肉は、積極的に手入れをしなければ血行が悪くなり、筋肉疲労を引き起こすため、ストレッチを行って血行を良くします。これは、リラクゼーション効果を高め、体内時差の解消にも役立っています。

小冊子「My Book」
社員と家族の心身の健康管理(意識向上)を目的として、疾病やその対策(情報)を紹介している。巻末は、自身の取り組みを「宣言」し、家族とPDCAを共有する内容。



乗務前の体操

立ち仕事であり、機内を動き回る客室乗務員は、腰痛予防も重要です。客室乗務員が使用しているタブレット端末内には、「腰痛予防体操」が配備されており、自宅や宿泊先など、いつでもどこでもストレッチやエクササイズが実施できるようにしています。

腰痛予防体操には、凛とした姿勢を長時間保つための腹筋や体幹を鍛えるエクササイズもあります。さらに週2回、専門のトレーナーが声をかけしながらオフィスを巡回してマンツーマンでカウンセリングを行い、一人一人の身体

●心身ともに健康なパイロットによる快適なフライトを

「パイロットが風邪をひいたらフライトはどうなるのでしょうか？」という質問を受けることがあります。実際、パイロットの体調管理はどのようになっているか気にされる方は少なくないようです。その点を運航乗員健康管理部主席医師の大塚泰史がご紹介します。

——パイロットの健康管理のルールについて教えてください。

飛行中に体調の突然の悪化によって操縦ができなくなるということがあつたら、それは大変なことです。そこでパイロットは、法律によって、操縦する航空機の種類別に必要となる「技能証明」のほかに、「航空身体検査証明」の取得がフライトするための絶対条件となります。これは、パイロットが航空機に乗り組んで業務を行うために必要な心身の状態を保持しているかどうかを検査し、合格をしたという証明にあたるもので、すべてのパイロットは年に1回更新することが義務づけられています。

——具体的などのような検査が行われるのでしょうか？

私は日本航空で42年間のパイロットとしての経験を通して、危機管理と健康管理は同じであること、健康管理の考え方や取り組み姿勢はそのまま危機管理に活かすことができること、そのまた逆も真なりということを確認することができました。

具体的には、内科および精神科の常勤産業医によるパイロット全員との問診を定期的に行ったり、あるいは怪我や病気により一時的に「航空身体検査マニュアル」に適合しなくなった乗員に対して航空業務停止などの措置をとったり、乗務復帰にむけた支援を行っています。

の状況に応じたケアを実施しています。このように日々のフライトで多くの運動量をこなさなければならぬ客室乗務員は、ストレッチによる身体のメンテナンスと、エクササイズによる身体づくりを実践し、お客さまの心に届く笑顔の源としています。

24時間世界中を飛んでいるすべての客室乗務員が機内で最高のパフォーマンスを発揮し、すべてのお客さまに最高のサービスを提供できるよう、私たちすこやか増進室メンバーはサポートを続けています。

ではなりません。そこでパイロットは、法律によって、操縦する航空機の種類別に必要となる「技能証明」のほかに、「航空身体検査証明」の取得がフライトするための絶対条件となります。これは、パイロットが航空機に乗り組んで業務を行うために必要な心身の状態を保持しているかどうかを検査し、合格をしたという証明にあたるもので、すべてのパイロットは年に1回更新することが義務づけられています。

——具体的などのような検査が行われるのでしょうか？

健康管理は危機管理の基礎

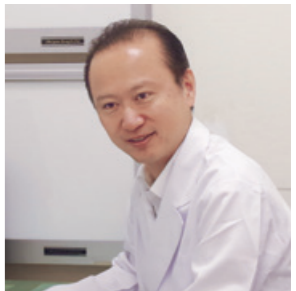
元日本航空機長
小林 宏之



私は日本航空で42年間のパイロットとしての経験を通して、危機管理と健康管理は同じであること、健康管理の考え方や取り組み姿勢はそのまま危機管理に活かすことができること、そのまた逆も真なりということを確認することができました。

健康管理は予防—治療—回復—再発防止の一連のマネジメントであり、危機管理(安全管理)は未然防止—被害局限対応—回復—再発防止と同じサイクルであることからも頷けるかと思えます。

しかも、健康管理も危機管理も誰でも知っている当然のことばかりです。その当たり前のことをどれだけ徹底できるか、自己管理が極めて重要なのです。そして、両者とも未然防止が最も大切であることも共通しています。病気の予防で大切なことは生活習慣です。これを私は健



日本航空 運航乗員健康管理部
主席医師
大塚 泰史

ているのですか？

航空法やその関連する規則・通達などで定められているのですが、幅広い分野にわたった検査が実施されます。

例えば、全身状態、呼吸器系、循環器系、消化器系、血液・造血器系、腎臓・泌尿器系、運動器系、精神神経系、眼科系、耳鼻咽喉系など多岐にわたります。それぞれが厳しく定められた基準をもとに詳細に検査され、日常の生活では何ら支障がないレベルであっても、この基準に適合しなくなるとパイロットは航空機への乗務ができなくなります。そのため、パイロットは日頃より健康への意識が非常に高く、厳しい自己管理を行っているのです。

——どのような自己管理が求められるのでしょうか？

やはり、まずは病気がかからない、体調を崩さないという意識が必要です。服薬する場合でも、さまざまな副作用が発生することもあるため、国の指

康文化と称しています。一方、危機を未然防止するうえで大切なことは、安全に関する考え方や行動の習慣、つまり安全文化です。

私の実践している健康文化の一例として、健康診断などから生活習慣の改善に努め、特に良質な睡眠とストレスコントロールなどを心掛けています。免疫力に影響を与えるからです。不測の事態を想定する危機管理にストレスは避けて通れません。上手につきあうことが大切ですが、溜めないことです。不平、不満、心配はストレスを溜めますが、感謝、感激、感動はストレスを昇華させてぐつぐつと眠れます。そんなことから夜、就寝前には「うだから良かった、ありがたい」と感謝して眠りにつくようにしています。そして朝、目覚めたときに「今日が始まり、いつだって今が旬！」と強い思いを持って起きるのです。

日本航空元機長、航空評論家。1968年日本航空に入社。以来42年間、一度も病欠などでスケジュールの変更なく飛び続ける。総飛行時間は1万8500時間。首相特別機長、湾岸危機時の邦人救出機長などを務めた。JAL退社後は、航空評論家として活躍する傍ら、危機管理・リスクマネジメントの講師としても活躍中。著書に「機長の「健康術」機長の「集中術」JAL最後のサムライ機長「命を預かるグレートキャプテンのリーダー術」などがある。



医療スタッフ



大久保副主席医師による問診



航空身体検査証明書