

ウェルネスを文化に！健康経営の取り組み

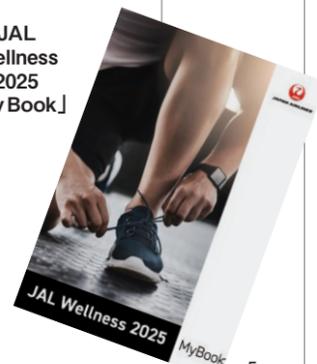


ウェルネスという ライフスタイルデザイン

英語で「元気や爽快を意味する「well」」からなる言葉「ウェルネス」は、1961年にアメリカのハルバート・ダン博士が「輝くように生き生きとしている状態」と定義したことに始まり、心身の健康を土台に豊かな人生を実現しようとする過程をも含む概念であり、生き方そのものとも言えます。

JALグループでは、社員とその家族の健康を守り、安全・安心に働ける職場環境をつくるために、2012年から健康増進プロジェクト「JAL Wellness」を進めています。その中でもユニークな取り組みが、JAL『本気の！ラジオ体操』です。13年、ウェルネス推進部の朝礼時に始めた「ラジオ体操第一」について、産業医の「どうせやるなら本気で！取り組み

JAL Wellness 2025 「My Book」



もう」という提案が契機となりました。ウェルネス推進部のフィットネストレーナーが、国内・海外支店やグループ会社へ赴いて実技指導を行い、精神的に浸透を図っています。また、彼らの指導を受けてJAL『本気の！ラジオ体操アドバイザー』に認定された客室乗務員や整備士、そして各支店や空港の職員たちが、各職場での継続した取り組みをけん引しています。

職場に広がる ウェルネスの輪

もうひとつ、JAL Wellnessを支えているのが、国内外で活躍する「Wellnessリーダー」の存在です。現在、約700人のWellnessリーダーがそれぞれ

今回のテーマに該当する目標



1.羽田空港の格納庫でJAL『本気の！ラジオ体操』を行うJALグループ社員たち。2.フランス・パリで実施した清掃活動イベントでは、スタート前に参加者全員がラジオ体操で準備運動。3.乗務前後の客室乗務員に対して、ケガをしにくい体づくりのために腰や首など部位を絞ったワンポイント体操をアドバイス。4.那覇空港の格納庫にて、日本トランスオーション航空でもJAL『本気の！ラジオ体操』を実践。5.社員のウェルネスデザイン向けに制作・Web公開している冊子。

JAL健康経営について
詳しくはこちら



の職場で、社員とその家族の健康増進と健康リテラシー向上に努めています。ウォーキング、ヨガ、ストレッチ、運動会、清掃を兼ねた登山や駅伝などの企画を通じて、健康増進だけでなく職場のコミュニケーションの活性化にも寄与しています。24年11月にはパリ駅伝に参加したほか、西日本支社でウォーキングイベントを開催し、関東エリアでは「防災ウォーク」「横浜ウォーク」「スカイブリッジウォーク」などを実施しました。

こうした取り組みが評価され、JALグループ30社は「健康経営優良法人」(経済産業省)、「スポーツエールカンパニー」(スポーツ庁)などの認定に加え、航空会社で初めて「東京都スポーツ推進モデル企業」の「殿堂入り企業」として表彰されました。社内フィットネストレーナーを務める黒鳥伸子は「JAL『本気の！ラジオ体操』を日本全国、さらには海外に展開していく中で『目から鱗が落ちた』『こんなに効果があるとは驚いた』といった嬉しい声をいただきました。今後も丁寧な指導を

「東京都スポーツ推進モデル企業」の 「殿堂入り企業」として表彰されました！



「東京都スポーツ推進モデル企業」とは、東京都が認定している「東京都スポーツ推進企業」の中でも、特に先進的かつ波及効果のある取り組みを行っている企業から選定されます。JALは、JAL『本気の！ラジオ体操』の取り組みを軸に、社内フィットネストレーナーの精力的な活動を通じて全社員の健康増進を推進したことが高く評価されました。2025年には、選定実績が累計5回に達し「殿堂入り企業」として表彰されました。

小池百合子都知事からトロフィーを授与されるJAL健康経営責任者(CWO*)の斎藤祐二。 *Chief Wellness Officer

2015年9月、全国連加盟国(193カ国)により「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals: SDGs)」が採択されました。2030年までに、貧困や気候変動、平和的社会などの17の目標を達成すべく、JALグループも社会の課題解決に取り組んでいきます。

