



JAPAN AIRLINES



JAL Wellness 2025

MyBook

Message

ウエルネスを文化に



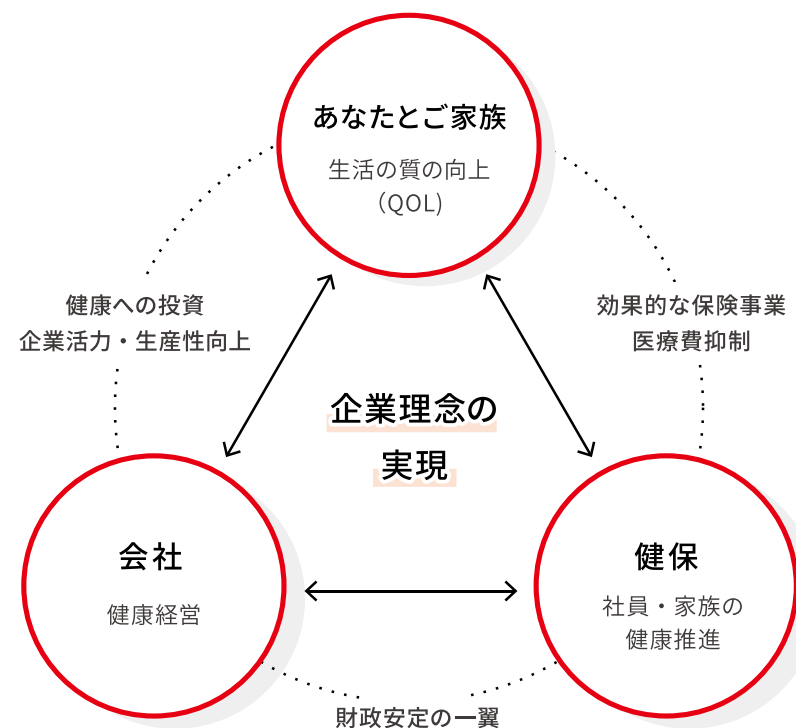
MITSUKO TOTTORI

日々、それぞれの職場で心を込めて役割を果たして下さり、本当にありがとうございます。社員の皆さんが心から働きたくなる、一人ひとりの能力を発揮できる会社を創っていくために、皆さんご自身とご家族の健康は、何より尊い大切なものです。お互いを思いやり、健康を支え合いながら、WellnessをJALグループの文化にしていきたいと思います。

日本航空株式会社
代表取締役社長 鳥取三津子

JAL Wellness 宣言

JALグループ企業理念の実現のためには「心身の健康づくり」が不可欠との認識のもと、社員、会社、健保が一体となって健康づくりに取り組みます。



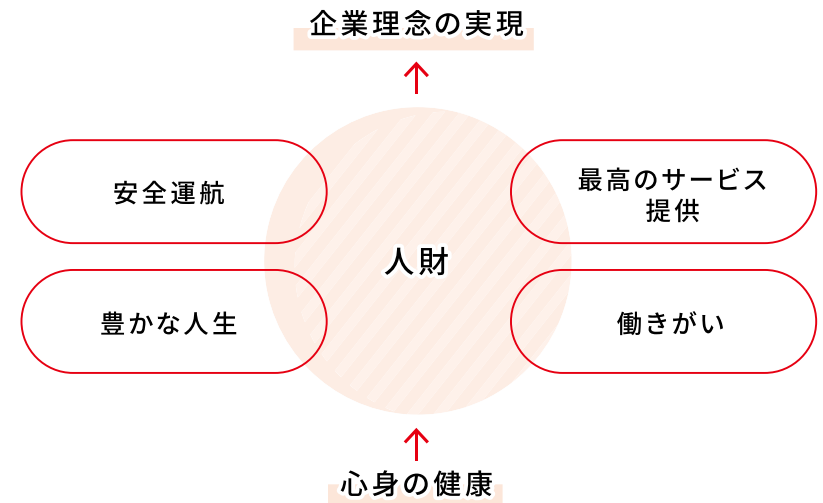


YUJI SAITO

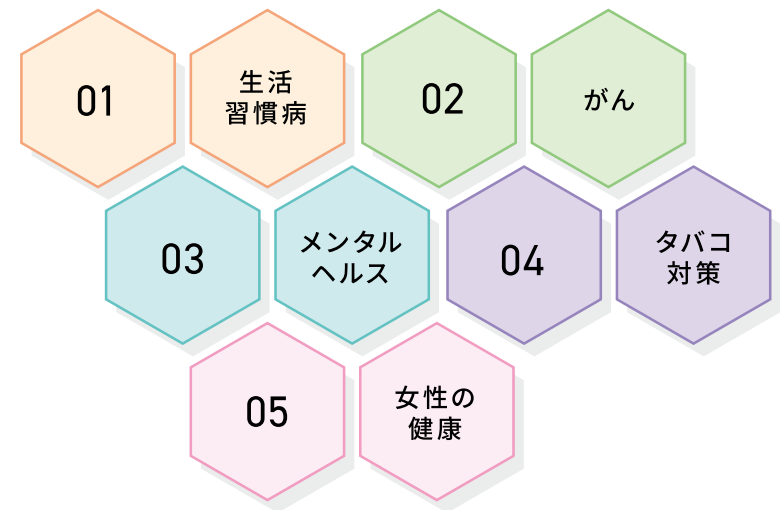
2024 年度より健康経営責任者に就任しました齋藤祐二です。現在、2025 年度の中期経営計画の完遂に向けて歩みを進めていますが、目標達成に向けた原動力は、社員の皆様とご家族が心身ともに健康であることです。ESG 戦略の根幹である「JAL Wellness 2025」を力強く推進し、全員で中期経営計画の道りを走り切ってゴールテープを切りたいと思います。ところで、Wellness とよく似た言葉に、Well-Being というものがあります。Wellness が、心身の健康を意味するのに対して、Well-Being は、心身の健康に加えて社会的・多面的に満たされた状態と言われています。企業理念にある、「物心両面の幸福」と言い換えることもできるかもしれません。「JAL Wellness 2025」の先には、そういった Well-Being な世界観が広がっているように思います。JAL グループ最大の強みである人財の力が思う存分に発揮されるよう、それぞれの職場の Wellness リーダーの皆さんをサポートして、一人ひとりが生き生きと活躍できる職場環境を共に創っていききたいと思います。よろしくお願いいたします。

健康経営責任者(CWO) 齋藤祐二

JAL グループの推進する健康経営の 4 つの目的



JAL Wellness 2025 重点項目



Contents

01

社長メッセージ	2
JAL Wellness 宣言	3
CWO メッセージ	4
JAL Wellness 2025 重点項目	5
ウエルネスな人生を	8
健康 Health のつくり方	10
ライフスタイルを改善する	
食事・運動・睡眠・心をととのえる	12
タバコ・アルコール	18
感染症予防・歯の健康	20
自分のカラダを知る	
健診と検診のはなし	22
カラダの見かたとセルフメンテナンス	23

02

病気 illness を知る	24
生活習慣病	26
がん	30
女性の健康	32
こころの病気	34

03

病気になってしまったら	36
治療と仕事の両立支援	37
職場復帰支援	38
再発防止	39

04

みんなで Wellness 活動!	40
Wellness リーダー	42

05

これからの働き方と Wellness	44
---------------------------	----

06

健保の仕組み	46
データヘルス	48
JAL Wellness 2025 指標	50
My Wellness 宣言	51

ウェルネスな人生を！

こころとからだ
あなたを取り巻くすべてのもの
それらの健康 Health を土台に
幸せで豊かな人生を
デザインしていく
それが

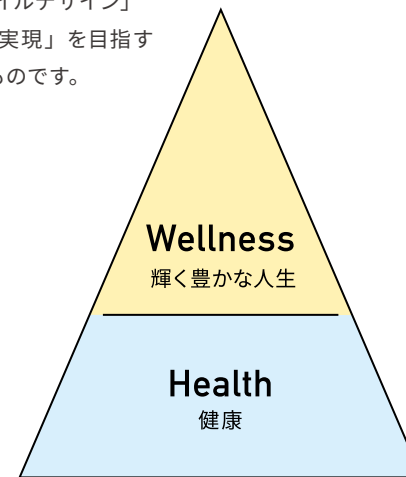
Wellness

ウェルネス Wellness とは 幸せで輝くように イキイキしている状態

ウェルネスとは
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」と提唱した
のが最初の定義です。ウェルネスは「元気」や
「爽快」を意味する「well」から成り、病気を意味する
「illness」とは対照的な言葉です。

その土台となるのが 健康 Health

ウェルネスとは健康 Health を土台として、
豊かな人生、輝く人生を実現しようとする
過程をも含む概念であり、
「ライフスタイルデザイン」
そして「自己実現」を目指す
生き方そのものです。



■参考：国立大学法人琉球大学ウェルネス研究分野 荒川雅志（2017）
ウェルネスツーリズム～サードプレイスへの旅～



01

Health

健康 Health のつくり方

そもそも健康とは何でしょうか

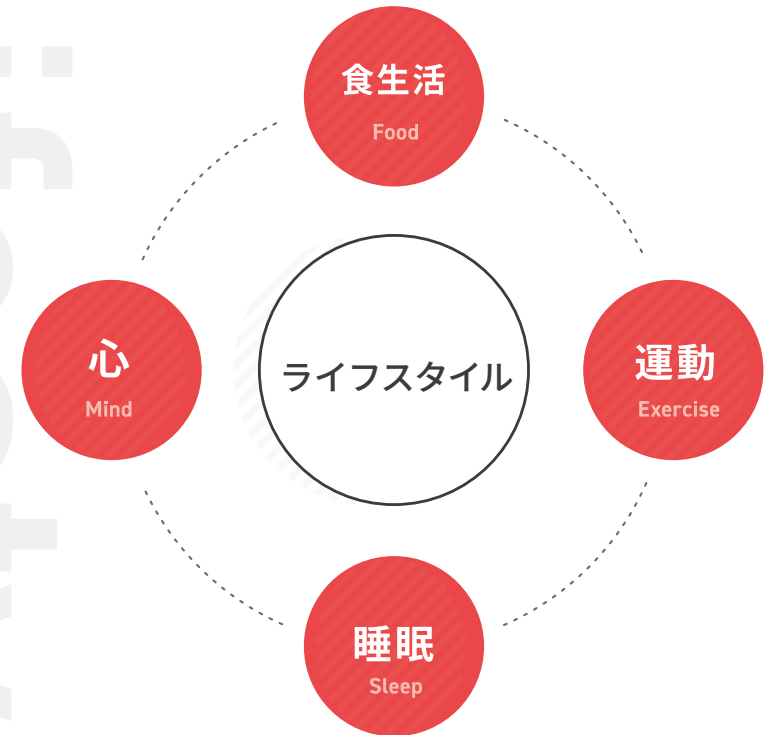
病気でないこと？ 虚弱でないこと？

私たちは健康という土台があるからこそ

持てる力を十分に発揮し

輝く豊かな生活を築いていけるのです

健康の 4 本柱



健康 Health は自分でつくる

Food

上手な食べ方

食生活
Food

食事はからだを日々つくりかえていく
「いのちの源」

- 1 からだの材料になるものを意識する
 - ◆ おかず中心に、ごはん・パン・麺に偏らない
 - ◆ ダイエット中でも魚・肉・大豆・卵は減らさない
- 2 良く噛んでゆっくりと
 - ◆ 口のなかでしっかりかみ砕くことで、胃腸の働きを助ける
 - ◆ 血糖値上昇を緩やかにし、過剰な脂肪の蓄積を防ぐ
 - ◆ 気分を安定させ、集中力を継続させる
 - ◆ 認知症を防ぐはたらきもある
- 3 何を食べるかだけでなく、何をやめるか
 - ◆ 腹八分目で内臓をいたわる
 - ◆ アルコール・多すぎる調味料や添加物に注意
 - ◆ 菓子や甘い飲み物は、週1~2回程度に



<https://ux.nu/h7f0h>

食事で叶えられること

食事の割合と食べる順番



野菜・海藻・きのこ

3



魚・肉・大豆・卵

2



ごはん・パン・麺

1

おかずを先に ごはんは後に

生活習慣病、がん、認知症を予防し、老化を緩やかにするために

酸化させない / 糖化させない

- 野菜、海藻、きのこをたっぷりと
- 菓子、甘い飲み物は控えめに

肥満・腰痛・骨折の予防のために

筋肉量の維持、増量

- 筋肉の主原料となる魚・肉・大豆・卵などのたんぱく質を、毎食いづれか取り入れる

肥満・がんの予防のために

腸内環境を整えて良いお通じに

- 1日2L程度の水や白湯、たっぷりの野菜・海藻・きのこ
- 菓子・甘い飲み物・アルコールは控えめに
- 理想のお通じは「バナナ状・黄金色・あまり臭くない・つるつると出る」



<https://ux.nu/BCXPL>

適度な運動

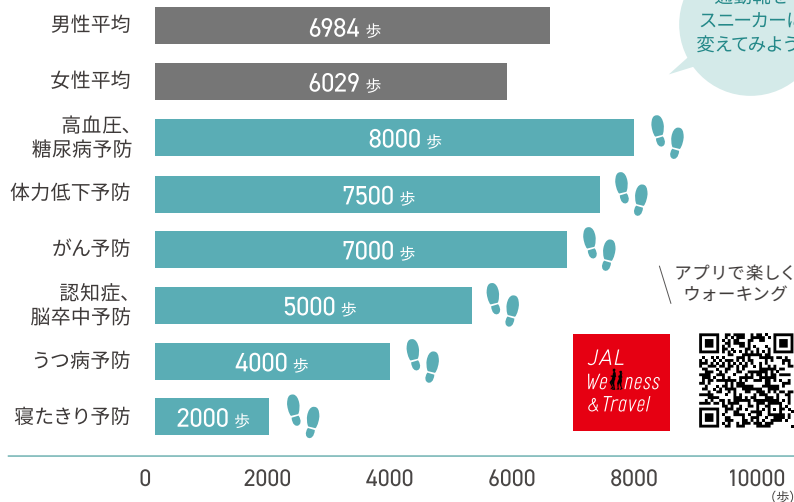
毎日の生活のなかに運動を

- 1 生活のなかでカラダを動かす
 - ◆ 今より毎日10分 (1000歩) 長く歩く
 - ◆ 速歩 (インターバル速歩など) がおすすめ
 - ◆ 通勤や買い物で歩く、階段をつかう
 - ◆ 正しい姿勢を Keep することも筋トレになる
- 2 カラダを動かす習慣を継続する
 - ◆ JAL 本気のラジオ体操を週3日以上行う
- 3 カラダを上手に使う
 - ◆ 間違ったカラダの使い方は痛みやケガの原因になる
 - ◆ 仕事中の姿勢や動作を見直し、負担を減らしてパフォーマンスUPへ



<https://ux.nu/ofLHA>

1日の歩数と効果



※病気は、食生活や喫煙などの生活習慣も起因となり発症します。歩行によって確実に病気を予防できるわけではありません。

*図1 出典：中野条研究「1年の1日平均身体活動から分かる予防基準一覧スポーツ庁 HP Sport in Life「あなたの身体に起こるコト」

生活動作も運動のひとつ 通勤時間、勤務時間、おうち時間に 少しずつ体を動かす

身体活動のメッツ (METs) 表

METs	運動活動	生活活動
1		安静に座っている状態(1) デスクワーク(1.5)
2	ヨガ・ストレッチ (2.5)	料理、洗濯(2.0)
3	ウォーキング (3.5) 軽い筋トレ(3.5)	犬の散歩(3.0) 掃除機かけ(3.3) 風呂掃除(3.5)
4	水中ウォーキング(4.5)	自転車(4.0) ゆっくり階段上る(4.0) 通勤や通学(4.0)
5	かなり速いウォーキング(5.0)	動物と活発に遊ぶ(5.3) 子どもと活発に遊ぶ(5.8)
6	山登り(6.5)	
7	ジョギング(7.0)	
8	サイクリング(8.0)	階段を速く上る(8.8)
12	なわとび(12.3)	

国立健康・栄養研究所 改訂版「身体活動のメッツ表」より作図

メッツ (METs) 詳細の表は QRコードで確認



<https://ux.nu/T67Y9>

運動の効果

カラダの健康を守る

- 血管を若返らせ、生活習慣病や認知症の予防効果がある
- 体力や筋力の維持・向上
- 心肺機能向上により疲れにくくなる

ココロの健康を守る

- 脳内物質セロトニンの分泌を促し、悩みや不安を和らげる
- ストレス解消やリフレッシュ効果
- 脳の活性化、集中力UP



<https://ux.nu/Jb0fB>

Good Quality Sleep

良質な睡眠



質の良い睡眠で圧倒的なパフォーマンスを生み出す

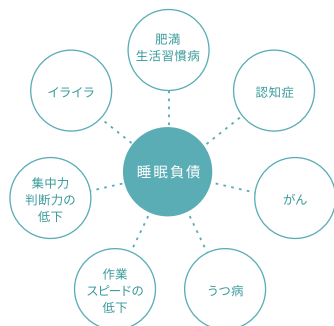
- 1 黄金の90分の法則**
 - ◆ 眠り始めの90分で、いかに深く、質の良い睡眠がとれるかで睡眠全体の質が変わる
- 2 入眠スイッチ**
 - ◆ 就寝90分前の入浴で体温を整える
 - ◆ 入眠前にはできるだけ頭を使わず脳のスイッチをきる
 - ◆ 入眠前のポジティブルーティンを作る
- 3 パワーナップ**
 - ◆ パワーナップとは、昼間にとる積極的な仮眠のこと
 - ◆ 20分前後のパワーナップが、日中のパフォーマンス向上や、病気のリスク低減につながる



<https://ux.nu/QaGEI>

睡眠負債

日々の睡眠不足が、借金のようにじわじわ積み重なる「睡眠負債」。最近の研究で、睡眠負債は脳のパフォーマンス低下にとどまらず、さまざまな病のリスクを高めることがわかってきました。



■ 参考：西野精治著「スタンフォード式最高の睡眠」

ととの ころを調べ、育む



上手に悩み、上手に活かす

- 1 心の状態を知る**
 - ◆ まずはセルフチェックしてみよう
- 2 ストレスに対処する**
 - ◆ メカニズムを知る
 - ◆ 気づきやすくする
 - ◆ うまくつき合う
- 3 経験をチカラに換える**
 - ◆ ストレスの両面観

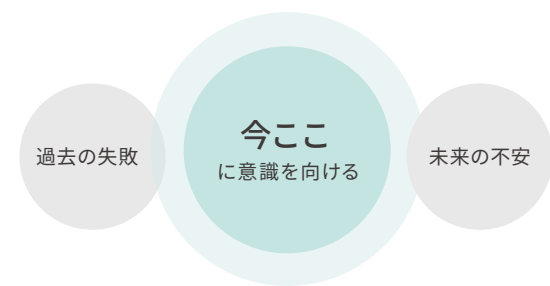


<https://ux.nu/wc7A1>

マインドフルネス



マインドフルネスは、心が過去や未来に向かっている「心ここにあらず」の状態から「今、この瞬間」に意識を向ける方法です。今に意識を向けることで、自分の心の動きに気づき、ストレスに対処しやすくなります。



Mental Health

Smoking

タバコ

お金を払って不健康を手にいれますか？

1 タバコの正体を知る

- ◆ ニコチンの特徴：依存性が極めて高い。血液中のニコチン量は吸った1時間後には約1/4に減少するため、すぐに次のタバコを吸いたくなりそわそわ落ち着かなくなる。(禁断症状)
- ◆ 一生タバコを吸い続けたとしたら、タバコ代約1000万円！そのうち約620万円は税金

2 加熱式たばこや電子タバコ

- ◆ 加熱式タバコ：たばこ葉やその加工品を電気で加熱させることでニコチンを発生させる
- ◆ 電子タバコ：香料などを含む溶液を電気で加熱し、蒸気を発生させる。日本ではニコチンを含むものは現在販売されていないが、ニコチンの有無にかかわらず、発がん性物質を含む

3 正しく禁煙する

- ◆ ガマンの禁煙は続かない
- ◆ 健保の禁煙サポートが利用できる
- ◆ 禁煙治療は、一定の条件を満たす方は医療保険が適用される
- ◆ 自治体の禁煙支援プログラムを活用



<https://ux.nu/sqolY>

アルコール

実は依存性の高い、アルコールという薬物

1 アルコールを知る

- ◆ 長期にわたり多量に飲酒をした場合、アルコールへの依存性が強くなる
- ◆ 飲酒量が多くなると、脳に悪影響がある
- ◆ 肝疾患、脳卒中、がんなど多くの疾患がアルコールに関連する
- ◆ アルコールと生活習慣病、うつ病、認知症との関わりも指摘されている

2 適量が肝心

- ◆ リスクの少ない飲酒量は、1日平均純アルコールで男性20g、女性10g程度とされている



<https://ux.nu/FQsoO>

純アルコール量 20g 程度とは



ビール 500ml



日本酒 1合



ワイングラス 2杯
約 200ml



ウイスキーダブル 1杯
60ml

Alcohol

感染症予防

感染症を正しく恐れよう

正しく知って正しく予防する

1 感染症を知る

- ◆ 病原体(=人体に害を与える小さな生物)が体内に侵入、定着し、増殖することで症状が出る病気
- ◆ 重症化し命を脅かしたり、他人に感染させる場合があり、予防が重要となる
- ◆ 主な感染経路
①空気感染 ②飛沫感染 ③接触感染 ④媒介物感染

2 感染症の予防

- ◆ 病原体の排除、手指消毒
- ◆ 感染経路の遮断
- ◆ 宿主(人間)の抵抗力の向上

病原体の排除

- 洗浄と乾燥
- 手指消毒

感染経路の遮断

- 手洗い・手指消毒
- マスク着用
- 不特定多数の人が触るところを消毒
- 換気

抵抗力の向上

- 健康的な生活(食・運動・睡眠)
- 腸内環境を整える
- ワクチン接種
- ストレスケア

コロナ情報
特設サイト



<https://ux.nu/O808m>



<https://ux.nu/oQfMm>

Oral Health

歯の健康

口と歯の健康が全身の健康へ

1 歯や口の問題

- ◆ むし歯
むし歯は、細菌が糖質をもとに作り出す酸が歯を溶かすことで生じる。フッ化物配合の歯磨き剤の利用や、シーラント、歯みがきの励行、糖分を含む食品の摂取頻度の制限などで予防できる。
- ◆ 歯周病
歯と歯ぐきのすきま(歯周ポケット)から侵入した細菌が、炎症を引き起こし、歯を支える骨を溶かしてしまう病気。毎日の歯みがきやデンタルフロスの使用、定期的な歯石除去が有効。
- ◆ 口臭
口臭の原因は、多くは舌苔(ぜったい)と歯周病である。舌の清掃による舌苔の除去が有効。

2 実は全身の疾患と関連のある歯の健康

- ◆ 心疾患や慢性腎臓病、呼吸器疾患、骨粗鬆症、関節リウマチ、がん、早産・低体重児出産など、さまざまな全身疾患と関連
- ◆ 歯周病は糖尿病の合併症とされている

3 セルフケアとプロケアで歯の健康を守る

- ◆ 毎日の丁寧な歯磨きと、定期的な歯科医院での歯科健診



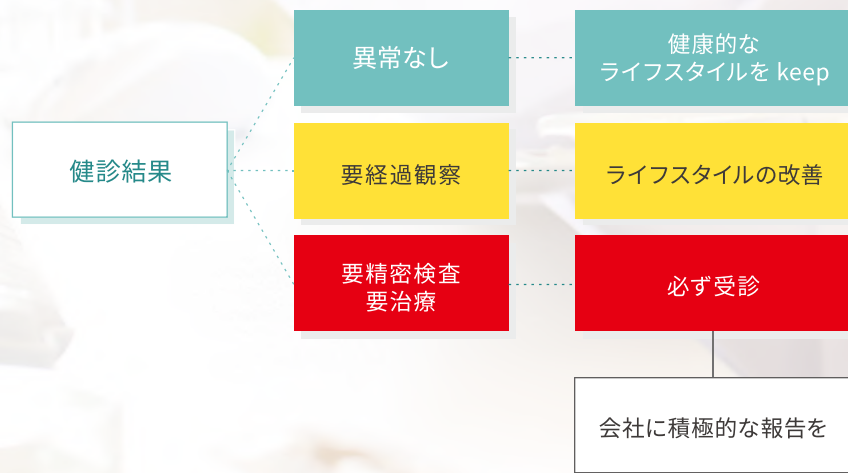
<https://ux.nu/NXenB>

自分のカラダのこと、ちゃんと知っていますか？

健診と検診のはなし

- ◆【健診の目的】自覚症状や体の異常を全く感じていない人たちのなかから、病気の“気配”がある人を早期発見すること。
例：定期健康診断 特定健診 など
- ◆【検診の目的】特定の病気を早期発見し早期治療に結び付けること。
例：がん検診

必ず健診結果を確認



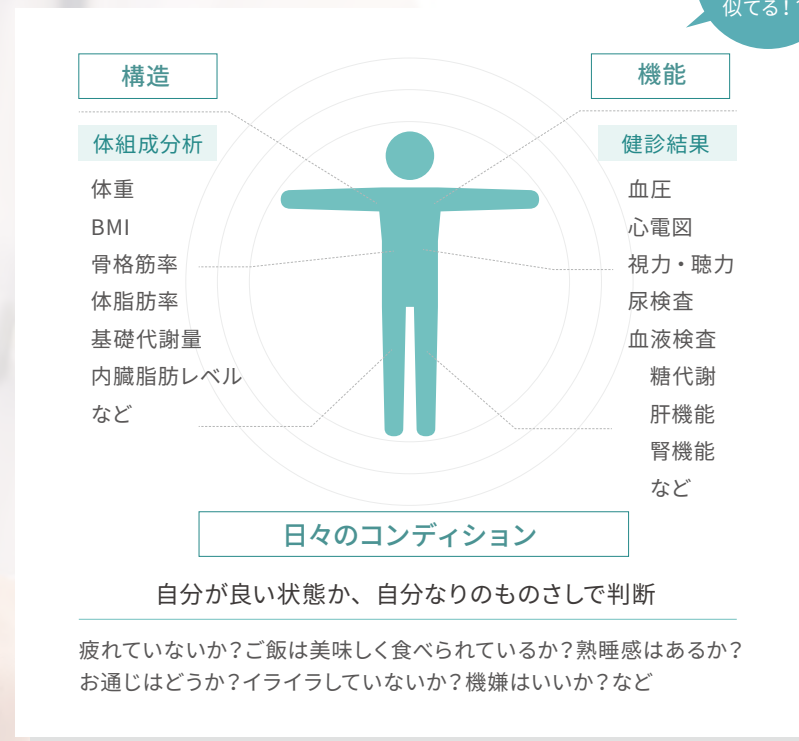
健診結果の見かたはこちら



<https://ux.nu/Uzf0e>

カラダの見かたとセルフメンテナンス

飛行機のメンテナンスに似てる!?



Let's セルフメンテナンス

体と心の状態をモニターし、ライフスタイル（食・運動・睡眠・こころ etc）を整えていいコンディションをkeepしましょう

- ◆ 体組成計やスマートウォッチ、ウェアラブル端末を上手に活用しましょう。
- ◆ 体重は健康のバロメーター。自分の適正体重を知り体重コントロールしましょう。

適正体重はBMI18.5～25未満。統計的にはBMI22が最も病気になりにくい状態とされています。

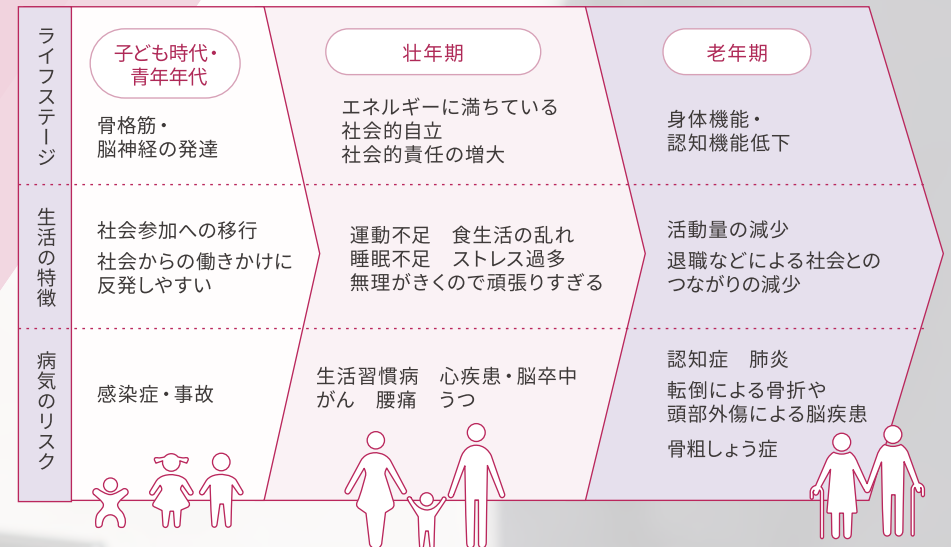
BMIの計算式：体重kg÷（身長m×身長m）

02

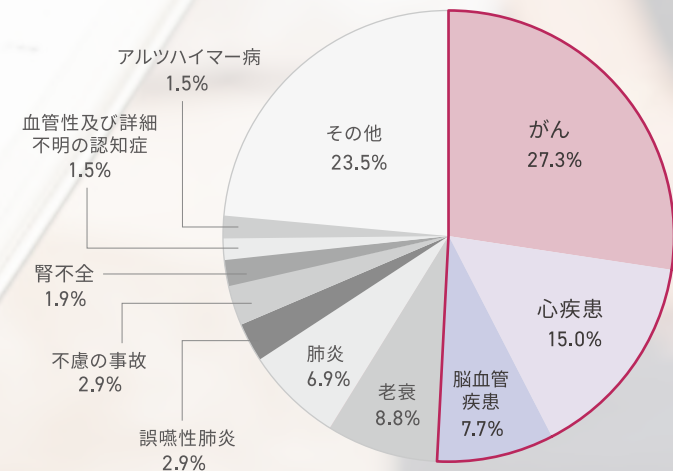
病気 illness を知る

病気はライフスタイルが大きく影響しています
 これまでのライフスタイルを振り返り
 改善していくことが何より重要です
 そして、早期発見・早期治療が肝要です
 健診で異常を指摘されたら必ず受診しましょう

ライフステージと病気のリスク



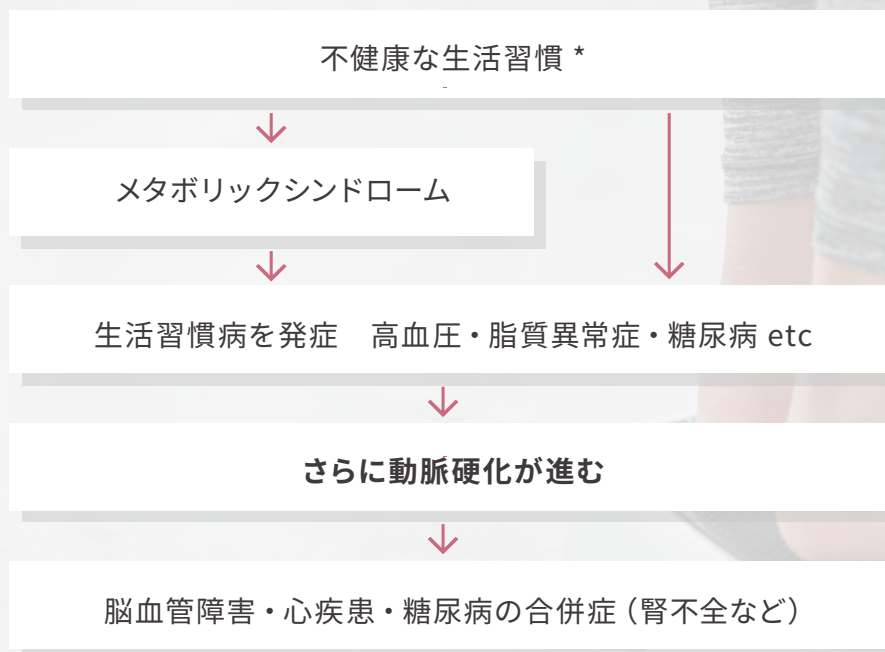
死因の5割が生活習慣病



Lifestyle Diseases

生活習慣病

生活習慣病の発症と進行のイメージ



早い段階で生活習慣を改善すれば
将来の病気発症のリスクを軽減できます

*バランスの悪い食生活・喫煙・過度な飲酒・運動不足・睡眠不足など

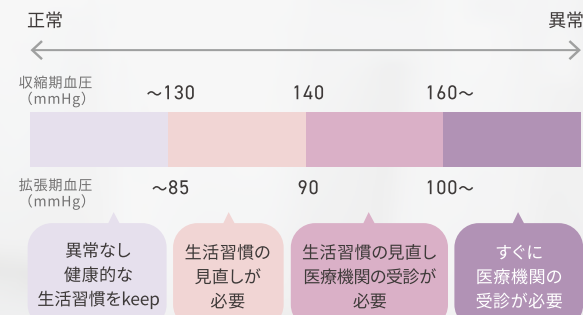
不健康な生活から 生活習慣病へ



<https://ux.nu/tgDPd>

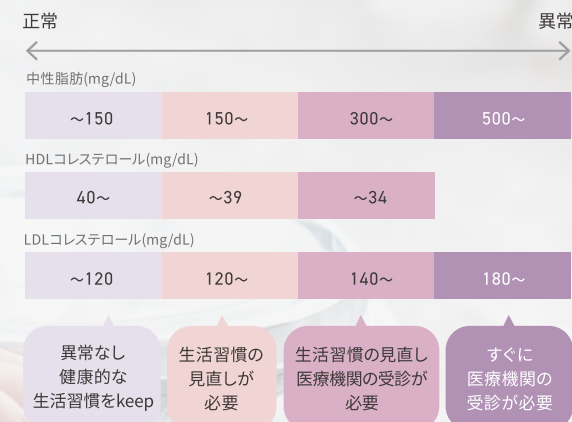
1 高血圧

高血圧になると血管に常に負担がかかるため、血管の内腔が傷ついたり、柔軟性がなくなって固くなり、動脈硬化が進みます。脳血管障害や心疾患の主な原因となります。



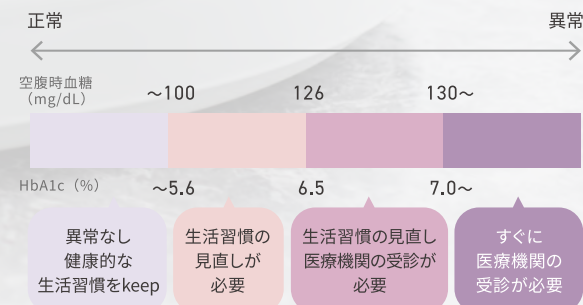
2 脂質異常症

血液中に余分な脂質が多くなると、血管の内腔にプラークや血栓が生じ、血管が詰まりやすくなります。また動脈硬化も進み、脳血管障害や心疾患のリスクが高くなります。



3 糖尿病

高血糖の状態が長期間続くと、血管が障害され破綻しやすくなります。特に細い血管が集中している眼、腎臓、神経系で合併症が出ます。



Lifestyle Diseases

命にかかわる生活習慣病



脳血管障害 (ex. 脳梗塞、脳出血、クモ膜下出血)

脳の動脈硬化が進み、脳の血管が詰まったり破れたりする病気。脳血管障害の最大の原因は高血圧。タバコや大量飲酒もリスクを高める。



心疾患 (ex. 狭心症・心筋梗塞)

動脈硬化により心臓の血管(冠動脈)が狭くなったり詰まったりして、血流が悪くなった状態。心筋梗塞では突然死することもある。3大危険因子は、タバコ、LDLコレステロール高値、メタボリックシンドローム。



COPD (慢性閉塞性肺疾患)

肺の内部が破壊されたり気管支が狭くなって、息苦しさ、特に息を吐き出しにくいという症状が現れる「肺の生活習慣病」。タバコが主な原因。進行性の病気。



<https://ux.nu/FvT2u>

Column

コラム：特定保健指導

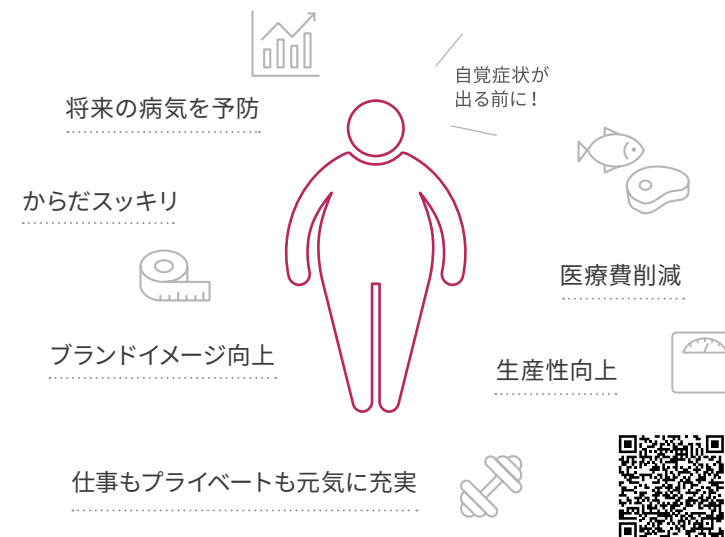
特定保健指導で元気+お得に

脳血管障害・心疾患・糖尿病などの予防を目的に、一人一人に合った生活習慣改善のアドバイスを受けられるプログラムが「特定保健指導」です。JALグループでは、安全配慮義務の観点から、特定保健指導の対象として該当したすべての方へ実施します。案内状が届いたら、必ずご参加ください。

病気の一步手前



手遅れになる前の生活習慣見直し



<https://ux.nu/aJtna>

Cancer

日本人のがんの部位別死因

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	胃	大腸	膵臓	肝臓
女性	大腸	肺	膵臓	胃	乳房
男女計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓

人口動態統計による全国がん死亡データ(2019)

日本人の2人に1人はがんにかかる

- ◆ がんは1981年に脳血管疾患を抜いて日本人の死因の第一位となり、現在では4人に1人が、がんによって亡くなっています。

がんってどんな病気？

- ◆ がんは、からだをつくっている細胞の遺伝子に傷がついてできた異常な細胞(がん細胞)が、増えていくことで起こる病気あくせいしゅようで悪性腫瘍ともいわれる。



<https://ux.nu/KFu9W>

がんを防ぐためのライフスタイル

5つの健康習慣を実践することでがんになるリスクが低くなります



<https://ux.nu/7Qi9N>

禁煙

- たばこは吸わない
- 他人のたばこの煙を避ける

食生活

- 減塩する
- 野菜と果物をとる
- 熱い飲み物や食べ物は冷ましてから

適正体重

- 太りすぎ痩せすぎに注意
- 適正なBMI値になるように体重管理を行う

運動

- 歩行などの身体活動毎日60分以上
- 汗をかく運動を毎週60分以上

節酒

- 純アルコールで1日に男性20g/女性10g

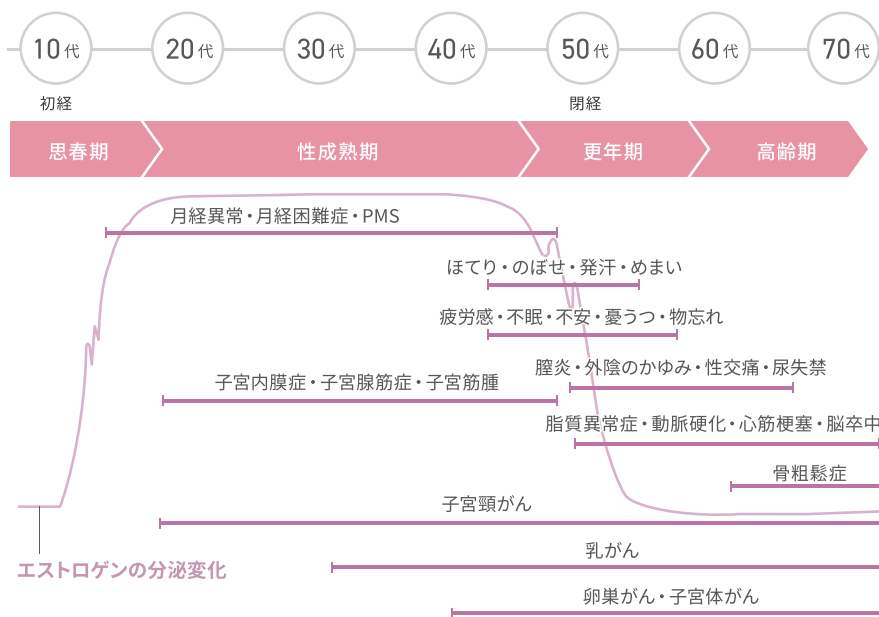
がん検診

- 胃がん検診
- 大腸がん検診
- 乳がん検診
- 子宮がん検診

女性の健康

女性のライフステージと健康課題

女性の心身の健康は、女性ホルモンに大きな影響を受けている。分泌量によって日々の体調が変化しやすく、発達段階によって病気のリスクもさまざま。



年代別セルフチェック



<https://ux.nu/87diz>

女性特有の病気

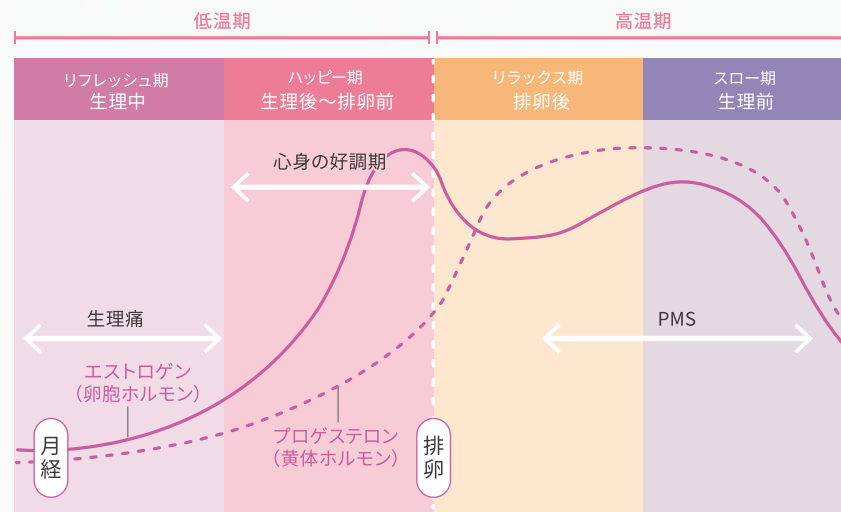
- ◆ 月経困難症/PMS（月経前症候群）/子宮内膜症/卵巣嚢腫/子宮筋腫/乳がん/子宮頸がん/卵巣がん/子宮体がん etc



<https://ux.nu/bf5XZ>

生理周期に伴う“ゆらぎ”

女性ホルモン：エストロゲンとプロゲステロン



生理中（リフレッシュ期）

全身がだるくなって眠り時期。生理痛、頭痛、冷え症などさまざまな不調あり。

生理後～排卵前（ハッピー期）

気分も明るくアクティブに。お肌の調子も良く、脂肪も燃焼されやすい。

排卵後（リラックス期）

便秘やむくみ、肌荒れなど低空飛行。無理はせず休養とリラックスを心がけて。

生理前（スロー期）

イライラや集中力の散漫など身体も心も不調な時期。規則正しい生活、バランスのよい食事、ストレスをためないなど基本の生活を心がける。

いつまでも輝き続けるために

- ◆ 女性ホルモンの働きを理解し、ゆらぎの波に上手に乗る
- ◆ 標準体重を保つ（女性の痩せは、月経不順、不妊、骨粗鬆症、低出生体重児などを招く）
- ◆ タバコはやめる
- ◆ 婦人科検診を受ける
- ◆ 生活習慣を見直す



<https://ux.nu/gmMKI>

こころの病気

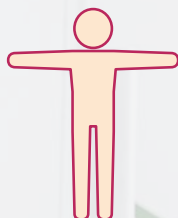
こころの不調のサインを知る

—こんな変化があったら注意—



こころの変化

- ◆ 気分が沈む、憂うつ
- ◆ 何をするのに元気が出ない
- ◆ イライラする、怒りっぽい
- ◆ 理由もないのに、不安な気持ちになる
- ◆ 今まで関心のあったことが楽しめない



身体の変化

- ◆ おなか、あたまが痛い
- ◆ 首、肩がこる
- ◆ 疲れがとれにくい
- ◆ 食欲がない、食べ過ぎる
- ◆ なかなか寝つけない、熟睡できない
- ◆ 夜中に何度も目が覚める



行動の変化

- ◆ 遅刻、早退、当日休が増える
- ◆ 仕事でのミスが増える
- ◆ 効率が下がる／集中力がなくなる
- ◆ 身だしなみが乱れる
- ◆ お酒やタバコが増える

一人で悩まないで…

- ◆ 一人で悩まず、上司・同僚・家族・事業所内外の相談窓口などに相談する
事業所内の相談窓口
- ◆ 各社の産業保健スタッフ（産業医・看護職・健康管理担当者など）への相談
- ◆ JAL 健保「こころ（メンタル）相談サービス」
電話番号・メールあて先は、健保ホームページ「組合員専用サイト マイページ」内に記載してあります。利用に当たり、会社への匿名性は守られます。

事業所外の相談窓口

全国の精神保健福祉センター
<https://www.zmhwj.jp/centerlist.html>

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」
<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

よりそいホットライン 0120-279-338
<https://www.since2011.net/yorisoi/>

こころといのちのほっとライン 0570-087478

いのちの電話 0120-783-556
<https://www.inochinodenwa.org/>

そのほか、電話・SNS などによる相談はこちらから（相談先一覧）
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_info.html
 内に記載してあります

周りの人の不調のサインに気付いたら…

- ◆ 普段の様子を気にかける
- ◆ 思いを傾聴する
- ◆ 一人で抱えないで、上司や事業所内の産業保健スタッフに相談



<https://ux.nu/16W1a>

03

病気になってしまったら

病気になってしまっても大丈夫

会社にはさまざまなサポート体制が整っています

治療と仕事の両立支援

治療と仕事は両立できる！

- ◆ さまざまな病気の「治療」と「働く」ことは、両立させることができます。
- ◆ 例えば「がん」は、平均入院期間は2週間余り、仕事しながら通院治療している人は、日本国内では36.5万人おり外来での通院治療も可能な場合があります。
- ◆ JALグループでは、フレックス勤務制度、在宅勤務制度など時間や場所にとらわれない柔軟な働き方を推進し、治療と就労を両立しやすい勤務制度を整えています。
- ◆ また医療職（産業医、看護スタッフ、カウンセラーなど）によるサポート体制を充実させ、職場復帰するときには業務内容に応じた復帰支援プログラムを作成しています。



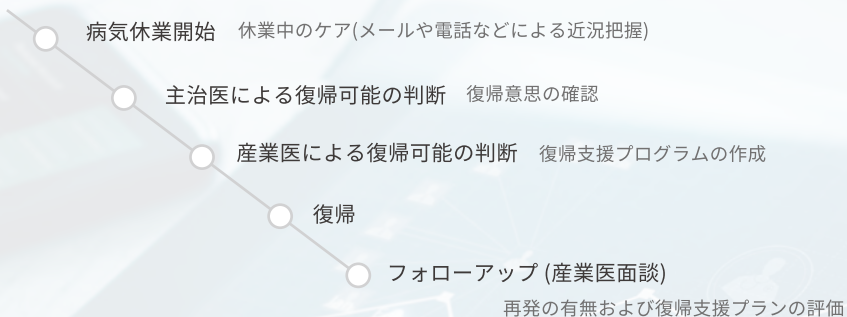
<https://ux.nu/V6jch>

Return to Work

職場復帰支援（日本航空株式会社の場合）

*メンタル疾患からの復帰も同様です

復帰支援の流れ



経済的な保障を利用する

- ◆ 傷病手当金
- ◆ 高額療養費制度



<https://ux.nu/XIgfU>

各相談窓口は QR コードから確認

- ◆ 手続きなどの問い合わせ先
- ◆ 不安や悩みの相談先
- ◆ 公的または民間の職場復帰支援サービス



<https://ux.nu/HUKJN>

再発防止

脳疾患・狭心症や心筋梗塞の5年以内での再発率



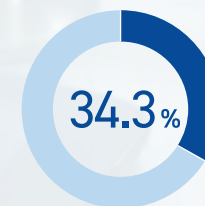
脳梗塞



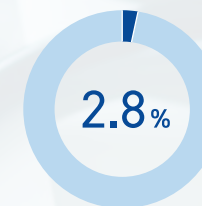
狭心症や心筋梗塞

引用元 Petty GW, et al. Stroke. 2000.
Hata J, et al. J Neurol Neurosurg Psychiatry. 2005.

生活習慣の改善により3年間の再発率が1/10に!



通常外来診察のみの場合



半年間運動や食事指導を
実施した場合

引用元 Kono Y, Yamada S, et al. Cerebrovasc Dis. 2013

再発させないように…

- ◆ 病気が治ったあと再発させない健康づくり、健康リスク改善が大切
- ◆ 脳梗塞や心筋梗塞をはじめとする動脈硬化性疾患は、発症後も動脈硬化が進行しやすく、再発を繰り返す疾患であることが知られている
- ◆ 投薬での治療だけでなく、“食事”や“運動”といった生活習慣の改善を組みあわせることで、再発率を抑えることができる



<https://ux.nu/5TUyL>

04

Wellness

みんなで Wellness 活動!

ひとりではできないことも

みんなとだったらできる!

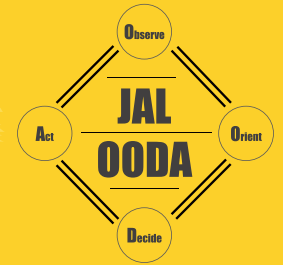
続けられる!

この際だから楽しく

Wellness 活動

みんなと一緒に元気になろう

Wellness 活動とは、
職場に応じた健康推進を
していく取り組み



Observe & Orient

Wellness レポートの活用

ウチの職場では・・・

「肥満率が徐々に高くなっている・・・」

「腰痛持ちの人が増えてるね」

「喫煙率が高いし、血圧も高いなあ」

「がん検診受診率が低いなあ」

「家族の健診率が他より低いぞ？」

Decide & Act

やってみよう!

ウチの職場は・・・

「みんなで歩数を測ろうか!」

「椅子ヨガっていいらしいよ」

「禁煙 DAY つくってみる?」

「検診を勧める通信作ろうかな」

「みんなで定期的にラジオ体操しよう!」



「本気の!ラジオ体操」動画
最優秀賞 HTZ/R
2020年度 最優秀藤田賞

Have Fun !!



<https://ux.nu/MG6KY>

Wellness Leader

Wellness活動を渦の中心になって 推進していくのがWellnessリーダー

Wellnessリーダーの目的と役割

JALグループの企業理念を実現するためには「心身の健康」が不可欠です。Wellnessリーダーは、職場の健康に対して渦の中心になって取り組み「健康に対する一人一人の意識改革と行動変容」＝Wellness活動を推進していきます。

JAL Wellnessを推進していくためには、CWOによるトップダウンと各職場の推進役であるWellnessリーダーによるボトムアップの両輪を回すことが重要です。

さらに、上長は理解を示しバックアップし、仲間は相談に乗り協同して、Wellnessリーダーが渦の中心になって職場のベクトルをあわせていきます。Wellness活動を通じて心身の健康の充実も楽しみながら職場に応じた健康づくりに取り組んでいきましょう！

みんなで
一緒に！



<https://ux.nu/WYCU5>

05

これからの働き方と Wellness

世界のあり方が変わっていく
大きな転換点の今
私たちは変化に適応していくことが
求められている
しなやかに、自分らしく、
新たな1歩を踏み出そう

これからの働き方と Wellness

どうありたいか
何を大事にしたいか

自分らしい
生活・働き方を
デザインする

- ◆ 健康的なライフスタイルを継続し、持てる力が発揮できるような心と体の土台を築く
- ◆ 働く場所と時間、休暇を組み合わせて自分らしく働く



<https://ux.nu/EEcho>

これからの健康習慣

感染症と向き合う中で、私たちの生活様式や働き方は大きく変わり、感染対策は当たり前のものとなりました。(→P20) その一方で新たな健康課題が浮上し、対応が必要になっています。

運動不足

肥満
腰痛
肩こり

ストレス

コミュニケーション
不足

からだケア

- ・オフィスでストレッチ
- ・30分に1度は立ち上がる

こころケア

- ・マインドフルネス
- ・ストレスコーピング

職場での対応

- ・チャットツール活用
- ・1on 1ミーティング

06

健保の仕組み

病院にかかったとき、健康保険証を

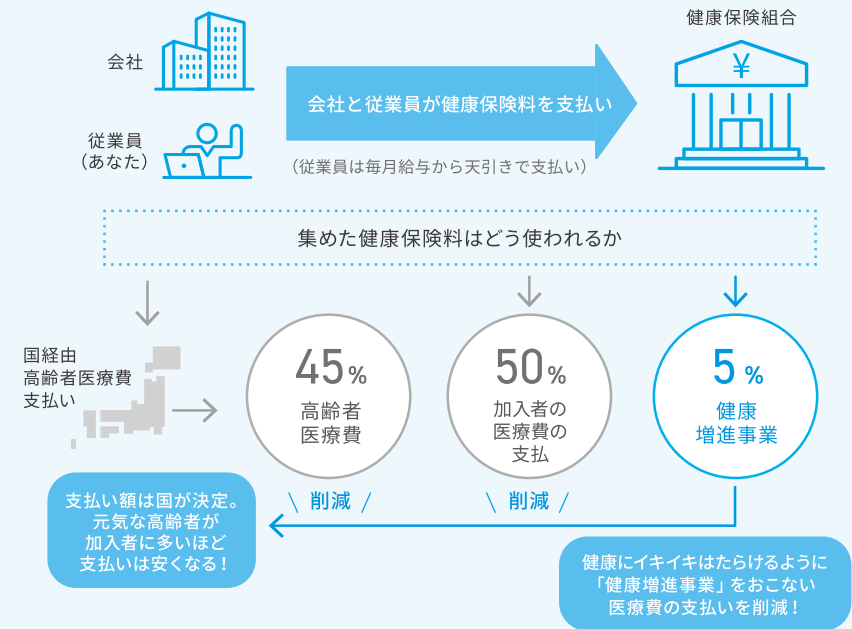
提示することで医療費が3割負担に

では残りの7割はどこから支払われている？

みなさんの健康を支える、

健康保険組合のお話です

自分の健康とお金のつながり



健康とお金のつながり

1 健康保険料はどう決定しているか

- ◆ 医療費は3割自己負担、7割健康保険組合（健保）から支払われている
- ◆ 保険料率は、健保内の給与水準と、健保が払っている医療費の額により決まる（同一健保内では健康保険料は同じ）
- ◆ そのため、健康保険組合によって、保険料率に差がある

2 健康保険料を抑えるには

- ◆ みなさんが健康でいられたら、医療費があまりかからず保険料率は低く抑えることができる
- ◆ まずは「生活習慣病」にかからないよう生活習慣を整えることが大事

みなさんの健康を守るため日本航空健康保険組合は健康増進事業を推進しています。

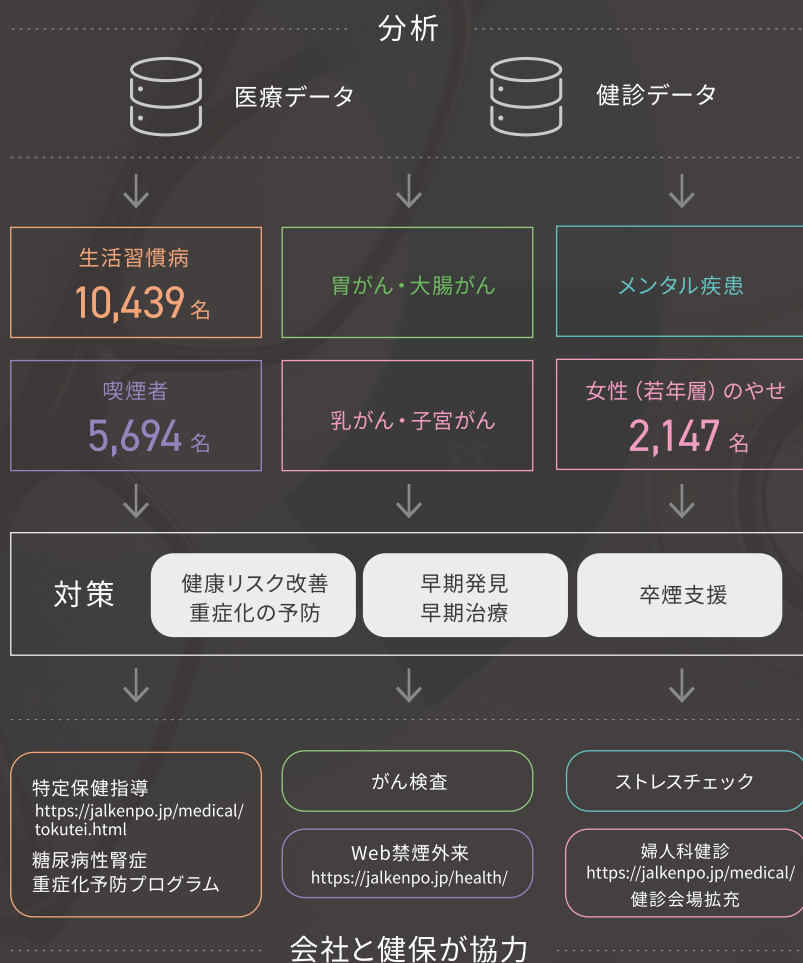


<https://ux.nu/mogDN>

Health Plan

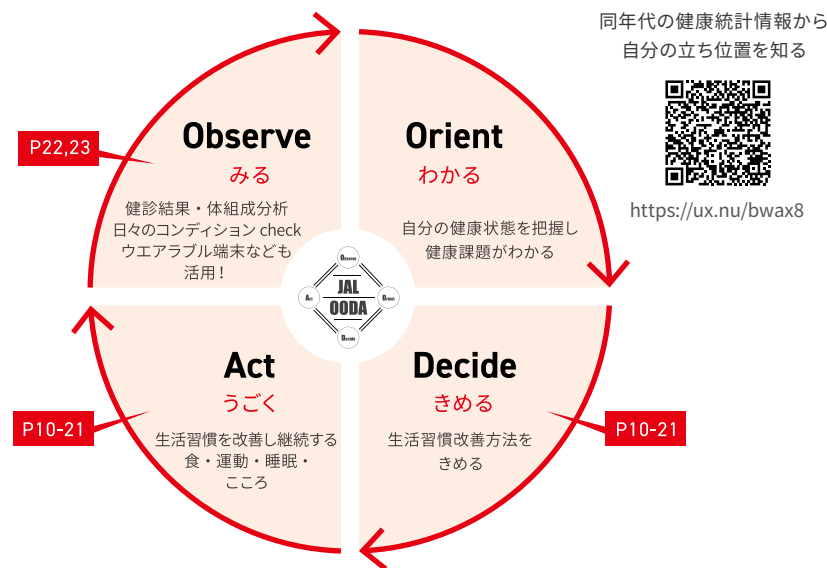
データヘルス

JAL Wellnessでは効果的に皆さまの健康づくりに取り組むため、医療データと健診データを分析して、会社と協力して事業展開しております。このデータに基づく事業計画をデータヘルス計画と呼びます。



※数値は2020年3月末時点の在籍者を対象に集計しています

わたしのデータヘルス



クビオプラス 「QUPiO+」(健康管理 web サービス)を 活用して健康づくり

ぜひ登録を!

- ◆ 健診結果が確認できる
- ◆ 健康診断の結果から、あなたの生活習慣病の発症リスクがわかる
- ◆ 健康習慣のマイルールが設定できる
- ◆ 200本以上のコラムのなかから、あなたの健康状態や生活習慣にあわせたコラムをおすすめ
- ◆ 健康イベントに参加できる
- ◆ QUPiO ポイントが貯まり、Web サイト内で商品と交換できる



<https://ux.nu/i9BxZ>

JAL Wellness 2025 指標

		対象	最終目標
01 生活習慣病	肥満率	全員	15%未満
	特定健診受診率	家族	75%以上
		社員・家族・OB	80%以上
特定保健指導実施率	社員	65%以上	
02 がん検診	胃がん検査受診率	社員 (35歳以上)	70%以上
		再検査受診率	90%以上
		配偶者 (35歳以上)・OB	50%以上
		再検査受診率	90%以上
	大腸がん検査受診率	社員 (35歳以上)	80%以上
		再検査受診率	90%以上
配偶者 (35歳以上)・OB	60%以上		
再検査受診率	90%以上		
03 メンタルヘルス	高ストレス者割合	社員	5%未満
04 たばこ対策	喫煙率	男性社員	20%未満
女性社員		3%未満	
05 女性の健康	乳がん検査受診率	女性社員 (18歳以上)	70%以上
		配偶者 (35歳以上)・OB	40%以上
		再検査受診率	90%以上
	子宮がん検査受診率	女性社員 (18歳以上)	60%以上
配偶者 (18歳以上)・OB		40%以上	
再検査受診率	90%以上		
	女性の痩せ	女性社員 (34歳以下)	20%未満
健康リテラシー	e-learning 教育受講率	社員	80%以上
Wellness活動	会社および地域の Wellness 活動の実施割合	社員	100%
ライフスタイル (特定健診の間診)	運動習慣	社員	63%以上
	休養が取れる睡眠	社員	80%以上
	適度な食べる速度	社員	70%以上
	適度な飲酒習慣	社員	90%以上

My Wellness 宣言

健康は自分らしく人生をデザインするための土台となるものです。
健康をつくり出すのは自分自身。
一日一日の生活の積み重ねが、あなたの体と心の健康をつくります。
毎日の健康づくり、少しずつ始めてみませんか？

わたしのヘルスプラン

食生活:

運動:

睡眠:

こころ:

My Wellness To Do List

- 定期健診・特定健診・がん検診・婦人科健診は受けましたか？
- ご家族にも健診は受けてもらいましたか？
- 要精密検査・要治療の方は受診し、会社に受診報告しましたか？
- 食事・運動・睡眠などのライフスタイル改善に取り組んでいますか？
- タバコはやめていますか？
- 節酒に心がけていますか？
- 体重コントロールはできていますか？目標BMI 22!
- 自分の心の状態を把握し、心を調え育んでいますか？
- 心身の不調のサインを見逃したり、自分のことを後回しにしていますか？
- あなたの周りに困っている方はいませんか？
- 会社のWellness活動に参加しましたか？



編集 株式会社ミナケア
発行者 日本航空 人財本部 ウエルネス推進部
日本航空健康保険組合
監修 日本航空 人財本部 健康管理部 産業医