

OCC Wellness体操の実施

(FY17活動報告)

日本航空天王洲地区
オペレーションコントロールセンター

実施活動名 : OCC Wellness体操

実施日

2017年4月～
2018年3月
通年で実施

+

イベント：
IMZトレーナーによる
体操指導

対象所属

MD,UWV,UDV,
UOZ/V,UOZ間接

※任意参加
MOZ,NNZ/S,
HFZ/SのOCC勤
務者

実施場所・ 参加人数

OCCセンター
テーブル

延べ2000人以上
が参加！！

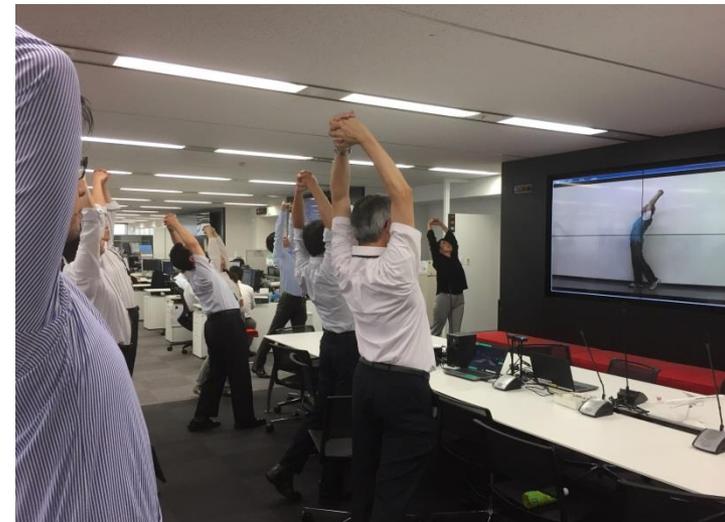


実施活動名：OCC Wellness体操

□実施内容

毎日1655-1700を基本に、早帯業務終了ブリーフィング後の時間を使い、2分程度でWellness体操を実施。

IMZトレーナーに制作を依頼した部位別メニュービデオの中から任意で1項目(場合により2項目)を選んでスクリーンへ投影、倣って実施する。



実施活動名：OCC Wellness体操

□所感

- OCCは24時間シフトの勤務形態であることから、単発の取り組みでは参加者は極めて限られてしまうため、継続できる取り組みを行うことで全員参加を目指した。
- 毎日継続することで、個々人の健康への意識向上や、運動する習慣づけに役立てていただくことも狙いとしている。
- デスクワークが主体であるので、特に目、首、肩などの疲れが軽減できるメニューに人気がある。
- 来年度も本取り組みを継続し、その中に体操メニューの追加やIMZトレーナーによる体操指導週間のイベントなどもとり入れていきたい。

