

## JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：青森空港所

実施日：3月中の1ヶ月

参加会社名：JALEC AOJKLM

参加者数：7名

活動概要：職場の仲間がそもそも Wellness について知らない為、この活動を通して、My Book を活用し、各個人が健康について興味や関心を持ってもらう期間を設けた。My Book には Wellness についての重要なポイントや、健康課題、対策等が詳細に記載しており、職場のメンバーの健康意識改革を図る目的がある。

### 所感／参加者の声など

活動を通して、課内メンバーに Wellness を知ってもらうきっかけが出来、職場内でも“Wellness”というワードが頻繁にできるようになった。また、メンバー1人1人の健康課題が浮き彫りになり、健康意識改善のよい意識づけになった。

また、My Book を読み返す良い機会になった。

職場メンバーはそれぞれ健康課題が異なり、今後は各個人にあった対策を講じる必要があると感じた。



**JAL Wellness 2025**

MyBook