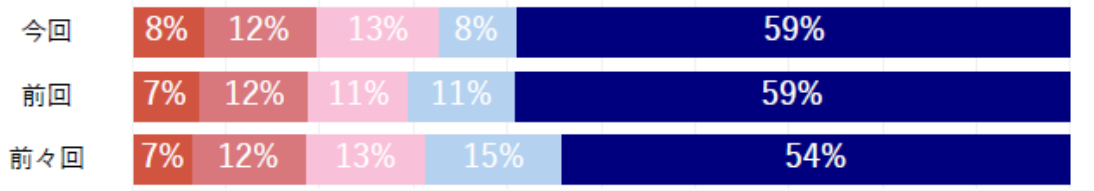
# JTAの健康経営目標と取り組み状況

## 運動習慣の定着状況について

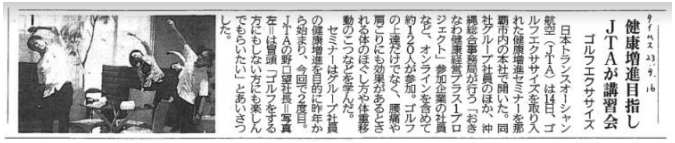
・運動習慣における行動傾向　　（行動変容アンケートより）




| | 2023年（今回） | 2022年（前回） | 2021年（前々回） |
|---|---|---|---|
| 維持期 | 59% | 59% | 54% |
| 行動期 | 8% | 11% | 15% |
| 準備期 | 13% | 11% | 13% |
| 関心期 | 12% | 12% | 12% |
| 無関心期 | 8% | 7% | 7% |

### 2022年の取り組み

・運動習慣に無関心期にある社員に運動への興味を持ってもらうこと、また運動不足などで生活習慣病の割合が高い40～60代に人気のあるゴルフの動きを取り入れた、道具の要らないゴルフエクササイズ（Golfing）のセミナーを開催しました。社外講師にヘルスケア関連事業を手掛けるイブキの平井孝幸社長をお呼びし、オンラインを含めて約120名の参加者とともに腰痛や肩こりにも効果があるとされる体のほぐし方や体重移動のコツなどを学び、実践しました。また、開催したセミナーは沖縄総合事務局が行う「おきなわ健康経営プラスワンプロジェクト」の参画企業様からも参加者を募りました。



健康増進目指し
JTAが講習会
ゴルフエクササイズ

日本トランスオーシャン航空（JTA）は14日、ゴルフエクササイズを取り入れた健康増進セミナーを那覇市内の本社で開いた。同社グループ社員のほか、沖縄総合事務局が行う「おきなわ健康経営プラスワンプロジェクト」参加企業の社員など、オンラインを含めて約120人が参加。ゴルフの上達だけでなく、腰痛や肩こりにも効果があるとされる体のほぐし方や体重移動のこつなどを学んだ。

セミナーはグループ社員の健康増進を目的に昨年から始まり、今回で2度目。JTAの野口望社長＝写真左＝は冒頭「ゴルフをする方にもしない方にも楽しんでもらいたい」とあいさつした。

新飯
ゴルフの動きで
健康経営実現へ
JTAセミナー

日本トランスオーシャン航空（JTA）は14日、沖縄総合事務局の実施する「おきなわ健康経営プラスワンプロジェクト」の一環として、健康セミナーを開催した＝写真。対面で20人、オンラインで約100人が参加した。

ヘルスケア関連事業を手掛けるイブキ（東京）の平井孝幸社長が、運動不足などで生活習慣病の割合が高い40～60代に特に人気のあるゴルフの動きを取り入れた、道具の要らないゴルフエクササイズのGolfing（ゴルフィング）を紹介した。参加者からは「思ったより汗をかいた」「ゴルフを長近に感じられた」との声が上がった。JTAの担当者は「今後も健康増進に関わる取り組みを続ける」と話した。（奥原麟智早）

（健康経営の推進「おきなわプラスワンプロジェクト」の取り組みとして、新聞2社へ掲載されました。）

### 2022年の結果及び評価

・運動習慣における行動傾向は、昨年度と比較し、無関心期が1%増加し、行動期は3%減少した結果となり、改めて運動習慣の定着は課題となることを認識しました。今回の運動そのものではなく、趣味の延長という印象のゴルフを活用したセミナーを継続して、開催することで運動に興味を持つ社員が増える事が期待できます。

・また、今回の取り組みは、自社社員だけではなく、取引先を含めた各社様からも参加者を募り、具体的な施策の実施方法を提供する場ともなり、健康経営の取り組みの支援及び推進にもつながりました。