

第8回



健康寿命を
のばそう!
AWARD
スポーツ庁長官
優秀賞

グループ一体となって健康増進！ 「ANAグループ体操」で みんないきいき!!

受賞者

ANAホールディングス株式会社 (東京都港区)

取組アクション

適度な運動



適切な食生活



禁煙



健診・検診



その他



オリジナル体操で楽しみながら健康に 動画によるプロモーションも効果を発揮

背景・概要

ANAグループでは、「あんしん、あったか、あかるく元気!」の行動指針の下、お客さまに満足いただけるサービスの提供を行うために日々、あらゆる活動を実施。航空運送業を主としており、運航乗務員、客室乗務員をはじめ、さまざまな職種が24時間体制で働いている環境の中で、業務中の思わぬけが発生予防のため、しなやかな筋肉を身につけ、正しい姿勢で生活することが大切であるとの考えに基づき、健康づくり活動を推進。

取組内容

●「ANAグループExercise」と「ANAグループ体操」 運動の専門家と共に、現場の特徴に合わせた約30パターンの動きで構成した「ANAグループExercise」を制作し、全従業員に向けて動画で配信。このExerciseは全身のストレッチから体力強化までトータルで実施できる内容で、業務開始前後や業務の合間、出張先、自宅など場所・時間を問わず、個人、仲間同士で実施できるよう環境づくりを行った。その後、さらに広く体操を展開し、浸透、定着化させるには、楽しみながら継続できることが大切と考え、Exerciseの動きを集約し、曲と歌詞をつけた「ANAグループ体操」を制作。けが発生予防のため、各職場での実施はもちろんのこと、新入社員が参加する集合型研修や、各種会議でのアイスブレイクに活用している。また、当社グループ所属のアスリート社員との社内交流会や毎年約1,500名が参加する大運動会での準備体操、役職員が参加する夏のラジオ体操、2020オリンピック・パラリンピック大会に向けたイベントでも積極的に利用している。



↑ANAグループ体操の様子

成果

- 労働災害発生率が大きく低下** ANAグループ体操普及のために制作したプロモーション動画への参加率は、グループ社全体の7割(約34,000人)と広く浸透しており、労働災害発生率は対前年35%減と効果が出ている。
 - 運動に対する意識向上** 親しみやすいメロディーと歌詞により運動が苦手な従業員や、体を動かすことの少なかった従業員からも、「楽しく運動習慣が身に付けられる」「自然に笑顔になれる」「軽く汗をかき、全身リフレッシュできる」など、前向きな声が上がっている。
 - 1日3分の体操で心身の健康づくりを実践** ゆっくりしたストレッチから後半の体力強化を意識した動きの構成で、無理なくできるよう工夫した。指先までしっかり意識しながら行うことで強度も上がり、全身にしなやかな筋肉がつき、肥満予防やメンタル対策だけでなく、ロコモティブシンドロームや骨粗しょう症予防にも一翼を担っていると考えられる。
- 3分の体操が、全従業員の心身の健康と笑顔を生み、お客さまへのよりよいサービスの提供につながっている。