全日本空輸株式会社
beyond2020 マイベストプログラム認証事業名「ベストコンディション サポートプログラム」

ANA グループ体操と健康管理アプリを活用して楽しくベストコンディションを目指す！

今年開幕する東京オリンピック・パラリンピックの大会ビジョンに掲げられる基本コンセプトのひとつが「全員が自己ベスト」。

2020 年 7 月 24 日の開幕に向け、アスリートだけでなくみんなで一緒にベストな自分を目指す取組みとして、内閣官房東京オリンピック・パラリンピック推進本部事務局が「beyond2020 マイベストプログラム」を実施しています。

このプログラムは皆さん一人ひとりの「マイベスト目標」の設定と、目標達成に向けた行動を支援する事業に対して、beyond2020 マイベストプログラム認証事業とするもので、HP などでその活動や取組みを紹介しています。

「ベストコンディション　サポートプログラム」は、全日本空輸株式会社が、グループ社員を対象にカスタマイズした健康促進ツール（アプリ等）を活用し、健康情報の配信や個々の健康状態に対する適切なアドバイスを行い、健康増進に向けた個々の行動変容を促すとともに、フィットネスクラブ監修のもと、ANA グループ全社員向けに制作した「ANA グループ体操」を様々な場面で実施することにより、グループ社員が健康面でベストな状態を目指すプログラムです。

今回は、全日本空輸株式会社人財戦略室労政部厚生チームリーダー・小池雄一さん、同マネージャー・佐々木洋平さん、企画室企画部東京 2020 企画推進チームマネージャー・小成卓也さんにお話を伺いました。（以下敬称略）

「何事も楽しんでやる」をコンセプトに

――beyond2020 マイベストプログラムを知った経緯、認証申請する経緯について教えてください。

小池：ANA グループでは、東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて様々な推進活動を行っているので、内閣官房東京オリンピック・パラリンピック推進本部事務局の活動に注目をしていました。その中で beyond2020 マイベストプログラムを知りました。
また、ANA グループは 2016 年に健康経営宣言を行い健康経営に力を入れているのですが、その事をもっと従業員に知ってもらう良いきっかけがないかと探していました。社員の健康を高めていけるようなイベントもやりたいと思っていたところだったので、ちょうど良いタイミングで beyond2020 マイベストプログラムに出会えました。

――まず「ANA グループ体操」はどのような取組みなのか教えてください。

小池：もともと ANA グループでは、怪我や病気、肩こり、腰痛を予防する目的で実施していた部位別の運動もあったのですが、どうしても実施する機会が限定的になってしまい、皆がもっと自発的に楽しめるようにできればと考えていました。ANA グループでは何をやるにも明るく楽しくやることをコンセプトにしていますので、いっそのこと、楽しく取組めるオリジナルの体操を作ってしまおうということになりました。客室乗務員が荷物棚に荷物をあげる動きから着想を得るなど ANA グループならではの動きもあり、自らの体操として関心を持って運動を習慣化していくことを、ANA グループを通して実現できればと考えています。

――参加者の反応はいかがですか。

小池：皆、楽しんで参加してくれています。ANA グループ体操を広める手法として、プロモーションビデオを作成したのですが、メイキングを見てもらうと楽しい雰囲気が伝わると思います。

佐々木：黙々と体操するのではなく、歌詞がついたメロディにあわせながら行うので、つい笑顔になってしまう体操だと思います。皆で体操を行うことで、コミュニケーションの活性化にもなるし、道具を使わず手軽にできるのが良いという意見が社員から寄せられています。我々労政部は、毎週水曜の午後に体操を行っているのですが、眠くなってくる時間に体操をする事で、頭がシャキッとして午後も仕事に打ち込むことができます。

小成：ダンスのような感じで、自然と楽しくなる体操だと思っています。ちょうど良い難しさで、すぐには上手に出来ず、その不格好な様子がまた笑いにつながります。一方で、体操はフィットネスクラブのルネサンス様に監修していただいているため、本来の効果の面でも理にかなった動きになっています。楽しさと健康面の両方の観点から、なんとか体操をマスターしたいという気持ちになります。

――では、「健康促進ツール」として活用している健康管理アプリについて教えてください。

小池：既存の健康管理アプリを ANA 向けにカスタマイズしてもらいました。アプリでは、健康診断の結果等から、今の自分の健康ランキングが確認できるようになっていて、専門家から結果に対するコメントやアドバイスなどをもらえるようにもなっています。そこで個別に目標を立ててもらうようにしています。

佐々木：自らが目標を入力して、達成への経過等が記録できるようになっているので、自分がどれだけ頑張ったのかの達成度を分かりやすく見ることができます。アプリの活用を始めて 1 ヶ月ほどで参加者も右肩上がりですが、もっと盛り上げていきたいと考えています。今後は、「ANA グループの各社対抗ウォーキングイベント」を開催し、皆で楽しく、競いながら運動ができるようなイベントを行う予定です。また、健康活動に対するポイント制度を設けており、参加するだけでポイントがもらえ、さらに目標を達成

すると追加でポイントがもらえるので、健康活動へ参加する意識づけになっています。貯めたポイントは健康グッズと交換できるので、参加者のやる気に繋がるのではないかと期待しています。

オリンピック・パラリンピックが終わったあとも健康習慣を継続するために

――今後「ベストコンディション サポートプログラム」でやりたいこと、実施予定を教えてください。

小池：運動習慣の定着については、ANA グループ体操と健康促進のツールの二本立てでやっていきたいと思っています。ANA は、従業員の 6 割強が女性です。今後は女性に向けた健康についても、こだわっていきたいと思っています。

佐々木：オリンピック・パラリンピックが終わった後も、健康習慣への意識をどう継続していくかが課題だと思っています。この取組みをきっかけに健康習慣をしっかり根付かせていきたいと思っています。

――では最後に、beyond2020 マイベストプログラムに期待することを教えてください。

小成：本プログラムは企業・団体・自治体など、あらゆるステークホルダーを巻き込んで展開されているので、今後も連携を図ることで東京オリンピック・パラリンピックをオールジャパンで盛り上げていきたいと思います。

佐々木：他の事業者さんのマイベストプログラムの取組みの結果や、それに参加した皆さんが立てた目標の達成がどうなったのかということに興味があるので、振り返りなどがあると楽しいですね。

小池：オリンピック・パラリンピックの後も、beyond2020 マイベストプログラムの広まりの展開を積極的に作っていただけることに期待します。もっと全国に広がれば、その流れに後押しされ、我々も色々なことに挑戦できるようになるかなと思います。

■全日本空輸株式会社
https://www.ana.co.jp/group/

■beyond2020 マイベストプログラム
https://www.kantei.go.jp/jp/singi/tokyo2020_suishin_honbu/beyond_mybest/