

# 日刊建設工業新聞 電子版

2024年08月22日号 03面 No.08

## 大豊建設／女性のための健康セミナー開く／栄養面での予防知識学ぶ



食事による栄養面での予防に関する知識を学んだ  
(報道発表資料から)

大豊建設は20日、東京都中央区の本社で女性職員を対象とした「女性の健康セミナー」を初めて開催した＝写真（報道発表資料から）。健康経営推進に関する健康課題の取り組みの一環。働く女性の健康課題をテーマにPMS（月経前症候群）や生理痛、更年期障害など婦人科系の症状、食事による栄養面での予防に関する知識を学んだ。会場とオンライン合わせて63人が参加した。女性活躍が求められる中、自身の体を大切にして心身ともに健やかな状態でワーク・ライフ・バランス（WLB）の実現を目指してもらう。

セミナーでは、全国土木建築国民健康保険組合東京健康支援室の管理栄養士が講和した。参加者からは「食の小さな意識で生活しやすくなる知識を学べた」「食事を見直し、これからも生き生きと働けるよう心掛けたい」「症状によって効果的な栄養素が異なることを知り、大変勉強になった」「4月に新生活が始まり、食事のバランスなど適当になりがちだったが、もう少し食事に気を付けようと感じた」と感想が寄せられた。

Copyright (C) 2024 日刊建設工業新聞社. All Rights Reserved.