

Wellness 活動実施報告書

実施日時：2019年1月23日（水）14：00～15：00

実施場所：天王洲ビル14階 JALグループ会議室

参加人数：総務センター厚生グループ／退職者事務グループ所属社員 他 計24名

活動内容：

「JAL Wellness2020」の重要3分野に含まれる「生活習慣病」及び重点項目の「女性の健康」に関連する「働き世代の栄養学」「女性の健康サポート（食事）」をテーマに、東京都栄養士会所属の管理栄養士 宇田真紀子氏より、講話いただきました。

「働き世代の栄養学」では、会社員の偏りがちな食事内容の現状や生活習慣病を予防する食事のとり方・工夫などを専門知識に基づき具体的に説明していただきました。

「女性の健康サポート（食事）」では、女性特有の健康問題や日本女性の「やせ」すぎによる問題点・骨粗しょう症の説明、改善のために積極的に摂りたい栄養素が含まれる食材を説明いただきました。

本セミナーにより、受講者は「食事」の重要性など改めて認識し、健康促進の意識・知識の向上に繋がりました。

記：総務センター厚生グループ 河野



以上