



ひやみかち健康経営宣言

厚生労働省 沖縄労働局 「ひやみかち健康経営宣言」

第 53 号

平成 30 年 4 月 11 日 登録
平成 年 月 日 更新

代表者メッセージ

2015 年の沖縄の都道府県別平均寿命の順位は、男性が 30 位から 36 位に、女性が 3 位から 7 位に下降しました。県民の健康を守る職場として、職員一同、危機意識を持っています。

県民の健康を取り戻す為には、まずは自分自身が健康になる生活習慣を取り戻し、広めていく必要があると考え、健康経営宣言を行います。

「口からシーラが入ん」との先人の教えをかみしめながら、食習慣を見直していきます。

「運動は最良の薬」であり、日々運動に取り組みます

今帰仁診療所 所長 石川清和

取組事項

食行動改善

便秘にならない生活習慣に取り組みます。

伝統・旬の野菜・薬草。果物の活用と普及に努めます

運動習慣改善

1 日 8000 歩以上歩きます。

1 週間に 2 回は、汗をかく運動・活動に取り組みます。

定期健診

年に 1 回の検診・保健指導を受けます。家族にも、年に 1 回の検診・保健指導を受けさせます。

適正飲酒に努め・適正飲酒普及活動をしします。

禁煙を広める活動をしします。

「健康経営®」は NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。



↑
クリックして
今帰仁診療所のホームページへ