



HIYAMIKACHI

# 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 118 号

令和 1 年 10 月 28 日 登録  
令和 年 月 日 更新

## 代表者メッセージ

締切に追われる毎日は、  
気を抜くと不規則な生活になりがちです。

食べるのも飲むのも大好きなメンバーが集まり、  
その魅力をお伝えする仕事でありますから、  
人一倍、健康に関しては自己管理が重要視されます。  
これを機会に、美味しいものを沢山食べながらも、  
生活をしっかり管理すると、健康で理想的な体型で  
いられることを率先して、PR 出来たらと思います。

株式会社ダイオキ 代表取締役社長 山城 稔

## 取組事項

- ・ 毎朝の朝礼では全員でラジオ体操
- ・ オフィスがある 3 階までは出来るだけ階段を利用
- ・ 不規則になりがちな食事の時間を出来るだけ統一
- ・ 取材や飲み会で食べ過ぎていないかお互い話し合う
- ・ 座りっぱなしを防ぐため、午後に一度リフレッシュタイムを取る
- ・ 早い時間に夕食を取れるよう声掛けしあって残業を減らす

「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

タウン情報全国ネットワーク加盟誌

おきなわ倶楽部



クリックして

株式会社ダイオキのホームページへ