



うちなー健康経営宣言

第 223 号

令和 3 年 4 月 1 日 登録
令和 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

1. 労働安全衛生法や高齢者の医療の確保に関する法律に基づき、年1回以上、該当する従業員全てに健康診断を受診させる。
2. 健康診断の結果、健康保持に努める必要がある従業員に対し、保健指導又は特定保健指導を受けさせる。
3. 健康診断の結果、有所見となった従業員の必要な措置について、医師の意見を聴いた上で、就業上の必要な措置を行う。
4. 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
5. 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。
6. 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。
7. 適正飲酒に努め・適正飲酒普及活動をします。
8. 禁煙を広める活動をします。

「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。