



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」

No.300411001

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ます。

禁煙を広める活動をします。