

health

私の健康法

当社はコインパーキングの企画開発から運営、機器販売、メンテナンスまでを手掛ける「駐車場の総合商社」として1996年に創業。福井県福井市に本社を置き、北海道から沖

縄まで全国7355カ所（今年4月末現在）の駐車場・駐輪場を管理しています。

今年4月には名古屋証券取引所メイン市場に上場。今後も自動車運転転車両、電気自動車など次世代対応の駐車場づくりを進め、駐車場管理において日本一を目指していきたい。

その仕事、人生で最重要と考えるのが健康です。社員にも社内での移動には階段利用を勧め



日本システムバンク社長
野坂 信嘉
NOSAKI Nobuyoshi



め、ラジオ体操実施、健康診断ではがん検診を推奨するなど、健康意識は高まっています。

私の健康法は20代後半から約30年続けている登山です。月に2〜3回、週末に近場の低山や北アルプスの立山、剣岳などに出かけ、「3時間で下りてこよう」などとタイムを決めて登っています。達成感、感動も味わえ、危険なところでは死を意識するなど普段眠っている細胞が活性化するような体験も。

山登りを始めてからは風邪一つひかない肉体を手に入れました。健康増進に集中力、判断力も磨かれ、何より登山は自分自身との闘い。経営とも通じるものがあると思っています。