



健康経営プロジェクト「SOUHO革命」2022プログラム一覧



(1) 健康管理の充実・職場環境改善

時 期	内 容	
7月	ストレスチェックの実施・産保によるメンタル面談等	-
9月	職場環境改善（いきいき職場プログラム）	-
1月	健診・精密検査受診	-
1月	健診結果の個別説明会（産保による面談を併せて実施）	-
2月	特定保健指導の実施	-
2月	健診後事後指導実施	-
2月	センターの健康状況について集団結果説明会	-
年間	禁煙支援の実施	-

(2) 健康づくりプログラム

時 期	内 容	実施内容
5月	健康宣言（目標設定）	所属長及び全職員で設定。所属長から目標を公言してもらうことで所属の健康意識の向上を図る。
7～1月	ウォーキング大会（所属対抗・個人）	「運動効果」について情報提供を行い、ウォーキングチャレンジへ参加を誘導することで参加者増を図る。 ※ロコモ予防・脳や心の安定効果など
10月	ボディメイク	2か月間限定実施。チャレンジについては、事前参加者説明会を行い、目標と内容を決め具体的な行動変容を図り、参加職員の結果にコミットする。
12月	スポーツ大会	所属対抗で実施することで職場のコミュニケーション向上による業務の円滑化を図る。少人数編成・無言であるなどコロナ対策を踏まえたルールを策定する。
夏頃	簡単レシピ募集	自炊による健康への自己管理能力と家事軽減によるワークライフバランスを図る。
閑散期	講師による体験（ヨガ・お菓子作り）	外部講師によるヨガやお菓子作りを体験し、心身共にリラックスする時間を作る。
閑散期	女性の健康支援セミナー	女性特有の疾患の予防や不定愁訴などの解消を図ることを目的としたプログラムの実施。
閑散期	リラックスセミナー	職員のヘルスリテラシーの向上効果を目的とする。心身共にリラックスする時間をつくり、業務効率化やパフォーマンスの向上を図る。
閑散期	良質な眠りへの誘い	睡眠についての専門家を招き、研修会を開催し、より良い睡眠法を取得する。
年間	データ分析	健診結果より職員の健康状態を把握し、健康推進に活用する
年間	禁煙支援の実施	（継続） 職員の禁煙外来受診者へ費用補助/国立がん研究センターへの研究協力において喫煙者0%を目指す。
年間	ラジオ体操	（継続） 平日朝8：20～実施
年間	SOUHO-GYM	（継続） 休憩時間での使用・スポーツ大会等で活用など