



健康経営プロジェクト「SOUHO革命」2020プログラム一覧



各種プログラムに参加するとポイントを貯められるよ。
ポイント取得上位者には豪華プレゼントを進呈します！

(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
6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。 ※個人へは名札サイズのカードを配布済
9月・10月	ウォーキングチャレンジ	「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
11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。
11月	所属対抗スポーツ大会	SOUHOジムの活用として、卓球・ミニバレー大会を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。
1月	料理教室	センターの健康課題である「脂質」について適切な栄養バランス・カロリー摂取について学び、有所見率の低下・改善を図る。
年度末(1~3月)	健康セミナー(禁煙・睡眠等)	職員のヘルスリテラシーの向上効果を目的とし、健康セミナーを開催。禁煙による心身向上や睡眠に関する情報提供により、業務効率化やパフォーマンスの向上を図る。
年度末(1~3月)	女性の健康支援	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。 更年期障害やPMS(月経前症候群)など
年間	健康情報提供(SNSなどを利用も検討)	・SOUHO通信発行 ・イントラネットの利用 ・LINEワークスとの連動(検討中)
年間	禁煙支援の実施	(継続)禁煙外来受診者へ費用補助
年間	ラジオ体操	(継続)平日朝8:20~実施
年間	からだスマイルコーナー(血圧・体重測定)	(継続)管理部前など設置場所の拡大も検討
年間	SOUHO-GYM	(継続)スポーツ大会で活用方法拡大
3月27日	表彰式	プログラム参加上位者および所属、禁煙達成者、健診改善者などを表彰

※新型コロナ感染拡大状況により、変更・中止の可能性あり。