



# 健康経営プロジェクト「SOUHO革命」2024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		担当者
7月	ストレスチェックの実施・メンタル面談等	-	総務企画室
9月	職場環境改善(いきいき職場プログラム)	-	総務企画室
1月	健診・精密検査受診	-	総務企画室
2月	特定保健指導の実施	-	総務企画室
2月	健診後事後指導実施	-	総務企画室
年間	禁煙支援の実施	-	総務企画室

## (2) 健康づくりプログラム

時期	内容	実施内容・目的	テーマ
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。	-
5月 10月	歩こうフェス(SOUHO革命ウォーキングイベント)	サントリープラスのアプリを使用。アプリポイントの付与があ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	運動
時期未定	活き活き職場づくり 大人の体力測定会(エイジフレンドリー職場)	長座体前屈・上体起こし・反復横跳び等で自分の体力を知る	性別・世代・ライフステージに配慮した職場環境づくり (女性の健康・60歳以上の職員・子育て世代・介護など)
9月	野菜の日イベント(ベジメータ測定会)	8月31日(野菜の日)の前後に、ベジメーターで野菜摂取量を測定し、レシピ等を紹介する	栄養
8月	眠りの環境相談会	睡眠についての専門家を招き、より良い睡眠法を取得し、職員の心身健康の向上を図る。	睡眠
9月	みんなで作ろう健康レシピ	広報誌等に紹介しているレシピを実際に職員が家庭で実践し体感すること、記録として集めた写真を一斉にインスタで紹介しセンターの取り組みをアピールする。	栄養
11~12月	みそ・みそ玉作り(発酵食品講座)	発酵食品を生活に取り入れるため、みそやみそ玉を作る	栄養
11月	資産形成入門セミナー	健康維持のために、お金も必要であるため、資産形成の専門家によるセミナーを実施する	その他(お金)
時期未定	腰痛予防	理学療法士によるセミナーで、腰痛予防のストレッチ、正しい姿勢、荷物の持ち方を学ぶ	その他(腰痛)
12~1月	アロマテラピー講座	リラックス効果のあるアロマテラピーについて学ぶ	その他(休養)
12月	歯のセミナー(ブラーク染色・歯磨き指導等)	歯科医師や歯科衛生士等によるセミナーを実施し、虫歯、歯周病予防に取り組む。歯科受診での抽選権プレゼントも実施	その他(歯科)
年間	スポーツイベント参加賞	マラソン・駅伝・ウォーキング・山登り・ボーリング等のスポーツイベントに参加したら抽選権付与	運動
年間	ラジオ体操	(継続)平日朝8:20~実施	運動

## (3) 職場環境改善等

時期	内容	実施内容	テーマ
年間	SOUHOカフェ	挽きたてのコーヒーが飲める自販機の設置、軽食(パンや小袋の菓子)が購入できる環境をつくる	食事・その他(休養)
年間	からだスマイルコーナー増設(血圧・体重測定)	血圧自己管理のため、管理部前に血圧計設置(血圧手帳の配布等)	その他(血圧)
年間	男性育休取得の奨励	「仕事と育児の両立」支援を目的とし、職員がより働きやすい職場を目指す。	性別・世代・ライフステージに配慮した職場環境づくり (女性の健康・60歳以上の職員・子育て世代・介護など)
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	個別に支援を実施し、喫煙者0%を目指す	その他(禁煙)