



健康経営プロジェクト「SOUHO革命」2025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
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。	-
8月	ピラティス	体幹を中心に全身の筋肉をバランスよく鍛えるエクササイズ・体幹を鍛えることで姿勢改善、柔軟性向上、バランス感覚向上を期待し、健康意識を高めるとともに業務上の事故予防を図る	運動
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
10月	冷食の達人		栄養
11月	腸内フローラについてのセミナー	「腸からの健康経営」 腸内フローラについてのセミナーを行い、職員の健康意識の向上、生活習慣を見直し、行動変容に繋げる	その他
1月	フレイル予防に関するセミナー		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)
2月	睡眠の質を上げるためのセミナー		睡眠

(3) 職場環境改善等

時 期	内 容	実施内容	テーマ
9月	センター内ウォーキングマップの作成		運動
8月・10月	「自分を知る」体組成計測定コーナー(期間限定)		運動
9月・12月	「自分を知る」ベジメータ測定コーナー(期間限定)	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
1-2月	「自分を知る」自己血糖測定コーナー(期間限定)		その他
年間	SOUHOカフェ・SOUHOマルシェ(7月にキウイ配布会を予定)	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
年間	からだスマイルコーナー(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
年間	SOUHO-GIM MINI	休憩時間での継続的な運動を目指す	運動
年間	SUHO通信	健康情報を掲示して、情報提供を行う	その他
年間	ラジオ体操	(継続) 平日朝8:20~実施	運動
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