健康経営プロジェクト「SOUHO NEXT」2026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。	－
9月	元気もりもり！健康体操	スタッフの肩こり・腰痛・けが予防、リフレッシュ、午後の眠気対策、身体を動かす習慣づくりを目的として、1日1回のラジオ体操(そうほ体操)を実施する	運動
9月 12月	部署対抗　ウォーキング大会	運動習慣のないスタッフでも参加しやすい環境を整え、運動習慣の定着への第一歩を後押しする。アプリダウンロードにより日々の歩数、他スタッフの歩数を見える化し、部署対抗のチーム形式を取り入れることで、スタッフ同士のコミュニケーションの活性化を図る。	運動
10月 2月	おとなの体力テスト	体力テストを実施、必要者への指導、半年後の再測定で効果確認を行う。	運動
9月 11月 1月	ベジメーター測定会及び栄養相談	ベジメーターを使用し、野菜摂取のチェックをすることで、自分の現状を知り、野菜摂取に繋げる。 継続して続けることで、野菜の摂取を習慣にする。	栄養
9月-1月	リブレで血糖値の見える化！	自身の食事内容や動き方による血糖の変化をリアルタイムで“見える化”することで、食事や運動と血糖変動の関係を理解し、生活習慣を見直し、行動変容へつなげることを目的として実施する。	栄養
12月	女性の健康に関するセミナー開催	女性の健康に関する基礎知識や近年の健康課題について理解を深めるとともに、職員一人ひとりが女性の健康を身近な課題として捉え、日常業務や職場づくりに生かすことを目的とする。	女性の健康支援・エイジフレンドリーな職場づくり
1月	予防歯科に関するセミナー開催	予防歯科に関するセミナー（30分程度）※時間を変えて2回実施	その他（歯周病）
1月	尿中ナトカリ測定	尿中ナトカリ比を測定することで自身の野菜摂取量や健診結果を振り返り、健康増進行動（野菜摂取増量等）につなげる。	栄養

（3）職場環境改善等

時　期	内　容	実施内容	テーマ
9月	管理職向けメンタルヘルス対策講話	管理職に対してメンタルヘルス不調への対応、ラインケアについて加藤所長が講話を行う	－
2月	健診結果説明会	健診を受けた職員に対し、健診結果の意味を伝える。また、健診結果と食生活の関係、精密検査受診の必要性を説明する。	栄養
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づくりの継続	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。	その他
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

2026年8月21日　改訂