



健康経営プロジェクト「SOUHO革命」2023プログラム一覧



今年度はプログラムへのセンター職員全員参加を目指しましょう！

(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・産保によるメンタル面談等	-	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
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)	-	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
2月	センターの健康状況について集団結果説明会	-	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	ウォーキング大会(リレー・フォー・ライフ時間開催)	家族参加型で、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	運動
10月～12月	ウォーキング大会	3ヶ月間のウォーキング大会を実施することで、継続的な運動習慣の定着を図る。	運動
11月	運動会	えがおまたはイズミ車体などの企業と合同で行い、他企業・職場内のコミュニケーション向上による業務の円滑化を図る。	運動
12月	玉入れ・大縄跳び大会	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。	運動
1月	栄養セミナー(飲酒など)	職員のヘルスリテラシーの向上効果を目的とし、栄養セミナーを開催。正しいお酒の飲み方など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。	栄養 (野菜・飲酒など)
1月	食後かくれ糖尿病発見！血糖値測定会	美味しいぜんざい等(おかし・ジュースなど)を試食後、血糖値がどれくらいあがるかを測定。日々の食生活を見直すきっかけを作る。	栄養 (野菜・飲酒など)
2月	寝姿勢測定(東洋羽毛)	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
2月	MEIJIの骨測定・女性健康支援セミナー	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。	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	ラジオ体操	(継続)平日朝8:20～実施	

(3) 職場環境改善等

時期	内容	実施内容	テーマ
	明治自販機の導入	牛乳・ヨーグルト・野菜ジュースなどの健康を意識した飲料自販機を導入することで、職員の健康向上を図る。	栄養 (野菜・飲酒など)
	仮眠室の設置	短時間の仮眠をとることによって、業務効率化やパフォーマンスの向上、心の健康の維持を図る。	睡眠
	歯科検診の必要性におけるリーフレット	むし歯や歯周病を予防することは、全身の健康を守ること・健康寿命を延ばすことにも繋がっているため、情報提供を行い、職員の健康意識の向上を図る。	その他 (歯と口腔ケアなど)
年間	定期的な歯科受診で抽選権プレゼント	むし歯や歯周病を予防することは、全身の健康を守ること・健康寿命を延ばすことにも繋がっているため、職員の定期的な歯科検診受診を促進させる。	その他 (歯と口腔ケアなど)
6月～	腰痛予防対策	各部署の現状と課題を洗い出し、対応策の検討・実行。	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	男性育休取得の促進	「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	(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	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)休憩時間での使用・スポーツ大会等で活用など	