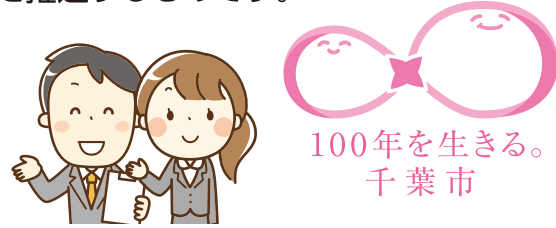


この取り組みは、「人生100年時代」に重要となる「健康づくり」を推進するものです。

働く人のための健康づくりサポートガイド



従業員の皆さんの健康には、個人の生活習慣の問題だけでなく、職場の環境や制度、人間関係など、職場の要因も大きく影響しています。職場全体で積極的に健康づくりに取り組み、働くことで健康でいられる社会を目指しましょう。

チェックリストの活用の仕方

- チェックリストに沿って、職場における健康づくりの状況を確認できます。
- 職場の健康づくりに活用できる、相談などの保健サービスを紹介しています。該当ページをご参照ください。
- チェックリストは取り組みの良し悪しを評価するものではありません。健康な職場づくりの取り組み内容としてご活用ください。



職場における健康づくりチェックリスト

関連ページ

<input type="checkbox"/> 従業員は、定期健康診断を受けている	
<input type="checkbox"/> 健診結果を受け、保健指導や医療機関の受診につなげている	2~3
<input type="checkbox"/> 従業員は、がん検診・歯周病検診を受けている	
<input type="checkbox"/> 小規模事業所(50人未満)を対象にした産業保健サービスを知っている	3~5
<input type="checkbox"/> 従業員に対して、健康教育や健康相談を行っている	
<input type="checkbox"/> 従業員に対して、生活習慣病予防に向けた情報提供など、健康づくりに取り組んでいる	
<input type="checkbox"/> 事業所独自に、食育に取り組んでいる 例)社員食堂での塩分控えめメニューの提供、食生活に関するパンフレット配布など	4
<input type="checkbox"/> 事業所独自に、運動に取り組んでいる 例)ラジオ体操など、運動するきっかけづくりや運動する環境を整えている	
<input type="checkbox"/> 健康づくり応援店、または健康づくり推進事業所の認証を受けている	
<input type="checkbox"/> こころの状態を把握するため、メンタルヘルスチェックリストを活用している	
<input type="checkbox"/> 気になることを誰かに相談できるような職場の雰囲気づくりに取り組んでいる	5
<input type="checkbox"/> 休養をとりやすい体制や制度がある	
<input type="checkbox"/> 地域保健と職域保健の連携支援機関を知っている	6・7
<input type="checkbox"/> 事業所内は完全禁煙にしている(敷地内・建物内)	
<input type="checkbox"/> 従業員の喫煙状況を把握し、必要な支援制度を活用している	8

1

定期健康診断・がん検診について

事業主の方へ

定期健康診断(定期健診)は、従業員の健康を守るために事業主が実施しなければならないことが法律で規定されています。(異常所見がある場合は、産業医等から意見を聴く必要があります。)

パート社員などの短時間しか働かない従業員でも、週の所定の労働時間が正規従業員の4分の3以上で、1年以上勤務している人(1年以上勤務することが予定されている場合も同じ)には、受診させることが義務付けられています。※安全衛生規則第44条で定められた検査項目の費用は、事業主の負担になります。

ご加入の健康保険組合によって、健(検)診の検査項目や、付加できる各種検査、がん検診の助成制度が異なります。

なお、内容は令和3年度のもので、令和4年度以降変更となる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

協会けんぽの生活習慣病予防健診 ○協会けんぽの加入者(本人)を対象

事業名	主な検査項目	受診対象年齢	費用	問い合わせ先
一般健診	・定期健診の検査項目 ・胃・肺・大腸がん検診	35~74歳の方	7,169円	▶全国健康保険協会 千葉支部 ☎043-382-8313 <input type="text" value="全国健康保険協会 千葉支部"/> <input type="button" value="検索"/>
子宮頸がん検診(単独検診)	細胞診	20~38歳の偶数年齢の女性 ※36~38歳の方は一般健診と併せて受診も可能です	1,039円	
付加健診(*)	眼底検査・肺機能検査・腹部超音波検査 他	一般健診を受診する ①40歳の方 ②50歳の方	4,802円	
乳がん検診(*)	乳房エックス線検査	一般健診を受診する 40~74歳の偶数年齢の女性	40~48歳...1,686円 50歳以上...1,086円	
子宮頸がん検診(*)	細胞診	一般健診を受診する 36~74歳の偶数年齢の女性	1,039円	
肝炎ウイルス検査(*)	・HCV抗体検査 ・HBs抗原検査	一般健診を受診する35~74歳の方 ※過去にC型肝炎ウイルス検査を受けたことのない方	624円	

(*)一般健診に追加して受診する健(検)診です。

JAの健診制度 ○JA組合員とその家族を対象

事業名	主な検査項目	費用[コースにより異なる]	助成	問い合わせ先
健康診断	・必須コース (基本:尿検査、身体測定、血圧、問診、診察、血液検査19項目、胸部X線) その他オプション検査有(別料金)	8,930円~13,230円	JA等から一部助成あり	▶JA千葉みらい組合員課 ☎043-203-0130 <input type="text" value="JA千葉厚生連"/> <input type="button" value="検索"/>
巡回型人間ドック	・人間ドックコース (日帰りドックと同じ検査内容を巡回型で実施)	29,000円		

千葉市の特定健康診査(特定健診) 自営業の方など、千葉市国民健康保険にご加入の方には、市から特定健康診査の受診券及びご案内を直接送付しています。

事業名	主な検査項目	受診対象年齢	費用	問い合わせ先
特定健康診査	身体測定、血圧、診察、血液検査、等	千葉市国民健康保険の被保険者で40~74歳の方	500円	▶千葉市役所 健康支援課 ☎043-238-9926 <input type="text" value="千葉市 特定健康診査"/> <input type="button" value="検索"/>

※上記以外の健康保険組合にご加入の方は、保険証に記載の組合宛てにお問い合わせください。

2

お住まいの市町村ごとに、実施しているがん検診の項目や対象年齢、検査費用などが異なります。

千葉市のがん検診等 70歳以上無料(肺がん検診の胸部エックス線検査は65歳以上無料)

千葉市に住民登録がある方を対象に、がん検診等を実施しています。希望される方は電話・FAX・はがき・電子申請でお申し込みください。(FAX・はがきでのお申し込みをする場合は、①住所②氏名(フリガナ)③生年月日と年齢④電話番号をご記入ください)

検診・検査種類	主な検査項目	対象 (年度内に到達する年齢)	検診費用(自己負担金)		問い合わせ先
			個別検診(*1)	集団検診(*2)	
肺がん検診	胸部エックス線検査 (医師の判断等により喀痰細胞診検査あり)	40歳以上	600円 (喀痰検査400円)	300円 (喀痰検査100円)	▶千葉市役所 健康支援課 ☎043-238-1794 FAX043-238-9946 <input type="text" value="千葉市"/> <input type="text" value="がん検診"/> <input type="button" value="検索"/>
胃がん検診(*3)	胃部エックス線検査 胃内視鏡検査 リスク検査(血液検査によるピロリ菌検査)	40歳以上 50歳以上の偶数歳 20~39歳の方(過去に未受診の方)	2,200円 3,000円 500円	1,100円	
大腸がん検診	便潜血検査	40歳以上	600円	300円	
子宮がん検診	細胞診(個別検診のみ医師の判断等により体部検診あり) 内診(個別検診のみ)	20歳以上の女性	頸部1,200円 (頸部+体部1,900円)	頸部 600円	
乳がん検診	超音波 (*4) マンモグラフィ(2方向) (*4) マンモグラフィ(1方向) (*4)	2年に一度、 前年度 未受診の方	1,200円	600円	
		30歳代の女性	1,500円	750円	
		40歳代の女性	1,200円	600円	
50歳代以上の女性	1,200円	600円			
肝炎ウイルス検査	血液検査	40歳以上 (過去に未受診の方)	無料		
前立腺がん検診	血液検査	50歳以上5歳ごとの男性	1,200円		
骨粗しょう症検診	骨量測定	40,45,50,55,60,65,70歳の女性	1,000円	無料(肺がんの集団 検診会場で実施)	
歯周病検診	歯周組織の検査	40,45,50,55,60,65,70歳	500円		

(*1)個別検診:市内の協力医療機関で受診する方法です。(*2)集団検診:市内の保健福祉センター・公民館等を会場に、検診車で受診する方法です。
(*3)胃がん検診:前年度、胃内視鏡検査未受診の方(*4)個別検診のみ必要時、理学的検査を合わせて実施

50人未満の小規模事業場の事業者の方へ

◆千葉市地域産業保健センターでは、小規模事業場の事業者や働く人を対象に、産業保健サービスを無料で提供しています。働く人の健康確保にお役立てください。

1. 労働者の健康管理に関わる相談(健康相談)
 - ・脳・心臓疾患のリスクが高い労働者に対する保健指導
 - ・メンタルヘルス不調の労働者及び事業者に対する相談
 - ・その他健康管理に関する相談
2. 健康診断結果に基づく医師の意見聴取
3. 長時間労働者およびストレスチェックに係る高ストレス者に対する面接指導
4. 個別訪問による産業保健指導(職場巡視・保健師による保健指導等)

健康診断を受けっぱなしに
していませんか?
健康診断の結果、異常の所見が
あると診断された労働者の健康
を保持するために必要な措置に
ついて、医師等の
意見を聴かなければなりません。
(労働安全衛生法)



※相談は、1事業場あたり年2回、従業員一人あたり年2回までの利用制限があります。(同一事業場では1回)
【問い合わせ先】▶千葉市地域産業保健センター ☎043-242-1220

大切な話 がんを診断されても、あわてて仕事を辞めないで

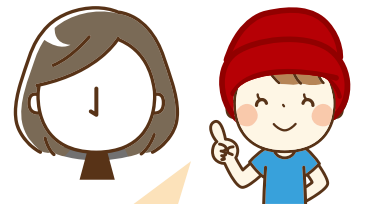
日本人の2人に1人ががんになり患されると推計されています。がんを診断された方の3割が働く世代(20歳から64歳)であり、がんの5年生存率も向上しているため、治療や副作用の症状をコントロールし治療を受けながら、仕事を続けている人が増えています。
がんの診断時に働いていた方の7割は、同じ職場に復帰していますが、退職された方の約半数は、診断直後のショックから治療開始前に退職をしています。

働くことは、生活や治療継続のためだけでなく、生きがいや生活の質の維持にもつながります。

仕事を辞めるという決断をする前に、相談先や支援制度などを利用し、一度立ち留まってみてください。

【治療と仕事の両立支援に関する相談窓口】
千葉産業保健総合支援センター ☎043-202-3639

継続して治療が必要な疾病を抱えた労働者やその家族、事業場からの両立支援に関する相談に無料で対応しています。



千葉市では、がんになり患された方が、治療を続けながら、社会参加を継続するための支援として、がん治療に伴う脱毛に対応する目的で購入した、医療用ウィッグの購入費用の一部を助成する「がん患者医療用ウィッグ購入費用助成事業」を令和3年9月から実施しています。



生活習慣病や健康づくりに関する健康相談、健康講座について

職場以外の外部機関や行政機関が行っている健康相談窓口、健康教室、講習会など、利用できる事業があります。

	事業名	内容・時間等	対象	問い合わせ先
相 談	健康相談窓口	産業医による相談 ・第1・3金曜日 13:30~15:00 ・第2・4木曜日 13:00~14:30	従業員50人未満の事業場の事業者・衛生担当者・労働者	▶千葉市地域産業保健センター ☎043-242-1220
	健康相談	産業医・保健師等による訪問指導		
	個別訪問保健指導	産業医・保健師等による訪問指導		
講 演 会 ・ 教 室	健康相談(生活習慣病予防健診を受けた方など)	健診の結果、特定保健指導の対象となった方などへ保健師・管理栄養士による健康相談・支援を実施します。	協会けんぽ加入者(本人)	▶全国健康保険協会 千葉支部 ☎043-382-8313
	まちの保健室	専門の知識をもった看護師が健康について気になることや育児等の悩みの相談に応じます。開催場所・時間等ホームページにて確認ください。	誰でも可	▶千葉県看護協会 ☎043-245-0025 <input type="text" value="千葉県看護協会"/> <input type="button" value="検索"/>
	不妊専門相談	不妊や不育症に関する相談を実施しています。 ・医師、助産師による面接相談(予約制) ・助産師による電話相談 原則木曜日、15時30分~20時00分 相談電話番号:090-6307-1122	本市在住・在勤・在学の方	▶千葉市役所 健康支援課 ☎043-238-9925 <input type="text" value="千葉市"/> <input type="text" value="不妊専門相談"/> <input type="button" value="検索"/>
講 演 会 ・ 教 室 ・ 講 習 会	女性のための健康相談	妊娠・出産に関することや、望まない妊娠、思春期から更年期までの女性のからだに関する相談について、助産師による面接(予約制)や保健師による電話相談を実施しています。	市民	▶お住まいの区の保健福祉センター健康課 ◇中央区 ☎043-221-2582 ◇花見川区 ☎043-275-6296 ◇稲毛区 ☎043-284-6494 ◇若葉区 ☎043-233-8714 ◇緑区 ☎043-292-2630 ◇美浜区 ☎043-270-2221 ※(美浜区の「女性のための健康相談」は ☎043-270-2213)
	健康相談	運動・食生活・歯と口の健康等、健康上の相談に保健師・管理栄養士・歯科衛生士がアドバイスします。		
	各種講演会・教室	医師等による生活習慣病等の講演会や健康づくりに関する各種教室を実施します。		
認 証	働く人のための健康づくり出前講座	食生活、運動、歯と口の健康、禁煙、がん検診、薬等をテーマに協議会部会員が話しをします。(30分~60分程度) 講座内容等の詳細については、お問い合わせください。	従業員50人未満の市内事業所	▶千葉市健康づくり推進協議会 地域・職域連携推進部会 (千葉市役所 健康推進課) ☎043-245-5223
	チャレンジ運動講習会	これから運動を始めようと考えている事業所や自治会に運動トレーナーを派遣します。(30分~90分) 肩こり・腰痛予防のためのストレッチ、手軽にできる筋力アップ、ヨガ 他	市内事業所・自治会等	▶千葉市役所 健康推進課 健康増進班 ☎043-245-5794 <input type="text" value="千葉市"/> <input type="text" value="チャレンジ運動講習会"/> <input type="button" value="検索"/>
認 証	健康づくり推進事業所	運動や受動喫煙対策等、健康づくりに取り組む事業所を「千葉市健康づくり推進事業所」として認証します。	市内事業所	▶企画調整班 ☎043-245-5223 <input type="text" value="千葉市"/> <input type="text" value="健康づくり推進事業所"/> <input type="button" value="検索"/>
	健康づくり店	外食や惣菜等の加工品を利用する際、自分の健康状態に合ったものを選ぶよう、栄養成分表示や健康づくりに関する情報の提供等を実施する飲食店等を「健康づくり応援店」として認証します。	市内飲食店等	▶千葉市保健所 食品安全課 ☎043-238-9934 <input type="text" value="千葉市"/> <input type="text" value="健康づくり応援店"/> <input type="button" value="検索"/>

2週間以上続く不眠は、「うつ」のサインかも!?



- うつは、気力や頑張りで克服するのは困難です。
- 眠れないときや心の不調を感じた時は、専門の相談機関に相談しましょう。



〈こころの健康づくりのために利用できる相談窓口〉

相談窓口	内容・時間等	対象	問い合わせ先
メンタルヘルス相談	精神科専門医による相談 第4木曜日 13:00~14:30	従業員50人未満の事業所の 事業者・衛生担当者・労働者	▶千葉市地域産業保健センター ☎043-242-1220
こころの電話	専門の相談員による傾聴の電話 月~金曜日 10:00~12:00 13:00~17:00 ※祝日・年末年始を除く	市内の 在住・在勤 在学の方	▶千葉市こころの健康センター こころの電話 ☎043-204-1583
精神保健福祉相談	電話や来所による精神保健福祉に関する相談 必要に応じて、精神科医師による予約相談 月~金曜日 8:30~17:30	市内 在住の方	精神保健福祉相談に関すること ▶お住いの区の 保健福祉センター健康課 ◇中央区 ☎043-221-2583 ◇花見川区 ☎043-275-6297 ◇稲毛区 ☎043-284-6495 ◇若葉区 ☎043-233-8715 ◇緑区 ☎043-292-5066 ◇美浜区 ☎043-270-2287 ▶こころの健康センター ☎043-204-1582
夜間・休日の心の ケア相談	臨床心理士や精神保健福祉士等による電話および SNS(LINE)相談 月~金 17:00~21:00 土日祝 13:00~17:00	市内の 在住・在勤 在学の方	▶千葉市心のケア相談 【電話相談】043-216-2875 【SNS(LINE)相談】 ホームページまたは QRコードから友だち登録  千葉市 心のケア相談 <input type="button" value="検索"/>
こころと命の 相談室	産業カウンセラーによるこころの悩みの相談(対面相談) 毎週月・金曜日 18:00~21:00 ※祝日・年末年始を除く 土曜日(毎月2回) 10:00~13:00 日曜日(毎月1回) 10:00~13:00	市内の 在住・在勤 在学の方	▶千葉市こころと命の相談室 予約専用電話(平日 9:30~16:30) ☎043-216-3618 Email:hkt-chibacocoro@counselor.or.jp
心の総合相談窓口	専門の相談員による電話相談 相談内容により専門の相談機関を紹介します。 月・水・金曜日13:00~16:00 (Eメールは24時間受付)	県民	▶千葉県看護協会 ☎043-245-1771 Email:soudan@cna.or.jp
千葉いのちの電話	所定の研修を終了したボランティアの相談員による相談 ①電話相談:24時間365日 ②対面相談:月・火・金・土曜日(祝日を除く) 11:00~、13:00~、14:30~ ③インターネット相談:https://chiba-inochi.jp/ns/	誰でも可 ※②は原則千葉県 在住の方	▶社会福祉法人 千葉いのちの電話 【電話相談】043-227-3900 【対面相談予約電話】043-222-4331 (月~金9:00~17:00、 土12:00~14:30、祝日を除く)

〈事業所における「こころの健康」に関する情報ホームページ〉

相談窓口	内容・時間等	問い合わせ先
こころの体温計	携帯電話やパソコン等を使って気軽にこころの健康 状態をチェックできるシステムです	▶千葉市精神保健福祉課  千葉市 こころの体温計 <input type="button" value="検索"/>
こころの耳 働く人のメンタルヘルス ポータルサイト	こころの不調や不安に悩む働く方や、手助けをするご 家族の方、職場のメンタルヘルス対策に取り組む事業 所の方などの支援や、役立つ情報が掲載されています	▶厚生労働省  厚生労働省 こころの耳 <input type="button" value="検索"/>

〈その他の相談窓口〉

相談窓口	内容・時間等	問い合わせ先
多重債務の相談	多重債務の初期相談 月~土曜日 9:00~16:30 ※土曜日は電話相談のみ ※祝日・年末年始を除く	▶千葉市消費生活センター ☎043-207-3000
職場での悩みに 関する相談 労働時間 ハラスメント メンタルヘルス等	千葉市労働相談室 月~金曜日 9:00~16:00 土日 9:00~15:00 ※12:00~13:00を除く ※祝日・年末年始を除く。 千葉労働局 総合労働相談コーナー 月~金曜日 9:30~17:00 ※祝日・年末年始を除く	▶千葉市労働相談室 ☎043-300-8282 ▶千葉労働局 ☎043-221-2303

千葉市の地域保健と職域保健の連携支援機関

「千葉市健康づくり推進協議会 地域・職域連携推進部会」は、地域保健(千葉市)と職域保健(産業保健関係者・企業・医療保険者等)、保健医療団体等が連携し、働く人々の健康づくりを支援しています。

千葉労働基準監督署

労働基準法、労働安全衛生法等の法律に基づき、解雇・賃金不払い等の労働条件に関する相談、職場の安全衛生・健康管理に関する相談、労災保険に関する相談等を扱っています。

住 所:中央区中央4-11-1 千葉第二地方合同庁舎

課 名	電話番号
業務課(庶務、経理)	043-308-0670
方面(賃金・解雇・労働時間等)	043-308-0671
安全衛生課	043-308-0672
労災第一課・第二課	043-308-0673

一般社団法人 千葉労働基準協会

当協議会は、働く人々の労働条件の向上と労働災害の防止等を図り、事業場の健全な発展に寄与するため、労働安全衛生法に係る技能講習や特別教育、その他各種説明会を実施しています。また、労務・安全・衛生に関する相談等の事業も行っています。

住 所:中央区千葉港4-3 千葉県経営会館3F
電 話:043-242-2044

独立行政法人 労働者健康安全機構 千葉産業保健総合支援センター

働く人々の健康を確保するため、産業医、保健師、労務・安全衛生担当者等の産業保健活動に取組む方々に対して、研修や専門的相談等を通じて支援をおこなっています。

住 所:中央区中央3-3-8 日進センタービル8F
電 話:043-202-3639

千葉市地域産業保健センター

事業場(従業員50人未満)の事業者及び労働者へ産業保健サービスを提供し、労働者の健康確保に役立てていただくことを目的に活動しています。

住 所:美浜区幸町1-3-9 千葉市総合保健医療センター3F
電 話:043-242-1220

千葉商工会議所

地区内における商工業者の総合的な改善発達を図り、兼ねて社会一般の福祉の増進に資することを目的に活動しています。地域商工業者の世論を代表する唯一の地域総合経済団体で、公正・不偏の立場から地域商工業者の発展を図る公共性の高い民間の経済団体として、国際的にも認知された期間です。

住 所:中央区中央2-5-1 千葉中央ツインビル2号館13F

部 署 名	電話番号
総務部	043-227-4101
企画経営部・地域交流部	043-227-4103

千葉市土気商工会

その地区内の商工業の総合的な改善発達を図り、併せて社会一般の福祉の増進に資する等、広い範囲の事業活動に取り組んでいます。運営は、会員の意志によって行われる自主的な組織であり、地区内の中小企業が一体となって、総合的な活動を行っており、その地区内の商工業を代表する地域経済団体です。

住 所:緑区あすみが丘1-45-3
電 話:043-294-2474

千葉市地区労働者福祉協議会

協議会は、福祉増進に向け、取り組む「ろうきん」「全労災」「生協連」等が加盟し、事業団体間の連携・調整に取り組んでいます。さらに、勤労者等の福祉を増進するための事業を行い、勤労者の生活の安定・安心及び社会的地位の向上に寄与することを目的に、各事業団体と手を携えて、福祉政策にも積極的に取り組んでいます。

住 所:中央区川崎町1番地
電 話:043-266-3131

全国健康保険協会 千葉支部

中小企業等で働く従業員とその家族等の加入者と事業所の事業主からなる日本最大の医療保険者です。役割は、地域の実情を踏まえた自主自立の運営を行い、都道府県単位で保険者機能を強化・発揮すること、民間組織として業務改革を進めるとともに、サービスの質を向上させることによって、加入者及び事業主の利益の実現を図ることに取り組んでいます。

住 所:中央区新町3-13 日本生命千葉駅ビル2階
電 話:043-382-8313

市では、従業員の健康づくりに積極的に取り組んでいる事業所を認証しています。

「千葉市健康づくり推進事業所」の認証事務所一覧

医療法人社団 豊心会
株式会社 あすみが丘グリーンヒルズ
全国健康保険協会 千葉支部
大塚製薬株式会社 千葉支店
株式会社 在宅支援総合ケアサービス
富士通株式会社 千葉支社
株式会社 千葉薬品
株式会社 アレグレホーム
医療法人社団 誠善会 千葉中央メディカルセンター
有限会社 スズコウ工務店
株式会社ルネサンススポーツクラブ&スパルネサンス
株式会社ルネサンススポーツクラブ&スパルネサンス
セントラルフィットネスクラブ ポートスクエア
カフェアンドミュージックサロンジュリアン
自家焙煎珈琲 Beans工房
イオンリテール株式会社 イオン稲毛店

イオンリテール株式会社 イオンスタイル鎌取店
イオンリテール株式会社 イオン幕張店
イオンリテール株式会社 イオン幕張新都心店
イオンリテール株式会社 イオン マリンピア店
株式会社 裕星グループ
株式会社 千寿恵
株式会社 太陽堂印刷所 本社
株式会社 太陽堂印刷所 工場
千葉倉庫株式会社
株式会社 萌翔社
株式会社 シューエイ商行
公益財団法人 千葉県学校給食会
社会福祉法人 常盤会
株式会社 エムアンドエムエンタープライズ
小湊鉄道タクシー株式会社

ヘアサロンTAKAGI
社会福祉法人 父の会 障害福祉サービス事業 あけぼの園
株式会社 動物公園協会の会
公益財団法人 千葉市保健医療事業団
キズ/パワ-株式会社 児童発達支援センターアトピア01
ココカラファイン薬局 稲毛店
株式会社 千寿恵
株式会社 太陽堂印刷所 本社
株式会社 太陽堂印刷所 工場
千葉倉庫株式会社
イオンリテール株式会社 イオンスタイル検見川
株式会社 東京海上日動パートナーズTOKIO千葉支店
古谷乳業株式会社
株式会社ルネサンススポーツクラブ&スパルネサンス 稲毛
介護老人保健施設 純恵の郷
社会福祉法人 友和会 介護老人福祉施設 コスタリソ千歳苑
不二製油株式会社 千葉工場
スポーツクラブNAS株式会社 スポーツクラブNAS稲毛海岸

スポーツクラブNAS株式会社 スポーツクラブNASあゆみ野
明治安田生命保険相互会社 千葉支社
明治安田生命保険相互会社 千葉中央営業部
明治安田生命保険相互会社 千葉東営業部
明治安田生命保険相互会社 幕張新都心営業所
明治安田生命保険相互会社 千葉駅前営業所
明治安田生命保険相互会社 稲毛営業所
明治安田生命保険相互会社 蘇我営業所
明治安田生命保険相互会社 千葉北営業所
医療法人社団 寿光会 エクセルシオール八千代台
古谷乳業株式会社 千葉支店
キズ/パワ-株式会社 児童発達支援センターアトピア01
JFEスチール株式会社 東日本製鉄所(千葉地区)
大同生命千葉税理士共済支社

(令和3年12月現在)

千葉トヨタ健康保険組合

健康保険法における被保険者、被扶養者の体と心の健康保持増進のために行われる健康診断、特定健診、疾病予防、保健指導、電話相談などの保健事業等を通じた加入員の健康管理に取り組んでいます。

住所:中央区登戸2-2-7
電話:043-302-8554

千葉県厚生農業協同組合連合会

「健康でありたい」という思いは、時代や地域を問わず、変わることのない人々の願いです。本会では、JA組合員とその家族、地域住民が日々健康で明るい豊かな生活を送れるよう、「健康管理活動」「高齢者福祉活動」の二つを柱に、生活習慣病予防と高齢者福祉対策に取り組んでいます。

住所:中央区新千葉3-2-6千葉県農業会館6F
電話:043-245-7442

一般社団法人 千葉市医師会

市内で診療等を行う医師で構成されています。市民の健康と生命を守るため、日常診療のほかに、病気にかからないようにするための予防接種や感染症対策、病気の早期発見を目的とした検診事業、夜間救急初期診療部、休日救急診療所を交替で当番する等の活動を行っています。

住所:美浜区幸町1-3-9 千葉市総合保健医療センター3F
電話:043-242-1090

一般社団法人 千葉市歯科医師会

市内で診療等を行う歯科医師で構成されています。歯の知識や口腔に関する健康教育や歯科健(検)診についての相談に応じる等、地域の歯科保健医療活動を行っています。

住所:美浜区幸町1-3-9 千葉市総合保健医療センター3F
電話:043-242-2026

一般社団法人 千葉市薬剤師会

市内で調剤等を行う薬剤師で構成されています。薬学・薬業の進歩開発につくし、地域医療の発展と保健衛生の普及向上を図ることを目的に活動しています。

住所:美浜区幸町1-3-9 千葉市総合保健医療センター3F
電話:043-242-8193

公益社団法人 千葉県看護協会

県内で働く保健師、助産師、看護師等で構成される職能団体です。看護職の資質向上のための研修や、看護職の確保、定着に係る事業、県民等を対象とする心の相談等、県民の保健・医療・福祉に係る活動を行っています。

住所:美浜区新港249-4
電話:043-245-1744

まめ知識

「千葉市健康づくり優良事業所賞」表彰式

市では、市内の事業所等において、職場での従業員の健康づくりに取り組んでいる内容を点数に換算し、規定の点数に達すると「千葉市健康づくり推進事業所」として認証しています。令和3年8月24日、市役所8階 正庁にて表彰式を開催し、「千葉市健康づくり優良事業所賞」として、11事業所に対して、市長から表彰状を贈り、その取り組みを称えました。受賞事業所は「公益財団法人 千葉県学校給食会」「社会福祉法人 常盤会」「株式会社 エムアンドエムエンタープライズ」「小湊鉄道タクシー株式会社」「ヘアサロンTAKAGI」「社会福祉法人 父の樹会 障害福祉サービス事業 あげぼの園」「株式会社 動物公園協力会」「公益財団法人 千葉市保健医療事業団」「キッズ・パワー株式会社 児童発達支援/放課後等デイサービス Olinaceおゆみ野」「ココカラファイン薬局 稲毛店」「いなげかいがん薬局」(順不同・敬称略)です。



公益社団法人 千葉県栄養士会

県内の栄養士・管理栄養士が組織する専門職能団体として活動しています。県の健康づくり施策の推進に協力するとともに、県民を対象とした食育・健康料理教室の開催、テレホン栄養相談等を行って県民の健康づくりを支援しています。

住所:若葉区殿台町122番地
電話:043-256-1117

千葉大学大学院看護学研究院

看護学の実践・教育・研究におけるリーダー養成を目的に設立された国立大学法人唯一の看護学部です。看護学部生のみならず、千葉大学の普遍教育として看護学部以外の学生に、健康増進や公衆衛生行政について講義し、健康づくりに取り組む市民向上に努めています。

住所:中央区亥鼻1-8-1
電話:043-226-2377

千葉市食生活改善協議会

千葉市食生活改善推進員等を会員として構成されています。食生活改善組織相互の連絡を緊密にし、食生活改善の促進を図るとともに食を通じて市民の健康増進と食育に寄与することを目的に健康づくり実践活動、親と子の料理教室等の活動を行っています。

住所:中央区千葉港1-1
電話:043-245-5794

区保健福祉センター健康課

市民、在勤者等の健康、生活や各種保健福祉サービス等について、幅広く相談を受けています。健康に関する個別の相談に応じるほか、市内の事業所の健康づくりについても相談を受け付けています。さらに、事業所毎の健康課題に合わせた健康教育を行っています。

区名	住所	電話番号
中央区	中央4-5-1きぼーる13階	043-221-2582
花見川区	瑞穂1-1	043-275-6296
稲毛区	穴川4-12-4	043-284-6494
若葉区	貝塚2-19-1	043-233-8714
緑区	鎌取町226-1	043-292-2630
美浜区	真砂5-15-2	043-270-2221

千葉市こころの健康センター

市民の皆様の心の健康の保持増進、心の健康に関する知識の普及、精神障害者の人権に配慮したより良い精神医療の確保や社会復帰等の保健福祉の増進等、市の精神保健福祉活動の推進のための業務を行っています。

住所:美浜区高浜2-1-16
電話:043-204-1582

たばこの対策について

令和2年4月から、受動喫煙対策は施設の管理者の義務です

受動喫煙は、マナーの問題ではなく、人の健康にかかわる問題です。

「受動喫煙」とは他人のたばこの煙(蒸気を含む)を吸ってしまうことです。受動喫煙による年間の死亡者数は全国で推計約1万5千人といわれ、交通事故による死亡者数(約3千人)の5倍です。従業員の方の健康の維持・増進のため、受動喫煙対策に取り組みましょう。

受動喫煙を防止するため、健康増進法と千葉市受動喫煙の防止に関する条例があります。この法律と条例に基づき、2人以上が利用する施設は、原則屋内禁煙(学校、診療所等は原則敷地内禁煙)とされています。従業員の禁煙を支援するとともに、施設の受動喫煙対策を徹底しましょう。



名称等	内容	問い合わせ先
千葉市の禁煙サポート	<p>たばこへの依存度を確認</p> <ul style="list-style-type: none"> 問診や吐く息、尿で検査 呼気一酸化炭素濃度測定 尿中ニコチン代謝物濃度測定 <p>→ 効果的な禁煙方法の提案</p> <p>あなたに合った方法を提案</p> <p>→ 電話や面接によるサポート</p> <p>禁煙継続 3ヶ月</p> <p>→ 禁煙成功!</p>	<p>▶お住まいの区の保健福祉センター健康課</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇中央区 ☎043-221-2582 ◇花見川区 ☎043-275-6296 ◇稲毛区 ☎043-284-6494 ◇若葉区 ☎043-233-8714 ◇緑区 ☎043-292-2630 ◇美浜区 ☎043-270-2221 <p>千葉市 禁煙支援 <input type="button" value="検索"/></p>
禁煙外来治療費の助成	<p>千葉市では、受動喫煙による健康被害を防止するため、保険適用となる禁煙外来を受診される市民を対象に、治療費の一部を助成します。対象者等詳しくは、ホームページでご確認ください。</p> <p>禁煙外来治療のスケジュール</p> <p>標準的な禁煙治療プログラムは、12週間にわたり、計5回(初回診療から2週間後、4週間後、8週間後、12週間後)の治療を行います。</p>	<p>▶NPO法人 日本禁煙学会</p> <p>日本禁煙学会 <input type="button" value="検索"/></p>
禁煙治療の専門機関	<p>「禁煙治療に保険が使える医療機関情報」を掲載(ニコチン依存症管理料算定医療機関)</p>	<p>▶千葉市役所 健康推進課 受動喫煙対策室</p> <p>☎043-245-5201</p> <p>千葉市 受動喫煙対策 <input type="button" value="検索"/></p>
受動喫煙対策PRステッカー	<p>受動喫煙防止に取り組む飲食店や事業所を対象に、「受動喫煙対策PRステッカー」を無料配布しています。</p>	<p>▶千葉労働局</p> <p>☎043-221-4312</p>
受動喫煙防止対策助成事業	<p>喫煙室の設置にかかる経費の一部を助成します。令和3年度の対象となるのは、労働者災害補償保険の適用事業主が健康増進法に定める既存特定飲食提供施設に設置する喫煙専用室、加熱式たばこ専用喫煙室です。詳しくは事前に、電話にてお問い合わせください。</p>	

ちばしウォーキングポイント

ウォーキングの取り組みに「ちばシティポイント」をプレゼントします。参加方法: A スマートフォンアプリ B パソコン・WEB C 申込ハガキ

応募できる方: ●千葉市に在住・在勤・在学をしている方 ※A~Cいずれかの方法をお選びください。

●ちば風太WAONカードを持ち、かつ「ちばシティポイント」にエントリーしている方

☆1日6,000歩以上の身体活動が、健康の維持増進につながると言われています。

☆「ウォーキング」は、一人ひとりが無理なく行える健康づくりのひとつです。

通勤時や仕事時の歩行も含まれます。職場での健康づくりにご利用ください!

詳しくは千葉市ホームページをご覧ください。



千葉市健康づくり推進協議会 地域・職域連携推進部会

事務局:千葉市 保健福祉局 健康福祉部 健康推進課

〒260-8722 千葉市中央区千葉港1番1号 ☎043(245)5223 E-mail:suishin.HWH@city.chiba.lg.jp