



健康的な社会であり続けるために、
健康な働く世代を増やしましょう!

千葉市では市内の事業所等で働く皆さんの健康づくりを推進するため、職場で取り組む健康づくりをポイントに換算し、規定のポイントに達すると「千葉市健康づくり推進事業所」に認証します。

「千葉市健康づくり推進事業所」に 認証されると…

- 認証マークが使用できます。
(ステッカーの掲示、名刺等への印刷など)
- 事業所名が掲載されます。
(認証事業所として、市政だより、封筒、市ホームページなど)
- 健康づくりに関する情報の提供が受けられます。
- 健康づくりに特に取り組んだ事業所を表彰します。

～職場で健康づくりに取り組むメリット～

①イメージアップ

企業ブランドの価値向上
イメージの向上

②生産性向上

モチベーションの向上
欠勤率の低下
業務効率の向上

③リスク回避

事故予防
労働災害発生の予防

④負担軽減

病気が予防され、各種
手当等の支払いの削減
健康保険料負担の抑制

健康づくり推進事業所一覧

(2019年1月現在)

| 中央区 |
|-------------------------|
| 全国健康保険協会 千葉支部 |
| 大塚製薬株式会社 千葉支店 |
| 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 |
| 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 |
| 株式会社 千寿恵 |
| 株式会社 太陽堂印刷所 本社 |
| 千葉倉庫株式会社 |
| 株式会社 シューエイ商行 |
| 株式会社 エムアンドエムエンタープライズ |

| 花見川区 |
|-----------------------------|
| エココロネットワーク株式会社 エココロ福祉用具センター |
| 株式会社ルネサンス スポーツクラブ&スパルネサンス幕張 |
| 株式会社 萌翔社 |

| 稲毛区 |
|------------------------------|
| 株式会社在宅支援総合ケアサービス |
| イオンリテール株式会社 イオン稲毛店 |
| イオンリテールストア株式会社 イオン千葉長沼店 |
| 地域交流施設 あかりサロン稲毛 |
| 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 あけぼの園 |
| ココカラファイン薬局 稲毛店 |

| 緑区 |
|-----------------------------------|
| 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 |
| 株式会社ルネサンス スポーツクラブ ルネサンス土気あすみが丘 |
| あすみが丘ファミリーポウル |
| 自家焙煎珈琲 Beans工房 |
| イオンリテール株式会社 イオン鎌取店 |
| 株式会社 裕星グループ |
| 株式会社 太陽堂印刷所 工場 |
| 社会福祉法人 常盤会 |
| キッズパワー株式会社 運動遊びと療育支援 こどもプラスおゆみ野教室 |

| 若葉区 |
|-------------------------|
| 医療法人社団誠馨会 千葉中央メディカルセンター |
| 有限会社 スズユウ工務店 |
| 株式会社 動物公園協力会 |

| 美浜区 |
|------------------------|
| 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 イオンマリリンピア店 |
| 特別養護老人ホーム アルマ美浜 |
| 公益財団法人 千葉県学校給食会 |
| 小湊鉄道タクシー株式会社 |
| 公益財団法人 千葉市保健医療事業団 |
| いなげかいがん薬局 |
| 公益財団法人 ちば県民保健予防財団 |

従業員の健康づくりへの投資は、活発な職場環境につながります。事業所全体で健康づくりに取り組みましょう。

認証までの流れ

①健康づくりの実践！

事業所の皆さんが取り組んでいる健康づくりの内容に応じて、ポイントが決まっています。

認証基準 500ポイント

②申請する(随時受付)

申請書に必要な事項を記入し、健康支援課に提出してください。

注意点

- ・取組の様子が分かる写真や資料(チラシ等のコピー)を添付してください。
- ・報告書等の用紙は、健康支援課、各区健康課で配布。千葉市ホームページからダウンロード可能。

千葉市ホームページ <http://www.city.chiba.jp/>

③認証される

認証を受けると、認証マークが使用できます。事業所に表示したり、名刺等に印刷して使用できます。

認証期間 3年間(更新可能)

ポイントの対象となる取り組み

※申請日から過去1年に実施したものが対象です。

◆元気の職場環境を維持するためには、健康を大切にすることを会社の方針として表明し、健康づくりに取り組む体制を作ることが大切です。

| No | 取り組み内容 | ポイント | 取り組み例 |
|----------------------------|--------------------|------|-------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1 | 従業員の健康づくり計画又は方針がある | 50 | 健康づくりの方針を掲げ、従業員に周知している。 |

◆健康診断結果の集計

健診結果を有効活用し、事業所の健康課題を把握して、安全配慮と健康の保持増進につなげましょう。

| No | 取り組み内容 | ポイント | 取り組み例 |
|----------------------------|---|------|--|
| <input type="checkbox"/> 2 | 健康診断の結果のうち、有所見者数を集計している | 100 | 千葉労働基準監督署管内定期健診の結果 所見あり 51.3% 血圧 17.0% 肝機能 12.7% 血中脂質 30.1% 血糖 8.6% |
| <input type="checkbox"/> 3 | 健康診断の結果のうち、項目ごとに有所見者数を集計している | 100 | |
| <input type="checkbox"/> 4 | 健康診断の結果、精密検査等を必要とする者について、受診勧奨をし、受診したことを確認している | 100 | |

◆運動の実施(ラジオ体操等)

体をこまめに動かすことで、生活習慣病のリスクが低下し、さらに気分転換やストレス解消にも効果があります。

| No | 取り組み内容 | ポイント | 取り組み例 |
|----------------------------|------------------|------|--|
| <input type="checkbox"/> 5 | 週1回6か月以上継続している | 100 | ・始業前のラジオ体操 ・休憩時間にストレッチ ・階段利用キャンペーン ・職場内で歩数競争 など |
| <input type="checkbox"/> 6 | 週2回6か月以上継続している | 200 | |
| <input type="checkbox"/> 7 | 週3回以上6か月以上継続している | 300 | |
| <input type="checkbox"/> 8 | 地域住民も一緒に参加できる | 50 | 従業員がラジオ体操をする時に地域住民に呼びかけて一緒にしている。 (運動No.5～7に追加付与) |

◆受動喫煙対策

たばこは喫煙者本人だけでなく、周囲のたばこを吸わない人の健康にも影響を与えます。職場環境をよくするためにたばこの影響を知り、快適で良好な職場環境を促進するため、受動喫煙対策に取り組まましょう。

| No | 取り組み内容 | ポイント | 取り組み例 |
|-----------------------------|----------------------|------|---|
| <input type="checkbox"/> 9 | 全面禁煙(敷地内又は建物内) | 100 | |
| <input type="checkbox"/> 10 | 受動喫煙防止対策PRステッカー表示(※) | 10 | 千葉市受動喫煙防止対策PRステッカーに限る。 (受動喫煙対策No.9に追加付与) |

◆食育の推進

食育とは、望ましい食生活や栄養バランスのとれた食事を実践することです。

| No | 取り組み内容 | ポイント | 取り組み例 |
|-----------------------------|-------------------|------|---|
| <input type="checkbox"/> 11 | 事業所独自に食育に取り組んでいる。 | 50 | ・社員食堂で、野菜たっぷりメニュー、塩分控えめメニューを提供 ・食生活に関する健康情報を提供(パンフレット配布) |
| <input type="checkbox"/> 12 | 健康づくり応援店証の表示(※) | 10 | 千葉市健康づくり応援店証を表示している飲食店等に限る。 (食育の推進No.11に追加付与) |

◆メンタルヘルス対策

事業所における、こころの健康づくりが重要視されています。

定期的にこころの状態をチェックしたり、心の病気の早期発見、適切な対応が取れる体制を整えましょう。

| No | 取り組み内容 | ポイント | 取り組み例 |
|-----------------------------|-------------------------------------|------|---|
| <input type="checkbox"/> 13 | メンタルヘルスチェックリストを実施し、従業員の体調観察に活用している。 | 50 | ストレス簡易調査票の活用やメンタルヘルスを点数化するチェックリストを活用(※) |
| <input type="checkbox"/> 14 | 健康相談を受けやすい体制や制度がある。 | 50 | 困ったときに相談できる窓口を従業員に周知 |

◆その他

従業員の健康を守ることが、会社を守ることに繋がります。

上記以外にも、下記のような取り組みで従業員の健康を守りましょう。

| No | 取り組み内容 | ポイント | 取り組み例 |
|-----------------------------|--|------|--|
| <input type="checkbox"/> 15 | 地域住民向けに健康づくりイベントを開催 | 50 | 健康づくりフェスティバル、健康フェア等 |
| <input type="checkbox"/> 16 | 地域住民に、健康づくりに関する情報提供を実施 | 50 | 生活習慣病予防のパンフレットを、住民が自由に取ることができるように常時設置している。 情報内容：運動・休養・飲酒・喫煙・歯と口腔等 |
| <input type="checkbox"/> 17 | 健康づくりに関する講演会を従業員向けに開催(運動実技を含まないもの) | 50 | 生活習慣病予防講演会等 |
| <input type="checkbox"/> 18 | 健康づくりのための運動講習会を実施(運動実技が主のもの) | 50 | チャレンジ運動講習会(※)等 |
| <input type="checkbox"/> 19 | 事業所内に、体重計又は血圧計、体組成計を設置し、自己管理に活用している。 | 50 | |
| <input type="checkbox"/> 20 | 健康づくりに関するパンフレットを従業員に配布、ポスター掲示を事業所内で実施等 | 50 | 階段活用ポスター、禁煙デーキャンペーンポスター掲示等する。 情報内容：運動・休養・飲酒・喫煙・歯と口腔等 |
| <input type="checkbox"/> 21 | 上記の他、事業所独自の健康づくりに関する取り組み | 50 | 従業員の家族と一緒にウォーキング大会等 |

(※)については、裏面を参照してください。



千葉県では、働き盛り世代の健康づくりを推進するため、**事業主や従業員の皆さまが活用できる健康づくり情報**を総合的に紹介しています。

ホームページ

千葉県 働く人の健康づくり

検索

チャレンジ運動講習会

千葉県役所 健康支援課

☎043-238-9968

働く皆さんが、心身ともに健康でいることは、元気な事業所であるために重要なことです。働き盛りの今こそ、健康づくりのための運動を習慣づけましょう。

事業所に、健康運動指導士等を派遣します。5~30人程度の人数で、事務室や会議室などでも実施可能です。



こころの体温計

千葉県役所 精神保健福祉課

☎043-238-9980

スマートフォン、パソコンなどを使って気軽に自分で心の健康状態をチェックすることができ、その場で結果に基づいて相談窓口などに連絡することができるシステムです。



【赤金魚】自分の病気などのストレス
【黒金魚】対人関係のストレス
【金魚鉢のヒビ】住宅環境のストレス
【猫】社会的なストレス
【石】その他のストレス
【水の透明度】気持ちの落ち込み度



千葉県子どもを守る禁煙外来治療費助成

千葉県役所 健康支援課

☎043-238-9926

千葉県では、受動喫煙による妊婦と子どもの健康被害を防止するため、妊婦と同居または15歳以下の子どもと同居する喫煙者に対し、禁煙外来治療費の一部を助成します。

詳しくはホームページで確認ください。



千葉県 子どもを守る禁煙外来治療費助成

検索

申請は、お住まいの区の保健福祉センター健康課が窓口となります。

受動喫煙防止対策PRステッカー

千葉県役所 健康企画課

☎043-245-5204

喫煙は、喫煙者本人だけでなく、周囲のたばこを吸わない人の健康にも影響を与えます。

利用者や従業員の健康の保持・増進を図り、快適で良好な施設環境を促進するため、受動喫煙防止対策PRステッカーを無料で配付しています。



千葉県 たばこの対策

検索

千葉県健康づくりメールマガジン 「健康づくり情報@千葉県」

千葉県役所 健康支援課

☎043-238-9968

健康づくりに関する情報を携帯電話やパソコンに定期的にお届けします。

<登録方法> t-chiba-health@sg-m.jp

または 右記QRコードから、空メールを送信ください。詳しくは千葉県ホームページをご覧ください。



千葉県 健康づくりメルマガ

検索

健康づくり応援店

千葉県保健所 食品安全課

☎043-238-9924

市民の皆様が、自分の健康状態にあったものを選択できるよう、外食や惣菜などに栄養成分表示をするとともに、健康に関する情報などを提供しています。



千葉県 健康づくり応援店

検索

千葉県健康づくり推進事業所に関する申請・問い合わせ先

千葉県 保健福祉局 健康部
健康支援課

〒261-8755 千葉県美浜区幸町1-3-9 千葉県総合保健医療センター内

TEL: 043-238-9968 FAX: 043-238-9946

メール: shien.HWH@city.chiba.lg.jp