

千葉市役所における職員の健康づくりの取組み



健やか未来都市ちばプラン(第3次健康増進計画)

【計画期間:令和6～令和17年度】

市の健康づくりを総合的かつ効果的に推進するため、市民や行政・関係機関・団体・事業所等が一体となって取り組むための行動計画

第2章

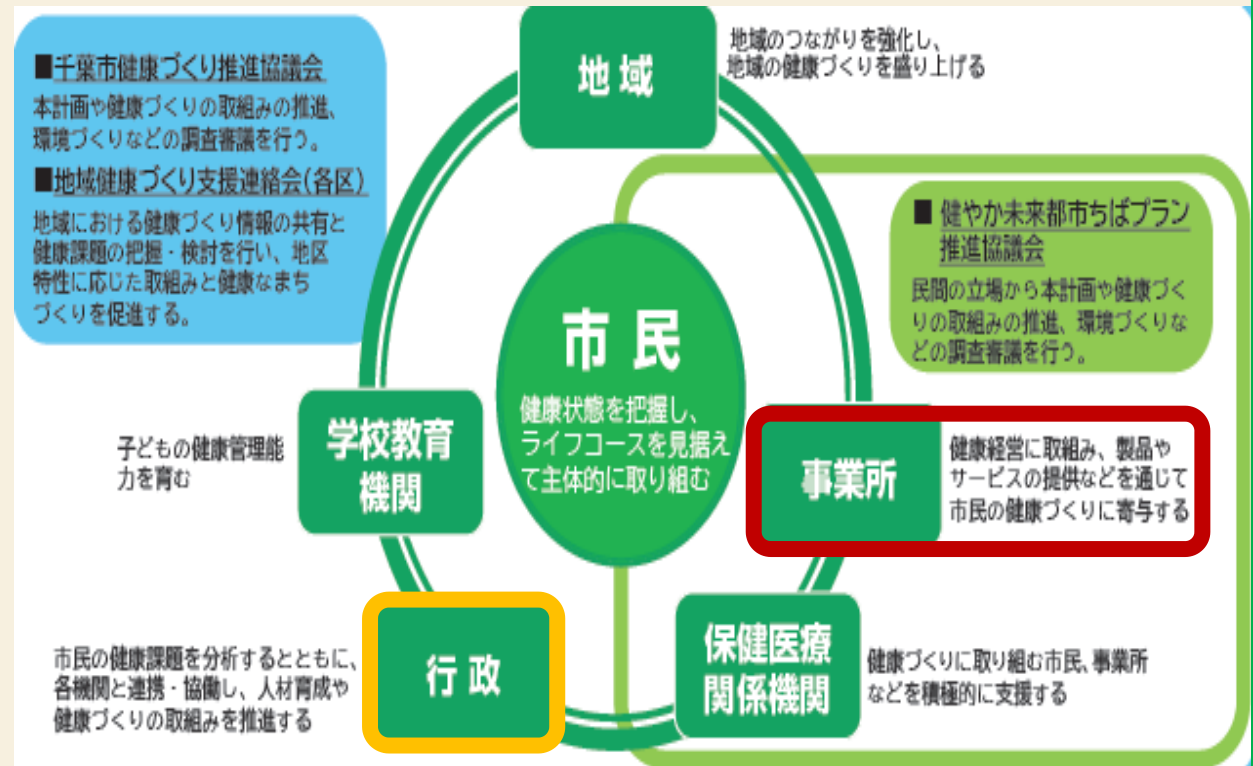
3 ライフコースを見据えた健康づくりの推進 (5) 青年期・壮年期

4 誰もが健康になれる環境づくり

(2) 多様な主体による健康づくり iii **事業所が主体となる健康づくり**

従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実施する事業所の増加とその支援をすることで、健康寿命の延伸・事業所の生産性や業績向上を図る

健やか未来都市を目指した推進体制



市民の心身の健康増進・疾病予防、ひいては健康寿命の延伸のため、市役所が市内の一事業所として、職員の健康づくりに係るイニシアチブをとることで、市内の事業所における取組みの一層の推進を図る。

職員一人ひとりが高い意欲を持って能力を最大限に発揮するには、こころと身体の健康維持・増進が不可欠であり、全ての職員が健康づくりに取り組める職場環境を整えることで質の高い行政サービスの提供を図る。

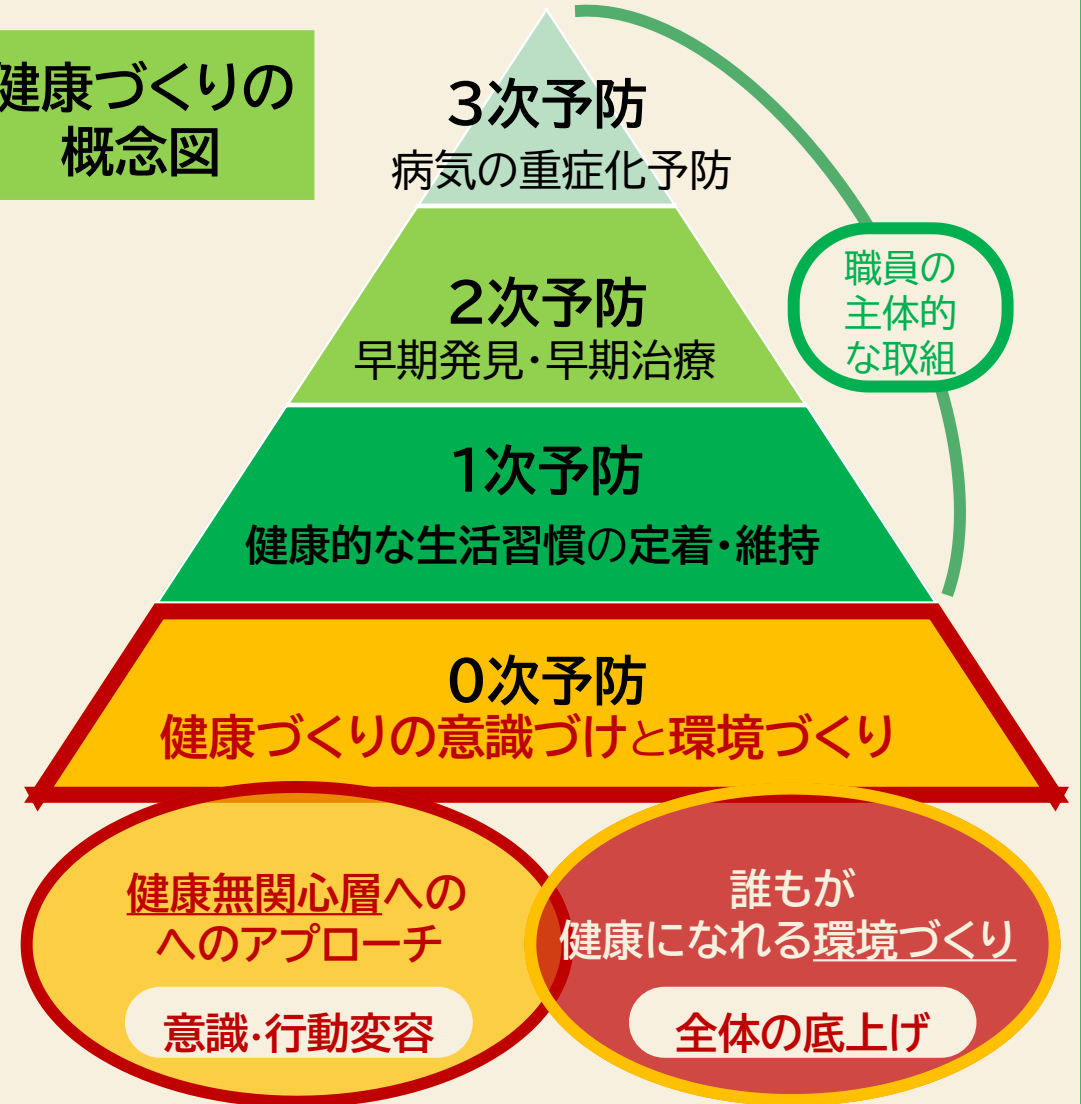
1.健康づくりの概念と組織的な環境づくり

職場には様々な健康意識・行動レベルの人がいる

【行動変容ステージモデル:厚生労働省】



健康づくりの
概念図



トップマネジメントによる組織的な取組みにより
職員の主体的な取組み促進と全体の底上げを図る

2. 取組みの方向性と検討体制 (健康づくり全般と身体活動量増加の取組み)

健康づくり(全般)に取り組む **まずは 身体活動量増加**

- 身体活動量は、メンタルヘルス・肥満・血糖値等に影響
- ・階段昇降を3～5階分毎日行うだけで脳卒中等のリスクが下がる。
 - ・座り過ぎは、肥満や心疾患・メンタルヘルスに有意に悪影響を及ぼす。

あらゆる機会を通じて、
職員の身体活動量を増加させる

幹部職員

◆ 幹部職員自身(個人)の健康づくり宣言

◇ 各局等における組織的な身体活動量増加のための宣言
宣言・評価は庁内掲示板に掲載(個人の宣言はホームページで公表)

庁内の部局横断的な検討と取組み体制

◇ 身体活動量増加のための取組みの検討・実施・評価

- ・頻 度:3・4か月おきに関係者会議を開催
- ・構成員:総務局・保健福祉局を中心とした関係各課

経営トップ(市長)のコミットメント

◆ 各局トップ(局長)のコミットメント
◇ 局の組織的な身体活動量増加の取組

◆ 職員の健康意識の向上
◇ 身体活動量の増加

局の特性に応じた
主体的な取組み
を宣言

意識づけと
取組みの後押し

各局で主体的な取組みを宣言し、局長はその旗振り役となる。
評価・修正を実施(PDCA)。

【身体活動量増加のための検討】

- ① 職員の対象・身体活動量の現状を把握するためのアンケート調査
- ② 具体的な取組みの検討と実施
- ③ 取組みの評価・効果測定
(身体活動・運動量の変化を確認)

各局等における組織的な身体活動量増加のための宣言

【保健福祉局の場合】

30分以上の着座の会議は、必ずブレイクタイムを設けます。

- ① 短時間の打合せは立ち会議にします。
- ② 庁内移動時は、1日1回は階段を利用します。
- ③ 通勤靴を歩きやすい靴に変えます。

※①～③は、各職員がどちらかを選んで取組めます。

身体活動量増加のための具体的な取組み

- ① 職員の健康の意識の向上(主体的な健康づくりへの促し)
幹部職員や各局等における組織的な身体活動量増加のための宣言の浸透度を高める
- ② 健康の関心度に関わらず誰もが健康になれる環境づくり
庁舎を活用した環境づくり など

3.【取組例】千葉市の幹部職員の健康づくり宣言



(1) 経緯と趣旨

- ・市長をはじめ局部長級職員が、市民や職員のモデルとなるよう、平成29年度から健康づくり宣言を実施。
- ・健康意識及び主体性の向上、ひいては行動変容を促すものであり、目標達成度等を評価することは宣言した結果や課題を次の自身の健康づくりに活かすPDCAサイクルの取組みとして実施。
- ・1人につき、毎年度2つ以上の健康づくり宣言を実施(令和7年度から対象者を拡大)。

(2) 令和6年度 評価結果

7割以上達成	62.7%
一部達成できた	28.9%
途中で挫折し、今は取り組んでいない	3.6%
取り組むことができなかった	0.0%
無回答	4.8%
回答率 (対象者83人)	100%

(2) 令和7年度 宣言(抜粋)

市長 神谷 俊一	・週1回以上、体を動かす機会をつくる。 ・月1回以上、サイクリングに出かけ、千葉市の魅力を見つける。
副市長 大木 正人	・週2日は休肝日とします。 ・なるべく階段を使います(3up4down)。
副市長 橋本 直明	・週2日は30分以上の運動をします。 ・週2日は休肝日とします。
他111名の幹部職員が宣言を実施	

4. 千葉市役所が行う職員の健康づくりと市内事業所全体への取組みのフレーム

千葉市内事業所

千葉市役所

取組み内容
【職員】 1 組織体制 (1) 幹部職員の宣言 (2) 健康づくり推進班の活用 2 健康意識の向上 (1) 幹部職員の宣言 (2) 局等の組織的な取組宣言 3 身体活動量の増加 (1) 局等の組織的な取組宣言 (2) 庁舎等を活用した取組み (3) 各所管課による取組み

千葉市役所の健康課題

【職員】 ・メンタルヘルス不調者の増加 ・血糖リスク者(健康意識の低さ・身体活動量の低さ等) 【市内事業所】 ・健康経営に取り組む事業所の低さ

取組みの効果		
健康づくりの取組状況に関する指標	職員の意識変容・行動変容に関する指標	健康関連の最終的な目標指標
① アンケート調査の回答率 ② 局等の取組状況 ③ 各所管課の取組状況	① 健康意識の向上 ② 身体活動への意識の向上 ③ 身体活動量の増加 ④ 階段利用者等の増加	① 高ストレス者の減少 ② 運動習慣者の割合の増加(特定健診) ③ 血糖・脂質リスク該当率の減少 【市内事業所】 ④ 健康経営に取り組む事業所の増加

健康づくりや幹部職員のコミットメントの浸透状況・方針実現のための体制整備

① 局部長会議を活用した経営トップへの報告・承認(トップマネジメントによる組織体制) ② 市長・幹部職員の健康づくり宣言及び局長等における身体活動量増加のための宣言の認知率 (経営トップのコミットメントの浸透度) ③ 地域共生社会推進事業部健康づくり推進班の活用により効果的・フレキシブルな取組み体制の構築
--

健康風土の醸成

目標達成指標	職員の健康づくりに係る目標
① メンタルヘルス不調者の減少 ② 血糖・脂質リスクの該当者の減少 ③ 生活習慣(身体活動・食生活・睡眠)の改善	職員一人ひとりが高い意欲を持って能力を最大限に発揮するには、こころと身体の健康維持・増進が不可欠であり、全ての職員が健康づくりに取り組める職場環境を整えることで質の高い行政サービスの提供を図る。

市内事業所の課題

【市内事業所】 ・他の指定都市等と比較し、従業員の健康づくりに取り組む事業所が少ない
--

青壮年期の健康づくりと市内事業所へのイニシアチブと機運醸成

・職員の健康づくりの取組み公表による市内事業所に対する従業員の健康づくりの機運醸成 ・市全体の青壮年期の市民の健康づくりの底上げ

目標達成指標

目標達成指標	市内事業所に係る目標
従業員の健康づくりに取り組む事業所の増加 ① 千葉市健康づくり推進事業所認証事業所数の増加 ② 健康経営優良法人顕彰制度認定数の増加	市民の心身の健康増進・疾病予防、ひいては健康寿命の延伸のため、市役所が市内の一事業所として、職員の健康づくりに係るイニシアチブをとることで、市内の事業所における取組みの一層の推進を図る。



100年を生きる。千葉市