



令和6年度 千葉市幹部職員の健康づくり宣言一覧

職名	健康づくり宣言
市長 神谷 俊一	<ul style="list-style-type: none">・ 1週間に必ず体を動かす時間をつくります。・ クロスバイクで全6区をサイクリングします。・ 減塩レシピを実践しSNSで報告します。
副市長 大木 正人	<ul style="list-style-type: none">・ 毎食必ず野菜を食べる。・ 飲酒の際は必ず水も飲む。・ 夜の歯磨きの際は歯間ブラシを活用する。
副市長 橋本 直明	<ul style="list-style-type: none">・ 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。
病院事業管理者 山本 恭平	<ul style="list-style-type: none">・ 毎日8,000歩以上歩く。・ 飲酒は控えめに。
教育長 鶴岡 克彦	<ul style="list-style-type: none">・ 毎日、適度な運動を心掛ける・ 毎日、野菜を摂取するように努める
代表監査委員 穴倉 輝雄	<ul style="list-style-type: none">・ 週2回、30分以上の運動をする。・ エレベーター、エスカレーターをなるべく使わず、階段を使う。



令和6年度 千葉市幹部職員の健康づくり宣言一覧

職名	健康づくり宣言
総合政策局長	<ul style="list-style-type: none">・減塩の味噌、減塩の醤油を使用します。・毎日、根菜類を多く摂るよう心がけます。
危機管理監	<ul style="list-style-type: none">・毎日、自分の体重を計り体重の維持を図る。・普段から体を動かすことを意識し、通勤時や上下階への移動は階段を使う。・食事は野菜（特に根菜）や魚、大豆製品の積極的な摂取に努める。
市長公室長	<ul style="list-style-type: none">・毎日8,000歩以上の運動、6時間以上の睡眠を実践する。・野菜や海藻類をよく摂取し、野菜から先に食べるようにする。・地域の活動に積極的に参加し、人とのつながりをもつ。
危機管理部長	<ul style="list-style-type: none">・毎日、極力野菜を摂取する。・食べ過ぎ、飲み過ぎをしない。・1日1回は、階段を使う。
総合政策部長	<ul style="list-style-type: none">・塩分を控えつつ、バランスの良い食事をとります。・しっかり睡眠をとります。
未来都市戦略部長	<ul style="list-style-type: none">・毎日の血圧を測定する。・庁舎内移動は階段をつかう。



令和6年度 千葉市幹部職員の健康づくり宣言一覧

職名	健康づくり宣言
マリンスタジアム 再整備推進担当部長	<ul style="list-style-type: none">・野菜をよく摂取し、野菜から先に食べるようにする。・脂質、糖質、塩分の摂取に気を配る。・週に3日は休肝日を設ける。・ウォーキングアプリで1日8,000歩以上を目指す。
総務局長	<ul style="list-style-type: none">・毎日のジョギングを継続する。・平日の飲酒を控え、睡眠の質を向上させる。・週2日以上30分以上の筋トレを行う。
総務局次長 (情報統括副管理者)	<ul style="list-style-type: none">・運動：1日平均9,000歩を目標にします。・食事：1口目は野菜から。
総務部長	<ul style="list-style-type: none">・調味料を減らし素材の味を楽しむ。・血圧測定を習慣化する。
情報経営部長	<ul style="list-style-type: none">・適度な運動を心がける。・食事について、塩分を控えるように努める。
財政局長	<ul style="list-style-type: none">・1日平均8,000歩を達成する。・野菜は残さず食べる。・毎日柔軟体操をする。



令和6年度 千葉市幹部職員の健康づくり宣言一覧

職名	健康づくり宣言
財政部長	<ul style="list-style-type: none">・週2回以上、ランニングをする。・夕食は野菜中心のメニューにする。
資産経営部長	<ul style="list-style-type: none">・階段のある場所では、エレベーターは使いません。・テレビを見る時は、ながらストレッチに取り組みます。
税務部長	<ul style="list-style-type: none">・野菜をたくさん食べます。・塩分を控えます。
市民局長	<ul style="list-style-type: none">・減塩しょうゆや減塩みそを引き続き使用するとともに、野菜は始めに食べるようにする。・週に1日は休肝日を作るように努力する。
市民自治推進部長	<ul style="list-style-type: none">・新庁舎8Fのオフィスまで階段で昇る。・週3日以上ジム通いを続ける。
生活文化スポーツ部長	<ul style="list-style-type: none">・週2日は休肝日をつくる。・野菜とタンパク質を多く摂り、炭水化物を控える。



令和6年度 千葉市幹部職員の健康づくり宣言一覧

職名	健康づくり宣言
保健福祉局長	<ul style="list-style-type: none">・庁舎内の移動は階段を使います。・1日7時間、睡眠時間をとりたいです。
保健医療統括監 (保健所長)	<ul style="list-style-type: none">・一日一万歩以上、月平均1万2,000歩以上を目指して歩く。・できるだけ醤油やソースを使用しないで、酢など他の調味料で代用する。
保健福祉局次長	<ul style="list-style-type: none">・週2回、サッカーや水泳など30分以上の運動をします。・エレベーター、エスカレーターをなるべく使わず、階段を使います。 特に、毎朝の登庁時には、自席まで階段を使います。・食事の際に野菜から食べる「ベジ・ファースト」に取り組みます。
健康福祉部長	<ul style="list-style-type: none">・「減塩」を徹底するとともに、野菜を多く摂るようにする。・規則正しい起床、消灯を心掛け、十分な睡眠をとるようにする。
健康福祉部技監 (保健所次長)	<ul style="list-style-type: none">・食べ過ぎに注意します。・エレベーター、エスカレーターをなるべく使わず、階段を使います。
医療衛生部長	<ul style="list-style-type: none">・庁内外でエスカレーター、エレベーターを使わず、階段を使う。・週に2日休肝日とする。



令和6年度 千葉市幹部職員の健康づくり宣言一覧

職 名	健康づくり宣言
医療衛生部技監 (保健所次長)	<ul style="list-style-type: none">・ 週1回、1時間以上の運動をする。・ 毎日、野菜を食べる。
保健所次長	<ul style="list-style-type: none">・ 健康維持とストレス発散のため、休日は愛犬と一緒に5km以上ウォーキング！・ 減塩の調味料を積極的に使用する。
保健所次長 (環境保健研究所長)	<ul style="list-style-type: none">・ 高脂肪の食品を避け、野菜を意識的に多く摂るようにします。・ 平日昼休みは職場の階段1階から屋上階（4階相当）までを、一段飛ばしで4往復します！
高齢障害部長	<ul style="list-style-type: none">・ エレベーター、エスカレーターをなるべく使わず、階段を使う。・ 毎日の血圧を測定し記録する。
子ども未来局長	<ul style="list-style-type: none">・ 新庁内ではエレベーターをなるべく使わずに階段を使う。・ 深夜の食事をやめる。
子ども未来部長	<ul style="list-style-type: none">・ バランスの良い食事を心がけます。・ 睡眠時間5時間確保を目指します。



令和6年度 千葉市幹部職員の健康づくり宣言一覧

職名	健康づくり宣言
幼児教育・保育部長	<ul style="list-style-type: none">・引き続き醤油やソースの使用を極力控え、減塩に取り組む。・引き続き野菜を意識的に多く摂るようにする。
環境局長	<ul style="list-style-type: none">・減塩の食生活を続ける。・週に3日は休肝日を設け深酒しない。・毎日ストレッチ運動をする。
環境保全部長	<ul style="list-style-type: none">・週2回、60分以上の運動をする。・規則正しい起床、消灯を心掛ける。
資源循環部長	<ul style="list-style-type: none">・毎日1時間ウォーキング（平日の通勤含む。歩幅を大きく、早歩きで）・午後11時には就寝し睡眠時間を確保する。
経済農政局長	<ul style="list-style-type: none">・朝食、抜きません。（「コーヒーだけ」はやめます。できる限り、野菜とタンパク質を取るようにします）・週に1回は、1日2時間以上or10km以上、ウォーキングします。
経済部長	<ul style="list-style-type: none">・歩く時間を意識的に増やします。・腸内環境を整えます。・大盛、サイドメニュー、おかわり、間食を我慢します。



令和6年度 千葉市幹部職員の健康づくり宣言一覧

職名	健康づくり宣言
農政部長 (農業委員会事務局長)	<ul style="list-style-type: none">・ 毎日6時間以上の睡眠をとるように心がける。・ 醤油やソースの使用を極力控え、減塩に取り組む。
都市局長	<ul style="list-style-type: none">・ 7時間以上の睡眠をとるよう心がける。・ 飲酒はなるべく週2日までとする。
都市局次長	<ul style="list-style-type: none">・ 週2日以上（1日1時間以上）の運動をする。・ 運動をした日は飲酒を控える。
都市部長	<ul style="list-style-type: none">・ 毎週1回、1時間以上ウォーキングをします。できるだけ階段で昇降します。・ 食事は野菜を多く摂り、薄味を心がけます。
建築部長	<ul style="list-style-type: none">・ 週2回は必ずテニスなどの週2時間以上運動をします！・ 毎食、必ず野菜またはフルーツを摂ります！
公園緑地部長	<ul style="list-style-type: none">・ 庁舎内の移動は、原則、階段を使用します。・ 食事は野菜を多く摂り、塩分を控えめにします。



令和6年度 千葉市幹部職員の健康づくり宣言一覧

職 名	健康づくり宣言
建設局長	<ul style="list-style-type: none">・ バランスの良い食事を定期的に摂り、夜 8 時半以降は食べない。・ 質の良い睡眠を心掛け 7 時間寝る。・ 週に 2 日 1 時間以上の運動を続ける。
建設局次長 (水道局長)	<ul style="list-style-type: none">・ 野菜を多く摂るよう心掛ける。・ 塩分の摂りすぎに留意する。
土木部長	<ul style="list-style-type: none">・ 野菜を意識的に多く摂るようにする。・ 毎日 7 時間の睡眠をとる。
道路部長	<ul style="list-style-type: none">・ 高タンパク低脂質な食事を心がける。・ 3 勤 1 休で筋トレする！・ 毎日 8 時間以上の睡眠をとるよう心がける。
下水道企画部長	<ul style="list-style-type: none">・ 週 2 回、30 分以上の運動をする。・ 毎日の血圧を測定し記録する。
下水道施設部長	<ul style="list-style-type: none">・ エレベーター、エスカレーターをなるべく使わず、階段を使う。・ 1 週間に 3 日以上休肝日を設ける。



令和6年度 千葉市幹部職員の健康づくり宣言一覧

職 名	健康づくり宣言
中央区長	<ul style="list-style-type: none">・雨天時以外の朝の散歩を継続する。・お醤油を使う時は「ちょっと付け」にする。
中央保健福祉センター所長	<ul style="list-style-type: none">・減塩しょうゆや減塩みそを使用し、減塩に心がける。・野菜を意識的に多くとるようにし、食事は野菜から食べる。
花見川区長	<ul style="list-style-type: none">・減塩調味料を使い、薄味の食生活に努める。・毎週3日以上、1日1万歩以上歩く。
花見川保健福祉センター所長	<ul style="list-style-type: none">・毎日1万歩以上歩く。・毎日6時間以上眠る。
稲毛区長	<ul style="list-style-type: none">・野菜を意識的に多く採るようにする。・電車通勤の際は、1駅前で降りて歩くようにする。
稲毛保健福祉センター所長	<ul style="list-style-type: none">・1週間に2回以上、1時間以上の運動をする。・毎日7時間以上の睡眠をとるように意識する。



令和6年度 千葉市幹部職員の健康づくり宣言一覧

職名	健康づくり宣言
若葉区長	<ul style="list-style-type: none">・毎日8,000歩以上歩く。・週2日以上は、休肝日とする。・平日のお昼休みに、ラジオ体操を実施する。
若葉保健福祉センター所長	<ul style="list-style-type: none">・週一度は、お弁当男子になります。・行き帰り、エレベーターを使いません。
緑区長	<ul style="list-style-type: none">・通勤時や庁舎内の移動など日常生活全般で階段を使用します。・不足しがちなビタミン、ミネラルの摂取を意識し、栄養バランスのとれた食事を心掛けます。
緑保健福祉センター所長	<ul style="list-style-type: none">・食べ過ぎに気をつけ、調味料をかける量を減らします。・毎朝のちょっとした筋トレ、通勤での徒歩・自転車の運動を継続します。
美浜区長	<ul style="list-style-type: none">・ベジファーストを実践し、主食、主菜、副菜のバランスのよい食事を心がけます。・通勤時など、ひと駅ウォーキングに取り組みます。
美浜保健福祉センター所長	<ul style="list-style-type: none">・10,000歩／日を継続する。・食事は、糖質・脂質の摂取を控える。



令和6年度 千葉市幹部職員の健康づくり宣言一覧

職名	健康づくり宣言
水道局次長	<ul style="list-style-type: none">・毎月50kmを目標に、スロージョギングを行う。・早寝早起きを心がけ、睡眠の質を向上させる。・原則、飲酒しない。
会計管理者	<ul style="list-style-type: none">・日常や運動の前後に、食べ過ぎ・飲みすぎせず、睡眠不足とならないようにする。・お水やスポーツドリンクをこまめに摂取して、脱水症状とならないよう注意する。・人間ドッグ&年にもう1回、血液検査して、気になる数値をチェックし、改善に努める。
消防局長	<ul style="list-style-type: none">・野菜類、海藻類を毎日摂取するようにします。・週2回、30分以上の運動をします。
指令事務協議会担当部長 (指令課長)	<ul style="list-style-type: none">・野菜を積極的にとる。・移動時は、歩くことを意識する。
消防局総務部長	<ul style="list-style-type: none">・努めて階段を利用する。・野菜を意識的に多く摂るようにする。
消防局警防部長	<ul style="list-style-type: none">・意識的に野菜や魚類を多く摂るようにする。・休肝日を設け、平日の飲酒を控える。



令和6年度 千葉市幹部職員の健康づくり宣言一覧

職 名	健康づくり宣言
消防局予防部長	<ul style="list-style-type: none">・ 毎日の血圧を測定し記録する。・ 週に3日は休肝日とする。
中央消防署長	<ul style="list-style-type: none">・ 週3回、1時間以上のジョギングを継続する。・ 3月までに入庁時と同じ体重に戻す。
病院局次長	<ul style="list-style-type: none">・ エレベーター、エスカレーターをなるべく使わず、階段を使う。・ 規則正しい起床、消灯を心がける。
教育次長	<ul style="list-style-type: none">・ 毎日の血圧と体重を測定し記録する。・ 平時は9,000歩の達成をめざす。
教育総務部長	<ul style="list-style-type: none">・ 週2日はジムで運動する。・ 週1日休肝日を設ける。
学校教育部長	<ul style="list-style-type: none">・ 毎日体重計に乗り、ベストの体重を維持できるようにする。・ 週に1日以上は休肝日を設ける。



令和6年度 千葉市幹部職員の健康づくり宣言一覧

職 名	健康づくり宣言
生涯学習部長	<ul style="list-style-type: none">・週2回の運動を欠かさず行う。（ゴルフレッスン、水泳、アクアロビクス）・休肝日を設ける。
選挙管理委員会事務局長	<ul style="list-style-type: none">・ウォーキングアプリで1日8,000歩以上を目指すとともに、週1回30分以上の運動をする。・週に2日以上、休肝日を設ける。
人事委員会事務局長	<ul style="list-style-type: none">・規則正しい起床と就寝を心掛け、そのために、毎日、7：30出勤を原則とする。・庁舎内は、2Fアップ／3Fダウンの階段移動を徹底する。
監査委員事務局長	<ul style="list-style-type: none">・毎日8,000歩以上歩く。・野菜を意識的に多く摂るようにする。
議会事務局長	<ul style="list-style-type: none">・野菜を意識的に多く摂るようにする。・一日平均10,000歩を目指す。・毎日7時間以上の睡眠をとるように意識する。
議会事務局次長	<ul style="list-style-type: none">・毎日、血圧を測定し、食事は減塩に取り組む。・階段は、3アップ、4ダウンを心掛ける。