

働く人の
ための

健康づくりガイド

働く皆さんが、心身ともに健康で、もっている能力を十分に発揮することは、職場にとっても大切なだけでなく、自分自身の人生や家族にとっても大きな意味を持ちます。
生涯を通じて健康であり続けるために、働き盛りの今こそ、健康づくりに取り組みましょう。

◆毎年、健診、受けてますか！？

詳しくは、2ページをご覧ください

忙しい日々の中、ちょっとした体調の変化に気づくのは、なかなか難しいものです。

職場では、年1回、従業員の定期健診を実施しています。「忙しいから」と見送らず、毎年健診を受けましょう。

今年も、受けましたか？



定期健診の主な検査項目

- 身長・体重・腹囲・視力・聴力
- 胸部エックス線検査
- 血液検査（貧血・肝機能・血中脂質・血糖）
- 血圧 尿検査 心電図

◆生活習慣を見直しましょう！

詳しくは、2ページをご覧ください

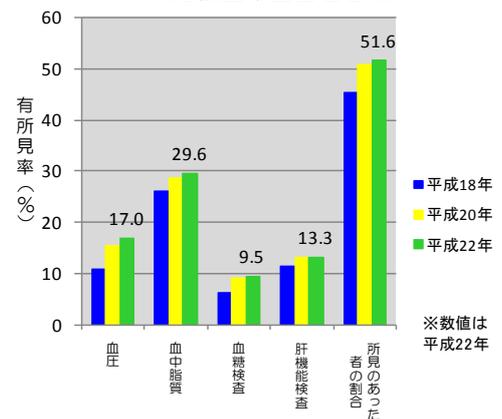
健診をきっかけに、日頃の生活習慣を振り返り、食生活を見直したり、運動や禁煙をすることが、病気の予防に繋がることもあります。

専門機関による無料の健康相談や、健康講座などがありますので、上手に活用して、毎日の健康づくりに取り組みましょう。

定期健診の結果、2人に1人が、
何らかの所見が見つっています！

定期健診の結果

(千葉労働基準監督署管内)



◆最近、眠れていますか！？

詳しくは、5ページをご覧ください

働き盛りのあなた、最近こんなことはありませんか？

- 疲れているのに、**2週間以上眠れない**
- 食欲がなく**、体重が減っている
- だるくて**、意欲がわかない

➡ もしかしたら、それは「**うつ**」かも・・・

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ことは困難です。
- ・眠れないときやこころの健康については、専門の相談機関があります。



◆たばこの煙は大丈夫！？

詳しくは、6ページをご覧ください

喫煙は、生活習慣病やがんの原因になります。

また、たばこを吸わない人も、「**受動喫煙**」により健康への影響があります。

従業員の健康の維持・増進ため、受動喫煙をはじめとするたばこへの取り組みが求められています。

受動喫煙とは？

自分の意志に関らず、「他人のたばこの煙を吸わされる」こと

受動喫煙の害

(健康増進法第25条より)

- ・急性の影響：涙・鼻づまり・頭痛・息苦しさ・心拍の増加など
- ・慢性の影響：肺がん・心筋梗塞・脳卒中・肺炎・ぜんそく発作など
(リスクが高くなるもの)

1 定期健診・がん検診などの受け方

1 定期健診を受けるとき（事業者の方へ）

定期健診（定期健康診断）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。

- 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。
※健診費用は事業主の負担となります。
- 近くの診療所や病院などで、定期健診が受診できるか相談してください。
その他に、健康診断機関で受ける方法もあります。不明の場合は、下記までご相談ください。

問合せ先	千葉市地域産業保健センター	☎242-1220	ホームページ： http://www.chiba-city-med.or.jp/guide/center.html
------	---------------	-----------	---

・・・・・・・・・・・・・・・・・・50人未満の小規模事業所の事業者の方へ・・・・・・・・・・・・・・・・

◆**地域産業保健センター**では、小規模事業所の事業者や働く人を対象に、産業保健サービスを**無料**で実施しています◆

- ① 健康診断結果に基づく、医師からの意見聴取（異常の所見のある労働者に対し、健康保持に必要な措置など）
- ② 脳・心臓疾患のリスクが高い労働者に対する保健指導（血中脂質・血糖・血圧・尿中の糖・心電図検査などに異常所見のある労働者について）
- ③ メンタルヘルス不調者の労働者に対する相談・指導
- ④ 長時間労働者に対する面接指導（疲労の蓄積状況の確認など） ※各サービスの利用は、要事前申込

* ①・④の実施は、労働安全衛生法により、事業者**に義務付けられています**。

2 健康保険組合や団体の健診・がん検診を受けるとき

ご加入の健康保険組合などの医療保険者や、商工会議所などの団体が、加入者の健康増進のために、特定健康診査や生活習慣病予防健診、定期健診の検査項目や各種検査を付加した健診、がん検診などを実施しています！

- それぞれに、実施内容が異なりますので、ご加入の各組合・団体等のホームページをご覧ください。直接お問合せください。

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）を対象に実施しています。

事業名	主な検査項目	受診対象年齢	費用	問合せ先
一般健診	・定期健診の検査項目 ・胃・肺・大腸がん検査	35～75歳未満の方	健診費用の38%	全国健康保険協会 千葉支部 ☎308-0525 ホームページ： http://www.kyoukaikenpo.or.jp/13.0.83.html
子宮頸がん検診	細胞診	20-38歳の偶数年齢の女性	健診費用の30%	
付加健診(*1) 乳がん・子宮頸がん検診(*1)	眼底検査・肺機能検査・腹部超音波検査、他 ・乳がん：乳房エックス線 ・子宮頸がん：細胞診	一般健診を受診する ①40歳の方 ②50歳の方 一般健診を受診する ①40-74歳の偶数年齢の女性 ②36, 38歳の女性は子宮頸がん検診のみ追加	健診費用の50% 健診費用の30%	

(*1)一般健診に追加して受診する健診です。 ※協会けんぽ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までお問合せください。

商工会議所、JAの検診制度

事業名	主な検査項目	受診対象年齢	費用	助成	問合せ先
健康診断	一般・超音波・総合コース	商工会議所の 会員事業所の 経営者、役員、 従業員、 その家族	コース・実施 機関により 7,600円～	ひまわり共済 加入者を対象 に受診料補助 制度あり	千葉 商工会議所 ☎227-4101 ホームページ: http://www.chiba-cci.or.jp/general.php?cms_id=50
クモ膜下出血 健診(脳ドック)	・MR検査(MRI・MRA) ・頸部超音波検査		47,250円		
健康診断	①必須コース (基本:血液検査19項目他) ②充実コース (眼底・超音波等セット)	JA組合員と その家族	コースにより 7,860～ 12,290円	JA等から 一部助成あり	JA 千葉みらい 組合員課 ☎203-0130 ホームページ: JA千葉厚生連 http://www.chiba-kohseiren.or.jp/
巡回型 人間ドック	日帰りドック同等の検査を 巡回型で実施		29,000円		
動脈硬化症 ドック	血液検査、血圧脈派検査、 頸動脈超音波検査、他		12,000円		

.....知っていますか？ 健診結果の見方.....

◆定期健診の結果、2人に1人が何らかの所見が見つかっています。健診の見方を知って自身の健康づくりに活かせましょう◆

生活習慣病は、ほとんど自覚症状がありません。健診の目的の一つは、生活習慣病の予防と早期発見です。

間食すれば、中性脂肪の値は高くなり、お酒を飲みすぎれば肝機能の値が高くなります。

健診の結果は、自分の体の状態を知り、自覚症状のない生活習慣病を予防するための大切な指標です。

検査名		検査からわかること	基準値
身体測定	身長	万病の元である肥満の度合いや内臓脂肪	BMI:18.5 以上 25.0 未満 腹囲:男性 85cm・女性 90cm 未満
	BMI 体重 腹囲		
血圧測定	血圧	・心臓のポンプ機能 ・血管の老化や動脈硬化の可能性	収縮期:130mmHg 未満 拡張期:85mmHg 未満
血液検査	中性脂肪	血管の老化や動脈硬化の可能性	150mg/dl 未満
	HDL コレステロール		40mg/dl 以上
	LDL コレステロール		120mg/dl 未満
尿検査	尿糖		陰性(-)
血液検査	空腹時血糖	糖尿病の疑い	100mg/dl 未満(*1)
	ヘモグロビンA1c		5.2%未満
	AST(GOT)	・肝臓の働き ・アルコールによる肝臓障害の疑い	31IU/l未満
	ALT(GPT)		31IU/l未満
γ-GT(γ-GTP)	51IU/l未満		
尿検査	尿たんぱく		陰性(-)
血液検査	クレアチニン	腎臓や尿管・膀胱の働き	男性 1.1mg/dl 未満 女性 0.8mg/dl 未満
	尿酸	痛風発作の危険性	7.1mg/dl 未満
	赤血球	貧血の疑い	男性 400(×10 ⁴ /μl)以上 女性 360(×10 ⁴ /μl)以上
	血色素(ヘモグロビン)		男性 13.0g/dl 以上 女性 12.0g/dl 以上
	ヘマトクリット		男性 38.5%以上 女性 35.5%以上
胸部X線	肺・呼吸器・心臓の異常	-	
心電図	心筋梗塞など心臓の鼓動のリズムの異常	-	
眼底検査	全身の血管状態の異常を推測	-	

(*1)メタボリックシンドロームの診断基準では、空腹時血糖は110mg/dl以上が判定値となります。

※基準値は健診機関や検査方法により、若干異なる場合があります。

◆健診結果の見方を知りたい・相談を受けたい場合などは、5ページの健康相談等を活用しましょう。

3 千葉市の特定健康診査・がん検診などを受けるとき

千葉市の特定健康診査

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詳しい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	問合せ先
特定健康診査	身体計測、血圧、血液検査、尿検査等	千葉市国民健康保険の被保険者で40～74歳の方	500円	千葉市健康保険課 ☎245-5146 ホームページ： http://www.city.chiba.jp/ 「特定健康診査」で検索

※千葉市国民健康保険以外の健康保険組合等にご加入の方は、保険証に記載の医療保険者あてにお問合せください。

千葉市のがん検診等

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又はFAXでお申し込みください。

(FAXでのお申込みをする場合は、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)

事業名	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)		問合せ先
				個別検診(*1)	集団検診(*2)	
肺がん検診	胸部エックス線検査	40歳以上		600円	300円	千葉市健康支援課 ☎238-9930 FAX 238-9946 ホームページ： http://www.city.chiba.jp/ 「がん検診」で検索
胃がん検診	胃部エックス線検査	35歳以上		2,200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 (医師の判断により体部検診あり)	20歳以上の女性	2年に1度、	頸部 1,200円 頸部・体部 1,900円	頸部 600円 頸部・体部 950円	
	超音波	30歳代の女性	前年度	1,200円	600円	
乳がん検診	マンモグラフィ(2方向)	40歳代の女性	未受診	1,500円	750円	
	マンモグラフィ(1方向)	50歳以上の女性	の方	1,200円	600円	
肝炎検査	血液検査	40歳		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(肺がん検診の集団会場で実施)	
歯周疾患検診	歯周組織の検査	40, 50, 60, 70歳		1,000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。

.....一生のうちに、がんと診断される割合(推定).....



(独法)国立がん研究センターがん対策情報センター 「がん情報サービス 最新がん統計」(2010年11月末日現在)

2 健康相談・健康講座などの情報

1 生活習慣病や健康づくり全般について

事業名	対象	内容	問合せ先
健康相談窓口	従業員50人未満の事業所の事業者・衛生担当者・労働者	産業医による相談 ・第1・3金曜日・第2・4木曜日／13:30～15:00	千葉市地域産業保健センター ☎242-1220
健康相談		産業医・コーディネーターによる訪問指導	
個別訪問指導	労働者	産業医・コーディネーターによる訪問指導	全国健康保険協会 千葉支部 ☎308-0525
生活習慣病予防健診の事後指導	協会けんぽ加入者（本人）	健診結果に基づき、保健師が事業所に訪問して保健指導を実施	
集団学習	協会けんぽ加入事業所	生活習慣病の予防、メンタルヘルスなど、保健師が事業所に出向いて実施。内容は、応相談。	
まちの保健室	誰でも可	三越千葉店、アリオ蘇我店にて看護職による健康相談（毎週土曜日13:00～16:30）	千葉県看護協会 ☎245-1744
健康に関する情報提供	—	ホームページで会員施設等の情報や健康に関する情報を掲載 ホームページ: http://www.cna.or.jp/	
健康相談	千葉市内にお住まいの方	食生活・運動・歯と口の健康等について、保健師・管理栄養士・歯科衛生士が相談に応じる。 ・医師等による生活習慣病等の講演会 ・健康づくりに関する各種教室	千葉市保健福祉センター健康課 ・中央区：☎221-2582 ・花見川区：☎275-6296 ・稲毛区：☎284-6494 ・若葉区：☎233-8714 ・緑区：☎292-2630 ・美浜区：☎270-2221
各種講演会・教室		保健師等が、たばこをやめたい方の個別相談に応じる。	
禁煙サポート		生活習慣病予防のための食生活や運動等に関する講習会	
ヘルスサポーター21事業		女性ホルモンとの関係で心身の不調に悩む女性に対する保健師による電話相談、医師による健康相談	
女性の健康相談			千葉市女性の健康相談専用電話 ☎238-1220
健康づくり出前講座	千葉市内の従業員数50人未満の事業所	食生活・運動・歯と口の健康・禁煙・がん検診など、保健師・管理栄養士・歯科衛生士等が事業所に出向いて実施。（30分～1時間程度）	千葉市地域・職域連携推進部会 （千葉市健康支援課） ☎238-9926

2 こころの健康（メンタルヘルス）について

自分のストレスを振り返り、不眠や症状がある時は、専門機関へ相談しましょう。

事業名	対象	内容	問合せ・相談先
メンタルヘルス相談	従業員50人未満の事業所の事業者・衛生担当者・労働者	精神科専門医による相談 ・第2・4木曜日／13:00～14:30	千葉市地域産業保健センター ☎242-1090
こころの電話 精神保健福祉相談	千葉市内にお住まいの方	心の健康に関する専門員による電話相談 ・月～金曜日／12:00～17:00 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、専門医による予約相談	千葉市こころの健康センター ・こころの電話☎204-1583 ・精神保健福祉相談☎204-1582 ホームページ: http://www.city.chiba.jp/ 「こころの健康センター」で検索
心の総合相談	千葉県民・看護職者	電話による相談 ・月・水・金曜日／13:00～16:00	千葉県看護協会 ☎245-1771

3 受動喫煙防止対策について

健康増進法第25条では、「施設の管理者は、受動喫煙を防止するために必要な措置（原則、全面禁煙）を講ずるよう努めなければならない」と規定されています。

- 対象施設には、多数の者が利用する公共的な空間として、事務所等も規定されています。従業員の方の健康の維持・増進のため、受動喫煙防止対策に取り組みましょう。
- 下記では、受動喫煙の防止に取り組む上での、様々な情報をお知らせしています。

事業名	対象・内容	問合せ先
受動喫煙防止対策について	【内容】受動喫煙や喫煙による健康への影響、具体的な対策方法等の情報提供・普及啓発など	千葉市健康支援課 ホームページ: http://www.city.chiba.jp/ 「受動喫煙の防止」で検索
飲食店等への補助金	【対象】①労働者災害補償保険の適用事業主 ②旅館、料理店又は飲食店を営む中小企業事業主 i) 旅館業: 常時雇用の労働者100人以下、又は資本金規模5,000万円以下 ii) 料理店又は飲食店については、常時雇用する労働者が50人以下、又は資本金の規模が5,000万円以下 【内容】喫煙室の設置等の取組に対し、必要経費を助成(助成率1/4、上限200万円) ・喫煙室設置に係る必要経費 ・喫煙室以外に、受動喫煙防止するための換気設備の設置等の措置に必要な経費	千葉労働局健康安全課 ☎221-4312
飲食店・旅館等の生活衛生関係事業者への貸付	【対象】飲食店や旅館等の生活衛生関係の事業の経営者 【内容】受動喫煙防止対策を実施する場合の、生活衛生資金の貸付	日本政策金融公庫 ホームページ: http://www.jfc.go.jp/k/yyushi/seikatsu/setsubi/index.html
禁煙サポート	【対象】千葉市内にお住まいの方 【内容】保健師等による、たばこをやめたい方の個別相談	千葉市保健福祉センター健康課 ※5ページ参照
禁煙治療の専門機関	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)	NPO法人日本禁煙学会 ホームページ: http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html

..... 事業所で取り組むためのステップ

ステップ1 たばこの健康への影響を、喫煙する人も喫煙しない人も、従業員も事業主もみんなで知りましょう。

ステップ2 受動喫煙の防止と禁煙のための取組を、一緒におこなっていきましょう。

- ・ **受動喫煙の防止:** 喫煙場所と非喫煙場所の空間を分けることが大切です。カーテンなどの仕切りでは、たばこの煙は防げません。

目指す方法は、全面禁煙!

喫煙場所がある場合には、喫煙室利用のルールを決めましょう。

(例: 利用は1回5分まで、吸殻は持ち帰る、社内情報に関する情報交換は禁止、携帯の使用禁止など)

- ・ **禁煙の支援:** 喫煙はニコチンによる依存症です。禁煙は、個人の意思や努力の問題ではなく、禁煙のための相談機関等を利用しましょう。

【喫煙者1人あたりの企業コスト】
労働時間の損失=21.8万円/年
その他維持管理費等を含めると...
総額 55.3万円/年
と試算されています(*1)

(*1)シアトル大学、ワイス博士の試算

千葉市地域・職域連携推進部会

本部会は、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	(社) 千葉市医師会	千葉商工会議所	千葉市地区労働者福祉協議会
千葉産業保健推進センター	(社) 千葉市歯科医師会	千葉市土気商工会	千葉市健康づくり推進協議会公募委員
千葉市地域産業保健センター	(社) 千葉市薬剤師会	千葉労働基準協会	千葉市役所
全国健康保険協会千葉支部	(社) 千葉県看護協会	千葉県厚生農業協同組合連合会	千葉市保健所
健康保険組合連合会千葉連合会	(社) 千葉県栄養士会	千葉市食生活改善協議会	千葉市こころの健康センター

(事務局) 千葉市保健福祉局健康部健康支援課 〒261-8755 千葉市美浜区幸町 1-3-9 ☎043(238)9926 FAX: 043(245)9930 Email: shien.HWH@city.chiba.lg.jp