

# 千葉市の事業所における 健康づくりの推進



事業所の健康経営・健康づくり、千葉市が応援します

千葉市 健康推進課 企画調整班

# 千葉市の就労世代の健康状況

【健やか未来都市ちばプラン（H25-R5）最終評価より】



疾病の発症・重症化等に関する項目		計画時	最終	結果
メタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合		28.0%	31.0%	悪化
肥満者の割合	20-60歳代男性	28.0%	32.6%	改善なし
	40-60歳代女性	15.8%	17.6%	
高血圧 (収縮期血圧の平均値)	40歳以上男性	132mmHg	132.1mmHg	改善なし
	40歳以上女性	130mmHg	131.2mmHg	
脂質異常症の人の割合 (LDLコレステロール値160mg/dl以上)	40歳以上男性	8.7%	8.5%	改善なし
	40歳以上女性	14.0%	13.5%	

# 千葉市の就労世代の健康状況

【健やか未来都市ちばプラン（H25-R5）最終評価より】



生活習慣に関する項目		計画時	最終	結果
主食・主菜・副菜を組合せた食事を摂る人の割合 (1日2回以上の日がほぼ毎日)		54.6%	56.2%	改善なし
1日の食塩摂取量		11.1	11.2	改善なし
1日の野菜摂取量		269g	277g	改善なし
日常生活で歩行等を1日1時間以上実施する者の割合 (日常生活で歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施)	20-64歳男性	46.0%	47.6%	改善なし
	20-64歳女性	45.4%	42.3%	
運動習慣者の割合 (1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施)	20-64歳男性	33.1%	40.1%	改善なし
	20-64歳女性	28.0%	27.2%	
睡眠で休養を十分にとれていない人の割合		22.0%	23.5%	改善なし

# 千葉市の就労世代の健康状況

【健やか未来都市ちばプラン（H25-R5）最終評価より】



歯に関する項目		計画時	最終	結果
20歳代で歯肉炎症所見を有する人の割合		28.9%	➡ 30.0%	改善なし
40歳代で進行した歯周炎を有する人の割合		39.4%	➡ 45.7%	悪化
60歳代で進行した歯周炎を有する人の割合		49.2%	➡ 54.4%	悪化
歯科検診を受診した人の割合(過去1年間)	20歳以上の男女	54.9%	➡ 58.3%	改善なし

# 認証制度の概要（令和5年7月改正）



## (1) 主な改正点

認証区分を3段階に設定

- ① **グリーン** : 社内外の健康宣言の実施
- ② **ブルー** : 組織体制・健康課題の把握・具体的な取組実施
- ③ **スカーレット** : PDCAによる取組み(計画策定・評価・改善)・**地域貢献**

## (2) 対象

代表者の他に従業員が1名以上いる市内事業所

※市内に本社(本店)、支社(支店)、営業所等を有する事業所(NPO法人、公益法人等)



# 新認証基準（取組みに応じて3区分で認証）

	主な取組内容	認証区分		
		グリーン クラス	ブルー クラス	スカーレット クラス
1	従業員の健康づくり宣言(社内外)	●	●	●
2	健康づくりに関する組織体制づくりと健康課題の把握 (経営者自身の健診受診、健康づくり担当者の設置、メンタルヘルス状況の把握、など)		●	●
3	従業員の健康に関する環境づくり (働きやすい職場づくり、健康やハラスメントに関する相談窓口の設置、など)		6項目中 2項目以上	6項目中 4項目以上
4	具体的な取組みの実施 (ラジオ体操の実施、長時間労働者への取組み、健康情報の提供、など)		8項目中 4項目以上	8項目中 6項目以上
5	地域住民(社外)に向けた普及啓発や健康づくりの取組みの実施 (ホームページ等に健康づくり宣言の掲載、リーフレットの配布、など)			●
6	健康課題の解決に向けた計画策定や取組みの評価・改善の実施			●

# 申請・認証期間



## 申請方法

申請書(様式第1号)と、希望の認証区分に応じた必要書類を添付し、千葉市健康推進課宛に、郵送もしくはメールで申請

## 認証期間

- グリーンクラス : 申請の翌月～当該年度末(3月末日)まで
- ブルークラス : 申請の翌月～翌年度末(3月末日)まで
- スカーレットクラス : 申請の翌月～翌年度末(3月末日)まで

## 申請期間

- 新規申請・区分変更申請 : 随時受付
- **更新申請** : 認証期間が終了する年の1～3月中(同年4月から認証開始)

更新申請は、  
1月以降に  
更新のご案内  
を送ります



# 申請書（申請書）

【取組状況】 該当するものにチェックをしてください。

No	取組み内容	添付書類
1	<input type="checkbox"/> 従業員の健康づくりに関する宣言をし、事業所内で共有している。 (申請書の健康宣言に記載または加入している保険組合等で健康宣言をしている。)	要 ※1
2	<input type="checkbox"/> 経営者（応募事業所の代表者）自身が、年に1回健康診断（注1）を受診している。	
3	<input type="checkbox"/> 健康づくり担当者を設置している。（以下の項目から選択） <input checked="" type="checkbox"/> 経営者自身 <input type="checkbox"/> 役員や管理職 <input type="checkbox"/> 係長・グループリーダー等 <input type="checkbox"/> 担当する従業員を決めている。	
4	<input type="checkbox"/> （加入する保険者の求めに応じ）40歳以上の従業員の定期健康診断（注2）のデータを提供している。 <input checked="" type="checkbox"/> データ提供済み。 <input type="checkbox"/> データは未提供だが、データの提供について保険者に同意済み。 <input type="checkbox"/> 40歳以上の従業員がいない。 <input type="checkbox"/> その他（ <input type="text"/> ）	
5	<input type="checkbox"/> 定期健康診断の受診率を把握し、未受診者に対し受診勧奨をしている。（本社が行っている場合も可） ①受診率（受診者数 <input type="text"/> / 対象者数 <input type="text"/> ） = <input type="text"/> % ※前年度の受診率を記載 ②未受診者に対する受診勧奨方法 <input checked="" type="checkbox"/> 個別にメールや文章等で通知している。 <input type="checkbox"/> 個別に声かけ、面談をしている。 <input type="checkbox"/> その他（ <input type="text"/> ）	

緑の項目が  
入力項目

申請書の  
チェックリストを  
つけるだけで、  
自社の取組み状況が  
見えてきます。



# スカーレットクラス認証基準

8	<input type="checkbox"/> 上記の健康課題を踏まえ、重点的な取組みを検討または実施している。 <input type="checkbox"/> 重点的な取組みを検討している。(内容: <span style="background-color: #ccffcc; display: inline-block; width: 100px; height: 1em;"></span> ) <input type="checkbox"/> 重点的な取組みを実施している。(内容: <span style="background-color: #ccffcc; display: inline-block; width: 100px; height: 1em;"></span> )	
9	<input type="checkbox"/> 上記の健康課題を解決するための取組みについて、具体的な推進計画を策定している。	要 ※3



重点的な取組み



具体的な推進計画の策定

## 重点項目や自社の健康課題の検討例

- 定期健康診断受診率・精密検査受診率・有所見率（項目別）  
 例) 有所見者「血压」や「血糖」が多い → 食習慣の取組み（減塩）・休養、睡眠 ・運動
- 従業員の労働災害や日頃の訴え  
 例) 腰痛者・転倒者が多い → 運動の取組み（研修会）・腰痛体操の実施
- メンタルヘルス不調者が多い  
 例) 休職者が多い・従業員の風通しが悪い → 管理職やラインによるメンタルヘルス研修  
 ・個別の相談、職場内環境の見直し



# スカーレットクラス認証基準

## 具体的な推進計画の策定

- 取り組み内容を、年間計画書にしてみましょう。
- 内容：健康課題、短期・長期目標、取組・評価時期も記載

### 計画書の例

	健康課題	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	備考
健診	受診率が低い	受診案内					受診状況確認	受診勧奨		未受診者にTEL		受診率確認		
運動	肥満者が多い 腰痛が多い		研修会						イベント					
禁煙	喫煙率が高い		禁煙イベント					禁煙強化月間						

評価・  
次年度の  
検討



# スカーレットクラス認証基準

## 地域貢献

### 地域住民を対象とした健康づくりに関するイベントや普及啓発を実施

- 地域住民が参加できる健康づくりのイベントやラジオ体操等を実施
- 地域住民に向けた健康づくりに関する普及啓発
- その他

- 認証マークを事業所の入り口に貼付
- ホームページに健康宣言を掲載  
なども該当

24	<input type="checkbox"/> 地域住民を対象とした健康づくりに関するイベントや普及啓発を実施している。	要 ※7
	<input type="checkbox"/> 地域住民が参加できる健康づくりのイベントやラジオ体操等を実施している。	
	<input type="checkbox"/> 地域住民に向けた健康づくりに係る普及啓発をしている。 (リーフレットの配架、事業所入口に認証マークの掲示、ホームページ等に健康宣言を掲載、等)。	
	<input type="checkbox"/> その他 ( )	

# スカーレットクラス認証基準

## 評価・改善

### 健康課題（重点的な取組み・推進計画）への取組みの評価・改善

- 取組の結果確認（過去・他事業所・外部機関の公表結果との比較など）
- 保険者等の外部機関による評価の実施
- 次の取組みへの改善策を事業所内で共有、見直しや改善の実施

25	<input type="checkbox"/> 健康課題への取組みを評価している。 <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 実施した取組みの結果を確認している。</li> <li><input type="checkbox"/> 前年度等の過去の取組み結果と比較している。</li> <li><input type="checkbox"/> 他事業所の事例や外部機関等が公表する集計結果等と比較している。</li> <li><input type="checkbox"/> 保険者等の外部機関による評価を実施している。</li> </ul>	要 ※8
26	<input type="checkbox"/> 上記評価の結果を踏まえ、取組みを改善している。 <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 次の取組みに向けた改善策を事業所内で共有している。</li> <li><input type="checkbox"/> 事業所内で、取組みの見直しや改善を実施している。</li> </ul>	要 ※9

各医療保険者が実施する  
健康スコアリング  
レポート  
の活用 など

# 認証メリット①



メリットは  
随時 増える  
予定

## 認証事業所 のPR

- 認証証の交付
- 認証マークを事業所のPR等に自由に使用可
- 千葉県ホームページ等で、事業所名・取組内容等を掲載
- 千葉県健康推進課等の郵便封筒に事業所名を掲載

# 認証メリット②



## クラスアップ のための 各種支援

- 取組方法の相談・助言
- 保健師・管理栄養士等の専門職による従業員等向け**出前講座**
- 健康づくり推進事業所向けの情報交換会やセミナーに参加

# 出前講座（例）

分野	主な内容
食生活	（例）からだと食の関係・簡単にできるバランスの良い食事のとり方や減塩の方法 など
運動	（例）日常的に取り入れられる運動 など
たばこ・受動喫煙	（例）たばこをやめられない理由や、たばこを止める方法など
歯・口腔	（例）歯周病予防、虫歯予防、口臭対策 など
飲酒	（例）自分の体質を知ること、適正飲酒の方法 など
健診結果の見方	（例）糖尿病・高血圧などの生活習慣病や、その予防方法 など

# 認証メリット③



## その他

- 定期的に従業員の健康づくりに役立つ情報が届く  
\*年2回(夏・冬頃)に送付
- スカーレットクラス認証事業所が、  
同クラスで再度認証されると市から表彰(初回のみ)



# 活用できる事業（在勤者対象事業）

## 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に、運動トレーナーを派遣します。
- 市内に所在する事業所や自治会など5～30人程度のグループ
- **【運動実施指導プログラム：例】**
  - ・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体操
  - ・ロコモティブシンドローム予防のための運動
  - ・身体の歪みを整えるためのヨガ



問合せ：健康推進課

# 活用できる事業（在勤者対象事業）

## ちばしウォーキングポイント

- ウォーキングなどに取り組んだ方に



ちばシティポイント

をプレゼント！

※ポイントを受け取るためには、

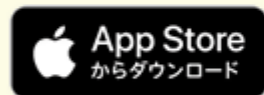
ちばシティポイントへの参加が必要です

## スマートフォン歩数計アプリ

スタートアップガイド

「カラダライブ」をダウンロード

iPhone版



Android版



ちばしウォーキングポイント

検索

スマートフォンで参加のページへ

# 活用できる事業（在勤者対象事業）

## こころの健康

- **夜間・休日の心のケア相談** 【千葉市心のケア相談】  
臨床心理士・精神保健福祉士等による電話・SNS（LINE）相談
- **こころと命の相談室** 【千葉市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相談（対面相談）
- **メンタルヘルス相談** 【千葉市地域産業保健センター】  
精神科専門医による相談（従業員50人未満の事業所対象）
- **こころの体温計** 【千葉市精神保健福祉課】  
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ます

千葉市ホームページで検索

千葉市 働く人の健康づくり 検索

\*他にも、活用できる  
事業や情報が掲載  
されています



# 目的と効果

- 就労者の生活習慣の改善、職場における健康づくりを促進する環境整備を図る。
- 従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる(健康経営)事業所の推進。



取組の効果	
就労者(市民)	健康増進、ひいては健康寿命の延伸
事業所(企業等)	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 従業員の活力・生産性の向上</li><li>■ 企業価値の向上(離職防止・人材確保)</li><li>■ リスクマネジメントによる労働災害等の減少</li></ul>

# SDGsにおける位置づけ



【持続可能な開発のための2030年アジェンダ】

保健は主要目標の一つ  
「全ての人があらゆる年齢において健康であること」

【SDGs実施指針改訂版】  
(SDGs推進本部決定:令和元年12月20日一部改訂)

日本として取組みの柱となる優先課題8分野の一つ  
「健康・長寿の達成」

【アクションプラン】

健康経営優良法人認定制度の位置付けあり  
『3.すべての人に健康と福祉を』『8.働きがいも経済成長も』

健康日本21(第3次) 令和6~17年度  
※告示:国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本方針

- ビジョン: 全ての国民が健やかで心豊かに生活できる  
持続可能な社会の実現  
「誰一人取り残さない健康づくりの展開」
- 指 標: 健康経営優良法人認定企業数  
(誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備)

※ 健康日本21(第3次)を踏まえ、本市の次期健康増進計画の指標の一つとして「千葉市健康づくり推進事業所認定数」を設定する予定