＜令和５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	・１週間に最低１時間は体を動かす時間をつくります ・クロスバイクで市内を巡ります ・減塩レシピを実践してSNSで報告します
副市長　　大木　正人	・減塩しょうゆや減塩みそに変える ・しょうゆは片面だけつける
副市長　　青柳　太	・1日1万歩の達成をめざす ・週に1日以上休肝日を設ける
病院事業管理者　　山本　恭平	・毎日8,000歩以上歩く ・毎日体重を測定し標準体重に近づけるように炭水化物の摂取を減らす
教育長　　鶴岡　克彦	・適度な運動を心がける ・毎日、野菜を摂るように努める
代表監査委員　　宍倉　輝雄	・１日当たり１万歩を達成する ・週2回は３０分以上の運動をする
総務局長	・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
総務局次長（情報統括副管理者）	・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
市長公室長	・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
危機管理監	・毎日、自分の体重を計り、体重の維持、管理を心がける ・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ことを心がける ・食事は野菜や魚、大豆製品の積極的な摂取と、肉類や白米の摂取を減らし、糖質、カロリーの低い飲酒を心がける
総務部長	・調味料を減らし素材の味を楽しむ ・ひと駅手前で降りて歩くようにする
危機管理部長	・毎日、野菜を摂るように心がけます ・毎日の血圧測定を心がけます

【職名】	【健康づくり宣言】
情報経営部長	・荒天時又は飲み会のある日以外は、自転車通勤する ・週２日以上ジム通いを続ける
総合政策局長	・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
総合政策部長	・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
未来都市戦略部長	・週2回以上、ジョギングなどの運動を行う ・夜の食事では、炭水化物をとらない
財政局長	・１日平均8,000歩を達成する ・食事の野菜は残さない ・毎日柔軟体操をする
財政部長	・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
資産経営部長	・上下移動に際しては、階段使用を心掛けます ・夕食時のご飯のおかわりは控え目にします
税務部長	・毎日の食事において、野菜を最初に、意識的に多く摂るようにする ・油、脂肪、糖分、塩分等の摂取量に気を配る（今年も美味しいものは少しだけ）
市民局長	・減塩醤油、減塩みそを引き続き使用していく ・週２回程度、３０分以上の運動をする ・歩くことを意識して日常生活を送る
市民自治推進部長	・平日（通勤）、休日（ウォーキング）ともに１日１時間程度歩く ・毎朝、ヨーグルトと生野菜をたくさん食べる
生活文化スポーツ部長	・醤油やソースの使用を極力控え、減塩に取り組む ・野菜を意識的に多く摂るようにする
保健福祉局長	・庁舎内の移動は、できる限り階段を使います ・毎日7時間以上睡眠時間をとるようにします
保健医療統括監（保健所長）	・一日一万歩を目指して歩く ・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

【職名】	【健康づくり宣言】
保健福祉局次長	・エレベーターをなるべく使わず、階段を使う ・規則正しい起床、消灯を心掛ける
健康福祉部長	・減塩食品の活用と減塩レシピによる調理を心掛けます ・昼食後のウオーキングを習慣化させます
健康福祉部技監（保健所次長）	・エレベーターを使用しない ・毎日350ｇ以上のやさいを食べる
医療衛生部長	・庁内移動（出勤・退庁時を含む）には原則階段を使用する ・週2回はスポーツジムに通う
医療衛生部参事（新型コロナウイルス接種推進室長）	・週2回、30分以上の運動をする ・調味料を減塩しょうゆや減塩みそに変える
医療衛生部技監（保健所次長）	・野菜を意識的に多く摂る ・週に１日以上、休肝日を設ける
保健所次長	・減塩の調味料を積極的に使用する ・健康維持とストレス発散のため、休日は愛犬と一緒に５km以上ウオーキング！
保健所次長（環境保健研究所長）	・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 ・平日は職場の階段１階から５階を必ず２往復します！ （９月からは、１階から３階を４往復）
高齢障害部長	・毎日の食事で減塩を心がけるとともに、意識して野菜を多く摂るようにする ・規則正しい起床、消灯を心がけ、十分な睡眠をとるようにする
こども未来局長	・醤油やソースはかけて食べず、小皿に入れて、つけて食べるようにする ・減塩に心がけた食事をすることとあわせて適度な運動をする
こども未来部長	・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
幼児教育・保育部長	・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 ・野菜を意識的に多く摂る

【職名】	【健康づくり宣言】
環境局長	・減塩の食事に慣れる。 ・野菜は意識して多くとるように努める ・週に３日は休肝日を設ける ・週に１回は運動する
環境保全部長	・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 ・週2回、６０分以上の運動をする
資源循環部長	・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
経済農政局長	・毎日15,000歩以上を目指して歩きます ・週１回１時間以上の運動をします
経済部長	・弁当又は外食時の大盛・お代わり・サイドメニューを我慢する ・毎日6時間以上の睡眠をとるように意識する ・酒席時の喫煙本数を大幅に減らす
農政部長（農業委員会事務局長）	・夕食時の炭水化物を減らす ・毎日６時間以上の睡眠をとるように心がける
都市局長	・食事中心の食生活とし、野菜から摂取するよう心掛ける ・1週間に３日以上の休肝日を設ける
都市局次長	・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	・毎週１回、１時間以上、ウォーキングやジョギングをします ・食事は野菜を多く摂り、塩分を控えめにします
建築部長	・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	・毎日、7,000歩の達成を目指します ・質の良い睡眠の確保を意識します
建設局長	・3アップ４ダウンは階段で移動する ・１週間に１日、休肝日を設ける

【職名】	【健康づくり宣言】
建設局次長（水道局長）	・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
土木部長	・バランスの良い食事を規則的に摂り、夜8時半以降は食べない ・週に3日1時間以上の運動を続ける。まず始める！ ・質の良い睡眠を心掛け7時間寝る
道路部長	・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	・毎日の血圧を測定し記録する ・週2回、30分以上の運動をする
下水道施設部長	・毎日７時間以上の睡眠をとるように意識する ・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
中央区長	・惣菜等を買う時や調理の際の計量で塩分量を確認し、１日５ｇを目標にする ・毎朝のテレビ体操と通勤時のウォーキングを継続する
中央保健福祉センター所長	・週3日血圧を測定し記録する ・食事は野菜から食べる
花見川区長	・猫背やスマホ首にならないよう、姿勢をまっすぐにする ・食事は、酸性に偏らないよう、アルカリ性のものも摂取し、夏場の脱水に注意して、尿酸値が高くならないように心がける
花見川保健福祉センター所長	・寝室の環境を整え毎日６時間以上良質な睡眠をとる ・自転車通勤を続ける
稲毛区長	・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	・調味料をかける量を減らす ・通勤での徒歩等の運動を継続する
若葉区長	・週３日は、ウオーキングで5kmを制覇する ・週２日は、休肝日とする
若葉保健福祉センター所長	・週に3日は休肝日とします ・週一度、お弁当男子をめざします

【職名】	【健康づくり宣言】
緑区長	・野菜を意識的に多く摂るようにする ・調味料やドレッシングなどの量を控えめにする
緑保健福祉センター所長	・上質な睡眠の確保　【眠活】 ・がっつり食べて、がっつり運動　【筋活】
美浜区長	・バランスのよい食事を心がけ、意識して野菜を多くとるようにします ・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	・10,000歩／日を継続する ・食事は、糖質・脂質の摂取を控える
消防局長	・野菜類、海藻類を積極的に摂取するようにします ・週２回、３０分以上の運動をします
総務部長	・週2回、３０分以上の運動をする ・毎日体重を測定し、12月までに３㎏体重をおとす
警防部長	・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
指令事務協議会担当部長（共同指令センター長、指令課長）	・野菜を積極的に摂る ・本数削減を図り、禁煙に向け努力する
予防部長	・毎日、血圧を測定し記録する。 ・毎朝、ヨーグルトとフルーツを摂るようにする。 ・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。
中央消防署長	・毎日１時間以上又は15,000歩以上ウォーキングする ・ラーメンなど麺類のスープは残す
水道局次長	・毎月50ｋｍを目標に軽くジョギングをする ・毎日、規則正しい生活を心がける
病院局次長	・日頃より、栄養バランスを考えた食事を摂り、特に、トレーニング前後の栄養補給をおろそかにしない ・トレーニングで身体を作り上げ、ボディコンテストに出場する
会計管理者	・歩きます ・よく噛みます

【職名】	【健康づくり宣言】
教育次長	・平日8,000歩の達成をめざす ・毎日７時間以上の睡眠をとるように意識する ・野菜を意識的に多く摂るようにする
教育総務部長	・週に２日ジムで運動をする ・週に２日休肝日を設定する
学校教育部長	・毎日体重を図り、ベストの体重の維持をする ・１週間に１日以上、休肝日を設ける
生涯学習部長	・週２回は必ず体を動かします！ （水泳、アクアロビクス、ゴルフ練習） ・毎食、必ず野菜またはフルーツを摂ります
選挙管理委員会事務局長	・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（人事委員会事務局次長）	・寝る2～3時間前までに食事を済ませるよう心がける ・規則正しい起床と就寝を心掛ける
監査委員事務局長	・野菜を意識的に多く摂るようにする ・ラーメン等麺類の汁を残す
議会事務局長	・野菜を意識的に多く摂るようにする ・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	・毎日血圧を測定し記録する ・平日の飲酒を控え、減塩に取り組む