

# 令和7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<br>神谷 俊一      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 週1回以上、体を動かす機会をつくる。</li> <li>・ 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。</li> </ul>          |
| 副市長<br>大木 正人     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 週2日は休肝日とします。</li> <li>・ なるべく階段を使います（3 u p 4 d o w n）。</li> </ul>                |
| 副市長<br>橋本 直明     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 週2日は30分以上の運動をします。</li> <li>・ 週2日は休肝日とします。</li> </ul>                            |
| 病院事業管理者<br>山本 恭平 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 毎日8000歩を目標に歩く。</li> <li>・ 毎日体重計に乗り、適正体重を維持する。</li> <li>・ 週2日は休肝日を作る。</li> </ul> |
| 教育長<br>鶴岡 克彦     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 毎日、必ず野菜を食べる。</li> <li>・ 毎日、適度な運動を心掛ける。（1週間で5万歩以上歩く）</li> </ul>                  |
| 代表監査委員<br>穴倉 輝雄  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> <li>・ 週2回、30分以上の運動をする。</li> </ul>            |

# 令和7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"><li>・ 目指せ、毎日8000歩！</li><li>・ 朝晩、食事はまずは野菜から！！</li></ul>                                                                    |
| 危機管理監    | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 毎日、自分の体重を計り体重の維持を図る</li><li>・ 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。</li><li>・ 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。</li></ul> |
| 市長公室長    | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 月50km以上のランニングと1日10階以上の階段上りをする。</li><li>・ 暴飲暴食をせず、PFCバランスを意識した食生活を心掛ける。</li></ul>                                    |
| 危機管理部長   | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 塩分は1日の摂取上限を守り、かつ食事ごとに必要最小限で効果的に摂取する。</li><li>・ エレベーター、エスカレーターは3階まではなるべく使わず、階段を使う。</li></ul>                         |
| 総合政策部長   | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 毎日3食 野菜とたんぱく質を摂ります。</li><li>・ 1日7時間以上の睡眠を取ります。</li><li>・ 1日5000歩以上歩くようにします。</li></ul>                               |
| 未来都市戦略部長 | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 減塩の調味料を使用し、ゆっくり、バランスよい食事をとる。</li><li>・ 週1回、60分以上の運動の機会をつくる。</li></ul>                                               |

# 令和7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<br>再整備推進担当部長 | <ul style="list-style-type: none"><li>・ウォーキングアプリで1日7,000歩以上を目指す。</li><li>・脂質、糖質、塩分の摂取に気を配る。</li><li>・週に3日は休肝日を設ける。</li></ul> |
| 総務局長                  | <ul style="list-style-type: none"><li>・睡眠を7時間以上とるように意識する。</li><li>・一日平均8,000歩以上歩く。</li></ul>                                 |
| 総務部長                  | <ul style="list-style-type: none"><li>・短時間なら立ち会議。</li><li>・調味料を減らし素材の味を楽しむ。</li></ul>                                        |
| 情報経営部長                | <ul style="list-style-type: none"><li>・一日一万歩以上を目安に、適度な運動を心がける。</li><li>・食事について、塩分を控えるように努める。</li></ul>                       |
| 財政局長                  | <ul style="list-style-type: none"><li>・通勤時、週に1回以上、1駅区間を歩く。</li><li>・塩分の摂りすぎに注意する。</li><li>・毎日の血圧を測定し記録する。</li></ul>          |
| 財政部長                  | <ul style="list-style-type: none"><li>・週2回以上の運動を実施する。</li><li>・庁舎内の昇降は階段を利用する。</li><li>・夕食は野菜中心のメニューにする。</li></ul>           |

# 令和7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                                                                                                              |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 資金課長     | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 休日は心身のリフレッシュに充て、ストレスをためない。</li><li>・ 3食しっかり食べ、極力間食は控える。</li></ul>            |
| 資産経営部長   | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 職場及び自宅では、原則として階段を使います。</li><li>・ ヨガ教室に通います。</li></ul>                        |
| 税務部長     | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 早歩きを心がけます。</li><li>・ 野菜をたくさん食べます。</li></ul>                                  |
| 東部市税事務所長 | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 週に2回以上、1時間半程度の有酸素運動を実施する。</li><li>・ 減塩のため、みそ汁等のスープは、原則1日1杯の摂取とする。</li></ul>  |
| 西部市税事務所長 | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 庁舎内移動は階段をつかう。</li><li>・ 野菜をたくさん食べます。</li></ul>                               |
| 市民局長     | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 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。</li><li>・ 一日、連続して20分以上歩く。</li></ul> |

# 令和7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                                                                                                                                                                  |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 市民自治推進部長   | <ul style="list-style-type: none"><li>・運動を欠かさず行う。（ラジオ体操、水泳、ゴルフ等）</li><li>・休肝日を設ける。</li></ul>                                                                             |
| 生活文化スポーツ部長 | <ul style="list-style-type: none"><li>・筋トレを週3回、テニスを月1回行う。</li><li>・お酒は蒸留酒をメインにする。</li><li>・ポジティブ思考で、よく笑う。</li></ul>                                                      |
| 保健福祉局長     | <ul style="list-style-type: none"><li>・庁舎内の移動は、できるかぎり階段を使う。</li><li>・毎日、7時間の睡眠を心がける。</li></ul>                                                                           |
| 保健医療統括監    | <ul style="list-style-type: none"><li>・一日、10000歩以上、週、120000歩以上、歩く。</li><li>・塩分を控え、週1日以上休肝日を設ける。</li></ul>                                                                |
| 保健福祉局次長    | <ul style="list-style-type: none"><li>・毎日6,000歩以上歩きます。</li><li>また、週2回は水泳など60分以上の運動をします。</li><li>・庁舎内移動は原則階段を使います。</li><li>・食事は野菜から食べます。塩分を控えつつ、バランスの良い食事をとります。</li></ul> |
| 健康福祉部長     | <ul style="list-style-type: none"><li>・平日5km、休日10kmを目標に歩く。</li><li>・規則正しい起床・消灯を心掛け、十分な睡眠をとる。</li></ul>                                                                   |

# 令和7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                                                                                                                                                                    |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 医療衛生部長              | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 1 週間に 2 回以上、1 時間以上の運動をする。</li><li>・ 毎日、7 時間以上の睡眠を意識する。</li></ul>                                                                   |
| 医療衛生部技監<br>(保健所次長)  | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 週 1 回、1 時間以上の運動をする。</li><li>・ 毎日、野菜を摂取する。</li></ul>                                                                                |
| 保健所長                | <ul style="list-style-type: none"><li>・ ちばシティポイントアプリを利用し、一日 8 0 0 0 歩をめざします。</li><li>・ 食事は野菜から食べるようにします。</li></ul>                                                         |
| 保健所次長               | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 適度なウォーキングや、毎週必ず休肝日を設けることにより、次回の人間ドックで、生活習慣病に関する数値の改善を図る。</li><li>・ しっかりと睡眠をとることや、ポジティブで客観的な思考を持つことを心がけることにより、ストレス耐性を高める。</li></ul> |
| 環境保健研究所長<br>(保健所次長) | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 野菜を意識して多く摂取し、野菜から先に食べるようにします。</li><li>・ エレベーター、エスカレーターを可能な限り使用せず、階段を使用します。</li></ul>                                               |
| 高齢障害部長              | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 庁舎内ではなるべくエレベーターを使わず、階段を使う。</li><li>・ 野菜を意識的に採るようにし、食事は野菜から食べる。</li></ul>                                                           |

# 令和7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                                                                                                                                   |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こども未来局長   | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 1日1回は階段を使って1階から8階まで登ります。</li><li>・ 昼食には必ず野菜を食べます。</li></ul>                                       |
| こども未来部長   | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 毎日、5時間以上の睡眠時間を確保する。</li><li>・ バランスの良い食事を心がける。</li></ul>                                           |
| 東部児童相談所長  | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 週1回、1時間以上の運動をします。</li><li>・ 心の健康のため、趣味の時間を大切にします。</li></ul>                                       |
| 幼児教育・保育部長 | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 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。</li><li>・ 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。</li></ul>                     |
| 環境局長      | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 毎日の血圧と体重を測定し記録する。</li><li>・ 平時は9,000歩の達成をめざす。</li><li>・ 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。</li></ul> |
| 環境局参与     | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 野菜類を取り入れた食事にする。</li><li>・ ブロギングを始める。</li><li>・ 複数のNPO活動に参加し、地域社会貢献を行う。</li></ul>                  |

# 令和7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                                                                                                                         |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 環境保全部長              | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 週2回、60分以上の運動をする。</li><li>・ 規則正しい起床、消灯を心掛ける。</li><li>・ 食事は野菜から食べる。</li></ul>             |
| 資源循環部長              | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 1週間当たり7時間早歩きする（時速5～7km）。</li><li>・ ストレッチを習慣づける。</li></ul>                               |
| 経済農政局長              | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 通勤時、7Fのオフィスまで141段の階段を利用する。</li><li>・ 週3日のジム通いを続ける。</li></ul>                            |
| 経済部長                | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 歩く時間を意識的に増やします。</li><li>・ 腸内環境を整えます。</li></ul>                                          |
| 地方卸売市場長             | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 週2回、1時間以上の運動をします。</li><li>・ 塩分を控え、バランスの良い食事を心がけます。</li><li>・ 週に1日以上、休肝日を設けます。</li></ul> |
| 農政部長<br>(農業委員会事務局長) | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 週2日以上（1日1時間以上）の運動をする。</li><li>・ 毎日6時間以上の睡眠をとるように心がける。</li></ul>                         |

# 令和7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                                                                                                                                            |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 農政センター所長 | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 週2日、1時間以上のウォーキングなど運動します。</li><li>・ 飲みすぎに注意します。</li><li>・ 毎日、体重を測ります。</li></ul>                             |
| 都市局長     | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 7時間以上の睡眠をとるよう心がける。</li><li>・ 毎日ストレッチ運動をする。</li><li>・ 歩く時間を意識的に増やす。</li></ul>                               |
| 都市局次長    | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 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。</li><li>・ 規則正しい起床、消灯を心掛ける。</li></ul>                                         |
| 都市部長     | <ul style="list-style-type: none"><li>・ エレベータやエスカレータはできるだけ使わないようにします。</li><li>・ 自宅でできる簡単な筋トレに週3日以上取り組みます。</li><li>・ 食事は野菜を多く摂り、薄味を心がけます。</li></ul> |
| 建築部長     | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 週2回は必ずテニスなどの週2時間以上運動をします！</li><li>・ 毎食、必ず野菜またはフルーツを摂ります！</li></ul>                                         |
| 公園緑地部長   | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 庁舎内の移動は、原則、階段を使用します。</li><li>・ 週2日は、30分以上の運動をします。</li><li>・ 意識的に野菜や魚類を多く摂るようにします。</li></ul>                |

# 令和7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                                                                                                                                             |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 動物公園長           | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 暴飲暴食を慎み、休肝日を週に連続2日取得します。</li><li>・ 毎日適度な運動を心がけるとともに、ウォーキング量の増加に努めます。</li></ul>                              |
| 動物公園副園長         | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 週2回以上、30分以上のジョギングをします。</li><li>・ 食事は塩分を控え、肉より魚や野菜を食べるようにします。</li></ul>                                      |
| 建設局長            | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 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。</li><li>・ 質の良い睡眠を心掛け7時間寝る。</li><li>・ 通勤時と庁内ではE V ・ E Sを使わず、階段で移動する。</li></ul> |
| 建設局次長<br>(水道局長) | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 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。</li><li>・ バランスの良い食事をとる。</li></ul>                                             |
| 土木部長            | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 1日8,000歩を目安に歩く。</li><li>・ 毎食、野菜をとるよう心掛ける。</li></ul>                                                         |
| 中央・美浜土木事務所長     | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 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。</li><li>・ 毎日6時間以上の睡眠をとるよう意識する。</li></ul>                                      |

# 令和7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                                                                                                                |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 花見川・稲毛土木事務所長 | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 毎日の血圧を測定し記録する。</li><li>・ 野菜を意識的に多く摂るようにする。</li></ul>                           |
| 若葉土木事務所長     | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 年間を通し、50%以上を休肝日とする。</li><li>・ 週2日、30分以上の運動（サイクリング・ジョギング）をする。</li></ul>         |
| 緑土木事務所長      | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 毎週末、40分以上の運動を心がけます。</li><li>・ 醤油やソースは直接かけず、小皿に少量移して使い、使用量を減らします。</li></ul>     |
| 道路部長         | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 高タンパク低脂質な食事を心がける。</li><li>・ 週3で筋トレする！</li><li>・ 毎日8時間以上の睡眠をとるよう心がける。</li></ul> |
| 下水道企画部長      | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 毎日8000歩以上を達成する。</li><li>・ 食事では野菜を多くとり、減塩を意識する。</li></ul>                       |
| 下水道施設部長      | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 毎日の血圧を測定し記録する。</li><li>・ 週2回、30分以上の運動をする。</li></ul>                            |

# 令和7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"><li>・雨天時以外の散歩を継続します。</li><li>・毎朝、血圧を測定します。</li></ul>                               |
| 中央区副区長         | <ul style="list-style-type: none"><li>・毎日8,000歩以上歩く。</li><li>・毎日、血圧を測定する。</li><li>・野菜とタンパク質を多く摂り、炭水化物を控える。</li></ul> |
| 中央保健福祉センター所長   | <ul style="list-style-type: none"><li>・体調に応じた身体活動を継続する。</li><li>・いろんな面で無理をしない。</li></ul>                             |
| 花見川区長          | <ul style="list-style-type: none"><li>・減塩調味料を使い、薄味の食生活に努める。</li><li>・毎週4日以上、1日8,000歩以上歩く。</li></ul>                  |
| 花見川区副区長        | <ul style="list-style-type: none"><li>・1日8,000歩以上歩く。</li><li>・週1日以上休肝日を設ける。</li></ul>                                |
| 花見川区保健福祉センター所長 | <ul style="list-style-type: none"><li>・週3回 30分以上の運動をする。</li><li>・月2日以上趣味のサークル活動に参加する。</li></ul>                      |

# 令和7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                                                                                                                                  |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 稲毛区長         | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 塩分を控え、野菜を意識的に多く採るようにする。</li><li>・ 電車通勤の際は、1 駅前で降りて歩くようにする。</li></ul>                             |
| 稲毛区副区長       | <ul style="list-style-type: none"><li>・ なるべく階段を使う。</li><li>・ 毎日の血圧を測定し記録する。</li></ul>                                                    |
| 稲毛保健福祉センター所長 | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 週に1回は60分以上の散歩をする。</li><li>・ 毎日6時間以上の睡眠をとる。</li></ul>                                             |
| 若葉区長         | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 毎日8,000歩以上歩くよう意識し行動する。</li><li>・ 週2日以上は、休肝日とする。</li><li>・ 毎週、火曜日・木曜日のお昼休みに、ラジオ体操を実施する。</li></ul> |
| 若葉区副区長       | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 平日の昼休みにラジオ体操を実施する。</li><li>・ 毎日7時間以上の質の良い睡眠をとるように意識する。</li></ul>                                 |
| 若葉保健福祉センター所長 | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 週1回のお弁当男子、続けます。</li><li>・ 仕事のやり方を変え、朝活します。</li></ul>                                             |

# 令和7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                                                                                                                                               |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 緑区長          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・週2回以上、夕食後にウォーキングを行います。</li> <li>・不足しがちなビタミン、ミネラルを意識して摂取します。</li> </ul> |
| 緑区副区長        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・食事は減塩を心がけるとともに、野菜を意識的に多く取るようにする。</li> </ul>                           |
| 緑保健福祉センター所長  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食べ過ぎ、塩分の摂り過ぎに注意します。</li> <li>・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。</li> </ul>                                    |
| 美浜区長         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・美浜区の自主企画事業「簡単！野菜レシピ」を参考に、意識して野菜を摂取する。</li> <li>・退勤時、ひとつ先の駅を利用する。</li> </ul>                                   |
| 美浜区副区長       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日の血圧を測定し記録する。</li> <li>・週2回、30分以上の運動をする。</li> </ul>                                                          |
| 美浜保健福祉センター所長 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・10,000歩／日を継続する。</li> <li>・野菜の摂取量を350g／日以上とし、糖質・脂質の摂取を控える。</li> </ul>                                          |

# 令和7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"><li>・ 月平均100キロを目指して、週5日以上、ジョギングする。</li><li>・ 早寝早起きの習慣を徹底し、睡眠時間を最低7時間は確保する。</li><li>・ ベジファーストを心がける。</li></ul> |
| 会計管理者                 | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 週2回以上、30分以上の運動をします。</li><li>・ 週2日以上、休肝日とします。</li><li>・ 食事は、塩分を減らし、野菜やタンパク質をしっかりとります。</li></ul>         |
| 消防局長                  | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 努めて階段を利用する。</li><li>・ 野菜を意識的に多く摂るようにする。</li></ul>                                                      |
| 指令事務協議会担当部長<br>(指令課長) | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 一駅手前で下車し徒歩通勤をします。</li><li>・ 塩分を控え野菜を毎日摂ります。</li></ul>                                                  |
| 消防局総務部長               | <ul style="list-style-type: none"><li>・ エスカレーター、エレベーターの使用を控え、なるべく歩くようにする。</li><li>・ 週1日休肝日を設ける。</li></ul>                                      |
| 消防局警防部長               | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 早寝早起により、睡眠の質の向上を目指す。</li><li>・ 野菜を積極的にとる。</li></ul>                                                    |

# 令和7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"><li>・ 週2回、30分以上の運動をする。</li><li>・ 規則正しい起床、消灯を心掛ける。</li><li>・ 毎日の血圧を測定し記録する。</li></ul>         |
| 中央消防署長  | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 1週間に1回は、30分以上の運動をします。</li><li>・ 調味料を減塩しょうゆや減塩みそに変える。</li></ul>                         |
| 花見川消防署長 | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 週3回 30分以上の運動をします。</li><li>・ 野菜を毎日摂取します。</li></ul>                                      |
| 稲毛消防署長  | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 1週間で5時間以上ウォーキングをする。</li><li>・ 飲酒はなるべく週2日までとする。</li></ul>                               |
| 若葉消防署長  | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 野菜類を毎日摂取します。</li><li>・ 週2日は30分以上の運動をします。</li></ul>                                     |
| 緑消防署長   | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 出された食事は有難く全て残さず平らげ、その分以上の運動をする。</li><li>・ 一日7時間以上の睡眠を確保するとともに、16時間以上内臓を休ませる。</li></ul> |

# 令和7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                                                                                                           |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 美浜消防署長    | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 週2回、30分以上の運動をする。</li><li>・ ボランティアや地域活動に参加し人のつながりをもつ。</li></ul>            |
| 病院局次長     | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 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。</li><li>・ 規則正しい起床、消灯を心掛ける。</li></ul>        |
| 市立青葉病院長   | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 1日1万歩以上の歩行を心がける。</li><li>・ 夜更かしをしない（23時までの就寝）。</li></ul>                  |
| 市立青葉病院副院長 | <ul style="list-style-type: none"><li>・ エレベーターやエスカレーターを使用せず、できるだけ階段を使う。</li><li>・ 週2回、30分以上の運動をする。</li></ul>      |
| 市立海浜病院長   | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 院内の移動は、できるだけ階段を利用します。</li><li>・ 週2回は、休肝日とします。</li></ul>                   |
| 市立海浜病院副院長 | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 毎日6～7kmのジョギングを行います。</li><li>・ 自転車通勤をします。</li><li>・ 毎日、血圧を測定します。</li></ul> |

# 令和7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                                                                                                                                                   |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 市立海浜病院副院長 | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 1日平均歩数9000歩を目指す。</li><li>・ 毎日6時間以上の睡眠をとる。</li></ul>                                                               |
| 教育次長      | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 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。</li><li>・ 通勤時など階段を利用し、1日平均10,000歩を目指します。</li></ul>                          |
| 教育総務部長    | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 毎日8,000歩以上の運動、6時間以上の睡眠を実践する。</li><li>・ 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。</li><li>・ 地域の活動に積極的に参加し、人とのつながりをもつ。</li></ul> |
| 学校教育部長    | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 毎日体重計に乗り、ベスト体重の維持への意識化と実行を図る。</li><li>・ 寝る前のストレッチをできるだけ欠かさず行う。</li></ul>                                          |
| 教育改革推進課長  | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 週2日は筋トレ及び有酸素運動を行う。</li><li>・ 栄養バランスの取れた食生活を心がける。</li></ul>                                                        |
| 生涯学習部長    | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 食事は腹八分目を心がける。</li><li>・ 1日8000歩を目標にする。</li></ul>                                                                  |

# 令和7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                                                                                                                                               |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 中央図書館長      | <ul style="list-style-type: none"><li>・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。</li><li>・スマートウォッチを活用し、座り過ぎないようにします。</li></ul>                                  |
| 選挙管理委員会事務局長 | <ul style="list-style-type: none"><li>・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。</li><li>・週に2日以上、休肝日を設ける。</li></ul>                                |
| 人事委員会事務局長   | <ul style="list-style-type: none"><li>・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。</li><li>・通勤時に駅のエスカレーターやエレベーターを利用しない。</li><li>・就寝前の3時間に食事をとらない。</li></ul> |
| 監査委員事務局長    | <ul style="list-style-type: none"><li>・毎日8,000歩以上歩く。</li><li>・毎日7時間以上の睡眠をとるように意識する。</li></ul>                                                         |
| 議会事務局長      | <ul style="list-style-type: none"><li>・週2回はジムで運動する。</li><li>・階段利用を心掛ける。</li></ul>                                                                     |
| 議会事務局次長     | <ul style="list-style-type: none"><li>・食べ過ぎに気をつけ、毎日、血圧を測定します。</li><li>・階段は、3アップ、4ダウンを心掛ける。</li></ul>                                                  |