働く人のための
健康づくりサポートガイド

100年を生きる。
千葉市

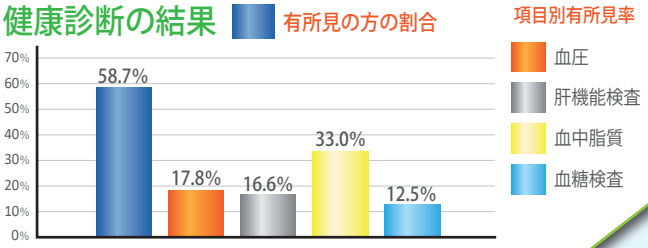
働き盛りの今だから、大事にしよう自分のこころと体！

健康診断・がん検診受けていますか？

詳しくは２ページ

- 健康診断の結果、**２人に１人**以上で何らかの所見が見つかっています。　※R３　厚生労働省　定期健診結果報告
- がんは今では**２人に１人**がかかる病気
- 胃がん、大腸がん、子宮がん、乳がんなど早期発見できた場合の５年生存率は**約９割**

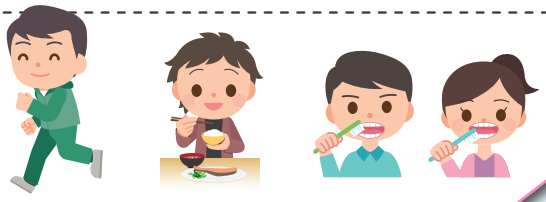
※国立がん研究センターがん情報サービス



生活習慣を見直そう！

詳しくは４ページ

- 千葉市の40歳以上の**２人に１人**が糖尿病または予備群
- 千葉市の食塩摂取量は、世界の目標量の**約２倍**
- 千葉市の40歳以上の**２人に１人**が進行した歯周病



こころと体、休めてますか？

詳しくは５ページ

- 千葉市では、**４人に１人**が、睡眠による休養を十分にとれていない。
  ※健やか未来都市ちばプラン最終評価
- 千葉市では、**２人に１人**が、日常生活での悩みやストレスがある。
  ※R1 国民生活基礎調査

働く人の疲労蓄積度セルフチェックで確認してみよう→

こころの不調は、
まず話してみよう

職場のたばこ大丈夫？

詳しくは６ページ

たばこによる日本人の年間死亡数(推計)

- 喫煙による死亡　約**13万人**
- 受動喫煙による死亡　約**１万５千人**
  交通事故の６倍
- 屋内は加熱式たばこを含め、**原則禁煙！**

治療を受けながら働いている方増えています！

詳しくは７ページ

- がん患者の**２人に１人**が仕事を継続。治療と仕事の両立を応援する制度があります。

健康診断・がん検診 受けていますか？

年に１回は健康診断を！

ご加入の医療保険によって、健診の検査項目や、付加できる各種検査の助成制度が異なります。

会社にお勤めの方とその家族

	ご本人（被保険者）	ご家族（被扶養者）
健診の案内	職場の健康管理担当者から案内されます。	40歳から74歳の方に、加入している医療保険から受診券等が渡されます。
健診内容	一般健康診断 （労働安全衛生法に基づいたものなど）	特定健康診査 （高齢者の医療確保に関する法律に基づいたものなど）
健診費用	労働安全衛生法に基づくものは職場負担で、それ以外の検査は職場により一部個人負担があります。	加入している医療保険にお問い合わせください。

40歳から74歳の方の職場での健康診断には、特定健康診査が含まれています。

千葉市国民健康保険加入者の方（個人事業主や住民の方）

千葉市国民健康保険にご加入の方で40歳から74歳の方には、市から特定健康診査の受診券シール及びご案内を送付しています。また健診の結果、生活習慣病のリスクの高い方を対象に、専門職による健康サポート（特定保健指導）（無料）を案内しています。

事業名	主な検査項目	受診対象年齢	費用	問い合わせ先
特定健康診査	身体測定、血圧、診察、血液検査、等	千葉市国民健康保険の被保険者で40～74歳の方	500 円	千葉市役所　健康支援課 TEL 043-238-9926 電話や電子申請で受診券の再発行の申込みができます

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、下記検診等を実施しています。対象の方にはがん検診等受診券シール及びご案内を送付しています。お手元にない方は下記【問い合わせ先】にご連絡下さい。

【問い合わせ先】千葉市役所健康支援課　☎043-238-1794　FAX 043-238-9946

電話・FAX・はがき・電子申請でも再発行の申し込みができます。

（FAX・はがきでのお申し込みをする場合は、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）

70歳以上無料（肺がん検診の胸部エックス線検査は65歳以上無料）

検診・検査種類	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〉個別検診（＊1）	検診費用〈自己負担金〉集団検診（＊2）
肺がん検診	胸部エックス線検査 （医師の判断等により喀痰細胞診検査あり）	40歳以上		６００円 （喀痰検査 400 円）	３００円 （喀痰検査 100 円）
胃がん検診（＊3）	胃部エックス線検査	40歳以上		2,200 円	1,100 円
	胃内視鏡検査	50歳以上		3,000 円	
	リスク検査（血液検査によるピロリ菌検査）	20～39 歳の方 （過去に未受診の方）		500 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	頸部細胞診 視診 内診（個別検診のみ）	20 歳以上の女性	2 年に 1 度、前年度未受診の方	頸部 1,200円	頸部 600 円
	体部細胞診 （個別検診の問診結果で必要と認められた方のみ）			（頸部＋体部） 1,900 円	
乳がん検診（＊4）	超音波	30 歳代の女性		1,200 円	600 円
	マンモグラフィ（2 方向）	40 歳代の女性		1,500 円	750 円
	マンモグラフィ（1 方向）	50 歳以上の女性		1,200 円	600 円
肝炎ウイルス検査	血液検査	40 歳以上（過去に未受診の方）		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	骨密度検査	40、45、50、55、60、65、70 歳の女性		1,000 円	無料 （肺がん集団検診会場で実施）
歯周病検診	歯周組織の検査	40、45、50、55、60、65、70 歳		500 円	
口腔がん検診	視診 触診	40 歳以上の方 申し込み期間　6/1～12/22（R５年度） 申し込み先　千葉市歯科医師会 電話　043-242-2982		500 円	定員 2,000 名 （令和５年度）

（＊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。
（＊3）胃がん検診：前年度、胃内視鏡検査未受診の方（＊4）個別検診のみ必要時、理学的検査を合わせて実施

保存版

健診受けっぱなしにしていませんか？

知っていますか？健診結果の見方　～あなたの検査結果と見比べてみましょう

検査項目	参考基準値	検査からわかること	関連する主な病気･症状
身長・体重・BMI・腹囲	BMI：18.5 ～ 25.0 未満 腹囲　男性：85cm 未満 女性：90cm 未満	身長と体重から肥満かやせかを調べたり、内臓脂肪の蓄積度合いがわかります。	肥満 気になった方は4ページへ
血圧	収縮期血圧 :130mmHg 未満 拡張期血圧 :85mmHg 未満	心臓や血管の異常のほか、腎臓・内分泌・代謝系の異常を知る手がかりとなります。	高血圧
中性脂肪	150mg/dl 未満	糖分の取りすぎや運動不足で増え、動脈硬化を進めることにつながるため、注意が必要です。	脂質異常による脳梗塞・心臓病
HDL コレステロール	40mg/dl 以上	HDLコレステロールの値が低い、またはLDLコレステロールの値が高いと、血管の壁にコレステロールが蓄積し、動脈硬化を起こし脳梗塞等の原因になります。	
LDL コレステロール	120mg/dl 未満		
GOT（AST）	30IU/L 以下	肝臓に障害が起こると血液中に流れ出し値が高くなります。特に「γ-GT」はアルコール性肝障害で数値が高くなります。	肝臓病
GPT（ALT）	30IU/L 以下		
γ－GTP（γ－GT）	50IU/L 以下		
空腹時血糖	100mg/dl 未満	高値は糖尿病の疑いがあります。食事の影響が強いため空腹時に検査をします。	糖尿病 気になった方は4ページへ
ヘモグロビン A1c	5.6% 未満	過去１～２ヵ月の血糖の平均値がわかります。高値は糖尿病の疑いがあります。	
尿糖	陰性（－）	血糖値が高い時に増えることがあります。	
尿たんぱく	陰性（－）	腎炎などで陽性の場合があります。	腎臓・尿路・膀胱の病気
尿潜血	陰性（－）	腎臓、尿管、膀胱、尿道などの異常を発見する手がかりとなります。	
尿酸	2.1 ～ 7.0mg/dl	値が高いと、痛風、腎障害、尿路結石を起こす危険性があります。	痛風
赤血球数	男性　400 ～ 539 万 /㎣ 女性　360 ～ 489 万 /㎣	数値が低いと体内が酸欠状態になり、貧血を起こしやすくなります。	貧血
ヘマトクリット	男性　38.5 ～ 48.9% 女性　35.5 ～ 43.9%		
ヘモグロビン	男性　13.1g/dl 以上 女性　12.1g/dl 以上		
心電図		心筋梗塞、狭心症、不整脈等がないか調べます。	心臓病
胸部エックス線		肺、呼吸器、心臓の異常を調べます。	
眼底検査		目の病気のほか、高血圧、動脈硬化、糖尿病による病変がないかを調べます	

※年齢や疾患の状況などにより、基準値が変わることがあります。くわしくは医師にご相談ください

再検査･精密検査が必要と言われたら

迷わず受診しましょう。再検査を受けて早期発見･早期治療を！

特定保健指導を受けましょうと言われたら

生活習慣病の発症リスクが高い方を対象に、専門職が
食事や運動など生活習慣を改善するためのサポートを行います。

健診結果の活かし方

- 毎年受診して自分の体の変化を確認しよう！
- 健診結果はかかりつけ医や家族と共有しよう！
- 毎日の血圧測定など、自己チェックをはじめましょう。

たくさんの因子が重なると早いうちに対処しよう！！　危険！

内臓脂肪、高血圧、高血糖、脂質異常の危険因子が重なるほど、**脳卒中、心疾患**などの発症危険度が上がります。

（危険因子がない人と比較）

危険因子１～２個で→発症リスク**約５倍**

危険因子３～４個で→発症リスク**約35倍**

（労働省作業関連疾患総合対策研究班調査２００１）

生活習慣を見直そう！

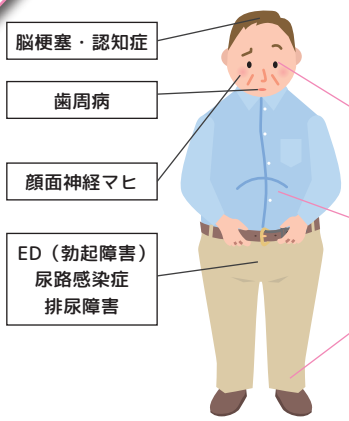
生活習慣病の中でも特に糖尿病に注意！

千葉市の40歳以上の２人に１人が糖尿病または予備軍です

※第７回ＮＤＢオープンデータ

糖尿病予備群や軽い糖尿病は自覚症状がありません。本格的な糖尿病を発症する前に生活習慣を改善して血糖値をコントロールすることが大切です。

糖尿病になると全身に合併症が・・・



糖尿病の三大合併症

- **糖尿病性網膜症**
  ＊重症化すると失明
- **糖尿病性腎症**
  ＊重症化すると人工透析に
- **神経障害**
  ＊重症化すると壊疽(えそ)に

糖尿病にならないためには

野菜たっぷり

①バランスのとれた食生活
一日3食、主食、主菜、副菜をそろえて

②いつもより多く身体を動かす
普段の生活の中で+10(プラス・テン)を心がけよう

③禁煙
たばこを吸うと血糖値が下がりにくくなります。

④ストレス解消
過度のストレスはインスリンの働きが悪くなり血糖値が下がりにくくなります。

+10（プラス・テン）とは、今より10分多く身体を動かすことです。+10(プラステン)を取り入れるだけで、死亡や生活習慣病のリスクを3～4%減らせることがわかっています。

ちばしウオーキングポイント

１日6,000歩以上の身体活動が、健康の維持増進につながると言われています。１か月間で１日平均6,000歩以上のウオーキングを継続した方へ、「ちばシティポイント」を付与します。
たまったポイントは、特典品やWAONポイントに交換できます。 詳しくは ちばしウオーキングポイント 検索

おいしい減塩チャレンジ！

～食塩摂取は健康影響大

食塩のとりすぎは、高血圧による脳卒中や心臓病、腎機能低下による腎臓病、胃がんのリスクを高めます

WHO目標の２倍以上

千葉市民の１日の食塩摂取量 11.2g

（健やか未来都市ちばプラン最終評価より）

健康維持のための食塩摂取の目標量
男性 7.5g／日未満
女性 6.5g／日未満

食塩摂取量を減らすために

- しょうゆやソースは、かけずにつけましょう。
- みそ汁は１日１回、具たくさんで！
- めん類の汁は残す。
- 普段よく食べているものの食塩の量を知りましょう

【調味料に含まれる食塩量】

しょうゆ	大さじ1	2.6g	ポン酢	大さじ1	1.4g
和風ドレッシング（ノンオイル）	大さじ1	1.1g	焼き肉のたれ	大さじ1	1.5g

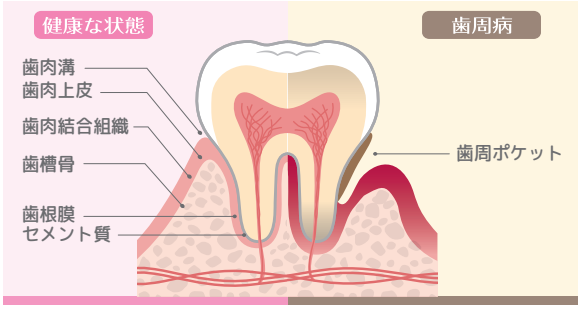
おいしく簡単減塩料理、試してみませんか？

健康づくりのボランティア(ヘルスメイト)が考案し、主食、主菜、副菜まで揃ったレシピを掲載しています。

「ちばしお、減らしお、ヘルシーライフ♪」

千葉市は、民間企業と協定を締結し、減塩の普及啓発に取り組んでいます。減塩のポイントやコツの他、共同作成レシピもあります。 ちばしお

健口（けんこう）な毎日のための 歯周病対策！



歯周病は口の中の歯周病菌などが原因で、歯を支えている組織が序々に壊されていく疾患です。進行すると歯を支えている骨が溶けて歯が揺れはじめ**最後には歯が抜けてしまいます。**

千葉市では40歳以上の**２人に１人**が**進行した歯周病**(歯と歯の間にある歯周ポケットの深さが４mm以上)です。

※健やか未来都市ちばプラン最終評価

予防に 毎日の歯垢除去とプロのケアが大切

対策１：デンタルフロス、歯間ブラシを使いましょう！

【歯垢除去に有効なデンタルフロス、歯間ブラシの使い方動画】

心配なことがありましたら、保健福祉センター健康課にご相談ください。 千葉市 健康相談

対策２：歯科医院でクリーニングを受けましょう！

対策３：歯周病検診を受けましょう！

千葉市では、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の方を対象に、千葉市歯周病検診(費用500円、70歳無料)を実施しています。

こころと体、休めてますか？
～より良い睡眠でこころも体も健康に～

良い睡眠をとるための３つのポイント

出典：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト こころの耳

不眠や睡眠不足は体の不調だけではなくメンタルヘルスの不調にも密接な関係があります。
良い睡眠をとることで、ストレスを感じにくくなり、こころと体の不調の発生リスクを減らすことができます。
３つのポイントを参考に、意識して良い睡眠を取り、こころと体を健やかに保ちましょう。

量　睡眠不足を防ごう

理想的な睡眠時間(6.5～7時間)を取れない時、必見！

- 平日６時間以上の睡眠を目指そう！
（適正睡眠時間は個人差や年齢によって多少異なります）
- 忙しい時は、週の真ん中や週末に少し長い睡眠を！
- 昼休みに15分程度の仮眠を！

リズム　社会的時差ボケを防ぐ

夜遅い時間の光と食事は体内時計をずらします

- 朝は一定の時間に起きて、朝食を摂り、午前中に日光を浴びましょう
- 夕食は遅くならないように。遅くなる時は、夕食の一部を早めの夕食に分食しましょう。
（太りにくくなります）
- 寝床に就く90分前には、スマートフォン等のブルーライトを避けましょう。

質　生活習慣を整える

少しの工夫で、眠りの質をUP！

- 適度な運動で深く長い睡眠を
- 夕方以降のカフェインを避けましょう
- 節度ある飲酒を
- 寝室は月明かり程度の暗さが最適！

こころの不調を感じたら

こころの不調は、まず話してみましょう

【こころの健康づくりのために利用できる相談窓口】

相談窓口	内容・時間 等	対象	問い合わせ先
夜間・休日の心のケア相談	臨床心理士や精神保健福祉士等による電話およびSNS(LINE)相談 月～金　17：00～21：00 土日祝・年末年始　13：00～17：00	市内の在住・在勤・在学の方	▶千葉市心のケア相談 【電話相談】043-216-2875 【SNS(LINE)相談】 二次元コードから友だち登録
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の相談（対面相談） 毎週月・金曜日　18：00～21：00 ※祝日・年末年始を除く 土曜日（毎月２回）　10：00～13：00 日曜日（毎月１回）　10：00～13：00	市内の在住・在勤・在学の方	▶千葉市こころと命の相談室 予約専用電話（平日９：30～16：30） ☎043-216-3618
こころの電話	専門の相談員による傾聴の電話 月～金曜日　10：00～12：00　13：00～17：00 ※祝日・年末年始を除く	市内の在住の方	▶千葉市こころの健康センター こころの電話 ☎043-204-1583
精神保健福祉相談	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、精神科医師による予約相談 月～金曜日　8：30～17：30	市内の在住の方	▶各区保健福祉センター健康課 こころと難病の相談班 ▶千葉市こころの健康センター ☎043-204-1582
メンタルヘルス相談	精神科専門医による相談 第４木曜日　13：00～14：30	従業員 50 人未満の事業所の事業者・衛生担当者・労働者	▶千葉市地域産業保健センター ☎043-242-1220
心の総合相談窓口	看護職による電話相談 相談内容により専門の相談機関を紹介します。 月・水・金曜日 13:00～16:00（E メールは 24 時間受付）	県民	▶千葉県看護協会 ☎043-245-1771 Email：soudan@cna.or.jp
千葉いのちの電話	所定の研修を終了したボランティアの相談員による相談 ①電話相談：24 時間 365 日 ②対面相談：月・火・金・土曜日（祝日を除く） 11：00～，13：00～，14：30～ ③インターネット相談：https://chiba-inochi.jp/ns/	誰でも可 ※②は原則千葉県在住の方	▶社会福祉法人 千葉いのちの電話 【電話相談】☎043-227-3900 【対面相談予約電話】 （月～金9:00～17:00、土12:00～14:30、祝日を除く）☎043-222-4331

「こころの健康」に関する情報ホームページ

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るシステムです

こころの耳　働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト（厚生労働省）
こころの不調や不安に悩む働く方、手助けをするご家族の方などに役立つ情報が掲載されています。呼吸法やヨガ等のセルフケアに関する情報もあります

【その他の相談窓口】

相談窓口	内容・時間 等	問い合わせ先
多重債務の相談	多重債務の初期相談　月～土曜日　9:00～16:30 ※土曜日は電話相談のみ　※祝日・年末年始を除く	▶千葉市消費生活センター ☎043-207-3000
職場での悩みに関する相談 労働時間　ハラスメント メンタルヘルス等	千葉市労働相談室　月～金曜日　9：00～16：00　土日　9：00～15：00 ※12：00～13：00を除く　※祝日・年末年始を除く。	▶千葉市労働相談室 ☎043-300-8282
	千葉労働局 総合労働相談コーナー 月～金曜日　9：30～17：00　※祝日・年末年始を除く	▶千葉労働局 ☎043-221-2303

職場のたばこ大丈夫？

喫煙で年間約13万人
受動喫煙で年間約１万５千人
が死亡※

※厚生労働省「喫煙と健康　喫煙の健康影響に関する検討会報告書」(2016年)より

たばこの害

たばこの煙には、約70種類近くの発がん性物質が含まれます。
それらが血液を通じて全身に運ばれることで、がん、虚血性心疾患、脳卒中などさまざまな疾患のリスクを高めます。

COPDの最大の原因

COPDは、たばこの煙等の有害物質を長期間吸うことで起こる、慢性閉塞性肺疾患という肺の病気です。
咳などの症状で始まり、重症になると息苦しさのために行動の自由が奪われるなど、大変な苦しみを伴います。

周りの人への影響（受動喫煙）

受動喫煙とは、他人のたばこの煙（加熱式たばこの蒸気も含む）を吸ってしまうことです。たばこの先から出る副流煙には、喫煙者が吸い込む主流煙の数倍も有害物質が含まれています。

加熱式たばこには、発がん性物質等の有害物質が含まれています。

加熱式たばこ（例：アイコス、プルームテック、グロー）の蒸気には、有害物質が含まれており、紙巻きたばこに比べ、量が少ないと言っても、身体への悪影響が減る訳ではありません。

受動喫煙を防ぐためには

喫煙者には、法律で受動喫煙を生じさせないように配慮する義務が課されています。
また保護者には、条例で未成年者を受動喫煙から保護する努力義務が課されています。

原則屋内は禁煙です。

飲食店やオフィス、その他の店舗などは原則屋内禁煙（加熱式たばこも対象）
※喫煙場所を屋外に作る場合にも、出入口付近や人通りの多い場所、隣りの建物の近くを避けるといった、受動喫煙を生じさせない配慮が必要です。

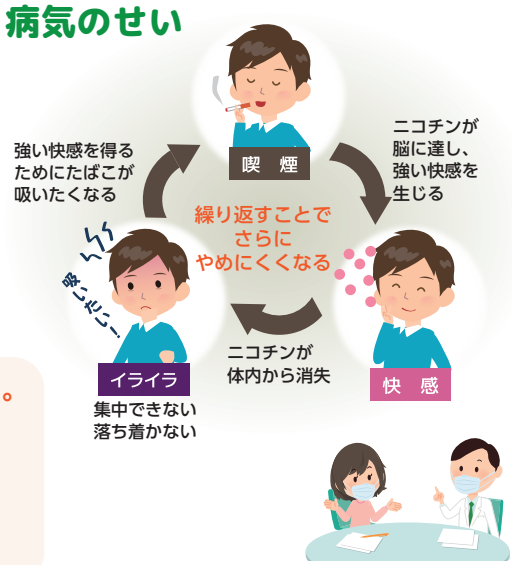
違反している施設で受動喫煙にあった時は、千葉市受動喫煙SOS情報受付窓口に、LINEやWEBフォームからお知らせください。

千葉市受動喫煙 ＳＯＳ情報

禁煙にチャレンジ！　～千葉市はたばこをやめたいあなたを応援します～

たばこがやめられないのは、ニコチン依存症という病気のせい

たばこに含まれるニコチンは、麻薬と同様の依存性薬物であるため、やめにくいのです。たばこの健康寿命への影響は甚大です。３つの手法であなたに合った禁煙にチャレンジしましょう。



①医療機関で禁煙治療を受ける

保険適用の場合は、12週にわたり５回受診します。
お近くの禁煙治療を行っている医療機関にご相談ください。

千葉県　保険適用　禁煙

● 禁煙外来治療費助成事業　治療開始前に登録申請が必要です。

対　象　千葉市に住民登録があり、保険適用による禁煙外来治療を受ける方
助成額　保険が適用される禁煙外来治療に要した自己負担合計額（上限1万円）

千葉市 禁煙外来治療費助成

②禁煙サポーターを見つける

禁煙してみようかなと思ったら、周囲に宣言をし、配慮やサポートを積極的に受けることが効果的です。

● 禁煙サポート

保健福祉センター健康課では、効果的な禁煙方法を提案し、3カ月にわたって面接、電話、メールなどで禁煙に取り組む方のサポートを行っています。

問診や吐く息・尿の検査で、たばこへの依存度を確認 ➡ その人に合った効果的な禁煙方法を提案 ➡ 電話や面接で３カ月サポート

千葉市 禁煙支援

③禁煙補助薬を使う

薬局で購入できるニコチンガムなどを使うことでニコチン切れのイライラを軽減しながら禁煙に取り組めます。使用に当たっては、薬剤師に相談しましょう。

治療を受けながら働いている方増えています！

医学の進歩により、治療を継続しながら、仕事を続けられる方が増えています。
治療しながら働く人を応援する制度があります！

治療と仕事の両立支援に関する主な相談先

施設名	相談できること	連絡先
千葉産業保健総合支援センター	がん・脳卒中・心疾患・肝炎・その他の難病などの疾病を抱えた方や、その家族、事業場からの両立支援に関する相談に応じています。 （千葉市内では、千葉市立海浜病院、千葉県がんセンター、千葉医療センターに、出張相談窓口を設けています（要予約））	☎ 043-202-3639 FAX 043-202-3638
千葉市地域産業保健センター	従業員50人未満の事業場で働く方やその事業所からの両立支援に関する相談に応じています。 （相談によっては、千葉産業保健総合支援センターにつなぐことがあります。）	☎ 043-242-1220
千葉県労働局総合労働相談コーナー	労働条件、募集採用、職場環境を含め、労働問題に関するあらゆる分野の御相談を専門の相談員が、面接あるいは電話でお受けすることとしています。	☎ 043-221-2303

インターネットによる情報

「治療しながら働く人を応援する情報ポータルサイト」**治療と仕事の両立支援ナビ**

がんと診断されてもすぐに仕事を辞めないで

表1　年齢階級別のがん患者

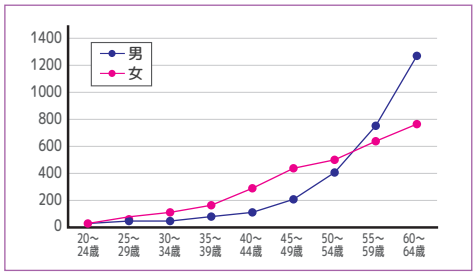


表2　がんの5年相対生存率

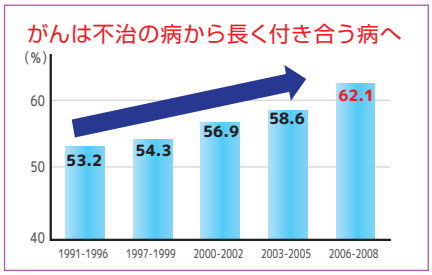


表3　がんと診断された後の就労状況

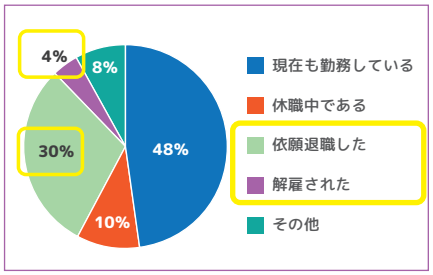


表1・2：国立がん研究センターがん情報サービスセンターHP　　表3：2013年がん体験者の悩みや負担等に関する実態調査

がんと診断された方の３割が働く世代（20歳から64歳）であり、がんの５年生存率も向上しているため、治療や副作用の症状をコントロールし治療を受けながら、仕事を継続する人が増えています。

一方でがんの診断時に働いていた方の３割が依願退職し、退職された方の約半数は、診断直後のショックから治療開始前に離職をしています。

働くことは、生活や治療継続のためだけではなく、生きがいや生活の質の維持にもつながります。仕事を辞めるという決断をする前に、相談先や支援制度などを利用し、一度立ち留まってみてください。

【がんに関する相談窓口】

病院名および相談窓口	電話番号
千葉県がんセンターがん相談支援センター 月～金　9:00～17:00	☎ 043-264-6801
千葉大学医学部附属病院がん相談支援センター 月～金　9:00～16:30	☎ 043-226-2698
千葉医療センターがん相談支援センター 月～金　9:00～16:00	☎ 043-251-5320

千葉市では、がんにり患された方が、治療を続けながら、社会参加を継続するための支援として、がん治療に伴う脱毛に対応する目的で購入した、医療用ウィッグの購入費用の一部を助成する**「がん患者医療用ウィッグ購入費用助成事業」**を令和３年9月から実施しています。

千葉市　ウィッグ助成

生活習慣病や健康づくりに関する健康相談、健康講座について

行政機関や外部機関が行っている健康相談窓口、健康教室、講習会など、利用できる事業があります

	事業名	内容・時間 等	対象	問い合わせ先
相談	健康相談	健康上の相談に専門職（保健師や管理栄養士、歯科衛生士）が相談に応じます。 健診結果の見方等もお気軽にご相談ください。	千葉市内在住の方	▶お住まいの区の保健福祉センター健康課 千葉市　健康相談　検索
相談	女性のための健康相談	思春期から更年期・妊娠（望まない妊娠含む）・出産など女性のからだや健康について、助産師による面接相談（予約制）や保健師による電話相談を実施しています。	千葉市内在住の女性	▶お住まいの区の保健福祉センター健康課 千葉市　女性のための健康相談　検索
相談	不妊専門相談	不妊や不育症に関する相談を実施しています。 ・医師、助産師による面接相談（予約制） ・助産師による電話相談 原則木曜日 15:30～20:00(最終受け付け19:30) 相談電話番号：090-6307-1122	本市在住・在勤・在学の方	▶千葉市役所 健康支援課 ☎ 043-238-9925 千葉市　不妊専門相談　検索
相談	健康相談窓口 健康相談	産業医による相談 ・第１・３金曜日　13：30 ～ 15：00 ・第２・４木曜日　13：00 ～ 14：30	従業員 50 人未満の事業場の事業者・衛生担当者・労働者	▶千葉市地域産業保健センター ☎ 043-242-1220
相談	個別訪問保健指導	産業医・保健師等による訪問指導		
相談	まちの保健室	専門の知識をもった看護職が健康について気になることや育児等の悩みの相談に応じます。 開催場所・時間等ホームページにて確認ください。	誰でも可	▶千葉県看護協会 ☎ 043-245-0025 千葉県看護協会　検索
講演会・教室・講習会	各種講演会・教室	医師等による生活習慣病等の講演会や健康づくりに関する各種教室を実施します。	千葉市内在住の方	▶お住まいの区の保健福祉センター健康課
講演会・教室・講習会	健康づくりに関する講座	自治会や事業所などの市民の方の集まりに、食生活、運動、歯と口の健康、禁煙等、知りたいテーマに合った講師が訪問して、講座を行います。 ※日時等要相談 （希望の日時に沿えない場合もございます）	自治会等・市内事業所	▶市民の方 お住いの区の保健福祉センター健康課 ▶市内事業所の方 健康推進課 ☎ 043-245-5223
講演会・教室・講習会	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や自治会等に運動トレーナーを派遣します。 (30 分～ 90 分) 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、ヨガ　他	市内事業所・自治会 等	▶千葉市役所健康推進課 健康増進班 ☎ 043 -245-5794 千葉市　チャレンジ運動講習会　検索

こんな職場で働きたい！　千葉市では従業員の健康づくりに取り組んでいる事業所を認証しています。

医療法人社団 豊心会
株式会社 あすみが丘グリーンヒルズ
全国健康保険協会 千葉支部
大塚製薬株式会社 千葉支店
富士通株式会社 千葉支社
株式会社 千葉薬品
株式会社 アレグレホーム
医療法人社団 誠馨会 千葉中央メディカルセンター
有限会社 スズユウ工務店
株式会社ルネサンス スポーツクラブ ルネサンス土気あすみが丘
株式会社ルネサンス スポーツクラブ&スパ ルネサンス幕張
カフェ アンド ミュージックサロン ジュリアン
自家焙煎珈琲 Beans工房
イオンリテール株式会社 イオン稲毛店
イオンリテール株式会社 イオンスタイル鎌取店
イオンリテール株式会社 イオン幕張店
イオンリテール株式会社 イオン幕張新都心店
イオンリテール株式会社 イオン マリンピア店
株式会社 裕星グループ
株式会社 太陽堂印刷所 本社
株式会社 太陽堂印刷所 工場
千葉倉庫株式会社
特別養護老人ホーム アルマ美浜
株式会社 萌翔社
株式会社 シューエイ商行
公益財団法人 千葉県学校給食会
社会福祉法人 常盤会
株式会社 エムアンドエムエンタープライズ
小湊鉄道タクシー株式会社
ヘアサロンＴＡＫＡＧＩ
社会福祉法人 父の樹会 障害福祉サービス事業 あけぼの園
株式会社 動物公園協力会
公益財団法人 千葉市保健医療事業団
ｷｽﾞ･ﾊﾟﾜｰ株式会社 児童発達支援/放課後等デイサービスOlinaceおゆみ野
ココカラファイン薬局 稲毛店
いなげかいがん薬局
公益財団法人 ちば県民保健予防財団
イオンリテール株式会社 イオンスタイル検見川浜
株式会社 東京海上日動パートナーズTOKIO千葉支店
古谷乳業株式会社
株式会社ルネサンス スポーツクラブ&スパルネサンス 稲毛
介護老人保健施設 純恵の郷
社会福祉法人 友和会 介護老人福祉施設 コスタ リゾン千壽苑
不二製油株式会社 千葉工場
スポーツクラブNAS株式会社 スポーツクラブＮＡＳ稲毛海岸
スポーツクラブNAS株式会社 スポーツクラブＮＡＳおゆみ野
明治安田生命保険相互会社 千葉支社
明治安田生命保険相互会社 千葉中央営業部
明治安田生命保険相互会社 千葉東営業所
明治安田生命保険相互会社 幕張新都心営業所
明治安田生命保険相互会社 千葉駅前営業所
明治安田生命保険相互会社 稲毛営業所
明治安田生命保険相互会社 蘇我営業所
明治安田生命保険相互会社 千葉北営業所
医療法人社団 寿光会 エクセルシオール八千代台
中外製薬株式会社 千葉支店
ｷｽﾞ･ﾊﾟﾜｰ株式会社 児童発達支援/放課後等デイサービスOlinaceおゆみ野第2
JFEスチール株式会社 東日本製鉄所(千葉地区)
大同生命千葉税理士共済支社
株式会社サンライズ千葉コーポレーション
株式会社　住まいるハウジング
岩渕薬品株式会社 千葉営業所
社会福祉法人 初穂会 特別養護老人ホーム稲毛こひつじ園
株式会社 ダイエー グルメシティ千葉中央店
福井電機株式会社
イオンスポーツ商品調達株式会社

千葉市健康づくり推進事業所
このマークが目印です

事業所の取り組みについての詳細はホームページをご覧下さい

健康推進課　☎ 043-245-5223

千葉市の地域保健と職域保健の連携支援機関

「千葉市健康づくり推進協議会　地域・職域連携推進部会」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
(一社)千葉労働基準協会
(独)労働者健康安全機構 千葉産業保健総合支援センター
千葉市地域産業保健センター
千葉商工会議所
千葉市土気商工会
千葉市地区労働者福祉協議会
全国健康保険協会　千葉支部
健康保険組合連合会千葉連合会
千葉県厚生農業協同組合連合会
(一社)千葉市医師会
(一社)千葉市歯科医師会
(一社)千葉市薬剤師会
(公財)千葉県看護協会
(公財)千葉県栄養士会
千葉大学大学院看護学研究院
千葉市食生活改善協議会
千葉市役所
区保健福祉センター健康課

千葉市健康づくり推進協議会　地域・職域連携推進部会

事務局：千葉市 保健福祉局 健康福祉部　健康推進課

〒260-8722 千葉市中央区千葉港１番１号　☎ 043（245）5223　E-mail：suishin.HWH@city.chiba.lg.jp

令和５年３月発行