

働く人  
のための

# 健康づくり サポートガイド



従業員の皆さんの健康には、個人の生活習慣の問題だけではなく、職場の環境や制度、人間関係など、職場の要因も大きく影響しています。職場での健康づくりに取り組みましょう。

## チェックリストの活用の仕方

- \*チェックリストにそって、職場における健康づくりの状況を確認できます。
- \*活用できる相談などの保健サービスを紹介しています。該当ページを参照してください。
- \*チェックリストは取り組みの良い悪いを評価するものではありません。健康な職場づくりの取り組み内容として活用してください。



## 職場における健康づくりチェックリスト

<input type="checkbox"/> 従業員は、定期健康診断を受けている	→ 2 ページへ
<input type="checkbox"/> 従業員は、がん検診を受けている	
<input type="checkbox"/> 健診結果を受け、保健指導や医療機関の受診につなげている	
<input type="checkbox"/> 小規模事業所（50人未満）を対象にした産業保健サービスを知っている	→ 3 ページへ
<input type="checkbox"/> 従業員に対して、健康教育や健康相談を行っている	→ 4 ページへ
<input type="checkbox"/> 従業員に対して、生活習慣病予防に向けた情報提供など、健康づくりに取り組んでいる	
<input type="checkbox"/> 事業所独自に、食育に取り組んでいる 例) 塩分控えめメニュー、低カロリー飲料の提供、食生活に関するパンフレット配布など	
<input type="checkbox"/> 事業所独自に、運動に取り組んでいる 例) ラジオ体操など、運動するきっかけづくりや運動する環境を整えている	
<input type="checkbox"/> 健康づくり応援店、または健康づくり推進事業所の認証を受けている	
<input type="checkbox"/> こころの状態を把握するため、メンタルヘルスチェックリストを活用している	→ 5 ページへ
<input type="checkbox"/> 気になることを誰かに相談できるような職場の雰囲気づくりに取り組んでいる	
<input type="checkbox"/> 休養を取りやすい体制や制度がある	
<input type="checkbox"/> 地域保健と職域保健の連携している支援機関を知っている	→ 6~7 ページへ
<input type="checkbox"/> 事業所内は完全禁煙にしている（敷地内・建物内）	→ 8 ページへ
<input type="checkbox"/> 従業員の喫煙や飲酒の状況を把握している	

## 定期健康診断・がん検診について

### 事業主の方へ

定期健康診断（定期健診）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。（産業医の意見書が必要です）

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（検）診費用は事業主の負担となります。

ご加入の健康保険組合によって、検診の検査項目や、付加できる各種検査、がん検診の助成制度が異なります。

### 協会けんぽの生活習慣予防健診

○協会けんぽの加入者（本人）を対象

事業名	主な検査項目	受診対象年齢	費用	問い合わせ先
一般健診	・定期健診の検査項目 ・胃・肺・大腸がん検診	35～74歳の方	7,038円	▶全国健康保険協会 千葉支部 ☎043-308-0525 ◆ホームページ <a href="http://www.kyoukaikenpo.or.jp/">http://www.kyoukaikenpo.or.jp/</a>
子宮頸がん検診 (単独検診)	細胞診	20～38歳の偶数年齢の女性	875円	
付加健診 <sup>(*)</sup>	眼底検査・肺機能検査・ 腹部超音波検査 他	一般健診を受診する ①40歳の方 ②50歳の方	4,714円	
乳がん検診 <sup>(*)</sup>	乳房エックス線検査	一般健診を受診する 40～74歳の偶数年齢の女性	40～48歳…1,655円 50歳以上…1,066円	
子宮頸がん検診 <sup>(*)</sup>	細胞診	一般健診を受診する 36～74歳の偶数年齢の女性 ※36, 38歳の方は、子宮頸がん検診 の単独受診も可能です。	875円	
肝炎ウイルス検査 <sup>(*)</sup>	・HCV抗体検査 ・HBs抗原検査	一般健診を受診する35～74歳の方 ※過去にC型肝炎ウイルス検査を受 けたことのない方	612円	

(\*)一般健診に追加して受診する健診です。

### 商工会議所の検診制度

○商工会議所の会員事業所の経営者、役員、従業員、その家族を対象

事業名	主な検査項目	費用	助成	問い合わせ先
健康診断	一般・超音波・総合コース	コース・実施機関により概ね 7,800円(税込)～	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 ☎043-227-4101 ◆ホームページ <a href="http://www.chiba-cci.or.jp/">http://www.chiba-cci.or.jp/</a>
クモ膜下出血健診 (脳ドック)	・MR検査(MRI・MRA) ・頸部超音波検査	42,000円(税別)		
がん検診	・大腸・胃・子宮頸がん検診 ・前立腺 (郵送による)	2,980円～3,600円 (税込・郵送代込)		

### JAの健診制度

○JA組合員とその家族を対象

事業名	主な検査項目	費用[コースにより異なる]	助成	問い合わせ先
健康診断	・必須コース (基本:血液検査19項目 他)	8,790円～13,010円	JA等から一部助成あり	▶JA千葉みらい組合員課 ☎043-203-0130 ◆ホームページ JA千葉厚生連 <a href="http://www.chiba-kohseiren.or.jp/">http://www.chiba-kohseiren.or.jp/</a>
巡回型 人間ドック	日帰りドックと同じ検査内容を 巡回型で実施	30,680円		

### 千葉市の特定健康診査(特定健診)

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	問い合わせ先
特定健康診査	身体計測、血圧、 血圧検査、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	▶千葉市役所 健康保険課 ☎043-245-5146 ◆ホームページ <a href="http://www.city.chiba.jp/">http://www.city.chiba.jp/</a> 「特定健康診査」で検索

※上記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宛てにお問い合わせください。

お住まいの市町村ごとに、  
実施しているがん検診の項目や対象年齢、検査費用などが異なります。

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、がん検診等を実施しています。  
希望される方は電話・FAX・はがき・電子申請でお申し込みください。  
(FAX・はがき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)

検診名	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)		問い合わせ先
			個別検診(*1)	集団検診(*2)	
肺がん検診	胸部エックス線検査 (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)	<p>▶千葉市役所 健康支援課 ☎043-238-9930 FAX043-238-9946 ◆ホームページ http://www.city.chiba.jp/ がん検診 <input type="button" value="検索"/></p> <p>※平成28年度の内容です。 平成29年度以降、対象年齢や検診費用が変更になる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。</p>
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 (医師の判断等により体部検診あり)	20歳以上の女性	頸部1,200円 (頸部+体部1,900円)	頸部600円 (頸部+体部950円)	
乳がん検診	超音波	30歳以上の女性	1,200円	600円	
	マンモグラフィ(2方向)	40歳以上の女性	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	
肝炎検査	血液検査	40歳 41歳以上(未受診)	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	骨量検査	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)	
歯周病検診	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。

50人未満の小規模事業所の事業者の方へ

◆千葉市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提供しています。働く人の健康確保にお役立てください。

- 労働者の健康管理に係る相談(健康相談)
  - 脳・心臓疾患のリスクが高い労働者に対する保健指導(従業員)
  - メンタルヘルス不調の労働者及び事業者に対する相談・指導(従業員・事業者)
  - その他健康管理に関する相談
- 健康診断結果に基づく医師の意見聴取(事業場代表者・担当者)
- 長時間労働者に対する面接指導(従業員)
- 個別訪問による産業保健指導(職場巡視等、事業場代表者・担当者)

※相談は、1事業場あたり年2回、従業員1人あたり年2回までの利用回数制限があります。(同一事業場では1回)

【問い合わせ先】▶千葉市地域産業保健センター ☎043-242-1220

安全衛生推進者  
(衛生推進者)  
をご存知ですか?

常時10人以上50人  
未満の労働者を使用  
する事業場では選任  
が必要です。



◆千葉市地域・職域連携推進部会では、市内の従業員50人未満の事業所を対象に「健康づくり出前講座(4ページ参照)」を無料で実施しています。

【問い合わせ先】▶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:千葉市役所 健康支援課) ☎043-238-9968

まとめ  
知識

定期健康診断と、特定健康診査の違いは?

◇定期健康診断とは?

- 労働安全衛生法に基づき、事業主が実施する健康診断
- 従業員が年1回受けることが義務付けられている

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・脂質・血糖)
- 血圧 尿検査 心電図

\*職場で行われる定期健康診断には、特定健康診査も兼ねて行われていることがあります。

◇特定健康診査とは?

- メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診
- 対象は、40歳から74歳までの医療保険加入者(1回/年)

主な  
検査項目

- 身長・体重・BMI・腹囲
- 血液検査(肝機能・脂質・血糖)
- 血圧
- 尿検査

\*健診結果により、生活習慣に関する情報提供や、改善のための保健指導が受けられます。



# 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

職場以外の外部機関や行政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	健康相談窓口	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 事業所の事業者・衛 生担当者・労働者	▶千葉県地域産業保健センター ☎043-242-1220
	健康相談			
	個別訪問保健指導	産業医・コーディネーターに訪問指導		
	健康相談 (生活習慣病予防健診 を受けた方)	健診を受けた方を対象に、保健師による 特定保健指導・健康相談 (訪問相談・電話相談・来所相談)	協会けんぽ 加入者(本人)	▶全国健康保険協会 千葉支部 ☎043-308-0525
	まちの保健室	専門の知識をもった看護師が健康について 気になることや育児等の悩みの相談に応じ ます。 イオンモール幕張新都心 [第3(8月第4)土曜日(4・5・10月除く) 14:00～16:00] ※開催場所等が変更になる場合がありますので、 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 ◆ホームページ <a href="http://www.cna.or.jp/">http://www.cna.or.jp/</a>
	健康相談	運動・食生活・歯と口の健康等、健康上の相 談に保健師・管理栄養士・歯科衛生士がアド バイスします。		▶各区保健福祉センター健康課 ◇中央区 ☎043-221-2582 ◇花見川区 ☎043-275-6296 ◇稲毛区 ☎043-284-6494 ◇若葉区 ☎043-233-8714 ◇緑区 ☎043-292-2630 ◇美浜区 ☎043-270-2221
禁煙サポート	たばこをやめたい方に、効果的な禁煙の方法を 保健師等がアドバイスし、禁煙をサポートします。			
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。	市民	
	女性のための 健康相談	女性ホルモン等の関係で心と体の不調・不 安に悩んでいる方の相談。 保健師による相談、女性医師による面接相 談(予約制)、助産師による面接相談(予約 制)を実施します。		【女性のための健康相談】 ▶相談専用電話： 043-238-1220 【助産師による面接相談】 ▶お住まいの区の 保健福祉センター健康課
	働く人のための 健康づくり 出前講座	食生活、運動、歯と口の健康、禁煙、がん 検診、薬等をテーマに協議会部会員が話しを します。(30分～60分程度) ・ポッコリお腹の解消法(体操、運動量) ・とんかつvsしょうが焼き(栄養バランス、 外食のコツ) ・正しい薬の使い方(生活習慣病と薬) 他	従業員50人未満の 市内事業所	▶千葉県健康づくり推進協議会 地域・職域連携推進部会 (千葉市役所 健康支援課) ☎043-238-9968
	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 他	市内事業所・ 自治会等	▶千葉県役所 健康支援課 ☎043-238-9968 ◆ホームページ <a href="http://www.city.chiba.jp/hokenfukushi/kenkou/shien/hatarakuhitonokenkoudukuri.html">http://www.city.chiba.jp/hokenfukushi/kenkou/shien/hatarakuhitonokenkoudukuri.html</a>
認 証	健康づくり 推進事業所	運動やたばこ対策等、健康づ くりに取り組む事業所を「千 葉市健康づくり推進事業所」 として認証します。 	市内事業所	
	健康づくり 応援店	外食や惣菜等の加工品を利用す る際、自分の健康状態に合ったも のを選ぶよう、栄養成分表示を 実施するとともに、健康に関する 情報等を提供する飲食店等を「健 康づくり応援店」としています。 	市内飲食店等	▶千葉県保健所 食品安全課 ☎043-238-9924 ◆ホームページ <a href="http://www.city.chiba.jp/hokenfukushi/kenkou/hokenjo/shokuhin/e0015.html">http://www.city.chiba.jp/hokenfukushi/kenkou/hokenjo/shokuhin/e0015.html</a>

## 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。
- 眠れないときや心の不調を感じた時は、専門の相談機関に相談しましょう。



### 〈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
メンタルヘルス相談	精神科専門医による相談 第2・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	▶千葉県地域産業保健センター ☎043-242-1220
こころの電話	こころの健康に関する専門員による電話相談 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・在勤・ 在学の方	▶千葉県こころの健康センター こころの電話(相談専用) ☎043-204-1583 精神保健福祉相談に関すること ☎043-204-1582 ◆ホームページ http://city.chiba.jp/hws/ kokoronokenko
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		▶こころと命の相談室 予約専用電話 (月～金 9:30～16:30) ☎043-216-3618
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 毎週月・金曜日 18:00～21:00 ※祝日・年末年始を除く		
心の総合相談窓口	専門の相談員による電話相談 月・水・金 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 Eメール:soudan@cna.or.jp
千葉いのちの電話	所定の研修を修了したボランティアの相談員による相談 電話相談:24時間365日 対面相談予約電話: 月～金(祝日・年末年始除く)10:00～17:00 インターネット相談: https://www.chiba-inochi.jp/netsoudan/index.cgi	誰でも可	▶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】 ☎043-222-4416

### 〈事業所における「こころの健康」に関する情報ホームページ〉

▶千葉県精神保健福祉課 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「こころの体温計」	<a href="http://www.city.chiba.jp/">http://www.city.chiba.jp/</a> こころの体温計 <input type="text"/> <input type="button" value="検索"/>	
▶こころの耳(厚生労働省)	<a href="http://kokoro.mhlw.go.jp/">http://kokoro.mhlw.go.jp/</a>	

### 〈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等 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	▶千葉県消費生活センター ☎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	千葉県労働相談室 平日/9:00～16:00 土日/9:00～15:00 ※年末年始を除く。土日は電話対応のみ	▶千葉県労働相談室 ☎043-300-8282
	千葉労働局 総合労働相談コーナー 平日/9:00～17:00 ※祝日・年末年始を除く	▶千葉労働局 ☎043-221-2303



## 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

労働基準法、労働安全衛生法等の法律に基づき、解雇・賃金不払い等の労働条件に関する相談、職場の安全衛生・健康管理に関する相談、労災保険に関する相談等を取り扱っています。

住 所：中央区中央4-11-1 千葉第二地方合同庁舎

課 名	電 話 番 号
業務課(庶務、経理)	043-308-0670
方面(賃金・解雇・労働時間等)	043-308-0671
安全衛生課	043-308-0672
労災第一課・第二課	043-308-0673

### 一般社団法人 千葉労働基準協会

当協会は、働く人々の労働条件の向上と労働災害の防止等を図り、事業場の健全な発展に寄与するため、労働安全衛生法に係る技能講習や特別教育等及び安全・衛生・労務等の各種事業を行っています。

住 所：中央区千葉港4-3 千葉県経営者会館3F

電 話：043-242-2044

### 独立行政法人 労働者健康福祉機構 千葉産業保健総合支援センター

働く人々の健康を確保するため、事業場で産業保健活動に携わる産業医、保健師・看護師、衛生管理者をはじめ事業主、人事労務担当者等の方々に対して、産業保健研修会や専門的相談等を行っています。

住 所：中央区中央3-3-8 オーク千葉中央ビル8F

電 話：043-202-3639

### 千葉市地域産業保健センター

事業場(従業員50人未満)の事業者及び労働者へ産業保健サービスを提供し、労働者の健康確保に役立てていただくことを目的に活動しています。

住 所：美浜区幸町1-3-9 千葉市総合保健医療センター3F

電 話：043-242-1220

### 千葉商工会議所

地区内における商工業者の総合的な改善発達を図り、兼ねて社会一般の福祉の増進に資することを目的に活動しています。地域商工業者の世論を代表する唯一の地域総合経済団体で、公正・不偏の立場から地域商工業者の発展を図る公共性の高い民間の経済団体として、国際的にも認知された機関です。

住 所：中央区中央2-5-1 千葉中央ツインビル2号館13F

部 署 名	電 話 番 号
総務部	043-227-4101
中小企業振興部	043-227-4103

### 千葉市土気商工会

その地区内の商工業の総合的な改善発達を図り、併せて社会一般の福祉の増進に資する等、広い範囲の事業活動に取り組んでいます。運営は、会員の意志によって行われる自主的な組織であり、地区内の中小企業が一体となって、総合的な活動を行っており、その地区内の商工業を代表する地域経済団体です。

住 所：緑区あすみが丘1-45-3

電 話：043-294-2474

### 千葉市地区労働者福祉協議会

協議会は、福祉増進に向け、取り組む「ろうきん」「全労済」「生協連」等が加盟し、事業団体間の連携・調整に取り組んでいます。さらに、勤労者等の福祉を増進するための事業を行い、勤労者の生活の安定・安心及び社会的地位の向上に寄与することを目的に、各事業団体と手を携えて、福祉政策にも積極的に取り組んでいます。

住 所：中央区川崎町1番地

電 話：043-266-3131

### 全国健康保険協会 千葉支部

中小企業等で働く従業員とその家族等の加入者と事業所の事業主からなる日本最大の医療保険者です。役割は、地域の実情を踏まえた自主自律の運営を行い、都道府県単位で保険者機能を発揮すること、民間組織として業務改革を進めるとともに、サービスの質を向上させることによって、加入者・事業主の利益の実現を図ることに取り組んでいます。

住 所：中央区富士見2-20-1 日本生命千葉ビル9F

電 話：043-308-0521

## 市では、従業員の健康づくりに積極的に取り組んでいる事業所を認証しています。

### 「千葉市健康づくり推進事業所」の認証事業所一覧

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  
大鵬薬品工業株式会社 千葉支部  
大塚製薬株式会社 千葉支店  
株式会社 在宅支援総合ケアサービス  
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  
エココロネットワーク株式会社 エココロ福祉用具センター  
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  
あすみが丘ファミリーポウル  
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  
セントラルフィットネスクラブ ポートスクエア  
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 イオンマリニピア店  
イオンリテールストア株式会社 イオン千葉長沼店  
株式会社 裕星グループ  
株式会社 千寿恵

<平成29年1月現在>



## 千葉県機械金属健康保険組合

当健康保険組合は、昭和44年5月に県の機械金属製造業の事業所で働く方々を対象に設立し、健康保険に関するすべての事業に取り組んでいます。被保険者等のために、各種健診の補助や電話健康相談を行っています。

住所：中央区栄町36-10 YS千葉中央ビル2F  
電話：043-201-1251

## 千葉県厚生農業協同組合連合会

健康とは何よりも優先される人間の基本的課題と考え、「組合員の健康はJAの財産です」をスローガンに、JA組合員をはじめ、地域住民が日々健やかに過ごせるように、「健康管理活動」と「高齢者福祉活動」を2つの柱に取り組んでいます。

住所：中央区新千葉3-2-6 千葉県農業会館6F  
電話：043-245-7442

## 一般社団法人 千葉市医師会

市内で診療等を行う医師で構成されています。市民の健康と生命を守るため、日常診療のほかに、病気にかからないようにするための予防接種や感染症対策、病気の早期発見を目的とした検診事業、夜間救急初期診療部、休日救急診療所を交替で当番する等の活動を行っています。

住所：美浜区幸町1-3-9 千葉市総合保健医療センター3F  
電話：043-242-1090

## 一般社団法人 千葉市歯科医師会

市内で診療等を行う歯科医師で構成されています。歯の知識や口腔に関する健康教育や歯科健(検)診についての相談に応じる等、地域の歯科保健活動を行っています。

住所：美浜区幸町1-3-9 千葉市総合保健医療センター3F  
電話：043-242-2026

## 一般社団法人 千葉市薬剤師会

市内で調剤等を行う薬剤師で構成されています。薬学・薬業の進歩発達につくし、地域医療の発展と保健衛生の普及向上を図ることを目的に活動しています。

住所：美浜区幸町1-3-9 千葉市総合保健医療センター3F  
電話：043-242-8193

## 公益社団法人 千葉県看護協会

県内で働く保健師、助産師、看護師等で構成されています。「看護の専門性と職能団体としての力を発揮し、県民の健康な生活を支えよう」をスローガンに研修会等への講師紹介や派遣、行事等への参加、必要時ボランティアの派遣等の活動を行っています。

住所：美浜区新港249-4  
電話：043-245-1744

## 公益社団法人 千葉県栄養士会

県内の栄養士・管理栄養士が組織する専門職能団体として活動しています。県の健康づくり施策の推進に協力するとともに、県民を対象とした食育・健康料理教室の開催、テレホン栄養相談等を行って県民の健康づくりを支援しています。

住所：若葉区殿台町122番地  
電話：043-256-1117

## 千葉大学大学院看護学研究科

看護学の実践・教育・研究におけるリーダー養成を目的に設立された国立大学法人唯一の看護学部です。その歴史は1975年まで遡り、日本の看護学発展を牽引してきた歴史ある看護系大学の一つと言えます。

住所：中央区亥鼻1-8-1  
電話：043-226-2450

## 千葉市食生活改善協議会

千葉市食生活改善推進員等を会員として構成されています。食生活改善組織相互の連絡を緊密にし、食生活改善の促進を図るとともに食生活を通じて市民の健康増進と食育に寄与することを目的に健康づくり実践活動、親と子の料理教室等の活動をしています。

住所：美浜区幸町1-3-9  
電話：043-238-9926

## 各区保健福祉センター健康課

市民、在勤者等の健康、生活や各種保健福祉サービス等について、幅広く相談を受けています。健康に関する個別の相談に応じるほか、市内の事業所の健康づくりについても相談を受け付けています。さらに、事業所毎の健康課題に合わせた健康教育を行っています。

区名	住所	電話番号
中央区	中央4-5-1 きぼーる11階	043-221-2582
花見川区	瑞穂1-1	043-275-6296
稲毛区	穴川4-12-4	043-284-6494
若葉区	貝塚2-19-1	043-233-8714
緑区	鎌取町226-1	043-292-2630
美浜区	真砂5-15-2	043-270-2221

## 千葉市こころの健康センター


市民の皆さまの心の健康の保持増進、心の健康に関する知識の普及、精神障害者の人権に配慮したより良い精神医療の確保や社会復帰等の保健福祉の増進等、市の精神保健福祉活動の推進のための業務を行っています。

住所：美浜区高浜2-1-16  
電話：043-204-1582

## 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。

名称等	内 容	問い合わせ先
受動喫煙を防止しましょう	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・普及啓発のホームページ	<b>▶千葉県役所 健康支援課</b> <b>☎043-238-9926</b> ◆ホームページ <a href="http://www.city.chiba.jp/">http://www.city.chiba.jp/</a> 千葉市のたばこ対策 <input type="button" value="検索"/>
受動喫煙防止対策PRステッカー	受動喫煙防止対策に取り組む飲食店や事業所を対象に、受動喫煙防止対策PRステッカーを無料配布しています。 	
受動喫煙防止対策助成金	喫煙室の設置にかかる経費のうち、工費、設備費、備品費、機械装置費などを助成（助成率1/2、上限200万円） 【対象】労働者災害補償保険の適用事業主であって、中小企業事業主であること	<b>▶千葉労働局</b> <b>☎043-221-4312</b>
禁煙サポート	4ページ参照	各区保健福祉センター健康課
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）	<b>▶NPO法人 日本禁煙学会</b> ◆ホームページ <a href="http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html">http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html</a>

### まとめ知識

## お酒の適量を知っていますか？

アルコールの代謝能は人によってそれぞれ異なりますが、通常のアルコール代謝能をもった人の適量は、1日平均純アルコール換算で約20g程度です。

### 主なお酒の適量の目安

※これらのいずれかひとつが適量です。

#### ビール(5度)

中ビン1本(500ml)  
純アルコール量20g



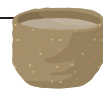
#### 日本酒(15度)

1合(180ml)  
純アルコール量22g



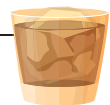
#### 焼酎(35度)

ぐい呑み2杯弱(80ml)  
純アルコール量22g



#### ウイスキー(43度)

シングル2杯(60ml)  
純アルコール量20g



#### ワイン(12度)

グラス2杯弱(200ml)  
純アルコール量20g



### 女性やお年寄りはこの半分が適量です

一般に、女性は男性よりも、アルコールの影響を受けやすいと言われています。また、年齢が進むに従って、アルコールの代謝能が低下するため、お酒に弱くなっていきます。

千葉県健康づくり推進協議会 地域・職域連携推進部会

事務局：千葉県 保健福祉局 健康部 健康支援課

〒261-8755 千葉県美浜区幸町 1-3-9 ☎043 (238) 9968 E-mail : shien.HWH@city.chiba.lg.jp