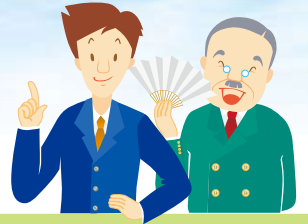


働く人のための健康づくりガイド



働く皆さんが、心身ともに健康で、もっている能力を十分に発揮することは、職場にとって大切なだけでなく、自分自身の人生や家族にとっても大きな意味をもちます。生涯を通じて健康であり続けるために、働き盛りの今こそ、健康づくりに取り組みましょう。



毎年、健診を受けましょう!

健診の受け方は、2・3ページをご覧ください

忙しい日々の中、ちょっとした体調の変化に気づくのはなかなか難しいものです。定期健診を受けた人の2人に1人が何らかの問題を見つけることができました。

職場では、年に1回、従業員の定期健診を実施しています。「忙しいから」と見送らず、毎年健診を受けましょう。



今年も受けましたか?

定期健診の主な検査項目

- 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・血中脂質・血糖)
- 血圧 尿検査 心電図

生活習慣を見直しましょう!

健康相談・健康講座の情報は、4ページをご覧ください

健診をきっかけに、日頃の生活習慣を振り返り、食生活を見直したり、運動や禁煙をすることが、病気の予防につながることもあります。

専門家による無料の健康相談や、健康講座などがありますので、上手に活用して、毎日の健康づくりに取り組みましょう。

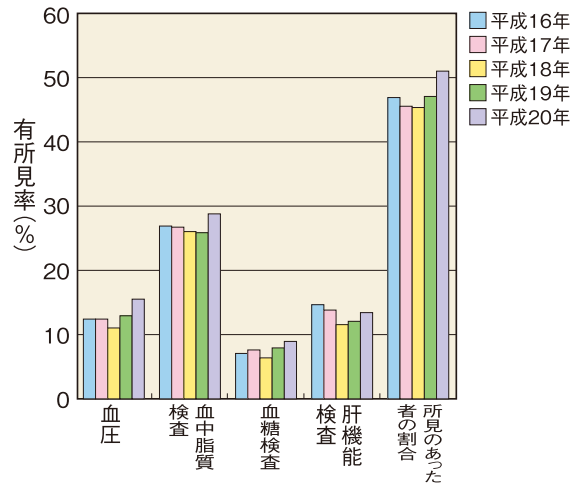
がん検診を受けましょう!

がん検診の受け方は、2・3ページをご覧ください

一生のうちに、国民の2人に1人ががんになる現代ですが、がんは早期に発見できれば完治の可能性も高く、治療にかかるお金や時間の負担も軽いとされています。

早期発見・早期治療のために、定期的のがん検診を受けましょう。

定期健診の結果 (千葉労働基準監督署管内)



女性の皆さん!
20~40歳代の子宮がん、40~50歳代の乳がんが急増しています。忘れず受けましょう!



.....<一生のうちに、がんと診断される割合(推定)>.....



出典:「がんの統計2009」財団法人がん研究振興財団

1. 定期健診・がん検診などの受け方

I 定期健診を受けるとき(事業主の方へ)

- 定期健康診断は、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。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です。)には受診させることが義務付けられています。なお、健診費用は事業主の負担です。
- 近くの診療所や病院などで、定期健診が受診できるか相談してみてください。その他に、健康診断機関で受ける方法もあります。
ご不明の場合は、千葉市地域産業保健センター(☎242-1090)にご相談ください。

II 健康保険組合や団体の健診・がん検診を受けるとき

ご加入の健康保険組合や、商工会議所などの団体が、加入者の健康増進のために、定期健診の検査項目や、各種検査を付加した健診、がん検診などを実施しています。それぞれ実施内容が異なりますので、各組合・団体のホームページをご覧ください。

協会けんぽの生活習慣病予防健診

協会けんぽの加入者(本人)を対象に実施しています。

ホームページ <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/13,13631,83,140.html>

事業名	主な検査内容	受診対象年齢	費用	問合せ先
一般健診	定期健診の検査項目 胃・肺・大腸がん検診	①40～75歳未満の方 ②35～39歳の方(生活習慣改善指導希望者)	健診費用の38%	全国健康保険協会 千葉支部 ☎308-0521
子宮がん検診	細胞診	20～38歳の偶数年齢女性	健診費用の30%	
付加健診(*)	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	健診費用の50%	
乳がん・子宮がん検診(*)	乳がん:乳房エックス線 子宮がん:細胞診	一般健診を受診する ①40～74歳の偶数年齢女性 ②36,38歳の女性は子宮がん検診のみ追加	健診費用の30%	

(*)一般健診に追加して受診する健診です。

※協会けんぽ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までお問い合わせください。

商工会議所、JAの健診制度

事業名	主な検査内容	対象	費用	助成	申し込み先
健康診断	一般・超音波・総合コース	商工会議所の会員事業所の経営者、役員、従業員及びその家族	コース・実施機関により 7,600円～	ひまわり共済加入者を対象に受診料割引制度あり	千葉商工会議所 ☎227-4101 ホームページ http://www.chiba-cci.or.jp/general.php?cms_id=50
クモ膜下出血健診(脳ドック)	MR検査(MRI・MRA)、 頸部超音波検査		47,250円		
健康診断	①必須コース(基本:血液19項目他) ②充実コース(眼底・超音波等セット)	JA組合員とその家族	コースにより 7,860～ 12,290円	JA等から一部助成あり	JA千葉みらい組合員課 ☎203-0130 ホームページ JA千葉厚生連 http://www.chiba-kohseiren.or.jp/
巡回型人間ドック	日帰りドック同等の検査を巡回型で実施		29,000円		
動脈硬化症ドック	血液検査、血圧脈波検査、 頸動脈超音波検査、その他		12,000円		

深夜業従事者への助成制度

深夜業に従事する方が自発的に健康診断を受診する時に、費用の一部が助成されます。

ホームページ <http://www.chiba-sanpo.jp/joseikin/index.html>

事業名	対象	助成・給付額	申し込み先
自発的健康診断受診支援助成金	常時従事者で、自発的健康診断を受診する日前6か月間に24回以上深夜業に従事した方	健康診断費用の75% 最大7,500円	千葉産業保健推進センター ☎202-3639

Ⅲ 千葉市の健診・がん検診などを受けるとき

自営業の方など千葉市国民健康保険にご加入の方には、市から特定健診のご案内を直接送付しています。

また、健康増進センターでは、検査結果に基づいて、医師などの専門家が、適切な栄養・運動・生活指導をする健康度測定コースを実施しています。

このほか、職場などでがん検診を受ける機会がないときは、千葉市民を対象にしたがん検診がありますので、ご希望の方はお申し込みください。

千葉市の特定健診

自営業の方等、千葉市国民健康保険の加入者には、市から特定健診のご案内を送付しています。

ホームページ <http://www.city.chiba.jp/hokenfukushi/kenkou/hoken/>

事業名	主な検査内容	対象	費用	問合せ先
特定健康診査	身体計測、血圧、血液検査、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	千葉市健康保険課 ☎245-5146

※千葉市国民健康保険以外の国民健康保険組合にご加入の方は、保険証に記載の組合までお問い合わせください。

千葉市健康増進センターの健康度測定

千葉市内に居住あるいは勤務している方を対象に実施しています。

ホームページ <http://www.city.chiba.jp/hokenfukushi/kenkou/kikaku/zoshin/>

コース名	主な検査内容	費用		問合せ先
		市内在住者	市内在勤者	
標準コース	定期健診の検査項目、心電図、運動機能等	11,600円	19,300円	千葉市健康増進センター ☎245-5733
総合コース	定期健診の検査項目、心電図、胃部X線、眼底検査、運動機能、頸動脈超音波検査等	18,200円	30,300円	
女性健康コース	身体計測、血圧、血液・尿検査、骨密度測定 (対象は18～39歳の女性の方)	2,300円	3,800円	
メタボリック予防コース	身体計測、血圧、血液・尿検査、心電図、運動機能 (対象は18～39歳の方)	4,500円	7,500円	

千葉市のがん検診

千葉市に住居登録がある方を対象に、下記のがん検診を実施しています。

職場等で検診を受ける機会のない方、ご家族など、希望される方は、はがき又はFAXでお申し込みください。

【問合せ先】千葉市保健所保健指導課 ☎238-9930

ホームページ <http://www.city.chiba.jp/hokenfukushi/kenkou/hokenjo/shido/s0005.html>

検診名	主な検査内容	対象 (年度内に到達する年齢)	自己負担金	
			個別検診(*1)	集団検診(*2)
肺がん検診	胸部エックス線検査	40歳以上	400円	200円
胃がん検診	胃部エックス線検査	35歳以上	2,000円	1,000円
大腸がん検診	便潜血検査	40歳以上	400円	200円
子宮がん検診	細胞診・内診 (医師の判断により体部検診あり)	20歳以上の女性 (2年に1度、前年度未受診の方)	頸部 1,000円 頸部・体部 1,700円	頸部 500円 頸部・体部 850円
乳がん検診	超音波	30,32,34,36,38歳の女性	1,000円	500円
	マンモグラフィ(2方向)	40,42,44,46,48歳の女性	1,300円	650円
	マンモグラフィ(1方向)	50歳以上の偶数歳の女性(50,52,54…歳)	1,000円	500円

(*1)個別検診：市内の協力医療機関で受診する方法です。検診期間は平成22年2月末までです。

(*2)集団検診：保健福祉センター・保健センター・公民館等で受診する方法です。検診の日程・期間は、「市政だより」1日号、または「千葉市ホームページ」をご覧ください。

【申し込み方法】 はがきに下記の必要事項を明記して郵送してください。ファックス(238-9946)でも受け付けます。

必要事項 「平成21年度検診申込」住所、氏名(ふりがな)、生年月日と年齢、電話番号、希望検診名
(①肺がん ②胃がん ③大腸がん ④子宮がん ⑤乳がん検診の別と、集団検診または個別検診の別。)

申し込み先 〒261-0001 千葉市美浜区幸町1-3-9 千葉市保健所保健指導課

千葉市の節目検診

千葉市に住居登録がある方に、節目の年に検診票を送付しています。

【問合せ先】千葉市保健所保健指導課 ☎238-9930

検診名	主な検査内容	対象 (年度内に到達する年齢)	自己負担金	
			個別検診(*1)	集団検診(*2)
肝炎検査	血液検査	40歳	無料	
前立腺がん検診	血液検査	50歳以上5歳きざみの男性(50,55,60…歳)	1,000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)
歯周疾患検診	歯周組織の検査	40,50,60,70歳	500円	

2. 健康相談・健康講座の情報

無料の健康相談や、健康に関する講座などを実施しています。詳しくは各機関に直接お問い合わせください。

事業名	対象者	内容	申し込み先
健康相談窓口	従業員50人未満の事業所の事業者・衛生担当者・労働者	産業医による相談 第1・3金曜日 /13:30～15:00/19:30～21:00 第2・4木曜日 /13:30～15:00 市内5か所のサテライト登録医療機関での相談もあります。	千葉市地域産業保健センター ☎242-1090
歯科相談		歯科医師による相談 第2木曜日 /13:30～15:00	
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	
個別訪問保健指導		産業医、コーディネーターによる訪問指導	
生活習慣病予防 健診の事後指導	協会けんぽ 加入者(本人)	健診結果に基づき、保健師が事業所に訪問して保健指導を行います。	全国健康保険協会 千葉支部 ☎308-0521
集 団 学 習	協会けんぽ 加入事業所	生活習慣病の予防、メンタルヘルスなど、保健師が事業所に向いて実施します。内容はご相談に応じます。	
まちの保健室	どなたでも	三越千葉店、アリオ蘇我にて看護職による健康相談 (毎週土曜日13:00～16:30)	千葉県看護協会 ☎245-1744
健康相談	千葉市内に お住まいの方	食生活・運動・歯と口の健康などについて、保健師・管理栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。	千葉県保健福祉センター健康課 または保健センター ・中央区 ☎221-2582 ・花見川区 ☎259-0251 ・稲毛区 ☎256-9418 ・若葉区 ☎233-8714 ・緑区 ☎292-2630 ・美浜区 ☎270-2221
禁煙サポート		保健師が、たばこをやめたい方の個別相談に応じます。	
講演会・各種教室		医師等による生活習慣病等の講演会 健康づくりの各種教室	
ヘルスサポーター21 事業		生活習慣病予防のための食生活や運動等に関する講習会	
女性の健康相談		女性ホルモンとの関係で心身の不調に悩む女性に対する保健師による電話相談、医師による健康相談	
こころの電話		心の健康に関する専門員による電話相談 (月～金曜日、正午～午後5時)	
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。 必要に応じて専門医による予約相談	
健康づくり講座	千葉市内の従業員数50人未満の事業所	食生活・運動・歯と口の健康・禁煙・がん検診など、保健師・栄養士・歯科衛生士等が事業所に向いて実施します。 (30分から1時間程度)	千葉県地域・職域連携推進協議会 (千葉市健康企画課) ☎245-5208

※調理実習などは実費負担があります。

3. 健康に関する情報

ホームページに健康に関する情報を掲載しています。各実施機関名で検索してください。

実施機関	内 容
千葉市医師会	市内の医療機関の情報、健康に関する情報
千葉市歯科医師会	市内の歯科診療所の情報、歯や口の中の健康に関する情報
千葉市薬剤師会	市内の薬局の情報、薬に関する情報
千葉県栄養士会	生活習慣病予防と食生活など、栄養に関する情報
千葉産業保健推進センター	事業所に勤務する産業保健関係者、衛生管理者などの相談及び研修などの情報
千葉市保健指導課	健康づくり応援店：外食や惣菜などの栄養成分を表示している飲食店などの情報
	健康づくり支援マップ：各区のウォーキングコース、運動施設、サークルなどの情報
千葉市こころの健康センター	メンタルヘルスに関する相談、講演会などの情報

《 千葉県地域・職域連携推進協議会 》

本協議会は、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)、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	(社)千葉市医師会	千葉商工会議所	千葉市食生活改善協議会
千葉産業保健推進センター	(社)千葉市歯科医師会	千葉市土気商工会	千葉市地区労働者福祉協議会
千葉市地域産業保健センター	(社)千葉市薬剤師会	千葉労働基準協会	千葉市保健所
全国健康保険協会千葉支部	(社)千葉県看護協会	千葉県厚生農業協同組合連合会	千葉市こころの健康センター
健康保険組合連合会千葉連合会	(社)千葉県栄養士会		

(事務局) 千葉市保健福祉局健康部健康企画課 〒260-8722 千葉市中央区千葉港 1 番 1 号

☎043-245-5208 Fax 043-245-5588 E-メール kikaku.HWH@city.chiba.lg.jp