

働く皆さま、ご自分のところとからだ、大切にしていますか？

働く人のための 健康づくりサポートガイド



- 健診で、何が分かるの？…………… 1
- メタボリックシンドロームは予防のチャンス！…… 2
- 病気があっても、仕事を続けたい！…………… 3
- 健診やがん検診を受けたい！…………… 4
- たばこ、やめてみようかな…………… 5
- 歯を守るために、今、できること…………… 6
- 食べることは、整えること…………… 7・8
- もう少しだけ、からだを動かしてみる…………… 9
- ところとからだの充電時間、睡眠の質を考える… 10
- 飲み方一つで明日が変わる…………… 10
- 健康を守るための相談…………… 11

千葉市健康づくり推進事業所 令和8年3月1日現在 認証順 スカーレットクラス



公益財団法人ちば県民保健予防財団	明治安田生命保険相互会社千葉東営業所
株式会社 ルネサンス スポーツクラブ & サウナスパ ルネサンス 稲毛 24	明治安田生命保険相互会社千葉駅前営業部
東洋アルミニウム株式会社千葉製造所	明治安田生命保険相互会社稲毛営業所
SMBC 日興証券株式会社 千葉支店	明治安田生命保険相互会社幕張新都心営業所
株式会社 千葉薬品	明治安田生命保険相互会社蘇我営業所
株式会社 ルネサンス スポーツクラブ & サウナ ルネサンス 土気あすみが丘	明治安田生命保険相互会社千葉中央営業部
株式会社 ルネサンス スポーツクラブ & サウナスパ ルネサンス 幕張 24	全国健康保険協会千葉支部
J F E スチール株式会社 東日本製鉄所千葉地区	株式会社 CMG ホールディングス
恵藤計器株式会社	株式会社 食研
防災技術センター株式会社	アクサ生命保険株式会社千葉支社
大同生命保険株式会社千葉税理士共済支社	株式会社エイシル
中外製薬株式会社 千葉支店	松原建設株式会社
明治安田生命保険相互会社千葉支社	富士フイルムビジネスイノベーションジャパン株式会社 千葉支社
明治安田生命保険相互会社千葉北営業所	

健診で、何が分かるの？

健診では、からだの中で起こっている変化を数値で知ることができます。

健診を受けるには時間もお金もかかります。受けっぱなしはもったいない！毎年の数値の変化をみていきましょう。

保健指導判定値は、生活習慣を見直して、病気を予防できるチャンス！

		基準値	保健指導判定値	受診勧奨判定値	健診でみていることやそれぞれの働き
からだの大きさ	身長・体重				人のからだは20歳頃に完成します。20歳の頃から増えた体重はほぼ脂肪といわれています。
	BMI(kg/m ²)	18.5~24.9	~18.4, 25.0~		肥満度を表す体格指数。標準体重は、身長(m)×身長(m)×22で計算できます。
内臓脂肪の蓄積	腹囲(cm)	男性 85cm未満 女性 90cm未満	85cm以上 90cm以上		動脈硬化を進めてしまう内臓脂肪の貯まり具合をみえています。
	血圧(mmHg)	収縮期(最高) ~129 拡張期(最低) ~84	130~140 85~90	140~ 90~	心臓から全身に血液を送り出すときに血管の壁に加わる圧力をみえています。圧が高い状態が続くと血管が痛めつけられて動脈硬化を進行させます。
動脈硬化の危険因子	空腹時血糖(mg/dL)	~99	100~126	126~	筋肉や脳のエネルギー源のブドウ糖が血液中にどれだけあるのかをみえています。筋肉などの細胞でブドウ糖を使わずにいると高くなります。検査直前の食事の影響を受けやすい項目です。
	HbA1c(%) (ヘモグロビンエーワンシー)	~5.5	5.6~6.4	6.5~	血液中の血糖値の過去1~2か月の平均をみえています。検査直前の食事の影響は受けづらい項目です。
	尿糖	(-)	(±)	(+)以上	糖はからだのエネルギー源として大切なので、排泄しない状態(-)が正常です。
	空腹時中性脂肪(mg/dL)	~149	150~299	300~	血液中の脂肪の一種です。エネルギーとして使われないと脂肪細胞や肝臓に蓄積されます。食事の影響を受けやすい項目です。
	随時中性脂肪(mg/dL)	~174	175~299	300~	
	HDLコレステロール(mg/dL)	40~	30~39	~29	通称“善玉コレステロール”。血管の壁などに余分に蓄積されたコレステロールを回収します。
	LDLコレステロール(mg/dL)	~119	120~139	140~	通称“悪玉コレステロール”。食べたものを材料に肝臓で作られます。ホルモンや細胞膜の材料として無くてはならないものですが、余ると血管の動脈硬化を進めてしまいます。
	血清クレアチニン(mg/dL)	男性 ~1.00 女性 ~0.70	1.01~1.09 0.71~0.79	1.1~ 0.80~	からだで使われた物質の老廃物で、腎臓でろ過されて排泄されます。血液検査の数値が高い場合は腎臓で排泄が上手くできていない可能性があります。
	eGFR(糸球体ろ過量)	60~	45.0~59.9	~44.9	腎臓の中の「糸球体」で老廃物を処理する能力です。年齢・性別・血清クレアチニンの値から計算した数値です。
	尿蛋白	(-)	(±)	(+)以上	蛋白質はからだにとって大切な栄養素のため、排泄しない状態(-)が正常です。(±)以上の場合には、腎機能低下の可能性がります。
尿潜血	(-)	(±)	(+)以上	尿に血液が混じっていないかみえています。	
AST(GOT) (U/L)	~30	31~50	51~	からだの中で作られる酵素です。肝臓だけでなく、筋肉・赤血球にも含まれています。脂肪肝の場合にはALTが上がりやすいです。	
ALT(GPT) (U/L)	~30	31~50	51~		
γ-GT(γ-GTP) (U/L)	~50	51~100	101~	肝臓や胆管に障害があると高くなります。	
尿酸(mg/dL)	2.1~7.0	7.1~8.9	9.0~	「プリン体」という物質が体内で分解されてできる燃えカスで、尿や便から排泄されます。	
貧血	ヘモグロビン(g/dL)	男性 13.1~ 女性 12.1~	12.1~13.0 11.1~12.0	~12.0 ~11.0	細胞に酸素や栄養を運ぶ役割をしています。数値が低いと体の中が酸欠状態になって、立ちくらみや息切れ、めまい、動悸や疲労感などが現れます。
	心電図				心臓の動きをみえています。
	眼底検査				糖尿病や高血圧の影響による眼の中の血管の動脈硬化の有無をみえています。
	胸部エックス線				肺や呼吸器、心臓の異常の有無を調べています。

※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。詳しくは医師にご確認ください。

厚生労働省健康局「標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)」、日本人間ドック学会作成「判定区分(令和7年4月1日)」を元に作成。

千葉市健康づくり推進事業所 ブルークラス

令和8年3月1日現在 認証順

公益財団法人 千葉県学校給食会

AGCエンジニアリング株式会社

キッズ・パワー株式会社 児童発達支援/放課後等デイサービス Olinace おゆみ野

キッズ・パワー株式会社 児童発達支援/放課後等デイサービス Olinace おゆみ野第2

キッズ・パワー株式会社 児童発達支援/放課後等デイサービス Olinace 桜木

イオンリテール株式会社 イオンスタイル幕張新都心店

岩瀬薬品株式会社 千葉営業所

公益財団法人千葉市保健医療事業団

大家製薬株式会社千葉出張所

不二製油株式会社 千葉工場

株式会社 コヤマ

ヴェルディススポーツプラザおゆみの

有限会社 西川塗装店

社会福祉法人 苗場福祉会 介護老人保健施設 純恵の郷

古谷乳業株式会社

三協プレス工業株式会社

日本電技株式会社千葉支店

社会福祉法人 苗場福祉会 特別養護老人ホーム アルマ美浜

柳川建設株式会社

株式会社吉野機械製作所

株式会社 伊藤工務店

ウィルホーム株式会社

株式会社アロハプロパティ

スポーツクラブNAS株式会社 スポーツクラブNAS おゆみ野

有限会社 ブリス保険コンサルタント

三愛設備株式会社

株式会社千葉興業銀行

一般財団法人同仁会

イオンスポーツ商品調達株式会社

ヴィルモランみかど株式会社

株式会社サンライズ千葉コーポレーション

株式会社フォレスト



メタボリックシンドロームは予防のチャンス!

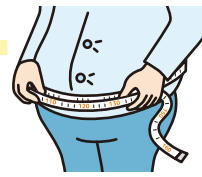
メタボはこのままにしておくと生活習慣病のリスクが高い状態ですが、まだ病気ではありません。生活を見直すことで生活習慣病の予防ができるチャンス!
 “太っている”のが問題ではなく、脂肪細胞から出る物質が問題です。
 健診は、生活習慣を見直す“きっかけ”にすぎず、健診を受けた後の生活習慣の見直しが大切です。
 “痩せる”のではなく、“適正体重を維持”しましょう。

いずれか2項目に該当

収縮期血圧
130mmHg以上
または
拡張期血圧
85mmHg以上

空腹時血糖
110mg/dL以上

中性脂肪
150mg/dL以上
かつ/または
HDL コレステロール
40mg/dL未滿



内臓脂肪蓄積

腹部肥満(腹囲)
男性 85 cm以上
女性 90 cm以上

+

「測るたびに違う」からこそ、自宅で血圧を測定しましょう。

正しい家庭血圧の測定方法

■測定のコツ：1日2回(起床後、寝る直前)

- 起床後**
- 起床後1時間以内
 - トイレに行った後
 - 朝食前、薬を飲んでいない場合は内服前
- 寝る直前**
- 入浴や飲酒の直後は避ける

■測定のコツ

- 椅子に座って1~2分経ってから
- 薄手のシャツ1枚なら着たままで良い
- カフ(腕に巻く部分)は心臓と同じ高さ



メタボリックシンドロームの診断基準

生きている限り、血圧はいつも変化しています。
 納得いかない数値だからといって何度も測定するのは避けましょう。
 自宅で測定して、**135 / 85mm Hg**を越えることが多ければ、血圧の記録をもって受診してください。

シフトワークの方は、目覚めて1時間以内に測り、測定時間を記録しましょう。

糖尿病を知ろう!

糖はからだのエネルギー源です。
 糖尿病は、血液中の糖(ブドウ糖)が正常でいられるよう調節をするホルモンの「インスリン」が不足したり、働きが悪くなって、血液の中の糖が増えてしまう病気です。
 糖尿病になりやすい体質(家族に糖尿病の人がいるなど)や肥満、メタボリックシンドロームを呈して発症するタイプなどがあります。
 自覚症状が出てきたときには病状が進行しているため、毎年の健康診断の血液検査で確認していきましょう。

糖尿病は大きく「1型糖尿病」と「2型糖尿病」があります

1型	膵臓の細胞が壊されインスリンというホルモンが産生されなくなるにより、子どもや青年期に多く発症します。生活習慣とは関係なく起こります。
2型	インスリン分泌の低下や働きが悪いなどの遺伝的な体質に加え、食べ過ぎ、運動不足、太りすぎ、ストレス、たばこを吸うなどの不健康な生活習慣によって発症します。成人に多く、健康的な生活習慣により予防することができます。

メタボリックシンドロームを改善したい!
 高血圧・糖尿病を予防したい!

食事
7ページ

運動
9ページ

睡眠
10ページ

たばこ
5ページ

歯とお口
6ページ

専門家に相談
11ページ

千葉市健康づくり推進事業所 グリーンクラス

令和8年3月1日現在 認証順



医療法人社団誠馨会千葉中央メディカルセンター
 福井電機株式会社
 ヘアサロン TAKAGI
 ダイエーグルメシティ千葉中央店
 介護老人福祉施設ハピネス稲毛
 株式会社アレグレホーム
 イオンリテール株式会社 イオン稲毛店
 社会福祉法人友和会 コスタ リゾン千壽苑
 CAFE & MUSIC SALON JURIAN
 株式会社東京海上日動パートナーズ TOKIO 千葉支店
 株式会社 あすみが丘グリーンヒルズ
 医療法人社団 豊心会
 株式会社 エスミツ
 株式会社エムアンドエムエンタープライズ

ファイン株式会社
 株式会社太陽堂印刷所 本社
 株式会社太陽堂印刷所 工場
 株式会社吉沢水道コンサルタンツ
 株式会社 動物公園協力会
 株式会社 加悦
 アルフォーインターナショナル株式会社
 社会福祉法人くちなし
 一般財団法人 千葉県社会保険協会
 株式会社 正文社
 千葉県道路公社
 JR 千葉鉄道サービス 株式会社
 千葉商工会議所
 社会福祉法人 天光会

病気があっても、仕事を続けたい!

2人に1人が、がんになる!?

一生のうちにがんと診断される確率*

男性 63.3%
女性 50.8%



がんで死亡する確率*

男性 24.4%
女性 17.2%

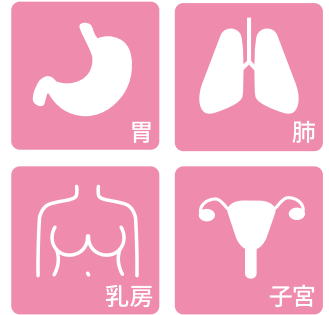


がんと共に
生きる
時代です

がんと診断されても、5年後の相対生存率は64.1%!*
早期発見・治療するほど、生存率は長くなる。

定期的な
がん検診が大事!

国が推奨する
5つの
がん検診



最近がん検診を受けていないと思ったら次ページへ

予防可能ながんのリスク因子

- 喫煙(受動喫煙)
- 飲酒
- 塩分の過剰摂取
- 肥満・やせ
- 運動不足
- 野菜・果物不足



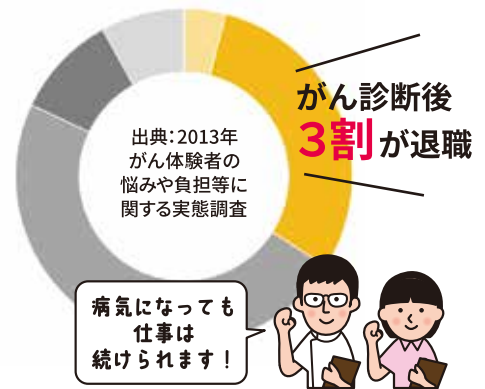
*出典: 国立がん研究センター がん情報サービス「最新がん統計」(2026年1月)

治療と仕事を上手に両立

がん・循環器病(脳卒中・心血管疾患等)・肝炎・難病などの治療と仕事の両立支援の取り組みが進んでいます。
支援を必要とする労働者が申し出しやすいよう、職場環境の整備や両立コーディネーターによる支援が受けられます。

厚生労働省

「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



■相談・費用助成

	事業名	内容	対象	問合せ
相談	千葉産業保健総合支援センター	両立支援に関する面接相談 【市内の出張相談窓口(予約制)】 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・千葉県千葉リハビリテーションセンター	県内在住・在勤者と その家族・事業主	043(202)3639 予約制
	千葉市地域産業保健センター	両立支援に関する面接相談 内容により、千葉産業保健総合支援センターへ繋ぐことが あります。	従業員50人未満の 市内事業所の事業者・ 労働者	043(242)1220 予約制
助成	がん患者 アピアランスケア 支援事業	がん治療に伴うアピアランス(外見)の変化に対応するために 購入した補整具等(ウィッグ等・胸部補整具・エピテーゼ) の費用の一部助成	市内在住者	千葉市 健康推進課

千葉市健康づくり推進事業所 グリーンクラス

令和8年3月1日現在 認証順



一般社団法人 千葉県商工会議所連合会

株式会社 プロエイム

公益財団法人 千葉県交通安全協会

西岬観光 株式会社

幕張実業株式会社

日本環境開発株式会社

モデン工業 株式会社

新総建設株式会社

一般財団法人 千葉県まちづくり公社

社会福祉法人 白山会 特別養護老人ホーム 星久喜白山荘

株式会社 鮎安商店

株式会社 J F E メカフロンテ東日本

千葉県住宅供給公社

株式会社 千建

有限会社 稲毛構内タクシー

ITS 工房 株式会社

富士システム防災株式会社

有限会社 武井観光

株式会社 袖ヶ浦カントリー倶楽部

社会保険労務士法人 ハーモニー

株式会社 アイ・メデックス

株式会社 日警保安

株式会社 ニッケイ・ライフセキュリティ

社会福祉法人 あかね福祉会 ふたば保育園

一般社団法人 鷹之台カントリー倶楽部

株式会社 五常

社会福祉法人 晴山会 特別養護老人ホーム 晴山苑

公益財団法人 千葉市教育振興財団

健診やがん検診を受けたい!

各種健康診断・検診


種別	内容	対象 令和8年3月31日時点の年齢	申込・受診方法	実施者
健康診断	一般健康診断	従業員	職場の健康管理担当者から案内	事業所
	特定健康診査 特定保健指導	国民健康保険以外に加入の40-74歳	一般定期健康診断の中であわせて実施	
		千葉県国民健康保険加入の40-74歳	市より受診券シール等を送付	千葉市健康支援課 
		40-74歳の被扶養者	医療保険者から受診券等を交付	医療保険者

※詳細は各実施者へお問合せください。



がん検診等

1年に1度の検診で安心を!

種別	内容	対象 令和9年3月31日時点の年齢	申込・受診方法	実施者
肺がん検診	胸部エックス線検査	40歳以上	市より受診対象者に、がん検診等受診券シール等を送付	千葉市健康支援課 
胃がん検診	胃部エックス線検査	40歳以上		
	胃内視鏡検査	50歳以上	※過去未受診者	
	リスク検査 (血液検査によるピロリ菌検査)	20-39歳		
大腸がん検診	便潜血検査	40歳以上	※費用など詳細は、市のホームページ等でご確認ください。	
乳がん検診	超音波	30歳代の女性		
	マンモグラフィ (2方向)	40歳代の女性		
	マンモグラフィ (1方向)	50歳以上の女性		
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	※加入の医療保険者でも、がん検診を実施している場合があります。ご加入の医療保険者へお問い合わせ下さい。	
	体部細胞診 (個別検診問診結果により必要者のみ)	20歳以上の女性		
前立腺がん検診	血液検査	50歳以上5歳ごとの男性	千葉市歯科医師会 043 (242) 2982	
肝炎ウイルス検査	血液検査	40歳以上 ※過去未受診者		
骨粗しょう症検診	骨量測定検査	40-70歳の5歳ごとの女性		
歯周病検診	歯周組織の検査	30、40-70歳の5歳ごと		
口腔がん検診	視診・触診	40歳以上 (定員2,000名)		

千葉市健康づくり推進事業所

令和8年3月1日現在 認証順

グリーンクラス

株式会社 モリーフ	株式会社阿部商会
株式会社 オグラ	ほうとくC&I株式会社
株式会社 クリエイト・エンディ	株式会社三貴
千葉市一般廃棄物収集運搬協同組合	株式会社MKM
株式会社 リード	千葉県社会保険労務士会
株式会社 船橋保険事務所	M.Trust 合同会社
株式会社 英エンタープライズ	有限会社黒子商事
有限会社 シライククリーンサービス	有限会社 柴田保険事務所
CSネットワーク株式会社	株式会社昌和運輸
行政書士法人畠山事務所	有限会社白鷺運輸
エヌケイ産業株式会社	株式会社セカンドシーズン
株式会社ディージースト	日測株式会社
特定非営利活動法人はぁもにい	株式会社ココモケア デイサービスセンターつくしんぼ
コスモセキュリティ 株式会社	栗原建工株式会社



たばこ、やめてみようかな。

やめられないのは
あなたの
せいじゃない

たばこがやめられないのは、「ニコチン依存症」という病気のせいです。たばこに含まれるニコチンは、ヘロインなどの麻薬よりも依存症になる割合が多い依存性の高い薬物です。

「たばこ、やめてみようかな」と思ったら

- 1 禁煙サポーターを見つける**
周りに宣言をし、配慮やサポートを積極的に受けると効果的です。
- 2 禁煙補助薬をつかう**
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みます。
使う時は、薬剤師に相談しましょう。
- 3 医療機関で禁煙治療を受ける** 千葉県 保険適用 禁煙
健康保険が適用になる場合、12週間で5回受診します。
禁煙治療を行っている医療機関にご相談ください。



禁煙成功者の声 「たばこをやめてみる」を継続できている方の声です

できないと思っていた自分も禁煙できました。
まずは禁煙した自分を想像してみましょ。自信がなければみんなの力を借りましょ！

<50代男性>

たばこを切らしてイライラしたり、吸う場所を探したり、周りに気を遣う必要がなくなりました。これから禁煙される方、不安もあるかと思いますが、成功したら良い事が断然多いので、是非チャレンジしてみたいかがででしょうか。

<50代女性>

思い立ったら吉日！
まず一回禁煙外来へ行ってみるといいと思います。
やめたら飲み会増やしてもお小遣いがあります。

<40代男性>

「加熱式たばこ」ならいいの？

発がん性物質などの有害物質が含まれます。

- たばこ葉やその加工品を加熱して吸引するため、その蒸気にも有害物質が含まれます。
(例：アイコス、プルーム、グロー等)
- 煙やおいが少なくても、健康へのリスクが低くなるとは限らず、受動喫煙は生じます。

「有害物質が少ない」と宣伝されていても健康へのリスクが低い訳ではありません。



原則、屋内は禁煙

飲食店・オフィス、その他の店舗など
(加熱式たばこも対象)

喫煙場所を屋外に作る場合や、屋外で喫煙する場合も、出入口付近や人通りの多い場所など、受動喫煙を生じさせない配慮が必要です。

飲食店やオフィス等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、LINEやWEBフォームからお知らせください。

■ WEBフォーム

千葉市受動喫煙 SOS

■ LINE友だち追加



■相談・費用助成

	事業名	内容	対象	問合せ
相談	禁煙サポート	効果的な禁煙方法を提案 3ヵ月間、面接・電話・メールなどで禁煙の取り組みをサポート	市内在住者	各区 保健福祉センター 健康課
	禁煙外来治療費助成事業	保険適用になる禁煙外来治療に要した費用を1万円まで助成 ※要事前登録		

千葉市健康づくり推進事業所

令和8年3月1日現在 認証順

グリーンクラス

株式会社カネヒデ
合資会社グッドニュース販売
協和アグリ株式会社
ベネフィット有限会社
ノザキ建工株式会社
株式会社新星
株式会社 S O R T E
株式会社フィニッシャーリース
株式会社 ティーシーエム
医療法人社団恵翔会
特定非営利活動法人 poco a poco
開成ペインテックス株式会社
公益社団法人千葉県観光物産協会
エスポ化学株式会社

有限会社ミリオンアクセス
一般社団法人千葉労働基準協会
株式会社 黒田電気商会
エフピコインターパック株式会社
株式会社土屋商事
株式会社エヌ・エス・ビー
株式会社シルバーとつば
株式会社緑栄
株式会社ケイコンサルティング
株式会社富澤商店
社会福祉法人 オリーブの樹
株式会社香取
ティアライド株式会社
株式会社トーホープラス



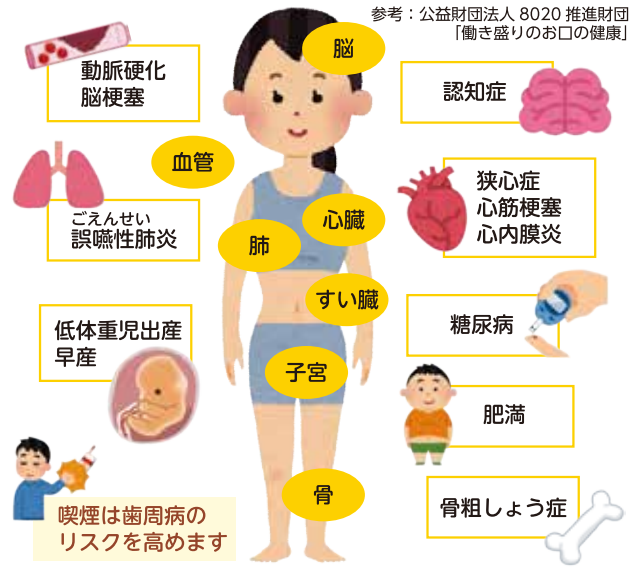
歯を守るために、今、できること

歯を失う原因第1位 歯周病とは

歯周病は歯周病菌によって歯ぐきが炎症を起こし、やがては歯を支えている顎の骨が溶け、歯が抜けてしまう病気です。自覚症状がないまま進行することが多く、気づいた時には重症ということも…。



また、口臭の原因でもあります。歯周病菌は血管に入り込み、全身を巡り、糖尿病や脳血管疾患、認知症などさまざまな病気に関わっています。健康で長く働くためには、若い頃からの歯周病予防が大切です。



歯周病予防は毎日のセルフケアと定期的なプロケアが大切！

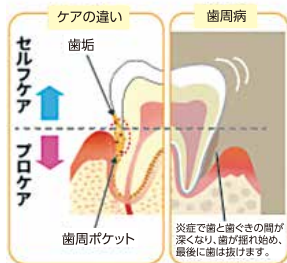
セルフケア

- 歯ブラシで磨けない部分の清掃には **歯間部清掃用具** を使おう！
～使わないと6割、使えば9割～
 - デンタルフロス・糸ようじ (隙間などの小さい歯間部清掃に)
 - 歯間ブラシ (歯と歯の隙間が大きい部分)

汚れの除去率

約60%

約90%



2 フッ化物入り歯みがき剤を使うときのPOINT!

- ① 歯をみがいた後は軽くはきだす。
うがい はできるだけ少量の水で **1回だけ!**
うがいしなくてもOK!
- ② 就寝前を含めて、**1日2回** 以上使おう!
- ③ フッ化物をお口に残留するため、**歯みがき後1時間～2時間** 程度は **飲食を控えよう!**

- 早食いはメタボと歯周病の近道!
- よくかむと唾液が増えて歯周病予防になります。
- 15分以上かけて食べると満腹中枢が働きメタボ予防になります。

プロケア

- ① **歯科健診を受けましょう**
気になる点がなくとも、歯科健診を受けましょう。自治体や加入の医療保険者で実施している場合があります。
- ② **定期的にクリーニングを受けましょう**
歯周ポケット内の汚れや歯石は歯みがきでは除去できないので、定期的に歯科医院のプロケアで汚れを除去し、歯周病を予防しましょう。

講座

事業所でのお口の健康セミナー

内 容：歯科医師・歯科衛生士が訪問して行うお口の健康講座

対 象：市内事業所の従業員・事業者

問合せ：千葉市口腔保健支援センター



千葉市健康づくり推進事業所 グリーンクラス

令和8年3月1日現在 認証順

有限会社 フジテクノ
ゆずり葉ホームクリニック
一般財団法人 千葉県公立学校教職員互助会
株式会社 京葉美装
合同会社グリーンマリッジ
ユニファイン株式会社
公益社団法人 全日本不動産協会 千葉県本部
互惠補償コンサルタント株式会社
株式会社 石起
合同会社H R K
株式会社千葉寺岡
千年杉建設株式会社
株式会社ソフィレ
F P プレーン株式会社

有限会社高良コーキ
株式会社彩佑工業
株式会社テクノサイエンス
I M M ・ z e r o 株式会社
有限会社介護予防生活サポート
株式会社豆ナカノ
大葉開発 株式会社
株式会社キミットメンテナンス
株式会社フェニックス
株式会社ぺんぎん
株式会社アクアプラント
株式会社 Treasure
株式会社スピードアップ
株式会社大協



食べることは、整えること

働き盛り世代のための食事のポイント

— 忙しくても“続けられる”工夫 —

働き盛り世代に多い食の課題

・野菜不足、脂質・塩分のとりすぎ

・朝食欠食や、夜遅い食事が多い

昼食を選ぶときこんな組み合わせで選んでいませんか？



足りない栄養素があります！

足りない栄養素を補ってくれる商品(例)を活用しましょう！

例えば、菓子パンをサラダチキンやサラダに変えてみませんか？

※菓子パンはエネルギーや脂質が高いものもあるため食事ではなく嗜好品と考えましょう。



↑
バランス
UP!

毎日の食事を大切に！

大切なのは「完璧」より「継続」できること！

1. 主食・主菜・副菜を意識しよう

副菜

野菜、いも、豆類、きのこ、海藻を使った料理
※主に**ビタミン・ミネラル・食物繊維**の供給源



主菜

肉、魚、卵、大豆製品を使った料理
※主に**たんぱく質**の供給源

主食

ご飯、パン、麺類などの穀物
※主に**炭水化物**の供給源



汁物

野菜、いも、きのこ、海藻、大豆製品
などをプラスできる料理

■ 外食や持ち帰り弁当などの利用が多い人は…

【外食】



【中食※】



※スーパーなどお店で買ったものを持ち帰り、家庭や職場で食べること

○外食は丼物や麺類といった単品ではなく、主菜・副菜・汁物等がセットになった品数の多い定食スタイルを選ぶのがおすすめです。



外食等をするときに、自分の健康状態にあった食事を選択できるように、栄養成分表示や健康に関する情報を提供しているお店を、「千葉市健康づくり応援店」として登録しています。外食や総菜などを利用する際にご活用ください。



千葉市健康づくり推進事業所 グリーンクラス

令和8年3月1日現在 認証順



ロテック協同組合
株式会社誠和ジェット
株式会社鈴鹿園
株式会社千葉経済開発公社
千葉日酸株式会社
株式会社千葉コンサルタンツ
有限会社ティー・エヌ・ケイ
株式会社 アセプト
合同会社N's・プランニング
有限会社美津葉電設
株式会社さくらグループ
株式会社THD
株式会社太陽ウェルディング
特定非営利活動法人ワークス未来千葉

サンアルミ建材株式会社
社会福祉法人千歳会
有限会社 幕張理化学硝子製作所
株式会社三協電設
BlueCare 株式会社
株式会社アイ・コミュニケーションズ
株式会社ココシェアリング
株式会社日栄工基
株式会社アド・アルファ
有限会社 都軽鉄
社会福祉法人千葉県聴覚障害者協会
株式会社レイビスパーク
株式会社タキザワ
株式会社ワールド緑化

2.毎日の食事に+1皿野菜を食べよう

千葉市民の20歳以上の1日あたりの野菜摂取量の平均値は278gであり、国の目標量350g以上を約70g(小鉢一皿分程度)下回っています。目標は1日350gですが、難しい場合は…

「毎食、野菜を1品プラス」から始めましょう。

1から調理しなくても野菜摂取量は増やせます！

【そのまま食べられる商品】

○サラダセット ○野菜惣菜

中には食塩を多く含むものもあるため、食塩のとり過ぎには注意！

【温めるだけの商品】

○スープの缶詰 ○冷凍の野菜惣菜
○チルド食品 ○フリーズドライスープ
○インスタントスープ

【料理や食事に簡単に加えられる食品】

○缶詰 ○冷凍野菜 ○乾燥野菜・干し野菜

簡単に食べられる野菜
(レタス、ミニトマトなど)
常備しておくともGOOD!

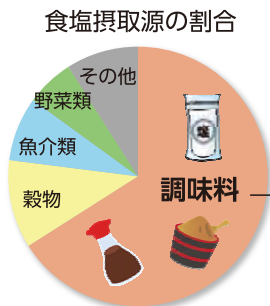


ささっと調理！手軽に野菜を調理するためのポイント

調理には、野菜のかさが減る、好みの味に仕上げられるといったメリットがあります。カット野菜や冷凍野菜を使ったり、電子レンジを活用したりすると比較的簡単に調理できます。

3.脂質・塩分は“選び方”で調整

- ・揚げ物・濃い味は毎日続けない
- ・焼き・蒸し料理を選ぶ
- ・調味料は「かける」より「つける」
- ・麺類の汁は残す
- ・普段使用している調味料や食品を減塩タイプに替える



食塩摂取量の約66%が調味料



かけるよりつけよう！

4.朝食をとって1日のパフォーマンス向上を

朝食は、体と脳のエネルギー源です。朝食をとることで集中力向上や生活リズム改善につながります。食べる習慣が無い方は調理不要なバナナやヨーグルト等食べやすいものから取り入れてみましょう。

コンビニでも買える手軽にとれるおすすめの朝食例

- ・おにぎり+ゆで卵+カップサラダ
- ・サンドイッチ
(卵や野菜のミックスサンド)+ヨーグルト
- ・ロールパン+サラダチキン+野菜ジュース



コンビニでも選び方次第で手軽にバランスが整えられます。

千葉市健康づくり推進事業所 グリーンクラス

令和8年3月1日現在 認証順



株式会社二和
小林物流サービス株式会社
株式会社ASHIBAX
ケーヨーレantal株式会社
株式会社あぐりーん
有限会社総武測量
北川グレステック株式会社
株式会社協同電機工事
株式会社カラカマ工務店
BSF支援協同組合
株式会社TAKE ACTION
日本メディコ株式会社
社会保険労務士法人みどり事務所
一般社団法人 モアールソーシャルパートナー

株式会社ジーニアス
はぎの社会保険労務士法人
株式会社クワザワ 千葉事業所
株式会社ソウルシンクス
千葉共同印刷株式会社
有限会社総合電設
株式会社ベストスペース
株式会社三和ソリューション 千葉営業所
株式会社TLC
株式会社ケー・ツー・オール
株式会社あおば保険プラザ
行政書士法人ケインズアイ
ネスコ株式会社
有限会社エムエスイー

もう少しだけ、からだを動かしてみる

身体活動ってなんだろう

身体活動：安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する、骨格筋の収縮を伴う全ての活動

生活活動 日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う活動



運動 スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目標として、計画的・定期的に実施する活動



座位行動

座位や臥位の状態で行われる、エネルギー消費が1.5メッツ以下の全ての覚醒中の行動（例えば、デスクワークをすることや、座ったり寝ころんだ状態でテレビやスマートフォンを見ること）



(参考) 健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

ちばしウォーキングポイント

1日6,000歩以上のウォーキングに取り組んだ方に

ちばシティポイントを付与!

たまったポイントは、WAONポイントなどに交換!



講座

チャレンジ運動講習会

内容：運動（ストレッチ・ヨガなど）を始めたい事業所などに運動トレーナーを派遣

対象：市内事業所の従業員・事業者

問合せ：千葉市健康推進課



個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組みましょう。
今よりも少しでも多くからだを動かしましょう。

1 歩いてみる

1日60分以上の身体活動(目安は1日8000歩以上)

2 運動を取り入れてみる

息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上取り入れてみる

3 筋力アップ

週2~3回の筋トレを取り入れてみる

4 座りっぱなしを避ける

30分に1回は立ち上がってみる

気軽にできる運動



■両脚スクワット

- ①両脚を肩幅と同じ幅開いて立つ
- ②つま先と膝を同じ方向に向ける
- ③背筋を伸ばした状態で、お尻を後ろに突き出すように、膝と股関節を曲げて、上半身を倒す

※膝だけでなく股関節を使って曲げないと膝を痛める可能性があります。また、腰が内側に入らないようにし、太ももの前だけでなく裏やお尻に自分の体重を感じる等、正しいフォームを意識して実施しましょう。

■職場のみんなでラジオ体操(3分)

(参考) スポーツ庁：職場におけるライフパフォーマンスの向上を目指す目的を持った運動・スポーツに関する指導のすすめ

座位行動とは?

座ったり転んだりしている状態での行動のこと。デスクワークも当てはまります。長時間の座位行動は腰痛や肩こりにつながりやすく、労働生産性に影響します。

筋トレとは?

生活機能の維持・向上だけでなく、疾患発症予防や死亡リスクの軽減につながると言われています。マシンなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せなどの運動も含まれます。有酸素性身体活動を組み合わせるとさらなる健康増進効果が期待できます! 筋トレは、個人の特性や能力に合わせて実施する“個別性の原則”が重要!

千葉市健康づくり推進事業所 グリーンクラス

令和8年3月1日現在 認証順



太陽電設株式会社

幕張あいけいクリニック

有限会社北峯

株式会社ハニーキッズ

千葉病院附属介護老人保健施設

株式会社ヤマセ建材

社会保険労務士法人 はるか社労士事務所

寿商事株式会社

天宏貿易株式会社

トップケアサイエンス有限公司

ユニビスシステムズ株式会社

株式会社奄美電設

株式会社響

都葉設備株式会社

株式会社 Reaf

株式会社アールエス建設

一般社団法人千葉県産業資源循環協会

寿生コン株式会社

株式会社 APT

TIP コンサルタント株式会社

社会福祉法人 晴山会

株式会社ダイショク

社会福祉法人 うぐいす会 特別養護老人ホーム 菅田園

フードライフデザイン株式会社

長沼運送株式会社

社会福祉法人千葉アフターケア協会

株式会社 OBAMA

株式会社フィフティ・ヴィジヨナリー

こころとからだの充電時間、睡眠の質を考える

大人の睡眠時間の目安

6時間以上

※高齢者は寢床で過ごす時間が8時間を超えないようにしよう

睡眠の基本的な特徴

- 睡眠にあてられる時間は限られている
- 必要な睡眠時間は年齢や季節で変化
- 睡眠には個人差がある

「眠れない」などこころの健康のためのお役立ちサイト

■こころの体温計 (千葉市)
携帯電話等で気軽にこころの状態をチェック



■こころの耳 (厚生労働省)
働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

起床後、すぐに日光を浴びて体内時計を整えよう
休日の寝坊は控えよう

朝ごはんをしっかり食べて、1日のスイッチをON!
3食規則正しく食べよう

暗く静かな環境とリラックスできる寝衣・寝具にしよう
暑すぎず寒すぎず、快適な温度を保とう

日中の眠気には、30分以内の仮眠を

寝る前のテレビ・パソコンなどの使用は控えよう
眠るためにお酒を飲むのはやめよう
寢床でスマートフォンを見るのはやめよう

日中は階段利用など、今よりプラス10分積極的にからだを動かそう

健やかな睡眠のためのライフスタイル

夕方以降のカフェインは控えよう

夕食は、寝る2~3時間前には食べよう
夕食が遅くなる時は、おにぎりなどの主食を本来の夕食時間に先に食べ、帰宅してからおかずを食べよう

寢床にストレスを持ち込まないよう、自分なりのリラックス方法を見つけよう

寝る1~2時間前までに入浴しよう

飲み方一つで明日が変わる

生活習慣病のリスクを高める量

男性
40g以上

女性
20g以上

1日当たりの純アルコール摂取量
純アルコール量 20g (目安)

ワイン	ビール	日本酒
約180ml アルコール度数14度の場合	約500ml アルコール度数5度の場合	約180ml アルコール度数15度の場合

あらかじめ量を決めて飲む
自ら飲む量を定めると、過度な飲酒を避けるなど飲酒行動の改善につながります。

1週間のうち、飲酒をしない日をつくる
1週間の純アルコール量を減らすことや、定期的な飲酒としないようにしましょう。

飲酒の合間に水や炭酸水をとる
アルコールをゆっくり分解・吸収できるようお酒を水で薄めたり、少しずつ飲むのも効果的です。

飲酒前や飲酒中に食事をとる
血中のアルコール濃度を上げにくくし、お酒に酔いにくくする効果があります。

健康に配慮した飲み方

自分の飲酒状況を把握する
医師等への相談やアルコールウォッチで自分とお酒の関係を知ろう。

飲酒中・飲酒後の入浴や運動を避ける
飲酒により血圧の変動が強まることで、心筋梗塞や転倒などを起こす可能性があります。

避けるべき飲み方

不眠や不安を解消するために飲酒をしない
飲酒は眠りを浅くし、睡眠リズムを乱すなどの影響があります。不安解消のための飲酒は依存症になる可能性を高めます。

病気療養中や服薬後の飲酒は控える
服薬後の飲酒は薬の効果を弱めたり、副作用が起きる可能性があり、主治医に相談しましょう。

他の人へ飲酒を強要しない
飲酒を通じた暴力・ハラスメント等にならないようにしましょう。

短時間内での多量飲酒はしない
1回の飲酒機会でも純アルコール量が60g以上だと急性アルコール中毒になる可能性があります。

出典:厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト「e-ヘルスネット」

「私にほど良い」や「私とお酒の関係」を知ろう

■自分の体質を知りたい

エタノールパッチテスト (千葉市ホームページ)

千葉市 適正飲酒

■自分が飲んだ量(純アルコール量)と分解時間を知りたい

アルコールウォッチ (厚生労働省)



[出典] 厚生労働省 健康に配慮した飲酒に関するガイドライン

千葉市健康づくり推進事業所 グリーングラス

令和8年3月1日現在 認証順



株式会社フィフティ・リパブリック
一般社団法人 千葉県農業会議
株式会社 ELAN
三信通信株式会社
社会福祉法人千葉市手をつなぐ育成会
蘇和株式会社
株式会社ダイトク
ウェルメディ合同会社
株式会社環境コントロールセンター
株式会社コントロールセンター
社会福祉法人 大きな家族
株式会社 元商
株式会社 FLOWERS

株式会社羽衣
大金興業株式会社
株式会社ステッピング・ハoup
株式会社 佐久間
株式会社 千和商事
平和交通 株式会社
株式会社エクセルシオール・ジャパン
株式会社菊園 御菓子司麻布菊園
株式会社 新光コンサルタント
三陽メディア株式会社
株式会社 平野技研
結設計株式会社
株式会社 双葉工業

■各種相談

	内容	対象	時間	問合せ	
こころの健康	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 ①電話 ②面接 ③インターネット ④LINE	誰でも可 ※面接相談は原則、県内在住者	①24時間365日 ②予約受付 月～金 9:00～17:00 *祝日・年末年始は除く ④受付時間は第2・3・4日曜 16:00～19:00	①043(227)3900 ②043(222)4331 ③④ 二次元コード参照
	こころの電話	傾聴の電話相談	市内在住者	月～金 10:00～12:00、 13:00～17:00 *祝日・年末年始は除く	千葉市 043(204)1583
	精神保健福祉相談	精神科医など専門職による相談	市内在住者	月～金 9:00～17:00 *祝日・年末年始は除く	各区保健福祉センター健康課 こころの健康センター
	こころと命の相談室	産業カウンセラーによる面接相談	市内在住・在勤・在学者	予約受付 月～金 9:30～16:30	千葉市 043(216)3618
	夜間・休日の心のケア相談	専門職による相談 ①電話 ②SNS(LINE)相談	市内在住・在勤・在学者	月～金 17:00～21:00 土日祝年末年始 13:00～17:00	千葉市 ①043(216)2875 ②二次元コードから友だち追加
	メンタルヘルス相談	精神科専門医による相談	従業員50人未満の事業所の事業者・労働者	第4木曜日 13～14:30 (予約制)	千葉市地域産業保健センター 043(242)1220

■健康づくりに関する相談・講座一覧

	事業名	内容	対象	問合せ
相談	健康相談	産業医による相談	従業員50人未満の事業所の事業者・労働者	千葉市地域産業保健センター 043(242)1220
	個別訪問保健指導	産業医・保健師等による訪問指導	従業員50人未満の事業所の事業者・労働者	千葉市地域産業保健センター 043(242)1220
	まちの保健室	看護職による健康・育児等の相談	誰でも可	千葉県看護協会 043(245)0025
	女性のための健康相談	思春期から更年期までの女性の健康について、助産師による面接相談(要予約)	市内在住の女性	各区保健福祉センター健康課
	不妊専門相談	不妊・不育症について医師等による面接相談・助産師による電話相談	市内在住・在勤・在学者	千葉市 健康支援課
	健康相談	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による相談	市内在住者	各区保健福祉センター 健康課
講座	講演会・教室	医師等による健康に関する講演会(健康教育)や各種教室	市内在住者	健康相談 講演会 教室
	出前講座	事業所等の集まりの場に、健康に関するテーマに応じて専門職が訪問して行う講座	市内事業所の従業員・事業者	千葉市 健康推進課 043(245)5794

	内容	対象	時間	問合せ
その他	契約のトラブルや多重債務の相談	市内在住・在勤・在学者	月～土 9:00～16:30 *祝日・年末年始は除く	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・労働条件・労働環境・ハラスメント等に関する面接・電話相談	県内在住者	月～金 9:30～17:00 *祝日・年末年始は除く	千葉労働局総合労働相談コーナー 043(221)2303
		市内在住・在勤者	①窓口 ②電話 月～日 9:00～16:00(土日は電話のみ) ③メール 24時間受付 *第4月曜日・祝日・年末年始は除く	千葉市労働相談窓口 ①② 043(216)2010 ③roudou@chibashi-sangyo.or.jp

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
TEL 043(245)5223 / E-mail suishin.HWH@city.chiba.lg.jp

千葉市地域・職域連携推進部会 千葉市では、下記の地域保健・職域保健・保健医療団等が連携千葉市地域・職域連携推進部会し、働く人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
- (公社) 千葉県看護協会
- (公社) 千葉県栄養士会
- 千葉大学大学院 看護学研究院
- 千葉市食育推進員協議会
- 千葉市役所