



千葉市では、働き盛り世代の健康づくりを推進するため、**事業主や従業員の皆さまが活用できる健康づくり情報**を総合的に紹介しています。

## チャレンジ運動講習会

千葉市役所 **健康推進課** ☎043-245-5794

働く皆さんが、心身ともに健康でいることは、元気な事業所であるために重要なことです。働き盛りの今こそ、健康づくりのための運動を習慣づけましょう。



事業所に、健康運動指導士等を派遣します。5～30人程度の人材で、事務室や会議室などでも実施可能です。

## こころの体温計

千葉市役所 **精神保健福祉課** ☎043-238-9980

スマートフォン、パソコンなどを使って、気軽に自分で心の健康状態をチェックすることができ、その場で結果に基づいて相談窓口などに連絡することができるシステムです。



- 【赤金魚】自分の病気などのストレス
- 【黒金魚】対人関係のストレス
- 【金魚鉢のヒビ】住宅環境のストレス
- 【猫】社会的なストレス
- 【石】その他のストレス
- 【水の透明度】気持ちの落ち込み度



## 千葉市子どもを守る禁煙外来治療費助成

千葉市役所 **健康推進課** ☎043-245-5794

千葉市では、受動喫煙による妊婦と子どもの健康被害を防止するため、妊婦と同居または15歳以下の子どもと同居する喫煙者に対し、禁煙外来治療費の一部を助成します。



詳しくはホームページでご確認ください。

申請窓口は、お住まいの区の保健福祉センター健康課です。

## 受動喫煙防止対策PRステッカー

千葉市役所 **健康推進課** ☎043-245-5201

喫煙は、喫煙者本人だけでなく周囲のたばこを吸わない人の健康にも影響を与えます。利用者や従業員の健康の保持・増進を図り、快適で良好な施設環境を促進するため、受動喫煙防止対策PRステッカーを無料で配布しています。



→ 5 受動喫煙防止PRステッカー

## ちばしウォーキングポイント

千葉市役所 **健康推進課** ☎043-245-5794



ウォーキングの取り組みに「ちばシティポイント」をプレゼントします。

参加方法：A スマートフォンアプリ B パソコン・WEB © 申込はがき ※A～Cいずれかの方法をお選びください。

応募できる方：●千葉市に在住・在勤・在学している方

●ちば風太 WAON カードを持って、かつ「ちばシティポイント」にエントリーしている方

☆「ウォーキング」とは、一人ひとりが無理なく行える健康づくりのひとつです。

☆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。

☆通勤時や仕事中の歩行も含まれます。職場での健康づくりにご利用ください！



詳しくは千葉市ホームページをご覧ください。

## 千葉市健康づくり推進事業所に関する申請・問い合わせ先

千葉市 保健福祉局 健康福祉部 健康推進課

〒261-8755 千葉市中央区千葉港1番1号 電話:043-245-5794



# 従業員の健康づくりに取り組む市内の事業所を認証しています！

働くことで健康でいられる社会を目指しましょう！

千葉市では **市内の事業所** 等で働く皆さんの健康づくりを推進するため、職場で取り組む健康づくりを点数に換算し、規定の点数に達すると「**千葉市健康づくり推進事業所**」に認証します。

## 「千葉市健康づくり推進事業所」に認証されると…

- 認証証が発行され、認証マークが使用できます。(ステッカーの掲示、名刺等への印刷など)
- 認証事業所として、事業所名が掲載されます。(市政だより、封筒、市ホームページなど)
- 従業員の健康づくりに役立つ、健康づくりに関する情報の提供が受けられます。
- 3年の認証期間を経て取り組みを継続している場合、更新後、選考により「千葉市健康づくり優良事業所」として表彰します。

## 職場で健康づくりに取り組むメリット～健康づくり推進事業所からの声～

### ① 企業のあり方として (イメージの向上)

「今いる職員とともに働き続けていくために、従業員の健康管理に力を入れて取り組んでいる。」  
「健康産業に携わる従業員として自らの健康管理が大切であり、事業所全体で健康づくりに取り組んでいる。」



### ② 生産性向上

「健康づくりをしながら従業員同士の結びつきが強化でき、業務効率の向上につながっている。」

### ③ リスク回避

「朝礼で従業員がともに体を動かしている。メンタルヘルスや腰痛の予防になっている。」

### ④ 負担軽減

「健康づくりを行うことで病気が予防でき、健康保険料の負担抑制につながる。減らせたコストを従業員の健康づくりに活かせる。」

## 千葉市健康づくり推進事業所一覧

(2019年12月現在)

中央区	稲毛区	若葉区
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 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 株式会社 千寿恵 株式会社 太陽堂印刷所 本社 千葉倉庫株式会社 株式会社 シューエイ商行 株式会社 エムアンドエムエンタープライズ 株式会社東海日動(パートナーズ)TOKIO 千葉支店 古谷乳業株式会社	株式会社在宅支援総合ケアサービス イオンリテール株式会社 イオン稲毛店 地域交流施設 あかりサロン稲毛 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 ココカラファイン薬局 稲毛店	医療法人社団 協働会 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 動物公園協働会
	緑区	美浜区
	医療法人社団 豊心会 株式会社 あずみが丘グリーンヒルズ スポーツクラブルネサンス 土気あずみが丘 自家焙煎珈琲 Beans工房 イオンリテール株式会社 イオンスタイル鎌取 株式会社 裕里グループ 株式会社 太陽堂印刷所 工場 社会福祉法人 常盤会 キッズワーク株式会社 運動遊びと教育支援 こどもプラスおひめ野教室 あずみが丘ファミリーボウル	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 特別養護老人ホーム アルマ美浜 公益財団法人 千葉県学校給食会 小湊鉄道タクシー株式会社 公益財団法人 千葉市保健医療事業団 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
花見川区		
エココロネットワーク株式会社 エココロ福祉用センター スポーツクラブ&スパルネサンス 幕張 株式会社 朝翔社		