

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。

千葉市 働く人の健康づくり [検索](#)

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、心身ともに健康にいることは、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人程度の人数で、事務室や会議室などでも実施可能です。

詳しくはホームページをご覧ください。

チャレンジ運動講習会

[検索](#)



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

ウォーキングに継続して取り組んだ方に「ちばシティポイント」を付与します。

☆「ウォーキング」は、一人ひとりが無理なく行える健康づくりの一つです。

☆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いわれています。

☆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活用ください！

詳しくはホームページをご覧ください。

ちばしウォーキングポイント

[検索](#)



禁煙外来治療費の助成

千葉市役所 健康推進課 ☎043-245-5794

千葉市では、受動喫煙による健康被害を防止するため、保険が適用される禁煙外来治療費の一部を助成します。

対象等詳しくはホームページで確認ください。

千葉市 禁煙支援

[検索](#)



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。

受動喫煙対策PRステッカー

千葉市役所 健康推進課 受動喫煙対策室 ☎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悪影響を与えます。

受動喫煙を防止し、利用者や従業員の健康の保持・増進を図るため、**受動喫煙対策PRステッカー**を無料で配布しています。

千葉市 受動喫煙対策

[検索](#)

5 受動喫煙対策PRステッカー



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、職場での健康づくりの取り組みを点数に換算し、規定の点数に達した事業所を「**千葉市健康づくり推進事業所**」として認証しています。

「千葉市健康づくり推進事業所」に認証されると、こんな**特典**が受けられます！！

- 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されます。
- 健康経営優良法人の認定へ向けたワンステップとなります。

※経済産業省が実施する健康経営優良法人（中小規模法人部門）の認定にあたっては、加入保険による健康宣言事業への参加が必須項目でしたが、加入保険による健康宣言事業がない場合は、千葉市健康づくり推進事業所の認証をその代替とすることができます。（健康経営優良法人2022の認定から）

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 生産性の向上

「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 健康上のリスクの回避

「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 コスト軽減

「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。」

千葉市健康づくり推進事業所一覧

中央区
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
株式会社東京海上日動パートナーズTOKIO 千葉支店
古谷乳業株式会社
社会福祉法人 苗場福祉会 介護老人保健施設 純恵の郷
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 千葉駅前営業所
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
中外製薬株式会社 千葉支店
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

花見川区
エココロネットワーク株式会社 エココロ福祉用具センター
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
株式会社 萌翔社
明治安田生命保険相互会社 幕張新都心営業所
医療法人社団 寿光会 エクセルシオール八千代台
若葉区
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 動物公園協力会
美浜区
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
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
公益財団法人 千葉県立学校給食会
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
いなげいかいがん薬局
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
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

稲毛区
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
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
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
明治安田生命保険相互会社 稲毛営業所
緑区
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
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
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 裕星グループ
株式会社 太陽堂印刷所 工場
社会福祉法人 常盤会
キッズ・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
スポーツクラブNAS株式会社 スポーツクラブNAS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

千葉市ではたらく皆さんの健康づくりに
ご協力いただきありがとうございます！

職場での治療と仕事の両立の支援を進めるうえで、ご活用ください

千葉市がん患者医療用ウィッグ購入費用助成

千葉市役所 健康推進課 ☎043-245-5223

がんになり患された方が、治療を続けながら、社会参加等を継続するための支援として、がんの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します。

千葉市 がん患者医療用ウィッグ購入費用助成

[検索](#)



治療と仕事の両立支援に関する相談窓口

千葉産業保健総合支援センター

☎043-202-3639

継続して治療が必要な疾病を抱えた労働者やその家族、事業者からの両立支援に関する相談に対応しています。また両立支援促進員が事業所に出向き、事業所と患者の仕事と治療の両立に関する調整を行ったり、これから両立支援に取り組む企業の支援や社員への啓発教育を実施しています。

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1-1

TEL：043-245-5223

FAX：043-245-5659

メール：suishin.HWH@city.chiba.lg.jp

「従業員の健康づくり」への投資は、組織の活性化につながります。

事業所全体で健康づくりに取り組みましょう。

認証までの流れ

1 健康づくりの実践！

事業所で取り組んでいる健康づくりの内容に応じて、点数が決まっています。

認証基準 500点

2 申請する（随時受付）

申請書に必要事項を記入し、健康推進課に提出してください。
後日、担当から取組等の詳細をお伺いします。

注意

- ・取り組みの様子がわかる写真や資料（チラシ等のコピー）を添付してください。
- ・申請書等の用紙は、健康推進課・各区健康課で配布しています。千葉市ホームページからダウンロードも可能です。

千葉市 健康づくり推進事業所 [検索](#)

3 認証される

認証を受けると、認証マークを使用することができます。事業所に表示したり、名刺等に印刷してお使いください。

認証期間 3年間（期間終了時は要更新）

ポイントの対象となる取り組み ※申請日から過去1年以内に実施したものが対象です。

- ◆ **元気な職場環境を維持するためには、健康を大切にすることを会社の方針として表明し、健康づくりに取り組む体制を作ることが大切です。**

	No	取り組み内容	点数	取り組み例
☐	1	従業員の健康づくりに関する計画又は方針がある	50	計画や方針を社内外に発信している。健康課題に基づいた具体的な目標を設定している。

◆ 健康診断結果の集計

健康診断結果を有効活用し、事業所の健康課題を把握して、安全配慮と健康の保持増進につなげましょう。

	No	取り組み内容	点数	取り組み例
☐	2	健康診断の結果のうち、有所見者数を集計している	100	
☐	3	健康診断の結果のうち、項目ごとに有所見者数を集計している	100	
☐	4	精密検査等を必要とする者について、受診勧奨をし、受診したことを確認している	100	

◆ 運動の実施（ラジオ体操等）

体をこまめに動かすことで、生活習慣病のリスクが低下し、さらに気分転換やストレス解消にも効果があります。

	No	取り組み内容	点数	取り組み例
☐	5	週1回6か月以上継続している	100	・ラジオ体操 ・歩数計配布 ・スポーツクラブ等の提携や利用補助 ・千葉市ウオーキングポイント（※）の推奨等
☐	6	週2回6か月以上継続している	200	
☐	7	週3回以上6か月以上継続している	300	
☐	8	地域住民も一緒に参加でできる	50	

◆ 受動喫煙対策

たばこ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。

職場環境を良くするためにたばこの影響を知り、快適で良好な職場環境を促進するため、受動喫煙対策に取り組みましょう。

	No	取り組み内容	点数	取り組み例
☐	9	全面禁煙（敷地内又は建物内）	100	千葉市受動喫煙対策PRステッカーに限る
☐	10	受動喫煙対策PRステッカー表示（※）	10	

◆ 食育の推進

食育とは、望ましい食生活や栄養バランスのとれた食事を実践することです。

	No	取り組み内容	点数	取り組み例
☐	11	事業所独自に食育に取り組んでいる	50	・社員食堂で野菜たっぷりメニューや塩分控えめメニューを提供 ・食に関する健康情報の提供（パンフレット配布）
☐	12	健康づくり応援店証の表示	10	

◆ メンタルヘルス対策

リモートワークが普及し、仕事のやり方が多様になる中で、これまで以上にこころの健康づくりが重要視されています。こころの病気の未然防止、早期発見・対応の体制を整えましょう。

	No	取り組み内容	点数	取り組み例
☐	13	メンタルヘルスチェックリストを実施し、従業員の体調観察に活用している	50	ストレス簡易調査票の活用やメンタルヘルスを点数化するチェックリストを活用
☐	14	健康相談を受けやすい体制や制度がある	50	相談窓口の設置、相談担当者がいる。 千葉市の相談窓口を周知している。 長時間労働者への面談等の対応をしている。

◆ その他 下記のような取り組みも積極的に進めていきましょう。

	No	取り組み内容	点数	取り組み例
☐	15	地域住民向けに健康づくりイベントを開催	50	健康づくりフェスティバル、健康フェア 等
☐	16	地域住民向けに健康づくりに関する情報提供を実施	50	健康づくりのパンフレットを住民が自由にとることができるよう、常時設置している
☐	17	健康づくりに関する講演会を従業員向けに開催（運動実技を含まないもの）	50	自社で実施の他、市や外部の講習会への参加も該当
☐	18	健康づくりに関する講習会を従業員向けに開催（運動実技が主なもの）	50	自社で実施の他、市や外部の講習会への参加も該当 チャレンジ運動講習会（※）等
☐	19	事業所内に、体重計、血圧計又は体組成計を設置し、自己管理に活用している	50	
☐	20	健康づくりに関するパンフレットの従業員への配布、ポスターの掲示等	50	階段活用ポスター、禁煙デ－キャンペーンポスター等の掲示 情報内容：運動・休養・飲酒・喫煙・歯と口腔 等
☐	21	上記の他、事業所独自の健康づくりに関する取り組み	50	治療と仕事の両立ができる環境づくり（※）、 感染症予防に関する取組等

（※）については、裏面を参照してください。