

働く従業員のみなさん、自分のところと体、大事にしていますか？

働く人のための 健康づくりサポートガイド 2024



- 健診、受けっぱなしだった
- がんや糖尿病って、実はよく知らない
- がんになったら仕事は辞めるしかないかも
- たばこ、やめてみようかな
- つい、食べ過ぎちゃう
- 気づいたら、座りっぱなし
- 歯医者って、ずいぶん行ってない
- 睡眠はいつも後まわし



チェックがついたら、
2ページ以降へ！



千葉市健康づくり推進事業所

千葉市では、従業員の健康づくりに取り組む事業所を認証しています。



イオンスポーツ商品調達株式会社	株式会社 サンライズ千葉コーポレーション	公益財団法人 ちば県民保健予防財団	千葉病院附属介護老人保健施設
イオンリテール株式会社 イオン稲毛店	株式会社 住まいるハウジング	公益財団法人 千葉市保健医療事業団	中外製薬株式会社 千葉支店
イオンリテール株式会社 イオンスタイル鎌取	株式会社 太陽堂印刷所 工場	ココカラファイン薬局 稲毛店	東洋アルミニウム株式会社 千葉製造所
イオンリテール株式会社 イオンスタイル検見川浜	株式会社 太陽堂印刷所 本社	JFEスチール株式会社 東日本製鉄所(千葉地区)	福井電機株式会社
イオンリテール株式会社 イオンスタイル幕張新都心店	株式会社 千葉薬品	自家焙煎珈琲 Beans工房	不二製油株式会社 千葉工場
いなげかいがん薬局	株式会社 東京海上日動パートナーズTOKIO 千葉支店	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	富士通株式会社 千葉支社
医療法人社団 寿光会 エクセシオール八千代台	株式会社 東京ランドスケープ研究所 千葉事務所	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
医療法人社団 誠馨会 千葉中央メディカルセンター	株式会社 動物公園協力会	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	ヘアサロンTAKAGI
医療法人社団 豊心会	株式会社 トヨクラメント	社会福祉法人 白山会	明治安田生命保険相互会社 稲毛営業所
岩瀬薬品株式会社 千葉営業所	株式会社 裕星グループ	社会福祉法人 初穂会 特別養護老人ホーム 稲毛こひつじ園	明治安田生命保険相互会社 蘇我営業所
AGCエンジニアリング株式会社	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24	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	明治安田生命保険相互会社 千葉駅前営業部
SMBC日興証券株式会社 千葉支店	株式会社 ルネサンス スポーツクラブ&スパ ルネサンス土気あすみが丘	スポーツクラブNAS株式会社 スポーツクラブNASおゆみ野	明治安田生命保険相互会社 千葉北営業所
大塚製薬株式会社 千葉支店	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24	全国健康保険協会 千葉支部	明治安田生命保険相互会社 千葉支社
介護老人福祉施設 ハピネス稲毛	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	ダイエーグルメシティ 千葉中央店	明治安田生命保険相互会社 千葉中央営業部
カフェアンド ミュージックサロン ジュリアン	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	大同生命保険株式会社 千葉税理士共済支社	明治安田生命保険相互会社 千葉東営業所
株式会社 あすみが丘グリーンヒルズ	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	千葉共同印刷株式会社	明治安田生命保険相互会社 幕張新都心営業所
株式会社 アレグレホーム	公益財団法人 千葉県学校給食会	千葉製造所 (住友重機械工業株式会社、住友建機株式会社)	有限会社 スズユウ工務店

(五十音順) 令和6年2月1日時点

健診で、頑張る自分を自主点検（セルフチェック）

自分の検査結果と見比べて、日々頑張る自分の体を毎年、自主点検（セルフチェック）しましょう。



健診、
受けっぱなし
では？

■ 健診結果の見方

検査項目	参考基準値	検査からわかること	関連する主な病気・症状
身長・体重・BMI・腹囲	BMI 18.5～25.0未満 腹 囲 男性：85cm未満 女性：90cm未満	身長と体重から肥満・やせを調べたり、内臓脂肪の蓄積度合いがわかります。	肥満
血圧	収縮期血圧：130mmHg未満 拡張期血圧：85mmHg未満	心臓や血管の異常のほか、腎臓・内分泌・代謝系の異常を知る手がかりとなります。	高血圧
中性脂肪	150mg/dl未満	糖分の取りすぎや運動不足で増え、動脈硬化を進めることにつながるため、注意が必要です。	脂質異常による 脳梗塞・心血管疾患
HDLコレステロール	40mg/dl以上	HDLコレステロールの値が低い、またはLDLコレステロールの値が高いと、血管の壁にコレステロールが蓄積し、動脈硬化を起こし脳梗塞等の原因になります。	
LDLコレステロール	120mg/dl未満		
空腹時血糖	100mg/dl未満	高値は糖尿病の疑いがあります。食事の影響が強いため空腹時に検査をします。	糖尿病
ヘモグロビンA1c	5.6%未満	過去1～2カ月の血糖の平均値がわかります。高値は糖尿病の疑いがあります。	
尿糖	陰性（－）	血糖値が高い時に増えることがあります。	
GOT（AST）	30IU/L以下	肝臓に障害が起こると血液中に流れ出し値が高くなります。特に「γ-GTP」はアルコール性肝障害で数値が高くなります。	肝臓病
GPT（ALT）	30IU/L以下		
γ-GTP（γ-GT）	50IU/L以下		
尿たんぱく	陰性（－）	腎炎などで陽性の場合があります。	腎臓・尿路・膀胱の 病気
尿潜血	陰性（－）	腎臓、尿管、膀胱、尿道などの異常を発見する手がかりとなります。	
尿酸	2.1～7.0mg/dl	値が高いと、痛風、腎障害、尿路結石を起こす危険性があります。	痛風
赤血球数	男性：400～539万/mm ³ 女性：360～489万/mm ³	数値が低いと体内が酸欠状態になり、貧血を起こしやすくなります。	貧血
ヘマトクリット	男性：38.5～48.9% 女性：35.5～43.9%		
ヘモグロビン	男性：13.1g/dl以上 女性：12.1g/dl以上		
心電図		心筋梗塞、狭心症、不整脈等がないか調べます。	心臓病
胸部エックス線		肺、呼吸器、心臓の異常を調べます。	
眼底検査		目の病気のほか、高血圧、動脈硬化、糖尿病による病変がないかを調べます。	

気になる方は3ページへ

※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。くわしくは医師にご相談ください。

■ 各種健康診断・検診

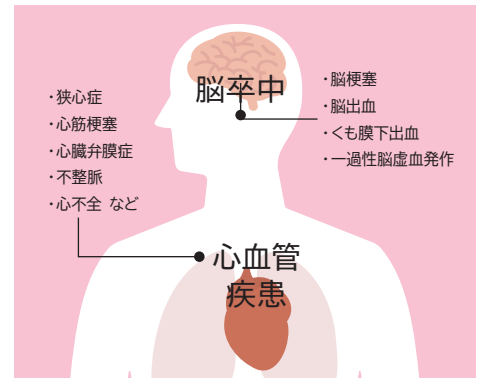
	種別	内容	対象 令和7年3月31日時点の年齢	申込・受診方法	実施者
健康診断	一般健康診断	労働安全衛生法に基づく健診	従業員	職場の健康管理担当者から案内	事業所
			国民健康保険以外に加入の40～74歳	一般定期健康診断の中であわせて実施	
	特定健康診査 特定保健指導	生活習慣病等に関する健診	千葉県国民健康保険加入の40～74歳	市より受診券シール等を送付	千葉県健康支援課
			40～74歳の被扶養者	医療保険者から受診券等を交付	医療保険者



※詳細は各実施者へお問合せください。

循環器病は防げます！

循環器病は、脳卒中や狭心症・心筋梗塞などといった脳や心臓の血管がつまるなどの病気の総称で、死亡や寝たきりの原因になります。高血圧、脂質異常症、喫煙、過度な飲酒などは血管に負担をかけます。



	脳卒中	FASTでチェック!	心血管疾患	早めの受診!
症状	FACE → 顔の歪み ARM → 片側の腕の麻痺 SPEECH → ことばの障害 TIME → すぐに救急車を!		■ むくみ ■ 体重の急激な増加 ■ 息苦しさ ■ くり返す動悸	

予防	減塩	運動	禁煙	節酒	健診
	塩分のとりすぎは血圧が上昇 6ページへ	からだを動かし肥満を予防 6ページへ	ニコチンで血圧が上昇 5ページへ	過度な飲酒は高血圧のリスクを高める 6ページへ	血圧・脂質など定期的に体の状態を知る 2ページへ

糖尿病(2型)に要注意！

糖尿病は、血糖値を下げ、一定に保つインスリン(ホルモン)の作用低下等で発症します。初期症状がほぼなく、重症化すると失明や腎不全による人工透析等により生活の質を大きく低下させます。

三大合併症(重症化)の影響

- ▶ 視力低下・失明
糖尿病性網膜症
- ▶ 腎不全(人工透析)
糖尿病性腎症
- ▶ 足の壊疽
神経障害



症状	自覚症状(高血糖の可能性があり、早期受診が必要) ■ 喉が渇く ■ 尿が多くなる ■ 疲れやすさ ■ 食べているのに、体重が減る ■ だるさ
----	--

予防	食事	運動	禁煙	ストレス解消	健診
	主食・主菜・副菜をそろえる 6ページへ	からだを動かし肥満を予防 6ページへ	喫煙は血糖値を下がりにくくする 5ページへ	過度のストレスは血糖値を下がりにくくする 8ページへ	血糖値の状態を知る 2ページへ

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 65.5%
女性 51.2%



がんで死亡する確率※

男性 25.1%
女性 17.5%



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



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」(2024年3月)

最近がん検診を受けていないと思ったら次ページへ

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支援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 勤め先が中小企業でも大丈夫！ まずは下記に相談を！

	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・エビテーゼ） の費用の一部助成	市内在住者	千葉市 健康推進課 

■ 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7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 （医師の判断等により咳痰細胞診あり）	40歳以上 （咳痰細胞診検査 50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 ※費用など詳細は、 市のホームページ等 でご確認ください。 ※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。	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		
大腸がん検診	リスク検査（血液検査によるピロリ菌検査）	20-39歳 ※過去未受診者		
	便潜血検査	40歳以上		
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		
	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		
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	骨密度検査	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 ※令和6年度から30歳を追加して実施		
口腔がん検診	視診・触診	40歳以上（定員2,000名）	千葉市歯科医師会 043(242)2982	

たばこ、やめてみる。

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。

やめられないのは
あなたの
せいじゃない

「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



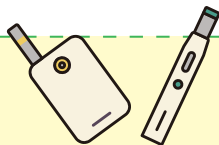
できないと思っていた
自分も禁煙できました。
まずは禁煙した自分を想
像してみましょう。自信
がなければみんなの力を
借りましょう！
＜50歳代男性＞



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ては
いかがでしょうか。＜50歳代女性＞



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歳代男性＞



「加熱式たばこ」ならいいの？

発がん性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)。
- 煙やにおいが少なくても、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。

違反している施設で受動喫煙にあつた時は、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 
助成	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	市内在住者	各区 保健福祉センター 健康課 

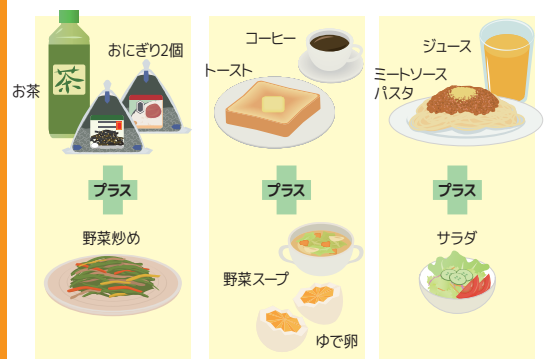
ごはんは、栄養も時間もバランスよく

朝食をしっかりとると・・・

- 太りにくい
- 脳が活性化して、仕事の効率アップ

忙しくて、炭水化物（おにぎりやめん類）だけで済ませていませんか。

バランスよく食べよう



塩分をとりすぎないために

- 1 食べる前に追加する調味料は、料理の味を確かめてから使いましょう。
- 2 めん類の汁は残す。
- 3 野菜をしっかりと食べることも減塩の一つ！
野菜に含まれるカリウムは、余分なナトリウム（食塩の成分）を体外へ出してくれるはたらきがあります。



夕食が遅くなる時は・・・

理想の夕食時間におにぎりやパンなどの主食をとっておき、帰宅してからおかず（主菜や副菜）をとりましょう。

食事と食事の間が6時間以上空く時は、脳のエネルギー（糖質）が不足しがちです。間食をとったら、その分夕食は少なめに。

お酒を飲むときは、マイルールを決めよう

生活習慣病のリスクを高める量は、1日当たりの純アルコール摂取量が **男性:40g以上 女性:20g以上** と言われています。

- ▶ 飲む量を決める
- ▶ 食事をとりながら飲む
- ▶ 飲酒の合間に水（または炭酸水）を飲む
- ▶ 休肝日を設ける

純アルコール量 20g



ビール
(5%)
500ml



焼酎
(35%)
70ml



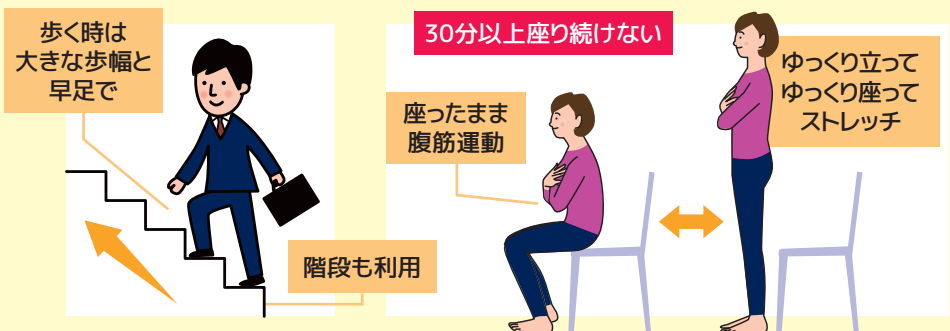
日本酒
160ml

「プラス10分」からだを動かそう

普段から元気からだを動かすことで、糖尿病（2型）、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。まずは今より10分多くからだを動かして、健康への一歩を踏み出してみませんか。

毎日
+10分

メタボ改善・快眠にも! 毎日「プラス10分」からだを動かす方法例



チャレンジ運動講習会

ストレッチ・ヨガなどの運動をはじめたいグループや事業所へトレーナーを派遣

7ページへ

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!



「健口」づくりで若々しく!

歯周病は歯を失う原因の1つで、口臭の原因でもあり、全身の健康にも影響します。自分の歯が20本以上あれば何でも食べることができます。健康のためにも歯周病を予防しましょう。

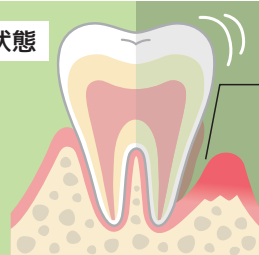
40歳以上の
2人に1人が
歯周病*

予防には、毎日の歯垢除去とプロのケア!

歯ブラシのみでは
除去率 **60%**

- 1 デンタルフロス・歯間ブラシを使う
デンタルフロスなどの使い方動画 
- 2 年に1回、歯科健診(検診)を受ける
歯科健診(検診)は、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。
千葉市の歯周病検診 [4ページへ](#)
- 3 定期的に歯科医院でプロフェッショナルケアを受け、かくれた汚れを除去する

健康な状態



歯周病

炎症で歯と歯ぐきの間が深くなり、歯が揺れ始め、最後に歯は抜けます。

お口の機能の
ささいなおとろえ

オーラルフレイル対策を、今から!

自分の歯で一生美味しく食べるために、ゆっくりよく噛んで食事をする等、お口の機能の維持・向上を心がけましょう。

* 出典:千葉市健やか未来都市ちばプラン最終評価

より良い生活習慣のために、健康づくりの相談・講座を活用しよう

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		
	まちの保健室	看護職による健康・育児の相談	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 
講座	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 ・健康相談 ・健康教育  
	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		
	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)5223
	チャレンジ運動講習会	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		千葉市 健康推進課 

心地良い睡眠でこころと体にごほうびを

ひとりで
悩んでませんか？

睡眠不足の慢性化は、肥満・循環器病・糖尿病(2型)や心の不調をまねきます。
より良い睡眠は、ストレスを感じにくくなり、こころと体を健やかに保ちます。

より良い睡眠のための3つのポイント

量 6～8時間が目安

- 忙しい時は、週の真ん中や週末に少し長い睡眠を
- 昼休みに15分程度の仮眠



リズム 深夜の光と食事は体内時計をずらす

- 朝食と午前中の日光浴
- 遅い夕食時は、一部を早めに食べる(分食)
- 就寝90分前には、携帯電話等のブルーライトを避ける

質 生活習慣を整える

- 適度な運動で深く長い睡眠を
- 寝室は月明かり程度の暗さ
- 夕方以降のカフェインはとらない
- 節度ある飲酒

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



各種相談

こころの健康

内容		対象	時間	問合せ
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	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 9～17:00 *祝日は除く	①043(227)3900 ②043(222)4331 ③二次元コード参照
こころの電話	傾聴の電話相談	市内在住者	月～金 10～12:00、13～17:00 *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		月～金 8:30～17:30 *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	予約制（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		月～金 17～21:00 土日祝年末年始 13～17:00	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
心の総合相談窓口	看護職による相談 ①電話 ②メール	県民	①月・水・金 13～16:00 ②24時間受付 *相談内容により専門機関を紹介	千葉県看護協会 ①043(245)1771 ②soudan@cna.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し、働く人の健康づくりを支援しています。

- | | | | |
|--|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 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 | <ul style="list-style-type: none"> ● 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 | <ul style="list-style-type: none"> ● (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 ● (公財)千葉県看護協会 ● (公財)千葉県栄養士会 | <ul style="list-style-type: none"> ● 千葉大学大学院 看護学研究院 ● 千葉市食生活改善協議会 ● 千葉市役所 |
|--|---|---|--|