

# 千葉市の事業所における 健康づくりの推進



事業所の健康経営・健康づくり、千葉市が応援します

千葉市 健康推進課 健康増進班

# すこやか未来都市ちばプラン（第3次健康増進計画）

## 基本理念

すべての市民が支え合いながら、生涯にわたって心豊かに暮らせる「健やか未来都市 ちば」を目指します。

## 基本目標1

自分は健康であると感じ、いきいきと暮らしている市民を増やそう

## 基本目標2

市民一人ひとりが、主体的に健康づくりに取り組もう

## 基本目標3

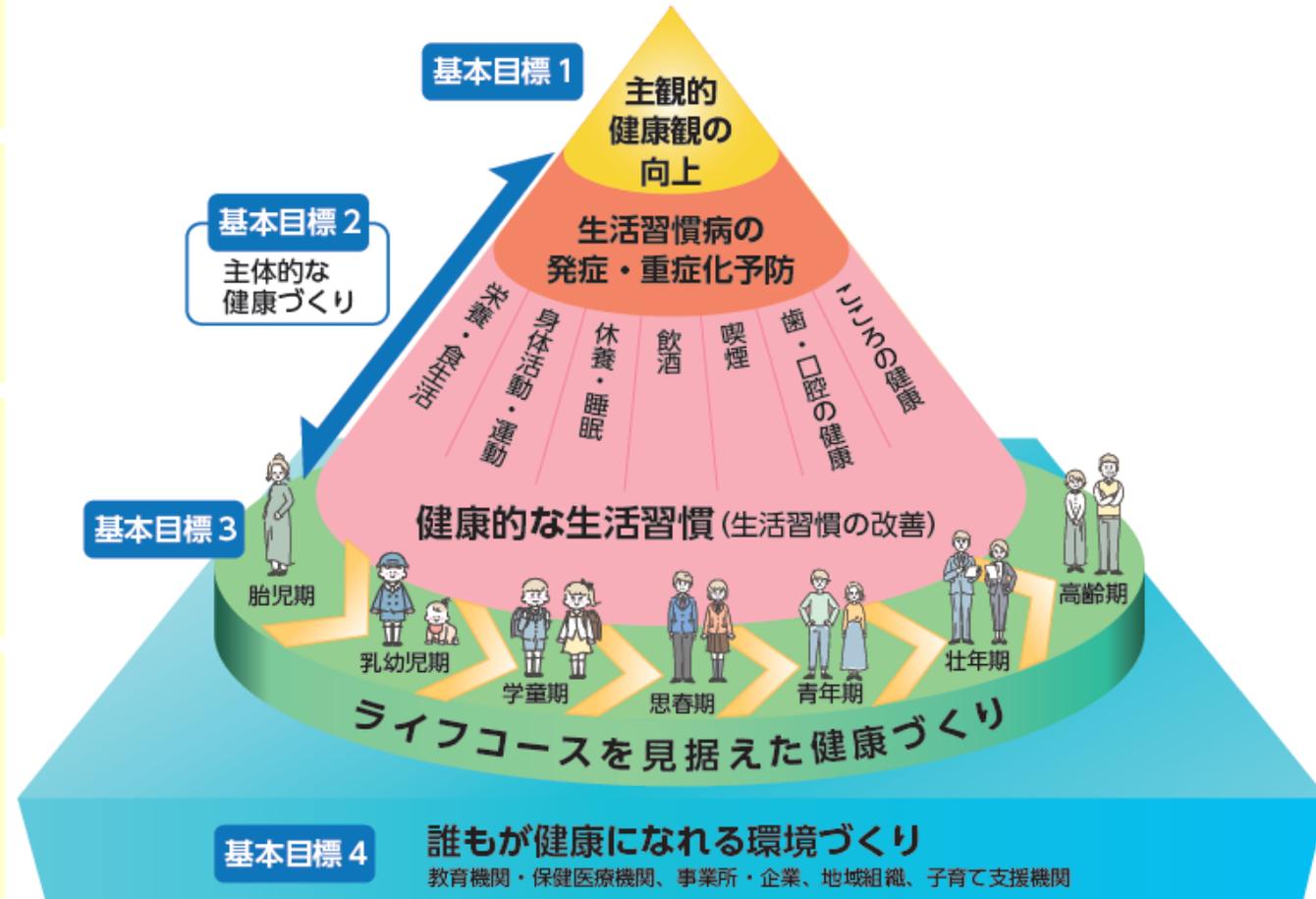
生涯を通じて健康づくりに取り組もう

## 基本目標4

みんなで支え合う地域社会を育み、健康づくりの輪を広げよう

健康寿命の延伸

健康格差の縮小

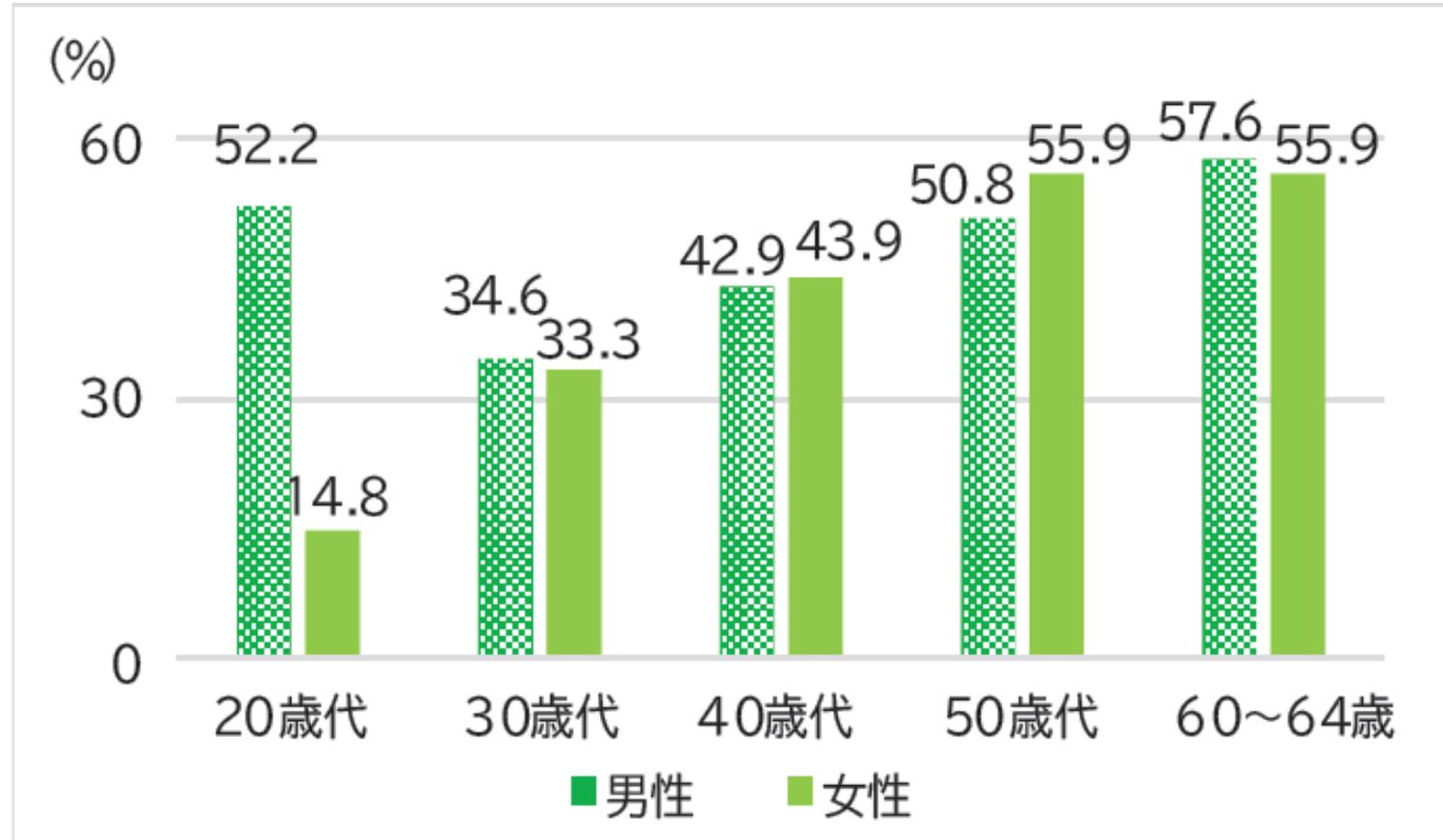


# 千葉市の就労世代の健康課題

【健やか未来都市ちばプラン（第3次健康増進計画）より】



## 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が 1日2回以上の日がほぼ毎日の人々の男女別年代別の状況



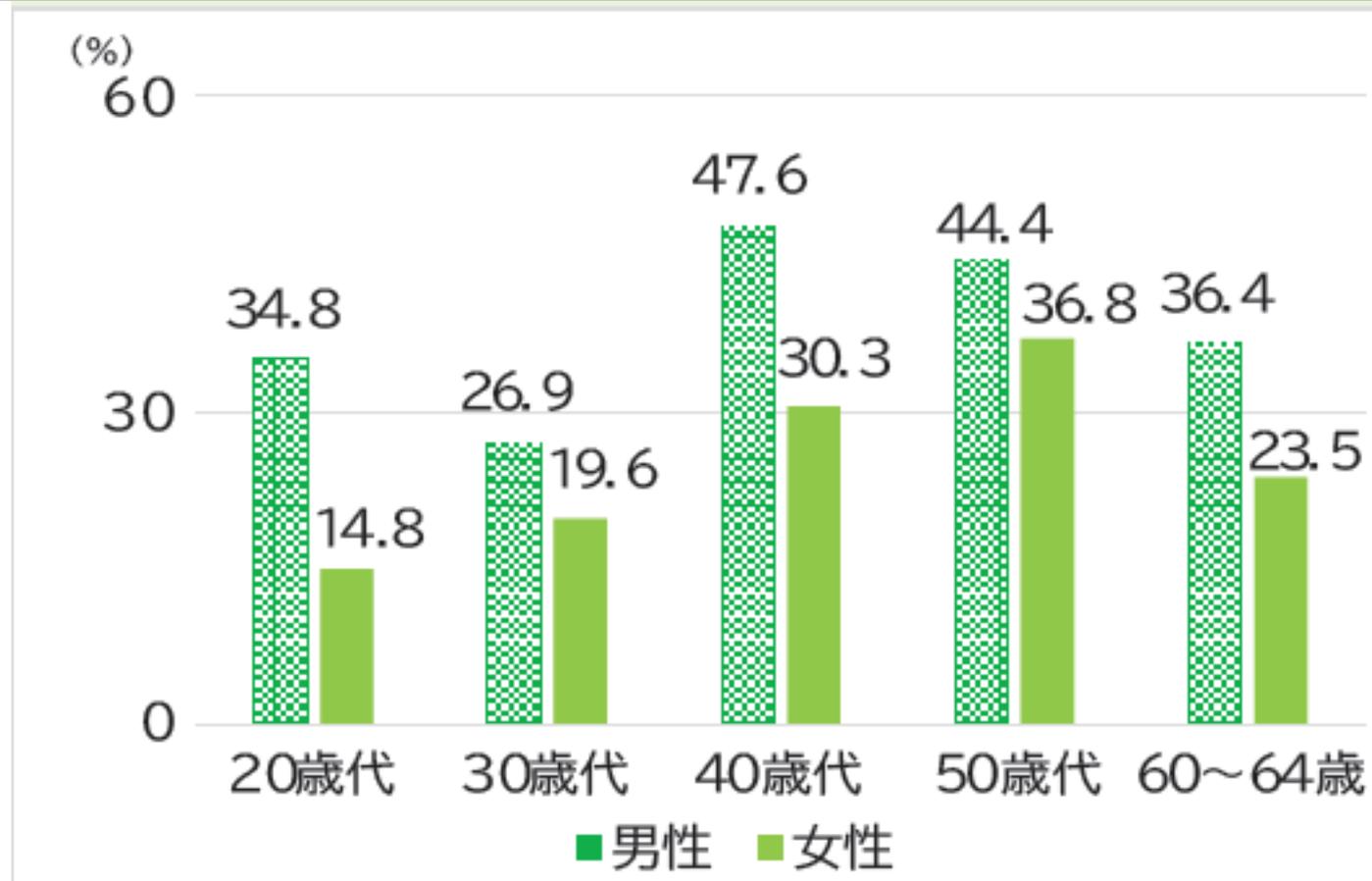
【資料:千葉市の健康づくり(生活習慣等)に関するアンケート調査(令和3年度)】

# 千葉市の就労世代の健康課題

【健やか未来都市ちばプラン（第3次健康増進計画）より】



## 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、 1年以上実施する人の年代別の状況



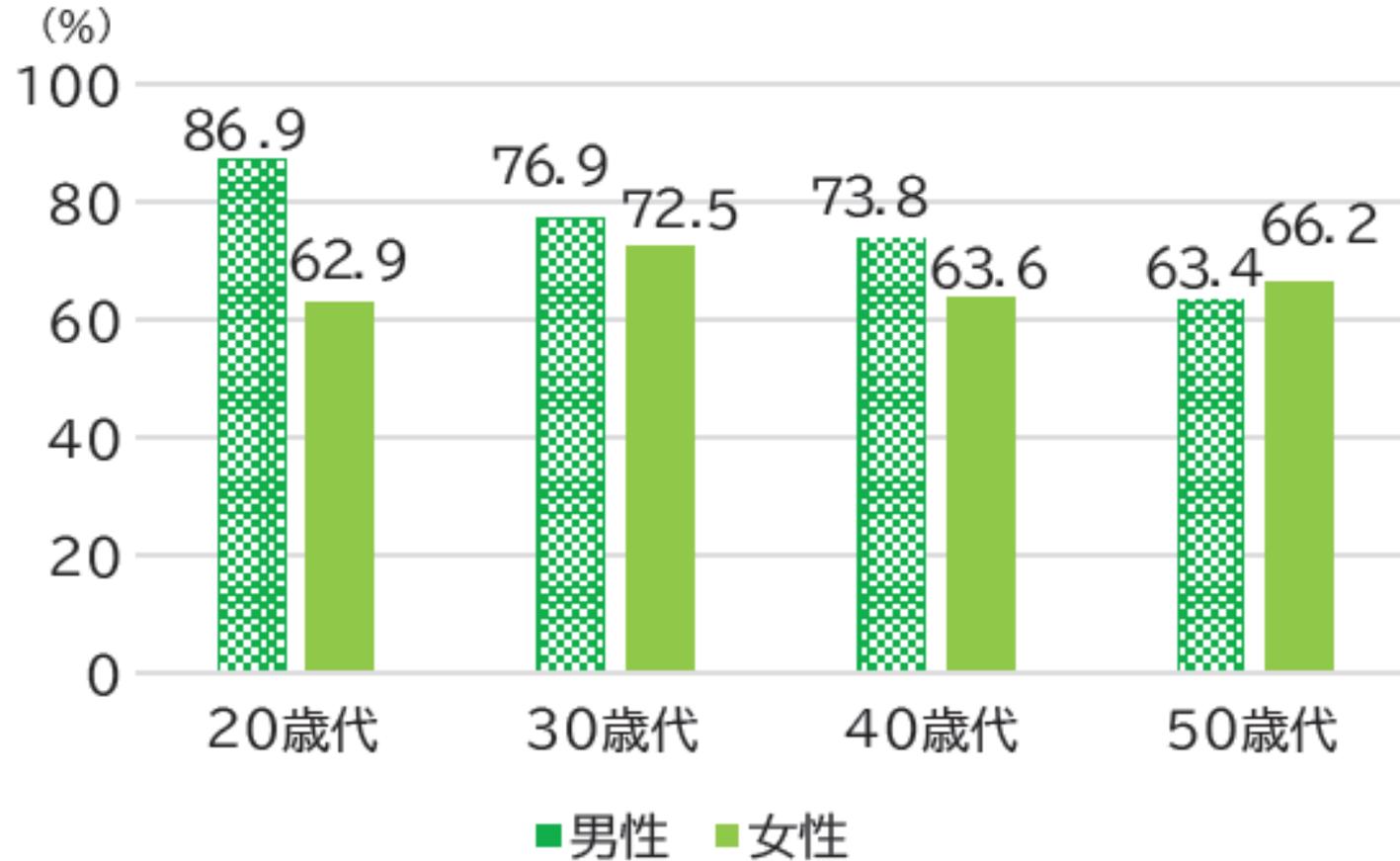
【資料:千葉市の健康づくり(生活習慣等)に関するアンケート調査(令和3年度)】

# 千葉市の就労世代の健康課題

【健やか未来都市ちばプラン（第3次健康増進計画）より】



## 睡眠で休養がとれている人の年代別の状況



【資料:千葉市の健康づくり(生活習慣等)に関するアンケート調査(令和3年度)】

# 千葉市の就労世代の健康課題

【健やか未来都市ちばプラン（第3次健康増進計画）より】



- より良い健康習慣への改善が必要です。（青年期ではバランスの良い食事を摂る人や、世代全体では運動習慣者が少なく、歯肉炎等の状況が悪化しています。）
- 睡眠で休養が取れていない人の割合は、女性と青年期・壮年期の男性に多い状況です。
- 生活習慣病の発症・重症化予防とメンタルヘルスの取組みが必要です。

# 千葉市の就労世代の健康目標（抜粋）

【健やか未来都市ちばプラン（第3次健康増進計画）より】



健康行動に関する目標		現状	目標
主食・主菜・副菜を組合せた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の増加	20-64歳	45.5%	増加
食塩摂取量の平均値の減少	20-64歳	10.0g	7g
運動習慣者の増加(1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施する人(年齢調整値))	20-64歳男性	38.6%	増加
	20-64歳女性	25.9%	33%
特定健康診査受診率の増加	40-64歳	22.1%	35%
健康水準に関する目標		現状	目標
肥満者(BMI25以上)の減少	20-69歳男性	32.6%	30%
	40-69歳女性	17.6%	15%
睡眠で休養のとれている人の増加(年齢調整値)	20-59歳	70.4%	75%
メタボリックシンドローム該当者及び予備群に該当する人の減少	40-69歳	23.0%	17.3%



# 取組みの方向

【健やか未来都市ちばプラン（第3次健康増進計画）より】

## ■ 市民の取組み

定期的に健診を受け、生活習慣の改善や自身の健康管理に努めます。

## ■ 市・関係機関などの取組み

仕事や子育てに忙しく、時間の余裕が少ない世代であることから、事業所を始め関係機関と連携し、正しい情報の周知や普及啓発・環境づくりを行います。

## 栄養・食生活

食塩摂取量の平均値の減少 目標値7g  
(現状:20~64歳 10.0g)

あと3g程度減らしたい  
※ラーメンのスープを半分残すと-2g

## 取組み例

令和3年度より、民間企業(味の素株式会社、キッコーマン株式会社、国分グループ本社株式会社、エスビー食品株式会社)と協定を締結し、減塩レシピの共同作成や減塩啓発イベントなどを実施。

市役所レストラン「然の膳」において減塩レシピを実食できます！(1日限定15食)

左:夏野菜のキーマカレーほか(塩分2.4g)  
右:うまみしっかり減塩トマト肉豆腐ほか(塩分2.5g)



市長も自宅で作ってくれました



10月1日から秋メニューになりました！



# 多様な主体による健康づくり

【健やか未来都市ちばプラン（第3次健康増進計画）より】

## 事業所が主体となる健康づくり

・従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践する「健康経営®」の取組みが広がっています。従業員の健康づくりを支援することで、健康寿命の延伸だけでなく、事業所の生産性や業績向上につながります。

また、事業所が組織的に健康づくりに取り組むことで、個人の健康の関心度に  
関わらず所属する人達全てへのアプローチとなります。

「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。



# 多様な主体による健康づくり

【健やか未来都市ちばプラン（第3次健康増進計画）より】

## ■ 市民の取組み

子どもから高齢者まで一人ひとりが自分や周囲の健康に関心を持ち、生涯を見据えて主体的に健康づくりに取り組み、各機関や団体など多様な主体が実施する取組みに参加します。

## ■ 市・関係機関などの取組み

- ・「千葉県健康づくり推進事業所認証制度」の積極的な普及啓発と認証事業所の拡大、認証事業所等への具体的な取組み支援を行います。
- ・中・小規模の事業所が、適切なメンタルヘルスに関する相談窓口等を利用できるよう、地域・職域保健が連携し、普及啓発をさらに進めます。

# 認証制度の概要（令和5年7月改正）



## (1) 主な改正点

認証区分を3段階に設定

- ① **グリーン** : 社内外の健康宣言の実施
- ② **ブルー** : 組織体制・健康課題の把握・具体的な取組実施
- ③ **スカーレット** : PDCAによる取組み(計画策定・評価・改善)・**地域貢献**

## (2) 対象

代表者の他に従業員が1名以上いる市内事業所

※市内に本社(本店)、支社(支店)、営業所等を有する事業所(NPO法人、公益法人等)

# 申請・認証期間



## 申請方法

申請書(様式第1号)と、希望の認証区分に応じた必要書類を添付し、千葉市健康推進課宛に、郵送もしくはメールで申請

## 認証期間

- グリーンクラス : 申請の翌月～当該年度末(3月末日)まで
- ブルークラス : 申請の翌月～翌年度末(3月末日)まで
- スカーレットクラス : 申請の翌月～翌年度末(3月末日)まで

## 申請期間

- 新規申請・区分変更申請 : 随時受付
- **更新申請** : 認証期間が終了する年の1～3月中(同年4月から認証開始)

更新申請は、  
1月以降に  
更新のご案内  
を送ります

# 認証メリット①

令和6年度 新規



中小企業等  
を対象とし  
た融資制度  
等

## ブルークラス以上

### ■ 千葉市中小企業資金融資における「SDGs推進支援制度」

【千葉市産業支援課】

中小企業資金融資メニューのうち、「チャレンジ資金」、「トライアル支援資金」、「振興資金」または「小規模事業資金」を利用する場合、「利子補給率を+0.5%上乗せ（上限は融資利率-0.2%）」及び「融資利率を-0.1%引き下げ」の優遇措置を適用。

## グリーンクラス以上

### ■ 地方創生SDGs支援保障制度「パワフル千葉」

【千葉県信用保証協会】

金融機関と保証協会が連携し、協調融資によりまとまった長期資金の調達を支援する保証制度で、中小企業者に対し保証料を20%割引。

# 認証メリット②



## 認証事業所のPR

- 認証証の交付
- 認証マークを事業所のPR等に自由に使用可
- 千葉県ホームページ等で、事業所名・取組内容等を掲載
- 千葉県健康推進課等の郵便封筒に事業所名を掲載

メリットは  
随時増える  
予定

## クラスアップのための各種支援

- 取組方法の相談・助言
- 保健師・管理栄養士等の専門職による従業員等向け出前講座
- 健康づくり推進事業所向けの情報交換会やセミナーに参加

# 出前講座 一覧

※利用には期間と定員があります。

実施者

## 従業員向け

健診	健診結果から健康な未来をつくろう！
運動	①腰痛・肩こり予防のストレッチ ②オフィスでできる 簡単筋トレ ③ヨガでリラックス
睡眠	上質な睡眠で、ココロもカラダも健やかに
食事	食事によるカラダづくりでパフォーマンスを高めよう！
飲酒	アルコール体質をチェックして、お酒とうまく付き合おう！
歯	噛めるお口はパフォーマンス向上！健康な歯と口のために
禁煙	ホントに知ってる？タバコのこと、卒煙のこと
両立支援	病気になっても働きたい！を支援します！
メンタルヘルス	メンタルヘルス対策（若年労働者向け）

千葉市

※全国健康保険協会 千葉支部の事業所は同協会の講座を案内する場合があります

詳細は、  
千葉市ホームページで確認を。



千葉産業保健総合支援センター

## 経営者・管理監督者・健康づくり担当者向け

健康経営の取組	事業所における健康課題の把握と取組み・計画づくり
メンタルヘルス	メンタルヘルス対策（管理監督者向け・実態把握から計画策定・不調者の早期発見から職場復帰支援・ストレスチェック制度の導入）

千葉市

千葉産業保健総合支援センター

# 認証メリット③



## その他

- 定期的に従業員の健康づくりに役立つ情報が届く  
\*年2回(夏・冬頃)に送付
- スカーレットクラス認証事業所が、  
同クラスで再度認証されると市から表彰(初回のみ)

# 活用できる事業（在勤者対象事業）

## チャレンジ運動講習会

- これから運動を始めようと考えている事業所に、運動トレーナーを派遣します。
- 市内に所在する事業所や自治会など5～30人程度のグループ
- **【運動実施指導プログラム：例】**
  - ・肩こり・腰痛予防のためのストレッチ
  - ・手軽にできる筋力アップ体操
  - ・ロコモティブシンドローム予防のための運動
  - ・身体の歪みを整えるためのヨガ



問合せ：健康推進課

# 活用できる事業（在勤者対象事業）

## ちばしウォーキングポイント

■ ウォーキングなどに取り組んだ方に



ちばシティポイント

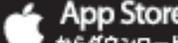
をプレゼントします！

### 参加方法

#### スマートフォンアプリ

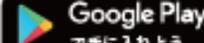
1  ちばシティポイント  
アプリをダウンロード

iPhone 版

 App Store  
からダウンロード



Android 版

 Google Play  
で手に入れよう



2 ちばシティポイントアプリ内「ヘルスケア」に参加登録

※スマートフォンをお持ちでない方は、「申込ハガキ」で参加が出来ます。「申込ハガキ」付きパンフレットの配布場所は、各区の区役所、保健福祉センター健康課、千葉市内イオン各店です。

※「申込ハガキ」で参加される場合、ちばシティポイントへの参加はちば風太 WAON カードとなります。

ちばしウォーキング  
ポイントの  
参加方法はこちら



ちばしウォーキングポイント

検索

# 活用できる事業（在勤者対象事業）

## こころの健康

- **夜間・休日の心のケア相談** 【千葉市心のケア相談】  
臨床心理士・精神保健福祉士等による電話・SNS（LINE）相談
- **こころと命の相談室** 【千葉市こころと命の相談室】  
産業カウンセラーによるこころの悩み相談（対面相談）
- **メンタルヘルス相談** 【千葉市地域産業保健センター】  
精神科専門医による相談（従業員50人未満の事業所対象）
- **こころの体温計** 【千葉市精神保健福祉課】  
携帯電話やパソコン等を使って気軽にこころの健康状態をチェックできます

千葉市ホームページで検索

千葉市 働く人の健康づくり 検索

\*他にも、活用できる  
事業や情報が掲載  
されています



# 目的と効果

- 就労者の生活習慣の改善、**職場における健康づくりを促進する環境整備**を図る。
- 従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる(**健康経営**)事業所の推進。



取組の効果	
就労者(市民)	健康増進、ひいては <b>健康寿命の延伸</b>
事業所(企業等)	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 従業員の活力・生産性の向上</li><li>■ 企業価値の向上(離職防止・人材確保)</li><li>■ リスクマネジメントによる労働災害等の減少</li></ul>

# SDGsにおける位置づけ



【持続可能な開発のための2030年アジェンダ】

保健は主要目標の一つ  
「全ての人があらゆる年齢において健康であること」

【SDGs実施指針改訂版】  
(SDGs推進本部決定:令和元年12月20日一部改訂)

日本として取組みの柱となる優先課題8分野の一つ  
「健康・長寿の達成」

【アクションプラン】

健康経営優良法人認定制度の位置付けあり  
『3.すべての人に健康と福祉を』『8.働きがいも経済成長も』

健康日本21(第3次) 令和6~17年度  
※告示:国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本方針

- ビジョン: 全ての国民が健やかで心豊かに生活できる  
持続可能な社会の実現  
「誰一人取り残さない健康づくりの展開」
- 指 標: 健康経営優良法人認定企業数  
(誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備)

※ 健康日本21(第3次)を踏まえ、本市の次期健康増進計画の指標の一つとして「千葉市健康づくり推進事業所認定数」を設定する予定