参考資料3

柏市で働く人の健康ガイド（案）

WORK & HEALTH



健康づくりは、毎日の小さな積み重ねから。

働く皆様に向けた健康情報や柏市のサポートをご紹介します。

今日からできることを始めてみませんか？

CONTENTS

1 ページ

- 栄養・食生活
- 身体活動・運動

2 ページ

- 睡眠・休養・こころの健康
- 飲酒・喫煙
- 歯と口の健康

3 ページ

- 女性の健康
- 発症予防・健診・重症化予防

4 ページ

- 発症予防・健診・重症化予防
- 治療と仕事の両立支援

5~7 ページ

- 各種相談窓口
- 職場で健康づくりを進めたい方へ柏市のサポート

令和8年発行

柏市 KASHIWA CITY

「少しの野菜を＋」で体がよろこぶ！

栄養・食生活

日本人の野菜摂取状況



約90g不足！

出典：厚生労働省、令和6年国民健康・栄養調査結果

野菜を1日350g摂取している柏市民の割合

	20～39歳	40～64歳	65歳以上
男	4.6%	2.6%	5.6%
女	4.8%	5.5%	6.9%

全国平均より約20%低い

出典：柏市民健康意識・生活実態調査

＋90gの野菜、こうしてプラス！

ミニトマト 4個(40g) ＋ きゅうり 1/2本(50g)

千切りキャベツ ひとつかみ(50g) ＋ にんじん 1/3本(40g)

Pick up! 野菜を食べよう柏協力店

問 柏市健康増進課 7167-1256

野菜をたっぷり使ったメニューを提供しています。
野菜を食べよう柏協力店で、おいしく手軽に
野菜をとりませんか？



HPでお近くの飲食店をチェック！

＋10分で体は変わる

身体活動・運動

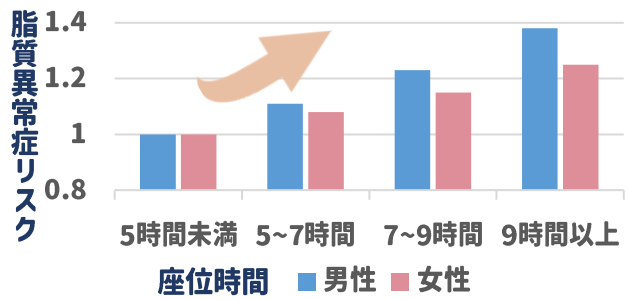
日常の動きも、立派な運動

エレベーターより階段を利用

仕事や家事の合間にストレッチ

こまめに立ち上がる

座りっぱなしだと、脂質異常症のリスクが上昇!?



出典：日本多施設共同コーホート研究、座っている時間が長いほど生活習慣病と関わる―日本人の大規模調査を用いて解析―

Pick up! 自然に健康になれるアプリ ワニFit

問 柏市健康増進課 7167-1256

＼柏市民の方／
貯まったポイントを
年間最大
3,000円分
の電子マネーに
交換できます

スマートフォンを持ち歩くだけで歩数管理ができたり、ウォークラリー機能で、市内のスポットを巡ることができます！ワニFitを活用して、歩く習慣を身につけませんか？

詳しくはこちら



がんばるあなたこそ、「休む力」を大切に　睡眠・休養・こころの健康

休日の寝だめ、メリットは限定的！

平日の睡眠時間が **6時間未満**
休日に どれだけ寝だめ しても…
寿命短縮リスクが **上昇**

平日の睡眠時間が **6時間以上**
休日に 1時間程度の 寝だめ
寿命短縮リスクが **低下**

※2時間以上の寝だめは、寿命短縮のリスクは低下しません

出典：厚生労働省、健康づくりのための睡眠ガイド 2023

大切なのは「毎日の睡眠」

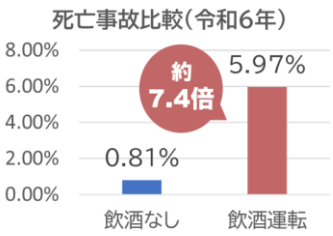
平日に十分な睡眠時間を確保する

毎日できるだけ同じ時間に寝起きする



その一杯、その一本が健康を左右する　飲酒・喫煙

飲酒運転で死亡事故が7.4倍に!?

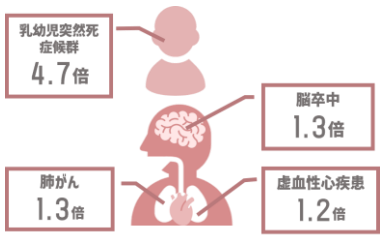


チューハイ2本分のアルコールが体から抜けるまで、かかる時間は8時間。翌日まで注意が必要。

※体重60kgの成人男性の場合

出典：警視庁公認交通安全情報サイト、数字で見るTOKYO SAFETY　ACTION 飲酒運転編

受動喫煙で病気のリスクは何倍に？



受動喫煙は、様々な病気のリスクを高め、小さな命にも影響を及ぼします。
煙のない選択が、みんなの健康につながります。

出典：厚生労働省、喫煙の健康影響に関する検討会報告書

お酒を飲んだ量・時間を「見える化」
飲酒量と分解時間の目安をご自身で確認してみませんか？

厚生労働省、あなたの飲酒を見守るアルコールウォッチ

歯周病は、お口だけの病気ではありません　歯と口の健康

歯ぐきの炎症が全身に影響!?

歯周病で歯ぐきに炎症が起こると、細菌や炎症物質が血液を通じて全身に広がり、以下のような影響が生じることがあります。

- 血管の内側にダメージが生じる
- 動脈硬化が進みやすくなる
- 血糖コントロールが乱れやすくなる

歯周病でこんなリスクも！

脳梗塞のリスク　2.8倍

心筋梗塞のリスク　上昇

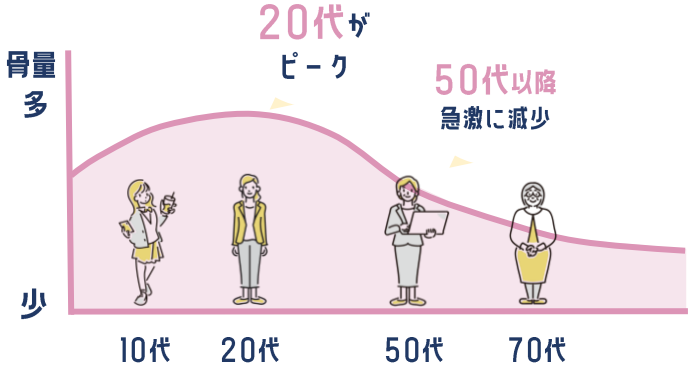
糖尿病　悪化しやすい

歯周病予防は全身の健康を守るためにも重要！

出典：日本臨床歯周病学会、歯周病が全身に及ぼす影響

骨は、20代からの貯金!

骨の量は20代頃にピークを迎え、その後は年齢とともに減少していきます。
特に女性は**更年期以降、女性ホルモンの減少により骨量が低下**しやすくなります。



骨を育てる3つのポイント

骨の材料 カルシウム

多く含む食品

- 小松菜
- 牛乳
- プロセスチーズ

カルシウムを吸収 ビタミンD

これでバッチリ!

- 日光浴
  夏季
  →10分程度
  冬季
  →20～30分程度

刺激して骨を強化 運動

日常で意識!

- 一駅前で下車して歩く
- 駅では階段を使う
- ちょっとした用事は車を使わず歩く

出典：厚生労働省、日本人の食事摂取基準（2025年版）文部科学省、日本食品標準成分表2020年版（八訂）

まだ大丈夫…のままにしていませんか？ 発症予防・健診・重症化予防

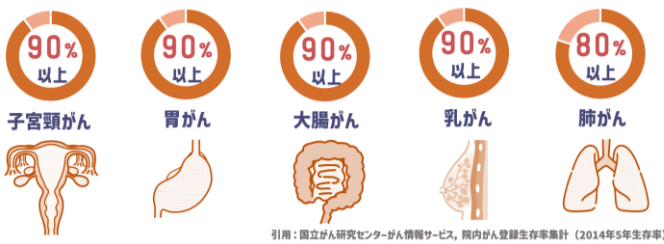
がんは日本人の2人に1人が発症!?

がんは、誰にでも起こりうる身近な病気です。でも、**亡くなるのは2人に1人ではありません。**がんは、早期発見・早期治療で治る可能性が高まります。**症状がない今こそ、検診のチャンス**です。



早期がんの5年相対生存率は…？

※相対生存率：他の病気等による死亡の影響を取り除いた生存率



引用：国立がん研究センターがん情報サービス、院内がん登録生存率集計（2014年5年生存率）

Pick up!

がん検診

柏市では、

女性 20歳以上

男性 40歳以上

を対象にがん検診を実施しています！
健康づくりのために、がん検診を受けましょう！

問 柏市健康増進課　7167-1256

柏市のがん検診HP

詳しい内容はこちら！

健診結果、開封しただけで終わっていませんか？ 発症予防・健診・重症化予防

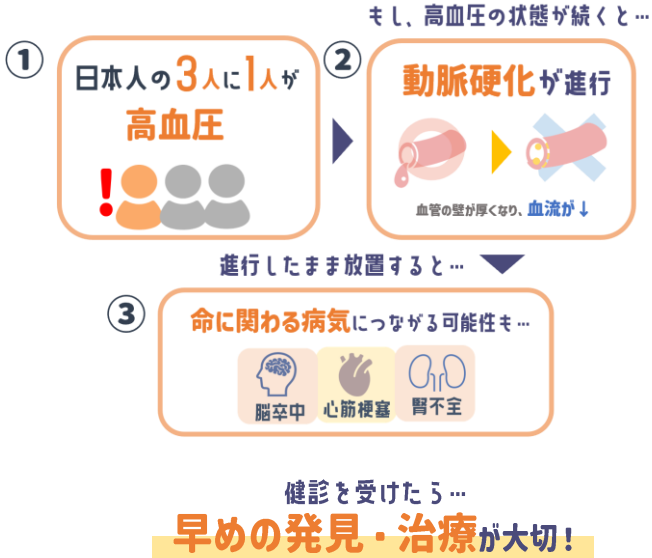
健診で見つかる病気の多くは、「痛くないまま」

実は、高血圧や糖尿病、脂質異常症は、症状が出るころには進行していることも少なくありません。

だからこそ、健診は「受けた後」が大切です。

「要受診」「要再検査」はもちろん、「経過観察」も放置せず、生活習慣を見直し、

必要に応じて**医療機関へ相談**しましょう。



健診を受けたら…

早めの発見・治療が大切！

Pick up! 柏市の特定保健指導

問 柏市健康増進課 7167-1256

健診結果をもとに、対象の方に対して、保健師や管理栄養士などの専門職が食事や運動などの生活習慣の改善を一緒に考えます。次の健診を楽しみにできる毎日をはじめませんか。

※職場の健康診断を受けた方は、勤務先または加入している健康診断で、特定保健指導を実施している場合があります。詳しくは勤務先へご相談ください。

柏市の特定保健指導については こちら

※柏市国民健康保険被保険者の40歳から74歳までの方が対象

『病気になったけど働き続けたい』をサポート！ 治療と仕事の両立支援

病気が見つかったとき、「仕事は続けられるかな」「職場にどう伝えよう」

そんな不安はありませんか？1人で悩まずに、専門機関に相談してみましょう



千葉産業保健総合支援センター

勤務先・医療機関と連携し、就労継続の支援や事業所の両立支援体制づくりの相談に対応します。

043-202-3639



健康づくりをサポート

各種相談窓口

健康や仕事、こころの悩みまで。あなたに合ったご相談窓口をご案内！

健診・検査を受けたい

※ご加入の健康保険組合によって、健診の検査項目や追加できる検査、がん検診等の助成制度は異なります

実施機関	名称	健診	がん検診	その他	詳細はこちら
全国健康保険協会 千葉支部 ☎043-382-8313	生活習慣病予防健診（一般）	●	●	-	
柏商工会議所 ☎04-7162-3315	生活習慣病健診	●	-	-	
柏市沼南商工会 ☎04-7191-2803	生活習慣病予防健診	●	●	●	
柏市健康増進課 ☎04-7164-4455	特定健康診査 ※柏市国民健康保険加入者のみ	●	●	●	
	プレ特定健康診査 ※柏市国民健康保険加入者のみ	●	●	●	
柏市健康増進課 ☎04-7168-3715	柏市がん検診 胃がん、大腸がん、結核・肺がん、乳がん、子宮頸がん	-	●	-	
	骨粗しょう症検査、肝炎ウイルス検査	-	-	●	骨粗しょう症検査 肝炎ウイルス検査
	歯周病検診	-	-	●	

健康について相談したい

アルコール悩みごと相談※予約制

専門医が相談対応

柏市保健予防課 ☎04-7167-1254

健康相談

専門職が健康・食生活・歯や口腔についての相談対応

柏市健康増進課 ☎04-7167-1256

医療安全相談

医療機関の対応が気になる、近くの医療機関を知りたいなどの相談を看護師が対応

柏市医療安全支援センター（柏市総務企画課内） ☎04-7167-1775

こころの健康のことで相談したい　※無料でご利用いただけます（通信料別）

こころの健康相談

内容：精神科医による個別相談（対面で実施）
実施日：毎月　第3火曜日・木曜日
　　毎月　第4月曜日・火曜日

柏市保健予防課　☎04-7167-1254

こころの悩み無料相談

産業カウンセラーによる個別相談
電話相談とカウンセリングを受け付けています

日本産業カウンセラー協会東関東支部
①電話相談☎04-7163-7830
②カウンセリング予約専用☎04-7168-7163

女性のこころと生き方相談

専門の女性カウンセラーによる女性の様々な悩みごと相談

柏市男女共同参画センター　☎04-7167-1127

千葉いのちの電話無料相談

所定の研修を修了したボランティアの相談員によるこころの悩みの相談

千葉いのちの電話
①電話相談　☎043-227-3900
②対面相談　☎043-222-4331

職場のことで相談したい

柏総合労働相談センター

解雇、賃金、労働条件、ハラスメントなど、労働問題全般に関する相談

柏労働基準監督署
☎04-7163-0246

労務問題相談センター

解雇、賃金、ハラスメント、メンタルヘルスなど、労働問題全般に関する相談

柏労働基準協会
☎04-7163-5220

東葛北部地域産業保健センター

労働者数50人未満の事業場向け無料産業保健サービス
健康相談、医師の意見聴取、面接指導　など

東葛北部地域産業保健センター　☎ 080-9370-2053
Mail: sangyohoken-tokatu@mbr.nifty.com

職場で健康づくりを進めたい方へ

柏市のサポート を活用してみませんか？

柏市

「職場で健康づくりを進めたいけれど、何から始めればよいかわからない」
「専門的な知識がない」といったお悩みはありませんか。
柏市では、市内事業所の健康づくりを支援するため、さまざまなサービスを提供しています。

健康情報メール「柏地域健康だより」

働く世代の健康づくりに
役立つテーマをピックアップ





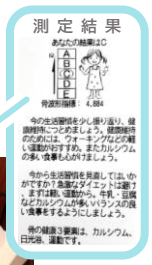
健康に関する情報と職場で活用できる資料をメールで定期的にお届けしています。

配信登録フォームはこちら

過去配信資料はこちら

出前講座

講座内容に応じて、
測定も体験できます！





市の保健師・栄養士・歯科衛生士が事業所にお伺いし、健康づくりについてお話します。

申し込み方法等はこちら

健康教育教材の貸出



従業員の健康意識向上に役立つ健康教育教材を貸し出しています。

申し込み方法等はこちら

柏市は、事業所の皆さまとともに、働く人がいきいきと健康に働ける職場づくりを応援しています。
ぜひ、この機会に健康づくりに取り組んでみませんか。
ご相談やご不明な点がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

発行
柏市　健康増進課
TEL：04-7167-1256

市内事業所が行っている健康づくりの紹介や詳しい柏市のサポート情報についてはこちらから！

柏市ＨＰ