

柏市で働く人のための健康増進ガイド

働く世代の皆様にお役立ていただきたい

健康づくり・健診・柏市の相談窓口 などの情報をご紹介します！

Contents

健診・がん検診・各種検査 P1・2

こころの健康 / 歯・口腔の健康 P4

治療と仕事の両立支援 P3

栄養・食生活 / アルコール / 禁煙 P5

身体活動・運動 P3

知っておきたい【相談窓口】 P6




特定健康診査（生活習慣病健診）・がん検診・各種検査


自覚症状が現れにくい、そんな病気は少なくありません。だからこそ、定期的な健診で健康状態をしっかりとチェックしましょう。自分の体をしっかりと知るのが、健康維持の第一歩です。

※ご加入の健康組合によって、健診の検査項目や付加できる各種検査、がん検診の助成制度が異なります。


協会けんぽの健診 ★協会けんぽ加入者（本人）が対象

名称	主な検査項目	対象	備考	問い合わせ
生活習慣病 予防健診 (一般)	定期健診の検査項目 胃, 肺, 大腸がん検診	35~74歳	対象の健診機関, 追加可能な健診や検査, 受け方, 費用などは, 協会けんぽのホームページをご覧ください。 協会けんぽ千葉支部 生活習慣病予防健診  検索	全国健康保険協会 千葉支部 Tel 043-382-8313


柏商工会議所の健診 ★会員事業所の経営者、従業員とその家族が対象

名称	主な検査項目	備考	問い合わせ
生活習慣病 健診	定期健診の検査項目, 動脈硬化度測定, 腹部超音波検査 など	追加可能な検査, 受け方, 費用などは, 柏商工会議所のホームページをご覧ください。 柏商工会議所 生活習慣病健診  検索	柏商工会議所 Tel 04-7162-3315

柏市沼南商工会の健診 ★会員事業所の経営者、従業員とその家族が対象

名称	主な検査項目	備考	問い合わせ
生活習慣病 予防健診	Aコース: 定期健診 Bコース: 生活習慣病健診 (定期健診+上部消化器検査, 大腸がん 検査)	追加可能な検査, 受け方, 費用などは, 柏市沼南商工会のホームページをご覧ください。 柏市沼南商工会 健康診断 案内  検索	柏市沼南商工会 Tel 04-7191-2803

柏市国民健康保険の特定健康診査 ★自営業のかたなど、柏市国民健康保険にご加入のかたには、市から個別通知を送付

名称	内容	対象	費用	備考	問い合わせ
特定健康診査	身体計測, 血圧, 血液検査, 尿検査 など	柏市国民健康保険加入者で40歳以上のかた	無料	受診可能な医療機関や集団健康診査の日程などは柏市のホームページをご覧ください。 	柏市健康増進課 Tel 04-7164-4455
プレ特定健康診査	身体計測, 血圧, 血液検査, 尿検査 など	柏市国民健康保険加入者で満39歳のかた	1,400円	柏市 特定健診 検索	

柏市がん検診

★柏市に住民登録があるかたが対象。登録が**必要**です。

検診（検査方法）		対象	申し込み	問い合わせ
胃がん	（胃バリウム検査）	40～49歳	市役所（保険年金課）、ウェルネス柏（健康増進課）、沼南支所、各近隣センター、各出張所などにある『がん検診登録申込書』に必要事項を記入し郵送。 「電子申請サービス」からも申し込みができます。▶	柏市健康増進課 Tel. 04-7168-3715
	（胃内視鏡または胃バリウム検査）	50歳以上		
大腸がん（便潜血反応検査）		40歳以上		
結核・肺がん（胸部エックス線検査）		40歳以上		
子宮頸がん（子宮頸部細胞診）		20歳以上（女性）		
乳がん	（超音波検査）	30～39歳（女性）		
	（マンモグラフィ検査）	40歳以上（女性）		

柏市で実施する各種検査

★柏市に住民登録があるかたが対象。登録は**不要**です。

名称	対象・内容	受診期間	問い合わせ
肝炎ウイルス検査	40歳以上で肝炎ウイルス検査を希望する柏市民 ※これまで肝炎券を受けたことがあるかたは対象外 ※40～80歳までの5歳刻みの年齢に該当するかたに個別通知を送付	6月から 翌年1月まで	柏市健康増進課 Tel. 04-7168-3715
骨粗しょう症検査	40～70歳までの5歳刻みの年齢に該当する柏市民（女性） ※対象者には個別通知を送付 ※骨粗しょう症などの疾患で治療、経過観察中のかたは対象外	6月から 翌年2月まで	

男性
必見

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性のかた 風しん抗体検査はお済ですか？

この年代の男性は、過去に公的な予防接種が実施されていないため、他の世代に比べて風しん抗体のないかたの割合が高くなっています。対象のかたには居住地の自治体から「クーポン券」が送付され、無料で抗体検査と予防接種が受けられます。風しんの流行を防ぐため、抗体検査を受けて、抗体がない場合は風しんの予防接種を受けましょう。

- 制度の実施期間は 2025 年 3 月までの予定です。
- 事業所の健診や特定健診の機会と一緒に受けられる場合があります。
勤務先の事業所（事業所健診）またはご加入の健康保険組合（特定健診）にご確認ください。

抗体検査

職場での健康診断や近隣の病院・診療所で受けられます。
※クーポン券を使えば抗体検査は無料となります。

■ 抗体なし

- 風しんへの抵抗力がありません。
- 風しんにかかるリスクがあります。

■ 抗体あり

- 風しんへの抵抗力があります。

予防接種を受けましょう

【問】 柏市健康増進課
Tel. 04-7128-8166

※柏市以外のかたはお住いの自治体へお問合わせを

生活習慣の見直しに、保健指導の活用を！

- 生活習慣が起因で発症する生活習慣病の中に**メタボリックシンドローム**と言われる病態があります。これは腹囲に加え、①血中の脂質異常、②高血圧、③空腹時高血糖のうち2つ以上が基準値を超えている状態です。

⚠ これらの状態が重なり合ったメタボリックシンドロームは、動脈硬化を促進し、心臓病や脳卒中、糖尿病などを発症するリスクを大幅に上げます。

- **保健指導では生活習慣を見直す相談を行っています。**生活習慣の改善により、上記のリスクを軽減することができます。ぜひご活用ください。





病気になっても仕事を続けるために… 治療と仕事の両立支援

治療と仕事の両立支援とは？

病気を抱えながらも、**働く意欲・能力のある労働者**が仕事を理由として治療機会を逃すことなく、また治療の必要性を理由として職業生活の継続を妨げられることなく、**適切な治療を受けながら、いきいきと就労を続けられる**ことを目指す取り組みのこと。

治療と仕事の両立支援ガイドライン



★労働者（患者）が会社に申し出ることからスタートします

労働者(患者)

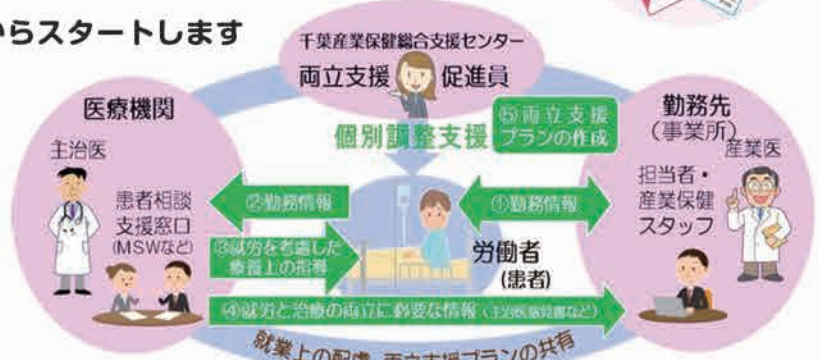
治療をしながら仕事ができるのか…

会社にどのように伝えればいいのか…

今まで通り働かせていいのだろうか

いつまで配慮が必要なのだろうか

勤務先担当者



対象疾患：がん・脳卒中・心疾患・糖尿病・肝炎・その他難病など



相談窓口	内容
千葉産業保健 総合支援センター Tel 043-202-3639 月～金曜日 9:00～16:00	不安・疑問などを取り除くため、勤務先・医療機関と連携して働き続ける方法を探す支援をします。また、事業所の両立支援のための組織づくりの相談も受け付けています。費用は 無料 です。



厚生労働省 治療と仕事の両立支援ナビ ▲

身体活動・運動

プラステン +10からはじめよう



今より「10分多く」元気に体を動かすことで、健康寿命を延伸することができます。また厚生労働省の調査によると、「+10」によって「死亡のリスクを2.8%」「生活習慣病発症を3.6%」「がん発症を3.2%」低下させることが可能だと言われています。減量効果としても、「+10」を1年間継続すると、1.0～2.0kg減の効果が期待できます。



あなたは大丈夫？ 健康のための身体活動チェック

スタート

毎日合計60分以上、歩いたり動いている

No Yes

運動習慣がある No Yes

同世代の同性と比較して歩くスピードが速い No Yes

No Yes

No Yes

このままではあなたの健康が心配です。いつ、どこで+10できるか考えてみませんか？

目標達成まで、あと少し！無理なくできそうな+10を始めるなら今！

目標を達成しています！+10で、よりアクティブな暮らしを！

素晴らしいです！一緒にからだを動かす仲間を増やしてください。

1. 気づく！へ 2. 始める！へ 3. 達成する！へ 4. つながる！へ

※1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

生活の中での+10

職場や自宅、お休みの日など、生活の中で「+10」多く体を動かすことを意識しましょう。

(一例として…)

- 通勤のとき
 - …1つ先の駅まで歩く、1つ手前の駅で降りて歩く
- 仕事中… 離れた階のトイレを利用して、ランチは離れたお店まで歩く、こまめに動く、軽いストレッチ
- 仕事が終わったら
 - …散歩やウォーキング、テレビを見ながら筋トレやストレッチ
- お休みの日には
 - …子どもと公園で体を動かして遊ぶ、いつもよりちょっと遠いスーパーまで歩いて買い物



厚生労働省アクティブガイドより ※詳しい内容は



こころの健康



強いストレスが長期間にわたって続くとうつ病などのこころの病気にかかりやすくなります。体の不調には気づいても「こころの疲れ」は見落としてしまいがちです。こころの疲れを感じたときは、専門家に相談しましょう。

相談窓口・事業名	内容・時間など	対象	予約・問い合わせ
こころの健康相談 ※予約制	精神科医による個別相談 毎月第3火曜・木曜日・第4月曜・火曜日 午後 ※保健所職員の相談は随時受付	柏市 在住のかた	柏市保健予防課 Tel 04-7167-1254
女性のこころと生き方 相談 ※予約制	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 毎週木曜日・毎月第1・3火曜日・第2・4月曜日 10:00～16:00 ※第2木曜日のみ 14:00～20:00	柏市 在住・在勤・ 在学のかた	柏市男女共同参画 センター Tel 04-7167-1127
こころの悩み無料相談 ※カウンセリング相談 ：予約制	産業カウンセラーによる個別相談 ①電話相談：毎週月・金曜日 10:00～12:00, 13:00～17:00 ②カウンセリング予約受付： 月～金曜日, 10:00～17:00	どなたでも	日本産業カウンセラー協会 東関東支部 ①電話相談 Tel 04-7163-7830 ②カウンセリング 予約専用 Tel 04-7168-7163
千葉いのちの電話 ※対面相談：予約制	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 ①電話相談：24時間 365日 ②対面相談：月・火・金・土曜日 11:00～, 13:00～, 14:30～ ③インターネット相談： https://chiba-inochi.jp/ns/	どなたでも ※②は原則 千葉県在住 のかた	千葉いのちの電話 ①電話相談 Tel 043-227-3900 ②対面相談 Tel 043-222-4331 (月～金 9:00～17:00, 土 12:00～14:30)

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」(厚生労働省)
～働く人のこころの健康に関するさまざまな情報を提供しています～

<http://kokoro.mhlw.go.jp>

こころの耳



歯・口腔の健康



「大人むし歯」に要注意！！

20歳以上の9割以上が大人になってからむし歯を経験しています。40歳以上では、約4割はむし歯が原因で歯を抜いています。大人のむし歯は、**痛みを感じにくい**のが特徴で進行しても気づきにくく、ズキズキと痛み出したときには手遅れということもありますので、定期的に歯科医院でチェックしてもらいましょう。

◆大人むし歯の特徴1

「再発むし歯」(二次むし歯)

治療済の歯に
再発するむし歯



◆大人むし歯の特徴2

「根元むし歯」(根面むし歯)

歯肉が下がった
部分に生じる
むし歯



●効果的に予防するために…

- フッ化物配合歯みがき剤を
1日2回以上使いましょう



詳しくはこちら ▶



名称	対象	受診期間	申し込み	費用	問い合わせ
歯周病検診	満30・40・50・60歳の 柏市在住のかた	5月～12月	申込不要 ※対象者には個別通知を送付	1,100円	柏市健康増進課 Tel 04-7168-3715
口腔がん検診	柏市在住のかた ※定員あり・先着順	年1回実施 (6月予定)	日時、申込方法などは広報かしわ、 ホームページなどでお知らせ	500円	柏歯科医師会 Tel 04-7147-6500



栄養・食生活

基本は1日3食をバランスよく食べること。
特に不足しがちな野菜を食べるとともに、減塩のコツをつかんで生活習慣病を予防しましょう。

**バランスのよい食生活のためには
主食 + 主菜 + 副菜を組み合わせて大切です！**

- 主食 (ごはん・パン・麺類など)
- 主菜 (肉・魚・卵・大豆料理など)
- 副菜 (野菜・きのこ・いも・海藻料理など)



**1日に必要な野菜は350g以上。
野菜料理で5皿分にあたります！**

普段の食事にプラス野菜1皿(70g)を心がけて、
1日5皿の野菜料理を目安に食べましょう！

例えば…
サラダ・煮物・野菜の炒めもの・おひたし
具だくさん味噌汁 など



外食では、丼ものなどの一品料理よりも定食がおすすめです！
丼ものや麺類などを食べるときは、
もう1品野菜のおかずを追加しましょう。



適切な1日の塩分量は男性7.5g未満、女性6.5g未満です

～減塩のコツ～

- ① 麺類の汁は全て飲みきらないようにしましょう。
- ② 市販の弁当や惣菜を選ぶ際は、栄養成分表示を確認し、含まれている食塩相当量を確認しましょう。
- ③ しょうゆやソースは「かける」よりも「つけて」食べましょう。
- ④ うま味(だし)・酸味(お酢やレモンなど)・辛味(カレーなどのスパイス)を活用しましょう。



**食べ過ぎに注意！
《食塩を多く含む食品》**

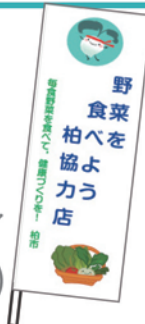
塩蔵品(塩さけ・たらこ・佃煮など)
はんぺん、かまぼこなどの練り物製品
ハム、ウインナーなどの肉加工品

野菜摂取を応援！

野菜たっぷりのメニューを提供するなど、
野菜摂取を応援する柏市内のお店を
「野菜を食べよう柏協力店」として
柏市のホームページ
で紹介しています。



このほり旗が
目印です



アルコール

お酒は適量を知って上手に付き合いましょう



1日の適量は**いずれかひとつ**
(女性や高齢者はこの半分が適量です。)



- 日本酒1合(180ml)
- ワイングラス2杯弱(200ml)
- ビールロング缶1本(500ml)
- ウイスキーダブル1杯(60ml)
- 焼酎(25度)グラス1/2杯(100ml)

～ 減らしませんか？ あなたのお酒 ～
**お酒と上手に付き合うための
K-HAPPY プログラム**

お酒はやめたくないけど、量を減らしたいかたを応援します！

【問】 柏市保健予防課
Tel 04-7167-1254



アルコール相談へ ▶



禁煙

禁煙ができないのは、「意志の力」が足りないから
ではありません！！

禁煙したくても出来ないのは意志が弱いからではなく、**ニコチン依存症**(たばこを吸えない状態が続くと不快な**離脱症状**が現れ、それを解消するために喫煙を繰り返す特性)によるものだといわれています。

柏市では、禁煙外来のほか、地域の薬局の薬剤師があなたの禁煙をサポートします！！

禁煙支援に関すること ▶



▲このポスターが目印です

おいでよ！カシワニ禁煙ステッカー

柏市では、受動喫煙防止対策として、健康や環境に配慮し、禁煙に取り組むお店に、「おいでよ！カシワニ禁煙ステッカー」の登録を行っております。受動喫煙の心配がないので、安心してご利用いただけます。

このステッカーが目印 ▶






知っておきたい！【相談窓口】

健康について相談したいこと

相談窓口・事業名	内容・時間 など	対象	予約・問い合わせ
アルコール悩みごと相談 ※予約制	専門医による相談 ※家族の相談も受け付けます 毎月第2火曜日 14:00～, 15:00～	柏市民	柏市保健予防課 Tel 04-7167-1254
かしわ歯科相談室	歯科医師による相談, 歯科衛生士による歯みがき指導 原則毎月第4木曜日 13:30～15:00	柏市 在住・在勤・ 在学のかた	柏市健康増進課 Tel 04-7168-3715
健康相談 ※来所による相談:予約制	保健師・栄養士・歯科衛生士による健康, 食生活, 歯や口腔の健康についての相談 電話相談 月～金曜日 9:00～17:00	柏市民	柏市健康増進課 Tel 04-7168-3715
医療安全相談	医療機関や医師の対応が気になる, 自宅近くの医 療機関を知りたいなどの相談に看護師などが対応 月～金曜日 9:00～12:00, 13:00～15:00	柏市内の 医療機関に 受診のかた	柏市医療安全支援センター (柏市総務企画課内) Tel 04-7167-1775
柏市地域栄養相談システム ※有料 (保険診療です)	糖尿病や高血圧症などと診断され, 食事療法が 必要な場合は, かかりつけ医から病院に紹介し, 病院の管理栄養士による食事指導が受けられます。	栄養相談の 必要なかた	詳しくは, かかりつけ 医 (柏市内) にご相談 ください

職場環境・労働問題・従業員の健康管理などについて相談したい

相談窓口	対象・内容・時間 など	問い合わせ
柏総合労働相談コーナー	解雇, 賃金不払, 労働条件引き下げ, 職場環境などの労働問題に関 するあらゆる分野の相談 ※ パワハラ・セクハラ・いじめなどの相談もお受けしています。 月～金曜日 9:00～17:00 ※祝日, 年末年始を除く	柏労働基準監督署 Tel 04-7163-0246
労務問題相談センター (電話・来所による相談)	労働問題(解雇・労働時間・賃金・労働条件・雇用均等法・セクハラ・ パワハラ・労災保険・雇用保険・安全衛生問題・健康管理・メンタル ヘルスなど)の相談 第2金曜日 9:30～16:30 偶数月:労働問題 奇数月:メンタルヘルス問題	柏労働基準協会 Tel 04-7163-5220
東葛北部 地域産業保健センター	労働者数50人未満の事業場を対象に産業保健サービスを提供 ※ 無料 ① 健康診断結果についての医師の意見聴取 ② 健康管理(メンタル不調・復職)に係る相談 ③ 長時間労働者・高ストレス者に対する面接指導 【詳細 申込書】 <input type="text" value="千葉産保"/> <input type="button" value="検索"/>  ▶ 地域産業保健センター事業	東葛北部 地域産業保健センター Tel 080-9370-2053 Mail : sangyohoken-tokatu @mbr.nifty.com



事業所向けに柏市の健康情報をメール配信中!!

柏地域・職域連携推進協議会では, 事業所向けに健康情報や地域の保健サービス
をメール配信しています。
従業員の皆さまの健康づくりにぜひお役立てください!!

過去の配信内容の確認, メール配信のお申し込みはこちら ▶
※登録は1分程度で完了します。

