



ちばSDGs

千葉県マスコットキャラクター  
チーバくん

# いきいき新聞 地域 と 職域

人生100年時代 健康づくりチームのだ

第45号  
野田健康づくり  
協議会  
(野田地域・職域  
連携推進協議会)  
令和7年度  
3月発行

## 野田市関宿商工会と関宿地域

野田市関宿地域は、江戸川と利根川という二つの大河が分流する地点に位置し、古くから舟運が盛んな交通の要所として栄えてきました。そのため、室町時代や戦国時代には周辺に砦や城が築かれ、江戸時代には関宿藩が誕生しました。現在、関宿城跡には、江戸城の櫓を模した「千葉県立関宿城博物館」が建てられており、歴史的な趣を今に伝えています。

関宿地域は、農業と酪農が盛んな地域でもあり、著名な人物としては、第42代内閣総理大臣であり第二次世界大戦終戦時に重要な役割を果たした鈴木貫太郎氏、そして将棋の十三世名人・関根金次郎氏を輩出しています。

野田市関宿商工会は、昭和36年5月16日に「関宿町商工会」として、経済産業大臣の認可を受けて設立された経済団体です。設立以来、商工業の総合的な経営改善支援を行ってきました。その後、平成15年6月6日に関宿町が野田市と合併したことに伴い、名称を「野田市関宿商工会」と改め、現在に至っています。

主な活動内容としては、地域の経済活性化と経営支援を柱とし、地元企業からの経営相談対応や地域振興に力を入れています。具体的には、「野田市関宿城さくらまつり」や「野田市関宿まつり花火大会」の運営支援をはじめ、「一期一会の会」による地元産品のPR活動、「ビジネスマッチング交流会」や各種講習会の開催などを行っています。

野田市関宿地域で創業・開業をお考えの方は、ぜひ野田市関宿商工会までご相談ください。



## 健康診断事業



野田市関宿商工会では、会員事業所の福利厚生の一環として、毎年「健康診断事業」を実施しております。この取り組みは、中小企業における従業員の健康管理や、より良い職場環境づくりを支援するための事業のひとつです。

中小企業では、大企業のように産業医や保健スタッフが常駐していないケースも多く、従業員一人ひとりの健康状態を継続的に把握・管理することが難しいのが実情です。こうした状況の中で、定期的な健康診断を行うことは、従業員の健康状態を把握し、病気の早期発見や予防につなげるとともに、健康意識を高めることにもつながります。

また、生活習慣病などのリスク軽減が期待できるだけでなく、職場全体の生産性向上や労働災害の予防にも寄与します。さらに、従業員が安心して働ける職場環境の整備は、企業としての法的責任や社会的責任を果たすことにもつながります。

当商工会では、こうした健康診断の重要性をふまえ、会員事業所の皆さまが安心して受診できるよう、必要な環境と体制を整えております。今後も、地域の中小企業の健全な経営と、働く皆さまの健康維持に貢献してまいります。

裏面に続く➡



# 健康診断のご案内



対 象：野田市関宿商工会 会員事業所の従業員  
 実施時期：毎年11月の第1火曜日・第2火曜日（午前中）  
 会 場：いちいのホール 4階 ほか  
 実施医療機関：医療法人徳洲会 野田総合病院

- 従業員の健康は企業の大切な財産です ●
- 皆さまの積極的なご参加を心よりお待ちしております ●



## 階段で始める、私たちの健康づくり

私たち商工会の事務所は、「野田市関宿支所」や「せきやど図書館」が入っている、5階建ての建物「いちいのホール」の最上階、5階にあります。職員（5名）の多くは車通勤をしており、業務中もデスクワークが中心のため、日常的に体を動かす機会がほとんどありません。運動不足を自覚しながらも、なかなか運動の時間を取るの難しく、「このままではいけないなあ」と思いつつ、ついそのままにしてしまう日々が続いていました。

そんなある日、ふと気づいたのです。電車通勤から車通勤に切り替えた年下の後輩が、当たり前のように階段を使って5階まで上がってきているではありませんか。しかも、もう一人の後輩も同じように階段を使い始めていたのです。彼らは「ちょっとした運動になりますし、いいリフレッシュになるんです」と、笑顔で話してくれました。

正直なところ、私はそれまで5階という高さもあって、いつもエレベーターを利用していました。「階段を使おう」という発想すら持っていなかったのです。でも、そんな後輩たちの行動に自然と影響され、「自分もやってみようかな」と思うようになりました。

日に数度の昇り降りですが、最初はきつく感じました。階段を上ると息が上がり、足が重くなることもありましたが、しかし、「重い荷物がないとき」「急ぎの用事がないとき」など、無理のない範囲で階段を使うよう意識しているうちに、少しずつ体が慣れてきて、今では5階まで上るのも苦ではなくなってきました。

「階段を使う」——ただそれだけのことですが、意識が変われば行動が変わり、行動が変わると、自然と体調にも変化が現れてきます。最近では、階段を上っているときにちょっとした会話が生まれるなど、これまで気づかなかったコミュニケーションの機会にもつながっているように感じています。

大きなことはできなくても、日常の中に「ちょっとした健康習慣」を取り入れていくことが、無理なく続けられる健康づくりにつながるのだと、あらためて実感しています。

これからも、職場全体で声をかけ合いながら、できることを一つひとつ積み重ねていきたいと思っています。



野田健康づくり協議会



バックナンバーはこちら

