

いつでも！誰でも！どこからでも！



野田市 くらしの便利帳

電子ブック案内

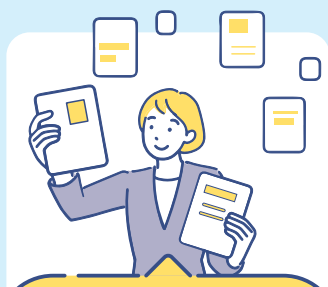


タブレット

パソコン

スマートフォン

電子ブックはこんなときに活用できます



このまちの
手続きを知りたい



友だちに
地元の特徴を伝えたい



外出時に
防災情報が気になった



地元目線の
観光情報を知りたい



冊子が
見つからない

ブックマークは
こちらから



こんな便利機能もあります



表紙から知りたい情報に
ワンタッチで移動



細かい文字は
拡大して表示できる



再読したいページには
しおりを挿入



気になった内容には
メモ機能で書き足し

生活ガイド INDEX

- 108 医療マップ
- 110 野田市 病院・医院リスト
- 111 野田市 歯科医院リスト
- 112 野田市 薬局リスト
- 113 野田商工会議所・野田市関宿商工会
- 114 ウォーキングをはじめよう
- 116 リフォームの基礎知識
- 120 空き家を放置するとどうなるの？
- 122 エンディングノートを準備しませんか？
- 124 葬儀の豆知識
- 126 地元採用企業！

「生活ガイド」ページは、暮らしに役立つ情報を掲載しております。
なお、地図のページに関しましては、該当ページに広告をご掲載いただきました施設の情報のみ表示しています。

この地図の制作にあたっては、ジオテクノロジー株式会社の地図データベースを使用しました。
© 2024 GeoTechnologies, Inc.



医療マップ



このページは有料広告ページです

地図には、該当ページに広告をご掲載いただきました施設の情報のみ表示しています。

MY CITY MEDICAL MAP 病院・医院



医療法人社団 仁誠会 石井 医院

皮膚科・内科・小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	×	○	○	◆	×
14:30~18:00	○	○	×	◎	○	×	×

◆・・・土曜日は13:00まで診療いたします。
◎・・・木曜日は18:30まで診療いたします。
休診日：水曜、日曜、祝日
※受付時間・・・午前の受付：11時30分まで、午後の受付：17時30分までとなります。
※皮膚科は人数制限に達した場合、受付時間内であっても終了いたします。

野田市野田45 TEL 04-7122-2434

岡田小児科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	●	●	●	△	●	●	△
15:30~18:00	●	●	●	△	●	●	△

野田市野田654(けやき夢ロード)

TEL.04(7122)2519

<https://www.okada-syounika.com/>

オバザワ眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	／	●	●	●	○
14:00~18:00	●	／	●	※	●	／

※木曜午後は手術日(完全予約制)
○土曜は13:00まで 【休診日】火曜・土曜午後・日曜・祝日

〒278-0037 野田市野田 241-4

TEL.04-7193-8145

<https://www.obazawa-ganka.jp>



医療法人社団 真療会 野田病院

〈診療時間〉9:00~12:00 14:00~17:00

〈休診日〉日曜・祝日

☎04-7127-3200

野田市中里1554-1



内科・外科・肛門外科／訪問診療 ライフワンホームクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土・日
9:00	訪問	休診	訪問	訪問	訪問	休診
12:00	診療		診療	診療	診療	
14:00	一般	休診	一般	一般	予約	休診
17:00	診療		診療	診療	診療	

ご相談はお気軽に

☎04-7179-5648

野田市七光台351-33 パディマンション1F



気持ちよく眠りにつくために 1 寝る前に リラックスタイムを持とう

HEALTH
ADVICE

お風呂は、ぬるめのお湯にゆっくりと入って。寝つきの悪い人は、軽い読書やマッサージ、音楽を聴いたり、神経を鎮める香りを利用するなど、「お休みの儀式」を自分なりに工夫してみましょう。



気持ちよく眠りにつくために 2 眠くなってから床につく

HEALTH
ADVICE

「眠らなければ」と意気込むと、かえって頭が冴えて寝つきを悪くしてしまいます。眠れないときはいったん布団を出てリラックスし、眠くなってからもう一度床につくようにしましょう。



気持ちよく眠りにつくために 3 寝酒は不眠の元

HEALTH
ADVICE

寝酒は睡眠薬代わりにはなりません。少量なら麻酔作用で眠りやすくなりますが、短時間で作用が切れ、目が覚めてしまうことも。慣れると量が増えて精神的・身体的問題が起こりやすくなります。また、飲みすぎると翌朝に疲れが残るものになります。



MY CITY MEDICAL MAP 歯科医院

歯と健康をトータルに考えるために“歯の主治医”をもちましょう



K's ファミリー歯科

歯科、小児歯科、矯正歯科、歯科口腔外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
10:00~14:00	／	●	●	●	●	●	／
16:00~19:00	／	●	●	●	●	●	／

☎04-7128-4116

野田市尾崎853-1

エコスタIRAYA川間店2F

K'sファミリー歯科 検索



SHIMOSHIGE DENTAL CLINIC

下重 歯科医院

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	●	●	●	—	●	●	—
14:30~19:00	●	●	●	—	●	—	—

休診日：水曜、土曜午後、日曜、祝日

野田市中野台440-12

Tel.04-7124-7965



ホームページ



のだクローバー歯科 Noda clover dental clinic

☎ 04-7121-5030

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
10:00~12:30	●	●	●	—	●	●	—
14:30~20:00	●	●	●	—	●	—	—

※土曜日は17時、日曜日は13時まで

※木曜・祝日は休診

野田市山崎2472-4



ひまわり デンタルクリニック

歯科・小児歯科・矯正歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
10:00~13:00	○	○	／	○	○	○	／
15:00~20:00	○	○	／	○	★	○	／

★金曜午後：15:00~18:00

野田市清水165

TEL 04-7121-3120



歯磨きと歯ぐき ブラッシングが基本

DENTAL
ADVICE

歯周病を予防するには、丁寧な歯磨きで歯垢を除去し、歯ぐきをブラッシングすることが基本です。ブラッシングすることで血液とリンパ液の流れがよくなり、自然治癒力が高まるため、初期の歯周病なら数ヶ月間毎日しっかりブラッシングすれば歯ぐきは回復します。

野田市 病院・医院リスト



市外局番(04)

	医療機関名	所在地	電話
★	アイレディースクリニック	尾崎1464-1	7137-7661
★	愛宕駅前こころのクリニック	野田787-3 iプラザ 2階A号室	7137-7100
★	あらい内科クリニック	野田1226	7122-5723
★	あら山こどもクリニック	七光台4-2イオンタウン 野田七光台 メディカルモール 2階	7129-7149
★	石井医院	野田45	7122-2434
★	いちおか眼科	野田787-3 iプラザ 3階	7126-2255
★	うちだ内科クリニック	蕃昌250-2	7127-8181
★	梅郷痛みと内科のクリニック	山崎1850-1 梅郷メディカルプラザ 1階	7126-1900
★	梅郷整形外科クリニック	山崎2785	7125-2011
★	うめさと皮フ科クリニック	山崎1850-1 梅郷メディカルプラザ 2階	7126-1490
★	江戸川病院	山崎2702	7124-5511
★	エミシング野田クリニック	宮崎81-6	7138-6302
★	大槻医院	岩名1-17-2	7127-3424
★	岡田病院	柳沢221	7124-6151
★	岡田小児科医院	野田654	7122-2519
★	奥野循環器科クリニック	山崎1649-3	7123-7711
★	尾崎台クリニック	尾崎台14	7127-6677
★	小澤医院	野田15	7122-3980
★	オバザワ眼科	野田241-4	7193-8145
★	門倉医院	上花輪628-1	7124-5311
★	川間太田産婦人科医院	岩名2-7-1	7127-1135
★	川間春日町整形外科 小児科クリニック	春日町25-30	7127-6333
★	川間南口眼科医院	尾崎837-56 東葛ビル202	7127-3749
★	キッコーマン総合病院	宮崎100	7123-5911
★	木野崎病院	木野崎1561-1	7138-0321
★	江医院	柳沢54-16	7124-2831
★	光葉町クリニック	光葉町1-6 ステーション モール七光台 1階	7197-3971
★	こだま泌尿器科 クリニック	山崎新町2-11	7126-2277
★	小張総合病院	横内29-1	7124-6666
★	さいとう眼科	七光台4-2イオンタウン 野田七光台 メディカルモール 2階	7127-5322
★	さえぐさ医院	山崎1385-1	7193-8630
★	桜台診療所	桜台24-2コーヂークリ ニックモール01	7126-2929
★	さくらの里消化器内科 クリニック	桜の里2-6-5	7136-7030

	医療機関名	所在地	電話
★	しばやま整形外科	瀬戸12-1	7120-5355
★	城内皮膚科	山崎2701-2	7122-8778
★	新村医院	瀬戸84	7138-2103
★	杉崎クリニック	宮崎56-23	7125-1070
★	鈴木医院	野田293	7124-5683
★	スズキ皮フ科・内科 クリニック	中根36-1 イオンノア店3階	7126-2285
★	関根医院	尾崎840-27	7127-1821
★	関宿いちおか眼科	木間ヶ瀬2147-1	7186-6611
★	関宿中央医院	木間ヶ瀬2423-1	7198-5108
	関宿メンタル・発達 クリニック	木間ヶ瀬2427-71	7137-7922
★	瀬戸クリニック	瀬戸179-9	7138-2332
	たんぼぼこども クリニック	中根36-1 イオンノア店3階	7126-8118
★	東葛クリニック野田	吉春211	7124-3101
★	豊泉医院	尾崎815-2	7129-3813
★	ながせ耳鼻咽喉科	春日町14-7	7127-3311
★	中本医院	上花輪861	7122-3377
★	七光台クリニック	光葉町1-8-6	7197-2302
★	七光台内科外科	七光台4-2イオンタウン 野田七光台 メディカルモール 2階	7127-8800
★	野田中央病院	二ツ塚148	7122-6161
★	野田南部診療所	山崎1737-2	7121-0171
★	野田病院	中里1554-1	7127-3200
★	野田ライフケアセンター クリニック	野田840	7123-6997
★	はしもと整形外科 クリニック	山崎1179-7	7157-4400
★	はたのこども クリニック	みずき2-14-4	7123-7121
★	花井クリニック	花井249-5	7123-3900
★	東葛飾病院	中戸13	7196-1166
★	皮膚科東武川間	尾崎840-6 玉の家第一ビル 3階	7127-4112
	MED AGREE CLINIC のだ	三ツ堀819-1	7168-0118
★	夜久耳鼻咽喉科医院	中野台213	7122-9289
★	山縣医院	堤台52-2	7125-3741
★	やまかわ内科・神経内 科クリニック	山崎新町2-11	7197-3520
★	山崎外科内科	清水419	7122-2359
★	ライフワンホーム クリニック	七光台351番33 パディママンション 1階	7179-5648

令和6年5月現在

★マークは野田市医師会所属です

野田市 歯科医院リスト



市外局番(04)

	医療機関名	所在地	電話
	アール歯科・矯正歯科クリニック	光葉町1-10-8 ラフィネ七光台 1階	7122-4618
★	青木歯科医院	中根140-116	7122-7460
	あおば歯科	中根253-6	7192-7111
★	秋山歯科医院(野田)	野田125	7122-2086
★	秋山歯科医院(川間)	中里558-1	7129-7802
	東町歯科クリニック	野田364-9	7124-5622
	いいの歯科クリニック	岩名1757-1	7126-0551
★	いずみ歯科医院	清水431	7124-5678
★	いちファミリー歯科医院	柳沢24-34	7120-3232
★	いちょう通り歯科	岩名2-7-26	7127-8341
★	伊東歯科医院	東宝珠花120-2	7198-8049
★	井上歯科医院	桜木3-13	7125-6886
★	今関歯科医院	山崎貝塚町7-5	7123-9222
	イワキ歯科医院	尾崎837-22	7129-2226
★	いわなデンタルクリニック	岩名2-27-4 グリーンコーポ川間 1階	7127-3319
★	上野歯科クリニック	みずき2-4-8	7126-6480
★	うおい歯科医院	野田721-16	7124-0739
	梅郷けやき歯科	山崎2244-1	7136-2804
★	うめさと歯科	山崎1840-10吉岡ビル	7125-0418
★	大利根歯科医院	木間ヶ瀬163-5	7198-5150
★	おおはら歯科医院	木間ヶ瀬4985-7	7198-4182
★	岡田歯科医院	中野台180	7122-2093
★	おざき歯科医院	尾崎811-37フジビル 1階	7129-6480
★	おしあし歯科医院	上花輪1399-17	7123-4119
	かがやき歯科 梅郷	山崎1731-4	7103-8169
	かとうデンタルパートナーズ	蕃昌346-5	7197-6487
★	角脇歯科医院	山崎1472-25	7124-6106
★	過能歯科医院	野田1309-30	7120-2888
★	かわま歯科	尾崎890ベルク敷地内	7128-5006
★	木沢歯科医院	中根276-3	7124-3380
	きた歯科医院	つつみ野1-1-2 ユニクス野田	7126-2202
★	木間ヶ瀬歯科医院	木間ヶ瀬3524-2	7198-5252
★	草間歯科医院	清水683	7124-5110
★	K'sファミリー歯科	尾崎853-1-2階	7128-4116
	さくらの里歯科クリニック	桜の里2-1 ペイシア内	7190-5848
★	さんがお歯科医院	山崎2695-96	7121-6833
	下重歯科医院	中野台440-12	7124-7965
★	しろくま歯科クリニック	光葉町1-8-5	7121-4690
	関宿グリーン歯科	親野井字海道向97-9	7196-4700
★	瀬戸歯科医院	瀬戸189-13	7138-3347
★	ソメヤデンタルクリニック	野田561	7124-7011
★	たねむら歯科医院	鶴奉26-6	7186-6680
★	土田歯科医院	七光台428-48	7129-1817
★	テシマ歯科医院	尾崎846-19	7129-2020

	医療機関名	所在地	電話
★	東武駅ビル歯科医院	尾崎840-3	7127-0021
★	戸辺歯科診療所	野田300	7122-2231
	内藤デンタルクリニック	なみき4-5-10	7196-4182
	ナカジマビル歯科医院	野田1300-1 第1中嶋ビル 1階	7123-6464
★	中林歯科医院	大殿井150-101	7123-6822
★	七光台歯科クリニック	蕃昌217-2	7127-8122
	七光台ファミリー歯科	光葉町1-6 ステーション モール 七光台 1階	7124-7100
	なのはな歯科クリニック	上花輪1259-6	7121-3033
★	根本歯科クリニック	横内9-1	7197-5701
	のだクローバー歯科	山崎2472-4	7121-5030
	野田南部歯科	山崎1737-1	7120-0182
★	野田病院	中里1554-1	7127-0188
	野田みやざき歯科	宮崎133-30SKビル 2階	7124-3676
	花井歯科クリニック	花井8-23	7121-4618
★	林歯科医院	山崎1289-7	7125-7120
★	ひまわりデンタルクリニック	清水165	7121-3120
	ふじき歯科クリニック	みずき2-12	7123-4618
★	牧ファミリー歯科	尾崎1233	7129-6354
★	松永歯科医院	中野台256	7122-2893
★	宮本歯科・歯科口腔外科クリニック	柳沢26-15	7120-0111
★	守川歯科医院	新田戸599-2	7196-3102
★	八木歯科・矯正歯科医院	春日町14-11	7129-5518
★	山崎歯科医院	山崎1900-5	7125-0177
★	やまざき歯科クリニック	山崎2638-85	7170-2823
	やまもと歯科クリニック	桜台24-2コージョークリ ニックモール02	7137-9122
★	山本歯科診療所	清水237-2	7122-3037
★	陽臨堂デンタルクリニック	中根36-1 イオンノア店 3階	7124-1182
★	よこた歯科クリニック	野田836-7	7125-0632
★	吉田歯科	岩名1-1-3	7129-3400
	レアル愛宕歯科	野田721-1 ザ・プライス野田店 1階	7137-7711
	ロックタウンおかだ 歯科クリニック	七光台4-2 イオンタウン 野田七光台 メディカルモール 2階	7128-0418
	わかば歯科医院	東宝珠花321 エコス関宿店 1階	7198-4477
★	渡邊歯科医院	野田278	7122-2445
★	渡辺デンタルクリニック	上花輪621	7123-9912

令和6年5月現在

★マークは野田市歯科医師会所属です

野田市の市外局番は04です

野田市 薬局リスト



市外局番(04)

	薬局名	所在地	電話
★	アイティオー 野田薬局	上花輪862	7124-2210
★	アイン薬局 野田店	野田1225-27	7126-2911
★	あおば薬局 七光台店	光葉町1-8-2	7197-2852
★	あおば薬局 野田店	柳沢210-13	7120-0608
★	秋田薬局	野田787	7124-3722
	あたご駅前薬局	野田787-3 iプラザ 1階 1	7189-7934
★	イオン薬局 ノア店	中根36-1	7125-8407
★	上花輪薬局	上花輪627	7126-6100
	ウエルシア薬局 野田関宿店	木間ヶ瀬675-1	7198-5680
★	ウエルシア薬局 野田七光台店	七光台4-2	7127-7330
★	うめさと薬局	二ツ塚139-121	7121-5125
★	エル101薬局	清水451-40	7122-3177
★	オヌマ薬局	東宝珠花126-1 TAIRAYA 宝珠花店内	7198-5122
★	オヌマ薬局 木間ヶ瀬店	木間ヶ瀬4015	7198-0255
★	オリーブ薬局 野田店	中里1564-7	7189-7081
★	オレンジ薬局	野田45-25	7120-1617
★	かえで薬局	横内131-3	7123-1189
★	共創未来 瀬戸薬局	瀬戸上灰毛字下側80-7	7138-8811
★	共創未来 野田薬局	山崎2702-8	7124-2144
	クスリのアオキ 尾崎薬局	尾崎66-1	7157-2267
★	けやき薬局	岩名2-14-1	7127-7575
★	さくら薬局 関宿店	中戸7-3	7196-4567
★	さくら薬局 野田店	横内字谷向127-18	7124-4911
★	さくら薬局 野田横内店	横内35-1	7120-0423
★	島田薬局	日の出町19-15	7129-5554

	薬局名	所在地	電話
	スギ薬局 野田下町店	野田49-30	7186-7300
★	スギ薬局 野田愛宕店	野田836番地	7125-2121
	スギ薬局 野田七光台店	光葉町1-6ステーション モール七光台 1階	7197-3186
★	タイキ 野田薬局	宮崎115-2	7125-8880
★	タイキ薬局 花井店	花井248-38第一茂木 マンション101号	7120-3415
★	タイキ薬局 宮崎店	野田畔ヶ谷836-1	7126-8333
★	直井薬局	野田301	7124-2560
★	永瀬薬局 桜台店	桜台24-2	7122-0195
★	中村薬局	柳沢55-6 リファレンス愛宕103	7120-2661
★	ひばり薬局	山崎1144-5	7122-6819
★	ぷらす薬局	山崎1385-1	7157-3994
★	ポピー薬局 川間店	尾崎815-8柿沼ビル	7127-3913
★	マキノ薬局 野田店	中野台212-2	7125-1030
	まごころ薬局 野田春日町店	春日町25-30	7136-7129
★	みずき薬局	みずき2-14-5	7120-3366
★	もみのき薬局	山崎新町2-10	7197-1660
★	薬樹薬局 野田	中里1564-5	7129-0300
	薬局くすりの福太郎 川間店	尾崎840-6	7129-0011
	薬局くすりの福太郎 野田山崎店	山崎新町1-12	7189-8529
★	薬局トモズ 野田店	桜の里2-6-5	7196-7303
★	薬局マツモトキヨシ 野田宮崎店	宮崎56-36	7126-5585
★	薬局メディクス	宮崎121	7125-7577
★	ヤックスドラッグ 関宿薬局	木間ヶ瀬4934-1	7120-4620
★	やまざき薬局	山崎1850-1 梅郷メディカルプラザ 1階	7126-6300

令和6年5月現在

★マークは野田市薬剤師会所属です



商工会議所



商工会



野田商工会議所よりごあいさつ

商工会議所は、商工会議所法(第6条)に基づく特別認可法人で、地域総合経済団体です。

野田商工会議所は、野田市のうち旧関宿町と合併前の旧野田市区域を管轄として商工業者約1,500の会員で構成されています。皆様の経営に関する様々なご相談にお応えし、皆様のお店や会社の経営基盤の強化に貢献しています。

また、まちづくりや各種イベントの開催を通じて、賑わいを創出し、野田市の活性化に積極的に取り組んでいます。

野田商工会議所の事業と会員サービス

提言・要望

会員の皆様の声を集約し、諸施策実現のため国・県・市をはじめ関係団体への提言および要望活動を行っています。

交流・人脈拡大

部会や会員交流パーティなどで、会員交流の輪が広がります。

情報提供・講演

経営に役立つ情報を、会報やホームページにてお届けします。また、タイムリーな内容の講演会やセミナーを随時開催しています。

研修・検定

能力開発・人材育成・新分野への進出に役立つ、研修講座・検定試験などを実施し、社員教育・情報収集・自己啓発を応援します。

経営・金融

金融、税務、経理、法律など経営全般に係る相談・創業に係る相談、斡旋など各種相談が無料で受けられます。

共済・福利厚生・労働

会員向けサービスとして、各種共済制度や従業員の永年勤続表彰、割安な健康診断など事業所の福利厚生が充実します。労働保険事務組合へのご加入で労働保険に関する事務処理が軽減されます。

貿易証明・電子証明

国際取引の際に必要な原産地証明など各種貿易証明の発給を取り扱っています。帝国データバンク・セコムトラストシステムズが発行する電子証明書について、会員向け特別料金で提供できるサービスを行っております。

野田商工会議所へご加入下さい

商工会議所の事業をより充実したものにするには、より多くの商工業者の皆様にご入会いただき、会員のネットワークを広げていくことが不可欠です。野田市の地域経済発展のため皆様の「ちから」をお貸しください。

詳しくは野田商工会議所ホームページ

【<https://www.nodacci.or.jp/>】をご覧ください。



野田商工会議所

〒278-0035

千葉県野田市中野台168-1
櫛(けやき)のホール5階

TEL 04-7122-3585

FAX 04-7122-7185



野田市関宿商工会よりごあいさつ

野田市関宿商工会は野田市内の関宿地域(旧関宿町)を中心に、約430事業所の会員をもって構成されています。

経営に関するご相談から融資の斡旋、また帳簿の記帳代行や各種共済(保険)のご案内、地域を盛り上げるイベントの開催など、幅広い活動により事業者の皆さんを支援しています。会社・個人を問わずあらゆる事業者の方が加入いただけますので、どうぞお気軽にお問合せください。

野田市関宿商工会の活動

経営相談

経営のことでお悩みの皆様に適切なアドバイスを行っています。また、創業・経営革新支援を行っています。

講習会・研修会

必要な知識や情報を提供する各種講習会や研修会などを開催しています。

金融相談

無担保・無保証・低利で事業資金の融資を受けられる制度を斡旋しています。

税務・経理相談

帳簿のつけ方から決算、申告の仕方までアドバイスを行っています。また、コンピュータによる記帳代行によって、面倒な記帳業務をあなたに代わってスピーディに処理します。

労働相談

労働保険、退職金などについてアドバイスをしています。また、労働保険の事務代行を行っています。

地域振興・まちづくり

地域産業おこしやイベントの開催などを通じて、地域(まち)の活性化に努力しています。



野田市関宿商工会

〒270-0226

野田市東宝珠花237-1
いちいのホール5F

TEL 04-7198-0161

FAX 04-7198-0174

詳しくは、野田市関宿商工会ホームページ

【<https://www.chibaken.or.jp/03nodashisekiyado/index.html>】をご覧ください。

ウォーキングをはじめよう

ウォーキングは、生活習慣病の予防など健康面以外にも、気分転換やストレス発散といった精神面にも効果があるとされています。簡単にはじめられるスポーツで、自分のペースに合わせて調整しやすいこともあり、長く続けやすいことも魅力です。

ウォーキング前の準備

体調確認

普段とは異なる症状はないか体調確認をしましょう。



運動前の体調チェック

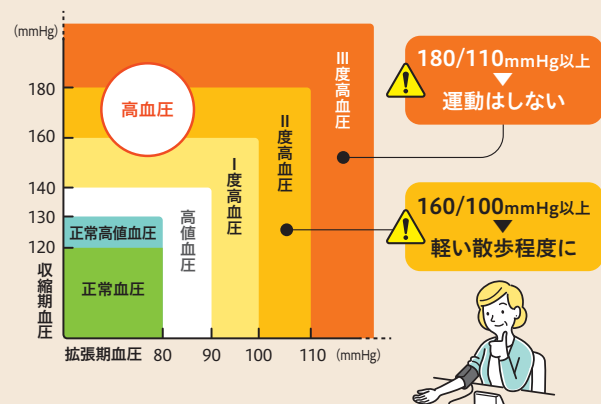
発熱や腹痛などの症状があるときや、足腰を痛めているときはもちろん、過労気味、睡眠不足など体に負担が多いときは、運動を控えたほうがよいでしょう。

また、元気があっても以下の項目で「はい」がひとつでもある場合は、無理をせずに休養を優先しましょう。

チェック項目	回答
●頭痛やめまいがする	はい・いいえ
●耳鳴りがする	はい・いいえ
●食欲がない	はい・いいえ
●少し動いただけで息切れや動悸がする	はい・いいえ
●胸が痛い	はい・いいえ
●(夏期)熱中症警報が出ている	はい・いいえ
●血圧が180/110mmHg以上ある	はい・いいえ

＼血圧の高い方／

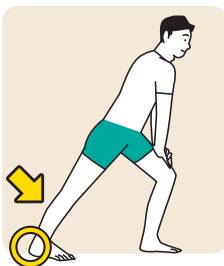
血圧チェックも行いましょう



出典：日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」

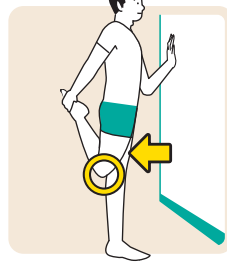
準備運動

歩く前に軽い体操やストレッチを行いましょう。



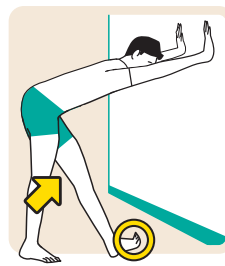
① ふくらはぎ

かかとを地面につけたまま伸ばします。



② 太もも表側

バランスをとりながらつま先を後方へ持ち上げます。



③ 太もも裏側

つま先を地面から上げて、太もも裏を伸ばします。



④ 肩

ひじを伸ばしている腕を軽く引きながら肩を伸ばします。



⑤ 二の腕

二の腕を反対の手で押さえるように伸ばします。



Check!

ウォーキングシューズの選び方

指先が余裕をもって動かせる、特にかかとがしっかりと靴を使用しましょう。

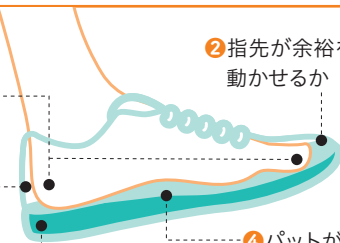
① かかと、つま先、足の甲などに靴ずれが起きる心配はないか

③ かかとの部分がしっかりと包み込まれているか

⑤ かかとの部分の靴底は少し広めで十分にショックを吸収できる厚さがあるか

② 指先が余裕をもって動かせるか

④ パットが土踏まずにフィットしているか



ウォーキングフォームのポイント

正しく歩くことで運動の効果がアップし、体の負担も和らげます。

① 頭は揺らさずしっかりと

体の上下左右の余計な揺れに注意して、頭の位置をできるだけ固定しましょう。

③ 肩は力を抜いてリラックス

肩の力を抜けば、腕の振りはスムーズに、歩きは軽快になります。

⑤ 腰の回転で歩幅を広げて

腰の回転を意識すれば、自然と歩幅は広がります。さらに股関節周辺の筋肉が使われ、運動効果も上がります。

⑦ しっかり地面をキック

かかとから着地し、体重を親指の付け根へ移動させ、つま先で地面をしっかりキックしましょう。

② 目線はまっすぐ

美しい姿勢をつくるためには、あごを軽く引き、やや遠く(15m先くらい)を見る感じで。

④ 呼吸は自分のリズムで

呼吸は無理せず、意識せず。自分の自然なリズムで呼吸しましょう。

⑥ ひじはやや曲げて、腕を大きく振りましょう

ひじを軽く曲げて振れば、腕は疲れにくくなり、さらに大きく振れば歩幅は広がります。

⑧ 膝を伸ばしてかかとから着地

膝を伸ばして歩けば、自然にかかとから着地します。かかとから着地をすれば、歩幅が広がります。

季節に合わせた服装

暑い日は熱中症や紫外線対策を行い、寒い日は防寒しながらも体を動かしやすく、着脱しやすい服装を選びましょう。



暑い日の服装

- ▶ 吸汗・速乾素材や紫外線対策としてUVケア機能のあるもの
- ▶ 襟元はゆるめて通気しやすくする
- ▶ 帽子をかぶる(時々はずして汗の蒸発を促しましょう)



寒い日の服装

- ▶ 体を動かしやすいウィンドブレーカーやダウンジャケット(またはベスト)
- ▶ 帽子・手袋・マフラーなど(体が温まってきたら外しやすいもの)



ウォーキング中の注意点



- ▶ 運動中に次のような症状を自覚するなど、体調に異変を感じたら、直ちに運動を中止しましょう。
 - 胸痛 ● 動悸 ● 強い空腹感やふるえ ● 冷や汗 ● 普段と違う強い疲れ
 - めまいやふらつき ● 関節や筋肉の強い痛み
- ▶ 肥満の方は、運動による運動器障害が起こりやすいので注意しましょう。
- ▶ 運動中は15分に1回程度は水分補給をしましょう。大量に汗をかいいた時は塩分補給も忘れずに。
- ▶ 気温(室温)や湿度に対する配慮も必要です。

✓ 1日平均1万歩以上歩くことを目標に

✓ 週2回以上、1回30分以上の息が少しはずむ程度の運動を習慣に

出典元：厚生労働省「歩く時のポイント」 <https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/seikatsu/pdf/03-d-27.pdf>
 厚生労働省「身体活動・運動」 https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html
 厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」 <https://www.mhlw.go.jp/content/001195872.pdf>



リフォームの進め方とポイント

STEP
1

具体的な計画をたてる

リフォームの目的から具体的な計画を立てましょう。
この時点での情報収集も大切なポイントです。

Point

- 時期、期間は？
- 予算は？



STEP
2

事業者を決める～契約する

契約前に疑問点・不安点は徹底的に確認しましょう。
見積書・提案書や契約書だけでなく、打ち合わせの際
の資料やメモなど書類にはしっかり目を通し、保管して
おきましょう。

Point

- 施工業者の事業内容がリフォーム目的と合致しているか？
- 実績や業務内容を吟味。信頼できる事業者か？
- 候補を数社選んで同じ条件で見積書を提出してもらい検討したか？

STEP
3

着工

定期的に施工業者から報告・連絡を受けるようにし
ましょう。また、不安がある場合は施工業者の担当者
を通じて確認するようにしましょう。

Point

- 工事に向けての準備や近隣への周知は大丈夫か？
- 工程表に基づいて進んでいるか？
- 変更・追加などが発生していないか？



STEP
4

着工後

Point

- 事業者立ち会いの下、確認をし説明をうけたか？
- 今後のメンテナンスや保証先を確認したか？

リフォームの疑問

Q リフォームの費用はどのくらいかかりますか？

A 改装の範囲で変わっていきます

建物の一部分の改装もリフォームですし、全面改装でもリ
フォームです。当然のことですが、手を加えれば加える程か
かる費用は増えていきます。例えば、畳敷きの6畳間をフロ
ーリングに替える場合は十数万円ですが、家全体に及ぶ大掛か
りな改装の場合は、建替えの方が安くなる事もあります。

Q 満足いくリフォームのポイントは？

A まずは現在の不満点を挙げてみましょう

現在のお住まいの不満のある所をリストアップする事を
おすすめします。そうする事でただ漠然と不満に感じてい
た事も具体的に検討出来るようになり、優先順位をつけて
内容の整理もしやすくな
ります。

また、キッチンなどの
設備の取り替えをお考え
の場合は、ショールーム
などで実際に見て触っ
てみる事も重要です。



Q 信頼のおける業者とは？

A 2～3社は候補を挙げて比較しましょう

- 費用の安さで決めずに、契約内容に納得した上で契約を
かわしましょう。
- 建築士や増改築相談員などの資格者がいるか確認しま
しょう。
- 経験豊富で実績がある事業者かどうか確認しましょう。
- アフターフォローはどうか、必ず確認しましょう。

新築・リノベーション・リフォーム／Life 建築設計／不動産業



〔HPチェック〕



新築・リノベ



大工・内装



水廻り



外壁・屋根



設計・診断



(株) ライフ・プランニング



0120-010-206

野田市木間ヶ瀬1006
建物の診断調査や
ドローンによる空撮調査対応!!

株式会社サイネックスによる編集記事ページです

このページは有料広告ページです

屋根・外壁塗装 リフォーム専門店

外壁診断&見積り無料 ドローンで屋根点検 安心のアフターフォロー 予算に合わせたプラン

一網工業株式会社

千葉県野田市古布内 1542-25 業者様専用 TEL 04-7115-5161
無料お見積り・ご依頼・ご相談はこちらから
0120-729-460
『営業時間』10:00~19:00 『定休日』水曜・日曜

お見積りにご相談ください

HPで詳細をチェック！

LINEで無料相談受付中

野田市 Google 評価 ★4.8
2024年5月31日現在

野田市古布内 1542-25
TEL: 0120-729-460

住まいの総合アドバイザー
有限会社トライワーク

地域の人に寄り添い、
そして頼られる企業に！

TRY WORK

お問い合わせ・お見積りのご依頼はお電話でお気軽に
TEL.04-7198-3499
千葉県知事許可(般-4)第43601号
千葉県野田市木間ヶ瀬1831-7

Kakinuma 株式会社 柿沼板金所
千葉県知事許可(般-3)第32544号

屋根工事 外壁工事 雨樋工事

屋根・外壁の
スペシャリスト
Kakinuma

千葉県野田市中里454
TEL 04-7127-2626
FAX 04-7127-2658

染谷瓦店

瓦工事一式・修繕

TEL 04-7129-2551
FAX 090-3085-9839
携帯
千葉県野田市中里1615

住まいの事ならご相談ください

営業内容
リフォーム・引越し・ハウスクリーニング
粗大ゴミ処理手伝い・庭木のせん定
外構工事・プレハブ組立等 他

野田リフォーム

野田市尾崎1304-4
0120-803-170

YS YSGAS (有)ワイエスガス

よりよい暮らしと
よりよい社会のために

大殿井371-5
04-7121-1088

三州陶器瓦・瓦屋根工事一式請負

石塚瓦店

お問い合わせお待ちしております
04(7198)1455
(FAX兼用)
携帯 090-3217-8901
一国家検定一級技能士一
〒270-0222 千葉県野田市木間ヶ瀬4350