

保険料収入の減少に加え 高齢者医療への納付金負担で 厳しい財政状況が続いています

去る7月9日に開催された第60回組合会において、平成21年度の事業報告および収支決算が可決・承認されましたので、そのあらましをお知らせします。

保険料収入の約76%を 占める納付金

平成21年度の決算は、収入総額17億8,950万円、支出総額16億1,543万円、収支差引額1億7,407万円となりましたが、収入総額には別途積立金より3億8,000万円の繰入金が含まれており、これらを除いた実質的な經常収支においては3億3,998万円の赤字決算となりました。

主な内訳は次のとおりです。

収入面では、組合運営の主財源となるのが、事業主と被保険者の皆さんに納めていただいている「保険料収入」です。その算出の基礎となる被保険者数が2,752人で前年度と比較して▲901人(25%)と大幅に減少しています。また、標準報酬月額においても、412,806円で前年度比▲6,837円(1.6%)と組合発足以来、前年度を初めて下回りました。金額にして3億6,263万円減少の10億2,837万円となりました。

一方、支出面では、皆さんの医療

費や給付金の支払いにあてられる「保険給付費」が、前年度比17.2%減の6億4,073万円になりました。また、高齢者の医療費にあてられる「納付金」は7億8,434万円となり、前年度に比べて1億2,493万円、13.8%減少しています。

保険給付費、納付金とも、前年度より減少しているものの、この費用を保険料収入だけで賄いきれない状況が続いています。特に納付金は保険料収入の約76%を占めており、財政逼迫の大きな要因となっています。

なお、皆さんの健康づくりや健康増進のための「保健事業費」には、4,988万円をあてて各種事業を実施してまいりました。

長引く景気低迷に加え、高齢者医療制度への納付金負担、さらには増加を続ける医療費などにより、健保組合を取り巻く情勢は厳しい状況が続いています。健保組合では、今後とも財政健全化に向けて、引き続き効率的な事業運営に努めてまいります。皆さんにおかれましても、健診事業

の活用はもちろん、引き続き家族ぐるみの健康づくりを進めていただき、医療費の節減にご理解ご協力をお願いいたします。

介護勘定は収支差引額 718万円の決算残金

介護勘定については、収入総額8,991万円、支出総額8,273万円となり、収支差引額718万円になりました。



平成21年度に実施した保健事業

保健指導のPRのために

- ◆機関誌「健保だより」を全被保険者に配布
- ◆事務講習会の開催
- ◆ご家庭の奥様に「すこやかファミリー」を配布
- ◆出産された方に「赤ちゃん和妈妈」を配布
- ◆医療費明細の通知(7,905件)
- ◆健保連が行う共同指導宣伝事業に参加
- ◆ホームページ

疾病予防のために〈実施項目〉

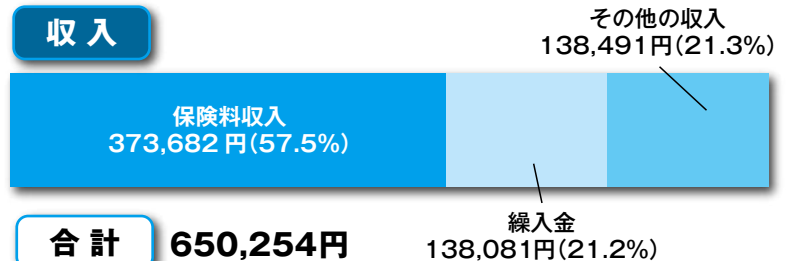
- ◆40～74歳の被保険者・被扶養者を対象に、特定健診・特定保健指導(1,039名受診、特定保健指導18名)
- ◆婦人・生活習慣病健診(849名受診)
- ◆人間ドック(750名受診)
- ◆二次精密検査(83名受診)
- ◆大腸がん郵送検診(71名受診)
- ◆前立腺がん郵送検診(114名受診)
- ◆子宮がん郵送検診(12名受診)
- ◆インフルエンザ予防接種(1,556名受診)
- ◆家庭用常備薬斡旋(358名申込)

心身の保養のために

- ◆契約保養施設利用者へ補助

被保険者1人当たりでみた決算(一般勘定)

収入



支出



平成21年度収入支出決算概要表

一般勘定

●収入

科目	決算額(千円)
保険料収入	1,028,373
国庫負担金収入	695
調整保険料収入	16,981
繰入金	380,000
国庫補助金収入	111,842
財政調整事業交付金	23,138
その他	228,472
合計	1,789,501

●支出

科目	決算額(千円)
事務費	110,585
保険給付費	640,731
法定給付費	640,138
付加給付費	593
納付金	784,349
前期高齢者納付金	378,165
後期高齢者支援金	405,727
病床転換支援金	330
退職者給付拠出金	104
老人保健拠出金	23
保健事業費	49,887
還付金	271
財政調整事業拠出金	16,846
連合会費	1,744
積立金	10,922
その他	95
合計	1,615,430

収支差引	174,071千円
経常収入合計	1,258,593千円
経常支出合計	1,598,580千円
経常収支差引	▲339,987千円

介護勘定

●収入

科目	決算額(千円)
介護保険収入	69,833
繰入金	20,000
雑収入	84
合計	89,917

●支出

科目	決算額(千円)
介護納付金	82,699
介護保険料還付金	33
合計	82,732

収支差引	7,185千円
------	---------



健診結果の読み方

特定健診
3年目

平成22年度の健診は、もう受けましたか？
健診結果には、あなたの体についての大切な情報が記載されています。せっかく健診を受けたのなら、受けっぱなしにせずに健診結果を活用しましょう。

受けっぱなしにせずに健診結果を活用しましょう。

クしましょう！

チェック 1

自分はメタボ
or メタボじゃない？



■で囲ってあるのは、メタボリックシンドロームのチェック項目です。判定値を超えている項目が複数ある方は、メタボかメタボ予備群である可能性が濃厚です。「特定保健指導」のご案内が届いた場合には、すすんで参加しましょう。

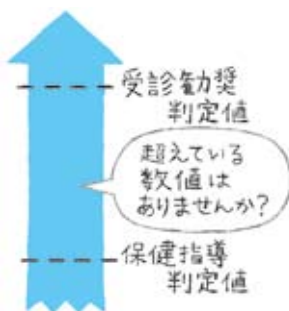
メタボ=ただの肥満、
と誤解していませんか？

メタボは「ただの肥満」ではありません。おへそ周りの腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上で、なおかつ血圧・血中脂質・血糖値の異常が重なっている状態のことです。脳卒中や心疾患などになる確率が高く、危険な状態が「メタボ」。見た目の問題ではなく、命に関わる問題と受け止めましょう。

チェック 2

判定値を超えているものはないか？

「保健指導判定値」を超えていればすなわち病気、というわけではありませんが、要注意のサインと受け止め、生活改善を始めましょう。「受診勧奨判定値」を超えている方は、危険信号と受け止め、決して放置せず、一度受診を。



チェック 3

昨年より悪くなっているのは？



昨年も受診している方は、結果報告書に前年の数値も記載されています。1年たてば体の状態も変わりますので、正常値の範囲内であっても悪化しているものはないか確認し、生活改善を始めましょう。

健保 花子様
女 42歳

検査結果	前回
	158.4
	56.5
	22.5
	72.5
	124
	75
	149
	65
	119
	14
	18
	35
	88
	—
	—
	...
	...
	...
	...
	...
	...
	...
	...

とらえかたが一方でもOK

医師の判断に基づいて行われます

危険信号を見逃さないよう、しっかりチェック

この項目が判定値を超えていると…

おなかにたまった内臓脂肪が悪玉物質を分泌して、さまざまな病気を招きます

心臓や血管、腎臓に負担がかかり、さまざまな病気を引き起こします

動脈硬化が進み心疾患や脳卒中などの重大な病気を招きます

お酒の飲みすぎ、胆石、感染などさまざまな病気が疑われます

糖尿病が疑われます

腎臓の病気が疑われます

健康診断結果報告書

受診年月日 10 年 07 月 01 日

受診コース

前回受診日 09 年 06 月 25 日

氏名

性別

年齢

検査項目	保健指導判定値	受診勧奨判定値	今回の検
身長 (cm)			158.5
体重 (kg)			57.8
肥満度 (BMI)	25 以上		23.0
腹囲 (cm)	男 85 以上 女 90 以上		73.8
収縮期血圧 (mmHg)	130 以上	140 以上	125
拡張期血圧 (mmHg)	85 以上	90 以上	80
中性脂肪 (mg/dl)	150 以上	300 以上	180
HDL コレステロール (mg/dl)	39 以下	34 以下	55
LDL コレステロール (mg/dl)	120 以上	140 以上	123
AST (GOT) (U/l)	31 以上	51 以上	15
ALT (GPT) (U/l)	31 以上	51 以上	20
γ-GT (γ-GTP) (U/l)	51 以上	101 以上	38
空腹時血糖 (mg/dl)	100 以上	126 以上	95
ヘモグロビン A1c (%)	5.2 以上	6.1 以上	—
尿糖	(+)		—
尿たんぱく	(+)		—
ヘマトクリット値 (%)	(基準値) 男 38.0 ~ 48.9 女 34.0 ~ 43.9		...
血色素量 (ヘモグロビン) (g/dl)	男 13.0 以下 女 12.0 以下	男 12.0 以下 女 11.0 以下	...
赤血球数 (万/μl)	(基準値) 男 400 ~ 539 女 360 ~ 489		...
	...		...
	...		...
	...		...
	...		...

ご家族のみなさんも、ぜひ受診を！

平成 20 年度から、40～74 歳の被扶養者への健診実施が、健保組合に義務づけられています

仕事をしている方に比べ、被扶養者であるご家族のみなさんの健診受診率が低くなっています。育児・介護など、ご家族の健康を支えるには、まずご自身が健康でいることが大切です。「年に 1 回の健診」の優先順位を高くしていただき、ぜひ当健保組合の健診を受けてください。

※特定健診項目のみを紹介しています
※実際の健康診断結果報告書は、健診機関によって異なります

特定健診についてのお問い合わせは、当健保組合へ



食べ物の消化吸収を高めよう

よくかんで 夏の胃腸疲れを予防

夏は冷たいものの飲みすぎや、エアコンによる自律神経の乱れなどから、胃腸のはたらきが弱りがちです。「よくかむ」ことには胃腸の負担をやわらげるさまざまな作用があり、夏の胃腸疲れやトラブルの予防に効果的です。栄養のあるものをよくかんで食べ、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

夏の胃腸疲れを予防する 「かむかむ効果」

胃腸に負担をかけないポイントは「食べすぎないこと」「消化吸収をしやすくすること」です。また、冷たい飲み物をガブ飲みして胃液をうすめてしまわないことも大切になります。

よくかむと 「早食いが防止でき、 食べすぎSTOP」

脳が満腹と感じるまでには約30分かかります。早食いをすると満腹と感じるまでに食べすぎて胃腸に負担をかけることになります。よくかめば早食いを防止でき、適量で満腹感も得られます。

よくかむと 「食欲を抑制する ホルモンの分泌が増加」

よくかむとヒスタミンという脳内ホルモンが増加します。ヒスタミンは満腹中枢を刺激するため、かめばかむほど食欲が抑えられ、食べすぎを防止できます。また、ヒスタミンには内臓脂肪の燃焼を促進する効果もあります。



よくかむと 「胃腸の準備が整い、 消化吸収がアップ」

急に食べ物を胃に入れると、胃はびっくりします。よくかむことは胃や腸に「これから食べ物を送るよ」という合図となり、消化吸収を高めます。最初のひと口ふた口だけをよくかむだけでも効果があります。

よくかむと 「食べ物が細かくなり 消化吸収がラクに」

よくかむと食べ物が細かくくだかれ、だ液に含まれる消化酵素ともよく混ざるため、口の中から消化がはじめられます。細かくくだかれた食べ物は胃や腸の消化酵素ともよく混ざるため、消化吸収がしやすくなります。

コップ1杯ずつの水分補給で、 胃の消化力を維持しよう

夏はこまめな水分補給が大切ですが、ガブ飲みすると胃液がうすまって消化力が低下します。水分を補給するときは、コップ1杯程度をよくかむつもりでゆっくり飲みましょう。また、水分補給はノンカロリーの飲み物がおすすめ。カロリーのある甘い飲み物やアルコールを飲みすぎると、食欲が落ちて夏バテの要因になります。



「うつつやうて増やそう」かむかむ回数

いつもより5回多くかむことから始めよう

いきなりかむ回数を増やすのは意外にむずかしいものです。いつもより5回多くかむことから始めましょう。そして、ひと口30回を目指しましょう。最初のひと口ふた口を30回かむだけでも胃腸の負担を少し減らせます。

食感の楽しめるメニューを取り入れよう

食感の楽しめる野菜や豆類、キノコ

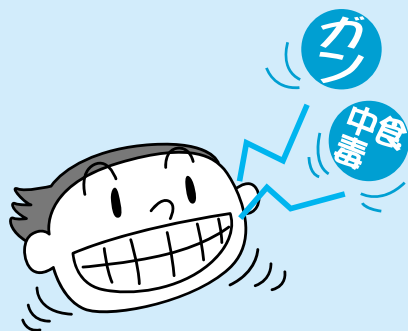
類を使ったメニューを取り入れたたり、ごはんをかみこたえのある玄米や雑穀米に変えたり、食材を大きめに切れば、自然とかむ回数を増やすことができます。

味つけをうす味に変えてみよう

味が濃いとよくかまなくてもおいしく感じられます。味つけをうす味に変えてみましょう。ごはんをよくかむと甘味が感じられるように、よくかむと食材本来のおいしさを味わうことができます。

よくかめば「がん」や 「食中毒」の予防にも

だ液には発がん物質を無毒化する酵素が含まれています。よくかむとだ液の分泌量が増え、その酵素とよく混ざるため、がんの予防に効果があります。また、食べ物に含まれる食中毒の原因菌は、胃液によってたいてい死滅します。そのため、よくかんで食べ物を細かくくれば、胃液と食べ物がよく混ざって食中毒が予防できます。



こんなかかりつけ医が理想的

●家の近くにある

気軽に何でも相談するには、なるべく近い距離にあることも大切。

●どんな病気でも診てくれる

病気がなと思ったときに、最初に診察してもらって適切な指示を受ければスムーズな治療につながる。

●疑問や質問に ていねいに答えてくれる

体や心の問題にたいねいにわかりやすく説明してもらえると、信頼関係が作りやすい。

●必要に応じてほかの 病院を紹介してくれる

病気によってはほかの病院を紹介してくれたり、紹介状を書いてくれる。



医療費節約

コツのコツ

なんでも相談できる 「かかりつけ医」をもとう

病気になると、あわてて病院を探す人は多いもの。そうならないために、家の近くに、健康面で何でも相談できるお医者さん「かかりつけ医」を見つけておきましょう。

かかりつけ医をもっていれば、カルテや検査記録が蓄積されるので、病歴や経過を踏まえた適切なアドバイスが受けられます。また、万が一、重大な病気や特殊な病気が疑われる場合は、高度な検査や治療が受けられる大病院等への紹介状を書いてもらうことができ、紹介状がないまま受診するよりも医療費を低く抑えることができます。

発酵食品 の パワーを食す

酢

微生物の働きでできる「醸造酢」には、たくさんの健康効果があります。天然の醸造酢を毎日の食事にもっと取り入れて、美と健康を手に入れましょう。

●日本人にとって かかせない調味料

『万葉集』に記載があるほどの昔から、日本人は酢のもつ殺菌効果・防腐効果を活用してきました。魚介類を酢漬けにしたり、ごはんにふりかけて酢飯にしたり、三杯酢・ごま酢・たで酢など多様な和え酢もあり、酢の風味と効用を経験的に学び、日本食に取り入れています。近年は黒酢やフルーツ酢のドリンクも販売され、酢の楽しみ方はさらに広がっています。

●ダイエット、デトックス、 ストレス対策に

酢ができる過程で、穀物や果物に含まれる糖質が酢酸菌の働きで発酵して、アミノ酸や酢酸などを生成し、これらが抜群の健康効果を発揮します。

まずは、ダイエット効果。酢には、脂質や糖質の消化を促す効果があり、新陳代謝を高めて血行をよくする働きもあるため、ダイエットにはうってつけです。利尿作用も高く、デトックス効果も注目されています。また、アミノ酸が豊富で、美肌効果も期待できます。

さらに、体内で酢酸から変化したク

エン酸には、疲労回復と神経を鎮める作用があります。ストレスによる不眠に悩まされている人におすすめです。

●高血圧・ 高コレステロールにも

酢は生活習慣病予防にも効果があります。酢の主成分である酢酸を摂取すると、血管壁が広がり、高い血圧を下させる効果があることがわかっています。

また、酢酸には高めのコレステロールを低下させる働きがあることもわかっています。継続することで効果が期待できるので、1日15ml程度の酢を摂取するとよいでしょう。



自分で作ってみよう！

バイナップル酢の作り方

- ① カットバイン（生）
200g + 氷砂糖200g + ホワイトビネガー200mlを保存瓶に入れて冷暗所で2週間ほど保存し、ときどき上下に振る。

- ② 2週間ほどたったら
こして保存する。



命を守る 防災講座

風水害の季節、 正しい対処を心がけよう

近年は風水害に対して真剣に備える人が減ったようです。家が堅牢になり、堤防などの防災力が高まった安心感によるものですが、相手は大自然なので油断は禁物です。

■台風等が接近の恐れがあると報道されたときの準備・確認

家屋周囲の装飾物・植木鉢・看板・ガスボンベ・庭木等の安定確認・収納・補強など。樋・排水管・排水路の水はけ確認、必要なら掃除。ガラス面にシールを張るなどの飛散防止。数日分の食料や水、燃料、懐中電灯やラジオ等と交換用電池の確認および準備。携帯電話やノートパソコンの充電。

■台風等が接近している際の注意点

原則として外出しない。家屋が破損しても、天候が落ち着くまではようすを見る。また、海や川・用水路・田畑等の状況を直接見に行かない。公的な防災情報（インターネットなど）だけではなくラジオ等も）を活用して、正しいタイミングで避難等の判断を。公的機関から避難勧告が出たら、すみやかに準備して移動しましょう。

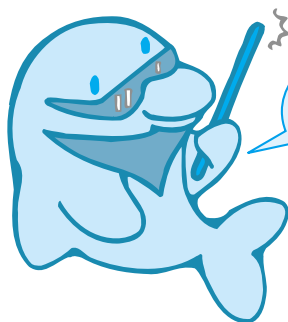


数独

パズル制作／ニコリ

ルール

- ①あいているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。
- ②タテ列（9列あります）、ヨコ列（9列あります）、太線で囲まれた3×3のブロック（それぞれ9マスあるブロックが九つあります）のどれにも1から9までの数字が一つずつ入ります。



隠れた数字を探してみよう!

問題

二重枠（2カ所あります）に入った数字を足すといくつになるでしょう？

		3			1		7	
		6			5		9	
1				7				2
8				2				5
	9	5	7		6	3	4	
4				3				9
6				4				3
	1		8			2		
	5		9			1		

正解は11ページをご覧ください

平成21年度 疾病統計まとまる

歯科、かぜによる受診が目立っています かかる前の予防とともに、 早めの治療を心がけましょう

平成21年3月から平成22年2月までの1年間に、被保険者の皆さんやご家族の方が、どんな病気で、どのくらい医療機関にかかっているのかを調べた「疾病統計」がまとまりました。その概要をお知らせします。

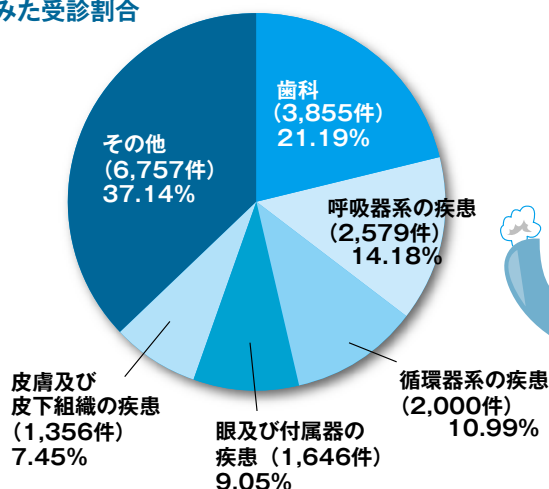
本人（被保険者）

受診件数:18,193件

一番多いのは「歯科」で、全体の2割以上を占めています。むし歯、歯周病とも、軽いものであれば数回程度の通院で治りますが、どちらも進行してしまうと10回以上の通院が必要になり、当然ながら治療費にも差が出てきます。日頃からのていねいな歯みがきもちろん大切ですが、痛みがあるときはできるだけ早めに診てもらいましょう。

また、循環器系の疾患(脳卒中、心臓病など)で入院すると、医療費も高額になる傾向にあります。ふだんから生活習慣の見直しに努めていきましょう。

上位5疾病別にみた受診割合



入院・外来別 1件当たり医療費の額

	歯 科	呼吸器系の疾患	循環器系の疾患	眼及び付属器の疾患	皮膚及び皮下組織の疾患
入 院	132,870円	364,584円	658,566円	474,793円	434,888円
外 来	13,151円	8,020円	10,912円	5,633円	5,679円

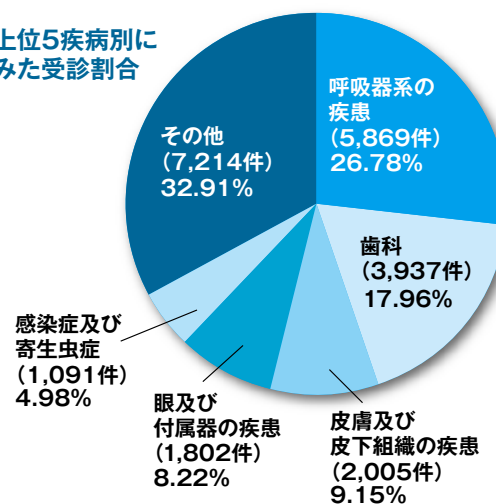
家族（被扶養者）

受診件数:21,918件

一番多いのは、呼吸器系の疾患(かぜ、インフルエンザなど)です。かぜやインフルエンザは、ウイルスが鼻やのど、気管などの粘膜に取りついて増殖するためにおこります。このため、外出から帰ったときは手洗いやうがいをして、できるだけウイルスをシャットアウトするようにしましょう。

また、今年は、夏場に増える乳幼児の感染症「手足口病」が例年以上に猛威を振っています。手洗いなどで予防し、お子さんが高熱などでぐったりするような場合は早期の受診を心がけてください。

上位5疾病別にみた受診割合



入院・外来別 1件当たり医療費の額

	呼吸器系の疾患	歯 科	皮膚及び皮下組織の疾患	眼及び付属器の疾患	感染症及び寄生虫症の疾患
入 院	315,937円	0円	466,620円	351,065円	243,300円
外 来	7,824円	10,980円	5,468円	5,692円	8,112円



◆お知らせ

●所在地を変更した事業所

中部大阪商品取引所
(名古屋市中区新栄 2-19-6)
平成 22 年 5 月 1 日付
日本商品先物振興協会
(中央区日本橋小網町 9-4)
平成 22 年 6 月 7 日付

5	4	3	2	9	1	8	7	6
7	2	6	3	8	5	4	9	1
1	8	9	6	7	4	5	3	2
8	3	7	4	2	9	6	1	5
2	9	5	7	1	6	3	4	8
4	6	1	5	3	8	7	2	9
6	7	8	1	4	2	9	5	3
9	1	4	8	5	3	2	6	7
3	5	2	9	6	7	1	8	4

数独の答え

答え 9

組合の状況 (平成22年6月末日現在)

被保険者数	男 1,668人 女 398人 計 2,066人
事業所数	55件
平均標準報酬月額	411,875円
保険料率	一般保険料率 事業主 千分の41.5 被保険者 千分の41.5 計 千分の83.0 介護保険料率 事業主 千分の4.65 被保険者 千分の4.65 計 千分の9.3
平均年齢	39.81歳
扶養率	1.04人

流行する前に受けておこう!

インフルエンザ予防接種の 費用補助を実施します

健保組合では、インフルエンザ予防接種を受けた方に費用の補助を実施します。

インフルエンザ予防の基本は、流行前に予防接種を受けることです。職場や家庭で感染を広げないためにも、この機会をぜひご利用ください。なお、詳細につきましては、ホームページをご覧ください。なお、詳細につきましては、ホームページをご覧ください。

対象者 被保険者および被扶養者

対象期間 平成22年10月1日から
平成23年1月31日まで

申請期限 平成23年2月末日(必着)

補助金額 1人1回2,000円を限度とした実費額
(2回接種の場合も補助は1回です)

申請方法 補助金請求書に領収書(接種された方の氏名、インフルエンザ予防接種代、接種日、医療機関名が記載されたもの)を添付し、事業所で取りまとめて請求してください。



歯の健康チェック、お済みですか?

全国の提携歯科医院で 無料の歯科健診が受けられます!

所要時間 約15分

健保組合に加入する組合員(ご本人およびご家族)の方なら、年に2回、無料で歯科健診センターと提携する全国の歯科医院にて受診できます。



一般
歯科健診

歯科
矯正相談

審美歯科
治療相談

インプラント
治療相談

お申し込みは「歯科健診センター」へ

WEB

<http://www.ee-kenshin.com/>

※提携歯科医院情報をご覧ください。

フリーコール

0120-882-899

受付時間 9:00~18:00 土・日・祝日休み

※電話(携帯・PHSも可) 専用のため、FAXの送信はできません。

携帯サイト
(iモードなど)

<http://www.ee-kenshin.com/i/>

委託先: 歯科健診センター 運営: メディカルエージェンツ株式会社

昆虫採集

**想像力をめぐらせながら
大自然の中で、
小さな昆虫を探そう！**

遠い夏の日、バッタやトンボを追った記憶はありませんか？
自然の中で、美しく不思議な生き物に触れる体験は、
子どもだけでなく現代の大人にも、おすすめです。

1

森林浴で心も体もリフレッシュ

自然の中で遊ぶのが昆虫採集。木々のフィトンチッドをたっぷり浴び、きれいな空気を吸い込むことでリフレッシュできます。

昆虫採集の



プラス
効果

2

気づかいうちにたくさん歩ける

「1万歩目標」などと考えなくても、昆虫を探す間にかなりの歩数に達します。アップダウンもあり、意外に運動量豊富です。

3

さまざまな知的発見に出会える

昆虫は環境と密接につながっている存在で、種類・地域・季節によって大きな違いがあります。奥深い世界なので、さまざまな知的発見に出会えます。

4

命の大切さに敏感になる

昆虫の寿命は短く、目前で命の終わりを体験することも。ゲームでは味わえない、1つの小さな命への感覚が敏感になります。

カブトムシをさがしてみよう

夜なら
クワガタにも
会えるかも



【場所】田舎の雑木林で、ドングリができる木（クヌギなど）の樹液がしみ出ている幹や枝。夜中、街灯に集まってくることも。

【時間】早朝4～5時か、夜8時ごろが狙い目。昼間のうちに、カブトムシが好きそうな場所を探しておこう。

【目印】スズメバチとカナブンが飛んでいるとカブトムシがいる可能性大。彼らも樹液にさそわれて飛んでくる。

採集した場所の枯葉と一緒に虫かごに入れて持ち帰り、育ててみましょう。1つの虫かごに何匹も一緒に入れないこと。また、カブトムシは暑さが苦手なので、車中に置き去りにはしないように。

もし
捕まえ
られたら…

昆虫採集の準備

服装／かぶれ・虫刺され防止のため長袖で。

首にタオルを巻くと襟首に虫が入らない。日射病対策に帽子も忘れずに。

スズメバチ対策／黒い色が狙われるので、

明るい色の服装がマル。香水や整髪料の香りも狙われやすいので、つけずに行こう。スズメバチに出会ったら、スズメバチを刺激しないように、姿勢を低くして静かに離れること。



昆虫採集のマナー

地元の人に会ったらすすんで挨拶を

畑の中や、立ち入り禁止の場所には入らない

ゴミは必ず持ち帰る

取材協力 ● NPO 日本アンリ・ファブル会 <http://www.fabre.jp/>

ご家庭でもご覧いただける内容です。ぜひご家庭にお持ち帰りください。