

新年の
ご挨拶

健康づくり事業は、 健康保険組合の本来の使命として、 これからも積極的に 推進してまいります

全国商品取引業健康保険組合
理事長 清水 清



新年あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、すこやかに新しい年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。また、当健康保険組合の事業運営に対し、平素より多大なるご理解とご協力を賜りまして、心より御礼申し上げます。

健康保険組合を取り巻く情勢は、本年も大変厳しいものと見込まれております。平成23年度の決算見込みによると、全国健康保険組合の約4割が保険料率を引き上げたにもかかわらず、4年連続で3000億円を超える経常赤字となり、全健康保険組合の約8割が赤字という状況でしたが、お蔭様で当健康保険組合は、7年振りに経常収支で黒字となりました。これは、皆様方お一人お一人が健康にご留意をいただいた結果、医療費が前年より減少したこと等によります。しかし、高齢化の進展とともに、高齢者医療制度への負担は過重となります。制度の改革を速やかに実現しない限り、健康保険制度の維持・存続が困難な状況が続くことは変わりません。

このようななか、「社会保障と税の一体改革関連法」が昨年8月に可決、成立しました。しかし、健康保険組合に関係する高齢者医療制度等の医療保険制度改革が先送りされる形となり、先行きは不透明な状況です。全国健康保険組合は、厳しい財政状況での事業運営を強いられており、当健康保険組合においても同様です。

さて、健康保険組合にとって、今年は1つの「結果が出る年」となります。特定健診・特定保健指導が始まって5年を経過した平成24年度の受診率・実施率によって、平成25年度以降の後期高齢者支援金の加算・減算が確定することになります。特定健診・特定保健指導をはじめとした健康づくり事業は、健康保険組合の本来の使命として、これからも積極的に推進してまいります。

皆様の健康維持こそが、健康保険組合の最大の目標であり、将来にわたり安定した組合運営のカギとなります。本年も、健康づくり事業を積極的にご活用いただき、日々の健康づくりにお役立ていただければと存じます。

最後になりますが、本年が皆様にとって幸多き年となりますよう心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

社会保障制度改革国民会議での 着実な議論、真の改革実現に期待

国際医療福祉大学大学院教授

水巻 中正

消費税を段階的に引き上げ 増収分は社会保障の財源に

「社会保障と税の一体改革関連法」が成立したことを受けて、2013年は制度改革に向けての助走期間となります。膨張する医療費の適正化と給付と負担の整合性、効率化を推し進めないと、健康保険組合を取り巻く環境は一段と悪化し、皆保険制度そのものが存亡の危機に直面するでしょう。

難航の末に成立した消費税率の引き上げは2014年4月に現行5%が8%、2015年10月に10%になります。年金や医療、介護などの充実分(2・7兆円程度)は消費税増税で賄いますが、2013年度は増税による財源増はゼロで、予算編成では、地域医療・在宅医療や医療イノベーション等は特別枠で対応しています。

社会保障費は毎年1兆円ずつ増え続けています。超高齢社会を迎え、高齢者の医療費や介護費が膨張しているためです。厚生労働省が発表した2011年度の概算医療費は前年度比3・1%増の3兆8000億円に上りました。増加は9年連続、金額は過去最高。70歳以上の医療費は17兆円と全体の44・9%を占めました。年間の1人当

たりの医療費は平均で29・6万円ですが、年齢別にみると70歳未満では17・9万円であるのに対し、70歳以上は80・6万円、さらに75歳以上では91・6万円と70歳未満の5倍にもなっています。医療技術の進歩や新薬の登場によって、医療費の単価が上がったことも要因の一つにあげられます。

国民会議で議論を深め 改革実現に向けた道筋を

2011年度の健康保険組合決算見込みでは、保険料率を引き上げた組合が過去最高の約4割(571組合)であったにもかかわらず、全健保組合(1443組合)の経常収支差引額は3489億円の赤字に達し、高齢者医療制度が創設された2008年度以降、4年連続で3000億円を超え赤字決算となり、その累計は1・6兆円にもなります。赤字組合は1101組合を数え、全体の約8割に及びます。

高齢者医療制度により、健保組合が負担する後期高齢者支援金は1兆4087億円、前期高齢者納付金・退職者給付拠出金などは1兆4633億円で、合わせて2兆8721億円(前年度



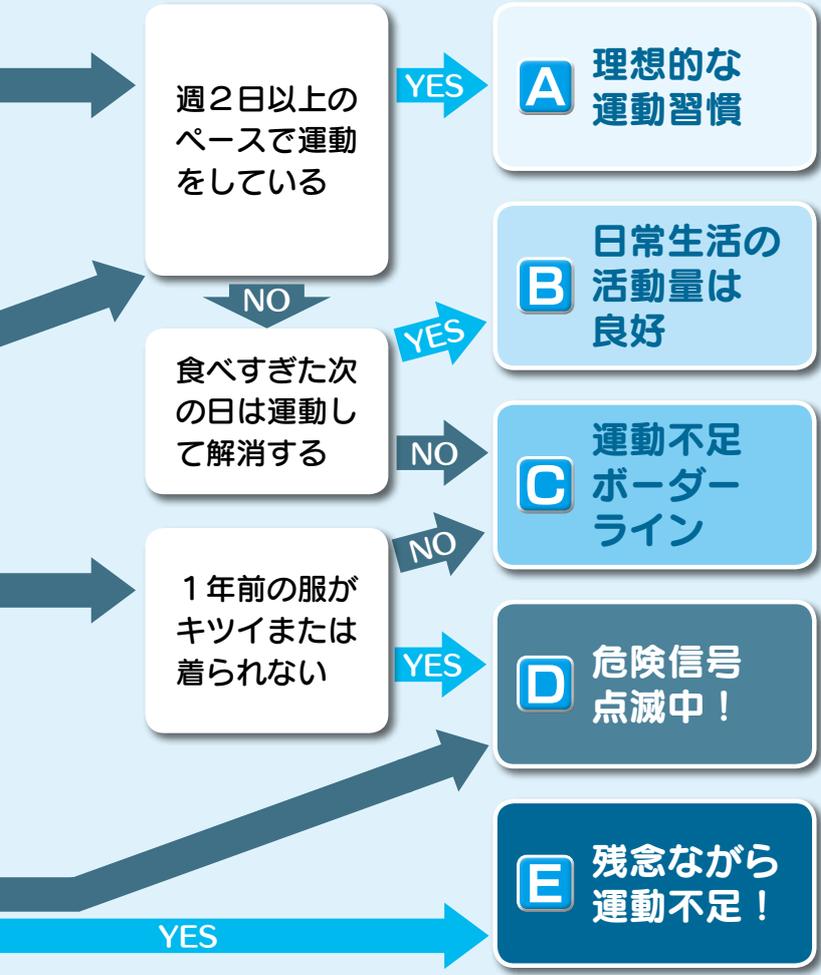
比8・7%増)になります。医療給付費、拠出金負担の増加などによって、医療保険者の財政悪化は年々深刻化しているといえます。つまり、現行の高齢者医療制度の構造的な歪みが組合財政を破綻に追い込んでいます。

医療費適正化の推進は、健保組合加入者への健康による疾病の早期発見・予防、レセプトチェック、ジェネリック医薬品の使用促進など保険者機能の一層の発揮が必要です。同時に、政府の社会保障制度改革国民会議で、前期高齢者の医療給付費への公費拡大などを含む制度改革議論を深め、社会保障と税の一体改革を進めなくてはなりません。

運動不足を解消しよう！ オススメ運動

と決心している人もきっと多いことでしょう。そんな
*ひとつの目安として参考にしてください。

チェック



運動不足度別オススメ運動

A 理想的な運動習慣
…今のペースで続けよう！



日常生活の活動量が多く、定期的に運動しているあなたは、理想的な運動習慣が身についています。このまま続けていくために、運動の前にはウォームアップとクールダウンを忘れずに行い、けがや疲労を予防しましょう。

- 体力が十分あるあなたにオススメの運動
ランニング、サッカーや野球などのチームスポーツ、ダンス、ストレッチなど

B 日常生活の活動量は良好
…運動を取り入れて、プラスαの健康を！



日常生活の活動量が多いあなたは、特別な運動をしなくても健康を維持できているようです。しかし、運動は体の健康だけでなく、心の健康にも役立ちます。また、年齢とともに低下する基礎代謝を維持する効果も期待できます。楽しめる運動を取り入れて、プラスαの健康を手に入れましょう。

- 基礎体力があるあなたにオススメの運動
ウォーキング、ハイキング、水中エクササイズ、ジム通い、ダンスなど

ライン …このままでは体力が落ちていく！

決して太ってはいないし、健診結果も特別悪いわけではない…。なのに、便秘、冷え、睡眠不足など、ちょっとした不調を感じやすくありませんか？ 楽な行動スタイルがクセになってしまえば、動くことがどんどん億劫になり、体力は落ちる一方です。日常生活でこまめに動くとともに、定期的に運動をしましょう。

- 体力が下降気味のあなたにオススメの運動
ウォーキング、水中エクササイズ、ストレッチ、ダンベル運動、ジム通い、ヨガなど

新年事始め 今年こそ 運動不足度別

ダイエットやメタボ対策に、今年こそ運動しよう
あなたにオススメの運動を診断してみましょう！

E 残念ながら運動不足！ …ココロもメタボの 可能性！?

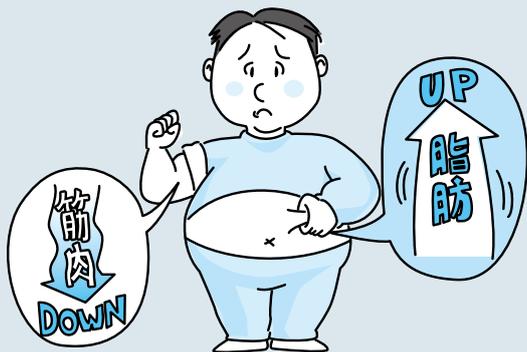


はっきり言って「ズボラ」なタイプのあなた。危機感も足りないようです。仕事や通勤手段などは自分では変えにくいものですが、「忙しいから」と体を動かさずにいると、かえって疲れてしまい、病気を招きやすくなります。日常生活で楽をしすぎないように注意し、休日は体を動かしてリフレッシュしましょう。

●基礎体力に不安があるあなたにオススメの運動

散歩、窓や床の拭き掃除、サイクリング、ラジオ体操、ストレッチ、ヨガなど

D 危険信号点減中！ …日常生活での 活動量アップ+運動を！



年々太ってきていることに気づいていながら、こっそり目をそらしているあなた。たとえ体重は同じでも、筋肉が減って脂肪が増えている可能性があります。基礎代謝は年齢とともに減るため、何もしないと太りやすくなり、病気のリスクも高まります。日常生活での活動量アップを心がけ、ぜひ運動も始めましょう。

●基礎体力が衰え気味のあなたにオススメの運動

ウォーキング、サイクリング、ラジオ体操、ストレッチ、ダンベル運動、ヨガなど

スタート

運動不足

デスクワークで、
ほぼ1日オフィス
にいる

NO

肩こりや腰痛を
感じる

NO

YES

YES

自動車通勤だ

NO

駅や会社などで
は、エスカレー
ターやエレベ
ーターを使う

NO

YES

YES

休日はもっぱら
インドア派だ

NO

BMI
[体重(kg)÷身長(m)
÷身長(m)]
が25以上

NO

YES

YES

家事はやらない
(家族がやってく
れる、ほったらか
しでも平気 など)

NO

「立っている者は
親でも使え」は
名言だ (子の立
場で)

NO

YES

NO

YES

「立っている者は
親でも使え」は
名言だ (子の立
場で)

YES

ぽっちゃり以上
の家族や友人が
3人以上いる

NO

C 運動不足ボーダー



妻が早期がんの手術のため入院。術後の経過もよく10日程度で退院できる見込みです。それでも手術・入院の費用はかなりのもの。3割負担で済むとはいえ、あらかじめ想定できる出費ではないので、家計には大打撃です。

こんなときも・あんなときも



illustration / セーヴル

健保の給付

入院や長期にわたる外来診療などで医療費が高額になったときは、健保組合から「高額療養費」を支給します。

1カ月・1医療機関ごとに支払った医療費が自己負担限度額（下表）を超えたとき、その超過分が支給額となります。自己負担限度額は、年齢や所得により異なります。

被扶養者の場合も同様に支給します。

：「限度額適用認定証」の提出で窓口負担が軽減されます

治療・手術等で医療費が高くなつた！

■ 高額療養費の自己負担限度額（1カ月・1医療機関ごと）

区分	自己負担限度額	
	70歳未満	
上位所得者※1	150,000円+	(医療費総額-500,000円)×1%
一般	80,100円+	(医療費総額-267,000円)×1%
市町村民税非課税者	35,400円	

区分	自己負担限度額		
	70歳以上		
現役並み所得者※2	44,400円	80,100円+(医療費総額-267,000円)×1%	
一般	12,000円	44,400円	
市町村民税非課税者	8,000円	II※3	24,600円
		I※3	15,000円

※1 標準報酬月額 53万円以上。

※2 標準報酬月額 28万円以上で70歳以上75歳未満の被保険者と、その人の70歳以上75歳未満の被扶養者等。

※3 世帯全員が市町村民税非課税で所得が一定基準（年金収入80万円以下等）を満たす人等。

BOX

ノロウイルス対策用に

塩素系漂白剤を使った消毒液の作り方

冬に増えるノロウイルスによる食中毒。予防には、食べ物の十分な加熱と手洗いが不可欠です。ノロウイルスが付着したおそれのあるものは、消毒が必要。消毒液は、家庭にある塩素系漂白剤（塩素濃度約5%）を用いてペットボトルで簡単に作れます。

患者の便や嘔吐物が付着した床、衣類、トイレの消毒には

⇒濃度約0.1%の消毒液

500mlの空のペットボトルに、ペットボトルのキャップ2杯分（10ml）の塩素系漂白剤を入れ、全体が500mlになるまで水を加える。



おもちゃ、調理器具、直接手で触れるものの消毒には

⇒濃度約0.02%の消毒液

2lの空のペットボトルに、ペットボトルのキャップ2杯分の塩素系漂白剤を入れ、全体が2lになるまで水を加える。



※時間の経過とともに効果が減少するので、こまめに作って使い切るようにしましょう。

※漂白剤は、使用上の注意を守って用いましょう。ペットボトルに「消毒液／飲むな!」と書いておくなど、間違えて飲まないようにしましょう。

しんやんおね

次のようなケースも負担軽減措置がとられます。詳しくは健保組合にお問い合わせください。

- 2万1000円以上の自己負担が同一月、同一世帯内に2件以上ある場合。〈世帯合算〉
- 直近12カ月の間に同一世帯で3月を超える高額療養費の支給があった場合。〈多数該当〉
- 血友病、慢性腎臓疾患等で特定疾病の認定を受けた場合。
- 健康保険と介護保険の自己負担額の合計額が一定額を超えた場合。〈高額介護合算療養費〉



窓口での支払い

70歳未満の方については、保険証とともに健保組合から交付される「限度額適用認定証」（要事前申請）を医療機関に提出することで、窓口負担が自己負担限度額までに軽減されます（高額療養費相当額は健保組合が医療機関に支払います）。

*70歳以上の方は、高齢受給者証の提出により同様の取り扱いとなります。
*低所得の方は、別途手続きが必要です。

■70歳未満／所得区分：一般／医療費総額100万円の場合の支給例

$$80,100 \text{円} + \left(\frac{\text{医療費総額}}{1,000,000 \text{円}} - 267,000 \text{円} \right) \times 1\% = \text{自己負担限度額 } 87,430 \text{円}$$

★「限度額適用認定証」を提出した場合

窓口負担
(=自己負担限度額)
87,430円

★「限度額適用認定証」を提出しない場合

$$\text{窓口負担(3割)} \quad 300,000 \text{円} - \text{自己負担限度額} \quad 87,430 \text{円} = \text{高額療養費支給額} \quad 212,570 \text{円}$$

【花粉症】

花粉症とは、体内に入った花粉を外に出そうとして免疫が反応し、くしゃみや鼻水などを引き起こすアレルギー症状のこと。日本人の花粉症の原因は約7割がスギ花粉とされ、飛散のピークは2〜4月です。花粉の飛散量は温暖化の影響を受けて年々増えているといわれています。早めの対策で春を元気に過ごしましょう。



花粉症 //

セルフチェック！

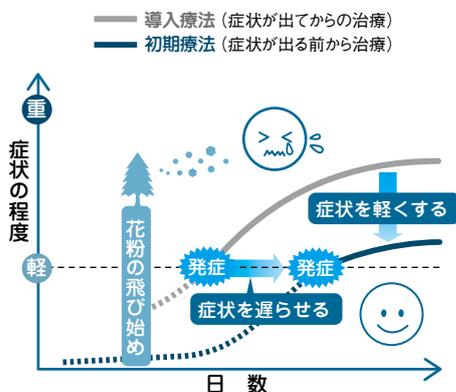
- 連続してくしゃみが出る
- 鼻水がサラサラしている
- ひどく鼻がつまる
- 目がかゆく、涙が止まらない
- 頭がぼーっとする
- くしゃみや鼻水、せきは出るが
高熱やのどの痛みはない
- 毎年同じ時期に症状が出る
- 家族の中にアレルギー体質の人がいる

1つでも当てはまる場合は注意！
花粉症のサインを見逃さないで！

薬服用のポイント

- 1 花粉が飛び始める1〜2週間前に服用
- 2 医師と相談し、自分に合った薬を処方してもらおう
- 3 最盛期の症状や使用する薬の量にも影響するため、決められたとおりに服用する
- 4 ジェネリック医薬品で薬代を節約

初期療法のメリット



花粉が飛び始める1〜2週間前から薬を服用する「初期療法」は、鼻粘膜に炎症が出る前から治療を開始することにより、その年の発症時期を遅らせたり、症状を軽くしたりする効果が期待でき、毎年発症する人に適した治療法といえます。

それに対して「導入療法」は、症状が出てから点眼薬や点鼻薬などで症状をやわらげる薬を服用します。

早めに対策！
花粉症の治療

毎日の食生活に気をつける

自然免疫力を高める食材(キャベツ、しょうが、たまねぎなど)や腸内環境を整える食材(ヨーグルト、みそ、ごぼうなど)で、花粉症に負けない体づくりを。

たまねぎにはアレルギー症状の抑制効果もあります!!



花粉情報に注意する

花粉飛散量の多いときはなるべく外出を避け、家の窓や戸を閉めておきます。

ウール素材の衣類は避ける

表面がけばけばしたウールのコートなど、花粉が付着しやすいものは要注意。

帰宅時に花粉をしっかりと落とす

まず、衣服や髪をよく払ってから家の中へ。洗顔、うがいをして鼻をかみます。

タバコ、お酒、スパイス類を避ける

粘膜を傷つけ、症状を悪化させる可能性があるため避けたほうが無難。

メガネやマスクを着用する

花粉症用ではない普通のメガネでも目に入る花粉量は半分以上になります。



日常生活で実践したい
花粉症の予防法

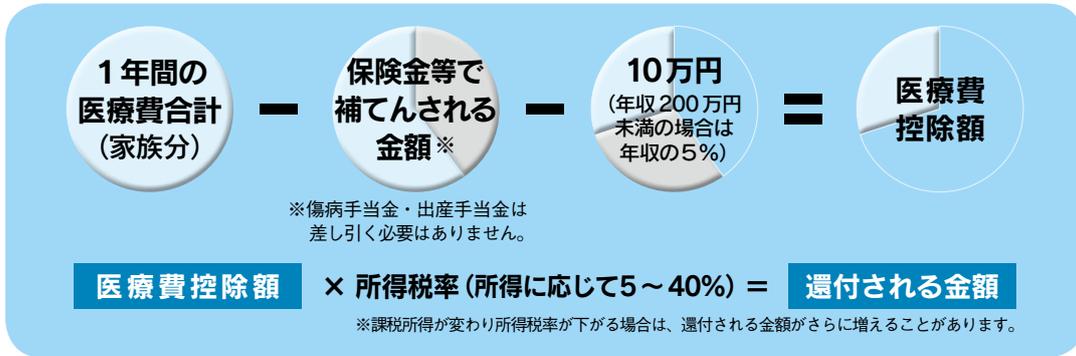
花粉症の予防には、花粉から目と鼻を守るメガネやマスクが有効。食生活の改善で花粉症への抵抗力をアップさせることも大切です。

医療費控除の季節です



1年間（1～12月）に自己負担した医療費が10万円（年収200万円未満の人は年収の5%）を超えた人は、税務署に申告すれば所得税の還付を受けることができます。

医療費控除の対象となる「医療費」は、健康保険の適用よりも幅広く認められています。



- 申告期間は2月18日～3月15日。医療費控除のみ場合は2月15日以前でも申告できます。
- 生計を共にする家族分をまとめて計算できます。
- ドラッグストアで購入したかぜ薬や鎮痛剤等の費用も認められます。
- 治療のためであれば、健康保険適用外の漢方薬や柔道整復師の費用、はり・灸・マッサージの費用も認められる場合があります。
- 眼科のレーシック手術や角膜矯正療法、歯科のインプラントや歯列矯正など、健康保険適用外の治療費も認められる場合があります。
- 通院・入院のための交通費も認められます（自家用車のガソリン代・駐車代は不可）。
- 医師の指示によるスポーツクラブ利用料・温泉利用料も認められます（指定の施設で医師の証明書が必要など、一定の要件を満たした場合）。

詳しくは最寄りの税務署または国税庁ホームページ (<http://www.nta.go.jp>) まで。

漢字部品マット



ルール

- ① 表の右上の各マスには漢字の一部を、左側の読みが書かれているマスにはその読みの漢字を1つずつ入れて、表を完成させましょう。
- ② 数字は、左の欄に入る漢字を構成するために、上の部品が何回使われるかを表しています。漢字によって部品の大きさや縦横比が変わることもあります。
- ③ 読みには、送りがなも含まれています。

●例題●

まわる	2	
こまる	1	1
りん		2

●答え●

	口	木
回	2	
困	1	1
林		2

問題

?にあてはまる漢字は何でしょう。

けん	1	1				
こう	1		1			
ごとし	1			1		
かま		1			1	
まなぶ			1			1
かなう				1		1
はり				1		1
いたわる					1	1
?					1	3

待ったなし!

超高齢社会に 持続可能な制度を今!

健康保険組合連合会（会長＝平井克彦氏）は 11 月 21 日正午から、東京・有楽町の東京国際フォーラムで、平成 24 年度健康保険組合全国大会を開催しました。全国から約 4,000 人の健保組合関係者が集結し、大会決議が採択されました。



決議

健康保険組合は、現行の高齢者医療制度が施行された平成 20 年度以降、かつてない厳しい財政状況におかれている。平成 24 年度までの累積赤字額は 2 兆 1, 000 億円を超え、同年度予算において全組合の約 9 割が赤字となる見込みである。

この財政危機を招いている最大の要因は、過重な高齢者医療制度の費用負担にある。平成 24 年度予算では、支援金・納付金は 3 兆 1, 355 億円に達し、保険料収入に対する割合は過去最高の 46・2%にも及んでいる。もはや負担は限界を超え、健康保険組合の持つ最大の価値である保険者機能の発揮を阻害し、さらに、健康保険組合の存続さえも危うくしている。

本来、高齢者の医療費は広く公平に負担すべきであり、現役世代に過度に依存することなく十分な公費を充てるべきである。健康保険組合が崖っぷちにある今、国は、速やかな公費投入拡大によって、過重な負担に苦しむ健康保険組合の負担軽減を図るべきである。

加えて、前期高齢者納付金の計算式をはじめとする現行制度の持つ不合理・不公平な仕組みを早期に改め、健康保険組合が安定して運営できる制度とすべきである。

一方、抜本改革とはほど遠い理不尽で一方的な負担転嫁策は、保険者の自主性を阻害するものであり、断固反対する。

皆保険制度を今後も安定して維持するためには、公平で納得性ある持続可能な制度の構築とともに、医療費の適正化が欠かせない。国は、医療費の適正化に向け実効ある施策をとるべきであり、医療費の適正化に資する保険者機能を最も効果的に発揮できる健康保険組合方式を将来にわたり堅持・発展させるべきである。

超高齢社会を支え得る持続性ある制度の構築に向け、我々健康保険組合は、次の事項の実現を期し、組織の総意をもってここに決議する。

スローガンと趣旨

一、高齢者医療制度に対する 公費投入拡充の早期実現

高齢者医療制度の負担は健康保険組合の負担の限界を超え、財政悪化の主要因となっている。とくに団塊の世代が前期高齢者となり、その傾向に拍車がかかる今こそ、国は、高齢者医療を支える責任を公費投入という形で明確に示し、持続可能な制度の構築を図るべきである。

一、国庫補助削減を目的とした 負担転嫁策に断固反対

後期高齢者支援金の負担方法を変更し、健康保険組合に負担を転嫁させようとする動きは、これまでも国庫補助削減分の「肩代わり」の仕組みとして繰り返されてきた。単に予算編成上の財源捻出だけを目的とする理不尽な負担転嫁策には、断固反対する。

一、医療費適正化の推進と 組合方式の維持・発展

健康保険組合は、健康づくり、疾病予防等きめ細かな保健事業を行うなど、保険者機能を最も効果的に発揮し得る保険者である。将来に亘って盤石な皆保険制度を堅持していくためにも、国は、適切な医療費適正化の施策を進めるとともに、制度の中核を担う健康保険組合方式の維持・発展を図るべきである。

一、健康保険組合に対する 適切かつ十分な財政支援措置の実施

後期高齢者支援金・前期高齢者納付金の重い負担によって、健康保険組合はかつてない財政危機に瀕している。国は、制度改革が実施されるまでの間、過重な高齢者支援金等の負担に苦しむ健康保険組合に対し、適切かつ十分な財政支援を行うべきである。

インフルエンザ予防接種補助金の申請は

2月末日までに!

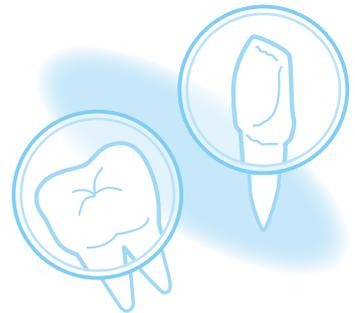
インフルエンザ予防接種を受けられた方に補助を行っています。
補助金を申請される方は、必ず申請期限までに提出してください。

- 【対象者】 被保険者および被扶養者
- 【対象期間】 平成24年10月1日から平成25年1月31日まで
- 【申請期限】 平成25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

歯科健診を無料で実施しています

歯科健診センターと提携する全国の歯科医院で受けられます。

- ▶お申し込みは「[歯科健診センター](#)」へ
- 【WEB】 <http://www.ee-kenshin.com>
- 【フリーコール】 0120-882-899 (受付9:00～18:00 土・日・祝日休み)
- 【携帯サイト】 <http://www.ee-kenshin.com/i> (iモードなど)



メンタルヘルス支援サービス

健康保険組合では、ご家庭や職場でのメンタルヘルスの相談を実施しております。

日頃から、不安や心配を抱えている方は、ぜひこの支援サービスをご利用ください。

本サービスは、無料でご利用いただける電話相談とWeb相談、有料でご利用いただけるオプションサービス(①対面相談、②教育セミナー、③精神科医セカンドオピニオン、④臨床心理士コンサルティング)があります。

(詳細はホームページをご覧ください⇒ <http://www.shoutori-kenpo.or.jp>)

組合の状況

(平成24年11月末日現在)

被保険者数	男 1,212人 女 283人 計 1,495人
事業所数	51件
平均標準報酬月額	429,873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3.55 被保険者 千分の3.55 計 千分の7.1
平均年齢	41.28歳
扶養率	1.08人

お知らせ

■ 名称を変更した事業所

アストマックス・トレーディング株式会社
(旧 アストマックス株式会社)
平成24年10月1日付

■ 新しく加入した事業所

アストマックス株式会社
(東京都品川区東五反田2-10-2)
平成24年10月1日付

漢字部品マット(9ページ)の答え

	女	兼	子	口	金	十	力
嫌	1	1					
好	1		1				
如	1			1			
鎌		1			1		
学			1			1	
叶				1			1
針					1		1
労						1	1
協							3

答え 「協」

スノーシュー体験

スノーシューとは、雪の上を楽に歩くための西洋式の「かんじき」のこと。1980年代頃、スポーツやレジャーとして注目されるようになり、現在は日本各地でツアーやイベントが開催されています。スキーのように特別な技術は不要で、ブーツに取り付けたら、あとは歩くだけ。真っ白な雪原の魅力を子どもからお年寄りまで、気軽に楽しむことができます。



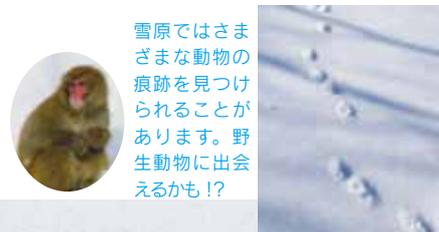
スノーシューで
雪遊びしよう！



スノーシューをブーツに取り付けたら、フィールドへ出発！



冬ならではの雄大な自然美を堪能！



雪原ではさまざまな動物の痕跡を見つけられることがあります。野生動物に出会えるかも！

スノーシューのメリット

通常のウォーキングよりもエネルギー消費量が多い

ストックを使うので上半身の筋肉も鍛えられる

ストックを使うことでひざへの負担が軽くなるため、高齢者でも安心

基本の歩き方



初心者はまずツアーやイベントに参加しよう！

スノーシューは雪がある場所ならどこでも楽しめますが、夏に行ったことがある場所でも雪に覆われると状況が一変するため、ガイドと一緒に行動したほうが安心です。ツアーやイベントでは、スノーシューやストックなどの道具をレンタルすることができ、安全に歩くための注意点を教えてもらえます。

取材協力/㈱フォレスト&ウォーター <http://www.fw-snowshoe.com/>



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。