

今年の健康診断はお済みですか？

健保組合では特定健診項目を網羅した生活習慣病予防健診や人間ドックで、みなさんの健康管理をサポートしています。
ご自分の健康を守るため、年に一度は健康診断を受けましょう。

職場で健診を受ける機会の多い被保険者の方に比べて、自分で申し込んで医療機関に受けに行く必要のある奥さまは、どうしても自分の健康を後回しにしがち。健診は1日あれば終わります。1年に1回、必ずご自身の健康チェックをしてください！

や重症化を予防することです。毎年欠かさず健診を受けると、自分の体の経年変化がわかります。また、結果により一定のリスクが重なっている方は、保健師や管理栄養士などの専門家が一定期間サポートしてくれる特定保健指導が受けられます。

毎年受けないと いけませんか？

体の状態は1年間で変化します。自覚症状がなくても、体の中で病気の芽が少しずつ育っていることも少なくありません。特に40歳以上になるとさまざまな病気のリスクが高まってくるため、「去年何も異常がなかったから今年も大丈夫」というのは大きな間違いです。毎年受診すれば、昨年の結果と比較して、生活習慣の改善に役立てることもできます。

特定健診を受ける 目的って？

特定健診の目的は、動脈硬化と関連の深い危険因子を調べることで、生活習慣病の発症

奥さまも受けてください！

メタボ健診(特定健診)

覚えておきたいPOINT3つ

- ① 自覚症状がなくても病気が進行していることがある！
- ② 毎年受けることで目に見えない体の変化がわかる！
- ③ 昨年の結果と比較して生活習慣改善につなげることが大切！

当健保組合で補助している健診

種 目	対象者	補助金額
婦人・生活習慣病予防健診 (特定健診項目含む)	35歳以上の被保険者 および被扶養者の方	20,000円を限度として、 要した費用の全額
人間ドック (特定健診項目含む)	40歳以上の被保険者 の方	35,000円を限度として、 要した費用の全額
特定健診	40歳以上の被保険者 および被扶養者の方	全額補助
特定保健指導	特定健診の結果により 指導が必要とされた方	全額補助

*補助は、年度内1回限りになります。

受診方法

契約医療機関に受診日をご予約のうえ、組合所定の申込書を提出してください。なお、一般医療機関で受診した場合は、補助金請求書に結果表(写)および領収書等必要書類を添付して請求してください。特定健診については、特定健診契約医療機関での受診となりますので、立替払いによる補助はありません。



健診結果を
疾病予防に
活かすために

早期のうちに医療機関へ受診しましょう！

健診結果を行動につなげよう！

「なんともないから」と健診結果を軽視する人もいますが、そもそも生活習慣病は、早期のうちには自覚症状がほとんどありません。信じるべきは、自分の感覚よりも健診結果の数値です。健診結果の指示には従うようにしましょう。

「要治療」「要精密検査」と記載されていた人

「要治療」は、治療が必要なほど数値が悪化している状態です。一方、「要精密検査」は、本当に治療が必要かどうかをより詳細な検査で確認しなければならない状態です。いずれも、すみやかに医療機関を受診してください。



「要再検査」と記載されていた人

一時的な変動かどうか、改めて検査が必要な状態です。すみやかに再検査の予約をお取りください。



「要経過観察」と記載されていた人

ただ放って置けばよいということではありません。健診機関の医師や保健師の指導を受けて、生活習慣の改善を始めてください。



「異常なし」と記載されていた人

ひとまず安心ですが、正常値の範囲内であっても油断は禁物です。過去のデータと見比べて、悪化傾向にないか確認しましょう。悪化していたら、自発的に生活習慣を改善していくのがベストです。



※上記は、一般的な健診結果を記載しています。実際に受け取った健診結果の指示を優先して行動してください。

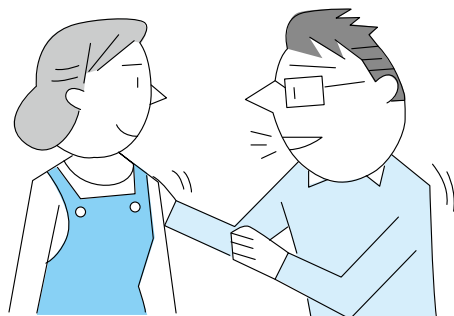
健診の結果、治療や精密検査が必要とされているにもかかわらず、受診していないケースが問題視されています。せっかく健診で病気の芽が発見されたのに、治療や精密検査を受けず、特定保健指導も受けず、そのまま放置してしまうと、悪化の一途を辿ってしまうからです。重症化してからでは、病気の治療にかかる期間は長く、費用も大きくなり、最悪のケースでは命の危険もあります。いかに早く行動につなげるかが、その後の健康寿命を左右しますので、健診結果の指示には従うように

してください。
なお、「データヘルス計画」では、重症化予防が大きなテーマのひとつに掲げられています。健保組合では、みなさんが健診を受けた結果、治療や改善につながっているかどうかをデータで確認することができます。このデータを分析し、重症化のリスクがある人に対して、健保組合から個別にご案内をすることがありますので、受け取った人は積極的にご参加をお願いします。



健診を受けていないご家族はいませんか？

今年の健診は受けましたか？ 被保険者のみなさん、ご家庭に健診をまだ受けていない被扶養者がいましたら、ぜひ健診の予約をとるように勧めてください。



4種類のウイルスに対応したワクチン導入 インフルエンザ予防接種

インフルエンザの予防にもっとも効果的で、重症化を防ぐ効果もある予防接種。
今シーズンはワクチンで予防できるウイルスが3種類から4種類に増えて、予防効果がさらに高まることが期待されています。



重症化も防ぎます



インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することで発症し、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が突然現れるのが特徴です。インフルエンザにかかると、子どもでは急性脳症、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎など、稀に命にかかわる合併症を引き起こして重症化する恐れがあります。

インフルエンザ予防接種は、インフルエンザの発症を抑え、万一インフルエンザにかかった場合でも重症化を防ぐ効果があることもわかっています。

インフルエンザワクチンは、毎年の流行予測に応じて

インフルエンザワクチン — 2015-2016 シーズン —

- A / カリフォルニア / 7 / 2009 (X-179A) (H1N1) pdm09
- A / スイス / 9715293 / 2013 (NIB-88) (H3N2)
- B / プーケット / 3073 / 2013 (山形系統)
- B / テキサス / 2 / 2013 (ビクトリア系統)

* 1回 (13歳未満は2回) の接種に上記すべてが含まれます。

含まれるウイルスの種類が変わります。これまでのワクチンはA型2種類、B型1種類でしたが、近年の流行状況や世界の動向などを踏まえ、今シーズンはB型が2種類に増え、予防できるウイルスの種類が広がります。

流行前に受けましょう

インフルエンザは、例年12月～3月に流行のピークを迎えます。インフルエンザワクチンは、接種の約2週間後から効果が現れ、その後5カ月間ほど効果が続くと言われています。特に2回接種が必要な13歳未満のお子さんなどは、12月の流行に備えて計画的に接種してお

くとよいでしょう。

なお、予防接種を受けてもインフルエンザに絶対にかからないわけではありません。日ごろから予防をしておくことで、インフルエンザだけでなく、冬に流行しやすいかぜの感染を防ぐことにもなります。

毎日行おう インフルエンザ・かぜ予防の基本

手洗い

特に帰宅後・食事の前・トイレの後は、15秒以上かけてしっかり洗いましょう。

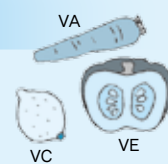


うがい

初めに口をゆすいでから、喉の奥まで水を入れて10秒程度ガラガラと強くうがいをします。

食事

1日3食バランスよくしっかり食べましょう。粘膜を正常に保つビタミンA、免疫機能を高めるビタミンC・E、温かい鍋ものは特におすすめ。



マスク

使い捨ての不織布製マスクを、鼻・頬・あごの周辺に隙間ができないように密着させます。

※ 13歳未満のお子さんをお持ちの方へ…13歳未満のお子さんは2回のワクチン接種が必要です。1～4週間の間隔を空けて2回受けることになりますが、免疫効果を上げるためには4週間空けるのが望ましいとされています。

歯磨きでインフルエンザも予防！

近年「歯磨き・口腔ケア」がインフルエンザの予防に有効であることがわかってきています。

インフルエンザはウイルスが粘膜に侵入することで発症しますが、歯垢や舌の汚れなどの細菌はインフルエンザウイルスが粘膜へ侵入しやすくする酵素を出すため、口腔内が不潔な状態だと、インフルエンザに感染しやすくなると考えられています。正しい口腔ケアを心がけてインフルエンザ予防に役立てましょう。



<医療保険制度>

平成28年4月からの変更点について



政府は増加する社会保障費と財源のバランスをとり、持続可能な社会保障制度を確立するため、社会保障制度改革を推進しています。そこで、平成28年4月から健康保険制度について下記の点が変更となります。

① 入院時食事療養費の見直し

在宅療養との公平化を図るために、入院時の食事療養費について、食材費相当額に加え、調理費相当額を負担することになりました。

現在 自己負担額 260 円 → **平成28年4月から** 自己負担額 360 円

※低所得者、難病患者、小児慢性特定疾病患者は変更せず据え置き。



② 標準報酬月額上限の引き上げ（121万円 → 139万円）

標準報酬月額に3等級追加し、上限額が139万円に引き上げられます。また、標準賞与額についても、年間上限額が540万円から573万円に引き上げられます。

③ 一般保険料率の上限が13%に

現在、健康保険組合で設定できる一般保険料率の上限は12%ですが、来年度から13%になります。

④ 傷病手当金・出産手当金の算定方法の見直し

傷病手当金・出産手当金は、休業日1日につき標準報酬日額の3分の2相当額が支給されます。この標準報酬日額について、不正受給防止等の観点から、平成28年度からは被保険者期間の直近1年間の標準報酬日額の平均で算出するよう見直されます。（被保険者期間が1年間に満たないときは、被保険者期間の標準報酬日額の平均か、健保組合の全被保険者の平均標準報酬日額のいずれか低い額）

⑤ 紹介状なしで大病院を受診する場合等の定額負担の導入

医療機関の機能分化を進めるため、紹介状なしで特定機能病院などの大病院を受診すると、定額負担を求められることになります。



初診ではまずかかりつけ医を受診し、必要な場合は紹介状を書いてもらって大病院を受診するようにしましょう！

⑥ 患者申出療養の創設

困難な病気をかかえる患者が国内で未承認の薬などを使いたい場合に、迅速に保険外併用療養として使用できるよう、患者からの申出による新たな保険外併用療養のしくみが作られることになっています。



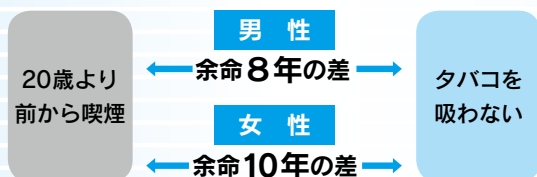
喫煙で寿命が約10年縮まる…

2012年10月、放射線影響研究所などが報告した「日本人喫煙者の死亡率と余命への喫煙の影響」が話題になりました。

これによると、20歳より前からタバコを吸い続けている男性の72%が70歳まで生きたのに対し、タバコを吸わない人の72%が78歳まで生きたということです。同様の比較で女性をみると、タバコを吸い続けた人の79%が70歳まで生き、タバコを吸わない人の79%が80歳まで生きました。男性で8年、女性で10年の「余命の短縮」ということになります。

※1920～45年に生まれた人で比較しています。

●余命の短縮



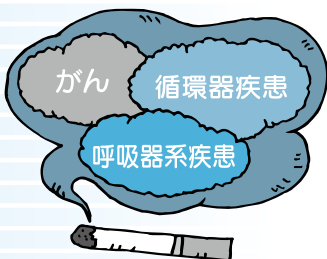
35歳までに禁煙すれば、ほとんどのリスクを回避

同調査では、「禁煙の影響」についても報告されています。35歳までに禁煙した人は、喫煙を続けた場合のリスクをほとんど回避でき、45歳までに禁煙した人であってもその大部分を回避することができたとしています。

しかし、「35歳までタバコを吸っても大丈夫」ということはありません。「思い立ったら即禁煙！」をめざしましょう。



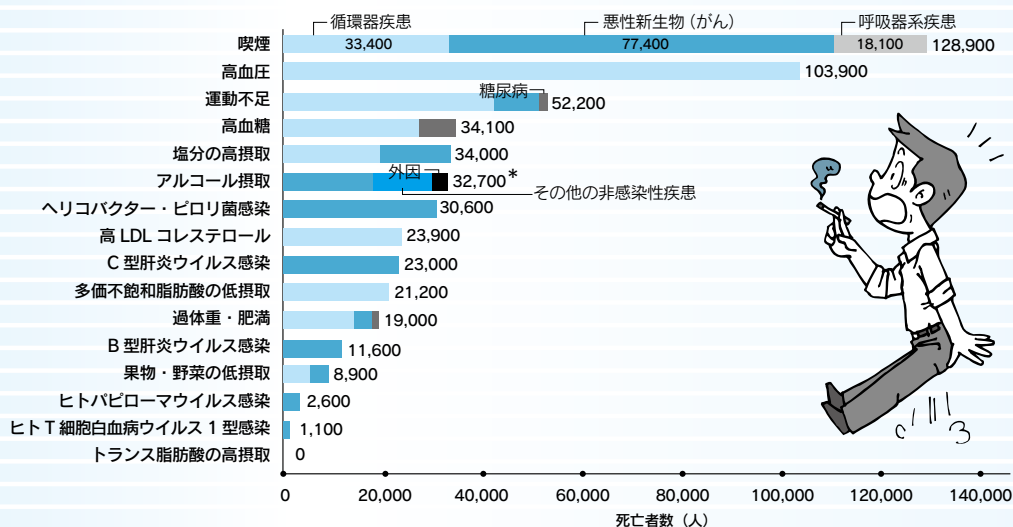
死亡のリスク要因では喫煙がトップ



喫煙の習慣があるだけで、がん、循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患）、呼吸器系疾患（COPD）などのリスク要因となります。そして、喫煙は高血圧よりも関連死亡者数が多いのです。

喫煙は、個人の意思により回避可能なものです。将来も健康でいるために、禁煙をしましょう。

●わが国におけるリスク要因別の関連死亡者数—男女計（平成19年）



*アルコール摂取は、循環器疾患死亡2,000人、糖尿病死亡100人の予防効果が推計値として報告されているが、図には含めていない。



「喫煙」と「寿命」の関係は？

「タバコは体に悪い」とは承知しつつも、なかなか禁煙に踏み切れない人も多いことでしょう。ここでは、タバコが体にもたらす悪影響について、データからご紹介します。



④ 整骨院・接骨院で受ける施術は医療ではないため、健康保険が使えないのは右記のケースに決められています。本来は健康保険が使えないケースに健康保険が使われると医療費のむだにつながってしまいます。

整骨院・接骨院で健康保険を

利用できるケース

- 急性または亜急性の外傷性の骨折、脱臼、打撲、ねんざ、挫傷（肉はなれ）
- ※ 骨折と脱臼は応急手当を除き医師の同意が必要

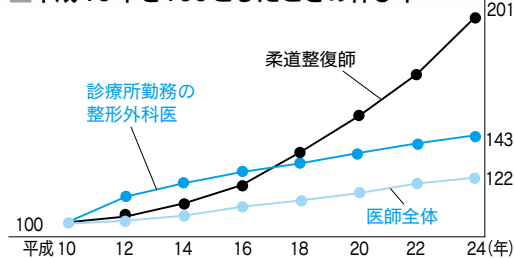
利用できないケース

- 単なる肩こり、筋肉疲労などに対する施術は健康保険の対象外で全額自己負担
- 業務上のケガは健康保険ではなく労災保険の扱い
- すでに病院で治療中のケガ

整骨院・接骨院は、次のことに気をつけて、正しく利用しましょう

- ケガの原因や状況（治療中かどうか）を正しく伝える
- 療養費支給申請書に署名する際は、内容をよく確認してから
- 領収証や明細書は保管する（後で健保組合から照会させていたくともあります）
- ついでだからと安易に負傷部位以外への施術（マッサージ代わり）を依頼しない
- 長期間通院している場合、内科的要因も考えられるため医師の診察を受ける

■ 平成10年を100としたときの伸び率



参考「財務省予算執行調査資料総括調査票」

近年、柔道整復師の数が大幅に増加し、整骨院・接骨院も増えています。そのため、正しい利用方法を知らずに利用する人が増えると、むだな医療費の増加につながりかねません。整骨院・接骨院は、正しく利用してください。

整骨院・接骨院は

医療費のむだなく

正しく利用しましょう！

そろえておきたい家庭常備薬

薬に関するあなたの常識をチェック！



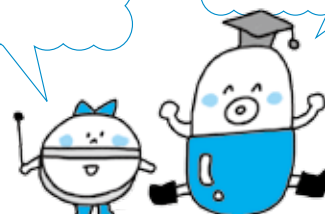
病院で処方された薬が
余ったので、
救急箱にしまっておいて、
また同じ症状が出たときに
使うつもり。



○かな？
×かな？

医師に処方された薬（医療用医薬品）は、余ったからといって、とっておいて自分の判断で勝手に服用するのは危険だからやめようね。

救急箱の中には、病気やケガに備えて必要な市販薬を保管しておき、正しい方法で安全に使ってね。



答え ×

そうだったのかあ。
救急箱にはどんな市販薬をそろえておいたらいいのかな。



救急箱にそろえておきたい市販薬の例

★内服薬

解熱・鎮痛剤
総合感冒薬
総合胃腸薬
下痢止め・整腸薬

15歳未満の子どもにはアスピリンやそれと似た性質の成分は使わないことになっているよ。説明書をよく読んでね。

細菌等による感染が疑われる場合はすぐに受診を！

★外用薬

殺菌・消毒薬
傷用軟膏
救急ばんそうこう
化膿止め（抗生剤や殺菌剤入り等）
かゆみ止め軟膏
虫さされ薬
うがい薬
湿布薬

救急箱はこんなところに保管してね

- ・高温にならないところ
- ・直射日光に当たらないところ
- ・湿気の少ないところ
- ・小さな子どもの手の届かないところ

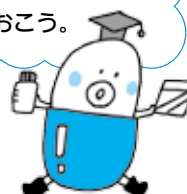


1年に一度は救急箱の中を点検し、使用期限が過ぎたものは未使用でも捨てよう。記載されている使用期限は、未開封の状態で保管した場合の期限よ。

★医療用品

体温計
血圧計
包帯
はさみ
ピンセット
滅菌ガーゼ
脱脂綿
マスク
毛抜き
氷のう・氷枕（冷却ジェルシート）

このほか、車酔いしやすい人は酔い止め薬を常備したり、小さな子どもがいる家は子ども用のシロップ薬を用意するなど、体質や家族構成などによって、必要なものを用意しておこう。



10月から通知カードの交付開始

家族全員のマイナンバー しっかりと管理を

保険証も引き続き使用します

今年10月から、住民票のある人全員に、一人ひとり異なる12ケタの番号「マイナンバー」がつけられ、お住まいの市区町村から簡易書留で届きます。赤ちゃんからお年寄りまで、1人1枚発行されますので、管理には十分気をつけてください。



◆写真なしの「通知カード」が届く

10月から届くのは、写真のない「通知カード」です。顔写真付きの「個人番号カード」を希望する人は、平成28年1月以降に、お住まいの市区町村に申請して「通知カード」と引き換えに交付を受けます。顔写真付きの「個人番号カード」は、本人確認の身分証明書として使えるほか、e-Tax等の電子申請にも使えます。

マイナンバーは、原則として一生変わず、社会保障・税・災害対策の手続きなどに使うものです。紛失したり、気軽に他人に教えたりしないよう、家族全員のマイナンバーはしっかりと管理しましょう。

◆当分の間、保険証も必要です

個人番号カードがあれば、保険証がいらなくなると誤解している方も多いのですが、それは少し先の話。当分の間は、保険証も必要です。

国では、2017年7月以降のできるだけ早い時期に、個人番号カードに保険証の機能（受診時の資格確認）を持たせたい、と表明しています。その時期は今のところ不明ですので、家族全員の保険証や高齢受給者証、限度額適用認定証なども、きちんと管理しておいてください。

シークワーズ

問題

リ	ム	ケ	フ	テ	リ	マ	キ
ス	ヨ	リ	ワ	サ	リ	タ	ア
ク	ウ	ジ	イ	ソ	ル	ヤ	ツ
ツ	マ	ク	ツ	ニ	ス	エ	キ
エ	ル	シ	オ	サ	イ	オ	イ
コ	シ	ウ	バ	ラ	ン	ワ	バ
ソ	ダ	ニ	モ	エ	ギ	イ	ロ
チ	ニ	チ	イ	ニ	ビ	ン	シ

リストの単語を縦・横・斜めに探していきます。単語は曲がらず、一直線に並んでいます。重複して使う文字もあります。リストの単語をすべて見つけたとき、マス目に残っている文字を上から順番に並べてできる言葉が答えです。

3文字

キアツ
ケムリ
コダチ
ムヨウ

4文字

イチニチ
イニシエ
エックス
キマリテ
シオサイ
シバエビ
シロバイ
テリヤキ
ニギワイ

5文字

エスニック
オスソワケ
ニオウダチ
モエギイロ
リサイクル

6文字

アタリサワリ
インサツジョ

解答

保健事業推進委員会が開催されました

去る9月25日に保健事業推進委員会が開催されました。委員会では、平成26年度保健事業の実施結果、今後の保健事業等について意見交換を行いました。

インフルエンザ予防接種費用の補助について

インフルエンザ予防接種を受けた方に費用の補助を行っています。

- 【対象者】 被保険者及び被扶養者
- 【実施期間】 平成27年10月1日から平成28年1月31日まで
- 【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
- 【請求方法】 実施期間中にインフルエンザ予防接種を受けていただき、「インフルエンザ予防接種費用補助金請求書」に領収書を添付して、事業所に取りまとめて健保組合に請求してください。任意継続被保険者の方は、被保険者と被扶養者分をまとめて健保組合に請求してください。
- 【請求期限】 平成28年2月末日必着



特定保健指導の実施について

特定保健指導は生活習慣病のリスクを軽減するため、保健師や栄養士などの専門職が生活習慣改善をサポートします。

- 【対象者】 40歳以上の被保険者で、健保組合が選定した方
- 【費用負担】 無料
- 【申込方法】 「特定健診のご案内」をご覧ください。事業所担当者が取りまとめて健保組合にお申込みください。
- 【申込期間】 平成27年10月から平成27年12月まで

家庭用常備薬斡旋の申込みについて

利用頻度の高い家庭用常備薬等を格安な価格にてご提供いたします。

- 【対象者】 被保険者
- 【補助金額】 組合補助対象品目を1個につき100円、1人200円まで補助
- 【申込方法】 「家庭用常備薬等申込書」を事業所担当者が取りまとめて健保組合にお申込みください。任意継続被保険者の方は健保組合に直接お申込みください。
- 【納品方法】 12月上旬より、事業所又はご指定の住所に配送します。
- 【支払方法】 個人負担分を事業所担当者が取りまとめてお振込みください。
ご指定の住所に配送を希望された場合は、同封の振込用紙にてお振込みください。
- 【申込期日】 平成27年10月30日(金) 必着



郵送検診の申込みについて

「大腸がん」、「子宮頸がん」、「前立腺がん」の早期発見・早期治療のため、郵送検診を実施します。

- 【対象者】 40歳以上の被保険者及び被扶養者
ただし、今年度すでに人間ドック等で上記がん検査を受けた方、今年度中に検査を予定されている方は除きます。
- 【費用負担】 無料
- 【結果通知】 検体を郵送していただき、約2週間後に検査結果がご自宅に届きます。
- 【申込方法】 「郵送検診申込書」により、FAX又は郵送にて健保組合にお申込みください。
- 【申込期日】 平成27年10月30日(金) 必着

「らくらく禁煙コンテスト」にご参加ください

日本対がん協会主催の「第36回らくらく禁煙コンテスト」が開催されます。無理せず禁煙にチャレンジできる、通信制の6週間禁煙プログラムとなっております。

- 【対象者】 被保険者及び被扶養者
 【実施期間】 平成27年12月18日から平成28年1月28日まで
 【参加費】 無料
 【申込方法】 「第36回らくらく禁煙コンテスト申込書」により、FAX又は郵送にて健保組合にお申込みください。
 【申込期間】 平成27年11月1日から平成27年11月30日まで



東振協主催 一日介護・健康講座のお知らせ

一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会（略称：東振協）主催による、健康保険組合の被保険者とその家族を対象とした、在宅介護についての正しい知識と技術を習得する「一日介護・健康講座」が開催されます。参加費は無料、昼食付きです。

講座内容等の詳細は東振協ホームページをご覧ください。 <http://www.toshinkyo.or.jp/event>

開催日	会場名
平成28年1月9日（土）	ワークピア横浜（横浜市中区山下町24-1）
1月11日（月）	専売ビル（港区芝5-26-30）
1月16日（土）	損保会館（千代田区神田淡路町2-9）
1月17日（日）	梅田スカイビル（大阪市北区大淀中1-1-88）
1月23日（土）	北とぴあ（北区王子1-11-1）
1月30日（土）	町田文化交流センター（町田市原町田4-1-14）
1月31日（日）	大宮ソニックシティ（さいたま市大宮区桜木町1-7-5）
2月7日（日）	損保会館（千代田区神田淡路町2-9）

【お問い合わせ】 一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会 電話 03-5608-2311 ※平日10:00~16:00

組合の状況

（平成27年
8月末日現在）

被保険者数	男 1,149 人 女 305 人 計 1,454 人
事業所数	54 件
平均標準報酬月額	414,608 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7.10 被保険者 千分の7.10 計 千分の14.2
平均年齢	40.93 歳
扶養率	0.94 人

お知らせ

規約の変更

【新しく加入した事業所】

- 株式会社大西ホールディングス
（山口県下関市南部町21-2）
平成27年6月1日付



シークワーズの答え

リ	ム	ケ	フ	テ	リ	マ	キ
ス	ヨ	リ	ワ	サ	リ	タ	ア
ク	ウ	ジ	イ	ソ	ル	ヤ	ツ
ツ	マ	ク	ツ	ニ	ス	エ	キ
エ	ル	シ	オ	サ	イ	オ	イ
コ	シ	ウ	バ	ラ	ン	ワ	バ
ソ	ダ	ニ	モ	エ	ギ	イ	ロ
チ	ニ	チ	イ	ニ	ビ	ン	シ

解 答 フルマラソン



歴史と四季の風情あふれる城下町 岩国の史跡めぐり

(山口県岩国市)



紅葉谷公園



旧目加田家住宅

岩 国藩三代目当主・吉川広嘉によって創建された錦帯橋。周辺には歴史公園や古い町並みなどがあり、絶好の散策スポットになっています。

とくに秋におすすめなのが、県内有数の紅葉の名所である紅葉谷公園。古くからあったいくつかの寺院跡地を公園として整備したもので、鮮やかな色に染められた紅葉が訪れる人の心を和ませています。また、吉川家ゆかりの建物である旧目加田家住宅は、江戸時代中期の中級武家屋敷の数少ない遺構として、国の重要文化財に指定されています。

岩国は年間300万人の観光客が訪れる観光都市。優美な橋を眺めたあとはゆっくり歩いて、城下町ならではの風情を楽しみましょう。



.....「岩国の史跡めぐり」ウォーキングコース

所要時間のめやす 30分 距離 2km

問い合わせ先 0827-29-5116 (岩国市観光振興課)

photo/近藤 厚 illustration/市川 宏

◆ファミリー健康相談(無料)◆

tel. **0120-362-232** 24時間・年中無休

【WEB相談】 <https://familycare.sociohealth.co.jp/>

◆メンタルヘルス支援サービス(無料)◆

tel. **0120-783-112**

月～金 9:30～21:30 土 11:00～19:00 (日祝、年末年始は除く)

【WEB相談】 <https://www.kokoro-soudan.net/>

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。