

# まるごとけんこう

Vol.

31

平成24年10月  
(2012.OCT)

入場無料

まるごとけんこうフェア

10月20日(土)開催

詳しくは裏面をご覧ください



**特集 免疫** ..... P2~3

まるごとけんこう館  
健康レシピ・健康ひろば P4

ミニ健康講座  
まるごと健康相談  
お口の健康相談会  
郡山医師会から ..... P5

健康づくりのご案内  
後期 (10月~3月) ..... P6~7



健康づくり  
ボランティア育成講座  
11月下旬から開催予定!!

ボランティア活動は自分の「やってみよう」という気持ちを大切にすることから始まります。  
やる気のある方大歓迎♪

対象：平日行われる全講座(全5回)に参加可能な方で、健康づくりを通じたボランティア活動に関心のある方。

詳しくはお問い合わせください。

表紙：小・中学校等スポーツ支援事業(安積第二中学校でのストレッチ風景)  
当財団のトレーナーが、スポーツ時のけがの予防などを目的としたストレッチ法の講習会を行いました。今後も、市内各学校をまわりの効果的なストレッチの講習会を開催していく予定です。

# 特集

# 免疫

監修

太田西ノ内病院 病院長  
血液内科

松田 信

## 免疫とは…

細菌やウイルスなどの病原体が体内に入ってきたときに排除したり攻撃する働きのことです。病原体が体内に侵入した際は、免疫をつかさどる白血球が活躍して病原体から身体を守ります。このような病原体から身体を守る力を免疫力といいます。

この免疫力のピークは20歳くらいで、免疫力は加齢とともに低下していきます。高齢になると病気になるやすさやこのは、この免疫力の低下が一つの要因と考えられています。

白血球数の基準値  
4000~9500/ $\mu\text{L}$



## 白血球(リンパ球・単球)の働き

### ●T細胞(リンパ球)

病原体に対して攻撃の命令を行ったり、実際に攻撃を行います。病原体の情報をマクロファージからもらい、B細胞に抗体をつくるよう指令を出します。



### ●単球マクロファージ ●NK細胞(リンパ球)

身体の中に入ってきた病原体をいち早く見つけて攻撃します。

### ●B細胞(リンパ球)

T細胞の指令で抗体をつくります。抗体はこの情報を記憶して、同じ病原体がきたときにすぐに攻撃を始めます。



※抗体…病原体などの侵入を受け、その刺激で作られるたんぱく質の総称

## 病原体から身体を守る3の方法

ぼくらも一緒に戦うよ!

第3ブロック  
**獲得免疫**

第2ブロックを突破した病原体に対抗します。この免疫は生まれてから様々な病原体に感染することで身につけていきます。

ぼくらが戦うよ!

第2ブロック  
**自然免疫**

第1ブロックを突破した病原体に対して、応戦します。生まれた時から自然に備わっている免疫(マクロファージやNK細胞など)が攻撃します。

病原体をブロック

第1ブロック  
**皮膚・粘膜**

まつ毛や鼻毛などの体毛、口や鼻の中の粘膜などが病原体の侵入を防いでいます。くしゃみや咳、痰をだすことで病原体が身体の外に出されます。

獲得免疫があるため、「はしか」や「風疹」に一度かかるとその後かかりません。ワクチンもこの働きを応用してつくられています。

## 免疫のバランスが崩れると…

### ●風邪などをひきやすくなる

免疫力が低下すると細菌やウイルスに抵抗できなくなり、病気になるやすさやこのは、この免疫力の低下が一つの要因と考えられています。



### ●花粉症などを起こしてしまう

スギ花粉のように無害な異物に対しても、過剰な免疫反応(アレルギー)をおこしてしまいます。



### ●ガンにかかる可能性が高まる

体内で一日約5000個つくれるガン細胞ですが、増殖する前に白血球が攻撃し破壊しています。そのため、免疫力が低下するとガンにかかりやすくなります。



## ドクターメモ

現在、郡山市の放射能レベル(低線量下)の状況では、白血病やリンパ腫などは発症しなごうと考えられています。

## 免疫力を高めるには…

自律神経のバランスが大切です。自律神経には身体を緊張状態にする交感神経とリラックスさせる副交感神経があり、副交感神経を優位にするこ、免疫力がアップします。

### こんな方法もためしてみては?

1 夜更かしせずによく寝る



2 よく噛んで食べる



3 めるめの湯で入浴する



4 よく笑い、よく泣く



5 腸を元気にする食品をとる  
発酵食品や食物繊維がおすすめ



### 適度な運動も効果的!

ウォーキングや軽いジョギング、ストレッチなども免疫力をアップさせます。過度に運動しすぎると逆効果になりますので、軽く汗ばむ程度で十分です。



## ドクターズアドバイス

太田西ノ内病院 病院長 血液内科  
松田 信

### 白血球の病気

白血球は顆粒球、単球、リンパ球からなります。顆粒球はさらに好中球、好酸球、好塩基球に分類され、好中球は細菌感染に、好酸球、好塩基球はアレルギー反応に、単球リンパ球は免疫反応に関わっています。

白血球の病気には、血液細胞の親である造血幹細胞ががん化した急性骨髄性白血病(AML)、急性リンパ性白血病(ALL)、慢性骨髄性白血病(CML)などがあります。AMLやALLなどの急性白血病では、発熱、貧血、出血をみることが多く、CMLでは症状がなく健康診断などで、白血球増多があり偶然見つかることがあります。診断をつけるためには、血液検査と血液を造る工場である骨髄の検査(骨髄穿刺)を行い、顕微鏡で調べ、同時に染色体検査や遺伝子の検査などを行います。CMLではフィソデルフィア染色体とその原因となるBCR/ABL融合遺伝子があり、この遺伝子の働きを止めるクスリが開発され、CMLは治療が可能な病気になりました。またAML中の急性前骨髄球性白血病はPML/RARA遺伝子異常により発症しますが、この遺伝子の働きを止めるクスリで白血病細胞を正常細胞へ誘導し治すことが可能になりました。リンパ球の病気には悪性リンパ腫(M)があります。リンパ球はT、B、NKリンパ球があり、それぞれリンパ球から悪性リンパ腫が発生します。リンパ節腫大が特徴ですが、お腹の中のリンパ節だけが腫大していたり、白血病と同じような状態で診断されることがあります。原因不明の発熱、体重減少で見つかることもあります。診断にはリンパ節生検は必須で、病気の広がりを見るために、骨髄穿刺、胃力メラ、CT検査、超音波検査、PET検査などを行います。治療はリンパ球型Mではリツキシマブなど、リンパ球の働きを止めるクスリが開発され効果をおとしています。しかし、これらの化学療法は好中球、リンパ球を減少させ、免疫不全状態を起し細菌感染症、ウイルス感染症、真菌感染症を起しやすくなります。造血幹細胞移植を行うと一時的に白血球が0になるので感染症予防のため無菌室を使用します。

また腫瘍ではありませんが、免疫不全を起す病気にHIV感染症(エイズ)があります。これはHIV(エイズウイルス)が免疫能を高めるリンパ球に感染し、このリンパ球をどんどん減少させ、免疫不全に陥り、健康な人ではかからない日和見感染症(カリニ、サイトメガロウイルス、真菌感染など)にかかり死亡する方が多い病気でした。しかし、現在はHIVに有効なクスリが開発され、HIV感染症は慢性疾患になってきました。

健康診断で血液の異常を指摘された時は、血液内科を受診してください。もし悪性の病気と診断されても、良いクスリが明日にも現れる時代になってきましたので、一日でも長生きするよう頑張ってください。

季節も変わり、風邪やインフルエンザなどの病気が気になる時期となりました。病原体から身体を守るためには「免疫」を保つことが大切です。実はこの「免疫」、原発事故後よく耳にするようになった「白血球」と大きな関わりがあることをご存知ですか? 身体の免疫力を保つことが風邪だけでなく、ガンなどの予防にもつながります。今回は、「免疫」について学んでいきましょう。

# まるごと健康相談

予約不要  
無料

# ミニ健康講座

日頃の健康のお悩み、病院では時間がなくて聞けない話、生活習慣、メタボのこと等、お気軽にご相談ください。



時間 13:30~15:30

開催日	場所
10月 7日(日)	まざっせプラザ
11月 9日(金)	ユラックス熱海
11月14日(水)	緑ヶ丘地域公民館
11月21日(水)	東部地域公民館
12月20日(木)	並木温泉
1月24日(木)	逢瀬荘 歯科相談あり あさかホスピタル 半澤 淳一先生 申込受付 12月25日(火)から
2月12日(火)	喜久田地域交流センター

※日時、場所が変更になる場合もありますので、詳しくはお問い合わせください。

短い時間で健康に関するお話が聞けるミニ健康講座です。お友だちを誘ってお越しください。

「まるごと健康相談」も実施します。管理栄養士による相談も行いますので、相談だけでもご参加ください。

時間 13:30~15:30  
(講座は20分程度です)

2012年のテーマは「健康診断の結果を活かそう!」です。

開催日	お話の内容
11月20日(火)	超音波検査で何がわかるの?
12月18日(火)	運動でウエスト・体重コントロール
2月19日(火)	心電図検査で何がわかるの?
3月19日(火)	あなたの血圧大丈夫? 食事で高血圧を予防しよう

# お口の健康相談会

定員5名 無料  
気になるお口のこと、歯科医師が丁寧にお応えします。疑問や悩み等お気軽にご相談ください。

時間 13:30~15:30 要予約

開催日	講師
11月8日(木)	鈴木歯科医院院長 鈴木 峰郎 先生 申込受付10月9日(火)から

## 郡山医師会から

ドクターヘリ、ドクターカーについて  
「絆」の精神で御協力ください



太田西ノ内病院 救命救急センター 所長 篠原 一彰

福島県には東北地方初のドクターヘリが県立医大に導入され4年前より活躍しています。また、県中地域においては国の指定で当院に24時間365日体制のドクターカーが配備され、今年で24年目を迎えました。ドクターヘリは日中の天候が良い時しか出動できませんがドクターカーは悪天候時や夜間でも出動できるのです。いずれも、一般の人は要請できず、119番通報を受けて現場に出動した救急隊が一刻も早い治療が必要な瀕死状態だと判断した場合、消防本部からの要請で出動する体制になっています。どちらも重症患者さんの救命に大きく貢献してきました。これは言うまでもありません。ただし、影の部分もあるのを存じてでしょうか?

大型のドクターカーはサイレン音も大きく騒音公害だ」とのご意見もあります。また、救急隊とドッキングする地点は病状、事故状況などで刻々と変化するため突然、皆様の自宅や仕事場の近くに大きな救急車が止まって患者さんの引き継ぎをすることも少なくありません。「突然、何の連絡もなく大きな救急車が近くに

止まって驚いた、安眠妨害で迷惑だ」というお叱りも頂戴しました。ドクターヘリでは状況がもっと深刻です。出来るだけ患者さんを早く診察したいとの判断から、事故現場近くの畑や駐車場に、何の予告もなく緊急着陸するからです。プロペラの風によって畑の作物が倒れたり、巻き上げられた小石が駐車中の車に当たって傷が付くこともあります。庭先の洗濯物が風で飛ばされてしまうこともあるでしょう。しかし、いずれも救急隊によって一刻の猶予もない重症患者さんと判断された方々のところに急行するためですので、ある程度はお許しを頂きたいと思っております。

震災で医療機関も大きな痛手を被り、未だに震災前の医療水準に戻っていないのが福島県の現状です。こんな時こそ、万が一の際にはお互いに支え合ってください。絆の精神で頑張ろうではありませんか。最後にもう一つ、お願いがあります。ごこの病院に行ったらいいのかわからないなどの理由で救急車を呼ぶ人が増えています。救急外来が重症ではない患者さんであふれ、本当に必要な重症対応ができない事態が起きている。救急車の適正利用には是非とも御協力ください。

# まるごとけんこう館

「家族みんなで健康づくりがしたい...」  
「平日では参加できない...」  
そんな方にぜひ利用していただきたい『まるごとけんこう館』です。月一回土曜日に開催します。お気軽にお立ち寄りください。



内容

- ワンコイン体験 料金:500円  
ワンコインで調理や運動等が体験できます。
- ミニ健康講座 料金:無料  
20分程度の健康講座です。
- まるごと健康相談 料金:無料  
健康全般、栄養、食事、運動、生活習慣、病気、介護等について専門のスタッフが相談に応じます。

要予約  
024-924-2911  
申込受付は  
8:30~17:15です  
1ヶ月前から先着順で  
申込受付

11/10(土) 定員20名 500ワンコイン

頸部エコーで動脈硬化をチェック (体験版)  
時間: 9:00~12:00 ●ミニ健康講座  
申込受付: 10月10日(水)~16日(火) 「超音波検査で何がわかるの」  
※抽選 初めての方のみ ●まるごと健康相談

2/9(土) 定員30名 500ワンコイン

骨密度を測ってみよう 栄養相談もあり  
時間: 9:00~12:00 ●ミニ健康講座  
申込受付: 1月9日(水)~15日(火) 「骨密度測定の方法について」  
※抽選 初めての方のみ ●まるごと健康相談

12/8(土) 定員15組 500ワンコイン

親子で おうちでおせち料理 作るの だて巻を作ってみよう おそうにも つくるよ!  
時間: 9:30~13:00 ●ミニ健康講座  
申込受付: 11月8日(木)から 「運動でウエスト・体重コントロール」  
●まるごと健康相談

3/9(土) 定員20名 500ワンコイン

しなやかな体をつくろう  
時間: 10:00~11:30 ●まるごと健康相談  
申込受付: 2月12日(火)から

## 温(蒸)野菜サラダ

- 材料(4人分) かぶ 1個  
かぼちゃ 160g オクラ 4本  
にんじん 100g キャベツ 2枚  
ブロッコリー 120g さつまいも 120g

●作り方 ①旬の野菜をよく洗って蒸し、ヨーグルトソースでいただく。

## ヨーグルトソース

- プレーンヨーグルト ..... 大さじ2  
みそ ..... 小さじ1  
砂糖 ..... ミニさじ1

※蒸すだけの簡単な料理ですが、食材の味や栄養を損なわずに、目には見えない栄養を無駄なく体に摂り込めます。

## きのこたっぷりれんこん団子汁

- 材料(4人分) しめじ 40g  
鶏もも肉 100g 舞茸 40g  
れんこん 100g ごま油 小さじ1  
白玉粉 50g だし汁 600cc  
ごぼう 30g みそ 大さじ2  
しいたけ 2枚 ねぎ 20g

●作り方  
①鶏肉は一口大、ごぼうは笹がきにして水にさらし、しいたけは細切り、しめじは小房に分け、舞茸は食べやすく裂く。  
②れんこんは皮をむいてすりおろし、白玉粉を加えて練り一口大の団子を作る。  
③ごま油を鍋に入れて鶏肉・ごぼうを炒め、だし汁・きのこを加えて煮立てる。



身体を守り免疫力をアップさせる食事は腹八分目を基本に  
●ビタミン類(A、E、C)豊富な緑黄色野菜  
●きのこ類  
●ヨーグルトなどの乳酸菌を多く含む食品を積極的にとりましょ。

- ④③に②の団子を入れて火を通し、みそを加えて椀に盛る。
- ⑤小口切りのねぎをのせていただく。

免疫力を高める 健康レシピ  
温(蒸)野菜サラダと  
きのこたっぷりれんこん団子汁

## 健康ひろば

子どもを元気にする取り組み  
幼児期運動指針  
「毎日60分以上楽しく体を動かそう!」

子どもの体力は1985年頃をピークに低迷し、「まっすぐ走れない」「転んでも手がつけずに顔をケガする」などの問題が取り上げられています。専門家からは「投げ」「走る」などの基本動作や運動習慣が幼児期から身に付いていないことが原因の一つ指摘されています。アメリカ・イギリス・オーストラリアなどではすでに、子どもを対象とした「身体ガイドライン」が作成されています。文部科学省では、2007年度から3年間にわたって実施してきた「体力向上の基礎を培うための幼児期における実践活動のあり方に関する調査研究」の結果を踏まえ、就学前の幼児の身体活動の目安を示す「幼児期運動指針」を2012年に策定しました。

調査の結果、外遊びをする時間が長い幼児は、体力が高い傾向にあり、多くの幼児が体を動かす実現可能な時間の目安として「毎日、合計60分以上」体を動かすことが望ましいと示しました。

幼児にとつての運動は、楽しく体を動かす遊びを中心に行うことが大切です。また、体を動かすことには、散歩や手伝いなど生活の中でのさまざまな動きが含まれます。幼稚園や保育園などに登園しない日でも体を動かす必要があり、保育者だけでなく保護者も共に体を動かす時間の確保について工夫することが望まれます。

## 親子体操教室

元気っ子集まれ!!  
実施日 第2・第4 木曜日  
15:30~16:30 参加料 無料  
対象 園児・小学生親子

## 健康づくり教室


**10月** 布引高原 ハイキング  
**青空健康教室**

**日時** 10月5日(金) 9:30~15:30  
※申込受付:9月5日(水)~19日(水)

**内容** 青空の下、楽しく歩いて、地域の食について学ぼう  
ハイキング、そばの昼食と栄養の話、ストレッチなど

**参加費** 1,750円(そばの昼食代含む)

**対象** 30名 応募多数の場合は抽選  
集合場所からバスの送迎があります。雨天時は中止します。




**12月** 高血圧予防  
**知っておきたい減塩法**

**日時** 12月6日(木) 13:30~15:00  
※申込受付:11月6日(火)から

**内容** 塩分測定と高血圧を予防するための減塩のコツ  
管理栄養士の話

**参加費** 500円

**対象** 20名



**2月** 体をほくしてスッキリ  
**しなやかな体をつくろう**

**日時** 2月1日(金) 10:00~11:00  
※申込受付:1月4日(金)から

**内容** ストレッチ体操  
トレーナーの運動指導

**参加費** 500円

**対象** 20名




**11月** おなかスッキリ  
**ワンサイズダウン教室**

**日時** 11月21日(水) 13:30~15:30  
※申込受付:10月22日(月)から

**内容** お腹まわりをすっきりさせる食事と運動  
保健師・管理栄養士の話、トレーナーの運動指導

**参加費** 1,000円

**対象** 20名




**1月** 若さを取り戻そう!  
**60代からの10歳若返り教室**

**日時** 1月23日(水) 13:30~15:30  
※申込受付:12月25日(火)から

**内容** いつまでも若々しく過ごすための食事と運動  
保健師・管理栄養士の話・トレーナーの運動指導

**参加費** 1,000円

**対象** 20名




**2月** 歯の健康セミナー  
**歯を長持ちさせよう**

**日時** 2月21日(木) 13:30~15:00  
※申込受付:1月21日(月)から

**内容** 歯科医師のお話とお口の相談  
講師:デンタルオフィス郡山 院長 小野雅洋先生

**参加費** 無料

**対象** 20名



## チャレンジコース


**11月** 健康とヨガ

**日時** 11月28日(水) 13:30~15:00  
※申込受付:10月29日(月)から

**内容** アーサナ(ヨガのポーズ)  
呼吸法、瞑想

**参加費** 500円

**対象** 30名




**3月** ゆる体操

**日時** 3月1日(金) 10:00~11:30  
※申込受付:2月1日(金)から

**内容** 「声をだしながら」やさしく体をほくす

**参加費** 500円

**対象** 30名



## あなたの町で健康づくり 地域開催教室

**教室内容**  
10名以上サークルなどのグループでお申し込み下さい。60代からの10歳若返り教室、ワンサイズダウン教室等の健康づくりを地域で出張開催いたします。詳しくはお問い合わせください。

## 初心者歓迎 健康生活応援コース

ワンコイン  
500円  
1回  
500円

ワンポイント体操 それぞれのコースで行っています。

10月	11月	12月	1月	2月	3月
ふりそでバイバイ	脱口コモ!	痛いのとんでけ~	らくらくリラックス	サーキットトレーニング	目指せ!背中美人

### 元気はつらつコース マシントレーニング

トレーニングマシンやエアロバイクを使い、自分のペースで体力をつけよう!

日時
毎週月曜日 14:00~15:00
毎週水曜日 10:00~11:00

### ゆったりしっかりコース 貯筋体操

筋力トレーニングで、腰痛・膝痛・転倒予防。さらに太りにくい体をつくろう!

日時
第1・3木曜日 10:00~11:00

### 太極拳

呼吸に合わせてゆったりと。足腰を鍛えて、しなやかな体をつくろう!

日時
第2・4木曜日 10:00~11:00

### すっきりスマートコース エアロビクス

やさしいエアロビクスです。音楽に合わせて楽しく動こう!

日時
毎週火曜日 10:00~11:00

### らくらくリラックスコース アクアビクス

水中ウォーキングを中心とした運動です。水に親しみリラックス!

場所
ユラックス熱海 ※プール使用料(250円)は別途 当施設からユラックス熱海までバスで送迎します。



日時	金曜日	要予約
月	日	時間
10月	12日・26日	10:00 )
11月	9日・30日	
12月	14日	11:00
1月	11日・18日	
2月	8日・22日	)
3月	8日・22日	

参加にあたっては、安全で効果的な運動のため健康チェックを受けていただきます

## 健康チェック

健康な生活を送るために、自分の体やライフスタイル・体力をチェックしてみましょう! また、年に一度受けることで体の変化を感じましょう。

### 健康生活応援チェック 1,500円

- ・メディカル (貧血、体脂肪率、肺機能検査等)
- ・ライフスタイル (生活習慣、食生活チェック)
- ・体力 (筋力、柔軟性、持久力等)

### 総合アドバイス

結果をもとに、健康、運動、食事について専門職がアドバイスします。

### 動脈硬化化チェック 5,000円

- ・メディカル (血液、心電図、眼底、頸部エコー、体脂肪率、肺機能検査等)
- ・ライフスタイル (生活習慣、食生活チェック)
- ・体力 (筋力、柔軟性、持久力等)



### 健康づくり

自分にあった健康づくりをはじめましょう!!



●要予約:詳しくはお問い合わせください。 ●電話:024-924-2911

申し込み  
問い合わせ

(公財)郡山市健康振興財団  
健康センター(郡山市保健所2階)

電話 024-924-2911

時間 8:30~17:15 申込受付は8:30からです

- 開催日の1ヶ月前から先着順で申込受付(土・日・祝祭日の場合は翌日からになります)
- 各教室は定員の半数で開催となります。
- 講師の都合等により日時等が変更になる場合があります。

<http://www.marugotokenkou.com>

まるごとけんこう

検索

元気な体をつくろう!!



かくとくんの妹  
「おんぶちゃん」



郡山市イメージキャラクター  
「かくとくん」

第6回

まるごと

けんこうフェア

スタンプラリー  
開催!!

各コーナーを回って  
スタンプを5つ集めた  
方に景品を  
プレゼント♪

平成24年 10月20日 土

無料

時間 午前8時30分～正午

会場 (公財)郡山市健康振興財団(郡山市保健所内)

**骨密度測定**  
9月20日から  
予約受付開始  
※当日枠あり

**薬の相談コーナー**  
薬に関する  
相談

**しんたい測定**  
身長、体重、  
体脂肪率、  
血圧、視力

**肺機能チェック**  
肺の健康度を  
測定  
※当日整理券配付

**クラックスの  
足湯コーナー**  
※タオルをご持参  
ください。

**けんこう相談**  
内科、歯科  
などに関する  
相談

**介護相談コーナー**  
介護に関する  
相談、介護保険  
の流れなど

**運動コーナー**  
全身持久力測定  
運動体験  
※上履き、タオル、水分(飲み物)をご持参ください。

**けんこうクイズコーナー**  
けんこうクイズに答えて  
スタンプを  
GET!

健康講演会 要予約 9月3日(月)午前8時30分から予約受付開始

「放射能の影響と食生活・健康」

先着100名

郡山市原子力災害対策アドバイザー  
国立大学法人 千葉大学 名誉教授 真田 宏夫 先生



時間 平成24年10月20日(土) 午後2時～午後3時30分

会場 郡山市総合福祉センター 5階集会室

開場 午後1時30分 愛称受賞作表彰式 午後1時45分～午後2時

会場MAP 駅から車で15分、市役所から徒歩5分



駐車台数に限りがありますので  
公共交通機関をご利用ください。

交通機関(バス)

- ① 朝日二丁目下車
- ② 朝日三丁目下車
- ③ 郡山郵便局前下車
- ④ 郡山市役所前下車
- ⑤ 郡山市保健所前下車(西ノ内-安積線)

(公財)郡山市健康振興財団

インターネットでも  
ご案内しています!

まるごとけんこう 検索  
<http://www.marugotokenkou.com/>

〒963-8024 郡山市朝日 2-15-1 (郡山市保健所内) e-mail: kzk@marugotokenkou.com



お問い合わせ/直接またはお電話で  
平日 8:30～17:15  
(土日曜、祝祭日、年末年始を除く)

- 健康センター TEL.024-924-2911
- 要介護認定調査センター TEL.024-924-2913
- 共通 FAX.024-924-2907

この印刷物は、FSC®の基準に従って  
認証され、適切に管理された森林からの  
木材を主とした原料を使用しています。