

# まるごとけんこう

Vol.

46

令和2年4月1日発行  
(2020.APR)

おかげさまで設立30周年

30<sup>th</sup>

Anniversary

まるごとけんこう財団

## ひろげよう健康の和

～これまでも これからも 地域とともに～

まるごとけんこう財団は2020年に  
設立30周年を迎えます。  
市民の皆さまの「健康」を守る財団  
として歩んできました。  
これからも時代のニーズに応え地域  
のために貢献していきます。

**特集** 健康寿命を延ばしましょう

# 知ろう!糖尿病×歯周病

## 喫煙と健康寿命

健康診断のご案内

健康コラム 『良質な睡眠』は日常生活の『おまけの産物』ではありません

健康づくりのご案内

まるごとけんこう館(土曜日開催)

まるごと健康相談

ミニ健康講座

## 定期的に血糖値のチェックを！

健診では、血液検査で血糖値やHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）\*を、尿検査で糖が出ていないかを調べています。糖尿病は自覚症状がほとんどないため、定期的なチェックが必要です。

\*HbA1cは、1～2カ月前の血糖値の平均を表し、血糖値がいつも高いかどうかを知ることができます。

| あなたの血糖は？ | 異常なし  | 生活習慣に注意 | 受診が必要                    |
|----------|-------|---------|--------------------------|
| 空腹時血糖値   | ～99   | 100～125 | 126以上                    |
| HbA1c    | ～5.5  | 5.6～6.4 | 6.5以上                    |
| 尿糖       | 陰性（－） |         | 弱陽性（±）<br>陽性（+）（++）（+++） |

※検査値の判定基準は、健康診断の種類によって異なる場合があります。

### 異常なし

健康維持のために、毎年健診を忘れず受けましょう。

### 生活習慣に注意

血糖値を下げる力が弱りはじめている可能性があります。糖尿病になる危険性があるため、運動や食事など生活の見直しをすることをお勧めします。

### 受診が必要

治療が必要かどうか詳しい検査をするために、必ず医療機関を受診しましょう。医師とよく相談し、血糖の改善に取り組むことが大切です。

### 糖尿病で治療中や経過観察中

定期的に検査値を把握して管理することが、悪化させないポイントです。年齢や治療状況など一人ひとりの健康状態によって、目標とされる数値が違います。数値が改善しても治療や定期検査は中断せずに、医療機関の受診を続けることが重要です。

## 糖尿病連携手帳を活用しよう！

糖尿病と診断されると、内科から糖尿病連携手帳が渡されます。そこには、血糖の検査値や眼に関する結果、歯科での健康状態などを記載する欄があります。医師（内科・眼科）や歯科医師に提出し、自分の健康管理に役立てましょう！

発行者：公益社団法人 日本糖尿病協会

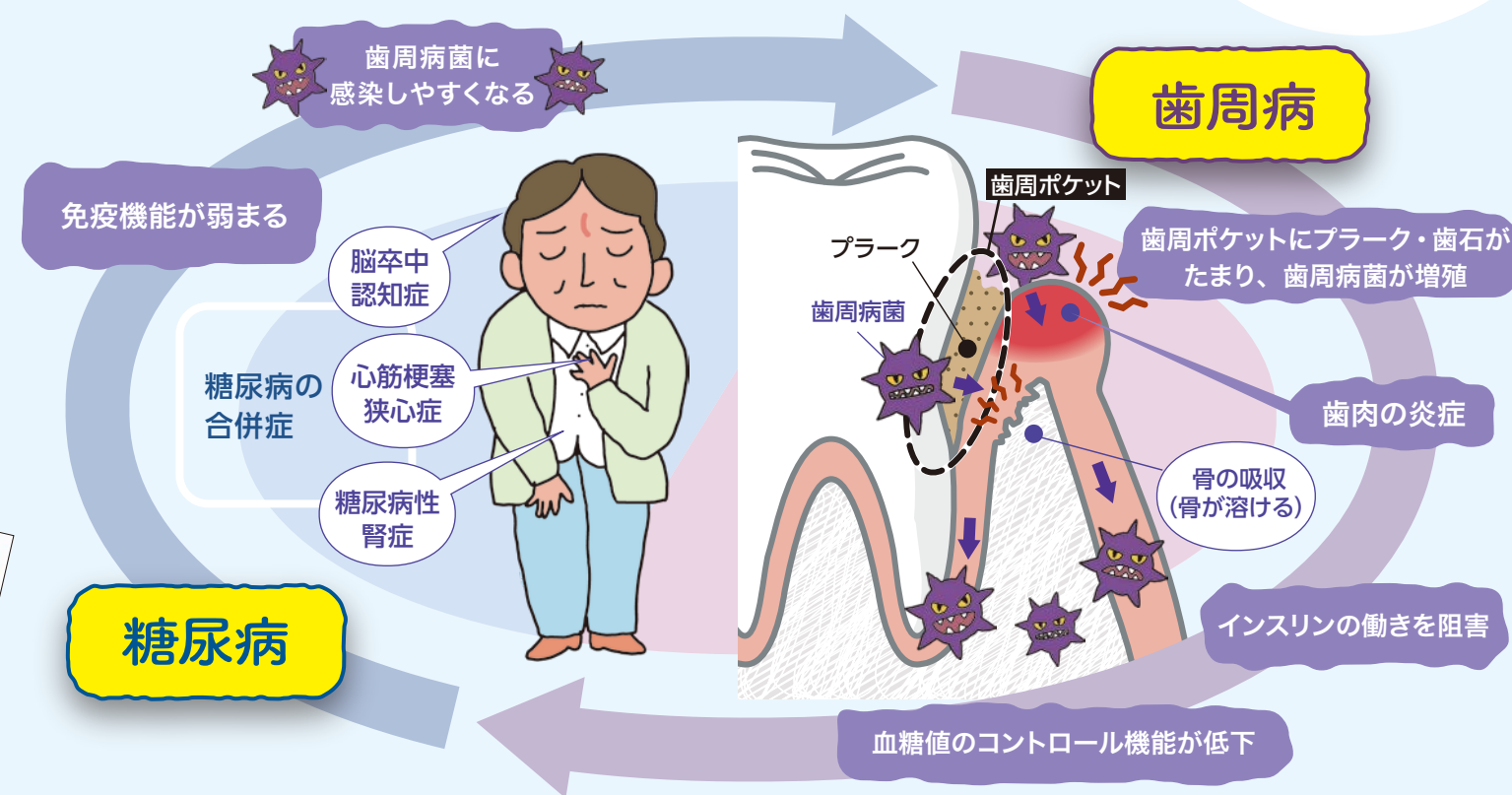


# 糖尿病 × 歯周病

関係にあり、歯周病は糖尿病合併症のひとつともいわれています。高血糖状態が続くと免疫機能が低下し、細菌やウイルスが活動しやすい状態になるため、歯周病が悪化します。また、歯周病があると血糖値を下げるインスリンホルモンの働きが悪くなり、糖尿病がより悪化するという悪循環が生じます。健康寿命を延ばすポイントは、糖尿病と歯周病を改善し、悪循環を断ち切ること。毎年の内科健診と定期的な歯科受診で健康状態を確認することから始めましょう。

歯周病は、歯周病菌の感染で口の中に起こる病気です。しかし、歯周病菌の影響は口の中にとどまりません。歯周病菌のために生ずる炎症性サイトカインが全身の血管を障害し、心筋梗塞や動脈硬化など様々な病気を引き起こすことが分かっています。特に歯周病と糖尿病は密な

## 糖尿病と歯周病の密な関係



### 日本人の寿命はどのくらい？

|            | 男性     | 女性     |
|------------|--------|--------|
| 平均寿命       | 80.98歳 | 87.14歳 |
| 健康寿命       | 72.14歳 | 74.79歳 |
| サポートが必要な期間 | 8.84歳  | 12.35歳 |

（厚生労働省 平成28年）

健康寿命とは、日常生活において自立した生活ができる期間のことを指します。一人ひとりができるだけ元気で過ごせるよう、健康寿命を延ばしましょう。

### 健康寿命を延ばすためのポイント

- 年に一度は健診を！
- 定期的な口のケアを！
- 食生活を整える！
- こまめに体を動かそう！
- 十分な休養とリフレッシュを！
- 社会参加をしよう！
- 健康情報を整理しよう！
- 禁煙しよう！

など

### 歯周病は小火

歯周病は世界で最も多くの人が罹っている病としてギネスブックに認定されるほどになりました。それにもかかわらず、その症状の分かりにくさから、一般的にはあまり真剣に受け止められないことがありません。しかし近年、全身の健康と密接な関係があることが分かってきました。糖尿病もそのひとつです。

糖尿病と歯周病は互いに「慢性炎症」でつながっています。「慢性炎症」は言わば体の中で起こる小さな火事、小火のようなものです。インフルエンザや風邪のように大火事であれば熱が出たり痛みを伴いますから分かるのですが、小火ぐらいだと見過ごされ、それが歯肉の血管を通して体の様々な部位に広がる悪さを引き起こし、元々持っている疾患をさらに悪化させたり治りにくくさせたりします。糖尿病は血管病といわれるように毛細血管を傷めますので、血管が豊富な歯ぐきや歯を支える組織はさらに治りが悪くなるという悪循環におちいるのです。

歯周病は原因と治療法がはっきりしており、きちんと治療してケアしていけば怖い病気ではありません。

治療は歯周病菌の塊である歯垢（プラーク）を取り除く歯みがきが主体となります。歯みがきは患者さん自身で行うセルフケアと歯科医院でのフロケアがあり、どちらも必要となります。歯周病は完治させることができないため、病状を安定させることが目標となります。そのため、定期的なメインテナンスが欠かせません。また、糖尿病は食事管理が大切と言われますが、歯が悪いとどうしてもかみやすい柔らかいもの、味の濃い食事にかたよります。しっかりとめるように歯の治療をすることは、栄養管理の面でも大切なことです。健康寿命を延ばすために、毎年内科健診と歯科検診を受けましょう。

### 糖尿病は「高血糖の呪い」

せいの内科クリニック 院長 清野 弘明

糖尿病は、血糖値が高くなる病気です。高血糖状態が続きますと全身の血管の内部がどろどろなって、血管が障害を受けてしまいます。この「高血糖の呪い」が生活の質を極度に低下させてしまいます。

失明、下肢切断による義足、週3回の透析治療を余儀なくされた1人の患者さんの外来診療を担当したことがあります。治療はご家族にも負担がかかりました。高血糖の呪いの爆発は気がつかないうちに起きてしまいます。それにより、前ぶれもなく突然の失明、心筋梗塞、脳梗塞などが発症します。日本糖尿病学会の調査から、糖尿病患者さんの寿命は糖尿病ではない方と比較して10年短いことが分かっています。

高血糖の呪いの原因は「高血糖の記憶」と言われています。高血糖の記憶が、腎臓の細小血管や心臓の大血管にしみこんでいき、10年、20年後に透析や心筋梗塞となります。この高血糖の記憶とは具体的に何かと言いますと、タンパク質が糖化変性をとげた終末糖化産物（アドバンスド・グリケーション・エンドプロダクト）であることが証明されています。

また、糖尿病患者さんは歯周病との合併が多く、重症化しやすいのです。歯周病を合併しますと、歯周組織の細菌感染により炎症性サイトカインという物質が増加します。この物質は血糖値を下下させるインスリンの働きを阻害してしまいます。このため、歯周病を併発しますと血糖コントロールが悪化するという悪循環が生まれてしまうので、注意が必要です。歯周病予防のために、ぜひ歯科を受診しましょう。



健康管理の  
第一歩

年に一度は  
健康診断を受けましょう!

当施設では年代や目的に合わせた様々な健診をご用意しております

場 所

郡山市健康振興財団 (郡山市保健所2階)

実施日

毎週 月曜日から金曜日 (祝祭日を除く)

時 間

8:30~12:00

予約制

☎024-924-2911

バス送迎も行っています

個人で受ける健診

郡山市の健診

郡山市に住民票のある方で事業所などでの健診を受ける機会のない40歳以上の方が対象です。  
各健診ごとに条件があります。

20代・30代健診

19~39歳までの主婦やパート、その他、健診機会のない方へおすすめです。

就職・進学健診

就職・進学・資格更新などのための健診です。

被扶養者健診

特定健診受診券をお持ちの方の健診です。

各種がん検診

胃・大腸・肺・前立腺・乳・子宮がん検診が受けられます。

健康生活応援チェック

生活習慣を見直したい方へ (6ページ参照)

動脈硬化チェック

動脈硬化が気になる方へ (6ページ参照)

会社で働く方の健診

事業所健診

労働安全衛生法に基づく定期健康診断です。

協会けんぽ 生活習慣病予防健診

協会けんぽ加入者で35歳以上のご本人が対象です。  
費用の一部を協会けんぽが負担するため、低額で受診できます。  
※事業所の定期健康診断としてご利用いただけます。任意継続の方も受けられます。

歯周病チェック実施中

当センターでは、健診時に「歯周病簡易検査」を実施しております

対 象

20歳以上で5歳刻みの年齢の方 (年度末年齢)

以上6つの技それぞれに科学的な理由がありますので、ぜひお試しください。  
ヒトの顔や性格と同じくらい、十人十色の個性があるのが睡眠です。高齢になれば若い頃の睡眠と違い、何回も目覚めるのが普通です。ご自分の若い頃の睡眠

良質な睡眠のための  
6つの技

- 1 起床後

朝の光を浴びながら深呼吸または軽い体操をする。
- 2 就床 5時間前

カフェインは飲まない。
- 3 就床 3時間前

イライラしない、怒らない、余計な心配をしない。他人が嫌がる小言は言わない。
- 4 就床 2時間前

眠りのホルモンを抑制してしまふ青白い光にさらされないように注意する。
- 5 就床 1時間前

お風呂などに入って体温を上げる。そうすれば眠くなる頃には体の中心部の深部体温が下がり、深睡眠を獲得しやすい。
- 6 眠る直前

1日生きた自分を褒めて労ってあげる。なるべく寝酒はしない。

と比較して「昔は寝さえすれば朝だったのにいいー!!」と焦り睡眠薬に頼る前に、6つの技をお試しください。良質な睡眠はおまけでは付いてきません。皆さんの睡眠習慣から創り出されるものなのですから。

『良質な睡眠』は  
日常生活の  
『おまけの産物』  
ではありません

睡眠改善インストラクター  
産業カウンセラー  
大槻 美恵子

私は地域や会社の研修会で、睡眠に関する講演を行っております。その中で、『今日も眠れないかもしれない』『眠っても何度か起きてしまう』と布団に入る前から不安や不満を募らせている高齢者が多いことを残念に思っています。こんなに快眠の情報が溢れる時代に、睡眠に満足感を持っていないのはどうしてでしょうか。私は『良質な睡眠』を日常生活の『おまけの産物』と考えることの怖さは、不満足な睡眠(なかなか寝付けない)3時間しか眠れなかった、などだった時に起こります。眠れなかったという負の思いでリラックスできず、今晚の眠りにも悪い影響を与えてしまうのです。良質な睡眠はそんなに簡単に得られない(おまけではない)と理解していれば、気楽に今晚の眠りに再挑戦できるはずです。そこで、良質な睡眠のために6つの技を伝授いたします。

郡山市の  
禁煙外来  
医療機関



様々な長年の研究により、喫煙は肺がんだけでなくほとんどのがんの原因になることが分かっています。さらに、脳梗塞や心筋梗塞、狭心症などの病氣、慢性閉塞性肺疾患(COPD)などにも罹りやすくなるほか、糖尿病や歯周病など、様々な病氣の原因にもなります。しかし、禁煙をすることで、寿命や健康寿命を延ばすことができます。できるだけ早く禁煙に取り組むことが望ましいですが、いくつかからはじめても遅くはないのです。なかなか禁煙ができなくて困っている時には、禁煙外来に相談することも一つの方法です。

受動喫煙の影響

喫煙中の人と同じ環境にいと、吸わない人でも吸っている人と同じ健康被害を受けることになります。それを受動喫煙といいます。受動喫煙の中には、三次喫煙(サードハンド・スモーク)があります。誰かが喫煙した後の煙は、家具や壁紙、カーテン、自動車の内部などの表面に

付着した後、徐々に空気中に再度飛びまわります。タバコの煙が見えなくても、タバコの臭いが少しでも残っていると、タバコから出る有害物質にさらされることになります。タバコの臭いがするとしたら、受動喫煙の影響を受けていますので、意識する必要があります。

煙の成分は?

主な成分は、ニコチン、タール、一酸化炭素。その他、毒物として使われるヒ素や漂白剤、シンナー成分のトルエン、農薬や殺鼠剤として使われるシアン化水素など、他にも多くの発がん性物質が含まれています。

タバコの主な有害物質

ニコチン

タバコに対する依存作用があります。血管を収縮させ血液の流れを悪くし、動脈硬化を進めます。うじ虫やゴキブリなどの殺虫に用いられます。

タール

ヤニの成分で、発がん性物質やがん発生を促進する物質が多く含まれています。

一酸化炭素

酸素を運ぶ働きを悪くし、体の酸素不足を起こして、動脈硬化を進めます。



喫煙と健康寿命

国内の調査によると、20歳より早い時期にタバコを吸いはじめると、寿命がおおよそ10年短くなることが分かっています。

軽視できない加熱式タバコの影響

最近「加熱式タバコ」と呼ばれる、新しいタイプのタバコを吸っている方を見かけることが多くなりました。加熱式タバコは、①タバコの葉を加工したスティックを、ヒーターで240℃から350℃に加熱してニコチンを含む蒸気を発生させて吸い込むタイプ②専用の液体を熱して発生させた蒸気を、タバコの葉の粉末が入ったカプセルを通してニコチンを含ませて吸引するタイプの2つが市場に出回っています。

加熱式タバコは「煙が出なくて、有害物質が少ない」などと言われます。確かに、葉っぱを燃やさないで一酸化炭素やタールなどの有害物質は少ないというデータはあり

ます。しかし、そんなに減っていない物質もありますし、一つひとつの量は少なくとも含まれている有害物質の種類は紙巻タバコと同じように多いこともわかっています。すべての「加熱式タバコ」にはニコチンが含まれていて、中には紙巻タバコと濃度がほとんど変わらないものもあります。ニコチンは依存性があるので、加熱式タバコもなかなか止められません。ニコチン自体が発がん性はありませんが、体の中に入ると発がん性のある物質に変化することがわかっています。血管の機能も悪くして動脈硬化を進めますので、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まるとも言われています。

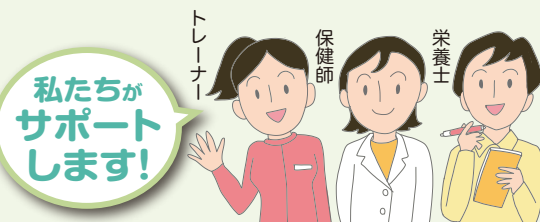
一般財団法人 慈山会 医学研究所 附属 坪井病院  
理事長 坪井 永保

また別の問題として、加熱式タバコは紙巻タバコのような煙が出ないことから、受動喫煙が軽視される傾向があります。加熱式タバコは、世界で初めて日本で発売されてまだ間もないため、現段階ではどのぐらいの害があるかなどわからないことの方が多いです。でも、ひとつだけはっきりしていることは、タバコによる健康リスクを軽減させる一番の方法は、紙巻タバコも加熱式タバコも吸わないということです。専門医の立場としては、やはりそれを強調したいと思います。例え有害物質が10分の1に なっていても、病気になるリスクも10分の1になるわけではないのです。



# 健康づくり

# のご案内

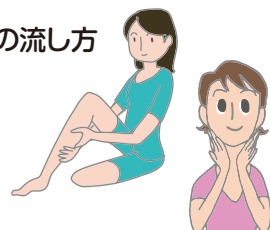


## 健康づくり教室



### 4・7・8月 自分でできる体調改善 リンパコンディショニング

|     |                                           |
|-----|-------------------------------------------|
| 日 時 | ①4月15日(水) 13:30～15:00<br>※申込受付 4月1日(水)から  |
|     | ②7月15日(水) 13:30～15:00<br>※申込受付 6月15日(月)から |
|     | ③8月21日(金) 19:00～20:30<br>※申込受付 7月21日(火)から |
| 内 容 | 上肢・下肢のリンパの流し方                             |
| 参加費 | 各回500円                                    |
| 定 員 | 各回先着50名                                   |



### 5月 心と体の調和をはかる ヨーガセラピー

|     |                                          |
|-----|------------------------------------------|
| 日 時 | 5月15日(金) 19:00～20:30<br>※申込受付 4月15日(水)から |
| 内 容 | アーサナ(ヨーガのポーズ)                            |
| 参加費 | 500円                                     |
| 定 員 | 先着20名                                    |



### 5・6月 調理実習

|     |                                                           |
|-----|-----------------------------------------------------------|
| 日 時 | ①5月30日(土) 9:30～13:00<br>※申込受付 4月30日(木)から<br>血糖をコントロールする食事 |
|     | ②6月20日(土) 9:30～13:00<br>※申込受付 5月20日(水)から<br>脂質異常を改善する食事   |
| 定 員 | 先着24名                                                     |
| 参加費 | 500円                                                      |



### 4月～全8回 生活習慣病予防教室 脂質異常改善コース

|   |                                                          |
|---|----------------------------------------------------------|
| 1 | 4月中旬～下旬 午前<br>●事前検査(頸部血管超音波検査・血液検査等)                     |
| 2 | 5月27日(水) 13:30～15:30<br>●検査結果の説明<br>●医師の講話(脂質異常について)     |
| 3 | 6月3日(水) 13:30～15:30<br>●薬剤師による脂質の薬等の勉強会<br>●管理栄養士による食事の話 |
| 4 | 6月20日(土) 9:30～13:00<br>●調理実習(脂質異常を改善する食事)                |
| 5 | 6月23日(火) 13:30～15:30<br>●トレーナーの運動指導                      |
| 6 | 6月下旬<br>●個別栄養相談                                          |
| 7 | 7月下旬 午前<br>●事後検査(血液検査・身体測定等)                             |
| 8 | 8月7日(金) 13:30～15:30<br>●まとめ(検査結果の比較・質疑応答等)               |

|     |                                                                   |
|-----|-------------------------------------------------------------------|
| 対 象 | 以下に該当する方【初回者優先】<br>●脂質異常で治療中の方<br>●直近の健診結果で脂質異常のあった方<br>(※健診結果必須) |
| 参加費 | 6,000円                                                            |
| 定 員 | 先着10名 ※申込受付 4月1日(水)から                                             |

### 6月 動きやすいからだづくり

|     |                                          |
|-----|------------------------------------------|
| 日 時 | 6月17日(水) 13:30～15:00<br>※申込受付 5月18日(月)から |
| 内 容 | ストレッチ体操                                  |
| 参加費 | 500円                                     |
| 定 員 | 先着30名                                    |



- 健康づくり教室は1ヶ月前から先着順で申込受付(土・日曜、祝祭日の場合は翌日からになります)
- 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。

参加にあたっては、安全で効果的な運動のため  
**年1回健康チェック**  
(健康生活応援チェック or 動脈硬化チェック)  
を受けていただきます。

## 健康寿命を延ばそう! 運動コース

### 健康生活応援チェック 要予約 1,500円

- 体力測定、血液検査、尿検査、肺機能検査等
- ※チェック時に、1年以内に受けた心電図検査の結果と血液データ(血糖・脂質)の提出が必要です

### 動脈硬化チェック 要予約 5,000円

- メディカル(血液、心電図、眼底、頸部血管検査、体脂肪率、肺機能検査等)
  - 体力測定(筋力、柔軟性、持久力等)
- ※全ての項目を受けていただくようになります



### 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。

## 自分にあった健康づくりをはじめましょう!! 1回 500円

### からだづくりの マシントレーニング



毎週 月曜 13時～15時  
毎週 水曜 9時～11時

### エアロビクス



初心者でも大丈夫!

### 生活習慣病予防の エアロビクス

やさしいエアロビクスです。  
音楽にあわせて、楽しく動こう!

毎週 月曜 10時～11時  
毎週 火曜 10時～11時

### 認知症予防のための エアロビクス

簡単なエアロビクスと脳を活性化させる運動を組み合わせで行います。

第1・3 木曜 14時～15時

### 心身の調和をはかる ヨーガセラピー



第1・3 金曜 10時～11時

### 関節にやさしい 水中ウォーキング 要予約



第2・4 金曜 10時～11時

場所 ユラックス熱海 または  
郡山しんきん開成山プール

当施設からユラックス熱海までバスで送迎します。  
※詳しくはお問い合わせください。

### あじ・腰強化の 貯筋体操



午前の部 第1・3・5 木曜 10時～11時  
午後の部 第2・4 木曜 14時～15時

### ワンポイント体操 ● 楽しくためになる運動がそれぞれのコースで月毎に体験できます。

|             |                |             |              |                 |             |
|-------------|----------------|-------------|--------------|-----------------|-------------|
| 4月<br>ラジオ体操 | 5月<br>ストレッチボール | 6月<br>ボール体操 | 7月<br>筋力UP!! | 8月<br>しなやかな体づくり | 9月<br>ロコモ予防 |
|-------------|----------------|-------------|--------------|-----------------|-------------|

## 健康クイズにチャレンジ! >>>



申し込み・お問い合わせ先



024-924-2911

時間

8:30～17:15  
申込受付は8:30からです



# 土曜日開催 ワンコインで健康づくり! / まるごとけんこう館

要予約

1ヶ月前から申込受付

料金 500円



「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。

## からだメンテナンス!!

～動けるカラダになる～

6/13<sup>±</sup>

10:00～11:30

定員  
先着30名

内容 | 下半身を中心とした  
セルフコンディショニング  
申込受付: 5/13(水)から



## はじめてのフラエクササイズ

～インナーマッスルを鍛えよう～

7/11<sup>±</sup>

10:00～11:30

定員  
先着30名

内容 | フラを取り入れた簡単なエクササイズ  
申込受付: 6/11(木)から



## ストレスをためないお片づけ!

～お家も心もスッキリしませんか～

9/12<sup>±</sup>

10:00～11:30

定員  
先着30名

内容 | 片づけを始める前の頭の整理・心の準備、  
楽しく片づけができるノウハウ、自分流  
の片づけを考える

申込受付: 8/12(水)から



※片づけ、整理とは「いる・いらないの判断」で掃除とは異なります

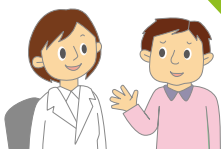
参加無料

※講師の都合により、日時・内容等が変更になる場合があります。

## まるごと健康相談

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 14:00～16:00



予約不要  
無料

## ミニ健康講座

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。

時間 13:30～15:30 (講座は20分程度です)

講座終了後、「まるごと健康相談」も行いますので、相談だけでもご参加ください。

| 開催日      | 場 所               |
|----------|-------------------|
| 4月10日(金) | 日和田地域交流センター(日和田町) |
| 4月17日(金) | 三穂田地域交流センター(三穂田町) |
| 4月24日(金) | 逢瀬荘(逢瀬町)          |
| 5月 1日(金) | 中央図書館(麓山)         |
| 5月 8日(金) | ユラックス熱海(熱海町)      |
| 5月15日(金) | 並木温泉(並木)          |
| 5月22日(金) | サニー・ランド湖南(湖南町)    |

※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。

| 開催日      | お話の内容                                      |
|----------|--------------------------------------------|
| 4月22日(水) | 保健師 知って得する元気のヒケツ<br>～フレイル・ロコモって知っていますか?～   |
| 5月27日(水) | 管理栄養士 知って得する元気のヒケツ『栄養編』<br>～低栄養を予防するための食事～ |
| 6月24日(水) | トレーナー 知って得する元気のヒケツ『運動編』<br>～足腰元気を目指そう!～    |
| 7月29日(水) | ケアマネジャー 介護保険について                           |
| 8月26日(水) | 歯科衛生士 噛んで延ばそう健口寿命!                         |
| 9月30日(水) | トレーナー 内臓脂肪を下げるための運動                        |

※都合により、内容が変更になる場合があります。

## まるごとけんこう財団

(公財)郡山市健康振興財団 〒963-8024 郡山市朝日二丁目15-1(郡山市保健所内)

TEL.024-924-2911 FAX.024-924-2907  
e-mail: kkz@marugotokenkou.com

平日 8:30～17:15 (土・日曜、祝祭日、年末年始を除く)

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 <https://www.marugotokenkou.com/>

要介護認定調査センター(郡山市朝日二丁目22-7) TEL.024-924-2913 FAX.024-924-2126



### 交通機関(バス)

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



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からの  
木材を含んだ用紙を使用しています。