



まるごとけんこう

Vol.
55
令和6年9月1日発行
(2024.SEP)



表紙:中山・竹ノ内健康塾

中山・竹ノ内健康塾(熱海町)は、令和3年8月に包括支援センター、郡山市社会福祉協議会の協力を得て「いきいき百歳体操」体験会を地区で開き、令和4年5月に結成しました。会員18名で、毎月2回、百歳体操、頭の体操などの活動をしています。令和6年2月の第9回郡山市「通いの場」普及推進大会において感謝状をいただいたことを励みに、日々の暮らしの中で楽しい時間を過ごしています。今後も地域のみなさんのために多様な活動に取り組んでいきたいと思ひます。

特集 もしものときのための 人生会議 (ACP)

- 研究紹介
- 郡山医師会から「シップの使い方 ~温める?冷やす?~」
- 健康づくりのご案内 (10月~3月)

令和6年度 健康講演会

令和6年
10月20日 日

演題 人生100年時代を元気に生き抜くための
健康寿命の延ばし方

講師 和田 奈美佳 (フリーキャスター・健康管理士)

詳しくは裏面をご覧ください

みなさんは、人生会議を知っていますか？人生会議とは、自分が希望する生き方などを身近な人と話し共有する取り組みのことです。このような考え方は以前からありましたが、厚生労働省が国民に啓発する目的で2018年に「人生会議(ACP)」と愛称を定めました。人生会議に年齢は関係ありません。みなさんで一緒に考えてみましょう。

監修



モミの木クリニック 院長 福井 謙

自分らしく生きていくうえで大切にしていることやどのような医療・介護を望んでいるかなど、前もって考え、家族や関りの深い人たちと何度も話し合うことです。

「人生会議」とは

ACP Advance(アドバンス) Care(ケア) Planning(プランニング)

趣味は旅行 いろいろなおとろへ 旅をしたい

せっかちだと いわれるけど、本当は じっくり考えて 行動したい

最期は 自宅で家族と 一緒に過ごしたい

苦痛は和らげて ほしいけど、積極的な 治療はしたくない

お葬式は 豪華じゃなくていい 家族が集まってくれる だけで十分

大切なペットが いるので お世話を頼みたい

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間です。郡山市の場合、平均寿命と健康寿命との差が男性で1.27歳、女性で2.7歳*と開きがあります。いつまでも健康でいきいきと自立した生活を送るためには、日々の健康管理、生活習慣の改善が重要です。



郡山市の平均寿命と健康寿命

なぜ人生会議(ACP)が必要なのか？ 郡山市では、市民が自分らしい暮らしを人生の最期まで続けていけるような取り組みとして、「人生会議(ACP)」の普及を行っています。命の危機が迫った状態では、約70%の方が医療やケアなどを自分で決めたり望みを伝えたりすることができなくなると言われています。そのため、自らが希望する医療やケアを受けるために、大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むのかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人と話し合い、共有するという人生会議が重要です。

人生会議という固い印象ですが、一言で言えば大切にしていることを信頼できる人へ話すことです。素直な思いを伝えると自分も相手も安心でき、今を大切にできる気持ちが高まります。

人生会議の進め方(ACPサイクル)～元気な時から始めましょう～

ポイント1 大切にしていることは何ですか

家族や身近な人があなたの気持ちに沿った判断ができるよう、今の思いや大切にしていることは何かを考えてみましょう。

ポイント2 信頼できる人は誰ですか

いざというとき、自分の代わりに考えや価値観などを判断してくれる人は誰なのかを考えてみましょう。

ポイント4 思いや考えを書き残しましょう

話し合っただけのことなどは記録に残し、考え直したことはその都度書き直しましょう。

ポイント3 信頼できる人と話し合い、思いや考えを共有しましょう

医療・介護や生活について、大切にしている考えや希望を信頼できる人に伝えて共有しましょう。

上記ポイント1～4のサイクルを、何度も繰り返しましょう。

あなたの思いを 整理して みませんか

- もしも病気になったら
- 自分の健康状態や病気についてどのような経過をたどのかなど、詳しく説明を受けたい
 - 苦痛を和らげるための処置や治療を受けたい
 - 1日でも長く生きられるような治療を受けたい
 - できるだけ自然な形で最期を迎えられるような必要最小限の治療を受けたい
 - 延命は考えていないので、治療は受けたくない
 - 過ごしたい場所

- 大切にしていることは何ですか
- 楽しみや喜びにつながるがあること
 - 身の回りのことが自分でできること
 - 家族や友人と十分に時間を過ごせること
 - 社会や家庭で役割が果たせること
 - 先々に起こることを詳しく知っておくこと
 - 大切な人に伝えたいことを伝えること
 - 人として大切にされること
 - 人の迷惑にならないこと

- 信頼できる人は誰ですか
- 配偶者、パートナー
 - 子ども、孫
 - 兄弟姉妹
 - 親戚
 - 友人、知人
 - 医療者

- 大切な人たちへ
- 渡したいもの、処分してほしいもの
 - 感謝のメッセージなど
 - ペットのこ(名前、健康状態、エサなど)

- わたしについて
- 長所、短所
 - 趣味、サークル
 - 好きなもの、言葉
 - 今までのあゆみ
 - 伝えたいこと
 - 健康状態

ドクターズ アドバイス

モミの木クリニック 院長 福井 謙

「バイタルは!?」「意識なし、血圧触診で70です!」「救急カートを持ってきて!」でもこの方、超高齢で寝たがり状態か;果たして延命治療をするべきか;「家族とはまだ連絡がとれません!事前指示書もありません」「了解、挿管します!人工呼吸器用意して!静脈路も確保して!」これは救急の現場のイメージです。医師と看護師の緊迫したやり取りが伝わりましたでしょうか?

現在、郡山市の救急事情は皆さんが想像する以上にとても大変なことになっています。市内の病院には毎日のように、郡山市内だけでなく県中地区から多くの救急患者が訪れ、県中約70万人の人口を守る最後の砦となっています。その中で、私たち医療者は患者さんの命を救おうと懸命に働きますが、冒頭のやり取りにもあったように、「生命を繋ぐための医療処置(延命治療)が、この方の人生にどのような意味を持つのか」と瞬時迷ってしまうケースが近年多く見られています。問題は、その迷いを直接本人と相談したいのですが、本人は意識がなく、また家族は急なことで慌てています。その結果、とりあえず延命治療(人工呼吸器、経管栄養、点滴など)が選ばれることも多いです。しかし、人生の締めくくりが近いまさにその時、もしそれが本人の望まない延命治療だった場合は、患者本人が救われません。そんな近年の医療の実態を見て私たち医療者は事前の意思決定が必要だと感じるので、

そこで昨年郡山市では、「わたしの未来ノート」を発行しました。ノートには自分の家族や自分の生き方、価値観について、亡くなった後のことなど、「生きる」「死ぬ」に関わる様々な内容が盛り込まれています。どう活用するか、ここが一番のポイントですが、「ぜひ一人で考え書くのではなく、家族や関わるケアマネジャーさん、かかりつけのお医者さんなどあなたの支援者や医療・介護職と一緒に作成してみてください。実はこのノート、書くことが最終目的ではなく、これをきっかけに、先の未来を生きること、締めくくることが、

ついて誰かと対話することが一番の目的で作られています。そして、わたしの未来ノートの「私の希望表明書」という書面をぜひご覧になってください。この書面は、もし自分自身や家族が病気で助かる見込みのない状態になったときに、延命治療を行うかについて意思表示ができるようになっています。何度も書き直しが可能ですので、対話して考えたことを書面に残し、ぜひ書いたものをおかりつけの先生に見せてあげてください。最後に、私が市民公開講座でお話しするために作成した「在宅医から十のアドバイス」(下記)を紹介します。講演で話しながらお伝えしたもので、文字だけをみると一部誤解を生みそうですが、私は人生の最期を迎えようとする患者さんやその家族を支援してきた医師として誠実な気持ちで伝えたいものです。少しでもご参考になれば幸いです。

在宅医から十のアドバイス(作:福井医師) 本人と世話をする方へ

- 本人へ
- 残念ながら人はもれなく亡くなります
 - 実は、ヒンコロリって意外と少ないんですよ
 - 三人の世話になってもいいじゃないですか
 - 最期の痛みはあまりありません
 - 人生最期はお酒も飲んだついでいいじゃないですか
 - 辛いと言ってもいいですよ
 - 施設のお金や医療費は、しっかり貯めておいてください
 - 八つばり家は最高ですよ
 - 自分のことを家族にたくさん話しておいてください
 - 早めに「ありがとう」「あいしている」と伝えてください
- 世話をする方へ
- あなたは支援者です
 - 今の時点で、すでに介護は十分やっています
 - 今夜は隣の部屋で寝て、しっかりと体を休めてください
 - 本人にも病名を告知してもらいましょう
 - どんなことがあってもおかしくないという覚悟が必要ですよ
 - 点滴などの医療行為が少なければ、安らかな最期を迎えられます
 - 新薬や民間療法を探す前に、本人の顔を見て手を触れて「ありがとう」と言ってあげましょう
 - あなたと本人との間に世代ギャップがあると思います
 - 相手の生きた時代を想像しましょう
 - 本人は話せなくてもまだ何かを語っています
 - 本人の人生を知っていますか

「わたしの未来ノート」

この一冊があれば、これまでの人生を振り返りつつ未来のことを考え、病気になった時や終末期医療の希望なども大切な人に伝える方法として役立ちます。「わたしの未来ノート」は市のウェブサイト(下記二次元バーコード)からダウンロードできます。詳しくは、郡山市地域包括ケア推進課にお問い合わせください。



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
 「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。

要予約 (抽選) 料金 500円 応募フォーム

まるごとけんこう館は「抽選」となりました

各教室の受付期間内に電話または応募フォームからお申し込みください。受付期間外の応募は無効となります。抽選結果は、当選された方へ受付期間終了後にお知らせします。

フラエクササイズ
～ゆったり優雅に体力づくり～

11/16 定員 30名
10:00～11:30
内容 | フラを取り入れたインナーマッスル強化
申込受付期間: 10月16日(水)～10月25日(金)

カルシウムと骨密度
～セルフチェックで骨健康!～

12/21 定員 25名 無料
10:00～11:30
内容 | 講話(骨の健康とカルシウム)
申込受付期間: 11月21日(木)～11月29日(金)

学んでみよう! はり・きゆう・つぼ
～鍼灸とツボの効果を体験学習～

2/15 定員 30名
10:00～11:30
内容 | 鍼灸のしくみとツボ体験
申込受付期間: 1月15日(水)～1月24日(金)

ミニ健康講座 要予約 無料 開催時間 13:30～14:00 定員 各回先着30名

短い時間で健康に関するお話が聞ける講座です。

10/30 薬剤師 サプリメントの基礎知識
申込受付: 9/30(月)から フレイルチェック▶身体測定

11/27 歯科衛生士 お口からのフレイル予防
申込受付: 10/28(月)から フレイルチェック▶握力測定

12/25 管理栄養士 知って得する減塩のコツ
申込受付: 11/25(月)から フレイルチェック▶歩行速度測定

2/26 臨床検査技師 血液検査の流れ
申込受付: 1/27(月)から フレイルチェック▶立ち上がり測定

3/26 保健師または社会福祉士 人生会議で最後まで自分らしく
申込受付: 2/25(火)から フレイルチェック▶片足立ち上がり測定

希望者は、健康相談・フレイルチェック(毎回1項目)の検査をします。全5回参加するとフレイルチェックを完了できます。
 ※3月のみ1時間の講座です。

要予約 無料 地域に健康を広めよう
健康づくりボランティア講座

健康づくりの実践や健康の大切さを普及啓発することができる人材育成を目指し、下記内容の健康づくりボランティアの育成講座を開催します。当財団の事業や地域で行われている活動等を体験しながら、健康づくりを学んでみませんか。

対象者
 ●健康づくりに関心のある方
 ●ボランティア活動してみたい方、または現在ボランティア活動をしている方
 ●財団の施設ボランティアとして活動可能な方

申込受付 **9/9** から 定員 **先着10名** (定員になり次第終了)

今までに参加された方も申込みOK!

日程	日時	内容
1/15 水	13:30～15:00	●市民活動とは ●協働のまちづくりについて ●協働・市民活動の事例紹介 など
1/22 水	13:30～14:30	健康づくり体験 頭と体を使うレクリエーション
	14:45～15:45	知識の習得 コミュニケーション講座
1/29 水	13:30～14:30	健康づくり体験 運動知識の習得と実技
	14:45～16:00	●ボランティア交流・活動紹介 ●講座の振り返り

※都合により内容が変更になる場合があります。

運動不足 解消! 自宅や職場、サークルなどで活用してみませんか?

当財団トレーナーによる 運動DVD貸し出し中!

内容はウェブサイトでもチェックできます

内容
 ●まめ知識
 ●ストレッチ
 ●有酸素運動
 ●筋力トレーニング

貸し出し方法など、詳しくはお問い合わせください。

YouTube配信もしています!

研究紹介 通勤時間の延長に伴う生活習慣の変化および肥満との関連

第82回 日本公衆衛生学会総会
 2023年10月31日～11月2日 | 茨城県 つくば国際会議場

郡山市健康振興財団と福島県立医科大学医学部衛生学・予防医学講座は、2020年度および2021年度に健診を受けた労働者を対象に研究・分析を行い、その結果を第82回日本公衆衛生学会総会で発表しました。

背景・目的 長時間の車通勤が、生活習慣の変化や肥満とどのような関連があるのかを分析し、今後の保健指導に活かす

対象者
 ▶2020年度および2021年度に健診を受診した労働者
 ▶20歳以上の労働者のうち、通勤時間、夕食時刻、睡眠時間、就寝時刻の質問に回答した者

13,375名 男性 6,814 女性 6,561

分類
 ▶BMI*25以上を肥満と定義した
 ▶1日あたりの通勤時間については、1時間以上、1時間未満に分類した
 ▶他、週あたりの運動実施日数が0日と回答した者を運動習慣なし、1日以上と回答した者を運動習慣ありと分類した

*BMI (Body Mass Index) : 体格指数

結果まとめ 「通勤1時間以上」と回答した者のうち、特に30代女性で、肥満と2つの生活習慣に関連があった

理由
 ▶子育て世代であること
 ▶核家族が多いことが影響し、周囲の協力が不足している
 ▶子どもの年齢により時間管理が多様化し、家事を始める時間や夕食時刻が遅くなっている
 ▶子どもが寝ている早朝に起きて家事をこなしているため、睡眠時間が少なくなっている

通勤1時間以上	肥満	遅い夕食時刻	少ない睡眠時間	遅い就寝時刻
20代 男性				○
30代 女性	○	○	○	
60代 女性			○	

今後も通勤時間と生活習慣の関連について更なる背景の把握に務めることで、適切な支援をしていきたい

郡山医師会から

シップの使い方
 ～温める??冷やす??～

打撲・捻挫・骨折などのケガをした時、とりあえずすぐにやるべき処置として覚えておいていただきたいのが、RICE療法です。なか難しそうな言葉ではありますが、実際には皆さんそれに近いことを実践しているかと思えます。R: Rest(安静) I: icing(冷却) C: Compression(適度な圧迫) E: Elevation(挙上)を組み合わせた表現で、打撲・捻挫した患部を無理に動かさずに、冷やして、腫れがひどくならないように軽く圧迫して、できれば心臓より上に高くする。それがRICEです。

また、いろいろな痛みを和らげる手段の一つとして、シップを貼る人も多いかと思えます。よく聞かれるのが、「冷シップと温シップ、どちらを貼ればいいのか」という質問です。冷シップは、文字通り冷やす目的もありますので、打撲・捻挫などの外傷の急性期に使います。それに対し、温シップには血流をよくする効果もありますので、慢性的な痛み(腰痛や肩こりなど)に用いるのが一般的です。ただし、ヒトの感覚は様々ですので、腰痛に冷シップを貼ったら気持ちがいい、という方は、それで問題はありませんが、ケガの急性期に温シップを貼ることは、腫れをひどくする怖れがありますので勧められません。シップにもパップ剤(白色・厚い)、テープ剤(茶色・薄い)などがあります。いわゆる温シップと呼ばれるものは、パップ剤で表面にカプサイシン(トウガラシエキス)が含まれるため、貼ったときにヒリヒリした感じがあります。テープ剤にも温感タイプがあり、非ステロイド消炎鎮痛成分のほかに合成トウガラシが含まれています。過敏性(かぶれ)なども考慮して、自分に合ったタイプのシップを使用することをお勧めします。

太田整形外科クリニック 院長 太田 健二

健康づくり

のご案内



健康づくり教室



10月 疲れにくいからだづくり ストレッチ教室

日時 10月16日(水) 13:30~15:00
 ※申込受付 9月17日(火)から

内容 ストレッチ体操

参加費 500円

定員 先着30名



11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 11月20日(水) 13:30~15:00
 ※申込受付 10月21日(月)から

内容 上肢・下肢のリンパの流し方

参加費 500円

定員 先着30名



12月 歯科セミナー オーラルフレイルについて

日時 12月6日(金) 13:30~15:00
 ※申込受付 11月6日(水)から

内容 歯科医師の講話

参加費 無料

定員 先着20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、祝日の場合は翌日からになります)
- 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。

1月 楽しく動いて免疫カアップ フラエクササイズde体幹意識

日時 1月17日(金) 13:30~15:00
 ※申込受付 12月17日(火)から

内容 フラを取り入れた簡単なエクササイズ

参加費 500円

定員 先着30名



1・2月 血糖が少し高い方必見!! 知って改善! 糖尿病教室

日時 1月24日(金) 13:30~15:30
 2月7日(金) 13:30~15:30

内容 1. 糖尿病とは
 ・今日から始める高血糖予防の食事 ~基礎編~
 2. 今日から始める高血糖予防の食事 ~応用編~
 ・運動

対象 糖尿病の疑いがある方(薬での治療をしていない方)

参加費 1,500円 ※申込受付 12月24日(火)から

定員 先着16名



ヨーガセラピー 2ヶ月コース(抽選)となりました

ストレス社会で自律神経が乱れがち。呼吸法やヨーガのポーズで自律神経機能を改善させ、ストレスがたまりにくい身体づくりをしましょう。

開催日時 毎月第1・3金曜日 10:00~11:00
 (※1月は第3・5金曜日)

内容 アーサナ(ヨーガのポーズ) 呼吸法・瞑想

定員 各コース20名(抽選)

参加費 各コース2,000円



受付期間内に電話または応募フォームからお申し込みください。抽選結果は、当選された方へ受付期間終了後にお知らせします。

コース	開催日	申込受付期間
A	10月4日・18日	9月2日(月)~9月11日(水)
	11月1日・15日	
B	12月6日・20日	11月5日(火)~11月13日(水)
	1月17日・31日	
C	2月7日・21日	1月7日(火)~1月15日(水)
	3月7日・21日	

お申し込みはこちら

応募フォーム



※応募多数の場合は、2コース連続での参加はいただけませんので予めご了承ください。



健康寿命を延ばそう! 定期運動コース

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
 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!

生活習慣病予防の **エアロビクス** 毎週月曜 10時~11時 毎週火曜 10時~11時
 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!

認知症予防のための **エアロビクス** 初心者大歓迎 第1・3木曜 14時~15時
 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。

あし・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
 自分の体重を使った筋力トレーニングで、腰痛・膝痛・転倒予防。太りにくい体をつくろう!

関節にやさしい **水中ウォーキング** 第2・4金曜 10時~11時
 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 郡山しんきん開成山プール ※場所が変更になる場合があります。



定期運動コースに参加するには 安全で効果的に行うため、まるごと体力チェックを受けていただきます。

1年以内に健康診査を受けている方

まるごと体力チェック ※チェック時に、1年以内に受けた健康診査の結果の提出が必要です。詳しくはお問い合わせください。

●身体計測
 ●ライフスタイル(生活、食生活チェック)
 ●体力測定(筋力・柔軟性・持久力等)

要予約 1,500円

1年以内に健康診査を受けていない方

まるごと体力チェック(健診付)

●健康診査 月~金曜 午前 ※体力測定と別日
 ●体力測定(筋力・柔軟性・持久力等)

要予約 9,440円

※まるごと体力チェックの希望日を下記より選んでお申し込みください。

実施日(各回午後)	12月	1月
10月	8日(火) 15日(火)	17日(火) 14日(火) 21日(火)

定員 各回6名
 申込受付期間 9月3日(火)~9月12日(木)

抽選

- ・受付期間内にお電話にてお申し込みください。
- ・希望日は複数選択可能ですが、当選はいずれか1日のみとなります。
- ・抽選結果は当選された方へ受付期間終了後にお知らせします。
- ・受付期間外のお申し込みは無効です。



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。

お申し込み



024-924-2911

受付時間

9:00~17:15

令和6年度 健康講演会



演題

人生100年時代を 元気に生き抜くための 健康寿命の延ばし方

世代ごとの体質の変化や生活習慣病、特に増加傾向の高血圧や糖尿病、脂質異常症などの病気のメカニズムとその改善方法を学びます。その他、舌診を基に自身の体質を見つめ直し、食事や睡眠のポイント、効率の良い運動方法、健診結果の見方などをお話します。スポーツキャスターとしてゴルフ、メジャーリーグやプロ野球選手の健康管理の話も交えた楽しい講演会です。

令和6年10月20日(日)
13:00～15:00(開場12:30)

入場無料
要予約

13:00～13:30 トレーナーによる健康体操

会場 郡山市保健所4階 大ホール

定員 先着100名

申込方法 電話または応募フォームで申し込み
TEL. 024-924-2911

申込受付 令和6年9月3日(火)から (定員になり次第終了)

*詳細はまるごとけんこう財団ウェブサイトの「健康講演会募集要項」をご覧ください。

講師

和田 奈美佳

(フリーキャスター・健康管理士)

プロフィール

- 2010年～ フリーキャスターとして、主にゴルフ実況やゴルフ番組を中心に活動。
- 2015年 特定非営利活動法人日本成人病予防協会認定健康管理士資格を取得。その後上級員資格を取得し、2016年日本成人病予防協会にて実力を評価され指定講師となる。
- 2019年 漢方養生指導士取得。
予防医学や東洋医学の知識を取り入れながら、子どもから高齢者、ビジネスパーソンなどを対象とした、歌やストレッチなどを交えた講演活動を精力的に行っている。

まるごとけんこうフェア

参加費無料
予約不要

テーマ 人生を豊かにするためにフレイルを学ぼう

令和6年10月20日(日) 10:00～12:30(受付12:00まで)

会場 郡山市保健所4階

●フレイルチェック(体験)

あなたのフレイル度を測定します
・椅子立ち上がりテスト
・ふくらはぎ測定
・握力測定
・筋肉量測定(インボディ機器使用)

●オーラルフレイルチェック(体験)

～いつまでも美味しく食べるために～
チェックリストで嚥下や発音の検査を行います

●痛くない! 熱くない? 鍼とお灸でフレイル予防(体験)

介護予防運動指導員の鍼灸師に相談、ツボ体験もできます

●郡山市内の「百歳体操」マップ(展示)

お住まいの近くの百歳体操会場をご紹介します



アクセス

会場の駐車台数は限られています。
公共交通機関をご利用ください。



主催/公益財団法人 郡山市健康振興財団 共催/郡山医師会、郡山歯科医師会、福島県鍼灸師会

後援/郡山市、福島民報社、福島民友新聞社、NHK福島放送局、福島テレビ、福島中央テレビ、福島放送、テレビユー福島、ラジオ福島、ふくしまFM

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

受付時間 平日 9:00～17:15 (土・日曜、祝日、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

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



この製品は、適切に管理されたFSC®認証林、再生資源およびその他の管理された供給源からの原材料で作られています。