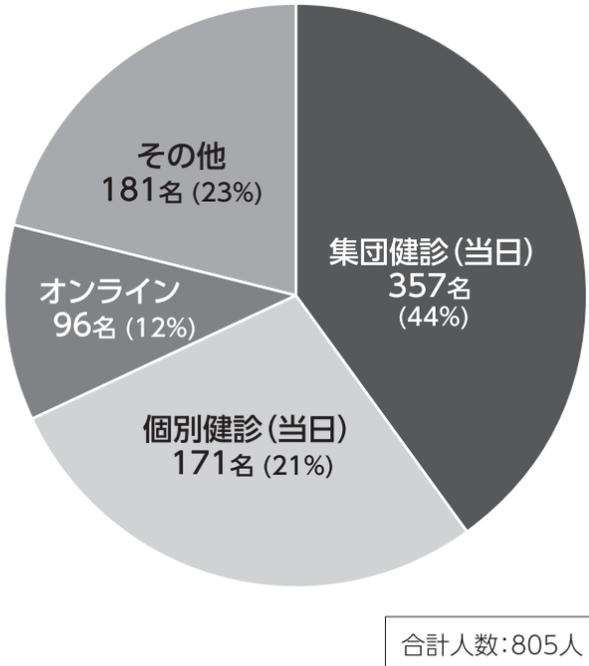


2024年度実施分 特定保健指導 利用者の内訳



※一部の健診機関では、健診当日に特定保健指導を実施していない場合があります。

特定保健指導で健康づくり

生活習慣病発症前に

40歳から74歳までの方を対象に、血圧、脂質、血糖などの健診結果から生活習慣病になるリスクが高い方に対して、医師、保健師、管理栄養士などの専門職による無料の生活改善サポートを実施しています。

無料で生活改善

特定保健指導は、健診の結果から生活習慣病になる可能性が高い方に対して、保健師などの専門職と一緒に生活習慣を改善していく健康サポートです。健診当日のほか各支部などでの対面実施や、オンラインでも受けることができます。健診当日に声をかけられた方や、国保組合からの案内が届いた方は、ぜひお申し込みください。

専門職による 的確なサポート

初回は、個別の面談を実施し、専門職と一緒に生活習慣を改善するための目標を立てます。「食事は野菜から食べよう」、「缶コーヒーは微糖または無糖に変える」など、簡単に始められることを相談しながら取り組みます。また、

無理なく続けられる目標を設定 意識が変化し生活習慣を改善

忙しい時間がない等の理由で受けない方も多いかもしれませんが、所要時間は20分程度です。取り組み期間は3〜6カ月で、専門職との電話や対面、オンラインでのやりとりが(一回あたり5〜30分)数回あります。最後に成果を確認します。

支部集団健診や一部の健診実施機関では、健診を受診した後、そのまま初回面談を受けることができます。保健対策推進委員の名札を付けた仲間や書記、健診機関の職員などからの声かけがありましたら、ぜひお申し込みください。

実施方法は5種類

支部集団健診や一部の健診実施機関では、健診を受診した後、そのまま初回面談を受けることができます。保健対策推進委員の名札を付けた仲間や書記、健診機関の職員などからの声かけがありましたら、ぜひお申し込みください。

最初の面談は、次の5つのいずれかの方法です。面談を受けた方には当日または後日に、3千円分のクオカードをお申し込みください。

- ① 健診当日に実施
- ② 健診後日に支部で実施
- ③ 健診後日に医療機関などで実施
- ④ 専門職が自宅・事業所・最寄りの喫茶店などに訪問して受ける
- ⑤ スマホやパソコンを利用して自宅や事業所で遠隔(オンライン)で受ける

【③④⑤共通】国保組合から対象者宛に、特定保健指導の利用案内(オレンジ色の封筒)を送付します。同封されている申込書から申し込むことで、ご利用ください。

で、後日受けます。国保組合のホームページからも申し込みができますので、ご利用ください。

スマホ・パソコンで特定保健指導が利用できます!

一部の特定保健指導実施機関では、スマホやパソコンなどを利用して遠隔(オンライン)面談を受けることができます。面談を受ける利用者の生活スタイルに合わせて、自宅などで都合のよい時間に受けられますので、ぜひご利用ください。

- ▶ 手軽な方法がいい
- ▶ 対面による面談は避けたい
- ▶ すきま時間を利用したい
- ▶ 面談場所へ行くのが大変!

国保組合から送付する利用案内(オレンジ色の封筒)で遠隔(オンライン)面談を対応している特定保健指導実施機関を選んでお申し込みください。



国保組合だよ!

東京土建国民健康保険組合
東京都新宿区北新宿1-8-16
郵便番号 169-0074
電話 03(5348)2980(代)
ファックス 03(5348)2981



◆被保険者数

組合員	80,586人
家族	69,037人
合計	149,623人

前年同月比3,752人減

◆特定健診

(2024年度)	
対象者数	83,110人
受診者数	39,921人
受診率	48.0%

◆特定保健指導

(2024年度)	
対象者数	14,895人
利用者数	805人
利用率	5.4%
(3月末現在)	

仲間と向き取り組み体重5キロ減

江戸川支部では、支部集団健診当日に特定保健指導を実施しています。今回、昨年に集団健診当日の面談を利用された方にお話を伺いました。

【江戸川・防水・松本久人さん】



松本久人さん

特定保健指導は健診の最後の項目を受けた後、書記に声をかけられ、健診当日に受けることになりました。

今年5歳ごとに対象となる「節目健診」の年なので、忘れずに受診しようと思いましたが、特定保健指導は健診の最後の項目を受けた後、書記に声をかけられ、健診当日に受けることになりました。

面談では生活を見直すための目標を管理栄養士さんと相談して決めました。

「今までの生活を続けていくと、生活習慣病など、様々な病気を発症してしまうかもしれない」と指摘され、お酒の飲み方を見直すことになりました。具体的には、毎日飲んでいたビールとウイスキーのうち、まずはどちらか一種類にするなど、無理なく続けられるものから取り組みました。

また、週2日の休肝日を設けることも目標にしています。この他にも、以前は夜遅い会議からの帰宅後は、深夜までお酒を飲んだり、おつまみを食べたりしていました。しかし、今では帰宅が遅いときはお酒を飲まないように心がけています。

お酒の飲みすぎが良くないことは自分でも分かっていたのですが、管理栄養士さんに指摘されたことにより、お酒をやめることの大切さがとても良く分かりました。このほかでは、最近あまりできていない生活習慣改善に取り組みたいという気持ちになりました。

特定保健指導を受けることは、他人のためではなく、自分のためだと思っています。みなさんも、特定保健指導の対象となった場合は、積極的に

仲間と向き取り組み体重5キロ減。また、私の会社では、会社全体で健康づくりを目指している「健康企業宣言」にも取り組んでいます。その一環として、従業員全員が健診を受診できるようにしています。これまででは、仕事の都合でなかなか予定が合わず、受診できなかった仲間がいたり、私も受けるのが難しい年がありました。集団健診を受けられなくても、個別に健診機関で受診できます。従業員全員が健康で長く働けるよう、健康企業宣言の認定に向けて、これからも取り組んでいきます。



国保組合
特定保健指導

油断禁物! この時期から多くなる! 熱中症&食中毒

熱中症のウソ、ホント!?

- Q1** 気温が高い日にしか熱中症にならない。
× 気温だけでなく、湿度や風の入り方も関係しています(屋内でも発症します)。気温28℃でも発症し入院に至った事例も!
- Q2** 汗をかいた時には水をたくさん飲んでおけば大丈夫。
△ 水だけでは不十分! 塩分も一緒にとることが大切です。スポーツ飲料などを飲みましょう。※とり過ぎに注意

熱中症にならないために

日ごろの健康管理	熱がこもりにくい服装を	こまめに休憩+水分・塩分補給
よく眠る、3食しっかり食べる、お酒は控えるに	吸湿・速乾性がある、黒(濃色)より白(淡色)、空調服の着用	のどが潤いていなくても、30分ごとにコップ1杯(200ml)飲む

もし熱中症になったら…

- ✓ 涼しい場所に避難する。具合が悪い人をひとりにしない。
 - ✓ 衣服をゆるめ、首・わきの下・足のつけ根を冷やす。
 - ✓ 水分と塩分をとる。(自力で飲める場合)
 - ✓ 自力で飲めない・症状がよくならないときは、受診しましょう。
- 仕事や仕事の行き帰りに発症した場合、労災保険が適用されます。所属支部までご連絡ください! 詳しくは12面をご覧ください。

「意識がおかしい」「いつものように歩けない」「けいれんしている」ときは、すぐに救急車をよびましょう!

食中毒のウソ、ホント!?

- Q1** 変な臭いがしなければ食中毒にはならない。
× 食中毒菌は、増えても臭いがしない場合がほとんど!
- Q2** 冷凍した肉・魚は自然解凍ではなく、電子レンジで解凍する。
○ 自然解凍では解凍するまでに時間がかかり、細菌が増殖してしまいます。

食中毒予防の3原則

① 菌を食品につけない!	② 低温保存で菌を増やさない!	③ 加熱して菌をやっつける!
<ul style="list-style-type: none"> ● 手をこまめに洗う ● 調理器具やエコバッグはいつも清潔に 	<ul style="list-style-type: none"> ● 長時間持ち歩かない ● 冷蔵庫は物を詰めすぎない 	<ul style="list-style-type: none"> ● 中心部まで確実に火を通す <p>目安は75℃で1分以上</p>

食中毒かな?と思ったら…

- ✓ 下痢やおう吐をしたら、少しずつこまめに水分をとる。(経口補水液もおすすめ)
- ✓ 水が飲めない・熱がでた・症状がよくならないときは、受診しましょう。

自分で勝手に判断して下痢止めなどの薬を飲むのはやめましょう

悪いものを体の外へ出し切ることが大切!

わたしの街の健診契約機関

2025年4月移転、リニューアルオープン!

医療法人社団

青梅市

新町クリニック

私たちは来院された患者様に気持ちよく受診できるよう親切丁寧な対応とサービス精神を持って皆様にご接することを心がけています。

リニューアル後のポイント

- ① 男女別のフロアを設置いたしました。
- ② 受付含む健診フロアと外来フロアをそれぞれ独立させました。
- ③ フロア分けに伴う患者様のスムーズなご案内と感染症対策を徹底しています。

お問合せ・ご予約先

- 電話 0428-31-5312
- FAX 0428-31-1777
- 予約受付 月～金 9:00～12:00 / 13:00～16:00、土曜日: 9:00～12:00(日祝休)
- 所在地 青梅市新町3-56-1
- 最寄り駅 JR青梅線 小作駅より徒歩10分

		利用者負担	
東京土建健診		無料	
節目健診(人間ドック)	胃バリウム	13,500円	
	胃カメラ		

健診契約機関の契約変更

所在地の変更《2025年5月1日付変更》

契約機関名	新	旧
幸野メディカルクリニック(世田谷区)	祖師谷1-11-12 瑞穂ビル2階 ※電話番号に変更はありません	祖師谷3-30-28

節目健診(人間ドック)の自己負担額変更《2025年4月1日付変更》

契約機関名	新	旧
河北健診クリニック(杉並区)	【日帰り胃カメラコース】 33,740円(自己負担額) 【脳ドック併用日帰り胃カメラコース】 31,740円(自己負担額)	【日帰り胃カメラコース】 30,440円(自己負担額) 【脳ドック併用日帰り胃カメラコース】 28,440円(自己負担額)

kencomのご案内



健康アプリでおこづかいをもらおう!

無料アプリ「kencom」では、健診受診や歩数記録などでもらえる【どけんポイント】を各種ギフトカードやコーヒーチケットに交換可能! 無料登録・ご利用方法は国保組合ホームページをご確認ください。

ご利用ください 保険料の減額制度

対象者 「法人A種」「第1種」区分で前年の所得が一定額以下だった組合員

法人事業所の代表者(法人A種)
前年の「すべての所得の合計額が200万円超250万円以下」の場合は法人B種に、前年の「すべての所得の合計額が200万円以下」の場合は、法人C種の保険料区分に変更できます。

個人事業所の事業主(第1種)
前年の「すべての所得の合計額が200万円以下」の場合は、第2種の保険料区分に変更できます。

変更適用月	2025年7月まで	2025年8月以降 2026年7月まで
前年の所得金額の書類	2024(令和6)年度(令和5年分の所得)	2025(令和7)年度(令和6年分の所得)
必要な書類	いずれか1つ ①住民税課税(非課税)証明書(写し可) ②住民税納税通知書の写し	

※2024(令和6)年度の所得証明書類では7月までの保険料区分の変更しかできません。引き続き8月以降の保険料区分も変更をする場合は、別途2025(令和7)年度の所得証明書類の提出が必要です。

保険料区分の変更は、国保組合へ毎月24日までに届出があれば、届出月から変更します。

電話、Webによる無料の医療・こころの健康相談窓口

けんさぽ24

相談無料

専門スタッフが、健康、医療、こころの健康(メンタルヘルス)、介護、育児相談などに、24時間・365日対応します。

東京土建専用ページ



フリーダイヤル 0120-201-099

働き方や働き先、事業所の形態など 就業実態が変わった ときには届出を



加入したあとに働き方や働き先、事業所の形態などが変わるときには、事前に所属の支部に届け出をお願いします。

法人事業所を設立するとき

▶▶ 厚生年金保険の新規適用と健康保険の適用除外承認申請の手続きが必要です。事前に支部に連絡をお願いします。また、事業所の事業目的を確認するため、登記簿謄本と事業内容を確認する書類を提出してください。

個人事業所で5人以上の従業員を常時雇用するようになったとき

▶▶ 厚生年金保険の新規適用と健康保険の適用除外承認申請の手続きが必要です。

▶▶ すぐに支部に相談をしてください。



法人事業所に勤務することになったとき

▶▶ 健康保険の適用除外承認申請の手続きが必要です。すぐに支部に相談をしてください。

建設産業以外の仕事に転職したとき

▶▶ 加入資格がなくなります。資格喪失の手続きをお願いします。



糸数先生

早期の歯科治療が 生活習慣病対策に



～メタボリックドミノを防ごう～

城南福祉医療協会 大田歯科 歯科医師 糸数 宜礎

みなさんは、歯科疾患と生活習慣病に密接な関係があることをご存知でしょうか。今回は、歯科の観点から見た生活習慣病への影響や、虫歯と歯周病を早期に治療することの重要性について、大田歯科の糸数宜礎先生にお話を伺いました。

かめのない状態はメタボの入り口

特定健診の質問票には、歯科と関連する内容の質問項目が複数あります。その中の一つに「かんで食べる時の状態」があり「①何でもかめる」、「②口の中に気になる所があり、かみにく」、「③ほとんどかめない」から選ぶことになっていきます。今回はその項目を中心にお話します。

脂が多く、カロリーの高い物を摂取する傾向があります。かめのない状態はメタボの入り口なのです。

また、かむ回数が少ない、早食いも肥満度(BMI)に関係しているとされます。みなさん日々お忙しいとは思いますが、一口量を少なく、できれば一口20回以上はかむことを意識すると、早食いの解消・満腹中枢が刺激されて食べ過ぎを防ぐことにもつながります。

「虫歯の放置によって歯の形が崩れている」、「歯周病により歯がグラグラしている、または抜けてしまった歯を補う治療をしていない」このようなかみにくい状態では、硬さのある野菜や肉など栄養価の高い物を避け、軟らかく栄養がないのに砂糖や油

「最初」の「改善」

喫煙や間食はメタボのリスクを上げる要因ですが、喫煙は歯周病に、間食は虫歯にそれぞれ関係することから、メタボと歯科には共通点も多く、1つ対策をすればいくつも同時に倒れるようになり、その後はもう止めることができないうような状態に広がっていき、恐ろしい概念です。

悪習慣や肥満、高血糖、高血圧、脂質異常、糖尿病、腎臓病、網膜症、神経障害、脳血管障害、心疾患、透視・失明・下肢切断・心不全とドミノ倒しのように重大な病態へと進んでいく流れは、メタボリックドミノと呼ばれます。

最初は一箇所ずつ倒れる駒も、放置すればいくつも同時に倒れるようになり、その後はもう止めることができないうような状態に広がっていき、恐ろしい概念です。

実はこのドミノの最初、悪い生活習慣の中に虫歯・歯周病の放置が当てはまります。

歯科で治療すれば改善が見込まれる最初の駒のうちに対策をしておくことがいかに重要か、ご理解いただけたら幸いです。

同様に歯周病と糖尿病にも関連があり、歯周病の治療に取り組むことで糖尿病の数値改善につながることも知られてきています。

悪い生活習慣↓肥満↓高血糖・高血圧・脂質異常↓糖尿病↓腎臓病・網膜症・神経障害・脳血管障害・心疾患↓透視・失明・下肢切断・心不全とドミノ倒しのように重大な病態へと進んでいく流れは、メタボリックドミノと呼ばれます。

国保組合では、一人年2回(6カ月に1回)、無料で受けられる歯科健診を実施しています。お申込みは、歯科健診センターのホームページで受け付けています(国保組合や支部、歯科医院へ連絡されても受けられません)。詳細については、右下をご覧ください。

レジャー施設や温泉で夏の思い出を作ろう!

契約レジャー施設、日帰り温泉施設。左記の契約レジャー施設、契約日帰り温泉施設が、優待料金で利用できます。ご利用の際は「土建国保ガイド」に掲載の優待割引券をご使用ください。

東京デイズニールゾーランド、東京デイズニールパーク。東京デイズニールパーク、東京デイズニールパーク。

旅行会社の割引。HISのツアー旅行を割引料金で利用できます。左記の専用ダイヤルまたは国保組合ホームページ内のリンクより、専用サイトにてお申込みください。

日帰り温泉割引券。東京都国保連合会が契約している次の4施設を割引料金で利用できます。

6月4日～10日は 歯と口の健康週間

えっ!無料で
歯科健診!?

最寄の提携歯科医院で 歯科健診が受けられます

無料で 歯科健診と矯正相談

健診時間 約15分 ホワイトニング相談も!
歯科健診受診料 4,000円 無料
矯正相談料 5,000円 無料

- 無料歯科健診の概要
- ◆ 国保組合に加入する組合員および家族の方
- ◆ 無料(年に2回受診可能です ※6カ月に1回)
- ◆ 歯科健診センターと提携する全国の歯科医院

- ### その他 歯に関する悩みもお聞きします。
- むし歯のチェック ● 歯並びと噛み合せのチェック ● 矯正相談
 - 歯周病のチェック ● 歯ごとの付着度のチェック ● 入れ歯の悩み相談
 - 歯石の沈着度のチェック ● 歯周病の悩み相談
 - 審美治療(ホワイトニング、詰め物、かぶせ物)相談
 - インプラント治療相談

インターネットで歯科健診センターのホームページから申し込んでください。電話での申し込みはできません。

歯科健診センター



国保組合だより

こんなとき、どうする?

労災事故編

Q 仕事中にけがをしました。軽いけがですし労災保険の手続きがよくわからないので、健康保険を使って治療を受けてもいいですか?

A 仕事や通勤途中のけがは労災保険が適用されます。けがの程度にかかわらず、健康保険を使うことは原則できません。

これからの季節に多くなる熱中症も、仕事や仕事の行き帰りに発症した場合は、労災保険の適用になります。

労災保険では、

- ★ 治るまで病院窓口での自己負担 0円
- ★ 休業補償がある
- ★ 万が一の場合の障害補償、遺族補償がある

など、健康保険を使用するよりも手厚い補償が受けられます。すでに治療を受けてしまった後でも労災保険に切り替えることができます。

国保組合や所属の支部にご相談ください。

問い合わせ先 審査課 03-5348-2987

リフィル処方せん制度、

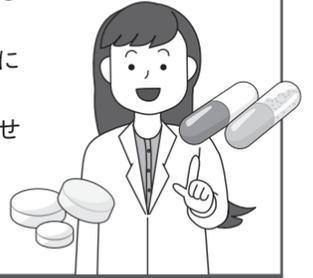
知っていますか?

症状が安定している患者について、医師が「同じ種類、量の薬で大丈夫」と判断した場合に、1回の通院で3回まで同じ処方せんを使って、くり返し薬を処方してもらえる制度です。

病院に行かなくても薬局で薬を受け取れるため、通院にかかる時間や医療費・交通費を減らすことができます。

投薬数に制限のある医薬品や湿布薬等、リフィル処方せんにできない薬もあります。

リフィル処方せんを希望する際は、かかりつけ医にご相談ください。



問い合わせ先 審査課 03-5348-2987

1 2 3 4 5
6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24
25 26

キーワード A B C D E F G

前回の答え **コウラクビヨリ**
多数のご応募ありがとうございました。

- 1 目印のために貼る紙片
- 2 水から水蒸気になる現象
- 3 ○○○○不敵な戦略
- 4 『鶴の恩返し』で、鶴が織ったもの
- 5 乾燥した肌に欲しい
- 7 天体望遠鏡で見てみよう
- 9 「日本間」ともいう部屋
- 11 授業の内容を書きとめる帳面
- 12 文章に○○○点を打つ
- 13 テキパキと○○○よく料理をする
- 14 教わったことを復習
- 16 チェスで、馬の頭の形をした駒
- 18 どんよりとした○○○色の空
- 20 ホテル業務を取りしきる○○○人
- 22 煙突の内部につく汚れ
- 24 カーナビの画面に表示

クロスワード
パズル制作:スカイネットコーポレーション

キーワードに文字を入れてください。
はがき、またはEメールで、①キーワード、②所属支部名、③住所、④氏名、⑤年齢、⑥資格確認書または資格情報のお知らせの記号・番号(現在、国保組合未加入の方は不要)、⑦マイナ保険証の利用や保険証廃止に関する事、国保組合の給付制度・補助金(インフルエンザ・宿泊旅行)・健診等を利用してのご感想、国保組合カレンダー・土建国保ガイドへのご意見、国保組合への要望等をご記入のうえ、下記の宛先へお送りください。締め切りは2025年6月13日(金)です。正解者の中から、抽選で10名にクオカードをプレゼントします。なお、抽選結果の発表は、発送をもって代えさせていただきます。また、お寄せいただいた感想・要望等は、国保組合だよりの掲載や取材依頼をすることがありますので、あらかじめご了承ください。今回は7月1日発行の国保組合だよりに掲載します。お楽しみに!

〒169-0074 東京都新宿区北新宿1-8-16
東京土建国民健康保険組合 健康増進課

メールアドレス: kenzo@tokyo-nhis.or.jp (QRコードもご利用ください)

メールで応募ができます! ※①～⑦を忘れずに送信

がん哲学外来

樋野 興夫先生
医学博士、順天堂大学名誉教授。著書は『がん哲学外来へようこそ』等多数。



がんの不安や悩みをかかえていませんか? 不安な気持ちや折れそうなお心のうちを、がん専門医の樋野先生に打ちあけて、言葉の処方せんをもらいませんか?

対象者 がんでお悩みの組合員・ご家族 | **費用** 無料

開催日時 6月14日(土) 9時40分～
7月19日(土) 9時40分～
8月 2日(土) 13時30分～
※6月、7月は1組のみ
※通常3組まで

場所 「けんせつプラザ東京」3階
新宿区北新宿1-8-16
(JR大久保駅徒歩3分)

「がん哲学外来」→
ホームページはこちら



申込み・問い合わせ先 健康増進課 ☎03-5348-2982まで

- MLSCカキ**
- 1 漫画で、登場人物のセリフを囲む線
 - 4 ホワイト○○○はアメリカの大統領官邸
 - 6 WHO=○○○保健機関
 - 7 ゲンジやヘイケがいる昆虫
 - 8 ハリネズミみたいな掃除道具?
 - 10 木を切ったり割ったりするのに使う
 - 12 ○○○危うきに近寄らず
 - 13 アルファベットの20番目
 - 14 太鼓を叩くと鳴る
 - 15 ハンバーグに入れる卵やパン粉
 - 17 汗をたくさんかく蒸し風呂
 - 19 巨大な群れを作る魚
 - 21 船の帆柱のこと
 - 23 皿より深く、口が開いた容器
 - 25 バッキンガム宮殿がある国
 - 26 服のタグに書かれているMやL

給付金・補助金の支払日

	6月	7月	8月
一部負担戻金(自動振込分)	20日	18日	15日
その他給付金	1回目	11日	12日
	2回目	26日	26日
補助金(宿泊旅行、インフルエンザ等)	23日	22日	21日

【注意】通常、申請から支払までに数週間～1カ月ほどかかります。特に療養費・高額療養費は、東京都国保連合会に審査や計算を委託しているため、支払いまで2カ月以上かかる場合があります。

ウォキングマせんか?

JR・さいたま新都心駅～大宮駅

今回は東京を飛び出して、埼玉県さいたま市を歩きます。さいたま新都心駅の改札を出て右手にあるエスカレーターを下り、左に進みます。右手にクーンシティの賑わいを眺めながら直進すると、右側に鳥居が見えてきます。これが武蔵一宮氷川神社まで続く参道の入り口、一の鳥居です。ここから氷川神社までは、ケヤキを中心とした約650本の樹木が並ぶ参道を歩きます。一の鳥居をくぐり参道を進むと、左手に絹糸をイメージした大宮区役所、さらに進むと右手に参道交番、その先には平成ひろばが続きます。両脇にはベンチがあるので、小休憩にもぴったりです。

右手に天満神社を見ながら「氷川神社入口」交差点を渡ると、二の鳥居が見えてきます。二の鳥居は、木造では関東最大級の大きさを誇る鳥居で、昭和51年に明治神宮から奉納されたそうです。狛犬も私たちを見守ってくれています。ここからは、より参道らしさが目立ちます。両脇の緑に心を清ませながら歩き、三の鳥居をくぐると、いよいよ氷川神社の境内に入ります。2400年以上の歴史を持ち、全国に約280社ある氷川神社の総本社とも言われています。ぜひ、歴史と自然を感じながら参拝してみたいはいかがでしょうか。

さて、氷川神社を参拝したあとはGOALに向かいます。参道を二の鳥居まで戻り、「氷川神社入口」交差点を斜め右に曲がって、一の宮通りを進みます。「一番街」交差点からは、美味しそうなお店が両脇に建ち並び一番街を通り、突き当たりを左に曲がると大宮駅に到着です。

コースデータ

総距離: 約4.5km
所要時間: 1.5時間
(散策含む)
歩数: 約7,000歩

注意: 治療中の病気がある方は医師にご相談のうえ、行なってください。

過去の記事がホームページでご覧いただけます。



狛犬が見守る二の鳥居