

231

2023年5月

けんぽだより

大阪府建築健康保険組合

(滋賀県高島市：メタセコイア並木)



ご家庭にお持ち帰りになり皆さんでお読みください

令和5年度 予算のお知らせ

当健保組合の令和5年度事業計画・収支予算が、去る2月8日の組合会において承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

● 予算総額 64億7,000万円
● 経常収支差引額 1億551万円



世界中の社会・経済に大きな影響を与えた新型コロナウイルス感染症は、国内で確認されてから3年が経過し、重症化率の低下などから社会経済活動との両立を図る動きが進みつつあります。

健保連・健保組合は、半数以上の健保組合が赤字となった3年度決算見込と今後の見通しを踏まえ、新型コロナウイルス感染症の影響による財政悪化や保険給付費の急増、高齢者拠出金に対する財政支援措置を要望し、特に、医療保険制度改革・少子化対策では、現役世代の負担軽減に向けて、保険料負担率の見直し、後期高齢者の現役並み所得分給付費への公費投入・自己負担の見直し、出産育児一時金引き上げは、全世代で支えあう仕組みなどを強調しています。その他、オンライン資格確認等システムや電子処方箋の導入・本格運用のもと、健康保険証とマイナンバーカードの一体化な

ども進められています。引き続き私たち健保組合が要望する社会保障関連の改革が一步でも前進するよう期待したいところです。

令和5年度当健保組合の事業運営に向けては、増え続ける拠出金・医療費などの義務的経費を少しでも軽減できるように、保険者の基本的業務を継続して行うと共に、データヘルス計画の推進、事業主とのコラボヘルス、特定健診・保健指導は引き続き被扶養者の実施率向上等に取り組み、社会保障・税番号制度関連施策（情報連携業務、マイナンバーカード取得促進）へも対応していくこととしています。今後も皆様のご理解とご協力をいただきながら、健保組合の本旨を十分に理解し、被保険者と家族の皆様の健康維持・増進に積極的に取り組み、効果的かつ効率的な事業展開を期したいと考えております。

● 予算編成の基礎となった数字

● 被保険者数	10,380人 (男性 7,790人、女性 2,590人)	● 一般保険料率	98.00 / 1,000 (事業主 50.00 / 1,000、被保険者 48.00 / 1,000)
● 平均標準報酬月額	411,639円 (男性 450,000円、女性 292,582円)	● 基本保険料率	60.00 / 1,000 (事業主 30.61 / 1,000、被保険者 29.39 / 1,000)
● 総標準賞与額(年間合計)	13,567,621千円	● 特定保険料率	38.00 / 1,000 (事業主 19.39 / 1,000、被保険者 18.61 / 1,000)
● 平均年齢	46.01歳 (男性 47.44歳、女性 41.41歳)	※基本保険料率には、1.30 / 1,000の調整保険料率が含まれています。	
● 被扶養者数	7,920人	● 介護保険の対象となる被保険者数	7,918人
● 前期高齢者加入率	7.45%	● 介護保険料率	17.60 / 1,000 (事業主 8.80 / 1,000、被保険者 8.80 / 1,000)

令和5年度 収入支出予算概要

健康保険分

収入(千円)		被保険者1人 当たり収入額(円)
保険料	6,244,469	601,587
国庫負担金	2,153	207
調整保険料	84,199	8,112
繰入金	20,000	1,927
国庫補助金収入	1,069	103
財政調整事業交付金	78,000	7,514
施設利用料	27,697	2,668
雑収入・その他	12,413	1,196
合計	6,470,000	623,314

支出(千円)		被保険者1人 当たり支出額(円)
事務費	109,337	10,533
保険給付費	3,290,456	317,000
納付金	2,441,569	235,219
前期高齢者納付金	910,290	87,697
後期高齢者支援金	1,531,257	147,520
その他 (退職者給付拠出金等)	22	2
保健事業費	321,054	30,930
財政調整事業拠出金	84,355	8,127
連合会費	3,600	347
積立金	20,000	1,927
その他・雑支出等	29,720	2,862
予備費	169,909	16,369
合計	6,470,000	623,314

介護保険分

収入(千円)		支出(千円)	
保険料	716,644	介護納付金	745,844
繰入金	38,350	還付金	300
雑収入	6	積立金	855
		雑支出	1
		予備費	8,000
合計	755,000	合計	755,000

経常収支差引額 105,519千円

当組合の令和5年4月からの

<任意継続被保険者の標準報酬月額>

任意継続被保険者の標準報酬月額は、健康保険法の定めにより、以下の①、②いずれか低いほうとなります。

- ①資格喪失（退職）時の標準報酬月額
 - ②当健保組合の令和4年9月30日における全被保険者の標準報酬月額を平均した額
- ※②の額は下記のとおりです。

記

- 標準報酬月額：410,000円
- 1ヶ月の保険料：一般保険料 40,180円
介護保険料 7,216円

※介護保険料は、40歳以上65歳未満の被保険者（介護保険2号被保険者）にご負担いただきます。

被扶養者資格確認届にご協力いただき ありがとうございました。

例年年末年始に実施しております「被扶養者資格確認」につきまして、ご協力をいただきありがとうございました。

今回の確認におきましても、4月の就職による被扶養者の削除にかかる届出漏れが多く見受けられました。

被扶養者の人数は、高齢者の医療に対する納付金の計算に影響し、ひいては組合財政にも大きく影響することとなります。

引き続き皆様の被扶養者に関する適正な届出のご協力をよろしくお願いいたします。





ワンポイント

- 被扶養者が就職したり年収が一定以上になると資格を喪失
- 扶養から外す手続きは5日以内に被保険者が事業主に届け出る

健康保険 の手続き 早分かり

被扶養者の要件と 被扶養者を扶養から外す手続き

春は生活の変化が多い季節です。これまで扶養していた家族が就職し、別の健康保険（健康保険組合、協会けんぽなど）に加入すると、被扶養者に該当しなくなり、扶養から外す手続きが必要となります。

被扶養者の要件とは

健康保険では、被保険者の収入で生活している75歳（一定の障がいのある人は65歳）未満の家族も、「被扶養者」として、追加の保険料負担なしに健康保険の給付を受けられます。被扶養者になるには、被保険者が加入する健康保険組合から認定を受ける必要があります。

被扶養者の認定要件は、被保険者の収入で生活していることを前提に、①原則として国内に居住、②被保険者の3親等内の親族、③年収が基準以下で、かつ被保険者の収入の半分未満、のいずれにも該当することです。なお、3親等以内の親族には、同居していないと被扶養者にならない人と、同居・別居は問わない人がいます。また、75歳（一定の障がいのある人は65歳）以上の人は、後期高齢者医療の被保険者になるため、被扶養者にはなれません。

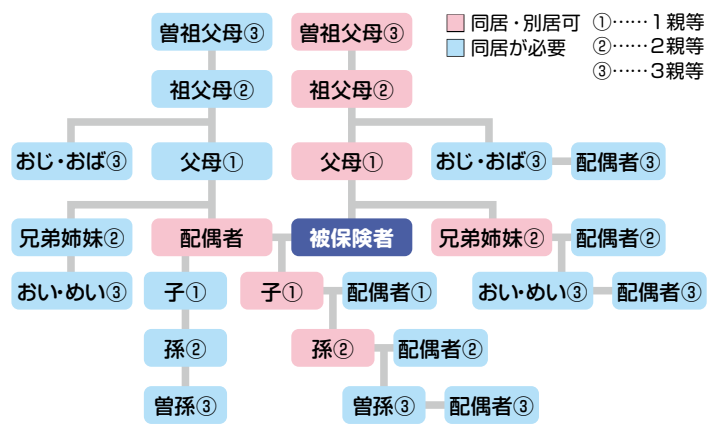
被扶養者から外す手続きは5日以内に

就職や引越により被扶養者が要件を満たさなくなったときは、扶養から外す手続きが必要です。被保険者が「被扶養者（異動）届」に資格喪失する被扶養者の保険証を添えて、5日以内に事業主に届け出ます。万一、資格喪失した人が保険証を使って医療機関を受診した場合、自己負担分を除いた医療費（保険者が負担した分）を返還しなければなりません。

被扶養者の要件

- ①原則として国内に居住している
- ②3親等内の親族である
- ③年収が基準以下
(下記(1)(2)の両方を満たす)
(1) 年収130万円未満(60歳以上または障がい者の場合は180万円未満)
(2) ●被保険者と同居の場合
 年収が被保険者の収入の半分未満
 ●被保険者と別居の場合
 年収が被保険者からの送り額より少ない

3親等内の親族



※配偶者とその親族は内縁の関係を含まず。



次のような人は被扶養者から外れます

就職した・他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先で他の健康保険の被保険者になったとき



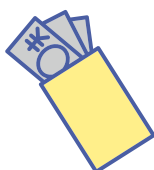
収入が増えた

- 被扶養者の年収が130万円以上(※)、または被保険者の収入の1/2以上になったとき
- ※ 60歳以上または障がいがある場合は、年収が180万円以上(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)



仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上(※)のとき
- ※ 60歳以上は1日あたり5,000円以上



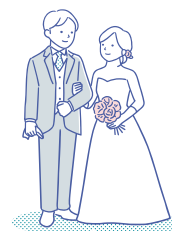
別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(3親等内)が被保険者と別居したとき



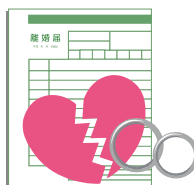
結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



亡くなった

- 被扶養者が亡くなったとき



75歳になった

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき
- 65~74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき



外国に移住した

- 国内に住所(住民票)がなくなったとき
- ※ 留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している人は除きます。



次の必要書類を事業主を通じて健康保険組合に届け出てください

必要書類

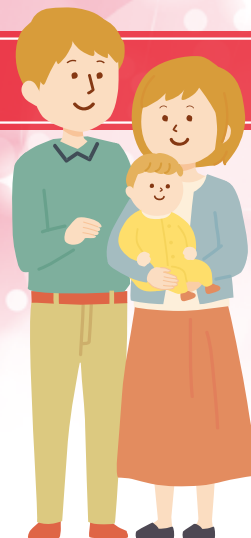
- 被扶養者(異動)届
- 該当する被扶養者の保険証
- 該当する被扶養者の高齢受給者証・限度額適用認定証(交付されている場合)



令和5年4月1日から

出産育児一時金が 引き上げられました

被保険者や被扶養者が出産したときに
健康保険組合から支給される出産育児一時金の額が、
令和5年4月1日から50万円に引き上げられました。



? 出産育児一時金とは

正常な妊娠・出産は病気ではないため、保険診療が適用されません。しかし、全額を自分で払うのは大きな負担となることから、健康保険では

「出産育児一時金」の制度を設け、被保険者または被扶養者が出産したときに、出産にかかる費用の補助を行っています。万一、流産・死産の場合でも、妊娠4ヵ月（85日）以後ならば、支給対象となります。

出産にかかる費用は年々上昇を続けており、この負担増を軽減する観点から、このたび、出産育児一時金の支給額が引き上げられました。

出産育児一時金の支給額は、令和5年3月31日までは1児につき42万円（産科医療補償制度に未加入の医療機関等で出産した場合は40.8万円）でした。これが、令和5年4月1日以降の出産から、全国一律で、1児につき50万円（同48.8万円）となりました。

出産育児一時金の引き上げ

令和5年3月31日までの出産

1児につき **42万円**

（産科医療補償制度の対象外の
医療機関等で出産した場合は40.8万円）

令和5年4月1日以降の出産

1児につき **50万円**

（産科医療補償制度の対象外の
医療機関等で出産した場合は48.8万円）

出産育児一時金の受け取り手続き



「直接支払制度」を利用するとき

（出産費用を健保組合から直接医療機関等に支払うことで窓口負担を軽くしたいとき）

退院までの間に、医療機関等と直接支払制度の利用について書面で取り交わしをします。



後から受け取る時

直接支払制度を利用しない場合は、出産後に医師などの証明を受けて、「出産育児一時金支給申請書」を健保組合に提出します。



年に1回の健診を受けましょう!

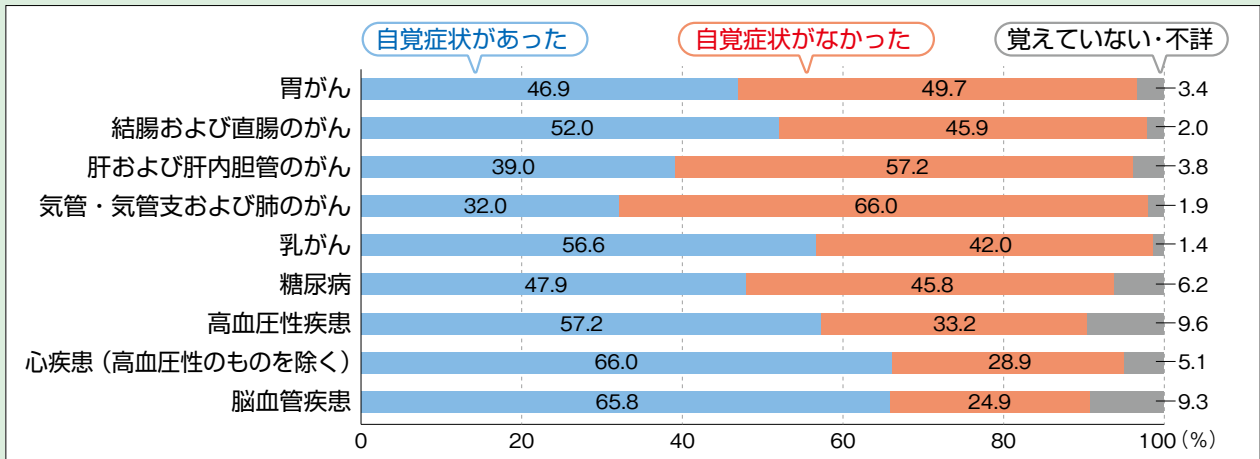
人の体は、加齢や食事・運動などの生活習慣により少しずつ変化していきます。健康診断は、今の体の状態を把握し、自分では気付かない異常を見つけ出して病気の早期発見・早期治療につなげる大切なチャンスです。健診は年に1回受診することができます。今年も受診して、安心・元気に過ごしましょう!



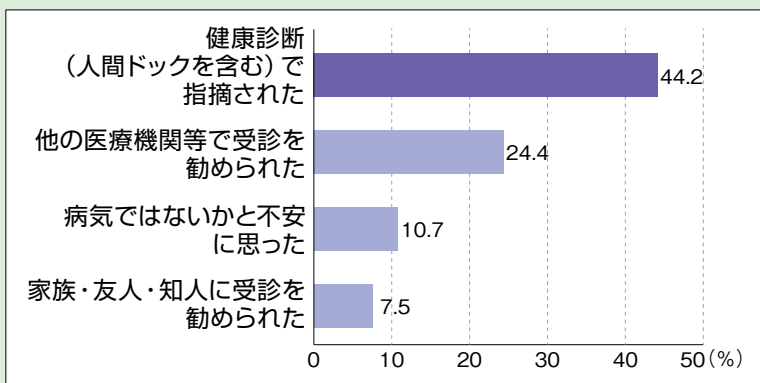
きっかけはやはり「健診」!

がんや糖尿病、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病は、初期には自覚症状のないまま進行することがほとんどです。健診を年に1回必ず受診することで、こういった病気の早期発見や重症化予防につながります。

傷病分類別に見た外来患者の自覚症状の有無



自覚症状はなかったが受診した理由 (複数回答)



初めて医師に診てもらった時に「自覚症状がなかった」方は、非常に高い割合になっています。また、自覚症状なく受診した理由の1位は「健康診断 (人間ドックを含む) で指摘された」となっています。



厚生労働省「令和2年受療行動調査 (確定数) の概況」より作成

健診を健康づくりに生かしましょう

健康状態を知るには、最新の結果だけでなく、前回までの数値との比較が大切です。基準値内であっても、数値の急激な悪化や、少しずつ継続的な悪化が見られる場合は要注意です。

健診結果で「要検査」「要治療」と判定された方は、自覚症状がなくても放置しないですぐに対応しましょう。

40歳以上の方で健診の結果、メタボリックシンドロームまたはその予備群と判定され、特定保健指導の対象となった方は、生活習慣の改善に向けて、保健師や管理栄養士のサポートが無料で受けられますので、積極的にご利用ください。



おいしく食べて旅行気分

世界の健康レシピ

World Healthy Recipes

監修/清水加奈子

フードコーディネーター、管理栄養士、
国際中医薬膳師、国際中医師

世界各国で食べられている

健康的なレシピをご紹介します。

今回は、トロピカルな雰囲気を感じられる

彩り鮮やかな丼ともちもち食感のデザートです。



スマホでも見られる!

ロミロミサーモンボウル



ハワイのレシピ



太平洋のほぼ中央部に浮かぶ常夏の島ハワイは、多民族が独自の食文化を築いているアメリカ50番目の州です。中でも、アジアからの移民であるポリネシア人の食文化では、豚肉をバナナの葉で包んで蒸すなど、蒸し焼きの調理法が主流。余分な脂を落とせて、とてもヘルシーです。また、生の魚介や海藻類が食されるのも特徴です。

ロミロミサーモンボウル

■399kcal ■たんぱく質16.0g ■脂質6.2g ■炭水化物73.7g ■塩分相当量2.0g ※すべて1人分

細かく刻んだ野菜と生のサーモンを混ぜ合わせたハワイの前菜料理「ロミロミ」を井にアレンジしたレシピ。「ロミ」とは、ハワイ語で「もむ、混ぜ合わせる」という意味です。野菜を加熱せず食べることで、栄養の損失が少なく済みます。また、サーモンの脂を生かしてとろみとコクを出しているの、余分な油を足さずカロリーが抑えられます。

作り方

🕒 調理時間40分

- 1 サーモン、パプリカ、きゅうり、トマトを1cm角に切る。たまねぎはみじん切りにする。こねぎは小口切りにする。
- 2 ボウルに①とAを入れてよく混ぜたら、冷蔵庫で30分冷やして味をなじませる。

POINT



サーモンの脂が全体に回り、トロっとするまで混ぜましょう。

- 3 ご飯を器によそい、②のをせたら、こねぎを散らす。

材料(2人分)

- サーモン(刺し身用)…………… 100g
- パプリカ(赤・黄)…………… 各1/8個
- きゅうり…………… 1/2本
- トマト(湯むきしたもの)…………… 1/4個
- たまねぎ…………… 1/8個
- A おろしにんにく、しょうが…………… 各1片
- 酢…………… 小さじ1
- 輪切りとうがらし…………… 少々
- 塩、こしょう…………… 適量
- ご飯…………… 2膳分
- こねぎ…………… 少々

ヘルシー食材 サーモン

高たんぱく質、低糖質で良質の脂肪を含む魚です。身は赤い色をしています、白身の魚に分類されています。豊富に含まれるアスタキサンチンは、抗酸化作用が高く、美肌作用や疲労回復作用が期待できます。サーモンとさけの違いは、生食できるかできないか。さけにはアニサキなどの寄生虫がいるため基本的に生食には向いておらず、加熱して食べるのが一般的ですが、サーモンは生食できます。ハワイでは、ロミロミサーモンやロールずしで生食したり、塩、こしょうなどシンプルな味付けで焼いたりして食べられています。



ハウピア

スマホでも見られる!



■250kcal ■たんぱく質2.0g ■脂質16.0g
■炭水化物25.2g ■塩分相当量0.2g ※すべて1人分

ココナッツミルクから作られるハワイの伝統的なデザートで、ルアウ(ハワイの宴会)に欠かせません。ハワイ語で「ハウ」は「冷やす、固める」、「ピア」は「タシロイモ」を意味していますが、タシロイモは手に入りにくいので、コーンスターチで代用します。生クリーム・牛乳などを一切使わず、濃厚でコクのあるおいしさです。

材料(2人分)

- 水…………… 大さじ3
- ココナッツミルク…………… 1/2缶(200ml)
- コーンスターチ…………… 大さじ2.5
- パイナップル(角切り)、ハーブ(ミント、チャービルなど)…………… 各適量
- 砂糖…………… 大さじ2.5
- 塩…………… ひとつまみ

作り方

🕒 調理時間10分(冷やす時間を除く)

- 1 鍋に水、コーンスターチ、砂糖、塩を入れて溶かす。
- 2 ココナッツミルクを加えて中火にかけ混ぜる。沸騰したら弱火にしてゴムべらなどで混ぜながらとろりとするまで2~3分煮る。
- 3 型に②を流し入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やして固める。
- 4 ③に角切りのパイナップル、ハーブを飾る。



ヘルシー食材 ココナッツミルク

熱帯性気候の地域で育つココナッツは、「捨てる部分がない」といわれる万能の実。成熟した種子の固形胚乳から作られるココナッツミルクは、水溶性食物繊維やミネラルが豊富。含まれる脂肪酸は中鎖脂肪酸(MCT)で、エネルギーになりやすく体脂肪になりにくのが特長です。ハワイでは、デザートや白身魚を煮たりするのに使われています。



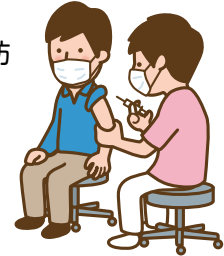
令和5年度 保健事業のご案内



健康寿命の延伸と医療費の適正化を進めるため、「データヘルス事業計画」に基づく効果的な保健事業を実施いたします。

疾病予防

- ①肥満予防対策 春季・秋季にウォーキングキャンペーンを実施
- ②かぜ・インフルエンザ予防対策 風邪ひきゼロ運動を展開、またインフルエンザ予防接種を受けた被保険者・被扶養者一人につき一定の基準により1,500円までの実費を補助
- ③水泳プール利用券の交付 2施設を対象(予定)
- ④スポーツクラブ「ルネサンス」 法人会員価格で利用
- ⑤ファミリー健康相談事業 24時間年中無休で医師やカウンセラー等が応急処置や家庭介護他健康全般に関する電話相談を実施
- ⑥その他 家庭常備薬斡旋(春季・秋季・冬季の3回家庭常備薬等を斡旋)
- ⑦データヘルス計画
 - 重症化予防対策事業 ①年々検査数値が悪化傾向の方・改善されない方、要精密検査・要治療の判定があるにも関わらず未通院の方に文書等の通知を実施
②慢性腎臓病の疑いのある組合員に対し受診勧奨通知を実施
 - 禁煙チャレンジ 喫煙者の減少を図り健康増進に寄与することを目的とした「禁煙チャレンジ」を実施
 - その他 事業所と協働して健康管理の増進につながる事業を実施



健保会館

- 集会施設 事業所・組合員の集会、研修会、講習会等会場に貸出

契約保養所

- ①契約保養所 保養を目的とした国内旅行に対し、1人1泊につき1,000円年度間3泊を限度に補助金を支給
- ②個別契約保養所等 かんぼの宿、健保連共同利用保養所、船員保険保養施設

保健指導宣伝

- ①機関紙の発行等 機関紙「けんぼだより」を年3回全被保険者に作成配布
- ②諸事業指導宣伝 ホームページの管理監修等
- ③疾病予防パンフレットの配布 保健衛生に関するパンフレットの配布
- ④医療費のお知らせ 1年間に使った保険診療の額を被保険者に通知
- ⑤ジェネリック医薬品推進事業 新薬から後発医薬品に切り替えることによる医療費の差額を通知
- ⑥保険推進委員会・担当者説明会の開催 研修会や事務講習会を年3~4回開催
- ⑦データヘルスの推進 データヘルス計画を推進するために各種データを分析するプログラムの作成や機器の整備を実施
- ⑧情報雑誌の無償配本 第一子を出産された組合員を対象に、新生児の日々の育児や医療機関の受診判断等に役立つ情報雑誌を1年間無償配本



健康診断のご案内

当組合健康管理センター及び健診委託契約機関等で実施いたしますが、お近くに委託契約機関がない場合は、健診費用の一部を補助いたします。

- ①一般健診 被保険者全員に法定健診と同程度の内容で実施
※労働安全衛生法に基づく一般健診は基本年齢を問わず全項目を実施
(ただし医師が認めた場合においてのみ項目の省略は可能)
- ②入社時健診 労働者を雇い入れた時に実施
- ③事業主健診 事業主を対象に実施
- ④生活習慣病健診 35歳以上の被保険者・被扶養者に実施
(40歳以上の希望者に眼底検査・便潜血検査を追加)
- ⑤巡回型生活習慣病健診 35歳以上の被扶養者・任継被保険者に実施
- ⑥人間ドック健診 35歳以上の被保険者・被扶養者に実施
(健診機関が実施する「半日人間ドック」以上の内容)
- ⑦婦人科検診(乳がん・子宮がん) 女性被保険者並びに35歳以上女性被扶養者を対象に
年一回、各1,500円までの実費を補助
- ⑧消化器検診 被保険者(年齢不問)に実施
- ⑨特定健康診査 40歳以上被扶養者・任継被保険者を対象に実施(自己負担無し)
- ⑩特定保健指導 上記各健診の40歳以上受診者を対象に、健診結果に応じてメタボリック
シンドロームのリスク別に、3つのグループ(情報提供・動機付け支援・積極的
支援)に分けて実施(自己負担無し)



※当健保組合の保健師・管理栄養士による事業所等へ直接訪問(大阪府内のみ)やZoomを利用したリモート面談による支援も可能(水・金曜日のみ実施)

5月コラム



夏も 近づく 八十八夜〜♪

管理栄養士の田中です。5月2日は、「緑茶の日」です。「茶摘み」の歌にあるように、立春から数えて88日目の八十八夜。春から夏になる節目の日です。ちょうどこの頃、茶摘みが最盛期であることから1990年に日本茶業中央会が「緑茶の日」と制定しました。

この緑茶、なんと生活習慣病にも効果があると言われており、お茶をよく飲む方は健康的な生活をより長く続けられ、お茶が心疾患や脳血管疾患、呼吸器疾患の予防に効く事が「多目的コホート研究(JPHC研究)」での成果で発表されています。

緑茶の効果に関して一部ご紹介します。

- ①緑茶のカテキンに抗酸化作用があり、血圧や体脂肪、脂質を調節する効果があるといわれている。
- ②緑茶のカテキンに血糖値改善効果がある。
- ③緑茶に含まれるカフェインが血管を修復し、血管を健康に保つ
- ④カフェインには気管支拡張作用があり、呼吸器機能改善効果があるといわれている。



他、認知能力や注意力の改善に効果があるのではないかとされていますが、はっきりとした因果関係はわかっていません。

ただし、極端な量を摂取すると、危険な事もありますので注意が必要です。ちなみに、WHO(世界保健機関)による1日のカフェイン摂取限度は300mg。緑茶のカフェイン量は100g(湯呑1杯)あたり20mgほどですから、1日10杯程度であれば問題ありませんと言われています。是非、いつも飲むお茶やジュース、コーヒー等を、緑茶に変えてみませんか？

今

日

も

笑

顔

で

家族や動物たちが喜ぶ環境づくりをDIYで
それだけで心身ともにハッピーになれます！

森
泉

さん ● モデル・タレント



Jimy
スマイル😊

もり いずみ / 1982年、東京生まれ。19歳でモデルデビューし、パ
リコレクションに出演するほか、雑誌やテレビ、CM等で活躍。近年
はバラエティー番組で趣味のDIYの腕前を披露して人気を博している。

よく美容法や健康法は何かと聞かれ
ますが、私はルーティンをつくらな
いという考えなので、ずっとやってきたもの
はないんです。もちろん、興味を持った
ことはいろいろ試して、中には自分に合
うものもありましたが、それをルーティ
ンにはしませんでした。決め事にするこ
とできないときのストレスが大きくなるか
ら。自分の中で、美容や健康に関するプ
ライオリティが低かったかもしません。
ただ、私も40代に入ったので、少し考え
を改めていこうと思っています(笑)。

これまで私が優先してきたのは家族と
過ごす時間です。4歳の娘がいて、たく
さんの動物たちに囲まれた暮らしを大切
にしています。自分の好きな環境の中
に、自分の大好きな人や動物がいて、そこ
身を置けば、それだけでハッピー！今、
自分が健康でいられるのは、この環境が
あるからだと思っていますね。

私が長くDIYをやってきたのは、自
分の好きな環境を自分でつくりたいとい
う意識があるからです。さらに、娘が
心地良いと感じる環境にしてあげたいと
か、動物たちがストレスを感じない環
境にしてあげたいとか、そんなことを考
えながら毎日を通していきます。DIYは
手間や時間がかかりますが、それは自分
がやりたいことであり、好きなこと。ま
ったく苦ではないし、むしろ私の元気の
ものようになっています。

ホームページアドレス

<http://www.kenchiku-kenpo.or.jp>