

やさしさでつながる 健康と笑顔

健康さんぽ

No.106
春号
2025.4



写真：庭に咲くバラ (M.N)

こうげんびよう 特集 膠原病 様々な症状と検査について



巻頭言：新年度のご挨拶…P2 労働衛生：退避や立ち入り禁止等の措置についての
注意事項…P6 トピックス：放射線業務従事者の健康影響に関する疫学研究に対す
る感謝状について/心電計更新のお知らせ…P7 ゆるっとツイート/編集後記…P8

< 基本理念 >

1. 私たちは、お客様の健康保持増進のお手伝いを通して社会に貢献いたします。
2. 私たちは、労働衛生機関のプロフェッショナルとしての誇りをもち、精度の高い技術をお客様に提供いたします。
3. 私たちは、健康で明るく働きがいのある職場をつくります。

< 基本方針 >

- < 法令遵守 > 法令・規則を遵守し、社会的規範となるセンターを目指します。
- < 個人情報保護 > 個人情報保護、リスクマネジメントの実施により、情報のセキュリティとお客様のプライバシーを守ります。
- < 品質保証 > 精度管理活動に取り組み、高品質なサービスの提供に努めます。
- < 自己研鑽 > 自己研鑽に励むとともに、次世代の人材を育てます。

 一般財団法人 君津健康センター

新年度のご挨拶

事務局長 小柳 健

ご安全に！

2025年度（令和7年度）がスタートするにあたり、常日頃より当センターに対し暖かいご支援を頂いております皆さまに対し、あらためて感謝を申し上げます。



2020年1月WHOにて新型コロナウイルス感染症が確認されてから、5年目となり、経済活動への影響は減少し、日常生活も普段とおり元に戻ってきました。100年に1度と言われるパンデミックを4年間通じて経験することで、感染症対策の重要性を再認識する機会となりました。当センターは、これまでに培った感染症対策を基本とし、必要に応じ見直すことで、お客様、従業員の健康維持と安心確保に継続努めて参ります。

2024年度（令和6年度）は、随意契約の時代から受託してきた千葉県警第2方面の定期健康診断について入札の結果不落となった事が、健康診断事業に大きな影響を与えました。ロシアのウクライナ侵攻、ハマスのイスラエル侵攻に端を発した中東問題は、世界経済に大きな影響を与え、日本においては諸物価の高騰に繋がりました。労働力の不足も顕著となったこともあり、資材価格に加え人件費の上昇が急速に進展し、収束する目途が見えていないなど、不安定な状況にあると受け止めております。



かかる状況のなか、当センターは、中期経営計画に従い設備保全対策を計画的に進めることで、高品質のサービスを提供すべく精度管理活動も取り組んでおります。更に、収益改善に向けた様々のワーキング活動を立ち上げ、従業員がそれぞれの持ち場立場を活かした活動に着手しており、2025年度も引き続き活動の成果を享受すべく取り組む所存であります。

2025年度は、千葉県警第2方面の定期健康診断の受託が決定しました。収入の改善効果は大きいものの、世の中の動向もあり費用負担は増大する傾向が継続することもあり、前年度にスタートした各種ワーキング活動を拡大・深化させることとしました。



事業活動における課題を明確にして、具体的な対策に取り組み解決するPDCAを、当センター全員が一丸となって取り組みます。皆さまのご理解、ご支援につきよろしくごお願い申し上げます。

当センターのモットーである「やさしさでつながる健康と笑顔」を具現化すべく、「焦らず、慌てず、諦めず」に業務に取り組む所存であることを申しあげ、年度の挨拶とさせていただきます。

ご健康に！





こうげんびょう

膠原病 様々な症状と検査について

医局 長尾 望

寒い冬が終わっても、なんとなく節々が痛い、だるいなどの症状はありませんか？

一口に関節や体の節々が痛いといっても、一か所だけを外傷的に痛めてしまった、何もしていないのに足指の一つの関節だけが痛む、両手に左右対称の症状がある、全身の筋肉や関節に多様な症状が出ている…などなど実に様々な症状があります。そのうち複数の関節や全身に症状が出る膠原病による節々の痛みと疾患の特性、検査についてご説明したいと思います。

■ 膠原病とは

膠原病とは、皮膚、血管、筋肉などを形成するたんぱく質の一種であるコラーゲンに炎症が起きて全身の色々な臓器に病変を引き起こす病気を言います。現在、10種以上の病気が膠原病に含まれていますが、最も患者数が多いのは関節リウマチです（次ページ PICKUP 参照）。関節の症状が出るので過去には整形外科で扱われることが多かったようですが、免疫の異常に由来することが分かって、内科（血液内科など）や膠原病科で診るようになってきています。

具体的な病名：全身性エリテマトーデス（SLE）、関節リウマチ（RA）、多発性筋炎／皮膚筋炎（PM/DM）、強皮症（SSc）、シェーグレン症候群（SjS）、結節性多発動脈炎（PN）などがあります。

これらの膠原病は病気の種類によって皮膚、筋肉、複数の臓器などに特徴的な症状が現れつつ、体の様々な関節の痛みやこわばり、変形、発熱、だるさなどの全身症状は、各膠原病共通して現れやすい症状です。

膠原病は、本来は自分以外のたんぱく質に対し働くべき免疫システムが、自分の組織を攻撃してしまうことによって発生します。この何十年の治療の進歩によって多くの患者さんが日常生活を送れるようになってきましたが、治療効果が十分に得られないケースもいまだゼロにはなり切れません。

■ 膠原病を疑うべき症状

病気の種類によって異なりますが、膠原病は基本的に免疫反応やその結果として身体の中での炎症が長く続くので、発熱、だるさ、関節痛、筋肉痛などの症状が共通して認められます。また、起床時の手のこわばり、寒い場所で手指の先などがくつきりと紫色や白色に変化するレイノー現象（血管の収縮により血流が妨げられる）、色々な種類の皮疹なども膠原病でよく見られます。その他各疾患によって障害される部位は特徴的なものもあり、皮膚、筋肉、関節、神経、腎臓、血管、肺、心臓、消化管などに選択的に特有の症状が現れます。

例えば、全身性エリテマトーデスの蝶形紅斑や糸球体腎炎、関節リウマチでの手指の関節変形、強皮症における皮膚硬化など特徴的な症状があります。病気の初期にはそれらの特徴はあまり目立たず、かついつから症状が出始めたかも明確にはならないことが多いため、発見が遅れることもあります。

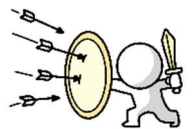
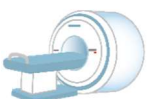
■ 膠原病の検査と診断

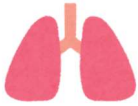
膠原病が疑われる時には、症状が現れている部位や症状のタイプによって次のような検査が行われます。

① **血液検査**・・・膠原病を引き起こす免疫系＝特異的な抗体などが、体を攻撃してしまっていることによる炎症の有無は血液検査で調べられます。また、感染症など発熱や節々の痛みなどの膠原病と似た症状を起こすほかの病気ではないかどうかや、膠原病の重症度や治療効果の判定にも血液検査は有用です。（血液検査の詳細は後に別途説明します。）



② **画像検査**・・・膠原病は、皮膚、筋肉、肺、消化管、心臓などさまざまな臓器に異常を起こす病気です。そのため、病気毎に異常の発生しやすい器官・臓器の状態をレントゲン、CT、超音波（エコー）、MRIなどの画像検査で確認します。とくに肺では膠原病に合併する間質性肺疾患が生命予後や生活のしにくさと大いに関係します。そのため、CTなど画像検査で肺の状態を確認することは非常に重要です。





間質性肺疾患が進行すると、肺が線維化＝だんだん硬くなってバリバリになり、肺泡でのガス交換がうまくいかなくなるため呼吸機能が低下して非常に苦しい思いをすることになります。一度線維化した部分は元の状態に戻ることはありません。初期は無症状でも、線維化が進行すると息切れや痰があまり絡まない咳（空咳）などが現れます。呼吸が苦しく肋間筋や横隔膜を大きく動かすため、疲れやすくなり痩せていきます。“軽い運動でも息切れがする”“坂道や階段を上げるだけでも息苦しくなる”などの変化を感じたら、年齢などのせいにはせず医師に相談してみましょう。間質性肺疾患の進行を防ぐためには早期発見・治療が重要です。



- ③ **尿検査**・・・膠原病の中には腎臓にダメージを与える病気もあります。それらの病気が疑われる場合は尿検査を行います。尿蛋白は、全身性エリテマトーデスや強皮症で腎障害があると持続的に、結節性多発動脈炎では陽性になったり陰性になったりします。血尿は全身性エリテマトーデスや結節性多発動脈炎でしばしば見られます。



【 関節リウマチについて 】

はじめは両方の手足の指の関節が左右対称に腫れ、とくに起床時にこわばりが目立つようになります。起きて少し動かしているうちに動かしやすくなっていくのが特徴です。また、人によっては膝関節や股関節など大きな関節にも変化がおよび、水が溜まり、動きにくくなり、痛みで日常生活が困難となります。年月が経つうちに関節の破壊が進み、固まったり変形したりします。特に30～40歳代の女性に多く発症し、軽症～重症まで症状の程度は個人差が大きく、早めの診断・治療が予後に影響します。

関節リウマチは関節だけに関する疾患ではなく自己免疫疾患と考えられています。つまり、自分の身体の一部を自分ではないと誤認し、抗体をつくって反応をおこしてしまう疾患です。そのため全身の関節で関節液をつくる滑膜という組織にリンパ系の免疫細胞が集まって炎症を起こします。そのような免疫の疾患なので、貧血症状がでたり、体がだるくなったり、微熱がでるなど全身で症状が発生します。

関節リウマチは診断基準に則って診断されます。基準は、5項目の臨床症状と血清リウマトイド因子、レントゲン写真上の変化の7項目からなり、そのうちの4項目以上が当てはまる場合、関節リウマチと診断します。（臨床症状は6週間以上持続していること）「血清リウマトイド因子（血液検査による）が陽性」というのは、診断基準の一つの項目が当てはまっているだけなので、この結果だけで関節リウマチということにはなりません。



■ 血液検査について

膠原病の診断や治療において、血液検査はとても重要です。膠原病を疑った場合、レントゲンやエコーなどの画像検査に加えて、それぞれ疑う疾患にあった血液検査を行うことで、診断するための重要な情報を得られます。当センターで実施可能な血液検査の項目を抜粋し説明いたします。

（※健診コースによって実施できない場合もあります。お問い合わせください。）



① リウマチ因子 (RF)

リウマチ因子 (RF) : この数値が高いと「もしかして関節リウマチにかかっているのだろうか」と不安になるかもしれませんが、健康なひとでもリウマチ因子が陽性の方はいらっしゃいます。人口の0.5～1.0%がリウマチを発症しますが、リウマチ因子陽性確率は人口の5%以上とも言われています。皆さんが想像する以上に多いかもしれませんね。したがってこれが陽性であったとしても関節リウマチにかかっているとは限らないのです。ですのでリウマチ因子が陽性でも人生で関節リウマチになる確率が少し高いかも程度であり、現状で関節のはれや痛み、変形などの症状が無いのであれば基本的には問題ありません。



② CRP、血算、肝機能

CRP : 膠原病の診療において、もっとも測定される項目の一つです。特に関節リウマチの治療中の患者さんにおいては治療効果判定や感染症の可能性の有無、などに有用です。患者さんの状態にもよりますが、関節リウマチで通院する患者さんのほとんどは定期的にCRPを測定します。CRPは関節炎の存在に

敏感に反応します。一方で、変形性関節症（年齢などの影響で関節が変形して起こる関節症）ではCRPは上昇しません。ただし、若い方では関節リウマチでもCRPがあまり上昇しない場合もあり、注意が必要です。関節炎だけでなく、肺炎、膵炎、腸炎など炎症の名の付くものでは基本的にCRPは上昇しますので、関節炎が無いのに上昇する場合は感染症の存在などに注意する必要があります。

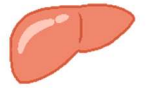


炎症

血算：白血球や赤血球の数やHb（ヘモグロビン、血色素）、血小板（出血を止める）の数値で、膠原病ではここでも変化が起こります。白血球や血小板が増加する疾患は、結節性多発動脈炎（PN）、関節リウマチ（RA）など。逆に白血球が減少する疾患は、全身性エリテマトーデス、シェーグレン症候群などです。全身性エリテマトーデスでは血小板も減少します。また、多くの膠原病では貧血（Hb低値）を認めます。



肝機能：その他、肝機能障害を表す数値のいくつか（AST、LDH、CK）は、筋肉が壊れても血中に増える酵素であるため、肝障害がなくても多発性筋炎/皮膚筋炎では数値が上昇するのが重要な所見です。またこれについては過剰な筋トレなどでも高値となります。



参考：医療機関受診などでの血液検査項目について

抗CCP抗体（ACPA）：抗CCP抗体は関節リウマチで陽性の人が多く、診断における重要な特異的自己抗体と考えられています。そのため、抗CCP抗体が陽性の場合のほうがリウマチ因子（RF）陽性よりも関節リウマチであることが多いのです。また、この抗体の数値が非常に高い患者さんの場合には関節が急速に壊れていくことが多いので、その場合よりしっかりと治療を実施することになります。とはいえ関節リウマチに罹患していてもこの抗体が陰性であるケースも10~20%見られるため、陰性だからと言って関節リウマチを完全に否定することはできません。ただし先に挙げたリウマチ因子よりは特異性が高いため、重要な検査といえます。



抗核抗体：若い女性に関節症状がある場合、関節リウマチ以外の病気も考える必要があります。抗核抗体が陽性になる病気には全身性エリテマトーデスのほかに、シェーグレン症候群、強皮症、多発性筋炎・皮膚筋炎などがあります。この抗核抗体は40倍、80倍、160倍、などの数値であらわされ、40倍以上を陽性と判定します。ただし、健康な人でも40倍=陽性となる場合もあり、かつ年齢とともに抗核抗体の陽性率は上昇します。そのため先に挙げたリウマチ因子（RF）と同様、抗核抗体が陽性であっても、「陽性すなわち膠原病」と即、判断することはできません。

抗DNA抗体：この抗体は全身性エリテマトーデスの患者さんで多く見られます。この検査でも時々膠原病とは無関係にこれらの抗体が陽性になることがあります。そこであらためて確認するために放射性免疫検出法（RIA法）と呼ばれる検査を追加で行うことがあります。全身性エリテマトーデスの診断にはこの抗体をはじめとして、いくつかの検査が必要で、やはりこの場合も症状と検査の結果をもとに、総合的に診断することになります。

抗SS-A抗体、抗SS-B抗体：この抗体はシェーグレン症候群の患者さんに多く認められますが、全身性エリテマトーデスや関節リウマチの患者さんでも検出されることがあります。シェーグレン症候群は涙や唾液の分泌が悪くなり、ドライアイやドライマウスを引き起こす膠原病です。この抗体は自己抗体の一つですが、抗核抗体が陰性の場合でも陽性になりえます。この抗体が陽性かつドライアイやドライマウスがある場合、シェーグレン症候群を強く疑うことになります。ドライアイやドライマウスの判断を要するので眼科など他科の医師と協力する必要があります。また、この抗体が陽性の方が妊娠した場合、赤ちゃんに不整脈などの症状が出る場合があります。産婦人科の医師にこれらの抗体が出ていることを事前にお伝えすることが重要です。



さて、節々の痛みや体全体の不調から気づかれる膠原病と、その症状や各検査項目などについてご説明してきましたが、いかがでしょうか？体の一部のみの症状（左右差ありなど）で体の動きや向きによって症状の変化があるようであれば、整形外科的な疾患が予想されます。一方、全身状態の変化を伴っている場合や、左右対称に症状が出現している場合などは内科疾患も考えられます。

もし関節などの症状とともにこれらの数値が高いのだが…という方は、ぜひ健診結果をもって内科を受診し、医師の意見を聞いてみるといいでしょう。



2025年4月から

事業者が行う退避や立入禁止等の措置についての注意事項！！

前号 105 号では、事業者に対して義務付けられた必要な措置についてお知らせしました。今回は、その法改正についての注意事項を見ていきます。まず、どのような法改正だったか確認しましょう。

<法改正のポイント>

- ① 危険箇所等において事業者が行う退避や立入禁止等の措置の対象範囲を、作業場で何らかの作業に従事する全ての者に拡大されました。
- ② 危険箇所等で行う作業の一部を請け負わせる一人親方等に対して周知することが義務付けられました。



注意事項

▶ 重層請負の場合は誰が措置義務者となるか？

【危険箇所等において事業者が行う退避や立入禁止等の措置】



危険箇所等における立入禁止等の措置は、個々の事業者が当該場所において措置すべきものです。しかしながら、危険箇所等における作業を重層請負により複数の事業者が共同で行っている場合等、同一場所についてこれらの義務が複数の事業者に課されているときは、立入禁止の表示や掲示を事業者ごとに複数行う必要はなく、元方事業者がまとめて実施するなど、共同で表示や掲示を行っても差し支えありません。

【危険箇所等で行う作業の一部を請け負わせる一人親方等に対する周知】

事業者の請負人に対する周知は、個々の事業者が請負契約の相手方に対して措置すべきものです。

三次下請まで作業に従事する場合は、一次下請は二次下請に対する義務を負い、三次下請に対する義務はありません。二次下請が三次下請に対する義務を負います。



▶ 作業の全部を請け負わせる場合にも措置が必要となるか？

事業者が作業の全部を請負人に請け負わせるときは、事業者は単なる注文者の立場にあるため、この作業は事業者としての措置義務になりません。

▶ 元方事業者が実施すべき事項は？

労働安全衛生法第29条第1項・2項で、関係請負人が法やそれに基づく命令の規定に違反しないよう必要な指導を行わなければならないこと、違反していると認めるときは必要な指示を行わなければならないことが規定されています。今回の改正で義務付けられた措置を関係請負人が行っていない場合は、「必要な指導・指示」を行わなければならない。

▶ 周知の方法は？

周知は以下のいずれかの方法で行って下さい。周知内容が複雑な場合等は、①～③のいずれかの方法で行って下さい。

- ① 常時作業場所の見やすい場所に掲示または備え付ける
- ② 書面を交付する（請負契約時に書面で示すことも含む）
- ③ 磁気テープ、磁気ディスクその他これらに準ずる物に記録した上で、各作業場所にこの記録の内容を常時確認できる機器を設置する
- ④ 口頭で伝える



(6ページからの続き)

▶ 請負人等が講ずべき措置は？

事業者から必要な措置を周知された請負人等自身が、確実にこの措置を実施することが重要です。また、一人親方が家族従事者を使用するときは、家族従事者に対してもこの措置を行うことが重要です。労働者以外の人でも立入禁止や喫煙、火気使用の禁止を厳守しなければなりません。これらの内容を詳しく知りたい方は、厚生労働省 HP をご確認ください。(環境管理課：本山)



TOPICS

放射線業務従事者の健康影響に関する疫学研究 (NEWS※)

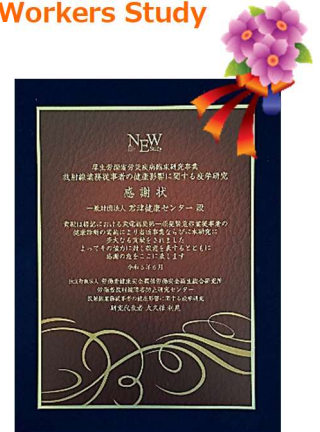
※ NEWS…Nuclear Emergency Workers Study

*感謝状をいただきました

2011年3月11日の東日本大地震後の東京電力福島第一原子力発電所事故対応のため、国は同年3月14日から12月16日まで、緊急作業に従事する方の被ばく線量限度を100mSvから250mSvに引き上げました。NEWSはこの間に緊急作業に従事された約2万人の方々の生涯にわたり追跡調査するとともに、研究により得られる知見が、世界中の放射線作業員の方々の安全と健康を守ることに役立つことを目的としています。

当センターは、2017年度より健診協力機関として、多くの職員の協力を得てNEWSに対応しております。2023年、研究の開始から10年目を迎えるにあたり、統括研究機関である独立行政法人労働者健康安全機構労働安全衛生総合研究所より、2023年6月に感謝状をいただきました。

今回、NEWSを担当する職員からのメッセージをご紹介します。



私たち保健師はリサーチコーディネーターとして、当センター内での体制整備、また受診者様には健診当日の調査研究事業に関する説明・同意書の取得・質問票の確認・希望者への面接・保健指導を実施してきました。皆様とお会いする機会は健康調査・健診(2024年度より健診のみ対応)の場ですが、医師共々、可能な限り寄り添いながら、お話を丁寧に伺うよう心がけております。「やっと受診できました。ありがとうございました。」とお礼の言葉をいただくこともあり、大変な思いをされた方々の安心と健康影響の解明に、これからもわずかでも役立てればと願っております。

(産業保健部：藤田)

私たち事務職員は直接受診者様と対話をする機会がありませんので、結果報告書は速やかに、そして正確にご本人にお届けすることで少しでも健康影響の解明に貢献できればと考えております。健診協力機関として初めての結果報告書作成作業では不慣れで受診者様にとって満足できるものではなかったかもしれませんが、今後も緊急作業に従事された方々の健康管理の一助を担えるように誠心誠意サポートしてまいります。

(事業課：山岡)

心電計更新のお知らせ



前号にて循環器検診車ウエルネス15号車を更新・導入した話をさせていただきました。それに併せて、当センターが所有する心電計がFCP-9800に更新されたことをお知らせいたします。

FCP-9800の特徴ですが、外観は15.6インチのワイドモニターを採用しており、横幅が広くなりました。またこれまでの機能にプラスして多くの機能を有しております。スペースの関係で全部は紹介しきれませんが、私が個人的に感心した機能の一つに英語/中国語のアナウンス機能があることです。これは外国人健診者に対して検査時における必要な声かけを選択すると心電計から音声が出る機能です。増え続ける外国人労働者への対応、いわば今のご時勢を反映した付加価値の一つかな？と考えます。他にも無線通信の機能があり、「将来的には電極と心電計を結ぶコードが必要なくなるかも？」と感じました。近い将来、進化していく機能をスタッフが享受し、新しい健診や検査のスタイルが構築できる日もやって来るはず！？

(企画調整課：藤田)



【FCP-9800】



第50回

おうち時間のあっぷでーと



経理課 高橋 祐太

みなさんは自室でどんなふうに過ごしていますか？ここ数年、リモートワークが増えて、おうち時間を大切にするようになった方も多いのではないのでしょうか？かくいう私は、もともとアウトドア派ではないので、以前から「自室をもっと心地よい空間にするにはどうしたらいいか？」と考えていました。そんな私が、最近「これ、良かった！」と感じた自室のあっぷでーとを3つご紹介します！



1つめ：「サブスクっていいね！」と思った話



皆さんは動画や音楽のサブスクリプションサービスを活用したことはありますか？私は以前、あまり興味がなく、家族が観る映画にたまに付き合う程度でした。でも、ある日「これ、ちょっと良さそう？」と思うサブスクを見つけて試したところ、思った以上に自分にぴったりでした。特に、私はゲームをしながら動画や音楽を流すことが多いため、サブスクのおかげで楽しめるコンテンツが豊富になり、充実した「ながら時間」を過ごせるようになりました。今ではすっかり生活の一部となっています。



ゲームをするとき、どんな環境でプレイしていますか？私は以前、24インチのモニターで遊んでいましたが、サブスクを活用するようになり、映画やゲームをより楽しみたいと、思い切って50インチのモニターとサウンドバーを購入しました。画面が大きくなったことで映像への没入感が増し、サウンドバーのおかげで音の臨場感も格段にアップしました。家族からも好評で、ちょっとしたホームシアター気分を味わっています。

2つめ：ゲームや映画をもっと楽しめる環境に！



3つめ：寝つきをよくするために試したこと

寝つきが悪いことってありませんか？私は寝る前に考え事をしてしまい、頭の中で独り言が止まらず、なかなか眠れませんでした。そこで、サブスクで「入眠サポート」の音楽を探してみたところ、ヒーリングジャズや環境音を見つけました。試しに音楽を流しながら寝てみたところ、頭の中の独り言が音によって上書きされ、以前より寝つきが楽になりました。今では就寝時に音楽を流すことは欠かせない習慣になりました。



私たちが多くの時間を過ごす場所の一つが自分の家・自室です。快適な環境を整え、心の健康を保つことが、より良い生活を送るには大切だと思います。



編集後記

日本の四季では、どの季節が好きですか。

2025年がスタートして既に3か月が経過するなか、寒かった冬も、暖くなるなど色々な変化を味わうことができている。私は、どの季節もそれなりに好きですが、春と秋はそれぞれの季節の変わり目も含め色彩の変化が楽しめる点で、ポイントが高い季節です。

私の住む壱師3丁目は、少し歩けば小糸川の遊歩道に着きます。遊歩道の両側には、河津桜、ソメイヨシノ等の桜並木があり、川沿いは菜の花も咲きます。遊歩道に沿って進めば椿、山茶花、梅の花を観る事ができます。鮮やかな黄色に咲くミモザも1本見つけました。

2025年度もスタートしました。色々な変化もありますがチャンスとして捉えることで、出来るだけ前向きでありたいと思います。

何事も「焦らず、慌せず、諦めず。」マイペースで取り組みましょう。事態は必ず好転しますから。🍀 (事務局 小柳)



こちらから
どうぞ！



◆◆◆ 「健康さんぽ」はホームページでもご覧いただけます ◆◆◆