

健保 だより

2011
夏

Vol.187

TOPICS

- 平成22年度決算のお知らせ ————— P.2
- 健康管理の基本を徹底しよう! ————— P.4
- セットで健康! 健診&フォロー ————— P.6
- 今から始めようインフルエンザ対策!! ————— P.8
- 健康保険組合を苦しめる納付金 ————— P.9
- 健康保険の知識(出産したとき) ————— P.10
- 健保の健康づくり事業で楽しくすこやかに — P.12

※著作権法の規定により写真を掲載できません。

健康保険組合はみなさんの健康を応援します!!

名古屋薬業健康保険組合

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

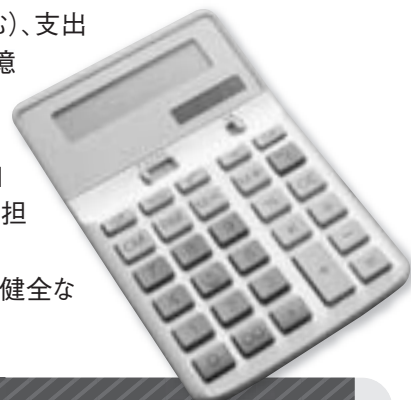
医療費の増加と納付金の負担増…

経常収支は大幅なマイナスに!

平成22年度は収入総額45億4,644万9千円(別途積立金繰入3億5,000万円を含む)、支出総額44億7,561万3千円、収支差引額は7,083万6千円となりましたが、経常収支では3億3,735万3千円の赤字決算となりました。

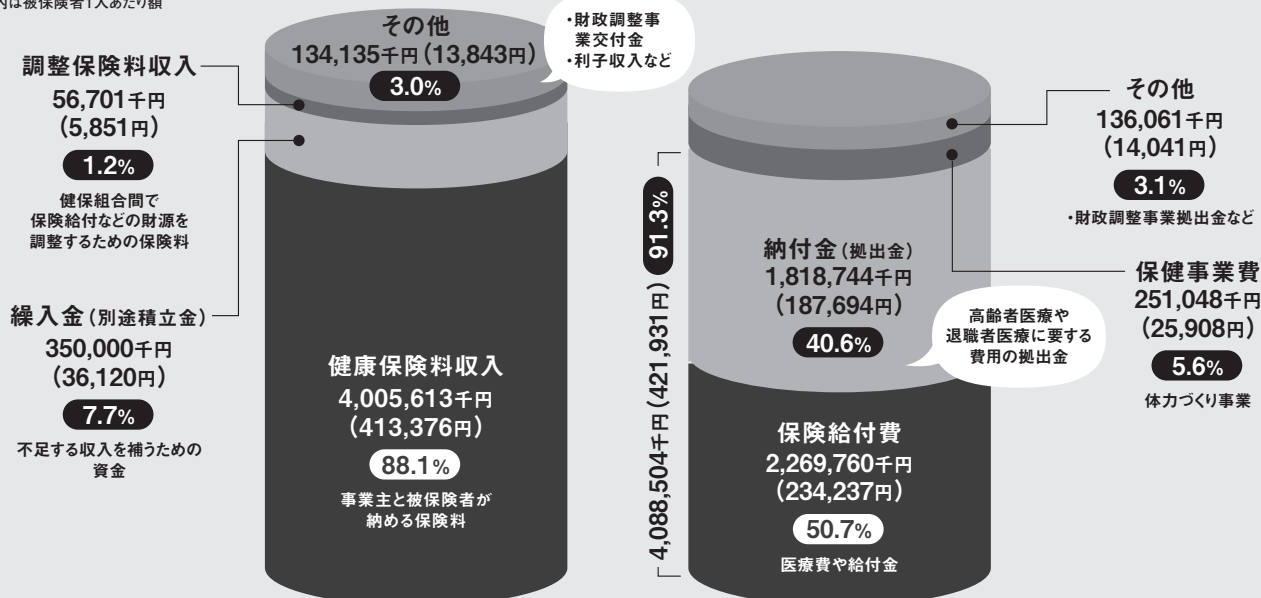
被保険者一人当たり保険料収入は長引く経済不況により3年連続の減収となるなか、医療費のプラス改定に伴う医療費の高騰と高齢者医療制度に対する納付金の増加に加え、平成22年度から3ヵ年間協会けんぽへの財政支援(肩代わり)などの義務的経費の負担増により、健康保険組合の財政を圧迫しました。

当組合の健康づくり事業を有効活用しながら、ご家族ともども健康の保持・増進に努め、健全な組合経営にご協力くださいますようお願いいたします。



健康保険

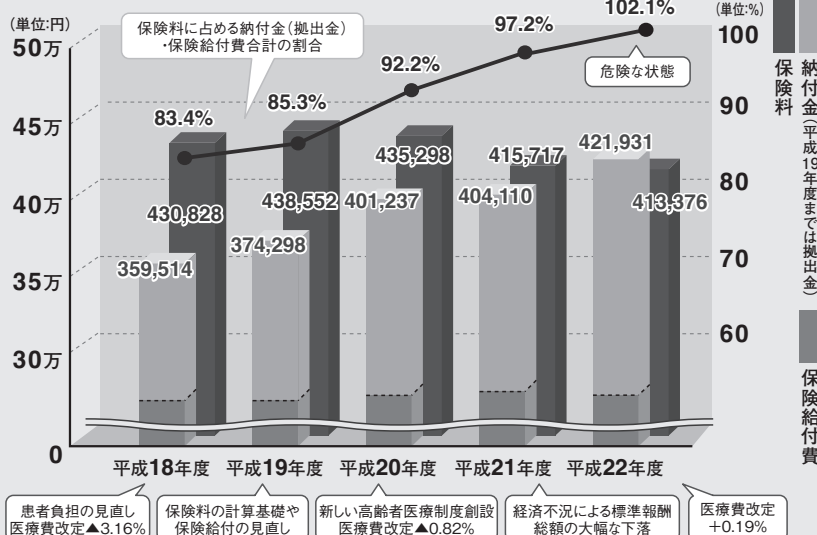
()内は被保険者1人あたり額



収入 合計 4,546,449千円 (469,190円)

支出 合計 4,475,613千円 (461,880円)

1人あたりの保険料・保険給付費・納付金の推移



決算の基礎となった数値
()内は前年度数値

対前年度

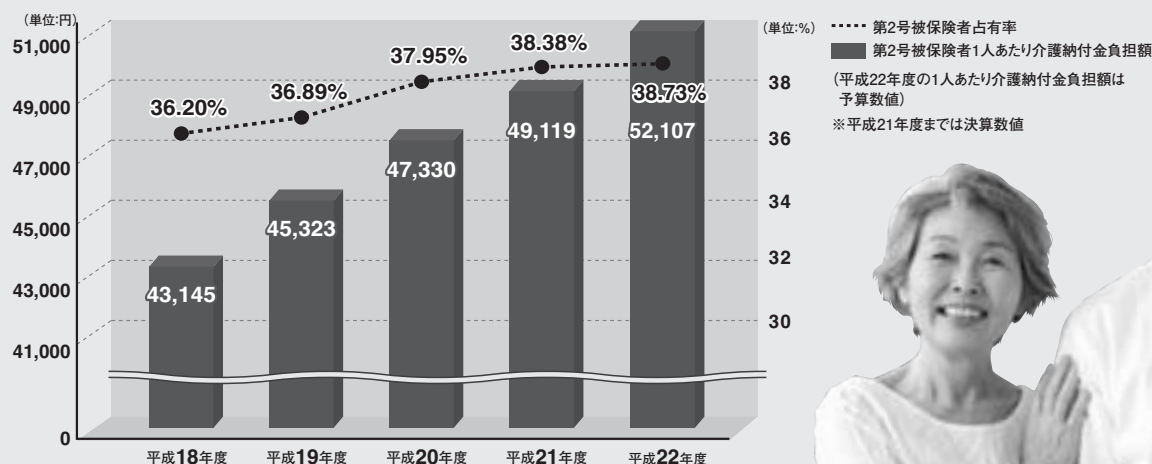
事業所数	123件 (109件)	12.8% (14件)
被保険者数	9,690人 (9,207人)	5.2% (483人)
平均標準報酬月額	334,321円 (337,260円)	△0.9% (△2,939円)
平均標準賞与年額	935,436円 (923,349円)	1.3% (12,087円)
平均標準報酬年額	4,947,288円 (4,970,469円)	△0.5% (△23,181円)
平均年齢	42.12歳 (42.01歳)	0.26% (0.11歳)
扶養率	0.92人 (0.93人)	△1.1% (△0.01人)
保険料率	85 ⁰ / ₁₀₀ (85 ⁰ / ₁₀₀)	—

介護保険（40歳～64歳）

科 目		金額(千円)	介護保険第2号 被保険者たる被保険者 1人当たり額(円)
収 入	介護保険収入	305,573	61,844
	繰越金	25,000	5,060
	繰入金	15,000	3,036
	その他	15,347	3,106
	合 計	360,920	73,046
支 出	介護納付金	341,292	69,073
	その他	15,019	3,040
	合 計	356,311	72,113
収支差引額		4,609	933
経常収支差引額		△35,391	△7,163

決算の基礎となった数値 ()内は前年度数値	対前年度
介護保険第2号被保険者数 7,191人(6,760人)	6.4% (431人)
介護保険第2号被保険者たる被保険者数 4,941人(4,628人)	6.8% (313人)
平均標準報酬月額 383,996円(390,200円)	△1.6% (△6,204円)
平均標準賞与年額 1,015,604円(997,262円)	1.8% (18,342円)
平均標準報酬年額 5,623,556円(5,679,662円)	△1.0% (△56,106円)
保険料率	11 ⁰ / ₀₀ (11 ⁰ / ₀₀)

第2号被保険者の占有率と1人あたり介護納付金負担額の推移



名古屋薬業健康保険組合 第18期組合会議員

任期:平成23年4月23日～平成26年4月22日

組合会議員の任期満了に伴う選挙が4月22日に行われ、次の方々が選出されました。(敬称略・順不同)

選 定 議 員		
役職	氏名	事業所名称
理 事 長	中北 智久	中北薬品株式会社
理 事	國枝 榮一	スズラン株式会社
	荒川 慎太郎	株式会社アラクス
	松浦 敬一	松浦漢方株式会社
常務理事	倉橋 康弘	名古屋薬業健康保険組合
監 事	松前 勝也	松前衛生材料株式会社
	島本 敏行	株式会社グリーンサービス
	水野 隆二	株式会社カーク
	天野 源之	天野エンザイム株式会社
	加藤 洋二	株式会社日本コンタクトレンズ
	泊 英昭	三和商工株式会社
	*中北 馨介	ICソリューションズ株式会社

選定議員12名 うち選定理事5名 選定監事1名

互 選 議 員		
役職	氏名	事業所名称
理 事	篠田 祐八郎	株式会社メディセオ
	高木 裕明	伊勢久株式会社
	水野 新平	ホーユー株式会社
	*木俣 博文	シーエス薬品株式会社
	伊吹 正則	名古屋薬業厚生年金基金
監 事	宮田 松英	株式会社ミヤタコーポレーション
	八神 徹	株式会社八神製作所
	加藤 智明	睦物産株式会社
	岡部 文夫	赤門ウイレックス株式会社
	岩田 彰夫	株式会社岩田商会
	*林 一成	アルフレッサ日建産業株式会社
	*天野 晃治	天野商事株式会社

互選議員12名 うち互選理事5名 互選監事1名

選出議員氏名に※印を付した方は、今回の選挙で新たに選出された方々です。

受検率は上昇傾向

健康管理の 基本を 徹底しよう!

当組合では、健康情報の周知徹底により健康管理意識が高まり、健診受検率は毎年高い水準にあります。被保険者にはまだ及ばないものの、被扶養者の健診受検率は年々上昇しています。健診を健康管理の基本として、より効果的なものとし健康UPにつなげましょう。

健診の意義

従来の健診

早期発見・早期治療

病気が小さいうちに処置をする

=すでに病気になっているが、心身の負担、お財布の負担を軽くできる

これからの健診

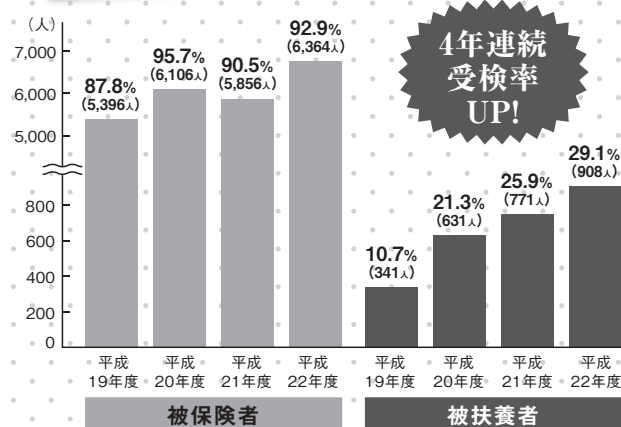
積極的な健康づくり

病気にならないように取り組む

=まだ病気を発症しておらず、将来的な健康を確保し、心身にもお財布にも負担をかけない

そのためのサポートが事後フォローです!
(P6-7参照)

成人病対策健診(第一次健診) の受検率



みなさんの健康意識の高まりとともに、被扶養者の方の受検率は4年連続UPを達成しました。被保険者の方が安心して働けるのはご家族の健康があってこそ!

また、例年40歳以上のご家族の方にパート先などで健診を受けられた場合、健診結果のご提供をお願いしていますが、今年度もご提供いただけた方には特定保健指導を無料で実施させていただくほか、精密・再検査の費用も当組合で負担させていただきます。

最初の健診(第一次健診)は “ふるい分け”

最初の健診は、広く浅く健康状態を把握するためのもので、詳しくはこの後の追求検査を受けなければ分かりません。追求検査を受けることは健康づくりの第一歩です。

精密・再検査(追求検査) 該当状況と結果

第一次健診受検者9,998人のうち

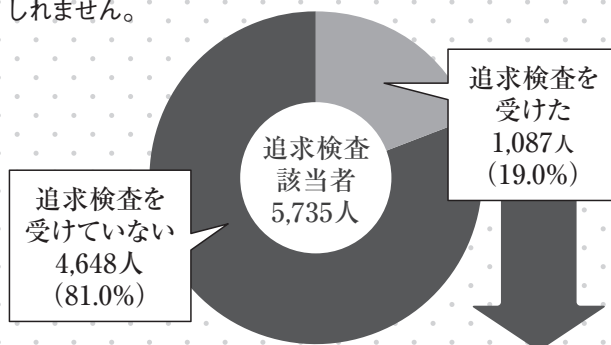
異常なし	追求検査 該当者	要治療	継続治療
2,124人 (21.2%)	5,735人 (57.4%)	703人 (7.0%)	1,436人 (14.4%)

(平成22年度データ)

追 求 検 査 は
怖 い け ど 怖 く な い

追求検査を受けた方の大半は「異常なし」か「要経過観察」です。また、この段階で異常を発見することができれば、効果的な治療が可能であるといえます。

追求検査を受けないことのほうが、逆に怖いことかもしれません。



異常なし	要経過観察	要精再検	要治療
241人 (22.2%)	573人 (52.7%)	144人 (13.2%)	129人 (11.9%)

特定保健指導実施者数 (初回面接終了者数)

成人病対策健診(第一次健診)受検者7,272人のうち

	該当者(該当率)	実施者(実施率)
動機付け支援	453人(6.2%)	70人(15.5%)
積極的支援	787人(10.8%)	57人(7.2%)
計	1,240人(17.1%)	127人(10.2%)

健診後の事後指導実施者数
(該当者2,463名)

309人(12.5%)

特定保健指導・ 健診後の事後指導は あなたの味方

健診結果でよくない(基準値をオーバーしている・年々数値が悪化している)項目があった場合、放置すると将来的に重篤な病気の発症につながるリスクが高まります。

このリスクを回避するお手伝いの一つが特定保健指導や健診後の事後指導です。これは一種の健康アドバイスですが、保健師など専門のスタッフが個人の状況に合わせ無理なく効果的な方法を提案します。

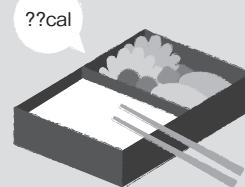
平成22年度は実施率において特定保健指導・健診後の事後指導ともに十分な水準に達していません。決して難しい内容ではありませんので、積極的にご利用ください。

カンタンに見直せる生活習慣は ありませんか?

生活習慣の見直しというと難しいイメージを持たれる方もいらっしゃるかもしれません。しかし、日常のちょっとした工夫で生活習慣の見直しができます。

「コンビニ弁当のカロリーを気にする」「いつもよりゆっくり、よく噛んで食べるようにする」といったことも生活習慣の改善なのです。

“ほんのちょっとした工夫”を日常生活に取り入れてみましょう!



事業主様へ

当組合の健診・保健指導を ご活用ください

当組合の第一次健診は事業主健診(労働安全衛生法<定期健診>)の検査項目をすべてクリアした内容で実施しております。また、国は事業主に健診実施後の措置や健診結果に基づく保健指導等を行い、改善に努めるよう通知しています。当組合では精密・再検査(追求検査)や保健指導を無料で実施しておりますので、企業を支える社員の皆様のため積極的にご利用ください。

セットで健康！ 健診 & フォロー

毎年、定期的にからだのチェックをしていますか？ 自分では気づかない変化を医学の目で確認することは、とても大事なことです。そして、健診とセットなのがその後のフォロー。健診を受けるだけでは、健診を活かしたことにはなりません。健診後のフォローもお忘れなく。

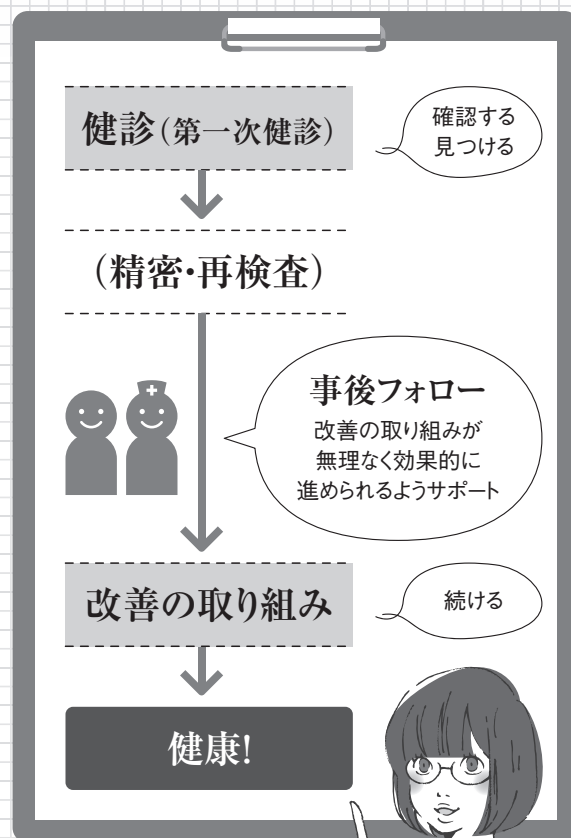
まずは、毎年の 健康チェックを欠かさずに

健診を受けなければ健康管理は始まりません。当組合では検査項目の充実した「総合健診」のほか「基本健診」「特定健診」「人間ドック」を実施しています。

「忙しい」という方も、年に一度、半日足らずの時間くらいはつくって受けましょう。健康はご自身のみならず、家庭や職場、ひいては社会にも大きな影響を与えるものです。健診は健康管理の基本です。

健診を“受けっぱなし”に していませんか？

「今、健康」であるだけでなく「これから健康」でなくてはなりません。健診は「確認」をするものです。その後に「改善」をしなくては効果が半減してしまいます。当組合では、**健診後のフォロー** が最も大切なことだと考えています。健診を受けっぱなしにせず、未来の健康につなげましょう。



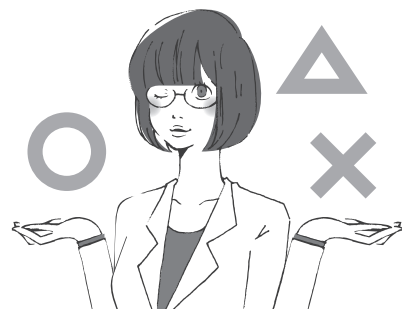
▶ 精密・再検査(追求検査)

最初の健診(第一次健診)は、ふるい分けの検査にすぎません。何か疑わしい点があったり、詳しく調べてみないと判断がつかない項目などは精密・再検査で見極めます。

当組合の精密・再検査該当率は約60%(平成22年度データ)となっており、“異常の可能性”のある方が多いのが実情です。

☑ポイント

指定健診機関での実施であれば費用は**当組合が全額負担**します(それ以外は費用補助)。



▶ 特定保健指導

満30歳と満35歳以上の健診受検者で「動機付け支援」または「積極的支援」に該当された方に実施しています。メタボ予防・改善をはじめ個々人の状態に合わせ、無理のない計画を立て、医師、保健師または管理栄養士など専門スタッフの適切なアドバイスのもと、二人三脚で取り組みます。

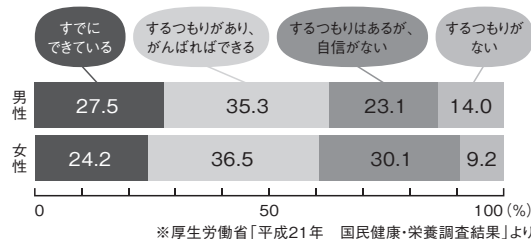


☑ポイント

費用は**当組合が全額負担**します。

当組合の指定健診機関のほか、皆様のニーズに合わせた特定保健指導機関【①株式会社ジェネラス ②株式会社保健教育センター ③株式会社コナミスポーツ&ライフ】でも受けることができます。

メタボ予防・改善のための食事や運動の実践状況※



▶ 健診後の事後指導

次に該当された方を対象に実施しています。

- (1) 要治療と判定された方
- (2) 3ヵ月後および6ヵ月後の要経過観察と判定された方
- (3) 健診結果では異常が認められないが、自覚症状を訴えている方
- (4) 肥満傾向の方
- (5) その他、特に保健指導の必要があると認められる有所見者

☑ポイント

指定健診機関での実施であれば費用は**当組合が全額負担**します(それ以外は費用補助)。

健診機関内で個別に保健指導を実施する「院内指導」のほか、1日あたり10人程度の対象者がある場合は、事業所へ出張して個別に保健指導を実施する「出張指導」もあります。

ホームページ <http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/> ➡ 保健事業 ➡ 病気の予防



今から始めよう インフルエンザ対策

インフルエンザは、寒い季節になってから対策をしていては遅いというのが実際です。予防に最も必要な免疫力は、今のうちから養っておくことが最も大切なことです。

Key word 食生活



バランスのよいメニュー

基本は1日3食、できれば同じ時間に。
塩分や脂肪分の多いメニューや夜遅い食事に注意!
ゆっくりよくかんで、腹7〜8分目が基本です。

Key word 運動習慣

定期的な身体活動

心地よいと感じる程度の運動で構いません。
季節的に、早朝や夕食後のウォーキングがオススメです。

当組合の夏季プール施設、契約スポーツ施設をご活用ください。

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

➔ 体力づくりを応援!



Key word 睡眠



十分な睡眠時間

一般的には7〜8時間、十分な睡眠時間を確保しましょう。
遅くとも夜12時までに就寝を!
医学的に夜10時頃の就寝は免疫力を高めるとされています。

当組合の

予防接種情報

接種方法は右記の3種です。
1人あたり2,000円を上限に補助します。

➔ 上記のような日頃からの予防対策を実施したうえで、予防接種を受けることによりその効果が高まります。予防接種はあくまで補助的な役割であるという理解が必要です。

- ① 当組合の指定機関 …… 補助額を超えた分を窓口でお支払いください。
(委託機関) 指定機関は今後増やしてまいります。
- ② 巡回接種 …… 今年度は、名古屋セントラルクリニックに委託して巡回実施を計画しています。
愛知県内の事業所で30人以上のニーズがあれば巡回します。
- ③ 補助申請 …… お近くの医療機関で費用の全額をお支払いいただいた後、補助金を申請してください。

節電に対応した熱中症対策を!!

ときには死に至ることもある恐ろしい熱中症。症状は日中の炎天下だけでおこるとは限りません。

室内で、さらには夜間におこることもあります。火を使うキッチンなど、熱がこもりやすい場所も注意しましょう。

熱中症はこうして
予防する!

扇風機を上手に使ってクールダウン

体温を下げるには汗が蒸発しやすい扇風機が最も効果的。



睡眠中の熱中症予防にエアコンを

28度に設定したエアコンを寝る1時間前くらいから、風量は弱め、風向きは水平に付けておく。

寝るときは足を上げるといい

足の末梢血管は放熱効果が高い。心臓より高くして血流を促すと体温を下げる。

女性はスカート、男性もゆったりズボンで

服と体のすきまに熱がこもらないように、空気の対流がこりやすい服を選ぶ。

服の色は白、日傘は黒がおすすめ

服は、木綿や麻で太陽の反射する白いもの、日傘は紫外線を防ぐ黒色のものがよい。



手作りスポーツドリンクを1日2ℓ

水1ℓに塩3g、のどが乾く前にこまめに補給する。

暑さから首筋を守る工夫を

脳への神経が通る首の後ろはとくに要注意。大きめの帽子や、冷やした保冷剤をバンダナでくるんで巻くのも効果的。



カンタン解説!

健康保険組合を 苦しめる納付金

納付金は、高齢者の医療を支援するという名目で
法律により健康保険組合等に支出が
義務づけられているお金です。

納 付 金 の 種 類

おもな納付金は以下の2種類です。

前期高齢者納付金

65～74歳の高齢者の医療費を
支援するため支出するもの。

後期高齢者支援金

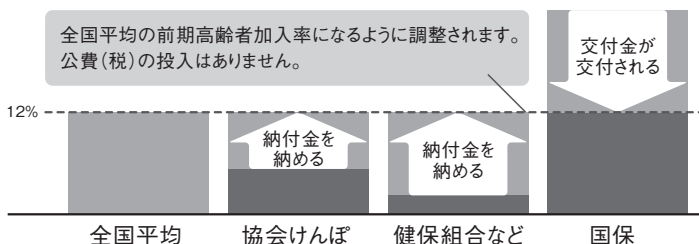
75歳以上の高齢者の医療費を
支援するため支出するもの。

前期と後期で異なるしくみ

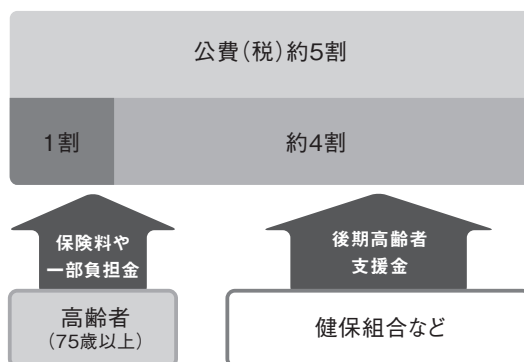
前期高齢者の財政調整の仕組み

前期高齢者加入率が、全国平均加入率12%を上回る場合は交付金が
交付され、下回る場合は納付金を納付することとなります。

健保組合は前期高齢者の加入率が低いので、納付金を納付しています。



後期高齢者医療制度(75歳以上)



ポイント

前期高齢者への拠出率は医療保険者の加入率と、全国平均の加入率を比較して、その率が低い組合ほど多く負担しなくてはならない仕組みになっています。

また、前期高齢者納付金の算出に「加入率」が使われます。この加入率の基礎には0～74歳のご家族の加入者数も含まれ、全く負担能力のない赤ちゃんまでが換算されることになっているのです。

また、後期高齢者支援金の算出は、前期高齢者と同じく0～74歳のご家族を含めた加入者数に1人あたり負担額を乗じた額を拠出する仕組みになっています。

納得がいけないと言われる 一番の理由は？

健康保険は支え合いのしくみです。しかし、自分たちの健康保険組合に加入していない人たち(高齢者)の医療費に対して、自分たちの **保険料の半分近く** を投じている点は支え合いの度を超えているという指摘があります。

莫大な支出を 減らす方法は？

高齢化によって自然と医療費は増える傾向があります。しかし、医療費自体は健康であれば必要ないお金です。**高齢者を含む家族全体で健康の保持・増進** に努めること、医療費に対するコスト意識と危機感をもつことが大切です。

被扶養者の資格確認も 大切です！

毎年、新年度を前に「被扶養者確認調書」提出にご協力いただきありがとうございます。この調書の提出は保険給付の適正化をはじめ、健保財政の安定に不可欠です。

今回は調査の結果 **140名** ほどが削除となり、当組合が強いられる高齢者医療制度への支出が一人あたり **約9万円** であることから、**1,200万円超** の財政効果がありました。

今後とも適正な被扶養者の認定にご協力をお願いします。なお、ご家族に異動があった際は、必ず「被扶養者(異動)届」を提出してください。➡【11ページ参照】

健康保険の知識

ご存知ですか？ 出産したときに受けられる給付金

出産育児一時金

対象者：被保険者・被扶養者

42万円

※出産した医療機関が「産科医療補償制度」に加入していない場合の支給額は39万円になります。

出産育児一時金とは、被保険者・被扶養者のみなさんが出産されたとき、出産費用の負担を軽くするために支給される給付金です。



受取方法は？

健保組合から医療機関へ42万円を限度に支払います。

申請方法
① ② で

- 実際の出産費用が42万円を超えた場合
超えた分を医療機関へお支払いください。
- 42万円より少ない場合
後日健保組合へ申請してください。差額を支給します。

申請方法は？

3つのパターンがあります。※当組合では原則として①の方法をお奨めしています。

①「直接支払制度」

この制度を導入している医療機関であれば、健保組合への手続きは必要ありません。
(入院予約時に医療機関と「直接支払制度」利用の合意文書を交わします。)

②「受取代理制度」

「受取代理制度」を利用できる医療機関であれば、健保組合へ事前に手続きをしてください。これは直接支払制度を導入していない医療機関の場合です。

手続き①

申請書の「受取代理人欄」を出産する医療機関に記入してもらう。(申請書はホームページからダウンロードできます)

手続き②

「受取代理人欄」以外の必要事項を記入し、出産予定日より2ヵ月以内に健保組合へ提出してください。

出産後、健保組合から医療機関に直接出産育児一時金をお支払いします。

③「窓口立替払い」

医療機関の窓口でいったん出産費用の全額を支払い、後日健保組合に申請をして42万円を受け取ります。



出産手当金

対象者:被保険者

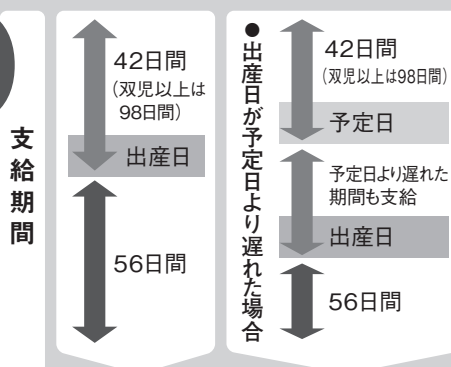
休業1日につき 標準報酬日額の2/3

出産手当金とは、被保険者のみなさんが出産のため仕事を休み給料などがもらえないとき、生活の安定をはかるために支給される給付金です。

支給期間は？

出産の日以前42日間、出産の日後から56日間が基本になります。

出産のため
会社を休んだ
とき



出産手当金 休業1日につき標準報酬日額の2/3

手続きは？

「出産手当金請求書」に、事業主の休業および報酬支払の有無に関する証明と、医師または助産師の証明を受けてご提出ください。(請求書は健保組合までご請求ください)

5日以内に

ご家族に異動があったら
「被扶養者(異動)届」のご提出をお願いします

ご家族に次のような異動があったときは、すみやかに健保組合へ届け出をしてください。

- ◆お子さんが生まれたとき
◆結婚したとき
- ◆死亡したとき ◆別居するとき
◆就職され、勤務先の健康保険に加入したとき
◆パート・アルバイトなどの収入が年間130万円を超えたとき
(60歳以上または障害者の場合180万円)
◆離婚したとき

「被扶養者(異動)届」に必要事項を記入のうえ、会社のご担当者様にご提出ください。②の場合は該当のご家族の「保険証」も併せてご返却ください。

詳しくはホームページでご確認いただけます

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

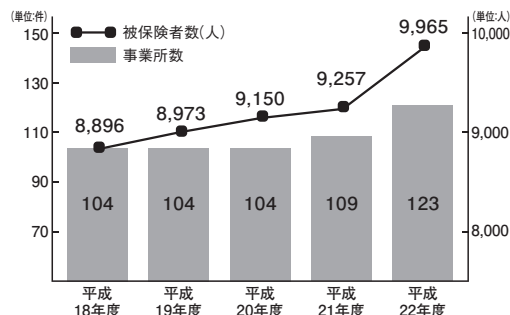
「出産育児一時金」 出産したとき
「出産手当金」 保険給付 ➡ 出産手当金
「被扶養者(異動)届」 家族に異動があったとき

新しい仲間をご紹介します

このたび、新たに加わりました事業所様をご紹介します。今後ともよろしくお願いします。

名 称	所 在 地	加入年月日
有限会社メディカルアイカイ	浜松市中区城北二丁目38番15号	平成23年2月1日
有限会社カイヤ・リサーチ・カンパニー	浜松市中区城北二丁目38番15号	平成23年2月1日
株式会社富士精工	富士宮市山宮860番地の6	平成23年4月1日
株式会社ファーマシーリンク	各務原市川島松倉町2350番地70	平成23年4月1日
株式会社ジャストメディクス	あま市本郷柿ノ木158番地	平成23年5月1日
日興製薬株式会社	羽島市上中町一色467番地1	平成23年5月1日
株式会社オーシービー	西尾市戸ヶ崎五丁目4番地27	平成23年5月1日
株式会社はいやく	榛原郡吉田町片岡1760番地の1	平成23年6月1日
有限会社善快堂薬局	四日市市富田三丁目4番1号	平成23年7月1日

年度末の事業所数と被保険者数の推移



組合の現況

(平成23年5月末現在)

事業所数	被保険者数	平均標準報酬月額	被保険者の平均年齢	被扶養者数
125件	男子 7,167人 女子 3,230人 合計 10,397人	男子 369,605円 女子 238,013円 平均 328,723円	男子 43.63歳 女子 36.88歳 平均 41.53歳	9,240人 (扶養率0.89人)

夏が来た!!

健保の健康づくり事業で楽しくすこやかに

夏季プール施設

9月まで

一般料金の30%程度でご利用OK

ご利用施設

愛知県 ラグーナ蒲郡・サンビーチ日光川・日本モンキーパーク
三重県 ナガシマスパーランド・鈴鹿サーキット
静岡県 浜名湖パルパル・ヤマハリゾートつま恋
東京都 としまえん

対象者

被保険者・被扶養者

利用方法

事前に会社のご担当者様から「利用補助券」を受け取り、
各施設の窓口にご提示のうえ、所定の利用者負担額をお支払いください。

たとえば

ナガシマスパーランドなら
屋外海水プールが

**大人一般料金
3,000円のところ900円**で
ご利用いただけます。

味覚狩り

8月～11月

一般料金の30%程度でご利用OK

ご利用施設

愛知県 岡崎駒立(ぶどう)・南知多鈴ヶ谷(みかん)・大府長根山(ぶどう)
岐阜県 山之上(梨)・中津川(栗)
三重県 多度(いも掘り・みかん)
静岡県 三ヶ日(みかん)
長野県 信州松川(梨・りんご)

対象者・利用方法

夏季プール施設と同じです。

たとえば

岡崎駒立なら

**大人一般料金
1,200円のところ400円**で
ご利用いただけます。

契約保養施設

通年

1人1泊につき1,500円を補助(年度内3泊まで)

ご利用施設

JTB・日本旅行・近畿日本ツーリストの協定施設とプリンスホテル
および名古屋薬業厚生年金基金の契約リゾートホテル

対象者

被保険者・被扶養者(配偶者)

利用方法

最寄の予約店または予約センターに「名古屋薬業健康保険組合」に加入と伝えて予約後、
所定の利用申込書に必要事項を記入。当組合総務課で「利用通知書」をお受け取りください。

日本全国

約17,000カ所の宿泊施設が
ご利用いただけます。

秋の健康ウォークに 参加しましょう

開催日

平成23年10月1日(土)

場所

安城市

参加費

無料(交通費は自己負担)

対象者

被保険者・被扶養者

詳しくはホームページでご確認ください。 <http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/>

●夏季プール施設についてなど…… 体力づくりを応援! ➡ 夏季プール施設

●味覚狩りについてなど……… 体力づくりを応援! ➡ 味覚狩り

●契約保養施設についてなど……… 契約保養施設でリフレッシュ

「秋の健康ウォーク」の
最新情報は8月頃に
ご案内の予定です

東日本大震災で被災されました皆様に一日も早い復興をお祈り申し上げます。