

健康いわて

vol.306 2019.8/9

- 2-3 健康診断の結果を活かしていますか
- 4 ホット一息保健室だより
(一関市立涌津小学校 養護教諭 内田理利子さん)
- 5 健康を求めて「ヘルスプロモーション」
- 6-7 . . . 健康教育研究会「オープンダイアログ」
- 8 ワンポイントエクササイズ
- 9 Q&A「正しく生活改善」
- 10 結核予防週間
- 11 新入職員紹介・お知らせ
- 12 Cocoa 通信 No.25



健康診断を活かしていますか？

施設健診課長 佐々木 智



今年度も5カ月が過ぎました。健診結果票が届いている方も増えていると思います。さて、その結果はどうだったでしょうか。

総合判定Aの方は引き続き健康づくりに取り組みましょう。B判定の方は生活改善に努めるとともに、定期的な検査で様子を見てください。さて、C判定となった方は：該当する検査について早めに精密検査を受診しましょう。

しかしどうすれば良いのかわからない、仕事を休むのが難しい、という方も多いのではないのでしょうか。実は例年、精密検査となった方で受診していない方がかなりいらっしゃいます。

当協会での精密検査受診率を主要3つのがんについて見てみます（下図）。肺がん検診は9割と高いですが、大腸がん検診では6割とかなり低くなっています。男女とも低いのですが、中でも働く世代である60歳代未満の方が特に低く、2人に1人しか精密検査を受けていないことが分かります。

精密検査を受けていない方の中にも計算上、がんの方がいるものと推測され、精密検査の受診率が低いほど潜在的ながんの方が多くなります。せっかく早く所見を指摘されているのに放置しては、助かる命も助かりません。精密検査は必ず受けましょう。

精密検査を受けない理由として挙げられるのが「自覚症状がないから」「時間が無いから」「がんと言われるのが怖いから」などです。

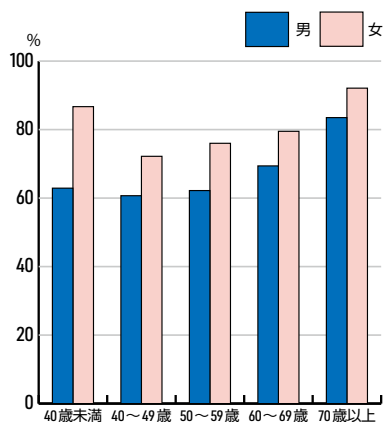
時間がなくて受診できずにいる方や、不安を抱えている方が短時間で安心して精密検査を受けていただけるよう当協会では平成30年4月に精密検査外来「ふわり」を開設しました。精密検査受診率の向上を期待しています。

「何のための健診なのか」ということを常に考えながら健診を行っていきます。すべての方が、元気で、明るく、幸せに暮らせるよう、病気の早期発見を早期治療につなげることが私どもの務めであると考えています。

各検診の精密検査受診率

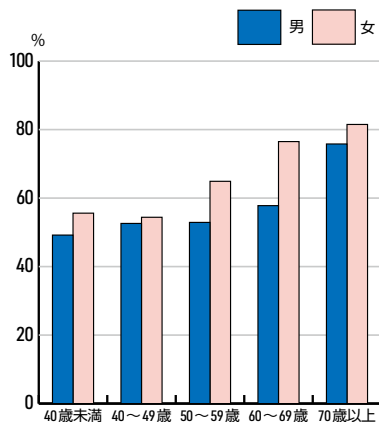
H29 当協会の追跡調査結果より

胃がん検診
精密検査受診率 69.0%



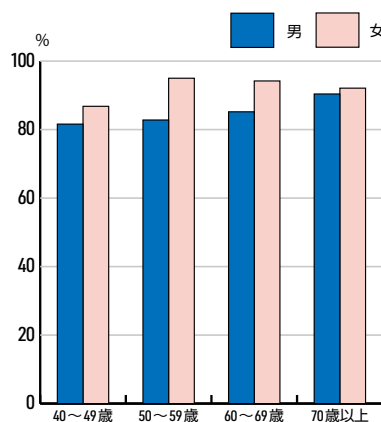
要精検者数 5279 名
精検受診数 3645 名
発見された胃がん 49 例
(男性 39 例、女性 10 例)

大腸がん検診
精密検査受診率 60.2%



要精検者数 6266 名
精検受診数 3771 名
発見された大腸がん 131 例
(男性 94 例、女性 37 例)

肺がん検診
精密検査受診率 89.8%



要精検者数 2570 名
精検受診数 2309 名
発見された肺がん 68 例
(男性 45 例、女性 23 例)

精密検査外来「ふわり」の特徴



2階エントランス



CT検査室



内視鏡検査室



安心、笑顔へ、精密検査。

○完全予約制

- ・事前に電話で予約、当日も待ち時間を少なくし受診しやすくなりました。
- ・1回の受診で結果説明まで行います。
- ・通常、診察と検査、結果説明まで複数回足を運ばなければなりません。精密検査外来「ふわり」は、大きな所見がなければ、1回の受診で終了します。
- ・保険が適用されます。

○専門医による高い診断精度

経験豊富な専門医と最新の検査機器、熟練の技術者が対応します。

○精密検査を実施し治療が必要と思われる場合は、診療情報提供書（紹介状）を発行しスムーズに基幹病院等に紹介します。

○診療科は消化器内科、呼吸器内科、循環器内科を開設しています。

ご予約・お問合せ

施設健診係 精密検査外来担当
直通：019-638-7203
受付：9:00-16:00（土日祝除く）



スマートフォンの予約はこちらから
<https://www.aogiri.org/fuwari/>

プロバスケットボールチーム ビッグブルズとコラボ ～試合を応援!がん検診も!～

今年度も当協会は岩手ビッグブルズに協賛。乳がん検診に加え、今回は大腸がん検診も実施します。9月からの試合で検査キットを販売し、11月の試合で回収します。

販売：9/28-29 @盛岡タカヤアリーナ、10/5-6 @盛岡タカヤアリーナ、10/19-20 @久慈市民体育館
回収：11/2-3 @滝沢総合公園体育館（よぼういがく協会GAMEレディースデー&がん撲滅デー）



ホッと一息 保健室だより

No.54

一関市立涌津小学校
の取り組み

自分のからだや健康に関心を持つ 健康教育を目指して

一関市立涌津小学校養護教諭 内田 理利子

涌津小学校の保健室は、子どもたちの玄関真正面に位置している

ので、朝は、元気な「おはよう」の声が聞こえ、休み時間や放課後は子どもたちの話が保健室にいても聞こえてくるという環境にあります。朝、登校中に転んで保健室にくる子、ちょっとそのまま教室に行けず保健室で一呼吸してから教室に行く子、お悩み相談、なんとなく保健室にふらっと寄っていき子。児童数128名ですが、様々な子どもたちが、教室とは違う空気を求めてやってきます。元気がなくなった子には、パワーをおくり笑顔で教室に戻ることができるようになっています。保健室は気持ちの切り替えの場でもあります。そんな子どもたちのことを担任や

他の先生方と情報交換をし、いろいろな角度から子どもを見られるのも保健室の特権です。

本校では、健康づくりに関する意識の向上、習慣化を図ることを目的に、毎月19日を食育の日としています。その日は「食育元気シート」で、起床と就寝時刻、朝食摂取状況と内容、登校手段、元気を自己チェックします。その他に、年2回ご家庭の協力のもと、4日間の「けんこう生活チェック表」の取り組みも行っています。これは、起床と就寝時刻、朝食内容の他に、メディア時間、運動時間も取り入れ、家庭へ規則正しい生活習慣の啓発活動も兼ねています。今年度は、ポイント制(点数化)にし、自己の健康度がわかる



児童保健委員会の子どもたちと内田先生

ようにしました。健康についての情報発信は、養護教諭による学級指導、児童保健委員会の寸劇や紙芝居、保健室前の手作り掲示物、外部講師による授業など様々な機会を通じて行っています。これからも、子どもたちが自分のからだや健康に関心をもつような楽しい健康教育を考え実践していきたいと思えます。

よぼういかく協会 健康フェスタ

10月5日 土曜日
10時~15時

先着プレゼント・スタンプラリー実施!
レストラン食楽良も営業!

学ぶ

無料測定各種
検査の裏側ツアー
健康講話
運動体験
体力チェック
健康年齢
寄生虫展示

癒す

ハンドトリートメント
ストレス測定
耳ほぐし
整体
矯正
カリッジプログラム

遊ぶ

ボルダリング
バルーンアート
ペーパークラフト
ミニカー抽選会
エアートランポリン
ミニ四駆
屋台コーナー

まだまだあります! /

健康を求めて

産業保健支援部長 医師

たつみまさのぶ
立身政信

第五編 ヘルスプロモーション

ヘルスプロモーション 5つの優先課題

- ① 健康のための公共政策を確立する
- ② 健康を支援する環境を創造する
- ③ 健康のための地域活動を強化する
- ④ 健康づくりのための個人のスキルを向上させる
- ⑤ 保健医療サービスの方向転換（予防や健康推進への拡大）

10年ほど前に岩手県内の有志で結成したNPO法人に「ヘルスプロモーションいわて」と名付けたのですが、ヘルスプロモーションの日本語を「健康推進」として、THPの「健康増進」と区別しました。健康を社会的なものとして捉えるWHOのヘルスプロモーションを活動内容としたためです。

最近では、THPも一次予防としての心と体の健康づくり運動から、職場の環境や風土づくりにも拡大したゼロ次予防という概念で推進しようという考え方が出てきました。経済産業省が勧めている「健康経営」も、事業者が率先して会社の環境に従業員の健康づくりに向けて整えていくという意味では、WHOのヘルスプロモーションに近づいてきたものと考えることが出来ます。

社会的健康の実現は世界保健機関（WHO）において「ヘルスプロモーション」として進められてきました。その基本的な考え方は1980年代に提唱され、1986年にカナダのオタワで開催された第1回ヘルスプロモーション国際会議で発表されました。WHOのヘルスプロモーションとは、具体的にどのようなことを言うのでしょうか。その基礎を築いた、当時WHOヨーロッパ地域事務局長のイローナ・キックブッシュ博士は「健康とは社会的なものの考え方です」と述べており、オタワで開催された第1回ヘルス

プロモーション国際会議では、ヘルスプロモーションを「人々が自らの健康をコントロールし改善できるようにするプロセスである」として、5つの優先課題を発表しています（右図）。
しかし、すでに1953年には米国のレベルとクラークによって構築された包括医療の概念のなかで、一次予防の内容としてヘルスプロモーションが提唱され「健康増進」と邦訳されて日本でも様々な健康増進施策に導入されてきました。1988年の改正労働安全衛生法でも、69条に「事業者は、労働者に対する健康教育及び健康

相談その他労働者の健康の保持増進を図るため必要な措置を継続的かつ計画的に講ずるように努めなければならぬ。」同条2項に「労働者は、前項の事業者が講ずる措置を利用して、その健康の保持増進に努めるものとする。」という条項が追加され、具体的にはTHP（トータル・ヘルスプロモーション・プラン）として実施されることになりました。
こうして1986年WHOのヘルスプロモーションと1988年THPのヘルスプロモーションという、似て非なる二つのヘルスプロモーションが動き出したのです。

思春期・青年期のこころを守る

オープンダイアログ

による支援の実際と実践



リフレクティングのロールプレイを行う講師（左から2番目）と参加者。クライアントの前で専門家同士が方針について話し合い、それに耳を傾けます。

不登校、ひきこもり。怠けや甘えとされた時代から、病気とされた時代を経て、今は支援の対象として捉えられるようになってきました。医療者による治療や投薬だけでなく、誰もが助けを差し伸べられる、支援。オープンダイアログは「対話」を目的としながら、その結果としてひきこもりの回復を目指す実践です。

第35回教育研究会

岩手県平成31年度地域自殺対策強化事業

時…8月3日（土）

於…当協会 Big Waffle 大会議室

講師…筑波大学医学医療系社会精神保健学分野

教授 齋藤環 氏

参加…80名

不登校と「対話」

学校の調べでは不登校の原因は無気力とされています。しかしNHKの調べでは友人関係や教師関係が大きな部分を占めています。つまりいじめやハラスメントが原因となっているのです。本人は学校への不信感を持っていることが多く、理由を話さないのは当然です。不登校に対処するために、まずはその原因をしっかりと調べる必要があります。

ここにこそ「対話」が求められますが、学校はそれが最も困難な場です。「対話」とは自らの専門性を捨て、正しさを押し付けることなく、当事者の尊厳を尊重して行われるものです。相手と自身の違いを認め、お互いに変化してゆく双方向的なものです。しかし学校で行われるのは結論ありきの「指導」です。教師と生徒の間には歴然としたヒエラルキーがあります。これをなんとかしていき、「対話」を生み出せる空間にする必要があります。

いじめもハラスメントも、その解決に必要なのは加害者の謝罪・処分、被害者の納得です。そのうえで、不

登校への対処を重ねていきます。まずは当事者が家で元気になることです。つまり家族支援が出発点です。そして家族との外出、自発的外出と重ねていきますが、常に本人の状態やその関係に応じてルールを変えながら、柔軟に対応していきます。正論は脇に置き、「対話」を続けます。

本当はまともな人という視点

ひきこもりの高齢化と、200万人を越すとも見られる、人口増加が問題とされるようになってきました。この原因はひきこもりの特徴である自力脱出の困難さのためです。社会参加まで平均で13年、復帰できずにいる方も多数います。

社会的ひきこもりの定義は「6ヵ月以上、社会参加せず」「精神障害を第一の原因としない」ということです。ひきこもりの方と関わるうえで一番大切なことは「たまたま困難な状況にある、本当はまともな人」「本人は苦しんでいる」という認識を持つことです。異常だとか甘えているという指摘や非難、正論は本人の力を奪い、傷つけます。

ひきこもりは非常に安定したシステムです。社会と家族、家族と本人の間の交わりはなくなり、そこに働く力が内側へのストレスへと変換されます。「対話」はなく、また社会からも孤立しています。このシステムを社会とつなげなおす必要があります。しかしゴールは就労や就学ではありません。「自分自身の状態を肯定的に受け入れられるようになること」です。その過程で社会参加、就学や就労につながる事が大半ではありませんが、押し付けてはいけません。「対話」によって当事者が自分で発見する必要があります。

結論を求めない「対話」

本人のことは本人のいないところでは決めないこと、本人のいないところで本人の話をしないこと、これがオープンダイアログの出発点であり「対話」の基本です。支援プランを専門家だけで決めることはせず、話し合うこともしません。すべて本人を交えて進めます。

オープンダイアログには「精神医療の「サービス提供システム」と

いう側面、「対話実践」の技法という側面、そしてその背景にある「世界観」を意味する場合もあります。ここには7つの原則と「対話実践」のための12の基本要素があります。ここでの「対話」とは、あなたとわたしの世界はどれほど違っているかを掘り下げることで、同意を目指すものではなく、議論でもありません。指示や説教、指導でもありません。正しさや専門性、全てに結論を求める、という思い込みを捨てる必要があります。これはとても難しい

ひきこもりにある人は、
たまたま困難な状況にある、
本当はまともな人
そして、本人は苦しんでいます

ことです。基本姿勢は、相手に対する肯定的態度であり「そのままでもいい」よりも「あなたのことをもっと知りたい」です。そして自分も相手も変わる、双方向性を持つのが「対話」です。そこにシンフォニーは必要ありません。ポリフォニー、多声的な世界です。ひきこもりからの回復にも、この「対話」が求められます。オープンダイアログの目的は「対話を続けること」です。相手に変わるよう求めたり、何かを決めることではありません。「対話」それ自体が目的です。

会の後半では対話実践12にあるリフレクティングのワークショップと、参加者を交えたロールプレイを実施。「話す時間」と「聞く時間」が分かれること、それによる内的対話、オープンダイアログの可能性を感じることができました。誌面では紹介しきれなかった家庭内暴力の対処法については朝日新聞デジタル等に、オープンダイアログについては下記をご覧ください。

(文責：編集部)

関連書籍

ヤーク・セイックラ、トム・エーリック・アーンキル『オープンダイアログ』(高木俊介、岡田愛訳、日本評論社、2016年)



斎藤環著・訳『オープンダイアログとは何か』医学書院、2015年



斎藤環著『ひきこもり』救出マニュアルへ実践編、筑摩書房、2014年





みなさんこんにちは。Mr.KAZUこと健康運動指導士の千枝和貴です。ふいに重たい荷物を持ち上げ「ビキッ!!」、腰を痛めたり、痛めそうになった経験はありませんか。腰を痛めてしまうと日常生活に大きな影響がでてしまいます。

其三 「腰痛になりにくい体をつくるエクササイズ」

今回は「腰痛予防」のエクササイズです。「準備」「姿勢」「筋トレ」について紹介していきます。

準備：背面の筋肉のストレッチ 脊柱起立筋と臀筋群

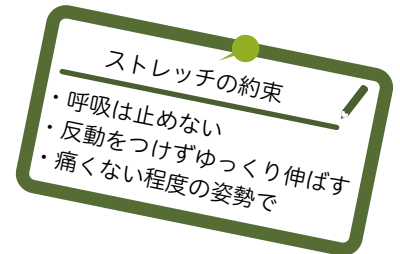
物を持つ前に軽くストレッチ（10～30秒）をしましょう。
身体も気持ちも準備ができ、腰痛のリスクを抑えることができます。



イスに浅く腰かけ足の間に上体を落としていく



上半身の力を抜き前屈



姿勢：重い物を持ち上げるときの姿勢



立位姿勢が1だとするとこの姿勢は2倍以上腰に負担がかかります



胸を張る

上体を起こし
背中と腰はまっすぐ
膝を曲げ腰を落とす

筋トレ：背面の筋肉のエクササイズ 10回 1～3セット (朝・昼・夕1セットでもOK)



①息を吐きながらゆっくり4秒で上げて

③息を吸いながらゆっくり4秒で下げる



②一直線を意識して1秒キープ



今回鍛える筋肉

ハテナ？ を わかる に ここが知りたい Q&A

● 正しく生活改善 ●

カロリーが低いから
サラダを中心に



高血圧は健診
だけだから大丈夫

そうだ、糖質制限
ダイエットを始めよう

健診結果が届きました。自分でいろいろ調べて、生活を見直しています。

いい心掛けですね。でも、やり方を間違えると逆効果にもなります。せっかく受けた健診、正しい対策を取りましょう。よくある質問をご紹介します。



健康推進課 課長補佐
保健師 阿部 千恵子
(イラスト 佐々木寛子)

コレステロールが高めだったのでサラダを食べるようにしています。ポテトにマカロニに…



改善のためには野菜や海藻などの緑・赤・黒色サラダで食物繊維をとるのがポイント。白色サラダ（ポテトやマカロニ、春雨）は炭水化物が多いので要注意です。



血糖検査の数値が年々高くなり、体重も増え気味です。ネットで調べた糖質制限ダイエットに取り組んでいますが…



糖質が不足すると、身体は筋肉を分解して補おうとするため筋肉量が減ることに。極端な糖質制限は、疲れや集中力低下にも。また長期間続けると、頭痛やめまいなど慢性的な体調不良につながることもあります。

健診では昔から緊張しやすく、そのせいで血圧が高いです。でも体調もいいし、余計な薬は飲まないようにしています。



血圧高値だけでなく、血圧の大きな変動は血管に負担がかかり、動脈硬化を進行させ、脳卒中のリスクが高くなります。高血圧は自覚症状が出ません。かなり高い人は、医師への相談を優先しましょう。





9月24日～30日

結核予防週間

- ☑ 微熱・身体のだるさが2週間以上続いている
- ☑ タンのからむ咳が2週間以上続いている

いずれかにあてはまる場合には早めに受診しましょう。

世界では1000万人があらたに結核を発病し、160万人が亡くなっています。昔の病気と思われがちですが、今でも世界の死亡原因のトップ10に入っている病気です。世界で結核をなくす取り組みが進められていますが、罹患率の減少速度が遅いことが課題です。

2週間以上、右記の症状が続くようなら医療機関を受診しましょう。早期発見は本人の重症化を防ぐため



(写真左から) 公益財団法人岩手県予防医学協会(結核予防会岩手県支部) 常務理事 岩城勝典、同専務理事 武内健一、特定非営利活動法人岩手県地域婦人団体協議会会長 瀬川愛子、岩手県知事達増拓也、岩手県地域婦人団体協議会副会長 海老糸子、同事務局長 梶田佐知子、岩手県予防医学協会理事・事務局長 高橋光男

だけでなく、大切な家族や職場などへの感染を防ぐためにも重要です。

(結核の常識2019より)

知事表敬訪問

複十字シール運動の開始に合わせ、特定非営利活動法人岩手県地域婦人団体協議会と当協会は達増拓也岩手県知事を表敬訪問しました。この運動は結核を中心とした胸の病気をなくして、健康で明るい社会をつくるためのものです。知事には結核の現状を伝え、シール運動への理解をいただきました。

複十字シール運動募金

今年度も8月1日から複十字シール運動として皆様にご協力をお願いしております。9月3日現在、19万3千円のご寄付をお寄せいただいております。心より御礼申し上げます。

ご芳名一覧

医療法人アンビシヤス坂の上野田村 太志クリニック 理事長 田村太志
 医療法人杉の子会 マリオス小森内科 クリニック 理事長 小林仁
 有限会社北関東メディアカルサービス 江村洋弘
 株式会社寿広
 医療法人社団立正堂医院 及川量平
 株式会社山下組
 医療法人日新堂
 公益財団法人岩手労働基準協会
 川上医院 医師 川上格
 佐藤産婦人科小児科医院 佐藤和照
 鈴木京子税理士事務所
 医療法人芝蘭会 いすゞぎ医院 岩動孝和 同産業株式会社
 鈴木内科医院 鈴木茂
 畑山法律事務所
 日興酸素株式会社盛岡営業所
 有限会社菊屋薬局

木下周三 税理士事務所 木下周三
 遠藤 棟子
 西島医院 医師 西島康之
 渡辺 朝子
 八重樫 龍年
 岩手医科大学医学部衛生学公衆衛生学講座 坂田 清美
 株式会社岩手銀行
 逢坂医院
 菊池 昌弘
 北上石灰株式会社
 岩手トヨペット株式会社
 松下 壽夫
 医療法人慶友会 小豆嶋胃腸科内科
 クリニック 理事長 小豆嶋 正和
 北日本通信株式会社
 牛崎 芳恵

無料相談

※敬称略、順不同、9月3日現在

結核や胸部疾患等に関するお悩みがありましたら、当協会の相談窓口へお問合せください。

- ・咳やタンが長引いている
- ・微熱やだるさが続いている
- ・COPDって？治療は？

お問合せ先
 フリーダイヤル 0120-783-202
 9時～16時(土・日・祝日除く)
 担当：健康推進課



やまざき まなみ
山崎 真奈美
 出身：宮古市
 座右の銘：初心忘るべからず

ふじぬま かえで
藤沼 楓
 出身：紫波町
 座右の銘：不撓不屈

ささき もえ
佐々木 萌
 出身：秋田県
 座右の銘：腐るな、まずやれ

新入職員紹介
 episode3

施設健診課

BigWaffle 施設内と人間ドックの健診業務、企画受付業務をしています。



よぼういがく協会イベント情報

日付	時間	タイトル	内容	費用
10/5 (土)	10:00~15:00	健康フェスタ	協会施設を一般開放「カラダにイイコト発見デー」として子どもから大人まで楽しめるイベントを開催します。	無料
ココロカラダヨロコブ講座	10/17 (木)	高血圧予防① ランチ・尿中塩分量検査付き	尿検査で普段の塩分摂取量を知り、高血圧予防を学びます。ヘルスアップランチで適塩を体験します。	500円 +800円(ランチ代) +430円(検査料)
	11/21 (木)	高血圧予防② ランチ・尿中塩分量検査付き	前回からの変化を確認し、生活習慣を振り返ります。ランチを食べながら高血圧予防の食事のポイントをご紹介します。今回のみの参加も可。	500円 +800円(ランチ代) +430円(検査料)
	12/1 (日)	免疫力を上げよう お弁当付き	今注目の免疫力・日常生活のコツを学びます。免疫力アップの食事も体験。	500円 +1080円(お弁当代)
	12/19 (木)	骨粗鬆症予防 ランチ・骨強度検査付き	ランチを食べながら、丈夫な骨づくりのための食事のポイントについてお話しします。	500円 +800円(ランチ代) +1000円(検査料)
	1/15 (水)	コグニサイズ	身体を動かしながら脳を鍛える、認知症予防の簡単エクササイズです。	500円
	2/19 (水)	アートセラピー体験	心理カウンセリングでも取り入れられているアートセラピーを体験。お気に入りの布を使い、裂き織でコースターを作ります。	500円 30×60cm程度の布を2~3枚お持ちください。
	3/18 (水)	糖尿病予防 ヘルシーにおやつを楽しもう	おやつを食べながら血糖値対策の食べ方についてお話しします。	500円 +スイーツ代実費



歯医者さんに歯磨き指導をしていただきました。隅々まで上手に磨く練習をしましたよ。

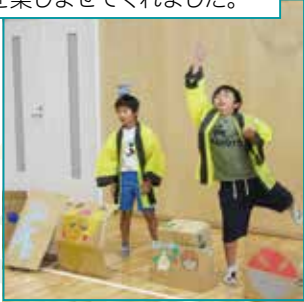


年長組で100年の森学校へ。雨の中でもカエルを触ったり草笛を作って吹いてみたり、自然の中で色々な体験ができました。バター作りにも挑戦！牛の赤ちゃんもかわいかったね。

保育園

Cocoa 通信 No.25

Cocoa 合同夏祭り。手作りの的当てゲームで、みんなを楽しませてくれました。



70人分の冷やし中華作り。献立決めから買い物、調理も子どもたちが行いました。



岩手山青少年交流の家にて、お泊まりキャンプ。低学年は南部曲り家で、高学年はテントで寝ました。自然いっぱいの中で、仲間たちと夏の思い出を作りました。

児童クラブ



運動指導士による「コグニサイズ」実施。認知症予防に取り組んでいます。



デイサービス



Cocoa 合同夏祭り。かわいい園児たちのためにお店番！景品をもらった園児は大喜び。とっても盛り上がりました！

編集後記

去年の今頃は300号を作っていた。そこから遅れず休まず6号重ねた。私の努力は植物プランクトンのようなもので、周りの協力あってこそつくづく思う。感謝です。この時期の田んぼや公園に開くツユクサが好きだ。オオイヌノフグリ、キュウリグサと続く、青空を凝縮した野花シリーズ。車では見逃してしまう小さなものを、自転車や徒歩で楽しみたい秋に、心地よい風を送るのは手元の扇風機であった。

6-0

健康いわて第306号 2019.8/9 令和元年9月20日

発行者 公益財団法人岩手県予防医学協会 小原 紀彰
編集 公益財団法人岩手県予防医学協会 事業管理課 広報係
〒020-8585 盛岡市北飯岡四丁目8番50号
TEL 019-638-7185(代) FAX 019-637-1278
E-mail koho@aogiri.org https://www.aogiri.org/
印刷 川口印刷工業株式会社