

けんぽだより

2024年
秋号
autumn

あなたの健康と笑顔を応援します

特集

からだを動かそう

～運動を習慣づけるために～



健保NEWS..... 2P

- 2023年度(令和5年度)決算のお知らせ ● 活動記録

健保からのお知らせ①..... 4P

- 2024年度インフルエンザ予防接種の補助について
- 2024年度麻疹(はしか)風疹予防接種補助金について
- 今年度の人間ドックは受診されましたか?
- マイナンバーカードで医療機関を受診しましょう

健保からのお知らせ②..... 6P

- 健康保険証の廃止前／廃止後について
- 法改正について

健保からのお知らせ③..... 8P

- 年間医療費のお知らせ(医療費通知)について
- 2024年度健康保険被扶養者資格確認調査を実施いたします

スポーツクラブネサンス／提携施設 法人利用のご案内..... 9P

特集 からだを動かそう..... 10P ～運動を習慣づけるために～

からだの不思議 Vol.22..... 12P

シリーズ:女性がかかりやすい病気

[第3回]女性特有のがん②～子宮がんと卵巣がん

2023年度(令和5年度)決算のお知らせ

住商連合健康保険組合の2023年度決算が7月23日開催の組合会で承認されましたので、その概要をお知らせします。

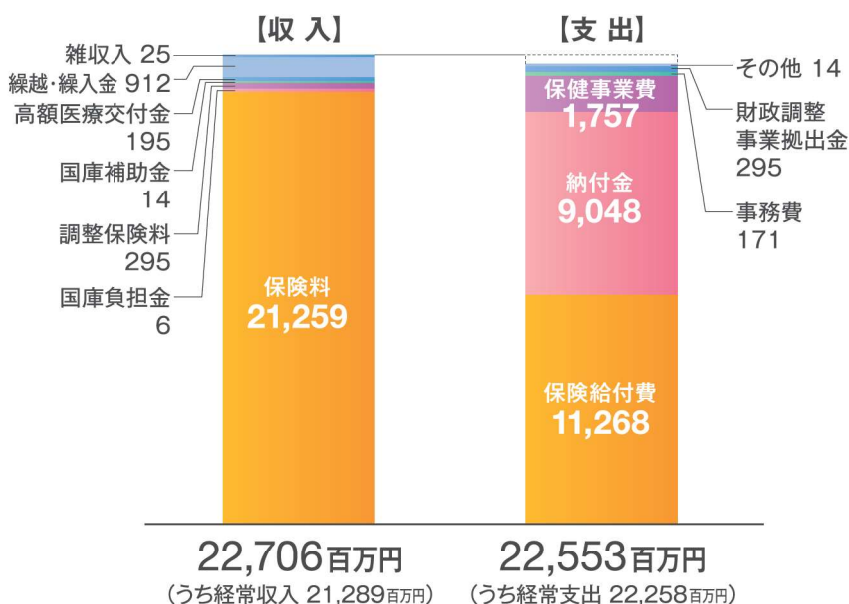
一般勘定

収支差引額は黒字(153百万円)となったが、繰越金や決算補てんを目的の繰入金を除けば実質的には▲759百万円の赤字。主な理由は、保険料収入の伸びを上回る保険給付費の伸びと納付金抛出の増加。

- 保険料収入は前年度より2.4%増加し212.6億円となりました。主に、平均被保険者数が427名増加し、平均標準報酬月額が0.5%上昇したことによるものです。
- 保険給付費は前年度より7.4%増加し112.7億円となりました。被保険者一人あたりの増加率は6.8%と前年度より1.2%低下しましたが、高い水準が続いています。特に、薬剤支給、高額療養費、傷病手当金の増加が目立ちます。2017~19年度の被保険者一人あたりの増加率の平均は▲0.8%であり、新型コロナウイルス感染症発生の前後で大きな変化が見られます。
- 納付金は前年度より5.7%増加し90.5億円となりました。前年度の納付金が新型コロナウイルス感染症の影響で低く抑えられたことの反動も含まれます。24年度は高齢化により3.8%の増加が見込まれます。
- 保健事業費については予算を大きく下回る結果となりました。被扶養配偶者の人間ドック受診率、特定保健指導実施率は共に増加しましたが、予算計上しました6割には届きませんでした。



■2023年度(令和5年度)一般勘定 (単位:百万円)



総合収支

【収入合計】 22,706 百万円 — 【支出合計】 22,553 百万円 = **153** 百万円

経常収支

【経常収入】 21,289 百万円 — 【経常支出】 22,258 百万円 = **-968** 百万円

【主な増減】	2023年度実績	前年度比	予算比
平均被保険者数	42,457人	+427人	+257人
平均標準報酬月額	357,906円	+1,683円	▲30円
【収入】			
保険料収入	21,259百万円	+496百万円	+311百万円
保険給付費	11,268百万円	+819百万円	+188百万円
(一人当り給付費)	265,391円	+16,798円	+2,842円)
【支出】			
納付金	9,048百万円	+487百万円	▲184百万円
保健事業費	1,757百万円	+79百万円	▲475百万円
【実質収支差引額】	▲759百万円	▲872百万円	+910百万円
一般保険料率	93.70%	0%	0%
実質保険料率(※)	98.09%	+4.14%	▲3.81%

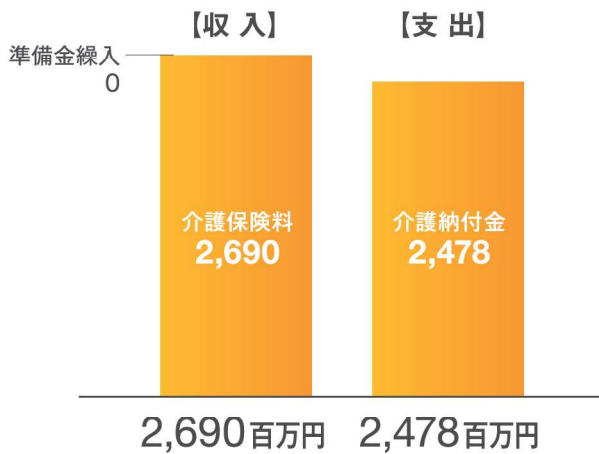
(※)保険給付や保健事業、納付金抛出などの経常的な支出にどの位の保険料率を必要とするかを示すもの。

介護勘定

3年度連続の黒字(212百万円)

●介護保険料収入は、納付対象被保険者の増加で前年度より123百万円増加し、2,690百万円となりました。一方、介護納付金は前年度より130百万円増加しましたが、2,478百万円と保険料収入を下回りました。

■2023年度(令和5年度)介護勘定 (単位:百万円)



収 支

【収入】 2,690 百万円 — 【支出】 2,478 百万円 = 212 百万円

準備金保有率

236.88%

(うち介護勘定分 486.21%)
(前年度比 ▲11.78%)

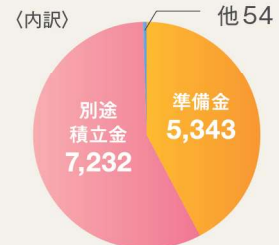
保有財産高 (2023年度末現在)

13,595 百万円

(前年度比 ▲446百万円)

一般勘定

12,629 百万円



介護勘定

966 百万円



(単位:百万円)

活動記録

5月	「けんぽだより 2024年春号」発行
6月12日	健康管理委員会をオンラインで開催(説明会参加者:82名) ・保険給付における当組合の現状について ・保健事業について ・事務手続きについて
7月11日	24年度第1回理事会をオンラインにて開催 ・24年度(令和6年度)第1回組合会に上程する議題を討議
7月23日	24年度第1回組合会をオンラインにて開催 ・23年度決算(案)、23年度事業報告(案)、23年度決算残金処分(案)を承認 ・理事長専決承認(組合規約改定他)

2024年度 インフルエンザ予防接種の補助について

当組合では、被保険者及び被扶養者を対象に、インフルエンザ予防接種を受けた方に対し補助金をお支払いいたします。

マスクの使用や手洗い・うがいなどの感染予防とともに、予防接種も活用してインフルエンザの発症や重症化を予防しましょう。

インフルエンザの補助申請はWEBでの手続きとなります。

詳細は当組合のホームページをご確認ください。

https://www.sumirenken.jp/medical_examination/07/index.html



補助上限額	3,500円(税込) 年度間1人1回に限る(接種時12歳以下の方は2回まで)
補助対象者	ワクチン接種日に当組合の資格を有する被保険者及び被扶養者
支払時期	毎月15日までに受領した申請に対し翌月末日振込(但し申請に不備が無い場合) 例>①2024年12月10日に申請受付⇒2025年1月31日振込 ②2024年12月23日に申請受付⇒2025年2月28日振込
振込者名義	株式会社イーウェル(本件補助業務の委託先)

※インフルエンザ予防接種のWEB申請は被保険者の方のアカウントからのみ可能です。
被扶養者の方が申請される場合はFAXまたは郵送でのお手続きが必要となります。

2024年度 麻しん(はしか)風疹予防接種補助金について

当組合では、20歳以上の被保険者・被扶養者の罹患防止のため、麻しん(はしか)・風疹予防接種を受けられた方に補助金をお支払いしております。

補助上限額	麻しん(はしか)、風疹のみの単体ワクチンの場合:各4,000円(税込) 麻しん(はしか)と風疹混合ワクチンの場合:8,000円(税込) ※予防接種費用が補助額に満たない場合は実費額を補助します。
申請書締切日	2025年4月30日(水)当組合必着

詳細は、当組合のホームページをご確認ください。

https://www.sumirenken.jp/medical_examination/11/index.html



3 今年度の人間ドックは受診されましたか？



当組合では35歳以上の被保険者及び被扶養配偶者の方を対象に人間ドックの費用補助を行っております。今年度からは年度途中で資格取得された方も補助の対象となっております。

例年2～3月は健診機関での人間ドックの予約が立て込み、年度内での予約が取れなかったり、急な日程の変更が出来なかったりといった傾向にあります。当組合での補助は1人につき年度間1回限りとなり、いかなる理由でも翌年度に繰り越すことは出来ません。人間ドックの受診を検討されている方でご予約がまだの方は早めの受診予約をお願いいたします。

人間ドックの費用補助・受診方法についてはホームページをご確認ください。

指定健診機関での
受診の場合はこちらを



https://www.sumirenken.jp/medical_examination/14/index.html

指定健診機関以外での
受診の場合はこちらを



https://www.sumirenken.jp/medical_examination/02/index.html

4 マイナンバーカードで医療機関を受診しましょう

2024年12月2日から健康保険証が廃止されることが決定しました。以降はマイナンバーカードを保険証として利用することになります。マイナンバーカードを保険証利用するための登録がまだの方は早めにマイナンバーカードを発行するようにしましょう。

■マイナンバーカードで医療機関にかかるために必要なことは？

マイナンバーカードで医療機関にかかるためには事前の手続きが必要です。



1 マイナンバーカードがない方はマイナンバーカードを発行する

次の方法から選んでマイナンバーカードの発行申請を行ってください。

- ☒ スマートフォン・パソコンから申請 ☒ 証明写真機から申請 ☒ 郵送での申請



申請方法の詳細は
マイナンバーカード
総合サイトで
ご確認ください。

<https://www.kojinbango-card.go.jp/apprec/apply/>

2 健康保険組合に事業所経由で マイナンバーを提出する

マイナンバーを当組合で登録することでマイナンバーと当組合の資格情報を紐づけすることができます。

医療機関でマイナンバーカードから保険資格を確認できない場合は当組合にマイナンバーが提出されていない可能性があります。

マイナンバーが未提出の方については当組合から被保険者の勤務先事業所に提出依頼をしております。案内があった場合には事業所経由で速やかにご提出ください。

3 マイナンバーカードの 保険証利用の登録をする

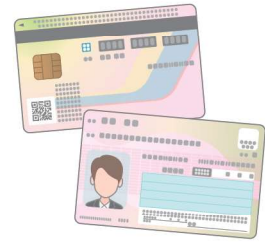
利用登録の方法は次の3つから選べます。

- ☒ スマートフォンアプリ
「マイナポータル」から
☒ 医療機関・薬局の
顔認証つきカードリーダーから
☒ コンビニなどにある
セブン銀行ATMから



5 健康保険証の廃止前／廃止後について

「マイナンバーカード」と「健康保険証」の一体化により、2024年12月2日から健康保険証の新規発行が終了し、マイナンバーカードを健康保険証として利用登録した「マイナ保険証」による医療機関の受診が基本となります。発行済みの健康保険証については、**最大1年間(2025年12月1日まで)従来通り使用できる**よう、経過措置が設けられます。



■送付予定の書面

◆資格情報のお知らせ

発行目的	マイナンバーの紐づけ、基本情報に誤りがないかの確認。 2024年12月2日以降現行の保険証新規発行を終了し、「マイナ保険証」を基本とする仕組みに移行します。「マイナ保険証」では医療情報の共有化により健康・医療に関するデータに基づいた、より良い医療をお受けいただくことが可能となります。 「資格情報のお知らせ」が届きましたら、現在登録されている情報に誤りがないか、ご確認をお願いします。
有効期限	なし
保険証の代用	単独では不可 マイナ保険証が読み取れないときに、マイナンバーカードまたは、マイナポータル画面とあわせて提示することで保険適用を受けられます。

◆資格確認書

発行目的	マイナ保険証を使用できない方(マイナンバーカード未所持・マイナ保険証利用未申込)に対し、従来の保険証にかわり発行します。
有効期限	約1年間 (有効期限経過後、状況が変わらない方に対しては組合から新しい有効期限のものを送付します)
保険証の代用	可能 従来の保険証と同様に受診時に提示することで保険適用を受けられます。

■マイナ保険証に関する利用状況

	当組合	全国
マイナ保険証利用率 (6月現在)	10.07%	10.99%
マイナ保険証登録率	62.6%	79.4%
マイナンバー提出率	98.84%	-

※マイナ保険証利用率の定義

分子	マイナ保険証による オンライン資格確認の 利用人数
分母	各医療保険者等で受け付けた レセプト枚数 (外来レセのみ)

法改正について

医療費の変更について

2024年6月から医療費が変わりました。医療サービスの公定価格である「診療報酬」は原則2年に一度改定されます。2024年度は改定の年にあたり、医療従事者の人件費などにあたる「本体」部分が0.88%引き上げられることになりました。



1 初診料・再診料の引上げ

医療従事者の賃上げや人材確保の実現のため、初診料、再診料等が引き上げられます。

	初診料	再診料
変更前	2,880円	730円
変更後	2,910円 (+加算30円)	750円 (+加算20円)

※患者負担は上記の3割(未就学児・70~74歳の現役並所得以外の方は2割)の金額です

2 入院時の食事代の引上げ

食材費等の高騰を受け、1食あたり30円引き上げられます。

変更前	保険給付(栄養管理)180円 自己負担(食材費等)460円 合計:640円
変更後	保険給付(栄養管理)180円 自己負担(食材費等)490円 合計:670円

3 マイナンバーカードを保険証利用することで医療費が安く

マイナンバーカードを保険証利用すると、従来の保険証で受診するよりも医療費が安くなります。

		初診料	再診料
変更前	従来の保険証	40円の加算	なし
	マイナンバーカード	20円の加算(※月1回)	
変更後	従来の保険証	30円の加算	20円の加算
	マイナンバーカード	10円の加算	10円の加算

※患者負担は上記の3割(未就学児・70~74歳の現役並所得以外の方は2割)の金額です
※医療DX(デジタルトランスフォーメーション)を推進する体制を整備している医療機関では、初診の場合80円が加算されます。



短時間労働者の適用拡大について

2024年10月から、労働者の被保険者資格の取得条件が変わります。現在被扶養者としてパートやアルバイトをされている方も被保険者となる可能性がありますので、お勤め先でご確認ください。



該当要件

従 来	2024年10月の法改正後
1. 週の所定労働時間が20時間以上 2. 賃金が月額8.8万円以上あること 3. 学生でないこと 4. 従業員が常時101人以上の事業所 5. 雇用期間が2ヵ月以上見込まれること	1. 週の所定労働時間が20時間以上 2. 賃金が月額8.8万円以上あること 3. 学生でないこと 4. 従業員が常時51人以上の事業所 5. 雇用期間が2ヵ月以上見込まれること

7 年間医療費のお知らせ(医療費通知)について

毎年、当組合では加入者の皆さまが医療機関を受診された費用についてお知らせする「年間医療費のお知らせ(医療費通知)」を送付しておりますが、今年度からは郵送を廃止し、WEBで医療費をご確認いただくことに変更します。

つきましては、2023年12月から2024年11月までの診療実績を記載した「年間医療費のお知らせ」を**2025年2月ごろに専用WEBページへと掲載予定です**。(詳細は追って事業所経由でご案内します)

確定申告の参考となるように2月の掲載を予定しておりますが、当組合での診療情報は、医療機関からの受取に3カ月程度かかるため、2025年2月に2024年12月分の医療費を記載することができません。「年間医療費のお知らせ」を確定申告に使用される方は、2024年12月分はお手元の領収書をご使用ください。

※保険適用外の費用など一部の費用は、仕組み上、医療費のお知らせには記載されません。12月以外の領収書につきましても内容確認のために捨てずに保管されますようお願いいたします。



2024年度 健康保険被扶養者資格確認調査を実施いたします

健康保険組合は、法律(健康保険法施行規則第50条)により、毎年、被扶養者資格の確認を行うこととなっております。

被扶養者資格確認調査は、被扶養者となった方がその後も被扶養者の認定基準を満たしているかどうか確認するための調査です。就職や結婚等で被扶養者の資格を失ったにもかかわらず、手続きを忘れていた方が少なくありません。健康保険組合では、こうした手続き漏れに対応するため、この調査を実施しております。

前年度までは調査票をご記入いただき、必要書類と共に事業所経由で提出いたしておりましたが、**今年度からはWEBでご提出いただくことになります**。

(詳細は追って事業所経由でご案内します)



実施内容	実施事業所	全事業所
	実施時期	2024年11月~12月頃
	実施対象者	22~74歳の被扶養者 (2022年12月31日以前の認定かつマイナンバーを用いた照会で非課税確認が出来なかった方)
	実施方法	実施時期になりましたら事業所経由でご案内します

ジムだけじゃない!
ルネサンスは「楽しい!」がいっぱい。

筋トレも!
サポートが充実しているので無理なく続けられる!

サウナも!
トレーニングの後はスパ&サウナでリラックス!

スタジオレッスンも!
ヨガ、ダンス、格闘技系など楽しいプログラムがいっぱい!

新規の方限定
新登場
法人ジム・サウナ
おためし会員
5ヵ月間ず——→っと、お得!

5,500 円/月 (税込)

1ヵ月目 0 円	2ヵ月目 0 円	3ヵ月目 5,500 円 (税込)	4ヵ月目 5,500 円 (税込)	5ヵ月目 5,500 円 (税込)	6ヵ月目以降 ご希望の会員種別
--------------------	--------------------	----------------------	----------------------	----------------------	--------------------

【ご利用可能時間・エリア】 ●営業時間中、終日ご利用できます。※24hジム導入店舗のみ、ジムエリアは24時間利用可能(未成年の方は、有人時間のみの利用となります) ●ジム、スタジオレッスン、ロッカールームと付帯の温浴施設。プールをご利用の場合はMonthlyコーポレート会員など他のプランをご選択ください。

【ご利用期間・条件】 ●最長5ヵ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限ります。 ●過去6ヵ月以内に在籍していた方は対象外になります。 ●ご利用期間終了後はご入会時に選択された会員種別に変更となります。(後から種別変更も可能) 会員プランについては料金ページでご確認ください。

始めるなら、今! 最大2ヵ月分**0**円キャンペーン実施中!

10/12(土)▶12/1(日)

月額固定 使いたい放題プラン

●月会費 **2ヵ月分**

法人ジム・サウナおためし会員
Monthlyコーポレート会員

●タオル&シューズレンタル
通常2,090円/月(税込)
最大**2ヵ月分**

0 円
※事務手数料がかかります。

ルネサンス公式オンラインショップ

¥2,000OFF クーポンプレゼント!

さらに +
2人以上同時入会でそれぞれ/
月会費1ヵ月分 **1,100円割引!**

都度払い 使う毎にお支払い

1回 **1,980** 円 (税込) 1 Day
コーポレート会員

レンタル用品

通常1,760円/回(税込)
タオル(大小セット)・シューズ・
Tシャツ・ハーフパンツ

入会当日 **0** 円

6ヵ月目以降の会員種別等はこちらをご覧ください! ➡



お手続きに必要なものなど
詳細もご案内しています。

店舗の詳細はこちらから ➡

ルネサンス 店舗一覧

検索

※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。※表面に記載の会員は、月ごとに変更可(変更手数料なし)。※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。
●医師等により、運動を禁じられている方 ●妊娠中の方 ●他人に感染する恐れのある疾病を有する方 ●酒気を帯びている方 ●刺青(タトゥー含む)のある方 ●ペット連れの方 ●反社会的勢力関係者 ●弊社の会員規約にご同意いただけない方 ●その他弊社が不適当と認めた方

特集

からだを動かそう

～運動を習慣づけるために～

心身の健康づくりと疾病予防のために運動が効果的であることは、誰もが認めるところ。しかし運動を習慣づけることは難しいと感じている人も少なくないでしょう。ここでは、運動の動機付けになる基礎知識とともに、手軽に始められる運動や継続のポイントを紹介します。



飽きない工夫、モチベーション維持のために

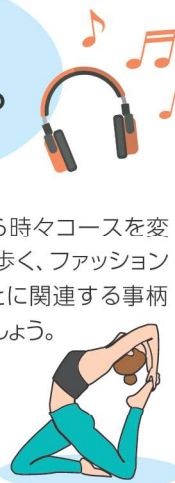
目標達成後のご褒美を設定

目標達成に自分へのご褒美を設定するとモチベーション維持効果大。



定期的に変化を加える

例えば、ウォーキングなら時々コースを変える、音楽を聴きながら歩く、ファッションにこだわるなど、歩くことに関連する事柄に変化を加えると良いでしょう。また運動そのものを変えて、楽しいと思う運動を試すのも一計です。



努力や成果が見える化して週単位で振り返る

実践した運動や運動量を週ごとに振り返ってみることで達成感につながります。様々なアプリを活用して、成果が見える化すると便利。



運動と脳の深い関係を知る



人の行動は脳の指令によるもので、運動習慣化には脳の適応が必要です。脳は生命維持を優先するため、新しい変化に抵抗します。ハードルを下げ、小さな目標を設定することが効果的です。スウェーデンの医師アンデシュ・ハンセン著「運動脳」は、運動が認知機能向上に役立ち、「脳トレ」より効果的と注目されています。これは動機付けの一つとなるでしょう。

運動を習慣化させるためのステップ



- 1 運動をする目的を具体的に決める
- 2 効果が高い運動より、続けやすい運動(自分に合った運動)を選ぶ
- 3 1日の中で運動をする時間を決める
- 4 仲間を作る(ジムやSNSなど)
- 5 すぐ達成できる目標をたて、小さな成功を積み重ねるようにする。そして徐々に負荷を増やし、運動量を高める

運動の種類とその効果

運動はいくつかの種類に分けることができます。

以下に種類ごとの特徴とその効果、そして実践に役立つポイントを紹介しましょう。

1 有酸素運動

ウォーキングに代表される全身運動*で、**基礎体力や持久力**が身に付くほか、**心肺機能**を鍛えられます。継続によって**内臓脂肪の減少、肥満解消**といった効果も見込めます。

※そのほか、サイクリング、水泳など

とにかく歩いてみよう!

～姿勢よく効果的に歩くには～

かかとから着地し、つま先で地面を踏み込むとき、全ての足指が動く感じが理想。

背筋を伸ばして、肘を曲げて腕を振る。

大腿気味で少し早めに歩くと運動効果が高まる。

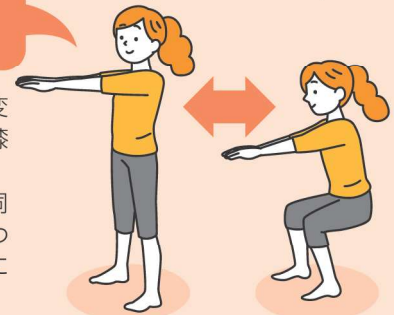


2 筋力トレーニング

スクワットやつま先立ち運動など、手軽にできるトレーニングで、**筋力・筋肉量**をアップさせることができ、肥満解消のための**基礎代謝向上、インスリン感受性の亢進効果**、また高齢者の**骨粗鬆症予防**などに役立ちます。

基本のスクワットはここに注意

- しゃがむ深さによって負荷が変わり、ハーフスクワットでは、膝の角度は90度位で停止する。
- 背筋を伸ばし、つま先と膝を同じ向き(少し外向き)にして、つま先より膝が前に出ないようにすることがポイント。



毎日少しずつでOK
無理はしないで

3 ストレッチング

関節や筋を伸ばす運動で、体の柔軟性を高められます。怪我予防のためのウォーミングアップ、運動後のクールダウンとして知られていますが、日常的に行うと**血行**が良くなり、**腰痛・肩こりの解消**や**リラックス効果**が期待できます。

1日の最後に**全身の血行**を良くして疲れをとろう

ストレッチ
1



仰向けに寝て両足を挙げ、両手で足指を持ち、手前に引いて伸ばす。

ストレッチ
2



正座からゆっくりと体を倒して仰向けになり、両手を組んで伸びをする。

寝ながらできてカンタン

4 バランス運動

右の「バードドッグクランチ」のほか、バランスボールを使ったトレーニングがあり、**転倒予防**に役立ちます。いわゆる体幹(顔・首・腕・足以外の部分である体の中心部)を鍛えるトレーニングの一部でもあり、筋力トレーニングと併せて実践するとより効果的とされています。

体幹トレーニングにもなる **バードドッグクランチ**



※ポイント: 背中を水平に保つ

四つ這い姿勢で右手・左足を挙げて10秒間静止する。
左手・右足も同様に行う。

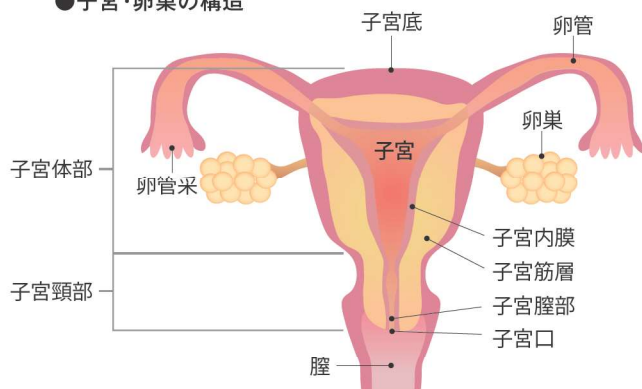
「女性がかかりやすい病気」の第3回は、
子宮がんと卵巣がんを紹介するよ。



子宮・卵巣のしくみと特徴

骨盤の中央に位置する子宮は、入り口にあたる子宮頸部と子宮の袋の部分に相当する子宮体部に分けられ、子宮体部の左右には卵巣がある。どちらも妊娠・出産に関わり、卵巣は左右交互に月に1回卵子を輩出し、子宮は受精卵から胎児へと育てる役割を担っている。そんな大切な臓器じゃが、女性特有のがんの中で乳がんに次いで子宮がん、卵巣がんが多くなってきているのじゃよ。

●子宮・卵巣の構造



2つに分かれる子宮がん

子宮がんは、子宮頸部に発生する子宮頸がんと子宮体部に発生する子宮体がんの大別される。子宮頸がんの原因は性交渉などで感染するヒトパピローマウイルス(HPV)で、年々若い人の罹患率が上がっているのが特徴じゃ。子宮体がんは多くの場合、子宮内膜の異常な増殖によるもので、女性ホルモンの一つであるエストロゲンが関与しており、更年期を迎える40代後半から増えてくる。いずれも主な症状は不正出血。特に子宮頸がんは初期段階ではあまり症状がなく、若い人は見逃しやすいので注意が必要じゃ。



「サイレントキラー」と呼ばれる卵巣がん

卵巣は、排卵のたびに表層上皮が傷つき、修復されているが、排卵回数が多いと表層上皮が異常繁殖しやすく、それががんの原因になると言われている。つまり妊娠回数が少ないとリスクが高まり、近年は晩婚化、少子化を背景に罹患者が増えておる。自覚症状は少なく、進行が早いので死亡率も高く、「サイレントキラー」と呼ばれておるのじゃ。



3つのがんから命を守るために

いずれのがんも、命を守るには早期発見が第一。3つのうち、国の指針で定められている検診は子宮頸がん(2年に1回の検診を推奨)のみじゃが、同時に経膣超音波検査を組み合わせると卵巣がん検診を行うとより安心じゃ。子宮頸がんに関してはHPVワクチンが有効とされており、12歳から16歳までの女子に対する定期接種も推奨されておる。また閉経後の女性に多い子宮体がんは、早期の段階で不正出血を起こすことが多いので、見逃さないことが大切じゃよ。



検診については
日本対がん協会の
HPで確認しよう。

https://www.jcancer.jp/about_cancer_and_checkup/

