

セブン 7A

私たちのスローガンです

- Adolescent 思春期保健の推進
- Abortion 安全な人工妊娠中絶
- Access どこでも誰もがサービスを受けられる
- Advocacy 啓発・提言活動
- AIDS STI及びHIV/エイズの予防
- Ageing 高齢化社会対策
- Abuse 児童虐待の防止

家族と健康

健康教育広報紙

一般社団法人
JFPOA 日本家族計画協会

〒162-0843 東京都新宿区市谷町1-10 保健会館新館
電話03(3269)4727 FAX03(3267)2658 http://www.jfpa.or.jp
発行人:北村 邦夫 編集人:三橋 裕行 毎月1回1日発行

今月のページ

- 未承認海外医薬品の個人輸入規制の動きから緊急避妊薬のこれからを考える他 2面
- 2018年度 思春期保健相談士® 112名誕生他 3面
- 海外情報クリップ 4面
- 市谷クリニックへようこそ!
- 改正健康増進法 2020年4月全面施行 受動喫煙0の社会に向けて 5面
- 職域保健の現場から④⑩ 他 6面
- クローズアップ 平成31年度版 母子健康手帳 7面
- 産婦人科医による性の健康教育④⑧ 8面
- ピル承認秘話(第12話)



2018年度 指導者のための避妊と性感染症 予防セミナー(SRHセミナー)開催報告



会場ごとに講義内容と講師が異なることもあり、近隣の会場と聞きたい内容が一致しなくて残念だった声もあつたが、複数会場に参加して別の講義を聴けた、同じタイトルでも講師によって切り口が違つたので考え方を広

低用量経口避妊薬(OC)が1999年に承認・発売されたことを機に、適正使用の啓発を目的としてスタートした、「指導者のための避妊と性感染症予防セミナー(SRHセミナー)」は20年の節目を迎えた。当初はOCの基礎情報と服薬指導の工夫、当時何かと取り沙汰されていた、OCを利用することによる性感染症の拡大を懸念する声に応えた内容だった。しかし、OCに対する認識がある程度定着したここ数年は、若年者や女性を取り巻くさまざまな社会問題を踏まえ

「子宮頸がん」とHPVワクチンでは、マザーキーラーと呼ばれるように、比較的好発年齢が子育て世代に多い、子宮頸がんを予防する唯一の手段であるHPVワクチンの積極的接種勧奨が止まったままになっていること、小学6年生から高校1年生女子については定期接種となつているにもかかわらず、ほとんど接種に

2020年に東京オリピックを控え、話題になるのはトッパスリートばかりだが、中学校や高校の部活動でも健康に留意する必要がある。中でも、過度な練習により結果として無月経や将来の妊孕力の低下、骨粗しょう症予備軍となることがあることに気付いていない。時には記録のために目をつぶっている指導者への提言として「アスリート女性への健康支援」を取り上げた。

「指導者のため」と銘打つてはいるが、最近では医療系のいくつかの大学が講義の一コマとして、本セミナーを課外授

こ数年、急増している梅毒。その原因は必ずしも明らかとは言えないが、「性感染症と梅毒」の講演では、基礎的な知識の提供だけでなく、わが国のHIV/エイズ対策が現状を必ずしも反映していないなどの指摘もあり、参加者からの注目を集めた。

▼平成30年度末。来月には新元号が発表される。昨年2018年後半は「平成最後の」を街中の至る所で耳にしたが、不思議なもので年が明けて19年になるとすっかり聞かなくなった。現在、新年度の事業計画、予算編成が佳境。全くの偶然だが、新時代への移行とともに研修事業で大きな変更を予定している。1981年に始まり多くの方にご参加いただいた「JFPA 思春期保健セ

業扱いにしてくれてい。ひとときわ若い集団が、会場の一角を陣取る。と場内の雰囲気はさながら教室のようだ。教員からお、性犯罪被害者への対応は、担当者個人あるいは「学生がリプロダクティブ・ヘルス/ライツを学べるのはこのセミナーだけなので活用させてもらっています。毎年斬新なテーマに自身も楽しんでいています」とうれしコメントを寄せてくださった。だが、うれしさと同時に未来の指導者に何かを学び取ってもらえるプログラムを構築する責任も感じている。学生たちだけでなく、毎年本セミナーを楽しみにしてくださっている方々のためにも、医療や社会の動きを敏感に察知しながら、指導者の期待に応えられるセミナーを次年度以降も計画したい。(家族計画研究センター 部長 杉村由香理)

子宮頸がんは、扁平上皮がんと腺がんに大別され、腺がんは検診での発見が難しく、治療の効果も出にくいとされる。両者とも近年は増加に転じていたが、腺がんは、特に30歳代以下の若年層で

世界がんデーに当たる2月4日、大阪大学大学院の研究グループは、大阪府がん登録データから日本の子宮頸がんの動向解析結果を発表した。子宮頸がんの人口10万人当たり年齢調整罹患率は、1976年の28.0から減少傾向にあったが、2000年(9.1)を境に増加に転じ、12年には14.1となつていった。研究グループは、今回の研究によって子宮頸がんの予防の重要性があらためて示されたことから、今後の日本での子宮頸がん検診およびHPVワクチンの普及が期待されると述べている。

「指導者のため」と銘打つてはいるが、最近では医療系のいくつかの大学が講義の一コマとして、本セミナーを課外授

一貫して増加していることが分かった。また、手術と放射線治療で10年相対生存率を年齢層で比較したところ、若年層では手術に比べ、放射線治療の生存率が低かった。つまり、若年層では手術よりも放射線治療が効きにくいというこ

「指導者のため」と銘打つてはいるが、最近では医療系のいくつかの大学が講義の一コマとして、本セミナーを課外授

一貫して増加していることが分かった。また、手術と放射線治療で10年相対生存率を年齢層で比較したところ、若年層では手術に比べ、放射線治療の生存率が低かった。つまり、若年層では手術よりも放射線治療が効きにくいというこ

■定価: 本体 1,500 円 + 税 ■B 6 判 / カバー付き / しおりひも 2 本付き
■執筆・監修(資料編): 一般社団法人日本家族計画協会公衆衛生委員会(委員長 柳川洋(自治医科大学名誉教授))

最新の公衆衛生の情報を網羅したダイアリー 2019年版 保健指導ノート

アマゾンでも申し込み受付中!!

手帳

- 週間予定表(バーチャカル式、見開き1週間)(2019年1月~2020年3月まで)
- 年間・月間予定表
- 厚生労働省関係月間・週間の行事
- 年齢・干支早見表
- 国民の祝日と二十四節気

資料編

- 人口・保健統計
- 母子保健
- 学校保健
- 医療保険制度と医療費
- 健康づくり
- 生活習慣病
- 感染症対策
- 食品保健
- その他の疾病対策
- 高齢者保健福祉
- 精神保健福祉
- 口腔保健
- 産業保健
- インターネットの活用
- 調査・分析方法

保健師や保健衛生に従事する方、必携!!

未承認海外医薬品の個人輸入規制の動きから

緊急避妊薬のこれからを考える

昨年末、安全を確認していない未承認医薬品の個人輸入について、厚生労働省が医薬品医療機器法を改正し、規制を強化する方針を固めたことが報道された。未承認薬の国内販売は禁止されているが、医師が治療のために輸入することや、一般の人が自身のために輸入することに對しての規定がないため、近年、不正に輸入販売する業者の存在や、健康被害の報告も話題になっていった。さらに1月30日にはわが国では未承認のインド製の緊急避妊薬を個人輸入し、インターネットのフリマアプリを利用して転売した男性が逮捕されたニュースは記憶に新しい。男性は「2年ほど前からやっていた、目的は金を得

ネット購入にはしる心理を思う

緊急避妊の特性からOTC化を望む声

3日の猶予があるとはいえ、時間の経過とともに妊娠率が上がるため、いち早く服用するに越したことはないが、医療機に妊婦率がかかるため、関心に向かなければならぬ。5千円というコストが、ユーザーにとって時間的にも経済的にも大きな壁となり、負担を感じさせていることは想像に難くない。そこに付け込んで、注文した翌日には指定した住所に届くシステムや、3分の1以下の価格で販売する「人助け」と称する金儲けを擁護す

ることは断じてあり得ないが、安心して処方を受けられる医師からではなく、顔の見えない相手から入手することを選んだ女性たちの気持ちは重く受け止めねばならない。緊急避妊の特性からOTC化を望む声

医薬品の価格は、開発あるいは輸入にかかる経費のほか、国内で販売するための安全性を担保するための治験、申請、それらの過程に実施される関係機関との相談などの経費が反映されている。緊急避妊薬については、企業が日本への導入を決断してから11年余りの年月が費やされていることが、価格に大きく影響している。

また、要指示薬として医師の判断で使用されることから、診察料などが加算されるので、海外の事情とは処方手順も入手価格も大きく違う。緊急避妊の特性から、薬局での薬剤師の説明・販売(OTC化)について、その必要性が話題になり、多くの女性からの声も届けられてはいるが、制度化への議論はまだ始まったばかりである。性犯罪被害に遭った時、日頃行き慣れている薬局に駆け込める体制が望ましいことは言うまで

「性感染症の検査と治療」「子宮頸がん予防ワクチンの接種」「疾患のケア」など緊急避妊をきつかけに婦人科を自分でめぐることを忘れてはならない。緊急事態に直面した時、せめて経済的負担を軽減させること、安価な代用品の使用を回避するた

「自分は断じてあり得ないが、安心して処方を受けられる医師からではなく、顔の見えない相手から入手することを選んだ女性たちの気持ちは重く受け止めねばならない。

「自分は断じてあり得ないが、安心して処方を受けられる医師からではなく、顔の見えない相手から入手することを選んだ女性たちの気持ちは重く受け止めねばならない。

「自分は断じてあり得ないが、安心して処方を受けられる医師からではなく、顔の見えない相手から入手することを選んだ女性たちの気持ちは重く受け止めねばならない。

「自分は断じてあり得ないが、安心して処方を受けられる医師からではなく、顔の見えない相手から入手することを選んだ女性たちの気持ちは重く受け止めねばならない。

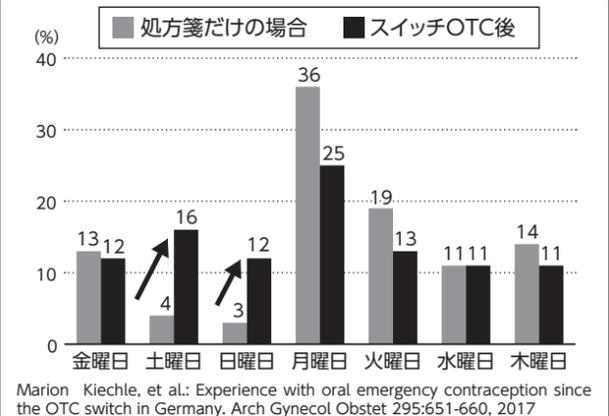


図 スイッチOTC化された前後の緊急避妊薬の利用(ドイツ)

第18回 ミニウォーク&ランフォーブレストケア

ピンクリボンウォーク2019

日本人の2016年の乳がん罹患者は全国で9万4,848人(19年厚生労働省)。乳がんは、30~65歳女性のがん死亡原因の第1位です。ピンクリボンウォークは、その乳がんへの理解、早期発見、治療の重要性を啓発するために開催。今年で18回目を迎えます。

当日は、元SKE48の矢方美紀さんの体験トークショーもあり、イベントブースや各種相談コーナーを設置。本年度から本格的にスタートする学校における「がん教育」の浸透を図るべく、ピンクリボンハイスクールの開校式も予定しています。

4/7日 開催!
9:00~14:00
申し込み期間 ~3/13*

会場：豊洲公園(東京都江東区)
参加費：2,000円(税込)
当日申し込みは2,500円(税込)
種目：2km、4km、10kmウォーク
主催：認定NPO法人乳房健康研究会(本会后援)

お問い合わせ
ピンクリボンウォーク
2019事務局
TEL 0120-711-951
https://pinkribbonwalk.jp/

Seminar Information

「ためしてガッテン」元ディレクター北折一氏がおくる

ガッテン北折塾

「幸せにし、よりよくなる」
健康情報を生かす「ツ」を伝授

あの「NHKの人気番組 ためしてガッテン」の元ディレクターである北折一氏が、本会でも過去に、伝説に講師を務めます。この北折氏、本会でも過去に、伝説に講師を務めます。この北折氏、本会でも過去に、伝説に講師を務めます。



「切れない妊娠・出産・育児支援」
周産期メンタルヘルスから児童虐待防止へ

2020年度末までの子育て世代包括支援センターの設置に向け、現在オールジャパン体制で、各自自治体はその準備や運営に追われています。同センターの設置に当たっては、妊産婦の実情把握、保健指導・支援プログラムの策定、保健医療または福祉機関との連絡調整といった課題が挙げられています。今回はその中でもとりわけ関心が高まっている「周産期のメンタルヘルス」の現状を把握し、育児不安の解消や虐待予防のために必要な「一貫性をもった支援の在り方」に焦点を当てて開催します。

「健康情報を生かす「ツ」を伝授」
それを実行するのが、専門職の資格を生かす醍醐味のひとつとも言えます。「人々を幸せにし、よりよくなる」健康情報を生かす「ツ」を頂戴できる内容の本セミナー、これまで同氏の講義・講演を聞いたことのある方も、今回が初めてという方も、上司からの命令でも、なんでも結構。奮ってご参加ください。まずはあなたから「よりよくなる」は可能です。

切れない妊娠・出産・育児支援

周産期メンタルヘルスから児童虐待防止へ

2020年度末までの子育て世代包括支援センターの設置に向け、現在オールジャパン体制で、各自自治体はその準備や運営に追われています。同センターの設置に当たっては、妊産婦の実情把握、保健指導・支援プログラムの策定、保健医療または福祉機関との連絡調整といった課題が挙げられています。今回はその中でもとりわけ関心が高まっている「周産期のメンタルヘルス」の現状を把握し、育児不安の解消や虐待予防のために必要な「一貫性をもった支援の在り方」に焦点を当てて開催します。

●開催日：《東京》6月30日(日) 損保会館(千代田区)
《大阪》8月24日(土) エル・おおさか(大阪市・中央区)
《広島》9月28日(土) 未定
《福岡》11月2日(土) リファレンス駅東ビル(福岡市・博多区)

●時間：9:45~17:15 ●定員：各会場100人
●受講対象者：切れ目のない支援に関わる全ての方(例：保健師、助産師、医師、ソーシャルワーカー、保育士、行政の子育て世代包括支援センター担当者など)

●受講料：15,000円+税

プログラム

①「健やか親子21(第2次)『妊娠期からの児童虐待防止対策』とは」
山縣然太郎
山梨大学大学院総合研究部社会医学講座教授/厚生労働省「健やか親子21」検討会委員

②「周産期メンタルヘルス～ハイリスク妊婦への対応」
鈴木 利人
順天堂大学医学部附属順天堂越谷病院メンタルクリニック/大学院医学研究科精神・行動科学分野教授/日本周産期メンタルヘルス学会理事

③「児童虐待と他機関連携」
仙田 昌義
総合病院国保旭中央病院小児科部長/日本小児科学会子どもの死亡登録検証委員会副委員長/日本子ども虐待防止学会代議員



●開催日：《大阪》2019年12月21日(土) 新大阪丸ビル別館
《東京》2020年2月8日(土) 全水道会館

●時間：10:00~16:00
●受講対象者：保健指導を実際に行う専門職の方(例：保健師、看護師、助産師、医師、歯科医師、管理栄養士、栄養士など)

●受講料：15,000円+税

2018年度 思春期保健相談士® 1112名誕生

去る1月14日、2018年度JFPA思春期保健相談士®が、新たに1112名誕生した。このセミナーの全行程を終了した。このセミナーを修了することで、本会が認定している思春期保健相談士®が、新たに112名誕生した。

資格の取得を目指した資力の取得を目指した講師の笹原氏から認定証を授与され、誇らしげに記念撮影に応じる受講生たち



「小学校・中学校への性教育の事前授業をしていくの、そのためにも、そのためのスキルアップ」の授業をしていくために、基礎から学ぶ必要があった。また、子供たちへの日々の対応や家族との関わりに戸惑いを感じながらも、正面から向き合っていくために専門的な知識と対応を身に付けて活動したいから、といった貴重な意見を頂いた。

これで1982年の認定開始から数え、8972名の思春期保健相談士®が誕生した。思春期保健相談士®の先輩たちは、自分の名刺にこの肩書を記載したり、免許証サイズの認定カードをいつも携帯したりと誇らしげに活動をされている。

今年度、思春期保健相談士®の仲間入りをした

愛しき子どもたちのために

◆児童は、人として
尊ばれる

千葉県野田市の小学4年の女の子が、家庭で虐待を受けた後に死亡した。子どもの命を守るために、信頼を早く回復し、救いを求めている子どもたちはいらぬ。

力が欠如し、児童の命が事務的に扱われ、さらには判断ミスが重なり、今回も大切な命が失われた。われわれは、「信頼できない大人」になつた。信頼を早く回復し、救いを求めている子どもたちはいらぬ。

◆児童は、社会の一員として重んぜられる

子どもたちの生活・命を守るには、われわれ大人の責任だ。

児童に対する正しい観念を確立し、全ての児童の幸福をはかるため

COMPASS

警察など国を取り組む必要だ。しかし、それらがバラバラの責任だ。

児童に対する正しい観念を確立し、全ての児童の幸福をはかるため

112名も、ぜひ全国で活躍の場を広げていただき、祈念する。

来年度のJFPA思春期保健セミナー®は、初年度から数え、8972名の思春期保健相談士®が誕生した。思春期保健相談士®の先輩たちは、自分の名刺にこの肩書を記載したり、免許証サイズの認定カードをいつも携帯したりと誇らしげに活動をされている。

今年度、思春期保健相談士®の仲間入りをした

2019年版 あなたと赤ちゃんの健康

49万部発行 無料配布完了しました

本会の公益事業、「妊娠中から考えるお産のあとのあなたと赤ちゃんの健康」の2019年版をこのたび刊行いたしました。本冊子は出産前後の母親を対象に、産後の母子の健康や家族計画などの啓発を目的として、毎年1回無料で配布しています。

全国の市区町村や医療機関の他、今年は子育て支援をサポートしている企業からの申し込みが増えた結果、合計で昨年を上回る1,471件の申し込みがあり、49万部の発行となりました。本冊子が皆さまの母子保健活動の一助となれば幸いです。

なお、次回発行となる20年版のご案内は、後日、本紙や本会ホームページにてお知らせする予定です。



Seminar Information

NEW 第1回 歯科保健セミナー

生えてくる前から考える 乳幼児の歯の健康

早期予防の重要性と最新の知識を学ぶ

日本での歯の磨き方は「一日3回、3分間、食後3分以内」といわれていますが、スクールの前から「生えてウエーデンでは一日2回、2分間、歯磨き粉は2センチ、歯磨きした後は2時間飲食を控える」という「2-2-2」のルールで行われていることを存じてしょうか。

本セミナーでは、日本の歯科保健の現状と、それと比較した海外の様子など、多方面から見た最新の知識をご紹介します。

口の健康は全身の健康に影響があるといわれています。ご参加をお待ちしています。

ご参加をお待ちしています。

ご参加をお待ちしています。

プログラム

日本の歯科保健の今昔

- 日本の歯科保健の現状
- 日本と比較 ～海外ではスタンダードなオーラルケア～
- 子どもの虫歯はネグレクト、さらには虐待の疑いへ
- 虫歯がなければ大丈夫？子どもの口腔トラブル 等

生えてくる前から考える 赤ちゃんの歯の健康

- 健やかな成長のために赤ちゃんの頃から考える重要性
- 8020のその先へ ～今日から出来る正しい歯の磨き方とその指導のコツ～
- 歯の専門家だけでなく支援者が気にしてあげたいポイント 等

- 開催日：2019年11月9日(土) 10:00～15:00
- 定員：100人(先着順)
- 会場：損保会館4階 404・405 (東京都千代田区神田淡路町2-9)
- 受講対象者：保健師、看護師、助産師、歯科衛生士、歯科医師、保育士、(管理)栄養士等
- 受講料：10,000円+税
- 講師：西 真紀子 (NPO法人 最先端のむし歯・歯周病予防を要求する会理事長、歯科医師)

11月9日(土) 10:00～15:00

磨き方は 3-3-3 から 2-2-2-2へ

開催日は、いい歯(11/8)に+1の日と覚えてね



児童憲章

- われらは、日本国憲法の精神にしたがい、児童に対する正しい観念を確立し、すべての児童の幸福をはかるために、この憲章を定める。
- 児童は、人として尊ばれる。児童は、社会の一員として重んぜられる。児童は、よい環境の中で育てられる。
- すべての児童は、心身ともに健やかに生まれ、育てられ、その生活を保障される。
 - すべての児童は、家庭で、正しい愛情と知識と技術をもって育てられ、家庭に恵まれない児童には、これにかわる環境が与えられる。
 - すべての児童は、適度な栄養と住居と被服が与えられ、また、疾病と災害からまもられる。
 - すべての児童は、個性と能力に応じて教育され、社会の一員としての責任を自主的に果たすように、みちびかれる。
 - すべての児童は、自然を愛し、科学と芸術を尊ぶように、みちびかれ、また、道徳的心情がつかわれる。
 - すべての児童は、就学のみちを確保され、また、十分に整った教育の施設を用意される。
 - すべての児童は、職業指導を受ける機会が与えられる。
 - すべての児童は、その労働において、心身の発育が阻害されず、教育を受ける機会が失われず、また、児童としての生活がさまたげられないように、十分に保護される。
 - すべての児童は、よい遊び場と文化財を用意され、悪い環境からまもられる。
 - すべての児童は、虐待・酷使・放任その他不当な取扱からまもられる。あやまちをおかした児童は、適切に保護指導される。
 - すべての児童は、身体が不自由な場合、または精神の機能が不十分な場合に、適切な治療と教育と保護が与えられる。
 - すべての児童は、愛とまことによって結ばれ、よい国民として人類の平和と文化に貢献するように、みちびかれる。

今後の主なセミナー開催予定表

回次	セミナー名	開催地	開催日	受講料(税抜)
第38回	栄養指導を結果につなげるセミナー	大阪	6月22日(土)	10,000
第39回		東京	6月29日(土)	10,000
第40回		名古屋	7月6日(土)	10,000
第41回		東京	11月9日(土)	5,000
第42回	大阪	12月7日(土)	5,000	
第31回	お母さんと子どもの元気セミナー「虐待から子どもを守る」	東京	7月10日(水)	5,000
第7回	メンタルヘルスセミナー	名古屋	7月20日(土)	10,000
第8回		東京	12月14日(土)	10,000
第18回	生きるための心の教育セミナー	東京	ベーシック編	10000 (相)8,000
第19回			スキルアップ編	15,000
第20回			2月1日(土)	15,000
第10回	睡眠保健指導セミナー	東京	8月4日(日)	10,000
第84回	JFPA 思春期保健セミナー®	東京	9月21日(土) ~23日(月)	30,000 (相)24,000
第85回		コースI	大阪(ライブ) 福岡(ライブ)	
第86回		コースII	東京	11月15日(金) ~17日(日)
第58回	コースIII	成田	1月11日(土) ~13日(月)	40,000 (相)32,000
第66回				
第3回	聴き上手になる！積極的傾聴を学ぶセミナー	東京	10月5日(土)	15,000
第3回	メンタルヘルス対策として職場環境改善に取り組む保健師養成セミナー	東京	10月6日(日)	18,000
第2回	災害時の妊産婦支援セミナー	神戸	1月19日(日)	10,000
第3回		熊本	2月15日(土)	10,000
第4回		東京	3月14日(土)	10,000

(相) = 思春期保健相談士®

セミナーのお問い合わせはTEL03-3269-4785まで。WEBからの申し込みもできます。

JFPA セミナー

検索

海外情報クリップ



◆生まれる前に

◆生まれた影響をみる
CHAMACOS(チャマコス、メキシコの俗語で子ども)と呼ばれる疫学調査が米国で実施され、現在も続いています。この調査は、胎児が新生児を経て思春期に達するまでを通して健康全般の

性成熟に及ぼす環境化学物質

私が相談員になってから、気が付けばもう15年の年月が流れました。ペテランと呼ばれてもおかしくないのですが、自分としては相談をしてくる方の思いに心を寄せつつも、毎回毎回行錯誤を繰り返して、日々勉強だと思いつつ続けています。これまで沢山の方とお話しさせていただき、電話を切る時に声が明るくなったなど感じると少しだけでも役に立ったかと安堵しますが、がっかりされたように感じると落ち込みます。逆に、いつの間にか自分が癒されていることもあり、他ではできない貴重な体験をさせていただいているとも思っています。

評価を行い、日用品や食品に含まれるさまざまな化学物質が妊婦を通じて、胎児から新生児の発育にどう影響するかを調べるというものです。参加した338人の妊婦の尿の検査を続け、その後産まれた女児179人と男児159人を、9歳から13歳まで性成熟の発達を追随し、同時に尿検査も行いました。調査開始から20年を経過し、その結果がこのほど発表されました。その報告書によると、全般的にまず女子の性成熟

からお電話をくださったという、50代の常連さんは、すでに治療の話からは離れ「子どもがいないう人生」がテーマとなっています。「子どもがいないう人生」の、親兄弟との関係、介護の問題、甥や姪との付き合い方、夫婦の問題、そしてご自身の老後についてなど。同じく子どものいない身としては、やがて自分も向き合わなければならない問題なので他人事とは思いません。

ある日その方が、女優の山口智子さんの「子どもを欲しいと思わなかった」と発言で「救われたい」とおっしゃいました。最近、インターネットで、山口さんのインタビューとそれに対しての



標は約1か月早くになるといふ関係になっていました。一方男児では、これら化学物質との関連性はありませんでした。いくつかの化学物質を検討した結果、上記二つの他はパラベン(食品の防腐剤)と男子の早い性成熟が報告されています。ただしこの場合は、妊婦ではなく、男児の尿中量との関連でした。つまり出生後の曝露です。調査と分析を行ったカリフォルニア大学の研究者らは「環境化学物質の人体への影響についてはよく調査されているが、胎児の発育から見たものは少ない。さらに調査を進める必要がある」と話

「産まない女性」も「産めなかった女性」も、やがて「子どもがいないう女性」として生きていくことになります。「子どもがいないう女性」も「産めない女性」として生きていくこと。以前なら分り合えなかった「子どもを持ちたくない」という人の言葉によって、不妊で悩んだ女性が今、救われたということ、勇気づけられたということ、そういう巡り合わせもあるのだなあと、うらやまを感じました。同時に昔の仲間たちが、今、それぞれの納得のいく形で幸せになっていてほしいと、心から思

「産めない女性」も「産めなかった女性」も、やがて「子どもがいないう女性」として生きていくことになります。「子どもがいないう女性」も「産めない女性」として生きていくこと。以前なら分り合えなかった「子どもを持ちたくない」という人の言葉によって、不妊で悩んだ女性が今、救われたということ、勇気づけられたということ、そういう巡り合わせもあるのだなあと、うらやまを感じました。同時に昔の仲間たちが、今、それぞれの納得のいく形で幸せになっていてほしいと、心から思

電話相談 ● 思春期・FPホットライン ☎03(3235)2638 ● 東京都不妊・不育ホットライン ☎03(3235)7455 ※火曜日のみ

電話相談員募集! 上記の相談に応じる専門家を募集中です。平日の昼、市谷にお越しいただける方。詳細は、☎03(3235)2694

EC・OCコール ☎03(3267)1404 ● EC・OCヘルプデスク ☎03(6280)8404 ● OCサポートコール ☎03(3267)4104

小林 美貴

運動ホルモンとは

◆筋肉と骨の関係
身体運動は筋力を高めるだけでなく適正体重を維持し、記憶力や気分を改善するといわれています。最近では、運動することで骨を強化すること

が、その骨に対する作用はよく分かっています。その後の動物実験から、イリシンは骨細胞のインテグリンという

が、その骨に対する作用はよく分かっています。その後の動物実験から、イリシンは骨細胞のインテグリンという

研究結果が、ハーバード大学がん研究所のブルース・スピーゲルマン氏らにより発表されました。2012年にスピーゲルマン氏は、運動すると筋肉からイリシンと呼ばれるホルモンが分泌されることを突き止めた。その骨に対する作用はよく分かっています。その後の動物実験から、イリシンは骨細胞のインテグリンという

若年女性の乳がん

◆お産から変化するリスク
女性が出産すると乳がんのリスクが低下する。一般に知られています。しかし、今回の新しい研究結果によると、出産からおよそ24年後であることも判明しました。また、乳がんの家族歴がある場合や初産の年齢が高いか、あるいは出産経験が多い場合などは、転換期前のリスクがより高くなっています。さらに、産後の母乳哺育を行った場合とそうでない場合の違いはないことも分かりました。ただし、エストロゲン受容体陽性の乳がんの場合は、乳が

研究結果によると、出産からおよそ24年後であることも判明しました。また、乳がんの家族歴がある場合や初産の年齢が高いか、あるいは出産経験が多い場合などは、転換期前のリスクがより高くなっています。さらに、産後の母乳哺育を行った場合とそうでない場合の違いはないことも分かりました。ただし、エストロゲン受容体陽性の乳がんの場合は、乳が

研究結果によると、出産からおよそ24年後であることも判明しました。また、乳がんの家族歴がある場合や初産の年齢が高いか、あるいは出産経験が多い場合などは、転換期前のリスクがより高くなっています。さらに、産後の母乳哺育を行った場合とそうでない場合の違いはないことも分かりました。ただし、エストロゲン受容体陽性の乳がんの場合は、乳が

日本初の水溶性潤滑ゼリー「リューブゼリー」PR動画配信中!

女性の約7割が経験している
性交痛の悩みを「流舞様」が解決! ぜひご覧ください!

http://www.jfpa.or.jp/luve-jelly/

Click/ 本会HP QRコード
Click/ YouTube QRコード
Click/ Twitter QRコード
Click/ フォローお願いします

Click/ マークをクリックいただくと関連ウェブサイトをご覧いただけます。

改正健康増進法 2020年4月全面施行

受動喫煙0の社会に向けて

改正健康増進法の体系

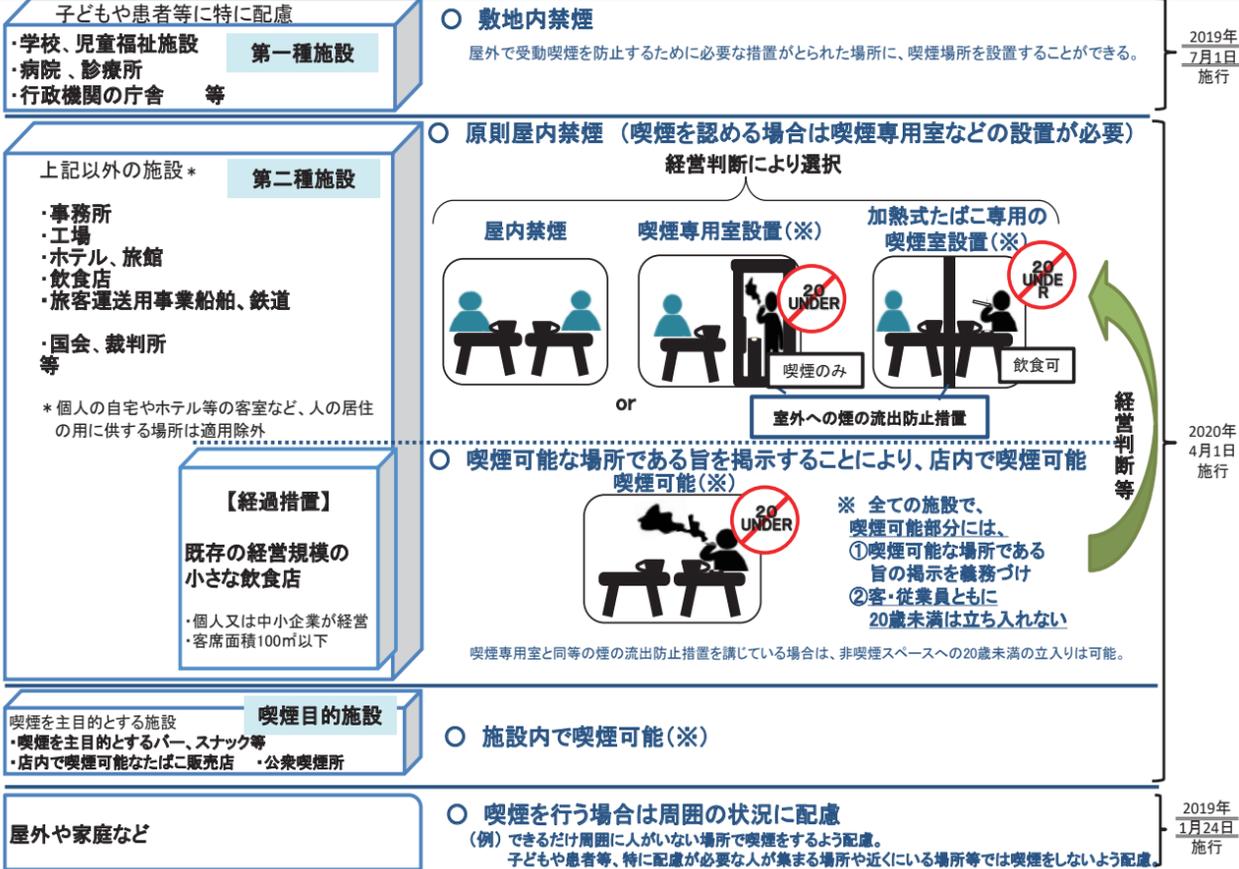


図 改正法の体系と施行の時期について (厚生労働省HPより)

健康増進法が昨年夏に改正され、現在、受動喫煙防止対策が強力に進められている。2020年開催の東京オリンピック・パラリンピック等を契機として、国民のいっそうの健康増進を目指すもので、20年4月までに段階的に施行される。改正のポイントと、受動喫煙の健康への影響をまとめた。

※改正法の詳細は厚生労働省HPも参照ください

改正法施行の時期とポイント

2018年7月、受動喫煙防止対策の強化等が盛り込まれた。改正健康増進法が成立した。

本法律は、20年4月まで周囲に人がいない場所などで3回に分けて段階的に施行される予定で、19年1月24日には、国・地方公共団体の責務について施行された。これにより喫煙者は、できるだけ

2020年4月1日施行
2019年1月24日施行

今後は、7月1日に学校、病院、児童福祉施設等、行政機関の庁舎等が敷地内禁煙となる。受動喫煙による健康への影響が大きいと考えられている子どもや患者などへの一層の配慮を求めたものだ(屋外での喫煙場所にも受動喫煙を防止するための措置が必要。図参照)。

20年4月1日には、事

JFPAは断然“禁煙”をオススメします



ストーリー型ポスター禁煙編

各話を順に張り替えていくことで、「感謝」の心にはたらきかけます!

【1セット4話でストーリーが展開】

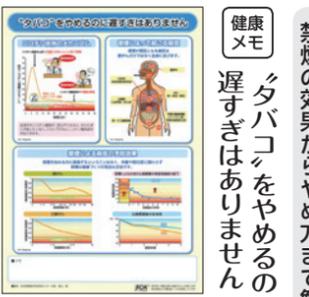
①財布×たばこ編 ②時間×たばこ編
③家族×たばこ編 ④応援×たばこ編

【著者】高尾総司 (岡山大学大学院医歯薬学総合研究科講師)

【仕様】4枚セット/A1判・A2判/片面カラー

【定価】110011 A1判:本体15,000円+税
110012 A2判:本体 9,500円+税

※名入れ印刷代:一律1,500円+税
※多部数割引あり



健康メモ

禁煙の効果からやめ方まで解説

タバコをやめるのに遅すぎはありません

202205

【著者】岡山明 (生活習慣病予防研究センター代表)

健康メモの仕様と価格

【仕様】A4判ペラ/1冊50枚綴り/表カラー・裏2色刷

【価格】本体1,300円+税 (部数割引あり)

健康メモ

ママと赤ちゃんに危険がいっぱいのタバコ

200810

【監修】公益社団法人 日本産婦人科医会

務所、工場や宿泊施設、飲食店(経営規模により経過措置あり)などを含めた施設・機関等での施設となり、原則、屋内全面禁煙となる。ただし、喫煙を認める場合は、次の二つから選ぶことができる。

①煙の流出防止措置がとられた専用室の設置
もし屋内での喫煙を認める場合は、室外への煙の流出がない専用室を設置する。また、加熱式たばこも同様に専用室を設ける必要がある。

②店内喫煙可能と掲示し、未成年の立ち入りを禁止

喫煙可能な場所であることを掲示することが義務となる。ただし、客・従業員共に20歳未満は原則立ち入れない。

本法律により、壁で仕切る程度であったこれまで

また、本法律の義務違反者へ、必要に応じて指導・命令等を行うなど、改善に向けた働き掛けを行っていかねばならない。

自治体による積極的な働き掛けが必要

本法律の施行に当たり各自治体は、国と同様に、受動喫煙を防止するための措置を総合的・効果的に推進する責務を有する。具体的には、国民・施設の管理権原者に

向けて、改正健康増進法の内容、受動喫煙の健康への影響等の周知・啓発や、分煙施設設置などを行い、受動喫煙防止対策が円滑に進められるよう取り組んでいかなければならない。

また、本法律の義務違反者へ、必要に応じて指導・命令等を行うなど、改善に向けた働き掛けを行っていかねばならない。

自治体による積極的な働き掛けが必要

本法律の施行に当たり各自治体は、国と同様に、受動喫煙を防止するための措置を総合的・効果的に推進する責務を有する。具体的には、国民・施設の管理権原者に

向けて、改正健康増進法の内容、受動喫煙の健康への影響等の周知・啓発や、分煙施設設置などを行い、受動喫煙防止対策が円滑に進められるよう取り組んでいかなければならない。

また、本法律の義務違反者へ、必要に応じて指導・命令等を行うなど、改善に向けた働き掛けを行っていかねばならない。

ならない。

年間1万5千人死亡 胎児小児にも悪影響

受動喫煙の影響については「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討報告書」(厚労省、16年)に詳しい。これによると、年間約1万5千人が受動喫煙で亡くなっていると推計されている。

健康への悪影響は、成人の脳卒中、肺がん、虚血性心疾患の他、臭気・鼻への刺激感、リスクを高めることが科学的に「根拠十分とされた。因果関係が示唆されているものでは、鼻腔・副鼻腔がん、乳がん、ぜんそくの発症、慢性閉塞性肺疾患(COPD)などが挙げられる。

また、母子・小児への影響も見逃せない。小児のぜんそくの既往、乳幼児突然死症候群(SIDS)との因果関係が「根拠十分」。妊婦の受動喫煙による低出生体重児・胎児の発育遅延のリスクを高める可能性がある他、小児のぜんそくの発症・重症化、呼吸機能の低下、中耳疾患や、う蝕(虫歯)との関連が示唆されている。

医療経済にも大きい損失

厚労省研究班は、喫煙による医療費等の超過コストを算出している。15年は、総額で1兆8094億円と推計。このうち、能動喫煙による超過医療費は1兆2094億円、受動喫煙によるものは3295億円、合計1兆5389億円であった。これは、同年度の国民医療費(42兆3644億円)の3.6%を占めている。

5月31日は世界禁煙デーです JFPAの教材をご活用ください

毎年5月31日は、世界保健機関が制定した「世界禁煙デー」。また5月31日からの1週間は「禁煙週間」となっています。こうしたイベントに合わせ、ぜひ本会の教材をご活用ください。

ご注文・お問い合わせ 一般社団法人日本家族計画協会 TEL03-3269-4727 FAX03-3267-2658

保健指導マーケット

検索



COPDって何? Click



こうしてやめるタバコ Click



こんなに怖い女性の喫煙 Click



ママと赤ちゃんに危険がいっぱいのタバコ Click

※上記はほんの一例です。この他、たくさんの教材をご用意しています。詳しくは左記までお問い合わせください。

クローズアップ 平成31年度版 母子健康手帳

母子に育児に関わる方に ぜひ、一読いただきたい

本会では1966(昭和41)年度から母子健康手帳を制作しており、毎年多くの自治体から「注文をいただいています。平成31年度版も間もなく完成。皆様のもとに順次お届けします。

本号では、今回の改正のポイントと、本会の母子健康手帳についてご紹介いたします。

平成31年度版の
ポイントは?

母子健康手帳は、厚労省から内容の変更について通達があり、毎年、アップデートされている。

ここ数年は表のように変更が加えられており、母子保健が年々拡充されてきていることが伺える。

平成31年度版は、母親の心身のケア、育児のサポートなどについて情報の充実が図られている。

省令に基づいた
ページごとの内容！
子どもたちの権利を示した
「児童憲章」(3面参照)も、
もちろん掲載



本会発行の母子健康手帳。表紙は2種類から選べます(自治体オリジナルの表紙デザインも承っております)

主なポイントを以下に挙げる。

産前産後の
メンタルヘルス

出産後の心身の健康を解説していた項目が、「妊娠・出産に伴う心身の変化」と改められた。

内容となり、身体の変化・生活スタイルの変化による不安や、産後の気持ちの落ち込み、育児

への不安などに触れ、これまでにも増して妊産婦に寄り添う内容となっている。

そして、妊娠中・出産後に不安を感じたときや、産後うつの可能性があるときは「ひとりでもまず」専門家に相談するよう促している。

ポイント2
マルチリソースメントの
予防・啓発

「育児のしおり」中に、児童虐待や不適切な養育等(マルチリソースメント)を防ぎ、子どもを健やかに育てるための情報を掲載した項目が設け

られた。しつけと称してたく・怒鳴るといったことが、子どもの成長の助けにならず、悪影響を及ぼす可能性があることを解説。

さらに、怒りの感情との付き合い方や、健やかに親子21が推し進めている「愛の鞭ゼロ作戦」についての情報提供をしている。

ポイント3
その他の情報提供

「子育て世代包括支援センター」が、育児の悩みや心配事等の相談先・予防接種の問い合わせ先としても加えられた。

「出産・育児に関する母子だけでなく、育児に関わる全ての方に役立つ情報が満載です。健やかな出産・育児のために役立ててください!

このほか、妊娠中の感染症予防、幼児期のメディアの視聴(スマートフォンやタブレットの長時間使用の注意)、子どもの事故予防、お口と歯の健康、小児慢性特定疾病などに細かな変更が加わり、近年の情勢に合わせた内容となっている。

本会の母子健康手帳は、省令ページ・任意ページ共に、厚労省の通達にのっとり、地域を問わず活用できるベリシックススタイルです。

さらに、本会オリジナルの内容として、赤ちゃんの視覚の発達を解説した「目の健康チェックシート」(日本視能訓練士協会、乳幼児揺さぶられ症候群の防止と、赤ちゃんの誤飲・窒息の防止を啓発する「しおり」を収載しています。

母子だけでなく、育児に関わる全ての方に役立つ情報が満載です。健やかな出産・育児のために役立ててください!

表 ここ数年の主な変更点

平成31年度版	平成30年度版
<ul style="list-style-type: none"> 「出産後の心身の変更」→「妊娠・出産に伴う心身の変化」 産前・産後のメンタルヘルスについての解説が充実。不調が続くようなら専門家に相談するよう促す 「子どもを健やかに育てるために」項目追加 しつけと称してたく・怒鳴るといったことが子どもの成長に悪影響を及ぼす可能性があることを明記。子育てのポイントを示すほか、健やか親子21「愛の鞭ゼロ作戦」を紹介 その他 「子育て世代包括支援センター」が育児・養育上の心配事等の相談先、予防接種等の問い合わせ先としても明記 社会保険料が免除される制度や、2019年4月より開始される国民年金保険料が免除される制度について言及 葉酸摂取、妊娠中の感染症予防、無痛分娩、子ども医療電話相談事業、お口と歯の健康、幼児期の子育て(スマートフォン、タブレットやメディアの長時間使用の注意)、子どもの事故予防などに変更があるほか、相談先として「認定こども園」「市区町村子ども家庭総合支援拠点」、小児慢性特定疾病に「骨系統疾患」「脈管系疾患」の追加等がされた 	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠中の歯の健康管理の項目が追加 無痛分娩の解説追加 抗生物質(抗菌薬)の正しい使用方法を解説 子どもの事故予防について、情報の入手先を掲載 誤飲防止: 3歳児の口腔の大きさ(51mm・39mm)を明記 乳幼児期の栄養でこれまでも増してはちみつを与える際の注意を促す 出産・育児の制度に「危険有害業務の就業制限」「ハラスメント」の項目追加
	<p>平成27~29年度版</p> <ul style="list-style-type: none"> 新生児聴覚検査の記入欄変更 常位胎盤早期剥離の解説 予防接種: B型肝炎の定期接種化/おたふくかぜの接種回数変更/水痘追加 相談機関「児童発達支援センター」、地域の育児サポート機関として「子育て世代包括支援センター」追加 妊娠中の食中毒でリステリア菌・トキソプラズマ原虫追加 誤飲・窒息に関する救急を一部改変 2歳ごろからのプクプクうがい、洗口剤の活用 出産・育児の制度は、平成29年度版より子の看護休暇が半日単位で取得可能になった旨と、児童手当についての項目などが追加

母子健康手帳と一緒に渡したい 産前産後をケアする健康メモ

母子健康手帳を受け取りに来る妊婦さんは、いろんなことが初体験かもしれません。お金のことからメンタルのケアまで、少しでも安心した出産・育児ができるよう、周囲からサポートしてあげましょう。



200201 産前産後のメンタルヘルス

妊娠から出産、産後にかけて、ママの体の中は、見た目以上に大きく変化しています。環境も生活も変わって揺れがちな、ママの心のケアも大切です。

【監修】市川香織(助産師・東京情報大学看護学部准教授)



子どもが強いショックを受けた時、親として何ができるでしょう。東日本大震災直後に作成された冊子を基に、子どもや保護者へのメンタルヘルスケアをご紹介します。

【監修】酒井道子(慶応大学病院小児科精神保健班/NPO法人らんぷあんぷらざ/フォーレ・カウンセリングセンター 臨床心理士)

200817 ママ&パパ必見! 妊娠&出産でもらえるお金!



【監修】畠中雅子(ファイナンシャルプランナー)

JFPA教材 活用 大作戦!

20冊以上の健康メモは
まとめ買いがお得!

本会が提供する指導箋(健康メモ)は、毎年新しい内容も加わり、30年以上愛され続けています。活用目的や支援方法に合うものが必ず見つかる、みなさまから大好評。

さて、その健康メモ、実は20冊以上まとめ買いが断然お得だぞご存知でしたか? 成人保健や母子保健、食育など300以上のタイトルの中から20種類を1冊ずつ20冊にしても、まとめ買い扱いになるんです。その金額は19冊買うときよりも、なんと700円もお

19冊

×@1300円

→**24,700円**

20冊

×@1200円

→**24,000円**

得! 注文の前には計算して、少しでも安い単価でご購入いただけます。多くの方に活用ください。

【健康メモの仕様・価格】A4判ペラ/1冊50枚綴り/表カラー・裏2色刷/本体1,300円+税(部数割引あり)

ご注文の際は、同封の注文書にご記入の上、こちらまで→ FAX: 03-3267-2658

産婦人科医による性の健康教育「私のキーワードはこれだ！」

無知なるが故の悲劇をなくしたい

三戸中央病院(青森県三戸郡) 片桐 清一

なぜ中高生に性教育が必要なのか

20年以上前の話です。当時、私が所属していた青森労災病院に受診する、中学生・高校生の妊娠例の全てが、予定外の希望しない妊娠でした。

性教育の実際

1. 人工妊娠中絶や、分娩について

日本には、母体保護法という人工妊娠中絶に関する法律があり、妊娠21週6日までは、人工妊娠中絶術が可能です。

2. 分娩することになった場合

しかし、女子高校生の予定外の妊娠では、産婦人科受診の時期が遅過ぎ、人工中絶が可能な時期を逸してしまい、「分娩するしか選択肢がな

3. 性感染症・10代に多いクラミジア

性交渉によって感染する病気のことを、性感染症(STI)と言います。今日のわが国で最も多く流行している性感染症は、クラミジア感染症です。

4. 標語を活用した性教育講話

私は80(昭和55)年頃、青森労災病院が行った調査では、実に40%がクラミジアに感染していました。

最低限の教育が、家庭でも学校でも行われていませんでした。しかし実情は、中学生でも、避妊教育、性感染症予防教育が必要な世の中になっていました。

基本的な知識は、中学生時代から、学校教育の場で、キチンと教える必要があるのです。10%の方が、クラミジアに感染していました(1998年の調査)。

別れる場合が多い。しかし、その相手の男性は、高校を卒業し、大学進学という場合もあります。性交渉は、男女二人で行います。しかし、妊娠するのは女子だけです。

産婦人科外来には、希望しない妊娠の女子高校生や、性感染症の女子高校生などが受診します。その後の人生は、「男は無傷、女は地獄」になってしまっています。

「人は人の上に人を乗せて人を作る」月経が始まった女子と、精通(射精)を体験した男子には、「性交渉(セックス)をすれば妊娠する」という因果関係を使つて、以下のように話を展開させます。

「性交は失敗の元」産婦人科外来には、希望しない妊娠の女子高校生や、性感染症の女子高校生などが受診します。その後の人生は、「男は無傷、女は地獄」になってしまっています。

「気をつける、そのIPPATで母になる」愛があっても、愛がなくても、避妊なしで性交渉をすれば妊娠します。中学生・高校生の男女は、発情期のオスとメスです。発情期のヒトは、非常に妊娠しやすい。など、以上のような、性教育を展開していただきます。

立大学教授) 優生保護法指定医の診断と指導のもとに、同医師のみに投薬せしめ、一般の薬剤師に取り扱わせぬ。使用期間を当分の間2年とする。性の問題はこの薬の使用とは別問題で、現在でも人工中絶の実態は驚くべきものがあり、人工往復薬を送付。今回は、産婦人科医の意見を抜粋して紹介したい。

●足高善雄(大阪大医学部教授) 毒薬も用い方で良薬となる。英米を始めヨーロッパでも経口避妊薬は許可されている。正しい使用法は産婦人科専門医師の指導によつてのみ可能である。(もとより副作用の防止についても全面的に禁止するのは原

●岩津俊衛(千葉大名大学教授) 産婦人科医の私としては、大変結構な薬だと思っております。然し一社会人としての私は経口避妊薬として売り出すことには反対であります。このような医師の手から離れた問題であります。一般社会の判定に待つべきでしょう。優生保護法が性的乱れを来すといわれる以上、この薬は性的乱用になりましよう。女子高校生が本剤を愛用した時、私は寒心を感じます。私の考えでは、次官会議か閣議か、国会で決すべきで、産婦人科医が本剤の使用許可後の結果について責任を負うことはマツプであります。結論としては麻薬に準じる取扱



昨年の松本賞授賞式にて、歴代受賞者としてスピーチする様子

この度、本会が事務局を務める避妊教育ネットワークが、地域において、ワークが、地域において、臨床、社会医学の研究あるいは医療の実践に優れている医療者を表彰する「東京産婦人科医会グループ医学賞」を受

賞することが決まりました。授賞式は3月16日、代表世話人として本会北村邦夫理事長が出席し、スピーチが予定されている。避妊教育ネットワークは、2005年3月、全国各地で若年者に対する

避妊指導に取り組んでいる医師が、地域ごとに異なるさまざまな事情を議論し、スキルアップを図ることを目的に募集し、設立された。メンバーは現在47都道府県で137名。

会員は、日頃それぞれの地域で診療、講演などで活躍中。相互の連絡や相談はメール、グリスト、SNSをフル活用している。春と秋の2回東京に集結して、講師を招いて、進学、転勤などで転院する患者を、顔の見え

た、日本産婦人科医会主催の性教育指導セミナー併設の公開講座を、避妊教育ネットワークが担当すること、ここ数年恒例になっている。

また、本会のスローガンでもある全国どこでもリプロダクティブ・ヘルス・ササビが受けられる体制づくりの役割も担う重要な組織でもある。

必要あり。●足立春雄(徳島大学教授) 既に本邦及び外国でのデータにより学問的に発売を拒否することはない。逆淘汰の問題は人工中絶でもいえることである。適当な専門家の指導観察の下で差し支えないわが国の薬の販売方法にこそ政治的な改革が望ましい。

●渡辺金三郎(名古屋市中区) が十分検討、解決されること。●前山昌男(奈良県立医科大学教授) 1. 経口避妊薬の管理法 2. 万が一、妊娠が成立した場合の処置 3. 内分泌系に及ぼす影響 これらの諸問題

●監修：一般社団法人日本家族計画協会家族計画研究センター所長 北村邦夫 ●仕様：A1判(841mm×594mm)／ポスター＝特殊紙仕様／パネル＝アルミフレーム加工 ●定価：ポスター＝本体9,000円＋税／パネル＝本体13,000円＋税 ※指導箋やクリアファイルにもできます(お問い合わせください)

片桐 清一

1973年、弘前大学医学部卒。弘前大学附属病院、青森県内の関連病院勤務を経て、1989～2006年、青森労災病院(八戸市)にて産婦人科部長を務める。80年頃から、中学校・高等学校の性教育講座を担当。現在、三戸中央病院勤務(非常勤)。



北村 邦夫 著

Clickマークをクリックいただくと関連ウェブサイトをご覧いただけます。

「梅毒急増しています！」

急増する梅毒の啓発のため、本会はこの教材を制作しました。ポスターとして所内・院内に掲示することで、自分の感染を疑う人には検査に行く背中を押し、そうでない人には、感染への注意を促すよう作られています。

- ・どうやってうつるの？
・予防できるの？
・直せる病気なの？
・どこで検査を受けられる？ ほか



●監修：一般社団法人日本家族計画協会家族計画研究センター所長 北村邦夫 ●仕様：A1判(841mm×594mm)／ポスター＝特殊紙仕様／パネル＝アルミフレーム加工 ●定価：ポスター＝本体9,000円＋税／パネル＝本体13,000円＋税 ※指導箋やクリアファイルにもできます(お問い合わせください)

お問い合わせや見本のご依頼は、下記までご連絡ください。 TEL 03-3269-4727 FAX 03-3267-2658