

日々の健康づくりが
めんどろから **楽しい** に変わる

ニューノーマル時代
に向けた新アプリ

新ファミリーページ®

ご利用ガイド



面談時に必ずこの冊子と、スマートフォン又は
タブレット(お持ちの場合)をご持参ください

HSC 保健支援センター
健康づくりは人づくり

HSCの想い

特定保健指導の制度スタートから12年間、私たち保健支援センターは、「健康づくりは人づくり」を企業理念として、皆さまの一生の財産である健康づくりに社員一丸となって努めてまいりました。

そしてこのたび、これまでの保健指導経験をすべてつぎ込み、満を持して開発いたしましたのが、「ファミリーページ」です。

本サービスをご利用いただくことで、今まで「めんどろ」だった健康づくりを「楽しく」学びながらお取り組みいただけると自信をもっておすすめいたします。ニューノーマル時代への対応が求められる今、本サービスにより皆さまの生活習慣が改善されることを願っています。

目次

● アプリインストールの流れ

- 面談前にやっていただきたいこと ……………1
- 楽しみながら特定保健指導が受けられる ………2・3
- 必須** Aパターン 面談を申し込まれる方 ……………4
- 必須** Bパターン
アプリインストールがお済みでない方 ………5・6

● 専門相談員からアドバイスを受ける

- 必須** 取り組み状況を回答しよう ……………7
- 必須** お好みの支援スタイルを選ぼう ……………8
- スタイル別の個別アドバイスイメージ ……………9

● 目標の取り組みや

継続をサポートする機能

- 1週間の取り組みを振り返ってみよう ……………10・11
- フォロワーを登録しよう ……………12・13
- 日々の頑張りを記録してみよう ……………14
- 専門相談員に直接相談しよう ……………15

● お楽しみコンテンツの配信

- 4コマ漫画『おせっかい姫』で学ぼう ……………16
- 運動動画で楽しく体をひきしめよう ……………17
- 短時間で調理! 簡単レシピ動画を見よう ……………18
- コンテンツで記事を閲覧してみよう ……………18

● アプリの主な機能

- 取り組みをみんなで共有! ルームで投稿しよう ……19
- ランキングで競い合おう ……………20
- グループ設定・プロフィール設定 ……………20

個人情報取り扱いについて ……………21

❗ 面談前にやっていただきたいこと

所要時間:5~10分 程度

案内チラシよりAパターン、Bパターンどちらに該当するかご確認ください

A パターン 面談を申し込まれる方

➡ 4~6ページを参照

1 面談申込

- ・案内チラシをご準備ください ※認証コードが必要となります
- ・メールアドレスをご準備ください
- ・パスワードはご自身で設定してください

2 アプリのインストール

- ・WEB版を利用される場合はインストール不要です

3 アプリ(又はWEBに)ログイン

- ・現在の生活習慣をチェックしてください
- ・大目標を1つ選んでください
- ・5つのおすすめ目標から3つ選んでください

※ログインは面談申込時のメールアドレスとパスワードをご利用ください

B パターン アプリインストールがお済みでない方 ➡ 5~6ページを参照

1 アプリのインストール

- ・WEB版を利用される場合はインストール不要です

2 新規登録

- ・案内チラシまたはあなたの支援スケジュールをご準備ください
※認証コードが必要になります
※あなたの支援スケジュールは面談時にお渡します
- ・メールアドレスをご準備ください
- ・パスワードはご自身で設定してください

3 アプリ(又はWEBに)ログイン

- ・現在の生活習慣をチェックしてください
- ・大目標を1つ選んでください
- ・5つのおすすめ目標から3つ選んでください



ご登録が

できなかった場合

- ・初回面談の専門相談員が登録のお手伝いをします
- ・面談時にスマートフォン又はタブレットをお持ちください

ファミリーページは、多方面からのサポートを受けながら楽しく健康づくりができるスマートフォンアプリ、およびWEBサービスです。

電話での問い合わせ ▶

【面談について】0120-62-3833

【アプリについて】0120-92-8390

メールでの問い合わせ ▶

hsc@hokenshien.jp



管理栄養士 アミ
(HSCオリジナルキャラクター)

楽しみながら特定保健指導が受けられる

めんどうから
楽しいに変わる

健康づくりに役立つコンテンツやメッセージを配信します。
身近な方から応援がもらえる環境もあり、楽しみながら健康づくりができます。

ファミリーページを活用した特定保健指導の流れ 支援期間は3～6か月

※6か月後フォロー支援が入る場合もあり



初回面談から1か月の配信例 (6か月コースの場合)

3～6か月コースに標準設定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
回答任意	初回面談			フォロー登録案内		閲覧のみ
7 週間レポート	8 初回面談までに大目標の設定	9	10	11	12	13 運動動画
14 週間レポート	15 応援メッセージ	16	17	18 健保メッセージ	19	20 4コマ漫画
21 週間レポート	22 応援メッセージ	23	24	25 チェックポイント	26	27 レシピ動画
28 週間レポート	29 アドバイス	30	1	2 初回チェックポイントで支援スタイルの選択	3	4 4コマ漫画
5 週間レポート	6 応援メッセージ	7	8	9	10	11 運動動画

※プッシュ通知を「ON」にして、通知設定されることをおすすめします。

健康づくりのプロから個別アドバイスを受けられる！

回答必須 P.7-9

チェック
ポイント

取り組み状況を
回答



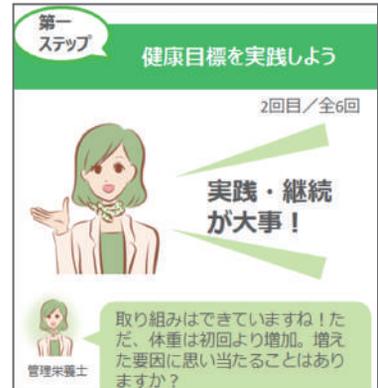
支援スタイル
選択

回答時に
希望の支援
スタイルを選択



アドバイス

専門相談員が
アドバイスを作成



アプリインストールの流れ

目標の取り組みや継続をサポートする機能満載！

回答任意 P.10-13

週間
レポート

毎週日曜日に
配信



フォロワー
登録案内

フォロワー登録が
可能



応援
メッセージ

専門相談員や
健康保険組合様から
メッセージを配信



配信されるお楽しみコンテンツで学べる！

閲覧のみ P.16-18

4コマ漫画

健康づくりを
楽しむための
きっかけに



運動動画

理学療法士監修
動画を配信



レシピ動画

管理栄養士監修
レシピを配信



A パターン 面談を申し込まれる方

アプリインストールの流れ

下記の流れで面談をお申し込み後、アプリインストールをお願いします。
「認証コード」は案内チラシに記載されています。

面談申込

1 「保健支援センター」のホームページへアクセス



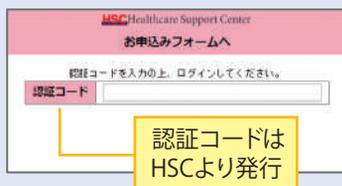
案内チラシのQRコード、または案内メールのURLにアクセス(3へ)



OR



2 案内チラシ記載の認証コードを入力



3 利用規約の「同意する」にチェックする



4 各項目を入力する



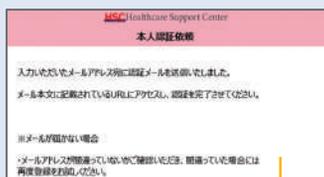
パスワードはご自身で設定

事業所型の場合は、日時を選択する画面が出る

5 入力内容を確認し送信ボタンを押す



6 メールが送信される

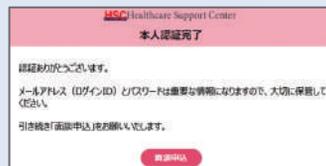


メールの指定受信を設定されている場合は、
「@hokenshien.jp」からのメールを受け取れるよう設定をお願いいたします

7 メール本文のURLをクリック



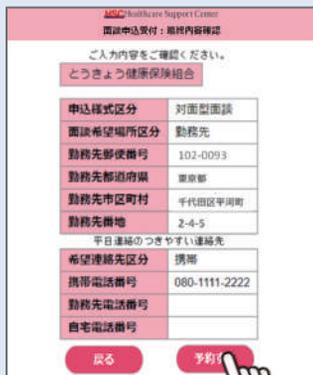
8 認証が完了し、面談の申込画面に移る



9 面談場所と連絡先を入力する



10 入力された内容を確認し、「予約する」ボタンを押す



11 申込が完了、Bパターンのアプリインストールへ



B パターン アプリインストールがお済みでない方

お手持ちのスマートフォンまたはタブレットにアプリをインストール、またはWEB版で新規登録をお願いします。

アプリインストール

iphone をご利用の方

App storeからインストール



ファミリーページ
で検索



利用者の方はこちらをタップ
6ページの①新規登録へ



アプリインストール

Android をご利用の方

Playストアからインストール



ファミリーページ
で検索



利用者の方はこちらをタップ
6ページの①新規登録へ



WEB版をご利用の方

「保健支援センター」を検索



保健支援センター

<https://www.hokenshien.jp>

ホームページのファミリーページ
「新規登録」をクリック



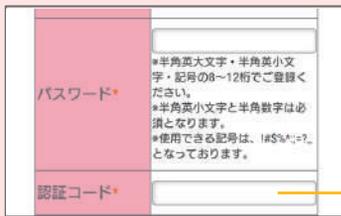
6ページの
①新規登録の
画面に移動

B パターン アプリインストール後の新規登録の流れ

アプリインストールの流れ

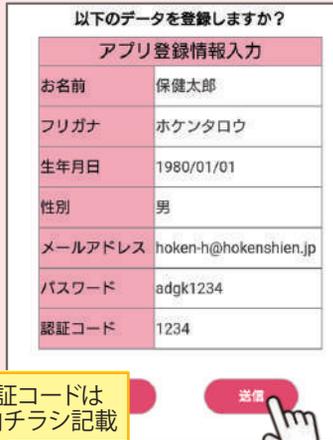
Bパターンの方はこちらから

1 「新規登録」から各項目を入力する

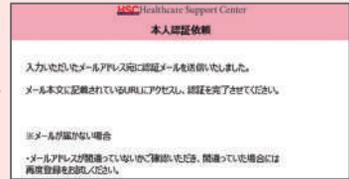


認証コードは案内チラシ記載

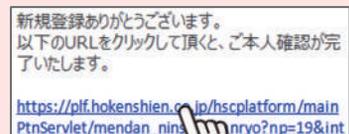
2 入力内容を確認し送信ボタンを押す



3 メールが送信される

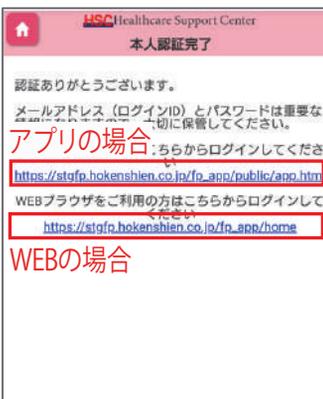


4 メール本文のURLをクリック

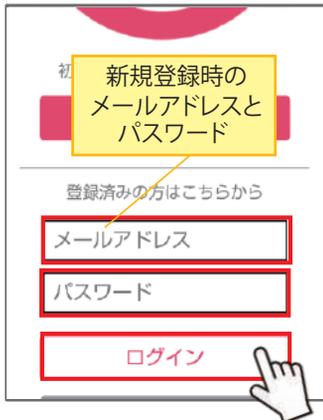


ABパターン共通 アプリまたはWEBにログイン

5 本人認証完了画面のURLをタップ



6 「登録済みの方はこちら」からログインする



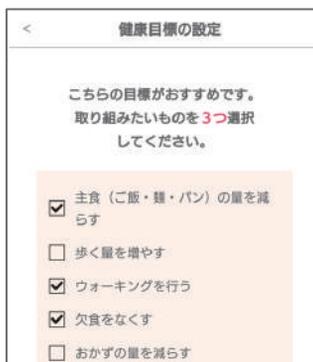
7 ニックネーム登録後、生活習慣チェック



8 大目標を1つ選択



9 健康目標を3つ選択



10 面談前の準備完了です



今後メールやプッシュ通知でご案内が来ます

取り組み状況を回答しよう メール支援専用 (チェックポイント)

初回面談後

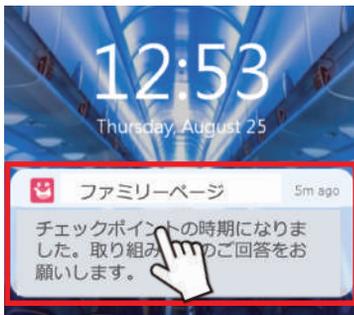
必須

初回面談以降、ファミリーページ支援を選択の方は支援の時期になりましたら回答をしてください。ご回答をもとにアドバイスを作成します。

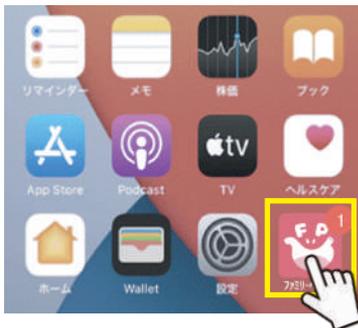
チェックポイントの時期や回数は「あなたの支援スケジュール」をご確認ください

アプリをインストールされた方は「プッシュ通知」が届きます

プッシュ通知をタップ



またはアプリをタップ



直接回答ページへ移動



メッセージをタップ



各項目を入力し回答する

専門相談員から
アドバイスを
受ける

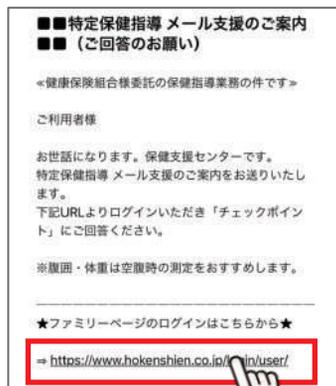
- ・プッシュ通知と合わせて、登録されたメールアドレスにご案内が配信されます
- ・ご回答がない場合は、ご案内を再送したり、メールが届いているか確認のお電話をすることがあります

WEB版をご利用の方は「メール」が届きます

メールが届く



URLをクリックし、
ファミリーページにログイン



ログイン後、
各項目を入力し回答する

お好みの支援スタイルを選ぼう

必須

取り組み状況の回答後に、3つの支援スタイルの中から1つご選択いただきます。より利用者様に合ったアドバイスを提供いたします。

支援スタイルの選択方法

選択されなかった場合は共感型の支援になります

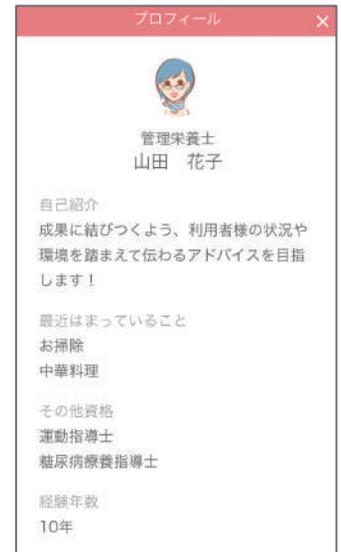
取り組み状況の回答後、メッセージが表示



メッセージを閉じると支援スタイルを選択する画面が開く。お好きな支援スタイルを選択し、「決定」をタップ



アドバイスが届いた際に専門相談員のアイコンからプロフィールを確認できる



3つの支援スタイル

●よりそう支援の共感型(きょうかん)

利用者様の取り組みの後押しやモチベーション維持をサポート



こんな方におすすめ！
・優しく教えてほしい
・無理のないペースで取り組みたい
・褒められるとやる気が出る

●ひっぱる支援の牽引型(けんいん)

利用者様を先導しながら取り組みをサポート



こんな方におすすめ！
・ズバリ言われたい
・何をしたらよいか分からない
・厳しく言われた方がやる気が出る

●数字で解説 論理型(ろんり)

データに基づいた根拠のあるアドバイスでサポート



こんな方におすすめ！
・分析が得意
・数値に強い
・「なぜ効果があるか」根拠を知りたい

スタイル別の個別アドバイスイメージ

閲覧のみ

専門相談員から
アドバイスを
受ける

共感型(きょうかん)

専任サポーターからのアドバイス



一緒に
頑張りましょう!



今回は健康目標全体の
実践率が56%、
体重は初回より
0.5kg増加していました。



何か取り組みの妨げと
なることがありましたか?
ここから挽回して
いきましょう!

ご提案

食事の満足感を高める
効果的な方法



食事量を控えめにしたいと
思っていますが、
つい食べ過ぎてしまうという
ことはありますよね。



控えめでも満足度の高い
食事にする事ができれば、
上手に食事量を
調節できます。



今回は満足度アップに
つながる食べ方
をご紹介しますので
試してみませんか?



ぜひチャレンジしてみてください!
取り組みに行き詰まったときは、
そっდანからご相談くださいね。

▼アドバイスを評価してみよう!



牽引型(けんいん)

専任サポーターからのアドバイス



まずは実践!



今回は健康目標全体の
実践率が56%、
体重は初回より
0.5kg増加していました。



目標の実践頻度を増やす
ことが成果を出すカギです。
早速、今日から取り組み
開始!

ズバリ

野菜から食べることで
満足感アップ



食事の始めにごはんや
油っこいおかずから
食べていませんか?



これは血糖値の急上昇や
脂質の吸収率を高めるなど、
健診データを悪化させる
食べ方です。



解決のためには「野菜から
食べること」がポイント!
今日の食事から徹底を!



ぜひチャレンジしてみてください!
取り組みに行き詰まったときは、
そっდანからご相談くださいね。

▼アドバイスを評価してみよう!



論理型(ろんり)

専任サポーターからのアドバイス



実践率
3割アップ!



今回は健康目標全体の
実践率が56%、
体重は初回より
0.5kg増加していました。



ここは実践率を3割上げて、
次回までに1.0kg減を
目指しませんか?

POINT

満腹中枢への刺激



噛みごたえのある野菜から
食べることで、満腹中枢が
刺激され食べ過ぎ防止に
つながります。



また、食物繊維は糖質の吸収を
遅らせるため、血糖値の急上昇
を防ぎます。



すぐに取り組めることから
やってみませんか?



ぜひチャレンジしてみてください!
取り組みに行き詰まったときは、
そっდანからご相談くださいね。

▼アドバイスを評価してみよう!



個別アドバイスは、取り組み状況回答後、3日程度で配信されます。
ご選択いただいた支援スタイルに沿って、
オーダーメイドのアドバイスをお届け!取り組みを後押しします。

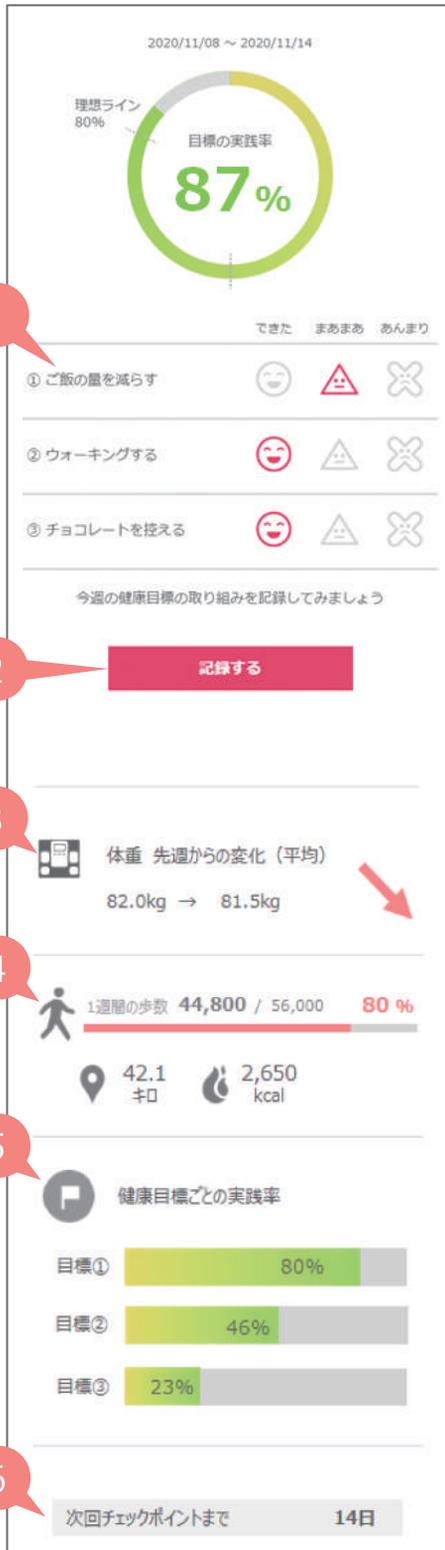
1週間の取り組みを振り返ってみよう

週間レポート

回答任意

毎週日曜日に、1週間の振り返りをするための『週間レポート』を配信します。

週間レポート（1週間分をまとめて記録・確認）



- 1 健康目標の1週間の取り組み結果を振り返り、各目標の実践状況を○△×で評価します。実践状況をタップすると自動で実践率が計算され円グラフに反映されます。
- 2 『記録する』のボタンを押すと、体の記録にある**目標実践状況に記録**されます。
- 3 1週間の平均体重を前週と比較、**増減傾向の確認**ができます。
- 4 1週間の歩数の合計、距離、消費カロリーが表示されます。距離、消費カロリーは歩数から計算されたものです。
- 5 ①で記録した**健康目標ごとの累計の実践率**を確認できます。強化が必要な目標を確認できるため、取り組みの計画を立てる際に活用できます。
- 6 次回のチェックポイント(ご回答)までの日数を確認できます。次回が電話支援の場合は表示されません。

実践率80%が理想ライン!
なりたい姿を目指して
取り組みましょう!



管理栄養士 アミ

実践率が高い人ほど体重減少率が高くなります。体重が面談時から5%以上落ちた方の実践率の平均は、75%でした。実践率のグラフには、80%の部分に理想ラインを引いています。このラインを超えるように日々の取り組みを進めていきましょう!



- 7 目標の達成状況やファミリーページの機能の活用などに応じて、**バッジを獲得**できます。
バッジを8個以上貯めると、プログラム終了後に**ギフト券をプレゼント!**10個獲得を目指して取り組みましょう!
- 8 プレゼントの引き換えは、**プログラム終了後の翌月10日前後にボタンの色が変わり、申請ができるようになります。**引き換えの手順は、メッセージにてお知らせします。

バッジ8個以上獲得で
ギフト券プレゼント!

さらに
10個獲得で商品
グレードアップ!



※お楽しみ特典の有無や内容は、ご加入の健康保険組合様により異なります。

ご加入の健康保険組合様にお楽しみ特典が適用されない場合、この画面は表示されませんのでご了承ください。

3か月コース、5か月コース、6か月コースほか
特定保健指導を受けられる方が対象となります。

目標の取り組みや
継続をサポートする機能

バッジ獲得の条件 ～実行すればバッジがもらえます～

アプリインストール	ファミリーページアプリをインストールしたとき
フォロワー登録	フォロワーを登録したとき
きろくの利用	体のきろくで体重や腹囲などの記録を初めて入力したとき
ルーム投稿	ルームの投稿を初めて実行したとき
目標実践率100%	週間レポートで目標の実践率が100%だったとき
4週連続実践状況を記録	週間レポートで4週連続目標の実践状況を記録したとき
生活習慣チェック改善	生活習慣チェックの個数がプログラム終了時に3個以上改善 (該当項目が3個以下の方は、0個になったとき)
1週間連続歩数達成	1週間連続で目標歩数を達成したとき(最低8000歩) ※目標歩数はプロフィール欄から設定できます
体重5%以上減少	初回から体重が5%以上減少したとき(プログラム終了時)
体重目標達成	初回に立てた体重目標数値を達成したとき(プログラム終了時)

フォロワーを登録しよう

フォロワー
登録案内

任意

ファミリーページでは、ご家族や友人、同僚などをフォロワーとして登録し、応援していただきながら健康づくりに取り組めます。取り組み継続に不安がある方にはフォロワー登録をおすすめします。

フォロワーができること



家族・友人・同僚などを
フォロワーに!



フォロワーから応援
メッセージが届く!

アドバイスを見て、メッセージやスタンプを送って応援

健康づくりのために以下も活用ができます

- ①フォロワー自身の体重や腹囲、歩数などを記録する
- ②健康情報のコンテンツの閲覧



フォロワーはスタンプを送って応援しよう!

利用者様の週間レポートやアドバイス内容がフォロワーに共有されます。フォロワーはスタンプやコメントを送って応援しましょう!

▼応援スタンプ例



イイね!その調子



やればできる!!



おつかれさま



もう少し!がんばろう!

利用者がフォロワーを登録する方法 ～招待番号を送信する～

- 1 「メニューボタン」を
タップする



- 2 「フォロワー登録」を
タップする



- 3 メールもしくはLINEで、
フォロワーになる方へ
招待番号と認証コードを
送信する



目標の取り組みや
継続をサポートする機能

フォロワーになる方に、アプリインストールと フォロワー登録をご案内ください



※アプリインストールは本紙5ページを参照

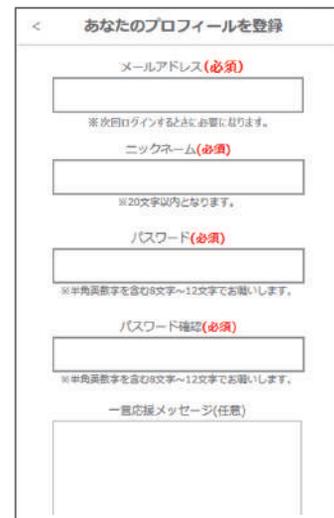
- 1 ファミリーページの
アプリをインストールし、
「フォロワーの方は
こちら」をタップ



- 2 招待番号と認証コードを
入力する



- 3 ニックネーム・パスワード・
メールアドレス・
一言メッセージを入力する



利用者様からのメールまたはLINEのご案内にアプリインストール用のURLと招待番号・
認証コードが記載されますのでご確認ください

日々の頑張りを記録してみよう

任意

日々の体重や腹囲、健康目標の実践状況の記録ができることに加え、他のヘルスケアアプリと連携することで体重や歩数の自動入力が可能です。

記録する

- 1 記録を付けたい日をタップ



- 2 記録をしたい項目を入力



- 3 (下スクロール) 記録するをタップし記録



目標の取り組みや
継続をサポートする機能

グラフを見る

- 1 画面右上のグラフをタップ



- 2 記録された各項目をグラフで確認可能



データ連携

歩数・体重などのデータはヘルスケアアプリと連携することで自動入力されます



WEB版での歩数記録は手入力となります

専門相談員に直接相談しよう

いつでも
相談OK

1か月間に
3回まで

任意

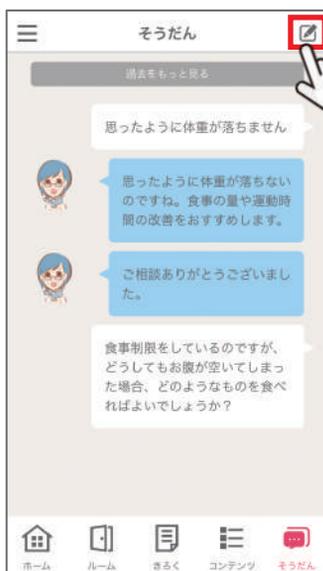
健康目標の取り組みや健康づくりに関して、専門相談員に直接相談することができます。そうだんはプログラム期間中のみ利用が可能です。

専任サポーター（専門相談員）に相談する

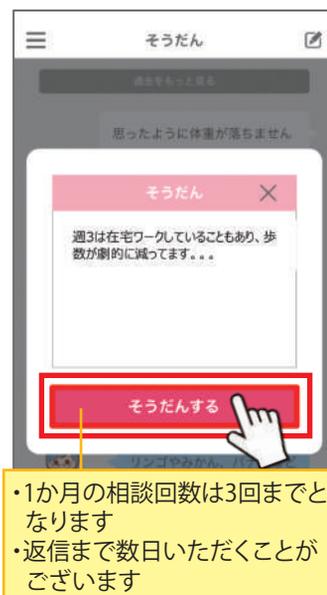
- 1 「専任サポーターに相談」をタップ



- 2 画面右上のマークをタップ



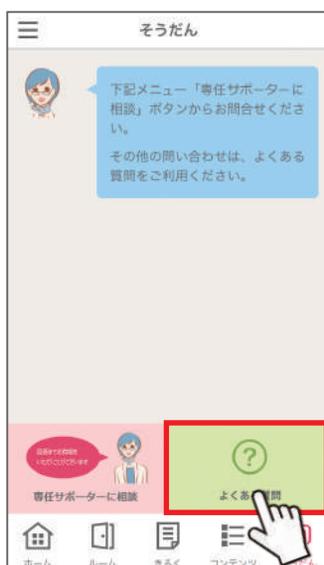
- 3 相談したい内容を入力し、送信



目標の取り組みや
継続をサポートする機能

アプリの使い方や機能、支援以外の内容を聞くととき

- 1 「よくある質問」をタップ



- 2 キーワードを入れると結果が表示



- 3 結果がない場合は、タップして直接コメントを入力



大目標に合わせたストーリーで、取り組みに役立つ情報や豆知識を4コマ漫画として配信します。



おせっかい姫[☆]とは?

如何なる努力も
汝の健やかなる人生へと
たどり着く



すべての道は
健康に通ず。

おせっかい姫は利用者様にお世話を焼き、
健康づくりを後押しするキャラクター。

ポジティブで明るく、ストレートな物言いですが
どこか憎めない性格です。

- 内容は過去の特定保健指導の中での
実際の成功事例やアドバイスをもとに作成しています。
- 漫画の中の利用者也、あなたと同じように
プログラムが進んでいきます。
利用者がどう変化していくのかも見所です。
- 4コマ漫画の内容にリンクした記事や
機能へアクセスできます。

自宅で簡単に体をひきしめる運動動画が満載!成果につながる秘訣は運動するタイミングを決めること。楽しく毎日取り組みましょう。



テレビを見ながらくびれをつくるエクササイズ!



食後の2分でやせ体質へ!脇腹の脂肪をごっそり落とすエクササイズ!



腹筋をひきしめて綺麗な体をつくるエクササイズ!



全力で取り組みば脂肪を燃やし続けられるエクササイズ!

運動は継続が大切です!

- ★ 見た目が良くなる
- ★ 健診データが改善する
- ★ 集中力アップ

継続した人にしかわからないメリットはたくさんあります。続けやすいエクササイズからチャレンジしましょう。

他にも気軽に始められる動画をご用意しています!



理学療法士 コウヘイ (HSCオリジナルキャラクター)

短時間で調理！簡単レシピ動画を見よう

レシピ動画

月に
1~2回配信

閲覧のみ

減塩や免疫力アップなどのテーマ別に、短時間で簡単に作れるレシピをご紹介します。ご家庭の食卓に取り入れるだけで、おいしく健康づくりができます。



- 低カロリー、筋力アップ、免疫力アップなど、8つのテーマ別にレシピを掲載！

見るだけでも楽しみ、健康づくりにも役立つ動画を作りました。ぜひご覧ください！



管理栄養士 アミ

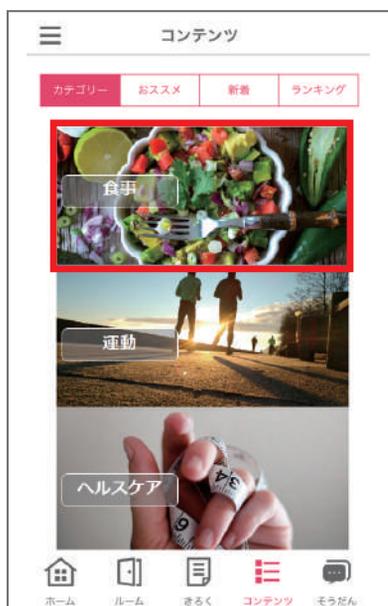
▼レシピを作った管理栄養士のコメント

お仕事や家事で忙しい利用者様のために短時間で簡単に作れて、健康づくりにも役立つレシピを考案しました。1分程度で作り方が確認できるだけでなく、**楽しんで見ていただけるような工夫**もしています。今日の昼食や夕食に取り入れてみませんか？

コンテンツで記事閲覧してみよう

任意

食事や運動をはじめとする健康情報の記事や動画コンテンツ（運動動画・レシピ動画）を閲覧することができます。



- 『おススメ』では、大目標や過去のコンテンツの閲覧履歴をもとに選ばれた、**あなたにおすすめの記事**が表示されます。
- 『新着』では、新しくアップされた記事をチェックすることができます。
- 『ランキング』では、皆さまに高評価の記事が表示されます。



取り組みをみんなで共有！ルームで投稿しよう

任意

あなたの健康づくりの実践状況を投稿してみませんか。食事や運動など日々の取り組み状況を仲間と共有しながら楽しく取り組みましょう。

投稿する

- 1 画面右上のマークをタップ



- 2 投稿内容を入力、写真を選択する



- 3 ルーム内で投稿内容が公開される



グループ内の投稿を見る

グループ設定は20ページを参照

- 1 「グループ」をタップ



- 2 グループ内で投稿された記事が見れます



- 3 グループ設定はメニュー画面から設定



ランキングで競い合おう

任意

歩数や体重減少値を、リアルタイムにランキング形式で見ることができます。

- 1 ホーム画面左上のメニューをタップ



- 2 ランキングをタップ



- 3 全体、健保、グループごとに表示されます



グループ設定・プロフィール設定

任意

グループ設定をすることで、「ランキング」で順位を競ったり、「ルーム」でメンバーの投稿をチェックすることができます。

- 1 メニュー画面からグループ設定をタップ



- 2 グループ欄にグループ名、暗証番号を入力



グループ名と暗証番号は利用者様同士で設定します

プロフィール欄でニックネームやアイコンを設定ができます



個人情報の取扱いについて

弊社は、保健指導事業、研修事業等における個人情報の収集にあたり、その情報は同意を得た上で利用目的の範囲内で使用いたします。

同意を得た利用目的の範囲および法令、国の定める指針その他範囲等に基づく例外の範囲を超えた利用（目的外利用）、第三者への開示、提供は行いません。

個人情報の利用目的

保健事業における結果の分析業務を行い、保健指導サービスの提供ならびに所属する集団の特性把握に利用いたします。

取り扱う個人情報の種類

取り扱う個人情報には、氏名、住所、電話番号、家族、勤務先等の個人情報と、保健指導を提供する上で必要な健康上の情報が含まれます。

取り扱う体制について

保健指導を提供する専門職、事務処理、および分析業務担当内でのみ利用するものとし、第三者を含めた外部への情報流出・漏えい防止に努めます。

個人情報保護方針について

個人情報保護方針および取り扱いについては、ホームページに掲載しておりますのでぜひご覧ください。

ホームページURL <https://www.hokenshien.jp>

個人情報に関するお問い合わせ窓口

〒862-0926 熊本県熊本市中央区保田窪1-10-38
株式会社 保健支援センター 個人情報相談窓口
TEL:0120-62-3833 FAX:096-285-7005
E-mail:privacy@hokenshien.jp



編集・発行

HSC 保健支援センター

健康づくりは人づくり

発行日／2021年1月初版 ©不許可複製