

第71号



健康さんぽ




COOLBIZ
推進中
ご理解とご協力をお願いいたします

(撮影N.Y)

Contents

* 巻頭言 『ショパンコンクール』 2	* トピックス 『A C & M活動発表大会報告』	... 6
* 健康テーマ 『Monsters in the Summer (知っておこう!夏の危険生物)』 3~5	* まめ知識 『飲み物ゼロカロリーの謎』 7
* 機器導入 『超音波装置 GE Healthcare LOGIQ e premium』 6	* お知らせ 『新入職員の紹介』 7
		* ツィート他 『君健写真部/編集後記』 8

一般財団法人 君津健康センター 基本理念と基本方針

<基本理念>

1. 私たちは、お客様の健康保持増進のお手伝いを通して社会に貢献いたします。
2. 私たちは、労働衛生機関のプロフェッショナルとして誇りをもち、精度の高い技術をお客様に提供いたします。
3. 私たちは、健康で明るく働きがいのある職場をつくります。

<基本方針>

- < 法令遵守 > 法令・規則を遵守し、社会的規範となるセンターを目指します。
- < 個人情報保護 > 個人情報保護、リスクマネジメントの実施により、情報のセキュリティとお客様のプライバシーを守ります。
- < 品質保証 > 精度管理活動に取り組み、高品質なサービスの提供に努めます。
- < 自己研鑽 > 自己研鑽に励むとともに、次世代の人材を育てます。

【巻頭言】



ショパンコンクール

医務局長 三浦 正巳

ご存知のとおり、ポーランドの首都ワルシャワで5年に1回、ショパンの命日である10月17日の前後3週間にわたって開催される最古で世界ナンバー1の権威ある国際ピアノコンクールです。2015年はチョ・ソンジン（韓国）の優勝で終わりました。日本人では小林愛実さんがファイナリストに残りました。



1980年頃から日本人の入賞者が増え、また2000年頃から中国、韓国のピアニストが目立つようになり、アジアでも確実に一流のピアニストが増えていると言えます。かつての東側、社会主義国は早期英才教育に熱心で、優れた音楽家や運動選手を世に送り出していました。今なら中国がその代表であり、熱心に国際音楽コンクールに参加者を送り出しています。韓国も国策として若い才能の教育に熱心です。

歴代の優勝者と言えば、超、超一流のピアニストぞろいで、現在でも神様のような方ばかりです。1960年優勝のマウリツィオ・ポリーニ、1965年優勝のマルタ・アルゲリッチ、同年4位に中村紘子、1970年2位の内田光子（日本人最高位）、1975年優勝のクリスティアン・ツィメルマンなどは誰もが認める世界のトップピアニストです。

このぐらいのレベルのピアニストがそろって審査員の評価も一致しないようで、1980年はダン・タイ・ソンが優勝していますが、イーゴリ、ポゴレリチは予選落ちでアルゲリッチが怒って審査を放棄、帰国したのは有名な話です。ポゴレリチはその後世界トップの一人となります。

1955年は第1位ハラシェヴィチ（ポーランド）、第2位ウラディーミル・アシュケナージ（ソ連）、田中希代子は日本人初の入賞者となったのですが、審査員のアルトゥーロ・ベネデッティ＝ミケランジェリ（本当の天才ピアニストです）は、田中希代子をもっと高く評価すべき、アシュケナージとハラシェヴィチの順位を入れ替えるべきと主張し、サインを拒否して帰ってしまいました。（現在アシュケナージは世界のトップの一人）

また1995年アレクセイ・スルタノフは、1位なしの2位をフィリップ・ジュジアーノと分かち合うという結果となり、スルタノフはこれに反発し直ちに審査発表の席から立ち去り、授賞式への出席をボイコットしました。審査員、演奏者側ともいろいろな不満があり、これもまた大変興味深い…。私も来日時、スルタノフを聴いたのですが、本当の天才でした。夭逝が惜しまれます。

国際的コンクールにほとんど無縁の超一流ピアニスト、ダニエル・バレンボイム、エフゲニー・キーシン、ラン・ランなどもいますが、ほとんどの一流ピアニストは何らかの国際的コンクール入賞者が多いです。入賞者は演奏する機会が与えられるというメリットがありますが、まだその時点では世界に認められたわけではありません。年齢制限もあり若く（16～30歳）、これからの努力、成長により世界的に認められていくわけです。（世に出た時にはすでに完成されている人もかなりいますが…）またコンクールに優勝してもイマイチの人もいます。2000年のユンディ・リ（中国のキムタク??）はまだまだ（ファンの方ごめんなさい…）。2010年のユリアンナ・アヴデーエワはこれから期待できそうです。よっぽどの天才でもない限り、勉強、努力は一生しなければならないようです。

昨年のコンクールはネットでライブで見られるようになりました。また、どの審査員が誰に何点入れたかも公開されています。これも非常に興味深い。4年半後がまた楽しみです。



知っておこう！夏の危険生物



Monsters in the Summer

医局 小倉 康平

夏から秋にかけて、全国各地でハチ、ガ、ヘビ、ムカデなどによる被害が相次いでいます。特にアウトドアや屋外での仕事では、単独、または集団で被害にあうケースが想定されます。害虫・害獣の習性や、適切な装備、被害にあったときの応急処置について熟知しておくことが重要です。そこで今回は、夏に被害に合うリスクの高いハチ、ガ、ヘビについてご紹介します。

Bee

10万種類以上のハチの中でヒトを刺すハチは、スズメバチ、アシナガバチの一部に限られています。その中でオオスズメバチとキロスズメバチは攻撃性が強く、興奮すると単独でも攻撃してくるなど、被害の原因となります。アシナガバチは攻撃性はやや低いですが、毒の成分がスズメバチと似ているため、刺されるとアナフィラキシーショックを起こす危険があり注意が必要です。

	オオスズメバチ	キロスズメバチ	セグロアシナガバチ
性格	スズメバチの中でも最大級で、攻撃性も毒の強さも最大。夏から秋にかけて猛威をふるう。	攻撃性・威嚇性が強い。巣に近づいただけでも攻撃してくることがある。	攻撃性はやや強いが、刺激しない限り、攻撃してくることはない
外見	(働きバチ)27~40mm (女王バチ)43~45mm	(働きバチ)17~24mm (女王バチ)25~28mm	体長21~26mmで、アシナガバチの中では大型
発生時期	五月~十一月	五月~十一月	四月~十月
巣の特徴	土の中や樹洞などに作る。	球形で貝殻状の模様。軒下・天井裏・木の枝など様々な場所に作る。	巣柄が巣の中央にあり、大きくなるにつれて巣の背面が反り上がる。
			
			

スズメバチの攻撃パターンは3段階！
「警戒」→「威嚇」→「攻撃」

警戒	巣の数メートル以内に近づくと、周囲を飛び回り、周囲の表面に多数のハチが出てきます。近くで大声を出したり、強い振動を与えないようにしましょう。
威嚇	まわりつくように飛び回り、大アゴを噛み合わせて「カチカチ」という威嚇音を発します。これを無視して近づいたり刺激すると、偵察バチが警報フェロモンを噴霧し、一斉に攻撃します。
攻撃	一斉に巣を飛び出し、「侵入者」を数十メートルにわたって執拗に追いかけて刺しに來ます。興奮が激しいと、噛み付いたまま何度も刺すため、重症になることもあります。

スズメバチやアシナガバチの毒の作用は「直接作用」と「アレルギー作用（アナフィラキシー反応）」に分けられます。直接作用とは、ハチ毒に含まれる化学物質による作用のこと。局所が腫れ、赤くなり、痛みます。症状は体内に入った毒の量に依存し、刺傷数が多いと全身に症状が出ることもあります。



アナフィラキシー反応は、ハチ毒に対するアレルギー反応です。通常、数分から十数分以内に、全身の浮腫、吐き気、めまい、呼吸困難、血圧低下、意識消失などを起こします。2回目に刺された時に起こりやすいと言われてはいますが、「初めて刺された時には起こらない」とは限りません。頭部に近い場所（顔、喉など）や、全身を多数箇所刺された場合、呼吸困難や心不全で死に至ることもあります。死亡例の多くでは、受傷後1時間以内に死亡しています。また、毒液が眼に入ると激痛を引き起こし、毒液の量が多いと角膜浮腫や眼炎などを起こして失明することもあります。（スズメバチは毒液を霧のように空中に散布します）

スズメバチは自分より目線の低い場所は見えません。スズメバチと遭遇したら、姿勢を低くしてゆっくり避難してください。オオスズメバチは「警戒」からいきなり「攻撃」に移行することが多く、

*** スズメバチに刺されたら ***

- ① 救急車を要請する
 - ② 針が残る場合は除去する(つまむと毒液が注入されるため、指やカードなどで弾き飛ばす)
 - ③ ポイズンリムーバーで毒液を吸い出す
 - ④ 手足を刺された場合は、胴体側を軽く縛る
 - ⑤ 石けんと水で洗う、水で冷やす
 - ⑥ 抗ヒスタミン軟膏を塗る
- ※おしっこをかけるのは無効です。痛みや腫れがひどくなるので絶対にやめましょう。

巣が大きく働きバチが多い場合、巣を刺激していなくても速やかに現場から離れないと、多数のハチに攻撃されることがあります。又、手やタオルなどでハチをはらう行為は、ハチを刺激し、攻撃をエスカレートさせます。絶対にやめましょう。



また、ハチに遭遇するおそれのある場所に行く際は、白い長そでの上着と長ズボンを着用し、手袋を着ける、首にタオルをまくなど肌の露出をできるだけ少なくしましょう。また、ポイズンリムーバーやエピペンをすぐに使えるよう携行してください。黒い服やヒラヒラした服、露出の多い服、毛製品、香りの強い香水やヘアスプレーなどは避けましょう。また、作業を行う数日前に現場の木々に殺虫剤をまいておくなどすることでハチを寄せ付けないようにするのも有効です。

■ アナフィラキシーショックの症状緩和には「エピネフリン注射」が有効です * * * *

- ① 注射器を太ももの前外側に垂直に当て、オレンジ色のニードルカバーの先端を「カチッ」と音がするまで強く押しつける。
- ② 太ももに押し付けたまま数秒間待ってから注射器を抜き取る。



緊急の場合には衣服の上からでも注射可能

エピペンは、講習を受けた医師から誰でも購入することが出来ます。アレルギーの既往歴があり、アナフィラキシーを発症する可能性が高い方や、林業、電線の仕事、養蜂など、ハチの巣が身近にあると想定できる方は携帯すべきでしょう。

成人用は0.3 mgの製品で10,500円程度。有効期限は1年です。1年ごとに処方医に返却して新しい物を購入します。使用した場合は、使用済みのエピペンを処方医に返却し、新しい物を購入します。

エピペンの特長

- 青色の安全キャップ 視認性を高め誤注射を防ぐ安全機構
- 人間工学的に設計された握りやすい持ち手 しっかり握れて、持ちやすい
- 分かりやすいイラスト付き取扱説明書 イラストが大きく使い方がすぐに分かる
- 開けやすいワンタッチ押し上げ式 携帯用ケース 片手で簡単に開けられる
- 内蔵されたオレンジ色のニードルカバー 使用前も使用後も、針が露出しない(安全性が向上)
- 明るいオレンジ色の先端 先端(針先)がすぐに見分けられる

M o t h



4月～11月にかけてドクガによる被害が多いですが、ドクガの中でも最もよく見られ、被害が多いのがチャドクガによるものです。ドクガ類の幼虫は、毒針毛と呼ばれる細かい毛で覆われており、これが皮膚につくと痒みの強い皮膚炎(ドクガ皮膚炎・毛虫皮膚炎)を起こします。毒針毛は風に乗って飛散する他、成虫の尾端部にも付いています。



毒針毛に触れると体内に抗体ができ、2度目以降はアレルギー反応を引き起こします。したがって、1回目より2回目、3回目の方が症状が重くなるのです。重症化したり、皮膚炎が全身におよぶと、痛痒感で眠れなくなったり、発熱やめまいを生ずることもあります。

庭木などでドクガの幼虫を見つけた際は、一枚の葉に群がって葉を食べているうちに、幼虫がいる葉に袋などをかぶせ、枝ごと切り取って処分します(幼虫が樹木全体に広がると駆除が難しくなります)。帽子、長そで、手袋、マスク、メガネ、首にタオルを巻くなどして、肌を露出しないよう

ドクガの幼虫に触れてしまったら

- ① こすったり、搔いたりしない(搔くと被害が広がります)
- ② セロハンテープやガムテープで毛虫が触れた周辺をそっと押さえて毒針毛を取り除き泡石けんをつけて強い流水やシャワーで洗い流す
- ③ 炎症がひどい時や範囲が広い時は皮膚科を受診する
※眼の場合は、水で十分洗い流した後、眼科を受診してください。

にして作業してください。殺虫剤も有効ですが、毛虫が落ちてくるので注意が必要です。また毛虫が死んでも毒針毛はそのままですので、死骸や樹木に残っている毛にも注意してください。

V i p e r



沖縄を除く日本本土に生息するヘビはたったの8種類。その中で毒ヘビはマムシとヤマカガシの2種類です。

マムシは全長45～80cm。胴が太く短く、淡褐色の体に銭形模様をしています。水辺や草むら、土手、山地、森林などに生息します。毒は出血毒で、咬傷被害での死亡例が多い危険なヘビです。

ヤマカガシは全長70～150cm。体色は地域により変異に富んでいます。毒は出血毒で、止血機能を阻害し、重篤な場合は死に至ります。



ヘビに遭遇した時は、体を動かさず、静かにヘビが去るのを待ってください。捕まえたり、駆除しようとしたりすると危険です。ヘビは生息環境によって色や大きさに個体差が大きく、見た目から毒ヘビかどうかを判断することは困難です。一般に、無毒のヘビに咬まれた場合には、咬まれた傷の周囲は腫れません。したがって、傷の周りが腫れたり、変色した場合には毒ヘビに咬まれた可能性が高いと考えられます。

マムシに咬まれると、しばらくして激痛が襲い、内出血が拡大し、患部は腫れ上がり、ひどい場合には筋肉が壊死します。手当てが遅れたり、咬まれた部位や注入毒量によっては循環器全体や腎臓にも障害が広がり、重篤な場合は死に至ります。一命を取り留めたとしても、手足の切断や高度の後遺症など、悲惨な結果を迎えることがあります。ヤマカガシの出血毒はマムシやハブの毒とは少し異なり、止血機能を強力に阻害し、出血が止まらなくなるため、「溶血毒」とも呼ばれます。ヤマカガシの毒性は、ハブ毒の10倍、マムシ毒の3倍とも言われており、全身の皮下出血、内臓出血がおこり、重篤な場合はDIC（播種性血管内凝固症候群）から急性腎不全や脳内出血を引き起こし、死に至ります。



ただし、ヤマカガシには、クサリヘビ科のハブやマムシと違って前歯に鋭い毒牙がなく、上あごの奥歯（後牙）が毒腺につながっていて強力な出血毒を注入します。そのため、咬まれても多くの場合、ほとんど毒液が体内に入らず大事には至りません。また、元来、おとなしいヘビで、手で触ったり踏みつけたりしない限り咬まれることはありません。

強い毒を持っている動物も、基本的には臆病で、触られたり、テリトリーを荒らされたりしなければ積極的に襲ってくることはありません。山や森に入る際は、道を外れて茂みに分け入ったりはせず、ルールを守って、楽しい夏をお過ごしください！

以上



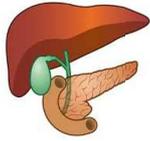
*** マムシに咬まれたら ***

- ① まずマムシの攻撃範囲外に逃げる。動けない場合は、助けを呼んで避難させてもらう
 - ② 救急車を要請する
 - ③ 咬まれた肢の指輪、腕時計、締め付ける衣類はすべて外す
 - ④ ポイズンリムーバーで毒を吸い出す
 - ⑤ 安静にし、温かく保温する。周囲の人は重傷者に話しかけ不安を取り除く
- ※毒の回りを遅らせようと患肢を包帯で強く縛る方法は、血流が停滞して壊死を起こすことがあります推奨されません

君津健康センター 交通安全推進活動「セーフティドライバーズちば」

期間：平成28年7月1日（金）から10月31日（月）

今年もセーフティドライバーズちばの活動の時期がやってきました。7月から10月までの123日間無事故・無違反運動を実施いたします。最近では高速道路での事故が多発しているようです。自分たちが安全意識を持っていれば未然に防げる事故もあるのではないのでしょうか？ センター職員一同、今年も無事故・無違反に努めてまいります。皆様も123日間の無事故・無違反運動に挑戦してみたいはいかがでしょうか？



新機器導入のお知らせ

GE Healthcare LOGIQ e Premium

この度、超音波装置「GE Healthcare LOGIQ e Premium」が新しく導入されました。従来のものと比べ、機能は向上し小型化しました。また、これまではモノクロでの検査でしたが、カラードプラという機能が付き、検査を受ける健診者様はもちろん、検査を行う我々にも利点の多い機器となりました。

◎ 超音波検査とは？

超音波は人間の耳には聞こえない高い周波数の音波で、一定方向に強く放射され直進性が高いという性質があります。これを利用して、腹部に超音波を発信し、そこから返ってくるエコー（反射波）を受信し、コンピュータ処理で画像化し検査するのが超音波検査です。

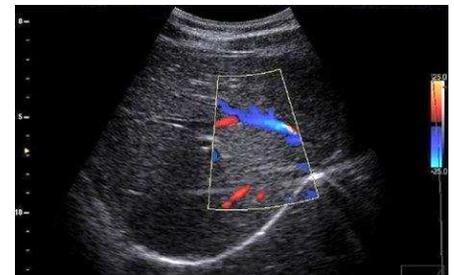


LOGIQ e Premium

◎ 超音波検査で何がわかるのか？

当センターでは、肝臓、胆のう、腎臓、脾臓、膵臓、乳腺の検査を行っています。とくに胆石や早期肝臓がんの発見に有用です。胆石は、何らかの症状を認めずに検診で初めて指摘される場合も多く、保有者の約10%は生涯、無症状で経過すると言われています。

今回の導入機器に実装されたカラードプラという機能は、基本的なモノクロ画像ではできない臓器内の血流を視認できることが大きな利点です。超音波を発している機器に対して、向かってくる血流が赤色、遠ざかる血流が青色で示されるため、その色の変化によって血流の有無がわかるようになっています。



正常な肝臓のカラードプラ

◎ カラードプラの有用性

検査対象の臓器内また臓器外において、臓器由来でないものや、臓器由来であっても不明瞭なものが確認され、それが何らかの円形の物質に視認できたとしても、中に水が溜まっている『嚢胞』なのか、臓器由来の『細胞（がんの可能性）』なのか、モノクロ画像上では判別しにくいことがあります。その場合、カラードプラをかけて物質内の血流の有無を確認し、嚢胞なのか細胞なのかを判別しています。



◎ 検査を受けるとき



腹部内に空気が多く存在すると画像が見えにくい時があります。食後は消化管内に空気が発生しやすいため、検査は絶食の状態で行ないます。健診者の皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

NEWS

第14回 君津製鐵所協力会 AC&M活動発表大会 君健臨床ACサークルが発表！

※AC&M (Action Circle & Management)

去る5/17、「第14回君協会 AC&M 活動発表大会」が君津製鐵所本館にて開催され、当センターは「パニック値を迅速・正確に報告するために」をテーマに初めての大会発表に参加いたしました。サークル全員が一丸となり、検査データ報告の正確性と迅速性を高める活動に積極的に取り組みました。ご来賓の皆様、聴講者の皆様からも印象に残る事例として、多くのご感想を頂くことができました。これからも、働く人の健康を守る使命と責任のもとAC&M活動に取り組んでまいります。

チャレンジAC!



飲み物ゼロカロリーの謎



冷えた飲み物が手放せない季節になりペットボトルや水筒を持ち歩いているという方も多いと思います。さて、喉の渇きを潤すためにみなさんは何を基準に飲み物を選んでいますか？最近、あちらこちらで「ゼロカロリー」「ノンカロリー」「ノンシュガー」などという表示を見かけます。

謎1：カロリーゼロは本当？

味は甘いのに本当にエネルギーは無いの？と疑問を感じている方もいるはずですが、カロリーゼロを表示する飲料に対して、カロリーが「ゼロ」のイメージを持ちやすいのですが、全くカロリーがないというわけではありません。食品の栄養表示は栄養表示基準により定められています。

表示例	意味	基準量 (100mlあたり)
「無」「ゼロ(0)」「ノン」「レス」「フリー」など	決められた値未満でほとんど含んでいないといえる	エネルギー：5kcal 未満 糖類：0.5g 未満
「低」「控えめ」「少」「ライト」「ダイエット」「オフ」など	決められた値以下である	エネルギー：20kcal 未満 糖類：2.5g 未満

例えば低カロリー表示飲料500mlの場合は最大100kcalです。低カロリーだと思って1日3本飲んでいると300kcalということも…。

メタボの人は
気をつけてニャ



謎2：無糖なのにどうして甘いのか？

甘味は砂糖ではなく、低エネルギー甘味料を使用しています。キシリトール、ラクチトール、ソルビトール、エリスリトール、難消化性デキストリンなどがあげられます。砂糖は1g = 4kcalに対して難消化性デキストリンは1g = 1kcalと低エネルギーです。

謎3：無色透明なのにフルーツの味がする？

ミネラルウォーターに糖類（果糖、砂糖）、フルーツのエキスを添加しています。エネルギーは炭酸飲料よりは少なめですが500mlペットボトルで90kcal程度です。



パッケージの言葉や色やイラストなどの見た目には惑わされないことが大切です。
栄養表示を確認し、自分に合った飲料を選び、夏の暑さを快適に乗り越えましょう。

はじめまして

新入職員の紹介！

平成28年4月、当センターにおいて、新入職員3名が入社いたしました。どうぞよろしくお願いいたします。

プロフィール：

- ① 氏名 (ふりがな) ② 配属先
- ③ 出身地 ④ 趣味・特技 ⑤ 抱負

① 市下 恭子

(いちした きょうこ)



② 巡回健診課

③ 千葉県 君津市

④ バレーボール、どこでも寝られること

⑤ 何事も前向きに捉え、全力で業務に立ち向かいます！



① 飯塚 裕美

(いづか ひろみ)



② 事業課

③ 千葉県 木更津市

④ ショッピング、LIVEに参加、体を動かすこと

⑤ いつも笑顔を中心掛けております！

(受付の笑顔は priceless)



① 磯部 泰孝

(いそべ やすたか)



② 環境管理課

③ 福岡県 中間市

④ 囲碁を少々

⑤ 多くのことを学び、役立てるように頑張っていきたいと思います！



ゆるっと
ツイート

第15回

君健写真部？(仮)、えっ…かっ活動開始！

事業課 山野井 暢希

私が昨年7月にデジタル一眼レフカメラを購入して約1年、『君健写真部？(仮)』が発足して約半年が経ちました。私自身、写真に興味を持ち始めたのも、カメラで写真を撮るようになったのもつい最近です。右も左もわからない全くの素人ですが、遊びに行くときや何かイベントがある時は積極的に写真を撮るようにしています。

『君健写真部？(仮)』は、まだ活動らしい活動をしていませんが、(部として存在しているのかも不明ですが・・・) いい写真が撮れた際には職場の上司や先輩と撮った写真を見せ合ったり、構図について話をしたり、写真の評価をしています。

私個人としての活動は、自宅で飼っている愛猫、食べ物、日常の風景等を撮っています。最近では京都・大阪旅行に行き、お寺・USJ・大阪市内の写真を撮ってきました(普段撮った写真と旅行で撮った写真を何枚か載せたいと思います)。

まだ技術が足りないので自分の思うように写真が撮れないのですが、思い出を形に残すことができる写真が好きなのでこれからも日々腕を磨いていきたいと思います。写真に興味がある方はぜひ写真を始めてみてはいかがでしょうか？



編集後記

かなりの風雨、東門駐車場から本館移動の間にビッショリ、それでもピーク812名の傍聴参加、第14回君協会AC&M活動発表大会(5/17)会場である本館1階は熱気最高潮、我がセンターの大谷さん、2番目の発表者として登壇、第1声「チャレンジAC!」堂にいったもの、予想通り、歯切れのいい堂々たる発表ぶり、肝の太さ羨ましい限りである。あっという間の15分間、終了後の拍手・喝采、手を叩きながら「大変お疲れ様!」心配は全くなかったがひとまずなでおろした。初めてのことであり、当初「君津健康センターの紹介」を考えていたが、AC幹事であるK・Iさんが聞かない? 出されたテーマが君健臨床サークル「パニック値を迅速・正確に報告するために」であった。

私自身センターに籍を置きながら、なかなか理解できないところがあったが、検査精度の向上に努める現場の努力をあらためて認識させられた思いである。

懇親会場での製鐵所幹部の皆様との談笑、関係者方々との会話、サークルの一人ひとりがいい経験ができたのではないかと、センター自らの人材育成と働く方々の健康度のアップを少しでもサポートしていく、その一環として「AC&M活動」が根づくことを期待する。(K・O)

第87回 都市対抗野球大会
2年ぶり11回目

新日鐵住金

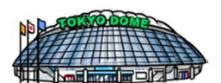
かずさマジック出場!

場所: 東京ドーム

期間: 7月15日~(12日間)

1回戦は7月18日(月・祝)

vs JR西日本!



一般財団法人 君津健康センター

〒299-1141

千葉県 君津市 君津1番地

総務課 ☎0439-55-6889

『健康さんぽ』はホームページでもご覧いただけます URL◆<http://www.kimiken.com>