

一般保険料収入の増収などにより 2億79百万円の黒字に

日本冶金工業健康保険組合の平成26年度収入支出決算が、
7月27日（月）開催の第117回組合会で承認されましたのでお知らせします。

概要 本年度の決算額は、収入12億25百万円、支出9億46百万円となり、2億79百万円の決算残金が生じました。

収入 収入は予算額（別途積立金繰入を除く）8億99百万円に対して決算額11億45百万円で、予算対比2億46百万円（27.41%）の増収となりました。

おもな要因は、一般保険料収入が予算額8億78百万円に対して決算額10億49百万円で、予算対比1億70百万円（19.41%）の増収となったこと、また、国庫補助金収入の内、予算で見込んでいない支援金等負担助成金の収入を62百万円計上したことです。

支出 支出は予算額（予備費を除く）10億37百万円に対して決算額9億46百万円で、予算対比91百万円（8.81%）の支出減となりました。

おもな要因は、保険給付費が予算額5億57百万円に対して決算額4億80百万円で、予算対比78百万円（13.93%）の支出減となったことです。

さらに、事務所費と組合会費を合わせた事務費は

さらに、利子収入（おもに任意積立金）は予算額4百万円に対して決算額9百万円で、予算対比5百万円（112.80%）の増収となり、財政調整事業交付金は予算額0.6百万円に対して決算額5百万円で、予算対比5百万円（718.27%）の増収となりました。

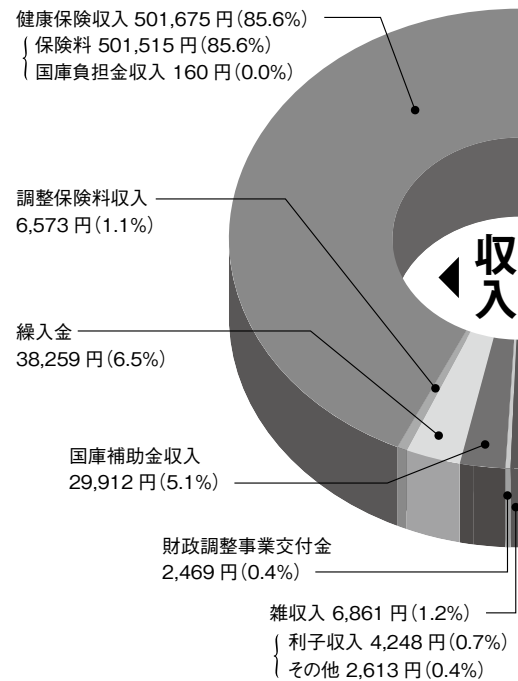
以上、予算に対する増収のため、別途積立金繰入は予算額1億99百万円に対して80百万円に抑えることができ、1億19百万円の大幅な繰入減となりました。

予算額46百万円に対して決算額37百万円で、予算対比8百万円（18.39%）の支出減となり、保健事業費についても予算額39百万円に対して決算額34百万円で、予算対比5百万円（11.90%）の支出減となりました。

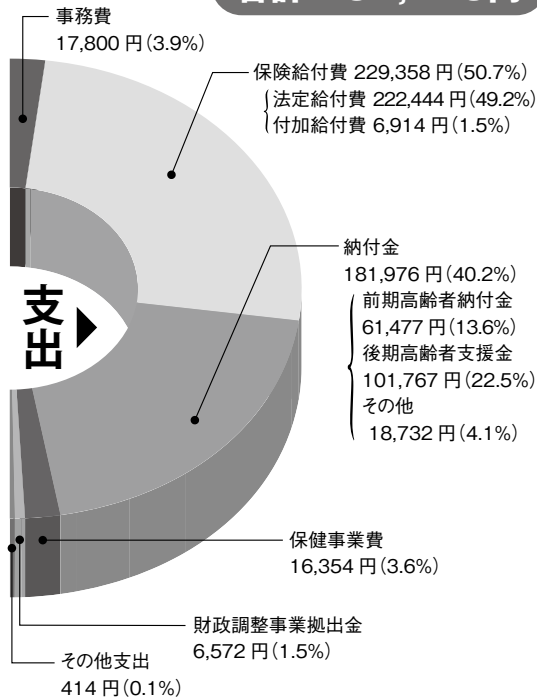
また、納付金については予算額3億82百万円に対して決算額3億81百万円で、ほぼ予算並の支出となりました。

被保険者1人当たり額と割合（一般勘定／単位：円）

合計 585,749円



合計 452,475円



被保険者1人当たり保険給付費（単位：円）

			平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度
法定給付費	被保険者	療養給付費	88,140	82,162	88,560	93,057
		傷病手当金	13,620	8,205	12,671	12,404
		埋葬諸費	66	69	47	48
		出産育児費※	621	905	2,473	853
		小計	102,447	91,341	103,751	106,363
法定給付費	被扶養者	家族療養費	89,218	97,345	96,657	95,464
		家族埋葬料	66	0	24	0
		家族出産育児一時金	5,004	7,301	6,723	5,813
		小計	94,288	104,646	103,404	101,277
		高額療養費	12,195	9,973	12,663	13,731
付加給付費	高齢者	6,277	4,241	1,638	1,073	
	計	215,207	210,201	221,456	222,444	
付加給付費			8,628	6,297	6,139	6,914
合計			223,835	216,498	227,595	229,358

※) 出産育児一時金と出産手当金

決算の基礎数値と決算概要（平成27年3月末現在）

- 被保険者数 2,064人
- 被扶養者数 2,070人
- 平均標準報酬月額 390,923円
- 一般保険料率 95/1000
- 介護保険料率 14/1000

一般勘定

科目	決算額(千円)
健康保険収入	1,049,002
保険料	1,048,667
国庫負担金収入	335
調整保険料収入	13,744
繰入金	80,000
国庫補助金収入	62,547
財政調整事業交付金	5,163
雑収入	14,346
利子収入	8,882
その他	5,464
収入合計	1,224,802

科目	決算額(千円)
事務費	37,219
保険給付費	479,588
法定給付費	465,130
付加給付費	14,458
納付金	380,512
前期高齢者納付金	128,549
後期高齢者支援金	212,795
その他	39,168
保健事業費	34,197
財政調整事業拠出金	13,743
その他支出	866
支出合計	946,125

収支残高 278,677千円

介護勘定

科目	決算額(千円)
介護保険収入	98,089
繰入金	19,566
収入合計	117,655

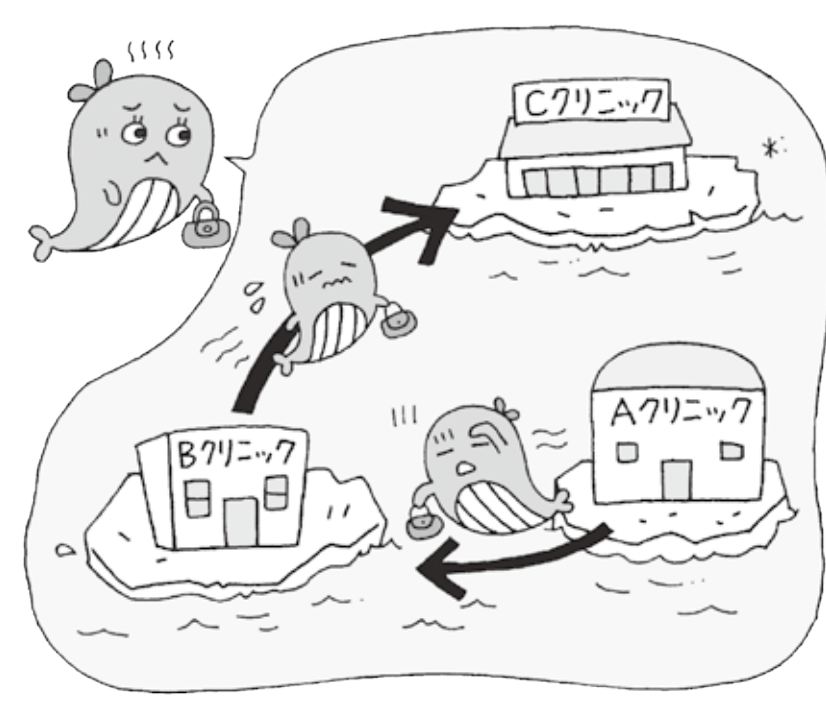
科目	決算額(千円)
介護納付金	94,389
介護保険料還付金	11
支出合計	94,400

収支残高 23,255千円

医療費節約
コンシェルジュ



はしご受診と セカンドオピニオンは違います



質問者
くじらさん

ホエ～、かぜをひいちゃった～。いわゆる夏かぜよね。深海水が冷たすぎるのくじら？ お医者さんにもらった薬をのんだけど、よくなるの。別のお医者さんに行って薬をもらったら、また同じ薬。でも、自分の体は大事だから、不安ならまた別の医者さんに行けばいいくじら？

かぜがなかなか治らないの～。
ホエ～。

くじらさん、お大事にしてくださいね。今回のくじらさんの受診のしかたは、よくありませんね。自分の勝手な判断でお医者さんを替える…、こういうのをはしご受診といふんですよ。

はしご受診？ でもお、なんだか不安になっちゃったんだもんブシュー。それに、患者にはセカンドオピニオンっていう権利があるじゃない？

セカンドオピニオンとは、重い病気の治療方針に疑問や不安があるときなど、主治医に了承を得たうえで、他のお医者さんの意見を求めることです。

ホエ～。これはセカンドオピニオンじゃなくて、お医者さんを渡り泳いでいるだけなのね。

そうなんです。のみこみが早いですね。



お医者さんにかかるとき、まずは、自分の症状をしっかりと伝えましょう。受診の「コツ」を知っておけば不安は解消できますよ。

- よい受診の「コツ」
- 伝えるべきポイント
 - ① 「いつから症状があるのか」
 - ② 「どのような症状か、症状の程度（痛みや回数など）や変化はあるか」
 - ③ 「過去に大きな病気にかかったことがあるか、アレルギーの有無、服薬中の薬があるか」
- 右記についてメモを用意しておくのもよい
- 疑問があったらそのままにしないで質問



わたしたったら、今までテキストに症状を伝えてたのくじら？ これじゃ、お医者さんはいくら替えても、かぜは治らないわよね。



お医者さんとコミュニケーションを十分にとりながら治療を受けることが大切ですよ。



それでも不安が解消されないときは、セカンドオピニオンという方法をお医者さんに相談するといいのね。
なつとくじらー

はしご受診とは

同じ病気で、気軽に次から次へと複数の医療機関にかかること。



はしご受診をするとこんなデメリットが！

- 医療費がかさむ
(例)
・ かった医療機関が1ヵ所だけ…
初診料 2,820 円
 - ・ 医療機関を次々と替えて
3ヵ所にかかる…
初診料 2,820 円 × 3 = 8,460 円
- ※ 医療機関の窓口における患者の自己負担割合は、上記の原則 3 割。
- 何度も同じような検査を受けることで、体に負担がかかり、時間も検査費用もむだになる
 - 複数の医療機関から薬を処方されると、重複したり、薬のみ合わせの問題も



セカンドオピニオンとは

手術や治療方針について悩んでいて、他の医師の意見を求めたい場合に行うもの。主治医に了承を得たうえで、画像データなど検査情報を提供してもらう。



ボディメンテナンスでココを变身!

二の腕

半そでからのぞく二の腕。タブタブしていませんか?
肩こり解消や胸筋アップにも一役買ってくれるトレーニングです。

監修 ■ ボディメンテナンス学院学院長・茨城大学非常勤講師
あいば ひでなお
饗庭 秀直

この筋肉を鍛える

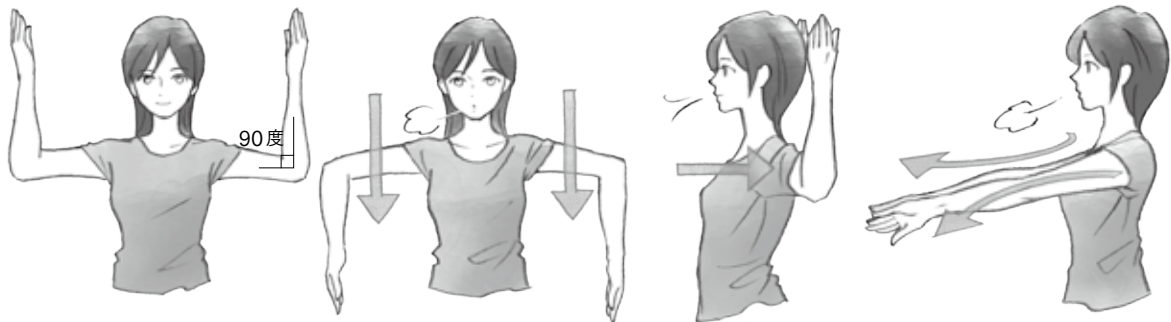
かいせんきんけんばん
回旋筋腱板
(深層筋)
さんかくきん
三角筋
じょうわんさんとうきん
上腕三頭筋



エクササイズ① 二の腕+肩こり解消に効く!

● 1~2、3~4を10回ずつで1セット×1日3~5回

- 1 背すじを伸ばして立ち、両腕を肩の高さまで上げる。ひじを90度に曲げたまま、手のひらを内側に向ける。肩に力が入らないように注意しながら、鼻から深く息を吸う。
- 2 口から息をしっかりと吐きながら、ひじを軸にしてゆっくり前腕(ひじから先)を下げる。
- 3 前腕を1のポーズに戻し、左右の肩甲骨を寄せるつもりで両ひじを後ろに引く。鼻から息を吸いながら、しっかり胸の筋肉を伸ばす。ひじの高さを変えないように。
- 4 口から息をしっかりと吐きながら、両方の手の甲を合わせるようにねじりながら、両手を前方に伸ばす。二の腕の筋肉がしっかりとねじれていることを意識する。



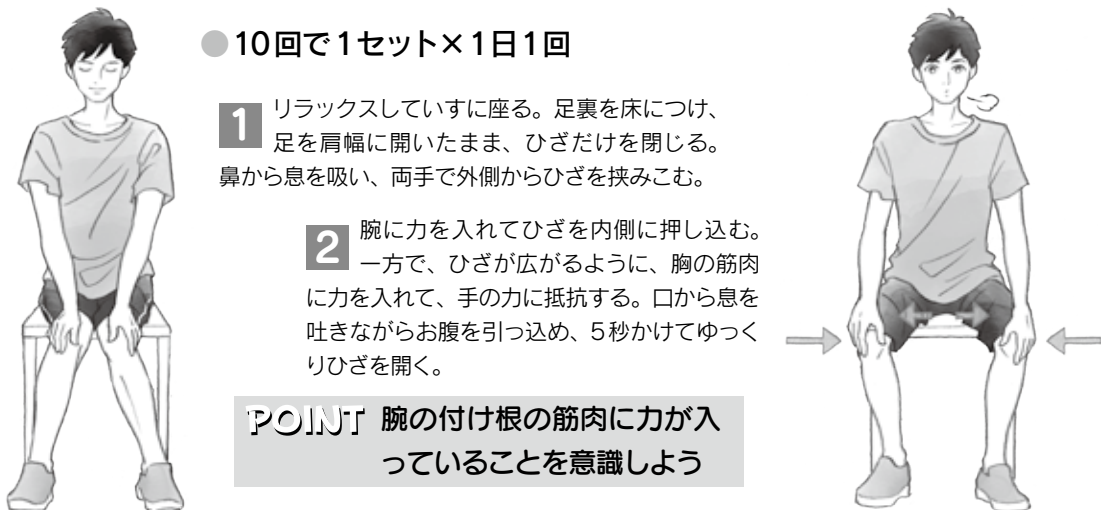
POINT こりがたまる前にこまめに行うことで、肩こり解消にも!

エクササイズ② 二の腕+胸筋アップに効く!

● 10回で1セット×1日1回

- 1 リラックスしていすに座る。足裏を床につけ、足を肩幅に開いたまま、ひざだけを閉じる。鼻から息を吸い、両手で外側からひざを挟みこむ。
- 2 腕に力を入れてひざを内側に押し込む。一方で、ひざが広がるように、胸の筋肉に力を入れて、手の力に抵抗する。口から息を吐きながらお腹を引っ込め、5秒かけてゆっくりひざを開く。

POINT 腕の付け根の筋肉に力が入っていることを意識しよう



監修 ■ 横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長 山本 晴義

ドクター
山本の
ストレス
一日決算主義



Q 取引先の担当者が苦手です。一方的に話を進めるなど振り回されることが多く、ときには威圧的な話し方をされることもあります。心身ともに疲れてしまい、不眠や体調不良にも悩まされています。(Bさん 30代女性)



A まずは相手の長所を見つける努力をしてみましょう。

他人を変えられないなら
自分の考え方を変える

仕事とはいえ、苦手な人との付き合いは苦痛です。まじめできちんとして仕事をこなす人ほど、円滑な人間関係を作るのが得意ではないという傾向もあります。自分のペースを乱すような人間関係に巻き込まれ、心に悩みを抱えるケースも少なくありません。

相手の嫌な部分を気にしすぎると嫌悪感ばかりが膨らみ、ますます苦手に感じて、悪循環におちいります。嫌な部分を深刻に捉えずに、こういう人なのだと思認して、相手の長所を見つける努力をしてみましょう。苦手な相手も少し違って見えるはずですよ。

また、相手の話をよく聞くなどして、できる範囲で自分のことを気に入ってもらおうのも1つの方法です。

ひとりでも悩まずに
身近な人に相談する

ひとりで悩みを抱えてストレスをためると、心の不調はどんどん悪化していきます。対人関係の悩みは、職場の上司や同僚、家族や友人などに話を聞いてもらうことが一番。誰かに話すことで気持ち が楽になり、自然とストレスが発散されることもあります。

また、不眠や体調不良はストレスの自覚症状です。どうしても付き合い合いを続けられないというのなら、担当をはずしてもらったり、配属を替えてもらうのも一法。ストレスの原因を取り除くこと、環境が変わることで、体調も仕事への意欲も戻ってくるでしょう。

ストレスは知らず知らずたまたま、心や体に影響を与えます。その日のストレスはその日のうちに解消することが大切なのです。

取引先の担当者が苦手でも 仕事にやる気がおこらなくなりました

ドクター山本から
ワンポイント
アドバイス



前向きな思考と、悩みの相談で
日常の中でストレスを解消する

嫌悪
嫌だと思つ
マイナスの感情

相手の個性として
認める

プラスに転換

- ・長所を見つける
- ・好きになる努力をする
- ・自分を気に入ってもらおう
- ・身近な人に相談し、ストレスをためない

ゴーヤとかぼちやの豆乳雑炊

豆知識 「ゴーヤの種、わたを取る」とは？

まず、ゴーヤを縦半分に切ります。スプーンを使って、中のわたごと種をかき取ってください。白い部分が残らないようにていねいに取り除くと、緑色がいっそう鮮やかになり、口当たりもよくなります。



【材料】2人分

ごはん(温かいもの) 200g / ゴーヤ 1本 (100g) / かぼちゃ 50g / だし汁 200ml / 豆乳 200ml / しょうゆ 小さじ 1/4

Point

「量がたっぷり」に見せる工夫で満足感を

遅めの夕食では、パスタやごはんの量は控えたいもの。でも、食事の満足感はほしいですね。

そこで、野菜を組み合わせたり、雑炊にして「量がたっぷり」に見せる工夫を。雑炊は消化もよいので、遅めの夕食にはぴったりです。

【作り方】

- 1 ゴーヤは種、わたを取り、1cm角に切る。
- 2 かぼちゃはレンジ(600w)で2分加熱し、フォークでざっとくずす。
- 3 鍋にだし汁を入れ中火で煮立て、ごはん、ゴーヤを入れる。静かに4~5分煮立て、ごはんがふっくらしたら、かぼちゃと豆乳を加える。煮立ち始めたらしょうゆを加えて完成。

1人分
エネルギー 247kcal
塩分 0.1g

【材料】2人分

スパゲティ 120g / なす 2個 (200g) / セロリ 1/2本 (50g) / ズッキーニ 1本 (150g) / トマト 1個 (200g) / にんにく 1/2かけ(つぶす) / オリーブオイル 大さじ 1/2 【A】 トマトピューレ 大さじ 4、塩 小さじ 1/4、こしょう 小さじ 1/4、しょうゆ 小さじ 1/2

【作り方】

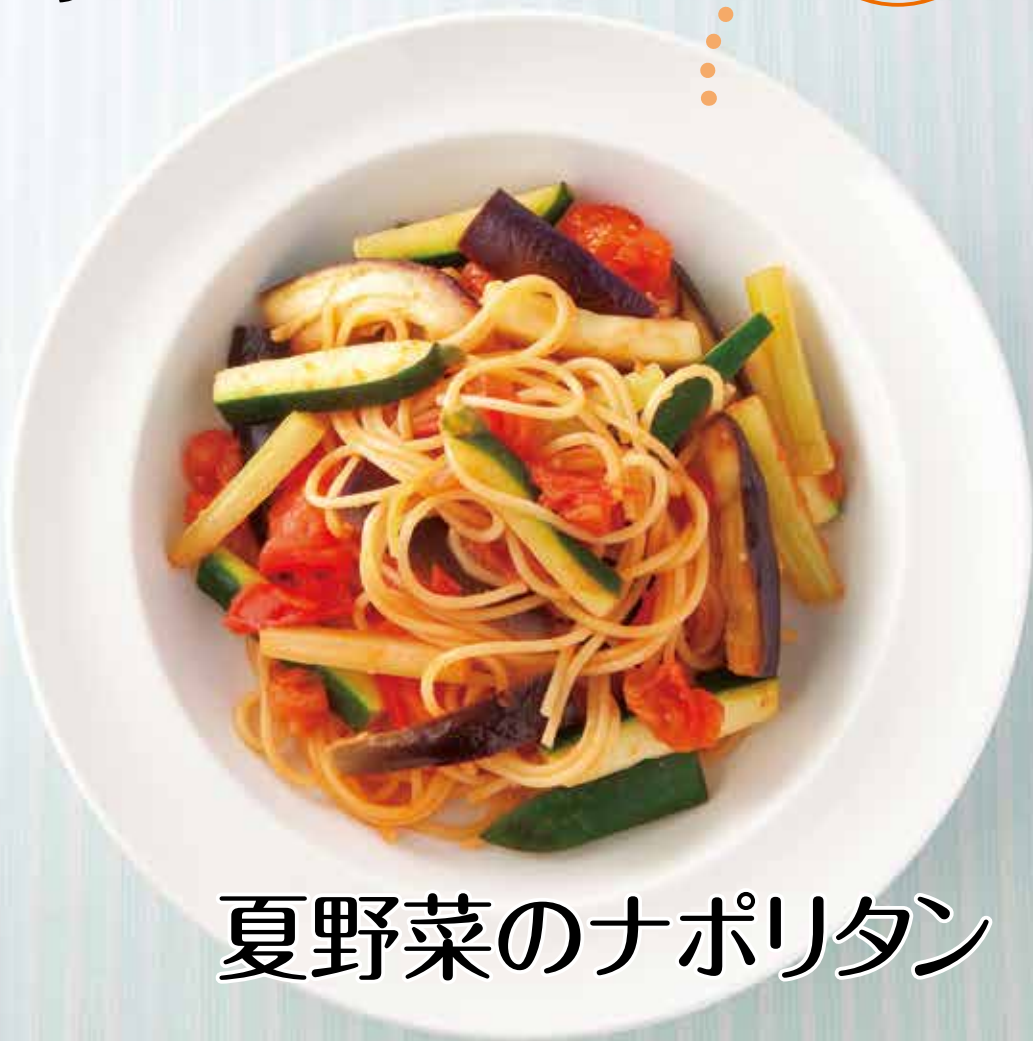
- 1 なすはレンジ(600w)で4分加熱して、長さを半分に切った後、縦に8つ割りにする。
- 2 セロリ、ズッキーニは4cm長さ・6~7mm角の棒状に切る。トマトは1.5cm角に切る。
- 3 スパゲティは商品の表示どおりにゆで、湯を切る。
- 4 フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて中火で熱し、ズッキーニ、セロリを炒める。油が回ったら、なす、【A】を加えて炒め、3を加えて炒め合わせる。
- 5 なじんだらトマトを加え、軽く炒めてできあがり。

1人分
エネルギー 323kcal
塩分 1.1g

主食メニュー

少なめの量でもお腹満足の

仕事が忙しくてついつい晩ごはんが遅くなりがちなあなたや、効果的にダイエットしたいあなたにオススメの、「消化がよ〜、カロリー控えめ」の料理をご紹介します。



夏野菜のナポリタン



監修 ● 検見崎 聡美
スタイリスト ● ダンノ マリコ
撮影 ● 松島 均



マンガでわかる!

特定健診

奥さまも受けてくださいー! メタボ健診(特定健診)



通称「メタボ健診」といわれる特定健診も、実施から今年ではや8年目。定着してきたようにも見えますが、まだご家族の方(特に被扶養者である奥さま)の受診率は低いのが現状です。職場で健診を受ける機会が多い被保険者の方に比べて、自分で申し込んで医療機関に行き、必要のある奥さまは、どうしても自分の健康を後回しにしがち。健診は1日あれば終わります。1年に1回、必ずご自身の健康チェックをしてくださいー!

毎年受けないと いけませんか?

体の状態は1年間で変化します。自覚症状がなくても、体の中で病気の芽が少しずつ育っていることも少なくありません。特に40歳以上になるとさまざまな病気のリスクが高まってくるため、「去年何も異常がなかったから今年も大丈夫」というのは大きな間違いです。毎年受診すれば、昨年の結果と比較して、生活習慣の改善に役立てることもできます。

特定健診を受ける 目的って?

特定健診の目的は、動脈硬化と関連の深い危険因子を調べることで、生活習慣病の発症や重症化を予防することです。毎年欠かさず健診を受けると、自分の体の経年変化がわかります。また、結果により一定のリスクが重なっている方は、保健師や管理栄養士などの専門家が一定期間サポートしてくれる特定保健指導が受けられます。

覚えておきたいPOINT3つ

- ① 自覚症状がなくても病気が進行していることがある!
- ② 毎年受けることで目に見えない体の変化がわかる!
- ③ 昨年の結果と比較して生活習慣改善につなげることが大切!



会津鉄道

緑あふれる景観美と温泉を楽しむ列車の旅



▲森の中にある「塔のへつり駅」。目に優しい自然の風景が旅の疲れを癒やしてくれる。



●湯野上温泉駅

全国でも珍しい茅葺屋根の駅舎。駅のそばには無料の足湯があり、電車待ちの間に利用できる。



親子地蔵の湯(足湯)

会津鉄道は自然豊かな会津地方を走るローカル線。元々は旧国鉄の路線でしたが、1987(昭和62)年に第三セクターに転換されると、首都圏の鉄道と一本のレールで結ばれ、気軽に足を延ばせるようになりました。

路線は日本海へと流れる阿賀川とほぼ並行しており、溪谷や田園など、車窓からの景色もバラエティ豊か。沿線には大内宿などの名所や魅力的な温泉が点在していますので、途中下車して立ち寄りながらの旅が楽しめます。

緑の山々を遠くに眺めながら、のんびりと列車に揺られる贅沢なひととき。日常の喧騒を忘れ、心がほっとなごむ夏の旅に出かけてみませんか？



芦ノ牧温泉駅

●牛乳屋食堂 ミルクみそラーメン

一番人気のミルクみそラーメン(800円)は、みそでありながら洋風の味わいがある一品。残ったスープにごはんを入れると美味しいリゾットとしても楽しめる。



西若松駅

●鶴ヶ城

会津若松のシンボルで、幕末の戊辰戦争では難攻不落の名城として称えられた。現在、天守閣の内部は郷土博物館になっており、会津の歴史に触れることができる。



湯野上温泉駅

●大内宿(上)

江戸時代に会津西街道の宿場町として整備された。かつての貴重な景観を今に残しており、通りには茅葺屋根の古民家が軒を連ねている。



●館乃湯(右)

湯野上の四季の彩りを堪能できる宿で、屏風岩に囲まれた露天風呂は源泉100%のかけ流し。日帰り入浴も可能なので、気軽に立ち寄りたい。

会津山村道場駅



●奥会津博物館

奥会津の伝統文化を保存・伝承することを目的とした博物館。雪国ならではの工夫に満ちた生活用具など、約3,000点の展示は見ごたえがある。

会津田島駅



●駒止湿原

駒止峠の頂上付近にある湿原。幅広い種類の植物を鑑賞することができ、ミニ尾瀬とも呼ばれる。周辺には散策用の木道(往復約2時間)が完備。



▲夏に見ごろを迎える「コオニユリ」

旅のデータ Data

●大内宿

電話:0241-68-2920(下郷町観光案内所)
営業時間:9時~17時(店舗により異なる)
交通:湯野上温泉駅から車で20分

●館乃湯

電話:0241-68-2648
営業時間:10時~16時
休業日:不定休
入館料:大人500円、小学生以下300円
交通:湯野上温泉駅から車で5分

●牛乳屋食堂

電話:0242-92-2512
営業時間:11時~15時、17時~20時
休業日:水曜日
交通:芦ノ牧温泉駅から徒歩1分

●駒止湿原

交通:会津田島駅から車で40分

●奥会津博物館

電話:0241-66-3077
開館時間:9時~16時
休館日:なし(年末年始・冬期月曜は休館)
入館料:大人300円、高校生200円、小中学生100円
交通:会津山村道場駅から徒歩10分

●鶴ヶ城

電話:0242-27-4005(会津若松観光ビューロー)
開城時間:8時30分~17時
休館日:なし
入場料:大人410円、小中学生150円
交通:西若松駅から車で10分

※営業時間や料金などは、変更になる場合がありますのでご注意ください。
※おでかけの際は、交通手段を事前に確認されることをおすすめします。

公平・公正な社会の実現

所得や他の行政サービスの受給状況を把握しやすくなり、脱税や不正受給などを防止するとともに、本当に困っている人にきめ細かな支援を行える。

国民の利便性の向上

添付書類の削減など、行政手続きが簡素化され、負担が軽減される。情報提供等記録開示システム(マイナポータル)により、自分の情報が使われた記録や、行政からのお知らせを確認できる。

行政の効率化

行政機関や地方公共団体などでさまざまな情報の照合や入力などに要している時間や労力が大幅に削減されるとともに、より正確に行えるようになる。

マイナンバーの導入で期待される効果

各機関がもつ個人の情報を結びつけるマイナンバー
マイナンバー制度は、国民一人ひとりに個人番号を割りふることによって複数の機関に存在する個人の情報を同一人の情報として結びつけられるようにする制度です。

社会保障、税、災害対策で効率的に情報を管理するために、平成25年5月「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」が成立しました。平成27年10月以降みなさん一人ひとりに個人番号(マイナンバー)を通知するための「通知カード」が配付され、平成28年1月から利用が始まります。

社会保障・税番号(マイナンバー)制度が始まります

※この記事は、平成27年7月1日現在の情報をもとに作成しております。

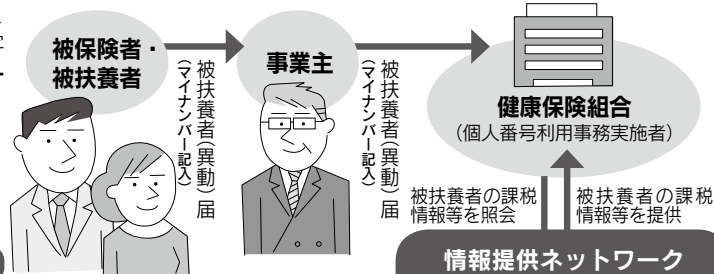
健康保険組合も1年遅れの平成29年1月からマイナンバーを使用します
マイナンバーは、社会保障、税、災害対策の3分野における手続きなどで使います。社会保障分野では、年金、雇用保険、健康保険、介護保険等に関する事務が対象です。これらの事務を行う機関を「個人番号利用事務実施者」といい、健康保険組合も該当します。

マイナンバーを使用する分野

社会保障	年金	●年金の資格取得や確認、給付等
	労働	●雇用保険の資格取得や確認、給付等 ●ハローワークの事務等
福祉医療その他	●健康保険の保険料徴収、被保険者・被扶養者の資格取得、各種手当金の給付に関する手続き等	
	●福祉分野の給付、低所得者対策の事務等	
税	●国民が税務当局に提出する確定申告書、届出書、調書等	
災害対策	●被災者生活再建支援金の支給に関する事務等 ●被災者台帳の作成に関する事務等	

※法律や条例で定められた手続きにしか使いません。

被扶養者の申請をするときの例



今後の予定

※変更になる場合があります。

平成27年10月

マイナンバー通知開始

「氏名、住所、生年月日、性別、個人番号(マイナンバー)」が記載された「通知カード」が届きます。マイナンバーは生涯にわたって利用する12ケタの番号です。カードを紛失したり、番号が漏えいしないよう大切に保管しましょう。必要な手続き等で提示する以外は、番号をむやみに他人に教えないようにしましょう。

平成28年1月

マイナンバーの利用開始

児童手当など自治体の給付手続きや、確定申告などの税手続きなどでマイナンバーを使います。市区町村に申請すると「氏名、住所、生年月日、性別、個人番号、顔写真」が掲載された「個人番号カード」が交付されます。

平成29年1月

●情報提供ネットワークシステム、マイナポータルの運用開始

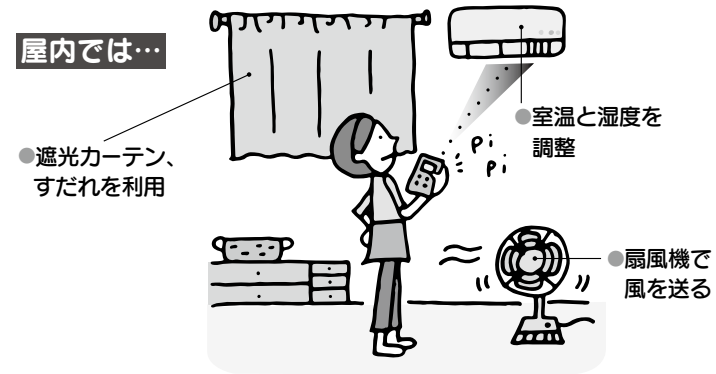
平成29年7月頃

●健康保険組合等の情報連携開始(保険者間の健診データ連携等、受診時のオンライン資格確認の段階的導入)

ならないための予防

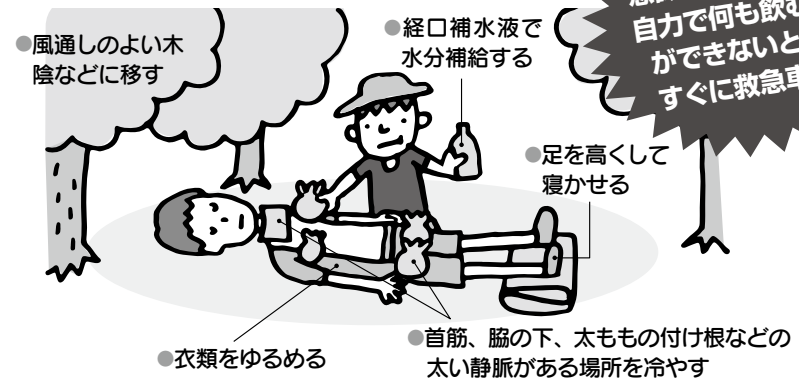


こまめな水分補給と暑さを避ける工夫が大切!



なってしまったときの応急処置

水分と塩分を補給し、涼しい場所で休ませましょう



運動時の水分補給ポイント…▶ 失われる水分と塩分を取り戻そう

汗からは水分と同時に塩分も失われるため、たくさん汗をかく運動時には、スポーツドリンクや経口補水液などを利用して、塩分も補給するようにしましょう。気温が高いときには15~20分ごとに飲水休憩をとることによって、体温の上

昇が抑えられます。200~250mlの水分を1時間に2~4回に分けて補給しましょう。水の温度は5~15°Cが望ましく、塩分と糖分が適度に含まれた飲料が有効です。運動量に合わせて水分と塩分をこまめに補給しましょう。



熱中症はこう防ぐ! 正しい予防と応急処置

監修 ■ 神奈川県立保健福祉大学 保健福祉学部 教授 谷口英喜

ここ数年の夏は記録的な猛暑が続き、熱中症のニュースが連日のように報道されました。熱中症は最悪の場合、死に至ることもあるとても危険な状態です。熱中症にならないための「予防」と、なってしまったときの「応急処置」をしっかりとし身に付けて、今年の夏も元気に乗り切りましょう!




長い歳月をかけて造られた神秘の溪谷 「塔のへつり」を歩く

(福島県下郷町)
しもごう



塔のへつり

 つりとは、地元の方言で「険しい崖」のこと。一帯は南会津を流れる阿賀川あががわが形成した溪谷で、100万年もの歳月をかけて浸食と風化が繰り返され、見事な柱状の断崖が誕生しました。

仏塔のような12の奇岩が川沿いにそびえ立ち、その特異な形から、1943(昭和18)年に国の天然記念物に指定されています。岩には「屏風岩」「烏帽子塔岩」などのユニークな名がつけられており、想像力を働かせて眺めてみるのも楽しみの一つ。また、つり橋で対岸に移動し、浸食された岩を間近で見るのもおすすめです。

緑が映える夏のほか、秋の紅葉、冬の雪景色と、その景観はまるで一幅の名画のよう。悠久の時の流れを感じながら、歩いてみたいくなるスポットです。

……「塔のへつり」ウォーキングコース

所要時間のめやす 60分 **距離** 5km

問い合わせ先 0241-68-2920 (下郷町観光案内所)



photo/近藤 厚

illustration/市川 宏