

みんなの健康・体力づくりを応援します

西日本パッケージング

2024

# 健保だより

1



第48号

新年のごあいさつ...2

リフィル処方箋...3

マイナンバーカードの  
登録と確認を...4・5

pepUpに登録してください...6・7

年収の壁...8

医療費控除/  
組合からのお知らせ...9

女性の  
カラダと健康...10

RENAISSANCE TOKYU SPORTS  
OASIS  
...11

足の冷え対策...12

ホームページもご活用ください!

<https://packagingkenpo.jp/>

西日本パッケージング健康保険組合

検索

届出・請求書のダウンロード

お手元のプリンターから必要な書類を取り出すことができます。ぜひご活用ください!



発行/西日本パッケージング健康保険組合 〒540-0003大阪市中央区森ノ宮中央一丁目十六番十六号(大阪紙器会館五階)

☎(06)6941-4635(代表) ㊚(06)6944-0514

# 新年のごあいさつ



西日本パッケージング  
健康保険組合

理事長 三木 秀一

あけましておめでとうございます

被保険者ならびにご家族の皆さまにおかれましては、つつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、5月に新型コロナウイルスの感染症法上の位置付けが引き下げられて以降、各地でさまざまなイベントが再開され、7月には日経平均株価がバブル後の最高値を更新するなど、社会経済活動の回復傾向が顕著になっています。長いデフレから脱却し、30年ぶりといわれる変化に、今後の日本経済への期待感も高まっています。

世界を見渡すと、終わりの見えないロシアのウクライナ侵攻や、イスラエルとイスラーム組織ハマスの衝突などにより、多くの尊い命が失われていることは、耐え難い痛みです。安全保障的にも経済的にも世界に与える影響は深刻で、一刻も早い停戦が望まれます。

昨年は明るい話題もありました。3月のワールド・ベースボール・クラシックでは、日本が全勝で優勝、10月には将棋の藤井聡太竜

王・名人が史上初の八大タイトル独占を達成しました。また、メジャーリーグの大谷翔平選手が、日本人で初めて大リーグのホームラン王に輝き、さらに大リーグ史上初めて2度目の満塁でMVPを受賞しました。若い世代の活躍から目が離せません。

ただ、わが国の人口構造を見ますと、総人口の減少が続く中で65歳以上の人口割合は年々増加しています。高齢化率の上昇により、医療費をはじめとした社会保障費は増大し、令和3年度の社会保障給付費は国内総生産（GDP）の25%を超え、過去最高となりました。社会保障制度を将来に維持するため、支え手である現役世代の負担を抑制し、少子高齢化による社会保障費の増加を公平に支える仕組みの構築が不可欠です。

健保組合の令和5年度の決算見込みは、高齢者医療への納付金の増加と、コロナ禍前の水準を上回る医療費の伸びが予想されています。「団塊の世代」がすべて後期高齢者となる令和7年以降もこの傾向は続くと考えられ、健保組合を取り巻く状況は予断を許さない状況です。

また、昨年6月にはマイナンバー法等の一部改正法が可決・成立し、今年秋には健康保険証とマイナンバーカードを一体化

させ、現行の健康保険証を廃止する方針が示されました。マイナンバーカードの健康保険証利用は、医療DX推進に欠かせない仕組みであり、薬剤情報や特定健診の結果などを活用したより適切な医療の提供など、被保険者等のメリットにも繋がることから、被保険者として協力していきたいと考えています。

このような中、令和6年度は、診療報酬と介護報酬のダブル改定や、第3期データヘルス計画、第4期特定健診・特定保健指導などがスタートします。当健保組合といたしましては、これまで以上にデータヘルス計画の取り組みを強化し、実効性の高い保健事業を推進し、皆さまの健康の維持増進に取り組んでまいります。

健保組合の財政は、高齢者医療への拠出金等の増加により、厳しい状況が続いています。皆さまにおかれましても、健康に関する意識をさらに高めていただくと同時にジェネリック医薬品やリフィル処方箋の活用などを通して、医療費の削減にもご協力いただきたくお願いいたします。

最後になりましたが、皆さまがこの一年を明るく健やかに過ごされることを心よりお祈り申し上げます。新年のごあいさつとさせていただきます。



医師の診察なしで薬が受け取れる

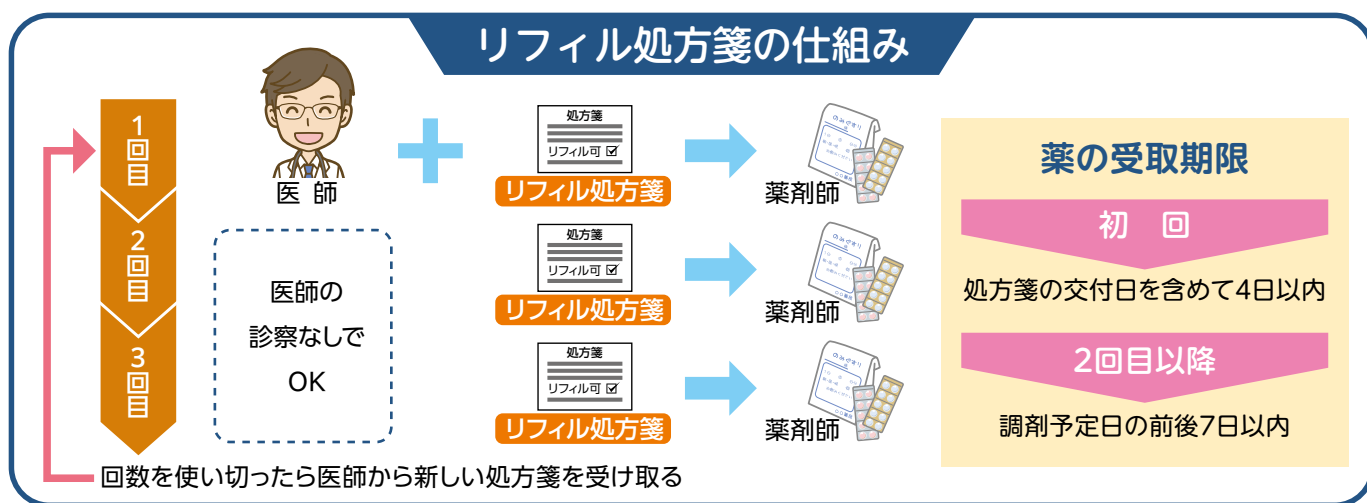
最大3回  
まで



# リフィル処方箋を ご存知ですか？

リフィル処方箋を使えば、医師の診察なしで同じ処方箋を使って最大3回まで繰り返し薬を受け取ることができます。医療機関を受診せずに済み、通院の負担を軽減できます。

リフィル処方箋が使えるのは症状が安定していると医師が判断した場合だけですので、まずは医師に相談してみましょう。



## リフィル処方箋を利用するとき

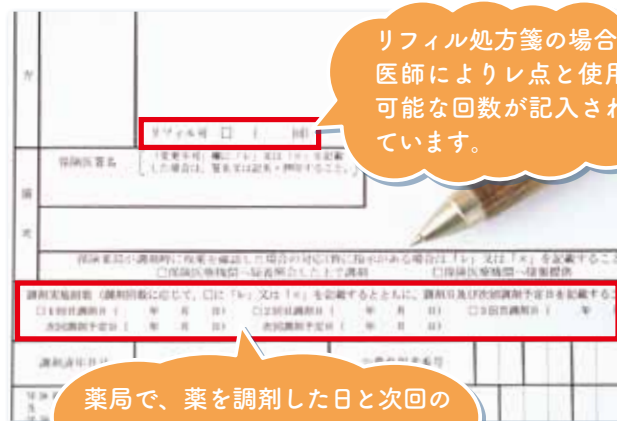
1回目

通常の処方箋と同様、交付日を含め4日以内に薬局で調剤してもらいます。

2回目以降

調剤予定日の前後7日以内に同じリフィル処方箋を薬局へ持参し、調剤してもらいます。

リフィル処方箋の場合、医師によりレ点と使用可能な回数が記入されています。



薬局で、薬を調剤した日と次回の調剤予定日を記入します。

## 利用上の留意点

- 投薬に限度が定められている薬（新薬や睡眠薬などの精神科の薬、湿布薬など）は対象外です。
- 1回当たりの投薬期間と総投薬期間については、患者の病状などを踏まえて個別に判断されます。
- 薬剤師が、患者の服薬状況等からリフィル処方箋による調剤が不適切と判断した場合、調剤を行わず受診勧奨するとともに、処方医に情報提供が行われます。
- 継続的な薬学的管理指導を受けるため、同じ薬局で調剤してもらうことが推奨されています。
- 次回の調剤予定日に患者が薬局に現れない場合は、薬剤師から電話等で連絡確認が行われます。

※リフィル処方箋は医師が可能と判断した場合に利用できます。詳しくは受診されている医療機関にお尋ねください。

# マイナンバーカードでの 受診前には登録情報の確認を!

ご自身の健康保険証情報がシステムに  
正しく登録されているか確認をお願いします。

スマホ等のマイナポータル(わたしの情報)上でご確認いただけます。

## 確認方法



1. マイナポータルにログインします。

2. ログイン後、画面下部の「注目の情報」までスクロールし、「最新の健康保険証情報の確認」を押します。

3. 健康保険証情報のページが表示されます。ページの中段にある「あなたの健康保険証情報」から、登録されている健康保険証情報を確認いただけます。

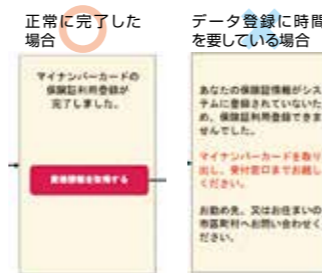
※令和5年8月8日第2回マイナンバー情報総点検本部資料一部加工

初めての利用時など、登録が完了しているかどうかわからない状態で受診する場合は、念のため、マイナンバーカードとあわせて健康保険証を携行してください。

## 医療機関等にある顔認証付きカードリーダー上での健康保険証利用登録時は、このような画面が表示されます

医療機関・薬局に設置されている顔認証付きカードリーダー上で利用登録を行った場合も、利用登録が正常に完了しているか否かを確認することができます。

- ▶ 登録が正常に完了している場合は、「マイナンバーカードの保険証利用登録が完了しました。」と画面に表示されます。
- ▶ データ登録に時間を要している場合は、「あなたの保険証情報がシステムに登録されていないため、保険証利用登録できませんでした。」と画面に表示されます。



※厚生労働省HP掲載資料一部加工

ご不明点等がある場合や情報が正しく登録されていない場合には、  
マイナンバー総合フリーダイヤル(0120-95-0178)もしくは  
ご加入の健康保険組合にお問合せください。

# 医療機関等を受診する際に マイナンバーカードを 一度使ってみませんか?

## マイナンバーカードで受診するメリット

### 安心 よりよい医療が受けられる!

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査を防ぎ、自身の健康・医療データに基づくより適切な医療を受けられます。  
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少します。  
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 旅行先や災害時に受診する際も、薬の情報等が連携されます。

### 便利 各種手続きも便利・簡単に!

- マイナポータルで医療費通知情報を入手でき、医療費控除の確定申告が簡単にできます。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が不要になります。
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要。  
※新しい保険者による登録手続きが必要です。
- 高齢受給者証の持参も必要なくなります。

## マイナンバーカードで受診するための準備

### 1. マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得

申請 ※以下から選択

1. スマホから / パソコンから (オンライン申請)
2. 証明写真機から
3. 郵送

受け取り

- ① ハガキが届く
- ② 受け取りに行く

詳しくはこちら

マイナンバーカード総合サイト

### 2. マイナンバーカードをお持ちの方は保険証利用の申込み

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、申込みが必要です。 ※以下から選択

| 医療機関で  | スマホから  | セブン銀行ATMで   |
|--|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーから申し込みます | <input checked="" type="checkbox"/> 下記3つを準備<br>① マイナンバーカード<br>② マイナンバーカード読取対応のスマホ<br>③ アプリ「マイナポータル」のインストール<br>STEP1 「マイナポータル」を起動する。<br>STEP2 「申し込む」をタップする。<br>STEP3 利用規約等に同意する。<br>STEP4 マイナンバーカードを読み取る。 | <input checked="" type="checkbox"/> 必要なものはマイナンバーカードのみ!<br>ATM画面<br>マイナンバーカードでの手続き<br>↓<br>健康保険証利用の申込み |



## Pep Upであなたの健康がわかる、ポイントもたまる。

Pep Up（ペップアップ）はあなたの「健康年齢」を維持改善するためのヘルスケアプラットフォームです。健康情報を一つにまとめ、あなたの状態を見える化し、健康活動をサポートします。

しばいぬと自分のペースで歩こう  
「ふれんどウォーク」



1日5,000歩以上でしばいぬがシャベルを発見！シャベルでほりほりするとPepポイントがもらえます。

カラダ年齢がわかる  
「健康年齢」



健康年齢は健康診断や人間ドックの結果からあなたの健康状態が何歳相当かを表す健康の指標です。



健康づくりでご褒美ポイント  
「チャレンジ・ウォーキング」



ウォーキングや生活習慣の改善行動に取り組みながらポイントもたまるイベントを開催。  
4月から6月、10月から12月に開催。3か月で70万歩達成者にポイントがもらえます。

隙間時間に学んでポイント  
「健康記事」



健康記事を読んで評価するとポイントがもらえます。大人気コンテンツ「メタバ川柳」も絶賛連載中！

## 他にも健康づくりをサポートする機能が充実



- ・健診結果の確認
- ・お薬手帳
- ・ワクチン接種記録
- ・日々の記録
- ・健康レシピなど

インフルエンザ予防接種補助金申請 受付中！



令和6年3月末日まで、Pep Upで申請ができます。領収書の写真を添付して、簡単に申請できます。

## 初回登録案内通知を紛失してしまった方はこちらまで

初回登録案内通知の再発行、その他お問い合わせは、お電話にてご連絡ください。お問い合わせの際は、必ずご自身の健康保険証をご用意ください。

TEL : 06-6941-4635

西日本パッケージング健康保険組合

歩いて

たまる

読んで

たまる

健康になると

たまる



PepUp.

令和6年3月末までに登録すると

1000 Pepポイント たまる！

※掲載されている商品名およびロゴは、各社の商標または登録商標です。  
※本サービスは株式会社JMDCIによる提供・運営です。

ポイントは好きな商品に交換！



## ご登録方法

同封のチラシ記載の本人確認用コードと登録方法をご覧ください、スマートフォンまたはPCよりご登録ください。

▼同封チラシサンプル



アプリがおすすめ！

▼アプリのダウンロードはこちらから







# 一時的な収入増は 被扶養者の資格確認の際に事業主の 証明書を提出してください

「年収の壁」対策として、パート・アルバイト等で働く被扶養者で被扶養者の収入要件を超える一時的な収入増があった場合は、事業主からの証明書を提出すれば継続して被扶養者になることができます。

健康保険の被扶養者には年収の要件が定められています。この要件が「年収の壁」になり、仕事があるのに被扶養者の資格を維持するために働くことができないと指摘されています。

そこでこのような状況を解消するために、事業主が一時的な収入増であることを証明することで、引き続き被扶養者として認定される仕組みになりました。パート・アルバイト等で収入が被扶養者の収入要件を上回る場合には、人手不足で労働時間を延長して一時的に収入が増えたという証明書を事業主に作成してもらい、被扶養者資格の確認の際に提出してください。事業主の証明書に使用する書式は厚生労働省のWEBサイトに掲載されています。

ただし、この仕組みはあくまで一時的な収入増に対応するためのものですので、利用できるのは原則として連続2年間までです。

## 被扶養者の収入要件

年収**130万円未満**  
(60歳以上・障害年金受給者は180万円未満)

## ＜ 事業主の証明書を提出する流れ ＞

### 労働時間延長で収入増



人手不足による労働時間の延長などで収入が被扶養者の要件を上回った。

### 事業主が証明書を作成



被扶養者のパート・アルバイト先の事業主に依頼して証明書を作成してもらう。

### 資格確認の際に提出



健康保険組合の行う被扶養者資格の確認の際に、事業主の証明書を提出する。

Q どのような収入増が対象ですか？

A 人手不足で働く日数が多くなった、残業時間が増えたなどのケースが該当します。基本給の増加や手当の新設などで継続的に収入が被扶養者の要件を上回るケースは該当しません。また、フリーランスや自営業の人は対象外です。

Q 一時的な収入増と認められる金額の上限はありますか？

A 具体的な上限額は定められていません。収入増が著しく大きい場合などでは雇用契約書等も確認して総合的に判断します。

Q 複数の勤務先がある場合はどうしたらよいですか？

A 複数の勤務先がある場合は、収入増の主な要因となった勤務先の事業主から証明書を取得します。複数の勤務先がそれぞれ一時的な収入増に影響している場合は、それぞれの勤務先から事業主の証明書を取得してください。

# 医療費控除を受けましょう!

医療費や薬代が一定額を超えたとき、税金の一部が返ってくる場合があります。

## 1年間の医療費が10万円を超えたら医療費控除の申告を

夫が糖尿病で入院したり、歯の治療に通ったり、医療費にお金がかかったわ。

家族の分を含めて、1年間(1月～12月)に自己負担した医療費が10万円(年収200万円未満の場合は所得の5%)を超えたとき、確定申告をすることで税金の一部が返ってきます。(上限200万円)



### 控除の対象となる費用

- 医療機関に支払った治療費
- 治療のための医薬品購入費
- 通院費用・往診費用
- 入院時の食事療養等の費用
- 歯科の保険適用外の費用
- 妊娠から産後までの診察・出産費用など



### 控除の対象とならない費用

- 健康診断や人間ドックの費用
- 美容目的の整形や歯列矯正費用
- 自家用車で通院する際のガソリン代や駐車料金
- ビタミン剤や体力増強剤など、治療のためではない医薬品の購入費用
- インフルエンザ予防接種の費用 など

どちらか選択

## 市販薬の購入額が年間12,000円を超えたら減税の対象に

市販薬もいろいろ買うと、けっこうな出費になるなあ。

### 医療費控除の特例

#### 「セルフメディケーション税制」

家族の分を含めて、対象となる市販薬を購入した額が1年間(1月～12月)で12,000円を超えたとき、確定申告をすることで税金の一部が返ってきます。(上限88,000円)



### 対象となる人

所得税や住民税を納めていて、下記のいずれかを受けている人。

- 特定健康診査
- 予防接種
- 定期健康診断
- 人間ドック
- がん検診 など



### 対象となる医薬品

特定の成分を含む市販薬。厚生労働省のホームページで確認できるほか、パッケージにある下のマークが目印です。

対象となる医薬品を購入すると、シートに★や●などの印がついています。

セルフメディケーション  
税 控除 対象

マークがついていないものもあります。

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>

詳しくは最寄りの税務署へお問合せください。

## 年間医療費のお知らせについて



3月上旬に、令和5年1月から令和5年12月診療分の「年間医療費のお知らせ」を事業主さま経由でお届けいたします。みなさま方が支払われた医療費の自己負担金額をご確認いただき、そのうえで、当健康保険組合が実際に医療機関などに支払っている医療費の総額も認識ください。また、確定申告等にもご利用ください。なお、「年間医療費のお知らせ」は再発行できませんので、失くさないようにしてください。年間医療費のお知らせは、従来どおり、世帯単位で作成します。



## 健康保険被扶養者資格の再確認について

今年度も実施いたしました、「健康保険被扶養者確認調書」の提出にあたりまして、みなさま方にはご多忙のところ、ご協力いただきありがとうございました。

今回の確認時におきましても、被扶養者の方が就職している場合や収入増加により被扶養者の要件から外れるにもかかわらず、被扶養者から削除されていないケースが多く見受けられました。

被扶養者の人数は、健康保険組合が負担する高齢者医療制度への納付金の算出に大きな影響を及ぼします。ご負担いただく保険料の増加要因ともなりますので、被扶養者の要件から外れた場合は速やかに「健康保険被扶養者(異動)届」により削除(届出)の手続きをお願いいたします。



監修 / 上原 萌美

日本産婦人科学会専門医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科入局後、神奈川県内の病院勤務を経て、よしかた産婦人科・綱島女性クリニックに勤務。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

教えてドクター!

みんなで学ぶ

# 女性のカラダと健康

テーマ | PMS (月経前症候群) と生理痛

女性特有のカラダや健康の悩みについて、専門医がお答えします。  
パートナーや周囲の方々も、身近な女性がこのような悩みを抱えていたら、さりげないサポートで寄り添えるとよいですね。

## Q2

どうすれば生理痛が軽減できる？

生理中は、痛み止めの薬を飲み、下腹部を温めること、そして普段から定期的に運動する(ヨガ、ストレッチ、有酸素運動)など、セルフケアを心掛けましょう。痛み止めは非ステロイド性抗炎症薬(ロキソプロフェンやイブプロフェンなど)が効果的です。痛みがひどくなってからでは効きにくいので、生理が始まったら飲み始めるのがお勧めです。

生理痛がひどい方は、子宮内膜症などの病気の可能性もあるので、早めに婦人科を受診しましょう。PMSと同様、生理痛も症状の個人差が大きいものです。つらい場合はためらわずに婦人科に相談してください。両方ともピルなどのホルモン薬や漢方薬で症状が楽になることが多いです。

男性や周囲の方にも気付けてほしい!

### 悩む女性にどんな配慮ができる?

PMSも生理痛も症状がつらいのに我慢している女性が多いのが現実です。話を聞いてもらいたい様子を感じたり相談されたりしたら、「あなたのつらさを理解したい」という姿勢で話を聞きましょう。自分の経験やアドバイスはいったん心に置いて。まずはその女性の話を傾聴することが何よりの薬になることが多いのです。



## Q1

生理前に気分が沈んだり、怒りっぽくなるのは変?

「PMS(月経前症候群)」とは、生理前に起こる気分の浮き沈みやイライラ、だるさや頭痛など、心や体の不調のこと。女性にはよくある症状で、決しておかしなことではありません。

個人差が大きいです。PMSは女性の70~80%に何らかの症状があるといわれています。原因は生理直前の女性ホルモンの急激な減少に伴って、心を安定させる作用のあるセロトニンやGABAなどの脳内物質の働きも低下するため。「イライラはホルモンのせい」と割り切ることも大事かもしれませんね。

## Q3

痛み止めで本当に頼るのはダメ?

いいえ、ダメではありません。痛み止めは副作用を心配する方もいますが、用法・用量を守って1か月のうち数日間飲むだけなら、心配ないことが多いです。ピルも長期間飲むと「不妊になる」「太る」などと心配する方もいますが、そのような副作用はありませんので、安心してください。PMSも生理痛も薬を上手に使えば、つらい痛みや症状を抑え、心身ともに穏やかに、快適に過ごせます。



西日本パッケージング健康保険組合ご加入の皆様へ  
提携施設（東急スポーツオアシス）法人利用のご案内



お近くの東急スポーツオアシスを法人価格で利用いただけます。

今年こそ好奇心実現。  
さあ、始めよう！2024

お得なプラン

オアシスMonthlyコーポレート会員 月会費 **10,450円**(税込)/月

提携記念

2024年 新春0円キャンペーン 1/8(月・祝)~2/12(月・祝)



事務手数料  
~~5,500円~~ **0円**

月会費  
最大2ヵ月分 **0円**

さらに/  
フルレンタル **0円**  
最大2ヵ月分

\*東急スポーツオアシスの店舗でオアシスMonthlyコーポレート会員に登録いただく全国の東急スポーツオアシスをご利用いただけます（REFEEL車比寿24 Plus除く）。\*上記特典は、東急スポーツオアシスに初めてご入会される方（過去半年以内に在籍のない方）のみ適用。フィットネス個人会員からオアシスMonthlyコーポレート会員への変更はキャンペーン対象外です。\*オアシスMonthlyコーポレート会員は法人補助の適用外となります。\*キャンペーンを含む8ヵ月間在籍が必要です。\*在籍期間にご解約される場合、解約金5,500円（税込）をお支払いいただきます。

オアシス法人  
ご利用方法

1 まずはルネサンスの法人専用ページで法人  
(コーポレート)番号をご確認ください。  
ルネサンスの法人専用ページはこちら▶



2 東急スポーツオアシスの店頭でお手続きください。その際に、「法人(コーポレート)番号」をご提示ください。\*ネット入会は現在お受付しておりません。

202401オアシス\_840010984474



期間限定 1/8(月)▶2/12(月)

月額固定 使いたい放題プラン

おすすめ!

月々 **10,450円** (税込)

Monthly  
コーポレート会員

- ・事務手数料
- ・月会費 **1ヵ月分**
- ・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**

都度払い 使う毎にお支払い

1回 **1,980円** (税込)

1Day  
コーポレート会員

レンタル用品 **入会当日**

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

**0円**

まずは見てから!

“カラダ測定”も無料でできます!



店舗の詳細は ▶ ルネサンス 店舗一覧 検索

\*特典は、ルネサンスに初めてご入会される方（退会後7ヵ月以上経過している方も含む）のみ適用。フィットネス個人会員からコーポレート会員への変更は対象外です。\*8ヵ月以上、月額固定プランでご継続の方に限りです。\*1dayコーポレート会員は対象外。\*レンタル用品のお取り扱いがない店舗や、キャッシュレス運営をしていない店舗がございます。\*2名以上の同時入会の場合はそれぞれ月会費1ヵ月分1,100円(税込)の割引になります。

動画でも  見られる

# 3分 やる気をUP! ストレッチ

仕事や家事の合間にできる、リフレッシュできてやる気もUPするストレッチを紹介します。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

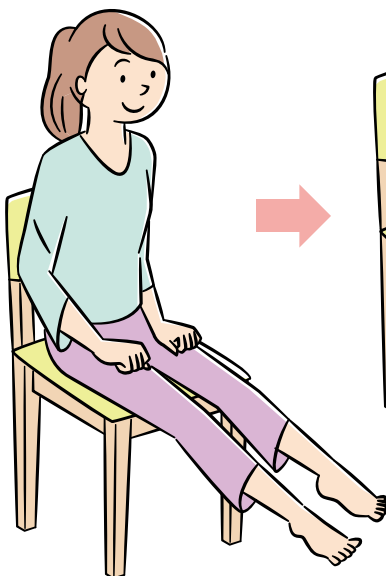
## 足の冷え対策の ストレッチ

寒い冬は冷えが気になる季節です。さらに、長時間座っていると血流が悪くなり足の冷えを進行させる原因に。そんなときは、足の冷え対策ストレッチを行えば、足の疲労回復にもつながります。

### 足首回し

足の血流と関わりの深い、すねやふくらはぎの筋肉をストレッチします。

1 イスに座り、足を前に伸ばします。



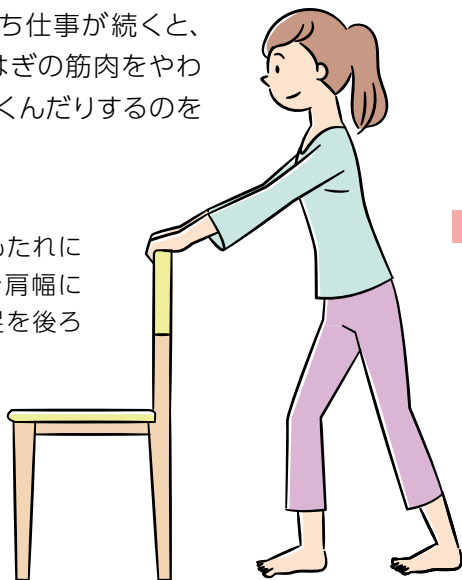
2 膝が動かないように膝に手を当てて押さえ、足首をしっかり回します。中から外へ内回しを10回、外から中へ外回しを10回ずつ行います。

できるだけ大きく全範囲に動かしましょう。

### ふくらはぎストレッチ

長時間の座り仕事や立ち仕事が続くと、こわばりがちなふくらはぎの筋肉をやわらかくして、つったりむくんだりするのを予防します。

1 イスなどの背もたれにつかまり、足を肩幅に開き、片方の足を後ろに引きます。



伸ばすときに息を吐くと、ふくらはぎがやわらかくなります。

2 後ろの足のかかとを上げてふくらはぎを縮め、ゆっくりかかとを下ろして伸ばします。これを10回行います。反対側も同様に。

#### ストレッチをするときの注意点

- 息を止めずに行いましょう。
- 強い痛みを感じる動作は行わないようにしましょう。
- イタ気持ちいいくらいに関節や筋肉を大きく動かしましょう。



動画でチェック!

アクセスはこちらから 

※動画は予告なしに終了する場合があります。

