

発行：町田市 編集：町田市保健所 健康推進課 〒194-8520 東京都町田市森野2-2-22
☎ 042-724-4236 Fax 050-3101-4923 町田市ホームページ www.city.machida.tokyo.jp
次号の発行は2021年7月の予定です。



町田市メール
配信サービス
詳細は4面

町田市 みんなの 健康だより

2021年3月1日号
Vol.34
News for everyone's health in Machida City

講演内容から学ぶ

お問合せ 保健総務課 保健医療係
☎ 042-722-6728 Fax 050-3101-8202

「私の口におうかも…？」

口臭予防のイロハ

今回の講師



マスクを着用する機会が増えたことで、以前よりも自身の口臭を気にする方が多くいるようです。町田市保健所では2020年11月28日に、東京医科歯科大学の川口陽子歯科医師を講師としてお招きし、口臭に関する講演会を行いました。今回は、その講演内容から口臭予防についてご紹介します。

1 口臭とは

口臭は主に、生理的口臭、飲食物・嗜好品による口臭、病的口臭の3種類に分けられます。その中でも、生理的口臭は誰にでも発生します。唾液には、口の中の細菌や食べカスを洗い流す作用がありますが、寝ている間は分泌量が減るため、細菌などの口臭の原因物質が多く発生します。これが起床時に口の中に生じる不快感と口臭の原因です。口臭の強さは起床時に最も強くなり、食事や歯みがきをすることで弱くなります。しかし、どんなに口の内を清潔に保っていても口臭がゼロになることはないで、必要以上に気にする必要はありません。

飲食物・嗜好品による口臭は、ニラやニンニクなどの匂いの強い食材を食べた後、口に残った食べカスや消化吸収されて息として排出された際に発生します。また、お酒を飲む人の息はアルコール、たばこを吸う人の息は



タールやニコチンくさくなります。このような飲食物・嗜好品による口臭は、時間経過とともに減少する一時的なものでも、病的口臭は、歯周病や進行したむし歯などの口腔内疾患、または糖尿病や副鼻腔炎などの全身疾患が原因で発生します。それゆえ、口臭を弱めるには原因となっている病気を治療する必要があります。口を清潔にしているにもかかわらず口臭が気になる、という方は歯科医院に相談してみましょう。

2 予防方法

自分でも気が付かないうちに、口臭の原因を作っているかもしれません。以下の項目の中で、当てはまるものがあれば注意が必要です。

口臭セルフチェック

- 歯をみがくのは1日1回以下
- 歯石を1年以上取っていない
- よく歯に食べ物がはさまる
- 口の中がネバネバしている
- 歯ぐきから血や膿が出る
- 舌が白っぽい
- 進行したむし歯がある
- よく口が渇く
- たばこを吸っている
- 緊張しやすい
- ストレスを感じる事が多い
- 睡眠不足

口臭を予防するためには、口の中を清潔に保つことが大切です。歯ブラシやデンタルフロスを使って毎日ケアすることも大事ですが、定期的に歯科健診を受けて歯石を除去し、むし歯などの疾患を早期発見・早期治療することも必要です。また、生活習慣やストレスも口臭に影響します。十分な睡眠とバランスの取れた食事を心がけ、できるだけゆとりを持った毎日を過ごしましょう。

口の中を清潔に保つために、歯だけでなく舌にも着目しましょう。舌に白色や淡黄色の苔のようなものは付いていませんか？これは舌苔と呼び、死んだ細菌や食べカスなどからできています。口臭の原因にもなるので、柔らかい歯ブラシか舌ブラシで清掃しましょう。1日に何回もみがいたり力強くみがくと舌を傷つけてしまうので、起床後、優しく丁寧にみがくことを心がけてください。

3 歯科健診を受けよう

町田市では町田市歯科医師会の協力のもと、18歳以上70歳以下の方を対象に歯科口腔健康診査を行っています。また、71歳以上の方には、歯周疾患やむし歯などの検査に加え、噛む・飲み込む機能を調べる高齢者歯科口腔機能健診を行っています。

歯周疾患は、自覚症状のないまま進行し、多数の歯を失ってしまう可能性もある疾患です。そのため、自身の口の状態をきちんと把握し、必要ならば早めに治療を受けましょう。

健診を受けて、口臭の原因ともなるむし歯や歯周疾患が無い確認し、いつまでも食べたいものを食べられる健康な口を維持しましょう。

歯科健診のお問合わせ先
保健予防課 事業第一係(歯科担当)
☎ 042-725-5414
Fax 050-3161-8634

クチコミ みんなの健やか習慣

人と話すとき、口のおいが心配でした。朝、歯みがきの際に舌もブラシで清掃するようにしています。(60代、女性)



家族から口臭を指摘されたので、歯科健診を受けました。その結果、歯周病が見つかり、治療しています。(50代、男性)



町田市ホームページ
「新型コロナウイルス感染症特設ページ」
で市内の感染者数等最新の情報を公開しています



引き続きマスクの着用、こまめな手洗いや換気等、感染予防を徹底しましょう。

新型コロナワクチン接種専用コールセンター
☎ 042-732-3563

受付時間 午前8時30分～午後7時(全日/土日祝含む)

新型コロナウイルスワクチン接種に必要な接種券の発送等詳細は、引き続き町田市ホームページや広報まちだ等でお知らせします。

詐欺被害にご注意ください

都や市、保健所の職員の名前を語り、新型コロナウイルスのワクチン接種ができるなどと言い、現金を要求する不審な電話にご注意ください。新型コロナウイルスワクチン接種費用の自己負担はありません。

この記事の内容は2月9日現在の情報で作成しています。

ピックアップ
NEWS

女性の健康週間

いつまでも輝くために、自分の身体にも目を向けましょう

お問合せ 健康推進課 成人保健係
☎ 042-725-5178
Fax 050-3101-4923

厚生労働省では、3月1日～8日までの8日間を「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を自立して過ごせるように、女性のさまざまな健康問題を社会全体で総合的に支援することを目的としています。町田市では3月10日まで中央図書館にて、がん関連の特集コーナーを開設しています。この機会にぜひ、健やかな人生を送るためにご自身の身体や女性特有の病気について関心を持ちましょう。

子宮頸がん

子宮頸がんの主な原因であるヒトパピローマウイルス(HPV)は、約80%の女性が生涯のうち1度は感染するありふれたウイルスです。感染しても免疫のはたらきなどで自然に治る人がほとんどですが、一部の人が持続感染し、がんに進捗することがあります。子宮頸がん検診では、がんになる前の「前がん病変」や、ごく初期のがんを高精度に発見できます。20歳を過ぎたら、2年に1回は検診を受け、検診を機会に婦人科かかりつけ医も持ちましょう。

乳がん

女性のがん罹患率の中で、最も高いのが乳がん、日本人女性の約9人に1人がかかるといわれています。特に40代後半～60代後半の罹患率が高い傾向にあります。乳がんは自分で見つけることのできるがんの1つです。入浴のときなどに、自分の乳房を見たり触ったりして、セルフチェックを行いましょう。またマンモグラフィは触診で発見しにくい小さな病変を見つけることができます。40歳を過ぎたら2年に1回乳がん検診を受けましょう。

子宮頸がん検診

対象	町田市に住み票があり、職場等で子宮頸がん検診の機会がない、20歳以上で偶数年齢の女性
費用	1,000円
実施期間	3月31日まで
検診項目	視診、内診、細胞診



乳がん検診

対象	町田市に住み票があり、職場等で乳がん検診の機会がない、40歳以上で偶数年齢の女性
費用	2,000円
実施期間	3月31日まで
検診項目	マンモグラフィ(乳房エックス線検査)



ほねかつ
いまこそ! Let's骨活

お問合せ 保健予防課 保健栄養係
☎042-722-7996 Fax 050-3161-8634

運動量の低下や食事の偏りは、骨粗しょう症のリスクを高める原因となります。骨粗しょう症は、骨がもろくて骨折しやすい状態になる病気です。骨折・転倒によって、介護が必要な状態となる高齢者が多くいます。長く元気に過ごすためには、骨を丈夫に保つことが大切。この機会に、骨粗しょう症を防ぐ生活習慣を始めましょう!

骨に含まれるカルシウム等の量を骨量といい、骨量を高い状態で維持することによって骨粗しょう症を予防できます。骨量は20歳頃にピークを迎え、その後、加齢に伴い減少していきます。ピーク時の骨量をより高くすること、加齢に伴う減少量を少なくすること、この2点がポイントです。

骨量の維持には、食事・日光浴・運動3つの生活習慣が関わります。

骨粗しょう症は、骨折を起こすまでは何も症状のない病気です。まず一度、検査を受けて、自分の骨の状態を知ることから始めましょう。骨への関心を持つことで、将来の自分の姿は大きく変わっていきます。食事に気を配り、運動を心がけ、転倒しない環境作りをすることで、骨折は予防できるものです。コロナだけではなく骨粗しょう症や骨折にも負けることなく、健康で楽しく穏やかに長生きしましょう。

医療法人社団慶泉会
町田慶泉病院
骨粗鬆症リエゾンサービス
(OLS) チーム
副院長 上野 正喜



食事

骨の健康は、さまざまな栄養素が関わりあって維持されています。下記の食品を取り入れて、バランスの良い食事で適正な体重を維持しましょう。

骨の健康に関わる栄養素と多く含む食品

カルシウム	乳製品、小魚、小松菜、大豆・大豆製品等
たんぱく質	肉、魚、卵、大豆製品等
ビタミンD	しらす干し、鮭、干しいたけ、乾燥くらげ
ビタミンK	納豆、緑黄色野菜(制限がある方は医師・薬剤師に相談してください)

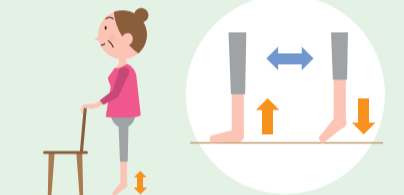
日光浴

日光に当たることで骨の健康に関わる栄養素、ビタミンDが体内で作られます。骨の健康を考えると、1日15分程度の日光浴がおすすめです。

運動

身体を動かすと骨に刺激が加わり、骨の強度を高めることにつながります。安全に配慮したうえで、ウォーキングや体操、筋力トレーニングに取り組みましょう。

<かかと上げ運動>



壁や椅子に手をつけて立ち、かかとを上げ下げします。なるべく大きくゆっくり動き、1日30～50回を目安に行いましょう。

注意) 過度な運動は骨折やそのほかの怪我につながります。



町田市ホームページでは、骨粗しょう症の予防につながる生活習慣を紹介しています。



今日からはじめましょう ロコモ予防

お問合せ 健康推進課 成人保健係
☎ 042-725-5178 Fax 050-3101-4923

支援や介護を必要とせず、健康に日常生活を送ることができる期間を健康寿命といえます。平均寿命と健康寿命の間には男性約9年、女性約12年の差があります。健康寿命を延ばすには、骨や関節、筋肉などの運動器を長持ちさせることが大切です。この運動器が衰え、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態を「ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ、和名:運動器症候群)」といいます。ロコモが進むと日常生活にも支障をきたしてしまいます。

20～30代の方は「まだ若いから大丈夫」と

考えているかもしれませんが、若いうちの生活習慣が年を重ねた時の健康を大きく左右します。ちょっとした移動にもエスカレーターや車を使用していませんか? 普段の生活で身体を動かし、負荷をかけることで骨や筋肉などは維持されます。ロコモを防ぐには若い頃から適度に運動する習慣を身につけ、運動器を使い続けることが不可欠です。

ロコモは自覚がないうちに徐々に進行しているものです。まずは自分の運動機能をチェックしましょう。1項目でも該当すればロコモの可能性がります。

7つのロコモチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり、すべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である(掃除機を使用した掃除など)
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1ℓの牛乳パック2本程度)
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

毎日、コツコツ運動を続けるほか、バランスのとれた食事をすることも重要です。1日3

ロコモを防ぐ運動
バランス能力をつける「片脚立ち」



姿勢をまっすぐに、壁や椅子に手をつけて立ち、床につかない程度に片脚をあげます。
※左右1分間ずつ、1日3回

回の食事に主食、主菜、副菜をそろえ、牛乳や乳製品や果物なども組み合わせることを心がけましょう。

出典: ロコモチャレンジ! 推進協議会公式ホームページ「ロコモONLINE」

News for everyone's health in Machida City

町田市
みんなの健康だより

次回発行は
2021年
7月
を予定しております。

「町田市みんなの健康だより」は
ネットでも見ることができます

最新号が見られます

過去の発行号も見られます

町田市 みんなの健康だより 検索

お問合せ: 町田市保健所 健康推進課 健康推進係
☎042-724-4236 Fax 050-3101-4923



3月は「自殺対策強化月間」普及活動を行っています

お問合せ 健康推進課 健康推進係
☎ 042-724-4236
Fax 050-3101-4923

3月は、ライフスタイルの変化や気候の変動により、心身ともに疲弊しやすい時期です。厚生労働省では、例年、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定め、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、相談事業や啓発活動を実施しています。

自殺者の多くは悩みを抱え、その悩みに追い詰められた末に死を選んでしま

す。「人に悩みを言えない」「どこに相談したらいいかわからない」「どのように解決したらいいかわからない」という状況に陥っていることに、周囲の方が気づき、支援することが自殺を防止する第一歩となります。

町田市では、身近な人の悩みに気づき支える人である「ゲートキーパー」の養成講座や普及活動に力を入れています。

学生デザインのゲートキーパー啓発ポスターとクリアファイルを作成

ゲートキーパーの普及啓発を行うため、ポスターとクリアファイルを作成しています。このたび、学校法人東京町田学園町田・デザイン専門学校にご協力いただき、ポスターとクリアファイルを新たに作成しました。デザインは11点の応募作品の中から選定を行い、同2年生の内藤涼夏さんの作品が市長賞に選ばれました。

1月26日に行われたオンライン表彰式で、内藤さんは「やさしく寄り添うイメージを大事にしました。見かけた人がゲートキーパーの役割を知るきっかけになったらうれしい。」とデザインへの思いを語られました。なお、ポスターは市内各駅やバス車内、医療機関や薬局等で掲示し、クリアファイルについては、市内各駅や

市内公共施設等に設置しています（在庫がなくなり次第終了）。ぜひ、お手に取ってみてください。



今回表彰された内藤さんの作品



オンライン表彰式の様子



詳しくはHPをご覧ください

相談会・ゲートキーパー養成講座の実施

自殺の背景には、経済・生活、健康、家庭などの悩みが絡み合っています。市では、その「悩み」を解決する糸口を一緒に探するため、精神保健福祉士や弁護士、ハローワーク相談員・社会福祉士・保健師・高齢者支援センター職員などの相談員が無料で相談に応じる総合相談会を開催します。

相談会 ～ひとりで抱えずに誰かに相談してみませんか～

対象	市内在住、在勤、在学の方
日時	3月11日(木) 午前10時30分～午後4時
場所	市庁舎2階会議室
申込	電話で健康推進課へ (相談は30分単位、相談内容別に時間指定、1人2枠まで) ※家族・友人の相談もできます。

YouTubeゲートキーパー養成講座

2月から専門職向け及びフォローアップ向けの講座「死にたい」にどう対応するか～自殺のリスクアセスメントと介入～を配信開始したほか、一般市民向け等の過去の講座も配信しています。

以下のURLからYouTube動画を閲覧いただき、その後、概要欄にあるアンケートフォームから問題に回答していただく形式の養成講座です。どなたでも、いつでも参加可能です。この機会にぜひ受講してみてください。



閲覧期間:3月31日(水)まで
講師:精神保健福祉士
伊藤 次郎さん

お問合せ 健康推進課 健康推進係
☎ 042-724-4236
Fax 050-3101-4923

結核は、過去の病気ではなく現代の病気です 1年に1回は健診を受けましょう

3月24日は世界結核デーです。

結核は、昔の病気と思われがちですが、今でも世界の死因トップ10に入る病気です。日本では、罹患者数は年々減少しているものの、2019年は約15,000人の新規結核患者が発生し、約2,000人が結核で亡くなっている現状があります。

結核とは、結核菌によって引き起こされる感染症です。感染者の咳やくしゃみと一緒に結核菌が空気中に飛び散り、それを周囲の人が吸い込むことで感染します。多くの人は、免疫機能により感染まで至りませんが、感染した場合、感染者のうちの発病率は1～2割程度と言われています。感染後、6か月から2年までの間が発病リスクが高いと言われていますが、長い年月を経過して免疫機能が弱まった結果、発病することがあります。新規結核患者の届出で高齢者が多いのは、このことによるものです。

2週間以上の咳、痰が続くときは、結核を疑うことが大切と言われています。しかし、結核の症状は、咳、痰だけでなく、微熱が続く、食欲が落ちる、疲れがひどい、といったこともあり、咳、痰だけでは結核に気付くことができないこともありま

す。また、明らかな症状がないにもかかわらず検査で結核の発病が発見されることがあります。そのため、定期的な(1年に1回の)健診を受診することが非常に大切です。コロナ禍において、健診受診を控える傾向がありますが、健診の受診は、結核だけでなく、さまざまな病気の早期発見につながります。現在は、各健診実施機関では、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のための対策を実施していることが一般的となりましたので、健診受診をぜひとも検討してみてください。

胸部エックス線健診のお知らせ

町田市保健所では、結核の早期発見のため、胸部エックス線検査の受診機会のない方に対し、胸部エックス線健診を実施しています。

対象者
町田市に在住、在勤、在学する方のうち、受診希望日の前後1年間、市の実施する健診や職場等の健診で胸部エックス線検査を受ける機会のない方
※詳細は、町田市ホームページをご参照ください。

お問合せ 保健予防課 保健予防係
☎ 042-724-4239
Fax 050-3161-8634

11/1(日)～11/30(月)

町田市総合健康づくり月間2020を開催しました!

毎年11月に開催の「総合健康づくりフェア」は新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点より、従来のイベント方式から1か月間でさまざまな場面で取り組める「総合健康づくり月間」に変更して実施しました。開催されたイベントの一部をご紹介します。

新しさ



スマホ・タブレットなどから参加できるウェビナー(オンラインイベント)の開催や動画コンテンツを配信!

楽しさ



お子様向けコンテンツ、各種クイズやぬり絵などご家族みんなで参加して楽しめる内容を実施!

参加



市内各地の会場で参加型イベントが行われました。たくさんの方々に参加していただきました!





カリカリ食感で楽しく噛もう!

お問い合わせ 保健予防課 保健栄養係
☎ 042-722-7996 Fax 050-3161-8634

今回は、町田第四小学校の給食で提供しているレシピを紹介します。食物繊維とカルシウムがとれる、児童に人気のかみかみメニューです。油で揚げてカリカリになったごぼうと、カシューナッツ、ちりめんじゃこの歯ごたえが楽しめます。タレの代わりに、青のりまたはカレー粉をふりかけても、おいしくいただけます。

おかずとしてはもちろん、カリカリと楽しい食感と甘めの味付けで、お子さまのおやつや大人のおつまみとしてもおすすめです。ごぼうは、あくを抜いてから揚げることで、お子さまも食べやすくなります。

また、ごぼうなど食物繊維が多く含まれる食品は歯ごたえがあります。積極的に摂

取することで、噛む力がつく・満腹感を得やすい等のメリットがあります。

このレシピでは無塩のナッツを使用しているため、食塩相当量も0.1gに抑えられています。ごぼうやナッツ等を香ばしく加熱することにより、食塩を使わなくても美味しく食べられますよ。



ナッツごぼう

栄養成分量(1人分)
エネルギー量 97kcal
食塩相当量 0.1g

材料 (4人分)

- ごぼう 60g (1/4本~1/3本)
- 片栗粉 小さじ4
- 揚げ油 適量
- ちりめんじゃこ 12g (大さじ3程度)
- カシューナッツ(無塩) 24g (24粒程度)
- 白ごま 小さじ1
- 砂糖 小さじ2
- みりん 小さじ1
- 水 小さじ1

作り方

- ごぼうは包丁の背で皮をこそげ落とし、3mmくらいの斜め切りにする。
- ①を水にさらしてあくを抜き、水気を切る。
- ②に片栗粉をまぶし、170℃に熱した油でカリッするまで(10~12分程度)揚げる。
- ちりめんじゃこ、カシューナッツ、白ごまを150℃のオーブンで8~10分焼くか、フライパンでこんがり色がつくまで炒る。
- 砂糖、みりん、水を火にかけるか、電子レンジにかけて(500Wで20秒程度)タレを作る。
- ③④⑤を混ぜ合わせる。



レシピ提供：町田市立町田第四小学校

TOPICS

薬物乱用防止ポスターと標語 入賞作品のご紹介

薬物・危険ドラッグの危険性、薬物乱用防止を強く訴えるため、町田市内の中学生からポスターと標語を募集しました。ポスター176作品、標語211作品の応募があり、東京都薬物乱用防止推進町田地区協議会会長賞、市長賞にそれぞれ2作品ずつ選ばれました。入賞された作品をご紹介します。

お問い合わせ 健康推進課 健康推進係 ☎ 042-724-4236 Fax 050-3101-4923

ポスター

会長賞



薬師中学校2年生
森 圭彦さん

市長賞



薬師中学校1年生
堀江 陽音さん

佳作



成瀬台中学校1年生
三沢 こなりさん



成瀬台中学校1年生
山田 航大さん



成瀬台中学校1年生
尾崎 陽向さん



薬師中学校2年生
北澤 佳吾さん



薬師中学校2年生
森澤 祐貴さん

標語

会長賞

勇気を持って断ろう。自分の未来を守るため
町田第三中学校2年生 松本 和佳奈さん

市長賞

薬物は やったら最後! 底無し沼
武蔵岡中学校2年生 原田 拓弥さん

佳作

使わない。未来をこわす悪魔の薬
町田第三中学校2年生 古川 匠さん

佳作

その1回で 過去も未来も 全てがこわれる
町田第三中学校2年生 若林 菜緒さん

一度だけ その一言が 分れ道
断る勇気が 未来を守る
薬師中学校1年生 板垣 双葉さん

負けないで 断わる勇気が 君を救う
明るい未来 つかみとろう
薬師中学校1年生 村口 夢来さん

一瞬の興味は 一生の後悔
一度の抑制は 一生の笑顔
武蔵岡中学校2年生 河内 一志さん



配信コンテンツを ご利用ください

禁煙啓発動画を 配信しています

昨年、東京都受動喫煙防止条例が全面施行されたことを受け、一人一人の受動喫煙対策に対する意識が高まっています。そこで、町田市では禁煙啓発動画を配信しました。日本禁煙学会専門指導者の泉水 貴雄さんから、たばこの煙による健康被害や禁煙へのきっかけづくりについて教えていただきました。下記のQRコードから、ぜひご覧ください。

一般向け



小中学生向け



健康づくり情報のメール・ LINE配信にご登録を

町田市ではメールとLINEによって、町田市に関するさまざま情報を随時配信しています。「イベント情報」や「気象・地震情報」などを配信しているなかで、保健所からも「健康づくり情報」と「夜間・休日診療情報」を配信しています。下記のQRコードから、メール・LINEどちらの登録も行えますので、ぜひお試しください。



町田市保健所のご案内

	課名・係名	
市庁舎7階 〒194-8520 東京都町田市森野2-2-22	保健総務課 総務係	☎042-724-4241
	保健医療係	☎042-722-6728
健康推進課	健康推進係	☎042-724-4236
	成人保健係	☎042-725-5178
保健予防課	保健予防係	☎042-724-4239
	母子保健係	☎042-725-5422
健康福祉会館 〒194-0013 東京都町田市原町田5-8-21	事業第一係	☎042-725-5437
	保健予防課 南地域保健係	☎042-725-5127
	町田地域保健係	☎042-725-5127
保健所中町庁舎 〒194-0021 東京都町田市中町2-13-3	保健栄養係	☎042-722-7996
	保健予防課 事業第二係	☎042-722-0622
	堺・忠生地域保健係	☎042-722-7636
生活衛生課	愛護動物係	☎042-722-6727
	環境衛生係	☎042-722-7354
	食品衛生係	☎042-722-7254
鶴川保健センター 〒195-0062 東京都町田市大蔵町1981-4	保健予防課 鶴川地域保健係	☎042-736-1600

保健総務課 Fax 050-3101-8202
健康推進課 Fax 050-3101-4923
保健予防課 Fax 050-3161-8634
生活衛生課 Fax 042-722-3249

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



この広報誌は、企画から印刷まで外部へ委託しており、125,000部作成し、1部あたりの単価は18円です。(職員人件費を含みます)