

令和4年度 北多摩北部地域保健医療協議会 会議録

- 1 開催方法 書面開催
 ※令和4年10月3日（月曜日）、委員宛に資料を送付し、意見書の提出をもって出席とした。

2 北多摩北部地域保健医療協議会委員

氏名	現職	氏名	現職
清水 寛	一般社団法人 小平市医師会長	福留 潮	東村山市立回田小学校長
黒田 克也	公益社団法人 東村山市医師会長	上木 隆人	公衆衛生活動研究所長
田中 英樹	一般社団法人 清瀬市医師会長	奥澤 康司	元東京都福祉保健局 食品医薬品安全担当部長
熊野 雄一	一般社団法人 東久留米市医師会長	島田 美喜	社会福祉法人至誠学舎立川 児童事業本部 至誠こどもセンター所長
指田 純	一般社団法人 西東京市医師会長	手島 陸久	日本社会事業大学元教授
水上 良二	一般社団法人 東京都清瀬市歯科医師会長	西村 一弘	公益社団法人 東京都栄養士会長
北村 晃	一般社団法人東京都 東久留米市歯科医師会長	石井 美佐子	立川労働基準監督署長
浅野 幸弘	公益社団法人 西東京市歯科医師会長	増田 敏喜	東村山市商工会長
石塚 卓也	一般社団法人 東村山市薬剤師会長	長 孝	シチズン健康保険組合 常務理事
上西 紀夫	公立昭和病院長	小山 康子	公募委員
高西 喜重郎	地方独立行政法人東京都病院 機構東京都立多摩北部医療セ ンター院長	三浦 周一郎	公募委員
阿部 康二	国立研究開発法人国立精神・ 神経医療研究センター病院長	村田 明美	公募委員
田中 勇	警視庁小平警察署長	川上 吉晴	小平市健康・保険担当部長
大高 浩	東京消防庁小平消防署長	武岡 忠史	東村山市健康福祉部長
金子 恵一	社会福祉法人 小平市社会福祉協議会長	矢ヶ崎 直美	清瀬市生涯健幸部長
住本 知子	国立研究開発法人国立精神・ 神経医療研究センター病院 家族会むさしの会会長	浦山 和人	東久留米市福祉保健部長
大山 房七	北多摩北部食品衛生協会会長	五十嵐 豊	西東京市健康福祉部ささえ あい・健康づくり担当部長
辰島 清江	東村山環境衛生協会会長	山下 公平	東京都多摩小平保健所長

（敬称略）

3 欠席委員

なし

4 代理出席者

なし

5 議事

(1) コロナ禍における地域保健医療推進プランの推進について

ア 専門3部会（令和4年3月書面開催）報告

イ 地域保健医療推進プラン進捗状況について

ウ コロナ禍における地域保健推進の状況・工夫点等

(2) 新型コロナウイルス感染症の発生状況等について

6 意見について

全ての委員の方から意見書をいただき、別紙のとおり、意見を取りまとめた。

令和4年度北多摩北部地域保健医療協議会（書面開催）各委員からの意見

1 コロナ禍における地域保健医療推進プランの推進について

	意見	事務局コメント
1	<p>各市、コロナの環境下での健康意識の向上、積極的健康づくり、体力づくりにデジタル（スマートフォン）の使用など工夫がされている事がわかりました。</p> <p>しかし、実際には積極的に参加できる市民は問題ないが、参加できない市民の底上げが必要となる。さらに、フォローアップも重要であり工夫を期待します。</p>	<p>・コロナ禍においては、感染対策を行いつつ健康づくり施策を推進するためのツールとしてデジタル技術の導入が大幅に進みました。健康づくり施策のデジタル化は、参加者の幅が広がるなど一定の効果がありましたが、一方でデジタルが使えない方や環境が整わない方なども多くいますし、対面ならではの効果が得にくい面もあるなどの課題もあります。</p>
2	<p>地域保健医療推進プランの進捗については、保健所、各市等適切に進めておられると思います。各項目等の中で、「新型コロナの影響により中止」という記載が散見されます。会議等是对面での開催で得られるものも多々あります。やむを得ずのWEB会議は、なかなか補完ということにはなりにくいと思われまます。可能な限りの感染防止に向けての対応を取ったうえで、早い時期での対面による会合等を持つことを望んでいます。</p>	<p>・市・保健所では、新型コロナの感染状況や事業趣旨、参加者のweb環境等を総合的に勘案し、各事業ごとに適切な開催方法を検討してまいりました。また、保健所では今年度から、課題別地域保健医療推進プラン「において、生活衛生関連事業におけるオンライン講習会等の評価検証に取り組んでいます。</p> <p>・コロナワクチン接種率の向上や治療薬の開発により、国のイベント開催に対する方針も2年前と比べて変化してきており、必要な感染対策を講じながらコロナと共存し、各種活動に一律の制限を求めない形になりました。健康づくり施策についても、デジタル技術を適切に活用しつつ、最も効果的で市民にとってアクセシビリティの良い方法を適時選択しながら市民参加を進めてまいりたいと考えます。</p>
3	<p>「コロナ禍における地域保健推進の状況や工夫点等」について、各市オンラインによる事業を展開してきたと思いますが、デジタルデバインド対策をどの様に行ったか教えてください。（当市の健幸ポイント事業は活動量計とスマホの両建てなので管理が大変でした。）がん検診の申込等での事業においても「デジタルが使えない人が不利益を被るのは不公平である。」と苦情になるのでデジタルとアナログ両方で管理していますが、とても乱雑で手間がかかり苦慮しています。</p>	<p>・デジタルデバインド対策については、今後の行政施策の推進においても大きな課題となるものと考えます。本会議でも適宜、情報を収集し解決策の糸口となる好事例の共有化を図ってまいりたいと考えております。</p>
4	<p>資料3は具体的かつビジュアルな内容の資料が添付されていて、各市において工夫を凝らして取り組まれている状況を容易にイメージすることができました。</p>	<p>今回の協議会のメインテーマである「コロナ禍におけるプランの推進」について、各市より工夫しながら取り組まれている資料をご提供いただき、共有することができました。引き続き協議会・部会等において、各機関の課題・好事例を共有し、コロナの影響を低減できるよう、努めてまいります。</p>
5	<p>資料3の各市の工夫を拝見しますと、感染予防しながら地域保健活動の推進に各市が取り組まれていることが良くわかりました。コロナ禍の終息後もスマホの活用やLINEなどのSNSの活用は、会場に出向かなくても参加できる事業の展開に資すると思われました。</p>	<p>（このコメントは事務局コメント欄に重複して記載されています。上記の事務局コメントを参照してください。）</p>

	意見	事務局コメント
6	<p>コロナ禍の中、各市さまざまな工夫により、事業を実施している状況が良く分かりました。</p> <p>今後、健康増進法に基づく計画の改定にあたり、ウィズコロナの視点が不可欠であると考えます。引き続き有用な情報交換ができるよう取りまとめていただけると助かります。</p>	<p>資料3のうち、健康づくり推進員関連事業については、10月17日に開催した健康づくり推進員等担当者連絡会において、各市の担当者の方から具体的に説明していただき、工夫点を具体的に共有することができました。推進員に限らず健康増進事業全般についても、各種会議等を通じて共有し、圏域の事業推進を図っていきたく思います。</p> <p>・なお、保健所では上述のとおり、今年度から2か年計画で、生活衛生関連事業におけるオンライン講習会等の評価検証を行う課題別地域保健医療推進プランに取り組んでいます。結果については、本会議等において共有を図ってまいります。</p>
7	<p>事務局として、資料の取りまとめ、大変ご苦労様でした。</p> <p>コロナ禍においても、各市にて工夫をしながら事業実施をされていることが良くわかりました。今後の事業実施の参考にさせていただきます。いただければと思います。</p>	
8	<p>コロナ禍において、各市とも健康づくり事業等の実施方法の変更が多く見られます。参加者数の推移等も含め、全体な分析及び効果性の高い取組の検証を全体的に行うべきと考えます。</p>	
9	<p>・意見をどのように書いたら良いか悩みます。それはコロナ禍の中で、住民も職員も地域機関もどなたも苦労されてコロナ禍を乗り越える事を主としてそれぞれの業務をこなしてきたと思います。その評価の視点が日常業務の評価とコロナ禍における対策の評価と二つ出てしまい、それが相反する面を持っているからです。また、計画事務局としての保健所のご苦労もあり、関係の皆様には本当にご苦労様ですと、まずご苦労申し上げたいと思います。</p> <p>・今回は、その視点からコロナ禍におけるご苦労や工夫に重点を置いた評価が適当ではないかと思しますので、その点についての意見（プランの推進について）を簡単に述べます。</p> <p>・資料3で各市の工夫、アイデアが、資料2-4でもその工夫の一環と思われるものがあり、コロナ禍の中で皆さんが却って苦境を乗り越えるためにいろいろ考えられたことがよく現れていると思いました。特に相互の接触を避けながら行える方法として、オンラインでの講座開設やオンデマンド方式の採用、DVDを作成して貸し出しなどのアイデアが現れ、市の皆さんの底力を発揮したと言えますし、その面での技術が普及したのは技術アップにも繋がり、大変良かったと思います。</p> <p>・住民の自主グループ活動などはやはり休止したこともあり、高齢者のフレイル進行が心配もされましたが、それをカバーする事業がスマホやLINEを活用して多くの事業が立ち上がり、素晴らしいことだと思います。</p> <p>・今後の事業評価は、コロナ禍におけるこれらの効果が住民の意識にどの位あると思われるか、各市が数年おきに行っている健康意識調査を活用して、経年推移を見る事で評価が出来る可能性があります。また社協が行っている住民活動の補助事業がありますが、その参加住民の意識調査を行う事で、どのようにコロナ禍を乗り越えてきたかが分かると思いますし、今後の住民健康活動の発展に役立つのではないかと思います。各市、各社協でご協力をいただけると良いのではないかと思います。</p>	<p>プランの評価において「日常業務の評価」と「コロナ禍における対策の評価」の二つの視点があることについてご指摘いただき、ありがとうございます。事務局の中でどのように整理すると、協議会や部会において意見交換しやすくなるか考えると難しい面もありますが、二つの視点にも配慮しつつ会の準備を進めてまいりたいと思います。</p> <p>各市が行っている健康意識調査については、調査項目や調査時期が異なるため単純に5市をおしなべてみることはできませんが、各市とも調査結果を反映させた施策展開を進められているので、事業実施に至った背景の部分も含めて共有してまいりたいと思います。</p>

	意見	事務局コメント
10	<p>コロナ禍での健康づくりは、限られた環境ではありますが、様々な工夫が大事であると考えます。</p> <p>例えば、食生活では「健康でいるための食事の工夫」やフレイル予防では「自然にふれながら楽しくウォーキングの時間を持つこと」、また、「オンライン講座などにも定期的に参加すること」など継続していくことが大切であると思います。</p>	
11	<p>・資料 1 - 1 ~ 2 - 4 特に意見はありません。各市、保健所ともコロナ禍等の厳しい状況の中で御尽力されていると思いますが、引き続きよろしく願いいたします。</p> <p>・資料 3 小平市：健康ポイントはよいと思います。対象を 18 歳以上にしてはどうでしょう。（18 歳成人なので）データ送信はスマホから直接送れるようにできれば、なお便利だと思います。（技術的にはどうなのでしょう。）ボランティア参加もポイントになるのはよいと思います。（ボランティアもやる気ができるでしょう）商品券はどういう商品券でしょうか。</p> <p>西東京市：地域資源フィールドワークはよいと思います。参加者に一般市民代表を入れたり、学校関係者（特に特別支援の関係者）を加えてもよいのではと思いました。</p>	<p>参加者の立場からのコメントやアイデアをいただき、大変参考になりました。コロナ禍では巣ごもりになりがちのため、健康づくり・介護予防の取組は非常に重要です。各市とも工夫を凝らして、コロナ前のレベルに近づけるよう取り組まれています。委員の皆さまからいただいたアイデア・コメントも参考にしながら、「Withコロナ」における健康づくりについて、より良い取組を模索していきたいと考えます。</p>
12	<p>小平市民として、市報掲載の健康保健医療推進プランに積極的に参加しています。健康ポイント、活動量計、減塩塩分計も貸与いただき、乳がん、子宮がん検診も参加。こだけん体操参加。コロナ禍でも参加できるものや、ZOOM 参加もしました。小平市地域医療推進に関して、かなりのパンフレットや資料が公共建物に用意されていて手軽に実践できます。</p>	
13	<p>皆様の御努力に感謝いたします。第 8、9 波が来ないことを願います。社会生活も元どおりとはいきませんが、今までどおり感染対策を心掛け、コロナに負けない体力づくりが必要だと思います。</p>	
14	<p>熱中症対策について（参考資料 3 - 2） 今年も記録的な暑さの夏で、熱中症による労働災害が発生し、中には重篤なものもありました。感染症対策と熱中症対策の両立についてわかりやすいリーフを作成いただき、参考になりました。</p>	<p>保健所では、毎年新しいトピックスやデータを取り入れながら熱中症のリーフレットを作成しています。感染予防と熱中症対策の両立は難しい場面もありますが、多くの方に活用していただければ幸いです。</p>

	意見	事務局コメント
15	3部会委員の皆様の御意見に賛同いたします。コロナ禍でありながらも各市の取組を評価いたします。	連続して書面開催になったにもかかわらず、委員の皆さまから多くの御意見をいただき、様々な角度から取組を捉えることができました。引き続き、活発な意見交換や情報交換が行えるよう、どうぞよろしくお願いいたします。
16	積極的で多様な意見がよせられており、事務局のコメントも丁寧で、心強く思いました。	
17	これでOKです。	

2 新型コロナウイルス感染症の発生状況等について（情報提供）

	意見	事務局コメント
1	北多摩北部圏域で西東京市のみ突出して多いのは、何か理由があるのでしょうか。	感染者の累計の人口10万人あたりの人数は、特別区に近い市が多い傾向にあるようですが、人口密度については緑地・河川等の面積が多くてもその他の地域の人口密度が高いケースもあり、単純な数値で比較するのは難しいと思います。また、多くの人が通勤・通学等で広範囲にわたり移動するため、患者数が少ない地域でも安全とは言えません。保健所では、引き続き関係機関と連携しながら感染予防対策を充実させてまいります。
2	資料4-1を拝見しますと、私どもが居住する小平市内の感染者が比較的多いように感じています。人口密度等から見ましても、なぜなのかよく話題になります。様々な要素があると思われますが、資料の分析等聞きたいところです。	
3	・資料4-1 全体的には人口密度の高い区や市は患者数が多いように思います。ただ、人口密度が高くても中位程度にランクしている区もあります。その区の持つ特徴などによるのでしょうか。 また、多摩地区の市と同じ程度でも区部の患者数の方が3000人程度多いのも区部の特徴からくるものなのでしょうか。 いずれにせよ、区部、市部ともこの数字が早く低くなることを願わずにいられます。	
4	区市町村別患者数の公表は終了したが、圏域での発生状況は東京都の検査数・陽性者数報告を活用して状況把握と共有に努めていただきたい。 また、HER-SYS、GMIS等のシステムとの連携と情報共有を国にも働きかけていただきたい。	感染症法の改正により、今年9月26日以降に新規に陽性と診断された方の届出は、65歳以上の高齢者等に限定されることになったため、東京都の区市町村別の患者数の公表は終了となりました。保健所で把握している管内の発生動向については、引き続き関係者で共有してまいります。 国の新型コロナウイルス感染者等情報把握・管理支援システム（HER-SYS）については、電子カルテや問診システムとの連携が検討されていますが、医療機関等情報支援システム（G-MIS）は目的を異にするシステムなので、現在のところの連携は難しいかと思います。

	意見	事務局コメント
5	コロナ感染の第7波に関しては感染が身近に感じた期間でした。ワクチンを4回接種していても感染、特に家庭内感染が目立ちました。発熱外来を実施されている医療機関の方々お疲れさまです。	第7波は、第1波から第6波までの患者数合計を超える規模になりましたが、ワクチンの接種率が増加し、重症となられた方の割合は大きく下がりました。次の波の影響を小さくするためには接種率の向上が欠かせません。また、マスク着用、手洗い・消毒、換気などの感染予防対策も重要です。保健所では、今後もワクチン接種や感染予防対策の普及啓発に努めて参ります。
6	身近にコロナに感染した方々、多く感じられる今日この頃です。ワクチンを3回、4回と受けており、自宅療養で済み、大事に至らず、何よりでした。各自、自分のことは自分で守る。マスクも自分でして欲しいと思ったら、自分で判断する。	
7	新型コロナウイルス感染症に関して、例えば公の機関などにおいて「使用したペンの消毒を行うこと」など、基本的な感染予防対策を継続していくことがとても大事であると感じています。	
8	検査キットの入手を容易にし、自主検査体制をさらに強固なものとするれば、病院は治療に専念できますので、よろしくお願いいたします。	<ul style="list-style-type: none"> ・感染拡大が続いている場面では、患者の命と健康を守るため、限られた時間と労力の中、何を優先すべきか日々検討し、対応していく必要があります。 ・東京都では、感染拡大に伴う診療・検査医療機関での検査・受診の集中を緩和するため、有症状者・濃厚接触者に対する自己検査キットの無償配布事業やPCR等検査無料化事業を実施し、また高齢者施設や障害者施設等において、感染者を早期に発見し感染拡大・集団感染を防止するため、集中的・定期的な検査を実施しています。この冬に想定される新型コロナとインフルエンザの同時流行に備えて、更なる検査体制・遠隔診療可能な医療機関の拡充とに努めています。 ・保健所においては、医療機関・高齢者施設等のクラスター対応支援を最優先に取り組むとともに、各施設の発生時対応や感染予防・拡大防止策に関する好事例の共有により、圏域全体の感染症対応力の強化を図ってまいります。
9	市内市外で今夏は病院、老人施設でのクラスター発生があいづ、発生した病院施設に対して、どのように隔離しているか、職員・医師はどのような形で入院患者・施設入所者と接しているかは不明となり、家族の心配が深刻となりました。各家族が安心できる病院・施設からの説明が必須と痛感しております。	
10	患者発生状況が細かく網羅されているので、参考にしたい。	感染の規模や増加・減少傾向等のデータは、各種事業や対応を行う上で参考になるかと思えます。東京都のホームページに様々なデータが分かりやすく掲載されていますので、ご活用いただければ幸いです。
11	<p>先ず、各市の施策に教わる事が多くありました。</p> <p>また、日々この状態ではさぞかし保健所の皆様が御苦労をされているだろうな一と思っていました。感謝しております。「どこまで続くヌカミぞ！」という言葉をよく使いますが、まさにこの新型コロナウイルス感染、当初からまじめに発生数を東京都ノートに記入していましたが、一向に下がらない感染数に正にこれはタダゴトではないと思い始めました。人間への挑戦、負戦とすら感じるようになりました。大自然が人間生活の頂点知らずの発展への警告か！と思い始めました。自然という偉大な宝物を決して忘れず、感謝の意を真摯に自覚しなくては、と自らに言い聞かせています。</p>	令和2年に新型コロナへの対応が始まってから、2年半以上の時間が経過しました。その間にワクチン接種や治療薬の開発が進み、各機関が連携して対応を進めたため、コロナと共存しつつ、どのように日常生活を取り戻していくかが共通の課題になる段階になりました。今後も新たな感染症や自然災害が発生する可能性があります。平常時から各機関が連携し、備えていくことで受ける影響は低減します。保健所も関係機関と連携しながら、対策を進めてまいります。

	意見	事務局コメント
12	これまでにない感染者数の第7波も減少傾向になり、少し保健所も落ち着かれていますところでしょうか。本当に長期戦への対応、お疲れ様でございます。	医療機関、医師会、市等、関係機関のみなさまに御理解・御尽力いただき、オミクロン株主流の第7波を乗り越えることができました。保健所職員一同感謝申し上げます。 国はこれまでのコロナ封じ込め政策から、コロナと共存し社会経済活動を止めない「Withコロナ」政策への切替えを進めています。今後も目まぐるしく制度が変わっていくことが想定されますが、引き続きさまざまな機関と連携しながらの確にコロナ対策を進めてまいります。
13	未だ終息しない感染症について御対応いただいている保健所の皆様、各自治体や医療従事者の皆様のご苦勞に敬意を表します。また、心身の御健康の確保を願い、終息を祈念しております。	
14	これまでの取りまとめ、御苦勞さまでした。	
15	コロナ禍の中、感染者等状況の取りまとめ、対応大変ご苦勞さまでです。こうした中でも、各種会議・研修を実施されたことに頭が下がる思いです。今後とも、よろしくお願いいたします。	
16	ありがとうございました。	

3 その他

	意見	事務局コメント
1	保健所の職員の皆様には逼迫した状況を度々乗り越えていただき感謝申し上げます。 ある程度落ち着いた現在の状況下で、逼迫した時の対応・対策を想像し検討いただければ幸いです。	今年10月に開催された国の第2回新型コロナ・インフル同時流行対策タスクフォースでは、ピーク時の想定として、コロナ45万人/日、インフル30万人/日の計75万人/日の患者が発生する可能性が想定されています。東京都でもこれを受けて対策の検討が進められています。 また、ワクチン接種率が増加することで、波の高さを低く、期間を短くすることができます。多くの方ができる対策です。ワクチン接種の促進に御協力いただければ幸いです。
2	冬には、次の波とインフルエンザも危惧されていますが、よろしくお願ひ申し上げます。	
3	コロナ感染前の環境に戻った現在、今後はワクチン接種、BA/5対応ワクチン促進、どのタイミングで切り替えて行くか、3回以下の接種者をどのように対応フォローするかが重要。	

	意見	事務局コメント
4	<p>コロナ感染者本人や濃厚接触者の待機期間が短縮されたり、緩和されている根拠は医学者にあるのでしょうか。皆、不安に思っています。感染した人が早く行ける病院も少なく、かかりつけ患者さんだけ受け付ける病院があり、すぐに受診できず、友人が困っていました。すみやかに誰でもPCR検査を受診できますよう、さらなる希望が多々ございました。よろしくお願いたします。</p>	<p>新型コロナウイルス感染症自体の感染性は変わらず、陽性者のうち1～2割の方が療養8日目以降も感染性が残っていると言われていました。一方、ワクチン接種率や治療薬の開発により重症化する方の割合は減少しております。そのため、国はコロナと共存し社会経済活動を止めない「Withコロナ」政策への切替えを進めており、その一環として陽性者の療養期間や濃厚接触者の自宅待機期間を短縮する、検査キットを使って自主検査が行えるようにする、無症状や軽症の方が安心して自宅療養できる体制を作る、重症化リスクの高い方が必要な医療を受けられるようにするなどの施策を進めています。保健所でも国や都の施策が円滑に進むよう、各機関と連携して対応してまいります。</p>
5	<p>今後は、コロナ第8波に注意してもらい、できれば書面ではなく対面開催をお願いします。</p>	<p>開催時期に新型コロナの感染が拡大してしまったため、やむなく書面開催といたしました。集合形式のように議論を深めることがしにくいので、事務局としても次回こそは集合形式で行いたいと思っております。</p>
6	<p>詳細な資料を御送付いただき、ありがとうございます。なかなか読むのも大変ではありますが、役に立つ貴重な資料です。コロナ禍等の状況で、対面での会議ができないのは残念です。いつか対面式会議ができることを願いつつ、引き続きよろしくお願いたします。</p>	
7	<p>丁寧におまとめいただき、ありがとうございます。各市の取組がよくわかりました。</p>	
8	<p>新型コロナウイルス感染症への対応等につきまして、保健所の皆さんをはじめ関係機関の皆様の御努力に感謝いたします。早い時期での対面での人の交流をどう取り戻していくか、共に考えたいものです。</p>	<p>医療機関、医師会、市等、関係機関のみなさまに御理解・御尽力いただき、オミクロン株主流の第7波を乗り越えることができました。保健所職員一同感謝申し上げます。</p> <p>委員の皆さまからもご指摘いただいておりますが、コロナによる各種活動の中断の影響を回復させていくために、これからも各機関が工夫を重ねていく必要があると思います。この協議会でも各機関の取組を共有していきたいと思っております。</p>
9	<p>皆様への感謝と心よりの御礼を申し上げ、皆様の御健勝を祈念いたしております。</p>	
10	<p>日本公衆衛生協会の令和3年地域保健総合推進事業のお金を使わせていただき、全国の市町村保健活動調査でコロナ対策の調査をさせていただきました。参考までご覧いただければ幸いです。</p>	<p>「新型コロナウイルス感染症下の市町村の取り組みに関する調査」でよろしいでしょうか。</p> <p>この調査は、全国の市町村に対して行われ、市町村における新型コロナウイルス感染症の状況と対応、地域住民の健康や保健事業への影響、ユニークな取組や工夫点がまとめられています。</p> <p>保健所内で共有するとともに、この場を借りて、協議会委員のみなさまとも共有させていただきたいと思っております。</p> <p>http://www.jpha.or.jp/sub/pdf/menu04_2_r03_19-2.pdf</p>