

協会けんぽ神奈川支部による健康づくりサポート ー「かながわ健康企業宣言」のご紹介ー

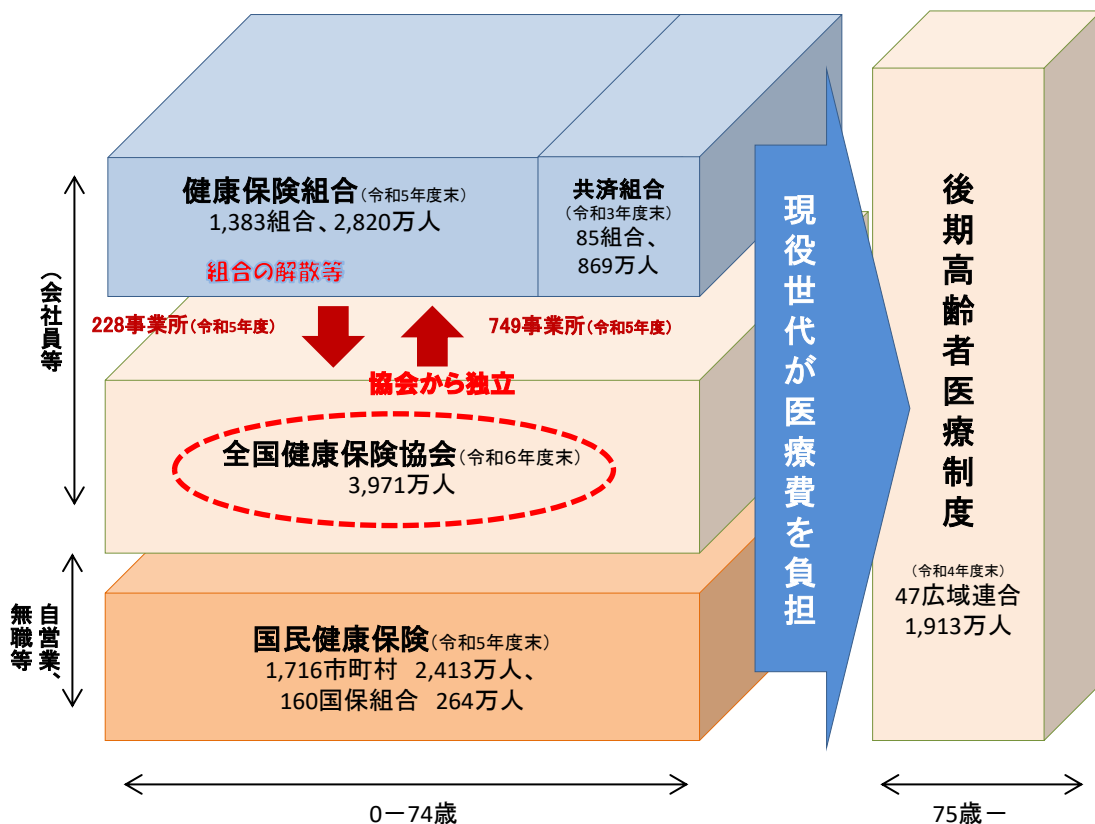
令和7年9月11日

1. 組織

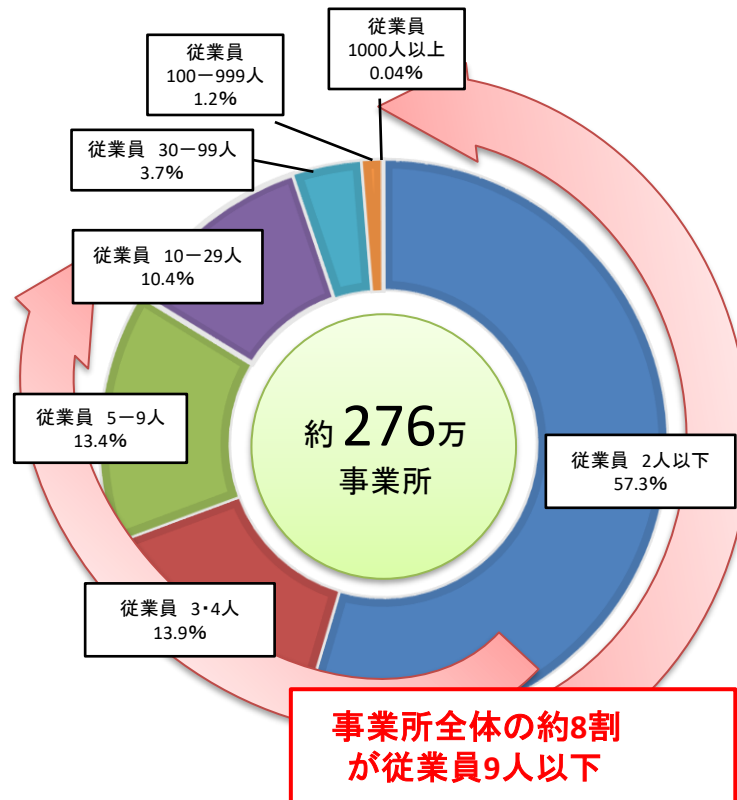
1. 協会けんぽの規模

- 276万事業所、3,971万人（国民の3.2人に1人）が加入する日本最大の保険者。
 - 中・小規模事業所が多く、事業所全体の約8割が従業員9人以下。
- 👉 協会けんぽは、会社員等の医療保険の最後の受け皿となっている。

○ 保険者の位置づけ



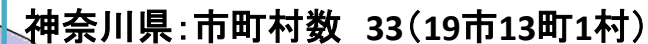
○ 協会の事業所規模別構成 (令和6年度末)



2. 神奈川支部の管轄図

全国健康保険協会神奈川支部
横浜市西区みなとみらい4-6-2 みなとみらいグランドセントラルタワー9階

全国健康保険協会神奈川支部
横浜市西区みなとみらい4-6-2 みなとみらいグランドセントラルタワー9階



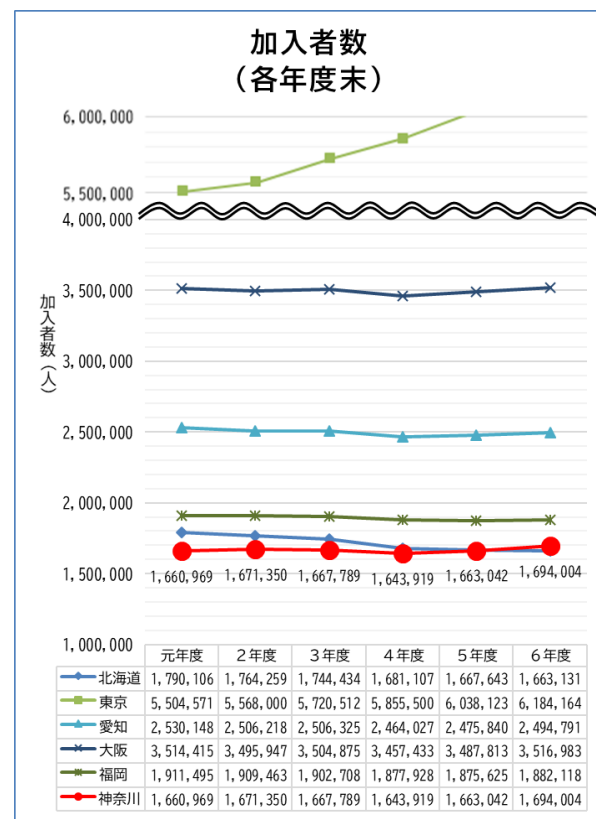
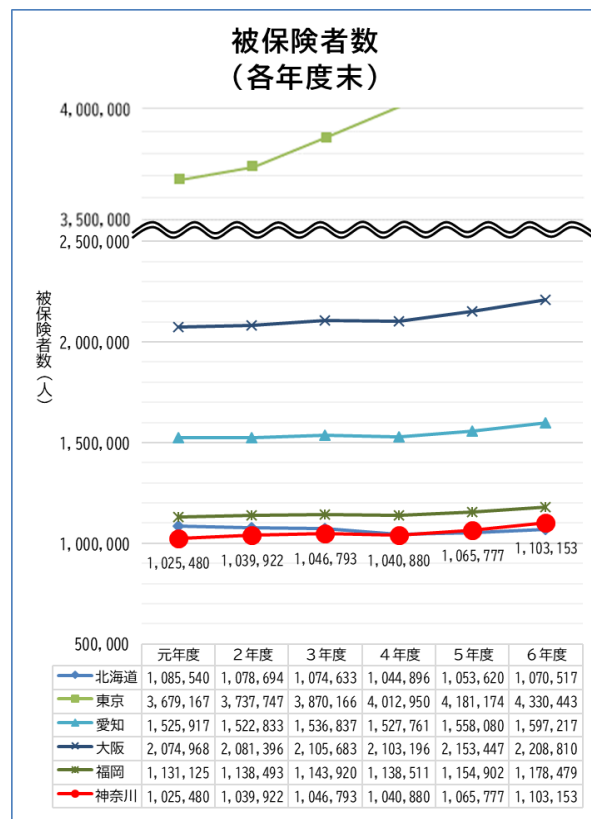
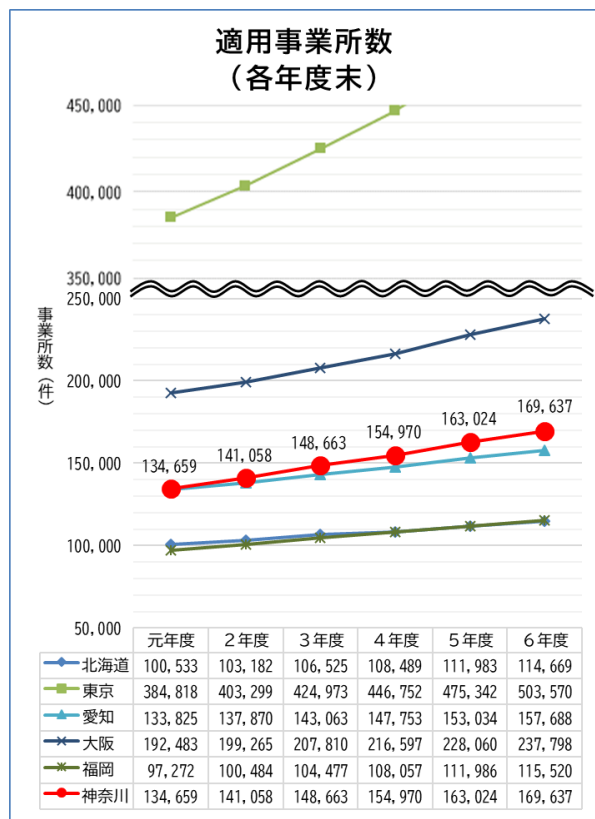
出典:「神奈川県年齢別人口統計調査結果報告 一令和6年1月1日現在一」

3. 適用事業所数

【適用事業所数】令和元年度から令和6年度までの伸びは1.26倍（全支部平均：1.19倍）

【被保険者数】令和元年度から令和6年度までの伸びは1.08倍（全支部平均：1.04倍）

【加入者数】令和元年度から令和6年度までの伸びは1.02倍（全支部平均：0.98倍）



4. 業態別被保険者数（令和7年3月末時点）

- 神奈川支部加入事業所で、被保険者数が最も多い業態は「社会保険・社会福祉・介護事業」

業態コード	業態	被保険者数 (任意継続を除く)			事業所数	事業所規模 (被保険者人数別)													1事業所あたり 被保険者数
		全体	男性	女性		1	2	3	4	5-9	10-19	20-29	30-49	50-99	100-299	300-499	500-999	1000-	
34	社会保険・社会福祉・介護事業	141,391	40,778	100,613	6,182	1,265	656	506	449	1,133	839	465	349	296	177	24	17	6	22.9
27	専門・技術サービス業	65,039	37,185	27,854	19,353	11,948	3,137	1,117	717	1,428	595	160	111	93	39	3	4	1	3.4
33	医療業・保健衛生	64,942	17,496	47,446	7,322	2,798	695	610	510	1,551	674	186	134	70	79	8	4	3	8.9
13	機械器具製造業	57,316	43,495	13,821	5,317	1,873	707	381	259	787	628	245	208	140	81	6	1	1	10.8
4	職別工事業	56,338	48,778	7,560	14,732	6,948	2,308	1,320	878	1,908	958	225	141	35	8	2	1		3.8
17	道路貨物運送業	50,864	43,741	7,123	3,159	979	289	185	147	457	494	226	190	108	71	11	1	1	16.1
20	飲食品以外の小売業	49,555	28,496	21,059	10,361	5,418	1,669	833	517	1,096	485	126	100	61	47	3	4	2	4.8
3	総合工事業	48,708	39,990	8,718	11,736	5,421	1,747	1,088	686	1,586	840	199	107	46	15	1			4.2
19	卸売業	46,777	31,734	15,043	7,633	3,613	1,170	615	369	920	515	182	124	73	44	5	1	2	6.1
37	その他の対事業所サービス業	43,802	30,124	13,678	3,117	1,366	449	224	162	376	230	108	82	42	53	8	12	5	14.1
5	設備工事業	43,027	35,653	7,374	10,239	4,236	1,710	1,109	707	1,549	657	144	84	30	11		1	1	4.2
21	飲食品小売業	39,360	20,684	18,676	3,828	1,895	590	370	186	459	193	51	39	16	21	3	1	4	10.3
28	飲食店	39,226	23,370	15,856	7,154	3,551	1,333	632	406	719	298	74	63	37	28	7	3	3	5.5
24	不動産業	37,522	21,722	15,800	20,544	13,641	3,888	1,368	514	728	265	56	46	28	9		1		1.8
36	職業紹介・労働者派遣業	34,053	18,616	15,437	994	407	105	61	39	102	78	44	48	36	50	13	8	3	34.3
18	その他の運輸業	33,709	27,610	6,099	1,602	526	184	82	72	231	194	87	76	81	56	6	4	3	21.0
	その他	242,438	145,460	96,978	36,364	18,117	5,730	2,709	1,801	3,825	2,088	768	627	407	239	26	15	12	6.7
	合計	1,094,067	654,932	439,135	169,637	84,002	26,367	13,210	8,419	18,855	10,031	3,346	2,529	1,599	1,028	126	78	47	6.4
	割合	100%	60%	40%	100%	65.06%		12.75%		11.11%		7.89%		2.43%		0.73%		0.03%	

2. かながわ健康企業宣言

1. かながわ健康企業宣言 ①

・「かながわ健康企業宣言」とは、協会けんぽ神奈川支部が加入事業所の健康経営を応援する事業です。

・「かながわ健康企業宣言」にエントリー
いただくと、次のようなメリットがあります。


1 健康企業診断カルテを送付

2 健康づくり講座の利用

3 「健康経営優良法人認定」に申請可能

「かながわ健康企業宣言」へのエントリーをお忘れではありませんか？

はじめましょう！ かながわ 健康企業宣言




「健康経営®」をご存知ですか？事業所が積極的に従業員の健康づくりに取り組むことで、生産性の向上及び業績の向上をめざす経営スタイルのことです。
協会けんぽ神奈川支部では、従業員の健康づくりに取り組む事業所様をサポートするため「かながわ健康企業宣言」事業をおこなっています。
「かながわ健康企業宣言」にエントリーして健康づくりに取り組み、従業員の健康を守る企業としてアピールしましょう！
「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

エントリーするとこんな特典が！

特典 1

健康企業診断カルテを毎年送付！

事業所の健診・特定保健指導の実施率や従業員の健康状態がグラフや数値でわかります。
健康企業診断カルテ見本(抜粋)



※従業員数によっては、個人が特定される可能性のある項目を非表示とする場合があります。

特典 2

無料の健康づくりサポートが受けられる！

事業所のお悩みに応じた健康講座を受講できます。

講師派遣・オンライン開催を選択可能！

- ・食生活の改善
- ・感染症対策
- ・メンタルヘルス対策 など

スマホやPCから視聴可能！(ビデオオンデマンド)

- ・運動・エクササイズ
- ・睡眠改善
- ・女性の健康 などご用意しています！

※令和6年度講座例

特典 3

健康経営優良法人認定制度に申請できる！

健康経営優良法人認定制度とは、地域の健康課題に即した取組などをもとに、特に優良な健康経営を実践している事業所を経済産業省が顕彰する制度です。
※「中小規模法人部門」への申請が可能となります。

エントリーシートは裏面へ！

1. かながわ健康企業宣言 ②

- 宣言項目は、従業員の健康づくりに事業主自らが取り組むことを社内外に「見える化」するものです。
- 健診や保健指導を利用しやすい環境整備に取り組むなど、事業所の規模に関わらず取り組みやすい内容で構成しています。

提出先 協会けんぽ神奈川支部 保健グループ 宛
FAX045-273-3862

かながわ健康企業宣言 エントリーシート

当社は、従業員一人ひとりが、心身ともに健康でいきいきと働くことができる職場環境の構築を目指し、以下を宣言します。

【共通項目】

- ①経営者自身が率先して、健康づくりに取り組みます
- ②健康づくり担当者を設置するなど、推進体制を整備します
- ③当社の健康課題を把握し、改善に努めます
- ④協会けんぽと連携し、健康づくりを推進します
- ⑤労働基準法、労働安全衛生法などの法令を遵守します
- ⑥従業員(被保険者)の健診受診率100%を目指します
- ⑦従業員のご家族(被扶養者)へ健診受診を促します
- ⑧従業員(被保険者)の特定保健指導(実績評価)の実施率100%を目指します
- ⑨「要再検査」「要治療」となった従業員(被保険者)に対し、受診を促します

【選択項目】

⑩健康づくりに向けて次の取り組みを実施します(複数選択可)

※一つ以上チェックを入れてください

- ☐ 飲酒習慣の改善 ☐ 食生活の改善 ☐ 運動機会の増進 ☐ 受動喫煙対策
- ☐ 感染症予防対策 ☐ 過重労働対策 ☐ メンタルヘルス対策 ☐ 女性の健康

記号	(資格情報のお知らせ等に記載されている7～8桁の数字です。)		
事業所所在地	〒		
事業所名称 代表者 役職名・氏名			
電話番号	☎ ()	従業員数	名
担当者名		健康保険 委員登録	済 ・ 未
※健康保険委員未登録の場合、ご担当者を健康づくり推進者として健康保険委員へ登録させていただきます。			
企業名および事業所所在地(市区町村)のホームページや広報誌で のご紹介を希望をされない場合は、チェックを入れてください。			<input type="checkbox"/>

※お送りいただいた個人情報は、協会けんぽ神奈川支部が運営する健康づくり事業の推進のために利用いたします。

1. かながわ健康企業宣言 ③

- 健康宣言事業所は、前年度の取り組みに対する振り返りシートを提出していただきます。
- その回答結果と健診・保健指導実施率に応じて☆1－☆5の認定を行います。



- 認定企業は、認定証の交付とともに、認定の星の数に応じた「ロゴマーク」の使用が可能となり、さらに☆5、☆4の認定企業は「健康優良企業」として協会けんぽ神奈川支部HPで公表しています。

2. 事業所健康度診断シート(事業所カルテ) ①

- ・ 業態や職種によって働き方や身体の使い方、ストレス要因が異なるため、健康課題も変わります。
- ・ 健康課題は、同業態との比較により自社の立ち位置を把握することが重要です。

メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合

順位	業態名(全42業態)	割合
1	その他の運輸業	44.5%
2	道路貨物運送業	43.4%
3	総合工事業	42.4%
4	職別工事業	41.0%
5	廃棄物処理業	39.4%
...
38	繊維製品製造業	22.2%
39	教育・学習支援業	21.4%
40	社会保険・社会福祉・介護事業	21.0%
41	有資格者が法律・会計関係の業務を行う事業	20.9%
42	医療業・保健衛生	16.2%

※協会けんぽ神奈川支部の被保険者が令和5年度に受診した生活習慣病予防健診及び事業者健診のデータを集計対象としている。

2. 事業所健康度診断シート(事業所カルテ) ②

事業所カルテ

令和3年5月現在の情報をもとに作成しています。

事業所名称	●●●●様
業 態	その他の運輸業

1. 医療費等の状況

生活習慣病は、国民医療費にも大きな影響を与えており、その多くは、メタボリックシンドロームが原因であるといわれています。メタボリックシンドロームは、日常生活の中で適度な運動、バランスの取れた食生活、禁煙を実践することによって予防することができるものです。

日常のちょっとした食習慣や運動習慣に普段から気を付けることの積み重ねが、健康づくりや健康寿命の延伸、医療費の適正化につながります。

1人当たり医療費

対象：全被保険者

年度	御社	東京支部 平均	同業態 全国平均
2018	277,346円	163,781円	216,500円
2019	250,619円	165,168円	223,588円
2020	190,080円	148,895円	204,214円



メタボリックシンドロームの該当状況

年度	御社	東京支部 平均	同業態 全国平均
2018	25.3%	14.5%	26.0%
2019	30.7%	13.7%	26.4%
2020	32.9%	14.5%	28.3%



年度	御社	東京支部 平均	同業態 全国平均
2018	24.7%	13.4%	16.4%
2019	19.0%	12.9%	16.5%
2020	14.6%	13.1%	17.1%



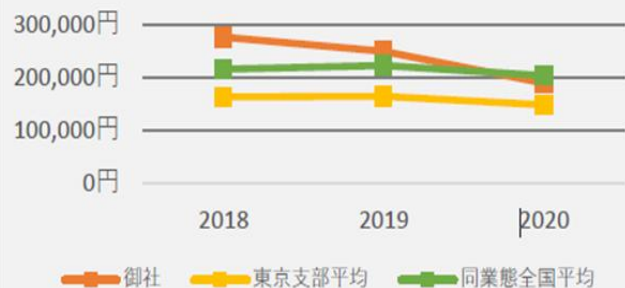
特定保健指導の該当状況

年度	御社	東京支部 平均	同業態 全国平均
2018	37.6%	21.4%	24.7%
2019	29.7%	20.4%	24.7%
2020	35.4%	20.9%	25.2%

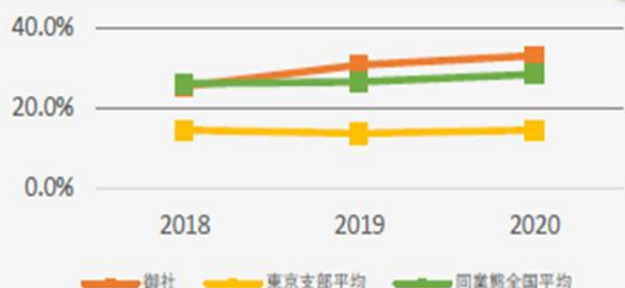


- 事業所特有の健康課題が把握できるよう、事業所単位での健診・保健指導の実施率や、健診結果に現れた健康状態、日常の食生活などの生活習慣の傾向について、数値やグラフ、レーダーチャート等で見える化した「事業所カルテ」を事業所に提供しています。

1人当たり医療費



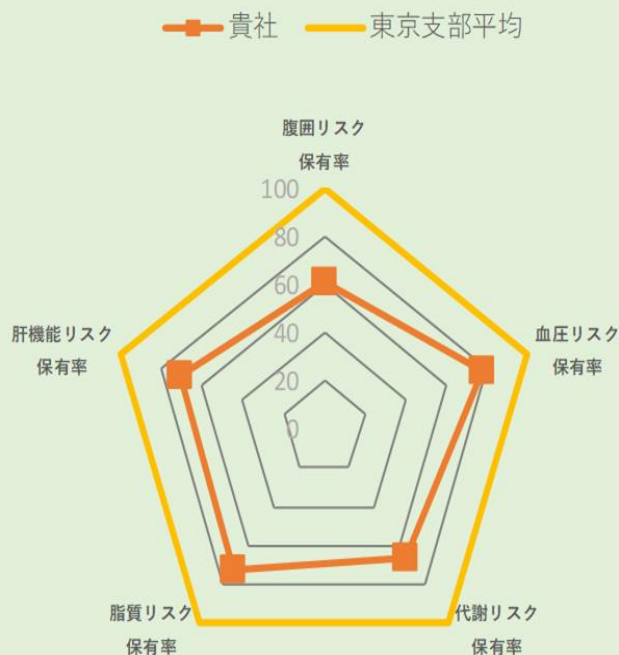
メタボリックシンドロームの該当状況



医療費などの
経年変化を
「見える化」

2. 事業所健康度診断シート(事業所カルテ) ③

生活習慣病リスク保有者の割合



生活習慣病の
リスク保有率を
「見える化」

割合は小さい方が良い状態です。

「支部内（都道府県内）の事業所の平均」及び「同業態の事業所の全国平均」を100とした場合の御社の相対的な立ち位置(相対値)を示しております。

※従業員の少ない事業所に対しては、都道府県内の同業態の健康課題が把握できる、健康度カルテ[業態別]を提供しています。

3. 健康づくりに関する講座の利用 ①

- 健康宣言事業所は、健康づくりに関する講座を無料でご利用いただけます。令和7年度の健康づくりサポートの内容は以下のとおりです。

	講座名	時間	内容	実施方法	実施者
1	・食生活の改善	30分 or 60分	・食事のバランスのよい摂り方から食事シーンを取り巻く環境 ・ダイエットと健康エネルギー代謝、食事の質と量、体脂肪及びトクホと健康食品の機能と役割・その限界	講師派遣	協会けんぽ神奈川支部
2	・飲酒習慣の改善 (お酒との上手な付き合い方)	30分 or 60分	・飲酒の影響、つまみの選び方、1日の適正量、アルコール依存と相談機関 ・アルコールとメタボリックシンドローム	講師派遣	
3	・受動喫煙対策	30分 or 60分	・たばこの健康影響と受動喫煙 ・たばこと病気の関連、禁煙外来 ・ニコチン依存のメカニズム、三大有害物質の作用、PM2.5	講師派遣	
4	・働き方改革の推進	30分 or 60分	・長時間労働の是正、生産性向上に関するアドバイス ・職場環境の改善などの「魅力ある職場づくり」 ・育児・介護と仕事の両立など、多様な働き方の実現	講師派遣 または オンライン	神奈川働き方改革推進支援センター
5	・メンタルヘルス対策 ^(※1)	60分	・管理監督者向けメンタルヘルス教育 ・若年層や労働者向けのメンタル不調にならないためのヘルスケア・セルフケア	講師派遣 または オンライン	神奈川産業保健総合支援センター
6	・転倒・腰痛予防対策 ^(※1)	30分 ～ 60分	・工作中的転倒や腰痛災害の防止について、計4回訪問させていただきます。内容は、ヒアリング、状況分析、セミナー実施、効果確認等となります。	講師派遣	神奈川産業保健総合支援センター
7	・治療と仕事の両立支援	30分 ～ 60分	・治療と仕事の両立支援の進め方や就業規則等の整備等についてアドバイスします。また、従業員向け啓発セミナーなどを行います。	講師派遣	
8	・歯の健康対策 ^(※2)	60分	・歯の健康と生活習慣病等の関係 ・歯の健康を保つための知識	オンライン	神奈川県歯科医師会

(※1)「5」「6」については、1事業所1回限りとなります。前年度以前にすでに受講されている場合は、お受けできません。

(※2)「8」については、木曜日のみの実施となります。参加者10名以上でお申込みください。また、開催回数に限りがあるため、年度の途中でも締め切る場合があります。

3. 健康づくりに関する講座の利用 ②

- ・従業員が参集することが困難である場合などは、以下のオンライン講座、動画配信（VOD）講座のご利用も可能です。

	講座名	時間	内容	実施方法	実施者
9	・運動・エクササイズ推進	30分～	・ 体のコリ・張り改善 （対象：体のだるさ、重さで困っている） ・ 隙間時間のプチエクササイズ （対象：運動時間が確保できないが運動したい）	オンライン または VOD（ビデオ オンデマンド）	外部委託
10	・食生活	60分	・ 食生活で不調改善 （対象：食生活を見直したい） ・ 食生活で超健康 （対象：健康づくりのための食生活のポイントを知りたい）		
11	・メンタルヘルス		・ ストレスセルフケア （対象：グルーより個別の担当業務が多い） ・ みんなで理解ラインケアのコツ （対象：職場のコミュニケーション量を増やしたい） ・ 睡眠満足度アップのコツ （対象：仕事形態が不規則になりやすい）		
12	・女性の健康管理		・ 女性の健康課題サポート （対象：女性特有の健康課題をもっと理解したい）		
13	・喫煙		・ 禁煙の大切さに気づく （対象：喫煙者が減らない、禁煙対策に悩んでいる）		
14	・飲酒		・ 詳しく知ろうアルコール （対象：お酒といつまでも付き合いたいと思っている）		
15	・身体の健康管理		・ 腸活セルフケア （対象：腸の動きを勉強して免疫力を向上したい） ・ 今からできるロコモ対策 （対象：運動量が少なく体力低下が気になる） ・ 知って納得健診結果 （対象：健診結果に対して危機感が低い） ・ 口まわりケアで疾病予防 （対象：職場で歯科診療にかかる方が多い）		

- ・VODは、各講座が基礎、基本、応用の3部構成となっているので、最大3つの講座を組み合わせ受講することができます。

3. 健康づくりに関する講座の利用 ③

(参考1)健康講座の利用状況

令和7年3月末時点

	講座名	時間	内容	講師派遣元	2022 令和4年度 (971事業所)	2023 令和5年度 (1281事業所)	2024 令和6年度 (1519事業所)
1	食生活の改善	30分 60分	・食事のバランスのよい取り方から食事シーンを取り巻く環境 ・ダイエットと健康エネルギー代謝、食事の質と量、体脂肪及びトクホと健康食品の機能と役割・その限界について	協会けんぽ神奈川支部 (管理栄養士等)	12	20	26
2	飲酒習慣の改善 (お酒との上手な付き合い方)	30分 60分	・飲酒の影響、つまみの選び方、1日の適正量、アルコール依存と相談機関について ・「アルコールとメタボリックシンドローム」について	協会けんぽ神奈川支部 (保健師等)	5	4	7
3	運動機会の増進	30分 60分	・姿勢評価テスト、就業前にできるストレッチ ・仕事の合間にできる持続可能な運動、筋トレ ・VDT疲労を改善する作業姿勢やストレッチ	外部委託業者	14	VODによる実施	VODによる実施
4	受動喫煙対策	30分 60分	・たばこの健康影響と受動喫煙について ・たばこ病気の関連、禁煙外来について ・ニコチン依存のメカニズム、三大有害物質の作用について	協会けんぽ神奈川支部 (保健師等)	4	5	4
5	感染症予防対策	30分 60分	・感染症とは何か、感染症の種類、予防方法 ・感染症の感染経路、対応方法の基本 ・手洗いチェッカーを利用した手洗いの洗い残しチェック	協会けんぽ神奈川支部 (保健師等)	6	7	9
6	働き方改革 (R4まで「過重労働対策」)	30分 60分	・長時間労働の是正に関するアドバイス ・長時間労働の削減に向けた他社の事例紹介	神奈川働き方改革推進支援センター	2	8	3
7	メンタルヘルス対策	60分	・管理監督者向けメンタルヘルス教育 ・若年層や労働者向けのメンタル不調にならないためのヘルスケア・セルフケア	神奈川産業保健総合支援センター	22	20	27
8	歯の健康	60分	・歯の健康と全身の健康の関係、歯周病予防、歯の健康のためのセルフケア等	神奈川県歯科医師会	-	6	9
合計					65	70	85

3. 健康づくりに関する講座の利用 ④

(参考2)VOD講座の利用状況(1事業所あたり最大2講座選択可能)

令和7年3月末時点

テーマ		講座名	内容	2024 令和6年度 実施数	
運動セミナー	1	いつでもどこでもストレッチ	隙間時間に手軽に行えるストレッチや肩こり・腰痛対策、疲労回復につながるプログラム	43	90
	2	転倒予防エクササイズ	労働災害の現状や年齢を重ねることによる体の変化を学び、運動機能チェックと運動実践を行うプログラム	21	
	3	効果的なウォーキング	ウォーキングについて、より消費エネルギーを高めるための姿勢や歩幅の紹介や、ウォーキングのパフォーマンスを高めるコツ	16	
	4	Active Move	現在の体の状態を振り返り、体を動かすメリットを知ったうえで、運動の種類と効果を知り、日常生活での実践を促すプログラム	10	
メンタルヘルス	5	メンタルタフネスセミナー	社員一人ひとりがストレスと向き合い、ストレスを糧に成長する力を養う。職場のメンタルヘルスの一次予防や、企業のパフォーマンス向上に おすすめのプログラム	22	66
	6	睡眠改善セミナー	すぐにでも日常生活に取り入れられる、睡眠の質を上げるためのセルフケアメソッドを習得できる実践型のプログラム	34	
	7	ヨガでリラックス	椅子に座ってできる簡単なヨガのポーズや呼吸法を学ぶことで心身のリラックスを促すプログラム	10	

3. 健康づくりに関する講座の利用 ④

(参考2)VOD講座の利用状況(1事業所あたり最大2講座選択可能)

令和7年3月末時点

テーマ		講座名	内容	2024 令和6年度 実施数	
女性の健康	8	心のリラクゼーション	女性のライフステージごとの健康課題・心とからだの変化を知り、その時期をすこやかに迎えられるようになるためのプログラム	10	19
	9	美姿勢ヨガ	気軽にできるヨガのポーズで身体を動かすことの気持ちよさを体感していただくプログラム。生活習慣を調えることの大切さを学ぶことも可能	9	
身体の健康管理	10	からだマネジメントセミナー	「すぐに実践できる」体験型の生活習慣改善プログラム。健康の土台を整えて、生活習慣の改善につなげる	23	72
	11	カラダかわるセミナー	血圧・血糖値・中性脂肪に着目し、健康リテラシーを高めて生活習慣の改善へ向けて実践することを目的としたプログラム	24	
	12	腸活セミナー	正しい腸活を理解し、日常生活の中で健康のための食事と運動の行動習慣を学ぶことができるプログラム	25	
その他	13	レッツチャレンジ！禁煙	禁煙を始めたいと思っている方に向けて、より確実に、より簡単に禁煙ができるおすすめの方法をステップごとに学べるプログラム	12	59
	14	眼精疲労改善セミナー	疲れにくい作業環境や作業姿勢をお伝えし、疲労回復のストレッチや眼精疲労予防のセルフマッサージを学ぶことのできるプログラム	41	
	15	がん予防セミナー	がんに関する基礎知識を学び、予防のための5つの健康習慣と検診の重要性を学びながら、自分の生活習慣を振り返るプログラム	6	
合計				306	

4. エントリー

「かながわ健康企業宣言」にエントリーするには？

エントリー方法

STEP1
「健康企業診断カルテ」の申し込み
下欄をご記入の上、協会けんぽへご提出ください。
「健康企業診断カルテ」と「エントリーシート」を送付します。

STEP2
職場の健康状態を知る
「健康企業診断カルテ」で自社の健康度を把握しましょう。

STEP3
エントリーシートの提出
健康づくりに関する目標を決め、「エントリーシート」を協会けんぽへご提出ください。

※宣言証をお送りします
エントリー完了！

エントリーした後は・・・

生活習慣病予防健診
特定保健指導
健康づくりサポート
を利用しよう！

健康づくりに
取り組む

このサイクルをまわす！

取り組みの
振り返り・報告

健康優良企業に
認定されると
「認定ロゴマーク」
がもらえる！

「健康企業診断カルテ」送付申込書

FAX:045-273-3862
※すでにエントリー済みの事業所様はFAXの必要はございません。

記号	(資格情報のお知らせに記載されている7～8桁の数字です。)
事業所名	
事業所所在地	
ご連絡先	
ご担当者名	
本申込書の 入手方法	<input type="checkbox"/> 協会けんぽホームページ <input type="checkbox"/> 生活習慣病予防健診のご案内 <input type="checkbox"/> 特定保健指導(事業所へ訪問) <input type="checkbox"/> かもめだより(健康保険委員向け広報誌) <input type="checkbox"/> 産業保健総合支援センター(さんぽセンター)・地域産業保健センター(地さんぽ) <input type="checkbox"/> その他()

お問い合わせ先  全国健康保険協会 神奈川支部 〒220-8538 横浜市 西区 みなとみらい 4-6-2
みなとみらいグランドセントラルタワー 9階
電話:045-270-9976(保健グループ)

※お送りいただいた個人情報は、協会けんぽ神奈川支部が運営する健康づくり事業の推進のために利用いたします。

・「かながわ健康企業宣言」にエントリーするための3ステップとは？

1 「健康企業診断カルテ」送付申込書
(※)を提出

2 カルテで自社の健康課題を確認

3 エントリーシートを提出

(※) 申込書はこちらのQRコードから印刷可能です→



・ご不明な点はお電話でも承っています。
協会けんぽ神奈川支部保健グループ(TEL:
045-270-9976) までお問い合わせください。