

せたがや

# 卒煙アクション!

～自分と大切な人の健康を守る、その一歩を応援します～



私たちは、こうして  
**卒煙** できました。

世田谷区



# 目次

- 1 喫煙および受動喫煙による健康影響**  
.....P01
- 2 禁煙のメリット**  
.....P07
- 3 禁煙方法**  
.....P08
- 4 国・東京都・世田谷区の実践**  
.....P10
- 5 禁煙成功体験記**  
.....P11

# 1 喫煙および受動喫煙による健康影響

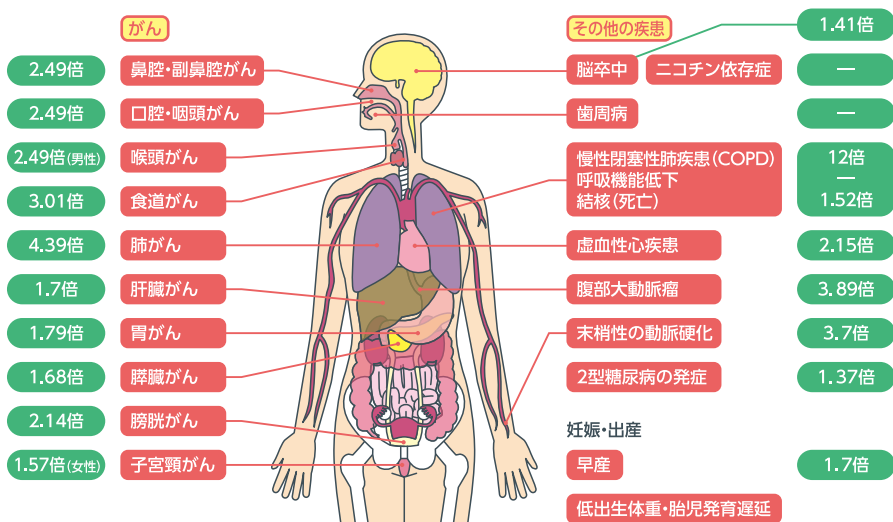
たばこを吸うことって何が悪いの…?

あなたの健康をあらためて見つめなおしてみませんか?

たばこの煙の有害物質は、たばこを吸うと速やかに肺に到達し、血液を通じて全身の臓器に運ばれます。

それにより、がんをはじめとするさまざまな疾患の原因となります。

たばこの煙には5,000種類以上の化学物質が含まれ、そのうち200種類以上は有害成分、約70種類は発がん性物質が含まれます。



非喫煙者に対する喫煙者の相対危険度(男性、非喫煙者を1とした場合)

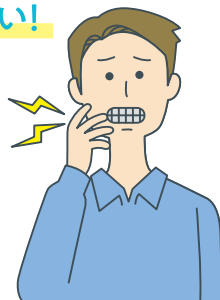
〔喫煙の健康影響に関する検討会報告書〕(厚生労働省、平成28年8月)より作成

たばこを吸うことによって

特に口腔内(歯や口)は直接影響を受けやすい!

口(口腔)は、たばこの煙が通過する最初の器官のため、さまざまな健康への悪影響がでてきます。

- 歯周病やがん(口腔がん・口唇がん等)のリスクが高くなる
- 歯ぐきが黒っぽくなり、歯が黄ばむ
- 口臭が強くなり、唾液の性状が変化する
- 最悪の場合、歯が抜ける など



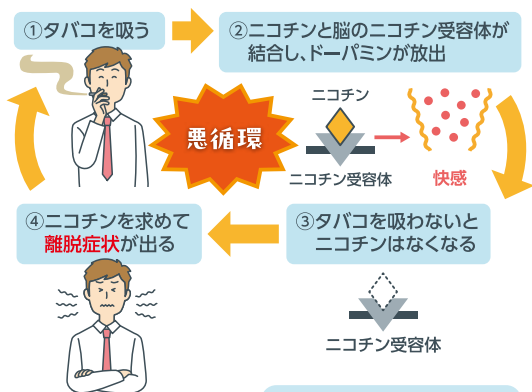
## たばこがやめられない…

### それは、ニコチンの依存性や吸うことの習慣化が原因かも

たばこがやめられない原因として、ニコチンの強い依存性や心理・行動的依存が挙げられます。

#### ニコチン依存

喫煙によりニコチンが体内に入ると、脳に達し快感を生む物質（ドーパミン）が放出されます。ニコチンによる非日常的な強い快感は、次の喫煙欲求を引き起こします。それが繰り返されることで、依存が形成されます。



#### 心理・行動的依存

喫煙と過去の記憶や日常生活の場面が結びついて、「吸いたい」気持ちを引き起こし、習慣化してしまいます。



## あなただけじゃない!

### 受動喫煙によってあなたのまわりの方も健康被害があります。

受動喫煙とは、喫煙者のまわりにいる人が自分の意思に反して、たばこの煙を吸うことをいいます。

たばこの煙には、喫煙者が直接吸い込む「主流煙」と、たばこの先から立ちのぼる「副流煙」、喫煙者が吐き出す「呼出煙」があります。

#### 副流煙は、主流煙よりも多くの有害物質を含みます

- 一酸化炭素 : 4.7倍
- ニコチン : 2.8倍
- タール : 3.4倍

※主流煙との比較



あなたやまわりの人だけじゃない!

これから生まれてくる赤ちゃんにも影響があるんです

### 産前

妊婦がたばこを吸うと、ニコチンや一酸化炭素などの有害物質が胎盤を通して、おなかの中の赤ちゃんに蓄積していきます。



胎児・胎盤の低酸素状態

流産や早産、低出生体重児、  
胎児・新生児の死亡につながるリスク

### 産後

授乳期間中にたばこを吸うと、授乳や母乳を介して赤ちゃんに健康影響が起こります。



ニコチンが母乳に含まれる

母乳の分泌が  
悪くなる

赤ちゃんに不眠、下痢・嘔吐、  
頻脈などの症状が出現

### 受動喫煙による赤ちゃんへの健康影響

赤ちゃんが  
たばこの煙を吸う



乳幼児突然死症候群

(病気もなく、元気だった赤ちゃんが突然死亡する病気)

そのほかにも...

ぜんそく、中耳炎、虫歯、呼吸機能の  
低下、学童期のせき・たん・息切れ

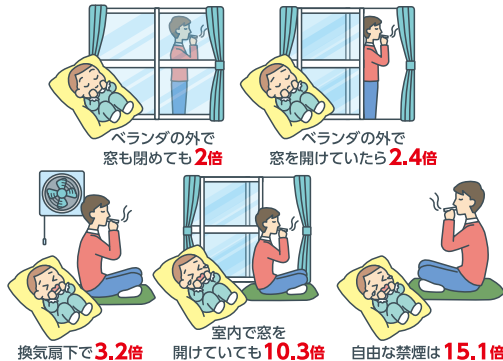


たばこの煙に  
境界線はありません

たばこの煙は、換気扇をつけても、  
窓を閉めても、完全に遮断すること  
はできません。

たばこの煙を浴びた髪や衣服に  
ついたたばこの成分が気化する  
ことで、受動喫煙が起こることも  
報告されています。

たばこを吸わない家庭の子どもの尿中のニコチン量を1とした場合



(Johansson A et al. Pediatrics 2004)

## “COPD”って知っていますか？

### 自覚がないだけで、とても身近な病気なのです

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、喫煙等が原因で、「せき・たん・息切れ」の症状が続く病気です。放置すると、要介護・寝たきりになる可能性があります。

また、重症化した場合、酸素療法が行われることもあります。



**早いうちに禁煙するほど、  
COPDの発症や進行を遅らせることができます。**

“COPD”の世界の死因順位は第4位、日本では第11位(男性)です。

(厚生労働省人口動態統計、2024年／(公社)日本WHO協会HP、2024年発表)

日本ではあまり知られていない病気であることから、多くの方が病気に気づかず、**推定患者数が530万人**に対して、病院等で**COPDと診断された患者数は38.2万人**とされ、適切な治療を受けているのは、**実患者数の1割に満たない**とされています。

(疫学調査研究NICEスタディ、2001年発表／厚生労働省患者調査、2023年)

COPDが  
進行すると…



あなたもいますぐチェックしてみましょう!

## COPDスクリーニング質問票

Q1. 過去4週間に、どのくらい頻繁に息切れを感じましたか?

<input type="checkbox"/> 0点 まったく 感じなかった	<input type="checkbox"/> 0点 数回感じた	<input type="checkbox"/> 1点 ときどき 感じた	<input type="checkbox"/> 2点 ほとんど いつも感じた	<input type="checkbox"/> 2点 ずっと感じた
---	--------------------------------------	--	---	---------------------------------------

Q2. せきをしたとき、粘液やたんなどが出たことが、これまでにありますか?

<input type="checkbox"/> 0点 一度もない	<input type="checkbox"/> 0点 たまに風邪や 肺の感染症に かかったときだけ	<input type="checkbox"/> 1点 1か月のうち 数日	<input type="checkbox"/> 1点 1週間のうち ほとんど毎日	<input type="checkbox"/> 2点 毎日
--------------------------------------	---	---	---	-----------------------------------

Q3. 過去12か月のご自身にも最も当てはまる回答を選んでください。  
呼吸に問題があるため、以前に比べて活動しなくなった。

<input type="checkbox"/> 0点 まったく そう思わない	<input type="checkbox"/> 0点 そう思わない	<input type="checkbox"/> 0点 なんとなく いえない	<input type="checkbox"/> 1点 そう思う	<input type="checkbox"/> 2点 とても そう思う
---	---------------------------------------	--	-------------------------------------	--

Q4. これまでの人生で、たばこを少なくとも100本は吸いましたか?

<input type="checkbox"/> 0点 いいえ	<input type="checkbox"/> 2点 はい	<input type="checkbox"/> 0点 わからない
------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------

Q5. 年齢はおいくつですか?

<input type="checkbox"/> 0点 35~49歳	<input type="checkbox"/> 1点 50~59歳	<input type="checkbox"/> 2点 60歳以上
---------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------

合計点数が**4点以上**の方は“COPD”の疑いがあります。

まずは**肺の健康チェック**のために、

**呼吸器内科**、または**内科**等を受診しましょう。

(一社)GOLD日本委員会、COPD集団スクリーニング質問票(DOPD-PS™)より作成

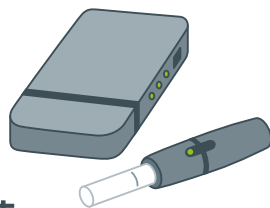
「COPD」に関する  
詳しい情報は区HPからご覧いただけます



## 加熱式たばこだから大丈夫…と安心していませんか？

加熱式たばこは、たばこ葉を利用した「たばこ」製品です。近年、喫煙者本人および周囲への健康影響や臭いなどが紙巻きたばこより少ないという期待から、特に若い世代で加熱式たばこを使用する人が多くなっています。

しかし、加熱式たばこの煙には、ニコチンや発がん性物質などの有害な物質が含まれています。



長期の使用に伴う健康影響はまだ明らかではありませんが、たばこ煙にさらされることについては安全なレベルというものがなく、喫煙者本人および周囲への健康に悪影響を及ぼす可能性が否定できないと考えられています。

そのため、加熱式たばこの使用や、紙巻きたばこから加熱式たばこに切り替えることは決して健康に配慮したものとは言えないのです。

加熱式たばこにおける健康影響に関する  
最新の情報は区HPからご覧いただけます



### 「世田谷区たばこルール」

加熱式たばこも指定喫煙場所を利用しましょう！

加熱式たばこの普及により、その煙(エアロゾル)による迷惑行為やポイ捨て行為が増えていることから、「世田谷区たばこルール」を改正しました。2026年7月からは紙巻きたばこと同様に加熱式たばこも道路・公園等では指定喫煙場所を除き禁煙です。

また、吸い殻等(空き缶などのごみ類を含む)のポイ捨て禁止に関する項目も新たに追加し、たばこマナーが向上するまちづくりを一層推進します。



「世田谷区たばこルール」に関する  
詳しい情報は区HPからご覧いただけます



## 2 禁煙のメリット

### 卒煙への第一歩！生活を豊かにするために

#### メリット1 身体が健康になります!!

#### 禁煙を続けると健康な体を取り戻せます!



禁煙後は  
このような経過で  
効果があらわれます。

20分後 血圧と脈が正常になり、血流が回復して手足の温度が上昇します。

24時間後 心臓発作の可能性が少なくなります。

2週間～  
3カ月後 心臓や血管など、循環機能が改善します。

1カ月～  
9カ月後 せきや息切れが改善します。スタミナが戻ります。  
気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくなります。

1年後 肺機能の改善がみられます。  
※軽度・中等度のCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の症状がある方

10年～  
15年後 様々な病気にかかるリスクがタバコを吸わない人のレベルにまで近づきます。

禁煙は1度で  
成功しない  
こともあります

達成!

#### メリット2 喫煙時間を趣味などを楽しむ時間に使えます!!

たばこ1本  
4分

1日あたり1箱(20本入り)を吸う場合

1日で … 1時間20分  
1か月で … 40時間  
1年で … 20日間



#### メリット3 たばこを買うお金が欲しかったものに使えます!!

たばこ1箱  
500円

1日あたり1箱(20本入り)を吸う場合

3か月で … 45,000円  
6か月で … 90,000円  
1年で … 180,000円



### 3 禁煙方法



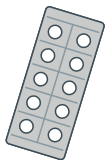
主な禁煙方法		
自分で頑張る	禁煙支援薬局・禁煙補助薬	禁煙治療
<p>自力で禁煙に取り組む方法</p>  <p>軽度</p>	<p>薬剤師による禁煙相談や禁煙補助薬を服用した禁煙方法</p>  <p>症状の程度(目安)</p>	<p>医師のサポートの元で継続的に治療を行う禁煙方法</p>  <p>重度</p>

### 禁煙方法(禁煙支援薬局・禁煙補助薬の活用)

#### 禁煙支援薬局

禁煙支援薬局では、薬剤師による禁煙相談や情報提供、禁煙補助薬を使った禁煙支援を行っています。

#### 禁煙補助薬

ニコチンガム	ニコチンパッチ	飲み薬
<p>ニコチンをガムから摂り入れ、吸いたい気持ちを和らげる方法です。吸いたい衝動に襲われたときに短時間で効果が発現します。ニコチン摂取量の自己調整が可能です。</p>  <p>薬局・薬店</p>	<p>ニコチンを皮膚に貼ったパッチから摂り入れ、吸いたい気持ちを和らげる方法です。薬局等で購入することができますが、保険適用外となります(医療用の場合は、保険適用可)。</p>  <p>薬局・薬店 ・医療機関</p>	<p>医師の指導の下、ニコチンを摂取せず、飲み薬を使用する方法です。離脱症状だけでなく、喫煙による満足感も抑制することができます(医療用の場合は、条件を満たせば保険適用可)。</p>  <p>医療機関</p>

世田谷区内の禁煙支援薬局は  
東京都HPから検索することができます



## 禁煙方法(禁煙治療)

禁煙治療には、「保険診療」と「自由診療(自費診療)」があり、保険適用を受ける場合は、一定の条件があります。

2020年以降、「**加熱式たばこ**」も禁煙治療の対象として認められ、条件を満たせば、禁煙治療用アプリなどの利用、**オンライン診療**を選択することができるようになりました。

### 禁煙治療内容

- 禁煙状況に関する問診、ニコチン依存度のテスト
- 禁煙に向けたプログラムやスケジュールの相談
- 禁煙補助薬の説明、処方 など



### 標準的な禁煙治療プログラム

禁煙治療は、12週間で計5回の診察を受けます。



5回受診終了時、禁煙率は**82.1%**

※中央社会保険医療協議会「禁煙治療の効果検証」(2017年)



### 禁煙治療の健康保険適用条件

次の**4**点を満たしている必要があります。

**1** ニコチン依存症を  
判定するテストで  
「ニコチン依存症」と診断

**2** 1日の喫煙本数 × 喫煙年数  
= **200以上**  
(35歳未満の場合、この要件はなし)

**3** 直ちに禁煙することを  
希望している

**4** 禁煙治療について説明を受け、  
文書により同意している

※施設基準を満たした施設で受診する必要があります。

※過去に健康保険等で禁煙治療を受けたことのある人の場合、前回の治療の初回診察日から1年を経過しないうちは自由診療となり、健康保険等は適用されません。

世田谷区内の禁煙治療医療機関は  
東京都HPから検索することができます  
(区HPに東京都HPへのリンクがあります)



## 4 国・東京都・世田谷区の取組み

受動喫煙による健康への悪影響を未然に防止することを目的として、国・東京都では、健康増進法・東京都受動喫煙防止条例により、多くの人が利用する全ての施設において、原則屋内禁煙となったため、決められた場所以外では喫煙ができなくなりました。また、世田谷区では、『世田谷区たばこルール』により、区内全域の道路・公園では、指定喫煙場所を除き、禁煙となりました。

なお、各総合支所保健福祉センター健康づくり課では、禁煙相談や情報提供を行っています。

世田谷区における取組みに関する  
詳しい情報は区HPからご覧いただけます



### COLUMN

#### 水タバコ（シーシャ）について

水たばこ（シーシャ）とは、たばこの煙を水にくぐらせて吸うものです。

紙巻たばこや加熱式たばこなどと比べて害が少ないといった誤解をされることがありますが、水たばこの主流煙には他のたばこ製品と同様に多くの有害物質が含まれています。

さらに、水たばこの喫煙は高濃度の一酸化炭素を吸い込むことから、一酸化炭素中毒による意識障害・頭痛・吐き気などを引き起こすことが報告されています。

たばこについて正しい知識を持ち、自分自身や大切な人をたばこの害から守りましょう。

「水たばこ（シーシャ）」に関する詳しい情報は区HPからご覧いただけます



### COLUMN

#### うつ病や認知症等との関連について

喫煙と、うつ病や認知症との関連が報告されています。ニコチン依存症はうつ病のリスクになると指摘されており、たばこを多く吸う人は、ニコチンの依存度がより高いと考えられることから、注意が必要です。

また、認知症の発生に寄与する因子として、喫煙があげられており、早期に禁煙することが推奨されています。

「うつ病や認知症等との関連」に関する詳しい情報は区HPからご覧いただけます



## 5 禁煙成功体験記

### 体験 1 自分で禁煙 子育てや健康、経済面、そして臭いを考え、やめようと決意

チャレンジ回数 2～3回

禁煙期間 1年

26歳  
女性

喫煙時の状況 紙巻きたばこ(喫煙年数：5年、喫煙本数：10本/日)

#### (1) 禁煙のきっかけ

コンビニへ行く度にたばこを購入しており、出費の多さに気付いたため。また、一人で子どもを育てており、自分の身体に何かあってはいけなかったため(コロナ禍のため余計に)。

#### (2) 吸いたくなったときの対処法

何のために禁煙したかを思い出すようにした。  
また、お金もかかるし禁煙してきた期間がムダになる、と考えるようにした。

#### (3) 禁煙成功のポイント

たばこに年間いくらの支出があるか、その浮いたお金で何が出来るか考えたこと。  
自身を客観視し、口や服や髪臭いを自覚したこと。

#### (4) 禁煙してよかったこと

ムダ使いがなくなった。臭いが気にならなくなった。肌の調子が良くなった。  
出掛けた際に喫煙所を探さなくてよくなった。



#### (5) 禁煙してからの周囲の反応、感想

家族から「たばこくさい」と言われなくなった。今では、喫煙者の人を見ると嫌だな…と思うようになり、たばこの臭いは極めて不快になった。

### 体験 2 自分で禁煙 感染拡大を機にやめようと決意、環境変化が後押しに

チャレンジ回数 2回

禁煙期間 2年6か月

54歳  
男性

喫煙時の状況 紙巻きたばこ(喫煙年数：30年、喫煙本数：5～12本/日)

#### (1) 禁煙のきっかけ

1度目は子どもが生まれたため(産前産後の6か月間のみ禁煙、その後また吸い始めた)。  
2度目は新型コロナウイルス感染症が蔓延したため。

#### (2) 吸いたくなったときの対処法

1度目はひたすら我慢した。  
2度目は在宅勤務が増え、ストレスが減り、たばこを吸いたいという気持ちがなくなった。

#### (3) 禁煙成功のポイント

たばこが吸える環境に身を置かないこと。自身の場合は会社など喫煙できない環境であったが、喫煙できない環境に身を置くことが最も効果的であると思う。

#### (4) 禁煙してよかったこと

昔と比べてたばこの値段が上がっている状況であったため、  
金銭的に余裕ができた。



#### (5) 禁煙してからの周囲の反応、感想

家族がとても喜んでくれた。

## 5 禁煙成功体験記

### 体験 3 自分で禁煙 結婚を機に、子育てや健康を意識するようになり、やめようと決意

チャレンジ回数	1回	禁煙期間	11年	42歳 男性
喫煙時の状況	紙巻きたばこ(喫煙年数：12年、喫煙本数：10～15本/日)			

#### (1) 禁煙のきっかけ

大学時代から吸い始め、結婚するまでの12年間喫煙していたが、結婚を機に、子育てや健康を意識するようになったため。

#### (2) 吸いたくなったときの対処法

当時は食事の場や会社の休憩時間に吸いたくなる気持ちもあったが、家族の顔を思い浮かべ別の事を考えるようにした。

#### (3) 禁煙成功のポイント

禁煙してから食べ物がとても美味しく感じられるようになり、食事に意識が働いたこと。この変化があったからこそ禁煙を続けることができたと思う(体重は増えたが…)。

#### (4) 禁煙してよかったこと

食事の量も増え体調がとても良くなった。たばこの臭いや喫煙のため席を外すことがなくなり、家族など周囲から感謝されるようになった。

#### (5) 禁煙してからの周囲の反応、感想

友人などはびっくりしていたが、禁煙してからの11年間1本も吸わなかった事に自分自身でも自信が持てるようになった。周囲からも信念がある、素晴らしいと褒められ、良いことづくめであった。

### 体験 4 禁煙治療 結婚を機に、やめようと決意し、禁煙外来へ

チャレンジ回数	2回	禁煙期間	5年	53歳 男性
喫煙時の状況	紙巻きたばこ(喫煙年数：28年、喫煙本数：50本/日)			

#### (1) 禁煙のきっかけ

1度目は、結婚し子どもが産まれたため。2度目は、再婚したため。

#### (2) 吸いたくなったときの対処法

深呼吸やイメージトレーニングなどを行い、なるべく心を落ち着かせるようにした。

#### (3) 禁煙成功のポイント

禁煙外来にて医師と詳しく話ができただこと。特に薬理作用の説明が分かりやすく、禁煙達成へのイメージを明確に持つことができた。

#### (4) 禁煙してよかったこと

ご飯がとびきり美味しく感じられるようになった。  
喫煙者をはじめ客観的に見ることができた。

#### (5) 禁煙してからの周囲の反応、感想

古くからの友人に、禁煙成功したことに驚かれた。



体験  
5自分で  
禁煙健康意識の高まりとたばこの値上がりを機に、  
やめようと決意

チャレンジ回数 2回

禁煙期間 9か月

64歳  
女性

喫煙時の状況 紙巻きたばこ・加熱式たばこ(喫煙年数：20年、喫煙本数：15本/日)

## (1) 禁煙のきっかけ

健康面が気になったため。また、たばこが値上がりしたため。

## (2) 吸いたくなったときの対処法

食後に吸いたくなるときもあったが、お菓子など甘い物を食べる事で対処した。

## (3) 禁煙成功のポイント

紙巻きたばこから加熱式たばこに変え、段階的に禁煙に取り組んだこと。

## (4) 禁煙してよかったこと

時間が取られなくなった。せきが出なくなった。  
喫煙場所を探す事がなくなった。臭いが付かなくなった。



## (5) 禁煙してからの周囲の反応、感想

「ヘビースモーカーだったのに、本当ですか?!」と周囲に驚かれた。

体験  
6禁煙  
補助薬歯周病になり、歯科医師の助言を機に、  
やめようと決意

チャレンジ回数 3回

禁煙期間 1年6か月

74歳  
男性

喫煙時の状況 紙巻きたばこ(喫煙年数：3年6か月、喫煙本数：20本/日)

## (1) 禁煙のきっかけ

歯の治療のため。  
歯周病になり外科的処置が必要となり、医師より、喫煙を続けていると手術が困難になると言われたため。

## (2) 吸いたくなったときの対処法

医師の処方で貼り薬を使用していたため、基本的には我慢することができていた。  
我慢できないときは、パイプたばこを口にくわえ、気を紛らわしていた。

## (3) 禁煙成功のポイント

医師に相談しながら取り組めたこと。

## (4) 禁煙してよかったこと

外食時に、席をはずして喫煙する必要がなくなった。  
月に15,000円程度のたばこ代を節約できるようになった。



## (5) 禁煙してからの周囲の反応、感想

友人からは、「よくやめられた」と良い反応があった。  
自宅内のたばこのヤニがなくなり、掃除が楽になった。

## 体験 7 禁煙治療 退職を機に、健康状態を調べるなかで、医師より禁煙の勧めがあったため、やめようと決意

チャレンジ回数	1回	禁煙期間	2年	70歳 男性
喫煙時の状況	紙巻きタバコ(喫煙年数：50年、喫煙本数：20本/日)			

### (1) 禁煙のきっかけ

退職を機に、健康状態を調べていたが、その過程で医師より禁煙を勧められたため。また、自宅に居ることが多くなり、家族より禁煙のお願いがあったため。

### (2) 吸いたくなったときの対処法

すぐに10分程度の散歩をした。  
時間のあるときは、図書館やショッピングセンターなど禁煙の施設に行った。

### (3) 禁煙成功のポイント

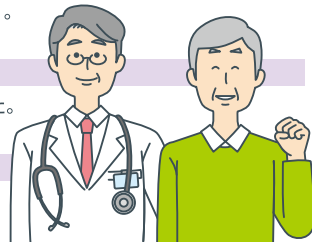
禁煙に向けて、少しずつ吸う本数を減らしたうえで、禁煙治療に臨めたこと。  
①まずは、タバコをニコチンが低いもの(0.1mg)に変更した(6か月程度で慣れた)。  
②少しずつタバコの本数を減らしていった(1日20本→10本→5本)。  
③その後、禁煙治療を受け、禁断症状なく禁煙に成功した。

### (4) 禁煙してよかったこと

金銭的負担がなくなった。自宅の居間からタバコの臭いがなくなった。  
会食・旅行などに行きやすくなった。

### (5) 禁煙してからの周囲の反応、感想

家族から喜ばれた。健康の面で医師に喜ばれた。  
喫煙歴が長かったので、知人より禁煙方法をよく聞かれた。



## 体験 8 禁煙治療 体調不良を機にタバコが不味くなったが自分の意志だけでは禁煙できず禁煙外来へ

チャレンジ回数	2回	禁煙期間	5か月	66歳 男性
喫煙時の状況	紙巻きタバコ(喫煙年数：45年、喫煙本数：20本/日)			

### (1) 禁煙のきっかけ

健診結果が悪かったため。また、運動時の脚力・持続力の低下、息切れや頭痛など、身体機能の低下や体調不良をこれまで以上に感じるようになったため。

### (2) 吸いたくなったときの対処法

『タバコが不味いと感じた時』を思い出すようにしていた。また、炭酸飲料を飲んで(喉の刺激になった)。

### (3) 禁煙成功のポイント

禁煙外来で、禁煙成功するまで医師に相談したこと。当初は自身の意思だけで禁煙できると思っていたが、実際は上手くいかなかった。自身の意思だけでは禁煙は難しいと考え、医師の力を借り、禁煙成功するまで相談できたことが成功の秘訣であったと思う。

### (4) 禁煙してよかったこと

現在、治療中の病気・症状の改善に繋がり、体調がよくなった。

### (5) 禁煙してからの周囲の反応、感想

周囲からは「タバコクサイ」と言われなくなり、家族からは体調の面で安心してくれた。

※掲載内容は、応募時点(令和4年10月)のものです。