



ストレスチェックのご案内

Well診断®

法令完全適合
帳票サンプル冊子



(株)ウエルフルジャパン

一般社団法人ウエルフルジャパン 2016年版

2015年12月1日施行 ストレスチェックのポイント

・労働安全衛生法(昭和47年法律第57号)・労働安全衛生規則(昭和47年労働省令第32号)
心理的な負担の程度を把握するための検査及び面接指導の実施並びに面接指導結果に基づき事業者が講ずべき措置に関する指針(平成27年4月15日心理的な負担の程度を把握するための検査等指針公示第1号)・労働安全衛生法の一部を改正する法律の施行に伴う厚生労働省関係省令の整備に関する省令等の施行について(平成27年5月1日付基発0501第3号)

2015年12月1日に施行された労働安全衛生法の一部を改正する法律において、医師、保健師等による心理的な負担の程度を把握するための検査(以下「ストレスチェック」という。)を実施することなどを事業者の義務(従業員数50人未満の事業場については当分の間努力義務)とする新たな制度が導入されました。

このストレスチェック制度により、50人以上の事業場では1年以内ごとに1回、定期に従業員のストレスチェックを実施しなくてはなりません。

衛生委員会等での調査・審議・確認が必要です！

ストレスチェック実施にあたっては、衛生委員会で審議・確認し、法令等に則った上で事業場での取り扱いを**内部規定として策定**するとともに、従業員にあらかじめ周知する必要があります。

従業員への結果通知で伝える事

- ◇ 医師又は保健師等により実施されたことを明らかにするために、健康診断と同じく、結果通知に実施者(医師等)の記名押印を実施します。
- ◇ 高ストレス者に該当するかどうか。
- ◇ セルフケアのためのアドバイス。
- ◇ 医師の面接指導の対象者となった場合、面接指導の対象者であること。
- ◇ 面接指導の対象者へ、事業者への面接指導の申出方法(事業場内の担当者)
- ◇ 面接指導の申出窓口以外の相談可能な窓口に関する情報提供(社内の産業保健スタッフ、社外のメンタルヘルスサービス機関等の契約機関、公的な相談窓口等の紹介)

行政への報告

事業者によるストレスチェックや面接指導の義務の履行状況が確認できるようにするため、以下の事項について、労働基準監督署に報告する必要があります。

- ① ストレスチェックの実施時期
- ② 在籍労働者数
- ③ 検査を実施した者
- ④ ストレスチェックを受けた労働者数
- ⑤ 面接指導を実施した医師
- ⑥ 面接指導を受けた労働者数
- ⑦ 集団的分析の実施有無

労働基準監督署報告
様式6号の2

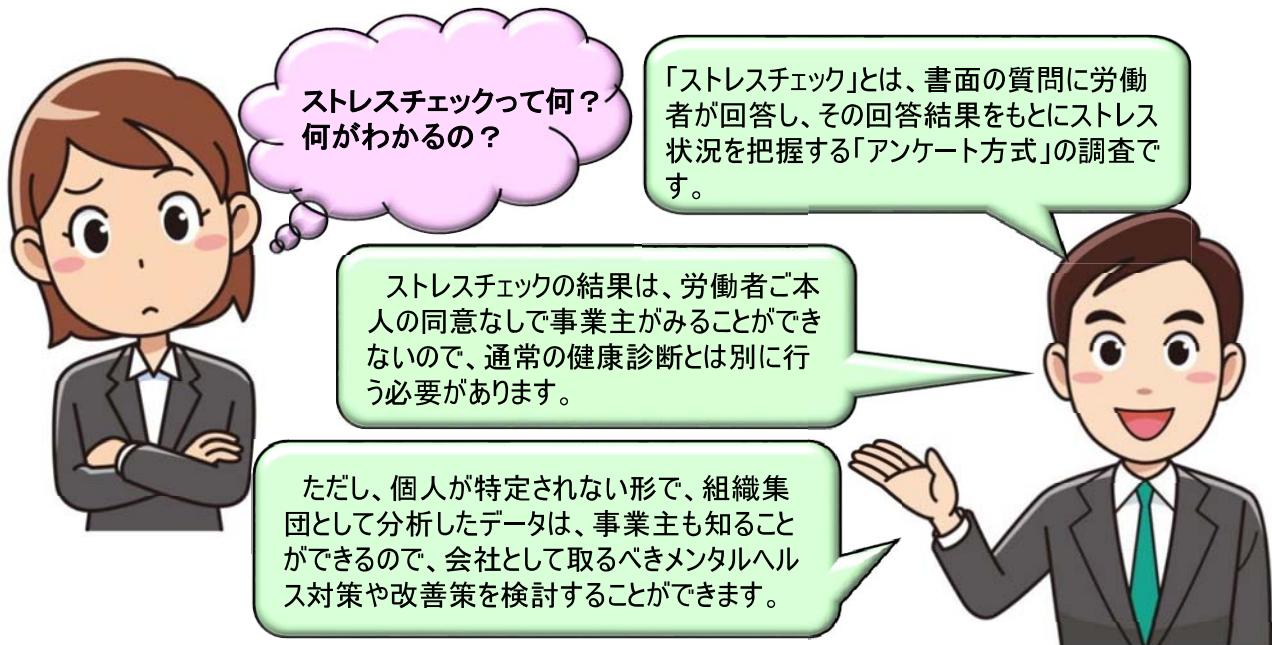
(社)ウエルフルジャパンでは、事業者方針表明策定サポート、ストレスチェック運用、社内体制の整備、**衛生委員会プランニング**(衛生委員会への参加と説明も可能)、規程類の策定、ストレスチェックの実施、医師の面接指導のマネジメント、職場のストレス診断と職場環境改善、労働基準監督署報告、各種データ集計までワンストップのサービス**＜ストレスチェック総合コンサルテーションサービス＞(SCCS)**を御提供しています。

※本内容は2015年5月に厚労省から発表されたストレスチェック制度実施マニュアルまでの内容に基づきます。行政の動向により、今後、変更があり得ます事ご了承ください。

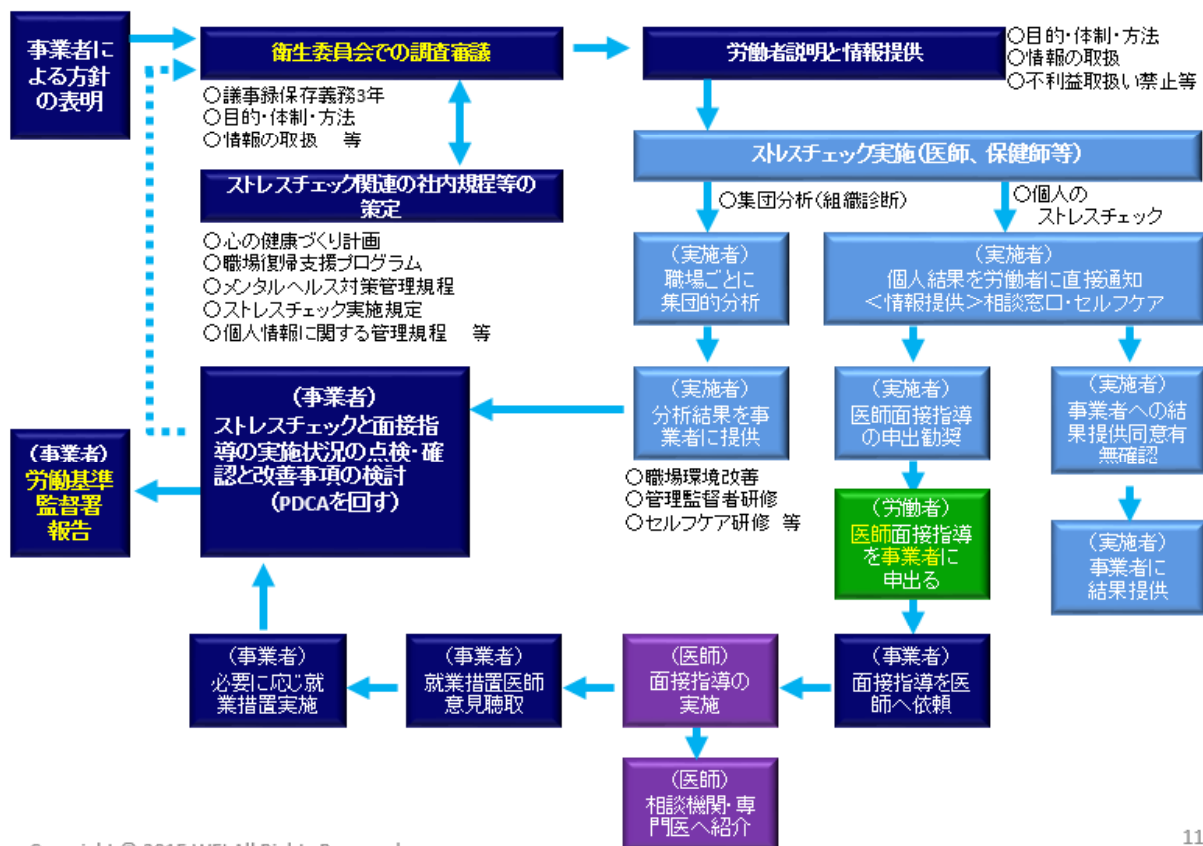
労働安全衛生法改正 ストレスチェックの実施が義務化されました！

(従業員数、50人以上の全事業所で義務。50人未満は当面努力義務)

2015年12月1日施行



ストレスチェック制度の流れ



ストレスチェック個人結果通知の法令指針の要件をご存知ですか？

法律の専門家、社会保険労務士だからこそ、法令指針要件完全適合が実現可能！
WFJのストレスチェックWell診断®は、法令指針通達要件がオールインワンの優れものです。

個人結果通知の要件		法令指針 通達定義	適合状況		
			Well®診断	厚生労働省提供システム	
				ストレス チェック 実施プログ ラム	職業性スト レス簡易調 査票
1	以下の3領域の検査を実施し3領域ごと に数値化して通知 ①職場とストレスの状況 ②心身の反応 ③周囲のサポート	義務	○	○	× * 点数が通 知されません
2	ストレスの傾向を数値やレーダー チャート等の図表でわかりやすく通知	義務	○	△	△
3	高ストレスに該当するかどうかを通知	義務	○	×	×
4	医師による面接指導要否の通知	義務	○	×	×
5	セルフケアに関する助言・指導の通知	努力義務	○	△ * 別紙で作成 可能	△ * 別紙で作成 可能
6	医師面接指導申出窓口と申出方法の 通知	努力義務	○	×	×
7	相談窓口の情報提供	努力義務	○	×	×
8	実施者が個人の結果を確認し判定した ことを証するための記名押印	推奨	○	×	×
9	「3」「4」「8」の実施者機能	義務	○	×	×

【ポイント】厚生労働省提供のストレスチェック実施プログラムや職業性ストレス簡易調査票のままで
と、法令要件を満たせないことに注意が必要です。

「職業性ストレス簡易調査票」とは、厚労省(旧労働省)の研究班の成果物で、今回のストレス
チェック制度において厚労省が推奨しているストレスチェックシステムですが、上記のとおり法令指
針の要件が不足しています。

上記要件を満たしていない、
ストレスチェックを導入していると……
万が一、従業員がメンタルヘルス不調になり、
訴訟にでもなったら、会社に勝ち目はありません！
**多くの業者は、厚労省提供のシステムを
そのまま利用しているので注意が必要です！**



社員No. 7

WFJ 太郎



Well診断®は法令指針通達が求めている結果通知の要件を全て満たしています

- ①3領域を点数化するとともに、レーダーチャートなどでわかりやすい方法を用いています。
- ②高ストレス者に該当するかどうかを示した結果
- ③医師による面接指導の要否 (①～③は必須)
- ④事業者への面接指導申出の方法(事業場内の担当者)を表記しています。
- ⑤ストレスへの気づきを促し、セルフケアへのアドバイスを伝えています。
- ⑥相談窓口に関する情報提供しています。(④～⑥は努力義務)
- ⑦医師又は保健師等による検査であることを保証するために、医師等の記名押印を実施します。(推奨)

何かあったときは、一人で抱え込まず、半日に誰かに相談するようお願いしています。

未回答の項目があった場合は、一番悪い回答をインプットする為、正確な判断ができない場合があります。

法令が求めるとおり、3領域を点数化し、高ストレスへの該当有無を判断しています。

ストレスに特に関連する項目のあなたの点数

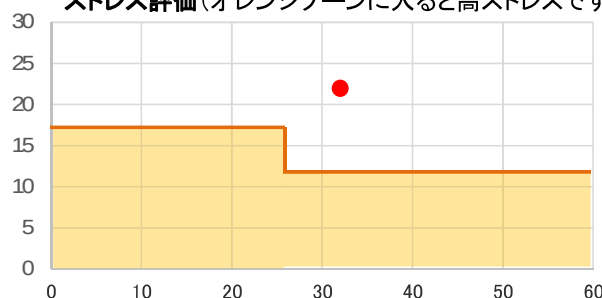
ストレス評価点	
項目	あなたの点数
心身のストレス反応	22
仕事のストレス要因	26
周囲のサポート	6

★今回のストレチェックの点数のうち、心身のストレス反応が12点以下、もしくは、心身のストレス反応が12点以上、仕事のストレス要因が26点以上、周囲のサポートが6点以下の場合、高ストレスと評価されます。

法令が求めるとおり、高ストレスへの該当有無と医師面接指導要否を通知しています。

心身のストレス反応の点数

ストレス評価(オレンジゾーンに入ると高ストレスです)



仕事のストレス要因+周囲のサポートの点数



上のグラフで、オレンジゾーン内に●がある場合、あなたは高ストレスと評価されます。(未回答の項目がある場合、正しい値とならない場合があります)

この検査が誰の責任で執り行われたのかを証する為に実施者の記名押印を実施します。

今回の結果では、あなたは高ストレスに該当しません

実施者(医師)

医師 花子



<医師の面接申し出先>

総務:山田 花子 電話:****
メール:****@****

法令が求めるとおり、面接指導の申し出先と方法を通知します。

悩みごとの相談は、「働く人の悩みホットライン」まで！

電話番号は 03-5772-2183です。

「働く人の悩みホットライン」の相談料金は無料です(通話料金はかかりません)

相談は月曜日から土曜日までの午後3時から午後8時まで受付けています

相談内容は、職場、暮らし、家族、将来設計など、働くうえでのさまざまな悩みです。

相談時間は一人1回30分以内です。 ～厚生労働省提供「こころの健康相談」

法令が求めるとおり、相談窓口の情報を提供しています。

WFJ 太郎

社員No. 7

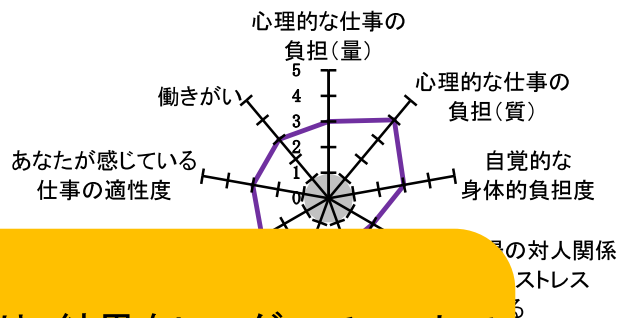
<今回のあなたのストレス反応について説明します>

あなたのストレス状況を1点から5点で評価し、その結果をレーダーチャートによって表示しました。点数が高く、チャートが大きくなるほど、良好な状況であるといえます。また、点数が低くグレーゾーンに入る項目はストレス度が高いといえますので、改善するよう心がけましょう。

ストレスの原因と考えられる 仕事の因子について

右のレーダーチャートで、数値が小さい項目が、現在、あなたが感じている仕事上のストレス因子

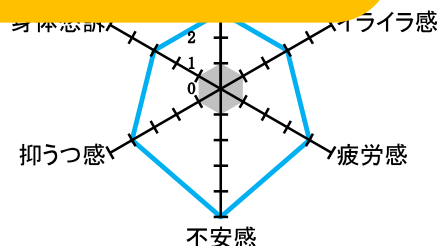
今回のあなたの
をみると、
仕事の量的負担
のストレス、仕事
題はありません



法令が求めるとおり、結果をレーダーチャートで分かりやすく通知するとともに、個別の結果に合わせたセルフケアのアドバイスを付記しています。

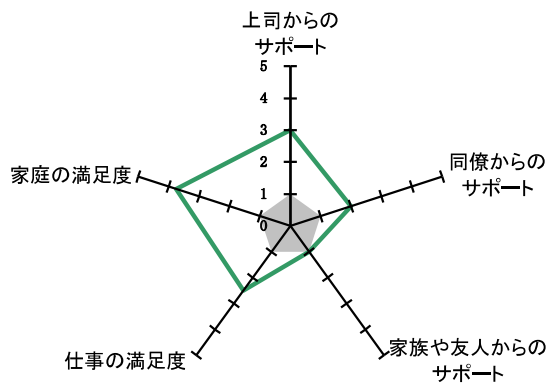
心身のストレス

今回の、あなたの心身のストレス反応の結果について見てみると、
活気、イライラ感、疲労感、不安感、
抑うつ感、身体愁訴、全てに問題は
みられませんでした。



ストレス反応に影響を与える他の因子

ストレスに影響がある他の因子として、
職場での人間関係に少し心配な点が見
られます。また、家族や友人との関係も
少し心配です。なお、今のお仕事は、い
かがですか？なるべく趣味を持つなどリ
フレッシュを心がけて下さいね。



総合コメント

今回の調査時点では、問題はありませんでしたが、普段からストレスをためこまず、気分転換をはかるようにこころがけることをお勧めいたします。

心と体の健康を保つために大切なのは、仕事、生活習慣、運動、食事、睡眠、休養からなるライフスタイルのバランスが取れていることです。

日ごろから運動をしていますか？

睡眠は十分に取れていますか？

煙草をすいますか？

適正体重ですか？

日常生活の中で忘れがちな心と体の健康について、この機会に是非一度振り返ってみて下さい。

職場のストレス診断結果サンプルです。

サンプル会社	人数	36
--------	----	----

「職場のストレス評価」は、職業性ストレス簡易調査票の個人結果を事業所・部門ごとに集計したものであり、各項目の数値は次の内容となります。

- ・「平均」: 1点から5点の標準化点の平均値
- ・「多い～少ない」、「低い～高い」: 回答者の人数・割合

【仕事のストレス判定図】

尺度	平均点	健康リスク	全国平均
仕事の量的負担(※)	9.0	107	8.6
仕事のコントロール	7.3		7.8
上司の支援	6.9	104	7.5
同僚の支援	8.2		8.0
総合した健康リスク	111		100

※のみ数値が低い方がよい

1. 職場環境によるストレス要因		平均	多い	やや多い	普通	やや少ない	少ない	全国平均	
①仕事量の負担	集団(グループ)の、ストレス診断結果です。 全国平均や同業種との比較が可能です。 <分析内容> ・職場環境によるストレス要因(9尺度) ・職場の心身のストレス反応(6尺度) ・周囲のサポート(緩衝要因)(4尺度) ・仕事のストレス判定(各健康リスク) ・ハイリスク者数(高ストレス者の数を算出します)					3	0	2.14	
②仕事の質的負担							0	0.0%	2.16
③身体的な負担							0	0.0%	2.49
④職場の対人関係でのストレス							2	5.6%	2.88
⑤職場環境(物理的)によるストレス							2	5.6%	2.78
							高い	高い	
⑥仕事のコントロール(自由)度							2	5.6%	2.53
⑦技能の活用度							33.3%	0.0%	2.92
⑧仕事の適性度		2.81	3	13	14	0	6		3.00
⑨働きがい	3.22	4	4	18	0	10		2.87	
		8.3%	36.1%	38.9%	0.0%	16.7%			
		11.1%	11.1%	50.0%	0.0%	27.8%			

集団(グループ)の、ストレス診断結果です。
全国平均や同業種との比較が可能です。

<分析内容>

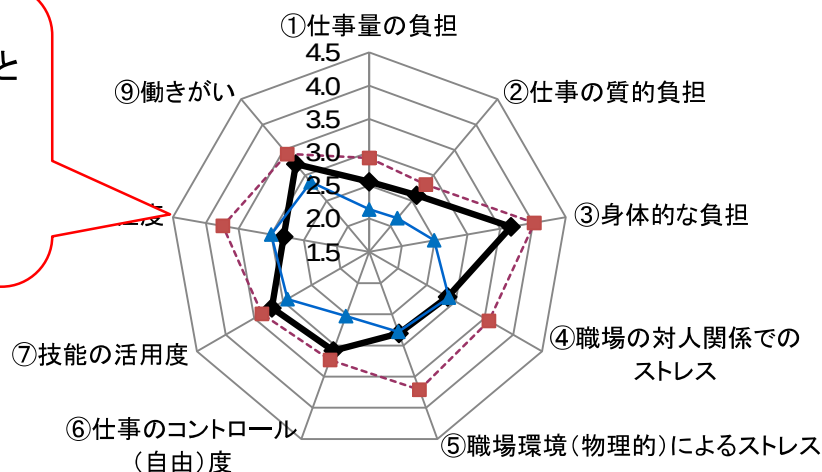
- ・職場環境によるストレス要因(9尺度)
- ・職場の心身のストレス反応(6尺度)
- ・周囲のサポート(緩衝要因)(4尺度)
- ・仕事のストレス判定(各健康リスク)
- ・ハイリスク者数(高ストレス者の数を算出します)

レーダーの分布が中央(1.5)によるほど、ストレスが大きく、外(4.5)に広がるほど、ストレスが少ないといえます。

1. 職場環境によるストレス要因

◆ サンプル会社 ■ 情報通信業 ▲ 全国平均

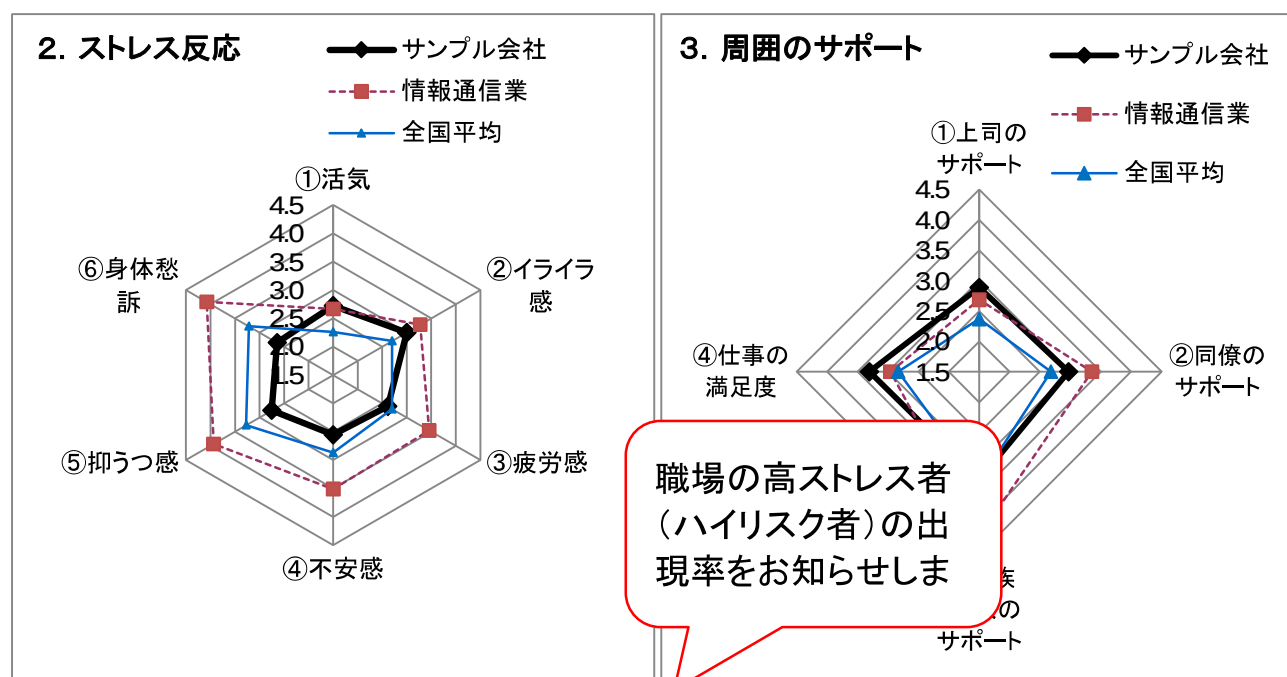
全国平均や同業種と比較し、レーダーチャートで分かりやすく示します。



※全国平均値等は、平成21-23年度厚生労働科学研究費補助金(労働安全衛生総合研究事業)「労働者のメンタルヘルス不調の第一次予防の浸透手法に関する調査研究」として、2012年2月に公開されたデータを用いており、N=1500人と少いので、参考程度にしてください。

2. 職場としての心身のストレス反応	平均	少ない	やや少ない	普通	やや多い	多い	全国平均
①活気	2.72	6 16.7%	8 22.2%	13 36.1%	8 22.2%	1 2.8%	2.26
	平均	多い	やや多い	普通	やや少ない	少ない	
②イライラ感	3.00	4 11.1%	8 22.2%	14 38.9%	4 11.1%	6 16.7%	2.70
③疲労感	2.61	6 16.7%	10 27.8%	15 41.7%	2 5.6%	3 8.3%	2.70
④不安感	2.56	7 19.4%	7 19.4%	17 47.2%	5 13.9%	0 0.0%	2.87
⑤抑うつ感	2.75	4 11.1%	13 36.1%	9 25.0%	8 22.2%	2 5.6%	3.27
⑥身体愁訴	2.64	6 16.7%	11 30.6%	9 25.0%	10 27.8%	0 0.0%	3.22

3. 周囲のサポート(緩衝要因)	平均	少ない	やや少ない	普通	やや多い	多い	全国平均
①上司からのサポート	2.89	2 5.6%	9 25.0%	17 47.2%	7 19.4%	1 2.8%	2.37
②同僚からのサポート	2.97	2 5.6%	9 25.0%	16 44.4%	6 16.7%	3 8.3%	2.68
③家族や友人からのサポート	3.28	3 8.3%	11 30.6%	6 16.7%	5 13.9%	11 30.6%	3.31
④仕事の満足度	3.31	0 0.0%	9 25.0%	10 27.8%	14 38.9%	3 8.3%	2.83



高ストレス者は **9** 人で **25.0%** の出現率でした。

～健康リスクについて～

健康リスクの全国平均値は100点です。100点より大きい値だと、健康状態が全国平均より悪い、値が100点未満なら、健康状態が全国平均より良いということになります。

健康リスク値は、120点をこえるとストレス問題が顕在化している場合が多いとされています。

「健康リスク 120点」とは、具体的には、心理的ストレス反応、疾病休業、医師受診率等が、全国平均に比べて、1.2倍多い職場ということです。

参考文献:平成11年度労働省「作業関連疾患の予防に関する研究」報告書/東京大学 テクニカルノート



[illegible]

質問票のサンプルです【法改正対応済み】

御 社 名: _____

所 属: _____

氏 名: _____ 様 性別: 男性 年齢: _____ 才

社員番号: _____ 記入 日: 西暦 _____ 年 _____ 月 _____ 日

【重要】この検査は、強制ではありません。検査を希望しない場合は、本用紙の質問に回答せずに、以下に自署のうえ、本用紙をご提出ください。

年 _____ 月 _____ 日、私は検査を希望しません。 自署: _____

【職業性ストレス調査票 Well 診断】

注意	* 必ず全ての質問に回答してください。(未回答があった場合、データが不正確になることご了承ください)
事項	* 未回答の項目があった場合、一番悪い回答を設定してデータ分析をいたします。

A 検査を希望しなかった旨の記録、また、ハイリスク者(高ストレス者)へは、実施者(医師等)から、連絡ができるよう連絡先をヒアリングしています。

4. かなり注意を集中する必要がある	1	2	3	4	4
5. 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ	1	2	3	4	5
6. 勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない	1	2	3	4	6
7. からだを大変よく使う仕事だ	1	2	3	4	7
8. 自分のペースで仕事ができる	1	2	3	4	8
9. 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる	1	2	3	4	9
10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	1	2	3	4	10
11. 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない	1	2	3	4	11
12. 私の部署内で意見の食い違いがある	1	2	3	4	12
13. 私の部署と他の部署とはうまく合わない	1	2	3	4	13
14. 私の職場の雰囲気は友好的である	1	2	3	4	14
15. 私の職場の作業環境(騒音、照明、温度、換気など)は良くない	1	2	3	4	15
16. 仕事の内容は自分にあっている	1	2	3	4	16
17. 働きがいのある仕事だ	1	2	3	4	17

B 最近1ヶ月間のあなたの状態について伺います。
最もあてはまるものに○をつけて下さい。

	ほとんど なかった	時々 あった	しばしば あった	ほとんどい つもあった	B
1. 活気がわいてくる	1	2	3	4	1
2. 元気がいっぱいだ	1	2	3	4	2
3. 生き生きする	1	2	3	4	3
4. 怒りを感じる	1	2	3	4	4
5. 内心腹立たしい	1	2	3	4	5
6. イライラしている	1	2	3	4	6
7. ひどく疲れた	1	2	3	4	7
8. へとへとだ	1	2	3	4	8
9. だるい	1	2	3	4	9
10. 気がはりつめている	1	2	3	4	10
11. 不安だ	1	2	3	4	11
12. 落ち着かない	1	2	3	4	12
13. ゆうつだ	1	2	3	4	13
14. 何をするのも面倒だ	1	2	3	4	14
15. 物事に集中できない	1	2	3	4	15
16. 気分が晴れない	1	2	3	4	16
17. 仕事が手につかない	1	2	3	4	17
18. 悲しいと感じる	1	2	3	4	18
19. めまいがする	1	2	3	4	19
20. 体のふしぶしが痛む	1	2	3	4	20

↓ つづく

様

	ほとんど なかった	時々 あった	しばしば あった	ほとんどい つもあった	B
21. 頭が重かったり頭痛がする	1	2	3	4	21
22. 首筋や肩がこる	1	2	3	4	22
23. 腰が痛い	1	2	3	4	23
24. 目が疲れる	1	2	3	4	24
25. 動悸や息切れがする	1	2	3	4	25
26. 胃腸の具合が悪い	1	2	3	4	26
27. 食欲がない	1	2	3	4	27
28. 便秘や下痢をする	1	2	3	4	28
29. よく眠れない	1	2	3	4	29

C あなたの周りの方々について伺います。最もあてはまるものに○を付けて下さい。

※上司がいない場合は、上司をご両親・親族に置き換えて考えてみてください。

※同僚がいない場合は、「同僚」を仕事の関係者に置き換えて考えてみてください。

次の人たちは どのくらい 気軽に話ができますか？

	非常に	かなり	多少	全くない	C
1. 上司	1	2	3	4	1
2. 職場の同僚	1	2	3	4	2
3. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4	3

あなたが困った時、次の人たちは どのくらい頼りになりますか？

	非常に	かなり	多少	全くない	C
4. 上司	1	2	3	4	4
5. 職場の同僚	1	2	3	4	5
6. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4	6

あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらいきてくれますか？

	非常に	かなり	多少	全くない	C
7. 上司	1	2	3	4	7
8. 職場の同僚	1	2	3	4	8
9. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4	9

D 満足度について

	満足	まあ 満足	やや 不満足	不満足	D
1. 仕事に満足だ	1	2	3	4	1
2. 家庭生活に満足だ	1	2	3	4	2

★必ず、お読みください！～事後措置について～

今回の検査結果で、心身の状態に多大な健康問題が心配される（高ストレス等）場合、必要に応じて、検査実施者（医師等）もしくは実施者の指示を受けた実施事務従事者から直接、ご連絡をすることがありますので、ご連絡先電話番号をご記入下さい。

* ストレスチェックの結果は、本人の同意なしに事業者（会社）に伝えることはありません。

* ストレスチェックを受けないことによる、不利益な取扱いは一切ありません。

お名前		直通電話番号	
-----	--	--------	--

<直通電話番号：個人携帯、職場など>

なお、御記載いただきました本内容は、プライバシーの保護のもと、個人情報として厳重に執り扱いますので、事業者及び第三者に当該情報が流出することはありません。



〇〇社 御中 【実施者用受検状況報告書】

2016/2/11

対象人数	15	未提出者数	1
受検者数	13	未回答者数	1
高ストレス者数	1	受検率(%)	86.7

実施者(産業医等)用の受検状況報告書サンプルです。受検有無だけでなく、高ストレス者の情報も把握できます。

高ストレス者基準◆心身のストレス反応<=12 ◆周囲のサポート<=26、かつ心身のストレス反応<=17														
No	氏名	社員番号	年齢	性別	ID	職場	会社名	性別	仕事のストレス要因	心身のストレス反応	周囲のサポート	高ストレス者	受検:1 未回答:0	未提出者
1	サンプル	7	52	2	1	A	WFJ	2	26	22	6	0	1	0
2	サンプル	8	51	1	2	A	WFJ	1	28	21	8	0	1	0
3	サンプル	9	45	1	3	A	WFJ	1	29	22	11	0	1	0
4	サンプル	10	42	2	4	A	WFJ	2	33	11	6	1	1	0
5	サンプル	11	42	1	5	A	WFJ	1	23	16	11	0	1	0
6	サンプル	12	32	1	6	A	WFJ	1	28	18	7	0	1	0
7	サンプル	13	29	2	7	A	WFJ	2	0	0	0	0	0	1
8	サンプル	14	21	2	8	A	WFJ	2	28	14	9	0	1	0
9	サンプル	15	22	2	9	A	WFJ	2	28	14	9	0	1	0
10	サンプル	16	20	2	10	A	WFJ	2	28	14	9	0	1	0
11	サンプル	500	19	2	11	A	WFJ	2	0	0	0	0	0	0
12	サンプル	501	27	2	12	A	WFJ	2	28	16	8	0	1	0
13	サンプル	503	61	2	13	A	WFJ	2	30	29	9	0	1	0
14	サンプル	507	48	2	14	A	WFJ	2	31	17	13	0	1	0
15	サンプル	508	31	2	15	A	WFJ	2	26	19	10	0	1	0

〇〇社御中　　＜＜事業者用受検状況報告書＞＞

2016/2/11

対象人数	15	未提出者数	1
受検者数	13	未回答者数	1
高ストレス者数	1	受検率(%)	86.7

事業者用受検状況報告書のサンプルです。受検人数等、労基報告必須のデータを御提供します。

No	氏名	社員番号	年齢	性別	ID	職場コード	職場	会社名	性別	受検: 未回答:	未提出者
1	サンプル	7	52	2	1		A	WFJ	2	1 0	0
2	サンプル	8	51	1	2		A	WFJ	1	1 0	0
3	サンプル	9	45	1	3		A	WFJ	1	1 0	0
4	サンプル	10	42	2	4		A	WFJ	2	1 0	0
5	サンプル	11	42	1	5		A	WFJ	1	1 0	0
6	サンプル	12	32	1	6		A	WFJ	1	1 0	0
7	サンプル	13	29	2	7		A	WFJ	2	0 1	1
8	サンプル	14	21	2	8		A	WFJ	2	1 0	0
9	サンプル	15	22	2	9		A	WFJ	2	1 0	0
10	サンプル	16	20	2	10		A	WFJ	2	1 0	0
11	サンプル	500	19	2	11		A	WFJ	2	0 0	0
12	サンプル	501	27	2	12		A	WFJ	2	1 0	0
13	サンプル	503	61	2	13		A	WFJ	2	1 0	0
14	サンプル	507	48	2	14		A	WFJ	2	1 0	0
15	サンプル	508	31	2	15		A	WFJ	2	1 0	0

<メモ>



(社)ウエルフルジャパン

「がんばる人とがんばれる組織作り」
メンタルヘルス対策支援社労士全国ネット

(社)ウエルフルジャパン

【大阪本店】

〒550-0005

大阪市西区西本町1-2-14 岡島ビル3階

TEL 06-6536-5595

<http://www.wellfull.jp/>

【福岡支社】

福岡市中央区長浜1丁目4-5 エルフィナ天神北201号室

【東京支社】

東京都中央区銀座7丁目13番6号サガミビル2階

TEL 03-6869-0830

【担当】

060-0042

札幌市中央区大通西10丁目南大通ビル4階

宮島社会保険労務士事務所/(株)人事マネジメント研究所

代表取締役 所長 宮島 康之

TEL 011-272-0588 Fax 011-272-0589

E-mail yasu@miya-office.jp