

複数の手帳を一冊にして  
医療・介護連携をスムーズに  
～「あらお健康手帳」について～

荒尾市保健福祉部保険介護課  
地域包括支援センター  
高木 大地

## 本日の内容

- ▶ あらお健康手帳の紹介
- ▶ あらお健康手帳ができるまで
- ▶ あらお健康手帳作成から見える  
在宅医療・介護連携体制強化の  
ポイント

# 本日の内容

- ▶ あらお健康手帳の紹介
- ▶ あらお健康手帳ができるまで
- ▶ あらお健康手帳作成から見える  
在宅医療・介護連携体制強化の  
ポイント

熊本県  
KUMAMOTO



福岡県

小国町

阿蘇郡  
南小国町

大分県

玉名郡  
南阿蘇町

荒尾市

玉名郡  
長洲町

玉名市

玉東町

山鹿市

菊池市

阿蘇市

産山村

北区

合志市

菊池郡  
大津町

菊陽町

西原村

南阿蘇村

阿蘇郡  
高森町

長崎県

熊本市

西区

中央区

益城町

南区

赤島町

御船町

甲佐町

上益城郡  
美里町

山都町

宇土市

宇城市

下益城郡  
美里町

八代市

大矢野島

とびせ

戸馳島

八代郡  
維和島

氷川町

八代市

宮崎県

上島

上天草市

天草市

御所浦島

津奈木町

華北郡  
芦北町

球磨村

山江村

相良村

球磨郡  
湯前町

水上村

あさぎ町

多良木町

天草市

五木村

水上市

下島

天草郡  
茅北町

下須島

水俣市

人吉市

錦町

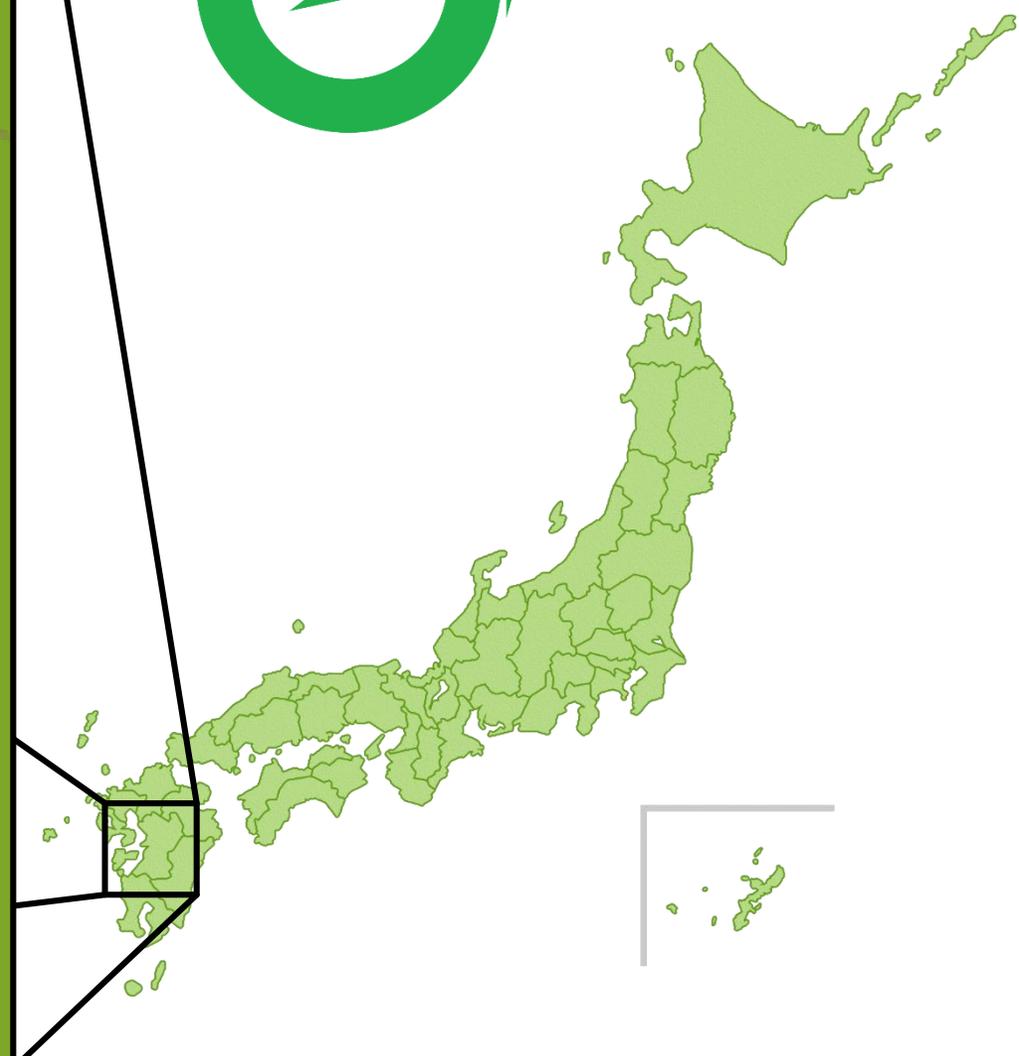
あさぎ町

多良木町

鹿児島県

(C)Mapion

# 熊本県荒尾市



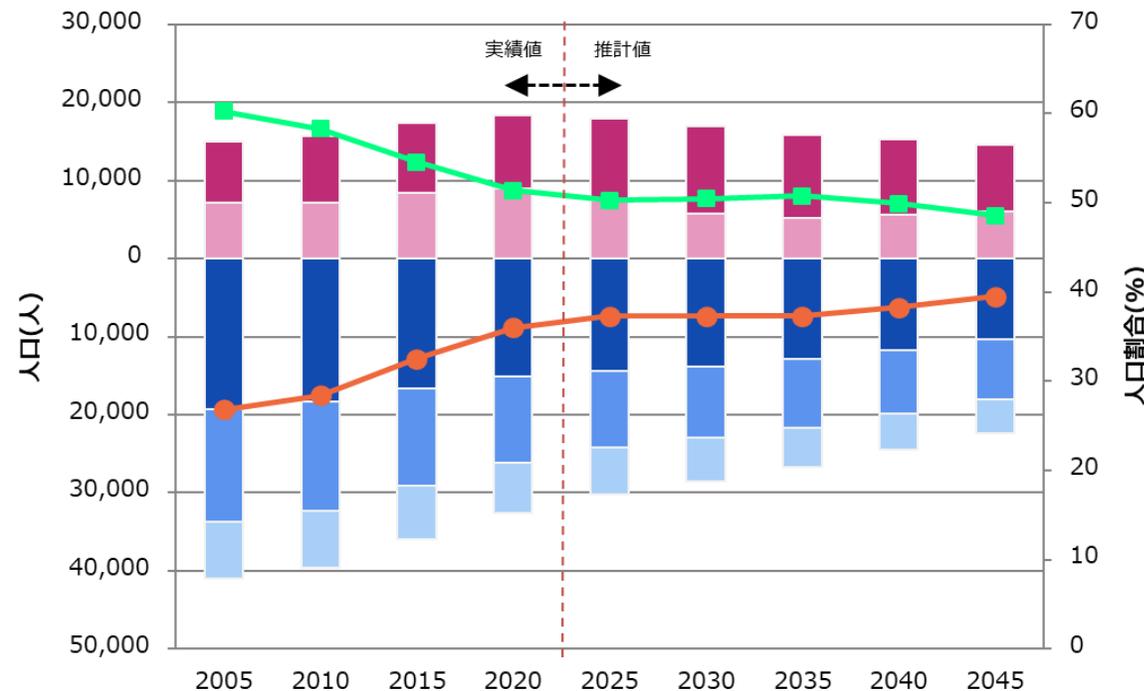


▶ 人口：50,601人  
65歳以上の高齢者：18,320人  
(高齢化率：36.20%)

※令和4年5月末時点

# 熊本県荒尾市

	2005	2010	2015	2020	2025	2030	2035	2040	2045
人口 (人)	55,960	55,321	53,407	50,890	48,213	45,432	42,614	39,776	37,061
生産年齢人口 (人)	33,735	32,277	29,141	26,136	24,265	22,958	21,663	19,846	18,028
高齢者人口 (人)	14,996	15,723	17,377	18,323	17,980	16,957	15,882	15,223	14,641
生産年齢人口割合 (%)	60.3	58.3	54.6	51.4	50.3	50.5	50.8	49.9	48.6
高齢化率 (%)	26.8	28.4	32.5	36.0	37.3	37.3	37.3	38.3	39.5
高齢化率 (熊本県) (%)	23.7	25.5	28.6	31.5	33.2	34.3	35.0	36.2	37.1
高齢化率 (全国) (%)	20.1	22.8	26.3	28.9	30.0	31.2	32.8	35.3	36.8



荒尾市の高齢化率の降順		
(2015年10月時点)		
熊本県内	29番目	45保険者
全国	668番目	1,565保険者
(2025年の推計値)		
熊本県内	31番目	45保険者
全国	739番目	1,512保険者
(2040年の推計値)		
熊本県内	35番目	45保険者
全国	1,014番目	1,512保険者

- 75歳以上
- 65歳～75歳未満
- 15歳未満
- 15歳～40歳未満
- 40歳～65歳未満
- 高齢化率
- 生産年齢人口割合

(出典) 2000年～2015年まで：総務省「国勢調査」、2020年以降：国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口（平成30（2018）年推計）」

# 「あらお健康手帳」とは

- ▶ 市民の健康管理と、そのために必要な関係者の連携をサポートするためのツール。



# 「あらお健康手帳」の特徴

YouTube JP 検索

GOOD DESIGN AWARD  
2020年度受賞

在宅医療連携推進PV

あらお健康手帳

- ・荒尾市全ての病院や介護などの情報を一冊に！
- ・連携してスムーズに心と体の健康を維持！
- ・より良い健康社会のために！！

医療連携ノート

年 月 日 年 月 日

科・歯科・薬科の情報共有および連携

©2010 熊本県#K30498 #141

あらお健康手帳 フルバージョン

138 回視聴 · 2021/03/17

2 低評価 共有 保存 ...

在宅ネットあらお  
チャンネル登録者数 6人

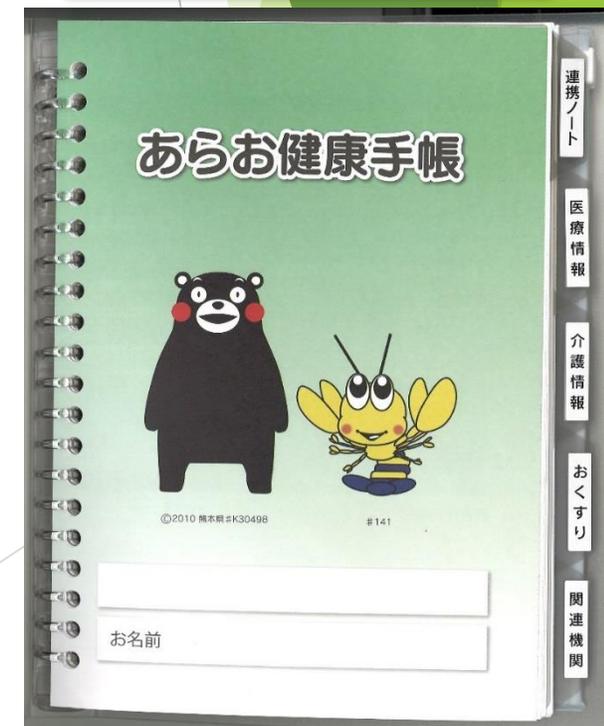
チャンネル登録

荒尾市で生まれたあらお健康手帳。お薬手帳や介護手帳など様々な健康に関する手帳を一つにまとめた、今まで世界になかった手帳です。  
2020年グッドデザイン賞も受賞しました。

もっと見る

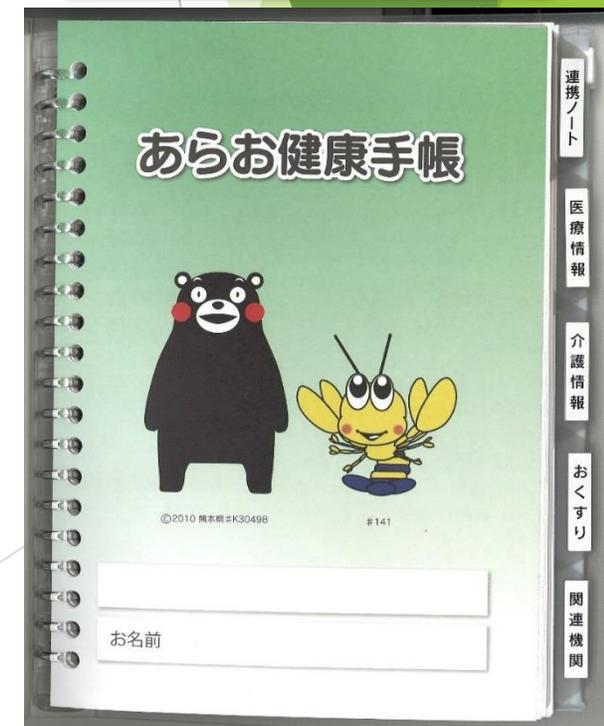
# 「あらかお健康手帳」の特徴

- ▶ 五疾病（がん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病、精神疾患）それぞれに存在した連携ノートなどの情報を、この一冊で管理できる。



# 「あらお健康手帳」の特徴

- ▶ 人生会議や救急対応時の情報、予防接種の接種履歴、健康診断の結果などを書くシートもあり、日常的に医療や介護を受けていない人でも活用できるようにしている。



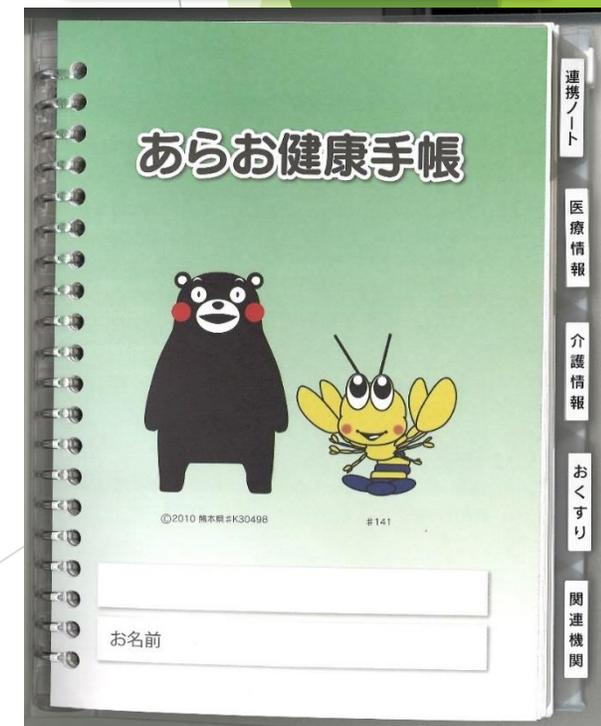
# 「あらお健康手帳」の特徴

- ▶ 自由記載ができるノート形式のシートがあるため、誰でも必要なことを書くことができる。また、既存の連携体制を補完するものとしての使用も可能。



# 「あらお健康手帳」の特徴

- ▶ バインダー式になっており、シートの脱着が可能。
- ▶ 巻末にチャックポケットが付いており、診察券や既存の手帳、書類などを入れておくことができる。



# 行政施策や研究等への活用に関する同意

同意書 No. 010034

私は本手帳に記載されている情報を、医療機関を始め関連機関に提供すること、および個人情報に十分な配慮をされた保健行政や公的研究に活用されることに、

同意します。  
 同意しません。

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

氏名 \_\_\_\_\_ (本人)

署名代行者 \_\_\_\_\_ 続柄 ( )

上記内容に同意し、本人(家族)で責任をもって手帳の管理を行います。

署名者 \_\_\_\_\_ 続柄 ( )

手帳の利用に際して

【目的】  
医療、介護、福祉、行政などの関係機関でみなさんの情報を共有し、健康的な生活を送ることができるように活用することを目的としています。

【方法】  
手帳は、みなさんやご家族で管理していただき、関係機関を利用された際にご提示ください。必要に応じ共有すべき情報を記載させていただきます。

【手帳の管理】  
手帳には、重要な個人情報が記載されることとなりますが、紛失などはご自身の責任となりますので、取り扱いには十分ご注意ください。

【利用の撤回】  
この手帳は、個人情報の保護に留意し、みなさんの健康管理に活用することを第一に運用されますが、手帳の使用を中止されても、みなさんに何らかの不利益が生じることはありませんので、遠慮なくお申し出ください。

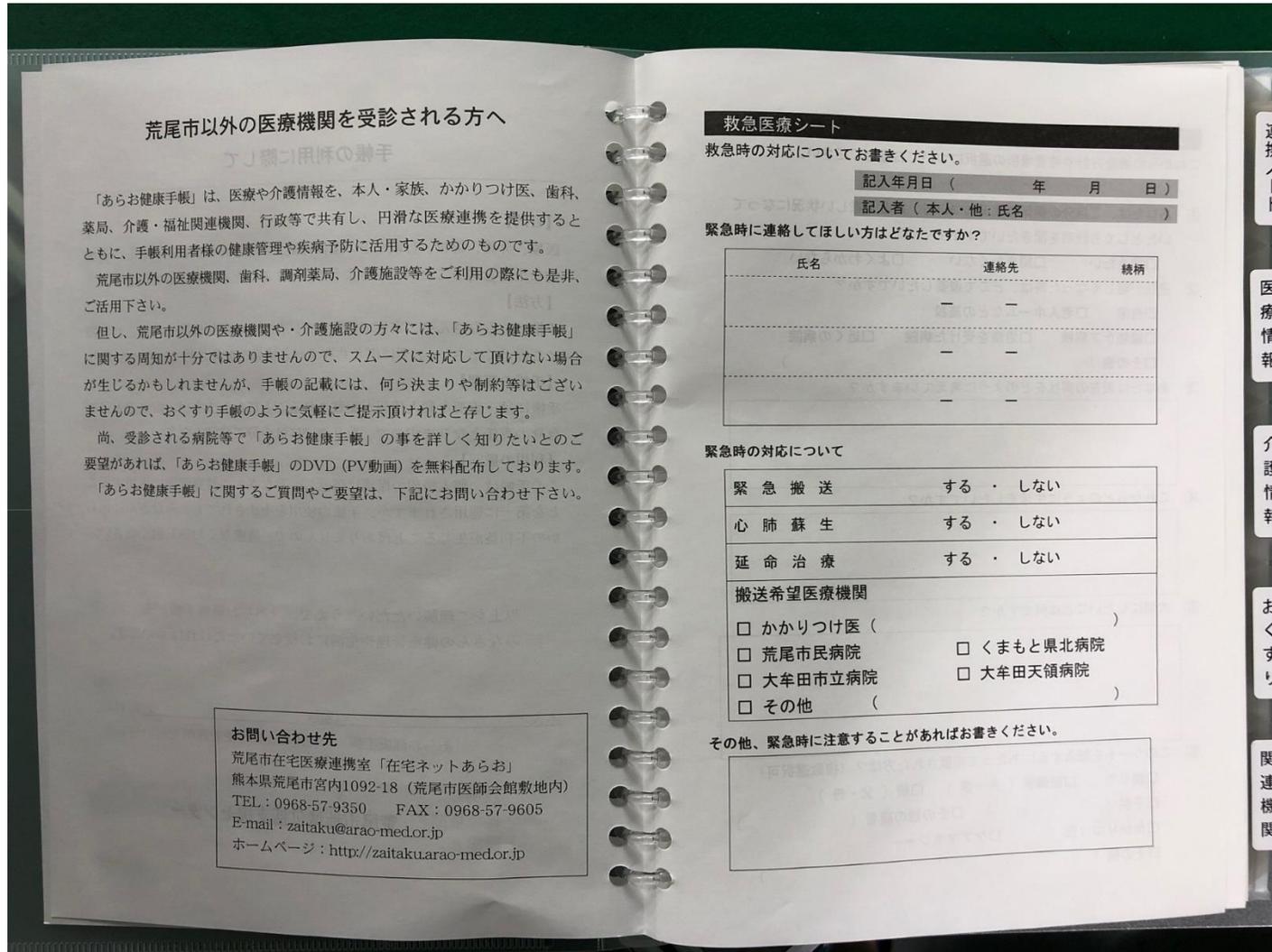
以上をご理解いただいたうえで、「あらか健康手帳」を  
みなさんの健康管理や生活にお役立ていただければ幸いです。

本人： \_\_\_\_\_ (家族： \_\_\_\_\_) に対し、  
「あらか健康手帳」の利用について上記説明を行いました。

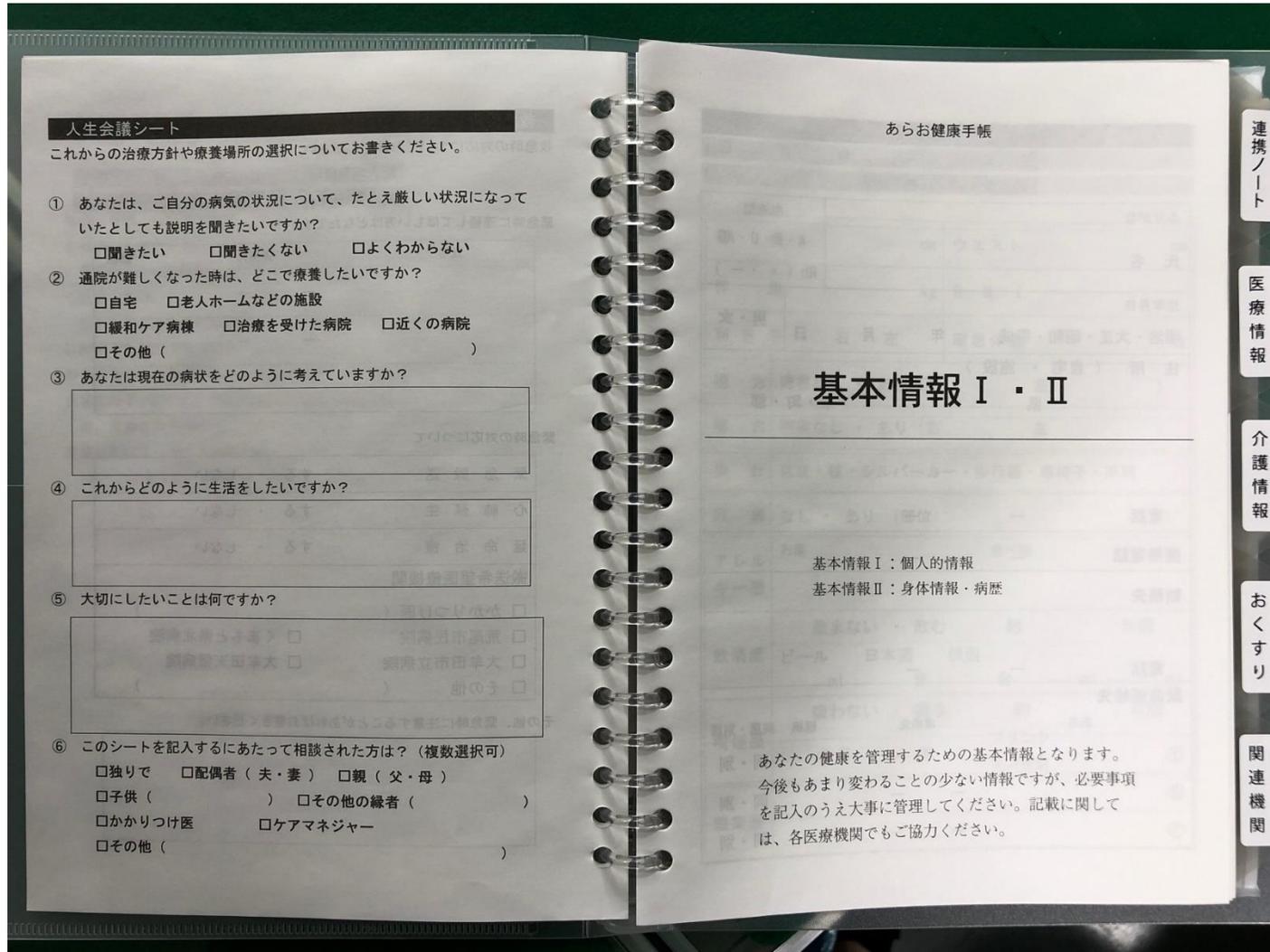
説明日： \_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日  
医療機関名： 荒尾市地域包括支援センター  
説明者： \_\_\_\_\_

連携ノート  
医療情報  
介護情報  
おくすり  
関連機関

# 救急医療に関する情報



# 人生会議



## 人生会議シート

これからの治療方針や療養場所の選択についてお書きください。

- ① あなたは、ご自分の病気の状況について、たとえ厳しい状況になっていたとしても説明を聞きたいですか？  
聞きたい 聞きたくない よくわからない
- ② 通院が難しくなった時は、どこで療養したいですか？  
自宅 老人ホームなどの施設  
緩和ケア病棟 治療を受けた病院 近くの病院  
その他 ( )
- ③ あなたは現在の病状をどのように考えていますか？
- ④ これからどのように生活をしたいですか？
- ⑤ 大切にしたいことは何ですか？
- ⑥ このシートを記入するにあたって相談された方は？（複数選択可）  
独りで 配偶者（夫・妻） 親（父・母）  
子供（ ） その他の縁者（ ）  
かかりつけ医 ケアマネジャー  
その他（ ）

## あらお健康手帳

### 基本情報 I・II

基本情報 I：個人的情報

基本情報 II：身体情報・病歴

あなたの健康を管理するための基本情報となります。今後もあまり変わることの少ない情報ですが、必要事項を記入のうえ大事に管理してください。記載に関しては、各医療機関でもご協力ください。

連携ノート

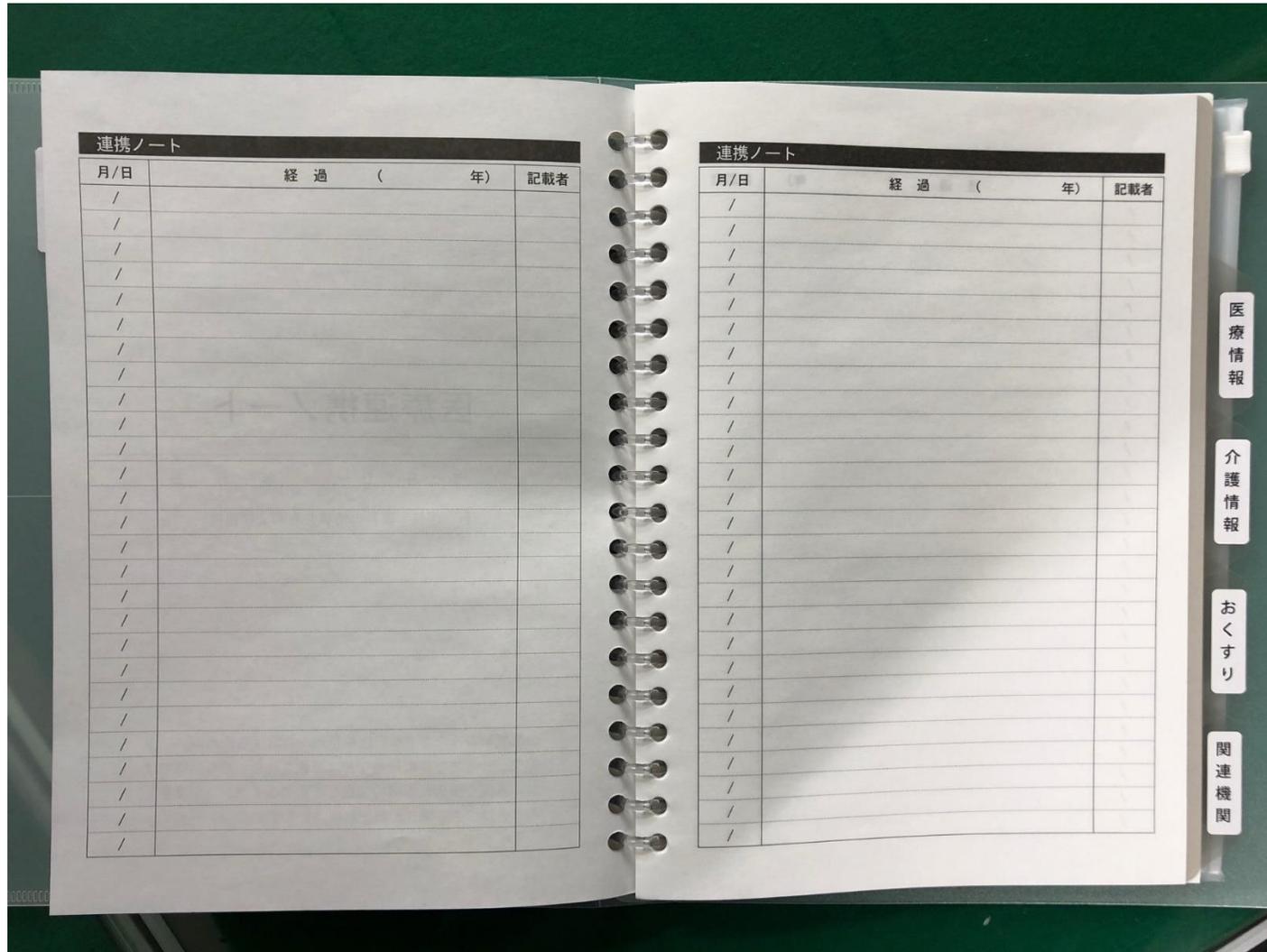
医療情報

介護情報

おくすり

関連機関

# 連携ノート（自由記載形式）





# 医療情報 (口腔)

**歯と口の状態**

記載日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

○歯・歯肉の状態・検査結果

	(現状)	(改善傾向)
・ブラークや歯石の付着 (//部分)	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり
・歯肉の炎症 (発赤・出血・腫れ)	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり
・歯の動揺	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり
・歯周ポケット	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり
・未処置の虫歯	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり

○義歯の状態

総義歯  
局部床義歯

○義歯の管理

自分で管理できる  
取り外し介助の必要あり

○飲み込み

正常  
摂食機能障害

○生活習慣の改善に合わせて、次の介助を行って下さい

- ・口腔ケア
  - 入れ歯の取り外し・粘着ケア
  - 歯磨き
- ・食事形態
  - 通常食
  - 嚥下食
  - 胃瘻

医療機関名  
(担当歯科医名)

歯科医師より	返信欄 (職種・担当者名 記載日 内容)

# 介護情報

連携ノート

医療情報

介護情報

**介護状態の区分**

要介護度： 未申請  要支援(1・2)  
 要介護(1・2・3・4・5)

障害日常生活自立度： J(1・2)  A(1・2)  
 B(1・2)  C(1・2)

認知症日常生活自立度： I  II  IIa  IIb  
 IIIa  IIIb  IV  M

認定有効期間： 年 月 日 ~ 年 月 日

**介護サービス利用状況**

ケアマネジャー氏名：( )  
 事業所名：( )

訪問診療： なし  あり 医療機関名( )  
 利用日 月・火・水・木・金・土・日

訪問看護： なし  あり 事業所名( )  
 利用日 月・火・水・木・金・土・日

ヘルパー： なし  あり 事業所名( )  
 利用日 月・火・水・木・金・土・日

デイケア： なし  あり 事業所名( )  
 利用日 月・火・水・木・金・土・日

デイサービス： なし  あり 事業所名( )  
 利用日 月・火・水・木・金・土・日

訪問リハビリ： なし  あり 事業所名( )  
 利用日 月・火・水・木・金・土・日

ショートステイ： なし  あり 事業所名( )  
 利用日 月・火・水・木・金・土・日

**福祉に関する情報**

身体障害者手帳： なし  あり ( ) 級

精神障害者保健福祉手帳： なし  あり ( ) 級

指定難病医療： なし  あり 疾患名( )

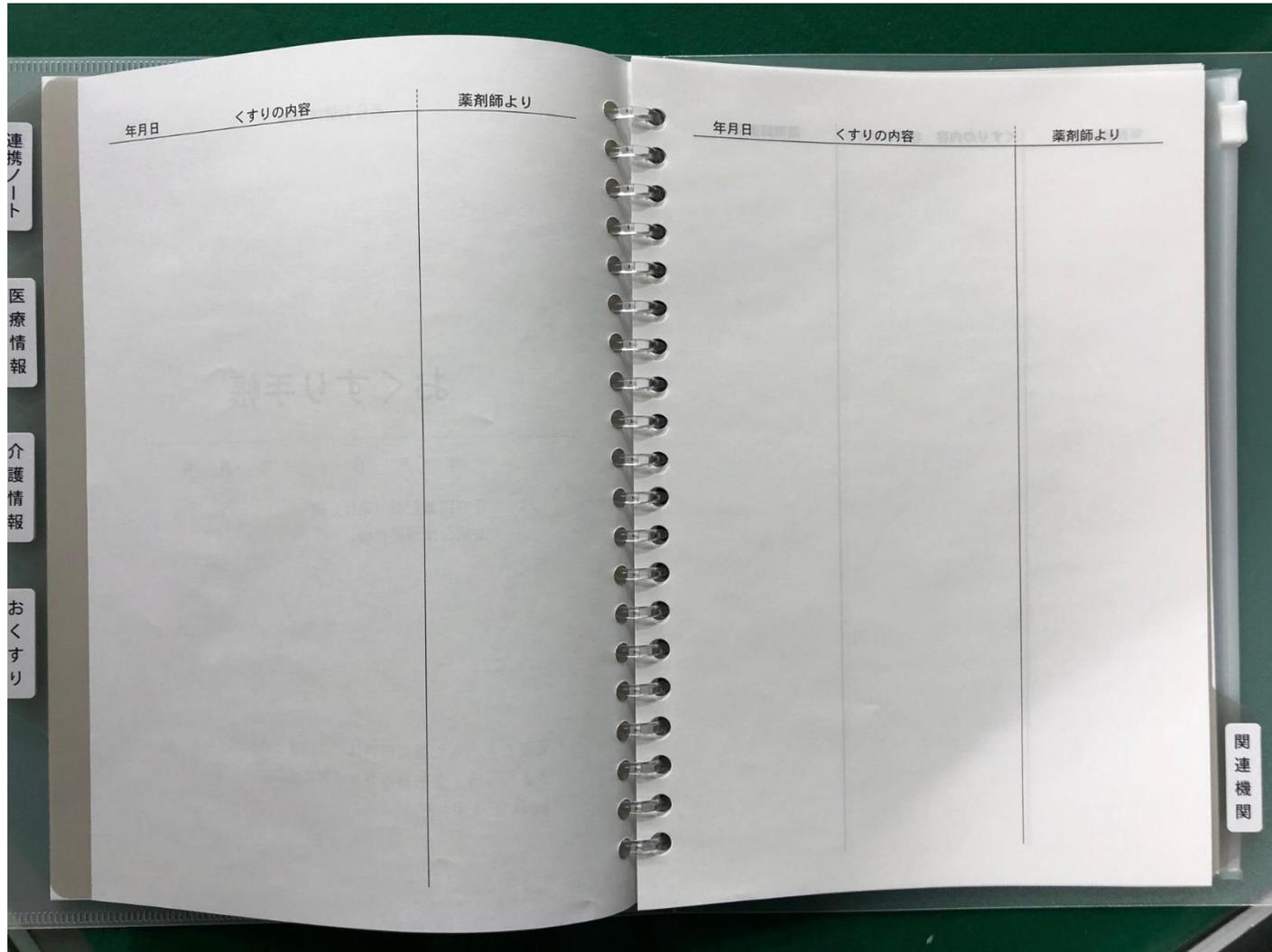
自立支援医療： なし  あり

栄 養	摂取経路： <input type="checkbox"/> 経口 <input type="checkbox"/> 経管(PEG・経鼻) <input type="checkbox"/> 点滴(IVH・末梢) 挿入日( ) ( ) G)	<b>【備考】</b> 胃管カテーテル ( ) Fr) 胃瘻カテーテル 種類： サイズ：
	食 種：( ) 食 ( ) Kcal 塩分( ) g 食事形態： <input type="checkbox"/> 普通食 <input type="checkbox"/> やわらか食 <input type="checkbox"/> きざみ食 <input type="checkbox"/> とろみ食	
睡 眠	摂取方法： <input type="checkbox"/> 自力 <input type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 一部介助 <input type="checkbox"/> 全面介助 嚥下障害： <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり( )	
	義 歯： <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり( ) 摂取状況：( ) 割(備考)	
排 泄	睡眠状況： <input type="checkbox"/> 良 <input type="checkbox"/> 不良 不眠時薬： <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり 使用薬剤名( ) 服用時間：	
	排泄行為： <input type="checkbox"/> 自立 <input type="checkbox"/> 見守り <input type="checkbox"/> 誘導 <input type="checkbox"/> 一部介助 <input type="checkbox"/> 全面介助 方 法： <input type="checkbox"/> トイレ <input type="checkbox"/> ポータブルトイレ <input type="checkbox"/> 尿器 <input type="checkbox"/> おむつ <input type="checkbox"/> バルンカテーテル ( ) Fr)	
	尿 意： <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり 排尿回数： 回/日 夜間 回 便 意： <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり 排便回数： 回/日 下剤使用： <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり 使用薬剤名( )	

おくすり

関連機関

# おくすり手帳



# 健康診断

受診日	(例) R1. 1. 1		
医療機関名	〇〇内科医院		
主治医名			
検査項目	基準値	数値・判定	
<b>身体計測</b>			
身長 (cm)		164.7 cm	cm
体重 (kg)		51.5 kg	kg
腹囲 (cm)	男 85 未満 女 90 未満	78.2 cm	cm
BMI	18.5~24.9	19	A
メタボリックシンドローム	非	予備軍	該当
<b>血圧</b>			
収縮期血圧	130 未満	120	A
拡張期血圧	85 未満	72	
<b>血中脂質検査</b>			
中性脂肪	150 未満	115	
HDLコレステロール	40 以上	77	A
LDLコレステロール	120 未満	118	
<b>肝機能検査</b>			
AST (GOT)	31 未満	12	
ALT (GPT)	31 未満	14	A
γ-GT (γ-GTP)	51 未満	22	
【判定】 A:正常 B:ほぼ正常 C:要観察・指導 D:要再検査 E:要精密検査 F:要治療 G:治療中			



# チャックポケット



# がん基本情報

記入年月日 (      年      月      日 )  
 記入者 ( 本人・他: 氏名      )

## 情報共有書

診断			がんの 部位	
<input type="checkbox"/> 初発	<input type="checkbox"/> 再発			
手術日			手術 術式	
病理診断			(      年      月      日 )	
T (      )	N (      )	M (      )	P (      )	
CY (      )	H (      )	Ly (      )	v (      )	
n (      /      )	Stage (      )			

治療方針	<input type="checkbox"/> 経過観察	<input type="checkbox"/> 化学療法	<input type="checkbox"/> 支持療法
	<input type="checkbox"/> 緩和ケア	<input type="checkbox"/> ホルモン療法	<input type="checkbox"/> その他 (      )

血液検査	HbsAg <input type="checkbox"/> 陽性	<input type="checkbox"/> 陰性	<input type="checkbox"/> 不明	その他
	HCVAb <input type="checkbox"/> 陽性	<input type="checkbox"/> 陰性	<input type="checkbox"/> 不明	(      )

日付	年 月 日	年 月 日	年 月 日
腫瘍 マーカー			

症状	PS ( <input type="checkbox"/> 0-1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 ) 胸水、腹水 ( <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり ) 呼吸器症状 ( <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり ) 栄養 ( <input type="checkbox"/> 経口 <input type="checkbox"/> 経管 <input type="checkbox"/> 点滴 ) 消化器症状 ( <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり ) 移動 ( <input type="checkbox"/> 可能 <input type="checkbox"/> 車いす <input type="checkbox"/> その他 ) 意識 ( <input type="checkbox"/> 清明 <input type="checkbox"/> 傾眠 <input type="checkbox"/> 昏睡 ) 不眠 ( <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり ) 不安 ( <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり ) 疼痛 ( <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり ) 認知 ( <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり ) その他 (      )	
----	---	--

治療	内容	期間 (開始~終了)

患者への説明内容

その他



# 糖尿病基本情報

記入年月日 (      年      月      日 )  
 記入者 ( 本人・他：氏名      )

## 糖尿病における基本情報

診 断	<input type="checkbox"/> 1型糖尿病 <input type="checkbox"/> 2型糖尿病 <input type="checkbox"/> その他 (      )	
診断時期	年      月      日	
インスリン 使用の有無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 (種類      )	
並 存 疾 患	<input type="checkbox"/> 高血圧 <input type="checkbox"/> 高尿酸血症	<input type="checkbox"/> 脂質異常症 <input type="checkbox"/> 肝疾患
指示 エネルギー	kcal/日	

合 併 症	診断時期	かかりつけ
網膜症      有・無		
神経障害    有・無		
腎症        有・無		
歯周病      有・無		
動脈硬化    有・無		
末梢動脈疾患 有・無		
虚血性心疾患 有・無	有の時は、それぞれの基本情報 カードへ記載	
脳卒中      有・無		

記入年月日 (      年      月      日 )  
 記入者 ( 本人・他：氏名      )

指導内容、その他 (自由記載)







# 本日の内容

- ▶ あらお健康手帳の紹介
- ▶ **あらお健康手帳ができるまで**
- ▶ あらお健康手帳作成から見える  
在宅医療・介護連携体制強化の  
ポイント

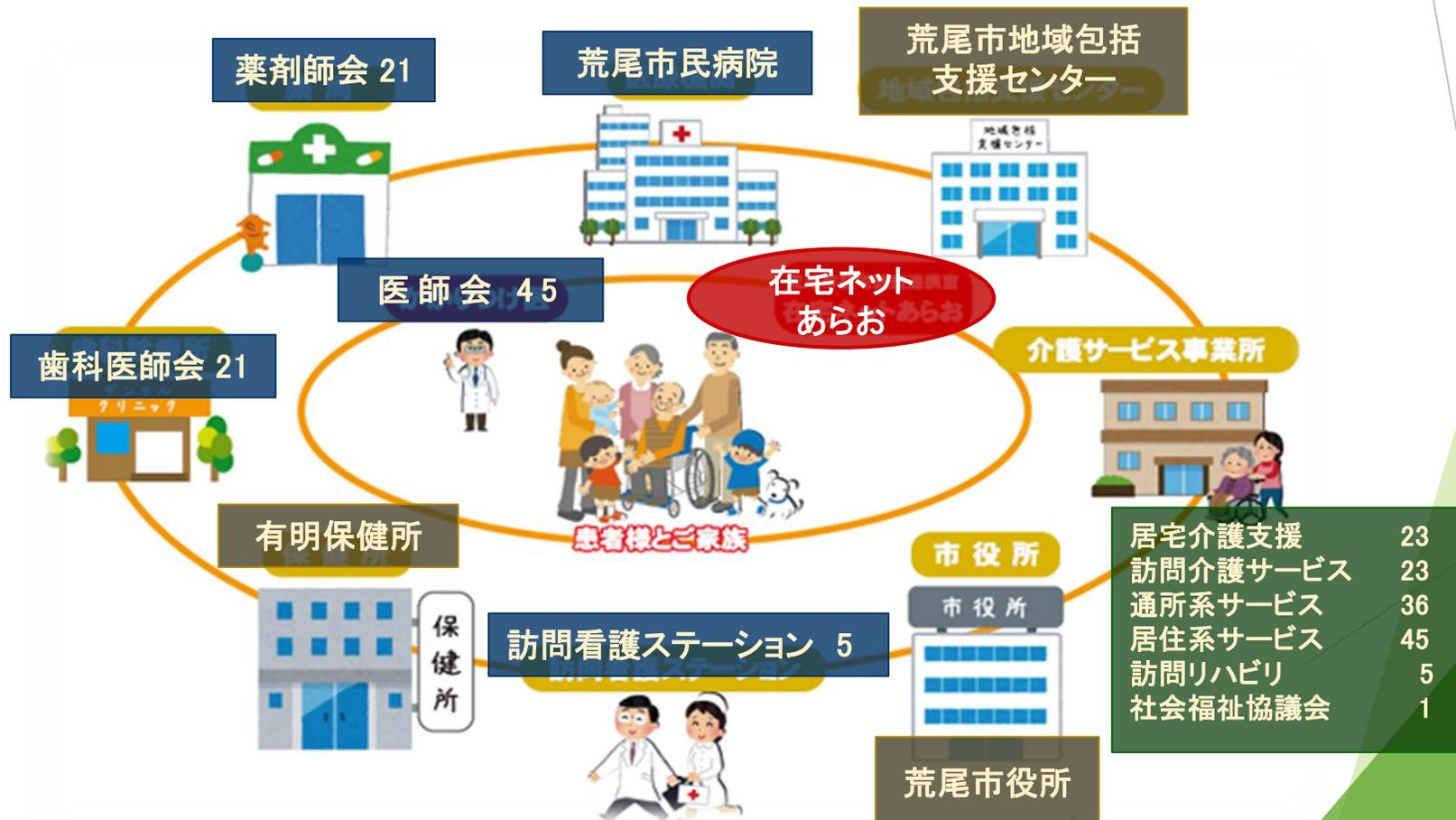
# 「あらお健康手帳」ができた環境

## ▶ 「在宅ネットあらお」の存在

The screenshot shows the homepage of '在宅ネットあらお' (Arao Home Care Collaboration Room). The header includes the organization's name, logo, and contact information: Tel: 0968-57-9350, Fax: 0968-57-9605, and a 'お問い合わせ' (Contact Us) button. The main content area features a large image of a family with an elderly man in a wheelchair, accompanied by a text box that reads: '皆様の困ったをご支援' (We support your difficulties), '「荒尾市在宅連携室 在宅ネット」では、地域医療期間や様々な保健・福祉サービス機関との連携窓口として' (At 'Arao City Home Care Collaboration Room Home Net', we serve as a liaison window with various local medical and welfare service organizations), and '医療 + 介護 + 福祉' (Medical + Care + Welfare). Below this, it states '上記を市民の皆様にご提供できることを目指しています' (We aim to provide the above for our citizens). A navigation bar at the bottom contains icons for Home, Home Net Arao, Information, Support Center, Notice, Blog, and Access. A footer banner features a clipboard with the text 'このような悩みございませんか?' (Do you not have such a problem?) and a red circular badge that says 'ご相談 無料 (予約制)' (Free consultation (reservation system)).

# 「あらお健康手帳」ができた環境

## ▶ 「在宅ネットあらお」の存在

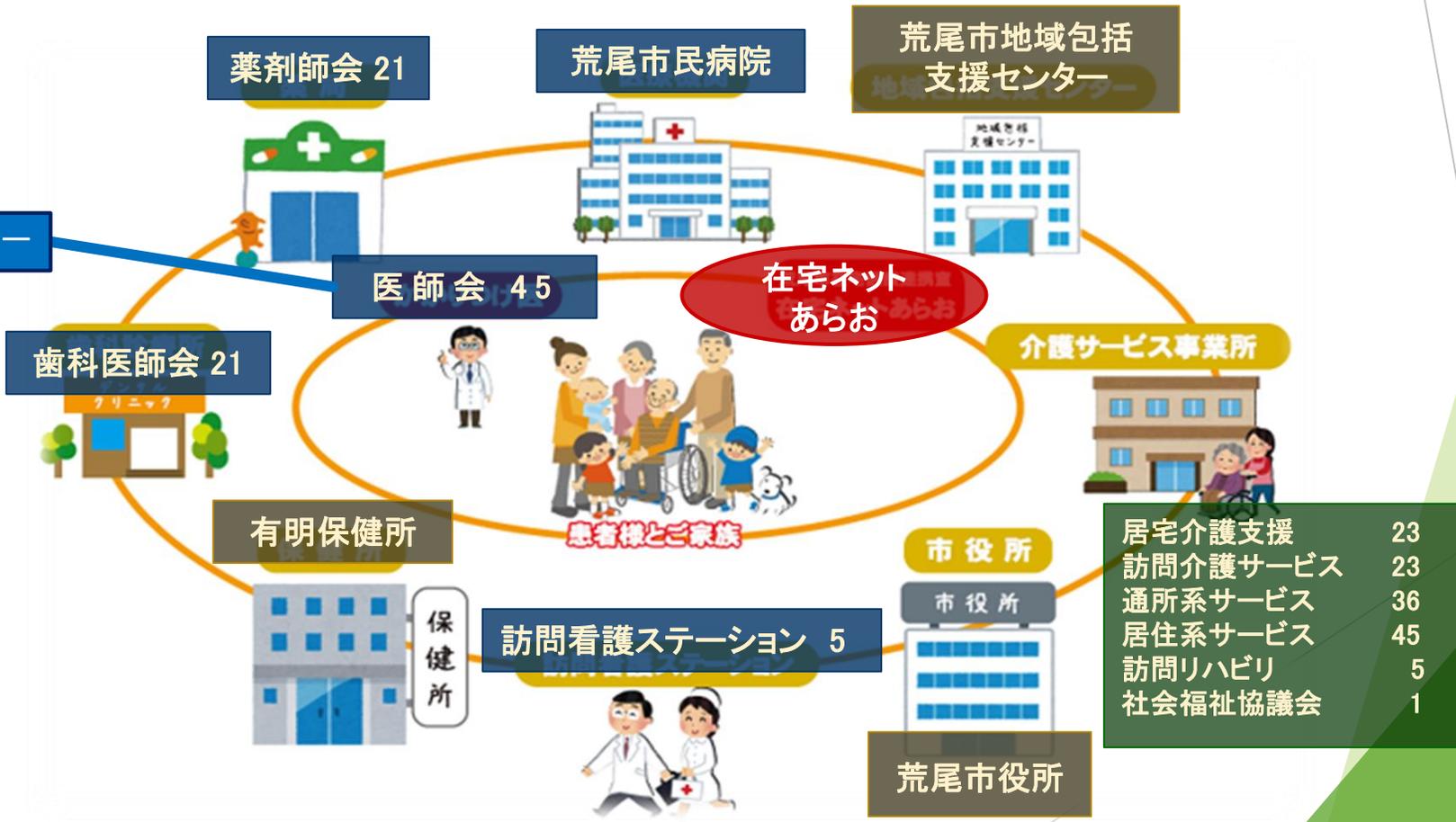


# 「あらかお健康手帳」ができるまで

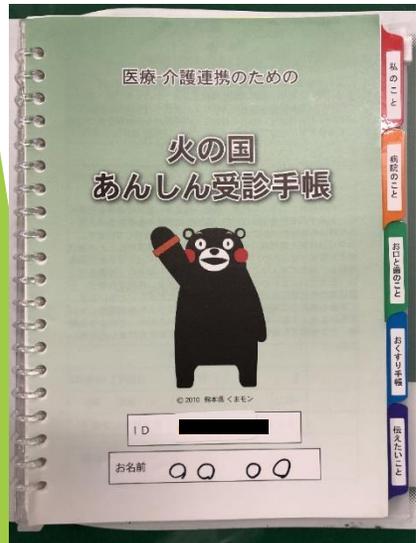
認知症疾患医療センターを受診した患者の連携ツールとして使ってね。

熊本県

認知症疾患医療センター

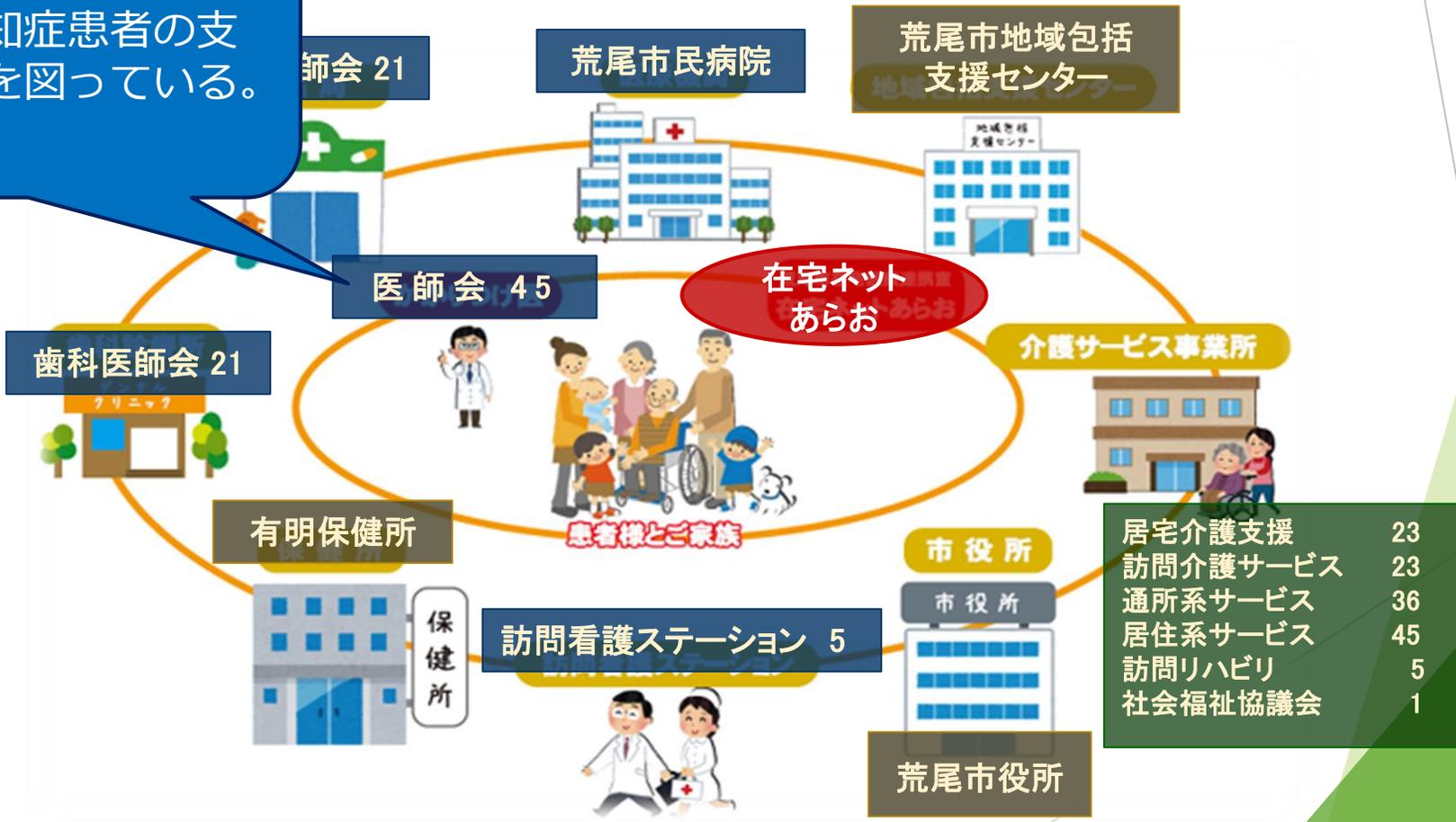


居宅介護支援	23
訪問介護サービス	23
通所系サービス	36
居住系サービス	45
訪問リハビリ	5
社会福祉協議会	1

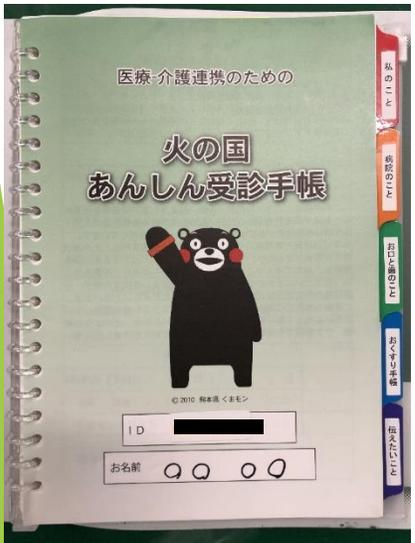


# 「あらかお健康手帳」ができるまで

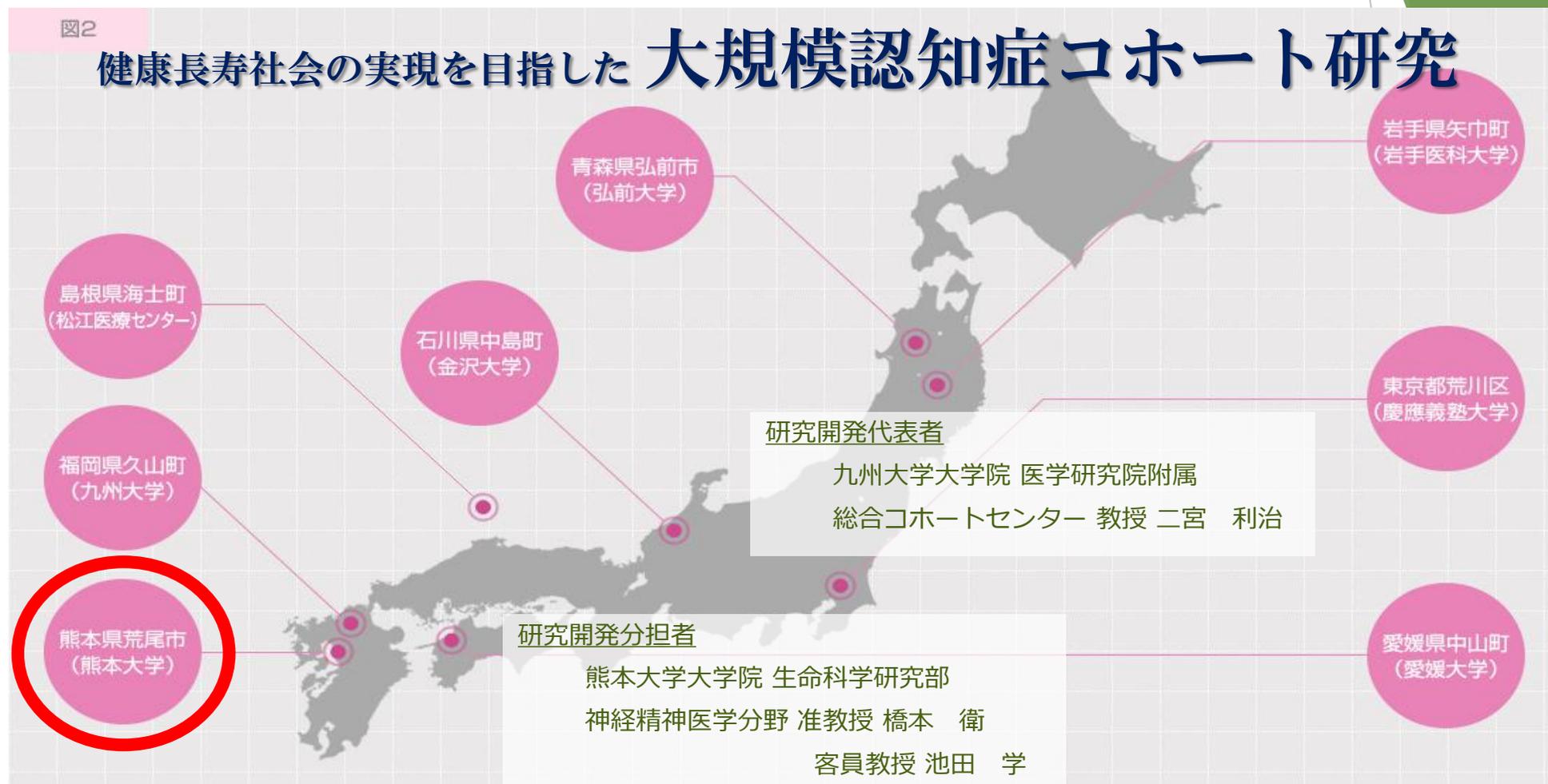
＜認知症疾患医療センター＞  
火の国あんしん受診手帳を  
使って在宅の認知症患者の支  
援者同士の連携を図っている。  
良い感じだ。



居宅介護支援	23
訪問介護サービス	23
通所系サービス	36
居住系サービス	45
訪問リハビリ	5
社会福祉協議会	1



# 「あらお健康手帳」ができるまで

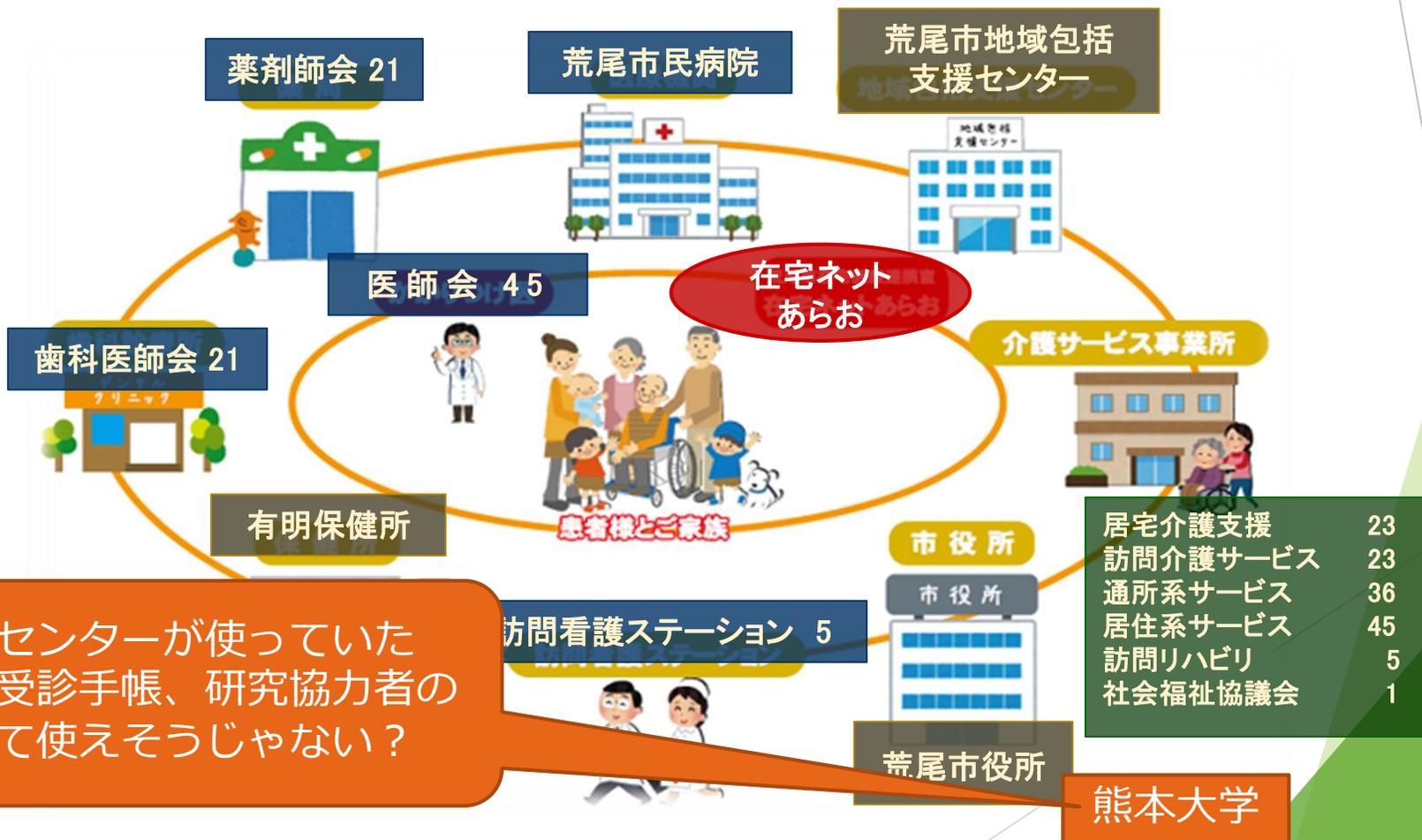
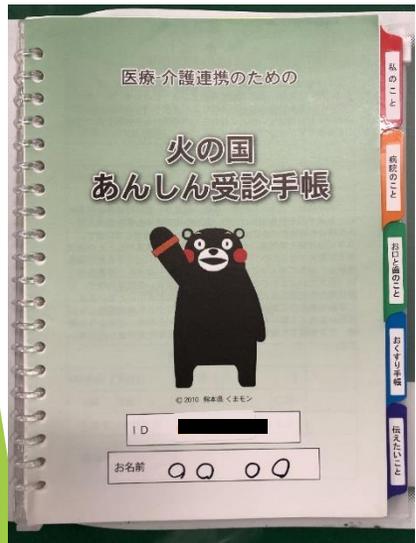


【平成31年度から】

神経精神医学分野 教授 竹林 実  
認知症・うつ病アドバイザー 池田 学

出典：JPSC-ADホームページ  
<https://www.eph.med.kyushu-u.ac.jp/jpsc/>

# 「あらお健康手帳」ができるまで



認知症疾患医療センターが使っていた火の国あんしん受診手帳、研究協力者の追跡ツールとして使えそうじゃない？

荒尾市役所

熊本大学

認知症疾患医療センター

実はかくかくしかじかで...

オッケー

熊本県

# 「あらお健康手帳」ができるまで



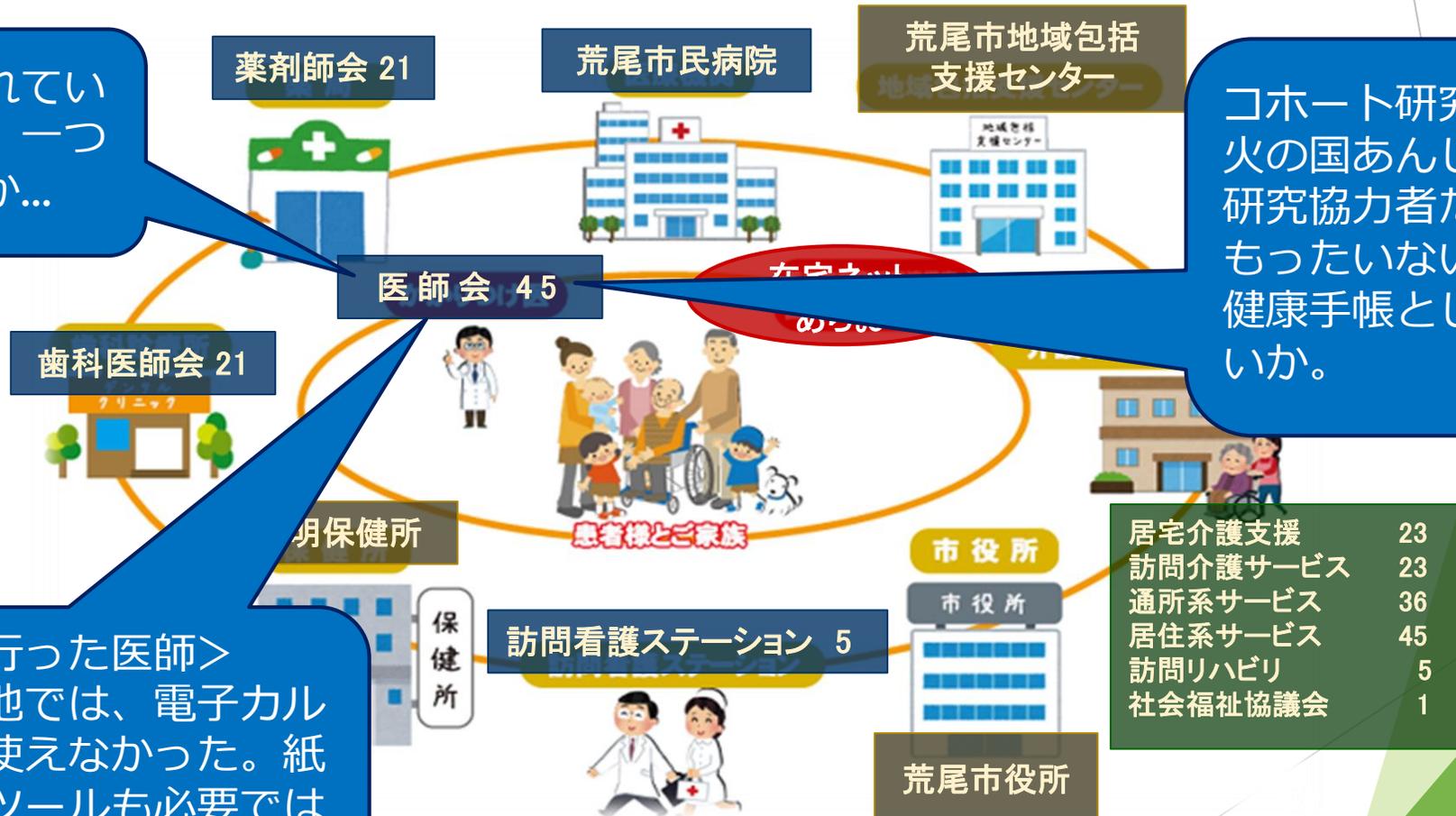
対象者を追跡してデータ収集をする研究なので、協力よろしくお願いします。

# 「あらお健康手帳」ができるまで

疾患ごとに分かれている手帳やノート。一つにならないものか...

コホート研究で使っていた火の国あんしん受診手帳。研究協力者だけに配るのはもったいない。荒尾市民の健康手帳として広く使えないか。

〈被災地支援に行った医師〉  
熊本地震の被災地では、電子カルテなどの情報が使えなかった。紙媒体の情報連携ツールも必要ではないか。



# 「あらお健康手帳」ができるまで

## 在宅ネットあらお、医師会

- 五疾病（がん、脳梗塞、急性心筋梗塞、糖尿病、精神疾患）用のシートの検討。
- その他、健康手帳として必要なシートの検討。



検討会議への参加

荒尾市役所  
(在宅医療連携担当、保健担当)



完成!!

# ここまで聞いて、（たぶん）皆さんが 思うこと...

- ▶ 県がベースになるような手帳を作ってたとか、認知症疾患医療センターがあるとか、大学と研究に取り組んでるとか、環境整いすぎでしょw
- ▶ 在宅ネットあらおの存在がでかいよね。

▶ ふ〜ん。



...という感じでしょうか。

## 本日の内容

- ▶ あらお健康手帳の紹介
- ▶ あらお健康手帳ができるまで
- ▶ あらお健康手帳作成から見える  
在宅医療・介護連携体制強化の  
ポイント

# 「あらお健康手帳」作成を振り返って 思った、うまくいったポイント

きれいな言い方をすれば...

専門職など、ツールを使ったり、仕組みの  
中で実際に仕事をしたりすることになる連携  
の現場にいる人の意見を聞きながら作った。



# 「あらか健康手帳」作成を振り返って 思った、うまくいったポイント

ぶっちゃけて言うと...

連携の現場にいる人の活動や意見に、“「行政公認」という菓子折り”を持って入り込んで「応援するんでやっちゃってください！」と言っただけなのでスムーズに進んだ。

あらか健康手帳も、医師会の先生の盛り上がりに乗っからせてもらっただけ。



※イラストはイメージです。

必要なのは自分（行政）と連携の現場にいる  
人たちとの関係づくり（つながりづくり）

# 連携の現場にいる人たちとの関係を作るには

行政からのお願いごとをするときだけではなく、いろいろな機会を通して顔を合わせる。

行政の人が入ってくれる、参加してくれたというのは結構前向きに捉えてくれる。



情報を得やすくなる。協力依頼など相談も来やすい。

= 活動や取組に乗っかりやすくなる。

意見も聞きやすくなる。

# 連携の現場にいる人たちとの関係を作るには

団体としての活動がなくても、在宅医療・介護連携の促進につながりそうな考えや思いを持っている専門職はいる。

そういった人と顔見知りになって、やり取りをしていく。



地域包括支援センターの職員がこういう専門職を知っていたり、すでに仲が良かったりする。

# 人とのつながりづくりは地域を選ばない

資源や地域の実情には差がある。無いものは無い。

でも、関係する人とのつながりを作ること  
はどの地域でもできる。



# 在宅医療・介護連携推進事業で作ったものを使うのは現場の専門職や住民

現場の専門職や住民にとって良いものでないと受け入れられないし、使ってくれない。  
どういものが良いものなのか…

➡ 聞いてみないとわからない。



在宅医療・介護連携推進のためには、  
“連携の現場にいる人・行政担当者連携推進”  
が必要。

まあ、地域支援事業はどれもそうですが...

御清聴ありがとうございました。



荒尾市マスコットキャラクター「マジャッキー」