新建築社 新建ハウジング「だん」
大変興味深くお役に立つ知見が掲載されていましたのでご紹介させていただきます。

私たちが目指す家づくり 1

高断熱住宅の実証、健康な身体をつくる家

～病院に通う頻度が減り、医療費が減る～

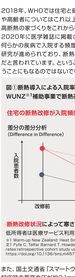
2018年、WHOでは住宅と健康に関するガイドラインを発表し、冬季の室温18℃以上とすること、子ども や高齢者については可能な限り室温を21℃以上保つ環境であることを、強く勧告しています。家族の健康を守るために高断熱の家づくりを通じて、医療費の抑制に貢献していきたいです。

2020年に医学雑誌に掲載された二コーラーランドの調査では、約20万世帯で断熱改修の前と比べると、ガンや心臓病で入院する確率が明らかに減少した、という結果が示されています（図①）。日本でも同様研究が進められており、断熱改修によって家族が健康状態が良くなり元気になり、さらに、という結論になるはずだと思われています。ということは、もちろん断熱構造の性能を確保することで、良い健康状態が保たれるようにこだわるものではないでしょうか。

図① 断熱構法による入院率の減少 ※参考資料：BM JAN2018 Healthier

WUNZ*1 補助事業で断熱改修した204,405世帯、994,371人（0歳～90歳：2009.7～2014.6）

住宅の断熱改修が入院頻度の減少と関係



断熱改修状況によって患者さんの入院への影響が異なる可能性

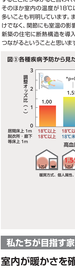
低所得者は医療サービス利用少なく、住宅断熱性能向上と関連型健康状態との関係が強い可能性

*1 WUNZ：Wohnungsnotfallstatistik Zürich

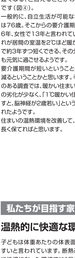
*2 Fabio S. Tellier Saunier*1, Yves Chaseron*2, Dominique Ott Dupuis, *1 Association between home insulation and hospital admission rates: a cohort study of 994,371 people from total data from a national intervention programme. BMJ 2022; 377:e067*1 https://doi.org/10.1136/bmj-2021-067 *2 British Medical Journal2020 Health Factor 39.8

また、国土交通省「スマートウェルネス住宅等推進事業」の調査（SWH調査）では、断熱改修することによって起床時の最高血圧が約3.1mmHg低下することが調査が明らかになっていると言われています（図②）。日の健康度高、生活習慣の改善の効果は血圧平均6mmHg下がるという結果を掲げていますが、これに対して脳卒中死亡数が年間約1万人、心筋梗塞等の冠動脈疾患死亡数が年間約5000人減少すると推計されています。これに断熱改修による約3.1mmHgの血圧平均値が下がるとは、ちっと多くの人数や疾患の減少に関係しているのではないかと考えられています。また、断熱構造の性能を確保することで、長い冬季の病死に悩まされる人が少なくなるとお思いです。

図② 高血圧予防から見た家



図③ 各種疾病予防から見た家



私たちが目指す家づくり 2

室内の暖かさを確保して、介護の負担が減らす家

2019年に日本健康学会理事長誕文集に発表された調査では、冬季の起床時の室内平均室温が14.7℃の家からも17.0℃の家のほうが、要介護状態になる率が約2.9年遅くなると、言えることがわかったとされています（図①）。

一般的に、自立生活が可能な年齢の平均は74歳、その年齢から2年間、6年、または13年と思われていますが、それが断熱改修をどこまで施すことで約2年延べ、または6年、または13年と延長できるかどうかは、ご家庭の考え方次第ですが、「1つ取り組んで頑張ってみる」、「2つ取り組んで頑張ってみる」、「3つ取り組んで頑張ってみる」、「4つ取り組んで頑張ってみる」、「5つ取り組んで頑張ってみる」、「6つ取り組んで頑張ってみる」、「7つ取り組んで頑張ってみる」、「8つ取り組んで頑張ってみる」、「9つ取り組んで頑張ってみる」、「10つ取り組んで頑張ってみる」、「11つ取り組んで頑張ってみる」、「12つ取り組んで頑張ってみる」、「13つ取り組んで頑張ってみる」、「14つ取り組んで頑張ってみる」、「15つ取り組んで頑張ってみる」、「16つ取り組んで頑張ってみる」、「17つ取り組んで頑張ってみる」、「18つ取り組んで頑張ってみる」、「19つ取り組んで頑張ってみる」、「20つ取り組んで頑張ってみる」、「21つ取り組んで頑張ってみる」、「22つ取り組んで頑張ってみる」、「23つ取り組んで頑張ってみる」、「24つ取り組んで頑張ってみる」、「25つ取り組んで頑張ってみる」、「26つ取り組んで頑張ってみる」、「27つ取り組んで頑張ってみる」、「28つ取り組んで頑張ってみる」、「29つ取り組んで頑張ってみる」、「30つ取り組んで頑張ってみる」、「31つ取り組んで頑張ってみる」、「32つ取り組んで頑張ってみる」、「33つ取り組んで頑張ってみる」、「34つ取り組んで頑張ってみる」、「35つ取り組んで頑張ってみる」、「36つ取り組んで頑張ってみる」、「37つ取り組んで頑張ってみる」、「38つ取り組んで頑張ってみる」、「39つ取り組んで頑張ってみる」、「40つ取り組んで頑張ってみる」、「41つ取り組んで頑張ってみる」、「42つ取り組んで頑張ってみる」、「43つ取り組んで頑張ってみる」、「44つ取り組んで頑張ってみる」、「45つ取り組んで頑張ってみる」、「46つ取り組んで頑張ってみる」、「47つ取り組んで頑張ってみる」、「48つ取り組んで頑張ってみる」、「49つ取り組んで頑張ってみる」、「50つ取り組んで頑張ってみる」、「51つ取り組んで頑張ってみる」、「52つ取り組んで頑張ってみる」、「53つ取り組んで頑張ってみる」、「54つ取り組んで頑張ってみる」、「55つ取り組んで頑張ってみる」、「56つ取り組んで頑張ってみる」、「57つ取り組んで頑張ってみる」、「58つ取り組んで頑張ってみる」、「59つ取り組んで頑張ってみる」、「60つ取り組んで頑張ってみる」、「61つ取り組んで頑張ってみる」、「62つ取り組んで頑張ってみる」、「63つ取り組んで頑張ってみる」、「64つ取り組んで頑張ってみる」、「65つ取り組んで頑張ってみる」、「66つ取り組んで頑張ってみる」、「67つ取り組んで頑張ってみる」、「68つ取り組んで頑張ってみる」、「69つ取り組んで頑張ってみる」、「70つ取り組んで頑張ってみる」、「71つ取り組んで頑張ってみる」、「72つ取り組んで頑張ってみる」、「73つ取り組んで頑張ってみる」、「74つ取り組んで頑張ってみる」、「75つ取り組んで頑張ってみる」、「76つ取り組んで頑張ってみる」、「77つ取り組んで頑張ってみる」、「78つ取り組んで頑張ってみる」、「79つ取り組んで頑張ってみる」、「80つ取り組んで頑張ってみる」、「81つ取り組んで頑張ってみる」、「82つ取り組んで頑張ってみる」、「83つ取り組んで頑張ってみる」、「84つ取り組んで頑張ってみる」、「85つ取り組んで頑張ってみる」、「86つ取り組んで頑張ってみる」、「87つ取り組んで頑張ってみる」、「88つ取り組んで頑張ってみる」、「89つ取り組んで頑張ってみる」、「90つ取り組んで頑張ってみる」、「91つ取り組んで頑張ってみる」、「92つ取り組んで頑張ってみる」、「93つ取り組んで頑張ってみる」、「94つ取り組んで頑張ってみる」、「95つ取り組んで頑張ってみる」、「96つ取り組んで頑張ってみる」、「97つ取り組んで頑張ってみる」、「98つ取り組んで頑張ってみる」、「99つ取り組んで頑張ってみる」、「100つ取り組んで頑張ってみる」、「101つ取り組んで頑張ってみる」、「102つ取り組んで頑張ってみる」、「103つ取り組んで頑張ってみる」、「104つ取り組んで頑張ってみる」、「105つ取り組んで頑張ってみる」、「106つ取り組んで頑張ってみる」、「107つ取り組んで頑張ってみる」、「108つ取り組んで頑張ってみる」、「109つ取り組んで頑張ってみる」、「110つ取り組んで頑張ってみる」、「111つ取り組んで頑張ってみる」、「112つ取り組んで頑張ってみる」、「113つ取り組んで頑張ってみる」、「114つ取り組んで頑張ってみる」、「115つ取り組んで頑張ってみる」、「116つ取り組んで頑張ってみる」、「117つ取り組んで頑張ってみる」、「118つ取り組んで頑張ってみる」、「119つ取り組んで頑張ってみる」、「120つ取り組んで頑張ってみる」、「121つ取り組んで頑張ってみる」、「122つ取り組んで頑張ってみる」、「123つ取り組んで頑張ってみる」、「124つ取り組んで頑張ってみる」、「125つ取り組んで頑張ってみる」、「126つ取り組んで頑張ってみる」、「127つ取り組んで頑張ってみる」、「128つ取り組んで頑張ってみる」、「129つ取り組んで頑張ってみる」、「130つ取り組んで頑張ってみる」、「131つ取り組んで頑張ってみる」、「132つ取り組んで頑張ってみる」、「133つ取り組んで頑張ってみる」、「134つ取り組んで頑張ってみる」、「135つ取り組んで頑張ってみる」、「136つ取り組んで頑張ってみる」、「137つ取り組んで頑張ってみる」、「138つ取り組んで頑張ってみる」、「139つ取り組んで頑張ってみる」、「140つ取り組んで頑張ってみる」、「141つ取り組んで頑張ってみる」、「142つ取り組んで頑張ってみる」、「143つ取り組んで頑張ってみる」、「144つ取り組んで頑張ってみる」、「145つ取り組んで頑張ってみる」、「146つ取り組んで頑張ってみる」、「147つ取り組んで頑張ってみる」、「148つ取り組んで頑張ってみる」、「149つ取り組んで頑張ってみる」、「150つ取り組んで頑張ってみる」、「151つ取り組んで頑張ってみる」、「152つ取り組んで頑張ってみる」、「153つ取り組んで頑張ってみる」、「154つ取り組んで頑張ってみる」、「155つ取り組んで頑張ってみる」、「156つ取り組んで頑張ってみる」、「157つ取り組んで頑張ってみる」、「158つ取り組んで頑張ってみる」、「159つ取り組んで頑張ってみる」、「160つ取り組んで頑張ってみる」、「161つ取り組んで頑張ってみる」、「162つ取り組んで頑張ってみる」、「163つ取り組んで頑張ってみる」、「164つ取り組んで頑張ってみる」、「165つ取り組んで頑張ってみる」、「166つ取り組んで頑張ってみる」、「167つ取り組んで頑張ってみる」、「168つ取り組んで頑張ってみる」、「169つ取り組んで頑張ってみる」、「170つ取り組んで頑張ってみる」、「171つ取り組んで頑張ってみる」、「172つ取り組んで頑張ってみる」、「173つ取り組んで頑張ってみる」、「174つ取り組んで頑張ってみる」、「175つ取り組んで頑張ってみる」、「176つ取り組んで頑張ってみる」、「177つ取り組んで頑張ってみる」、「178つ取り組んで頑張ってみる」、「179つ取り組んで頑張ってみる」、「180つ取り組んで頑張ってみる」、「181つ取り組んで頑張ってみる」、「182つ取り組んで頑張ってみる」、「183つ取り組んで頑張ってみる」、「184つ取り組んで頑張ってみる」、「185つ取り組んで頑張ってみる」、「186つ取り組んで頑張ってみる」、「187つ取り組んで頑張ってみる」、「188つ取り組んで頑張ってみる」、「189つ取り組んで頑張ってみる」、「190つ取り組んで頑張ってみる」、「191つ取り組んで頑張ってみる」、「192つ取り組んで頑張ってみる」、「193つ取り組んで頑張ってみる」、「194つ取り組んで頑張ってみる」、「195つ取り組んで頑張ってみる」、「196つ取り組んで頑張ってみる」、「197つ取り組んで頑張ってみる」、「198つ取り組んで頑張ってみる」、「199つ取り組んで頑張ってみる」、「200つ取り組んで頑張ってみる」、「201つ取り組んで頑張ってみる」、「202つ取り組んで頑張ってみる」、「203つ取り組んで頑張ってみる」、「204つ取り組んで頑張ってみる」、「205つ取り組んで頑張ってみる」、「206つ取り組んで頑張ってみる」、「207つ取り組んで頑張ってみる」、「208つ取り組んで頑張ってみる」、「209つ取り組んで頑張ってみる」、「210つ取り組んで頑張ってみる」、「211つ取り組んで頑張ってみる」、「212つ取り組んで頑張ってみる」、「213つ取り組んで頑張ってみる」、「214つ取り組んで頑張ってみる」、「215つ取り組んで頑張ってみる」、「216つ取り組んで頑張ってみる」、「217つ取り組んで頑張ってみる」、「218つ取り組んで頑張ってみる」、「219つ取り組んで頑張ってみる」、「220つ取り組んで頑張ってみる」、「221つ取り組んで頑張ってみる」、「222つ取り組んで頑張ってみる」、「223つ取り組んで頑張ってみる」、「224つ取り組んで頑張ってみる」、「225つ取り組んで頑張ってみる」、「226つ取り組んで頑張ってみる」、「227つ取り組んで頑張ってみる」、「228つ取り組んで頑張ってみる」、「229つ取り組んで頑張ってみる」、「230つ取り組んで頑張ってみる」、「231つ取り組んで頑張ってみる」、「232つ取り組んで頑張ってみる」、「233つ取り組んで頑張ってみる」、「234つ取り組んで頑張ってみる」、「235つ取り組んで頑張ってみる」、「236つ取り組んで頑張ってみる」、「237つ取り組んで頑張ってみる」、「238つ取り組んで頑張ってみる」、「239つ取り組んで頑張ってみる」、「240つ取り組んで頑張ってみる」、「241つ取り組んで頑張ってみる」、「242つ取り組んで頑張ってみる」、「243つ取り組んで頑張ってみる」、「244つ取り組んで頑張ってみる」、「245つ取り組んで頑張ってみる」、「246つ取り組んで頑張ってみる」、「247つ取り組んで頑張ってみる」、「248つ取り組んで頑張ってみる」、「249つ取り組んで頑張ってみる」、「250つ取り組んで頑張ってみる」、「251つ取り組んで頑張ってみる」、「252つ取り組んで頑張ってみる」、「253つ取り組んで頑張ってみる」、「254つ取り組んで頑張ってみる」、「255つ取り組んで頑張ってみる」、「256つ取り組んで頑張ってみる」、「257つ取り組んで頑張ってみる」、「258つ取り組んで頑張ってみる」、「259つ取り組んで頑張ってみる」、「260つ取り組んで頑張ってみる」、「261つ取り組んで頑張ってみる」、「262つ取り組んで頑張ってみる」、「263つ取り組んで頑張ってみる」、「264つ取り組んで頑張ってみる」、「265つ取り組んで頑張ってみる」、「266つ取り組んで頑張ってみる」、「267つ取り組んで頑張ってみる」、「268つ取り組んで頑張ってみる」、「269つ取り組んで頑張ってみる」、「270つ取り組んで頑張ってみる」、「271つ取り組んで頑張ってみる」、「272つ取り組んで頑張ってみる」、「273つ取り組んで頑張ってみる」、「274つ取り組んで頑張ってみる」、「275つ取り組んで頑張ってみる」、「276つ取り組んで頑張ってみる」、「277つ取り組んで頑張ってみる」、「278つ取り組んで頑張ってみる」、「279つ取り組んで頑張ってみる」、「280つ取り組んで頑張ってみる」、「281つ取り組んで頑張ってみる」、「282つ取り組んで頑張ってみる」、「283つ取り組んで頑張ってみる」、「284つ取り組んで頑張ってみる」、「285つ取り組んで頑張ってみる」、「286つ取り組んで頑張ってみる」、「287つ取り組んで頑張ってみる」、「288つ取り組んで頑張ってみる」、「289つ取り組んで頑張ってみる」、「290つ取り組んで頑張ってみる」、「291つ取り組んで頑張ってみる」、「292つ取り組んで頑張ってみる」、「293つ取り組んで頑張ってみる」、「294つ取り組んで頑張ってみる」、「295つ取り組んで頑張ってみる」、「296つ取り組んで頑張ってみる」、「297つ取り組んで頑張ってみる」、「298つ取り組んで頑張ってみる」、「299つ取り組んで頑張ってみる」、「300つ取り組んで頑張ってみる」、「301つ取り組んで頑張ってみる」、「302つ取り組んで頑張ってみる」、「303つ取り組んで頑張ってみる」、「304つ取り組んで頑張ってみる」、「305つ取り組んで頑張ってみる」、「306つ取り組んで頑張ってみる」、「307つ取り組んで頑張ってみる」、「308つ取り組んで頑張ってみる」、「309つ取り組んで頑張ってみる」、「310つ取り組んで頑張ってみる」、「311つ取り組んで頑張ってみる」、「312つ取り組んで頑張ってみる」、「313つ取り組んで頑張ってみる」、「314つ取り組んで頑張ってみる」、「315つ取り組んで頑張ってみる」、「316つ取り組んで頑張ってみる」、「317つ取り組んで頑張ってみる」、「318つ取り組んで頑張ってみる」、「319つ取り組んで頑張ってみる」、「320つ取り組んで頑張ってみる」、「321つ取り組んで頑張ってみる」、「322つ取り組んで頑張ってみる」、「323つ取り組んで頑張ってみる」、「324つ取り組んで頑張ってみる」、「325つ取り組んで頑張ってみる」、「326つ取り組んで頑張ってみる」、「327つ取り組んで頑張ってみる」、「328つ取り組んで頑張ってみる」、「329つ取り組んで頑張ってみる」、「330つ取り組んで頑張ってみる」、「331つ取り組んで頑張ってみる」、「332つ取り組んで頑張ってみる」、「333つ取り組んで頑張ってみる」、「334つ取り組んで頑張ってみる」、「335つ取り組んで頑張ってみる」、「336つ取り組んで頑張ってみる」、「337つ取り組んで頑張ってみる」、「338つ取り組んで頑張ってみる」、「339つ取り組んで頑張ってみる」、「340つ取り組んで頑張ってみる」、「341つ取り組んで頑張ってみる」、「342つ取り組んで頑張ってみる」、「343つ取り組んで頑張ってみる」、「344つ取り組んで頑張ってみる」、「345つ取り組んで頑張ってみる」、「346つ取り組んで頑張ってみる」、「347つ取り組んで頑張ってみる」、「348つ取り組んで頑張ってみる」、「349つ取り組んで頑張ってみる」、「350つ取り組んで頑張ってみる」、「351つ取り組んで頑張ってみる」、「352つ取り組んで頑張ってみる」、「353つ取り組んで頑張ってみる」、「354つ取り組んで頑張ってみる」、「355つ取り組んで頑張ってみる」、「356つ取り組んで頑張ってみる」、「357つ取り組んで頑張ってみる」、「358つ取り組んで頑張ってみる」、「359つ取り組んで頑張ってみる」、「360つ取り組んで頑張ってみる」、「361つ取り組んで頑張ってみる」、「362つ取り組んで頑張ってみる」、「363つ取り組んで頑張ってみる」、「364つ取り組んで頑張ってみる」、「365つ取り組んで頑張ってみる」、「366つ取り組んで頑張ってみる」、「367つ取り組んで頑張ってみる」、「368つ取り組んで頑張ってみる」、「369つ取り組んで頑張ってみる」、「370つ取り組んで頑張ってみる」、「371つ取り組んで頑張ってみる」、「372つ取り組んで頑張ってみる」、「373つ取り組んで頑張ってみる」、「374つ取り組んで頑張ってみる」、「375つ取り組んで頑張ってみる」、「376つ取り組んで頑張ってみる」、「377つ取り組んで頑張ってみる」、「378つ取り組んで頑張ってみる」、「379つ取り組んで頑張ってみる」、「380つ取り組んで頑張ってみる」、「381つ取り組んで頑張ってみる」、「382つ取り組んで頑張ってみる」、「383つ取り組んで頑張ってみる」、「384つ取り組んで頑張ってみる」、「385つ取り組んで頑張ってみる」、「386つ取り組んで頑張ってみる」、「387つ取り組んで頑張ってみる」、「388つ取り組んで頑張ってみる」、「389つ取り組んで頑張ってみる」、「390つ取り組んで頑張ってみる」、「391つ取り組んで頑張ってみる」、「392つ取り組んで頑張ってみる」、「393つ取り組んで頑張ってみる」、「394つ取り組んで頑張ってみる」、「395つ取り組んで頑張ってみる」、「396つ取り組んで頑張ってみる」、「397つ取り組んで頑張ってみる」、「398つ取り組んで頑張ってみる」、「399つ取り組んで頑張ってみる」、「400つ取り組んで頑張ってみる」、「401つ取り組んで頑張ってみる」、「402つ取り組んで頑張ってみる」、「403つ取り組んで頑張ってみる」、「404つ取り組んで頑張ってみる」、「405つ取り組んで頑張ってみる」、「406つ取り組んで頑張ってみる」、「407つ取り組んで頑張ってみる」、「408つ取り組んで頑張ってみる」、「409つ取り組んで頑張ってみる」、「410つ取り組んで頑張ってみる」、「411つ取り組んで頑張ってみる」、「412つ取り組んで頑張ってみる」、「413つ取り組んで頑張ってみる」、「414つ取り組んで頑張ってみる」、「415つ取り組んで頑張ってみる」、「416つ取り組んで頑張ってみる」、「417つ取り組んで頑張ってみる」、「418つ取り組んで頑張ってみる」、「419つ取り組んで頑張ってみる」、「420つ取り組んで頑張ってみる」、「421つ取り組んで頑張ってみる」、「422つ取り組んで頑張ってみる」、「423つ取り組んで頑張ってみる」、「424つ取り組んで頑張ってみる」、「425つ取り組んで頑張ってみる」、「426つ取り組んで頑張ってみる」、「427つ取り組んで頑張ってみる」、「428つ取り組んで頑張ってみる」、「429つ取り組んで頑張ってみる」、「430つ取り組んで頑張ってみる」、「431つ取り組んで頑張ってみる」、「432つ取り組んで頑張ってみる」、「433つ取り組んで頑張ってみる」、「434つ取り組んで頑張ってみる」、「435つ取り組んで頑張ってみる」、「436つ取り組んで頑張ってみる」、「437つ取り組んで頑張ってみる」、「438つ取り組んで頑張ってみる」、「439つ取り組んで頑張ってみる」、「440つ取り組んで頑張ってみる」、「441つ取り組んで頑張ってみる」、「442つ取り組んで頑張ってみる」、「443つ取り組んで頑張ってみる」、「444つ取り組んで頑張ってみる」、「445つ取り組んで頑張ってみる」、「446つ取り組んで頑張ってみる」、「447つ取り組んで頑張ってみる」、「448つ取り組んで頑張ってみる」、「449つ取り組んで頑張ってみる」、「450つ取り組んで頑張ってみる」、「451つ取り組んで頑張ってみる」、「452つ取り組んで頑張ってみる」、「453つ取り組んで頑張ってみる」、「454つ取り組んで頑張ってみる」、「455つ取り組んで頑張ってみる」、「456つ取り組んで頑張ってみる」、「457つ取り組んで頑張ってみる」、「458つ取り組んで頑張ってみる」、「459つ取り組んで頑張ってみる」、「460つ取り組んで頑張ってみる」、「461つ取り組んで頑張ってみる」、「462つ取り組んで頑張ってみる」、「463つ取り組んで頑張ってみる」、「464つ取り組んで頑張ってみる」、「465つ取り組んで頑張ってみる」、「466つ取り組んで頑張ってみる」、「467つ取り組んで頑張ってみる」、「468つ取り組んで頑張ってみる」、「469つ取り組んで頑張ってみる」、「470つ取り組んで頑張ってみる」、「471つ取り組んで頑張ってみる」、「472つ取り組んで頑張ってみる」、「473つ取り組んで頑張ってみる」、「474つ取り組んで頑張ってみる」、「475つ取り組んで頑張ってみる」、「476つ取り組んで頑張ってみる」、「477つ取り組んで頑張ってみる」、「478つ取り組んで頑張ってみる」、「479つ取り組んで頑張ってみる」、「480つ取り組んで頑張ってみる」、「481つ取り組んで頑張ってみる」、「482つ取り組んで頑張ってみる」、「483つ取り組んで頑張ってみる」、「484つ取り組んで頑張ってみる」、「485つ取り組んで頑張ってみる」、「486つ取り組んで頑張ってみる」、「487つ取り組んで頑張ってみる」、「488つ取り組んで頑張ってみる」、「489つ取り組んで頑張ってみる」、「490つ取り組んで頑張ってみる」、「491つ取り組んで頑張ってみる」、「492つ取り組んで頑張ってみる」、「493つ取り組んで頑張ってみる」、「494つ取り組んで頑張ってみる」、「495つ取り組んで頑張ってみる」、「496つ取り組んで頑張ってみる」、「497つ取り組んで頑張ってみる」、「498つ取り組んで頑張ってみる」、「499つ取り組んで頑張ってみる」、「500つ取り組んで頑張ってみる」、「501つ取り組んで頑張ってみる」、「502つ取り組んで頑張ってみる」、「503つ取り組んで頑張ってみる」、「504つ取り組んで頑張ってみる」、「505つ取り組んで頑張ってみる」、「506つ取り組んで頑張ってみる」、「507つ取り組んで頑張ってみる」、「508つ取り組んで頑張ってみる」、「509つ取り組んで頑張ってみる」、「510つ取り組んで頑張ってみる」、「511つ取り組んで頑張ってみる」、「512つ取り組んで頑張ってみる」、「513つ取り組んで頑張ってみる」、「514つ取り組んで頑張ってみる」、「515つ取り組んで頑張ってみる」、「516つ取り組んで頑張ってみる」、「517つ取り組んで頑張ってみる」、「518つ取り組んで頑張ってみる」、「519つ取り組んで頑張ってみる」、「520つ取り組んで頑張ってみる」、「521つ取り組んで頑張ってみる」、「522つ取り組んで頑張ってみる」、「523つ取り組んで頑張ってみる」、「524つ取り組んで頑張ってみる」、「525つ取り組んで頑張ってみる」、「526つ取り組んで頑張ってみる」、「527つ取り組んで頑張ってみる」、「528つ取り組んで頑張ってみる」、「529つ取り組んで頑張ってみる」、「530つ取り組んで頑張ってみる」、「531つ取り組んで頑張ってみる」、「532つ取り組んで頑張ってみる」、「533つ取り組んで頑張ってみる」、「534つ取り組んで頑張ってみる」、「535つ取り組んで頑張ってみる」、「536つ取り組んで頑張ってみる」、「537つ取り組んで頑張ってみる」、「538つ取り組んで頑張ってみる」、「539つ取り組んで頑張ってみる」、「540つ取り組んで頑張ってみる」、「541つ取り組んで頑張ってみる」、「542つ取り組んで頑張ってみる」、「543つ取り組んで頑張ってみる」、「544つ取り組んで頑張ってみる」、「545つ取り組んで頑張ってみる」、「546つ取り組んで頑張ってみる」、「547つ取り組んで頑張ってみる」、「548つ取り組んで頑張ってみる」、「549つ取り組んで頑張ってみる」、「550つ取り組んで頑張ってみる」、「551つ取り組んで頑張ってみる」、「552つ取り組んで頑張ってみる」、「553つ取り組んで頑張ってみる」、「554つ取り組んで頑張ってみる」、「555つ取り組んで頑張ってみる」、「556つ取り組んで頑張ってみる」、「557つ取り組んで頑張ってみる」、「558つ取り組んで頑張ってみる」、「559つ取り組んで頑張ってみる」、「560つ取り組んで頑張ってみる」、「561つ取り組んで頑張ってみる」、「562つ取り組んで頑張ってみる」、「563つ取り組んで頑張ってみる」、「564つ取り組んで頑張ってみる」、「565つ取り組んで頑張ってみる」、「566つ取り組んで頑張ってみる」、「567つ取り組んで頑張ってみる」、「568つ取り組んで頑張ってみる」、「569つ取り組んで頑張ってみる」、「570つ取り組んで頑張ってみる」、「571つ取り組んで頑張ってみる」、「572つ取り組んで頑張ってみる」、「573つ取り組んで頑張ってみる」、「574つ取り組んで頑張ってみる」、「575つ取り組んで頑張ってみる」、「576つ取り組んで頑張ってみる」、「577つ取り組んで頑張ってみる」、「578つ取り組んで頑張ってみる」、「579つ取り組んで頑張ってみる」、「580つ取り組んで頑張ってみる」、「581つ取り組んで頑張ってみる」、「582つ取り組んで頑張ってみる」、「583つ取り組んで頑張ってみる」、「584つ取り組んで頑張ってみる」、「585つ取り組んで頑張ってみる」、「586つ取り組んで頑張ってみる」、「587つ取り組んで頑張ってみる」、「588つ取り組んで頑張ってみる」、「589つ取り組んで頑張ってみる」、「590つ取り組んで頑張ってみる」、「591つ取り組んで頑張ってみる」、「592つ取り組んで頑張ってみる」、「593つ取り組んで頑張ってみる」、「594つ取り組んで頑張ってみる」、「595つ取り組んで頑張ってみる」、「596つ取り組んで頑張ってみる」、「597つ取り組んで頑張ってみる」、「598つ取り組んで頑張ってみる」、「599つ取り組んで頑張ってみる」、「600つ取り組んで頑張ってみる」、「601つ取り組んで頑張ってみる」、「602つ取り組んで頑張ってみる」、「603つ取り組んで頑張ってみる」、「604つ取り組んで頑張ってみる」、「605つ取り組んで頑張ってみる」、「606つ取り組んで頑張ってみる」、「607つ取り組んで頑張ってみる」、「608つ取り組んで頑張ってみる」、「609つ取り組んで頑張ってみる」、「610つ取り組んで頑張ってみる」、「611つ取り組んで頑張ってみる」、「612つ取り組んで頑張ってみる」、「613つ取り組んで頑張ってみる」、「614つ取り組んで頑張ってみる」、「615つ取り組んで頑張ってみる」、「616つ取り組んで頑張ってみる」、「617つ取り組んで頑張ってみる」、「618つ取り組んで頑張ってみる」、「619つ取り組んで頑張ってみる」、「620つ取り組んで頑張ってみる」、「621つ取り組んで頑張ってみる」、「622つ取り組んで頑張ってみる」、「623つ取り組んで頑張ってみる」、「624つ取り組んで頑張ってみる」、「625つ取り組んで頑張ってみる」、「626つ取り組んで頑張ってみる」、「627つ取り組んで頑張ってみる」、「628つ取り組んで頑張ってみる」、「629つ取り組んで頑張ってみる」、「630つ取り組んで頑張ってみる」、「631つ取り組んで頑張ってみる」、「632つ取り組んで頑張ってみる」、「633つ取り組んで頑張ってみる」、「634つ取り組んで頑張ってみる」、「635つ取り組んで頑張ってみる」、「636つ取り組んで頑張ってみる」、「637つ取り組んで頑張ってみる」、「638つ取り組んで頑張ってみる」、「639つ取り組んで頑張ってみる」、「640つ取り組んで頑張ってみる」、「641つ取り組んで頑張ってみる」、「642つ取り組んで頑張ってみる」、「643つ取り組んで頑張ってみる」、「644つ取り組んで頑張ってみる」、「645つ取り組んで頑張ってみる」、「646つ取り組んで頑張ってみる」、「647つ取り組んで頑張ってみる」、「648つ取り組んで頑張ってみる」、「649つ取り組んで頑張ってみる」、「650つ取り組んで頑張ってみる」、「651つ取り組んで頑張ってみる」、「652つ取り組んで頑張ってみる」、「653つ取り組んで頑張ってみる」、「654つ取り組んで頑張ってみる」、「655つ取り組んで頑張ってみる」、「656つ取り組んで頑張ってみる」、「657つ取り組んで頑張ってみる」、「658つ取り組んで頑張ってみる」、「659つ取り組んで頑張ってみる」、「660つ取り組んで頑張ってみる」、「661つ取り組んで頑張ってみる」、「662つ取り組んで頑張ってみる」、「663つ取り組んで頑張ってみる」、「664つ取り組んで頑張ってみる」、「665つ取り組んで頑張ってみる」、「666つ取り組んで頑張ってみる」、「667つ取り組んで頑張ってみる」、「668つ取り組んで頑張ってみる」、「669つ取り組んで頑張ってみる」、「670つ取り組んで頑張ってみる」、「671つ取り組んで頑張ってみる」、「672つ取り組んで頑張ってみる」、「673つ取り組んで頑張ってみる」、「674つ取り組んで頑張ってみる」、「675つ取り組んで頑張ってみる」、「676つ取り組んで頑張ってみる」、「677つ取り組んで頑張ってみる」、「678つ取り組んで頑張ってみる」、「679つ取り組んで頑張ってみる」、「680つ取り組んで頑張ってみる」、「681つ取り組んで頑張ってみる」、「682つ取り組んで頑張ってみる」、「683つ取り組んで頑張ってみる」、「684つ取り組んで頑張ってみる」、「685つ取り組んで頑張ってみる」、「686つ取り組んで頑張ってみる」、「687つ取り組んで頑張ってみる」、「688つ取り組んで頑張ってみる」、「689つ取り組んで頑張ってみる」、「690つ取り組んで頑張ってみる」、「691つ取り組んで頑張ってみる」、「692つ取り組んで頑張ってみる」、「693つ取り組んで頑張ってみる」、「694つ取り組んで頑張ってみる」、「695つ取り組んで頑張ってみる」、「696つ取り組んで頑張ってみる」、「697つ取り組んで頑張ってみる」、「698つ取り組んで頑張ってみる」、「699つ取り組んで頑張ってみる」、「700つ取り組んで頑張ってみる」、「701つ取り組んで頑張ってみる」、「702つ取り組んで頑張ってみる」、「703つ取り組んで頑張ってみる」、「704つ取り組んで頑張ってみる」、「705つ取り組んで頑張ってみる」、「706つ取り組んで頑張ってみる」、「707つ取り組んで頑張ってみる」、「708つ取り組んで頑張ってみる」、「709つ取り組んで頑張ってみる」、「710つ取り組んで頑張ってみる」、「711つ取り組んで頑張ってみる」、「712つ取り組んで頑張ってみる」、「713つ取り組んで頑張ってみる」、「714つ取り組んで頑張ってみる」、「715つ取り組んで頑張ってみる」、「716つ取り組んで頑張ってみる」、「717つ取り組んで頑張ってみる」、「718つ取り組んで頑張ってみる」、「719つ取り組んで頑張ってみる」、「720つ取り組んで頑張ってみる」、「721つ取り組んで頑張ってみる」、「722つ取り組んで頑張ってみる」、「723つ取り組んで頑張ってみる」、「724つ取り組んで頑張ってみる」、「725つ取り組んで頑張ってみる」、「726つ取り組んで頑張ってみる」、「727つ取り組んで頑張ってみる」、「728つ取り組んで頑張ってみる」、「729つ取り組んで頑張ってみる」、「730つ取り組んで頑張ってみる」、「731つ取り組んで頑張ってみる」、「732つ取り組んで頑張ってみる」、「733つ取り組んで頑張ってみる」、「734つ取り組んで頑張ってみる」、「735つ取り組んで頑張ってみる」、「736つ取り組んで頑張ってみる」、「737つ取り組んで頑張ってみる」、「738つ取り組んで頑張ってみる」、「739つ取り組んで頑張ってみる」、「740つ取り組んで頑張ってみる」、「741つ取り組んで頑張ってみる」、「742つ取り組んで頑張ってみる」、「743つ取り組んで頑張ってみる」、「744つ取り組んで頑張ってみる」、「745つ取り組んで頑張ってみる」、「746つ取り組んで頑張ってみる」、「747つ取り組んで頑張ってみる」、「748つ取り組んで頑張ってみる」、「749つ取り組んで頑張ってみる」、「750つ取り組んで頑張ってみる」、「751つ取り組んで頑張ってみる」、「752つ取り組んで頑張ってみる」、「753つ取り組んで頑張ってみる」、「754つ取り組んで頑張ってみる