

# MyDoctor Neo

インターネットで提供されている「健康や医療」など生活に役立つ情報を簡単に  
検索・閲覧することができます。

new  
AOK  
system



# MyDoctor 目次

---

MyDoctor セットアップ	2
MyDoctor の起動と終了	4
MyDoctor の画面説明	5
MyDoctor の操作	6
お気に入り・保存ボックス	8
トピックス検索	10
探す	11
本文を確認	12
オプション設定	13
自動アップデート	16
コマンド一覧	17



# セットアップ

MyDoctor のセットアップ方法を説明します。

## Web 版 セットアップ手順

- ① パソコンの電源を入れ、Windows を起動します。
- ② F12 ので、AOK メニューを、起動します。
- ③ 上下で、Mysupport に、移動して  を押します。

3-1 上下で、ツールに、移動して  を押します。

3-2 上下で、製品のインストールと更新に、移動して  を押しま

3-3 上下で、Web 版のインストールに、移動して  を押しま

3-4 上下で、MyDoctor \*\*\* に、移動して  を押します。

- ④ 画面が暗くなり警告音が鳴り、「ユーザーアカウント制御」のダイアログが出ます。



「はい (Y)」にマウスカーソルを合わせ、左クリックします。

または、  + 

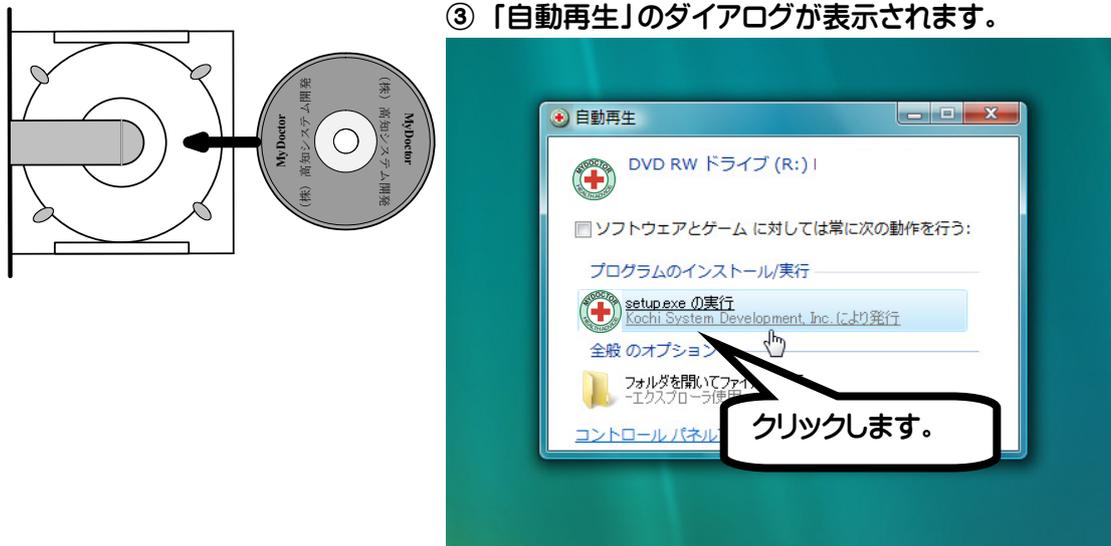
クリックします。

- ⑤ 使用許諾所に同意して、「はい」で、  を押します。
- ⑥ セットアップ完了のメッセージを確認して、  を押します。

- ⑦ セットアップ完了後環境によりパソコンの電源を入れ直す必要があります。  
メッセージを確認し、「はい」で、 を押しパソコンを再起動します。  
セットアップ終了後または、パソコン再起動後 MyDoctor \*\*\*が、ご使用頂けます。

## DVD 版セットアップ手順

- ① パソコンの電源を入れ、Windows を起動します。  
② MyDoctor のインストールディスクをドライブに挿入します。  
③ 「自動再生」のダイアログが表示されます。



「Setup.exe の実行」にマウスカーソルを合わせ、左クリックします。

- ④ 画面が暗くなり警告音が鳴り、「ユーザーアカウント制御」のダイアログが出ます。



「はい(Y)」にマウスカーソルを合わせ、左クリックします。  
または、 + 

- ⑤ セットアップ完了のメッセージを確認して  を押します。  
⑥ セットアップ完了後環境によりパソコンの電源を入れ直す必要がある場合があります。  
メッセージを確認し、「はい」でエンターキーを押しパソコンを再起動します。  
セットアップ終了後またはパソコン再起動後 MyDoctor がご使用頂けます。

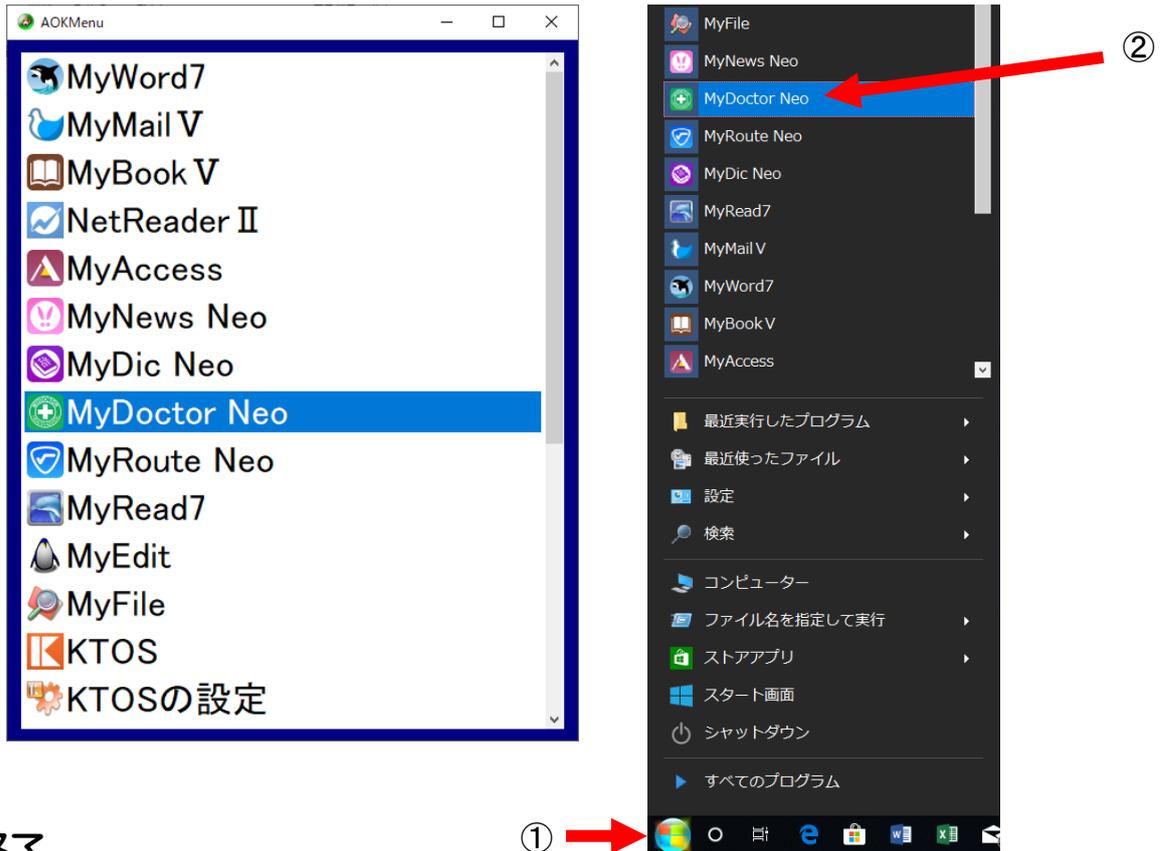


# MyDoctor の起動と終了

MyDoctor の起動と終了について説明します。

## 起動

マイドクターの起動は、AOKメニューの中から上下キーで選択し起動します。  
または、①スタートメニューから②MyDoctor を上下キーで選択し実行します。



## 終了

終了は、**[Alt]** キーを押し、操作(F)で上下矢印キーを押しマイドクターの終了(X)まで移動して  
**[Enter]** キーを押して終了します。

または、**[Alt]** + **[F4]** キーで終了します。



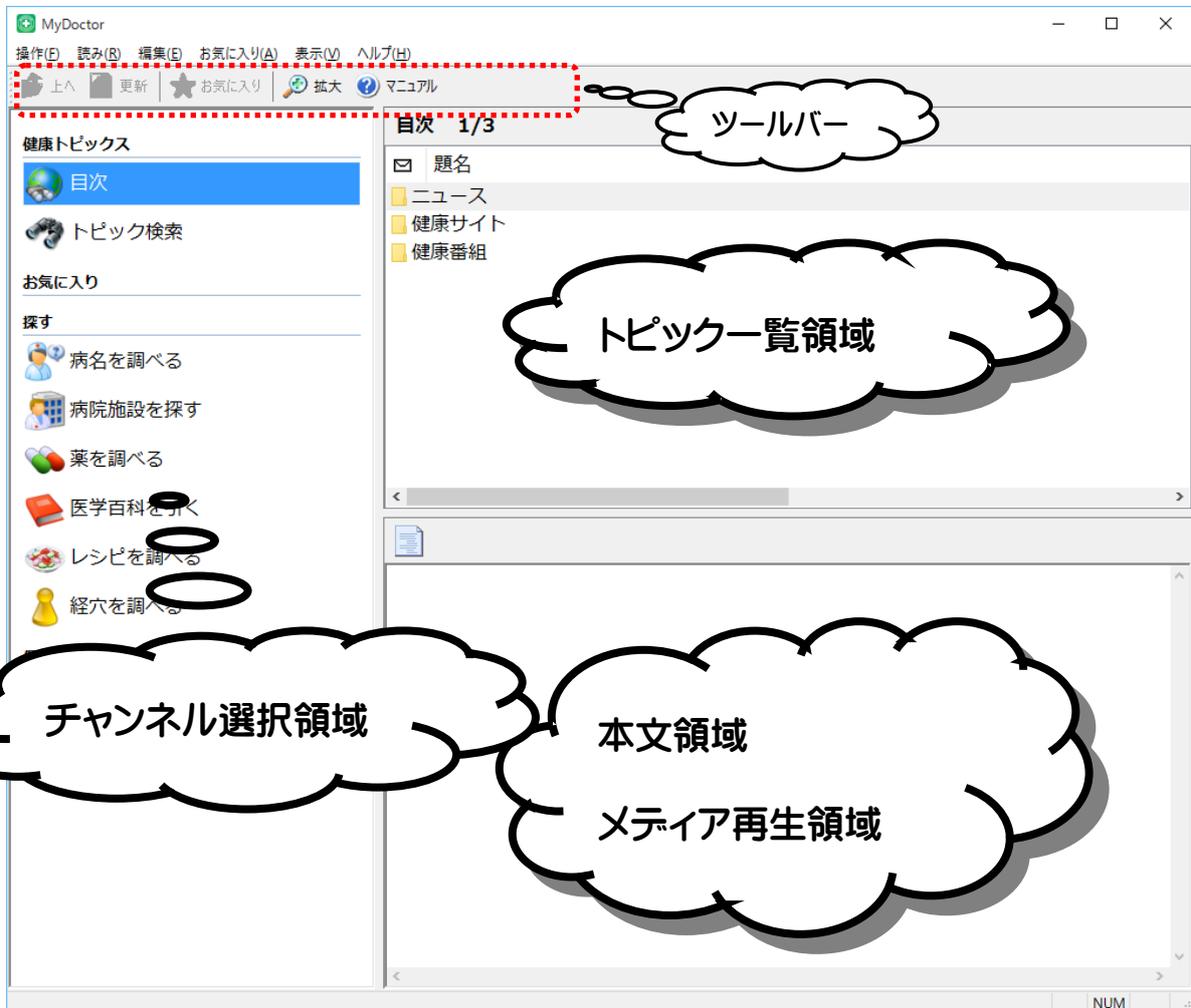
上下矢印キーで移動して  
**[Enter]** キーで終了



# MyDoctor 画面説明

MyDoctor の画面について説明します。

マイドクターの画面について説明します。



チャンネルを選択し  キーでトピッカー一覧に移動します。

トピッカー一覧からチャンネル選択に戻るときは、 キーで戻ります。

## ヒント トピッカー一覧領域



目次のチャンネルは、フリーメンテナンス方式を採用しています。

対応チャンネルは、予告無しに追加、変更されます。



# MyDoctor の操作

MyDoctor の操作方法について説明します。

チャンネル、目次、トピック一覧を上下で選択します。

健康トピックス

- 目次
- トピック検索
- お気に入り
- 探す
- 病名を調べる
- 病院施設

目次 1/3

- ▼ 目次
- ▼ ニュース
- ▼ 健康サイト
- ▼ 健康情報

目次/ニュース

- ▼ Yahoo!ニュース
- ▼ 読売
- ▼ 日経
- ▼ 共同

目次/ニュース/Yahoo!ニュース 1/5

- ▼ 健康産業新聞
- ▼ 健康産業速報
- ▼ 月刊糖尿病ライフ さかえ
- ▼ 医療介護CBニュース
- ▼ ダイエットクラブ

目次/ニュース/Yahoo!ニュース/健康産業新聞

先週のトピック

- ▼ 米FDA サプリメントで注意喚起 (健康産
- ▼ 古
- ▼ 新潟県、農産物の機能性表示に向けモデル
- ▼ 増える「アクティブシニア」、食と運動で

残しておきたいトピックは、保存ボックスにコピーできます。  
※保存ボックスの作成が必要 P8を参照

目次や一覧がみられない場合は Alt メニューで「ヘルプ - 対応チャンネルの異常を報告」を行って下さい。

この報告は 風知システム開発にチャンネルの異常を知らせるメンテナンス機能です  
トピックの本文が書かれていないなど 対応チャンネルの異常を発見した場合に実行すると 風知システム開発のオペレータが対応いたします  
※実行により チャンネル情報が送信されますが 個人情報が発信されることは絶対にありません  
チャンネルの異常を報告しますが

はい(Y) いいえ(N)

右矢印または で 次の目次に移動します

左矢印または Escape で 前の目次に戻ります

右矢印または で トピック一覧に移動します

題名 : 米FDA、サプリメントで注意喚起 (健康産業新聞)  
 URL : http://rdsig.yahoo.co.jp/rss/l/headlines/ind/kenkoshin/RV=1/RU=aHR0cDovL2h1YWRsa...

米国食品医薬品局 (FDA) が、一部の輸入サプリメントや市販薬に対し、注意喚起を行っ

FDAによる  
 リーマーケットな  
 や、特定の文化

FDAでは  
 のような製品  
 を指摘してい

また、注意すべき表

トピック一覧を選択し  を押すと、  
 本文を読み上げます。  
 Escape で、読みを中断します。  
 読み上げが、行われていないときに、Escape で、  
 トピック一覧に戻ります。

本文は、各ホームページ制作者の著作物です。

「...に良い」などの

NUM

題名 : 「望ましい健康を創る」  
 URL : http://bibinavi.jp/kenkou/1115kenkou.wmv

トピック一覧で、メディアが選択されると、  
 メディアを自動再生します。  
 Escape で、再生を中断します。

巻き戻し  ・ 早送り   
 一時停止と再開  または   
 先頭から再生 Home  
 指定時間から再生 Ctrl +   
 音量 上げる Ctrl +  または +  
 音量 下げる Ctrl +  または -  
 ※コマンド一覧を参照ください。

準備完了

JM

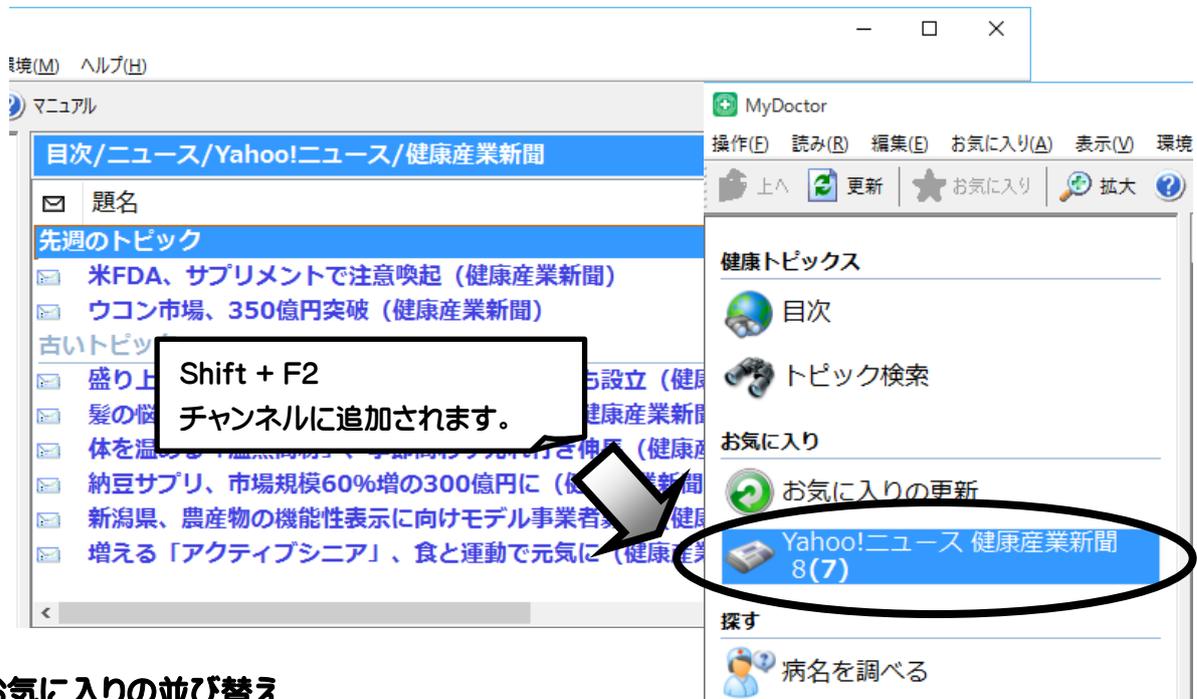


# お気に入り ・ 保存ボックス

お気に入りに関する操作方法を説明します。

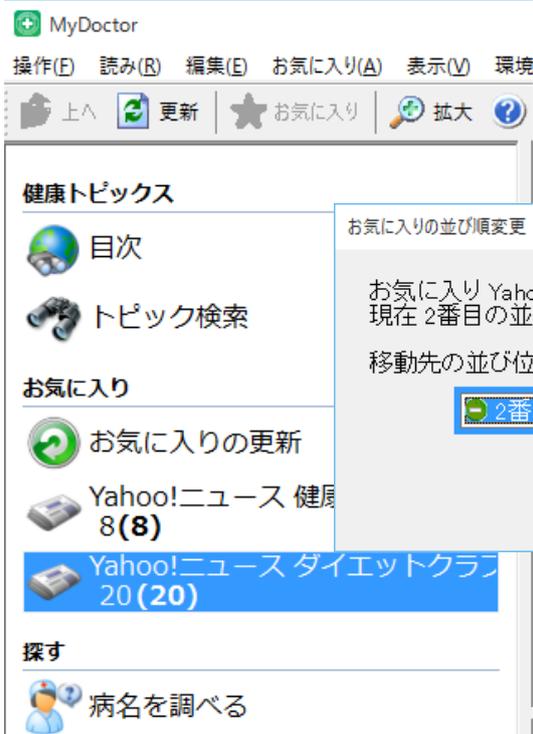
## お気に入りに追加

お気に入りに登録したい項目を、選択し Shift + F2 を押します。



## お気に入りの並び替え

お気に入り項目の並び順を変更します。



Alt でメニューに入ります。

右矢印で「お気に入り」に移動します。

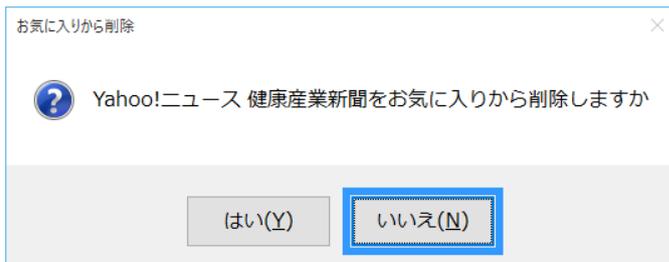
下矢印で「並び順の変更」に移動し、

Enter を押します。

左右矢印で、移動したい場所を選択し、Enter を押して完了です。

## お気に入りの削除

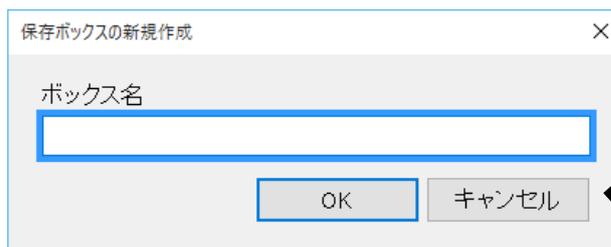
削除したいお気に入りを選択し、Delete を押します。



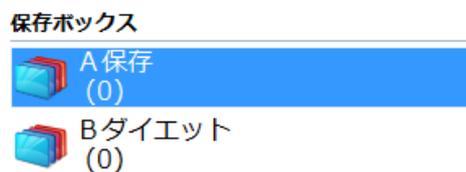
← → で、はい (Y) に移動し、↵ で削除  
されます。  
Escape で削除を取りやめます。

## 保存ボックスの作成

残しておきたい記事を保存するボックスを作成します。



Alt でトップメニューに入ります。  
「操作」で、下矢印を押し「保存ボックス」「新規作  
成」に移動し、↵ を押します。

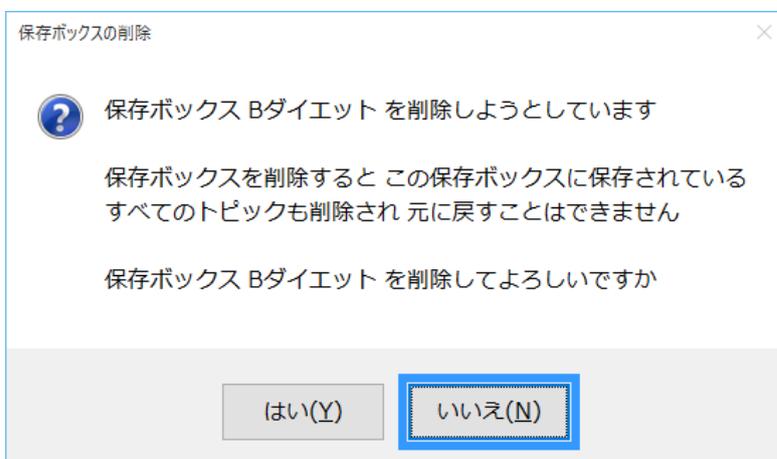


## 保存ボックスの削除

不要になった、保存ボックスを削除します。

チャンネル選択から、不要な保存ボックスを選択します。

Delete を押して、削除を行います。



← → で、はい (Y) に移動し、↵ で削除されます。Escape で削除を取りやめます。



## トピック検索

対応するすべてのホームページから、キーワードとなる言葉を含むトピックだけを集めて、一覧することができます。

チャンネル選択で下矢印を押して、「トピック検索」で Enter キーを押します。

トピック検索

検索する文字列

本文も検索する

完全一致で検索する

実行 キャンセル 履歴削除

### 本文も検索する

チェックを付けると、トピックの本文も検索の対象とします。

チェックを付けないと、トピックの本文は検索せず、題名だけから検索します。

### 完全一致で検索する

チェックを付けると、検索する文字列と、完全に一致する文字列を探します。

チェックを付けないと、検索する文字列と、文字種の違いを同一視して探します。

トピック検索中

50%

キャンセル

検索が終わると、一致したトピックがあった場合、検索結果の一覧に移動します。

※検索が終わるまでは、しばらく時間がかかります。

特に、本文も検索の対象としたときは、かなりの時間がかかります。



ヒント

### こんな時使ってみては

- ・ 最近話題のあのトピックを読みたいが、目次のどこを探せばよいのかがあいまいなとき、そのトピックに含まれると思う、言葉で検索してみましょう。



## 探す

病名や病院、薬などについて、調べます。

キーワードから検索する方法と、指定の項目をたどって検索する方法があります。

※探す項目については、予告無しに追加、変更されます。

例：病名を検索します。

ボックス選択で、下矢印を押し「病名を調べる」に移動し、Enter キーを押します。

健康トピックス

- 目次
- トピック検索

お気に入り

探す

- 病名を調べる**
- 病院施設を探す
- 薬を調べる
- 医学百科を引く

病名を調べる 1/32

病名

- キーワード検索
- 子どもの病気
- お年寄りの病気
- 女性の病気と妊娠・出産
- 子どもの病気
- 生

上下で選択し右矢印または、Enter キーを押します。

病名検索

検索キーワード

病名のキーワードを入力し、Enter キーを押して検索をします。

OK キャンセル 履歴削除



## 本文を確認

検索結果の本文の操作方を説明します。

病名を調べる/キーワード検索 1/100

病名

- 心臓病の合併 → カーソルを合わせ で本文参照
- 急性心不全 (心臓喘息)
- 心臓弁膜症
- 心臓腫瘍
- 心臓神経症
- 突然死 (心臓麻痺)
- 穿通性心臓外傷
- 弁膜疾患
- 特定心筋疾患 (続発性心筋症)
- 糖尿病神経障害
- 有毒植物による食中毒

题名: 心臓病の合併  
URL: <http://medical.yahoo.co.jp/katei/030920000/>

### 妊娠・分娩時の心機能

心臓のはたらきは妊娠前に比べ妊娠中は非常に増大します。心拍出量は妊娠32週をピークとして妊娠前に比べ30～50%増加し、循環血液量も妊娠32週をピークとして25%増加します。心拍数は妊娠後半に約10分増加し、酸素消費量は妊娠16週～40週まで15%増加します。

妊娠中は、安静時も睡眠中も心臓は常に軽い運動を強いられている状態といえます。さらに分娩時には陣痛発作時ごとに脈拍数が増加し、間欠期には元の脈拍数にもどります。また、陣痛発作時は酸素消費量が中等度～重度の運動量に匹敵するほどに増加します。分娩第2期中は、子宮からの還流血液および緊張の影響により右心房・右心室が拡張し、頰脈(ひんみやく)となります。胎盤が娩出されることと子宮が縮小することにより余分な

NUM



## オプション設定

MyDoctor のオプション設定について説明します。

### 表示

見やすい大きさや、色に MyDoctor を設定します。

#### 拡大表示

F6 を押すことに画面を拡大します。

健康トピックス

目次 1/3

健康トピックス

目次

トピック検索

お気に入り

探す

病名を調べる

病院施設を調べる

通常

健康トピックス

目次

トピック

お気に入り

探す 拡大3

最大 拡大7

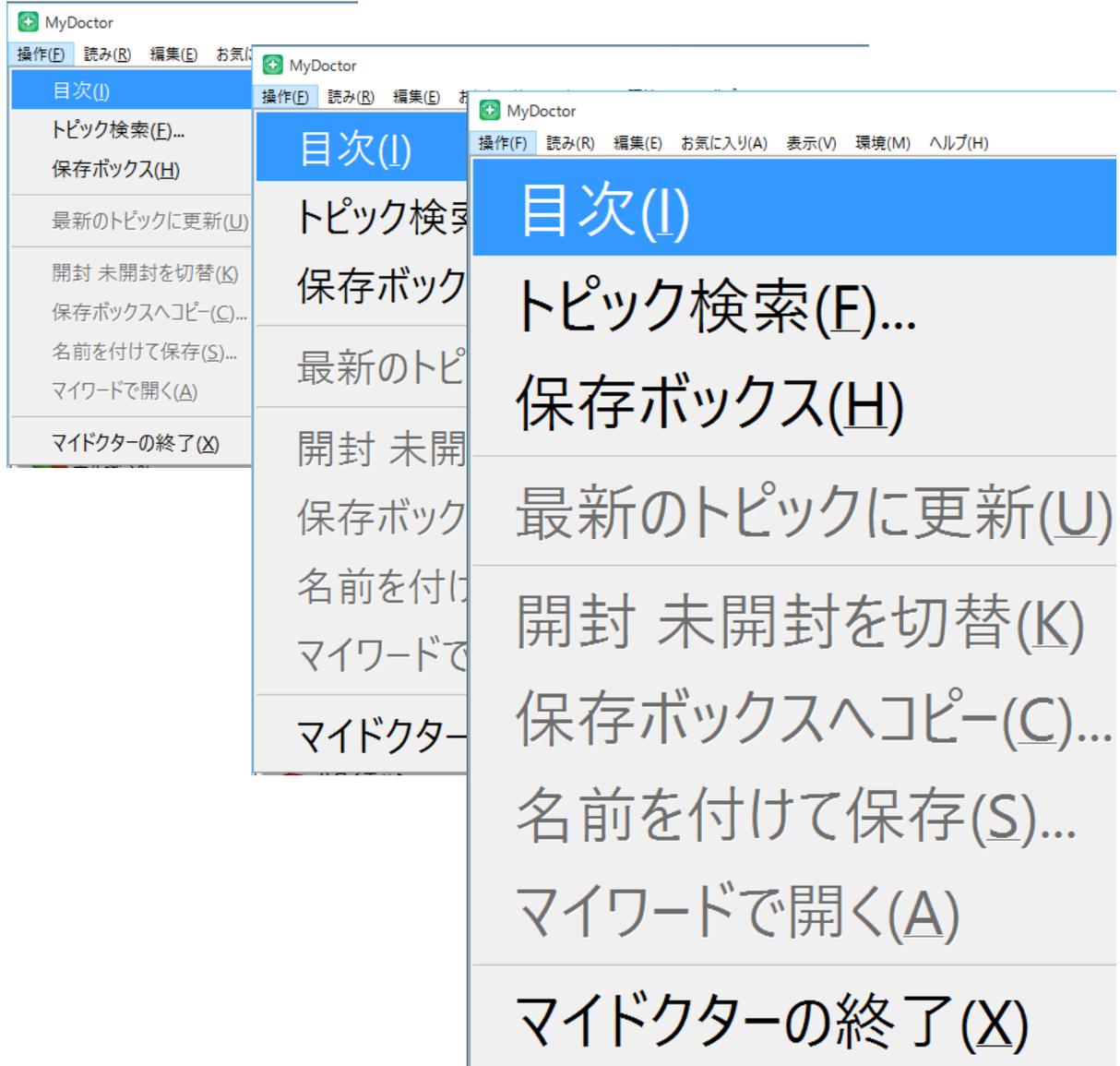
健康トピックス

目次

トピック検索

## メニューの拡大

メニューとダイアログの拡大表示を設定します。



## オプション

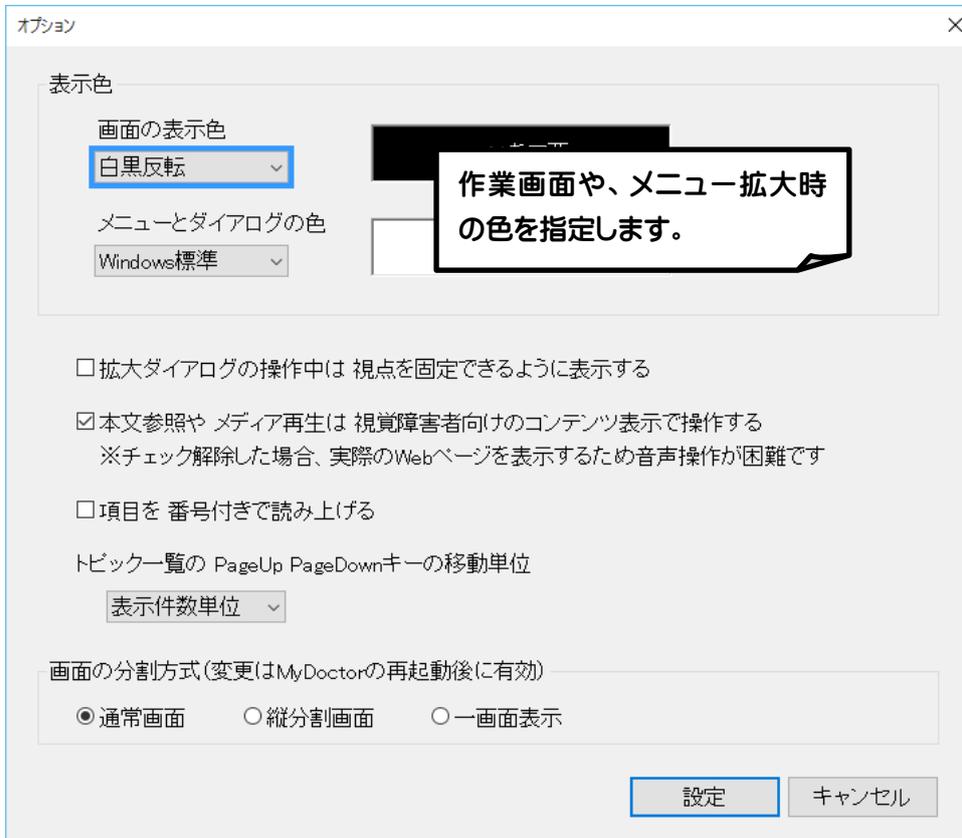
見やすい、画面表示色に設定します。

トピック一覧時の、読み方や操作を設定します。

Alt でトップメニューに入ります。

右矢印で「表示」に移動します。

下矢印で「オプション」に移動し  を押します。





## 自動アップデート

MyDoctor のバージョンアップ方法について説明します。

### MyDoctor の更新

MyDoctor のバージョンアップは、簡単に行えます。

Alt でメニューに入ります。右矢印で「ヘルプ」に移動します。

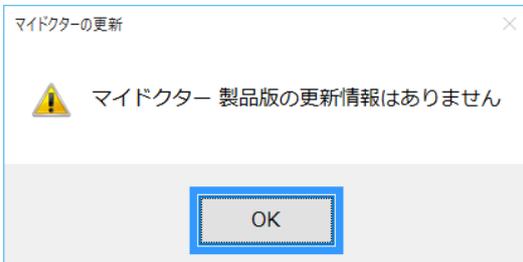
下矢印で「MyDoctor を最新版に更新」に移動し  キーを押します。

最新バージョンが公開されていると、更新を行うか聞いてきます。

 で更新します。

Escape で中止します。

最新版の公開がないときは、「更新の必要はありません」のメッセージが出ます。

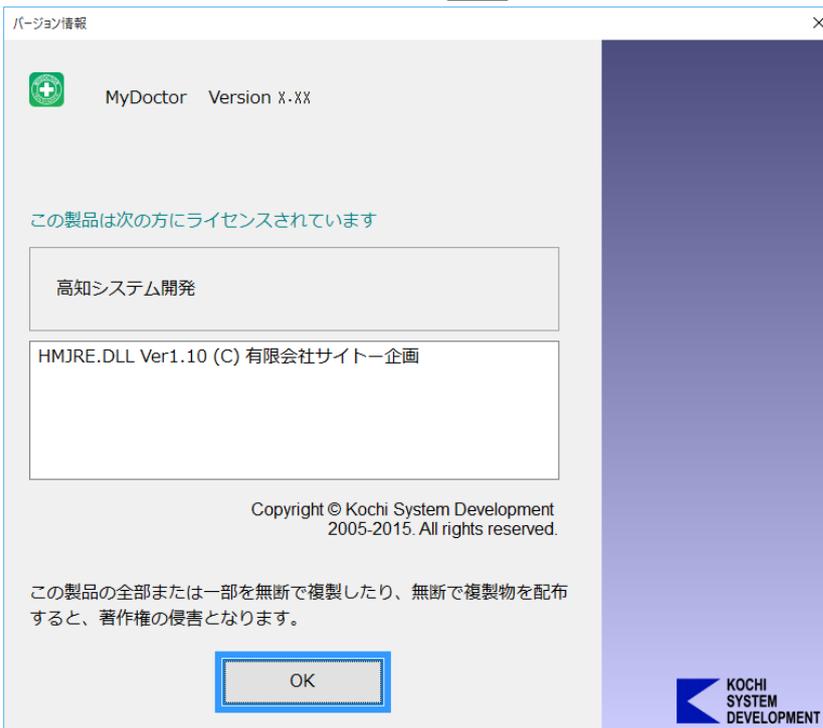


### バージョン情報の確認

MyDoctor のバージョン情報を確認します。

Alt でメニューに入ります。右矢印で「ヘルプ」に移動します。

下矢印で「バージョン情報」に移動し  キーを押します。





# MyDoctor コマンド一覧

機能	点字キー	フルキー
<b>全般</b>		
マイドクターの終了	3211 456  め+ Space	Alt + F4
オンラインマニュアル		F1
画面の拡大率を上げる		F6 Alt + Page Down
画面の拡大率を下げる		Alt + Page Up
音声スピード		F7
一覧情報の読み上げ	211 56  し+ 無変換	Alt + F1
<b>チャンネル選択</b>		
選択項目の決定	1  あ+ Space	⇒ or ⇐
先頭の項目へ移動	21 456  せ+ 無変換	Home
最後の項目へ移動	1 5  ら+ 無変換	End
5個単位で前の項目へ移動	31 6  は+ Space	Page UP
5個単位で次の項目へ移動	321 4  ね+ Space	Page Down
対応番号の項目へ移動		テンキー 0 から 9
最新のトピックに更新		F5
お気に入りチャンネルの一括更新		Ctrl + F5
お気に入りチャンネルの削除		Ctrl + Delete
お気に入りチャンネルの一括削除		Ctrl + Shift + Delete
保存ボックスの削除		Ctrl + Delete
トピック一覧画面へ移動		Tab
トピック参照画面へ移動		Shift + Tab
<b>目次の操作</b>		
次のジャンルへ進む	1  あ+ Space	⇒ or ⇐
前のジャンルへ戻る	6  + Space	⇐ or Escape or Back Space
上のジャンルを選択		↑
下のジャンルを選択		↓
上端のジャンルを選択	21 456  せ+ 無変換	Home
下端のジャンルを選択	1 5  ら+ 無変換	End
複数上へスクロール	31 6  は+ Space	Page UP
複数下へスクロール	321 4  ね+ Space	Page Down
選択中のジャンル名を再読み		Shift
チャンネル選択画面へ移動		Shift + Tab

機能	点字キー	フルキー
<b>トピック一覧</b>		
チャンネル選択・目次の操作へ戻る	□□□ □□6 + Space	⇐ or Escape or Back Space
上のトピックへ		↑
下のトピックへ		↓
上端のトピックへ	□21 456 せ+ 無変換	Home
下端のトピックへ	□□1 □5□ ら+ 無変換	End
複数上へスクロール	3□1 □□6 は+ Space	Page UP
複数下へスクロール	321 4□□ ね+ Space	Page Down
先頭の未読トピックへ	32□ 45□ と+ Space	Ctrl + Home
最終の未読トピックへ	□□1 □5□ ら+ Space	Ctrl + End
次の未読トピックへ		Ctrl + Shift + ↓
前の未読トピックへ		Ctrl + Shift + ↑
前のヘッダへ	3□1 □□6 は+ 無変換	Ctrl + Page Up
次のヘッダへ	321 4□□ ね+ 無変換	Ctrl + Page Down
本文の読み上げ		⇒ 読み停止は ⇐
本文の読み上げ 読み上げ中のカーソル移動可能		Space
連続トピック読み		Alt + F10
選択中のトピック題名を再読み		Shift
メテアの再生 再生中の操作はできません		⇒
メテアの再生音量 上げる		+
メテアの再生音量 下げる		-
次のチャンネルへ切替		Alt + ↓
前のチャンネルへ切替		Alt + ↑
最新のトピックに更新		F5
開封 未開封を切り替え	□21 □□□ い+ Space	Insert
開封済みにする		Ctrl + Q <sub>た</sub>
未開封に戻す		Ctrl + I <sub>に</sub>
すべて開封する		Ctrl + Shift + Q <sub>た</sub>
名前を付けて保存	□21 456 せ+ Space	Ctrl + S <sub>と</sub> Ctrl + Shift + F2
コピー	32□ 4□6 ほ+ 無変換	Ctrl + C <sub>そ</sub> Ctrl + Insert
貼り付け	3□1 45□ つ+ 無変換	Ctrl + V <sub>ひ</sub> Shift + Insert
削除	□□□ □5□ + Space	Delete
すべて選択	3□□ □5□ を+ 無変換	Ctrl + A <sub>ち</sub>
検索	32□ 456 も+ Space	Ctrl + F <sub>は</sub>
次を検索	□□□ 4□6 + Space	F3
前を検索	□□□ 45□ + Space	Shift + F3

機能	点字キー	フルキー
お気に入りに追加		Shift + F2
本文の参照へ	□□1 □□□ あ+ Space	Enter
メディアの再生へ	□□1 □□□ あ+ Space	Enter
トピック参照画面へ移動		Tab
チャンネル選択画面へ移動		Shift + Tab

## トピック本文参照

トピック一覧に戻る	□□□ □□6 + Space	Escape or Back Space
トピックの開封・未開封を切り替え	□21 □□□ い+ Space	Insert
次行タブ移動	321 4□□ ね+ Space	Page Down
前行タブ移動	3□1 □□6 は+ Space	Page UP
次の文字へ		⇒
前の文字へ		⇐
次のトピックへ切り替え		Alt + ↓
前のトピックへ切り替え		Alt + ↑
名前を付けて保存	□21 456 せ+ Space	Ctrl + Shift + F2
コピー	32□ 4□6 ほ+ 無変換	Ctrl + C ぞ Ctrl + Insert
すべて選択	3□□ □5□ を+ 無変換	Ctrl + A ち
範囲選択モード	3□1 4□6 ふ+ Space	Alt + Enter
追加コピー	3□1 □56 ま+ 無変換	Shift + Ctrl + C ぞ
検索	32□ 456 も+ Space	Ctrl + F は
前の行へ	□□□ 4□6 + Space	F3
次の行へ	□□□ 45□ + Space	Shift + F3
行頭へ	□21 456 せ+ 無変換	Home
行末へ	□□1 □5□ ら+ 無変換	End
次の文節へ		Ctrl + ⇒
前の文節へ		Ctrl + ⇐
前の段落へ	□2□ □5□ + 無変換	Ctrl + ↑
次の段落へ	3□□ □□6 + 無変換	Ctrl + ↓
文頭	32□ 45□ と+ Space	Ctrl + Home
文末	□□1 □5□ ら+ Space	Ctrl + End
次 行タブ移動		Page Down
前 行タブ移動		Page Up
カーソル上の URL でブラウザ/メーラー起動	□□1 □□□ あ+ Space	↵
メディアの再生	□□1 □□□ あ+ Space	↵
画像データの表示		Ctrl + ↵
お気に入りに追加		Shift + F2
保存ボックスへ保存		Ctrl + F2

機能	点字キー	フルキー
<b>本文参照（読み上げ）</b>		
カーソル位置から全文読み	□2□ 4□□ お+ Space	Alt + F10
段落読み	□□1 4 5□ る+ Space	Alt + F9
1行読み	3□□ □□□ わ+ Space	Alt + F8
行頭からカーソル手前読み	3 2□ □5 6 + 無変換	Ctrl + Alt + H<
点文字号読み	FJ 2の点の左下 Xさ	Ctrl + Alt + Fは
JISコード読み	FJ 3の点の左下 Zっ	Ctrl + Alt + Iに
識別読み	FJ 1の点の左下 Cぞ	Ctrl + Alt + Mも
上下カーソル移動行読み ON/OFF	FJ 4の点の右下 Mも	Ctrl + Alt + Lり
PC Talker 音声停止/再開	3□□1 4 5 6 む+ 無変換	Ctrl + Alt + Nみ
数字位取り読み ON/OFF	FJ 1の点の右下 Vひ	Ctrl + Alt + Oら
日本語変換時の読み方切り替え	FJ 3の点の左上 Wて	Ctrl + Alt + Pせ
フォネティック読み ON/OFF	FJ 5の点の右下 ,ね	Ctrl + Alt + Tか
句点括弧読み ON/OFF	FJ 1の点の右下右 Bこ	Ctrl + Alt + Uな
英語読み ON/OFF	FJ 6の点の右下右 /め	Ctrl + Alt + Eい
カーソル文字の読み方切り替え	FJ 4の点の左下 Nみ	F8 Ctrl + Alt + Vひ
カーソルから行末読み	□2□ □□6 + 無変換	Ctrl + Alt + Kの
カーソル位置読み上げ	□□1 □□6 か+ Space	F9

## 画像参照

拡大	3□□1 □□6 は+ Space	Page UP
縮小	3 2 1 4□□□ ね+ Space	Page Down
原寸大	3 2□ 4 5□ と+ Space	Ctrl + Home
色の反転	□2 1 □□□□ い+ Space	Insert
コピー	3 2□ 4□□6 ほ+ 無変換	Ctrl + Cぞ Ctrl + Insert
画像参照画面の終了	□□□□ □□6 + Space	Escape Back Space

機能	点字キー	フルキー
----	------	------

### メテИА再生 (本文自体がメテИАになっている時)

トピック一覧に戻る	□□□ □□6 + Space	Escape Back Space
トピックの開封・未開封を切り替え	□21 □□□ い+ Space	Insert
次のトピックへ切り替え		Alt + ↓
前のトピックへ切り替え		Alt + ↑
巻き戻し		←
早送り		⇒
メテИАの再生と一時停止	□□1 □□□ あ+ Space	↓ or ↵
先頭位置から再生	□21 456 せ+ 無変換	Home
指定時間から再生	3□□ 456 + Space	Ctrl + J <sub>ま</sub>
音量上げる		Ctrl + ↑
音量下げる		Ctrl + ↓
左スピーカーのバランスを上げる		Ctrl + ←
右スピーカーのバランスを上げる		Ctrl + ⇒
ミュート切り替え		テンキー 0
画像の大きさ切り替え		テンキー 1
メテИА情報読み上げ		Alt + Ctrl + G <sub>き</sub>
現在の再生位置読み上げ		Alt + Ctrl + F9

### メテИА再生 (本文内のリンク先に埋め込まれている時)

メテИАの再生と一時停止	□□1 □□□ あ+ Space	↓ or ↵
巻き戻し		←
早送り		⇒
先頭位置から再生	□21 456 せ+ 無変換	Home
音量上げる		Ctrl + ↑ +
音量下げる		Ctrl + ↓ -
ミュート切り替え		テンキー 0
拡大	3□1 □□6 は+ Space	Page UP
縮小	321 4□□ ね+ Space	Page Down
原寸大	32□ 45□ と+ Space	Ctrl + Home
フルスクリーン		F11
メテИА再生画面の終了	□□□ □□6 + Space	Escape Back Space

機能	点字キー	フルキー
<b>検索地域の切り替えの画面操作</b>		
次の地域へ進む	□□1 □□□ あ+ Space	⇒ or ↵
前の地域へ戻る	□□□ 4□□ + Space	⇐ or Back Space
上の地域を選択		↑
下の地域を選択		↓
切り替え操作の終了	□□□ □□6 + Space	Escape
前のヘッダへ	3□1 □□6 は+ Space	Ctrl + Page Up
次のヘッダへ	321 4□□ ね+ Space	Ctrl + Page Down
先頭の項目へ移動	□21 456 せ+ 無変換	Home
最終の項目へ移動	□□1 □5□ ら+ 無変換	End
選択中の地域に決定する		Shift + ↵



メモ

---

# MyDoctor Neo

MyDoctorの開発にあたっては、たくさんの方にご意見とご協力いただきました。  
ここに厚くお礼を申し上げます。

六点漢字は長谷川貞夫先生が考案された方式です。

Windows はマイクロソフト社の、商標または登録商標です。

PC-Talker は、(株)高知システム開発の登録商標です。

MyDoctorは、(株)高知システム開発の著作物であり、これにかかる著作権などの権利は、(株)高知システム開発に帰属します。

マニュアルの一部または全部を無断で複写・複製することは固く禁じます。

マニュアルの内容は将来予告なしに変更することがあります。

キーボードの種類によっては点字入力ができない場合があります。

Windows、Internet Explorer、Windows Media Player は米国マイクロソフト社の登録商標です。

その他、本文中の製品名およびサービス名は、各開発メーカーおよびサービス提供元の商標または登録商標です。

## MyDoctor Neo

---

発行所 株式会社 高知システム開発

〒780-0048

高知県高知市吉田町2番23号

TEL (088)873-6500 FAX (088)873-6599

2019年5月8日 第1版 第1刷発行

URL <http://www.aok-net.com/>

---