

横須賀市における 被保護者健康管理支援事業の 取組について



横須賀市マスコットキャラクター：スカリン

社会保障審議会生活困窮者自立支援
及び生活保護部会（第17回）

令和4年7月29日

横須賀市民生局福祉こども部

生活福祉課

査察指導員 乾 俊一郎

1. 横須賀市の概況と生活保護の状況

【本市の概況】 ※令和4年4月1日現在

- (1) 管内人口 : 380,492人 (前年同月比－4,354人)
- (2) 管内世帯数 : 165,629世帯 (前年同月比＋69世帯)
- (3) 管内面積 : 100.82 Km²

【生活保護の状況】

- (1) 被保護世帯数 : 4,258世帯 (前年度4,177世帯)
- (2) 被保護人員数 : 5,412人 (前年度5,310人) ※保護停止含まず
- (3) 保護受給率 : 14.16% (前年度13.68%)

【実施体制】

- (1) 職員数 : 96名 ※育休・病休等職員、会計年度任用職員含む
- (2) S V : 8名、C W : 54名 (面接相談S V 1名、面接相談専任3名含む)
- (3) C W 1人当たりの被保護世帯数 : 約80世帯



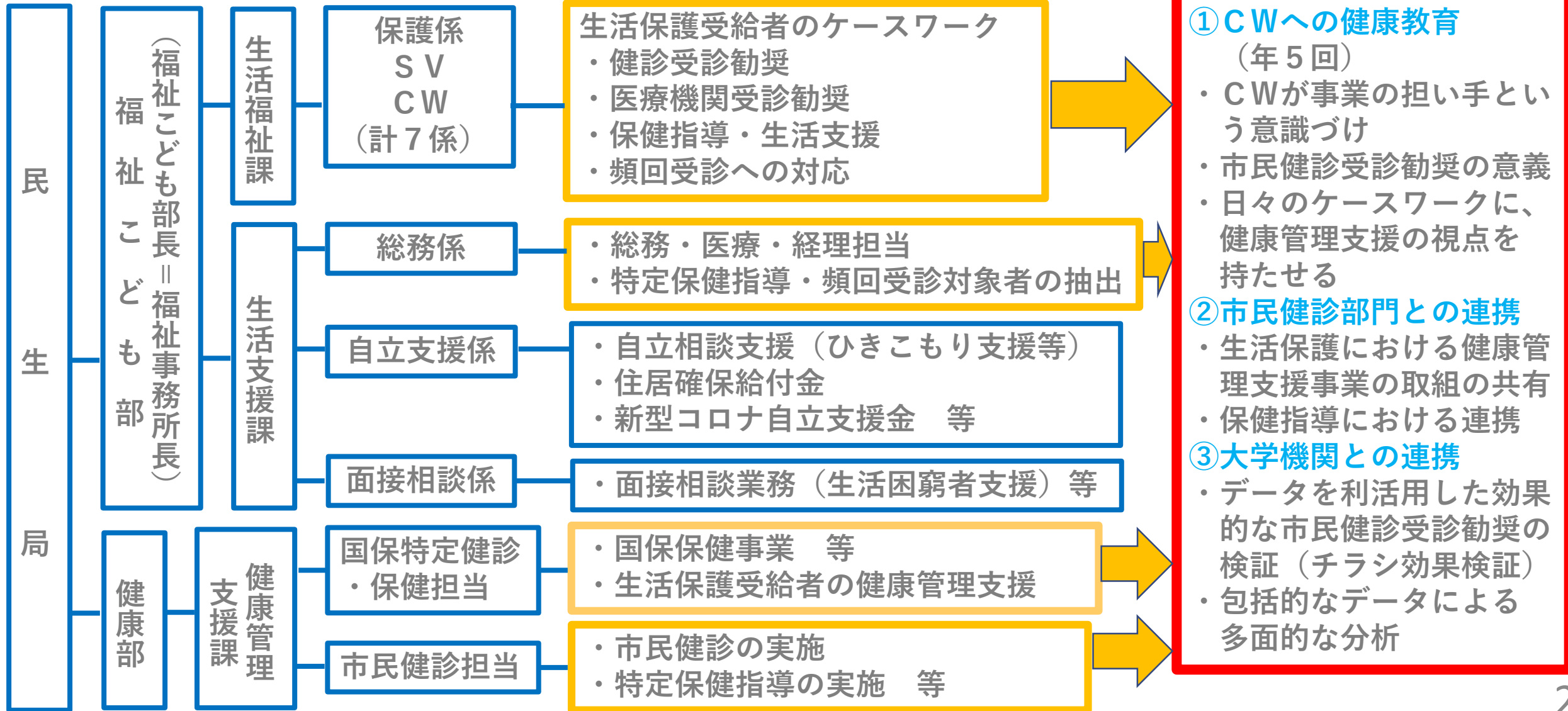
ハイネ画・久里浜上陸の図 (横須賀市自然・人文博物館所蔵)



ペリー提督スカリン

1. 横須賀市の概況 生活保護等実施機関の体制

生活保護・生活困窮関係組織図の概要

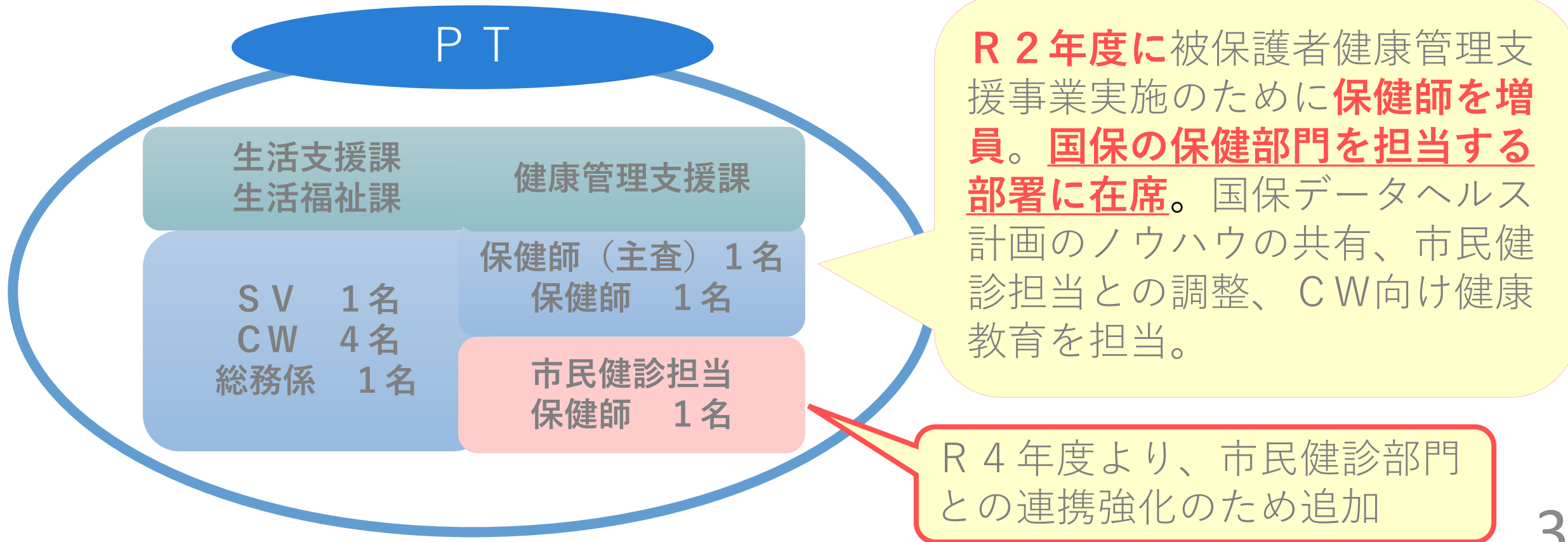


2. 健康管理支援事業の取組み体制

令和3年1月1日の法定事業化に伴い、令和2年度から、多職種で構成される「被保護者健康管理支援事業プロジェクトチーム」（P T）を編成

P Tメンバーは、S V 1名、C W 4名、総務係 1名、保健師 3名

※令和4年度より、市民健診担当保健師1名も本P Tに定期参加



3. 横須賀市健康管理支援事業実施のポイント

横須賀市における健康管理支援事業のポイント **～ちょっとした工夫の積み重ね～**

【CWを中心とした事業推進体制】

- ・被保護者のことを熟知したCWによる事業実践
→健康管理支援事業のための人員増は見込めないため
- ・手引き※取組方策ア・イ・ウ・オへの対応の実施
- ・保護のしおり等の改定(健康管理支援の視点を追加)



【健康管理支援の視点に立ったケースワークの実践】

- ・手引き※記載のフェースシート項目は、ケースワークから得る情報が大半であるため
- ・健康管理支援の視点に立った援助方針の策定やケースワークの実践→CWの質の底上げを図るため



【市民健診担当部門との連携強化】

- ・各種法令に基づいた健診における役割整理
- ・健康管理支援事業PTへの打合せ参加、CW向け健康教育への参加呼びかけ

※R4年度より、市民健診担当保健師が定期的にPT参加

→生活保護受給者の健康管理支援事業の現状の理解促進、受診率向上への連携体制の強化

【生活保護システム、レセプト管理システムの利活用】

- ・各種システムを活用し、業務効率化を図る



- ・自然とケースワークに健康管理支援を組み込む
→CWが働きやすい環境をつくるため

【データ（科学的根拠）に基づいた取組】

- ・闇雲に取り組むのではなく、効果的なPDCAサイクルを回すため
- ・ケースワーク業務を可視化するため

→効率的な事業展開の推進



※「被保護者健康管理支援事業の手引き（令和2年8月改定）」。手引き取組方策とは、ア：健診受診勧奨、イ：医療機関受診勧奨、ウ：保健指導・生活支援、エ：主治医と連携した保健指導・生活支援（重症化予防）、オ：頻回受診指導を指す。ア～オの中でオは必須とし、ア～エから少なくとも一つを、各福祉事務所が選択する事が定められている。

4. 「CW向け健康教育」の取り組み

「CW向け健康教育」の企画（年4回＋新採・異動職員向け1回）

	開催時期	テーマ
第1回	4月上旬	健康管理支援事業の概要（医療費適正化の側面から） <u>※新採・異動職員向けにR4年度より実施</u>
第2回	5月末	市民健診受診勧奨（チラシ送付に合わせて） ※ただチラシを送るのではなく、 <u>被保護者に健診受診を促す</u>
第3回	7月末	特定保健指導等について（市民健診結果の時期に合わせて） ※特定保健指導及び医療機関受診勧奨 <u>→被保護者の生活支援へ</u>
第4回	10月末	ケースワークに活かせるちょっとした工夫（事例紹介） <u>→健康管理支援の視点を取り入れたケースワークの実践</u>
第5回	1月末	援助方針策定について（生活福祉課研修PTとコラボ） <u>→健康管理支援事業の視点を加えた援助方針の策定</u>

※令和3年度実績をベースに、令和4年度の事業計画を示した。

※ここでの特定保健指導とは、いわゆる「生活保護受給者等特定保健指導」を指す。

4. 「CW向け健康教育」の取組み

①市民健診受診勧奨促進のためのチラシの改定

【令和元年度チラシ（表面）】

市民健診・特定健診のご案内

～ 健康チェックで生涯現役 ～ 2019年度版

「自分のため 大切な家族のため 1年に1度健診を受けて予防と早期発見を！」
※現在、自覚症状がある人は、健診ではなく、医療機関の受診をおすすめします。
※本年度すでに健診を受けている方は、年度内は受けられません。
【健診対象者】 横須賀市民（横須賀市で生活保護を受けている方）

年齢に応じた健康診査

- 18歳～39歳：成人健康診査
- 40歳～74歳（75歳の誕生日の前日まで）：特定健康診査（特定健診）
 - 胸部検診
 - 胃がんリスク検診（※面 注1参照）
 - 大腸がん検診
 - 前立腺がん検診（50歳以上・※面 注2参照）
 - 乳がん検診（受診は隔年度に1回）
 - 肝炎ウイルス検診（今まで受診していない人）
- 75歳以上：後期高齢者健康診査

子宮頸がん検診（20歳以上）、骨密度検診、歯周病検診

受診できる場所	受診できる期間	申し込み方法
実施医療機関	2019年5月から 2020年2月末まで	希望する医療機関へ 直接電話でお申し込みください。 予約専用電話 822-4361 （またはファクス 822-4390）へ お申し込みください。 受付時間 平日9時～16時 （12時～13時は休診）
横須賀市保健所健診センター （横須賀市西遼4-1-38-11）	2019年5月から 2020年3月中旬まで	

生活保護受給者が健診を受けるには、「費用免除決定通知書」が必要です。（費用は無料）

医療機関受診前に保健所健康づくり課市民健診推進係（電話822-4307）へ申請し、発行された通知書を健診時に医療機関へ提出してください。申請がない場合は有料となり、自己負担していただきます。なお、保健所健診センターで受ける人は、予約時に申請ください。

生活保護受給者の健診結果は、健康増進に役立てるため、福祉事務所へ提供します。

☆実施医療機関について
横須賀市のホームページ、または市役所・行政センターなどで配布されている「市民健診・特定健診のご案内」のチラシでご確認ください。

- 生活保護法の指定を受けていない医療機関でも健診はできますが、その後の治療はできません。
- 生活保護法指定医療機関の施設は、生活福祉課担当ケースワーカーへお尋ねください。

【改定のポイント】

【課題】

- ①市民健診を受けるには何をしたらよ
いかがわかりづらい
- ②CWが、被保護者に市民健診の手順
を説明しやすい構成になっていない

【改定の概要】

- ①市民健診を受けるフローの図示に
特化した
- ②市民健診に際し、被保護者がすべき
事を明確化し、CWにも説明しやすい
構成とした

※R4年度より、市民健診等にかかる
移送費の支給について明示

※チラシは年2回（6・11月）送付

【令和4年度チラシ】（表面）

1年に1回は 健康診断を受けましょう！！

【受診期間】 令和5年2月末まで（各健診は1年に1回受診できます）

健診の流れ

1. 健診をさめる
年齢によってうけることができる健診の種類がわかります。
裏面の健診一覧表の中から、うけたい健診を決めてください。
2. 健診担当に電話
046-822-4307 へ電話をし、
『生活保護をうけていること』と『うけたい健診名』を伝えてください。
※後日健診担当から、健診に必要な書類（費用免除決定通知書や申込書登録票）が送られます。
3. 健診の予約
健診を希望する病院に電話（予約）をしてください。
『うけたい健診名』を伝えてください。
病院についてわからない場合は、担当ケースワーカーへ
おたずねください。（左のQRコードから担当の病院一覧を見ることができます）
4. 受診
当日は、健診担当から送られてきた書類を忘れずにおもってください。
忘れの場合は有料となり、後からお金はもどりません。
※『内科健診』をうける場合、健診前10時間は、水以外をのんだりたべたり
しないでください。
5. 結果
健診をうけた病院で結果をうけとってください。

健診にかかった交通費は支給されますので、
事前に担当ケースワーカーへご相談ください。

- 健診結果は健康管理に役立てるため、福祉事務所へ結果が提供されます。
- 生活保護法の指定を受けていない医療機関でも健診はできますが、その後の治療はできません。
- 40歳～74歳の方で特定保健指導に当てはまった方には、後日、利用券が届きます。特定保健指導をご利用ください。

4. 「CW向け健康教育」の取組み

①市民健診受診勧奨促進のためのチラシの改定

【令和元年度チラシ（裏面）】

【改定のポイント】

【課題】

- ①「健診」と「検診」の種類が混在していて分かりづらい
- ②CWが、被保護者に市民健診の内容を説明しやすい構成になっていない

【改定の概要】

- ①「内科健診」と「がん検診等」に健診一覧表を分けた

※「胸部検診」は、結核の経過観察等優先度が高いと整理し、「健診」の項目に含め、受診を促す構成にした

- ②健診の種類に番号を振り、CWが被保護者に受けるべき健診について電話でも説明しやすい構成にした

【令和4年度チラシ】（裏面）

健診の内容 横須賀市では、生活習慣予防のため、各種の健康診査を行っています。				
健診名	対象年齢	実施場所	健診内容	費用
成人健康診査	18歳～39歳	保健所 健診センター	診察、身長・体重測定、血圧測定、尿・血液検査、心電図検査	生活保護受給者は、無料で健診を受けることができます。 (ただし、「費用免除決定通知書」が必要です)
特定健康診査 (特定健診)	40歳～74歳		診察、身長・体重測定、腹囲測定、血糖測定、尿・血液検査 (医師の判断により、心電図検査・胸部レントゲン検査・眼底検査が行われる場合があります。)	
後期高齢者 健康診査	75歳以上		診察、身長・体重測定、血圧測定、尿・血液検査、心電図検査	
胸部検診	40歳以上 (50歳以上は胸部レントゲン検査)		胸部レントゲン検査	
胃がんリスク検診 (リスク層別化検査)	40歳以上 (受診できる人：下記注1)	または 実施医療機関	血液によるペプシノゲン検査、ピロリ菌検査	生活保護受給者は、無料で健診を受けることができます。 (ただし、「費用免除決定通知書」が必要です)
大腸がん検診	40歳以上	実施医療機関	便潜血反応検査	
前立腺がん検診	50歳以上 (受診できない人：下記注2)		血液によるPSA検査	
乳がん検診	40歳以上 (検診2回/年または1回) ※40歳にクーポン券を送付		視触診、乳房エックス線撮影	
子宮頸がん検診	20歳以上 ※20歳にクーポン券を送付	保健所 健診センター	子宮頸部の細胞診検査	生活保護受給者は、無料で健診を受けることができます。 (ただし、「費用免除決定通知書」が必要です)
骨密度検診	18歳以上		前腕にエックス線を当てて骨量を検査	
肝炎ウイルス検診	40歳以上 (今まで受診していない人)	実施医療機関	B型・C型肝炎ウイルス検査	生活保護受給者は、無料で健診を受けることができます。 (ただし、「費用免除決定通知書」が必要です)
歯周病検診	18歳以上 ※30・40・50・60・70歳に受診券を送付	保健所 健診センター	歯と歯肉組織の状況を検査	

※ がん検診(乳がん・子宮頸がん)の無料クーポン券対象年齢は、2010年4月1日現在の年齢です。
クーポン券は、2019年6月ごろに発送します。
※ 虫歯検診無料受診券対象者は、2019年度に該当年齢に達する人です。

注1 胃がんリスク検診(リスク層別化検査)について
2019年度に胃がんリスク検診を受けることのできる人
①今まで胃がんリスク検診を受けたことのない人
②医師の判断がA群で、8年以上経過している人

注2 前立腺がん検診について
2018年度の前立腺がん検診は、2017年度または2018年度にA判定だった人は受けられません。

各健診について費用免除決定通知書送付時に受診可能が異なります。

【お問い合わせ先】
市民健診について 保健所健康づくり課市民健診推進係 電話 822-4307
＜保健所健診センターで受診を希望される方は、予約専用電話 822-4361＞
保健所生活福祉課 担当ケースワーカー 電話 822-4000(代表)

健診一覧表				
No.	健診名	対象年齢	内容	実施場所
1	成人健康診査	18歳～39歳	診察、身長・体重測定、血圧測定、尿・血液検査、心電図検査	病院 または 横須賀市健診センター
2	特定健康診査	40歳～74歳	診察、身長・体重測定、腹囲測定、血糖測定、尿・血液検査 (医師の判断により、心電図検査・胸部レントゲン検査・眼底検査が行われる場合があります。)	
3	後期高齢者健康診査	75歳以上	診察、身長・体重測定、血圧測定、尿・血液検査、心電図検査	
4	胸部検診	40歳以上 (65歳以上は胸部レントゲン検査)	胸部レントゲン検査	

1～3の中から対象年齢に合う健診の数字に○をつけましょう！
40歳以上の方は4にも○をつけてください

No.	検診名	対象年齢	内容	実施場所
5	胃がんリスク検診 (リスク層別化検査)	40歳以上 (受診できる人：下記注意)	血液によるペプシノゲン検査 ピロリ菌検査	病院 または 横須賀市健診センター
6	大腸がん検診	40歳以上	便潜血反応検査	
7	前立腺がん検診	50歳以上 (受診できない人：下記注意)	血液によるPSA検査	
8	乳がん検診	40歳以上(検診は検診年度に1回) ※40歳(検診5年4月2日～検診5年4月1日)にクーポン券を送付	視触診 乳房エックス線撮影	
9	子宮頸がん検診	20歳以上 ※20歳(平成3年4月2日～平成14年4月1日生まれ)にクーポン券を送付	子宮頸部の細胞診検査	病院 または 横須賀市健診センター
10	骨密度検診	18歳以上	前腕にエックス線を当てて骨量を検査	
11	肝炎ウイルス検診	40歳以上 (今まで受診していない人)	B型・C型肝炎ウイルス検査	
12	歯周病検診	18歳以上 令和4年度に30・40・50・60・70歳に検診券を送付	歯と歯肉組織の状況を検査	

うけたい検診の数字に○をつけましょう！ ※クーポン券は、令和4年6月ごろに発送します

お願い：電話(予約)をするときは、うけたい健診名を伝えてください。
注) 胃がんリスク検診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診には受診条件があります。
条件については、健診担当に電話する時に確認してください。

【お問合せ先】
健診について 健康部健康増進支援課 市民健診担当 電話 046-822-4307
福祉こども部生活福祉課 担当ケースワーカー 電話 046-822-4000(代表)

4. 「CW向け健康教育」の取り組み

②健康管理支援の視点を取り入れた援助方針の策定

※次年度援助方針の策定期間に合わせて、健康管理支援の視点を取り入れた援助方針事例を明示

援助方針の事例 ～健康管理の視点も取り入れて～



【世帯・世帯員概要】

- ・単身その他世帯
- ・両親は他界、妹とは20年以上交流なし
- ・土木・調理関係の資格あり
- ・主名義の持ち家に居住（土地及び家屋の処分価値が低いと判断され保有が容認されている）
- ・国保未加入だったため過去10年程医療機関受診なし。本人によると「悪いところはないよ。」とのこと。
- ・過去に反社会勢力との関わりあり
- ・面接では口調が荒くなることがある（「〇〇〇〇」と発言あり。）

【経過】

- R3.8月 建築作業員として就労していたが会社と折り合いが悪くなり退職
退職後は預貯金を切り崩して生活していた
- R3.11.30 預貯金減少したため生活保護申請
- R4.1月 求職活動に取り組んでいるが未就労
（ハローワーク職員や就労支援員からの支援に拒否的、特定の職種に絞っている）

●項目ごとに箇条書き

●客観的な事実
行動や発言をそのまま書く

4. 「CW向け健康教育」の取り組み

②健康管理支援の視点を取り入れた援助方針の策定

※援助方針の策定には健康管理支援の視点を持つ事の必要性を共有

【問題点・課題】

- ①求職活動に意欲的に取り組んでいるが難航している
- ②健康への関心が低く健康状態が不明
- ③安定した人間関係の構築が困難なことから生じる問題により、自立が阻害される恐れあり
 - ・求職活動が難航している
 - ・反社会勢力との交流が再開される可能性
 - ・支援者がいない



- アセスメントは問題点・課題へ
- できていることにも目を向ける
- 中長期的な視点も含めた支援
- 小さな成功体験の積み重ね
- 自立に向けた健康状態の評価

【支援・指導内容】

- ①本人の能力を最大限活用した就労に向けた支援
 - ・ハローワークや就労支援員の活用
 - ・月1回福祉事務所にて求職活動の報告をするよう指導、取り組みを評価し励ます
- ②求職活動に向けた健康状態の把握
 - ・市民健診受診を促し、受診したら結果を連絡するよう指導する
 - ・就労を阻害する傷病が判明した場合は、主治医及び嘱託医の意見を徴し求職可否を判断する
- ③安定した人間関係づくりを促す
 - ・本人との信頼関係づくりに努める(傾聴する姿勢、本人の気持ちを受け止めつつ現実的な選択肢を提案、関係者との調整など)
 - ・定期訪問時に知人との交流状況を確認し、反社会勢力との交流を持たないように指導する
 - ・地域住民との日常的な交流を持つよう助言する

4. 「CW向け健康教育」の取組み

③ CW向け健康教育の取組の成果

※40歳以上75歳未満の実績で集計

年度	健診受診者数	健診受診率	生活保護受給者等 特定保健指導対象者数	生活保護受給者等 特定保健指導利用者数
R元年度	182人	6.4%	28人	2人
R2年度	128人	4.3%	23人	1人 ※R3年度完了
R3年度	185人	6.2%	31人	0人

※健診受診者は前年比約1.4倍、受診率4.3%→6.2%へ

(コロナ禍に伴うワクチン接種対応により、保健所健診センター閉鎖も受診者増)

※生活保護受給者等特定保健指導対象者数も増加したが、利用には直結せず

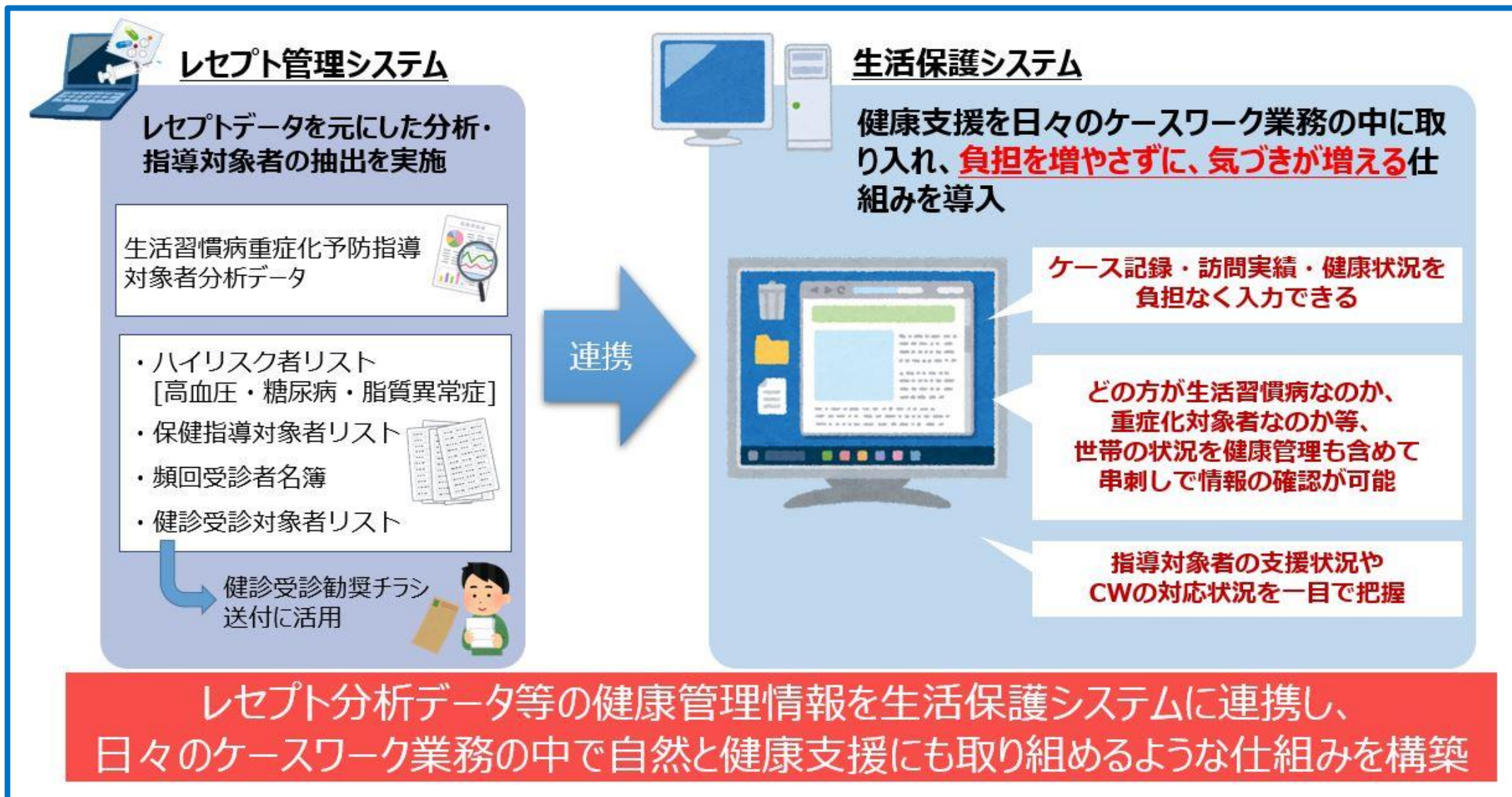
→生活保護受給者等特定保健指導利用フローを見直し(CWによる利用券の手渡し、予約、同行支援等の取組を実施予定)、CWへ周知し利用者増を目指す。

※上記のほか、保護のしおり及び新規開始時説明パンフレット(今年度改定予定)に、法60条に基づく健康管理に努める旨明記し、CWが被保護者に説明しやすいツールを整備

5. 各種システムの利活用

【レセプト管理システムと生活保護システムの連携】

※R2年度システム改修、運用検討中



6. 大学機関と連携した取組

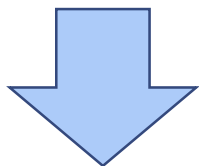
【科学的根拠（データ）に基づいた取組】

※大学機関と連携して、科学的根拠に基づいた分析を行い、被保護者の生活支援に反映

①健診受診勧奨におけるデータ分析

※健診受診者、受診率のアップという「結果」
→現時点での検証結果はすべて「推測」にすぎない

- ・ 受診率を上げるためのチラシの内容
- ・ 効果的なチラシ配布のタイミング



効果的なチラシの配布タイミングについて、
経験と勘と度胸に頼らず、データで分析を行う

【大学機関との取組】

- ・ ランダム化比較試験によりチラシ配布の効果を検証予定（令和4年8月以降）
- ・ 被保護者の関心に合ったレイアウトの地道な炙り出し作業の実施

②包括的なデータによる多面的分析

【包括的なデータ作成のポイント】

- ・ 同一個人の複数種類のデータを組み合わせること（横断的データ）
- ・ 同一個人を追跡すること（縦断的データ）

【包括的データの利点】

- ・ 同一個人の複数種類のデータを組み合わせることで、**通院していない人も含んだ、被保護者全体の議論が可能**
- ・ 同一個人を追跡したデータを構築することで、**医療費が上がるきっかけなどの背景が明らかとなり、医療費の推移の解釈が具体化する**

（E X：就業等の情報と組み合わせることで、**健康と労働などの多角的な状況把握が可能**）

【レセプトデータの弱点】

- ・ レセプトデータは、医療にかかったという結果データであるため、被保護者全体を捉えることが困難
- ・ レセプトデータは、性別や年齢などの限定的な情報のため、生活習慣と医療扶助費の関係性や生活への影響を捉えることが困難



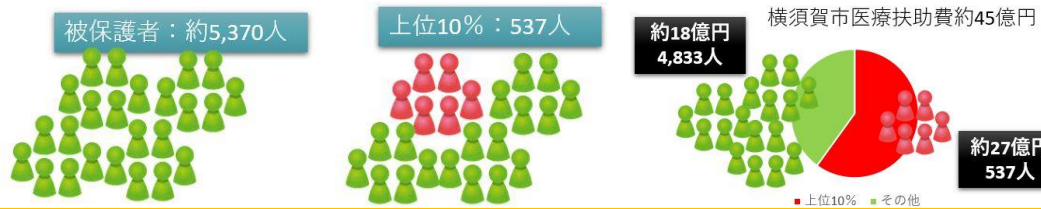
6. 大学機関と連携した取組

【科学的根拠（データ）に基づいた取組】

【本市包括的データから分かったこと①】

医療費がかかっていない被保護者を含め、**上位10%の被保護者が医療扶助費の60%を占めている**

上記の結果、**レセプトデータのみで分析した重症化予防の取組方策では、医療扶助費の大きな変化にはつながらない**



【包括的データだからできること】

- ① **医療にかかっていない人を含めて分析**をすることができる
- ② どのような経過で高額な医療費が必要になったのか、**プロセスを分析**することができる
- ③ ①、②を踏まえて、**とるべき施策（支援）やタイミング**が分かる（現在分析中）

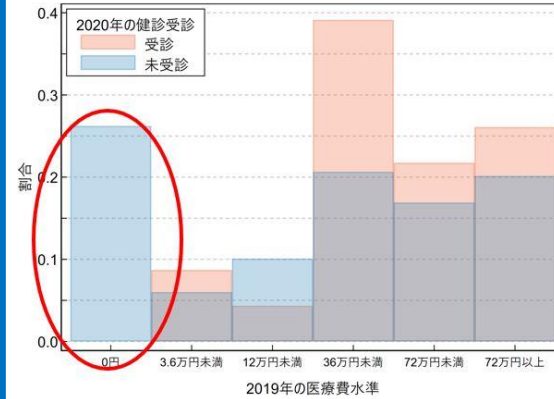
（事例①）2人世帯の時には**ほとんど医療費がかかっていなかったが、単身世帯になってから徐々に医療費が上がり始めた被保護者**
→ **社会的孤立を防ぐ支援を検討**。居場所づくりの支援サービスの利用促進

（事例②）節約のために、菓子パンが主食。外出はスーパーマーケットのみ。通院もなく、**医療費がかかっていない被保護者**
→ 定期的な健診受診を促し、全身状況と経過を把握。**医療費が増大する前に生活改善支援の実施**

【本市包括的データから分かったこと②】

【医療費別に見た健診受診率】

< 令和2年度（受診勧奨前） >

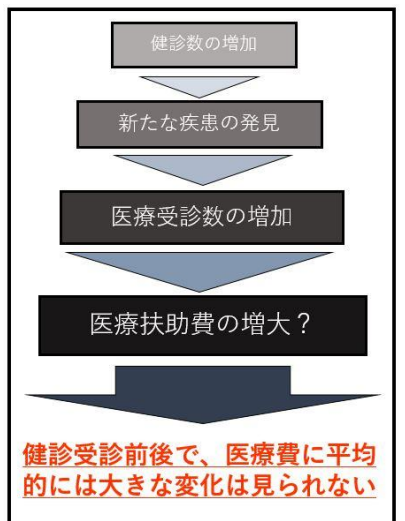
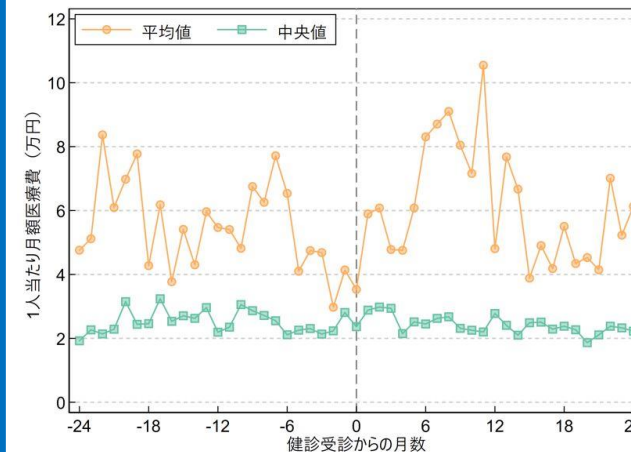


< 令和3年度（受診勧奨後） >



前年に医療機関受診のない人も、健診受診するようになった可能性

【健診受診前後の医療費の推移】



7. 課題と今後の展望

【横須賀市における健康管理支援事業の課題と今後の展望】

【健康管理支援推進にあたっての課題】

① C Wの本事業における更なる理解促進

・「健診受診勧奨」の必要性は一定程度浸透

- ・ 受診後のフォロー（受診結果の把握、それをもとにした被保護者へのアプローチ、特定保健指導の利用促進等）については、各C Wの力量に任されているのが現状
- ・ 健康管理支援の視点に立ったケースワークへの理解、浸透をどう進めていくか

→ C Wの事業に対してのアレルギーの払しょく

- ・ 健康管理以外に支援が必要な被保護者へのアプローチをどう進めるか

② 頻回受診への対応

- ・ 厚労省基準に沿った頻回受診者→18件（頻回受診状態）
嘱託医協議の結果頻回受診者となった者→0件

③ 市民健診対象年齢以外へのアプローチ

- ・ 市民健診等対象者→18歳以上
- ・ 特定健診・特定保健指導対象者→40歳～74歳

→ 健診受診勧奨の実施対象でない児童年齢のフォローが想定されていない

※ 児童期に適切な健康意識を醸成する事的重要性

児童の養育に課題のある被保護者について、健康管理支援の側面からどのように支援すべきか

【健康管理支援推進の今後の展望】

① 「生活支援」のための健康管理支援事業実施

- ・ 健診受診勧奨の「先にあるもの」についてのC Wへの浸透促進

→ 健康管理支援はケースワークの根幹に関わる内容である

- ・ フェイスシートの開発（大学機関との連携）
C Wの業務負担を限りなく増やさずにフェイスシートを作成できる仕組みの構築の検討（テンプレートなど）
- ・ 金銭管理が課題の被保護者→家計改善との連携
ひきこもりの被保護者→居場所づくり支援との連携

→ 「生活支援」による社会資源の活用事例の共有

健康管理支援の側面から被保護者へのアプローチのきっかけをつくり、ケースワークの質を向上させる

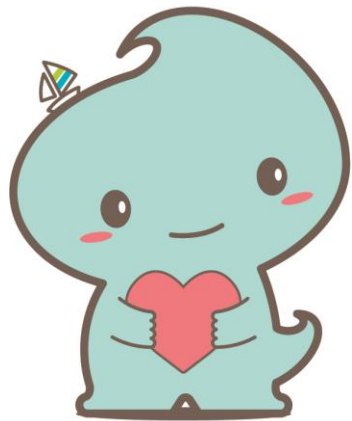
② 「頻回受診状態」へのアセスメント実施の必要性

- ・ 医師会・薬剤師会等との連携の必要性
（本事業への理解促進）
- ・ 被保護者との受診同行等による実態把握や必要な支援の検討
→ 背景に「孤独」「孤立」はないか？ 社会資源の活用はできないか？

③ 被保護者の児童に対する健康教育促進の必要性

- ・ 今後、児童の食生活等についてのアプローチ方策について、他機関とも連携し支援が必要。

ご清聴ありがとうございました。



YOKOSUKA CITY
SINCE 1907



横須賀が大好き!