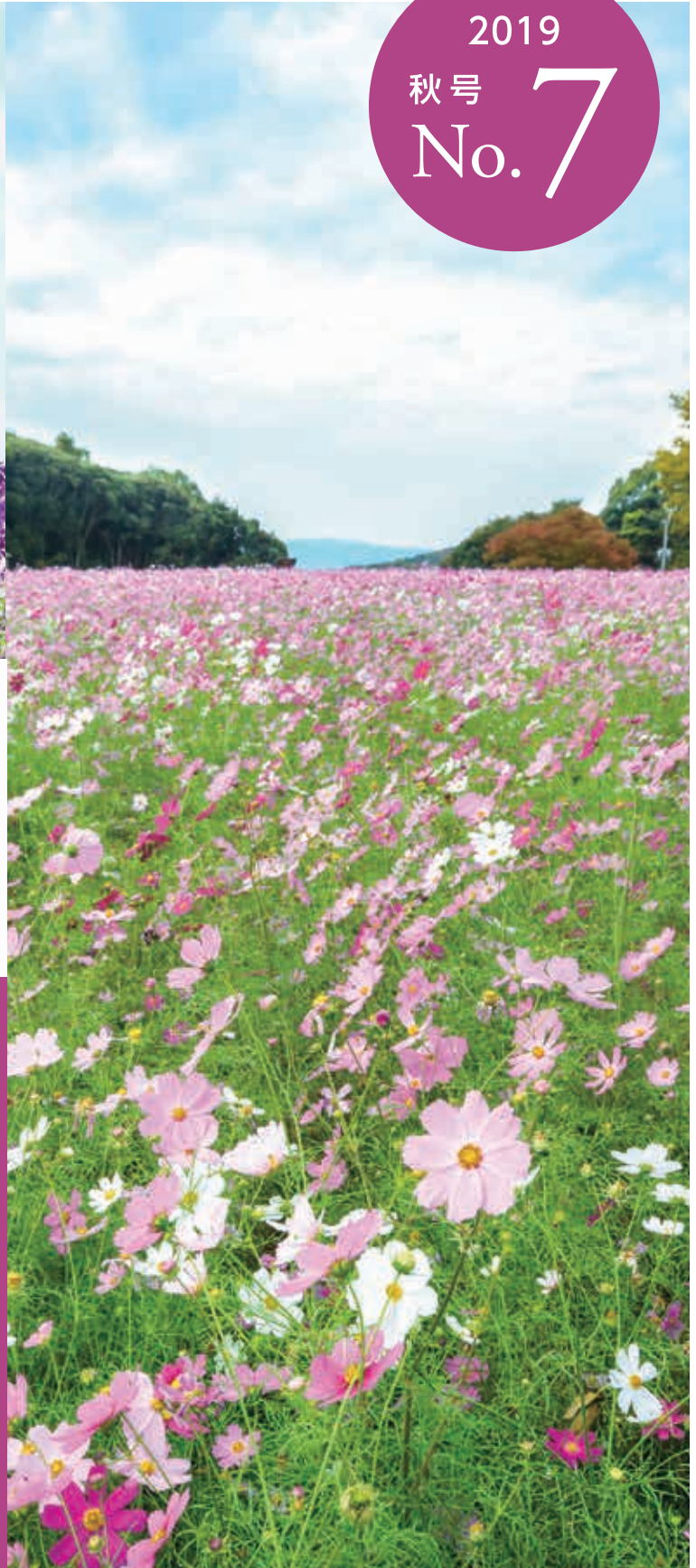


# けんぽだより

2019  
秋号  
No. 7



- P 2 平成30年度  
決算をお知らせします
- P 4 インフルエンザ予防接種の費用を補助します
- P 6 ご家族のみなさん、年に1度は健診を!
- P 7 「年間医療費のお知らせ」を発行します
- P 8 医療費のムダを減らしましょう
- P 9 「高額療養費制度」の申請を  
忘れていませんか?
- P10 治療用装具の作製をすすめられたら
- P12 公告

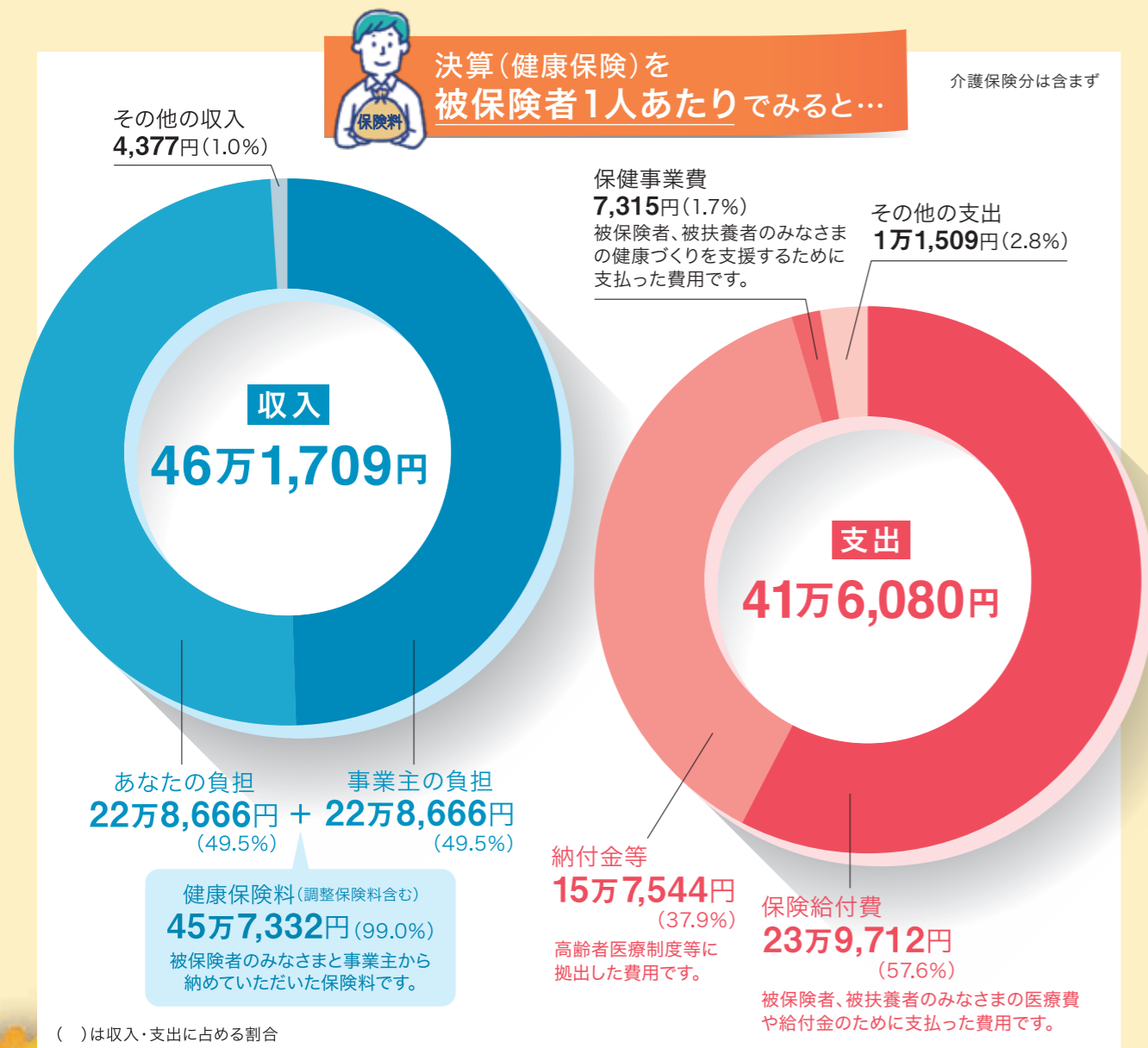


# 平成30年度 決算をお知らせします

令和元年7月26日開催の第12回組合会において、当健康保険組合の平成30年度決算等以下の議案が承認されましたのでお知らせします。

第1号議案	予算科目流用及び予備費充当	予算科目の不足分を他の科目から流用して対応
第2号議案	平成30年度決算及び事業報告	表1、表2のとおり
第3号議案	平成30年度収入支出決算残金処分	表1、表2のとおり平成30年度分残金は準備金※として処分する
第4号議案	準備金限度内部分にかかる積立計画	積立計画の実施状況報告
第5号議案	平成31年度介護勘定予算変更	介護納付金額係数誤り(厚生労働省)による予算の見直し
第6号議案	令和2年度健康保険料改定	健康保険料の引き下げ(9.6%⇒9.5%)
第7号議案	令和2年度介護保険料改定	介護保険料の引き上げ(1.66%⇒1.80%)
第8号議案	健診契約金額と補助金額の見直し	消費税アップに伴う健診契約金額と補助金額の見直し
第9号議案	規程変更	各種健康診査等実施規程の一部変更
第10号議案	理事長専決事項	規約の変更(事業所の編入)

※事業年度の剰余金は準備金として積み立てます。



## 健康保険 表1

科目・種目	決算額(千円)
健康保険収入	7,955,823
調整保険料収入	109,257
国庫補助金収入	335
財政調整事業交付金	71,171
雑収入等	2,434
<b>① 収入計</b>	<b>8,139,020</b>

科目・種目	決算額(千円)
事務所費	88,743
組合会費	195
保険給付費	4,225,636
納付金	2,777,192
前期高齢者納付金★	1,025,218
後期高齢者支援金★	1,732,547
病床転換支援金	8
退職者給付拠出金	19,419
保健事業費	128,941
還付金	259
営繕費	0
財政調整事業拠出金	109,148
連合会費	4,043
雑支出等	511
<b>② 支出計</b>	<b>7,334,668</b>

**① 収入 - ② 支出 804,352** → 準備金へ

財政調整事業繰越金105千円含む

### 決算の基礎となった数値

- 被保険者数 …… 17,628人  
男 …… 4,585人  
女 …… 13,043人
- 平均標準報酬月額 …… 342,022円  
男 …… 463,943円  
女 …… 297,527円
- 総標準賞与額(年間) …… 13,843,811千円  
保険料免除者を除く
- 平均年齢 …… 39.87歳  
男 …… 40.45歳  
女 …… 39.67歳
- 被扶養者数 …… 7,934人  
(扶養率 …… 0.45)
- 健康保険料率 …… 96/1000  
事業主 …… 48/1000  
被保険者 …… 48/1000

### 用語の説明

- ★前期高齢者納付金  
65～74歳の高齢者の医療費を支援するための支出
- ★後期高齢者支援金  
75歳以上の高齢者の医療費を支援するための支出



## 介護保険 表2

科目・種目	決算額(千円)
保険料	671,490
繰入金、雑収入	4
国庫補助金	7,529
<b>① 収入計</b>	<b>679,023</b>

科目・種目	決算額(千円)
介護納付金	631,241
還付金	19
<b>② 支出計</b>	<b>631,260</b>

**① 収入 - ② 支出 47,763** → 準備金へ

### 決算の基礎となった数値

- 第2号被保険者数 …… 8,853人
- 平均標準報酬月額 …… 386,954円
- 総標準賞与額(年間) …… 6,890,695千円  
保険料免除者を除く
- 介護保険料率 …… 15.6/1000  
事業主 …… 7.8/1000  
被保険者 …… 7.8/1000

# インフルエンザ 予防接種の 費用を補助します

インフルエンザ予防には、予防接種が効果的です。その効果は約5ヵ月間持続し、たとえかかったとしても症状が軽くてすみます。当健康保険組合では接種費用を補助しています。うがい・手洗いなどに加えて、流行前の予防接種で発症・重症化対策を万全にしましょう。

補助の対象となる接種期間 令和元年10月1日～令和2年1月31日

**対象者** 被扶養者 ※令和2年3月31日現在の年齢です。

0～12歳\* … 3,000円 (年度内1回限り)

13～64歳\* … 1,500円 (年度内1回限り)

! 65歳以上の方は自治体からの助成をご利用ください。



**補助の受け方** → 詳しくはP5のフローチャートをご確認ください。

「接種補助券」が利用できる医療機関で予防接種を受け、「接種補助券」を提出し、接種費用から1,500円(12歳以下3,000円)を差し引いた金額を支払う



### ▲接種補助券

10月上旬より、事業所経由で被保険者の方を通じて配付いたします。

(初回発行以後に新たに被扶養者となった方については、ご自宅あてに送付します。)

「接種補助券」が利用できる医療機関は下記のWEBサイトでお調べください。

健康保険組合連合会 愛知連合会(けんぼれんあいち)  
https://kenporen-aichi.jp/influenza\_list

けんぼれんあいち 検索



特定非営利活動法人  
健康情報処理センターあいち(NPOあいち)  
http://npo-aichimed.or.jp/influenza/index.php

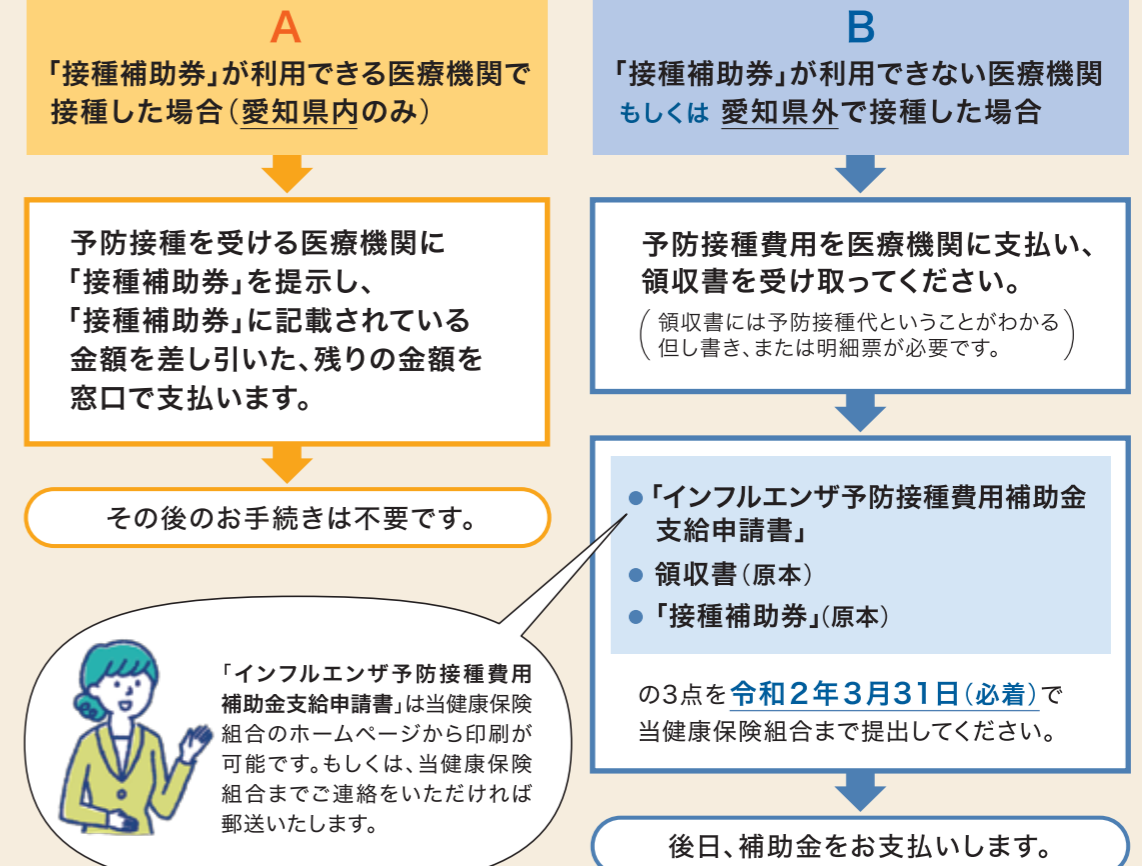
NPOあいち 検索



スマホでも  
検索できます



## 補助の受け方 フローチャート



## 〔よくある質問 Q&A〕

**Q1** 65歳以上は接種補助券の発行がありませんが、補助してもらえないのですか？

**A1** 65歳以上の方には、ほとんどの自治体で公費による助成があります(自己負担1,000円程度)。当健康保険組合では、他の制度と重複して補助金をお支払いすることができないため、補助をご利用いただけません。ただし、何らかの理由で公費助成が受けられない方は、上記フローチャートBの方法により補助金申請が可能です。



**Q2** 近所の病院は、1回の接種料金が2,500円です。小学生までの子どもは「接種補助券」で3,000円分が割引になるそうですが、差額の500円は現金でもらえるのですか？

**A2** 『接種費用－接種補助券』がマイナスになっても、窓口での支払いが0円になるだけで、差額分の現金をもらえるわけではありません。ご了承ください。

**Q3** 10月1日以降に、新しく扶養家族が増えました。「接種補助券」はもらえますか？

**A3** 新たに当健康保険組合の被扶養者となった方の接種補助券は、令和元年12月上旬までは月に1～2回、新規対象者分を発券してご自宅あてにお送りします。それ以降に被扶養者となった方には発行されませんので、上記フローチャートBの方法で申請してください。



😊 **ご家族(被扶養者)のみなさん、年に1度は**

# 健診を!

忙しくて健診を受けにくいという方も、年1回、半日だけでいいのでご自分のために時間をつくってあげてください。病気に気づかず病状が進行してしまわないうちに、定期的にからだの状態をチェックして病気の“芽”を摘みましょう。

40歳以上の  
ご家族(被扶養者)は  
**19.9%**しか  
受けていない!  
(平成30年度)



愛知県医療健康保険組合は **ご家族の健診受診をサポート!**

受診の方法やメニュー、補助申請についてなど、詳しくは当健康保険組合ホームページ 保健事業 > 「特定健康審査・特定保健指導に関すること」をご覧ください。

😊 **ご家族サポート①**

「特定健康診査受診券」で  
**特定健診が無料!** 40歳以上

お近くの医療(健診)機関で受けることができます。令和元年5月頃にご自宅に発送した受診券をご利用ください。

※一部自己負担が発生する場合があります。

😊 **ご家族サポート②**

健診で数値の改善が必要とされたら  
**特定保健指導が無料!** 40歳以上

腹囲・BMI・血糖・血圧・血中脂質・喫煙習慣の結果から病気のリスクが高いと判断された方に、「特定保健指導」を行っています。将来、重い病気にならないように、専門家のアドバイスのもとで生活習慣の改善にチャレンジしましょう。対象となった方は、積極的に受けてください。

健診を受けたあとは…

令和元年度の

## 健診結果を提出して クオカードをもらおう! キャンペーン

「パート先等で受診するため、当健康保険組合の健診を受けない(特定健診や人間ドックを受診しない)」という **40歳以上の被扶養者**の方は、**健診結果(コピー可)と標準的な質問票(パート先健診用)**を当健康保険組合へご提出ください。特定健診の検査項目を満たす**健診結果**をご提出くださった方全員に、**クオカード1,000円分**をプレゼントいたします。

**キャンペーンの対象となる健診結果は次の検査項目が含まれているものに限り**

- 診察 ○ 問診 ○ 身体計測(身長、体重、腹囲、BMI) ○ 血圧検査(収縮期血圧、拡張期血圧)
- 血中脂質検査(中性脂肪、HDL-コレステロール、LDL-コレステロール) ○ 尿検査(尿糖、尿たんぱく)
- 肝機能検査(AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP)) ○ 血糖検査(空腹時血糖、ヘモグロビンA1cのどちらか)

**提出方法**

標準的な質問票(パート先健診用)を当健康保険組合ホームページからダウンロードし、健診結果(コピー可)を添付し下記までご送付ください。

愛知県医療健康保険組合 検索 <http://www.aichi-kenpo.or.jp>

ホームページからのダウンロードができない方も、下記へご請求いただければ申請用紙をお送りいたします。

**お問い合わせ・申請用紙ご請求**

愛知県医療健康保険組合 保健事業課  
〒460-0011 愛知県名古屋市中区大須三丁目30番60号 TEL 052-269-3203

**!** 本年度、すでに当健康保険組合の特定健診および人間ドックの補助を受けられた方は、本キャンペーンにお申込みいただけません。重複して受領された場合は、クオカード代1,000円をご返納いただきます。検査項目を満たさない場合は、未受診項目を別途受けていただくようご連絡差し上げることがあります。

令和2年2月に

## 「年間医療費のお知らせ」を発行します

当健康保険組合では、医療機関を受診した方に「年間医療費のお知らせ」を発行しています。今年分(1月~11月分)は来年2月にお勤めの事業所経由でお届けしますので、必ず開封して内容の確認をお願いします(任意継続被保険者の方にはご自宅へお送りします)。

「医療費のお知らせ」は何のため?

- 1 健康や医療費に対する理解を深める** ご自身とご家族の支払った医療費を確認することにより、医療費やご自身の健康状態に対する関心を高めていただきたためです。
- 2 医療機関からの請求を確認する** 医療機関からの領収書と、日数や医療費の内訳を見比べていただき、内容が正しいことを確認してください。
- 3 医療費には限りがあることを認識する** 健康保険組合は、医療費の7~8割を負担しています。同じ病気でも複数の病院にかかったり、同じ効果の処方薬を多数もらったりすることはお控えいただき、医療費の適正化にご協力ください。

受診者氏名		1 診療年月	2 区分	3 日数または回数	4 総額	5 組合負担額	6 公費負担額	7 本人負担額(A)	8 ①に対する組合給付額(B)	9 本人最終負担額(C)=⑧-⑨	摘要
あいち 太郎		○ ○	入院	10	500,000	350,000		150,000			
×××社会保険病院		○ ○	通院	10	30,000	21,000		9,000			
あいち 花子		○ ○	歯科	10	4,000	2,800		1,200			
△△△記念病院		○ ○	入院	10	400,000	280,000		120,000			
□□□調剤薬局		○ ○	薬局	10	7,000	4,900		2,100			
合計					941,000	658,700	0	282,300			

※すべての履歴が記載されていない場合があります。また、実際の支払い金額と異なる場合があります。

内容に  
心当たりがない場合や  
ご不明な点がある場合は  
当健康保険組合まで  
ご連絡ください。

**用語の解説**

- ① 受診した月ごとに記載されます。医療機関から、請求が遅れてくる場合もあります。
- ② 入院、通院、歯科、薬局の区分です。
- ③ 医療機関に通った(入院した)日数です。
- ④ 診療を受けた医療費の総額です。
- ⑤ 医療費のうち、当健康保険組合が負担している医療費です。
- ⑥ 医療費のうち、国や県または市町村が負担している医療費です。
- ⑦ 医療費のうち、本人が窓口で支払った額(A)です。
- ⑧ Aのうち、健康保険組合から後日、本人に支払った額(B)です。
- ⑨ AからBを差し引いた最終の負担額です。

**医療費控除の申請にも使えます!**

この「医療費のお知らせ」を医療費控除の申請に使用する場合は医療機関から発行される領収書を必ず保管しておきましょう。また、12月分は掲載されませんので、別途領収書等による申請を行ってください。



**ご注意**

- ◆ 令和2年1月31日において当健康保険組合の資格がない方(退職されている方、扶養から削除されている方など)には発行されません。
- ◆ 再発行はいたしかねますので、紛失されないようご注意ください。



# 「病院へのかかり方」を見直して、 医療費のムダを減らしましょう

医療費適正化のポイント1



## 子どもの医療費は、無料ではありません

〈実は、7~8割を健康保険組合が負担しています〉

子どもの医療費は、多くの自治体で助成があります。しかし、自治体の助成はあくまで自己負担のみのため、残りの医療費は健康保険組合が負担しています。6歳未満の子どもの場合は乳幼児加算がつくうえ、時間外加算の割り増しなどがあると、さらに高額になります。不要な受診は控え、緊急性がない場合は、加算のない時間帯での受診を心がけましょう。

夜間や休日、子どもの病気で受診するかどうか迷ったら…

厚生労働省の小児救急電話相談事業

「こども医療でんわ相談 #8000」にご相談を!

小児科医・看護師から、症状に応じた適切な対処方法や受診できる病院などのアドバイスが受けられます(実施時間帯は、都道府県ごとに異なります)。

医療費適正化のポイント2

## はしご受診は、医療費のムダにつながります

〈病院を変えるたびに、毎回初診料がかかります〉

同じ病気で複数の病院を受診(はしご受診)すると、毎回初診料がかかります。また、同じような検査を受けたり、薬が重複したりするので、医療費だけでなく体への負担も大きくなります。



例 同じ病院を3回受診した場合

5,060円

(〔初診料 3,620円+再診料 720円×2〕  
+検査費(1回分)など)

例 3つとも違う病院を受診した場合

10,860円

(〔初診料 3,620円×3〕  
+検査費(3回分)など)

3カ所の受診で  
約2倍!

医師に不安や疑問を伝えましょう

体調の変化や不安、疑問を感じたときは、遠慮せず医師に相談しましょう。他の医師の意見を聞きたいときはセカンドオピニオンという方法もあります。現在かかっている医師に申し出てみてください。

〈はしご受診を繰り返すと、多剤・重複投与のおそれも!〉

何度もはしご受診をすると、同じ効力の薬が複数の病院から処方されるおそれがあります。すべての薬を出されたとおりに服用したら、通常量以上の分量を飲んでしまうことになり、副作用や相互作用の危険性が高まります。

薬は1つの病院で管理しましょう

普段から服用している薬はできるだけ、1カ所の病院で管理してもらうようにしましょう。かけ持ちで受診している場合は、すでに飲んでいる薬を医師か薬剤師に知らせておき、重複投与を防ぎましょう。

医療費適正化のポイント3

## かかりつけ医がいれば、医療費のムダを減らせます

常にかかりつけ医に診てもらえば、受診記録が蓄積されるため、健康状態や体質をしっかりと把握してもらえます。

大きな病気が疑われる場合は、専門医への紹介状を書いてもらうこともできます。疑問や不安な点は、積極的に「かかりつけ医」に相談しましょう。



医療費が高額になったときの

## 「高額療養費」の申請を忘れていませんか?

△こんなときも「高額療養費」が支給されます

1世帯に同じ月で高額な医療費が複数あったときや、外来と調剤を合算して医療費が高額になったときは「高額療養費」が支給されます。

### 自己負担額は世帯で合算できます〈合算高額療養費〉

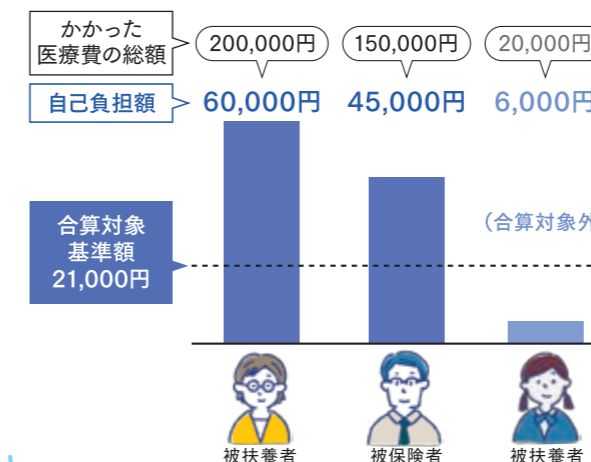
同じ月に同一世帯で複数の方が医療機関を受診した場合、自己負担額が21,000円以上のものは合算することができます。合算した額が自己負担限度額を超えた場合、「高額療養費」を申請すると払い戻しを受けることができます。

★世帯とは当健康保険組合に加入している被保険者とその被扶養者のことです。

★一人で同じ月に複数の医療機関を受診した場合や、ひとつの医療機関で入院と外来を受診した場合で、それぞれの自己負担額が21,000円以上の場合も合算できます。

★自己負担額の区分は医療機関別>医科・歯科別>入院・外来別になります。

たとえば、家族の3人が同じ月に、それぞれ医療機関にかかったとき  
(被保険者が70歳未満、標準報酬月額28万円以上50万円以下の方の場合)



標準報酬月額によって計算式が決められています

手順1 自己負担限度額を求める

$$80,100円 + (対象となる医療費総額 - 267,000) \times 1\%$$

$$= 80,100円 + \left\{ \begin{matrix} 200,000円 \\ + \\ 150,000円 \end{matrix} - 267,000円 \right\} \times 1\%$$

$$= 80,930円$$

自己負担限度額

手順2 合算高額療養費を求める

対象となる自己負担額の合計 - 自己負担限度額

$$= (60,000円 + 45,000円) - 80,930円$$

$$= 24,070円$$

支給される額

合算高額療養費として支給される額は?

### 外来と調剤の自己負担額は合算できます〈調剤合算〉

院外処方の場合、医療機関(外来診療)と調剤薬局の自己負担額は合算できます。合算した額が自己負担限度額を超えた場合、「高額療養費」を申請すると払い戻しを受けることができます。

★21,000円以上の場合は合算高額療養費の対象になります。

### 「限度額適用認定証」で窓口負担を軽減する方法もあります!

高額療養費の支給には、審査等が必要なため3ヵ月以上かかります。窓口で支払う金額自体を軽減したいときは、「限度額適用認定証」をご活用ください。

費用の工面が大変なの。高額療養費の支給まで待てないんだけど…

事前に当健康保険組合へ申請して「限度額適用認定証」の交付を受け、医療機関に提示すれば、窓口負担を限度額までにとどめることができますよ。



「限度額適用認定証」を利用した場合でも、「高額療養費」を申請すれば払い戻しを受けられるケースがあります

ケース1 同じ月に21,000円以上の自己負担額が複数あり、合算して自己負担限度額を超えた場合  
→合算高額療養費

ケース2 外来診療と院外処方の自己負担額を合算して自己負担限度額を超えた場合  
→調剤合算

ケース3 多数該当に当てはまるが、医療機関の窓口で多数該当として精算されなかった場合

△ご注意ください 申請しないと支給されません!

(合算)高額療養費は、みなさんからの申請があってはじめて支給される給付です。申請の期限は受診した月の翌月初日から2年間です。医療費が高額になった場合は必ず領収書を確認し、高額療養費制度を利用できるかどうか確認して、お忘れなくお手続きください。

手続き

- 1 当健康保険組合ホームページから「健康保険 本人・家族・合算高額療養費支給申請書」もしくは「健康保険 限度額適用認定申請書」をダウンロード
- 2 必要事項を記入し、当健康保険組合へ提出



# 治療用装具の 作製をすすめられたら 確認しておきたい チェックポイント

## チェックポイント1

### 健康保険は使えるの？

医師が治療上必要であると認め、医療保険者(健康保険組合)が療養費の支給はやむを得ないと認めた場合に限り、療養の給付に代えて適用されます(健康保険法第87条)。下記に当てはまるものは**対象外**です。

#### 対象外となるケース

##### 所定の要件を満たさないもの

- × 症状固定後に作製したもの
- × 市販品を加工・転用したもの
- × 補装具支給事務取扱要領の基準を満たさないもの
- × 医師の管理下でないもの
- × 療養の給付として手技料等に含まれている処置・手術で用いる治療材料(サポーター等)

##### 下記を目的として作製したもの

- × 日常生活やスポーツ等における能力向上・改善目的のもの
- × 職業上で必要になるもの
- × 美容を目的とするもの
- × 原因疾患の治療目的でなく、単に症状緩和(除痛)を目的とするもの

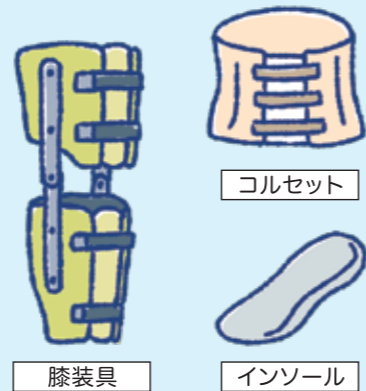
**重要!** 健康保険が適用されるかどうかを判断させていただきます

治療用装具の購入に健康保険が使えるかどうかは、購入時に確認されるものではありません。療養費申請の際の添付書類や写真によって、要件を満たすかどうかを当健康保険組合で確認させていただきますので給付します。

療養費は還付制度ではなく**保険給付**であるため、装具業者等から「装具は必ず健康保険が適用されるので、後から払い戻しが受けられます。」などの説明を受けた場合は、装具業者等の健康保険における療養費への誤解や誤認の可能性がありますので、ご注意ください。

**重要!** 健康保険が使えるのは、限られた場合のみ!

治療用装具とは、症状固定前に治療を目的として医師の指示のもと一時的に使われるもの。義肢(義手・練習用仮義足)、コルセット、関節用装具、義眼(眼球摘出後眼窩保護のため装着した場合)、などがあります。

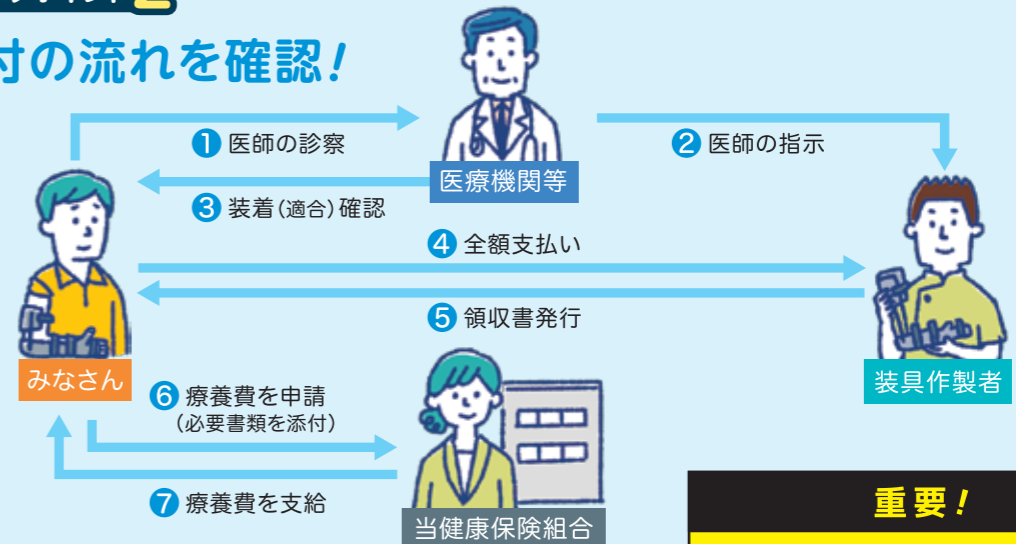


など...



## チェックポイント2

### 給付の流れを確認!



医師の診察や装具作製者への指示を経ずに患者への採型・採寸、装着または販売等がされた装具は健康保険の対象外となる場合があります。

#### 重要!

療養費はみなさんと事業主に納めていただいた大切な保険料から支払われるもの。適正に給付されないといけません。

## チェックポイント3

### 療養費申請に必要な書類は?

- 療養費支給申請書【治療用装具】
- 医師の意見書および装着証明書(原本)
- 装具購入領収書(原本)
- 装具作製確認書
- 装具の写真(スマートフォン等で撮影した画像をメールで送信も可)

※療養費支給申請書・装具作製確認書は当健康保険組合ホームページからダウンロード可。  
※装具作製確認書・装具の写真は治療用眼鏡・コンタクトレンズ・義眼の申請には不要。



## チェックポイント4

### 装具を購入したときは「医師の意見書および装着証明書」と「装具業者の領収書」の内容をチェック!

医師の意見書および装着証明書の記載内容(装具の名称や装着日など)、また受け取った現物や取扱説明書と、領収書の記載内容(但し書き、個数など)に相違がある場合は当健康保険組合へご連絡ください。

領収書は、但し書きなどの詳細についても装具作製者から説明を受け、現物と照合を行ってください。現物・取扱説明書の品名と領収書の記載内容がすべて一致するかどうか、必ず確認してください。



#### ちなみに...

装具には、健康保険(医療保険)制度の対象である「治療用装具」のほかに、「更生用装具(補装具)」という社会福祉制度から給付を受けられるものがあります。混同しないようご注意ください。どちらの制度にも当てはまらないものは、**全額実費負担**となります。

#### 更生用装具(補装具)と治療用装具の比較

	更生用装具(補装具)	治療用装具
	障がいを補い、日常生活や職業上必要になるもの(複数個の作製が可能な場合あり)	病気・けがの治療をするために必要なもの(原則、1個のみ作製可)
制度(法律)と実施主体	法律 社会福祉制度(障害者総合支援法) 主体 市区町村(福祉課)	法律 医療保険制度(健康保険法) 主体 医療保険者(健康保険組合)
自己負担	原則、購入費用の1割(世帯の所得による)	装具購入費用の1~3割(年齢等による)
申請方法	装具作製前(事前)申請(申請には障害者手帳が必要)	装具作製後(事後)申請

装具が必要になったら、どちらの制度が適用されるのかをご確認ください。



「健康保険で3割負担になる」と言われて購入しても、健康保険組合に療養費を申請したら「対象外」となり、結局、全額を支払われなければならないケースが増えています。治療用装具を作製する際には、くれぐれもご注意ください。

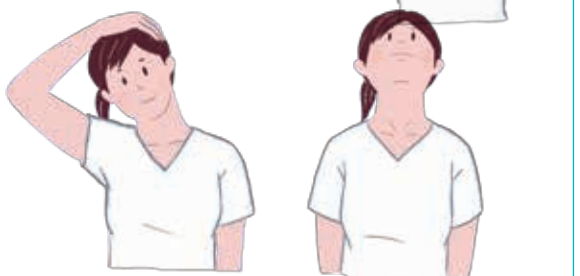
# 不調を改善! ストレッチ 肩こりが慢性化してつらい方へ

気づけば肩こりがあなたの“日常の一部”になってしまいませんか?  
慢性化したその肩こり、ストレッチで緩和しましょう。

〈ストレッチ考案・監修〉  
ドクターストレッチ サカエチカ店  
店長 小島 巧也

## 首を伸ばす

まずは首のストレッチから。  
前横後ろを伸ばし、頭部から肩にかけての血流をよくしましょう。



### ポイント

よい姿勢をキープして行いましょう。  
痛すぎない程度にじんわりと。加減が肝心です。

## 腕と指を伸ばす

意外かもしれませんが、腕や指のメンテナンスが行き届いていないと肩こりにつながります。とくにパソコンを使用することが多い方は、マウスやキーボードの操作で指と腕が疲れているのだと自覚しましょう。



### ポイント

指は1本ずつ伸ばすこと。一気に何本も伸ばそうとすると効果が弱まります。

### チェック

まっすぐ自然に立ってみてください。  
手の甲はどこを向いていますか?  
手の甲が正面を向いているなら、あなたの肩こりは腕から来ているおそれがあります。



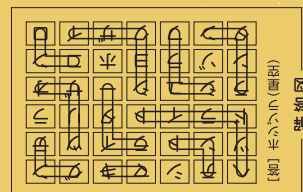
(作・野上和彦)

### 問題

キャンプに必要な物の一部が語群に隠れています。  
イラストをヒントに探していくと、キャンプには欠かせない「何か」が残ります。それはいったい何でしょうか。



へ	テ	シ	マ	キ	グ	ン
ツ	ン	ト	ラ	イ	ツ	テ
ド	ラ	イ	ト	タ	リ	ラ
ラ	シ	ユ	シ	ー	ザ	オ
ン	ゾ	ラ	ヨ	ホ	コ	ン
タ	ン	フ	ク	ザ	イ	ロ



謎 図  
[解] 半分の山(山脈)