

健保 たより

秋

2019



平成30年度 決算のお知らせ……………	2	がんについて／BSWセミナー紹介……………	8
Pep Upを導入します!……………	4	接骨院・整骨院にかかる時……………	9
ブリヂストンKEN歩2019 開催予告……………	5	保険証返却のお願い／紛失に注意……………	10
禁煙 VS 加熱式たばこ……………	6	ヘルシー&簡単レシピ……………	11
BSJ喫煙方針／BRMセミナー紹介……………	7	標準報酬月額が見直されます!……………	12

ブリヂストン健康保険組合

平成
30年度

決算の お知らせ

令和元年7月29日の組合会において、当健康保険組合の平成30年度決算が承認され、決定いたしました。

■ 黒字決算となりましたが、高齢者医療制度への納付金は依然として重く、財政を圧迫しています。

収入支出決算額

収入合計	256億9,600万円
支出合計	194億8,000万円
収入支出 差引額	62億1,600万円

収入

科目	平成30年度 決算額(百万円)	被保険者 1人当たり額(円)
健康保険収入	20,447	586,815
調整保険料収入	252	7,232
繰越金	3,347	96,056
国庫補助金収入	1,293	37,108
財政調整事業交付金他	305	8,753
その他	52	1,492
収入合計	25,696	737,458

支出

科目	平成30年度 決算額(百万円)	被保険者 1人当たり額(円)
保険給付費	9,057	259,929
納付金	9,707	278,584
保健事業費	330	9,470
事務費	130	3,730
財政調整事業拠出金	251	7,203
その他	5	143
支出合計	19,480	559,063

収支差引額 62億1,600万円

主な収入

健康保険収入

被保険者のみなさまと事業主から納めていただいた保険料です。204億4,700万円となりました。

国庫補助金収入

高齢者医療制度の拠出金負担が大きい健保組合への国からの補助金等で、12億9,300万円でした。

主な支出

保険給付費

みなさまの医療費や各種給付金(出産、傷病等)のために支払った費用です。保険給付費は年々増加しており90億5,700万円でした。

納付金

高齢者医療制度等に拠出するための支出です。65～74歳までの前期高齢者の医療費を支えるために54億5,500万円、75歳以上の人が加入する後期高齢者医療制度へ42億2,100万円支出いたしました。

保健事業費

みなさまの健康づくりを支援するための費用です。データヘルス計画に基づき、健診事業を中心に総額で3億3,000万円支出いたしました。

今後も医療費の適正化にご協力ください。



納付金の負担がますます重く

2018年度の収支は保険料収入増に対し、高齢者医療制度への納付金の伸びが大きく、なんとか黒字になったものの非常に厳しい状況です。保険給付費においては、診療報酬改定による薬価の引き下げはありましたが、医療技術の高度化や高額薬剤の登場等により、前年度とほぼ変わらない支出となりました。

また、高齢者医療制度への負担も依然として重く、みなさまが納めた保険料の約50%にあたる97億円を納付金として国に支出しました。健康保険組合連合会の2019年度の予算早期集計でも、健保組合全体で986億円の経常赤字となっています。

特定健診等の保健事業は計画通り実施

みなさまの健康づくりをサポートする保健事業につきましては、第3期特定健康診査実施計画及び健診・レセプト分析に基づく第2期データヘルス計画に基づき、計画通り実施いたしました。被扶養者の健診受診率も前年度に比べて増加しましたが、まだ目標値には達していません。また、被保険者・被扶養者とも特定保健指導の参加率はまだまだ低い状況です。

2019年度も健診や健康イベント等を通じてみなさまの健康づくりを支援してまいりますので、ぜひ積極的にご活用ください。

一般勘定

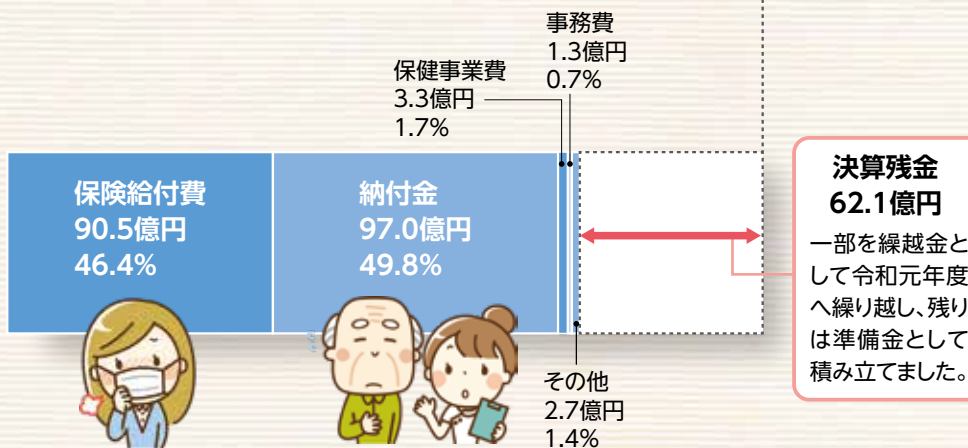
収入

256.9億円



支出

194.8億円



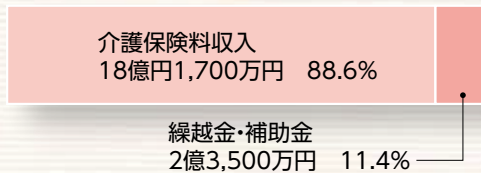
介護勘定

健康保険組合は、国の代わりに介護保険料の徴収を行っています。平成30年度における決算は下記のとおりですが、繰越金と補助金がなければ、赤字となっています。

収入合計	20億5,200万円
支出合計	18億4,500万円
収入支出差引額	2億700万円

収入

20.5億円



支出

18.4億円



決算残金2億700万円は一部を繰越金として令和元年度へ繰り越し、残りは準備金として積み立てました。

健康支援アプリ

2019年8月より

PepUp[®]を導入します!

ペップアップ

当健保組合では、2019年8月より(株)JMDCが提供する健康支援アプリ「Pep Up」を導入しました。Pep Upでは、お手持ちのスマートフォンやPCから、ご自身の健診結果の推移を確認したり、ご自身の健康状態に合わせて配信される健康記事を参照したりすることができます。また、アプリ活用状況に応じてポイントを付与し、ポイントに応じた商品などをご用意する予定です。

皆さまの毎日の健康ライフに、
ぜひお役立てください!!

最大10年分の健診データを
管理。健診結果に基づいた
あなたの健康年齢を算出!

あなたの今後の健診結果を最大10年分経年で見ることができます。

楽しみながら取り組める
健康イベントを開催。
ポイントも貯まる!

毎年恒例のウォーキングラリーや、健康クイズ、
体重測定チャレンジなど、楽しみながら取り組
めるイベントを予定しています。



PepUp[®]で
ペップアップ
お得に楽しく
健康になりませんか?

このサービスは18歳以上の被保険者・被扶養者が利用できます。対象の方には、8月に登録用通知をお配りしておりますので、必ずご確認ください。

9月末までに
ご登録の方には
もれなく…
500ポイントプレゼント!!

詳しくは、ブリヂストン健保HPをご確認ください!
<http://www.bridgestone-kenpo.or.jp/>

ブリヂストン健保

検索



pepUp.で
できること

健診結果や医療費を
スマホでチェックできる!

健康診断結果とアドバイスに加えて、「健康年齢」とその数値の推移、利用者全体における自分自身のポジションなどが表示されます。



歩数や体重など
日々の推移を記録!



体重、歩数、血圧など自分で計測し管理可能な各種データを記録・閲覧することができます。FitBit や、iPhone のヘルスケアとも自動連携!

ポイントをGETして **お得に** 健康になろう!



アプリ内で記事を読んだり、イベントに参加したりすることでポイントがもらえます。そのポイントで、Amazon のギフト券や、健康グッズなどの商品と交換できます。

目指せ! 1日5,000歩!

ブリヂストンKEN歩2019

今年は pepUp. 内で開催!!

開催
予告

申込期間

2019年9月2日~9月30日

実施期間

2019年10月1日~11月29日

対象者

- ・18歳以上
- ・ブリヂストン健康保険組合の被保険者と被扶養者

参加方法

- ・Pep Up!にご登録後ログインし、KEN歩イベントページよりエントリーください。
- ・個人、チームいずれでも参加可能です。

※詳細は、8月末に別途ご案内いたします。

個人でもチームでも!
たくさん歩いてポイントをゲットしよう!



加熱式たばこは、たばこの葉に熱を加えてニコチンを含むエアロゾルを発生させて吸う新型のたばこです。若い人を中心に、従来のたばこ（紙巻きたばこ）から加熱式たばこへ切り替える人、新しく加熱式たばこを吸いはじめる人などが増えています。しかし、加熱式たばこはれっきとした“たばこ”。たばこの害が気になるあなたにとって、新たな選択肢になるのか、それとも手を出してはいけないのか、最新の情報を交えて解説します。

禁煙

加熱式
たばこ

新マナー喫煙家!

中村先生教えて!!

監修

地域医療振興協会 ヘルスプロモーション 研究センター長
中村 正和 先生

へびスモーカー

先生！
加熱式たばこは紙巻きたばこと違って健康被害がないと聞きましたが、本当ですか？

加熱式たばこの方が紙巻きたばこに比べて、ニコチン以外の有害物質を減らせる可能性があります。それに見合った分、病気のリスクが減るという保証はないですよ。しかも、両方使っている場合は、有害物質も減らない可能性が高いですよ。



専門医の先生

あれ、そうなんですか？
でも、匂いも煙も少ないし、受動喫煙のリスクはないですよね？いいえ。
たばこから出る煙（副流煙）はありませんが、喫煙者の吐く息に発がん性物質などの有害物質が含まれているというデータがあります。無害なわけではないですね（汗）
自分とまわりの人の健康のために、加熱式たばこに変えようかと思ったんだけどなあ…。

ところで、喫煙場所のルールがよくわからないんですけど、紙巻きたばこと同じですか？

概ね同じ扱いです。
2018年に成立した改正健康増進法では、加熱式たばこは、紙巻きたばこの使用が禁じられている場所では吸えないことになっています。

ただし、加熱式たばこのみ喫煙可など、独自に定めている店舗などもあります。

なんだかめんどくさいですね…。
いっそ禁煙しちゃおうかな…。

年をとっても元気でいたいと考えているなら、禁煙するに越したことはないですよ。まわりの人のためにも、禁煙をおすすめします。



結論！

禁煙を勝ち取る

紙巻きたばこの誘惑！ 逆戻りの落とし穴

健康のことを考えて加熱式たばこへ完全に切り替えても、紙巻きたばこへ戻ってしまう人がいます。その理由としては、加熱式たばこは充電がめんどく、連続で吸えない（メーカーによる）、味が薄くてもの足りない、匂いが独特に感じるなどがあるようです。加熱式たばこに不満を感じたら、紙巻きたばこに戻るのではなく、きっぱり禁煙しましょう。



紙巻きたばこから加熱式たばこへ変えること自体は禁煙ではありません。紙巻きたばこも加熱式たばこも、すべてやめることが大切です。

禁煙外来へいこう！

たばこの害を少しでも減らしたいと考えて、「加熱式たばこ」に切り替える人も多いです。そう意識し出したときがチャンス!!もう一度、自分は「なぜたばこを吸うのだろうか?」と考えてみましょう。禁煙外来は自力で頑張るよりも成功率は4~6倍高くなります。吸いたい気持ちも抑えられ、タバコを買うよりもお得に、楽にやめて、タバコのない生活を楽しんでみませんか? 加熱式たばこの人も禁煙治療を受けることができます。禁煙外来をご希望の方は、各地区健康管理センターで実施しているところもありますので、各地区産業保健スタッフ(産業医・保健師)、プリチストン健康保険組合までお気軽にご連絡ください。

ブリヂストングループでも喫煙対策進んでいます!

ブリヂストングループ禁煙方針:2025年末までに喫煙率12%以下へ(現在:男性46%、女性6%)

	'20/4	'22/12	'25/12
当社目標	1stステップ 法対応	2ndステップ 喫煙者率30%	3rdステップ 喫煙者率12%
喫煙所対策	改修(8割)+閉鎖(2割)	屋内閉鎖→屋外化	
喫煙機会対策 その他対策	準備	就業時間内禁煙開始 教育/啓発活動(継続or新活動展開)	

喫煙者率30%:化学工業業態平均

ブリヂストン本社

上記スケジュールより先行して、2019年8月より曜日を設定し順次喫煙室を閉鎖。その後段階的に人数を増やし2020年3月末に完全閉鎖。喫煙率も先行して2022年12月末を目途に12%を目指します。

ブリヂストングループ内での喫煙対策取り組み

健康経営にも積極的に取り組んでいるブリヂストンBRM(株)本社では、6月に「知って得するタバコ対策セミナー」を開催しました。講師は元歯科衛生士の先生で、歯科口腔の観点からもタバコについて考える機会となりました。

「今までなんとなく体に悪いことは知っていたけど、改めて考える機会になった」「今まで知らなかった初めての情報が多かった」「タバコ止めます!」との声も多数頂きました。

禁煙セミナーというと、今まではなかなか参加率が上がらないのが難点だったのですが、今回は須藤克己社長の一声で全社員が出席する会議の機会に喫煙者・非喫煙者関係なく情報提供ができました。本社以外の事務所でもセミナーと同じ資料を用いて「勉強会」という形で読み合わせを行いました。やはりトップの意識や協力は大きいですね。



本社:加須事務所 (セミナー)

中部業務部 (勉強会)

健保実務担当者説明会を開催しました。

6月10日から19日にかけて健保組合の説明会を開催し、各事業所の健康事業担当者・社会保険担当者に多数ご参加いただきました。

健康の部では、禁煙施策への関心の高まりを受け、禁煙セミナーとBSJ喫煙対策方針の共有を行いました。その他、特定保健指導や健康アプリの導入について、ご協力を呼びかけました。また社保の部では、扶養確認調査や傷病手当金申請時の留意点等を共有しました。



説明会の様子

今年は昨年を上回る数のご参加を頂き、アンケートでは特に喫煙対策について、「たばこの害については全社展開すべき内容」や「施策検討の参考になった」等、大きな反響を頂きました。頂いたご意見をもとに、加入者の健康増進に向けて、今後も事業所との連携を強化して参ります。

	開催日	開催場所	参加者数
第1回	2019/6/10	東京①	30名
第2回	2019/6/17	久留米	25名
第3回	2019/6/19	東京②	49名

当日の内容

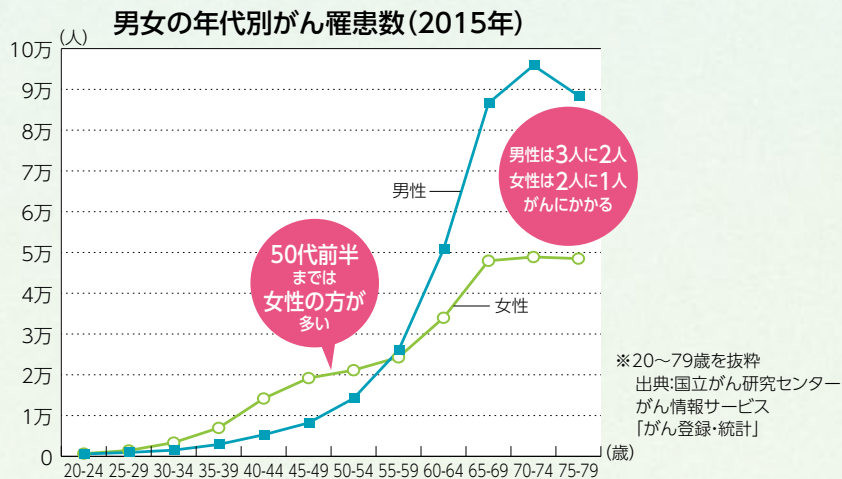
◆健康の部テーマ

- ・禁煙セミナー・喫煙対策
- ・特定健診・特定保健指導・重症化予防
- ・健康アプリPep Upの導入
- ・健康経営サポート

◆社保の部テーマ

- ・扶養確認調査について
- ・柔整・あはぎ療養費
- ・傷病手当金 等

はたらく世代は女性の方ががんになる人が多い!?



高齢化が進む日本では、がんが大きな課題になっておりますが、女性の場合は若い世代からがんが増えるのが特徴で、30歳代をみると女性のがん患者は、男性の2倍以上です。乳がんのピークは40代後半、子宮頸がんは30代に最も多いなど、女性のがんは老化以外の要因が多く、若いころからの備えが必要です。働き方改革で定年延長と女性の活躍推進が進むと、働く世代でのがんが増えることとなります。

乳がん

女性がかかるがんの中で最も多く、乳がんだけで交通事故死の2倍以上の方がなくなっています。乳がん検診を徹底することで、実際に死亡率が低下することも分かっており、まずは定期的な検診が大切です。乳がんは自己検診でも発見されることがあります。がん検診受診の上で、自己触診も実施してみましょう。

検診内容 マンモグラフィ・乳房エコー・触診等



子宮頸がん

子宮頸がんは子宮の入り口にできるがんで、ヒトパピローマウイルスの感染が原因です。性体験のある女性の8割近くが感染経験を持ち、そのうちのごく一部のケースでがんを発症します。特に若年層で急増しており、20代からがん検診を受けることが特効薬です。ワクチンも開発されておりますが、万能ではないためぜひ検診を!

検診内容 細胞診・経膣エコー・HPV検査等



かしこく乳がん・子宮がん検診を受けましょう～健保から費用補助～

健康保険組合では、乳がん・子宮がん検診受診された方に1回/年度費用補助(各上限5,000円)を行っています。医療機関(保険適応外)・市区町村で受診した検診も対象

です。詳細な検査項目・申請方法等につきましては、健保HPをご覧ください。

ブリヂストンソフトウェア(株)「はたらく女性のための乳がん基礎知識セミナー」開催

2019年7月にブリヂストンソフトウェア(株)にて「はたらく女性のための乳がん基礎知識セミナー」を実施しました。セミナーには女性社員40名の参加で、がんの基礎知識から、がん検診の必要性、治療まで幅広くご説明いただきました。当日はがん体験者の体験談や、乳がん触診モデルの体験も行い、いかに早期発見が大切かを理解することができました。今は二人に一人ががんになる時代。自分事として身近に考えることができると良いですね。

協力:がん対策推進企業アクション



パッとわかる 健康保険クイズ

接骨院・整骨院 にかかるとき

正しいのはどっち？



年のせいか腰が痛くて接骨院でマッサージを
うけたいんだけど…

- A 健康保険を使って施術をうけられる
- B 健康保険を使うことはできない

正解は… B

マッサージ代わりに接骨院などで施術を受ける場合は健康
保険は使えません。施術の料金は全額自己負担となります。



柔道整復師などが施術を行う接骨院・整骨院では、打撲やねんざなどの外傷性
のケガ以外では健康保険は使えません。

① 保険適用となる施術と 自費になる施術

■健康保険が使える

- 打撲・ねんざ・挫傷(肉離れ)
- 脱臼・ひび・骨折(応急手当の場合以外は医師の
同意が必要です)

■健康保険が使えない(全額自己負担)

- ×慢性に至った外傷性の負傷
 - ×日常生活の疲れによる単なる疲れや肩こり
 - ×スポーツなどによる肉体疲労
- 運動部に所属している学生が定期的に施術をうけ
ているケースがありますが、外傷性のケガ以外
には健康保険は使えません。
- ×脳疾患などの後遺症
 - ×リウマチ・関節炎などの痛み
 - ×同一部位について医療機関で治療をうけながら、
同時に接骨院の施術をうけている
 - ×通勤中や勤務中の負傷(労災保険の対象です)

② 施術内容の確認を 行う場合があります

接骨院などからの費用請求の内容に間違いがないか、施術
内容などについて健康保険組合からお問い合わせさせていた
だく場合があります。領収書・明細書は必ずうけ取り、保管をお

ブリヂストン健康保険組合は、施術内容の照会文書の発送をガリ
バー・インターナショナル(株)へ委託しています。
ガリバー・インターナショナルより照会の文書が届いたら回答書に
記入し、速やかに返送をお願いします。
回答が無い場合、全額自費でお支払いいただく場合がございます。

はり・きゅう・マッサージについて

一部の病気・症状について、医師の同意書がある場合のみ、はり・
きゅう・マッサージの施術で健康保険を使うことができます。同じ病
気で医療機関にて治療をうけている場合は健康保険は使えません。

■健康保険が使える

はり・きゅう(はり師・きゅう師)

神経痛・腰痛症・リウマチ・頸腕症候群・五十肩・頸椎捻挫後遺症
その他、これらに類似する疾患など

マッサージ(あん摩マッサージ指圧師)

筋麻痺・筋萎縮・関節拘縮など
※ただし可動域の拡大など症状の改善を目的としていること

施術の支払い方法について

当健康保険組合では、はり・きゅう・マッサージの施術の支払い方
法について「償還払い」を選択しています。償還払いとは施術後に、
窓口で一旦全額をお支払いいただき、施術所から証明をうけた「療
養費支給申請書」と「領収書」を健保の様式の申請書に添付し健康
保険組合へ提出していただくものです。審査後、療養費をお支払い
いたします。

願いたします。施術後に「療養費支給申請書」に署名を行う際
は申請内容を確認してから署名をしてください。

保険証返却のお願い

保険証が使えるのは退職日まで。
資格喪失時には、すみやかに健康保険証を返却してください!

被保険者本人が退職するとき

- 退職日の翌日以降は使わない(保険証が手元にあっても)。
- 月途中の退職でも、保険証を使うのは退職日まで。



- 退職後は、保険証をすみやかに事業所へ返却。
- 扶養している家族の保険証も同時に返却。

家族が扶養から外れるとき

- 就職や結婚などで扶養から外れる場合、保険証が使えるのは扶養除外日の前日まで。

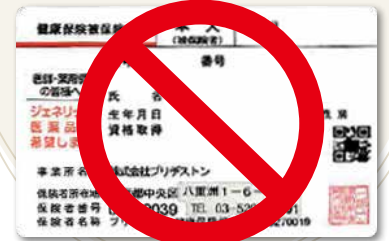


- 扶養を外れる方の保険証は、すみやかに事業所へ返却。



資格の切れた保険証は絶対に使わない

- 資格喪失日・扶養除外日以降に保険証を使ってしまうと、健保組合が負担した医療費を返納していただくことになります。



資格の切れた保険証を使用すると...

資格喪失日・扶養除外日以降に保険証を使用すると、健保組合が負担した医療費を返納して頂くことになります。

例 総医療費が10万円(本人負担3割)の場合

本人負担 3万円

ブリヂストン健保負担 7万円

ご本人様に7万円返納して頂きます。

保険証は大切に (紛失に注意)

紛失防止策

保管場所を決め、必要な時に持ち出して使用する。

財布等に入れて携帯する時は落とさないようにしっかりと管理する。

平成25年4月に保険証の再交付にあたって有料化となりましたが、保険証の紛失による再交付依頼があとを絶ちません。昨年も約390件ほどあり、1日1枚以上の紛失ペースです。

保険証は、ケガや病気の時にはあなたを支え、それ以外にも身分証明書の代わりにもなる本当に大事なものです。くれぐれも紛失に注意しましょう。



なくしたり盗まれてしまったら...

- クレジットカードとは違い、使用を止めることはできません。直ちに警察に紛失届や被害届を提出して、被害を最小限に食い止める努力をしましょう。その後、念のためもう一度よく探してみましょ。
- 再交付後に紛失した保険証が見つかった場合は、見つかった古い保険証をすみやかに健保組合に返却してください。(一度振り込まれた再発行手数料は返金いたしません)
- 再発行手数料を振込後、保険証が見つかったとしても再交付申請書は必ず提出してください。

ヘルシー & 簡単 レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘子

サラダサーモン入り 秋の炊き込みご飯

サラダサーモン
(サラダトッピング用調理済み鮭)



今や定番となったサラダチキンのお魚バージョン。血管や肌・脳・目の老化を防止するアスタキサンチン、動脈硬化予防に役立つDHA・EPAなど、美と健康に欠かせない栄養が豊富に含まれています。コンビニ等で入手できるうえ、加熱・骨取りが不要で、食卓に取り入れやすいのも魅力です。



材料



Point1 炊き込む食材は、調味料と合わせて電子レンジで調理。火を使わず簡単です。



Point2 あっさり味で崩れやすいサラダサーモンは、ご飯が炊き上がってから加えることで、風味を損なうことなく美味しく食べることができます。

コンビニ食材でアンチエイジング！
サラダサーモンのやわらか食感を生かした
簡単炊き込みご飯です

1人分 ●371kcal
●塩分1.3g

材料 (作りやすい分量・4人分)

サラダサーモン …………… 2切れ
しめじ …………… 1/2パック
まいたけ …………… 1/2パック
えのき …………… 1/2袋
にんじん …………… 1/4本
油揚げ …………… 1/2枚
だし汁 …………… 3/4カップ
しょうゆ …………… 大さじ1と1/2
酒 …………… 大さじ1
みりん …………… 大さじ1/2
米 …………… 2合
青じそ …………… 適量

作り方

- 1 米は洗ってザルに上げておく。
- 2 しめじとまいたけは小房に分け、えのきは根元を除いてから半分に分ける。にんじん、油揚げは細切りにする。
- 3 2とAを耐熱容器に入れてラップをして、電子レンジ(500w)で3分加熱する **Point1**。
- 4 炊飯器に1と3(3は汁ごと)を入れて目盛りまで水を加え、かかく混ぜ合わせてから、通常の炊飯と同じように炊く。
- 5 炊き上がったら全体を混ぜ合わせる。サラダサーモンをほぐして加え、崩しすぎないようにさらに混ぜる **Point2**。器に盛りつけ、千切りした青じそを散らす。

*4人分(2合)で作るほうが美味しく炊き上がるのでおすすめですが、半量にして2人分で作ることもできます。

健康保険料の額が先月と違って

9月～標準報酬月額が見直されます!



健康保険組合は、被保険者(社員)と事業主(会社)が納める保険料で運営されています。保険料は、被保険者の収入額と健康保険組合の保険料率で決まります。

毎年4～6月の収入をもとに1年間の保険料が決まります!

標準報酬月額(保険料の算定の基礎となるもの)は毎年見直され、4～6月の報酬平均にあてはめた等級を、9月から翌年8月の1年間使用します。これを「**定時決定**」といいます。

ただし、昇給や降給などで固定的賃金が変わり、大幅に支給額が変動する場合(連続した3か月間の報酬額の平均が2等級以上変わる時)は、次の定時決定を待たずに標準報酬月額の改定をします。これを「**随時改定**」といいます。

このほか、産前産後休業終了後、育児休業等終了後に復職して報酬額が変動した場合にも改定されます。

保険料をもとに健康保険組合の事業が行われます!

健康保険組合では、保険料をもとに、被保険者や被扶養者(扶養家族)への健康保険の給付(医療費の7割～9割負担、傷病で会社を休んだときや出産のときに手当金を支給など)や保険事業(健診補助や健康づくりサポートなどの独自事業)を実施しています。

なるほど!



公示

■ 議員変更

● 互選側議員就任

坂上 朋子 令和1年5月9日



健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目に入ってください(1マスに1文字)。A～Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル

1		2		3	4		5
		E					
		6	7		A		
8	9				10	11	
						C	
12			13	14		B	15
	16	17		18	19		
20			21				22
		23			24	25	
26				27			F

タテのカギ

- 1 黄葉する街路樹。下にギンナン?
- 2 この人に説法はおこがましい
- 3 アサリを食べたら、ジャリッ
- 4 「潮」の訓読み。○○○汁
- 5 おっと、相手に抱きつきパンチを逃れた!
- 7 カラオケはハンド。漫才はスタンド
- 9 不足でカラダが、ナまる太る
- 11 この花、枯れないけどホコリは付く
- 14 北海道で遭遇、巨大淡水魚
- 17 輪にしたヒモが、東京タワーに変身
- 19 バエリアの黄色はこの植物
- 20 たこ足配線の「足」って……
- 21 ムツゴロウ、まみれてフォンデュ状態
- 22 山のテッペンに大きな口が!
- 25 滝の落下点にある器!?

ヨコのカギ

- 1 サーモンは鮭。サーディンは?
- 3 時間割で「数」
- 6 果物がつく県
- 8 出たー!ぬ～べ～、退治してー
- 10 フロンガスが○○○層を破壊?
- 12 悪いとアンラッキーでしよう
- 13 吸血鬼の胸に、ガツンと打ち込め
- 15 腹も身の○○。食べ過ぎにご用心
- 16 蹴破って突入!…しにくい外開き
- 18 鶏の頭に赤いピラピラ
- 20 原料は大豆。スポンジみたいな乾燥食品
- 23 マグロに大中、小はなし
- 24 お腹の上で貝割りとは、腹筋ゴ!
- 26 「無理」が通ってコレ引込む
- 27 新体操で二本持つ

答え

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

ヒント 蓄積すると隠れ肥満に