

(ご家庭へ持ち帰ってみんなで読みましょう)



花粉の飛ぶ量は去年の2倍から7倍！ ※ 花粉症はまず予防から！

※2月8日環境省発表より

今年も花粉が飛び始める季節がやってきました。日本人の約3割が花粉症にかかっているというデータもあり、もはや「国民病」とまで言われるようになっていきます。

花粉症対策の基本は、花粉になるべく触れないことです。しっかりと対策をとって、花粉症の方は症状を最小限に抑えるようにしましょう。

まずはセルフケア！

外出時は顔や頭に花粉が付かないように防御する

・帽子

髪に花粉が付くので、長い髪は帽子に入れるのがベター。



・メガネ

目に入る花粉を2分の1から3分の1に減らす。



・マスク

吸い込む花粉を3分の1から6分の1に減らす。

・ツルツルした素材の衣服

ウールなどモコモコした素材は花粉が付着しやすい。

外出から帰ったら花粉を落とす

- ・家に入る前に花粉をしっかり払う。
- ・うがい、手洗い、洗顔をする。鼻や目のまわりは特に念入りに。



掃除・洗濯も工夫を

- ・花粉は床にたまるため、濡れたぞうきんで拭くのが一番。窓際や玄関付近は、特にこまめに掃除する。
- ・洗濯物はなるべく室内干しにする。外に干すときは、花粉を十分落としてから取り込む。

早めに手を打つ「初期療法」

毎年症状が出てつらい人は、早い時期から治療を開始する「初期療法」が有効です。初期療法とは、花粉飛散開始とともに、または症状が少しでもあらわれた時点で薬物療法を開始する治療法で、症状の重症化を抑えられます。

なお、花粉症の薬にも「ジェネリック医薬品」が数多くあります。有効成分が同じで価格の安いジェネリック医薬品に切り替えられるか、医師・薬剤師に相談してみましょう。



健康食品・サプリメントは補助的に

花粉症用としてさまざまな健康食品やサプリメントが登場していますが、効果には個人差があります。また、こういった民間療法はあくまで補助的なものです。

花粉症対策には免疫力を高めておくことが有効です。健康食品・サプリメントに頼りすぎず、バランスのよい食生活、十分な睡眠、タバコを吸わないなど、基本的な生活習慣の改善に心がけましょう。



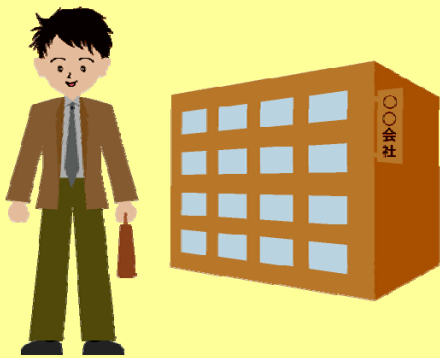
こんなときは、被扶養者(ご家族)の健康保険資格の取り消し手続きをお願いします！

被扶養者(ご家族)が就職したり、ご結婚された場合は、健康保険の扶養から外す手続きが必要となります。本来、被扶養者でない人が被扶養者として健保組合に残っていると、医療費負担はもちろん、国に支払う高齢者医療制度への納付金も、その人数分が負担増となります。健保財政への影響は大きく、結果的に健康保険料の引き上げを招くことにもなります。

みなさんの大切な健康保険料を有効に活用していくためにも、速やかに手続きをしていただきますよう、ご理解とご協力をお願いします！

例えば、このようなケースがあてはまります

☑ 家族が就職した時



☑ 家族の結婚や離婚及び死亡した時



☑ 家族が収入オーバーになった時



※パート等で年収が130万円(60歳以上及び身障者は180万円)以上継続して見込まれる場合。(年収にはアルバイト収入・年金・恩給なども含みます)

上記項目に該当する方

	事業所に勤務の方	任意継続被保険者の方
提出書類	被扶養者(異動)届、対象となる被扶養者の保険証	
提出先	各事業所の健保担当者に、異動が生じた日から5日以内に提出して下さい。	当健保組合に、異動が生じた日から5日以内に提出して下さい。

平成24年度インフルエンザ予防接種補助の締め切りが間近です！

平成24年度のインフルエンザ予防接種補助の締め切りは、平成25年3月11日(月)です。申請期限を過ぎて「インフルエンザ予防接種補助金申請書」を健保組合へ提出されても、補助金は支給されませんのでご注意ください。





ダイワロイヤルホテルズからのお知らせ

オークマ健保組合限定特別宿泊プランのご案内

平成24年4月から、新たにダイワロイヤルホテルズとも保養所の契約をしています。この度、下記の期間に当健保組合限定のオトクな特別宿泊プランを設定しました。これを機会に、ダイワロイヤルホテルズの施設もぜひご利用下さい！

概要	1泊2食付 オークマ健康保険組合 特別宿泊プラン
ご宿泊期間	平成25年4月1日～平成25年9月30日 ※5/3～5/5、8/10～8/17は除外
ご宿泊料金	お一人様 1泊2食付 ※消費税・サービス料込、入湯税別（150円） 9,450円～ （ウエルカムドリンク券付き） ※4/1～7/19、8/18～9/30の平日は9,450円、休前日は10,500円 ※7/20～8/9は全日11,550円 ※2名様1室は全期間1,050円増 ※1名様1室は全期間4,200円増
対象ホテル (10ホテル)	八ヶ岳、信州松代、浜名湖、砺波、能登、山中温泉河鹿荘、伊勢志摩、長浜、天橋立宮津、南淡路
その他 ご案内	<ul style="list-style-type: none"> このプランは、当健保組合限定の特別プランとなっており、予約は下記の電話での受付のみ可能です。インターネットでの予約はできません。 利用施設の詳細等については、ダイワロイヤルホテルズのホームページ（http://www.daiwaresort.jp/login/keiyaku）でご確認下さい。 【契約コード 950913 パスワード okenpo】 また同ページには、上記プラン以外の優待価格プランが多数掲載されております。ぜひご覧下さい。 予約等は、ダイワロイヤルホテルズで行っており、当健保組合への連絡は不要です。



DAIWA ROYAL HOTELS

ダイワロイヤルホテルズ



Daiwa House Group

お問い合わせ・お申し込み先

大和リゾート(株) 中日本営業部

鬼頭氏もしくは木村氏まで

Tel 052-933-2770

(月～金 9:00～18:00)



八ヶ岳ロイヤルホテル（大泉高原）



信州松代ロイヤルホテル



河鹿荘ロイヤルホテル（山中温泉）

平成25年 春の健康ウォークご案内

【東海随一の桜と家康ゆかりの歴史街道】コース

健保連愛知連合会主催、「春の健康ウォーク」をご案内します。

開催年月日：平成25年4月6日（土） 小雨決行

受付：岡崎市 吹矢橋公園 名鉄本線 東岡崎駅下車 徒歩7分

※ 午前8時30分から10時までにオークマ健保の受付までおいで下さい。

Quoカード（1,000円）と健保連の粗品を贈呈します。

※ 駐車場はございません。公共交通機関をご利用下さい。

参加料：無料（交通費は各自負担）

持ち物：弁当、飲み物、雨具等（必要に応じ各自）

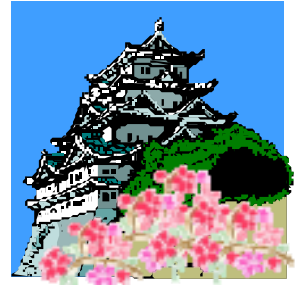
申込方法：①電話 or メール（事業所名、職場名、被保険者氏名、参加人数、電話番号（内線）をご連絡下さい）

②下記の申込書の送付（FAX可）のいずれか

申込締切：3月8日（金）までに健保組合までお申し込み下さい。

申込担当：オークマ健康保険組合 尾池

電話：0587-95-0913（内線 921-3085）E-mail：c-oike@okuma.co.jp



★コース案内 約8.0km 約2時間10分★

名鉄本線 東岡崎駅

スタート・受付 吹矢橋公園

丸石醸造 (1.1km地点)

随念寺 (1.9km地点)

伊賀川桜堤 (3.2km地点)

伊賀八幡宮 (4.8km地点)

岡崎公園・三河武士のやかた家康館
岡崎城 (7.1km地点)

ゴール まるや八丁味噌 (8.0km地点)

名鉄本線 岡崎公園前駅

健康ウォークのチラシを提示していただくと、割引料金にて入館できます。（岡崎城・三河武士のやかた家康館および両館共通入館券）

丸石醸造（酒蔵）まるや八丁味噌（味噌蔵）が無料で見学できます。

●雨天時のご案内は、健保連愛知連合会ホームページでお知らせいたします（午前7時から）。また、電話でもご確認いただくことができます。（052-569-2130）

「健康ウォーク割引きっぷ」を発売（名鉄の駅窓口）

【割引切符の特典】

●名鉄電車運賃1割引

（東岡崎駅までの行き・岡崎公園前駅からの帰り）

6歳以上12歳未満の子供運賃は大人の半額（端数は10円に切上）

●粗品プレゼント券（開催日にゴールで引換え）

名鉄の出札係員配置駅窓口において往復割引切符が購入可能（予定）

【FAX：0587-94-3570】（FAXの場合は切り取らずA4で送信ください）

＊ ＊平成25年度 春の健康ウォーク申込書＊ ＊

事業所名 _____ 職場名 _____

被保険者氏名 _____ 参加人数 _____ 名

電話番号（内線） _____