

健保ニュース

オークマ健康保険組合

愛知県丹羽郡大口町下小口五丁目25番地の1

TEL0587-95-0913 FAX0587-94-3570

<http://www.okuma-kenpo.or.jp/>

第169号 平成25年11月1日

(ご家庭へ持ち帰ってみんなで読みましょう)



リゾートトラストからのお知らせ！京都、伊勢方面もご用意！
年末年始にエキシブの部屋を確保しました！

当健保組合員限定で下記のホテルの部屋を確保しております！
 お申込方法をご確認のうえ、エントリー下さい！

対象日	平成25年			平成26年			
	12/28 (土)	12/29 (日)	12/30 (月)	1/1 (水)	1/2 (木)	1/3 (金)	1/4 (土)
ホテル	琵琶湖 1室 和洋室 [5名定員] 1室11,500円	山中湖 1室(禁煙) 和洋室 [5名定員] 1室11,500円	山中湖 1室(禁煙) 和洋室 [5名定員] 1室11,500円	鳥羽 1室 和洋室 [5名定員] 1室8,000円	鳥羽 1室 和洋室 [5名定員] 1室8,000円	鳥羽 1室 和洋室 [5名定員] 1室8,000円	琵琶湖 1室(禁煙) 和洋室 [5名定員] 1室11,500円
	京都八瀬離宮 1室(禁煙) 和洋室 [5名定員] 1室15,000円	初島クラブ 1室(禁煙) 洋室 [2名定員] 1室8,000円	初島クラブ 1室(禁煙) 洋室 [2名定員] 1室8,000円				蓼科 1室 和洋室 [5名定員] 1室11,500円

※特別企画のため、お申込方法はFAXかメールでの受付となっております。

(金額は部屋代金のみです)

お申込期間	平成25年11月5日(火)～11月15日(金)
お申込方法	【FAXでお申込みの場合】 右面の予約申込書(FAX用紙)の備考欄に「 ブロックルーム希望 」(注)と必ずご記入下さい (ご記入いただけない場合、通常の予約処理がされてしまう場合があります) 【メールでお申込みの場合】 E-mail: hidefumi.iwasaki@rt-group.jp までFAX用紙と同内容をお知らせ下さい
ご回答	FAXの方はFAX、メールの方はメールでリゾートトラストから回答させていただきます
ご回答日	平成25年11月18日(月)
その他ご案内	<ul style="list-style-type: none"> ・お申込みが集中した場合には、抽選とさせていただきます ・上記の料金は部屋代金のみとなっております お食事(夕食・朝食)をご希望の場合は、別途料金が発生いたします
お問合せ	リゾートトラスト株式会社 名古屋営業部 担当:岩崎氏 TEL:052-218-8644 FAX:052-218-8744

(注) ブロックルーム: 当健保組合であらかじめ確保している部屋のことをいいます。

リゾートトラスト 予約申込書

— F A X 送 信 先 —

リゾートトラスト株式会社 名古屋営業部
予約センター 担当 岩崎 秀史

FAX : 052-218-8744

TEL : 052-218-8644

※私は「個人情報の取扱いに関する規程」に同意の上、申込みをします。
又、下記情報は利用管理の為、**オークマ健康保険組合**に提供されることに同意します。
「個人情報の取扱いに関する規程」については、リゾートトラスト株式会社
のホームページをご覧ください。[http://www.resorttrust.co.jp/]

■太枠内をご記入下さい。 電話での回答を希望される場合は → **回答先FAX** この欄にその旨をご記入下さい。

申込日	年 月 日	
会員No.	MRP 44-5-61-07-76	
会員名	オークマ健康保険組合	
会社名		
部署名		
申込者名		
保険証番号	記号	
	番号	
TEL		
回答先FAX		

ご希望日	第1希望	年 月 日 () ~	月 日 ()	泊
	第2希望	年 月 日 () ~	月 日 ()	泊
	第3希望	年 月 日 () ~	月 日 ()	泊
ホテル名	第1希望		第2希望	
	第3希望		第4希望	
代表者名	(フリガナ)	年齢	緊急連絡先(TEL) (携帯・会社・自宅)	
		歳		
ご宿泊人数	大人(男性)	名	大人(女性)	名
	子供	名	添寝幼児	名
		合計人数	名	
		客室数	室	
【添寝幼児】・・・寝具をご利用にならない5才以下のお子様の人数をご記入下さい。				
交通手段	車 () 台 ・ 鉄道 ・ その他 ()	到着時間	頃	
	【車の台数】・・・ホテルによって駐車場の予約が必要であったり、台数に限りのある場合もございますので必ずご記入下さい。			
レストランのご予約 ※必ずご記入下さい	■ 1泊目		■ 2泊目	
	ご夕食	(レストラン名)	ご夕食	(レストラン名)
		円 × 名		円 × 名
	ご朝食	和食 ・ 洋食 ・ バイキング	ご朝食	和食 ・ 洋食 ・ バイキング
		その他 ()		その他 ()
		円 × 名		円 × 名
※レストランやお食事料金は、下記のWEBサイトにてご確認下さい。				
[WEBサイト] http://xiv-sun.resorttrust.co.jp/ (専用ID: okumakenpo)				
備考	<<リゾートトラスト回答欄>>			
※ご予約が確定した場合は、予約番号をご連絡いたします。				

※「予約申込書」はコピーして使用下さい。

通常のエクシブのお申込方法について！

ブロックルームを利用しない場合の **通常のお申込方法等** について改めてお知らせいたします！

お申込時期	【FAXでお申込みの場合】 ご利用日の 3ヶ月前 の同日から受付開始 【インターネットでお申込みの場合】 ご利用日の 1ヶ月前 の同日から受付開始
お申込方法	【FAXでお申込みの場合】 表面の『予約申込書（FAX用紙）』に必要事項をご記入いただき、リゾートトラストまでFAXでお申込み下さい。結果は、FAXでご回答いたします。 ※予約申込書（FAX用紙）は、リゾートトラストホームページからでも入手が可能です。
ご利用施設及び料金	上記の手順⑦の画面内「オークマ健康保険組合の料金一覧は「こちら」」をご参照下さい。
ご注意	エクシブ以外にも、リゾートピア・サンメンバーズ・トラスティ等のホテルも利用できます。なお、サンメンバーズ「東京新宿」「東京新橋」「名古屋白川」「名古屋錦」「大阪梅田」「鹿児島」と各トラスティのお申込みにつきましてはFAXのみとなります。
お問合せ	リゾートトラスト株式会社 名古屋営業部 担当：岩崎氏 TEL：052-218-8644 FAX：052-218-8744

平成25年秋の健康ウォークが開催されました！！

10月5日（土）、健康保険組合連合会 愛知連合会主催の秋の健康ウォークが、稲沢～清須間で行われ、愛知県の60健保組合から3,235組、6,440人の参加がありました。当健保組合からは、23組67人の加入者の方が参加し、ウォーキングを楽しんでいただきました。

当日は天候が心配されましたが、雲の隙間から時折薄日がさし、ウォーキング日和となりました。参加者は、はだか祭りでも有名な「国府宮神社」を見学したり、まもなく公開される映画「清須会議」の舞台となった「清洲城」を見るなどしました。

今回参加されなかった方も、ぜひ次回（4月開催予定）ご参加下さい！



日本人の死因第一位！がんについて考えましょう！

国立がん研究センターによると、生涯で2人に1人ががんになると言われています。9月は「がん征圧月間」、10月は「乳がん月間」、11月は「子宮頸がん征圧月間」と、がん協会等が強化月間を設定しており、当健保組合も、がん検診の重要性を理解いただくため、9月末に女性の方を対象に小冊子「女性がん検診のすすめ」を配布しました。

がんと、がん検診について考え、がんの予防と早期発見につなげましょう！

がんにかかる仕組みは・・・

人間の体は、多くの細胞からできています。体には、傷ついた遺伝子を修復したり、異常な細胞の増殖を抑えたり、取り除く仕組みがあります。

しかし、異常な細胞がそれらの仕組みをすり抜け、無制限に増えて体の別の部分に転移するなどし、体を弱らせてしまうことがあります。それががんという病気です。

がんは、禁煙や食生活の見直し、運動不足の解消などによって、「なりにくくする（予防する）」ことができる病気です。しかし、それらを心掛けていても、がん「ならないようにする」ことはできません。

死亡原因として多いがんは？

国立がん研究センターの調査によると、がんで死亡した人は、平成23年の1年間で、35万人となっております。

その中で死亡原因として多いがんは以下のとおりとなっております。

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓
女性	大腸	肺	胃	膵臓	乳房

がん検診を受けましょう！

がん検診は、がんを早期に発見・治療することで、がんによる死亡を予防することを目的としています。厚生労働省の「がん検診に関する検討会」では、がん検診で異常がなくても毎年定期的ながん検診を受けることを勧めています。

なお、厚生労働省の研究班がまとめたガイドラインによれば、がんを早期に発見するのに有効であると認められた代表的な検診は、次のとおりです。

	乳房	子宮（頸部）	胃	肺	大腸
検診方法	視触診とマンモグラフィ（乳房X線）の併用	細胞診断	胃X線検査	胸部X線検査と喀痰(かくたん)細胞診断の併用	便潜血検査 大腸内視鏡検査
精密検査	マンモグラフィ 乳房超音波検査 乳房MRI・CT検査 穿刺(せんし)吸引細胞診※	コルポスコブ診断（拡大鏡での診断） 組織診断	胃内視鏡検査 胃X線検査	胸部CT検査 気管支鏡検査	全大腸内視鏡検査 注腸X線検査

※しこりに細い注射針を刺して細胞を吸引して調べる方法

普段からできるがんの予防法！

（国立がん研究センターがん情報サービス『科学的根拠に基づくがん予防法』より）

喫煙	たばこは吸わない。他人のたばこの煙をできるだけ避ける。
飲酒	飲むなら、節度のある飲酒をする。1日あたり日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本程度です。
食事	偏らずバランスよく食事をする。 ・食塩の摂取は最小限にする。 ・野菜や果物不足にならない。 ・飲食物を熱い状態にとらない。 高塩分食品はひかえましょう。 中高年期男性はBMI 21～27 中高年期女性はBMI 19～25を目安にしましょう。 ※BMIとは、体重と身長の関係から算出される、肥満度を表す体格指数のこと。 BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))
身体活動	日常生活を活動的に過ごす。
体形	適正な範囲内に維持する。
感染	肝炎ウイルス検診を受ける。（簡単な血液検査で感染の有無が判定できます）