

健保ニュース

第178号 平成27年1月29日

オークマ健康保険組合

愛知県丹羽郡大口町下小口5-25-1

TEL 0587-95-0913

FAX 0587-94-3570

http://www.okuma-kenpo.co.jp

健康保険のみらいをみんなでつくる

(ご家庭に持ち帰ってみんなで読みましょう)

resortrust
リゾートトラスト

**ゴールデンウィークに
エキシブの部屋を確保しました!!**

有馬離宮 初登場!

あしたの
健 保
プロジェクト

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

	4/29 (水)	4/30 (木)	5/1 (金)	5/2 (土)	5/3 (日)	5/4 (月)
ホテル	箱根離宮 [3室] 和洋室 (5名定員) 1室 15,428円	箱根離宮 [3室] 和洋室 (5名定員) 1室 15,428円	伊豆 [3室] 和洋室 (5名定員) 1室 9,257円	鳥羽 [2室] 和洋室 (5名定員) 1室 8,229円	鳥羽 [2室] 和洋室【禁煙】 (5名定員) 1室 8,229円	鳥羽 [2室] 和洋室【禁煙】 (5名定員) 1室 8,229円
	浜名湖 [3室] 和洋室 (5名定員) 1室 11,829円	初登場! 有馬離宮 [3室] 和モダン室【禁煙1】 (5名定員) 1室 15,428円	蓼科 [3室] 和洋室 (5名定員) 1室 11,829円	山中湖 [2室] 和洋室 (5名定員) 1室 11,829円	山中湖 [2室] 和洋室 (5名定員) 1室 11,829円	山中湖 [2室] 和洋室 (5名定員) 1室 11,829円
	鳴門 [3室] 和洋室 (5名定員) 1室 11,829円	京都八瀬離宮 [3室] 和洋室 (5名定員) 1室 12,343円	京都八瀬離宮 [3室] 和洋室【禁煙】 (5名定員) 1室 12,343円	【離宮】とは… エキシブの中でも日本らしさ、日本の魅力を追求する施設です。京都八瀬、箱根、有馬の3施設あり、他の施設に比べて特に予約を取るのが難しい非常に人気の高い施設です。		

(注) 特別企画のため、申込方法はFAXかメールでの受付となっています。

申込期間	平成27年2月9日(月)~2月20日(金)
申込方法	【FAXで申込みの場合】 右面の予約申込書の備考欄に「GWブロックルーム希望」(※)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) 【メールで申込みの場合】 E-mail: hidefumi.iwasaki@rt-group.jp まで予約申込書と同内容をお知らせ下さい
回答	FAXの方はFAX、メールの方はメールにてリゾートトラストから回答させていただきます
回答日	平成27年2月24日(火)
その他ご案内	・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(入湯税別、消費税込)となっています (食事(夕食・朝食)をご希望の場合は、別途料金が発生します)
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

(※) 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。料金は通常の申込みと同じです。



エキシブ有馬離宮



エキシブ箱根離宮



エキシブ山中湖

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→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	合計人数				名
	子供	名	添寝幼児	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サイトにてご確認ください。									
[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。

エキシブとダイワロイヤルホテルズの申込方法について!

エキシブのブロックルーム以外の通常の申込方法を改めてお知らせします。

また当健保組合は、エキシブの他にダイワロイヤルホテルズとも保養所契約をしています。朝食付きの優待プランに加え、一般向けに販売されているインターネット予約限定のお得なプランも、当健保組合員向けの優待価格でご利用いただけます。こちらの予約方法についても合わせてお知らせします。

これを機会にエキシブ、ダイワロイヤルホテルズの宿泊施設をぜひご利用下さい!

【エキシブ】の申込方法

全国 41 箇所の施設のご利用が可能です
(リゾートピア・サンメンバーズ・トラスティを含む)



エキシブ鳴門

<p>申込方法</p>	<p>【FAX で申込みの場合】 表面の「予約申込書」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で回答します） ※予約申込書は、リゾートトラストホームページからも入手できます</p> <p>【インターネットで申込みの場合】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①「オークマ健康保険組合ホームページ」のトップページを開く ②「家族旅行にいきたいが良い所はあるの?」をクリック ③「契約保養施設『エキシブ』」をクリック ④「空室情報へ」の横に、ID【okumakenpo】を入力し、ログインをクリック ⑤「インターネット予約は【こちら】から」をクリック ⑥ログインID【okp00001】パスワード【06230262】を入力し、ログインをクリック ⑦「NEXT」をクリック（利用可能施設及び注意事項をご確認下さい） ⑧ご希望の施設名の「ご予約」をクリック（ご利用いただけない施設も表示されていますのでご注意ください） ⑨ご希望の日程を選択、必要事項を記入し、予約して下さい
<p>その他ご案内</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・FAXはご利用日の3ヶ月前から、インターネットは1ヶ月前から予約が可能です ・料金、利用施設の詳細、空室情報等については、ホームページでご確認下さい（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） ・エキシブ以外にも、リゾートピア・サンメンバーズ・トラスティ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 ・海・山の家利用補助（旅行補助）は対象外ですので、補助申請はできません。
<p>問合せ</p>	<p>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</p>

【ダイワロイヤルホテルズ】の申込方法

全国 27 箇所の施設のご利用が可能です



信州松代ロイヤルホテル

<p>申込方法</p>	<p>【電話で申込みの場合】 各ホテルに直接電話でお申込み下さい（予約の際は、当健保組合の組合員であることを必ずお伝え下さい）</p> <p>【インターネットで申込みの場合】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①「オークマ健康保険組合ホームページ」のトップページを開く ②「家族旅行にいきたいが良い所はあるの?」をクリック ③「契約保養施設『ダイワロイヤルホテルズ』」をクリック ④契約コード【950913】パスワード【okenpo】でログインし、画面に従って予約をお願いします
<p>その他ご案内</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・電話はご利用日の1年前から、インターネットは6ヶ月前から予約が可能です ・料金、利用施設の詳細、空室情報等については、ホームページでご確認下さい（上記手順でログインしないと優待価格が表示されませんのでご注意ください） ・八幡平ロイヤルホテルは、平成27年3月20日（予定）まで冬期休館しています ご利用いただけませんのでご注意ください
<p>問合せ</p>	<p>大和リゾート株式会社 名古屋営業所 担当：鬼頭氏もしくは西根氏まで TEL：052-933-2770</p>





今年は例年より早く飛ぶとの予報も！^(※)

花粉症対策はまず予防から始めることが大切です！！

※気象庁花粉予測第3報(平成27年1月15日)

今年も花粉の飛び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。

花粉症を見分けるポイント！

自分の症状をチェックしてみましょう

チェック① 症状の特徴

- くしゃみを連発する
- サラッとした透明の鼻水が続く
- しつこい鼻づまりがある
- 目にかゆみがある
- 涙目になりやすい
- 発熱やのどの痛みがあっても軽い



チェック② 症状の起こり方

- 左記の症状が1週間以上続く
- 雨天のあと、気温が上がった時に悪化しやすい
- これまで同じ時期に同様の症状があった

チェック項目が多いほど花粉症の可能性は大きくなります。初めて花粉症の症状が出た方は、風邪などと自分で判断せず、病院・診療所で早めに受診しましょう！

花粉症を日常生活で防ぐポイント！

予防対策をしっかりと、花粉症シーズンを乗り切りましょう！

①花粉の接触を防ぐ

- ・マスクやゴーグルをする
- ・洗濯物や布団を外に干さない



②花粉を洗い流す

- ・外出後のうがい、手洗いを忘れずにする
- ・鼻うがいは効果的



③体調を整える

- ・睡眠をしっかりとる
- ・バランスよく食事をとる



早めに手を打つ「初期療法」も有効！

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。費用の負担を軽くするためにも、ジェネリック医薬品を利用してみましょう。右の図は先発医薬品とジェネリック医薬品との価格比較例です。

-先発医薬品とジェネリック医薬品との価格比較例-

◆抗ヒスタミン剤(1日1錠)1ヶ月分

先発医薬品
1,310円

ジェネリック
医薬品
270円!

約1/5

◆アレルギー性鼻炎治療薬(1日2錠)1ヶ月分

先発医薬品
1,060円

ジェネリック
医薬品
100円!

約1/10

※金額は一般的な用法・用量で計算した1ヶ月分の薬代(自己負担3割)です。掲載データは協会けんぽHPより抜粋。