

健保ニュース

第 185 号 平成 28 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

(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 離宮シリーズも大量確保!
エキシブの部屋を確保しました!!

健康保険。みらいのために、今、変えよう。

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!

	5/1 (日)	5/2 (月)	5/3 (火)	5/4 (水)	5/5 (木)	5/6 (金)
ホテル	蓼科 [3室] 和洋室 (5名定員) 1室 11,829円	蓼科 [3室] 和洋室 (5名定員) 1室 11,829円	鳥羽 [3室] 和洋室 (5名定員) 1室 8,229円	鳥羽 [3室] 和洋室 (5名定員) 1室 8,229円	京都八瀬離宮 [2室] 和洋室 (5名定員) 1室 12,343円	京都八瀬離宮 [3室] 和洋室 (5名定員) 1室 12,343円
	白浜アネックス [3室] 和洋室 (5名定員) 1室 11,829円	白浜アネックス [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	浜名湖 [3室] 和洋室 (5名定員) 1室 11,829円	伊豆 [3室] 和洋室 (5名定員) 1室 9,257円
	箱根離宮 [3室] 和洋室 (5名定員) 1室 15,428円	平成27年度のエキシブ利用者数 上位5施設! 1位 鳥羽 88名 4位 白浜アネックス 53名 2位 浜名湖 72名 5位 蓼科 50名 3位 山中湖 71名  (平成27年4月~12月における当健保組合の利用者数を集計)			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

(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28年2月8日(月) ~ 2月19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28年2月23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。



エキシブ白浜アネックス



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
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。

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。

エクシブとダイワロイヤルホテルズの申込方法について!

エク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、エク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併せてお知らせします。

これを機会にエクシブ、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!

【エクシブ】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)



エクシブ蓼科

<p>申込方法</p>	<p>【FAX で申込みの場合】 表面の「予約申込書」に必要事項を記入し、リゾートトラストへ 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『エクシブ』」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下さい） 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>

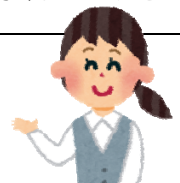
【ダイワロイヤルホテルズ】の申込方法

全国 28 箇所の施設のご利用が可能です



唐津ロイヤルホテル

<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、画面に従って予約して下さい
<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下さい）
<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>



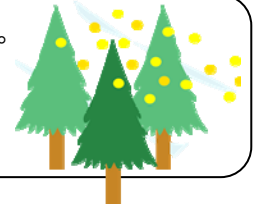
暖冬の影響で今年は花粉が早く飛ぶとの予報！^(※)



つらい花粉症は早期対策がおすすめです！！

※日本気象協会 花粉飛散予測 第3報(平成28年1月14日)

日本人の約5人に1人が花粉症に悩み、今や「国民病」とまで呼ばれる「花粉症」。花粉症対策では、まずは花粉になるべく触れないことが基本です。花粉症の方はもちろん、症状の軽い人や発症していない人も早めに対策を立てて、花粉症の症状を最小限に抑えるようにしましょう。



花粉症の発症メカニズムは？

花粉症の発症メカニズム

花粉症はアレルギー疾患の一種で、体が起こす過剰な免疫反応です。目や鼻などから花粉が体内に入り、体がそれを異物とみなすと抗体をつくって対抗しようとし、その抗体が花粉と反応すると化学物質（ヒスタミン等）が分泌され、鼻づまりや目のかゆみなどを引き起こします。

スギやヒノキに注意！

花粉症の原因植物には樹木と草本があり、日本では約60種類もあるとされています。

主なものとしては、スギ、ヒノキ、カモガヤ、ブタクサ、シラカンバ、ハンノキなどがあります。

本州、四国、九州では、一番の原因植物はスギとヒノキです。スギやヒノキの花粉は、大量に風によって数十キロも飛んでくるので、どこにいても花粉症対策をしっかりと行うことが大切です。

対策の基本は身の周りから！

室内では

帰宅時 家に入る前に花粉をしっかりと払いましょう。うがい、手洗い、洗顔をしましょう。鼻や目のまわりは特に念入りに！！



掃除 花粉は床にたまるため、濡れたぞうきんで拭くのが一番です。窓際や玄関付近は、特にこまめに掃除しましょう。

洗濯物 なるべく室内干しにし、外に干すときは、花粉を十分落としてから取り込みましょう。

外出時には

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に減らします。フレームの大きいものがお勧めです。



マスク 吸い込む花粉を3分の1から6分の1に減らします。なるべく顔にフィットするものを選び、毎日交換しましょう。

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ので、表面がツルツルした素材を選びましょう。

薬を飲んで対策！

花粉が飛散する前に医療機関を受診し、飛び始める2週間ほど前から自分にあった薬を飲むと症状を軽減させる効果があるとされます。

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-

◆花粉症のアレルギー症状をやわらげる薬

(アレグラ60mg錠を1日2回)

先発医薬品
4,831円

ジェネリック
医薬品
2,089円!

差額
2,742円

◆アレルギー性鼻炎などの症状をやわらげる薬

(ザジテンカプセル1mgを1日2回)

先発医薬品
3,783円

ジェネリック
医薬品
389円!

差額
3,394円

※金額は一般的な用法・用量で計算した1シーズン(12週)の薬代(自己負担3割)です。掲載データは日本ジェネリック医薬品学会HPより抜粋。