

(ご家庭に持ち帰ってみんなで読みましょう)

新しく健保組合に入られた皆さん！ 知っておきましょう！ 上手な病院のかかり方！！ 先輩の皆さんも今一度再確認！！

知ってるよね？



医療費の7割は健保組合が支払っています！
病院のかかり方で、医療費の節約につながる場合があります！！

皆さんが医療機関を受診した場合、窓口で支払う金額は医療費の3割※で、残りの7割の医療費は健保組合が負担しています。その財源は皆さんの健康保険料からまかなわれており、医療費が増え続けると、健康保険料の引き上げにつながってしまいます。(※2割の方もおられます)

病院のかかり方を少し工夫すると、医療費が節約できて、皆さんの家計の支出増も防ぐことができる場合もあります。貴重な健康保険料です。みんなで有効に活用しましょう！

病院のかかり方を見直す！

かかりつけ医をもちましょう！

風邪や熱、腹痛などの症状であれば、まずはかかりつけ医を受診しましょう。大病院でも身近にある開業医でも治療内容はほとんど変わりません。

また、紹介状なしで大病院を受診すると7,000円以上の特別料金がかかってしまいます。まずはかかりつけ医を受診し、必要な場合は紹介状を書いてもらいましょう。



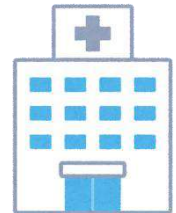
大病院は紹介状がないと
支払いが増えます！
この特別料金は健康保険
が利きません！！



重複（はしご）受診はやめましょう！

同じ病気で複数の病院を受診すると、病院ごとに初診料がかかり、医療費も高額になります。

また、何度も検査や処置・投薬などを行うので、体にも負担がかかります。治療に不安があるときは、病院を変える前に、納得がいくまで医師に質問・相談しましょう。



時間外受診は緊急時のみ！

休日や夜間などの診療時間外の受診は割増料金がかかり、医療費の増加につながります。

休日や夜間に開いている病院は、時間外に通常診療するためではなく、緊急性の高い患者を受け入れるためのものです。安易な理由で時間外に受診すると、緊急を要する重症患者への対応が遅れてしまう恐れがあります。時間外受診する前に緊急性が高いのかよく考えましょう。

ただし、緊急を要する場合は、
ためらわず、時間に関係なく、
医師の診察を受けてください。



子供の急な発熱
どうしよう？

こちらのサービスもご活用ください！

オークマけんぽ健康相談 24
0120-769-556

医師や専門スタッフが健康・医療・介護・
育児・メンタルヘルスなどの相談に対応
します。(通話料・相談料は無料)

こども医療でんわ相談 #8000

休日・夜間のこどもの症状にどのように対応
したら良いのか、小児科医師・看護師に電話
で相談できます。(通話料有料・相談料無料)

薬と上手に付き合おう！

かかりつけ薬局をもちましょう！

かかりつけ薬局とは、どこの病院で処方せんをもらっても、必ずそこで調剤してもらおうと決めている薬局のことです。薬の重複や飲み合わせなどをチェックしてもらえ、薬歴を把握したうえでのアドバイスを受けられるなど多くのメリットがあります。



お薬手帳を活用しましょう！

お薬手帳は処方された薬の名前、量、日数、使用方法などが記録できる手帳です。過去の病歴、副作用歴、アレルギーの有無なども記入できます。

これらの情報を医師・薬剤師と共有することで薬の重複による副作用や飲み合わせのリスクを減らせます。



ジェネリック医薬品を使いましょう！

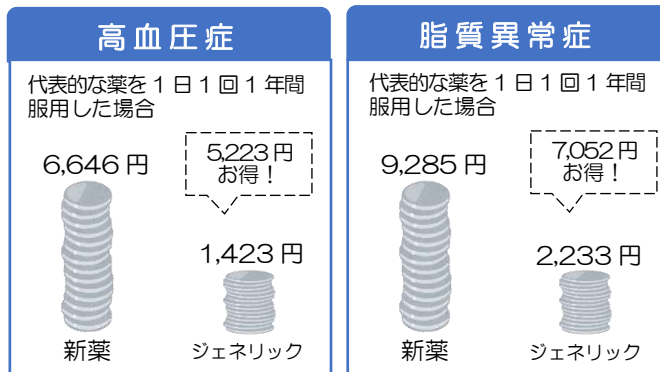
ジェネリック医薬品は、特許期間が切れた新薬と同じ有効成分を使っているため、安全性も効き目も立証されています。開発費が抑えられるため新薬より安価です。

治療が長期にわたる慢性疾患の薬などをジェネリック医薬品に変えると、節約効果が大きくなります。



ジェネリックでお願いします。

ジェネリックはこんなにもお得！



※金額は自己負担3割の場合の窓口支払額の一例
薬剤費のみで調剤技術料等は含みません。

(出典：日本ジェネリック医薬品学会リーフレットより)

セルフメディケーションをご存知でしょうか！？

セルフメディケーションとは

自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること（WHOの定義）

セルフメディケーションの効果

- 健康管理の習慣が身につく
- 医療や薬の知識が身につく
- 医療機関を受診する手間と時間が省ける
- 医療費を抑制できる

健康だと四方よし！

自分よし！

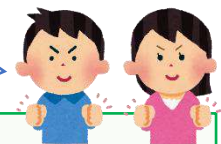
家族よし！

会社よし！

健保よし！

健康になるための3要素！

大事なのは継続すること！
できるところから少しずつ始めよう！



<睡眠>

- 就寝時間と起床時間を一定にする
- 食事は就寝3時間前に済ませる
- 就寝前にカフェイン・アルコールの摂取やスマホの使用を避ける
- 起きた後は日光を浴びる



<食事>

- 栄養バランスが良い食事を摂る
- 1日3食、決まった時間に
- 1日の消費カロリーを超えてカロリーを摂取しない
- 腹八分目を心がける
- 間食はほどほどに



<運動>

- 日常生活での活動量を増やす
 - ・徒歩や自転車で通勤する
 - ・1駅手前で下車して歩く
 - ・駅や職場では階段を使う
- ウォーキングに挑戦！
1日8,000歩を目安に日常生活で足りない歩数をウォーキングで補おう！



ゴールデンウィークの余韻の中...

契約保養所 夏の宿泊予約！スタートです！！

夏季期間の契約保養所の予約のご案内です！おトクなキャンペーンやプランもございますので、この機会に是非ご利用ください！

予約方法は健保HPもしくは健保ニュース第234号をご覧ください！



健保HP





健保ニュース第234号

施設名	利用日	予約開始日
エクシブ	7月22日～	予約受付中（ご利用日の3か月前から）
	8月11日～	5月11日（木）午前0時～（ご利用日の3か月前から）
セラヴィ リゾート泉郷	7月15日～7月31日	6月16日（金）午前10時～
	8月1日～8月27日	6月23日（金）午前10時～
ダイワロイヤル ホテルズ	7月22日～	予約受付中（ご利用日の6か月前から）
	8月11日～	予約受付中（ご利用日の6か月前から）



エクシブのおトクなキャンペーン・プランのご紹介！

名称	【抽選で当たる！】 1泊2食 ご招待キャンペーン	エクシブ ゲートウェイ プラン 【スタンダードグレード 限定】	エクシブ ネクストドア プラン 【スタンダードグレード・ラージグレード】
期間	応募：5月15日～5月21日 宿泊：6月1日～12月28日	9月30日（土）まで ※ホテル毎に対象日が異なります	9月30日（土）まで ※ホテル毎に対象日が異なります
内容	<p>キャンペーンにご応募 いただいた方の中から</p> <p>抽選で1組2名様を エクシブにご招待！</p> <p>【応募条件】 エクシブLINE公式アカウント を友だち登録された方</p> <p>詳細は次ページの パンフレットをご覧ください！</p> <p>たくさんのご応募 お待ちしております！</p> <p>※当選者には5月24日までに リゾートトラストからメール もしくは電話で連絡が入ります</p>	<p>気軽に・お得に リゾートを楽しめるプラン！</p> <p>夕食 7,623 円 + 朝食 2,904 円 付き！</p> <p>【料金】 大人 12,500 円 ～14,000 円 (1室2名～、1名様・1泊2食・税付込)</p> <p>【対象ホテル】 初島クラブ/伊豆/鳥羽&アネックス 白浜&アネックス/淡路島 山中湖（本館）/軽井沢（本館） 蓼科/琵琶湖/鳴門（本館）</p> <p>プランの詳細は こちらから→</p> 	<p>少し食事をランクアップ！ お部屋も広めの ラージグレードも選べます</p> <p>夕食 11,858 円 + 朝食 2,904 円 付き！</p> <p>【料金】 大人 17,300 円 ～19,800 円 (1室2名～、1名様・1泊2食・税付込)</p> <p>【対象ホテル】 初島クラブ/鳥羽&アネックス 白浜&アネックス/淡路島 那須白河（本館）/山中湖（本館） 軽井沢（本館）/蓼科/浜名湖 琵琶湖/鳴門（本館）</p> <p>プランの詳細は こちらから→</p> 

オークマ健康保険組合の皆様へ

抽選で
1組2名様に当たる

リゾートトラスト
LINE公式アカウント
友だち限定

会員制リゾートホテルエクシブ

1泊2食ご招待 キャンペーン

最大 50,512 円分 ※1

応募期間

2023年5月15日(月)～5月21日(日)

※1 本ツール下部「招待内容」参照

エクシブ湯河原離宮/フロント

本キャンペーンにご応募いただいた方の中から
抽選で1組2名様をエクシブ1泊2食にご招待。

応募条件 LINE公式アカウントの友だちの方。

応募方法 右記LINE公式アカウントから配信される
キャンペーン通知からご応募ください。

キャンペーン詳細配信日
2023年5月15日(月)

※上記配信日以降に友だち追加された方には、追加時に自動で詳細をお送りいたします。

まずは友だち追加



エクシブ[オークマ健康保険組合機用]
ID: @682adtna

招待内容

食事 ご夕食(カジュアルコース) & ご朝食をご用意いたします。
ご希望のレストランをお選びください。



エクシブ湯河原離宮/夕食



エクシブ湯河原離宮/朝食

客室 スタンダード(A・CB)～ラージ(C)のお部屋をご用意いたします。



エクシブ湯河原離宮/客室



もっと見る

企画対象ホテル

[エクシブ] 那須白河/山中湖/軽井沢&パセオ/蓼科/湯河原離宮
箱根離宮/初島クラブ/伊豆/浜名湖/鳥羽/琵琶湖
京都八瀬離宮/白浜&アネックス/有馬離宮/淡路島/鳴門

各ホテルの
ホームページはこちら



※1 エクシブ有馬離宮をご利用の場合、洋室(2名) 23,650円(税込) + 夕食20,328円(2名様/税込) + 朝食6,534円(2名様/税込) = 合計50,512円(2名様/税込) 分のご招待となります。
※ご招待は室料と2名様分の夕食料金分です。※ホテルにより別途入湯税・宿泊税を申し受ける場合がございます。※写真はイメージです。※仕入れ状況等により内容が変更となる場合がございます。

リゾートトラスト株式会社

お問い合わせ
MRP 名古屋予約センター

TEL: 052-218-8644

【営業時間】 平日 9:00～18:00 ※GW・お盆・年末年始は休業です。