

(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確認を！



使ってみよう！  
マイナ保険証

医療費の7割は健保組合が支払っています！  
病院のかかり方を工夫すれば、医療費の節約につながる可能性があります！！

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！

### 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。



### 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。



### 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。



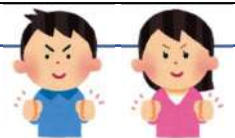
ジェネリックでお願いします。

皆さん！日頃の体調管理も忘れずに！

なるべく病院にかからなくてもすむように、日頃の体調管理も気を付けましょう！

健康の基本は睡眠・食事・運動です。仕事をするにも健康な体があってこそです！

一朝一夕で健康にはなりません、できることから少しずつ始めていきましょう！大事なことは継続することです！



# 健康診断は毎年必ず受診しましょう！

## 特に被扶養者の皆さん！健康のため、病気の早期発見のため！

被保険者の方は会社の健康診断がありますが、会社勤務をしていない方は、健康診断の受診機会を見逃しがちです。

オークマ健康保険組合では3つの健康診断を提供しています。  
「私は健康だから大丈夫」と過信は禁物！健康診断は毎年受診しましょう!!



### 健康診断を受けるメリット

#### 健康への意識が高まる!!

健診結果を見れば健康状態に問題があるかどうか分かります。健診を受けず、自分は健康だろうと過信するのではなく、健診を毎年受けて、自信を持って自分は健康だと言えるようにしましょう。そうすることで不健康にならないよう健康に対する意識も自然と高まります！



#### 身体の危険信号をいち早く察知できる!!

健診を毎年受けることで、徐々に健診結果が悪化しているなど、自覚症状がない身体の危険信号をいち早く見つけることができます。健診結果から、生活習慣の改善や病気の早期発見・早期治療につなげていきましょう！



#### 大切な時間とお金を節約できる!!

病気になると治療・手術・通院で、肉体的・精神的・時間的・経済的に負担がかかります。健診には時間とお金がかかりますが、病気の発症や重症化を予防できれば、トータルで時間とお金の節約につながります。健診は自分の人生のための投資だと考え、毎年受診しましょう！



### 当健保組合が提供する健康診断

	特定健康診査※（特定健診）	共同巡回健診	半日人間ドック
対象者	40歳以上74歳以下の ・被扶養者 ・任意継続被保険者	74歳以下の ・被扶養配偶者（女性）	35歳以上の ・被保険者 ・被扶養者
特色	・メタボリックシンドロームに特化した健診 ・身体計測、血圧、血液検査等が主	・半日人間ドックに近い検査に加え、子宮頸がん、乳がん検査も受診できる	・一般的な健康診断に加え、がん、生活習慣病等の発見を目的とした検査を追加
自己負担	無 料	3,000 円 (コンビニ振込)	10,000 円 (医療機関の窓口でお支払い)
備考	7月上旬に対象者の方へ「受診券」を郵送します。 ぜひご受診ください！ ※健診会場は各会場とも定員があります。 予約は先着順です！申込はお早めをお願いします!!		受診希望の方は ①契約医療機関に電話予約後、 ②「申込書」を健保組合に提出 【詳しくはHPを】

※各事業所（会社）に勤務中の被保険者の方は、各事業所での定期健康診断が特定健診を兼ねています。

「特定健康診査」、「共同巡回健診」、「半日人間ドック」のいずれかを  
年に1回は必ず受診しましょう！



# 【エクシブ】 人気の「鳥羽別邸」や「離宮」シリーズなどを、 当健保組合の加入者の皆さま用に確保しました！

オークマ健康保険組合の加入者の皆さま用に、エクシブの人気のホテルのお部屋（全 16 部屋）を確保しました。ご利用希望の方はぜひお申込みください！

7月24日（水）

鳥羽別邸 禁煙 (4名定員) 19,800円	有馬離宮 禁煙 (5名定員) 20,350円	箱根離宮 禁煙 (5名定員) 20,350円	湯河原離宮 禁煙 (5名定員) 19,250円	蓼科 禁煙 (5名定員) 19,250円	白浜アネックス 禁煙 (5名定員) 19,250円
鳥羽別邸 禁煙 (4名定員) 19,800円	有馬離宮 禁煙 (5名定員) 20,350円	箱根離宮 禁煙 (5名定員) 20,350円	湯河原離宮 禁煙 (5名定員) 19,250円	蓼科 禁煙 (5名定員) 19,250円	白浜アネックス 禁煙 (5名定員) 19,250円

9月14日（土）

鳥羽別邸 喫煙可 (2名定員) 17,050円	京都八瀬離宮 禁煙 (5名定員) 20,350円
----------------------------------	-----------------------------------

9月21日（土）

湯河原離宮 喫煙可 (4名定員) 18,700円	京都八瀬離宮 禁煙 (5名定員) 20,350円
-----------------------------------	-----------------------------------

※昨今、インバウンド消費や物価高等の影響で宿泊費が高騰していますが、**エクシブの宿泊費は1室あたりの料金なので、複数人で宿泊すればお得に！**  
1室 20,000円でも5人で宿泊すれば1人約4,000円で宿泊可能！（食事等除く）

申込期間	2024年6月3日（月）～6月14日（金）
申込条件	エクシブLINE公式アカウントを友だち登録されている方（未登録の方は下記から登録！）
申込方法	6月3日（月）にエクシブLINE公式アカウントから配信される案内から申込み ※6月3日（月）以降に友だち登録された方は友だち登録時に案内が配信されます
結果回答日	2024年6月18日（火） ※申込みが重複した場合は抽選となります。申込みの可・不可を問わず、メールで回答いたします。
備考	上記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。
特別企画専用 問合せ先	リゾートトラスト株式会社 法人S&M 名古屋グループ 岩崎氏（052-310-2220） ※オークマ健保の加入者であること、特別企画（ブロック企画）の問い合わせであることをお伝えください



「ご予約について」 LINE公式アカウントから簡単に予約できます。



まずは

下の二次元コードを  
読み取って「友だち追加」



トーク画面の下図  
「宿泊予約ログイン」をタップ



ID : okm00001  
PW : 06230262

専用のID・パスワードで  
予約サイトへログイン

LINE公式アカウント  
おすすめPOINT

- POINT① 「空室状況」や「予約サイト」へ気軽にアクセス！
- POINT② 「宿泊プラン」や「観光情報」をタイムリーに配信！
- POINT③ 「友だち限定」のうれしい情報が届く！

## —【そもそもエクシブって??】—

エクシブはリゾートトラスト株式会社が開発・販売・運営を担う会員制リゾートホテルです。“会員制”のため、会員（オーナー）およびその紹介者のみが宿泊でき、旅行サイトや旅行雑誌等のメディアには一切掲載されていません。（当健保はエクシブの法人会員権利を保有していますので、加入者の皆さまは法人会員としてエクシブをご利用いただけます）

エクシブの魅力はなんといっても、会員のみが宿泊できるという特別感や非日常を存分に味わえる豪華で華やかな施設・食事です。また土日・大型連休などでの料金差がない全日同一料金かつ、1室あたりの料金なので、複数人で宿泊すればエクシブをお得に楽しめます。ぜひこの機会にエクシブでの贅沢なひとときをお過ごしください！

# 【セラヴィリゾート泉郷】夏の宿泊予約、スタートです！

セラヴィリゾート泉郷の夏の宿泊予約が下記日時からスタートします！  
 「ホテル」以外にも「コテージ」「コンドミニウム」「ペット同伴OK」のタイプもあります。  
 ファミリーで気兼ねなく、素泊まりもOKです！BBQができる施設もあります。  
 ご家族や友だちとの夏の思い出づくりにぜひご利用ください！

利用日	予約開始日
7月13日～7月31日	6月17日(月)午前10時～
8月1日～8月24日	6月25日(火)午前10時～



←こちらから予約！  
 はじめて利用される方は  
 「利用者登録をする」を  
 クリック！

ID : okuma-kenpo  
 PW : 0913

<オークマ健保利用者数 トップ3施設！>

## 第1位！ AMBIENT 安曇野ホテル

北アルプスに抱かれた山岳リゾート！  
 雄大な山々の景観を望み、日常の喧騒を忘れリラックス！



山々の絶景を眺められるお部屋  
 や、安曇野の田園風景を望む  
 お部屋があり、ゆっくりとおく  
 つろぎいただけます。他にも  
 キッチン付やメソネットタイプ  
 など、ご利用シーンに応じて  
 お部屋をお選びいただけます。

和洋中の定番メニューの  
 ほか、信州ならではのメニュ  
 ーも充実した約 60 種類の  
 ディナーバイキング！さら  
 に！お酒・ソフトドリンクが  
 飲み放題！



素泊まり	1泊朝食付	1泊2食付
4,000円～	5,400円～	7,900円～

## 第2位！ AMBIENT ハケ岳コテージ

日本最大級の貸別荘リゾート！一戸建てのコテージでは  
 まるで別荘オーナーの気分が味わえます！



全棟が離れた森の中の一戸建て  
 コテージのため、プライベート感  
 を満喫できます！また用途に  
 合わせてお選びいただける多様  
 なタイプのコテージをご用意  
 しています。

季節限定の BBQ\*スペースや、  
 コテージで調理するケータリング  
 サービス、レストランでの本格  
 和会席など、多岐にわたるメニュ  
 ーをご用意しています。  
 ※今シーズンは11月上旬まで！



素泊まり	1泊朝食付	1泊2食付
4,500円～	5,900円～	8,400円～

## 第3位！ 高山わんわんパラダイスホテル&コテージ

冷涼な環境で暑さが苦手な愛犬に最適！  
 愛犬専用施設のため気兼ねなく過ごせます！



ドックランの他に屋内プレイス  
 ペースや森の散歩道、川遊びが  
 できる清流、愛犬用貸切風呂など  
 があります。愛犬と一緒に思う存  
 分自然を満喫し、リフレッシュし  
 みてはいかがでしょうか？

素泊まり	1泊朝食付	1泊2食付
5,800円～	7,200円～	10,700円～