

(ご家庭に持ち帰ってみんなで読みましょう)

健康診断は毎年必ず受診を！ 特に被扶養者の皆さん！ 自分とご家族のためにも！



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失いがちです。「私は健康だから大丈夫」と過信は禁物！健康診断は毎年必ず受診しましょう!!

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 (コンビ二振込)	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案内を郵送します。 ぜひ申込みの上、受診ください！ ② 共同巡回健診は、各会場に定員があります。 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 ② 「申込書」を健保組合に提出 【詳しくは 健保 HP を】

※ 会社に勤務中の被保険者の方は、会社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
毎年必ず受診しましょう！



健康診断を受けるメリット

身体の危険信号をいち早く察知!!

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！



健康リテラシーアップ!!

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。
根拠なく健康を過信せず、毎年の健診結果を見て、自分は健康だと言えるようにしましょう。
そうすることで健康リテラシーも自然と高まります！



大切な時間とお金を節約!!

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。健診は自分や家族のための投資だと考え、毎年受診しましょう！



健康保険証は2024年12月2日に廃止！ マイナ保険証の利用が基本になりました！

医療機関等の受診は マイナ保険証で！

【マイナ保険証】
マイナンバーカードに
健康保険証の機能をつけたもの



【注】マイナ保険証への移行の経過措置で、
現在お手持ちの健康保険証は、2025年12月1日まで利用できます。

マイナ保険証で受診するメリット

安心 よりよい医療が受けられる！

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査を防ぎ、自身の健康・医療データに基づくより適切な医療を受けられます。
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少します。
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 旅行先や災害時に受診する際も、薬の情報等が連携されます。

便利 各種手続きも便利・簡単に！

- マイナポータルで医療費通知情報を入手でき、医療費控除の確定申告が簡単にできます。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が不要になります。
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要。
※新しい保険者による登録手続きが必要です。
- 高齢受給者証の持参も必要なくなります。

マイナ保険証を作るには

1 マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得

申請

※以下から選択

1



スマホから パソコンから
オンライン申請

2



証明写真機
から

3



郵送

受け取り

- ①ハガキが届く
- ②受け取りに行く



詳しくはこちら



マイナンバーカード
総合サイト

2へ

2 マイナンバーカードをお持ちの方は保険証利用の申込み

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、申込みが必要です。 ※以下から選択

医療機関で

- ☑ 医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーから申し込めます



スマホから

- ☑ 下記3つを準備

- ①マイナンバーカード
- ②マイナンバーカード読取対応のスマホ
- ③アプリ「マイナポータル」のインストール

マイナポータル

STEP1 「マイナポータル」を起動する。

STEP2 「申し込む」をタップする。

STEP3 利用規約等に同意する。

STEP4 マイナンバーカードを読み取る。



iPhone



Android



セブン銀行ATMで

- ☑ 必要なものはマイナンバーカードのみ！

ATM画面

マイナンバーカードでの手続き



健康保険証
利用の申込み



【エキシブ】人気の「鳥羽別邸」や「離宮シリーズ」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、エキシブの人気のホテルのお部屋（全 12 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21日（月）		
鳥羽別邸 禁煙・5名定員 19,800 円	湯河原離宮 禁煙・5名定員 19,250 円	京都八瀬離宮 禁煙・5名定員 20,350 円
鳥羽別邸 禁煙・5名定員 19,800 円	湯河原離宮 禁煙・5名定員 19,250 円	有馬離宮 禁煙・4名定員 20,350 円

7月22日（火）		
鳥羽別邸 禁煙・5名定員 19,800 円	箱根離宮 禁煙・5名定員 20,350 円	有馬離宮 禁煙・5名定員 20,350 円
京都八瀬離宮 禁煙・5名定員 20,350 円	箱根離宮 禁煙・5名定員 20,350 円	有馬離宮 禁煙・5名定員 20,350 円

申込期間	2025 年 6 月 2 日（月）～ 6 月 15 日（日）
申込方法	6 月 2 日（月）にオークマ健保 LINE 公式アカウントから配信される案内から申込み ※6 月 2 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	2025 年 6 月 17 日（火）～ 6 月 18 日（水） ※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。
お問合せ先	オークマ健康保険組合 TEL：0587-95-0913 MAIL：kenpo@okuma.co.jp



【そもそもエキシブって??】

エキ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。

（当健保はエキシブの法人会員権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キシブをご利用いただけます）

エキ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キシブをお得に楽しめます。ぜひこの機会にエキシブでの贅沢なひとときをお過ごしください！



オークマ健保 LINE の
友だち登録は上記から ↑

通常の宿泊予約は『エキシブ LINE 公式アカウント』が便利です！

ID : okm00001
PW : 06230262

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



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！

【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」「ペット同伴 OK」「コンドミニウム」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19日～7月31日	6月13日（金）午前10時～
8月1日～8月29日	6月27日（金）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

<タイプ別おすすめ施設>

【ホテル】AMBIENT 安曇野ホテル



空気がおいしい安曇野市を見下ろす
標高 1000m の山岳リゾート



2025 年 4 月にバイキング会場が大規模
リニューアル！（バイキング会場-海灯-）



【コテージ】AMBIENT ハケ岳コテージ



日本最大級の貸別荘リゾート
キッチン付きや露天風呂付きなど
様々なタイプのコテージがあります



季節限定の BBQ スペースやコテージ
でのケータリングサービス、レストラン
での食事をお選びいただけます



【ペット同伴 OK】南紀白浜わんわんパラダイス



2024 年 8 月オープン！
愛犬と一緒に至福のひとときを



テニスコート 2 面分のドックラン
愛犬の足に優しく衛生的な人工芝です

