

(ご家庭に持ち帰ってみんなで読みましょう)

「ちょっと気になっていることが…」 「こんなことでもいいのか…」
大丈夫です！ まずは気軽に電話を！

当健保組合では外部の専門会社（ティーパック株式会社）に委託して、からだやこころの悩みを専門スタッフやカウンセラーに相談できる【オークマけんぽ 健康相談 24】を開設しています。

プライバシーは厳守されます。会社や当健保組合に相談内容が知られることはありませんので、安心してお気軽にご利用ください。

あなたと大切なご家族の健康をサポート！ こころとからだの専門家が対応します



たとえばこんなとき…

不意のケガ
応急手当は？

子どもの急病
どうしよう？

どの診療科を
受診すればいい？

家族の介護の
ことで相談したい

旅先、
休日・夜間でも
受診できる病院を
調べたい

お気軽にご利用ください



職場・
プライベートの
人間関係で
悩んでいる

■ 24時間電話健康相談サービス (年中無休)

ご自身やご家族の健康・医療についてのご相談に、
医師や保健師・看護師等の有資格者が、
24 時間 365 日 対応します。

■ メンタルヘルス カウンセリングサービス

こころの悩みに心理カウンセラーが対応します。
対面・オンライン面談・Web・電話とご希望の方法で
ご相談が可能です。

通話料・相談料無料



0120-769-556

ご利用は専用サイトから！



サービス内容や利用方法がWeb上で簡単に確認できます。
サービスご利用の際もスムーズです。

<https://plus-baton-portal.t-pec.co.jp/769556>

<https://plus-baton-portal.t-pec.co.jp/769556>

スポットカウンセリング (予約不要) 電話・Web

相談受付時間 電話 / 9:00~22:00・年中無休 (1回あたり20分が目安)

Web / 24時間・年中無休 (返信は数日を要します)

継続カウンセリング (予約制) 対面・オンライン面談・電話

※ 1回あたり50分が目安・おひとり年間5回まで

※ 初回利用時に利用方法をいずれか1つ選択。利用途中での変更は原則不可

予約受付時間 電話 / 月~金 9:00~21:00、土 9:00~16:00 (日曜・祝日・12/31~1/3 を除く)

Web / 24時間・年中無休 (受付後、日程調整のお電話をいたします)

【健康相談24】のサイトがリニューアル！ より見やすく、便利に！ 近くの病院も探せます！！

2026.4 Renewal



plus Baton おすすめポイント

- シンプルかつ親しみあるデザインで、より見やすく使いやすく！
- 感染症対策、運動のコツ、メンタルケアなど、健康に役立つコラムを毎月更新！
- 利用登録で、Web申し込み内容や手配状況などが閲覧可能に！

新サービス

「かんたん病院検索」で病院探しがよりスムーズに



- ✓ 位置情報やエリア名から近くの病院が探せる
- ✓ 診療科目、診療時間帯などの絞り込み検索ができる
- ✓ うまく病院が探せないときや受診に迷ったときは看護師に直接相談できる



オークマけんぽ 健康相談24

さっそく plus Baton にアクセスして使えるサービスをチェック！

専用URL

<https://plus-baton-portal.t-pec.co.jp/769556>



Webから申し込みを行うサービスのご利用には、メールアドレス等の利用登録が必要です。既に登録済みのメールアドレスは使用できませんので、別のアドレスでご登録ください。

プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。(サービス提供会社：ティーベック株式会社)

ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方々にご利用いただけます

※各サービスにご利用条件があります。詳細は <<https://www.t-pec.co.jp/notice/>> をご確認ください。



個人情報の取扱いについて

ティーベック株式会社は、ご利用者よりいただく個人情報を電話受付対応、必要に応じた面談の実施、医療機関の予約手配等に伴うサービスを業務委託を受けた範囲内において適切に実施するため、利用いたします。また、ご利用者の同意を得ている場合、法令に基づく場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。詳しくは、ホームページ(個人情報の取扱い) | ティーベック株式会社 (<https://www.t-pec.co.jp/privacy/>) からご確認ください。なお、ティーベック株式会社は、サービス提供において収集された個人データを、サービス品質改善および広報マーケティング目的のためにご利用者の識別を可能にしない方法(ホワイトペーパーや営業資料における統計データなど)にて加工を行った上で、統計情報として作成、利用、公表を行うこととします。

14700007(11)

オークマ健康保険組合

TP2602-0030L0002-1

健康診断は毎年必ず受診を！ 特に被扶養者の皆さん！毎日の安心は年に一度の健診から！

健康診断は、日頃は気づきにくい体の変化を早期に発見し、病気の予防や健康維持に繋げる大切な機会です。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逃しがちです。「私は健康だから大丈夫」と過信は禁物です！
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！ ⑨ 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！



セラヴィリゾート泉郷 夏の宿泊予約スタート!

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!



←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!

利用日	予約開始日
7月18日～7月31日	6月12日(金)午前10時～
8月1日～8月27日	6月26日(金)午前10時～

ID : okuma-kenpo
 PW : 0913

<タイプ別おすすめ施設> <https://hoyojo.izumigo.co.jp/login/>

【ホテル】 蓼科レイクリゾート



2026年1月リニューアルオープン!
 蓼科の自然を感じるネイチャーリゾート!



屋内キッズパークを新設! 天候に
 左右されず蓼科をお楽しみください!



【コテージ】 ハケ岳高原リゾート



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



【愛犬リゾート】 わんわんパラダイスプレミア伊豆高原



2026年2月リニューアルオープン!
 愛犬と楽しむオールインクルーシブステイ!



ドックラン、プレイスペース(屋内)、シャンプ
 ルーム、愛犬お預かりなど充実したサービス!

