

〒600-8530

京都府京都市下京区塩小路通堀川東入

オムロン健康保険組合 パート先 健診 担当宛

提出用

健診結果のコピーに同封して、お送りください

あなたの情報

保険証の記号

※保険証の番号は
[06260384][63260384]
ではありません。

保険証の番号

住所

〒 -

都 道 府 県

お名前

↑ 切り取って、封筒に貼付してください



残り30%

先着で100名様

OB・扶養家族で40歳以上の方対象

オムロン健活キャンペーン

QUOカード 1,000円 プレゼント

お申し込み締め切り: 2020年5月30日(土)まで

応募条件

以下の条件① ②、全て満たした方にプレゼントします。

- パート先、アルバイト先などで
2019年度(2019年4月1日～2020年3月31日)に、健康診断を受けた方
- オムロン健保の保険証をお持ちのOB・扶養家族で、40歳以上の方

●プレゼント発送時に、アンケートを送ります。ご記入の上、同封の返信用封筒で郵送してください。●プレゼントの発送には2週間程度、お時間を頂きます。●提出された健診結果や資料は返却いたしません。●期間中でも、100名に達し次第、キャンペーンを終了いたします。

パートや
アルバイト先などで
健診を受けた方は、
健診結果を
オムロン健保まで
お送りください。



●10万円以上も使わないなんて、もったいない!

編集後記

健保業務をしていて、「健保の事業を知らなかった」と時々お聞きします。

年齢・性別を無視した非常に乱暴な試算ですが、健保の事業を全部使えばMAX13万円程度も利用できます。MAX13万程度はコストを掛けすぎと思われるかも知れませんが、負担する医療費はもっと高く、更に病気をこじらせるなど、年間医療費百万円以上の方が七百人以上もおられ、他人事ではありません。

●水中運動の魅力
私は小学生の頃、水泳を習っていました。近頃は運動不足になりがちだったので、久しぶりにプールに通い始めました。そして改めて水中運動の魅力を実感しました。水中運動は水泳に限らず、水中でのウォーキング、ダンスエクササイズ等のことです。水の特性を有効に活用することで、体への負担が少なく、全身運動や有酸素運動ができます。私はその日の体調や気分に合わせて、泳いだり、水中でストレッチやウォーキングをしたりします。全身の力を抜いてゆったりと水に体を預けると、心も解放されリフレッシュになります。心身に良いことが運動不足解消の第歩ですよ。皆さんも楽しみながら運動しましょうね！(A・Y)