



健保だより

2026
春
No.141

ご家族皆様でご覧ください

2026年度 健保スケジュール



ポイント獲得には
健保ポータルへの登録が必要!!

対象者の方へ
ガイドブックを送付します

主な内容	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
健康 D-Kips						案内	チャレンジ期間					達成ポイント
ファミリー健診 (30歳以上)	通年実施 (無料) 人間ドック (56歳・60歳・64歳は基本項目無料) P.4-P.5 参照											
人間ドック補助 (30歳以上)	受診後に補助金請求											
乳がん・子宮がん検診補助 (30歳以上)	偶数年度実施 (無料)											
禁煙外来補助	受診後に補助金請求											
特定保健指導 (40歳以上)	2025年度対象者						2026年度対象者					
歯科健診 (予定)		案内	健診					案内	健診			
家庭常備薬斡旋 (予定)								案内	ご自宅にお届け			
健保だより (自宅送付) 発行時期変更あり					夏号			秋号				春号
扶養調査					調査							
任意継続 (保険料案内)						半年払後期分						次年度分
医療費控除用医療費情報 (健保ポータルにてデータ提供) ※12月診療分データは3月中旬以降												※2026年診療分



ダイハツ工業の従業員の方は
保健センターへお問い合わせ

対象者には案内を送付します
Webでご回答ください

家庭常備薬
申込案内送付

もくじ

● マイナ保険証 **P.2~P.3**
有効期限の確認を!

● ファミリー健診 **P.4~P.5**
乳がん、子宮頸がん、前立腺がん検診無料!

● 2026年度予算 **P.6**
子ども子育て支援金納付が始まります

● 保健センターだより **P.7**

● ラコンテ有馬 **P.8**

マイナンバーカード更新手続きのお願い

マイナ保険証を利用する際は電子証明書の有効期限をご確認ください。電子証明書の有効期限が切れたマイナンバーカードは、有効期限切れから3カ月後にマイナ保険証として利用できなくなります。

マイナンバーカードには、カード本体と 搭載されている電子証明書の2つの有効期限があります



マイナンバーカード
の有効期限

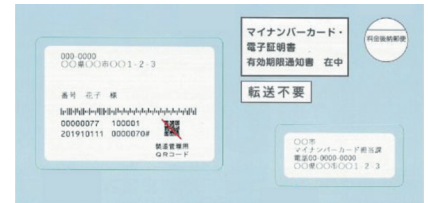
▶ 発行から**10回目**の誕生日まで
(未成年者は5回目の誕生日まで)

電子証明書
の有効期限

▶ 発行から**5回目**の誕生日まで

マイナンバーカード本体と電子証明書で更新手続きが異なります

有効期限の2～3カ月前を目途に有効期限通知書(右図)が送付されます。通知が来ていなくても有効期限の3カ月前から更新ができます。同封のパフレットをご一読のうえ、余裕を持ってお早めに更新手続きをお願いします。



マイナンバーカードの更新手続き

以下のいずれかの方法で、事前申請が必要です。

- オンライン (スマートフォン/ パソコン)
- 証明写真機
- 郵送

事前申請後、交付通知書が届きますので、市区町村窓口を訪れて新しいカードの交付を受けてください。

新しいカードの作成には一定の時間がかかることから、事前申請がお済みでないまま市区町村窓口に行っても、その場で更新はできませんので、ご注意ください



電子証明書の更新手続き

マイナンバーカードと有効期限通知書を持参して、お住まいの市区町村窓口にて更新手続きをしてください。

更新の流れ



電子証明書の有効期限を過ぎたらどうなるの？

有効期限

マイナ保険証利用について

3カ月前

マイナ保険証
使える



マイナ保険証で受診できます。

電子証明書の有効期限の2~3カ月前を目処に、「有効期限通知書」の封書が届きます。お住まいの市区町村窓口等で、速やかな更新をお願いします。

期限切れ翌日

マイナ保険証
使える



有効期限切れから3カ月間※は、引き続きマイナ保険証で受診できます。

ただし、保険資格情報の提供のみで、**診療情報・薬剤情報等の提供はできません。**速やかに**再発行手続き**をしてください。

※有効期限満了日が属する月の末日から3カ月間

3カ月後

マイナ保険証
使えない

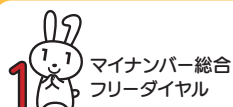


有効期限切れから3カ月間※経過後は、マイナ保険証の利用ができません。

速やかに**再発行手続き**をしてください。

※有効期限満了日が属する月の末日から3カ月間

*再発行手続きをされなかった場合、3カ月以内に、**資格確認書が交付されます。**引き続き医療を受けられますので、ご安心ください。



マイナンバー
0120-95-0178

5番を選択のうえ、音声ガイダンスにしたがってお進みください。

受付時間(年末年始を除く)

平日：9時30分～20時00分
土日祝：9時30分～17時30分

マイナ保険証
クイックガイド



2026年度 ファミリー健診

お早めに予約をお願いいたします。
(予約日が受診 NG となった場合でも日程変更可能)

今年の
ファミリー健診の
ガイドブックを
送付しました!

ダイハツ健保に加入する 30 歳以上の家族および任意継続ご本人の方は、必ず年 1 回健診を受けてください。

ファミリー健診のご案内

選べる3つの「健診コース」

A 集合契約健診

40歳以上限定
ご近所の病院や医院で受診 **無料**
(同封の受診券を使用)

B 生活習慣病健診 **おすすめ**

①に胸部X線、心電図、大腸がん、
乳がん・子宮頸がん・前立腺がん検診を **無料**
追加したコース
今年度は腹部エコー、ABC検診は
有料となります

C 人間ドック **おすすめ**

身体の健康状態をトータルチェックするコース
健診費用の60%補助
(上限25,500円)
56、60、64歳の方は基本項目が無料
(年齢基準日は2027年3月31日)

ご自身で
医療機関へ直接予約
受診券が使用可能か確認が必要

予約窓口は1つです

健診予約受付センター
(株)ベネフィット・ワン
(ダイハツ健康保険組合 健診業務委託機関)

0800-9199-029
フリーコール (平日・土 10:00-18:00)

スマホでのお申し込み
はこちら




受診された方
パート先等で

[パート先等健診結果 送付票]

ダイハツ健康保険組合 申中

パート先等健診結果 送付票

パート先等健診結果を送付された場合は、必ず「健診結果送付票」を添付の上、ご提出ください。
受診日等の要件を満たしている場合、2021年度のアナログ健診を受診したことに代わらせていただきます。
提出期限: 2022年5月31日 (但し、2021年4月1日～2022年3月31日実施の健診が対象)

健康証記号	番号	被保険者氏名	記入日
受診者氏名	西郷 甲 日吉	健診年月日	2021年4月1日～2022年3月31日実施の健診が対象です。
健診機関名	〒	健診機関区域名	
住 所			

健診結果の写しをご提出ください
添付必須 [パート先等健診結果 送付票]
※ファミリー健診ガイドブック内添付

- 健診受診日 2026年4月1日～2027年3月31日
- 健診に必要な検査項目

身長・体重・腹囲・血圧・尿糖・尿蛋白・LDLコレステロール・HDLコレステロール・
中性脂肪・AST (GOT)・ALT (GPT)・γ-GT (γ-GTP)・BMI
空腹時血糖またはHbA1c

※上記検査項目にモレがある場合は上記A～Cいずれかを受診願います。

ダイハツ健保のホームページにPDFデータがあります。

https://www.kenpo.gr.jp/daihatsu/contents/03hoken/family/pdf/family_part.pdf

家族が突然入院に!? そのとき、あなたは大丈夫??
大切な家族の笑顔を守るため、健診を怠らないで



対象者
30歳以上

乳がん・子宮頸がん・前立腺がん

検診費用を全額補助します！

2026年度は無料 ※2年に1回、偶数年度のみ

乳がん

子宮頸がん

かかりつけ医や近隣の医療機関で受診し利用補助費申請をしてください

※市区町村のがん検診を受診した場合も検診費用（自己負担額分）の補助を受けることができます。



乳がん

子宮頸がん

前立腺がん

生活習慣病健診・人間ドックと

一緒に
申込&受診！



健診の検査項目が充実していて、
乳がん・子宮頸がん・前立腺がん
検診も一緒に受けられる
こちらのコースがオススメです！

※乳がん・子宮頸がん検診については健診とは別（かかりつけ医等）で受診した場合、利用補助費申請で補助を受けることが可能です。

乳がん

子宮頸がん

かかりつけ医や近隣の医療機関で受診し利用補助費申請をしてください

※市区町村のがん検診を受診した場合も検診費用（自己負担額分）の補助を受けることができます。



健診を受診して、健診結果を受け取ったら

要精検や要治療となった方

すぐに医療機関を受診しましょう！



異常がなかった方も…

昨年と比べて悪化している項目やもう少しで
基準値から外れそうな項目には要注意！
来年も異常なしを目指しましょう！



特定保健指導の対象となった方

別途ご案内しますので、必ず受けてください！
このまま放っておくと血管がポロポロになる
動脈硬化が進行します！！

あなたの課題や目標に合わせて、
できることから生活習慣の改善に
取り組みましょう！



新制度

令和8年4月より
子ども・子育て支援金制度が始まります！
支援金平均月額：被保険者1人当たり500円

POINT

子ども・子育て支援金制度って何？

子ども・子育て支援金制度は、社会連帯の理念を基盤に、子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える新しい分かち合い・連携のしくみです。

2026年4月保険料（5月給与控除分）より

一般保険料・介護保険料と合わせて徴収されます。

一般保険料

+

介護保険料
(※40歳以上)

+

子ども・子育て
支援金

追加

健康保険

経常収支では
2.5億円の赤字予算

収入 109.1億円

● 保険料 102.7億円

支出 109.1億円

● 保険給付費 55.0億円

● 別途積立金取り崩し 4.0億円
● その他収入 2.4億円

● 法定納付金 45.0億円
(前期高齢者納付金 後期高齢者支援金 等)

● 保健事業費 3.7億円
● 高額医療拠出金等 3.3億円
● 予備費 2.1億円

介護保険

収入 12.0億円 支出 12.0億円

● 介護保険収入 12.0億円 ● 介護給付費 12.0億円

■ 一般保険料率 9.8%
(事業主5.6% 被保険者4.2%)

■ 介護保険料率 1.8%
(事業主0.9% 被保険者0.9%)

子ども・子育て支援金

収入 2.3億円 支出 2.3億円

● 子ども・子育て支援金収入 2.3億円 ● 子ども・子育て支援納付金 2.1億円
● その他 0.2億円

■ 子ども・子育て支援金料率 0.23%
(事業主0.115% 被保険者0.115%)



春の不調はなぜ起こる？

春になると、「体がだるい」「疲れがとれない」「よく眠れない」「やる気が出ない」などの心身の不調を感じる方が多くいます。これらの症状は、季節の変わり目である春にとくに起こりやすいとされています。近年の研究では、これらの不調は単なる季節の変化だけでなく、環境ストレスや生活リズムの乱れなど、複合的に影響していることが分かってきました。

春の体調不良の原因

1 寒暖差疲労

気温の寒暖差で自律神経のバランスが乱れ、体温調整や心身に影響を与えます。

2 気圧の変化

低気圧と高気圧の入れ替わりが頻繁に起こるため、自律神経の調整が上手くいかなることがあります。

3 生活環境の変化

自分自身や身の回りの生活が大きく変化する時期です。緊張感やストレスを感じることで、自律神経のバランスが乱れやすくなります。



自律神経とは… 意思とは無関係に体の働きを調整している神経で、生きていく上で欠かせない機能を24時間自動でコントロールしています。

主な症状

- 体がだるい
- よく眠れない
- 肩こり
- 頭痛
- 胃腸の不調
- イライラする

対策

1 栄養バランスのとれた食事をする

食事は健康の基本です。主食・主菜・副菜をそろえ、栄養素のバランスが整った食事を心がけましょう。

2 服装の工夫をする

外出時に上着を持ち、気温に応じて服装を調節できるようにしましょう。

3 適度な運動を行う

運動をすると、自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌されます。適度な運動は、リラックス効果や睡眠のリズムが整うようサポートしてくれます。血行をよくなり、体温調整能力を高めることができます。



4 湯船に浸かる

湯船に浸かると体が温まり、血流が促され、リラックス効果が期待できます。

5 十分な睡眠をとる

適正な睡眠時間には個人差がありますが、6時間以上を目安にすることが推奨されています。まずは十分な睡眠時間を日常的に確保することを心がけましょう。

春は生活環境の変化などで、体調不良を感じやすい時期です。不調を感じたら対策を取り入れて、体調を整えましょう。



参考：日本気象協会「気象病」、サワイ健康推進課

お問い合わせ先 安全健康推進室 滋賀1診療所 [外線] 0748-57-1301 [内線] 662-2220

ダイハツ健保 保養所「ラコンテ有馬」だより

朝食は和洋ビュッフェをご用意しております♪



当日の利用者が10名未満の場合は、定食でのご提供とさせていただきます。
週末は朝食会場が大変混み合うため、お待ちいただく場合がございます。あらかじめご了承ください。
朝食はお一人様1,100円をご用意しております。

会席メニューのご紹介

絆会席



彩会席



※写真はイメージです。

夕食の会席メニューは3カ月ごとに内容を変更しております。
お一人様【絆会席】4,400円、【彩会席】3,300円をご用意しております。
なお、アレルギー対応は承っておりませんので、あらかじめご了承ください。

デザートはお好みのものをお選びいただけます。

詳しくはダイハツ健康保険組合HPをご確認ください

ダイハツ健康保険組合

〒563-0045 大阪府池田市桃園1-2-13 TEL 072-752-3008
ホームページ <https://www.kenpo.gr.jp/daihatsu/>
健保ポータル <https://dk.kenpo.gr.jp/portal/login.asp>