

2026

けんぽだより

保存版

ご家族と一緒にご覧ください。

お知らせ

健保名が変わりました!

contents

- 2026年度 予算のお知らせ P 2
- DAIKEN健康保険組合ホームページをご活用ください/
パソコン・スマホで医療費が確認できます P 3
- 2026年度 あなたの健康をサポートする保健事業 P 5
- 知っていますか?特定健診・特定保健指導 P 6
- 定期健診・生活習慣病健診・総合健診(人間ドック) P 8
- 大腸がん検診・子宮頸がん検診 P10
- インフルエンザ予防接種の費用補助/
特定健康診査受診券の配布 P12
- 子ども・子育て支援金制度 P13
- はじめましてQOLismです P14
- 電子証明書・マイナンバーカードは更新が
必要です! P16
- ムリなくできる高血圧対策「ナトカリ」 P18
- 私を整える快眠メソッド P19
- ご家族が被扶養者資格を失ったときは
届出が必要です P20



DAIKEN健康保険組合

2026年度

予算のお知らせ

去る2月20日に開催されました組合会において、2026年度予算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

予算総額 16億 2,615万 2千円

● 一般保険料率 9.9%に据え置き

● 介護保険料率 1.8%に据え置き

一般勘定

基礎数値

- 被保険者数 2,172人 [男性 1,636人 女性 536人]
- 平均年齢 43.83歳 [男性 44.82歳 女性 40.80歳]
- 被扶養者数 1,791人
- 平均標準報酬月額 422,000円
- 扶養率 0.83人

● 一般保険料率 保険料率 9.9% (事業主 4.95% 被保険者 4.95%)

収入

科目	予算額(千円)
健康保険収入	1,346,722
調整保険料収入	18,033
繰越金	250,000
国庫補助金収入	292
出産育児交付金	623
財政調整事業交付金	6,000
雑収入等	4,482
合計	1,626,152
経常収入合計	1,352,114

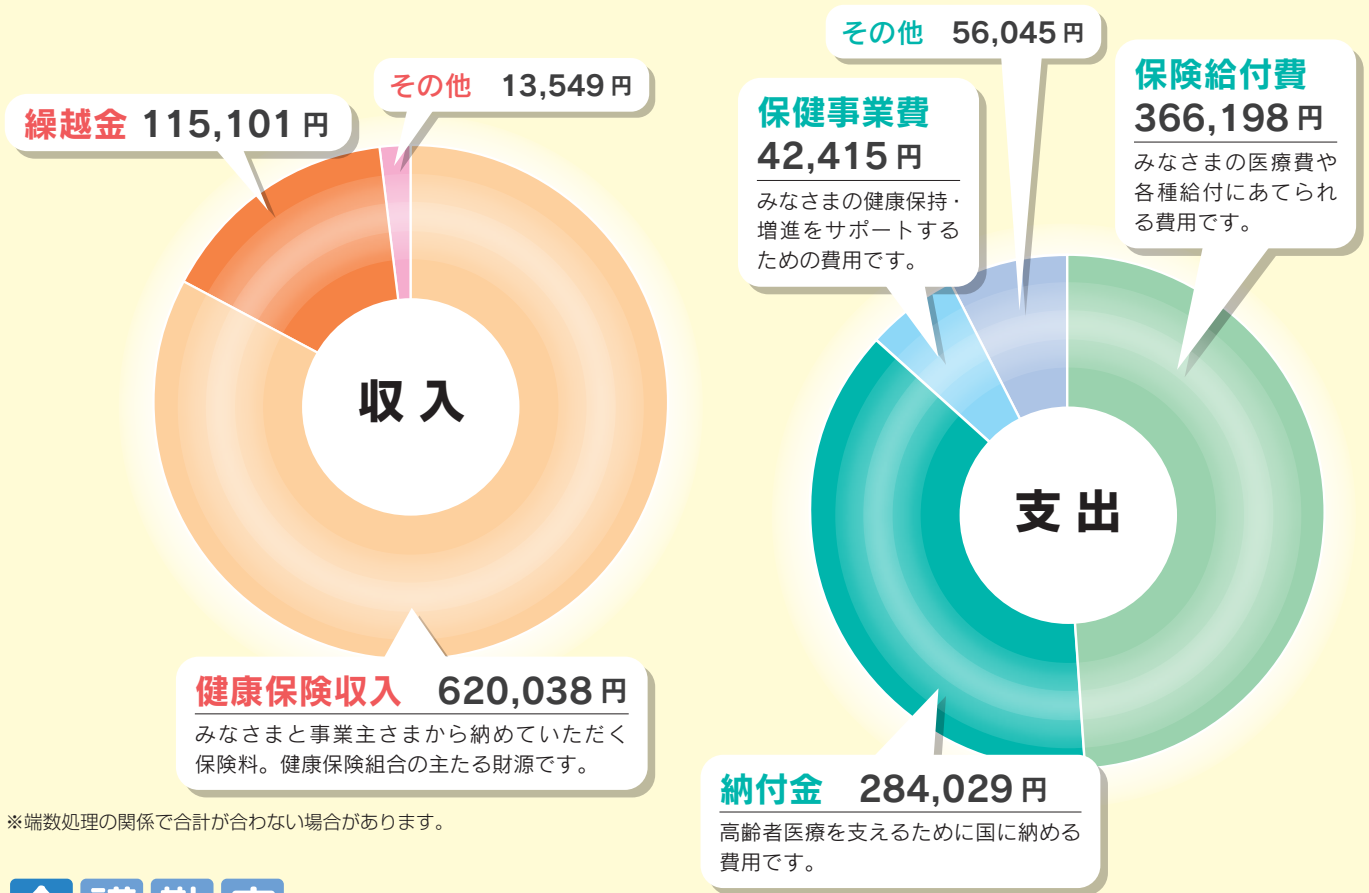
支出

科目	予算額(千円)
事務費	60,340
保険給付費	795,383
〔法定給付費〕	〔778,003〕
〔付加給付費〕	〔17,380〕
納付金	616,912
保健事業費	92,125
財政調整事業拠出金	18,033
還付金・雑支出	1,339
子ども勘定繰入	360
予備費	41,660
合計	1,626,152
経常支出合計	1,566,088

予算額を1人当たりで見ると…



予算総額 748,689円



※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

介護勘定

収入		支出	
科目	予算額(千円)	科目	予算額(千円)
介護保険収入	167,037	介護納付金	149,616
繰越金	0	介護保険料還付金	100
繰入金	0	予備費	17,358
その他	37		
合計	167,074	合計	167,074

基礎数値

- 介護保険第2号被保険者数 1,688人
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数 1,235人
- 平均標準報酬月額 470,000円

介護保険料率 保険料率 1.8%
(事業主 0.9% 被保険者 0.9%)

子ども勘定

令和8年4月より、国の少子化対策強化のため、子ども・子育て支援金制度が導入されました。医療保険制度に加入するすべての被保険者が負担するもので、介護保険料と同様に、健康保険組合が代行して徴収を行います。

収入		支出	
科目	予算額(千円)	科目	予算額(千円)
子ども・子育て支援金収入	31,606	子ども・子育て支援納付金	27,597
雑収入	1	子ども・子育て支援金還付金	1
一般勘定受入	360	雑支出	1
		予備費	4,368
合計	31,967	合計	31,967

基礎数値

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

さまざまな手続きやいざというときの大切な情報をご案内

DAIKEN健康保険組合ホームページをご活用ください

DAIKEN健康保険組合ホームページアドレス

<https://www.kenpo.gr.jp/daiken/>

DAIKEN健保組合 検索



New!!

医療費の確認は、
健保の新しいシステム
「KOSMO Web」から!

お知らせ&トピックス
「健保組合からのお知らせ」を
いち早くキャッチ!

健康保険のしくみや、
各種届出は、ここで
確認を!

こんなとき
どうするの?

不慮の事故や病気で
高額医療費がかかる
とき、出産したとき、
会社を辞めるとき…
など、急な手続きが
必要となったときは
ここで確認を!

パソコン・スマホで医療費が確認できます!

まずはKOSMO Webにご登録をお忘れなく!👍

WEB登録は
無料

DAIKEN健康保険組合の組合員のみなさんとそのご家族なら、「医療費のお知らせ」をパソコンやスマートフォンでご確認（WEB閲覧）いただけます。

WEBでの閲覧には事前の登録が必要となります。まだご登録がお済みでない方は、すみやかにご登録をお願いいたします。（仮ユーザーID、仮パスワードは被保険者にお知らせしております）

「医療費のお知らせ」だけじゃない!!

merit

1 いつでもどこでも
健診データが見られる

merit

2 給付金の支給決定通知書
を閲覧・印刷できる

WEB
閲覧の
メリット

merit

3 e-Taxに連携した医療費通知
データで確定申告（医療
費控除）が簡単に

merit

4 インフルエンザの
補助金申請もできる

2026
年度

あなたの健康を サポートする保健事業

保健宣伝

- 「けんぽだより発行」(6月)
- 医療費のお知らせ (WEBでの閲覧)
- ホームページによる広報



疾病予防

- 生活習慣病健診 費用補助 (5月～3月)
対象者 被保険者・被扶養者
- 人間ドック 費用補助 (5月～3月)
対象者 被保険者・被扶養者
- 郵送大腸がん検診 費用補助 (6月～8月)
対象者 被保険者・被扶養者
- 郵送子宮頸がん検診 費用補助 (6月～8月)
対象者 被保険者・被扶養者
- インフルエンザ予防接種 費用補助 (10月～1月)
対象者 被保険者・被扶養者
- 常備薬等配布 (7月予定)
対象者 新規採用被保険者



体育奨励

- 各事業所で実施された体育奨励事業に費用補助 (4月～3月)

40歳以上75歳未満のみなさん

毎年
受けています！

知っていますか？

私って対象者なの？

特定健診・特定保健指導

2008年度から始まった特定健診・特定保健指導。
対象者や検査項目などの基本を改めて理解して、生活習慣の改善にいかしましょう！

対象者は？

40～74歳の
被保険者および被扶養者

私も対象なのね！



40歳になったら
年に1回よね

目的は？

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防・改善が大きな目的です。メタボとは、肥満や高血糖・高血圧・脂質異常などの危険因子を併せ持ち、生活習慣病のリスクが高い状態のことです。



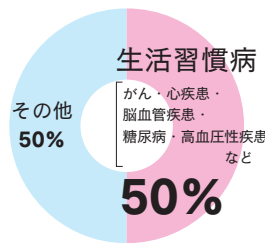
もしかして私ってメタボ？

生活習慣病って怖いの？

がん、心疾患、脳血管疾患、動脈硬化症、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病は、日本人の死因の5割超、介護要因の約3割を占め、生命やQOL（生活の質）に多大な影響を及ぼす一方で、かなり進行するまで自覚症状がほとんど現れません。

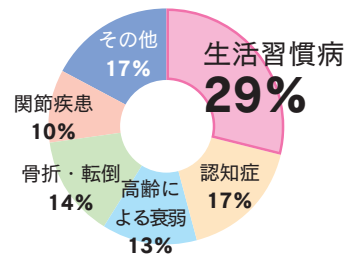
不健康な生活習慣を続けていると、ある日突然、重大な病気を発症することがあるので、健診でチェックすることが大切です。

令和6年
人口動態統計（確定数）の概況



「令和6年 人口動態統計（確定数）の概況」より作成

介護が必要となった主な要因



「令和4年 国民生活基礎調査の概況」より作成

どんな検査をするの？

	特定保健指導判定値	受診勧奨判定値
診察・計測	<input type="checkbox"/> 問診・身体診察 <input type="checkbox"/> 身長・体重・BMI <input type="checkbox"/> 腹囲	— BMI25以上 男 85 女 90 cm以上
血圧	<input type="checkbox"/> 最高血圧（収縮期） <input type="checkbox"/> 最低血圧（拡張期）	130 mm Hg 以上 85 mm Hg 以上
脂質	<input type="checkbox"/> 空腹時中性脂肪* <input type="checkbox"/> HDL コレステロール <input type="checkbox"/> LDL コレステロール（または non-HDL コレステロール）	150 mg/dL 以上 40 mg/dL 未満 120 (150) mg/dL 以上
肝機能	<input type="checkbox"/> AST (GOT) <input type="checkbox"/> ALT (GPT) <input type="checkbox"/> γ-GT (γ-GTP)	31U/L 以上 31U/L 以上 51U/L 以上
血糖・尿	<input type="checkbox"/> 空腹時血糖（または HbA1c）* <input type="checkbox"/> 尿糖 <input type="checkbox"/> 尿たんぱく	126 mg/dL (6.5%) 以上 + (参考値) + (参考値)
血液	<input type="checkbox"/> ヘモグロビン値 <input type="checkbox"/> ヘマトクリット値 <input type="checkbox"/> 赤血球数	男 13.0 女 12.0g/dL 以下 — —
その他	<input type="checkbox"/> 心電図 <input type="checkbox"/> 眼底検査 <input type="checkbox"/> 血清クレアチニン検査（eGFR）	— — —

*空腹時以外に行った場合、随時血糖値（100 mg/dL 以上）
随時中性脂肪（175 mg/dL 以上）が保健指導判定値になります。
□：必須項目で、1つでも受けないと特定健診を受診したとみなされません。
○：医師の判断により実施します。

人間ドックや特定健康診査受診券（被扶養者対象）を使用し健康診断を受診されますと、特定健診を受診したことになります。



特定保健指導って誰に案内が来るの？



特定健診の結果、メタリックシンドロームのリスクが高いと判定された方を対象に、健保組合から「特定保健指導のご案内」が届きます。

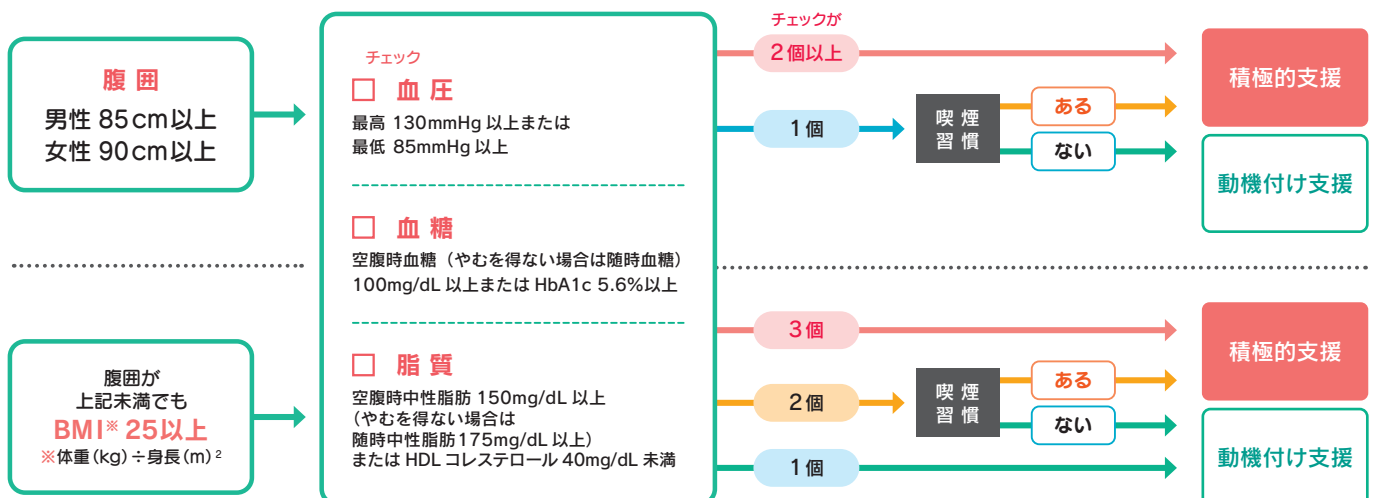
特定保健指導は、メタボ解消のチャンスです。自分一人ではなかなかできない生活習慣の改善を保健師・管理栄養士などの専門家がサポートしてくれます。ご自分の健康を守るために、ぜひ積極的に参加しましょう。

※「特定保健指導のご案内」が届くのは、ハビルス健診予約センターを通じて人間ドックを受診された方のみとなります。

特定保健指導の対象者の決め方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積（腹囲、BMI）」「血圧」「血糖」「脂質」「喫煙習慣」の結果に着目して、メタボのリスクが高い方が特定保健指導の対象者となります。

メタボのリスクの度合いに応じて、「動機付け支援」（初期のメタボリスクがある方が対象）か「積極的支援」（メタボリスクが重複している方が対象）のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。



※糖尿病、高血圧症、脂質異常症の薬を服薬中の方は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の方は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

定期健診

生活習慣病健診

総合健診（人間ドック）

被扶養者の皆さま

毎年、忘れずに

基本コース

対象年齢と違う健診を受けた場合は、補助ができませんのでご注意ください。

健診の種類	対象年齢	対象者	自己負担額	検査費用の上限額
定期健康診断	満30歳未満	被保険者	なし	上限10,000円 ※10,000円を超えた場合は一部自己負担発生
		被扶養者	全額自己負担	
生活習慣病健診	満30歳以上 35歳未満	被保険者	3,000円	
		被扶養者	なし	上限25,000円 ※25,000円を超えた場合は一部自己負担発生
総合健診(人間ドック)	満35歳以上	被保険者	10,000円	上限45,000円 ※45,000円を超えた場合は一部自己負担発生
		被扶養者	10,000円	上限45,000円 ※45,000円を超えた場合は一部自己負担発生

オプション検査

婦人科検診 (乳がん+子宮がん)	満20歳以上	被保険者	なし	上限10,000円 ※10,000円を超えた場合は一部自己負担発生
		被扶養者	なし	上限10,000円 ※10,000円を超えた場合は一部自己負担発生

【注意事項】

- 対象年齢は、2026年3月31日時点
- 検査費用はすべて税込み
- 婦人科検診以外のオプションはすべて個人負担です。なお、婦人科検診オプションは、乳がん<マンモグラフィ>もしくはエコー<>と子宮がんが実施されます。いずれか1つだけ、両方受診、いずれの場合も補助額は10,000円までとなります。

申込期限

2026年12月31日(木)まで

受診期限

2027年 3月31日(水)まで

利用対象

「DAIKEN健康保険組合」の加入者（従業員）およびその被扶養者
<対象事業所>DAIKEN（株）、（株）スマイルアップ、ダイケンエンジニアリング（株）
※なお、井波工場、岡山工場、高萩工場、三重工場に所属されている従業員につきましては、原則として各工場の健診ルールに則って受診いただきますよう、よろしくお願いいたします。

自分の体をチェックしましょう！

申込方法

健康診断は、株式会社ベネフィット・ワンへ業務委託いたします。
株式会社ベネフィット・ワンが提供する「ハピルス健診」より、WEBまたはお電話でお申し込みいただけます。
下記のサイト内にあるご利用マニュアルをご確認のうえ、受診手続きをお願いいたします。

ハピルス健診(ログイン)および
ご利用マニュアルはこちらから



パソコンやスマートフォンからアクセスしてください。

URL

<https://www.kenpo.gr.jp/daiken/contents/hoken/kenshin.html>

STEP
01

初めての方はこちらから
「初回登録ボタン」をクリック

STEP
02

社員番号(6ケタ)・区分(被保険者/
被扶養者)・生年月日(西暦8ケタ)
を入力して「認証する」をクリック

STEP
03

住所電話番号を入力
のうえ、規約の内容を確認
し、「次へ」をクリック

※ログインID、パスワードは
忘れないよう管理してくだ
さい。

STEP
04

内容を確認し、
「登録」をクリック

STEP
05

登録メールアドレスに
仮登録メールが届き
ます。12時間以内に
記載されているURL
をクリックください



お電話で
お申し込みの方は
こちらへ

..... 操作方法や健診申し込みに関するお問い合わせ先

株式会社ベネフィット・ワン健診予約受付センター

0800-9199-023

受付時間

10:00~18:00
(日祝・年末年始を除く)

大腸がん検診
子宮頸がん検診

日本人の2人に1人が「がん」に。 毎年の検診受診が早期

大腸がん検診

早期発見・早期治療で
ほぼ治癒します！

大腸がんDATA

- がん罹患数 第1位
- がんでの死亡原因
女性 第1位
男性 第2位

出典：国立がん研究センター
がん情報サービス
2025年のがん統計予測

● 大腸がんは誰にもかかるリスクあり

近年、食生活が欧米化し、とくに食物繊維不足等により腸内環境が悪化し、がんが発生すると言われていています。

● 毎年検診を受けることが大切

早期のがんは、自覚症状がなく自分で気づくのはとても困難です。毎年受けることで早期発見につながります。



毎年
検診受診を！

対象者

35歳以上の被保険者および被扶養者(対象年齢は2026年3月31日時点)

検診費用

全額健保組合負担(ただし、器具返送切手は本人負担)

※申し込み後受診されない場合は検査器具代金770円が本人負担となり2026年12月給与から天引きとなります。

※人間ドックおよび自治体検診の受診者は検査が重複するため自費となります。

検診概要

申込方法

11ページに掲載しています検診申込書に必要な事項を記入のうえ、健保組合にご提出いただくか、右記WEBフォームからお申し込みください。



WEB
フォームは
こちら

申し込みから 検査の流れ

WEBまたは健保
組合へ申し込む

締切

7月20日

自宅に
キットが届く
※申込締切後
約3週間

検体を
採取して送る

締切

8月31日まで

約3週間後、
自宅に
結果が届く

所見なし

今後も定期検診

所見あり

病院へ

・紹介状の作成
・相談受付

受診後も安心!

結果が有所見であった方は、必ず精密検査を受けましょう

検査機関では、受診者の方にあった病院をご紹介します。

紹介状の作成(無料)も行っていますので、お気軽に検査機関にお問い合わせください。

メスブ細胞検査研究所 | TEL 075-231-2230(平日10:00~16:00) FAX 075-211-7400 メール mail@msp-kyoto.co.jp

- 注意事項
- ・郵送検診は自覚症状のない方を対象としています。すでに自覚症状や気になることがある方は医療機関をご受診ください。
 - ・郵送検診はスクリーニング検診(一次検診)であり、検診結果は病名を診断するものではありません。「要精密・陽性」の結果が出た場合は、速やかに医療機関を受診されることをお勧めします。
 - ・郵送検診の検査結果のみで病名を判断できるものではありません。「異常なし・陰性」の結果の方も、自覚症状や気になることがある方は医療機関を受診されることをお勧めします。

だからこそ検診が大切！

検査は自宅まで無料

発見・早期治療につながります！

子宮頸がん検診

定期的な検診で
予防が可能

子宮頸がんDATA

- がん罹患数 **第5位**
- 20~30代女性の
がんでの死亡原因
第2位

出典：国立がん研究センター
がん情報サービス
2025年のがん統計予測

- 子宮頸がんは「ヒトパピローマウイルス
- (HPV) による持続感染が原因

HPVは、性交渉により感染するウイルス。通常は感染しても免疫力で自然に排除されますが、約10%が持続感染し、自然治癒せず、前がん病変を経た一部が、数年かけて子宮頸がんに行進します。

20~30代
に急増！

- 一度の採取で細胞診とHPV検査の同時検査

細胞診は前がん状態の細胞の有無を調べます。HPV検査は子宮頸がんのリスクがわかります。一度で2つの検査を同時に受けることでがんになる前の段階で発見し治療することが可能です。

対象者

20歳以上の女性被保険者および女性被扶養者(対象年齢は2026年3月31日時点)
※妊娠中の方の申し込みはできません。

検診費用

全額健保組合負担 (ただし、器具返送切手は本人負担)

※申し込み後受診されない場合は検査器具代金1,240~1,440円が本人負担となり2026年12月給与から天引きとなります。

※人間ドックおよび自治体検診の受診者は検査が重複するため自費となります。

-----キ---リ---ト---リ---線-----

〒530-8210 大阪市北区中之島3-2-4

DAIKEN健康保険組合 行

がん検診申込書

記号	番号	社員番号	所属部署名	被保険者氏名
----	----	------	-------	--------

●● 下記の内容を確認しチェックを入れてください ●●

人間ドック及び自治体検診にて
 大腸がん検査を 受診済み・受診予定(自費となります) 受診しない
 子宮頸がん検査を 受診済み・受診予定(自費となります) 受診しない

受診者氏名	住所・電話番号	生年月日・年齢・性別	続柄	希望される検査に ○印をしてください
フリガナ	〒 TEL () -	西暦 年 月 日 (歳) 男・女	本人・家族	大腸・子宮
フリガナ	〒 TEL () -	西暦 年 月 日 (歳) 男・女	本人・家族	大腸・子宮

(注) 郵便番号、住所、氏名(フリガナ)等は正しくはっきり書いてください。

ご記入いただいた個人情報、本検診を実施する目的に限り利用し、提携検査機関以外の第三者に、本人の同意なしに開示・提供することはありません。尚、この申込みをもって、ご本人の同意があったものとみなし受付させていただきます。

350

インフルエンザ予防接種の 費用補助が受けられます

当健康保険組合では、インフルエンザ予防接種の費用補助を実施しています。
インフルエンザの流行前にワクチン接種することで、発症や重症化の予防が期待できます。
この機会にぜひ、予防接種を受けることをおすすめいたします。補助金の申請はKOSMO Webから
行ってください。

対象者 当健康保険組合の被保険者および被扶養者

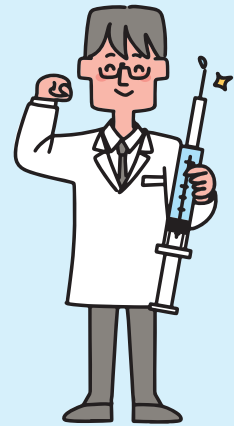
補助内容 1人当たり1,000円(期間内1回、13歳未満は2回以上接種可)。
ただし、接種費用が1,000円以下の場合は実費補助

接種期間

2026年10月1日(木)～
2027年2月10日(水)

申請期限

2026年11月1日(日)～
2027年2月10日(水)



ご家族も年に一度、 健康チェック 特定健康診査受診券の配布

毎年、
5月下旬に
ご自宅に送付
しています

40歳から74歳までの対象のご家族（被扶養者）に、特定健康診査受診券を配布します。受診費用は無料です。ぜひこの機会に受診し、ご自身の健康を確認しておきましょう。

以下の方は受診の必要はありません

- 今年度中に健康保険組合の補助を受けて人間ドックを受診される被扶養者
※健診項目が重複するため
- パート・アルバイト先などで定期健診を受診され、
受診結果（コピー）をご提出いただける被扶養者



2026年4月～

子ども・子育て支援金制度

この制度は、国が少子化対策として掲げる、こども未来戦略「加速化プラン」を実現するための財源を確保する制度です。健康保険などの医療保険制度に加入している被保険者と事業主が費用を負担し、子どもや子育て世帯を社会全体で支えることを目的としています。



子ども・子育て支援金加算イメージ

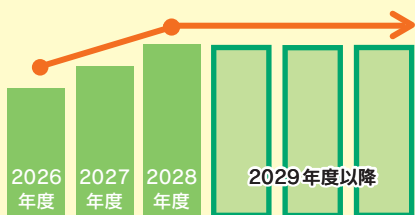
健康保険組合は、子ども・子育て支援金の代行徴収機関を担います。



※健康保険に加入しているすべての被保険者（特例退職・任意継続を含む）が対象となります。年齢や性別、子どもの有無、海外赴任等は関係ありません。ただし、産休中や育休中の被保険者は免除されます。

支援金の額について

〈支援金率・支援金の負担イメージ〉



標準報酬月額 × 支援金率^{*} = 毎月の支援金額

〈労使折半の場合〉

2026年度は、標準報酬月額30万円なら月345円、50万円なら月575円になる見込みです。

※支援金率は、2026年度から0.23%ではじまり、2028年度には0.4%程度に段階的に引き上げられる見込みです。ただし、国が2028年度分支援納付金の最大規模を決めているため、右肩上がりでは増えることはありません。

支援金のおもな使いみち



児童手当の拡充

- ・所得に関係なく支給
- ・高校生の年代まで支給期間を延長
- ・第3子以降は1人当たり3万円に増額
- ・年6回（偶数月）に支給回数を増加



妊娠・出産時の支援給付

妊娠届出時に5万円が支給され、妊娠後期以降にも妊娠している子どもの人数×5万円が支給されます。
※原則10万円相当の経済的支援が受けられます。



出生後休業支援給付

子の出生直後の一定期間内に両親ともに14日以上育児休業を取得した場合、最大28日間、手取りの10割相当が支給されます。



育児時短就業給付

2歳未満の子を養育するために時短勤務を選択した場合、時短勤務時の賃金の原則10%が支給されます。



こども誰でも通園制度

0歳6カ月から満3歳未満のこどもが月10時間まで、時間単位等で柔軟に保育所等を利用できる仕組みの創設。



国民年金保険料免除措置

自営業やフリーランス等の国民年金第1号被保険者について、その子が1歳になるまでの期間の国民年金保険料を免除。

詳しくは

こども家庭庁のホームページをご覧ください

<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomokosodateshienkin>

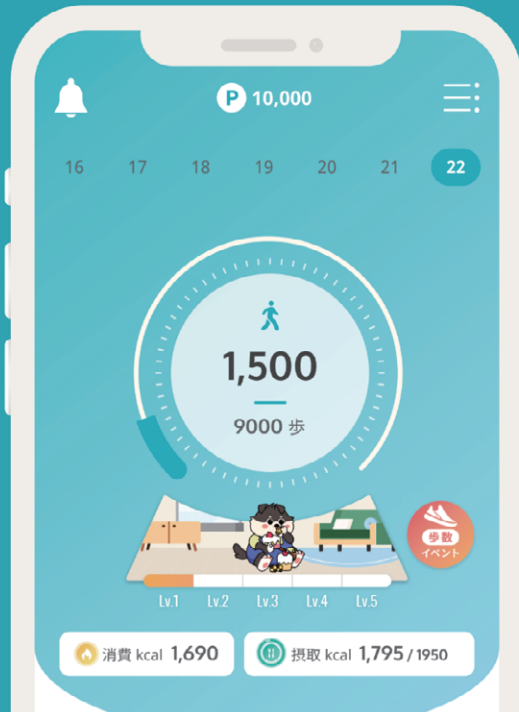


DAIKEN健康保険組合の皆さま

ご家族も無料で
ご利用いただけます！
(18歳以上の被扶養者)

はじめまして QOLism です。

キューリズム



QOLismは

健康的な生活習慣＝「健康リズム」が
自然と身に付く健康増進アプリです。



今日のミッションをクリアして抽せん券ゲット！
楽しくQOLismポイントを貯めよう！

貯めたポイントは
電子マネーなど
好きな商品と
交換可能♪

👉 ■抽せん券をもらうには
今日のミッションを1つでもクリア
すると抽せん券がもらえる！
全ミッションクリアで最大3枚獲得！！

👉 ■当せん確率を上げるには
抽せん券を獲得した分だけ
ポイント獲得の当せん確率UP↑



※画像のミッションは一例です



抽せん券を獲得した翌週に
抽せんできます♪
ミッションをクリアして
抽せんに参加しよう！

5～50ポイントが当たります！
(※2026年4月現在)



詳しい登録方法は裏面へ！

登録は3分
で簡単！



Download on the
App Store

ANDROID APP ON
Google play



健康的な生活習慣＝「健康リズム」
健康リズムが自然と身に付くスマホアプリ！

Dai-ichi Life Group

【お問合せ】 株式会社QOLeAD 保健支援事業担当 qolism.info@qolead.com

ダウンロード

右記QRコードを読み取り、
または、「QOLism」と検索し、
アプリストアから
ダウンロードしてください。

※Wi-Fi環境下でのダウンロードをおすすめします。

※OSのバージョン等により一部機種ではご利用いただけられない
場合がございます。

※「QRコード」は(株)デンソーウェーブの登録商標です。



ダウンロード用



利用案内登録動画

キャリアメール受信許可設定

指定ドメイン	qolead.com, qolappl.com
指定メールアドレス	qolism.info@qolead.com

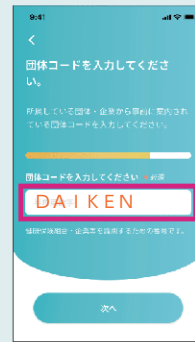
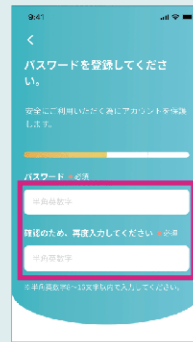
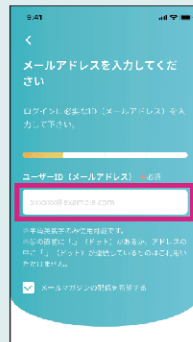
NTTドコモ、SoftBank、auなどが提供するキャリアメールをIDとして登録した場合、迷惑メールフィルタにより「QOLism」アプリからのメールが受信できない場合があります。受信できなかった場合は、以下のドメインもしくはメールアドレスを受信できるように設定をお願いします。



利用設定

団体コード

DAIKEN



はじめに 団体コードをご確認ください

1 「新規登録」をタップ
利用規約を確認

2 メールアドレスを入力

3 パスワードを登録

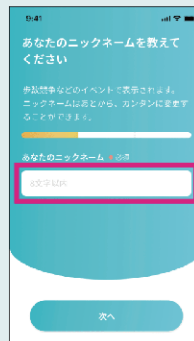
4 団体コード
"DAIKEN" を入力



5 社員・従業員番号等のユーザー情報を入力

※以下項目は入力必須です

- 社員・従業員番号等
- 性別・生年月日・セイ(カナ)、メイ(カナ)



6 ニックネームを登録し、
身長・体重・生活習慣を
入力



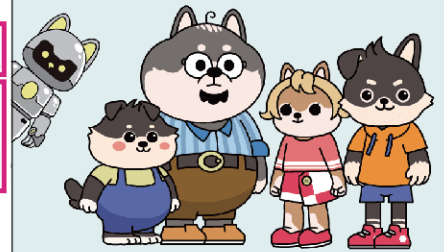
7 歩数の同期方法を設定

※ウェアラブルデバイスがない場合、iOSは「ヘルスケアから取得」、
Androidは「ヘルスコネクタから取得」を選択

※Androidで歩数連携がうまく行われない場合は、下記URLまたはQRコード
の遷移先の「ヘルスコネクタ設定手順書」を参考にヘルスコネクタの設定を
ご確認ください。

https://qolead.com/app/qolism/guide/health_connect/guide_for_new_users.pdf

ヘルスコネクタ設定手順書
(新規ユーザーのみなさま向け)



よくある質問

トップ画面右上のメニューから「FAQ」を選択すると、アプリ内のコンテンツ
の使い方やよくある質問などをご覧になれます



よくある質問で解決できないときは…

以下のお問合せ窓口へお気軽にご連絡ください。



qolism.info@qolead.com

受付時間

平日9:00-17:00(土日・祝日・年末年始は休み)

※時間外での問い合わせがあった場合は、当社からのご連絡・ご回答は翌営業日以降となります。

DAIKEN健康保険組合

マイナ保険証
としても
利用できなくな
ります！

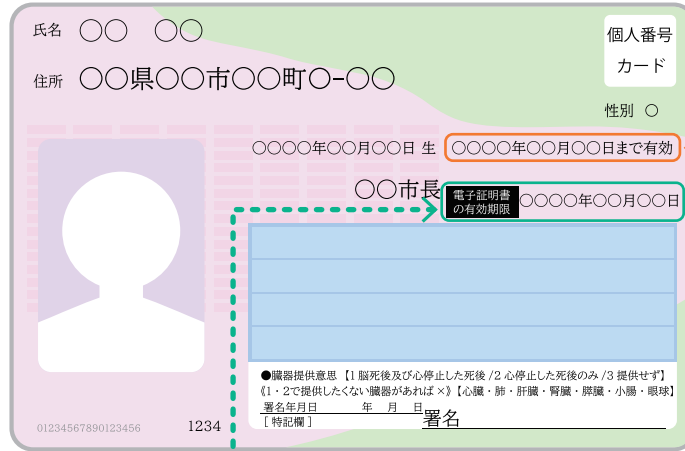
有効期限切れにご注意を

電子証明書・マイナンバーカードの有効期限が切れると、マイナ保険証としてはもちろん、e-Tax等の電子申請や各種証明書のコンビニ交付等を利用できなくなります。有効期限を確認し、忘れずに更新しましょう。

有効期限って どこで確認できるの？

マイナンバーカードの券面に記載されています。記載がない場合はマイナポータルからご確認ください。

マイナポータル



Check! !!!

電子証明書の有効期限

5年

マイナンバーカードに搭載されている電子証明書は、発行から5回目の誕生日が有効期限です。2020年にマイナポイント事業が実施されたことから、2025年は約1,500万人が有効期限切れを迎える見込みです。「有効期限通知書」を持って、市区町村窓口で更新手続きをしてください。

※オンラインによる手続きはできません。



Check! !!!

マイナンバーカードの有効期限

10年

マイナンバーカード自体は、発行から10回目の誕生日（18歳未満は発行から5回目の誕生日）が有効期限です。「有効期限通知書」が届いたら、下記いずれかの方法で更新手続きをしてください。

※マイナ保険証を利用登録済の方は改めて利用登録をする必要はありません。

▶更新手続き方法

スマートフォン



パソコン



証明写真機



郵送



※電子証明書とは…「署名用電子証明書」は6～16桁の英数字、「利用者証明用電子証明書」は4桁の数字でパスワードが設定されています。



引越しの際は、
マイナンバーカードの
住所変更を忘れずに

有効期限内であっても、マイナンバーカードの記載内容(氏名・住所等)が変わるとき、変更手続きをしないとマイナンバーカードが失効し利用できなくなります。引越しのタイミングで失効するケースが増えていますので、転入の際は必ずマイナンバーカードを持参し手続きをしてください。

※婚姻等で氏名が変わるとき、海外赴任で国外転出をするときにも手続きが必要です。



「有効期限通知書」が
届いたら
確認してください

有効期限を迎える方には、お住まいの市区町村から「有効期限通知書」が届きます。更新手続きは有効期限の3か月前からできますので、お手元に届いたら早めに手続きをしましょう。詳細は同封の案内をご確認ください。



▲有効期限通知書

記号・番号・枝番、保険者番号

健康保険の情報を確認するには？

従来の健康保険証に記載されていた記号・番号・枝番や保険者番号などの情報は、マイナンバーカードに記載されていません。

これらの情報は、健康保険組合に提出する各種給付金の申請や、健康診断の申し込み時などに必要となる場合があります。その際は、マイナポータル、資格確認書、または資格情報のお知らせで確認してください。



▶ 以下の3つの方法で確認することができます

政府が運営するオンラインサービス

マイナポータル

● マイナポータルにログイン



詳しいログイン方法はこちら▶



● 「健康保険証」ボタンをタップ

ホーム画面の「証明書」メニューの中にあります。



● 情報をスクロールして確認

記号・番号・枝番・保険者番号をご確認いただけます。



※スマートフォンによって見え方が異なる場合があります。

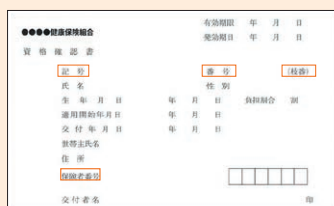
マイナンバーカードの保険証利用登録が
お済みでない方は、今すぐ登録しましょう！



マイナ保険証をお持ちでない方に交付される

資格確認書

マイナ保険証をお持ちでない方に交付される「資格確認書」の券面には、健康保険の情報が記載されています。



※イラストはイメージです。
様式は、加入中の健康保険組合によって異なります。

CHECK

資格確認書は、医療機関等で提示すると保険診療を受けられます。

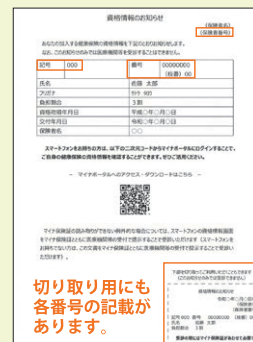
入社や転職の際に交付される

資格情報のお知らせ

入社や転職で健康保険に加入した際に発行される「資格情報のお知らせ」にも、健康保険の情報が記載されています。

CHECK

資格情報のお知らせのみで保険診療を受けることはできず、マイナンバーカードと併せて医療機関等へ提示する必要があります。



※イラストはイメージです。



ムリなくできる 高血圧対策「ナトカリ」

高血圧対策として「減塩」が大切なことはわかっているが、実践にむずかしさを感じている人が少なくありません。そんな中、ムリなく塩分コントロールができる新たな対策として期待されているのが「ナトカリ」です。

減塩+排塩でダブル高血圧対策

高血圧のおもな要因は、食塩の主成分である「ナトリウム」のとり過ぎです。一方、野菜やくだものに多く含まれる「カリウム」には体内の余分なナトリウムを排出する作用があります。

このナトリウムとカリウムの尿中のバランスを「ナトカリ比(ナトリウム/カリウム比)*」と呼びます。この比率を低くすれば血圧が下がることが近年明らかになりました。「ナトカリ」とはナトカリ比を低くすることを意識した食生活のことです。

ナトリウム(食塩)の摂取を減らすか、それが難しい場合でも、カリウム(野菜やくだもの)を積極的にとればナトカリ比を低くすることができるため、ナトカリは減塩だけよりも取り組みやすい高血圧対策といえます。

*尿中に排泄されるナトリウムとカリウムの比で、尿検査により測定します。



「ナトカリ」を 実践するポイント

カリウムは野菜(いも類を含む)やきのこ類、海藻類、豆類、くだもの、牛乳・乳製品などに多く含まれています。実践できそうなことから取り組んでみましょう。

増 カリウム 積極的にとってナトリウムを排出

- 野菜のつけ合わせは残さず食べる



- 毎食、野菜やきのこ類、海藻類、豆類が多いおかずを食べる
- 野菜がとれないときは食塩無添加の野菜ジュースで代用する

※食品ラベルで「食塩相当量」があるか確認。

- 主食・主菜・副菜がそろった食事をする



- 1日1回、くだものを食べる
- 1日コップ1杯(200ml)の牛乳を飲む

*腎機能が低下している人や食事指導を受けている人は医師の指示に従いましょう。



減 ナトリウム 減塩対策も忘れずに

- めん類の汁やスープを残す
- 漬け物は控える
- むやみに調味料をかけない
- 減塩食品を使う
- 塩味の濃い加工食品(練り物、ハム・ソーセージなど)や惣菜を控える
- 塩などの調味料の代わりに香辛料や香味野菜、酢を使う



私を整える快眠メソッド

キーワード [枕]

睡眠の質を左右する枕。サイズが自分に合っていないと、体にさまざまな悪影響を及ぼします。枕について正しく学び、睡眠環境を整えてよい眠りを手に入れましょう。

睡眠における枕の役割とは

枕の役割は、仰向けになったときに、頭から首筋、肩口にかけてS字のカーブにより生じるすき間を埋め、立ち姿勢に近い自然な体勢を保つことです。寝起きに首の痛みや肩こりを感じる場合、枕が体に合っておらず、首を支えられていない可能性があります。

【 枕の正しい使い方 】

快眠のためには枕の使い方も大切。カーブをしっかりと埋められるよう、頭だけでなく首や肩口まで枕が当たるようにしましょう。コツは、枕に頭をのせた状態で枕の下端を両手でつかみ、肩口に当たるまで引き寄せること。この際、肩全体を枕にのせると、今度は背中が浮いてしまうので注意が必要です。

Check!

その枕、合っていないかも?

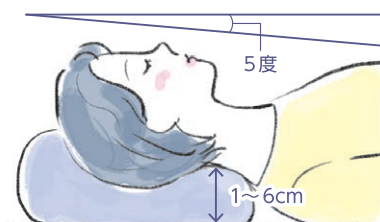
- 朝起きたときに首や肩がこっている
- 呼吸がしにくく寝心地が悪い
- 寝ている間に頭が枕からずり落ちている



自分にピッタリの枕を選ぶポイント

1 後頭部と首の高さ

仰向けで寝る際の首の角度は布団の表面から約5度、頸部のすき間の深さは約1~6cmが快眠によいとされています。枕が高すぎると首の痛みやこり、口呼吸の原因に、低すぎると頭が不安定になり、やはり首に負担がかかります。



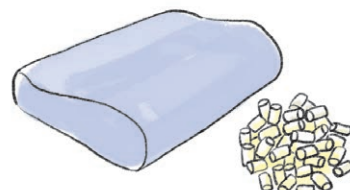
2 理想の枕の幅は自分の頭3つ分

左右どちらに寝返りを打っても頭が落ちないように、枕は頭3つ分の幅を確保します。肩口までカバーできるだけの奥行きも考慮しましょう。一般的には「幅60cm以上、奥行き40cm以上」が枕幅の目安とされます。



3 素材は好みで選ぶ

素材は、好みと生活スタイルに合わせて選びましょう。たとえば、パイプ素材は耐久性・通気性・弾力性に優れ、丸洗いもできます。低反発ウレタンは頭や首の形にフィットしますが、湿気や直射日光に弱い面もあります。



ご家族が被扶養者資格を失ったときは 届出が必要です

健保組合に必ず**5日以内**に届出を

提出するもの

被扶養者異動届

【お持ちの場合】

資格確認書

高齢受給者証

限度額適用認定証

被扶養者ではなくなる時

■ 就職などで他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき



■ 収入が増えた

- 年収が130万円以上*、または被保険者の収入の1/2以上になったとき

* 配偶者を除く19歳以上23歳未満は150万円以上、60歳以上または障がいがある場合は180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金の受給額を含む）



■ 仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



■ 失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上*のとき

* 配偶者を除く19歳以上23歳未満は4,167円以上、60歳以上は5,000円以上



■ 結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



■ 離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



■ 別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）が被保険者と別居したとき



■ 亡くなった

- 被扶養者が亡くなったとき



■ 後期高齢者医療制度の被保険者になった

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

* 65~74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様



■ 外国に移住した

- 国内に住所（住民票）がなくなったとき

* 留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している場合は除く



2026年4月1日より 被扶養者認定の年間収入の取り扱いが変わりました

従来 過去の収入、現時点の収入または将来の収入の見込みなどから、「今後1年間の収入の見込み」を算出して判定

新 労働契約で定められた賃金から見込まれる年間収入により判定

【注】・労働基準法第15条の規定に基づき交付される「労働条件通知書」等の労働契約の内容が分かる書類の提出が必要となります。
・当初想定されなかった臨時収入により、結果的に年間収入が130万円以上になった場合でも、社会通念上妥当な範囲に留まる場合は、引き続き被扶養者として認定されます。