

巻頭特集

こんなときに 手続きを!

…P.3-14

令和7年度 保健事業一覧

…P.15-24

- 1 健康診断・がん検診
- 2 特定保健指導
- 3 無料歯科健診
- 4 インフルエンザワクチン予防接種補助
- 5 健康相談&メンタルヘルスカウンセリング
- 6 禁煙サポート
- 7 ヘルシーチャレンジ
- 8 契約宿泊施設
- 9 歩きingイベント
- 10 契約フィットネス施設
- 11 フィットネス利用補助
- 12 広報誌『HAIJII(ハイジイ)』
- 13 ウェブサイト
- 14 ソニー健保加入者専用『マイページ』
・ログイン 3 STEP
・『マイページ』の充実したコンテンツ

『マイナ保険証』INFORMATION

『マイナ保険証』を
利用してみましょう!

- 医療機関・薬局で提示するもの
- 『マイナ保険証』で受診する方法
- 『マイナ保険証』で受診するメリット
- 『資格情報のお知らせ』とは
- 『資格確認書』の発行について
- 記号・番号・枝番は
「マイナポータル」でも確認できます

…P.25-30

毎日+10分 呼吸のエクササイズ

…P.31

令和7年度 予算のお知らせ

…P.32-33



…P.34

たっぷり キャベツの スコップメンチ



キャベツ
たっぷり♪

スコップメンチを切り分けた盛り付け例

そうどく
数独
初心者向け

クイズ応募用紙/アンケート用紙

…P.35-36

広報誌 「ハイジイ」の 意味ってなに?

What's
"HAIJII"

「ハイジイ」という名前は、ギリシャ神話に出てくる「健康の女神=Hygieia」(英語読みハイジア、独語読みヒュギエイア)に由来しています。ソニー健保では、皆さんの健康を願って、広報誌の創刊当時より、この名前を使っています。

また、ハイジイの「ハイ」は、元気な返事の「ハイ!」。「老若男女、いつまでも健やかに、元気でいられるように」と願いを込めてネーミングしています。

本誌「ハイジイ」は、配布可能な事業所には冊子で、その他加入者の方にはWeb版でご覧いただいています。*記事やイラスト、写真等の無断転載はご遠慮ください。

発行日: 2025年4月2日

発行所: ソニー健康保険組合

〒108-0075 東京都港区港南1-7-1 ソニーシティ11階

巻頭特集

こんなときに 手続きを!

ライフイベントごとに
健康保険に関する手続きを
まとめています。
保存版としてお役立てください。

インデックス で該当する項目をすぐに引けます。

QRコード で簡単に解説と手続きのサイトを
閲覧でき詳細を知ることができます。

* Web版PDFをご覧の方はQRコードにリンクを張っているのでクリック
(またはタップ)してください

* QRコードスキャナーの種類によっては、狙った画像ではなく、その周
りのQRコードを読み取ってしまうことがあります。その場合、読み取り
たくないQRコードを手や紙で隠す方法もお試しください。

* その他、カメラの設定を「QRコードのスキャンON」にして読み取る方
法もあります。スマートフォンの機種やバージョンに合った方法をお試
しください。

ソニー健保では

社員も家族も
みんなで健康!
みんなで元気♪

を合言葉に
保健事業を展開しています。
本誌P.15~24も併せてご覧ください!



赤ちゃんが
生まれたとき

手続き
01



家族を扶養に
入れるとき

手続き
02



家族を扶養から
はずすとき

手続き
03



健康保険証、資格確認書等
を紛失・破損したとき

手続き
04



住所を変更したとき

手続き
05



退職したとき

手続き
06



病気やけがをしたとき

手続き
07



交通事故等で
けがをしたとき

手続き
08



医療費が高額に
なったとき

手続き
09



自治体の医療費助成を
受けるとき

手続き
10



病気やけがで仕事を
休んだとき

手続き
11



本人・家族が
亡くなったとき

手続き
12



立替払いをしたとき

手続き
13



証明書が必要なとき

手続き
14

*QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

はじめに

健康保険組合の運営について

ソニー健康保険組合（以下：ソニー健保）には「加入者の資格確認と保険料徴収」「保険給付」「保健事業」の3つを運営する大事な仕事があります。

いずれも、その財源は皆さんが収入に応じて出し合う保険料で、会社（事業所）も保険料を負担して運営を支えています。

1

資格確認
保険料徴収

2

保険給付

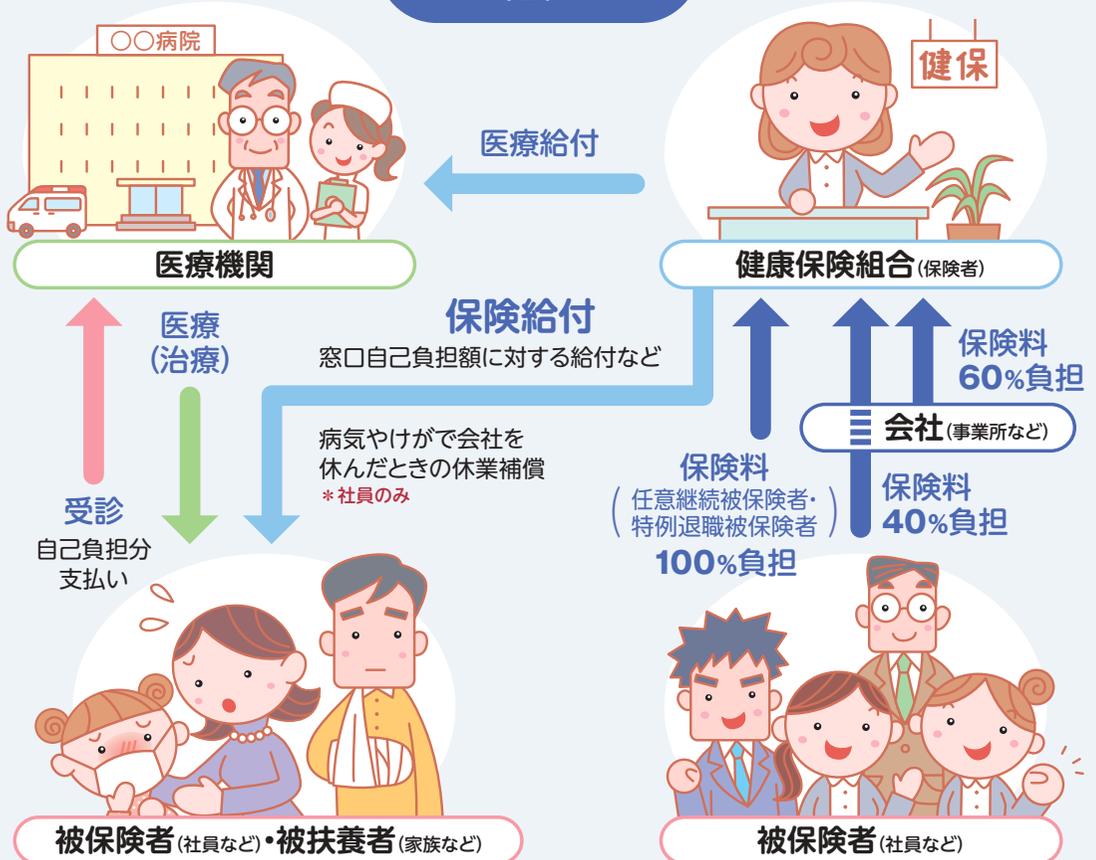
3

保健事業

本誌P.5～14にライフイベントごとに必要な手続きを掲載

本誌P.15～24に掲載

健康保険組合の仕組み



* 皆さんの保険料がどのように使われるのか等、本誌P.32～33「令和7年度予算のお知らせ」をご覧ください。

赤ちゃんを扶養に入れる〔適用〕

赤ちゃんが生まれたときに、ソニー健保の被保険者の扶養に入れることができます。出産したらすみやかに手続きが必要です。また、配偶者がソニー健保の被扶養者ではない場合、配偶者の収入証明の提出が必要になります。

解説
サイト



手続き
サイト



出産育児一時金を請求する〔給付〕

ソニー健保の加入者（被保険者または被扶養者）が出産したときに請求できます。

解説
サイト



手続き
サイト



出産手当金を請求する〔給付〕

ソニー健保の女性被保険者が出産のため仕事を休み、給料がもらえなかったときに請求できます。

解説
サイト



手続き
サイト



書類の提出先は健康保険の記号によって異なります

必ずソニー健保のウェブサイト「各種手続き」で「提出先」をご確認ください。

提出先
〔適用〕



提出先
〔給付〕



家族を扶養に入れるとき

家族を扶養に入れるときは、事由発生から実働5日以内に扶養申請する必要があります。審査の結果問題なければ扶養者の認定をいたします。

* 認定を受けるためには「被保険者と一定の親族関係にあること」「主として被保険者の収入によって生活していること」が大前提の条件となり、そのほか各種条件を満たす必要があります。

こんなときに扶養追加の申請が必要です (主なパターン)

被保険者が入社したとき

家族が扶養条件を満たしており、扶養追加したい場合

結婚したとき

配偶者が扶養条件を満たしており、扶養追加したい場合

配偶者が出産したとき

配偶者がすでに扶養者で、生まれた子どもを扶養追加したい場合

* P.5の手続き参照

または、扶養者ではない配偶者が出産し、

収入が被保険者より低い場合、生まれた子どもを扶養追加したい場合

家族が退職したとき

扶養者ではない家族が仕事を退職して、退職日翌日以降の収入が扶養範囲内の場合

家族の失業給付の受給が終了したとき

扶養者ではない家族の失業給付受給終了日翌日以降の収入が扶養範囲内の場合

家族と同居を始めたとき

扶養追加に同居条件がある家族と同居を開始した場合

配偶者と年間収入が逆転したとき

夫婦間の収入逆転により、

扶養追加や異動が必要になった場合

解説
サイト



手続き
サイト



2024年12月2日以降、従来の健康保険証が廃止され、医療機関等を受診する際は、『マイナ保険証』の利用を基本とする仕組みへ移行されましたが、扶養申請の手続きは、これまでどおり、事由発生から実働5日以内に行ってください。

▶ 本誌P.25～30参照

家族を扶養からはずすとき

家族を扶養からはずすときは、すみやかに扶養削除の手続きが必要です。

* 被扶養者の資格削除日から健康保険は使えません。

こんなときに扶養削除の手続きが必要です

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

就職先の健康保険の資格取得日から削除が必要です



被扶養者認定条件を一つでも満たさなくなったとき

- 収入条件※を超える収入を得るようになった場合
※年収130万円(60歳以上または障害者は180万円)未満
- 雇用保険の失業給付の基本手当日額が3,612円以上(60歳以上または障害年金受給中の方は5,000円以上)で、受給を開始した場合
- 扶養に入っている配偶者と離婚した場合
- 別居の被扶養者で、被保険者からの仕送り額が、対象者となる方の年間収入以上、かつ最低送金額以上でない場合

被扶養者が死亡したとき

死亡日の翌日が扶養削除日となります

被保険者が退職または死亡して資格喪失したとき

被保険者の退職または死亡の翌日に被扶養者も資格喪失となります

解説
サイト



手続き
サイト



健康保険証、資格確認書等を紛失・破損したとき

●健康保険証

従来の健康保険証は2024年12月2日以降新規発行や再発行はされなくなりました。『マイナ保険証』をご利用ください。

解説
サイト



手続き
サイト



●資格確認書

『資格確認書』の紛失等により再交付が必要な場合は、申請が必要です。

▶ 詳細は、本誌P.25～30をご覧ください

▶ 交付・再交付の方法は、手続きサイトをご覧ください

住所を変更したとき

引っ越しなどで住民票の住所を変更したときは、ソニー健保に登録されている住所も変更が必要です。住所変更が必要な理由は…

解説
サイト



手続き
サイト



●ソニー健保からの発送物が届かなくなる

●市区町村の医療費助成制度を受けているかの判断ができなくなる

住所変更 ソニー健保への手続き方法

いずれも
被保険者〔本人〕
が申請手続きを
してください!

提出する
書類

□ 事業所規定の届出をする

➡ 『被扶養者（異動）届【住所変更】』

➡ 『任意継続被保険者諸変更届』※1

➡ 『特例退職被保険者諸変更届』※1

※1…被扶養者（扶養の家族）のみの住所変更は『被扶養者（異動）届【住所変更】』



① 被保険者〔社員／本人〕

② 被扶養者〔扶養の家族〕
〔下記、④以外の方〕

③ 被扶養者〔扶養の家族〕
〔※2の健康保険記号を参照〕

④ 任意継続被保険者
〔扶養の家族を含む〕

⑤ 特例退職被保険者
〔扶養の家族を含む〕

お勤めの事業所



ソニー健保へ直接

ソニー健保へ直接

ソニー健保へ直接

ソニー健保



〔社内便または郵送〕

〒108-0075
東京都港区港南1-7-1 ソニーシティ11階
ソニー健康保険組合 適用担当宛

※2…④被扶養者〔扶養の家族〕の健康保険記号は、次のとおりです。

101、108、109、302、318、341、349、350、379、411、422、430、435、450、600、706、709、711、728、729、735、738

ソニー健保の任意継続被保険者になる

退職により被保険者資格を喪失した方が、一定の条件を満たしていれば、次の健康保険制度に加入するまでの間、最長2年間ソニー健保の被保険者資格を継続できます。

保険料は、①資格喪失時の標準報酬月額か、②前年9月末日現在のソニー健保の全被保険者の標準報酬月額の平均額を比較して、

①と②いずれか低い額に決められます。

解説
サイト



手続き
サイト



ソニー健保の特例退職被保険者になる

退職して公的年金を受給している方が、一定の条件を満たしていれば、後期高齢者医療制度の医療を受けるまで（75歳の誕生日前日）加入することができます。保険料は、被保険者本人の年収や扶養人数に関わらず、特退の加入者全員が一律の健康保険料です。

健康保険料が決まる基準（健康保険料算定の基準）になる平均標準報酬月額※にソニー健保の保険料率をかけた額となります。

※ソニー健保の平均標準報酬月額、保険料率については本誌P.32～33「令和7年度予算のお知らせ」をご覧ください。

解説
サイト



手続き
サイト



国民健康保険に加入する

退職した方が国民健康保険に加入する場合、『資格喪失証明書』が必要になります。『資格喪失証明書』は勤務されていた事業所より退職の届出がソニー健保へ提出され、手続きが完了しましたら、ソニー健保加入者専用『マイページ』にアップロードされます。

* 事前交付はできません。

解説
サイト



手続き
サイト



「マイページ」から
ダウンロード!



病気やけがをしたとき

病気やけがで医療機関を受診するとき

業務外で病気やけがをしたとき、健康保険を使うと、一部負担金を支払うことで必要な療養が受けられます。

解説
サイト



医療機関窓口の自己負担分

小学校入学前	2割負担
小学校入学～69歳	3割負担
70歳～74歳	2割負担 *現役並み所得者は3割負担



重複・頻回受診、重複服薬等が認められた方へ

「上手な医療のかかり方推進」のために、お手紙をお送りしています。

●ジェネリック医薬品利用促進 ●重複・頻回受診、重複服薬等が認められた方

* 発送時期については、ソニー健保のウェブサイト「新着情報」に掲載します。

接骨院・整骨院にかかるとき

転倒など、原因が明らかな外傷性のけが（捻挫、打撲など）をしたとき、保険医療機関と同様に健康保険を使用して施術を受けることができます。

* ただし、医療機関ではないため、健康保険が適用できるケースはごく限られています。

解説
サイト



業務中に病気やけがをしたとき

仕事・通勤中に起きた病気やけがは「労災保険」が補償します。

この場合は、健康保険は使用せずに、勤務先の労災担当に連絡してください。

交通事故等でけがをしたとき

ソニー健康保険組合に届け出る

交通事故（自転車も含む）など他人の加害行為が原因で病気やけがをしたときは、健康保険を使うことができますが、事前に健康保険組合に健康保険を使用する承諾を得なければなりません。承諾を得た後、すみやかに『交通事故、第三者（他人）等の行為による傷病届』を提出してください。

解説
サイト



『限度額適用認定証』の発行申請をする〔高額療養費〕

医療費が高額になると見込まれる場合は、事前に『限度額適用認定証』の発行を申請し、健康保険証とともに『限度額適用認定証』を医療機関に提出すると、医療費の窓口負担を被保険者の標準報酬額に応じた自己負担限度額までに抑えることができます。



* 被保険者（社員）の住民税が非課税の場合、非課税の自己負担限度額を適用するには『限度額適用認定証』の発行申請が必要です。



※1…70歳未満で自己負担が総額の3割の場合

※2…自己負担限度額は給与等から計算される「標準報酬月額」によって決まります。

『マイナ保険証』を活用しましょう

『マイナ保険証』を利用すれば、『限度額適用認定証』がなくても、窓口での支払いを自己負担限度額までとすることができます。



▶ 本誌P.27参照

ソニー健保の付加給付について〔一部負担還元金・家族療養費付加金〕

「高額療養費（家族高額療養費）」のほかに、ソニー健保には独自の給付金「付加給付（一部負担還元金・家族療養費付加金）」があります。

医療機関の窓口で支払った自己負担額が2万円を超えた場合、自己負担額から2万円を控除した金額（100円未満切り捨て）を、後日支給しています。医療機関から届くレセプトと呼ばれる医療費の請求書を基に計算し、自動支給するため申請は不要です。

* 18歳未満の子どもについては、自動支給を停止しています。
詳細はP.12「自治体の医療費助成を受けるとき」の解説サイトをご覧ください。



対象者	支給日	振込先
在職中の方（被扶養者分含む）	診療月の3か月後の給与支給日	お勤めの会社の給与口座
任意継続・特例退職健康保険に加入の方	診療月の3か月後の20日	加入時にご登録の給付金口座

* 医療機関からソニー健保への請求が遅れた場合、給付金の支払いも遅くなります。
* お勤めの会社によっては支払日や振込先が異なる場合がありますので、在籍会社の健保担当にご確認ください。

自治体の医療費助成を受けるとき

自治体医療費助成制度 該当届を提出する

解説
サイト



手続き
サイト



「障がい者医療費助成」「ひとり親家庭等医療費助成」を受けている方は、ソニー健保へ届出をお願いいたします。届出により、高額療養費・付加給付の自動支給を停止します。



付加給付の重複受給を防ぐための郵便物を発送

【対象者】令和6年1月～12月分診療についてソニー健保からの給付金(付加給付)を支給しており、レセプトに公費番号が記載されない自治体の医療機関を受診した方

【発送時期】令和7年4月から順次発送

* 詳細については、発送時期にソニー健保のウェブサイト「新着情報」に掲載します。

病気やけがで仕事を休んだとき

傷病手当金の請求をする

解説
サイト



手続き
サイト



被保険者が業務災害以外の病気やけがで療養のため仕事を休み、その間給与等が支払われない(給与が減額されたためその支給額が傷病手当金の給付額より少ない場合等)とき、被保険者の生活費を保障するために給付される保険給付です。

本人・家族が亡くなったとき

埋葬料(埋葬費)の請求をする

解説
サイト



手続き
サイト



被保険者や被扶養者が死亡したときには、「埋葬料」が支給されます。もしも家族や近親者がまったくいない場合は、実際に埋葬を行った人(ご友人等)に「埋葬費」を支給します。

扶養家族の削除をする

解説
サイト



手続き
サイト



亡くなった被扶養者をはじめ手続きが必要となります。



任意継続・特退の被保険者が死亡したとき

ソニー健康保険組合まで、電話かメールでご連絡ください。

電話：050-3807-5059 メール：kenpo-ninkei-tokutai@jp.sony.com

立替払いをしたとき

『マイナ保険証』等を持たずに受診したとき〔療養費〕

やむを得ない理由で『マイナ保険証』等が手元になく医療機関を受診し全額自己負担したとき、または以前の健康保険証を使用してしまったときなど、いったん医療機関等に全額支払った費用について、実際にかかった費用から負担割合を乗じた額を計算し支給します。

* 保険適用分のみ対象

解説
サイト



手続き
サイト



治療用装具を購入したとき〔療養費〕

支給対象となるのは、医師が治療のために必要であると認め、医師の指示のもと作成された治療用装具、小児弱視等の治療用眼鏡、弾性着衣（弾性ストッキング）等です。

厚生労働省の通知に基づき、保険給付の対象となるかソニー健保にて審査を行い、認められた場合に実際にかかった費用から負担割合を乗じた額を計算し支給します。

* 日常生活の便宜目的とされるものや、美容を目的としたもの、症状固定後に作成されたものは給付の対象にはなりません。

解説
サイト



手続き
サイト



海外で病気やけがをしたとき〔海外療養費〕

海外で急な病気やけがで医療機関を受診した際に支払った医療費は「療養費」として払い戻しを受けることができます。

解説
サイト



！ 海外療養費については、事前にご連絡を

海外療養費については、あらかじめ必ずソニー健保へご連絡ください。

連絡先



証明書が必要なとき

『医療費のお知らせ』 給付金の『支給決定通知書』を手に入れたいとき

ソニー健保加入者専用『マイページ』内の『通知書・証明書』に掲載しています。

* 毎月20日に掲載します。ログインしてご確認ください。

解説
サイト

『マイページ』未登録の場合はこちら

『マイページ』の解説や新規登録方法については、こちらをご覧ください。

『マイページ』
解説サイト新規登録方法
【文章解説】新規登録方法
【動画解説】

書面で申請をする場合はこちら

ソニー健保脱退後の申請や、郵送（書面）での手続きが必要な場合は、申請書をご利用ください。

申請書



『資格喪失証明書』が紙で欲しいとき

●被保険者の退職時

『健康保険資格喪失証明書』が紙で欲しいときは、『証明書発行申請書』で申請をしていただくことで発行可能です。

●家族の扶養削除時

『被扶養者（異動）届【扶養削除】』にて扶養削除申請するときに、証明書発行希望欄にを入れていただくことで『健康保険資格喪失証明書』を発行いたします。

解説
サイト退職時
申請書扶養削除時
申請書

令和7年度

保健事業一覧

ソニー健康保険組合の令和7年(2025)年度版の保健事業をお知らせします。
今年度も加入者の皆さんの疾病予防をはじめ、健康維持・増進のための体力づくりを
全力でサポートいたします! ぜひ、積極的にご利用ください。

疾病予防

1 健康診断・がん検診	P. 16	予約期間: 3月3日~11月30日 受診期間: 4月1日~12月31日
2 特定保健指導	P. 17	通年
3 無料歯科健診	P. 17	通年
4 インフルエンザワクチン予防接種補助	P. 17	10月~翌年1月
5 健康相談&メンタルヘルスカウンセリング	P. 18	通年
6 禁煙サポート	P. 19	通年
7 ヘルシーチャレンジ	P. 19	6月1日~7月19日

契約宿泊施設

8 契約宿泊施設 ● 四季倶楽部 ● ラフォーレ倶楽部	P. 20	通年
--------------------------------	-------	----

体力づくり

9 歩きingイベント ● オールソニー歩きing大会 ● オンライン歩きing	P. 21	歩きing大会: 春・秋開催予定 オンライン歩きing: 夏開催予定
10 契約フィットネス施設 ● コナミスポーツクラブ ● セントラルスポーツ ● スポーツクラブ ルネサンス	P. 21	通年
11 フィットネス利用補助	P. 22	通年

広報活動

12 広報誌『HAIJII』	P. 22	年4回発行
13 ウェブサイト	P. 23	通年
14 ソニー健保加入者専用『マイページ』	P. 23~24	通年

1 健康診断・がん検診

健康は何よりも大切な資産です。生活習慣病やがんなどの疾病予防と早期発見のため、年一度の健康診断・がん検診を受診しましょう。



健康診断
申込サイト
KENKOBOX

■ 被保険者 (社員)

社員の健康診断 (人間ドック) は会社で実施しています。

■ 退職被保険者 (特退・任継) と被扶養者 (配偶者と40歳以上の家族)

ソニー健保で実施しています。受診日当日にソニー健保の加入資格をお持ちの方に限ります。

予約期間 3月3日 (月)～11月30日 (日)

受診期間 4月1日 (火)～12月31日 (水)

健診の種類と自己負担額

年齢区分	健診コース	自己負担	がん検診 (オプション)			
			がん検診名	自己負担		
39歳以下の方	イーウェル 法定健診B コース	1,000円	子宮頸部細胞診検査	1,000円		
40～74歳の方	イーウェル 法定健診C コース	負担なし	胃がん検診 (胃がん検診)			
	イーウェル 一般健診A1 コース	3,000円			胸部X線検査	負担なし (どちらか)
					胃内視鏡検査	3,000円 (一方のみ)
					子宮頸部細胞診検査	1,000円
イーウェル 人間ドックA コース	20,000円 を超えた額	マンモグラフィ	1,000円 (どちらか一方のみ)			
		乳房エコー検査	3,000円を超えた額			
		胃内視鏡検査への変更		全額自己負担		

人間ドックは、健診機関によって検査項目と料金が異なります。事前に健診機関にご確認の上、お選びください。

*事務手続きは㈱イーウェルに委託しています。

- 受診の流れ**
- ①健診機関を選ぶ (『KENKOBOX』利用)
 - ②健診機関に電話して予約する
 - ③受診券を申込む (『KENKOBOX』利用)
 - ④健診を受ける

『KENKOBOX』 利用方法

- ①ソニー健保加入者専用『マイページ』へログイン
*『マイページ』ログイン方法、および新規利用登録方法はP.23・24を参照
- ②『マイページ』Home画面にあるこのタイルをクリック (またはタップ)



このタイルを順番にクリック (またはタップ) し、『KENKOBOX』のトップページへ移動します。『健診の申込 受診券発行』より手順どおりに、健診機関の検索から受診券の発行手続きまでを行います。

2 特定保健指導

健診の結果、メタボ該当者及び予備群と判定された方が『特定保健指導』の対象となります。特定保健指導は、保健師や栄養士などの専門家が対象者の生活に合った取り組み方法と一緒に見つけるオーダーメイドのサポートです。

対象者	40歳～74歳の被保険者と被扶養者
実施期間	通年
費用	無料

■ 被保険者(社員)

会社で実施(実施方法は会社ごとに異なります):会社から連絡があります。

*株保健支援センターに委託している一部の会社についてはソニー健保より案内をお送りします。

■ 退職被保険者(特退・任継)と被扶養者

株保健支援センターに委託:ソニー健保より案内をお送りします。



3 無料歯科健診

全国の歯科医院と提携している「歯科健診センター」と契約し、「無料歯科健診」を実施しています。一般歯科健診、歯科矯正相談などが受けられます。歯科のかかりつけ医がない方におすすめです。

対象者	被保険者と被扶養者
実施期間	通年
所要時間	約15分
費用	無料 * 健診は無料ですが、精密検査(X線検査等)や治療が必要な場合は「診療」扱い(有料)になります。

申込方法 歯科健診センターウェブサイト「歯科医院検索」からお申込みください。受診については、同ウェブサイトの「注意事項」をよくお読みください。

* 健診を受けた歯科医院で精密検査や治療を受ける義務はありません。

歯科健診センター



4 インフルエンザワクチン予防接種補助

インフルエンザ予防接種の補助をします。申請はお一人年1回です。お住まいの自治体から費用補助がある場合は対象外。お子様が2回接種の場合は1回分のみ対象です。

■ 社員(被保険者)とその家族(被扶養者)

会社で受付を行います。会社ごとに対応が異なりますので、各社担当部署へお問い合わせください。

■ 退職被保険者(任継・特退)とその家族(被扶養者)

ソニー健保で受付を行います。

対象期間	2025年10月～2026年1月の接種が対象
補助額	予防接種費用(消費税込)の5割(上限1,500円)
申請方法	ソニー健保加入者専用『マイページ』より申請書を印刷の上、ソニー健保へご郵送ください。

* 9月下旬ソニー健保加入者専用『マイページ』に詳細を掲載しますのでご確認ください。

ソニー健保加入者専用
マイページ

退職被保険者
(任継・特退)の
インフルエンザワクチン接種
補助

5 健康相談&メンタルヘルスカウンセリング

健康相談・メンタルヘルスカウンセリング事業として『ファミリー健康相談』『メンタルヘルスカウンセリング』『ベストドクターズ・サービス』の3つのサービスをご用意しています。



対象者 被保険者と被扶養者
(ただし、『ベストドクターズ・サービス』は、〈サービス対象疾患〉※1と医師に診断された場合に限りです)

実施期間 通年

費用 無料※2

相談内容例 治療に関する相談、医療機関、介護施設、福祉施設の情報、検査・健診の相談、夜間の小児救急相談、こころの悩み・家庭の問題 (ほか)

プライバシー ご利用の際にお名前と連絡先を伺うことがありますが、相談者の個人情報や相談内容は、事業所やソニー健保に伝わりません (委託先: 株式会社研)

英語対応 ファミリー健康相談 (電話健康相談) のみ※3

*日本語対応と専用フリーダイヤル等が異なります。ご利用の詳細はこちら>

ファミリー健康相談
in English



※1…〈サービス対象疾患〉*疑いの状態での利用はできません

広義のがん (ただし、良性脳腫瘍を含む)、心臓疾患 (原則手術を必要とするもの)、脳動脈瘤 (原則手術を必要とするもの)、膠原病、特定疾患 (いわゆる難病の一部)、肝臓病の一部 (原則手術を必要とするもの)、眼科疾患の一部 (原則手術を必要とするもの)、整形外科疾患の一部 (原則手術を必要とするもの)、婦人科疾患の一部 (原則手術を必要とするもの)

※2…『メンタルヘルスカウンセリング (面接)』は、契約年度中1人5回まで無料です (6回目以降有料)

※3…『ファミリー健康相談 (Web健康相談)』『メンタルヘルスカウンセリング』『ベストドクターズ・サービス』は現在、英語対応のご用意はありません

専用フリーダイヤル※へお電話ください

※ソニー健保加入者専用『マイページ』でご確認ください

サービス内容

- **ファミリー健康相談 (電話健康相談)** **24時間受付 年中無休**
皆さんの健康に関する不安や心配にお答えします
- **ベストドクターズ・サービス**
サービス対象疾患と診断されたとき、専門医同士の相互評価に基づいて選出された優秀な専門医をご案内、またはセカンドオピニオン取得をお手伝いします
- **電話によるメンタルヘルスカウンセリング**
- **面接によるメンタルヘルスカウンセリングの予約**
不安や心配にこころを悩ませている方へ臨床心理士の資格を有するカウンセラーとのカウンセリングを提供しています

電話で
相談したい方



子どもが急な発熱で...

Webで
相談したい方

24時間いつでも受付

専用Webサイトよりご相談ください

*ログインパスワードはソニー健保加入者専用『マイページ』でご確認ください。

- ファミリー健康相談 (Web健康相談) “ファミリー・ケア・ネットワーク”
<https://familycare.sociohealth.co.jp/>
- メンタルヘルスカウンセリング “こころのWeb相談”
<https://www.mh-c.jp/>

ファミリー・ケア・
ネットワーク



こころのWeb相談



6 禁煙サポート

禁煙したい人を応援する3つのコンテンツをご用意しています。禁煙はご自身の健康はもちろん、周囲の人の健康も守ります。お好きなコンテンツで禁煙に挑戦してみませんか？

対象者 20歳以上の被保険者と被扶養者
受付期間 通年
申請方法 コンテンツごとに異なります。
 ソニー健保ウェブサイトでご確認ください

	禁煙治療	ascure (アスクア) 禁煙プログラム	禁煙マラソン
フォロー体制	3か月間 5回の禁煙外来通院で医師がフォロー	6か月間 アプリと禁煙指導員によるオンライン面談で通院不要	6か月間 禁煙の秘訣やミニ知識をメール配信 *専門医や禁煙支援士への相談窓口あり
使用する薬剤	処方薬	ニコチンパッチ or ニコチンガム *薬剤なしのプログラムも選択可能	特になし *ニコチンパッチやニコチンガムの併用可
費用補助	治療費(約2万円)の6割 *上限1万円分をソニーポイントで補助 *治療期間を含む6か月間禁煙できた方	全額 *参加費約5万円(薬剤費込み)は健保が負担	全額 *通常個人で利用の場合は1万円

7 ヘルシーチャレンジ

健康的な生活の習慣化を目指したオンラインイベントです。
 『KENPOSアプリ』を使ってチャレンジしたい行動目標を選び、その日の取り組みを○×で毎日記録するだけ。目標達成者には達成賞をご用意しています。

ソニー健保加入者専用
マイページ

みんなの健康
応援サイト
KENPOS

対象者 被保険者と被扶養者(配偶者と40歳以上の家族)

実施期間 6月1日(日)~7月19日(土)

参加料 無料

達成賞 KENPOSポイント 2,000pt

1 運動不足を解消しよう!

プラステン
運動+10
コース

2 生活のリズムを整える効果も!

食改善
コース

3 良質な睡眠で効率UP!

快眠習慣
コース

4 続けたい人こそ習慣に!

適度な飲酒
コース

5 禁煙にトライしたい!

禁煙
コース

6 健康の土台作り!

口腔ケア
コース



毎日記録!

『KENPOSアプリ』
ご利用前に!

事前に初回登録が必要です。
ソニー健保加入者専用「マイページ」
からアクセスしてください。

8 契約宿泊施設

契約している施設は2か所です。心身のリフレッシュにご利用ください。

対象者 被保険者と被扶養者及びその同行者

利用期間 通年

◎予約に関する以下の情報はソニー健保加入者専用『マイページ』よりご確認ください。

四季倶楽部：予約ページログイン用の「アカウント」と「認証コード」、「予約センター電話番号」

ラフォーレ倶楽部：インターネット予約利用者登録に必要な「法人会員No.」と「法人会員パスワード」



『四季倶楽部』

ソニー健保所有の『熱海望洋館』をはじめ、全国17の直営施設をオールシーズン1泊6,000円(税抜)でご利用になれます。夕食3,000円／朝食1,000円(税抜) *料金は一部施設で異なります。

熱海望洋館 (アクセス：JR熱海駅より徒歩約15分またはタクシー約5分)
相模湾を一望する高台に位置し、展望温泉大浴場からの眺めが絶景な宿です。(和室10室、洋室4室)



外観



和室



大浴場

- 特 典**
- 熱海望洋館には、ソニー健保加入者向けの「優先室」が利用日の1か月前まで確保されています。(平日7室、全休日10室確保。ただし、ウェブサイト画面には非表示)
 - 一般利用者より早い「利用日2か月前の1日」から電話予約が可能です。
 - 優待プラン(1泊1名様1,000円割引)利用条件、対象日はウェブサイトでご確認ください。

予約方法 ウェブサイトまたは予約センターへの電話予約
*ウェブサイトでのご予約は「施設オーナーログイン」からアクセスしてください。

予約可能日 Web：8週間後の同曜日(=56日後)まで
電話：2か月後の月末まで

四季倶楽部



『ラフォーレ倶楽部』

世界で愛されるグローバルブランドの「マリオット・ホテル」や「コートヤード・バイ・マリオット」など、国内に展開する森トラストグループのホテルをご利用になれます。

また、健康促進のためのプログラムやイベントなど、生活をサポートするサービスも充実しています。

特 典 対象のホテル・ゴルフ場を「会員料金」でご利用いただけます。

予約方法 電話：施設と相談しながら予約できます。
Web：Web予約限定プランがあります。

利用当日 フロントにて「社員証」や「健康保険証」をご提示ください。

ラフォーレ倶楽部



9 歩きingイベント

誰もが、気軽に、いつでもできる運動として、歩く健康づくり『歩きing』を提唱しています。個人で参加できるオンラインイベントや家族全員で参加できる歩きing大会を開催するなど、歩きingの推進を図っています。

オールソニー 歩きing大会 (リアル開催)

職場の仲間や家族の皆さんと参加できる1日型のイベントを今年も『春』と『秋』に分けて開催します。詳しくは、ソニー健保ウェブサイトでご案内しています。

オンライン歩きing

目標を目指して毎日歩数を記録する『KENPOSアプリ』を使った期間型のイベントを開催します。

- 対象者** 被保険者と被扶養者（配偶者と40歳以上の家族）
- 実施期間** 8月～9月を予定
- 参加料** 無料
- 達成賞** KENPOSポイント2,000ptまたは1,000pt



10 契約フィットネス施設

3つの施設を「法人会員料金」で利用できます。施設一覧などの詳細はソニー健保ウェブサイトでご確認ください。

- 対象者** 被保険者と被扶養者
- 利用方法** ご利用には事前登録が必要です。
*「コナミスポーツクラブ」、「セントラルスポーツ」のWeb登録方法はソニー健保加入者専用『マイページ』でご確認ください。



- 試しにスポーツクラブを利用してみたい方
- いろんな施設を利用したい方
- 都度利用でご自分のペースで通いたい方



	コナミスポーツクラブ	セントラルスポーツ	スポーツクラブ ルネサンス
利用料金	<ul style="list-style-type: none"> ● 月会費プラン …… 5,720円～14,850円 ● 都度利用プラン …… 1,320円～2,970円 * 月ごとに変更可能 	<ul style="list-style-type: none"> ● 都度利用 …… 770円～2,420円 (各クラブにより異なります) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Monthlyコーポレート会員 …… 10,450円 ● 1Dayコーポレート会員 …… 1,980円 * 月ごとに変更可能 ● オアシスコーポレート会員、スクールコーポレート会員も利用できます
利用方法	<p>「店頭入会」と「WEB入会」のいずれかで事前に登録が必要です。 (店頭入会の場合:会員証発行手数料1,100円)</p> <p>* WEB入会に必要なコードはソニー健保加入者専用『マイページ』でご確認ください。</p>	<p>法人会員利用システム[e-CENTRAL]で利用者登録をお済ませの上、ご利用ください。</p> <p>* [e-CENTRAL]の専用URLはソニー健保加入者専用『マイページ』に掲載しています。 * 登録料無料</p>	<p>事前にWeb入会手続きを行った上で希望の店舗のフロントで手続きが必要です。 (事務手数料1,650円)</p> <p>* Monthly会員は会費引き落とし用のルネサンスカードの申込みが必要です。</p>

* 表示価格はすべて税込です。

11 フィットネス利用補助

体力の維持・向上を目的に『計画的・継続的』に運動を実施している方を対象に、以下の条件でフィットネス施設利用料の一部をソニーポイントで補助します。

対象者 被保険者と被扶養者（配偶者と40歳以上の家族）

対象期間 ●申請書提出の前月から遡って12か月分までの利用が対象
●申請には、この期間内で連続6か月以上の利用実績が必要で
例：2025年4月に申請する場合、2024年4月～2025年3月の利用が対象

申請条件 ●対象のフィットネス施設を6か月以上連続して利用していること（各月で1回以上の利用があること）
●1か月の利用料が3,000円以上であること
●領収書の提出ができること（利用者氏名、利用期間 必須）
●回数券利用の場合は、領収書のほかに指定の「施設利用証明書」の提出が必要

補助額 1か月ごとの利用料に対し、一律1,500円をソニーポイントで補助

対象外 ●オンラインやアプリで行うレッスンまたはプログラム
●ゲーム形式の運動（バスケットボール、バレーボール、テニス、ゴルフプレーなど）
●アウトドアスポーツ、アミューズメント施設内のスポーツ

重要なお知らせ：フィットネス利用補助は、4月より対象を拡大しました！

今まで対象外としていた都度利用のほか、公共施設、所属会社の福利厚生施設、各種教室・スクールの利用およびパーソナルトレーニング、一部に美容や入浴が含まれるサービスも対象となりました。申請条件と補助額の見直しも行いましたので、過去に申請された方は、再度ご確認ください。

12 広報誌『HAIJII（ハイジイ）』

健康保険・保険給付に関するお知らせや健康づくりに役立つ情報を掲載したソニー健保オリジナルの情報誌を年4回（春夏秋冬）発行しています。

ソニー健保加入者専用
マイページ

広報誌HAIJII

●『冊子』を職場や共有スペースで配布

配布方法 被保険者（社員）の皆さんへ手渡しでの職場配布、または各社共有スペースでの設置配布。

冊子を見かけたら
ぜひ、お手に取って
ご覧ください♪

●すぐに見られる！『HAIJII簡易版』

掲載場所 ソニー健保ウェブサイト

最新号の記事が簡易版でご覧になれます。
なお、個人情報に関する記事や数独（クイズ問題）は掲載していません。

[HAIJII / 最新号 簡易版]



●『全ページ版』はPDFで配信

掲載場所 ソニー健保加入者専用『マイページ』

簡易版では見られない全ページ『HAIJII』をPDFでご覧いただけます。
バックナンバーも掲載しています。



ソニー健康ウェブサイト



13 ウェブサイト

保健事業はもちろん、健康保険についての情報も満載です。
パソコン、タブレット、スマートフォンなどインターネットにつながる環境であれば、
どこからでもご覧いただけます。

英語版のページあり

文字サイズ切替可能

検索機能付き

プルダウンでメニュー表示

新着情報はここから!

目的別インデックス機能付き

健康保険や健康づくりに関連する外部サイト

「健康づくり」「健康情報」には、健康で充実した生活を過ごせるようにするためのサポート情報を掲載。ぜひ、お役立てください。

レッツ！運動

健康づくりのための運動のご案内

上手なお医者さんのかかり方

上手なお医者さんのかかり方をご案内します

がん情報

がん情報をご案内します

14 ソニー健保加入者専用『マイページ』

『マイページ』は、健康保険の記号・番号を含む「資格情報」や、「医療費・給付金」の確認ができる大切なページです。健康づくりに関する加入者専用の情報も多数掲載していますので、必ず、ご登録をお願いします。

対象者 被保険者と被扶養者（配偶者と40歳以上の家族）

マイページ新規利用登録方法

(文章解説)

(動画解説)



クリック

すでに登録済みの方はこの画面から「ログインID」と「パスワード」を入力してログイン

新規登録がお済みでない方はこちらから

*スマートフォン、タブレットからもご覧になれます。

次ページの **3 STEP** でログイン!

『マイページ』新規利用登録に必要なログインIDと仮パスワードがわからない場合は？

再発行を希望されるご本人がソニー健康へメールでご連絡ください。状況を確認し、返信メールにてお知らせします。

件名：IDと仮パスワードの再発行について
記載事項：健康保険の記号・番号、氏名(戸籍名)、連絡先(携帯番号)
宛先：kenpo-web-mypage@sony.com

新規登録が
終わったら!

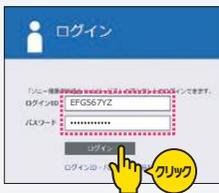
ログイン

3

STEP

STEP 1

登録時に設定した『ログインID』
『パスワード』を入力する



STEP 2

登録した
メールアドレスに
『暗証キー』が届く



STEP 3

届いた『暗証キー』を
ペースト(または入力)
してログイン!

暗証キー

↑
ここにペースト

『マイページ』の充実したコンテンツ

<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; text-align: center; background-color: #e91e63; color: white; border-radius: 5px;">医療費のお知らせ</div> <div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 10px; text-align: center;">  <p>医療費のお知らせ</p> </div> <p>家族全員の医療費が確認できる『医療費のお知らせ』の閲覧</p>	<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; text-align: center; background-color: #0070c0; color: white; border-radius: 5px;">医療費控除データ作成</div> <div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 10px; text-align: center;">  <p>医療費控除データ作成</p> </div> <p>電子申告(e-Tax)で確定申告するための『医療費控除データ』の発行</p>	<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; text-align: center; background-color: #8b4513; color: white; border-radius: 5px;">通知書・証明書</div> <div style="background-color: #8b4513; color: white; padding: 10px; text-align: center;">  <p>通知書・証明書</p> </div> <p>健康保険の資格情報が確認できる「資格情報のお知らせ」、給付金に関する「支給決定通知」等の発行</p>	
<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; text-align: center; background-color: #8b4513; color: white; border-radius: 5px;">ジェネリックのお知らせ</div> <div style="background-color: #8b4513; color: white; padding: 10px; text-align: center;">  <p>ジェネリックのお知らせ</p> </div> <p>『ジェネリックのお知らせ一覧』の閲覧</p>	<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; text-align: center; background-color: #e91e63; color: white; border-radius: 5px;">KENKOBBOX</div> <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 10px; text-align: center;">  <p>KENKOBBOX</p> </div> <p>被保険者(社員)、被扶養者(家族)・退職被保険者向け『健康診断・がん検診受診券』の発行</p>	<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; text-align: center; background-color: #0070c0; color: white; border-radius: 5px;">KENPOS</div> <div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 10px; text-align: center;">  <p>KENPOS</p> </div> <p>健康目標の設定や日々の記録ができる健康サポートツール * 初回登録が必要</p>	
<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; text-align: center; background-color: #0070c0; color: white; border-radius: 5px;">契約フィットネス施設</div> <div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 10px; text-align: center;">  <p>契約フィットネス施設</p> </div> <p>法人会員登録手続き・利用方法の詳細確認</p>	<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; text-align: center; background-color: #0070c0; color: white; border-radius: 5px;">契約宿泊施設</div> <div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 10px; text-align: center;">  <p>契約宿泊施設</p> </div> <p>四季倶楽部とラフォーレ倶楽部の宿泊施設予約サイトへの認証キー確認</p>	<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; text-align: center; background-color: #e91e63; color: white; border-radius: 5px;">アスクエア禁煙プログラム</div> <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 10px; text-align: center;">  <p>アスクエア禁煙プログラム</p> </div> <p>禁煙に取り組むためのアプリと禁煙指導員とのオンライン面談への申込み</p>	
<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; text-align: center; background-color: #0070c0; color: white; border-radius: 5px;">がん予防</div> <div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 10px; text-align: center;">  <p>がん予防 ～知ることからはじめよう～</p> </div> <p>全加入者向け。 がんについての正しい情報をもとにした動画や資料を掲載</p>	<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; text-align: center; background-color: #0070c0; color: white; border-radius: 5px;">健康相談窓口</div> <div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 10px; text-align: center;">  <p>健康相談窓口</p> </div> <p>ファミリー健康相談&メンタルヘルスカウンセリングのログインパスワード等の確認</p>	<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; text-align: center; background-color: #0070c0; color: white; border-radius: 5px;">広報誌HAIJII</div> <div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 10px; text-align: center;">  <p>広報誌HAIJII</p> </div> <p>最新号とバックナンバーの閲覧</p>	
<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; text-align: center; background-color: #0070c0; color: white; border-radius: 5px;">お知らせ</div> <div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 10px; text-align: center;">  <p>お知らせ</p> </div>	<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; text-align: center; background-color: #0070c0; color: white; border-radius: 5px;">アンケート</div> <div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 10px; text-align: center;">  <p>アンケート</p> </div>	<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; text-align: center; background-color: #0070c0; color: white; border-radius: 5px;">お問い合わせフォーム</div> <div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 10px; text-align: center;">  <p>お問い合わせフォーム</p> </div>	
			<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; text-align: center; background-color: #0070c0; color: white; border-radius: 5px;">退職者インフルエンザワクチン</div> <div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> <p>退職被保険者(任職・特退)のインフルエンザワクチン接種補助</p> </div>

▲ Back to Contents

24

『マイナ保険証』を 利用してみましょう!



* 現在、健康保険証の新規発行・更新は行っていません

2024年12月2日から従来の健康保険証の発行は再発行も含めて行われなくなり、医療機関等を受診される際は、『マイナ保険証』の利用を基本とする仕組みへ移行されました。医療機関・薬局へマイナンバーカードを持参して『マイナ保険証』として利用してみましょう。

医療機関・薬局で提示するもの

『マイナ保険証』または『資格確認書』を窓口で提示してください

マイナ保険証



『マイナ保険証』をご利用いただくためには、

- ① マイナンバーカードを作っている
- ② ソニー健保にマイナンバーが登録されている
- ③ マイナンバーカードを『マイナ保険証』として使えるように登録している

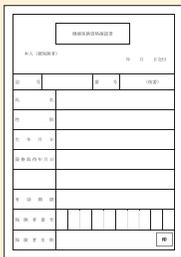
以上、3つの条件が必要です。

この機会に、ぜひ『マイナ保険証』を利用できるようにしましょう!

マイナンバーカードの
健康保険証利用方法
(厚生労働省)



資格確認書



『マイナ保険証』による資格確認ができない状況にある方に対して発行します。従来の健康保険証をお使いの方へは、経過措置期間の2025年12月1日までは発行しません。

取り扱いは従来の健康保険証と同じですが、A4判コピー偽造防止用紙で発行します。

! 『資格確認書』には有効期限があります。

▶ 詳細は、本誌P.29参照

従来の健康保険証



従来の健康保険証は、2025年12月1日までは、そのままお使いいただくことができます。

! 経過措置期間の2025年12月1日までに資格喪失(会社を退職する、家族を扶養からはずす等)をした場合は、健康保険証を返却してください。

▶ 詳細は、本誌P.29参照



『マイナ保険証』で受診する方法

1 受付

マイナンバーカードを
カードリーダーに置いてください。

マイナンバーカード

事前に利用登録しなくても、
受付にあるカードリーダーで
登録できるよ♪

2 本人確認

顔認証または4桁の暗証番号を入力してください。

顔認証

顔を枠内に入れてください

or

暗証番号

暗証番号を入力してください

*「暗証番号」は、マイナンバーカードを受け取るときに
ご自身で設定した4桁の数字です。

3 同意の確認

診察室等での診療・服薬・健診情報の
利用について確認してください。

<p>過去の情報を 利用いたします</p> <p>過去の手術以外の診療・お薬情報を 当機関に提供することに同意し ますか。 この情報はあなたの診療や健康管 理のために使用します。</p> <p><input type="button" value="同意しない"/></p> <p><input type="button" value="同意する"/></p>	<p>(40歳以上対象) 過去の情報を 利用いたします</p> <p>過去の健康情報を当機関に提供す ることに同意しますか。 この情報はあなたの診療や健康管 理のために使用します。</p> <p><input type="button" value="同意しない・40歳未満"/></p> <p><input type="button" value="同意する"/></p>
--	---

4 受付完了

お呼びするまでお待ちください。

カードを忘れずに!

①～④は「オンライン資格確認に関する周知素材について（厚生労働省）」を一部改編



マイナンバーカードの有効期限が切れたらどうなる？



マイナンバーカードは必ず更新手続きが必要です。
カードに内蔵されたICチップ（電子証明書）の有効期限は5年（発行日から5回目の誕生日まで）です。
有効期限経過後、3か月後の末日には『マイナ保険証』として利用できなくなります。
有効期限が来る前に自治体から「有効期限通知書」が届きますので、必ず更新手続きをしましょう。



マイナンバーカードを紛失したらどうなる？



マイナンバーカードを紛失した場合、カードの一時停止ができます。
手続方法は、「マイナポータル」をご覧ください。
再発行については、お住まいの自治体へお問い合わせください。

マイナンバーカードを
紛失した場合
（マイナポータル）





『マイナ保険証』で受診するメリット

メリット
1

窓口でスムーズな本人確認ができる

マイナンバーカードに内蔵されたICチップ（電子証明書）により、医療機関・薬局の窓口では患者の資格確認をオンラインで速く正確に行うことができます。



メリット
2

データに基づくより良い医療が受けられる

患者本人が情報提供に同意すれば、初めて受診する医療機関・薬局でも、過去に処方されたお薬や特定健診などの情報を医師・薬剤師が確認できるため、より良い医療が受けられます。

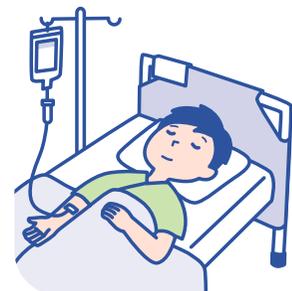


メリット
3

高額療養費の限度額を超える支払いが免除される

窓口での支払いが高額になる場合、『限度額適用認定証』の情報を提供することに同意すれば、限度額を超える分を支払う必要がありません。

*入院時の食費負担や差額ベッド代、自費診療の費用を除く。



メリット
4

健康保険証としてずっと使える

転職や就職をした場合でも、保険証の切り替え・更新が不要です。

*新しい保険者によるマイナンバー資格登録が必要です。



メリット
5

確定申告時に医療費控除が簡単にできる

マイナポータルからe-Taxに連携することで、医療費控除申請が簡単になります。医療費の領収証を管理・保管しなくても、データを自動入力できます。詳細は「医療費控除を受ける方」をご参照ください。

*なお、「マイナポータル」の医療費通知情報には、「ソニー健保の付加給付金」は表示されません。

医療費控除を受ける方
(ソニー健保のウェブサイト)



『資格情報のお知らせ』とは

『資格情報のお知らせ』は、ソニー健保に新規加入・転籍された方などの資格情報が、国のシステムに登録され、『マイナ保険証』での受診が可能になったことをお知らせする通知書です。

ソニー健保へお問い合わせいただく場合や保険給付申請時に必要な「記号・番号・枝番」も記載されています。また、医療機関等の窓口で『マイナ保険証』の読み取りができないなど例外的な場合に、『資格情報のお知らせ』をマイナンバーカードと共に提示することで保険診療を受けることができます。通知を紙に印刷し、右下のカード部分を切り離し携帯していただきますようお願いいたします。

『資格情報のお知らせ』は ソニー健保加入者専用『マイページ』内の 『通知書・証明書一覧』に掲載



『マイページ』とは、ソニー健保加入者専用ウェブサイトです。『マイページ』についての詳細は、ソニー健保のウェブサイトをご覧ください。

マイページとは
(ソニー健保のウェブサイト)



『資格情報のお知らせ』のイメージ

『資格情報』は「マイナポータル」からもダウンロードできます！

スマートフォンなどをお持ちの場合は、「マイナポータル」から『医療保険の資格情報』をPDF形式で端末にダウンロードできます。医療機関等の窓口で『マイナ保険証』の読み取りができないなど例外的な場合に、『資格情報のお知らせ』がなくても、マイナンバーカードとPDF画面を一緒に提示することで代用できます。

▶ 詳細は、本誌P.30参照

紙に印刷し、この部分を切り離して、マイナンバーカードと一緒に携帯しましょう



『資格確認書』の発行について

『資格確認書』は、医療機関等で『マイナ保険証』による保険資格の確認ができない状況にある方に対して、有効期限を定めて発行するものです。

『マイナ保険証』での資格確認が基本であるため、資格確認書は例外的な位置づけです。

『マイナ保険証』を利用されている方へは発行しません。

『資格確認書』
のイメージ

マイナ保険証による資格確認ができない状況にある方（資格確認書の発行対象者）の例

- マイナンバーカードを作っていない方
- マイナンバーカードを持っているが、健康保険証利用登録を行っていない方
- マイナンバーカードを返納した方
- マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れている方
- マイナンバーカードを紛失・き損した方
- マイナンバーカードを更新中の方
- 『マイナ保険証』での受診の際、第三者(介助者など)のサポートが必要な方
 - * 『健康保険資格確認書(再) 交付申請書』の提出が必要です。
 - * 更新時の申請は不要です。

P.26の下段
Q&A参照

健康保険資格確認書			
本人(被保険者)		年 月 日交付	
記 号	番 号	(枝番)	
氏 名			
性 別			
生 年 月 日			
資格取得年月日			
有 効 期 限			
保 険 者 番 号			
保 険 者 名 称			
			印

A4判です。コピー偽造防止用紙になります

資格確認書(再) 交付申請書
(ソニー健保のウェブサイト)



！ 紛失・き損したときは再発行の申請が必要です

『資格確認書』を紛失・き損したときは、『健康保険資格確認書(再) 交付申請書』をソニー健保へご提出ください。

！ 発行は2025年11月の予定です

現在、保険証をお持ちの方で下記に該当する方には2025年11月に発行予定です。

発行
対象者

- マイナンバーカードを作っていない方
- マイナンバーカードを持っているが、健康保険証利用登録を行っていない方
- マイナンバーカードを返納した方

* 詳細は、ソニー健保のウェブサイトや本誌『HAJIII』でお知らせいたします。

マイナンバーカードの
健康保険証利用方法
(厚生労働省)



！ 『マイナ保険証』へ切り替えを！

マイナンバーカードを返納した方など、将来的に『マイナ保険証』を使う予定がない方を除き、『資格確認書』の有効期限内に『マイナ保険証』への切り替え手続きをお願いします。

！ 『資格確認書』の有効期限が切れる前に退職(扶養削除)したら、すみやかに返却を！

被保険者、被扶養者の資格を喪失したときは、有効期限内の『資格確認書』については返却が必要です。ご自身で破棄せず、返却先をご確認の上、ご返却をお願いいたします。

ソニー健保へお問い合わせいただく場合や保険給付の申請時などに必要な 記号・番号・枝番は「マイナポータル」でも確認できます

「マイナ保険証」を利用登録されている方は、健康保険証の「記号・番号・枝番」を従来の健康保険証や「資格情報のお知らせ」だけではなく、「マイナポータル」からいつでもご確認いただけます。



マイナポータルの画面例 (スマートフォンの場合)

下にスクロール

区分	被保険者資格情報
交付年月日	令和6年11月2日
記号	123
番号	9876543
枝番	00
フリガナ	ケホ 99
氏名	健保 太郎
生年月日	昭和60年3月31日
性別	男
資格取得年月日	令和6年11月1日
本人・家族の別	本人
保険者番号	06133342
保険者名	ソニー健康保険組合

記号・番号・枝番は健康保険の各種手続きの際に必要な情報です。(扶養家族の追加・削除、各種申請など)

氏名・フリガナ・生年月日・性別が合っているか確認しましょう!

**本人 ⇒ 被保険者
家族 ⇒ 被扶養者**

加入している健保名です。『ソニー健康保険組合』になっているか確認しましょう!

高額療養費の限度額区分が確認できます。

資格情報
この情報は画面下部から保存できます。

資格情報をPDFで保存できます!

限度額適用認定証関連の情報
認定区分
限度額適用認定証
適用区分
ウ

マイナンバーカードの健康保険証利用 (マイナポータル)

この画面例の基サイトは、ここで確認できます! -->



「マイナポータル」とは?

マイナポータルのサイト (ホーム)



政府が運営する オンラインサービスです。
子育てや介護をはじめとする行政サービスの検索やオンライン申請ができたり、行政からのお知らせを受け取ることができたりする自分専用サイトです。



毎日
プラス
+10分

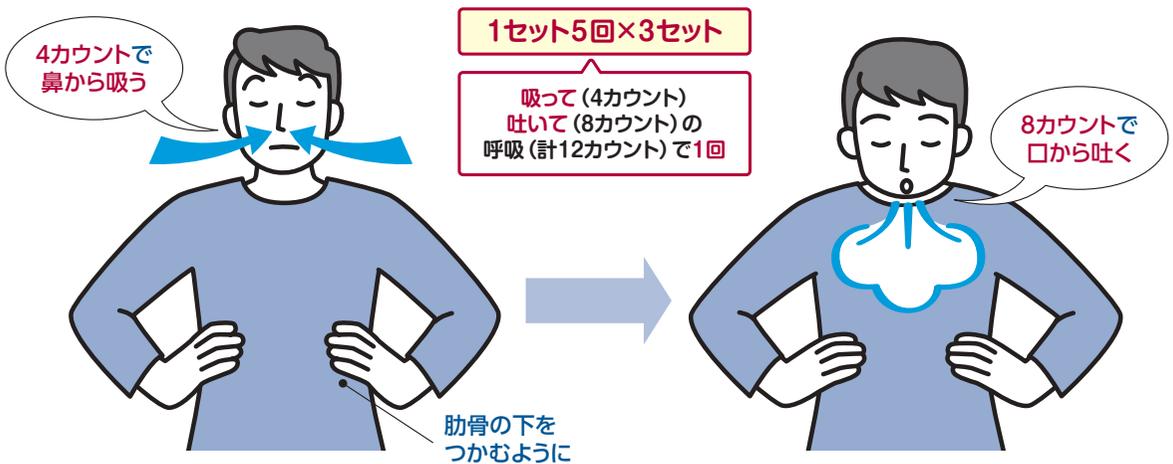
DE ボディコンディショニング

睡眠不足や不規則な食事、ストレスなどによって生活が乱れると、自律神経のバランスが崩れやすくなります。そのバランスを整えるカギは「血流」です。自律神経をコントロールできる「呼吸」を使ったエクササイズで、凝り固まった肺の周りの筋肉を緩め、たっぷりと体内に酸素を取り入れられる「元気なからだ」をつくりましょう。

呼吸のエクササイズ

約3分

深くゆっくりとした呼吸には、副交感神経の働きを高める効果があります。吸う時間の2倍の長さで息を吐く「1:2の呼吸法」は、血管が広がり全身の血流が改善されるため、心身がリラックスした状態になります。



- ①背筋をしっかり伸ばして、肩の力を抜き、両手は肋骨の下をつかむように置く。軽く息を吐いて準備する。
- ②背中を少し反らせながら、4カウントで鼻から息を吸う。

- ①口をすぼめてからだを少し前に倒しながら、8カウントで口からゆっくり息を吐く。

毎日+10分のセットメニュー

*からだのどこかに痛みがある場合は、無理をしないようにしましょう。

呼吸のエクササイズ **約3分** + 速歩き **約7分** = **計10分**

トレーニング効果を上げるため
毎日チャレンジしよう!

毎日+10分とは? 医療費の増大や生活習慣病患者の増加を背景に“今より10分多くからだを動かす『+10(プラス・テン)』”の活動が広がっています! 普段から元気にからだを動かすことで、糖尿病や心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症などになるリスクを下げる事が期待できます。筋トレやスポーツなどの運動が加わるとなお効果的です。

[参考文献] 小林 弘幸『リセットの習慣』(日経ビジネス人文庫)、日経Gooday「自律神経リセットのコツ」

令和7年度 予算のお知らせ

総額491億2,460万円の予算

- 健康保険料率は、82/1000に据え置き
- 介護保険料率は、19/1000に据え置き

令和7年度収入支出予算が、去る2月19日開催の第209回組合会において決定しましたのでお知らせします。

健康保険予算の概要

～保険給付費および高齢者医療にかかる拠出金が引き続き増加見込みとなり、経常収支は約22億円の大きな赤字。令和6年度の決算残金見込みを繰越金として組み入れます～

令和7年度予算において、保険料収入としては過去3年間の推移をもとに、前年度実績見込みに対して約19億円のプラスを計上しました（前年度予算に対しては約16億円プラス）。

一方、支出では保険給付費について、コロナ禍以降続く大きな増加が昨年度は抑えられたものの、過去の伸び率を踏まえ、前年度実績見込みに対して約12億円の増額を計上しました。その結果、保険給付費の総額は今年度予算の総支出の約45.1%を占めることとなります。また、国の高齢者医療制度に拠出する前期高齢者納付金や後期高齢者支援金においては、引き続き重い負担が求められることになり、前年度実績見込みに対して納付金合計で約11億5千万円の増額が見込まれます（総支出の約45.8%）。

このように、令和7年度予算としては、収入総額の大半を占める健康保険料収入に増加が見込まれるものの、支出において保険給付費および納付金がいずれも大きな増額となることから、経常収支としては約22億円の大幅な赤字となる見込みです。そこで、前年度から約34億円を繰り越すことで予備費を確保しますが、積立金の状況等を踏まえ、今年度も保険料率は据え置きとなりました。

保健事業計画の概要

財政面では、増加傾向にある保険給付費や今後もさらに負担が増えていくと見込まれている納付金の動向など、決して予断を許さない状況が続いていますが、当健保では保健事業を医療費の適正化や加入者の健

康寿命の延伸、QOLの向上を図るための大変重要な事業と位置づけており、今年度も必要な予算を確保し、実施していきます。

昨年度からスタートした第3期データヘルス計画（6か年計画）において、ソニー健保では、「生活習慣病対策」「がん対策」「上手な医療のかかり方推進」の3つを重点課題としています。「生活習慣病対策」では、健康管理支援アプリ『SOULA pie（ソウラパイ）』を、事業所での特定保健指導に新たに導入するなど、引き続きメタボ該当者・特定保健指導対象者を減らす取り組みを行っていきます。「がん対策」では、がんの早期発見を目指して、検診や精密検査受診率の向上に取り組み、事業所へのがん検診費用の補助を改定（増額）いたします。「上手な医療のかかり方推進」としては、医療費の適正化を意識しつつ、重複服薬などの適正化やジェネリック医薬品の利用促進等を進めていきます。

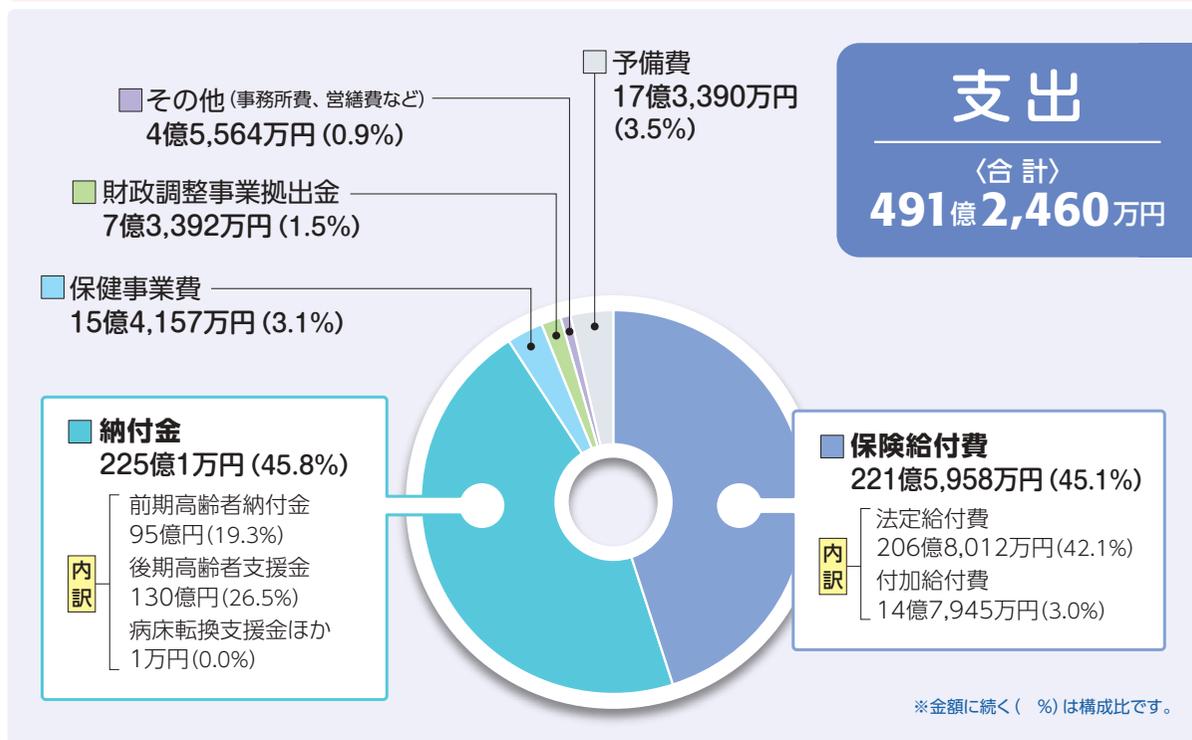
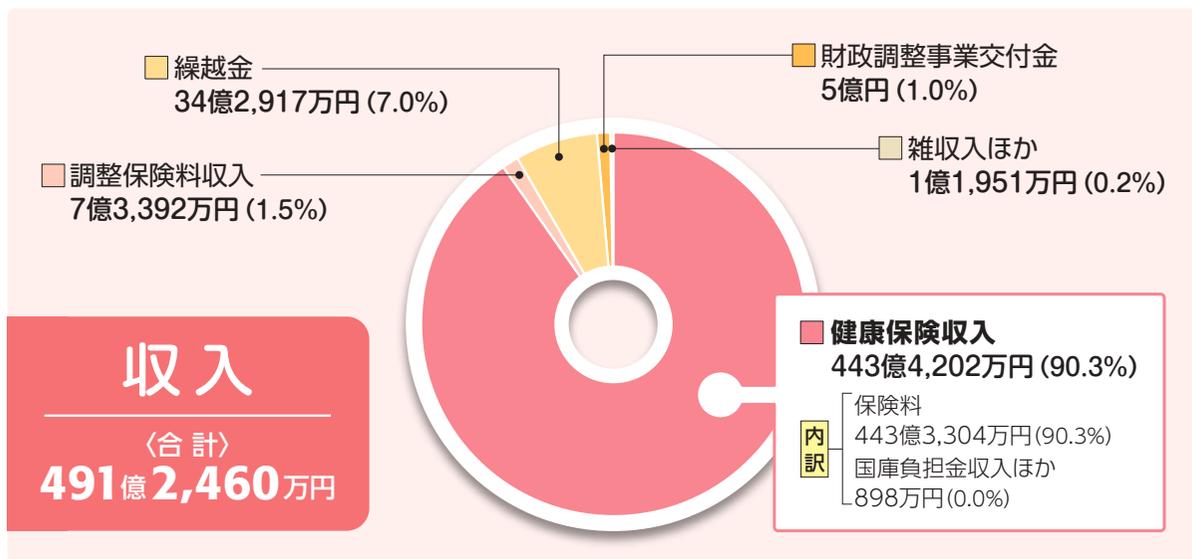
また、体育奨励事業では、フィットネスジム等の施設やサービスの多様化をふまえ、計画的・継続的に運動を実施している加入者の皆様が、より利用しやすいようフィットネス利用補助の内容を変更いたします。

各種保健事業については、本広報誌での周知やメールマガジン「KENPOナビ」、ソニー健保のウェブサイトなどでわかりやすくお知らせしていきますので、ぜひご活用ください。

介護保険予算の概要

介護保険は、健保組合が事業主および40歳以上の被保険者から介護保険料を徴収し、介護納付金として国に納付しているものですが、国全体の介護費用の増加と総報酬割制度導入に伴い、ソニー健保の介護納付金は年々増加傾向にあります。しかしながら、今年度は健保組合全体の負担率がやや下がったことや納付金において精算金としての戻りがあり、昨年度からの繰越金の状況を踏まえ、介護保険料率は据え置きでまかなえる見込みです。

令和7年度 予算のお知らせ
健康保険収支予算を円グラフで見る



【表1】 予算の基礎数値

被保険者数	合計	64,842 人
平均年齢 ※1	平均	43.27 歳
平均標準報酬月額	平均	536,175 円
総標準賞与額 ※2	平均	2,179,593 円
健康保険料率 ※3	事業主	被保険者
	49.2/1000	32.8/1000
	合計 82/1000	

※1…特例退職被保険者を除きます。 ※2…賞与の年間総額の平均額です。(特例退職被保険者除く)
※3…保険料率は賞与にも掛けられます。

【表2】 ソニー健保の「保険料率」を他の健保と比較

●健康保険料率比較(組合健保平均は令和6年度)

健保組合名	健康保険料率 (1000分の〇)
ソニー	82.0
組合健保平均	93.2
協会けんぽ	100.0

●介護保険料率については今後、どの健保も大きな差は無くなる

たっぷりキャベツのスコップメンチ

外葉も芯も刻んで、キャベツの栄養素を丸ごといただきます。揚げずに焼くことでカロリーもダウン。成形の工程がないのでたっぷりキャベツを加えることができます!



調理時間の目安: **30分**

材料 (2人分)

- 牛豚合い挽き肉 150g
 - キャベツ 150g (小2枚)
 - たまねぎ 100g (1/2個)
 - サラダ油 少々
 - トマトケチャップ 適量 (お好みで)
- 《A》
- 卵 1個
 - トマトケチャップ 大さじ1
 - 塩 小さじ1/3
 - こしょう 少々
- 《B》
- パン粉 12g (大さじ4)
 - サラダ油 大さじ1/2

作り方

- ①キャベツとたまねぎはみじん切りにする。
《B》は合わせてフライパンで2~3分こんがりとし焼き色がつくまでから煎りしておく。
- ②耐熱容器にキャベツとたまねぎを入れ、ふんわりラップをかけて600Wの電子レンジで3分加熱する。粗熱をとり、水気をしぼっておく。
- ③ボウルに合い挽き肉、《A》、②を加えて粘りが出るまでこねる。サラダ油少々を薄く塗ったフライパンに平らに広げる。
- ④中火で2分ほど焼いてから、蓋をして弱火で8~10分焼く(中央に竹串を刺して透明の肉汁が出るようになれば焼き上がり)。蓋をとり水分を飛ばすように1分焼いて、①のパン粉をふりかける。お好みでトマトケチャップを添えて。



*直径20cmほどのフライパンが作りやすいです。



(1人分)
エネルギー 327kcal 塩分 1.8g 食物繊維 2.7g 野菜量 125g

健康POINT

あなたの野菜、足りていますか?



最新の「国民健康・栄養調査」では、野菜摂取量の減少傾向が続き、1日あたり平均94g不足しています。毎日の食卓で、あと約100gの野菜を摂る料理を作りましょう。今回のレシピの野菜量は125gです!

野菜摂取量 / 平均値の推移

