

TOPIC

大腸がんを予防する

東海大学医学部基盤診療学系衛生学公衆衛生学
教授 立道昌幸先生

…P.3-6



がん予防

～知ることからはじめよう～

ソニー健康保険加入者専用
マイページ

…P.7

●お忘れではありませんか？

『健康診断・がん検診』のお申し込み

…P.8-9



カルタde健康まめちしき
テーマ「腸活」

…P.10-11



…P.12

茄子の
バンバンジー

KENPO Information

…P.13-15

- 『一斉扶養審査(検認)』『送金審査』のQ&A
- 「130万円の壁」への対応について

MESSAGE

from Sony Health Insurance Society

…P.16-19

- 正しい接骨院・整骨院のかかり方
- たくさんの薬を服用することによる
体への影響について考えてみませんか？

【お知らせ】

重複・頻回受診／重複・多剤服薬が認められた方へ
手紙をお送りいたします

『マイナ保険証』INFORMATION

『マイナ保険証』を
ご利用ください



【お知らせ】『資格確認書』の更新を行います

…P.20-21



夢と感動を
奏でるために…

ソニー吹奏楽団

…P.22-24



2026年度『HAIJII』の表紙を飾ってみませんか？

『HAIJII』表紙モデル &
Healthyピープル 大募集!

…P.25

社員も 家族も みんなで健康! みんなで元気♪



リアル開催
2025 年オールソニー
歩king大会

…P.26-30

●『KENPOS』オンライン歩きing

…P.31

令和6年度 決算報告

…P.32-33

毎日+10分

胸郭伸ばしエクササイズ

…P.34



★中級者向け

【お願い】住所変更を忘れずに!
クイズ応募用紙／アンケート用紙

…P.35-36

大腸がんを予防する

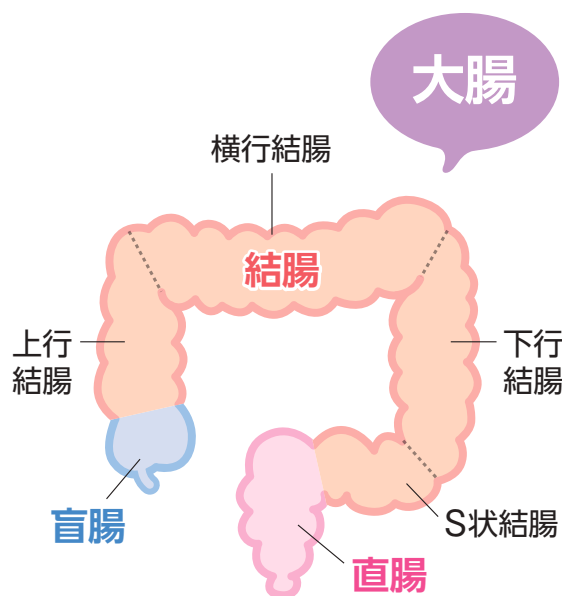
東海大学医学部基盤診療学系衛生学公衆衛生学 教授 たてみち まさゆき 立道 昌幸 先生

大腸は、小腸の出口（おなかの右下）から肛門までのことをいいますが、人間の生物学的な進化の過程が異なることから、直腸と結腸に分かれています。

過去には、日本人は直腸がんが多く、欧米人は結腸がんが多いといわれており、そのために国の統計も直腸と結腸を分けて集計されていますが、現在ではほとんどかわらないので、「直腸と結腸を合わせて大腸」と呼んでいます。

実は、大腸がんにもっとも多く罹^{かか}るのは働く男性です。女性は乳がんにもっと多く罹りやすいですが、死因の第1位は大腸がんとなっています。

しかし、幸いなことに大腸がんは予防法もあり、また、がん検診の効果が最も期待できるので、がん検診の受診をお勧めします。



大腸がんには2種類ある

大腸がんには、2つの種類があります。まずポリープという腫瘍しゅりゅうができて、それが悪性化するタイプのもの（ポリープがん）、2つ目は、ポリープを作らずに粘膜の表面に広がるタイプ（Ⅱ型表面型といいます）です。

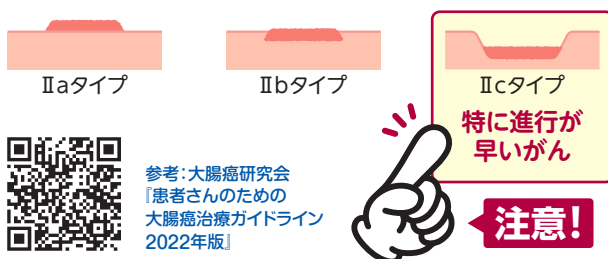
ポリープがんは、一般的に進行が遅いのですが、Ⅱcタイプは、進行が早いので注意が必要です。ポリープはしやすい人とできない人に分れます。しやすい人は、それを切除しても数年たったらまたできてくる場合があるので、1回とったからといって放置せず、がん検診は定期的に受診していただけるとよいと思います。

大腸がんの肉眼分類

ポリープ（腫瘍）ができて悪性化するタイプ



粘膜の表面に広がるタイプ（Ⅱ型表面型）



大腸がんの予防

大腸がんは、理由がはっきりしませんがメタボリックシンドロームとの関係が強く、肥満や運動不足、飲酒、赤肉や加工肉の食べ過ぎなどが危険因子となります。

逆にいうと、体重管理をして、節酒し、運動することが抑制因子になりますので、日々の活動量を上げたり、週末の余暇に運動をすることで発生を2～3割防ぐことができます。

便秘との関係についてはそれぞれの研究の結果で一定ではありませんが、今注目を浴びている腸内細菌叢さいきんそうとは密接な関係があることが直近の国立がん研究センターの研究で報告されました。ある種の腸内細菌から出る毒素が大腸がん形成に促進的に働くとのことです。これらの悪玉腸内細菌は、日々の肉食中心の食事、野菜などの食物繊維の摂取不足と運動不足がその増殖とも関係するのでは？と推測されています。

大腸がんの危険因子



大腸がんを予防するために



大腸がん検診としての便潜血検査

国の指針に基づいて実施いただいている大腸がんの検診は「便潜血検査(2日法)」といいまして、2日間連続して便をとってもらって、その中に血液が混じっていないかを検査する方法です。

特にⅡcタイプのがんのように潰瘍を作っている場合はもちろんのこと、先のポリープやポリープがんの場合でも、微量に出血していることから、その血液を検知することでその存在が疑われます。

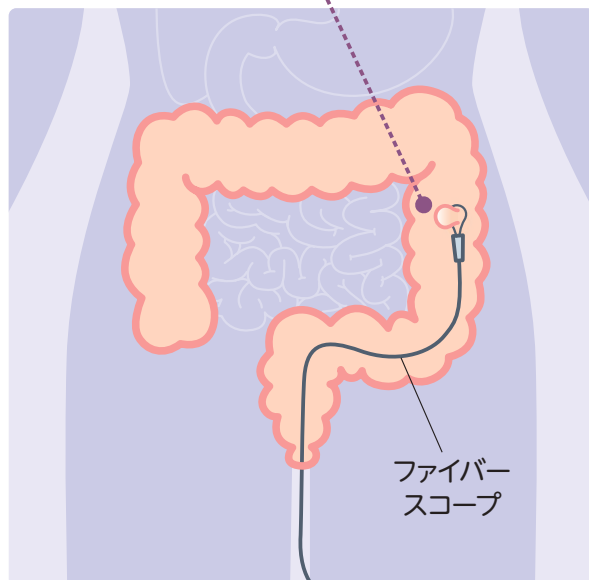
従って、2日間の検査のどちらかの1回でも陽性の場合には、大腸内視鏡検査(精密検査)によって全大腸の検査を受けていただくことが大切です。

この大腸内視鏡検査を受けた方の死亡率は、実に70%減じるという報告も日本の大規模な研究から明らかになっています。

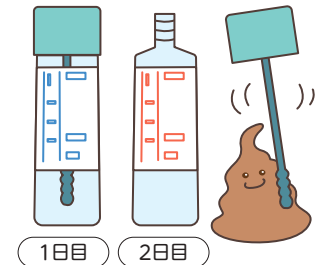
ただ、便潜血陽性でもこの大腸内視鏡検査を受ける人が50%程度と低く、精密検査の勧奨をしても受診率がなかなか上がらないのが非常に残念なことです。

大腸内視鏡検査が重要 (Colon Fiber ; CF)

**ポリープが見つかったときは、
そのまま切除することも!**



採便容器と採便棒



便潜血検査 +

大腸内視鏡検査で
死亡率は

**70%
DOWN**



大腸内視鏡検査については、この30年でファイバーの改良、手技の安定によって非常に簡便にできるようになりました。ただ、検査前に大腸を洗浄するために、まずは1~2リットルの吸収されない水を飲んでいただくことが苦手だという声を皆さまからよく聞きます。でも最近では味も改良されて飲みやすくなりました。

直近の研究では、大腸内視鏡検査を受けることで次の10年間、大腸がんで亡くなる確率が半減するというような報告も出てきていることから、便潜血検査で陽性になった方は必ず受けていただくようお願いいたします。

この検査で、ポリープが見つければ、それをとることで大腸がんを予防できますし、ポリープを作らずに粘膜の表面に留まっている段階であれば、内視鏡でそれを切除することで治療が終わる場合もあるので、非常に有用な検査であることは間違いありません。

大腸内視鏡検査を自費検診で受けると2万円近くかかりますが、便潜血陽性での精密検査では保険適用になり、3割負担ですみますのでお得と思っていただいた方がよいと思います。

ただ、おなかの手術をした方や、卵巣、子宮筋腫などの手術で腸に癒着がある方は、挿入が困難な場合がありますが、現在では大腸CTによって詳細な検査ができますので、不安のある方は消化器内科医に相談してください。



便潜血陽性を放置しておくことは危険！

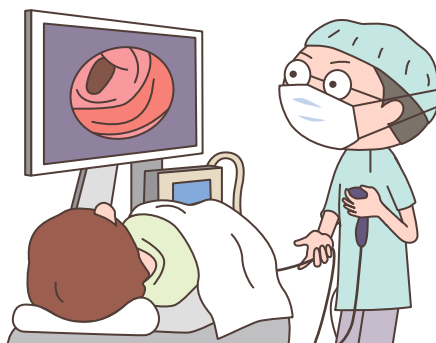
先にも話題にしましたが、便に血が混じっていることについて、よく「痔があるから」ということで放置される方がおられます。これは非常に危険です。放置して2年後には、進行がんとして通過障害で自覚症状が出て見つかる方をよく見かけます。陽性の場合は必ず受けていただきたい検査です。

大腸内視鏡検査に抵抗がある方は、大腸CTという検査でもよいので、まずは精密検査を受診いただくことです。また、便潜血検査自体は、極端に感度の高い（がんがある場合に陽性になる確率が高い）検査方法ではありませんので、陰性の場合でも、40歳、50歳、60歳などの節目に、大腸内視鏡検査をすることで、10年間は大腸がんかどうかで悩むリスクがなくなりますので、自費にはなりますが受けておきたい検査かと思います。自らの大腸内視鏡検査については、消化器内科医とよくご相談いただければと思います。

1点注意することは、最近では鎮静をかけて大腸内視鏡検査を行う施設が増えてきました。鎮静とは、眠っている間に検査をすることですが、鎮静による事故も可能性としてありますので、信頼のおける施設にて実施いただくことがよいかと思います。信頼のおける施設を見分けるのは難しいですが、鎮静をかけたときに状態を観察できるスタッフの数が多い施設が1つの目安になると思います。

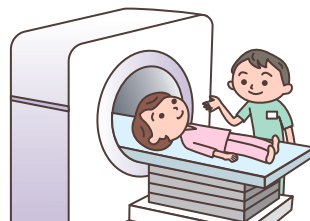
検査をする医師は画面に集中していますので、受診者を観察することを別の看護師さんができていればよいかと思います。いずれにしても、安全に大腸内視鏡検査をしてもらえるかかりつけの病院やクリニックを見つけることは、大腸がんのリスクを大幅に減じられると思います。

大腸内視鏡検査



大腸CT検査

については担当医と相談してください



ソニー健保加入者専用『マイページ』内に『がん予防～知ることからはじめよう～』というコンテンツが常設されています。詳細は、本誌P.7をご参照ください。



がん予防 ～知ることからはじめよう～

ソニー健保加入者専用
マイページ



ソニー健保では、がんについて正しい情報を知っていただくために、ソニー健保加入者専用『マイページ』に新しいeラーニング・コンテンツ『がん予防～知ることからはじめよう～』を常設しています。
がん予防の理解を深めるために、本誌P.3～6「大腸がんを予防する」と併せてご覧ください。

*スマートフォン、タブレットからもご覧いただけます！

PDFファイルによる
eラーニング・コンテンツ

がん予防とがん治療の内容

- 1 がん対策の「切り札」は、がんを知ること！
- 2 早期に見つけれれば、働きながら治せます
- 3 がん検診を受けよう
- 4 がん治療とがん相談支援センター
- 5 仕事・家庭生活とがん治療の両立
- 6 がんリスクチェック
- 7 がんの情報サイト・健保健康相談窓口



8月上旬には、
本誌TOPICの執筆者「立道昌幸先生」による
動画セミナーも掲載します。

掲載が完了したら『マイページ』にご登録いただいている
メールアドレス宛にお知らせいたします。

Coming
Soon

がんセミナー2025

①がんについて知る

ソニー健康保険組合

閲覧方法

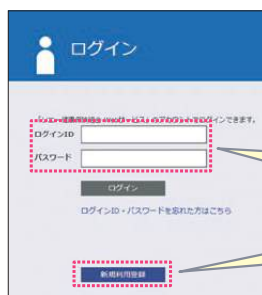
ソニー健保加入者専用『マイページ』にログインして
ご覧ください。まだ登録していない方は、QRコードを
読み取って、新規登録方法をご覧ください。

マイページ新規利用登録方法

(文章解説)



(動画解説)



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

お忘れではありませんか？

『健康診断・がん検診』のお申し込み

大腸がん、肺がん、胃がん、乳がん、子宮頸がんの早期がんの90%は治療可能な時代になりました。しかし、早期がんとされる1～2cmの腫瘍を早期に発見できる期間は限られています。そのため、ソニー健保では年に1回の『健康診断・がん検診』の受診をお勧めしています。

*がん検診はお住まいの自治体でも実施されていますので、受診しやすい方法でうけてください。

予約
期限

2025年
3月3日(月)～11月30日(日)

予約できる期間は、
残り4か月しか
ありません！

受診
期限

2025年
4月1日(火)～12月31日(水)

健康診断について
詳しくお知り
になりたい方は、
ココで！



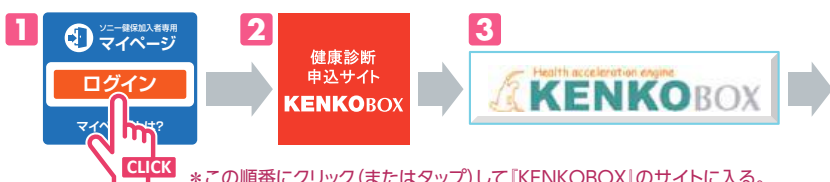
受診できる方

- 被扶養者：配偶者、配偶者以外の40歳～74歳の家族
- 被保険者：退職者〔健康保険記号450(任継)、600(特退)のみ〕

【注意】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。

『KENKOBBOX』の利用方法

- 1 ソニー健保加入者専用『マイページ』へログイン
- 2 『マイページ』のトップ画面にある『KENKOBBOX』のタイルをクリック(またはタップ)
- 3 表示された『KENKOBBOX』のバナーをクリック(またはタップ)



*この順番にクリック(またはタップ)して『KENKOBBOX』のサイトに入る。



スマートフォンの画面

健診コースや費用の確認、お申し込みはインターネットをご利用ください！



2025年度より紙の『健康診断のご案内』の郵送は廃止しています。
健診コースや費用については、ソニー健保のウェブサイトでご確認ください。
また、お申し込みは『マイページ』にある『KENKOBBOX』をご利用ください。

* 特例退職被保険者(健康保険記号600)の方は、『令和7年度 保険料のお知らせ』に同封し健診案内を郵送しています。

受診資格の確認、『KENKOBBOX』が
利用できない等の健診に関する問い
合わせは、ソニー健保加入者専用『マイ
ページ』にログインして、ココから！

『マイページ』へ
ログインが必要



お問合わせフォーム

マイページ新規利用登録方法

(文章解説)



(動画解説)



ご利用の流れ → 健診機関を選んだら、電話を使いご自身で予約！

STEP 1

健診機関を えらぶ

ここが
いいかな

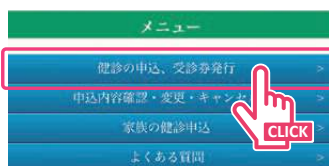


対象健診機関から 希望する健診機関を選択

健診機関選択方法

『KENKOBX』にログインしたら、メニューから「健診の申込、受診券発行」をクリック(またはタップ)して検索してください。

* 最新情報が常に更新されています。
また、健診費用の確認もできます！



STEP 2

健診機関に電話して 予約する

予約お願い
します



ご自身で直接、 健診機関へ電話で予約

* 受診日は、2週間以上先の日程でご予約ください。

① 予約の際、
以下の内容を必ず
お伝えください。

お間違えの
ないように！



- ☐ 健康保険組合名称
- ☐ 代行機関が㈱イーウェルであること
- ☐ 受診希望の日程・健診コース・オプション検査
- ☐ ご自身の氏名・住所・連絡先

② 健診の実施に関する内容で不明点がある場合は、健診機関へご相談ください。

STEP 3

受診券を 申込む

発行完了
メール



パソコン、スマートフォン、タブレットで 「受診券」の発行手続き

* 電話で予約後3日以内にお申込みください。

- ① 『KENPOS』の「健診の申込、受診券発行」から手続きを行ってください。
- ② 手続き後、1週間以内に㈱イーウェルから「受診券発行完了メール」が届きます。
- ③ メールには受診券、予約番号についての記載がありますので、よくお読みください。
- ④ メールは当日まで大切に保管してください。

STEP 4

健診を うける



選択した健診機関で 健康診断を受診

① 受診日当日、以下のものを持参し、受診してください。

- ☐ 受診券または予約番号
- ☐ 『マイナ保険証』または『資格確認書』
* 健康保険証の利用は2025年12月1日まで
- ☐ 窓口負担金額(窓口支払いが発生する場合)
- ☐ 検体容器等(健診機関から届いた場合)

【注意事項】 受診券が印刷できない場合は、「予約番号」を窓口でお伝えください。

● 健診結果は、健診機関から届きます。

食事や生活習慣が乱れると、大腸の動きが低下し、便秘が起こりやすくなります。また、運動不足も大腸の働きを弱める要因です。そこで、腸内環境を整え、健康的に過ごすための方法をいくつかご紹介します。



カルタde健康まめちしき

テーマ：腸活



腸にいい菌
増やそう

食
べ物で



乳酸菌やビフィズス菌を含むヨーグルト、さらに納豆などの発酵食品は、腸内環境にいい影響を与えます。

また、食物繊維は腸内環境を整え、善玉菌を増やす重要な役割をしてくれます。



活発にしよう

体
を動かして



腸のマッサージも効果的ですが、ウォーキングやジョギング、体操、ストレッチ、ヨガなどもおすすめです。

また、デスクワークが多い方は、30分以上座り続けないようにし、定期的に体を動かすことが大切です。

日常的に階段を昇降することもいい刺激になります。



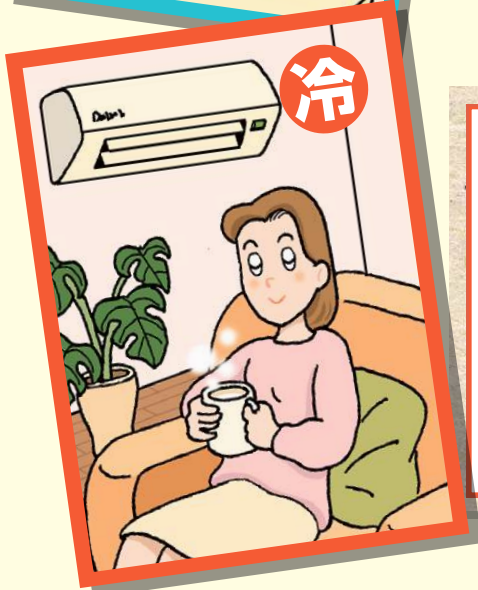
朝食

水分摂取も
しっかりと



朝起きたら、コップ一杯の水を飲みましょう。寝ている間に休んでいた腸が刺激され、蠕動運動ぜんどううんどうが促されます。

便秘で悩んでいる方は、朝に便意がなくてもトイレに座る習慣をつけると、続けているうちに徐々に便が出やすくなります。



冷え防止

お腹の中から
温めよう



冷たい飲み物や食べ物、クーラーで体を冷やしすぎると、腸の動きが弱くなると言われています。腸を体の中から冷やさず、外からも冷やさないように心がけましょう。

お腹を冷やさないために
腹巻をしたり、温かい飲み
物、白湯をとることが冷え
防止に役立ちます。

色々な種類の食品をとりましょう

野菜のほかに、食物繊維が豊富な食品として、のり、もずく、ひじきなどの海藻類や、しいたけ、えのき、しめじなどのきのこ類があります。また、発酵食品としては、乳酸菌を含むキムチ、味噌、ヨーグルトなど、さまざまな種類を摂取することが重要です。

さらに、玄米や雑穀などの全粒穀物を白米に混ぜて食べるのも効果的です。パンを選ぶ際は、白いパンよりも全粒粉パンを選ぶことをおすすめします。

*** 妊娠中の方や、持病（アレルギーなど）のある方は、注意が必要なものもあります。専門家や主治医に確認しましょう。**



茄子のバンバンジー

茄子とささみはレンジで調理する手軽なレシピです。茄子は一度にたくさん食べることができる野菜なので、食物繊維を増やすことができます。蒸し鶏（ささみ）は、蒸し汁にからめておくとしっとりと仕上がります。



調理時間の目安: **15分**

材料 (2人分)

茄子	3本 (240g)
ささみ	3本 (100g)
小ねぎ	2本
《A》 酒	大さじ1/2
塩	ひとつまみ
砂糖	ひとつまみ
《B》 胡麻ドレッシング (市販)	大さじ2
*自家製レシピを右下に掲載	
しょうゆ	小さじ1/2
はちみつ	小さじ1/2
ラー油	少々

作り方

①茄子はヘタを落として縦半分に切り、2分ほど水にさらして1本ずつ切り口を合わせてラップに包む【写真】。600Wの電子レンジで3分加熱して、氷水にラップごとに入れて冷ます。水気をふいて縦に3〜4等分に切る。



1本ずつ切り口を合わせラップに包む

②ささみは筋を取り、耐熱容器に入れて《A》をもみこみふんわりラップをかけ、600Wの電子レンジで2分半加熱して、そのまま粗熱をとる。粗熱がとれたら手でさき、蒸し汁とからめておく。

③《B》を合わせてタレをつくり、小ねぎは小口切りにしておく。

④器に茄子、蒸し鶏（ささみ）の順にのせて、③のタレをまわしかけて、小ねぎをふる。



(1人分)

エネルギー……150kcal 塩分……1.2g 食物繊維……2.5g 野菜量……110g(正味量)

健康 POINT

1日350gの野菜を食べるとカラダにいい♪
朝昼晩、1食で120gの野菜をとるように心掛けましょう!

1食でとりたい野菜の量 (120g)



生野菜なら両手いっぱい



加熱野菜なら片手にのる量

自家製「胡麻ドレッシング」を作ってみませんか?

一手間かけて作れば、きゅうりのサラダを食べたくなりますよ! レシピの一例です。お好みですり胡麻の量は変えてみましょう。

●すり胡麻	……大さじ2	●マヨネーズ	……大さじ2
●砂糖	……小さじ1	●酢	……小さじ2
●しょうゆ	……小さじ1	●胡麻油	……小さじ1

これで大さじ3杯分ほどのドレッシングが作れます。

『一斉扶養審査(検認)』 『送金審査』で 加入資格を審査します



ソニー健保では毎年、『一斉扶養審査(検認)』と『送金審査』を実施しています。該当される方には『実施案内と審査票』を順次お送りしていますので、詳細をご確認ください。期日までに同書類をご返送いただけない場合は、ご家族の扶養資格取り消しの対象となりますのでご注意ください。皆さんのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

よくある質問 **Q** **A**

Q 何のために『一斉扶養審査(検認)』を実施するのですか？

A：厚生労働省の指導に基づき、扶養家族に認定されている方が、ソニー健保の認定基準を満たしているかどうかを確認し、加入者間の不公平を是正するために実施しています。
なお、審査に必要な公的証明書の取得等にかかる費用や交通費は、全額自己負担となります。

Q 被扶養者がいても、審査票が届かない場合もありますか？

A：『一斉扶養審査(検認)』の対象者はソニー健保の被扶養者になりますが、マイナンバー制度における情報連携運用開始に伴い、マイナンバーデータを活用した一次審査で、審査が終了した方や審査免除の方には審査票はお送りしておりません。
情報連携ができなかった方や二次審査が必要な方には審査票をお送りいたします。

Q 審査の結果、「認定基準を満たしていない」場合、どうなりますか？

A：就職の場合は、就職日にさかのぼって扶養資格の取り消しを行い、その間の医療費を返還していただきます。生計維持関係が確認できないなどの場合、ソニー健保が定めた直近の日付で資格の取り消しを行います。

Q 扶養家族の「収入基準」を教えてください。

A：厚生労働省の通達により、下記①②の「年間収入基準(限度額)」の条件を満たす必要があります。

① 収入額の基準

被扶養者の年齢など	年間収入※1
60歳未満の場合	130万円未満
60歳以上の場合	180万円未満
障害年金受給の場合	

※1…収入は給与、賞与とも、税控除前の総支給額で通勤交通費も含みます。

② 被保険者との世帯関係・収入・送金額(仕送り)の基準

被保険者と被扶養者が同一世帯の場合	・被扶養者の年収が被保険者の年収の1/2未満であること
被保険者と被扶養者が別世帯の場合	・被扶養者の年収が被保険者からの送金額未満であること ・送金額が最低送金額※2以上であること ・(被扶養者の年収+被保険者からの年間送金額)<(被保険者の年収-被扶養者への年間送金額)であること

※2…被扶養者1人の場合5万円、2人7.5万円、以降1人追加ごとに2.5万円加算



令和6年(1月～12月)の収入が130万円を超えてしまいましたが※3、パート先には加入できる健康保険がありませんでした。今年、仕事を辞めて、現在は無収入です。扶養資格を継続できますか？

A：現在無収入でも、本来であれば収入が基準を超えた日にさかのぼって資格を取り消しますが、今回の場合、ソニー健保が定める直近の日付で資格を取り消します（正しく審査を受けている方との平等性を図るためです）。

なお、あらためて「収入額の基準」(P.13参照)を満たしていることを確認できた時点で、再度、扶養申請していただくことは可能です。また、「130万円の壁」の対象となる方は、下記をご覧ください。

※3…パートやアルバイトで働く扶養家族の「130万円の壁」への対応について

パートやアルバイトで働く扶養家族の方が、一時的に年収130万円以上※4を得ても、所定の手続きを行うことにより扶養継続ができます。いわゆる「130万円(年収)の壁」への対応について、よくある問い合わせをまとめました。

※4…60歳以上の方、障害年金の受給者は180万円以上と読み替えてください。



「130万円の壁」への対応とは？

A：扶養家族(主に配偶者)が年収130万円以上を得ると、厚生年金・健康保険の扶養から外れて、自身で国民年金・国民健康保険の保険料を支払わなければなりません。保険料を支払うことになると収入が減ってしまうため、働く時間を調整しているパート、アルバイトの方が多くいらっしゃることから、国(厚生労働省)が、人手不足の解消などを目的に「年収の壁・支援強化パッケージ」を打ち出しました。これは、**扶養家族の年収が一時的に130万円を超えても、扶養家族の勤務先の証明書等を健康保険組合へ提出することで、連続2回まで扶養資格を継続できるようになるものです。**

年収の壁・支援強化パッケージ
(厚生労働省)



対象となる方は？

A：次の①、②の両方を満たしている方が対象となります。

対象になる方

- ① パート・アルバイト等、特定の事業主と雇用関係にある方
- ② 雇用契約等では年収130万円未満で働く見込みのところ、繁忙期等で人手不足により残業が発生し、残業手当などが支払われ一時的に収入増になった方

事業主の証明による被扶養者認定Q&A
(厚生労働省)



対象にならない方

- × 一時的な収入増ではなく年収130万円以上を得た方
基本給が上がったり、恒常的な手当が新設されたり、労働契約における所定労働時間・日数が増加したりした場合など、今後も引き続き収入が増え、年収130万円を超えることが明らかな場合は一時的な収入増とはみなされません。
- × フリーランスや自営業収入のみで、特定の事業主と雇用関係にない方
- × 勤務先で社会保険適用となった方
- × 被保険者の年収を上回る方
- × 被保険者と別居の場合、被保険者からの仕送り額を上回る年収を得た方
- × その他、扶養要件を満たしていないとソニー健保が判断した方

詳細は厚生労働省のサイトで確認！

なお、本誌冊子版をご覧の方はQRコードから、Web版をご覧の方はQRコードをクリックして、該当サイトをご覧ください。

Q 住民票住所が同一ですが、「世帯分離」しているときの判断基準は？

A：世帯分離をされている世帯の居住状況（同居／別居）の判断は、「別居」になります。

世帯分離の判断基準

同居	・住民票上、同一世帯に属している（世帯主が1人）
別居	・住民票上、住所が同一ではない ・ 住民票上、住所が同一でも世帯分離をしている（世帯主が複数） ・単身赴任等で住民票上、同一世帯でも実態は別々の家で生活している

Q 別世帯の家族への仕送りを証明する「送金証明」とは何ですか？

A：「送金の事実を確認できる書類」のことです。

具体的には「振込通知書」「通帳」等のコピーで、振込日・振込先・金額が確認できるものをご用意ください。

Q 親と別居しましたが、「生活費を手渡ししている」場合、どうなりますか？

A：現金の手渡しは送金と認められません。ソニー健保が定める直近の日付で資格を取り消します。
なお、最低1か月分の送金証明ができた時点で、再度、扶養申請していただくことは可能です。

Q 扶養資格が認められる「親族の範囲」は？

A：健康保険制度で認める扶養資格（被扶養者の範囲）は、被保険者本人から見て三親等以内の親族です。**民法上の親族と同一ではありません。**また、**主として被保険者の収入で生計を維持していることが必須です。認定する権限はソニー健保にあります。**

被保険者が「親族には被扶養者の資格がある」と判断されても認定できません。「実際にそのご家族の生計を主として支援しているかどうか、継続的に扶養する経済的能力があるか」などをソニー健保が公正かつ厳正に審査します。

Q 自営業をしている被扶養者の収入から「必要経費」を差し引く際、注意することはありますか？

A：自営業者の必要経費の認否基準は所得税法上とは異なっており、経費として認められる科目、認められない科目については、QRコード「自営業者の被扶養者認定について（PDF）」のP.4直接的必要経費一覧表をご参照ください。

自営業者の
被扶養者認定について



Q 「海外に住んでいる親族」は被扶養者として継続できますか？

A：日本国内に住所を有さない方は、原則として健康保険の被扶養者とは認められません。
ただし、海外に移住していても留学している学生など、日本国内に生活の基礎があると認められた場合は、例外として継続できます。

Check!

「扶養資格の条件」や「被扶養者の生計を被保険者の収入で維持しているかどうかの判断基準」について、さらに詳しく知りたい方はソニー健保ウェブサイトをご覧ください。

家族の加入
について



送金審査



接骨院・整骨院で 健康保険が使えるケガは 限られています

健康保険を使用して接骨院・整骨院（柔道整復師）にかかることができるのは、転んでひねった、強く打ったなどの外傷性が明らかな以下の5つのケガのみです。

健康保険が使える5つのケガ



骨折



脱臼



打撲



捻挫



挫傷(肉離れ)

骨折と脱臼は、
応急手当ての場合を除き、
あらかじめ「医師の同意」
が必要です！



健康保険が使えない施術

- 上記5つのケガがきっかけだが、一度治癒したあと痛みが再発したもの（慢性に至ったもの）
- 疲労や加齢による、肩こりや腰痛など
- 内科的原因によるもの（神経痛、リウマチ、関節炎、ヘルニア、五十肩など）
- 交通事故後の後遺症



お知らせ

施術内容について 文書で照会させていただきます

ソニー健保への請求の中には、健康保険を使用できない負傷に対して施術を行い、保険請求をしている接骨院・整骨院が見受けられます。

厚生労働省からの通知に基づき、審査上で疑義が生じた場合は、ソニー健保（または委託先：株式会社オークス）から施術内容について、文書で照会させていただく場合があります。照会の文書が届いた際には、ご自身で回答・記入をお願いいたします。



健康保険を使用して 接骨院・整骨院に 通っている方へ



症状悪化、後遺症などの問題も…

健康保険を使用できない負傷に対して、健康保険を使用して施術が行われている場合は、あとから追加で施術代金を請求されるだけでなく、適切な施術が行われておらず、症状が悪化したり、後遺症が残ってしまう **ケース** もあります。

病院(整形外科)の受診も考慮しましょう

原因がはっきりしない痛みなどは、最初に病院を受診し、検査・診断を受けましょう。また、接骨院・整骨院で施術を受けている時やその直後は、一時的に良くなるものの、症状が回復しないため、何回も通ったり、長期間定期的に通ったりしている方がいらっしゃいます。このような場合、一度、病院(整形外科)に行かれることをお勧めいたします。

- 病院ではレントゲンやMRI、CTなどで検査ができます!
- 薬の処方、治療用装具の製作、手術などが可能です。



ケース1

「突き指」と言われて毎日通って冷やしたり、電気をあてたりしたが、1か月経っても指が動かないので近くの病院に行ったところ、脱臼を指摘され手術を行ったが、後遺症が残った。



ケース2

ざこつ「坐骨神経痛」と言われ、1年2か月の間ほぼ毎日通って施術を受けていたが、内科の先生に整形外科受診を勧められ行ったところ、違う病気「右変形性股関節症」と判明した。



ワンポイント アドバイス!

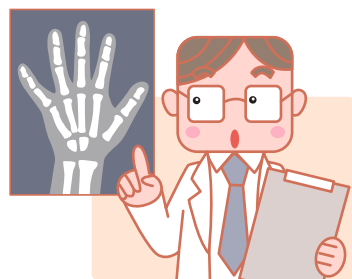


子どもについては、特に注意が必要です

ソニー健保に届く、接骨院・整骨院からの施術費用の請求書「柔道整復施術療養費支給申請書」の中には、しばしば小学生以下の子どもに行った施術も見受けられます。

痛みのきっかけは、転んでひねった・スポーツ中のケガなどであっても、成長期の子ども特有の疾患が隠れているケースがあります。

また、「どこがどのように、いつから痛むのか」を具体的に表現できなかったりするため、レントゲンやMRIなどで検査ができる整形外科を受診するようにしましょう。



たくさんの薬を服用することによる 体への影響について考えてみませんか？

様々な症状から複数の医療機関を受診すると、服用する薬の数（種類）が多くなり、それがかえって、健康障害のリスクを高めたり、薬の飲み忘れにつながる場合があります。これを「ポリファーマシー」といいます。薬の数がいくつからがポリファーマシーに該当するかといった、厳密な定義はないものの、高齢者では、服用している薬が6種類以上になると、副作用を起こす人が増えるというデータもあります。



違う医師から違う目的で処方された薬を一緒に服用することで、適正な治療効果が得られにくくなる、深刻な副作用につながる可能性もあるため、薬同士の飲み合わせには注意が必要です。

また、薬は主に肝臓で代謝されるため、たくさんの薬を服用することによる肝臓への負担も心配になります。

*ただし、治療上のメリットが大きい場合など、医師・歯科医師・薬剤師が個々の治療内容や患者の状態を確認しながら使用する場合があります。

参考：飲み合わせの悪い薬剤について（例）

出典：厚生労働省ホームページ

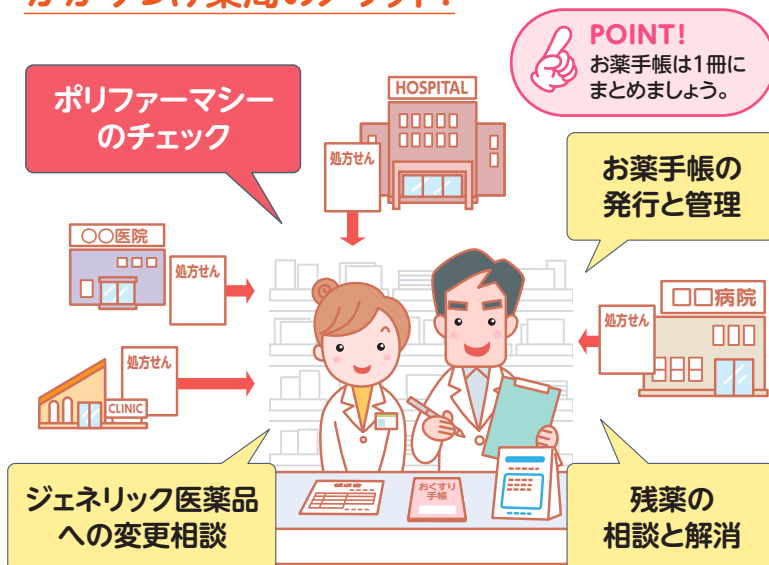
(<https://www.mhlw.go.jp/content/001223871.pdf>)



ポリファーマシーを防ぐためにできること

重要なのは、必要な治療に必要な分だけの薬を服用することです。かかりつけ医以外の医療機関を受診する場合は、必ず、担当の医師に服用中の薬を伝えましょう。また、「かかりつけ薬局」を持ち、薬を一元管理してもらうこともオススメです。受診した医療機関の近くの薬局で、その都度調剤してもらうのではなく、どこの医療機関を受診しても同じ薬局で調剤してもらうと、薬の飲み合わせを確認してもらうこともできて安心です。

かかりつけ薬局のメリット！



ソニー健保では、加入者の皆さまの体へ与える悪影響を避けるため、病院や調剤薬局から健保に届く診療報酬明細書(レセプト)を確認し、下記の対象の方へ受診や服薬状況をお知らせするお手紙を郵送します。場合によって、保健師より電話支援をさせていただくことがあります。

重複受診	1か月間に同様の病気で3か所以上の医療機関を受診された方
頻回受診	1か月間に同一の医療機関を12日以上受診された方
重複服薬	1か月間に複数の医療機関から同じ効き目のある薬剤を2種類以上処方されている月が、2か月以上ある方
多剤服薬	1か月間に10種類以上の薬剤を2か月以上連続で処方されている方

[illegible]

『マイナ保険証』をご利用ください

健康保険証は2025年12月1日をもって、利用できなくなります。

2025年12月2日以降、医療機関を受診される際は、『マイナ保険証』をご利用ください。

なお、『マイナ保険証』をお持ちでない方には、『資格確認書』を発行いたします。『資格確認書』を医療機関等へ提示することで保険診療にて受診可能となりますが、有効期限があり、毎年更新する必要があるため、『マイナ保険証』を利用することをおすすめいたします。

『マイナンバーカード』をお持ちでも実際に医療機関で利用されていない方も多くいらっしゃいますので、健康保険証が利用できなくなる前に利用してみてください。



保険証の種類

現在

2025年12月2日以降

マイナ保険証

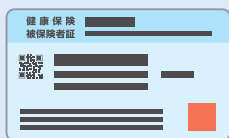


『マイナ保険証』に一本化

医療機関を受診する際には『マイナンバーカード』を持参しましょう。受付等に設置されている顔認証付きカードリーダーで操作することにより、簡単に『マイナ保険証』として利用できます。事前に利用登録をしなくても利用可能です。

＜注意点＞『マイナンバーカード』には有効期限があります。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、必ず更新手続きを行いましょう。

健康保険証



2025年12月1日まで利用可能

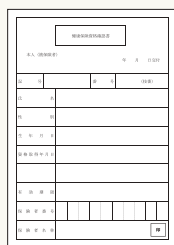
健康保険証の発行は再発行も含めて終了しました。

廃止

資格確認書

2025年8月31日まで

2025年9月1日以降



現行の『資格確認書』

有効期限
2025年8月31日

更新

新しい『資格確認書』

有効期限
2026年8月31日

健康保険証を持っていない、または、『マイナ保険証』を利用できない方へ発行
ソニー健保に加入したときなどにご本人からの申請に基づいて発行しますが、
職権で発行する場合もあります。



お知らせ

『資格確認書』の更新を行います

健康保険証を持っていない、または、『マイナ保険証』を利用できない場合の代替手段として発行している『資格確認書』の有効期限が、2025年8月31日で切れます。

2025年7月31日時点で『資格確認書』を所持しており、『マイナンバーカード』を所持していない、または、『マイナンバーカード』を所持しているが健康保険の利用登録を行っていない方を対象に『資格確認書』の更新を行います。

有効期限が切れる前の8月中旬に9月1日から有効の新しい『資格確認書』を発行しますので、9月以降は新しい『資格確認書』をご利用ください。

なお、有効期限が切れた『資格確認書』はご自身で破棄していただきますようお願いいたします。

！ご注意ください！

- サイズはA4判で、コピー偽造防止用紙で発行します。
- 『資格確認書』をお持ちの方で、発行後『マイナ保険証』をご利用いただいている方へは、発行しません。
- 従来の健康保険証をお持ちの方は、更新対象者ではないため、発行されません。
- 『資格確認書』は『マイナ保険証』を健康保険証として利用できない場合の代替手段として発行しているため、有効期限を定めて発行します。

詳細は
「HAIJ14月号」で
ご確認ください！



『マイナ保険証』の 利用をおすすめします

すごくありがたい
YouTubeの動画だよ！
ぜひ視聴してね♪

使ってみよう！
マイナ保険証
(健保連)



オススメ！

「健康保険組合連合会」からのお知らせ

マイナ保険証での受診が 始まっています



今すぐ使えるマイナ保険証の利用方法をお知らせします



データに基づく治療が受けられるメリットがあります



あなたの大切な人にも
マイナ保険証の利用をおすすめください。

ぜひ、あなたの大切な人にもマイナ保険証の利用をおすすめください

KENPOS

専用アプリ
『KENPOS』の
アイコン

歩きing × あなたの一步を誰かの一步に

オンライン歩きing

『オンライン歩きing』
サイト

2025.9.29(月) – 11.9(日)

約6週間の期間中“3週間”の目標クリアで達成賞を進呈！

今年も、専用アプリ『KENPOS』※1を使った『オンライン歩きing』を開催します！

期間中の“歩数”を毎日記録。目標をクリアをすると、達成賞として商品に交換できるポイントがもらえます。

なお、みなさんが獲得した達成賞の一部は、ソニー健保から「ギソクの図書館」※2へ寄付し、
スポーツ用義足（ブレード）の普及に役立てます。

※1…専用アプリ『KENPOS』を使うには、KENPOSサイトの初回登録が必要です。

KENPOSサイトの初回登録は、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。

※2…ギソクの図書館は、ソニーコンピュータサイエンス研究所の研究員である遠藤謙氏が代表を務める特定非営利活動法人

【対象者】被保険者（社員・特例退職者・任意継続者）、被扶養者（配偶者と40歳以上の方）

【参加申込】不要 ※『KENPOS』に開催期間中の歩数記録がある方を参加者とします。

【参加方法】開催期間中、『KENPOS』に毎日歩数を記録してください。

【達成賞】ソニー健保が期間中の歩数を集計し、達成者にはKENPOS上で「KENPOSポイント」を進呈

達成賞

目標①クリアで

KENPOSポイント
2000pt

目標②クリアで

KENPOSポイント
1000pt

※①または②のどちらか1つです。

寄付

達成賞の
1割を寄付ギソクの図書館
Blade Library

Wチャンス

さらに
1万歩を3日クリアでKENPOSポイント
500pt

目標

① 週ごとの平均歩数7,000歩を3週以上クリア

② 週ごとの平均歩数5,000歩を3週以上クリア

Wチャンス

期間中、10,000歩／日を3日以上クリアした方全員に！

寄付

獲得された達成賞のうち1割を「ギソクの図書館」へ寄付

義足の子どものための“走りたい”を一緒に叶えよう♪

みなさんが獲得された達成賞のうち1割を
ソニー健保から「ギソクの図書館」へ寄付し、
スポーツ用義足（ブレード）の普及に役立て
ます。ブレードは非常に高価で、体の成長に応じて
交換が必要なため子どもへの普及が進んで
いません。走りたいと願う義足の子どものた
めに、Let's オンライン歩きing♪

ギソクの図書館サイト

ブレード寄贈に向けた取り組み
(Arc & Beyond note)

ソニー健保の令和6年度収支決算が、去る7月23日(水)に行われた第210回組合会で可決・承認されましたのでお知らせします。

健康保険(一般勘定)について

令和6年度決算は33億4,613万円の黒字となりました。

黒字の主な要因は、前年度からの繰越金と加入者および平均標準報酬月額増加によるもので、黒字分は令和7年度へ繰り越します。

収入トピックス

- 健康保険収入は425億3,048万円となりました。一人あたりの平均賞与額は、前年度と比べて約0.5%減となりましたが、平均標準報酬月額は約2.9%増加となり、平均被保険者数も739人増加したため、結果として13億3,934万円増加(3.3%増)となりました。

支出トピックス

- 加入者への現物給付(医療費負担)や現金給付にあてる「保険給付費」は212億4,625万円となり、前年度実績に対して3億9,659万円の増加、率にして1.9%増となりました。ソニー健保に限らず、コロナ禍以降は、保険給付費は増加傾向にありますが、令和5年度が前年から約16億円強の増加だったことをふまえると、令和6年度は増加幅が小さくなった状況です。
- 高齢者医療を支える国への「納付金」は213億5,484万円で、前年度に対して約31億円強の大幅増となりました。医療給付費の増加や団塊の世代が75歳に到達したこと等による後

期高齢者数の増加により、納付金は引き続き増加傾向となっています。

- 加入者の生活習慣病予防、がん検診補助、歩きing等、健康づくりの施策にかかる費用である「保健事業費」は、前年度比103.4%の11億2,706万円となりました。コロナ禍で一部の事業を実施できなかった時期から少しずつ増加傾向となっています。
- 「保険給付費」と「納付金」の2つで、健康保険収入を超える支出(100.2%)となっています。

介護保険(介護勘定)について

保険料収入は66億4,133万円で、介護保険料率の改定がなかったため大きな増減はなく、前年度比で1億3,491万円増、率にして前年度比102.1%となりました。

支出では、国に納付する介護納付金が、60億5,011万円で、2年前の精算分として約7億4,000万円の戻りがあったものの、前年度と比較して4億9,700万円の増加(前年度比109%)となっています。その結果、収支としては30億3,512万円の黒字となり、予算で定めた24億4,532万円を令和7年度に繰り越し、残りを準備金として積み立てました。

本年度(令和7年度)も介護保険料率の改定はありませんでしたが、今後は介護納付金の負担増にあわせて見直しが発生する見込みです。

■ 決算の基礎数値

被保険者数	合計	63,301 人
平均年齢 ※1	平均	43.3 歳
平均標準報酬月額	平均	523,562 円
総標準賞与額 ※2	平均	2,193,568 円

■ 健康保険料率 ※3

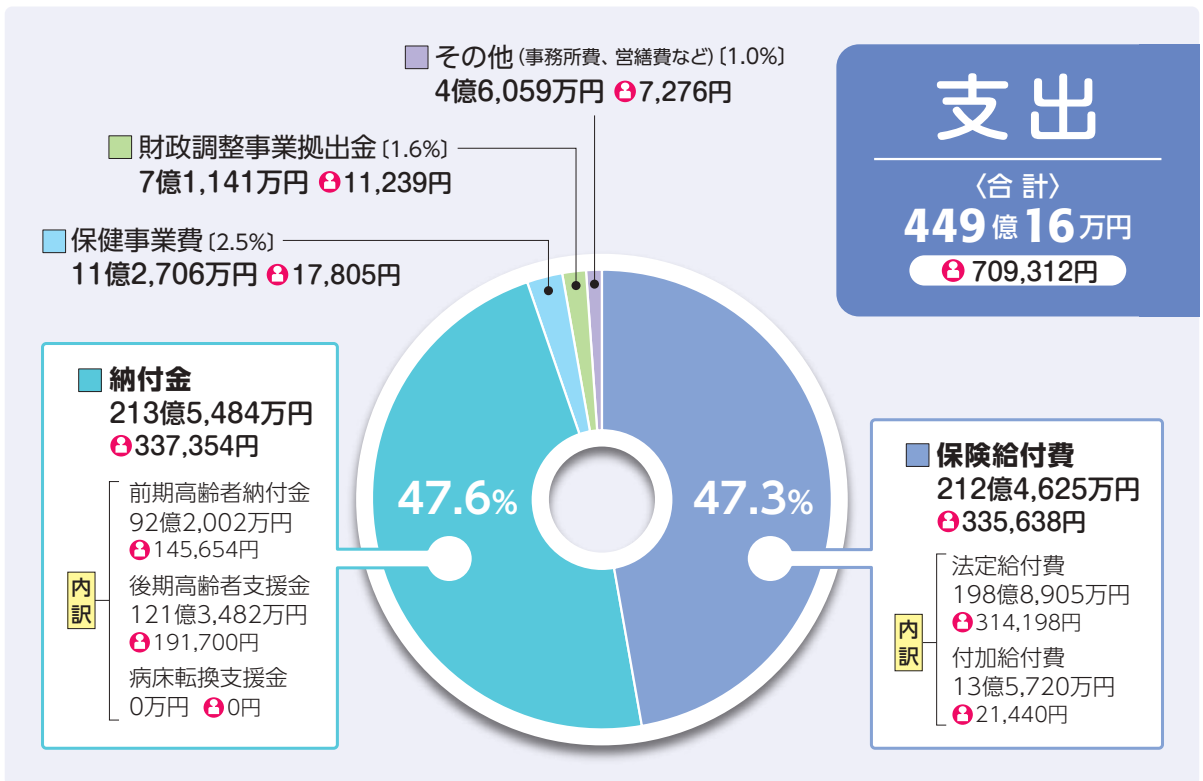
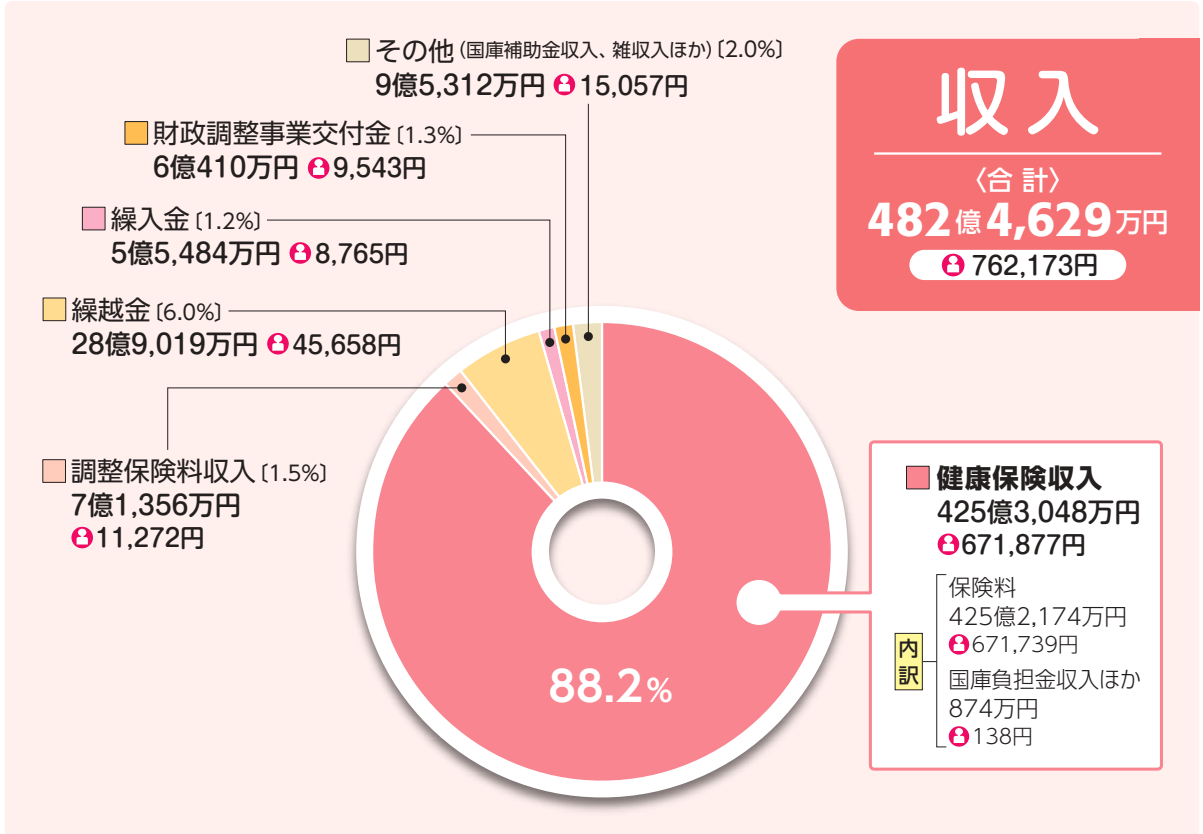
事業主	被保険者	合計
49.2/1000	32.8/1000	82/1000

※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。

⚠…このマークは『被保険者1人当たり額』です。



毎日
プラス
+10分

DE ボディコンディショニング

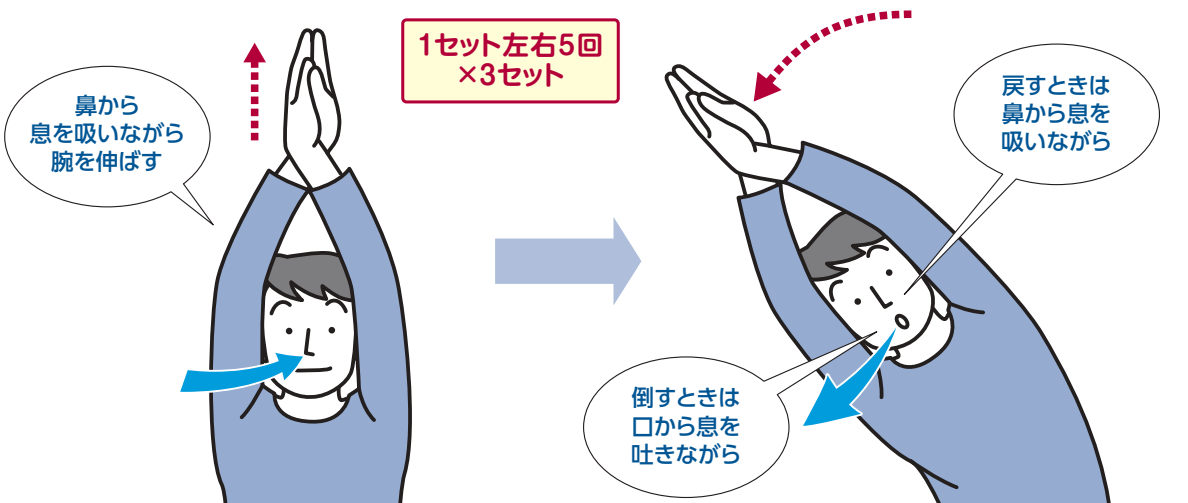
睡眠不足や不規則な食事、ストレスなどによって生活が乱れると、自律神経のバランスが崩れやすくなります。そのバランスを整えるカギは「血流」です。自律神経をコントロールできる「呼吸」を使ったエクササイズで、凝り固まった肺（胸郭）まわりの筋肉をほぐして、たっぷりとからだに酸素を取り入れられる「元気なからだ」をつくりましょう。

きょうかく

胸郭伸ばしエクササイズ

約2分

肺は心臓と一緒に「胸郭」（カゴ状の骨格）の中に収まっています。そのまわりに「呼吸筋」と呼ばれるたくさんの筋肉がついています。両腕を上伸ばして、呼吸をしながら左右に倒して胸郭まわりの筋肉をほぐしていきます。



- ①両腕をまっすぐ上に伸ばし、手首をクロスさせ、手のひらを合わせる。
- ②鼻から息を吸いながら、さらに腕を上伸ばす。

- ①口から息を吐きながら、ゆっくり上体を横に倒す。
- ②鼻から息を吸いながら元に戻し、反対側も同様に行う。

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

+

胸郭伸ばし
エクササイズ

約2分

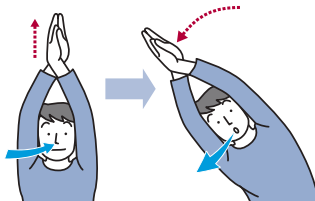
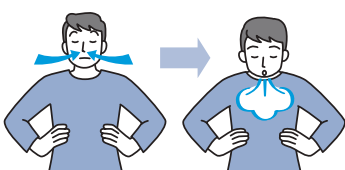
+

速歩き

=

計10分

『HAJIII』2025年4月号掲載



約5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のが期待できます。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「自立神経リセットのコツ」