

## TOPIC

## 骨粗鬆症を予防しよう

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



…P.7

さば缶の  
アヒージョ

カルタde健康まめちしき  
テーマ「丈夫な骨づくり」

…P.8-9

## 『マイナ保険証』INFORMATION

利用準備は  
お済みですか？



- 新たなメリット
- 切り替えのお願い
- よくある質問

…P.10-15

## KENPO Information

2025年10月1日より  
「被扶養者の年収要件」が変更となりました

…P.16-17



知っておきたい！

医療費に対する助成制度と  
ソニー健保の付加給付

お知らせ！

「自治体医療費助成制度該当届」提出のお願い

- 子どもの医療費は“タダ”ではない？

…P.18-23

アルくんの  
クラブ探訪♪



働きざかりから始める  
STOP THE  
LOCOMO

…P.24-26



HANDBALL TEAM  
BLUE  
SAKUYA

「ブルーサくヤ鹿児島」の選手が

## 「脚筋力チェック」にチャレンジ！

【表紙の写真】「椅子立ち上がりテスト」にチャレンジしてく  
れたハンドボールチーム「ブルーサくヤ鹿児島」の選手たち  
です。手にしている「優勝カップ」は、2024-25 日本女子  
ハンドボール・リーグHのプレーオフで初代チャンピオン  
に輝いた証です！

\*撮影日：2025年8月  
撮影地：SCK鹿児島  
テック体育館(鹿児島県  
霧島市国分)



## 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.27

毎日+10分

胸郭ねじりエクササイズ

…P.28

## 保健事業のお知らせ

- お忘れではありませんか？『健康診断・がん検診』
- 退職被保険者(任継・特選)の  
インフルエンザ予防接種補助申請受付中

…P.29

## Healthy Challenge 2025

実施報告 4,261名の方が参加！

…P.30

たくさんのご参加、ありがとうございました

さうどく  
数独

★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.31-32

# こつ そ しょう しょう 骨粗鬆症を予防しよう

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

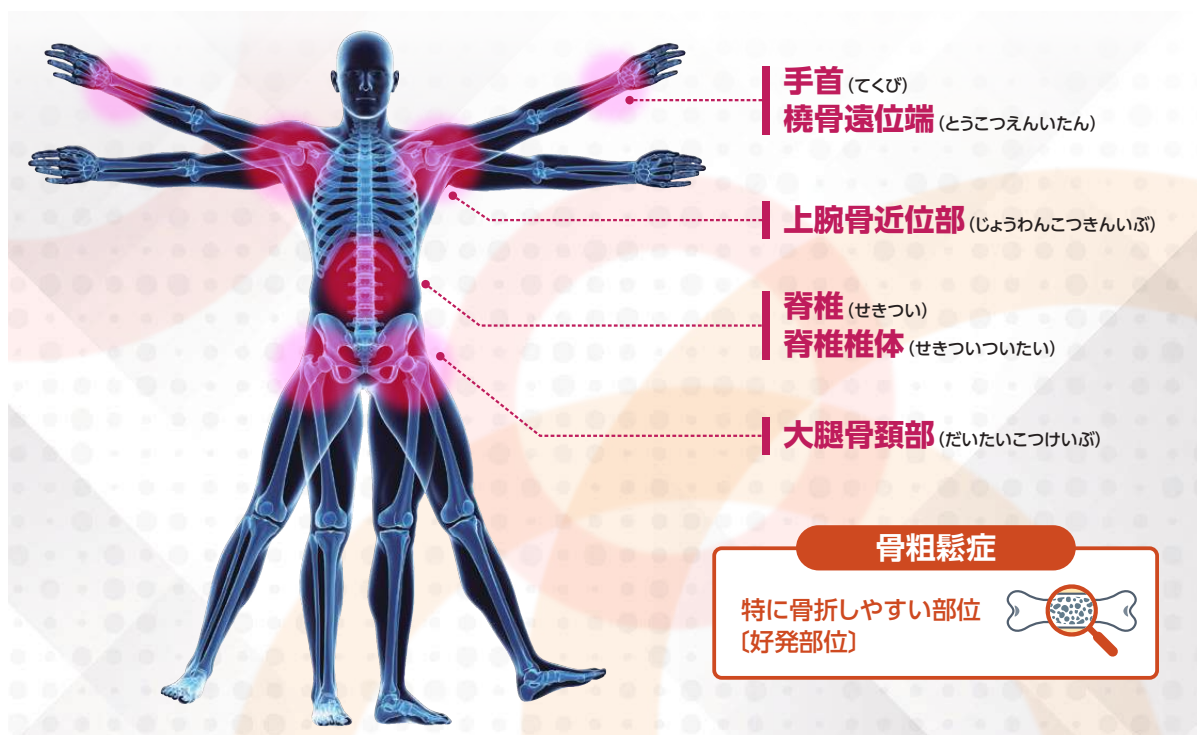
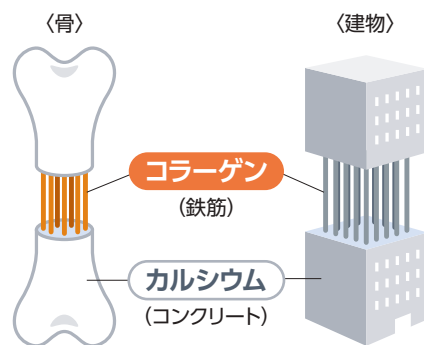
骨粗鬆症（骨粗しょう症）とは、骨がもろくなり骨折しやすい状態になることをいいます。現在、国内で骨粗鬆症になっている方は、男性で410万人、女性で1,180万人ほどいるといわれています。骨粗鬆症はさまざまな病気によっても起こりますが、主な原因は加齢であり、加齢の中で特に女性においては閉経による女性ホルモンの低下が大きな要因になります。

## 骨の強度とは

「骨の強度」は、「骨密度」+「骨質」で決まります。

「骨質」とは骨の特性のことです。タンパク質のコラーゲン成分で骨を形作っている、建物にたとえるならば鉄筋のような部分が、骨質の良さに重要な役割を果たしています。

「骨密度」は、コラーゲンの周りをコンクリートのように埋めているカルシウムやリンなどのミネラル成分の量で決まります。骨密度が低いと骨がスカスカになり、骨の強度が低下し、骨折しやすくなるわけです。**【右図参照】**

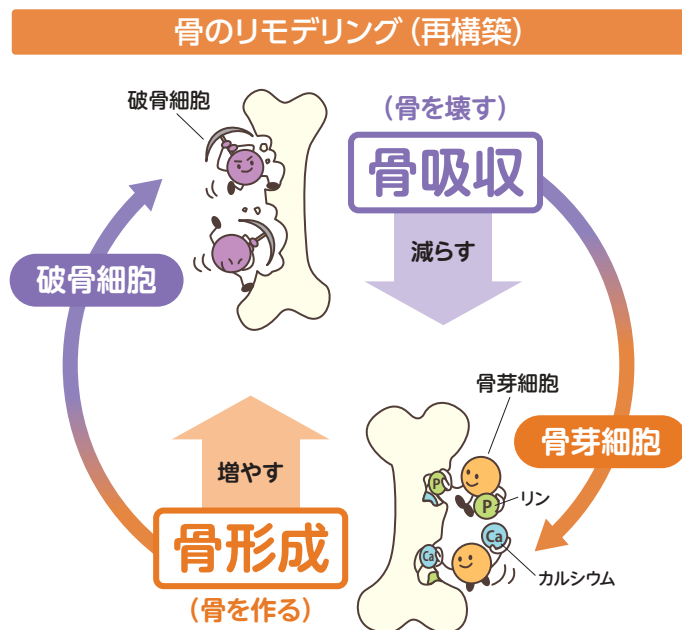


## 骨は常に代謝している

骨は、酸や酵素を出す「破骨細胞」によって分解されます。その後、骨の中から分解されて放出されたカルシウムやリンなどのミネラル成分が、血液中のカルシウム濃度を調節します。これを骨吸収といいます。

一方で、分解された骨の場所に「骨芽細胞」という細胞がやってきて、コラーゲンを分泌し、カルシウムやリンなどをくっつけて骨を形成します。

この骨吸収と骨形成がバランスよく繰り返されて、骨は常に代謝しています。これを「骨のリモデリング（再構築）」といいます。このバランスが崩れることによって骨粗鬆症が生じます。【右図参照】



## 骨粗鬆症になる危険因子

特に女性ホルモンが重要です。女性ホルモンは破骨細胞の働きを抑える作用を持つのですが、閉経などで女性ホルモンが少なくなると破骨細胞の働きが活発になることによって、骨の成分が吸収され過ぎてしまい、骨密度が低下します。これを「高代謝回転型骨粗鬆症」といいます。

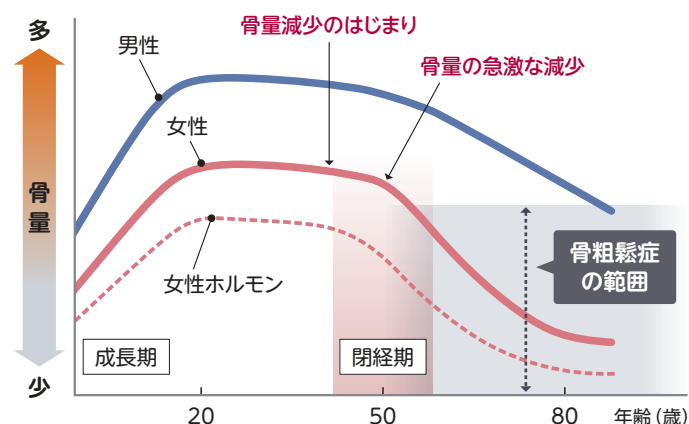
これは女性に特有なことなので予防はできませんが、若い時の極端なダイエットにより骨量、筋肉量が低下した場合には、より早期に骨粗鬆症のリスクが高まります。

一方で、60歳以上になると骨を作る骨芽細胞の働きが鈍くなり、骨形成が少なくなります。骨芽細胞の働きが悪くなるのは、加齢に加えて、アルコールの過剰摂取や運動不足によって重量が骨にかからない

状態になった場合です。これを「低代謝回転型骨粗鬆症」といいます。

従って、女性の場合には50歳以降、高代謝回転型と低代謝回転型の2つのリスクがあるのです。【左図参照】

さらに、あともう1つ、骨粗鬆症については遺伝的な体質が関係しており、親に脊椎椎体骨折や、大腿骨近位部骨折などの既往歴がある場合には要注意です。



# 骨粗鬆症での骨折

骨粗鬆症の骨折には、転んで手をつくことによる腕の骨や大腿骨頭の骨折、強く座ることによる脊椎の圧迫骨折があります。特に骨折しやすい部位(好発部位)は、背骨(脊椎椎体)、手首(橈骨遠位端)、太ももの付け根(大腿骨近位部)、腕の付け根(上腕骨近位部)になります。【P.3下段イラスト参照】

また、背骨(脊椎椎体)の圧迫骨折には痛みが伴わない場合があります。その場合でも身長が縮みます。知らないうちに身長が段々と低くなっていることになり、圧迫骨折が進んでいる可能性があります。

もちろん、身長が低くなるのは姿勢の問題が最も多いですが、いずれにしても骨粗鬆症では少しのことで骨折してしまうこと、治りが悪いことが最も懸念されるので、FRAX®【右表&QRコード参照】などで骨折のリスクを事前に調べておくことが重要です。

FRAX®とはWHO(世界保健機関)の国際共同研究グループが40歳以上を対象に作成したプログラムで、質問に答えるだけで骨粗鬆症による骨折が向こう10年のうちに発生する確率を計算できるものです。

WHO(世界保健機関)が提唱した  
FRAX®に用いる危険因子

- 1 年齢
- 2 性
- 3 体重、身長
- 4 両親の大腿骨近位部骨折歴
- 5 現在の喫煙
- 6 ステロイド薬の使用
- 7 関節リウマチ
- 8 続発性骨粗鬆症の有無
- 9 アルコール摂取  
(1日3単位(1単位:エタノール8~10g)以上)
- 10 大腿骨近位部骨密度

FRAX®で向こう10年間の  
骨粗鬆症による骨折発生が予測できます  
(公益財団法人 骨粗鬆症財団)



PDF解説版



Web版計算ツール

## 予防法は食事や運動など生活習慣の是正

### 食事面

骨粗鬆症の予防には、まずは骨の成分であるカルシウム、その吸収を促進するビタミンDと、骨にあるタンパク質を活性化し、骨の質を高める働きがあるビタミンKを多く含む食品が重要になります。

カルシウムは、牛乳や乳製品、小魚、緑黄色野菜(小松菜、チンゲン菜など)、大豆製品などに多く含まれています。ビタミンDは、魚介類(特に青魚)【関連記事:P.7 料理】、きのこ類、卵黄に含まれていて、日光浴することで活性化します。

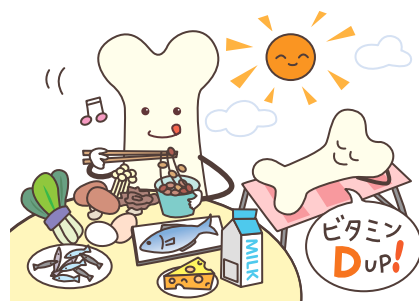
ビタミンKは、納豆、緑黄色野菜(ほうれん草、ブロッコリーなど)、海藻類に多く含まれています。

これらの食品の摂取量が不足しないように注意しましょう。よく予防というと、これらばかりを沢山食べることを連想しますが、「過ぎたるは及ばざるがごとし」で、食事はバランスが大事です。従って、サプリメントで大量にその栄養素だけを摂るのは、あまりお勧めできません。【関連記事:P.8~9 カルタde健康まめしき】

### 禁煙と節度ある飲酒

喫煙は、骨密度を低下させる大きなリスク要因です。タバコに含まれるニコチンやカドミウムは、骨を作る細胞の働きを妨げ、カルシウムの吸収も悪くします。禁煙は骨粗鬆症予防の第一歩です。

また、過度なアルコール摂取も骨の健康に悪影響を及ぼします。アルコールは、カルシウムの吸収を阻害したり、尿からのカルシウム排泄を増やしたりする可能性があるためです。飲酒は適量を守ることが大切です。





## 運動面

適度な運動は、骨に刺激を与え、骨を強くします。また、筋力を維持し、バランス感覚を高めることで転倒予防にもつながります。骨量を増やすためには、骨に体重がかかるような運動が効果的です。ウォーキング、ジョギング、エアロビクス、ダンスなどが推奨されます。また、スクワット、片足立ち（バランス運動）などの筋力トレーニングも骨の健康維持に役立ちます。

運動は無理のない範囲で、継続することが大切です。膝や腰に痛みがある場合は、医師や専門家に相談し、適切な運動を選びましょう。運動前後のストレッチも忘れずに行いましょう。



## 骨密度の測定について

簡単な質問で実施する問診プログラムFRAX®のほかに、骨密度を測ることで自分の状態がわかります。一般的な検診としてはQUS (Quantitative Ultrasound) とMD (Microdensitometry) があり、人間ドックではX線被爆のないQUSがよく用いられます。精密検査ではDXA (Dual-energy X-ray Absorptiometry) が実施されます。【下記イラスト参照】

この3種類の検査の精度について「どれが最も信頼がおける検査方法なのか？」議論の途中ですが、もし骨粗鬆症が疑われた場合には、DXAをお勧めします。骨密度を腰椎と大腿骨の両方をX線によって測定する精密検査で、痛みもなく、短時間で検査できます。

一般社団法人日本骨粗鬆症学会の『骨粗鬆症の予防と治療のガイドライン2025年版』において、65歳以上の女性は、骨折リスク評価のための骨密度測定は有効であるという報告があります。検査結果を若年成人平均値 (YAM値) と比較したとき、YAM値の70%未満で骨粗鬆症と診断されることが多いです。

問題はどの診療科を受診するかですが、骨密度を正確に測るX線検査は、整形外科が多く実施していますので、まずは整形外科を受診することをお勧めします。

### 一般的な検診

キューユーエス  
**QUS** (超音波)

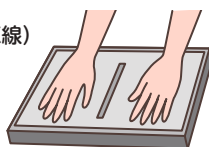
かかと



超音波で骨量を推定

エムディー  
**MD** (X線)

手

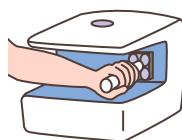


手のひらをX線撮影し、  
骨とアルミニウムの濃度を  
比較して測定

### 精密検査 (骨粗鬆症が疑われたとき)

デキサ  
**DXA** (X線)

腕



腰や足の  
付け根



骨に2種類のX線を当てて  
骨密度を測定

## 骨粗鬆症が疑われたら専門医を受診しよう

近年、骨粗鬆症治療における飲み薬や注射薬の選択肢は大幅に増加し、患者の生活スタイルや病状に応じた個別化治療が可能になっています。骨粗鬆症の薬には、大きく分けて骨を壊す働きを抑える薬と、骨を作る働きを助ける薬があります。これらの薬は、骨がもろくなってしまうのを防ぎ、骨折のリスクを減らすのに役立ちます。

非常に多種類の薬が保険適用になっていますが、副作用もあるので一長一短です。従って、専門医の診断・治療を受けることをお勧めします。

骨粗鬆学会認定医のリストがあるので、参考にしてください。

日本骨粗鬆症学会認定医リスト  
(一般社団法人 日本骨粗鬆症学会)



PDF版



Web版

# さば缶のアヒージョ

オリーブオイルとにんにくで食材を煮込むスペイン料理



手軽に骨まで食べられる「さば缶」は、カルシウム摂取の心強い味方！  
このレシピのように、カルシウムの吸収を高めるビタミンD（エリンギ）、カルシウムとともに骨形成に働きかけるマグネシウム（ごぼう）などと組み合わせた料理がお勧めです。  
残ったオイルはパスタに絡めればパスタソースにもなります♪



調理時間の目安: **15分**

## 材料 (2人分)

さば水煮缶(食塩不使用) ..... 180g (1缶)  
れんこん ..... 100g (1節)  
ごぼう ..... 50g (小1/3本)  
エリンギ ..... 50g (中1本)  
ミニトマト ..... 6個  
にんにく ..... 1片  
パセリ ..... 適量  
赤唐辛子 ..... 1/2本  
塩 ..... 小さじ1/4  
オリーブオイル ..... 1/2カップ  
バゲット ..... 適量

## 作り方

- ①れんこんとごぼうは皮をむき一口大に切って2分ほど水にさらして600Wの電子レンジで1分半加熱しておく【写真】。
- ②エリンギは一口大に切る。ミニトマトはヘタをとる。にんにくはみじん切りにする。赤唐辛子は種を取っておく。バゲットは1センチ幅に切っておく。
- ③鍋にさばの水煮(缶汁ごと)、オリーブオイル、にんにく、赤唐辛子、塩、れんこん、ごぼう、エリンギを入れて中火で4分ほど煮る。
- ④ミニトマトを加えてひと煮立ちさせて器に盛り、パセリのみじん切りをふる。バゲットを添えて、いただきます。



〈1人分〉 エネルギー ..... 488kcal    食物繊維 ..... 4.2g    食塩相当量 ..... 1.8g  
カルシウム ..... 269mg    野菜量 ..... 121g

## 健康POINT

さば缶の  
カルシウムがスゴ  
ってホント？

●カルシウム含有量の比較  
(100gあたり)



ナント！コップ1杯の牛乳の約2倍のカルシウムを摂取できます。

「骨まで食べられる加工」が、その含有量を増やしているのです。  
また、青魚に多く含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）を手軽に摂取できます。

EPAには血液サラサラ効果や中性脂肪を下げる効果があり、DHAは脳や神経系の健康維持に役立つとされています。

「転んで骨折した」「ちょっとした動作で骨折した」という声を聞くことが増えているように思いますが、皆さまの周りではいかがでしょうか？ 加齢による骨密度の低下を最小化し、生活機能の維持・向上を目指し、毎日の食事の工夫をコツコツやっていきましょう！



## カルタde健康まめちしき

テーマ：丈夫な骨づくり



カルシウム  
魚だけでなく  
野菜にも！



カルシウムというと、魚や乳製品をイメージしますが、小松菜やチンゲン菜などの野菜にもカルシウムは含まれています。豆腐は絹ごしより木綿の方がカルシウムが多い！



ビタミンD  
カルシウム吸収の  
強い味方！



ビタミンDを多く含む食材には、生鮭、さんま、きのこ、と秋の味覚がたくさん！  
きのこは30分から60分くらい天日干しすることでビタミンDが増加！





骨づくり！  
食べて歩いて

し  
っかりと

ビタミンDは、食事で摂取する以外に紫外線を浴びることで体内（皮膚）合成もできます。適切に外出して「太陽の光にあたること」をオススメします。



強い骨！  
筋力アップと

た  
んぱく質

たんぱく質の摂取は、骨形成に必須。運動しやすくなってきたこの季節、運動後のたんぱく質摂取は、丈夫な骨づくり以外に筋力アップにも有効！



まめ  
博士

のコラム



## 色々な種類の食品をとりましょう 基本は食事から サプリは補助的に

最近、色々な栄養素のサプリメントがあるため、摂取しにくい栄養素は、つついサブリに頼りたくなりますが、食事摂取と体内合成が基本です。まずは、食生活を見直し、色々な食材を取り入れた食事を心がけるようにしましょう。



サプリメントがあるから、大丈夫でしょう？

常用薬を服用している方がサブリを使用する場合は、主治医に相談することをオススメします。





## 『マイナ保険証』利用準備はお済みですか？

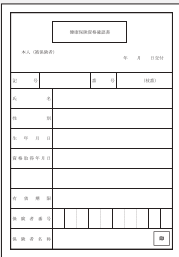
今年12月2日、従来の健康保険証は**完全廃止**！

従来の健康保険証は今年12月1日をもって使用できなくなり、これからは『マイナ保険証』※の使用が基本となります。

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

※『マイナ保険証』とは、ご自身が健康保険証としての利用登録（本誌P.11に詳細説明）を行った『マイナンバーカード』のことです。



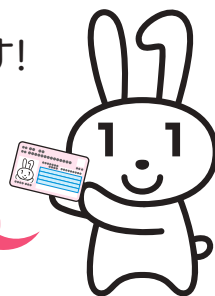
|      | マイナ保険証                                                                                                                                                                                                                                                              | マイナ保険証が医療機関で利用できないとき                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                               | 資格確認書                                                                                |    |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 確認方法 |                                                                                                                                                                                    | <br>&<br><div data-bbox="525 927 714 1045"><p>資格情報のお知らせ</p><p>令和〇年〇月〇日発行<br/>(保険者名)<br/>(保険者番号)</p><p>記号 000 番号 00000000 (性別) 00<br/>氏名 佐藤 太郎<br/>負担割合 〇割</p><p>受診の際にはマイナ保険証がなくてはなりません</p></div> | <br>&<br> |  |    |
| 仕様   | マイナンバーカード                                                                                                                                                                                                                                                           | マイナンバーカードと<br>資格情報のお知らせ<br><br>※ソニー健保加入者専用<br>「マイページ」の通知書・<br>証明書画面に掲載                                                                                                                                                                                                            | マイナンバーカードと<br>マイナポータルの情報                                                                                                                                                      | A4判専用用紙                                                                              |    |
| 対象   | 原則全員                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"><li>●システム障害等でマイナ保険証が読み取れない場合</li><li>●オンライン資格確認システム未導入の医療機関等を利用する場合</li></ul>                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                               | マイナ保険証を<br>利用できない方<br>(未保有等)                                                         |    |
| 有効期限 | <div>①マイナンバーカード自体<br/>発行日から10回目の誕生日まで (未成年は5回目の誕生日まで)</div> <div>②マイナンバーカードに内蔵されている電子証明書<br/>発行日から5回目の誕生日まで</div> <div><b>【注意点】</b> マイナンバーカード自体の有効期限が切れた場合、マイナ保険証として利用できない。<br/>ただし、電子証明書の有効期限切れの場合、有効期限切れから3か月間は、マイナ保険証 (資格情報の提供のみ) としての利用は可能。自治体から期限前に通知あり。</div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                               |                                                                                      | 1年 |

ソニー健保の  
資格確認書

- マイナンバーカード未保有等で『マイナ保険証』の利用ができない方に交付します。
- 複製防止加工されたA4判の専用用紙で発行し、有効期間は1年です。（毎年8月末を有効期限とします）
- 医療機関や薬局の窓口で行われる、受診者の健康保険加入資格確認はオンラインで行われるため、『マイナ保険証』のほうが窓口での手続きがスムーズです。『マイナ保険証』の利用をお勧めします。

すでに加入者の7割以上の皆様に『マイナ保険証』への切り替えを行っていただきました。ありがとうございます！  
まだ切り替えていない方は、利用登録をお願いします。  
登録は簡単です！

登録  
してね



## 『マイナ保険証』 申請から利用までのステップ

### STEP 1 マイナンバーカードを申請

#### ■ 申請方法

- ① オンラインで申請する  
(パソコン・スマートフォンから)
- ② 郵便で申請する
- ③ まちなかの証明写真機から申請する



### STEP 2 マイナンバーカードを 健康保険証として登録

#### ■ 利用登録の方法

#### ① 医療機関・薬局の受付 (カードリーダー)で行う

- ② 「マイナポータル」から行う
- ③ セブン銀行ATMから行う



### 医療機関や保険薬局での登録 (STEP 2 ①) が一番簡単です！

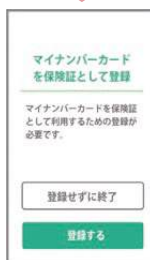


受診日当日に  
登録OKだよ



顔認証付きカードリーダーに  
マイナンバーカードを置く

\* カードリーダーには複数の種類が  
あります



この画面が出たら  
「登録する」をタップする

\* カードリーダーの種類により  
画面は異なります

### STEP 3 医療機関・薬局で マイナンバーカードを用いて受付

#### ■ 受付方法

- ① 顔認証付カードリーダーに  
マイナンバーカードを置く
- ② 本人認証を行う  
(顔認証・暗証番号)
- ③ 各種情報提供の同意選択をする



### 『マイナ保険証』に関するお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル



0120-95-0178

5番を選択し、音声ガイドに従ってお進みください！

平 日：9時30分～20時00分

土 日 祝：9時30分～17時30分 (年末年始を除く)

NEW!

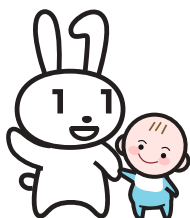


## 『マイナ保険証』の新たなメリット

『HAIJII』2025年春号等で紹介した、すでに運用が始まっている「データに基づくより良い医療」や「限度額適用認定証の自動適用」等に加え、『マイナ保険証』の新たなメリットについて紹介します。

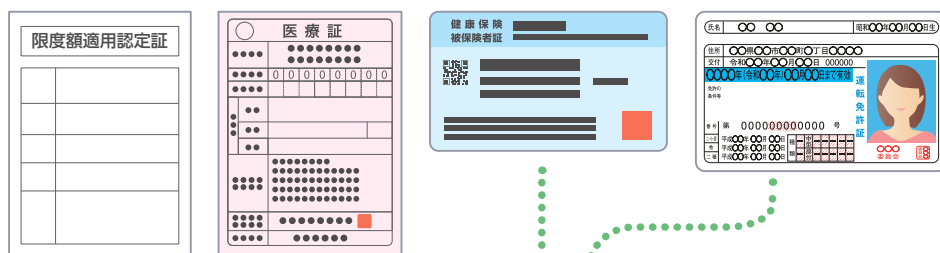
NEW!

### 医療助成制度の「医療証(受給者証)」として使える



『マイナンバーカード』を健康保険証として提示していただくことで、子ども医療費助成等の公費負担医療・地方単独医療費助成の医療証をご提示いただかなくても、助成を受けることができます。

2024年10月時点で183自治体(22都道府県、161市町村)が先行実施しており、2026年度以降に全国展開を予定しています。



子どもたちも  
便利になるわ♪



2025年3月から  
『マイナ免許証』も  
開始されたよ!  
『マイナンバーカード』に  
運転免許証の情報を記録  
することで利用できるよ。



NEW!

### スマートフォンが『マイナ保険証』として使えるようになる



機器の準備が整った医療機関・薬局で順次、利用可能となっています。

スマートフォンを『マイナ保険証』として利用するためには、マイナポータルアプリから、スマートフォンのマイナンバーカードの利用申請・登録を行います。

\* スマートフォンで初めて受診する医療機関・薬局では、念のため、  
実物の『マイナンバーカード』もあわせてご持参ください。

▶ 関連記事 本誌 P.15のQA⑦



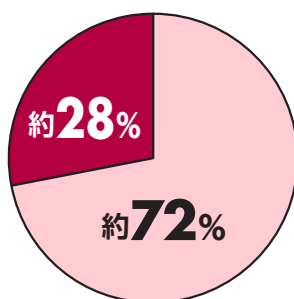


## 『マイナ保険証』への切り替えがお済みでない方へ、 切り替えのお願い

ソニー健保加入者の約**72%**が、  
『マイナ保険証』への切り替えを終えています

### ② 未登録

有効な『マイナ保険証』を  
お持ちでない方  
約**28%**(32,967人)



### ① 登録済

有効な『マイナ保険証』を  
お持ちの方  
約**72%**(86,098人)

\*2025年9月末時点

『マイナンバーカード』をマイナ保険証  
とするには、ご自身で利用登録を行う  
必要があります。

医療機関の受診機会がなく、利用登録  
を行っていない方、利用登録をお忘れ  
の方も多くいらっしゃると思いますの  
で、早めの利用登録をお願いします！

▶ 関連記事 本誌 P.11 参照



なお、2025年9月末時点で、有効な『マイナ保険証』をお持ちでない方には、従来の健康保険証が廃止になる前の2025年11月に、『資格確認書（A4判専用紙）』をソニー健保にお届けいただいているご自宅住所に送付します（この送付を「一斉交付」といい、健康保険証廃止の猶予期間終了に伴う措置となります）。

『資格確認書』は健康保険証の代わりになるものです。

## 『資格確認書』一斉交付に関わるコスト削減のために

上記②の約3万3千人の『資格確認書』の作成・送付はソニー健保では対応できないため、同作業は外部委託となり、送料や送付作業等の費用は、皆さまの保険料から支出することになります。

『マイナ保険証』への切り替えは義務ではありませんが「健保組合や事業所の事務負担の軽減と作業経費の削減」、また、国が推進する「皆さまにとってより良い医療の提供」のために、可能な限り2025年11月末までに、従来の健康保険証から『マイナ保険証』への切り替えをお願いします。

『資格確認書』はA4判サイズです

# 『マイナ保険証』についてよくある質問

Q

① なぜ、『マイナンバーカード』に**利用登録**が必要なのですか？

A

ソニー健保に加入申請を行い、資格情報のお知らせが届いた時点で健康保険の加入手続きは完了していますが、『マイナンバーカード』を『マイナ保険証』とするには利用登録をご自身で行う必要があります。

▶ 関連記事 本誌 P.11 STEP2 参照

Q

② 『マイナンバーカード』に**利用登録**する方法は？

A

医療機関受診時に受付で行うのが一番簡単ですが、事前にマイナポータルや、セブン銀行ATMでも利用登録することができます。

▶ 関連記事 本誌 P.11 参照

マイナンバーカードを  
健康保険証として使うための  
登録をしよう(厚生労働省)



Q

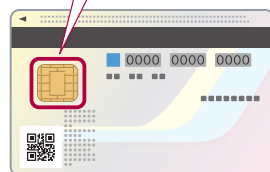
③ 『マイナンバーカード』を**紛失**した場合、  
自分の医療情報が流出しないか不安です。

A

『マイナンバーカード』のICチップには、税や年金の情報、病歴等、プライバシー性の高い情報は記録されません。また、『マイナ保険証』は、カードのICチップのほか、顔認証や暗証番号を組み合わせることではじめて、医療情報等を確認できる仕組みです。『マイナンバーカード』だけでは、税や年金、医療等に関する情報を引き出すことはできません。

『マイナンバーカード』を紛失し、カードを利用しようとする人がいたとしても、銀行のキャッシュカードと同様、暗証番号がなければ情報を引き出すことは不可能です。また、ICチップから不正に情報を読み出そうとした場合、自動的にICチップが壊れ、読み出せなくなる仕組みになっています。

不正に情報を読み出そう  
とすると、自動的にICチッ  
プのデータが壊れます



Q

④ 『マイナンバーカード』は、「他人に見せないようにし、大切に保管しましょう」と聞いたことがあります。カードを利用した便利なサービスがありますが、**持ち歩いてもよいのでしょうか？**

A

『マイナンバーカード』は、銀行のキャッシュカードやクレジットカード等と同じように持ち歩いて利用する想定で作られています。万が一、落としたり、なくしたりした場合は、利用の一時停止の手続きをお願いします。

一時利用停止は、マイナンバー総合フリーダイヤル(0120-95-0178/24時間365日受付)に連絡してください。なお、『マイナンバーカード』は、Q③Aのとおり、情報を不正に読み出すことができない仕組みとなっていますので、安心してお使いください。

また、『マイナンバーカード』は、居住する市区町村で再発行できます。

Q

⑤ 『マイナンバーカード』を**紛失**した場合、**再発行に時間がかかり**  
**医療機関・薬局に受診できなくなるのが心配です。**

A

紛失等により『マイナンバーカード』を再発行する必要がある場合、以前はカードの受け取りまでに1か月程度かかりましたが、2024年12月から、最短5日程度での再発行が可能です。

紛失時には、マイナンバー総合フリーダイヤル(0120-95-0178/24時間365日受付)に利用停止の連絡をした上で、居住する市区町村で再発行することになります。



## ⑥『マイナンバーカード』が読み取られなかったり、顔認証と暗証番号の両方がうまくいかなかったりした場合や、停電等でカードリーダーが動いていないときはどうすればよいのですか？

顔認証と暗証番号のいずれも対応できなかった場合は、医療機関・薬局の職員がカードの写真を確認して受け付ける方法（目視モード）が用意されています。

また、『マイナ保険証』の読み取りができない場合は、スマートフォンでマイナポータルにアクセスすることで、医療機関・薬局に自身の保険証番号や、受診に必要な情報をスマートフォンの画面で提示することができます。システム障害や停電、機器の故障時には、『マイナンバーカード』を提示し、以下の対応を実施いただくことで、健康保険が適用され、自己負担割合分での受診が可能です（10割負担にはなりません）。

- 再診の場合：過去受診時の資格情報の確認をする
- 初診の場合：『資格申立書』に記載する

なお、マイナポータルに表示される加入資格の情報は、スマートフォンにダウンロードすることができます。一度、ダウンロードをすれば、マイナポータルにアクセスしなくても、医療機関・薬局にダウンロードした画面を提示することで、よりスムーズに受診できます。

### マイナポータルで『マイナ保険証』の資格情報を確認・取得する方法

画像出典元:  
デジタル庁  
公式note



## ⑦『マイナンバーカード』の代わりに、スマートフォンで受診できるようになりますか？

機器の準備が整った医療機関・薬局で順次、利用可能となっています。スマートフォンをマイナ保険証として利用するためには、マイナポータルアプリから、スマートフォンのマイナンバーカードの利用申請・登録を行います。

\*スマートフォンで初めて受診する医療機関・薬局では念のため、実物の『マイナンバーカード』もあわせてご持参ください。



マイナンバーカードの電子証明書をAndroid端末に

マイナンバーカードをあなたのiPhoneの中に

QAの出典：  
よくある質問 マイナンバーカードの健康保険証利用について [デジタル庁]  
なお、回答内容は「HAJIII」用に一部改編しています。

いずれもデジタル庁のサイトにリンクしています

# 2025年10月1日より 「被扶養者の年収要件」が変更 となりました

## 対象 配偶者を除く19歳以上23歳未満のご家族

パートやアルバイトで働く扶養家族の中には、健康保険や厚生年金、また税法上の扶養から外れることを避けるため、いわゆる「130万円（年収）の壁」を超えないよう、働く時間を調整している方が多くいらっしゃいます。労働者不足が深刻化する日本において、このような就業調整が社会問題化していることを踏まえ、19歳以上23歳未満の家族を扶養している方の税制改正がされたことに伴い、健康保険においても年収要件が変更となりました。

### 変更点

**19歳以上23歳未満である被扶養者の年収要件**  
**年収 130万円未満 ⇒ 150万円未満**  
 （月収 108,334円未満 ⇒ 125,000円未満）

\* 被保険者の配偶者（内縁含め）は該当しません。従来どおり、年収130万円未満です。  
 \* 年収要件のみの変更のため、従来の「被保険者の年収の1/2未満」に変更はありません。

▶ P.17 参照



## よくある質問 Q&A



### 学生である必要はありますか？

**A**：学生であることは必要ではありません。あくまでも、年齢による判断です。



### 年齢は、いつの時点で判断するのですか？

**A**：12月31日時点の年齢で判断します。（新規扶養追加する場合は、扶養認定日が属する年）  
 なお、年齢は民法上、誕生日の前日に加算されるため、誕生日が1月1日の方は、前年12月31日に満年齢が加算されることにご留意ください。

（例）2025年10月に19歳の誕生日を迎える場合 ⇒ 2025年の年収要件は150万円未満  
 2025年10月に23歳の誕生日を迎える場合 ⇒ 2025年の年収要件は130万円未満



### 2025年10月1日以降の届出で、 2025年10月1日より前に遡って申請する場合の年収要件は？

**A**：年収130万円未満になります。



### 「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、健康保険・厚生年金の扶養から外れて、自身で国民健康保険・国民年金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ることから、国（厚生労働省）が、労働者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など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」への対応  
（厚生労働省）





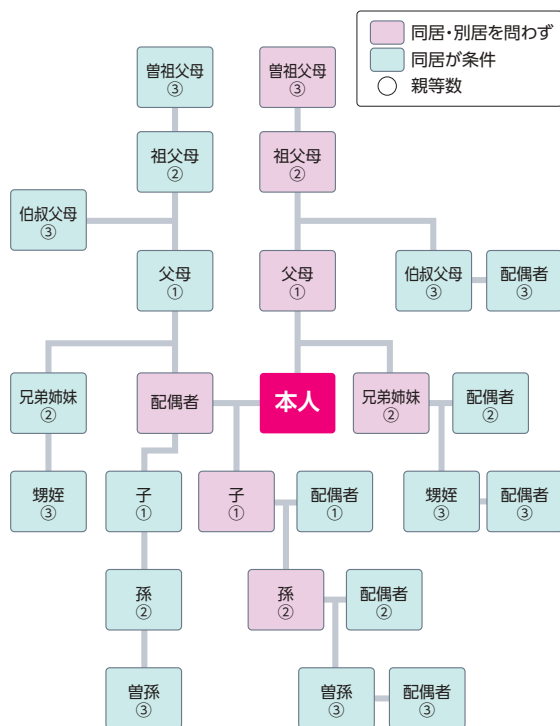
# 家族を「被扶養者」にする場合の要件

家族が「被扶養者」の資格を得るためにはソニー健保の「認定」を受ける必要があります。  
「税法上は被扶養者だから」「配偶者だから」という無条件で認定されるわけではありません。  
事由発生日から実働5日以内に扶養申請をしてください。

**!** 「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」が大前提であり、加えて各種要件を満たしているかどうか、公正かつ厳正に審査します。

## 被扶養者認定の範囲と年収要件

|                                                                                 |                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 扶養の範囲                                                                           | 同居・別居を問わず <a href="#">▶右図参照</a>                                                                                               |
|                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 配偶者（内縁でもよい）</li> <li>● 子、孫</li> <li>● 兄弟姉妹</li> <li>● 父母など直系尊属</li> </ul>            |
| 年収要件                                                                            | 同居が条件 <a href="#">▶右図参照</a>                                                                                                   |
|                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 上記以外の三親等内の親族</li> <li>● 被保険者の内縁の配偶者の父母および子</li> <li>● 同上の内縁の配偶者死亡後の父母および子</li> </ul> |
|                                                                                 | ① 19歳以上23歳未満の扶養家族（2025年10月1日より）                                                                                               |
|                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 年収150万円未満（月収12.5万円未満）</li> <li>● 被保険者の年収の2分の1未満</li> </ul> <a href="#">▶P.16参照</a>   |
|                                                                                 | ② ①を除く60歳未満の扶養家族                                                                                                              |
| 扶養家族                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 年収130万円未満（月収108,344円未満）</li> <li>● 被保険者の年収の2分の1未満</li> </ul>                         |
|                                                                                 | ③ 60歳以上または障がい年金を受給する扶養家族                                                                                                      |
|                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 年収180万円未満（月収15万円未満）</li> <li>● 被保険者の年収の2分の1未満</li> </ul>                             |
| * なお、別居の場合、被保険者からの送金額（仕送り額）が別居の家族の年収以上、かつ最低送金額（被扶養者が1人の場合5万円）以上であることなどの要件があります。 |                                                                                                                               |



**!** 別居家族の場合、  
認定後も『送金審査』を実施します！

被保険者と被扶養者が別居している場合、被保険者からの送金によって生活が維持されていることが、被扶養者の資格を維持する条件です。  
そのためソニー健保では、別居している被扶養者を対象に毎年1回『送金審査』を実施し審査をしています。



## Check!

「被扶養者の各種資格条件」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。

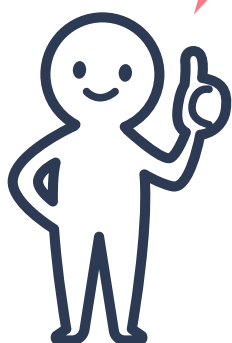
家族の加入  
について



送金審査



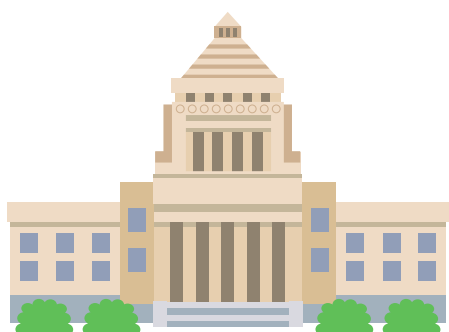
知っておきたい！



## 医療費に対する助成制度と ソニー健保の付加給付

わが国には、健康保険制度とは別に、税金によって医療費の自己負担が軽減される公費負担の「医療費助成制度」が2種類あります。

国



特定医療（指定難病）、自立支援医療、  
小児慢性特定疾病医療などに対するもの

自治体（市区町村）



子ども（乳幼児）、心身障がい者、  
ひとり親家庭などを対象としたもの

健康保険を利用しても残る「自己負担額（医療費の3割または2割）」について、  
全額無料・1割負担になったりと経済的な負担を軽減する制度です。



とってもありがたい制度があるんだね。

でも、今のところ  
私を対象となるものはないかな。  
風邪ぐらいなら問題ないけど、  
大きなケガや病気をしたときの  
医療費が心配…。





要チェック

## ソニー健保の加入者(被保険者・被扶養者)には、独自の給付金「付加給付」があります！



健康保険を利用して、医療機関の窓口での自己負担額が2万円を超えたとき、超えた額(100円未満切捨)をソニー健保から給付金として支給します。原則申請不要です。医療機関からソニー健保に届くレセプト※を基に自動計算し、早くて保険診療月の3か月後に支給します。

※医療機関からソニー健保に届く医療費の専用請求書(レセプト)単位で算定。  
[患者別、月別、医療機関別、入院・外来別、医科・歯科・薬局別]  
入院時の食事代や差額ベッド代、保険適用にならない自費については対象外です。

自己負担額(医療機関の窓口で支払う額)が3万円だった場合、1万円を付加給付として後日支給します。

### ▼ 医療費の負担割合

ソニー健保の保険給付  
8割or7割

自己負担分  
2割or3割

医療費総額(10割)

付加給付についての詳細はこちらをご覧ください! ➡



要チェック

## 『マイページ』で給付金支給額を通知しています

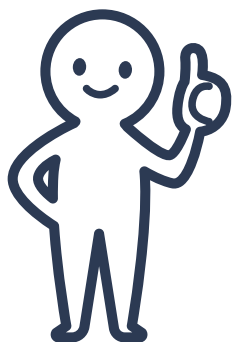
ソニー健保加入者専用『マイページ』ログイン後『通知書・証明書』の『給付金支給決定通知書』で、給付金の種類・支給額などの確認ができます。原則として保険診療月の3か月後の20日に通知します。

\* 医療機関からソニー健保に届くレセプトが遅れた場合は、月遅れでの通知となります。

通知した月の給与と一緒に支払うようになっています。  
給与支給日に支払いがなかった場合は、お勤めの事業所の健保事務担当者へお問い合わせください。

\* 任意継続被保険者や特例退職被保険者など退職した方は、通知した月の20日(休業日のときは前日)に被保険者の口座に支給します。





お知らせ！

## 「自治体医療費助成制度」に該当する方へ 「自治体医療費助成制度該当届」 提出のお願い



要チェック

自動支給を停止している方には年に1回、  
引き続き医療費助成を受けているか現況確認のお手紙を  
お送りしています(10月下旬から11月下旬ごろ)

ソニー健保に加入している方が医療費助成制度を利用しているとき、ソニー健保の付加給付(給付金)と重複受給になってしまうケースがあります。

公費優先のため、重複受給が発覚した場合、ソニー健保の付加給付は返還していただきます。

このような事態を未然に防ぐために、医療費助成制度を利用している方には「自治体医療費助成制度該当届」の提出をお願いしています。

「該当届」を出すとうなる？



ソニー健保の付加給付の「自動支給を停止」します。



ソニー健保の付加給付は、医療機関からソニー健保に届くレセプトを基に給付金の計算をしています。しかし、レセプトに公費負担者番号が記載されない医療費助成制度があるため、公費で助成されていることがソニー健保で把握できずに給付金を支給してしまう事態が発生しています。そのため、助成を受けている方から届出をいただくことにより、自動支給を停止する措置をとっています。

\* 自治体から給付金の支給状況について確認があり、重複支給になっていたことが発覚するケースがあります。

全額無料ではなく1割負担なので、医療費助成を受けても自己負担額は25,000円だった。  
2万円を超えたけど、ソニー健保の給付金はもらえないのかな？

『高額療養費・付加給付支給申請書』でソニー健保に  
申請をしてください。差額の5,000円を支給します。



領収書コピーの提出が必要です。  
実際に医療機関に支払った金額を確認します。

\* 償還払いの場合、自治体から受け取った給付金の額がわかる  
書類のご提出をお願いすることがあります。



申請方法はこちら







## 「自治体医療費助成制度該当届」が “必要” “不要” な方について

### 提出が“必要”な方



「障がい者医療費助成」「ひとり親家庭等医療費助成」など、自治体から交付された医療証（受給者証）を持っている方

\* レセプトに公費負担者番号が記載されない自治体があります。ソニー健保で制度利用が把握できないケースがあるため、届出をお願いいたします。

### 提出が“不要”な方

#### ① 各自治体が条例などで定めた「子ども医療費助成制度」



子どもについては、ソニー健保のシステムで対象者の年齢と登録住所から自動判別し、登録住所の自治体の医療費助成の年齢制限に達するまで、付加給付の自動支給を停止する措置をとっています。

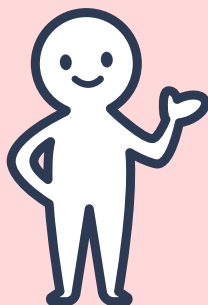
\* 所得制限により、医療費助成制度に該当されていない方も一律で停止しています。

#### ② 国の法令で定めた「公費負担医療制度」

- 自立支援医療
- 更生医療
- 肝炎治療特別促進事業
- 小児慢性特定疾病医療
- 特定医療（指定難病）

レセプト※に必ず公費負担者番号が記載されています。ソニー健保で制度利用が把握できるため、「該当届」の提出は不要です。

※レセプトとは、医療機関と健保間で使用する医療費の専用請求書のこと（患者別、診療月別、医療機関別、入院・外来・歯科・薬局別で作成されます）。



「自治体医療費助成制度該当届」は  
こちらから印刷してください



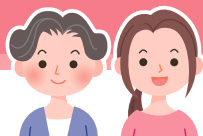
QRコードをタップ、  
またはクリックすると、  
「該当届」のPDFが  
印刷できます！

提出先【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 給付担当



## 「子ども医療費助成制度」について考える

# 子どもの医療費は“タダ”ではない？

現在、日本にある1,700余りの自治体（市区町村）では、それぞれ独自に「子ども医療費助成制度」を設けています。「医療費の自己負担軽減」「疾病の早期発見・治療」「健康の保持増進」が目的で、医療費を「無償化」するなど、子どもを持つ世帯の自己負担を軽減しています。

ここでは、お子さんを持つお母さんとベテランのお母さんの会話で、無償の子どもの医療費について考えてみましょう。



夏休み、帰省先で、5歳と3歳の子どもが  
発熱・嘔吐して焦りました…。  
子どものマイナ保険証とマル乳医療証を  
持っていないくて…。



自分のはいつも持っていることが多いけど、  
子どものは忘れがちだね。



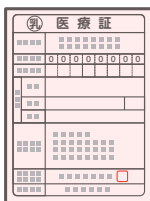
幸い、感冒性腸炎でお腹にくる風邪だったので大事には至りませんでした。  
それにしても、医療費が2万円以上もかかりました。全額自己負担だったので…。  
かかりつけの小児科医院ならいつも全額タダだったから、びっくりしました。



お子さんは6歳未満だからマイナ保険証を持っていれば自己負担は2割、4千円で済んだのよ。仮にマル乳医療証を持っていたも、自宅の住所と違う自治体の病院では使えないから、帰省先では一時的に自己負担する必要があるわね。

## 子ども医療費助成制度の仕組み

### ▼ 病院や薬局窓口へ提示



### ▼ 医療費の負担割合

ソニー健保の保険給付  
8割or7割

自己負担分  
2割or3割

乳子



小学校入学前までは  
2割自己負担  
小学校入学からは  
3割自己負担  
\*自治体の補助あり

- 子ども医療費助成には、未就学児を対象にした「乳幼児助成」（通称：マル乳）と小学校入学以降を対象とした「子ども助成」（通称：マル子）などがあります。
- 自治体によっては、高校生までを対象としたり、一部自己負担（初診時など数百円）や、所得制限などがあつたりするので、ご自身でお住まいの自治体の子ども医療費助成制度を確認しましょう！



マイナ保険証もマル乳医療証も提示できずに10割で支払った2万円の払い戻しは、どこにどう手続きすればいいのかしら？

まずはソニー健保に8割分の払い戻しの申請手続きをすればいいわ。  
残りの2割分については自治体に申請ね。

マイナ保険証等を持たずに受診したとき



ということは、**子どもの医療費はタダというより、私たちの保険料や税金が使われている**、ってことなんですね？

そのとおりなの。財源は保険料や税金だから、無償化を手放しで喜べないと指摘しているメディアもあるわ。



タダだから、過剰に受診することがあるってことかしら？

子どもに限らず大人も、**過剰に受診することは、医療費のムダ遣いになるから、適正な受診を心掛けたいものね。**



## 医療費の適正化にご協力ください



### ① やむを得ない場合以外は、診療時間内に受診しましょう

診療時間外の受診は支払う医療費が割高になるだけでなく、救急患者の治療に支障をきたす恐れもあります。

【例】小児科外来（6歳未満）の場合…初診料にプラスして時間外加算：2,000円、休日加算：3,650円、深夜加算：6,950円など

### ② 夜間や休日の急病で受診を迷うときは、電話相談などを利用しましょう

全国版救急  
受診アプリ

**Q助**  
(きゅーすけ)



急な病気やけがをしたとき、該当する症状を画面上で選択していくと、緊急度に応じた必要な情報が表示されるアプリです。

[詳細はここから→](#)



こども医療でんわ相談

**#8000**

子どもの症状にどのように対処したらいいか、病院を受診した方がいいかなど、迷ったときに、小児科医師、看護師に電話で相談できます。

【全国同一の短縮番号】

### ③ 価格の安い「ジェネリック医薬品」も検討しましょう

薬を処方してもらうときは、先発医薬品と同等の効果で値段の安い「ジェネリック医薬品」も選択肢にいれましょう。

### ④ 「かかりつけ薬局」を持ったり、「お薬手帳」を持参するようにしましょう

同じ薬を複数の病院から処方され、余らせるようなことは極力控えましょう。重複服薬の危険もあります。

「かかりつけ薬局」を持ち、「お薬手帳」を持参する習慣を身に付けましょう。

**毎日**  
プラス  
**+10分**

# DE ボディコンディショニング

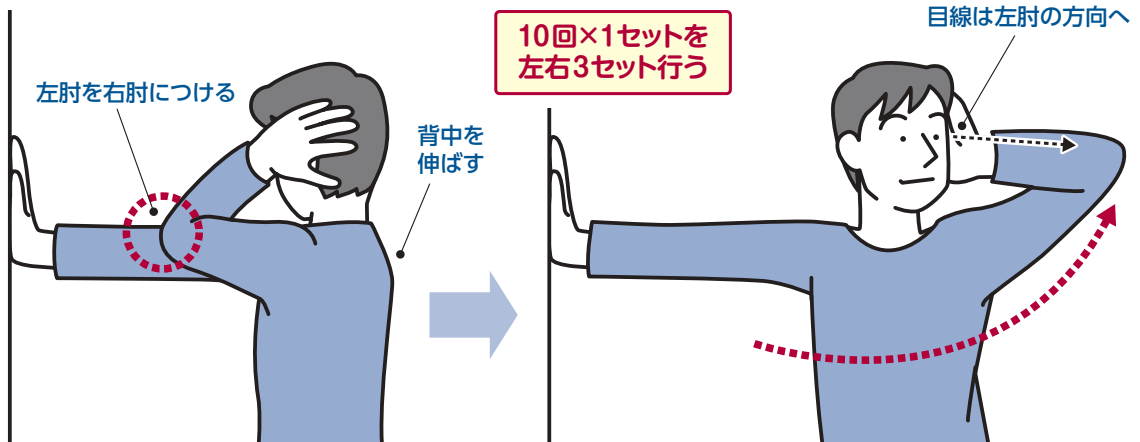
睡眠不足や不規則な食事、ストレスなどによって生活が乱れると、自律神経のバランスが崩れやすくなります。そのバランスを整えるカギは「血流」です。自律神経をコントロールできる「呼吸」を使ったエクササイズで、凝り固まった肺（胸郭）のまわりの筋肉をほぐして、たっぷりとからだに酸素を取り入れられる「元気なからだ」をつくりましょう。

きょうかく

## 胸郭ねじりエクササイズ

**約3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。呼吸に関連する筋肉をねじる動きで刺激することで、固まりやすい首の下からみぞおちのあたりまでの背骨（胸椎）を回旋しやすくしていきます。



- ①壁を正面にし、足は腰幅に開く。
- ②右の手のひらを壁に付け、腕をしっかり伸ばす。
- ③左手は左耳にかぶせるようにして頭に当てる。
- ④右手で壁を押しながら左肘を右肘につける。

- ①みぞおちからひねるように外側に回転させて、左肘を斜め上に引き上げるように開く。
- ②からだを開き切ったら、大きく深呼吸を2回行う。

### 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

+

胸郭伸ばし  
エクササイズ

+

胸郭ねじり  
エクササイズ

+

速歩き  
約2分

=

**計10分**

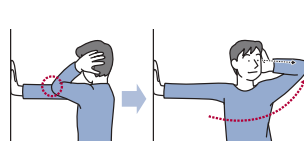
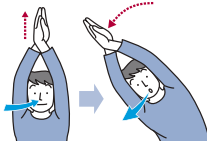
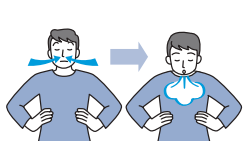
**約3分**

【HAJII】2025年  
4月号掲載

**約2分**

【HAJII】2025年  
7月号掲載

**約3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「自律神経リセットのコツ」



# 保健事業のお知らせ

## お忘れではありませんか？ 『健康診断・がん検診』

2025年度健康診断・がん検診のご予約はお済みですか？  
予約期間はまもなく終了いたします！お早めにご予約をお願いします。

【対象者】被扶養者（配偶者と40歳～74歳の家族）  
退職被保険者（任継・特退）

【予約期限】2025年11月30日（日） ← **まもなく終了です！**

【受診期限】2025年12月31日（水）

【予約・申込方法】  
ソニー健保加入者専用『マイページ』内  
『KENKOBX』よりお手続きができます。

健康診断について  
詳しくお知り  
になりたい方は、  
ココで！



## 退職被保険者（任継・特退）の インフルエンザ予防接種補助申請受付中

2025年度の退職被保険者（任継・特退）の  
インフルエンザ予防接種の補助を実施しています。

\* 社員と社員の家族は、所属の事業所が担当となりますので、事業所担当者へお問い合わせください。  
（事業所ごとに対応が異なりますのでご注意ください）

【補助対象者】

ワクチン接種日にソニー健保に加入している退職被保険者とその家族（被扶養者）

【接種期間】2025年10月～2026年1月の接種分が対象

【補助金額】予防接種費用（消費税込）の5割（上限1,500円）

【申請方法】詳細はソニー健保加入者専用『マイページ』内 →  
「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」をご確認ください。

【注意事項】

- 申請は、お一人につき年度内1回です。
- お住まいの自治体から費用助成がある場合は対象外。
- \* 自治体のウェブサイトなどでよくご確認の上、ご申請ください。
- お子様が2回接種した場合でも、1回分のみ対象となります。



目標達成率

85.7%

## 4,261名の方が参加!

## 達成者には『KENPOS』ポイント2000ptを進呈!

1 運動不足を解消しよう!

プラス・デン  
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

6コース31項目から自分に必要な行動目標を選んで毎日『KENPOS』に記録する、健康改善イベントに今年も多くの方にご参加いただきました。

\*開催期間：2025年6月1日～7月19日

40代  
今まで気にかけていなかった「快眠習慣」を意識するきっかけになった。

60代  
普段から気をつけるべき健康習慣の参考になった。

### ～みんなの健康応援サイト『KENPOS』とは～

日々の行動記録や健康に関する情報を自分で記録・管理できるサービスです。

- 毎日の記録やクイズ、イベント参加などで『KENPOS』ポイントを貯めることができる。
- ポイントが貯まったら、商品などと交換可能!

登録方法などの詳細は、ソニー健保ウェブサイトから!

