

2025年オールソニー 歩きing大会

PHOTO
ALBUM
フォトアルバム

...P.3-10

全国10地区で開催!

歩きingのマスコットキャラクター
アルくんとアルコちゃん



【結果報告】オンライン歩きing 2025

TOPIC

高血圧について

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.11-14



...P.15

かぶと 厚揚げの うすくず煮



カルタde健康まめちしき
テーマ「冬場の血圧管理」

...P.16-17

毎日+10分 肩甲骨ほぐしエクササイズ

...P.18

KENPO Information

...P.19



2026年4月分の健康保険料より
子ども・子育て支援金をご負担いただきます

『マイナ保険証』INFORMATION

医療機関・薬局の受付では
『マイナ保険証』を
ぜひご利用ください!



...P.20-21

被扶養者・退職被保険者(任継・特退)の皆さまへ 2026年度『健康診断』のご案内

健診・がん検診の
予約が始まります!



...P.22-25

特集 医療費と確定申告

...P.26-29

- 1年間にかかった医療費の確認をしましょう!
 - マイナンバーカードで医療費の確認ができます!
 - ソニー健保加入者専用『マイページ』でも医療費が確認ができます
- 確定申告の医療費控除について
 - ソニー健保が提供する医療費通知
- 領収書は保管していますか?
- よくある問い合わせと注意点

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.30



数独

★上級者向け

クイズ応募用紙/アンケート用紙

数独の歴史について

...P.31-32

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: 2026年1月27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

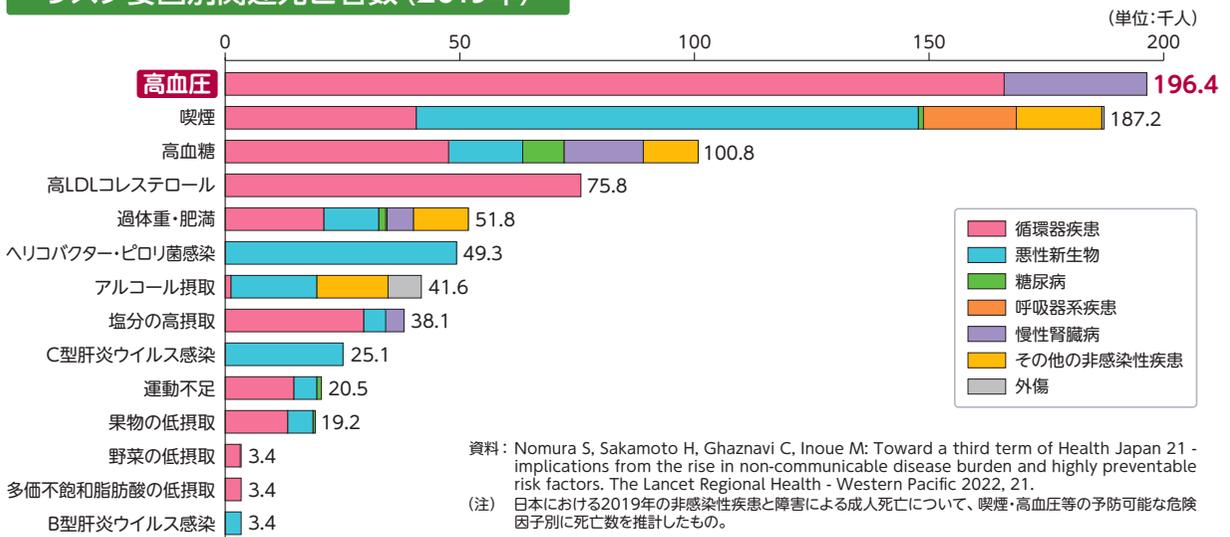
高血圧について

たてみち まさゆき
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

2019年の日本人の死因分析において、これまで第1位であった「喫煙」を抜いて「高血圧」が最も重要なリスク因子であることが判明しました。**【下図参照】**

それをうけて、日本高血圧学会は6年ぶりにガイドラインを改訂、2025年8月に「高血圧管理・治療ガイドライン2025」を発刊しました。今回はその内容を中心に、情報提供していきたいと思ひます。

リスク要因別関連死亡者数 (2019年)



血圧の「目標値設定」は家庭血圧から

血圧は、測定をする場所（健康診断、クリニック、職場、スポーツジム、家庭など）や当日の状況によって測定値が変化します。主に、健康診断時の血圧測定値が血圧を意識する指標にはなりませんが、測定前の作業や疲労の状態が影響するので、正確な値とは言えません。

また、クリニックでは白衣高血圧といって、緊張のため数値が高くなる傾向があります。

従って最も正確に測定できるのは、家庭での血圧（家庭血圧）です。

今回の改訂では、高血圧の治療開始の診断基準は変わっていません。[【下図参照】](#)

一方、**治療目標とする血圧は、より厳格になりました。診察室血圧は130/80mmHg未満、家庭血圧は125/75 mmHg未満を原則とし、特に朝・夕の血圧測定の重要性が強調されています。**

つまり、家庭血圧は、治療目標においても最も重要な指標になります。特に血圧には、日内変動といって、朝・昼・夜で色々なタイプの変動パターンあることがわかっています。そのため、「朝の血圧（起床後／排尿後）」「夜の血圧」の把握に注目することが特に必要と言われて

います。まずはご自身で、家庭血圧を測定する習慣をつけていただければと思います。その上で目標となる血圧を設定します。

ただし、血圧は、年齢や個人差もあり、一律にというわけではありませんので、主治医とよく相談して目標値を決めていきましょう。

診断基準（変更なし）		治療目標血圧
診察室 で測定 	140mmHg以上 かつ/または 90mmHg以上	130/80 mmHg未満
家庭 で測定 	135mmHg以上 かつ/または 85mmHg以上	125/75 mmHg未満

高血圧になる前に、生活習慣の改善を!

食事面

高血圧については、やはり塩分摂取量が最も重要な因子です。現在の日本人の平均的な塩分（ナトリウム：元素記号Na）摂取量は10g/日程度ですが、世界的にはまだ高く、高血圧予防において推奨される6g/日未満になるよう、できるだけ心がけましょう。

コンビニ食品を摂る方も多いと思いますが、そこには必ず栄養成分表示に食塩相当量の表示がありますので、必ずご確認ください。

今回のガイドラインでは、減塩に加え、積極的にカリウム（元素記号K）が豊富な食材を摂ることが強調されています。カリウムには体内から余分なナトリウムの排泄を促す作用があることがわかっているからです。

カリウムの1日の摂取目標量は、日本人18歳以上の男性は3,000mg/日、女性は2,600mg/日となっていますが、理想はWHO推奨の3,510mg/日以上です。



栄養成分表示
1食分(410g)当たり

エネルギー	647kcal
たんぱく質	26.4g
脂質	19.2g
炭水化物	92.1g
食塩相当量	2.3g

Check!

近年、カリウムについては、尿中のNa/K比が注目されていて、Na/K比が2以下なら「減塩・カリウム摂取が良好」です。

人間ドックのオプションなどでこの検査を採用している健診機関もありますので、「ナトカリ比」の検査項目があれば試してみてください。

$$\text{ナトカリ比} = \frac{\text{ナトリウム (塩分)}}{\text{カリウム (野菜や果物)}}$$

【参考になるPDFサイト】
ナトカリ手帳(厚生労働省)



カリウムが豊富な食材について

<p>野菜類</p>  <p>野菜全般、特に緑黄色野菜・芋類は非常に重要</p>	<p>果物類</p>  <p>朝食に果物を1品入れるとカリウム補給が簡単</p>
<p>豆類</p>  <p>豆類は、植物性たんぱく質と同時にカリウムが補える</p>	<p>海藻類</p>  <p>海藻類は、ミネラル補給に最適</p>
<p>きのこ類</p>  <p>きのこ類は、低カロリーでカリウムが多い</p>	<p>魚・肉類</p>  <p>魚・肉類は、動物性食品でもカリウムを含む</p>

運動面

運動習慣と肥満改善も大切です。特に、コロナ禍によりテレワーク等が普及し通勤することが少なくなりましたが（現在では出勤が元に戻りつつありますが）、通勤は適度な運動負荷になっていたことも判明しています。日常生活で小刻みに活動量を上げることが大切なのです。**1時間座って仕事をしたら、10分ぶらっと歩く習慣をぜひ身につけてください。**

もちろん、肥満改善のためには、しっかりと汗をかく程度の運動も必要です。



正常高値血圧への早期介入の重要性

正常高値血圧（診察室での血圧130～139/80～89mmHg）でも、脳・心臓疾患のリスクが高まることは明確で、予防的な視点から「早期介入の必要性」が重要視されています。

つまり、「高値血圧は正常域だから放置」という考え方ではなく、むしろ生活習慣改善を早期に開始すべき血圧域として位置づけられています。これらの境界域の方につきましては、今まで以上に生活習慣に気をつけて、家庭血圧の測定習慣を確実に実践していただければと思います。

家庭血圧の正しい測り方

*測定は“いつ測るか”以上に“どんな状態で測るか”が重要です。
疲労直後・寒い部屋・ストレス下では測定しない!

背もたれ付きの椅子にリラックスして座る

室温 20℃以上

両足は床に (足を組まない)

カフは心臓と同じ高さ * 薄い服ならその上からでもOK

カフの高さ	血圧への影響
心臓より高い	↓ 下がる
心臓より低い	↑ 上がる

腕は軽く曲げる

タオルで高さを調整

測定タイミング

- 朝：起床後1時間以内、排尿後、朝食前、服薬前
- 夜：就寝前(入浴・飲酒直後を避ける)

*いずれも2回測定し、その平均値を計算して記録する。

測定前の準備 (どんな状態で測るか)

カフェイン・喫煙・飲酒を控える	30分前までに	血圧上昇を引き起こすため
運動・入浴を避ける	30分前までに	血圧変動が大きくなるため
トイレを済ませる	10分前までに	排尿で血圧が低下するため
安静に座る	1～2分前に	背もたれによりかかり、深呼吸可

測定回数と記録の仕方

測定回数	朝2回・夜2回(間隔1分以上あけて)
測定日数	週最低5日を目安に。できれば毎日がベスト
記録方法	平均値と個別値の両方を記録
平均方法	朝・夜別に平均を計算→医師に提示

家庭血圧の基準値(単位:mmHg)

正常血圧	115未満かつ75未満
正常高値血圧	115～124かつ75未満
高値血圧(前高血圧)	125～134かつ/または75～84
高血圧(診断基準)	135以上かつ/または85以上

血圧の管理は“健康経営”にも反映可能

今、多くの会社が健康経営に関心を寄せています。従業員の高血圧対策として、「家庭血圧測定→記録→分析→介入」のPDCAサイクルを構築することで、健康経営の評価指数KPI(例:従業員の平均血圧低下・要治療移行率低減・血圧モニタリング率向上)に反映させることが可能です。健康経営に取り組まれている会社の方には、ぜひ血圧管理プロジェクトなどに取り入れていただければと思います。

かぶと厚揚げの うすくず煮

しょうが入りの水溶き片栗粉でとろみをつけるのが減塩ポイント。しょうがを仕上げに加えることで香りが残り、塩分控えめでも味わい深い仕上がりになります。

かぶの葉はβ-カロテンやビタミンCが豊富で、彩りだけではなく、栄養がプラスされます。



調理時間の目安: 15分

材料 (2人分)

かぶ……………3個(葉は1株分を使用)
厚揚げ……………100g(小1枚)
鶏ひき肉……………50g

《A》だし汁……………1カップ(200cc)*
酒……………小さじ2
みりん……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ2/3
塩……………小さじ1/4

*顆粒だしを使う場合、水1カップに対し顆粒だし
小さじ1/4+塩小さじ1/5でOK

《B》片栗粉……………大さじ1/2
水……………大さじ1/2
しょうが……………1/2片(皮なし7.5g)

作り方

①かぶは皮をむき縦に4等分に切る。葉は3センチの長さに切る【写真】。



厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし一口大に切る。

《B》のしょうがはすりおろして、片栗粉、水と合わせておく。

②鍋に《A》を入れてひと煮立ちさせ、かぶと厚揚げを加えて強火にかけ煮立ったら蓋をして中弱火で4~5分煮る。かぶに7割ほど火を通す。鶏ひき肉を加えてアクをとり2分煮る。

③よく溶いた《B》でとろみをつけ、最後にかぶの葉を加えて1分煮て火をとめる。



《1人分》エネルギー……………174kcal
カルウム……………594mg
食物繊維……………3.0g
野菜量……………148g
食塩相当量……………1.2g

健康POINT

余分な塩分の排出を促す! かぶのカルウム

かぶに豊富に含まれるカルウムには「体内の余分な塩分(ナトリウム)を汗や尿として排出させる働き」があり、高血圧予防が期待できます。

▶関連記事 本誌P.12~13参照

ところが、現代人のカルウム摂取量は男女とも「目標値」を下回っています*。

下回っている量
(20歳以上/平均値/1日あたり)

男性
▲630mg

女性
▲410mg



*厚生労働省「令和5年 国民健康・栄養調査報告」
「日本人の食事摂取基準 2025年版」による

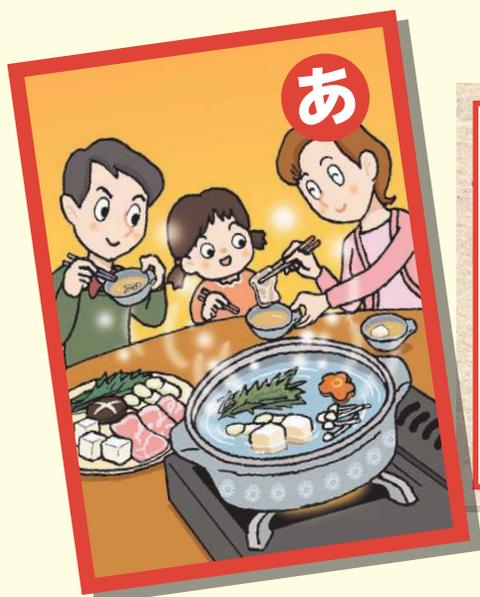
カルウムは、野菜や果物だけではなく、肉類など多くの食品に含まれます。毎日、彩り豊かなバランスの良い食事を心掛けましょう。なお、腎機能の低下でカルウム制限がある方は、栄養指導をご確認ください。

冬は気温が下がるため、血圧が高くなりやすい季節です。特に、寒さによる血管収縮や、運動不足が影響します。そこで、食事での塩分・カリウムの摂り方、日常生活に取り入れやすい運動のポイントなど、冬に血圧を上手く管理するための生活習慣をご紹介します。



カルタde健康まめちしき

テーマ：冬場の血圧管理



あ
汁物の塩分に
気を付けて！

あ
たたかい



体をあたためるために汁物を飲む量が増え、ついつい塩分を多く摂ってしまうことも。だしの旨味や生姜・ネギなどの香りで味をととのえるなど、味付けの面からも工夫をしましょう。



カ
豊富な食べ物
取り入れよう！

カ
リウムの



カリウムは、水に溶けやすく、ゆでるとお湯に流れて減ってしまいます。さまざまな食品に含まれているので、蒸す・焼く・電子レンジで加熱するなど調理方法を工夫し、効率よく摂取しましょう。

*カリウムと血圧の関係は、本誌P.12～13もご参照ください。



寒
い日も
こまめに体を
動かそう！



適度な運動は、血圧を下げる効果がありますが、冬は寒さで活動量が減りがち。
家の中でできる運動をしたり、日中の比較的気温が高い時間に外を歩くなどして、体を動かす機会を作りましょう。



冬
場こそ
こまめに水分
補給しよう！



乾燥による「かくれ脱水」にも要注意。血液中の水分が不足すると血液が濃くなり、血栓ができるリスクが高まります。
時間を決めるなどして、喉の渇きを感じる前に、意識的に水分をとりましょう。

まめ博士
のコラム



ヒートショックに気を付けて

温度が急激に変化すると、血圧も大きく変動します。
冬は家の中でも温度差が大きくなりやすく、特に入浴中の事故が多く報告されているので、注意が必要です。

＼ 今日からできるヒートショック対策 ／

- ① 脱衣所や浴室をあたため、寒暖差を最小限に
- ② 湯温は41℃まで お湯につかるのは10分まで
- ③ 浴槽から立ち上がる時は、つかまりながらゆっくりと

*高齢者は特に注意が必要なため、入浴中にご家族からの声掛けも忘れないようにしましょう。



詳しい対策はこちらをCHECK!
交通事故死の約3倍?! 冬の入浴中の事故に要注意! (政府広報オンライン)



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、凝り固まった肺のまわり(肩甲骨)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。

けん こう こつ

肩甲骨ほぐしエクササイズ

約2分

デスクワークなどによる前のめりの姿勢は肩甲骨を外側に固めやすくなり、呼吸が浅くなります。肩甲骨まわりの筋肉(僧帽筋、菱形筋、脊柱起立筋)を緩めることで、呼吸をしやすくしていきます。

ポイント
手の「甲」を合わせる

息を吸いながら

①両足を肩幅ぐらいに開いて立ち、手の甲を顔の前で合わせる。

②息を吸いながら肘がしっかり合うように背中を丸め、肩甲骨を開くことを意識する。

足は肩幅ぐらいに開く

10回×1セット
を行う

息を吐きながら

ポイント
手の「ひら」を外に向ける

①息を吐きながら、手を左右に開き、手のひらを外側に向ける。

②肩甲骨が寄るように、からだの少し後ろまで肘を引くようにし、胸もしっかり開く。

プラス
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。

<p>呼吸の エクササイズ</p> <p>約3分</p> <p><small>[HAJILI] 2025年 4月号掲載</small></p>	<p>+</p> <p>胸郭伸ばし エクササイズ</p> <p>約2分</p> <p><small>[HAJILI] 2025年 7月号掲載</small></p>	<p>+</p> <p>胸郭ねじり エクササイズ</p> <p>約3分</p> <p><small>[HAJILI] 2025年 10月号掲載</small></p>	<p>+</p> <p>肩甲骨ほぐし エクササイズ</p> <p>約2分</p>
<p>= 計10分</p>			

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」

全被保険者対象 2026年4月分から新たに 子ども・子育て支援金をご負担いただきます

2026年度より国の施策である「子ども・子育て支援金制度」※による支援金の徴収が開始されます。

本制度は、国の代わりに健康保険組合が事業主と全被保険者の健康保険料・介護保険料（40歳以上65歳未満）に加えて支援金を徴収し、納付金として国へ納めることになります。

※2024年に改正された「子ども・子育て支援法」に基づく「少子化対策を本格化するためのさまざまな施策（加速化プラン）」を支える“財源確保”が目的の制度です。

2024年から実施されている「児童手当の拡充」や2026年に新設される「こども誰でも通園制度」など、さまざまな少子化対策の財源になります。



誰が負担する？

全医療保険の加入者（被保険者）が負担します

ソニー健保の全被保険者だけではなく、国民健康保険、後期高齢者医療制度加入の方も負担します。それぞれ保険者が健康保険料として代行徴収し、国に納める形です。

負担額はいくら？

支援金額は、数百円～千数百円が想定されています

標準報酬月額に、国が一律で示す支援金率を乗じた額となります。

2026年は0.23%を予定しており、2028年にかけて段階的に上がり、最大で0.4%程度と想定されています。（支援金率は2026年2月の組合会で決まります）

例）標準報酬月額が30万円の場合 → $30万円 \times 0.23\% = 690円/月$

いつから徴収？

2026年4月分から健康保険料・介護保険料（40歳以上65歳未満）と一緒に負担いただきます

●社員の方 …………… 主には、5月分の給与から控除（徴収）されます。

* 事業主との負担割合は2026年2月の組合会で決まります。仮に折半になった場合、上記例690円の半分345円ずつを事業主と被保険者で負担します。

●任意継続の方 …… 月払いの方：4/10までの振込分から
前納の方：3/31までの振込分から

●特退の方 …………… 4/6引落分から

何に使う？

こども未来戦略「加速化プラン」の財源になります

「加速化プラン」とは、わが国の少子化対策を促進するための取り組みで、「児童手当の拡充」「こども誰でも通園制度」のほかに、「妊婦のための支援給付」「出生後休業支援給付」「育児時短就業給付」など、国の施策に使われます。

よって、ソニー健保加入者のみなさまへの保険給付や保健事業に使われることはありません。

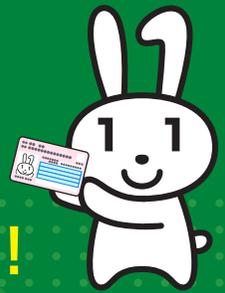
Check!

こども未来戦略
加速化プラン
（こども家庭庁）



『マイナ保険証』 INFORMATION

医療機関・薬局の受付では 『マイナ保険証』をぜひご利用ください!



『マイナ保険証』をお持ちでなくても、『資格確認書』でこれまで通り医療にかかれます

『マイナ保険証』は、保険証利用登録を行った『マイナンバーカード』のことです。詳しくは右のQRコードから。

『マイナ保険証』にかかわる基本的な情報を簡単に確認するには



『マイナ保険証』と『資格確認書』の説明動画(手話・字幕付き)は



	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		 資格情報のお知らせ 令和〇年〇月〇日発行 (保険者名) (保険者番号) 記号 000 番号 00000000 (後番) 00 氏名 佐藤 太郎 判断割合 3割 受診の際にはマイナ保険証が必要ですよ	 健康保険証 マイナンバーカード判読装置 有効 資格情報	
仕様	マイナンバーカード	マイナンバーカードと資格情報のお知らせ *ソニー健保加入者専用「マイページ」の通知書・証明書画面に掲載	マイナンバーカードと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"> システム障害等でマイナ保険証が読み取れない場合 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 		マイナ保険証を利用できない方(未保有等)
有効期限	① マイナンバーカード自体 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) ② マイナンバーカードに内蔵されている電子証明書 発行日から5回目の誕生日まで 【注意点】 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。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。			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。



【重要】

従来の健康保険証のソニー健保への返却は不要です。ご自身で破棄いただきますようお願いいたします。

『マイナンバーカード』の有効期限は、
カード本体だけではなく、電子証明書の有効期限もあります！
電子証明書更新手続きの案内が届いたら忘れず手続きをしてください

デジタル庁 総務省 警察庁 厚生労働省 国税庁

マイナンバーカード

取得して5年目または10年目の方へ

更新の手続きのご案内

＼2、3ヶ月前に封筒が届くので、手続きしてね！／

5年ごと

電子証明書の更新

ICチップ内の電子証明書を更新！



10年ごと

カード本体の更新

写真も含めてカード本体を更新！



カードと電子証明書の
有効期限はマイナンバーカードの
表面で確認できます

電子証明書の有効期限が記載されていない方は、右記二次元コードよりマイナポータルにログイン後、トップページからマイナンバーカードを選択して確認できます。



<https://myna.go.jp/>

＼更新は有効期限の3ヶ月前からできます！／



デジ庁 カード更新

検索

<https://www.digital.go.jp/policies/mynumber/expiration-date>

My Melody © 2025 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. L662363

マイナンバーカードに関するお問い合わせ

マイナンバー

平日 9:30～20:00 土日祝 9:30～17:30 (年末年始を除く)

マイナンバー総合
フリーダイヤル

0120-95-0178

※紛失・盗難によるマイナンバーカードの一時利用停止
については24時間365日受け付けます

毎年1回、
必ず健康
チェックを!

被扶養者・退職被保険者(任継・特退)の皆さまへ 2026年度『健康診断』のご案内

健診・がん検診の予約が始まります!

健診は、ご自身の健康状態を確認するチャンスです。

毎年受けている方がいる一方で、「受けなくちゃ」と思いつつも前回の健診から期間があいてしまっている方もいるのではないのでしょうか。

生活習慣病やがんには、初期の症状がほとんどありません。症状を自覚する頃には、負担の大きい治療が必要な状態や、重症化リスクが高い状態となっている可能性があります。異常を早期に見つけ、早期治療につなげるためには、毎年健診・がん検診を受け、ご自身の体の状態と変化を確認することが大切です。毎年受けている方も、前回の受診から期間があいてしまった方も、ぜひ健診・がん検診を受けましょう。

*がん検診について、一部の項目・検査方法では、2年に1回の受診が推奨されているものもあります。



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〕

予約期間と受診期間

予約期間

2026年
3月2日(月) 午前10時～11月30日(月)

受診期間

2026年
4月1日(水)～12月31日(木)

健診受診の準備はソニー健保のウェブサイトで!

健診の内容や手続き方法の詳細は、ソニー健保のウェブサイトに掲載しています。

2025年度の郵送廃止にあたり、皆さまよりご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございました。

また、健診の手続きでは、ソニー健保加入者専用『マイページ』を使用します。3月の予約開始前に、ログイン手順を確認しておきましょう。

* 特例退職被保険者(健康保険記号600)の方は、3月中旬頃「令和8年度 保険料のお知らせ」に同封し、健診案内を郵送します。

健診内容を確認しましょう



← 健診案内は
こちらをご覧ください。

『マイページ』にログインできるか確認しましょう



スマートフォンのログイン画面



ログインしたときの画面

『マイページ』に
未登録の方、登録
方法がわからない
方は、動画サイトを
ご覧ください。



3月以降の健診予約の流れ

まずは『KENKOBBOX』にログインして、予約する健診機関を選びましょう。

1 ソニー健保加入者専用『マイページ』にログイン、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)して、4~7 へお進みください。

受診資格の確認、『KENKOBBOX』が
利用できない等の健診に関するお問い合わせ
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



お問い合わせフォーム



* 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。

4 **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

5 **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

6 **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

7 **健診を
うける**

受診券

選択した健診機関で
健康診断を受診

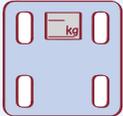
! **ご注意
ください!**

予約開始の3月2日(月)午前10時までは、
『KENKOBBOX』にログインすることができません。
ご予約は、3月2日(月)以降にお願いいたします。

健診・がん検診の主な内容を確認しましょう!

健診とは、健康診断の略称で、身体全体の健康状態を評価するためのものです。

身体計測、血圧測定、血液検査などが含まれ、健康状態を総合的に確認することを目的としています。年に1回は受けることをお勧めしています。

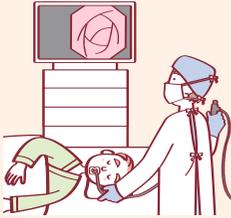
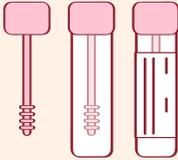
項目	検査の内容
<p>内科診察、問診票</p> 	<p>現在の健康状態や過去の病気、生活習慣(喫煙、飲酒の習慣など)を伺い、検査の参考にする</p>
<p>身体計測 身長、体重、BMI、腹囲</p> 	<p>「やせ」や「肥満」、「内臓脂肪型肥満」を判定</p>
<p>血圧測定</p> 	<p>高血圧・低血圧など、循環器疾患(血管の弾力性、および心臓の血液を送り出す能力など)を確認</p>
<p>血液検査</p>  <p>脂質検査 中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロールなど</p> <p>肝機能検査 ALT、AST、γ-GTP</p> <p>血糖検査 空腹時血糖値、HbA1c</p>	<p>動脈硬化や脂質異常などを確認</p> <p>脂肪肝など肝臓障害を確認。胆道系の障害も確認</p> <p>糖尿病やすい臓の病気などを確認</p>
<p>尿検査 たんぱく、糖、潜血</p> 	<p>腎臓や尿路の状態、糖尿病などを確認</p>
<p>心電図検査</p> 	<p>心臓のリズムや電気的な信号を波形で記録し、不整脈などの心臓病を確認</p>

がん検診 とは、がんの早期発見を目的とした検査のことです。

症状が現れる前にかんを見つけることで、治療の選択肢を広げ、治療効果を高めることが期待されます。

国の指針に基づく「5つのがん検診」の種類と精密検査

ソニー健保もしくは自治体の実施しているがん検診を受診できます。
がん検診の後、精密検査と言われたら必ず受診しましょう。

項目	検査の内容	対象者、精密検査の内容
<p>肺がん 検診</p> 	<p>胸部X線検査 * 高危険群には喀痰細胞診併用</p>	<p>40歳以上の男女、年に1回 精密検査: 胸部CT検査</p>
<p>胃がん 検診</p> 	<p>胃内視鏡検査 または 胃部X線検査</p>	<p>50歳以上の男女、2年に1回 * 当分の間、胃部X線検査は40歳以上年1回の実施も可 精密検査: 胃内視鏡検査受診者は「胃生検」と「胃内視鏡の再検査」、胃部X線検査受診者は「胃内視鏡検査」</p>
<p>大腸がん 検診</p> 	<p>便潜血検査</p>	<p>40歳以上の男女、1年に1回 精密検査: 全大腸内視鏡検査 * 便潜血反応「陽性の結果」に対し、再度、便潜血検査を受けても、精密検査を受けたことになりません</p>
<p>乳がん 検診</p> 	<p>マンモグラフィ * 視触診併用可</p>	<p>40歳以上の女性、2年に1回 精密検査: マンモグラフィ追加撮影、乳房超音波検査、MRI、穿刺吸引細胞診、針生検</p>
<p>子宮頸がん 検診</p> 	<p>細胞診検査</p>	<p>20歳以上の女性、2年に1回 精密検査: コルポスコープ検査、HPV検査</p>

1年間にかかった医療費の確認をしましょう!

マイナンバーカードで医療費の確認ができます!

『マイナ保険証』をお使いの方がマイナポータルにログインすると、ホーム画面で今年の医療費の総額(保険適用分)が確認できます。保険診療を受けた月の2か月後の11日に「医療費通知情報」が更新されます。

また、マイナポータルの「確定申告の事前準備」からは、確定申告に利用するための1年間分の「医療費通知情報」を取得し、確定申告書作成コーナー等に連携できます。

例年、原則2月9日に申告年分の1月から12月までの情報が一括で取得可能となります。

* 政府が運営するオンラインサービスであるマイナポータルでは「社内診療所や接骨院・整骨院の受診履歴」「ソニー健保の給付金」は表示されません。

なお、ひと月に1医療機関あたり2万円を超える自己負担があった場合は、ソニー健保の給付金が発生する場合がありますので、ソニー健保加入者専用『マイページ』でご確認ください。



マイナポータルの画面例

▶ 詳細は、P.29よくある問い合わせ[4]へ

ソニー健保加入者専用『マイページ』でも医療費の確認ができます

ソニー健保加入者専用『マイページ』内の『医療費のお知らせ』でも、健康保険を使用した医療機関等の受診履歴(医療費通知)を掲載しています。原則、毎月20日の更新のため、保険診療を受けた月の3か月後の20日に掲載します。

『医療費のお知らせ』には、「社内診療所や接骨院・整骨院の受診履歴」も掲載されます。



医療費のお知らせ

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

『マイページ』へは、ソニー健保ウェブサイトトップページからログインしてください!



『医療費のお知らせ』は以下の3つを目的に掲載しています

① ご自身の健康と医療に関する認識を深めていただく

医療費の増減から、新たなけがや病気をしていないか、健康を維持できているかなどのご自身の健康状態を確認することができます。

② 医療機関等の受診内容に誤りがないか確認していただく

まれに受診していない医療機関や接骨院(整骨院)から、ソニー健保に医療費の請求がくることがあります。実際に受診したのか、診療日数に誤りがないかなど、加入者の皆さまご自身でご確認をお願いいたします。

③ 実際にかかった“医療費”はいくらか認識していただく

皆さまが医療機関等の窓口で支払われているのは、医療費の一部(2割または3割)で、残りの医療費についてはソニー健保が直接医療機関等に、被保険者の皆さまと事業主から頂く保険料から支払いをしています。このように、「実際にかかった医療費がいくらだったのか」わかりにくい仕組みとなっているため、皆さまに確認していただくことも目的としています。

確定申告の医療費控除について

ソニー健保が提供する医療費通知

確定申告で利用できるソニー健保提供の医療費通知には、以下の2種類があります。

- ① ソニー健保加入者専用『マイページ』からダウンロード可能な『医療費控除データ(XMLデータ)』
- ② ソニー健保に発行を申請した『医療費のお知らせ』の原本(郵送)

これらの入手方法についてご案内いたします。

【注意】 申告に際しソニー健保が発行する『医療費のお知らせ』は**原本を添付する必要**があり、ソニー健保ウェブサイトからご自身でプリントアウトした『医療費のお知らせ』は原本になりませんのでご注意ください。

① 『マイページ』から『医療費控除データ(XMLデータ)』を取得する

① データをダウンロードする前に準備が必要

『医療費控除データ(XMLデータ)』を利用される方は、『マイページのプロフィール設定』を「世帯内で公開する」に**必ず変更**してください。初期設定(デフォルト)は「世帯内で公開しない」になっており、家族全員の医療費を見ることも、データ化することもできません。

この設定は配偶者(被扶養者)にお願いしています!



ここをクリック!

家族全員のデータをダウンロードするために「公開」が必須です!



『マイページ』にログイン後「プロフィール設定」を開き『世帯内への公開設定』の医療費通知を公開するにチェック!

メールアドレス2	Hanako.kenpo@gmail.com
メールアドレス3	
認証キーによるログイン設定 *	<input checked="" type="checkbox"/> メールアドレス1 <input checked="" type="checkbox"/> メールアドレス2 <input type="checkbox"/> メールアドレス3
通知メール受信設定	<input checked="" type="checkbox"/> 医療費通知メール <input checked="" type="checkbox"/> 通知書・証明書送付メール
世帯内への公開設定	医療費通知 : <input type="radio"/> 公開しない <input checked="" type="radio"/> 公開する 通知書・証明書 : <input type="radio"/> 公開しない <input checked="" type="radio"/> 公開する

◎公開するにチェック!

準備ができたなら ②へ

② データをダウンロードする



ここをクリック!

事前準備が終わったら「医療費控除データ作成」のアイコンをクリック! 世帯全体の『医療費控除データ(XMLデータ)』をダウンロードしましょう。

【重要】 ダウンロードした『医療費控除データ(XMLデータ)』は、確定申告書等作成コーナー内で正しく表示されますので、ご安心ください。

② 原本の『医療費のお知らせ』（郵送）の発行申請をする

① 『医療費のお知らせ』の発行申請書を印刷し記入する

ソニー健保ウェブサイト「[新着情報](#)」に、発行申請書のPDFを掲載しています。
ご自身で印刷ができない方は、ソニー健保までご連絡ください。
発行申請書（用紙）を郵送します。

TEL:050-3807-5059（平日11:00～14:00）



ソニー健保ウェブサイト
「[新着情報](#)」



② 記入した申請書をソニー健保に送付する

③ ソニー健保から『医療費のお知らせ』が届く

お送りいただいた申請書がソニー健保に届いてから1週間程度で郵送します。

領収書は保管していますか？

医療機関等を受診したら、必ず医療費の内容がわかる領収書が発行されます。取得した医療費通知（マイナポータルの『[医療費通知情報](#)』やソニー健保の『[医療費のお知らせ](#)』）と領収書を照らし合わせてご確認ください。

* 領収書は実際に支払った額を証明する重要な書類です。大切に整理・保管しておきましょう！



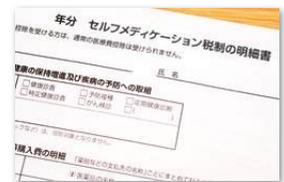
取得した医療費通知（マイナポータルの『[医療費通知情報](#)』やソニー健保の『[医療費のお知らせ](#)』）に記載されていない医療費があったとき、また、金額が異なったときは、追加・修正して確定申告することができます。追加・修正したときは、その分の領収書を5年間保管する必要があります。

* 税務署から提出または提示を求められることがあります。



【確定申告】医療費控除とセルフメディケーション税制

確定申告で医療費控除を行う場合、1月～12月の1年間の医療費の自己負担額が10万円（または所得の5%）を超えた場合が対象となります。
また、比較的健康に過ごし、病院にあまりかかる機会がなく「ちょっとした不調は市販の医薬品で対処した」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか？
そのような方は、「セルフメディケーション税制」を利用できる可能性があります。



セルフメディケーション税制について

健康診断・予防接種等を受けている人が、指定されたOTC医薬品*を購入することで、確定申告の際に、所得控除が受けられる税制です。詳しくは、国税庁のウェブサイトでお確かめください。

* OTC医薬品の購入にあたっては、かかりつけ薬局をもち、薬剤師に相談しましょう。

セルフメディケーション
税制（国税庁）



よくある問い合わせと注意点



ソニー健保加入者専用『マイページ』からダウンロードできる『医療費控除データ(XMLデータ)』と、『医療費のお知らせ』について、これまでソニー健保に寄せられた問い合わせと注意点を掲載します。

1 11月と12月の医療費が記載されていない

『医療費控除データ(XMLデータ)』と『医療費のお知らせ』への記載は、原則保険診療を受けた月から最短で3か月後になります。

* 10月診療分⇒1月20日以降 11月診療分⇒2月20日以降 12月診療分⇒3月20日以降

記載のない月分はご自身で保管している領収書等をご確認いただき、実際に支払った医療費の金額を申告してください。

2 『医療費控除データ(XMLデータ)』は修正できるか

国税庁の「確定申告書等作成コーナー」内で、データを読み込ませた後に修正が可能です。

3 自己負担額(あなたの支払額)が0円になっている

解決方法▶保管している領収書で自己負担額をご確認ください!

対象者名	診療年月 支給期間	医療機関名等	診療科目	種別	医療費の総額(円)	保険からの支払額(円)	国等からの支払額(円)	あなたの支払額(円)	給付額(円)
健保 太郎	R7.10	C 内科医院	内科外来	2	91,950	21,742	0	9,318	0
健保 健太	R7.10	A 病院	外来	1	65,480	45,836	15,644	0	0
健保 健太	R7.10	B 薬局	調剤	1	2,020	1,404	606	0	0
健保 健太	R7.10	B 薬局	調剤	1	6,490	5,190	1,280	0	0
健保 健太	R7.10	D タリックス	外来	1	10,240	8,182	2,048	0	0

0円表示の例④

お住まいの自治体で『医療費助成』(乳幼児・子ども、障がい者、ひとり親家庭等)を受けている方には0円と表示されます。これは「自治体からの助成」と「ソニー健保からの給付金」が重複支給されないように、自動支給を停止しているためです。

* なお、「所得制限等で子ども医療費の助成を受けられない方」=「窓口で自己負担がある方」も、0円と表示されています。

これはソニー健保のシステム上、「おさまの登録住所と年齢から自治体の医療費助成制度を自動判別」し、助成対象の年齢制限に達するまで自動支給を停止しているためです。

4 ソニー健保の給付金はどこで確認できるか



ソニー健保加入者専用『マイページ』内の「通知書・証明書」から確認できます。

ソニー健保が給付する高額療養費、一部負担還元金、家族療養付加金などの支給額と給付対象となった医療費がわかるようになっています。(原則、保険診療を受けた月の3か月後の20日に通知します) 出産育児一時金や療養費(治療用器具など)の給付金もこちらで確認できます。

↓マイナポータルを使った確定申告については、このサイトをご参照ください!

医療費控除についてのご質問は、国税庁の「電話相談センター」へ直接お問い合わせください!



確定申告書等作成コーナー
よくある質問
「医療費通知情報」
(国税庁)



マイナポータル
「確定申告の事前準備」
(デジタル庁)

