

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

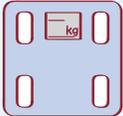
**! ご注意
ください!**

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。

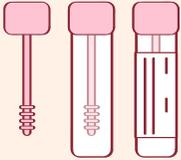
項目	検査の内容
<p>内科診察、問診票</p> 	<p>現在の健康状態や過去の病気、生活習慣(喫煙、飲酒の習慣など)を伺い、検査の参考にする</p>
<p>身体計測 身長、体重、BMI、腹囲</p> 	<p>「やせ」や「肥満」、「内臓脂肪型肥満」を判定</p>
<p>血圧測定</p> 	<p>高血圧・低血圧など、循環器疾患(血管の弾力性、および心臓の血液を送り出す能力など)を確認</p>
<p>血液検査</p> 	<p>脂質検査 中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロールなど</p> <p>動脈硬化や脂質異常などを確認</p> <p>肝機能検査 ALT、AST、γ-GTP</p> <p>脂肪肝など肝臓障害を確認。胆道系の障害も確認</p> <p>血糖検査 空腹時血糖値、HbA1c</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が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>