

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