



こんなときに 手続きを!

…P.3-14

『マイナ保険証』INFORMATION …P.15-21

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!

- 記号・番号・校番は「マイナポータル」でも確認できます
- 『マイナ保険証』で受診する方法
- 『マイナ保険証』で受診するメリット
- マイナンバーカード更新の手続きのご案内
- 『資格確認書』の発行について



新規
加入者
必読

『資格情報
のお知らせ』
について

KENPO Information

…P.22

ご家族がソニー健保に加入するときの
健康保険と所得税法上の
扶養の違いについて

What's
“HAIJII”

広報誌 「ハイジイ」の 意味ってなに?



「ハイジイ」という名前は、ギリシャ神話に出てくる「健康の女神=Hygieia」（英語読みハイジア、独語読みヒュギエイア）に由来しています。ソニー健保では、皆さんの健康を願って、広報誌の創刊当時より、この名前を使っています。

また、ハイジイの「ハイ」は、元気な返事の「ハイ!」。「老若男女、いつまでも健やかに、元気でいられるように」と願いを込めてネーミングしています。

令和8年度 保健事業一覧

…P.23-33

- 1 健康診断（被扶養者・退職被保険者）
 - 2 特定保健指導
 - 3 無料歯科健診
 - 4 インフルエンザワクチン予防接種補助
 - 5 健康相談&メンタルヘルスカウンセリング
 - 6 禁煙サポート
 - 7 ヘルシーチャレンジ
 - 8 契約宿泊施設
 - 9 歩きingイベント
 - 10 契約フィットネス施設
 - 11 フィットネス利用補助
 - 12 広報誌「HAIJII」(ハイジイ)
 - 13 ウェブサイト
 - 14 ソニー健保加入者専用「マイページ」
- 応募御礼 表紙モデル&Healthyピープル

令和8年度 予算のお知らせ

…P.34-35

令和8年度
予算のコトバ

解説

【子ども・子育て支援金】

…P.36



デスクを離れて
3MOVE

猫背を解消♪

…P.37



えびと春キャベツの あんかけ生姜炒め

…P.38



クイズ応募用紙／アンケート用紙

…P.39-40

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4月2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

こんなときに 手続きを!

ライフイベントごとに
健康保険に関する手続きを
まとめています。
保存版としてお役立てください。

インデックス で該当する項目をすぐに引けます。

QRコード で簡単に解説と手続きのサイトを
閲覧でき詳細を知ることができます。

* Web版PDFをご覧の方はQRコードにリンクを張っているのでクリック
(またはタップ)してください

* QRコードスキャナーの種類によっては、狙った画像ではなく、その周
りのQRコードを読み取ってしまうことがあります。その場合、読み取り
たくないQRコードを手や紙で隠す方法もお試しください。

* その他、カメラの設定を「QRコードのスキャンON」にして読み取る方
法もあります。スマートフォンの機種やバージョンに合った方法をお試
しください。

ソニー健保では

**社員も家族も
みんなで健康!
みんなで元気♪**

を合言葉に

保健事業を展開しています。

本誌P.23～33も併せてご覧ください!



赤ちゃんが
生まれたとき

手続き

01



家族を扶養に
入れるとき

手続き

02



家族を扶養から
はずすとき

手続き

03



資格確認書が
必要なとき

手続き

04



住所を変更したとき

手続き

05



退職したとき

手続き

06



病気やけがをしたとき

手続き

07



交通事故等で
けがをしたとき

手続き

08



医療費が高額に
なったとき

手続き

09



自治体の医療費助成を
受けるとき

手続き

10



病気やけがで仕事を
休んだとき

手続き

11



本人・家族が
亡くなったとき

手続き

12



立替払いをしたとき

手続き

13



証明書が必要なとき

手続き

14

* QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

はじめに

健康保険組合の運営について

ソニー健康保険組合（以下：ソニー健保）には「加入者の資格確認と保険料徴収」「保険給付」「保健事業」の3つを運営する大事な仕事があります。

いずれも、その財源は皆さんが収入に応じて出し合う保険料で、会社（事業所）も保険料を負担して運営を支えています。

1

資格確認
保険料徴収

2

保険給付

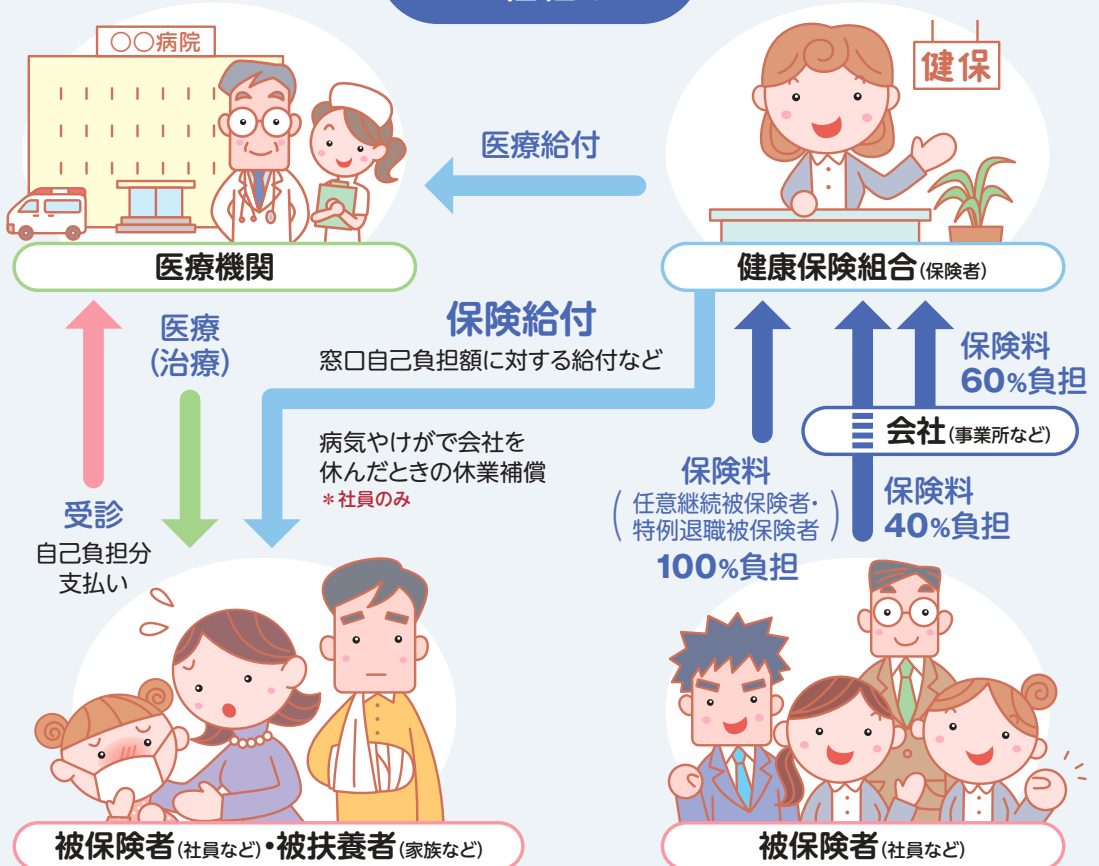
3

保健事業

本誌P.5～14にライフイベントごとに必要な手続きを掲載

本誌P.23～33に掲載

健康保険組合の仕組み



* 皆さんの保険料がどのように使われるのか等、本誌P.34～35「令和8年度予算のお知らせ」をご覧ください。

赤ちゃんを扶養に入れる〔適用〕

赤ちゃんが生まれたときに、ソニー健保の被保険者の扶養に入れることができます。出産したらすみやかに手続きが必要です。また、配偶者がソニー健保の被扶養者ではない場合、配偶者の収入証明の提出が必要になります。

解説
サイト



手続き
サイト



出産育児一時金を請求する〔給付〕

ソニー健保の加入者（被保険者または被扶養者）が出産したときに請求できます。

解説
サイト



手続き
サイト



出産手当金を請求する〔給付〕

ソニー健保の女性被保険者が出産のため仕事を休み、給料がもらえなかったときに請求できます。

解説
サイト



手続き
サイト



書類の提出先は、健康保険の「記号」によって異なります

必ずソニー健保のウェブサイト「各種手続き」で「提出先」をご確認ください。

*ソニー健保加入者の健康保険の「記号」は、『マイナポータル』または『資格確認書』で確認できます。

▶ 詳細は、本誌P.16もご覧ください

提出先
〔適用〕



提出先
〔給付〕



家族を扶養に入れるとき

家族を扶養に入れるときは、事由発生から実働5日以内に扶養申請する必要があります。審査の結果問題なければ扶養者の認定をいたします。

* 認定を受けるためには「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」が大前提の条件となり、そのほか各種条件を満たす必要があります。

こんなときに扶養追加の申請が必要です (主なパターン)

被保険者が入社したとき

家族が扶養条件を満たしており、扶養追加したい場合

結婚したとき

配偶者が扶養条件を満たしており、扶養追加したい場合

配偶者が出産したとき

配偶者がすでに扶養者で、生まれた子どもを扶養追加したい場合

* P.5の手続き参照

または、扶養者ではない配偶者が出産し、

収入が被保険者より低い場合、生まれた子どもを扶養追加したい場合

家族が退職したとき

扶養者ではない家族が仕事を退職して、退職日翌日以降の収入が扶養範囲内の場合

家族の失業給付の受給が終了したとき

扶養者ではない家族の失業給付受給終了日翌日以降の収入が扶養範囲内の場合

家族と同居を始めたとき

扶養追加に同居条件がある家族と同居を開始した場合

配偶者と年間収入が逆転したとき

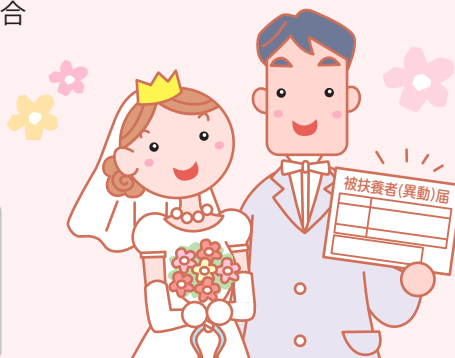
夫婦間の収入逆転により、

扶養追加や異動が必要になった場合

解説
サイト



手続き
サイト



医療機関受診時は『マイナ保険証』か『資格確認書』を提示していただきます。

▶詳細は、本誌P.15～21もご覧ください

家族を扶養からはずすとき

家族を扶養からはずすときは、すみやかに扶養削除の手続きが必要です。

* 被扶養者の資格削除日から健康保険は使えません。

こんなときに扶養削除の手続きが必要です

被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき

就職先の健康保険の資格取得日から削除が必要です。

ソニー健保の扶養からはずす手続きが完了するまでの間、医療機関窓口でのオンライン資格情報では、ソニー健保の情報が表示されてしまいます。

就職先の健康保険組合の情報を正しく表示するためにも、すみやかにお手続きをお願いします。



被扶養者認定条件を一つでも満たさなくなったとき

- 収入条件*を超える収入を得るようになった場合
 - * 年収130万円未満(ただし、被保険者の配偶者を除く19歳以上23歳未満の家族は150万円/60歳以上または障害年金を受給中の家族は180万円未満)
- 雇用保険の失業給付の基本手当日額が3,612円以上(ただし、被保険者の配偶者を除く19歳以上23歳未満の家族は4,167円以上/60歳以上または障害年金受給中の方は5,000円以上)で、受給を開始した場合
- 扶養に入っている配偶者と離婚した場合
- 別居の被扶養者で、被保険者からの仕送り額が、対象者となる方の年間収入以上、かつ最低送金額以上でない場合

被扶養者が死亡したとき

死亡日の翌日が扶養削除日となります

被保険者が退職または死亡して資格喪失したとき

被保険者の退職または死亡の翌日に被扶養者も資格喪失となります

解説
サイト



手続き
サイト



資格確認書が必要なとき

マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れていたり、『資格確認書』の紛失等により交付(再交付)が必要な場合は、申請が必要です。

解説
サイト



手続き
サイト



▶ 詳細は、本誌P.20もご覧ください

▶ 交付・再交付の方法は、手続きサイトをご覧ください

住所を変更したとき

引っ越しなどで住民票の住所を変更したときは、ソニー健保に登録されている住所も変更が必要です。
住所変更が必要な理由は…

解説
サイト



手続き
サイト



- ソニー健保からの発送物が届かなくなる
- 市区町村の医療費助成制度を受けているかの判断ができなくなる

住所変更 ソニー健保への手続き方法



いずれも
被保険者(本人)
が申請手続きを
してください!

提出する
書類

- 事業所規定の届出をする
- 『被扶養者(異動)届【住所変更】』
- 『任意継続被保険者諸変更届』※1
- 『特例退職被保険者諸変更届』※1

※1…被扶養者(扶養の家族)のみの住所変更は『被扶養者(異動)届【住所変更】』

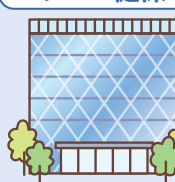
① 被保険者(社員/本人)



お勤めの事業所



ソニー健保



② 被扶養者(扶養の家族)
[下記、③以外の方]



③ 被扶養者(扶養の家族)
[※2の健康保険記号を参照]



ソニー健保へ直接

④ 任意継続被保険者
[扶養の家族を含む]



ソニー健保へ直接

⑤ 特例退職被保険者
[扶養の家族を含む]



ソニー健保へ直接

【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 適用担当宛

※2…③被扶養者(扶養の家族)の健康保険記号は、次のとおりです。

101、108、109、302、318、341、349、350、379、411、422、430、435、450、600、706、709、711、728、729、735、738

ソニー健保の任意継続被保険者になる

退職により被保険者資格を喪失した方が、一定の条件を満たしていれば、次の健康保険制度に加入するまでの間、最長2年間ソニー健保の被保険者資格を継続できます。

保険料は、①資格喪失時の標準報酬月額か、②前年9月末日現在のソニー健保の全被保険者の標準報酬月額の平均額を比較して、

①と②いずれか低い額に決められます。

解説
サイト



手続き
サイト



ソニー健保の特例退職被保険者になる

退職して公的年金を受給している方が、一定の条件を満たしていれば、後期高齢者医療制度の医療を受けるまで(75歳の誕生日前日)加入することができます。保険料は、被保険者本人の年収や扶養人数に関わらず、特退の加入者全員が一律の健康保険料です。

健康保険料が決まる基準(健康保険料算定の基準)になる平均標準報酬月額※にソニー健保の保険料率をかけた額となります。

※ソニー健保の平均標準報酬月額、保険料率については本誌P.34～35「令和8年度予算のお知らせ」をご覧ください。

解説
サイト



手続き
サイト



国民健康保険に加入する

退職した方が国民健康保険に加入する場合、『資格喪失証明書』が必要になります。『資格喪失証明書』は勤務されていた事業所より退職の届出がソニー健保へ提出され、手続きが完了しましたら、ソニー健保加入者専用『マイページ』にアップロードされます。

* 事前交付はできません。

解説
サイト



手続き
サイト



「マイページ」から
ダウンロード!



病気やけがをしたとき

病気やけがで医療機関を受診するとき

業務外で病気やけがをしたとき、健康保険を使うと、一部負担金を支払うことで必要な療養が受けられます。

解説
サイト



医療機関窓口の自己負担分

小学校入学前	2割負担
小学校入学～69歳	3割負担
70歳～74歳	2割負担 *現役並み所得者は3割負担



ジェネリック医薬品を活用しましょう

上手な医療のかかり方を促進するため、「ジェネリック医薬品利用促進」のお手紙をお送りしています。
* 発送時期についてはソニー健保のウェブサイト「新着情報」に掲載します。

接骨院・整骨院にかかるとき

転倒など、原因が明らかな外傷性のけが（捻挫、打撲など）をしたとき、保険医療機関と同様に健康保険を使用して施術を受けることができます。

* ただし、医療機関ではないため、健康保険が適用できるケースはごく限られています。

解説
サイト



業務中に病気やけがをしたとき

仕事・通勤中に起きた病気やけがは「労災保険」が補償します。この場合は、健康保険は使用せずに、勤務先の労災担当に連絡してください。

交通事故等でけがをしたとき

ソニー健康保険組合に届け出る

交通事故（自転車も含む）など他人の加害行為が原因で病気やけがをしたときは、健康保険を使うことができますが、事前に健康保険組合に健康保険を使用する承諾を得なければなりません。承諾を得た後、すみやかに『交通事故、第三者（他人）等の行為による傷病届』を提出してください。

解説
サイト

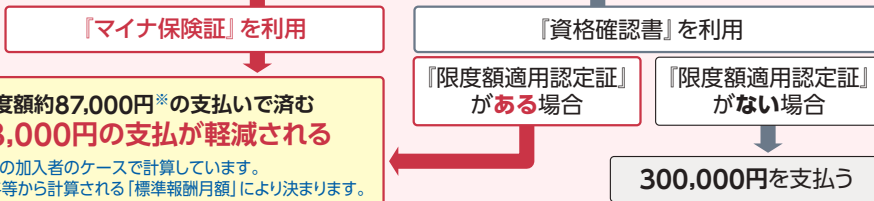


『マイナ保険証』を活用しましょう (高額療養費)

医療費が高額になると見込まれる場合でも、『マイナ保険証』を利用すれば、『限度額適用認定証』不要で病院窓口での医療費支払額を被保険者の標準報酬額に応じた自己負担限度額までに抑えることができます。



〔例〕医療費総額 1,000,000円
自己負担が3割の加入者が30日間入院した場合



*70歳未満「ウ」区分の加入者のケースで計算しています。
なお、限度額は給与等から計算される「標準報酬月額」により決まります。

▶『マイナ保険証』と『資格確認書』詳細は、本誌P.15～21もご覧ください



『限度額適用認定証』の発行が必要な場合もあります

70歳未満の低所得者区分（住民税非課税）に該当する場合は、「健康保険限度額適用・標準負担額減額認定申請書」の事前申請を必ずしてください。

ソニー健保の付加給付について (一部負担還元金・家族療養費付加金)

「高額療養費（家族高額療養費）」のほかに、ソニー健保には独自の給付金「付加給付（一部負担還元金・家族療養費付加金）」があります。

医療機関の窓口で支払った自己負担額が2万円を超えた場合、自己負担額から2万円を控除した金額（100円未満切り捨て）を、後日支給しています。医療機関から届くレセプトと呼ばれる医療費の請求書を基に計算し、自動支給するため申請は不要です。



* 18歳未満の子どもについては、自動支給を停止しています。
詳細はP.12「自治体の医療費助成を受けるとき」の解説サイトをご覧ください。

対象者	支給日	振込先
在職中の方（被扶養者分含む）	診療月の3か月後の給与支給日	お勤めの会社の給与口座
任意継続・特例退職健康保険に加入の方	診療月の3か月後の20日	加入時にご登録の給付金口座

* 医療機関からソニー健保への請求が遅れた場合、給付金の支払いも遅くなります。
* お勤めの会社によっては支払日や振込先が異なる場合があるので、在籍会社の健保担当にご確認ください。

自治体の医療費助成を受けるとき

自治体医療費助成制度 該当届を提出する

解説
サイト



手続き
サイト



「障がい者医療費助成」「ひとり親家庭等医療費助成」を受けている方は、ソニー健保へ届出をお願いいたします。届出により、高額療養費・付加給付の自動支給を停止します。



付加給付の重複受給を防ぐための郵便物を発送

【対象者】令和7年1月～12月診療分についてソニー健保からの給付金(付加給付)を支給しており、レセプトに公費番号が記載されない自治体の医療機関を受診した方

【発送時期】令和8年4月から順次発送

* 詳細については、発送時期にソニー健保のウェブサイト「新着情報」に掲載します。

病気やけがで仕事を休んだとき

傷病手当金の請求をする

被保険者が業務災害以外の病気やけがで療養のため仕事を休み、その間給与等が支払われない(給与が減額されたためその支給額が傷病手当金の給付額より少ない場合等)とき、被保険者の生活費を保障するために給付される保険給付です。

解説
サイト



手続き
サイト



本人・家族が亡くなったとき

埋葬料(埋葬費)の請求をする

被保険者や被扶養者が死亡したときには、「埋葬料」が支給されます。もしも家族や近親者がまったくいない場合は、実際に埋葬を行った人(ご友人等)に「埋葬費」を支給します。

解説
サイト



手続き
サイト



扶養家族の削除をする

亡くなった被扶養者をはじめ手続きが必要となります。

解説
サイト



手続き
サイト



任意継続・特退の被保険者が死亡したとき

ソニー健康保険組合まで、電話かメールでご連絡ください。

電話：050-3807-5059 メール：kenpo-ninkei-tokutai@jp.sony.com

立替払いをしたとき

『マイナ保険証』等を持たずに受診したとき〔療養費〕

やむを得ない理由で『マイナ保険証』等が手元になく医療機関を受診し全額自己負担したとき、または以前の健康保険を使用してしまったときなど、いったん医療機関等に全額支払った費用について、実際にかかった費用から負担割合を乗じた額を計算し支給します。

* 保険適用分のみ対象

解説
サイト



手続き
サイト



治療用装具を購入したとき〔療養費〕

支給対象となるのは、医師が治療のために必要であると認め、医師の指示のもと作成された治療用装具、小児弱視等の治療用眼鏡、弾性着衣（弾性ストッキング）等です。

厚生労働省の通知に基づき、保険給付の対象となるかソニー健保にて審査を行い、認められた場合に実際にかかった費用から負担割合を乗じた額を計算し支給します。

* 日常生活の便宜目的とされるものや、美容を目的としたもの、症状固定後に作成されたものは給付の対象にはなりません。

解説
サイト



手続き
サイト



海外で病気やけがをしたとき〔海外療養費〕

海外で急な病気やけがで医療機関を受診した際に支払った医療費は「療養費」として払い戻しを受けることができます。

解説
サイト



！ 海外療養費については、事前にご連絡を

海外療養費については、あらかじめ必ずソニー健保へご連絡ください。

連絡先



証明書が必要なとき

『医療費のお知らせ』 給付金の『支給決定通知書』を手に入れたいとき

ソニー健保加入者専用『マイページ』内の『通知書・証明書』に掲載しています。

* 毎月20日に掲載します。ログインしてご確認ください。

解説
サイト

『マイページ』未登録の場合はこちら

『マイページ』の解説や新規登録方法については、こちらをご覧ください。

『マイページ』
解説サイト新規登録方法
【文章解説】新規登録方法
【動画解説】

書面で申請をする場合はこちら

ソニー健保脱退後の申請や、郵送（書面）での手続きが必要な場合は、申請書をご利用ください。

申請書



『資格喪失証明書』が紙で欲しいとき

●被保険者の退職時

『健康保険資格喪失証明書』が紙で欲しいときは、『証明書発行申請書』で申請をしていただくことで発行可能です。

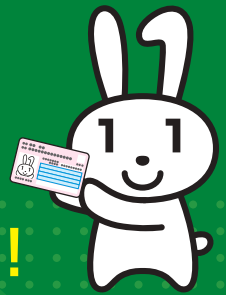
●家族の扶養削除時

『被扶養者（異動）届【扶養削除】』にて扶養削除申請するときに、証明書発行希望欄にを入れていただくことで『健康保険資格喪失証明書』を発行いたします。

解説
サイト退職時
申請書扶養削除時
申請書

『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




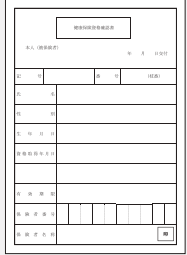
『マイナ保険証』は、保険証利用登録を行った『マイナンバーカード』のことです。詳しくは右のQRコードから。

『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		 <p>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 (枝番) 00 氏名 佐藤 太郎 負担割合 3割 受診の際にはマイナ保険証が必要ですよ</p>		
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		<ul style="list-style-type: none"> 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 <p>【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。</p>		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、有効期限は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。

ソニー健保へお問い合わせいただく場合や保険給付の申請時などに必要な 記号・番号・枝番は「マイナポータル」でも確認できます

『マイナ保険証』を利用登録されている方は、健康保険証の「記号・番号・枝番」を従来の健康保険証や『資格情報のお知らせ』だけではなく、「マイナポータル」からいつでもご確認いただけます。



マイナポータルの画面例 (スマートフォンの場合)

マイナポータル

わたし
自治体を設定

登録状況の確認
公金受取口座と健康保険証の登録状況を確認できます。よくある質問

証明書
マイナンバーカード 健康保険証

健康保険証

マイナンバーカード利用状況 登録済

資格情報
この情報は画面下部から保存できます。

区分
被保険者資格情報

交付年月日
令和6年11月2日

記号
123

番号
9876543

枝番
00

フリガナ
ケホ 99

氏名
健保 太郎

生年月日
昭和60年3月31日

性別
男

資格取得年月日
令和6年11月1日

本人・家族の別
本人

保険者番号
06133342

保険者名
ソニー健康保険組合

限度額適用認定証関連の情報

認定証区分
限度額適用認定証

適用区分
ウ

下にスクロール

資格情報をPDFで保存できます!

この画面例の基サイトは、ここで確認できます! -->

記号・番号・枝番は健康保険の各種手続きの際に必要な情報です。(扶養家族の追加・削除、各種申請など)

氏名・フリガナ・生年月日・性別が合っているか確認しましょう!

本人 ⇒ 被保険者
家族 ⇒ 被扶養者

加入している健保名です。『ソニー健康保険組合』になっているか確認しましょう!

高額療養費の限度額区分が確認できます。

マイナンバーカードの健康保険証利用(マイナポータル)



「マイナポータル」とは?

マイナポータルのサイト
(ホーム)



政府が運営するオンラインサービスです。
子育てや介護をはじめとする行政サービスの検索やオンライン申請ができたり、行政からのお知らせを受け取ることができたりする自分専用サイトです。



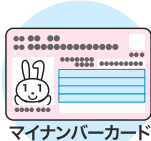


『マイナ保険証』で受診する方法

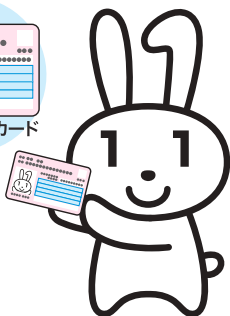
1 受付



マイナンバーカードを
カードリーダーに置いてください。



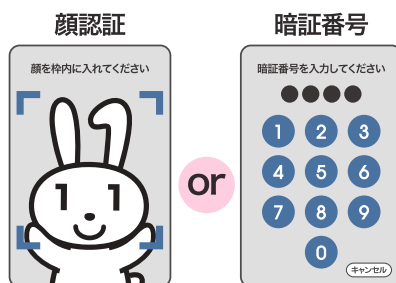
マイナンバーカード



事前に利用登録しなくても、
受付にあるカードリーダーで
登録できるよ♪

2 本人確認

顔認証または4桁の暗証番号を入力してください。



*「暗証番号」は、マイナンバーカードを受け取る時に
ご自身で設定した4桁の数字です。

3 同意の確認

診察室等での診療・服薬・健診情報の
利用について確認してください。

過去の情報を
利用いたします

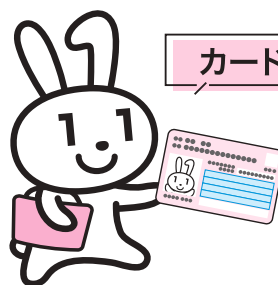
過去の手術以外の診療・お薬情報を
当機関に提供することに同意し
ますか。
この情報はあなたの診療や健康管
理のために使用します。

(40歳以上対象)
過去の情報を
利用いたします

過去の健康情報を当機関に提供す
ることに同意しますか。
この情報はあなたの診療や健康管
理のために使用します。

4 受付完了

お呼びするまでお待ちください。



①～④は「オンライン資格確認に関する周知素材について（厚生労働省）」を一部改編



マイナンバーカードの有効期限が切れたらどうなる？



マイナンバーカードは必ず更新手続きが必要です。
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。
有効期限経過後、3か月後の末日には『マイナ保険証』として利用できなくなります。
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、必ず更新手続きをしましょう。



マイナンバーカードを紛失したらどうなる？



マイナンバーカードを紛失した場合、カードの一時停止ができます。
手続方法は、「マイナポータル」をご覧ください。
再発行については、お住まいの自治体へお問い合わせください。

マイナンバーカードを
紛失した場合
（マイナポータル）





『マイナ保険証』で受診するメリット



窓口でスムーズな本人確認ができる

マイナンバーカードに内蔵されたICチップ（電子証明書）により、医療機関・薬局の窓口では患者の資格確認をオンラインで速く正確に行うことができます。



データに基づくより良い医療が受けられる

患者本人が情報提供に同意すれば、初めて受診する医療機関・薬局でも、過去に処方されたお薬や特定健診などの情報を医師・薬剤師が確認できるため、より良い医療が受けられます。



高額療養費の限度額を超える支払いが免除される

窓口での支払いが高額になる場合、『限度額適用認定証』の情報を提供することに同意すれば、限度額を超える分を支払う必要がありません。

* 入院時の食費負担や差額ベッド代、自費診療の費用を除く。



健康保険証としてずっと使える

転職や就職をした場合でも、保険証の切り替え・更新が不要です。

* 新しい保険者によるマイナンバー資格登録が必要です。



確定申告時に医療費控除が簡単にできる

「マイナポータル」からe-Taxに連携することで、医療費控除申請が簡単になります。医療費の領収証を管理・保管しなくても、データを自動入力できます。詳細は「医療費控除を受ける方」をご参照ください。

* なお、「マイナポータル」の医療費通知情報には、「ソニー健保の付加給付金」は表示されません。

医療費控除を受ける方
(ソニー健保のウェブサイト)



『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！／



デジタル 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

『資格確認書』の発行について

『資格確認書』は、医療機関等で『マイナ保険証』による保険資格の確認ができない状況にある方に対して、有効期限を定めて発行するものです。

『マイナ保険証』での資格確認が基本であるため、資格確認書は例外的な位置づけです。

『マイナ保険証』を利用されている方へは発行しません。

『資格確認書』
のイメージ

『マイナ保険証』による資格確認ができない状況にある方（資格確認書の発行対象者）の例

- マイナンバーカードを作っていない方
- マイナンバーカードを持っているが、健康保険証利用登録を行っていない方
- マイナンバーカードを返納した方
- マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れている方
- マイナンバーカードを紛失・き損した方
- マイナンバーカードを更新中の方
- 『マイナ保険証』での受診の際、第三者（介助者など）のサポートが必要な方
*『健康保険資格確認書（再）交付申請書』の提出が必要です。
*更新時の申請は不要です。

P.17の下段
Q&A参照

健康保険資格確認書			
本人（被保険者）		年 月 日交付	
記 号	番 号	(枝番)	
氏 名			
性 別			
生 年 月 日			
資 格 取 得 年 月 日			
有 効 期 限			
保 険 者 番 号			
保 険 者 名 称			
			印

A4判です。コピー偽造防止用紙になります

！ 紛失・き損したときは再発行の申請が必要です

『資格確認書』を紛失・き損したときは、『健康保険資格確認書（再）交付申請書』をソニー健保へご提出ください。

資格確認書（再）交付申請書
（ソニー健保のウェブサイト）



！ 『マイナ保険証』へ切り替えを！

マイナンバーカードを返納した方など、将来的に『マイナ保険証』を使う予定がない方を除き、『マイナ保険証』への切り替え手続きをお願いします。

マイナンバーカードの
健康保険証利用方法
（厚生労働省）



！ 『資格確認書』の有効期限が切れる前に退職（扶養削除）したら、すみやかに返却を！

被保険者、被扶養者の資格を喪失したときは、有効期限内の『資格確認書』については返却が必要です。ご自身で破棄せず、返却先をご確認の上、ご返却をお願いいたします。

！ 有効期限は最長で1年です

毎年8月31日が『資格確認書』の有効期限となります。

新規加入者必読



『資格情報のお知らせ』について

春、就職や転籍でソニー健保に新規加入する方が多い季節です。新規加入された方の資格情報が国のシステムに登録され、『マイナ保険証』が使えるようになったら、ソニー健保から『資格情報のお知らせ』を発行します。ソニー健保ウェブサイトから加入者専用『マイページ』にログインしご確認ください。ソニー健保への問い合わせ、保険給付申請時に必要な「記号・番号・枝番」が記載されています。

なお、この『資格情報のお知らせ』は、携行できるように作られています。医療機関等の窓口で『マイナ保険証』の読み取りができない例外的な場合に、マイナンバーカードと一緒に提示することで、保険診療を受けることができます。

ソニー健保加入者専用『マイページ』にログイン! 「通知書・証明書一覧」に掲載しています!



『マイページ』とは、ソニー健保加入者専用ウェブサイトです。『マイページ』についての詳細は、ソニー健保のウェブサイトをご覧ください。

マイページとは
(ソニー健保のウェブサイト)



『資格情報のお知らせ』のイメージ



この紙を印刷し、この部分を切り離して、マイナンバーカードと一緒に携行しましょう。

Check! ▶『マイページ』へのログイン方法等の詳細は、本誌P.32～33をご覧ください



! 『資格情報』は「マイナポータル」からもダウンロードできます!

スマートフォンなどをお持ちの場合は、「マイナポータル」から『医療保険の資格情報』をPDF形式で端末にダウンロードできます。医療機関等の窓口で『マイナ保険証』の読み取りができないなど例外的な場合に、『資格情報のお知らせ』がなくても、マイナンバーカードとPDF画面を一緒に提示することで代用できます。

Check! ▶『マイナポータル』の詳細は、本誌P.16をご覧ください


ご家族がソニー健保に加入するときの 健康保険と所得税法上の扶養の違いについて

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。**健康保険と所得税で法律が異なっているため要件に違いがあり、それぞれ別途届出が必要です。**また、要件を満たしていないまま、被扶養者として保険診療を受けた場合、「無資格受診」となり、医療費の「全額返還」を被保険者に求めることになります。ご注意ください。

	 健康保険法上	 所得税法上
目的	主に保険給付（医療機関の窓口自己負担額に対する給付）を受けるため	所得税における扶養控除を受けるため
対象者	主として被保険者の収入により生計を維持されている親族	納税者と生計を一にする親族
扶養親族の範囲	①直系尊属、配偶者(内縁含む)、子、孫および兄弟姉妹 ②被保険者と同一の世帯に属する三親等内の親族 ③内縁の配偶者の父母および子で被保険者と同一の世帯に属する者	主なもの ①同一生計配偶者（内縁除く） ②六親等内の血族および三親等内の姻族（扶養親族）など
対象者の収入	総収入額 税控除前、交通費、賞与を含めた総支給額 * 税法上の所得額ではありません!	所得額 収入から経費（所得控除）を引いた額
収入の上限	年間130万円未満 ただし、月の収入限度額は、108,334円未満（130万円÷12ヵ月） また、別途対象者によって、次の要件があります ● 被保険者の配偶者を除く19歳以上23歳未満の家族は150万円未満（125,000円/月未満） ● 60歳以上または障害年金を受給中の家族は180万円未満（150,000円/月未満） * 給与収入：税控除前、交通費、賞与を含めた総支給額 * 事業収入：総収入からソニー健保が認める直接的必要経費を差し引いた金額	合計所得額が58万円以下など ただし、 ● 青色事業専従者として給与支払を受ける人 ● 白色事業専従者を除く * なお、親族の区分によって要件が異なるため、ご自身で確認ください!

ソニー健保の
扶養に入れるとき、
扶養からはずすときの詳細は、
本誌P.6~7をご覧ください

よくある税の質問
[扶養控除] (国税庁)



税法上の扶養についての
確認・問い合わせは、
お勤め先（給与を支給している会社）の
給与担当へお願いします

令和8年度 保健事業一覽

今年度も疾病予防をはじめ、健康維持・増進のための
体力づくりをサポートいたします!



このマーク↑があるコンテンツは、
ソニー健保加入者専用「マイページ」
をご覧ください! [▶P.32参照](#)

また、QRコードがあるコンテンツは、
ソニー健保ウェブサイトも併せてご覧
ください!



疾病
予
防



契約
宿
泊
施
設



体
力
づ
く
り



広
報
活
動

疾病予防

1 健康診断 (被扶養者・退職被保険者) P. 24	予約期間：3月2日～11月30日 受診期間：4月1日～12月31日
2 特定保健指導 P. 25	通年
3 無料歯科健診 P. 25	通年
4 インフルエンザワクチン予防接種補助 P. 25	10月～翌年1月
5 健康相談&メンタルヘルスカウンセリング P. 26	通年
6 禁煙サポート P. 27	通年
7 ヘルシーチャレンジ P. 27	6月1日～7月19日

契約宿泊施設

8 契約宿泊施設 P. 28 ● 四季倶楽部 ● ラフォーレ倶楽部	通年
--	----

体力づくり

9 歩きingイベント P. 29 ● オールソニー歩きing大会 ● オンライン歩きing	歩きing大会：春・秋・冬開催予定 オンライン歩きing：秋開催予定
10 契約フィットネス施設 P. 29 ● コナミスポーツクラブ ● セントラルスポーツ ● スポーツクラブ ルネサンス	通年
11 フィットネス利用補助 P. 30	通年

広報活動

12 広報誌『HAIJII (ハイジイ)』 P. 30	年4回発行
13 ウェブサイト P. 31	通年
14 ソニー健保加入者専用「マイページ」 P. 32 ～ 33	通年

1 健康診断（被扶養者・退職被保険者）



健康は何よりも大切な資産です。生活習慣病やがんなどの疾病予防と早期発見のため、
 年度の健康診断・がん検診を受診しましょう。

なお、被保険者（社員）は会社で実施している健康診断（人間ドック）を受診します。

対象者 被扶養者（配偶者と40歳以上の家族）と退職被保険者（特退・任継）
 ＊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。

予約期間 3月2日（月）～11月30日（月）

受診期間 4月1日（水）～12月31日（木）

健診の種類と自己負担額

年齢区分	健診コース	自己負担	がん検診（オプション）	
			がん検診名	自己負担
39歳以下の方 	イーウェル 法定健診B コース	1,000円	子宮頸部細胞診検査	1,000円
40～74歳の方 	イーウェル 法定健診C コース	負担なし	/	
	イーウェル 一般健診A1 コース	3,000円	胃部X線検査	負担なし（どちらか一方のみ）
			胃部内視鏡検査	3,000円
			子宮頸部細胞診検査	1,000円
イーウェル 人間ドックA コース	20,000円 を超えた額	胃部内視鏡検査への変更	全額自己負担	
		子宮頸部細胞診検査	3,000円を超えた額	
		マンモグラフィ	3,000円を超えた額（どちらか一方のみ）	
人間ドックは、健診機関によって検査項目と料金が異なります。事前に健診機関にご確認の上、お選びください。			乳房エコー検査	1,000円（どちらか一方のみ）

＊健診機関によっては、受診できないコース、オプション検査がありますので、『KENKOBX』で健診機関を検索する際によくご確認ください。

＊事務手続きは㈱イーウェルに委託しています。

- 受診の流れ**
- ① 健診機関を選ぶ（『KENKOBX』利用）
 - ② 健診機関に電話して予約する
 - ③ 受診券を申込む（『KENKOBX』利用）
 - ④ 健診を受ける

『KENKOBX』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
 ＊『マイページ』ログイン方法、および新規利用登録方法はP.32を参照
- ② 『マイページ』Home画面にあるこのタイルをクリック（またはタップ）



このタイルを順番にクリック（またはタップ）し、『KENKOBX』のトップページへ移動します。『健診の申込受診券発行』より手順どおりに、健診機関の検索から受診券の発行手続きまでを行います。

2 特定保健指導

健診の結果、メタボ該当者及び予備群と判定された方が『特定保健指導』の対象となります。特定保健指導は、保健師や栄養士などの専門家が対象者の生活に合った取り組み方法と一緒に見つけるオーダーメイドのサポートです。

対象者	40歳～74歳の被保険者と被扶養者
実施期間	通年
費用	無料



■ 被保険者(社員)

会社で実施(実施方法は会社ごとに異なります):会社から連絡があります。

*※保健支援センターに委託している一部の会社についてはソニー健保より案内をお送りします。

■ 退職被保険者(特退・任継)と被扶養者

保健支援センターに委託:ソニー健保より案内をお送りします。

3 無料歯科健診



全国の歯科医院と提携している「歯科健診センター」と契約し、「無料歯科健診」を実施しています。一般歯科健診、歯科矯正相談などが受けられます。歯科のかかりつけ医がない方におすすめです。

対象者	被保険者と被扶養者
実施期間	通年
所要時間	約15分
費用	無料 * 健診は無料ですが、精密検査(X線検査等)や治療が必要な場合は「診療」扱い(有料)になります。

申込方法 歯科健診センターウェブサイト「歯科医院検索」からお申込みください。受診については、同ウェブサイトの「注意事項」をよくお読みください。

* 健診を受けた歯科医院で精密検査や治療を受ける義務はありません。

4 インフルエンザワクチン予防接種補助



インフルエンザ予防接種の補助をします。申請はお一人年1回です。お住まいの自治体から費用補助がある場合は対象外。お子様が2回接種の場合は1回分のみ対象です。

■ 社員(被保険者)とその家族(被扶養者)

会社で受付を行います。会社ごとに対応が異なりますので、各社担当部署へお問い合わせください。

■ 退職被保険者(任継・特退)とその家族(被扶養者)

ソニー健保で受付を行います。

対象期間	2026年10月～2027年1月の接種が対象
補助額	予防接種費用(消費税込)の5割(上限1,500円)
申請方法	ソニー健保加入者専用『マイページ』より申請書を印刷の上、ソニー健保へご郵送ください。

* 9月下旬ソニー健保加入者専用『マイページ』に詳細を掲載しますのでご確認ください。



疾病予防



契約宿泊施設



体力づくり



広報活動

5 健康相談&メンタルヘルスカウンセリング



健康相談・メンタルヘルスカウンセリング事業として『ファミリー健康相談』『メンタルヘルスカウンセリング』『ベストドクターズ・サービス』の3つのサービスをご用意しています。相談者のプライバシーは完全に守られますので、安心してご利用ください。

対象者 被保険者と被扶養者
(ただし、『ベストドクターズ・サービス』は、〈サービス対象疾患〉※1と医師に診断された場合に限りです)

実施期間 通年

費用 無料※2

相談内容例 治療に関する相談、医療機関、介護施設、福祉施設の情報、検査・健診の相談、夜間の小児救急相談、こころの悩み・家庭の問題 ほか

プライバシー ご利用の際にお名前と連絡先を伺うことがありますが、相談者の個人情報や相談内容は、事業所やソニー健保に伝わりません(委託先：株法研)

外国語対応 ファミリー健康相談(電話健康相談)のみ※3

*2026年4月より対応言語が大幅に拡大しました。
(英語、中国語(北京語)、韓国語、フランス語、ドイツ語 ほか全23言語対応)
*日本語対応と専用フリーダイヤル等が異なります。ご利用の詳細はこちら
(ウェブサイトは英語表記のみとなりますのでご了承ください)



※1…〈サービス対象疾患〉*疑いの状態での利用はできません

広義のがん(ただし、良性脳腫瘍を含む)、心臓疾患(原則手術を必要とするもの)、脳動脈瘤(原則手術を必要とするもの)、膠原病、特定疾患(いわゆる難病の一部)、肝臓病の一部(原則手術を必要とするもの)、眼科疾患の一部(原則手術を必要とするもの)、整形外科疾患の一部(原則手術を必要とするもの)、婦人科疾患の一部(原則手術を必要とするもの)

※2…『メンタルヘルスカウンセリング(面接)』は、契約年度中1人5回まで無料です(6回目以降有料)

※3…『ファミリー健康相談(Web健康相談)』『メンタルヘルスカウンセリング』『ベストドクターズ・サービス』は現在、外国語対応のご用意はありません

電話で
相談したい方

専用フリーダイヤルへお電話ください

サービス内容

- ファミリー健康相談(電話健康相談) **24時間受付 年中無休**
- ベストドクターズ・サービス
- 電話によるメンタルヘルスカウンセリング
- 面接によるメンタルヘルスカウンセリングの予約

専用フリーダイヤルの確認は

『マイページ』



Webで
相談したい方

専用Webサイトよりご相談ください

24時間いつでも受付

サービス内容

- ファミリー健康相談(Web健康相談)“ファミリー・ケア・ネットワーク”
- メンタルヘルスカウンセリング“こころのWeb相談”

ログインパスワードの確認は

6

禁煙サポート



禁煙したい人を応援する2つのコンテンツをご用意しています。禁煙はご自身の健康はもちろん、周囲の人の健康も守ります。お好きなコンテンツで禁煙に挑戦してみませんか？

対象者 20歳以上の被保険者と被扶養者
受付期間 通年
申請方法 コンテンツごとに異なります。
 ソニー健保ウェブサイトでご確認ください



禁煙治療



ascure (アスキュア) 禁煙プログラム

フォロー体制	3か月間 5回の禁煙外来通院で医師がフォロー	6か月間 アプリと禁煙指導員によるオンライン面談で通院不要
使用する薬剤	処方薬	ニコチンパッチ or ニコチンガム *薬剤なしのプログラムも選択可能
費用補助	治療費(約2万円)の6割 *上限1万円分をソニーポイントで補助 *治療期間を含む6か月間禁煙できた方	全額 *参加費約5万円(薬剤費込み)は健保が負担

7

ヘルシーチャレンジ



健康的な生活の習慣化を目指したオンラインイベントです。『KENPOSアプリ』を使ってチャレンジしたい行動目標を選び、その日の取り組みを〇×で毎日記録するだけ。目標達成者には達成賞をご用意しています。

対象者 被保険者と被扶養者(配偶者と40歳以上の家族)
実施期間 6月1日(月)~7月19日(日)
参加料 無料
達成賞 KENPOSポイント 2,000pt

『KENPOSアプリ』ご利用前に!
 事前に初回登録が必要です。
 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。

1 運動不足を解消しよう!
 プラス・テン 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

毎日記録!

8 契約宿泊施設



契約している施設は2か所です。心身のリフレッシュにご利用ください。

対象者 被保険者と被扶養者及びその同行者

利用期間 通年

◎予約に関する以下の情報はソニー健保加入者専用『マイページ』よりご確認ください。

四季倶楽部：予約ページログイン用の「アカウント」と「認証コード」、「予約センター電話番号」

ラフォーレ倶楽部：インターネット予約利用者登録に必要な「法人会員No.」と「法人会員パスワード」

『四季倶楽部』

ソニー健保所有の『熱海望洋館』をはじめ、全国15の直営施設をオールシーズン1泊6,000円(税抜)でご利用になれます。夕食3,000円/朝食1,000円(税抜) *料金は一部施設で異なります。

熱海望洋館

(アクセス：JR熱海駅より徒歩約15分またはタクシー約5分)

相模湾を一望する高台に位置し、展望温泉大浴場からの眺めが絶景な宿です。(和室10室、洋室4室)



外観



和室



大浴場

- 特典**
- 熱海望洋館には、ソニー健保加入者向けの「優先室」が利用日の1か月前まで確保されています。(平日7室、全休日10室確保。ただし、ウェブサイト画面には非表示)
 - 一般利用者より早い「利用日2か月前の1日」から電話予約が可能です。

予約方法 ウェブサイトまたは予約センターへの電話予約
*ウェブサイトでのご予約は「施設オーナーログイン」からアクセスしてください。

予約可能日 Web：8週間後の同曜日(=56日後)まで
電話：2か月後の月末まで

『ラフォーレ倶楽部』

世界で愛されるグローバルブランドの「マリオット・ホテル」や「コートヤード・バイ・マリオット」など、国内に展開する森トラストグループのホテルをご利用になれます。

また、健康促進のためのプログラムやイベントなど、生活をサポートするサービスも充実しています。

特典 対象のホテル・ゴルフ場を「会員料金」でご利用いただけます。

予約方法 ウェブサイトもしくは公式アプリ

利用当日 健康保険情報が記載されているもの

9 歩きingイベント



誰もが、気軽に、いつでもできる運動として、歩く健康づくり『歩きing』を提唱しています。個人で参加できるオンラインイベントや家族全員で参加できる歩きing大会を開催するなど、歩きingの推進を図っています。

オールソニー 歩きing大会(リアル開催)

職場の仲間や家族の皆さんと参加できる1日型のイベントを今年も「春」「秋」「冬」に分けて開催します。詳細や各地区の日程はソニー健保ウェブサイトでご案内しています。



アルくん

アルコちゃん

オンライン歩きing

目標を目指して毎日歩数を記録する『KENPOSアプリ』を使った期間型のイベントを開催します。

- 対象者** 被保険者と被扶養者(配偶者と40歳以上の家族)
- 実施期間** 10月～11月を予定
- 参加料** 無料
- 達成賞** KENPOSポイント2,000ptまたは1,000pt

KENPOSを
使って歩数を
記録!



10 契約フィットネス施設



3つの施設を「法人会員料金」で利用できます。施設一覧などの詳細はソニー健保ウェブサイトでご確認ください。

- 対象者** 被保険者と被扶養者
- 利用方法** ご利用には事前登録が必要です。

こんな方におススメ!

- 試しにスポーツクラブを利用してみたい方
- いろんな施設を利用したい方
- 都度利用でご自分のペースで通いたい方

対象クラブとご利用種別

▶ コナミスポーツクラブ	「月会員プラン」または「都度利用プラン」
▶ セントラルスポーツ	「都度利用」
▶ スポーツクラブ ルネサンス	「1Dayコーポレート会員」、「Monthly コーポレート会員」、「法人ジム・サウナおためし会員」、「スクールコーポレート会員」、「オンライン会員」

*3社それぞれが提携しているスポーツ施設の利用も可能です。



疾病予防



契約宿泊施設



体力づくり



広報活動

11 フィットネス利用補助



体力の維持・向上を目的に、計画的・継続的に運動する人をサポートするための補助です。
対象施設を一定期間利用した場合、毎月の利用料に対し一律1,500円分をソニーポイントで補助します。

対象者 被保険者と被扶養者(配偶者と40歳以上の家族)

- 申請条件**
- ① 1か月の利用額が**税込3,000円以上**(3,000円未満の月は申請不可)
 - ② **月1回以上**の利用
 - ③ **6か月以上連続**で利用(休会や割引で3,000円未満の月があると連続扱いにならない)

対象期間 申請書の到着した月の前月から、遡って1年間が対象

対象となる費用 月会費、年会費、都度利用料、プール利用料、スクール・教室料

- 対象外**
- オンラインやアプリで行うレッスンまたはプログラム
 - ゲーム形式の運動(バスケットやバレーボール、テニス、ゴルフプレーなど)
 - アウトドアスポーツ、マリンスポーツ、アミューズメント施設内のスポーツ

12 広報誌『HAIJII (ハイジイ)』



健康保険・保険給付に関するお知らせや健康づくりに役立つ情報を掲載したソニー健保オリジナルの情報誌を年4回(春夏秋冬)発行しています。

『冊子』を職場や共有スペースで配布

配布方法 被保険者(社員)の皆さんへ手渡しでの職場配布、または各社共有スペースでの設置配布。

冊子を見かけたら
ぜひ、お手に取って
ご覧ください♪

すぐに見られる!『HAIJII簡易版』

掲載場所 ソニー健保ウェブサイト

最新号の記事が簡易版でご覧になれます。
なお、個人情報に関わる記事や数独(クイズ問題)は掲載していません。

『全ページ版』は『マイページ』で配信

掲載場所 ソニー健保加入者専用『マイページ』

簡易版では見られない全ページ『HAIJII』をPDFでご覧いただけます。
バックナンバーも掲載しています。



13 ウェブサイト



保健事業はもちろん、健康保険についての情報も満載です。
パソコン、タブレット、スマートフォンなどインターネットにつながる環境であれば、
どこからでもご覧いただけます。



疾病予防



契約宿泊施設



体力づくり



広報活動

「健康づくり」「健康情報」には、
健康で充実した生活を過ごす
ようにするためのサポート情報を
掲載。ぜひ、お役立てください。

レッツ！運動

健康づくりのための運動のご案内



がん情報

がん情報をご案内します



上手なお医者さんのかかり方

上手なお医者さんのかかり方をご案内
します



英語版の
ページあり

文字サイズ
切替可能

検索機能
付き

健保へ
寄せられる
よくある質問は
こちら！

プルダウンで
メニュー表示

新着情報は
こちら！

ソニー写真部の
写真が月替わり
で楽しめます♪

目的別
インデックス
機能付き

ソニー健保
加入者専用
『マイページ』
のログインは
こちら！

健康保険や健康づくりに
関連する外部サイト

14 ソニー健保加入者専用『マイページ』



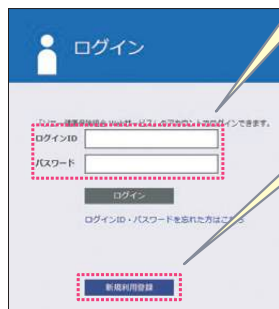
『マイページ』は、健康保険の記号-番号を含む「資格情報」や「医療費・給付金」の確認ができる大切なページです。健康づくりに関する加入者専用の情報も多数掲載していますので、必ず、ご登録をお願いします。

対象者 被保険者と被扶養者（配偶者と40歳以上の家族）

*スマートフォン、タブレットからもご覧になります。

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



マイページ新規利用登録方法

(文章解説)



(動画解説)



『マイページ』新規利用登録に必要なログインIDと仮パスワードがわからない場合は？

再発行を希望されるご本人がソニー健保へメールでご連絡ください。状況を確認し、返信メールにてお知らせします。

件名：IDと仮パスワードの再発行について
 記載事項：健康保険の記号-番号、氏名(戸籍名)、連絡先(携帯番号)
 宛先：kenpo-web-mypage@sony.com

『マイページ』の充実したコンテンツ

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

医療費控除データ作成

電子申告(e-Tax)で確定申告するための『医療費控除データ』の発行

通知書・証明書

健康保険の資格情報が確認できる「資格情報のお知らせ」、給付金に関する「支給決定通知」等の発行

健康診断申込サイト
KENKOBOX

P.24
1 健康診断(被扶養者・退職被保険者)

退職被保険者(任職・特退)のインフルエンザワクチン接種補助

P.25
4 インフルエンザワクチン予防接種補助

健康相談窓口

P.26
5 健康相談&メンタルヘルスカウンセリング

アスキュア禁煙プログラム

P.27
6 禁煙サポート

みんなの健康応援サイト
KENPOS

P.27・29
7 ヘルシーチャレンジ
9 歩きingイベント

契約宿泊施設

P.28
8 契約宿泊施設

フィットネス
・フィットネス利用補助
・契約施設(法人会員登録)

P.29・30
10 契約フィットネス施設
11 フィットネス利用補助

広報誌HAIJII

P.30
12 広報誌『HAIJII(ハイジイ)』

お知らせ
お問い合わせフォーム

ソニー健保からの大切なお知らせの閲覧
 各種お問い合わせを受け付



プロフィール設定

を活用しよう!

『マイページ』にログインすると、画面右側に「設定」や「変更」のバナーが表示されています。特に「プロフィール設定」は、『マイページ』を便利に使うための設定となります。

Home画面の右側にある項目



パスワード変更

パスワードはカンタンに変更できます

マイポータル設定

『マイページ』のレイアウトをカスタマイズできます



その他のよくある質問は、こちらをご覧ください!

プロフィール設定

『マイページ』をより使いやすくカスタマイズできます
プロフィール設定でできることは
3つあります

- 1 メールアドレスを3つまで登録できるので、自宅のPCやスマートフォンのアドレスなどを登録しておけば、どこでもログインできます。

メルアドを
2つ以上登録すると
すごく便利です!



- 2 ログイン時に必要な「暗証キー」をどのアドレスに届けるか、設定できます。

- 3 「医療費通知」や「通知書・証明書」を公開する範囲を設定できます。

(ログインIDのある家族の閲覧は初期設定で不可になっています)

Thank you
for your
application

ご応募をいただいた皆さん、誠にありがとうございました!

集まれ!
Healthy
ピープル

『HAIJII』表紙モデル &
Healthyピープル
≡ 大募集! ≡

選ばせていただいた方には、ソニー健保よりメールにてご連絡いたします。
2026年度、どんなHealthyピープルにご登場いただくか、お楽しみに♪



疾病予防



契約宿泊施設



体力づくり



広報活動

令和8年度 予算のお知らせ

総額468億7,970万円の予算

- 健康保険料率は、82/1000に据え置き
- 介護保険料率は、17/1000に引き下げ
- 子ども・子育て支援金率は、2.3/1000に決定

令和8年度収入支出予算が、去る2月18日開催の第212回組合会において決定しましたのでお知らせします。

健康保険予算の概要

～高齢者医療にかかる拠出金は一時的に抑えられるものの、保険給付費が増加見込みとなり、経常収支は約16億円の赤字。令和7年度の決算残金見込みを繰越金として計上し、全体収支の黒字を確保します～

令和8年度予算について、保険料収入としては、過去3年間の推移をもとに前年度実績見込みに対して約11億円のプラスを計上しました（前年度予算に対しては約4億5千万円マイナス）。

一方、支出において保険給付費については、コロナ禍以降、引き続き増加傾向となり、過去の伸び率を踏まえ、前年度実績見込みに対して約7億円の増額となりました。その結果、保険給付費は今年度予算の総支出の約47.9%を占めることとなります。また、国の高齢者医療にかかる拠出金については、引き続き重い負担が求められるものの、一時的に伸びは抑えられ、前期高齢者納付金、後期高齢者支援金を合わせた納付金合計で前年度実績見込みに対して約11億円の減額が見込まれます（総支出の約44.8%）。

このように、令和8年度予算としては、収入総額の大半を占める健康保険料収入に増加が見込まれるものの、支出において保険給付費および納付金がいずれも大きな負担となることから、経常収支としては約16億円の赤字となる見込みです。前年度の決算残金を繰り越して予備費を確保しますが、積立金の状況等を踏まえ、今年度も保険料率は据え置きとなりました。

保健事業計画の概要

財政面では、増加傾向にある保険給付費や今後も負担が増していくと見込まれている納付金の動向など、決して予断を許さない状況が続いていますが、ソニー健保では保健事業を医療費の適正化や加入者の健康寿命の延伸、QOLの向上を図るための大変重要な事業と位置づけており、今年度も必要な予算を確保し、実施していきます。

令和6年度からスタートした第3期データヘルス計画（6か年計画）は、今年度が折り返しの3年目にあたります。ソニー健保では、「生活習慣病対策」「がん対策」「上手

な医療のかかり方推進」の3つを重点課題としており、「生活習慣病対策」では、健康管理支援アプリ『SOULAPIE（ソウラパイ）』を事業所での特定保健指導に活用しながら、メタボ該当者・特定保健指導対象者を減らす取り組みを行ってまいります。「がん対策」では、がんの早期発見を目指して、引き続き検診や精密検査受診率の向上に取り組めます。「上手な医療のかかり方推進」としては、医療費の適正化を意識しつつ、加入者の皆さまへの情報提供や広報活動等を進めてまいります。今年度終了後の中間評価にむけて、施策・計画の見直しも検討していく予定です。

なお、各種保健事業については、本広報誌での周知やメールマガジン「KENPOナビ」、ソニー健保のウェブサイト等でわかりやすくお知らせしていきますので、ぜひご活用ください。

介護保険予算の概要

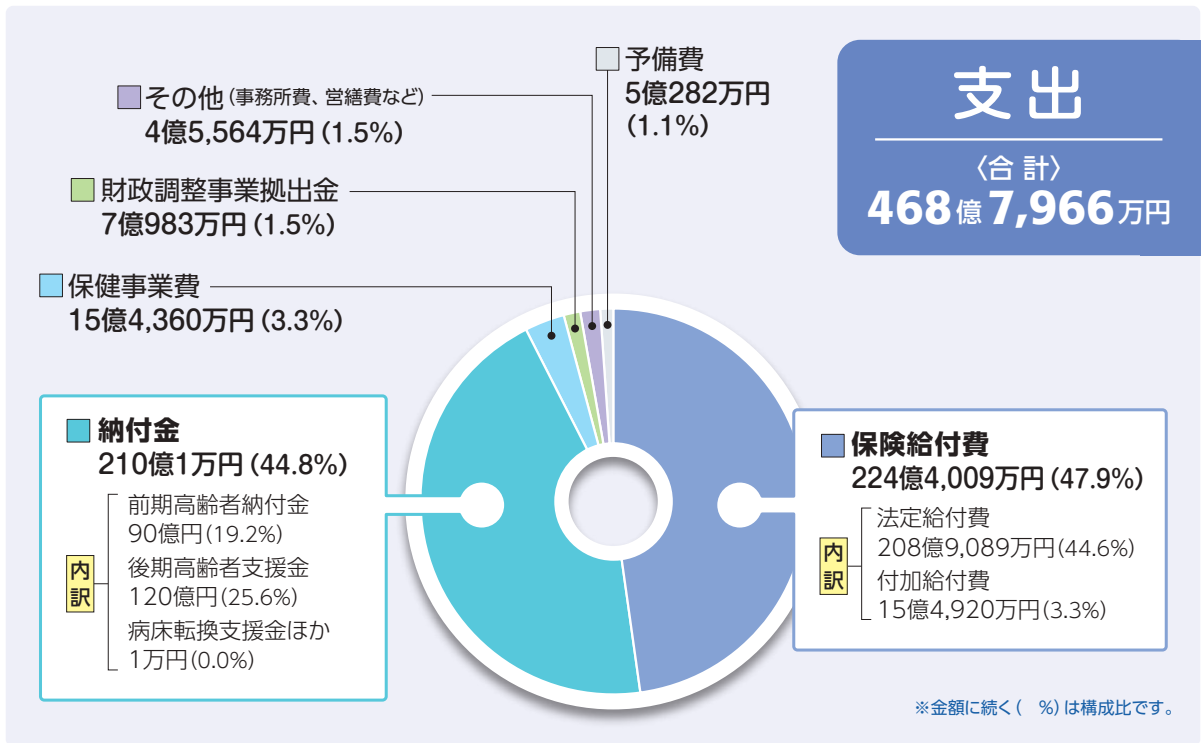
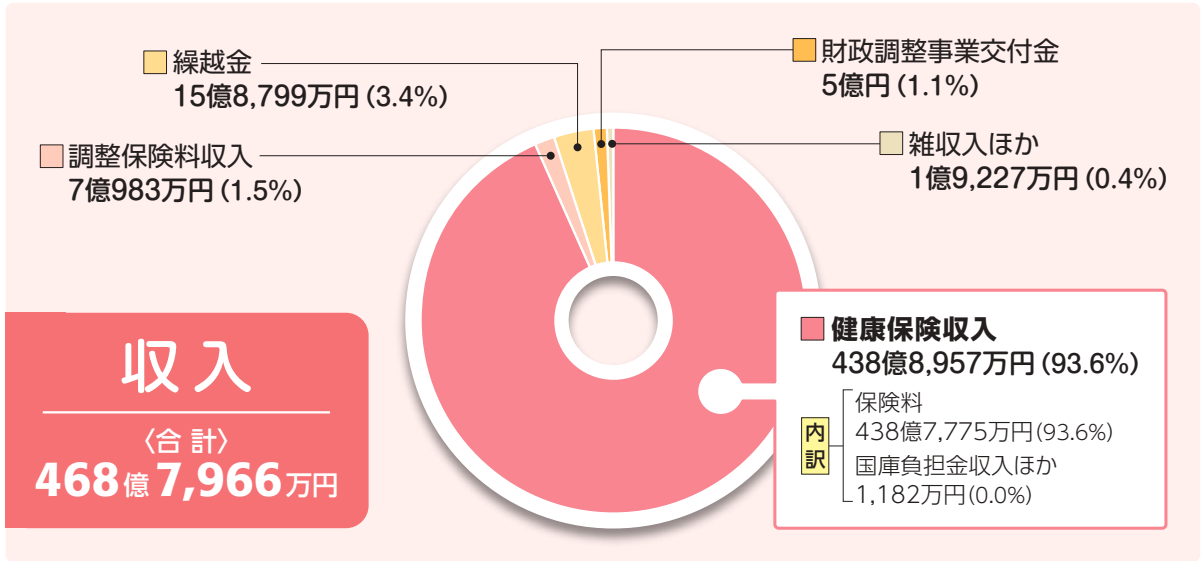
介護保険は、健保組合が事業主および40歳以上の被保険者から介護保険料を徴収し、介護納付金として国に納付しているものですが、国の介護費用は増加傾向にあるものの、健保組合全体の介護納付金の負担率がやや下がったことや2年前の精算金としての戻りがあったこと、また、昨年度からの繰越金の状況を踏まえ、介護保険料率は19/1000（1.9%）から17/1000（1.7%）に引き下げとなりました。

子ども・子育て支援予算の概要

今年度から新たに子ども・子育て支援金制度がスタートします。子ども・子育て支援金は一般保険料・介護保険料と合わせて健保組合が徴収しますが、代行徴収的な位置づけのため、健保組合や協会けんぽ等の被用者保険者間で支援金率に格差が生じることのないよう、国が示す一律の支援金率を使用することとなっています（今年度は2.3/1000、被保険者と事業主で折半）。

また、健保組合は、国から提示された負担率に基づいて子ども・子育て支援納付金を拠出します（今年度のソニー健保の納付金は約11億円）。

令和8年度 予算のお知らせ
健康保険収支予算を円グラフで見る



【表1】 予算の基礎数値

被保険者数	合計	63,603 人
平均年齢 ※1	平均	43.14 歳
平均標準報酬月額	平均	566,651 円
総標準賞与額 ※2	平均	1,882,607 円
健康保険料率 ※3	事業主	49.2/1000
	被保険者	32.8/1000
合計	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。

【表2】 ソニー健保の「保険料率」を他の健保と比較

● 健康保険料率比較(組合健保平均は令和7年度)

健保組合名	健康保険料率 (1000分の〇)
ソニー	82.0
組合健保平均	93.4
協会けんぽ	99.0

● 介護保険料率については今後、どの健保も大きな差は無くなる

全被保険者対象 4月から徴収する

[子ども・子育て支援金]



- P.34の予算概要の最終項目「子ども・子育て支援予算の概要」でご説明したとおり、今年度から国の少子化対策を加速化するため、「支援金」の徴収が始まります。
- 子ども・子育て支援金制度は、すべての子どもの健やかな成長を社会全体で支援するための新しい分かち合い・連携のしくみです。
- 令和5(2023)年に「こども未来戦略方針」が国の重点政策として策定され、「子ども・子育て支援制度」を全国規模で加速させることに決まりました。
- その名称は「こども・子育て支援加速化プラン」で総額3.6兆円規模の国家プロジェクトです。
- 今年度の支援金の料率は2.3/1000(0.23%)で、事業主と被保険者で折半します。
- 令和8年度予算の基礎数値である平均標準報酬月額「566,651円(56万円)」で、被保険者の負担額がいくらになるか、その例を示します。

一人当たりの負担額例(令和8年度)

保険料の計算式(月額) 標準報酬月額 × 支援金率※ = 毎月の負担額

【例】標準報酬月額が
56万円の場合

56万円 × 0.23% = 1,288円/月

1,288円

を
事業主と被保険者で折半

事業主負担 644円 : 被保険者負担 644円

全被保険者対象



※支援金率は、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。

Check!

国の「こども未来戦略 加速化プラン」については、
こども家庭庁のウェブサイトをご覧ください!





気がついたら、今日も座りっぱなし…

30分～1時間に1回、 3分間のブレイクを取り入れよう

肩や腰の痛み、疲れやすさの不調は「座りすぎ」が原因かもしれません。
座りすぎは、筋肉の代謝や血流を悪化させ、肥満や心血管疾患、糖尿病、ロコモ、がん、認知症など、さまざまなリスクを高めることがわかっています。
運動や食事より、もっと手軽な健康法が「座りっぱなし」を避けること。
こまめに立ち上がって、座りすぎをブレイク。ついでにからだを動かして気分転換をしてみましょう。

まず準備!

まずは立ち上がって上半身を伸ばします。左右に上半身を倒すとからだがスッキリするよ♪

左右10回ずつ

猫背を解消♪

座りすぎで固まりやすい背中を丸めながら伸ばして、さぼりやすい背中の上の筋肉を動かします。

① 軽く膝を曲げて、背中を丸めながら両手を前に伸ばします。

軽く膝を曲げる

② 上半身を起こしながら肘をからだの少し後ろまで引いて、肩甲骨をギュツと寄せます。

肩甲骨をギュツ!

上半身を起こしながら肘を引く

繰り返し10回

[参考文献] 公益財団法人明治安田厚生事業団 健康増進のためのお役立ち情報「健康づくりウォッチ」厚生労働省 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023



『座りっぱなしをやめて+10』で元気に! 健康に!
[成人版] アクティブガイドー健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023ー



えびと春キャベツの あんかけ生姜炒め

減塩と聞くと

「味が薄くて物足りない…」と
思いませんか?

調理や味つけを工夫すれば、素材の旨味
や香りを活かした“おいしい減塩料理”が
作れます。本号は「炒め物」がテーマです。
ふつうに作ったときは塩分1.8gですが、
この作り方では1.1gです。他の「炒め物」
にも、応用してくださいね♪



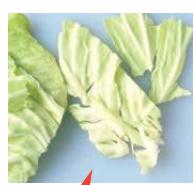
調理時間の目安: **15分**

材 料 (2人分)

- えび(殻付き) 200g
 - 春キャベツ 1枚(100g)
 - 長ねぎ 1/4本(25g)
 - 生姜(しょうが) 1片(10g)
 - ごま油 大さじ1/2
- (A)
- 酒 小さじ1
 - 片栗粉 小さじ1
 - こしょう 少々
- (B)
- オイスターソース 小さじ1
 - ポン酢 小さじ1/2
 - 酒 小さじ2
 - 水 1/4カップ
 - 片栗粉 小さじ1/2
 - 塩・こしょう 少々

作 り 方

- ① えびは尾を残して殻を剥き、背ワタをとって洗い水気をふいて(A)をからませる。
- ② キャベツの葉は一口大にちぎり、芯は包丁の腹で叩きつぶしてから一口大にちぎる【写真】。
- ③ 長ねぎは縦半分に分切ってから斜め薄切りにする。生姜は千切りにする。
- ④ (B)は合わせておく。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、えびを入れて色が変わるまで中火で炒める。生姜、長ねぎ、キャベツを加えて炒め合わせる。
- ⑥ 再度よく混ぜた(B)を回し入れてとろみがつくまで炒め合わせる。



芯はつぶしてちぎる



〈1人分〉 エネルギー 129kcal 食物繊維 1.2g カリウム 337mg

減塩 POINT♪



おいしい減塩で
塩分1.1g
ふつうに作ると...1.8g

- 炒め物のおいしい減塩は、今回のように野菜をちぎったり、あんかけ仕上げにするのがポイントです。
- オイスターソースなど甘味のある調味料は、塩ではなく、酢を合わせることで料理の味が引き締まります。
- 長ねぎや生姜など香りのある野菜と風味のあるごま油を使うと、減塩しても満足感のある味わいになります。
- えびは尾を残して炒めましょう! 香りと旨味がアップします。
- キャベツの葉や叩きつぶした芯は、ちぎることで断面が複雑になるので味がしみやすくなり、おいしい減塩料理が作れます。

