

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！

CHECK!
マイページ ログイン >

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」



健康相談窓口

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。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



asure(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!

疾病予防

契約宿泊施設

体力づくり

広報活動

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』



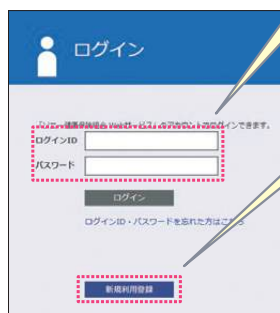
『マイページ』は、健康保険の記号-番号を含む「資格情報」や「医療費・給付金」の確認ができる大切なページです。健康づくりに関する加入者専用の情報も多数掲載していますので、必ず、ご登録をお願いします。

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

<p>医療費のお知らせ</p>	<p>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</p>	<p>医療費控除データ作成</p>	<p>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</p>	<p>通知書・証明書</p>	<p>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</p>
<p>健康診断申込サイト KENKOBOX</p>	<p>P.24 1 健康診断(被扶養者・退職被保険者)</p>	<p>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>	<p>P.25 4 インフルエンザワクチン予防接種補助</p>	<p>健康相談窓口</p>	<p>P.26 5 健康相談&メンタルヘルスカウンセリング</p>
<p>アスキュア禁煙プログラム</p>	<p>P.27 6 禁煙サポート</p>	<p>みんなの健康応援サイト KENPOS</p>	<p>P.27・29 7 ヘルシーチャレンジ 9 歩きingイベント</p>	<p>契約宿泊施設</p>	<p>P.28 8 契約宿泊施設</p>
<p>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>	<p>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</p>	<p>広報誌HAIJII</p>	<p>P.30 12 広報誌『HAIJII(ハイジイ)』</p>	<p>お知らせ</p> <p>お問い合わせフォーム</p>	<p>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付</p>



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!



『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