CONTENTS Web版

このもくじは各記事へリンクしています。

TOPIC

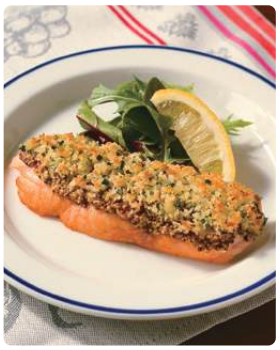
糖尿病になる仕組みを知り予防しよう!

東海大学医学部客員教授 立道昌幸先生 …P.3-6

HEALTH UP COOKING! ヘルスアップクッキング

鮭のマスタードパン粉焼





…P.7

健康情報 Fact Check ファクトチェック

テーマ:
血糖値を上げない生活習慣

…P.8-9

『マイナ保険証』INFORMATION

『マイナ保険証』(マイナンバーカード)には電子証明書の有効期限があります!

- 『マイナ保険証』利用時のよくある質問
- 『マイナ保険証』の利用登録状況



…P.10-13

KENPO Information

2026(令和8)年8月より
「高額療養費制度」が見直されました …P.14-15



知っておきたい!

医療費に対する助成制度とソニー健保の付加給付

お知らせ!

「自治体医療費助成制度該当届」提出のお願い

…P.16-19

集まれ! Healthy ピープル

楽しくなければ合気じゃない!

ソニー合気道部 …P.20-21



●白い練習着を着ている女性は「初心者」。先輩たちの指導を受けながら、すごく楽しそうに稽古をする姿が印象的でした



●指導者は鈴木順子師範で、2010年当時、女性として世界最高段位(七段)を取得され、大きな話題になりました

表紙モデル&Healthyピープル 大募集!

…P.22

秋の保健事業インフォメーション

★健康診断・がん検診
★インフルエンザ予防接種補助

…P.23

KENPOS オンライン歩きing 申込不要 …P.24

Healthy Challenge 2026

実施報告 3,903名の方が参加! …P.25

デスクを離れて 3MOVE むくみ・転倒予防

…P.26

すうどく 数独 中級者向け

【お願い】住所変更を忘れずに!

クイズ応募用紙/アンケート用紙 …P.27-28

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10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

TOPIC

糖尿病になる仕組みを知り予防しよう!

東海大学医学部客員教授　立道（たてみち） 昌幸（まさゆき） 先生

糖尿病は、血液中のブドウ糖（血糖）が慢性的に高くなる病気ですが、最も怖いのが、高血糖の状態が血管をボロボロにしてしまうことで心筋梗塞や脳卒中、腎臓病、網膜症などの直接的な原因になることです。肥満が最も重要な危険因子のひとつですが、アジア人は、欧米人に比べて遺伝的に糖尿病になりやすい体質で、それほど肥満でなくても食生活、運動不足、加齢などの要因で発症することがあるので要注意です。

厚生労働省による「国民健康・栄養調査」によると、現在65歳までには7人に1人が糖尿病と診断されています。糖尿病の初期にはほとんど自覚症状がありませんので症状がない段階から血糖値を適切に管理することが大切です。

食事と血糖値上昇との関係

ご飯、パン、麺類などの炭水化物を食べると、その多くは唾液や消化管に存在する消化酵素でブドウ糖に分解され、小腸から吸収されます。吸収されたブドウ糖が血液中に入るため、食後には血糖値が上昇します。ここで重要な働きをするのが、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンです。**インスリンは、血液中のブドウ糖を細胞に取り込ませる、いわば「扉の鍵」のような役割**を果たしています。

血糖値を抑制する
インスリンは



細胞の扉を開ける
「鍵」

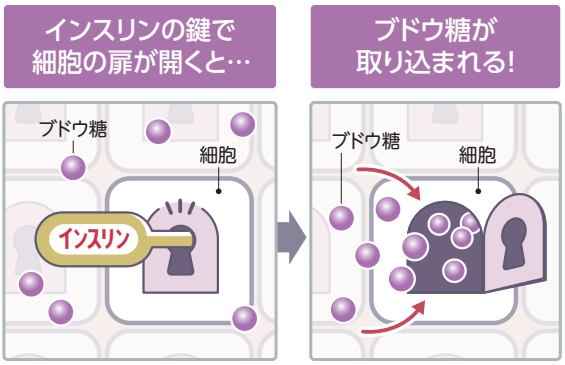


Back to Contents

その仕組みを右図にしました。

食事によって血糖値が上昇するとそれを感知したすい臓からインスリン（扉の鍵）が分泌されます。**筋肉、肝臓、脂肪組織などの細胞は、インスリンという「鍵」によって、ブドウ糖を取り込む「扉」を開きます。取り込まれたブドウ糖は、エネルギーとして消費**されます。

その結果、食後に上昇した血糖値は徐々に元の水準へ戻ります。この仕組みによって血糖値は一定の範囲内に保たれているのです。

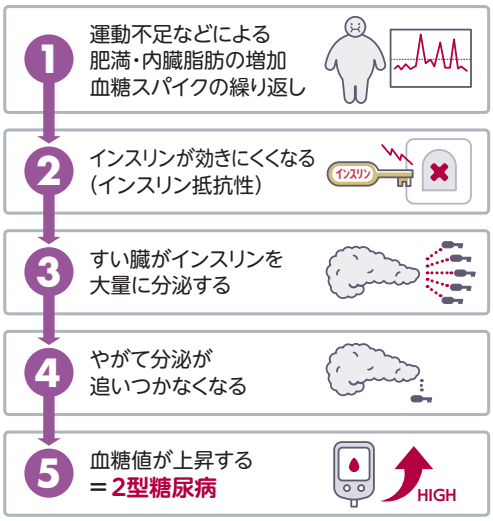


糖尿病では何が起きているのでしょうか?

日本人の糖尿病の大部分を占める2型糖尿病は、以下のようなメカニズムで発症します。

最初の段階として、食べ過ぎや運動不足によって内臓脂肪が増えると、その脂肪組織から放出される炎症性物質などの影響により、筋肉や肝臓でインスリンが効きにくくなり細胞への糖分の取り込みが減少します。インスリンは分泌されているのに、インスリンが効きにくくなる「インスリン抵抗性」という状態になります。

2型糖尿病のメカニズム



すると、上昇した血糖値を正常値にするために、さらに多くのインスリンが分泌されます。この**「インスリン抵抗性」の状態が長く続くと、インスリンが大量に分泌されても糖分を細胞に十分取り込めず、結果的に血糖値が下がらない状態になり2型糖尿病を発症**します。

また、「インスリン抵抗性」や次の項で解説する「血糖スパイク（食後高血糖）」の状態が続くと大量のインスリンが必要になりますが、大量に分泌すると、すい臓の機能が弱まり十分なインスリンを分泌できなくなります。**すい臓がインスリンを作ることができる量は限られている**のです。

その結果、インスリンの分泌が追いつかなくなり、食後の血糖値はもちろん、空腹時の血糖値も高くなり、2型糖尿病と診断されるのです。

「血糖スパイク」がインスリンを効きにくくする!

最近よく耳にするのが**「血糖スパイク（食後高血糖）」**という言葉です【P.3の図参照】。

食事をすると血糖値が上がりますが、血糖値が急激に上昇し、その後急速に低下するような大きな変動を示すことがあります。一般にこのような食後血糖値の急激な上昇・下降のことを「血糖スパイク」と言います。

食後、急激に血糖値が上昇すると、体は正常な血糖値に戻そうとして大量のインスリンを分泌します。その結果、今度は血糖値が急減に下がります。**血糖値が下がるとおなかがすいたと感じ、間食を繰り返します。結果的にカロリーオーバーになり、さらに血糖スパイクによってインスリンが大量に分泌されることで、前述したように「扉の鍵」の効果が薄れ「インスリン抵抗性」の状態を作り出す**ことになります。

「血糖スパイク」を防ぐには「低GI食品」が重要

食後の血糖値に最も直接的に影響する栄養素は炭水化物です。しかし、同じ量の炭水化物でも、食品によって血糖値の上がり方は異なります。そこで参考になるのが**GI（Glycemic Index：グリセミック・インデックス）**です。GIは、炭水化物を含む食品を食べた後、血糖値がどの程度上昇するかを示す指標です。

一般的に、**精製された白米・白いパン、菓子類などはブドウ糖までの分解が早く、血糖値が速く上昇しやすい食品**です。一方、玄米、全粒穀物、豆類などは消化・吸収が比較的緩やかで、血糖値の上昇も穏やかになる傾向があります。こうした低GI食品を上手に取り入れることは、食後血糖値を抑える方法の一つです。

ただし、「低GI食品ならいくら食べてもよい」という意味ではありません。GIだけでなく、実際に摂取する炭水化物の量やカロリーの多い脂質の量を含め、食事全体のエネルギー摂取量も重要です。

食品とGI

	低	中	高
炭水化物	春雨／そば 小麦全粒粉パン 玄米 	うどん／パスタ 	白米／パン 
乳製品・菓子・果物	ナッツ類／牛乳／ヨーグルト チーズ／ゆで卵 りんご／バナナ 	プリン／ゼリー アイスクリーム パイナップル 	せんべい ポテトフライ ドーナッツ 
肉・魚 	糖質がほとんど含まれないため、「GIは0～きわめて低い（低GI）に分類される」		

食物繊維を積極的に摂り、よく噛んで食べる

血糖値の急上昇を抑えるうえで特に重要なのが食物繊維です。野菜、海藻、きのこ、豆類、全粒穀物などに多く含まれる**食物繊維は、糖質の消化・吸収を緩やかにし、食後血糖値の急激な上昇を抑える働き**があります。

例えば、ご飯だけを短時間で食べるより、「野菜・海藻・きのこ類＋魚・肉・豆腐などのたんぱく質＋ご飯」という組み合わせにすると、同じご飯を食べても血糖値の上昇が緩やかになることがあります。また、急激な血糖値の上昇は「早食い」によっても起こります。したがって、ゆっくり、よく噛んで食べることも大切です**【P.9の健康情報 Fact Check参照】**。

清涼飲料水には特に注意が必要です



血糖スパイクを防ぐという点で、特に注意したいのが糖分を含む飲み物です。**ジュース（野菜ジュースを含む）、炭酸飲料、スポーツドリンク、加糖コーヒーなどに含まれる糖質は、固形食品と比較して短時間で吸収されやすいため、血糖値を急速に上昇**させます。

「食事には気をつけているのに血糖値が高い」という人は、毎日飲んでいる清涼飲料水や甘いコーヒーなどが原因となっている場合があります。特に夏場の熱中症対策としての水分補給は、水や無糖のお茶を基本にすることをお勧めします。

食後の運動、しっかりとした睡眠が大切

血糖値を下げるのはインスリンだけではありません。筋肉を動かすことによって血液中のブドウ糖は利用されます。そのため、食後に長時間座ったままでいるより、少し歩いたり体を動かしたりすることで食後血糖値の上昇を抑えることが期待できます。

必ずしも激しい運動をする必要はありません。食後に軽い運動、たとえば**【P.26のデスクを離れて3MOVE】の運動**や散歩をしましょう。特にデスクワーク中心の人は、運動時間を確保するだけでなく、長時間座り続ける時間を減らすことも意識するとよいでしょう。

また、**「睡眠不足になると、食欲が増す」**という現象が生じます。睡眠不足になるとグレリンという食欲を増進させるホルモンが脳から分泌されます。さらに、**睡眠という「欲求」が不足したことを「食欲」で補うという、脳の生理的なメカニズムによってこの現象が生じる**ことがわかっています。睡眠をしっかりとることが、肥満や糖尿病の予防につながります**【P.8～9の健康情報 Fact Check参照】**。

「極端な」糖質制限食はお勧めしません

糖尿病を予防するために、炭水化物を減らすことは必要ですが、全く食べないなど極端な制限や、「血糖値を絶対に上げない食事」を目指す必要はありません。糖分を極端に制限すると、体はエネルギーの消費を下げる方向に代謝を落とそうとします。そうするとかえって太りやすい体質に変わってしまうからです。脂質も含め総カロリーを低下させることや、血糖値が過度に上昇する状態を繰り返さないことが大切です。

そのためには、**食べる量を適切にする、食物繊維を十分に摂る、低GI食品を上手に取り入れる、甘い飲料を控える、早食いを避ける、食後に体を動かす、睡眠不足を解消するといった小さな工夫を組み合わせることが有効**です。

糖尿病は、ある日突然発症するものではありません。多くの場合、インスリン抵抗性や食後高血糖などの変化が徐々に進行し、その延長線上に糖尿病があります。

だからこそ、健康診断で自分の血糖値やHbA1c※を確認し、その変化を知ることが重要です。そして、異常を指摘されてから対応するのではなく、日頃から食事、運動、体重管理を意識することが、糖尿病だけでなく心筋梗塞、脳卒中、腎臓病などを予防し、将来の健康を守ることにつながります。

※血液中のヘモグロビンにブドウ糖が結合したものの割合を示し、過去1～2か月間の平均的な血糖値を反映する重要な検査値です。

HEALTH UP COOKING!
ヘルスアップクッキング
おいしい減塩

鮭のマスタードパン粉焼



減塩と聞くと「味が薄くて物足りない…」と思っていませんか?

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「焼き料理」がテーマです。他のお魚（真ダラ、カジキマグロ）やお肉（鶏むね肉・もも肉、豚肉）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）

生鮭……2切れ
粒マスタード……大さじ1
ベビーリーフ……適量
レモン……1/8個
塩・こしょう……適量

＊1切れに軽くひとつまみ程度が目安

《A》
- 生パン粉……大さじ2
- パルメザンチーズ……小さじ1/2
- パセリ……小さじ1

＊パセリは乾燥ではなく“フレッシュ”がおすすめ。香りと色の鮮やかさが違います。

作り方

①生鮭は塩・こしょうをふり、《A》は混ぜ合わせておく。レモンはくし形に切る。

＊調理前に生鮭から出ている水分はキッチンペーパーで拭き取っておく。

②生鮭の片面に粒マスタードをぬり【写真】、《A》をかける。アルミホイルの上にのせてオーブントースターで10分ほど焼く。


生鮭に粒マスタードをぬる

＊生鮭がアルミホイルへくっつくときは、一度くしゃくしゃにしてのせるか、アルミホイルに薄くオリーブオイルをぬって焼くとよい。
＊オーブントースターの機種によって焼き加減が異なるので、小まめに確認する。
＊途中でパン粉が焦げそうになったら、アルミホイルをかぶせて焼く。

③器に盛り、ベビーリーフとレモンを添える。

減塩POINT♪



おいしい減塩で
塩分0.6g
ふつうに作ると…1g

●この減塩レシピには、「香草パン粉焼き」の調理法を使っています。パン粉にハーブやニンニクなど香りのある材料をプラスして、オーブントースターで香ばしく焼き上げるので、減塩しても満足感のある味わいになります。

●酸味と塩味のバランスがよい粒マスタードを下味に使うことでおいしく減塩できます。

●かけ醤油が習慣になっている方は、柑橘類の酸味や香りを活用する工夫を！薄味の物足りなさを補い、味を引き締めます。

生パン粉、パルメザンチーズ、パセリ（フレッシュ）を混ぜ合わせます



健康情報 Fact Check
ファクトチェック



いろいろな機会で“健康情報”を目にするようになりましたが、もしかすると、“誤解”や”思い違い”をしているかも。正しい情報を確認し、健康づくりや病気の予防に取り組みましょう!

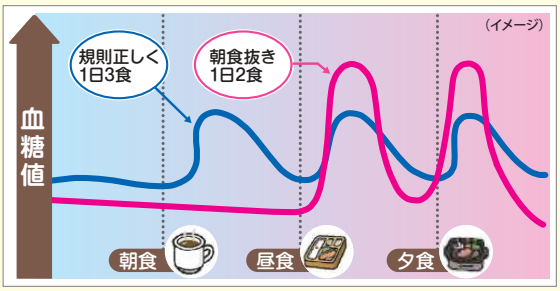
テーマ ▶▶▶ 血糖値を上げない生活習慣

糖尿病は、血糖値が高い状態が続く病気です。最初はほとんど症状がないので、つい見過ごしてしまいます。放置すると、血管が傷つき、深刻な合併症へと進む可能性があります。
とはいえ、生活習慣を見直すことで予防でき、食事や運動で発症リスクをぐんと下げることができるのです。今からの行動が、未来の健康を決めます。



CHECK! 1 糖尿病にならないよう朝ご飯を抜いてカロリーを控えている ✕ 誤り!

朝食を抜くことは逆効果です。空腹、絶食時間が長いと、血糖値が急上昇しやすくなり、むしろ糖尿病のリスクが高まります。
また、カロリー制限だけでは不十分で糖尿病予防には、カロリーだけでなく「食事の質」が重要です。規則正しく1日3食と、炭水化物、食物繊維、タンパク質をバランスよく摂取しましょう。



■参考サイト
Fasting Until Noon Triggers Increased Postprandial Hyperglycemia and Impaired Insulin Response After Lunch and Dinner in Individuals With Type 2 Diabetes: A Randomized Clinical Trial
Copyright 2015 by the American Diabetes AssociationPubMed:26220945 DOI:10.2337/dc15-0761

CHECK! 2 夜更かししても血糖値に影響はない ✕ 誤り!

夜更かしをして睡眠不足になると、「血糖値に大きく影響する」と言われています。
理由は、睡眠不足がストレスホルモン（コルチゾール）を増加させ、血糖値のコントロール機能が低下するためです。
また、夜更かしは空腹感を増加させ、過食につながりやすいため、7～8時間は睡眠時間をとりましょう。



＊食事制限のある方で、「健康情報Fact Check」を実践する場合は、主治医に相談しましょう。

Back to Contents

CHECK! 3

血糖値を上げないために、食後30分以内の軽い運動が効果的である

正解!

食後の軽い運動は、血糖スパイクを抑えるのに有効です。インスリンの力を借りずに、食事で増えたブドウ糖をエネルギーとして消費するからです。【本誌P.6「TOPIC」参照】

年齢やその日の体調などにより個人差はありますが、食後血糖値を下げる運動は、「食後15〜30分以内」に開始、「10〜15分程度」行うのが最も効果的。本誌P.26にある「デスクを離れて 3MOVE」のような筋肉を使う運動も参考にしてください。皆さんも食後に体を動かすように心掛けましょう。



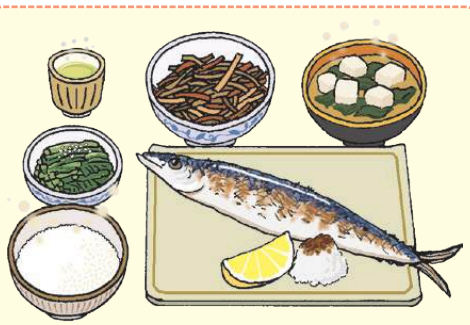
血糖値を上げないコツ

本誌TOPIC P.3〜6参照

ゆっくり、よく噛んで食べる



外食は定食を選ぶ
(一汁三菜を基本にする)



間食を控える
【低GI食品の例は本誌5ページ参照】

どうしても間食を食べたいとき…

低GI食品を!



低脂肪ヨーグルト、バナナ、リンゴ、ミックスナッツ、ゆで卵など

小鉢で食物繊維を摂る
(糖質の吸収速度を遅くする)



食物繊維豊富な小鉢の例

参考文献：日本糖尿病学会編・著 「糖尿病診療ガイドライン2024」南江堂

『マイナ保険証』INFORMATION

超重要です



『マイナ保険証』(マイナンバーカード)には電子証明書の有効期限があります!

電子証明書の有効期限が切れていると、『マイナ保険証』の各種機能が使えなくなります。
余裕をもって早めにお住まいの市区町村窓口で更新をお願いします。

POINT 1 『マイナンバーカード』の電子証明書とは

- ログインした人が“あなたであること”を証明するためのものです。
- 『マイナ保険証』として利用するときや、マイナポータルへのログイン、コンビニでの住民票等交付サービス利用時に使います。

POINT 2 電子証明書の有効期限と確認方法

- 有効期限は、年齢問わず発行日から5回目の誕生日までです。
- 有効期限の2~3か月前に「有効期限通知書」が送付されます。
- 通知書が届いていなくても、有効期限の3か月前から更新が可能です。

券面(おもて)で確認する!



『マイナンバーカード』の有効期限については、デジタル庁の動画での解説がわかりやすいので、ご覧ください。
なお、カード本体(マイナンバーカードそのもの)にも、有効期限があります。
発行日から10回目の誕生日(未成年者は5回目)までです。

【1000万人超が今年度更新】
マイナンバーカードの有効期限は2つ
電子証明書とは?【解説】
〔デジタル庁 YouTube〕

マイナポータルで確認する!

行政サービス用オンライン窓口(ウェブサイトやスマートフォンのアプリを利用)である「マイナポータル」で確認できます。
すでにご利用の方は、ログインして「健康保険証」の情報をご確認ください。
なお、スマートフォンの「マイナポータルアプリ」は、2026年8月末にアップデートされ「デジタル認証アプリ」の機能を統合して「マイナアプリ」という名称に変わっています。
なお、既に「マイナポータルアプリ」をダウンロードされている場合は、アップデートすることで利用を開始できます。
新たに別のアプリをダウンロードする必要はありません。
現在「デジタル認証アプリ」をご利用の方は、認証・署名またはアプリの起動時に「マイナアプリ」に誘導されます。

マイナアプリ
〔デジタル庁〕







＊QRコードは㈱デンソーウェーブの登録商標です。

POINT 3

電子証明書を更新する方法

●有効期限の2～3か月前を目途に「有効期限通知書（右図）」が送付されます。
●封筒が届いたら、同封のパンフレットをご一読のうえ、お早めにお住まいの市区町村窓口で更新手続をお願いします。
●具体的な方法や手順は、マイナンバーカード総合サイトのパンフレットをご覧ください。

＊なお、通知が届いていなくても、有効期限の3か月前から市区町村の窓口で更新できます。

パンフレット／電子証明書の更新方法
〔マイナンバーカード総合サイト〕

「有効期限通知書」封筒イメージ



有効期限3か月未満の人に通知されるアラート画面の種類

「有効期限通知書」以外にも、下記のような場面で、注意を促す画面（アラート画面）が表示されます。
表示されたら、お手元に届いた「有効期限通知書」を確認の上、すみやかに更新の手続きをお願いします。

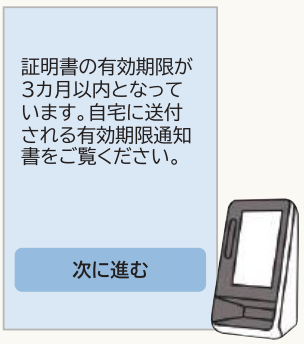
マイナポータル
ログイン時に表示される画面



マイナポータル
「電子証明書欄」に
表示される画面



医療機関や薬局で
認証をする際に
表示される画面



POINT 4

万一、期限内に更新できなかったら…

●有効期限満了日が属する月の末日から3か月間は、『マイナ保険証』（健康保険証）としての使用は可能です。
ただし、診療情報・薬剤情報等の機能は使えません。
●住民票や印鑑登録証明書などの取得、e-Taxやオンライン申請など各種デジタル手続きはできなくなりますが、有効期限が切れても、お住まいの市区町村窓口で手続を行うことで、即日に再発行できます。
●市区町村によっては手続きの事前予約が必要な場合があるので、詳細は住民登録のある市区町村のホームページや電話にてご確認ください。

＊なお、電子証明書の有効期限が切れても、マイナンバーカード本体の有効期限内であれば、通常の「本人確認書類」としては使えます。



『マイナ保険証』利用時のよくある質問

Q 健康保険の記号・番号の確認方法が分かりません

A マイナポータル（政府が運営する個人向けの行政サービス用オンライン窓口）にログインすることで記号・番号、高額療養費の限度額区分などの確認が可能です。

▶関連記事：本誌P.10「マイナポータルで確認する!」参照

Q 『限度額適用認定証』は『マイナ保険証』があれば不要ですか?

A 原則不要です。
ただし、所得区分が「オ（低所得者）」区分に該当し、その認定を受ける場合は、『限度額適用認定申請』が必要です。

▶関連記事：本誌 P.14〜15参照

Q 修学旅行などで、子どもに「健康保険証」を持たせるときは、どうすればいいのでしょうか?

A 修学旅行等の学校行事や部活動の合宿・遠征等の場合に限り、ソニー健保が発行している『資格情報のお知らせ』、またはそのコピー、マイナポータルに表示される「被保険者資格情報のPDFファイル」のプリントアウトをお使いください。
いざというとき、健康保険で医療機関・薬局を利用できます。
なお、『資格情報のお知らせ』は、ソニー健保加入者専用『マイページ』の通知書・証明書画面に掲載されています。

マイナポータルでマイナ保険証（医療保険）の資格情報を確認・取得する方法（デジタル庁）

ソニー健保加入者専用『マイページ』にある『資格情報のお知らせ』も使えるよ!



Q 生まれたばかりの被扶養者の赤ちゃんが受診したとき、『マイナ保険証』が利用できないと言われました

A お子さまを扶養追加する際、申請書に個人番号を記載していない場合、『マイナンバーカード』に被扶養者の資格が反映されず、『マイナ保険証』が利用できなくなっています。
お子さまの個人番号がわかったら、ソニー健保へ『個人番号届』を提出し、保護者がお子さまの『マイナンバーカード』へ資格情報のひも付けをしてください。

ソニー健保の『個人番号届』

赤ちゃんの個人番号をあとで提出するときは、届出が必要だよ!



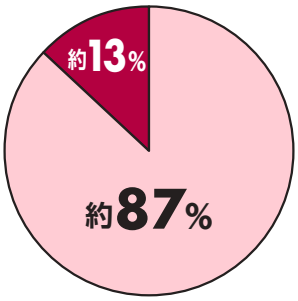
Q 『マイナンバーカード』を紛失した場合、どうすればいいのでしょうか?

A 『マイナンバーカード』の紛失時には、**マイナンバー総合フリーダイヤル（0120-95-0178／24時間365日受付）**に利用停止の連絡をした上で、警察に遺失届・盗難届を出してください。
また、再発行を希望される場合は、その後、住民登録のある市区町村窓口にて再交付申請をしてください。再交付にあたっては、紛失したカードの廃止手続きが必要ですのでご注意ください。

『マイナ保険証』の利用登録状況

ソニー健保加入者の約87%が、『マイナ保険証』を利用しています

未登録
有効な『マイナ保険証』をお持ちでない方
約13%（15,377人）



登録済
有効な『マイナ保険証』をお持ちの方
約87%（102,610人）

2026年7月現在

最新の『マイナ保険証』登録率について、上記の結果となりました。
『マイナ保険証』には、以下のメリットがあります。
利用の際は、ご自身で利用登録が必要となりますので、
まだ利用されていない方は、この機会に登録してみませんか。

マイナ保険証の登録方法



マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには登録が必要です。申請には以下の3つの方法があります。

1. 医療機関・薬局の受付（カードリーダー）で行う
2. 「マイナポータル」から行う
3. セブン銀行ATMから行う

マイナンバーカードの健康保険証利用方法（厚生労働省）

マイナ保険証のメリット



いつもの通院だけではなく、その他の場面でもさまざまなメリットがあります。

1. 過去のお薬・診療データに基づく、より良い医療が受けられる
2. 『限度額適用認定証』が原則不要となり、突然の手術・入院でも限度額を超える支払いが不要になる
3. 救急現場で、搬送中の適切な処置や搬送先の選定などに活用される

など

マイナンバーカードの健康保険証利用のメリット（厚生労働省）

お知らせ 『資格確認書』交付対象者への電磁的交付について

ソニー健康保険組合では、2026年8月1日より、資格確認書の電磁的交付（デジタル資格確認書）を開始しています。
資格確認書をスマートフォン等の電子機器の画面に表示し、医療機関・薬局の窓口で提示して利用するものです。
交付対象者には、「デジタル資格確認書」利用方法のリーフレットをお送りしております。
なお、ソニー健保は『デジタル資格確認書』の電磁的交付業務を、ホワイトヘルスケア株式会社へ委託をしております。確認時に利用する個人情報は、ソニー健保・個人情報ポリシー（基本方針）に則り、適正に取り扱います。

KENPO Information

心強い味方

2026（令和8）年8月より「高額療養費制度」が見直されました

高額療養費とは…

医療機関や薬局の窓口で支払った医療費総額が、自己負担限度額を超えたとき、後日給付金を被保険者へ支給しています。この給付金を「高額療養費（家族高額療養費）」といいます。
ソニー健保では、レセプト（診療報酬明細書・調剤報酬明細書）をもとに計算し自動支給（自動払い）しているため、原則申請は不要です。
また、これまでは『限度額適用認定証』を使って、窓口での支払額を上限額までに抑える方法がありましたが、『マイナ保険証』があれば、原則『限度額適用認定証』は不要※で、窓口での負担額は3割（年齢や所得に応じて2割）で済みます。

※資格確認書利用の方、「オ」区分の認定を必要とする方は、
引き続き『限度額適用認定申請書』による申請が必要です。

詳細は、
ソニー健保のウェブサイト
「医療費が高額になったとき」
をご参照ください

70歳未満の自己負担限度額一覧（月単位）

なお、70歳以上75歳未満の自己負担限度額は、
ソニー健保のウェブサイトをご参照ください。

70歳以上75歳未満の
自己負担限度額

新設

対象者（適用区分）	月単位の上限額		年単位の上限額
	これまで	2026年8月～27年7月	2026年8月～
ア　標準報酬月額83万円以上	25万2600円＋（医療費総額－84万2000円）×1%	27万300円＋（医療費総額－90万1000円）×1%	168万円
イ　標準報酬月額53～79万円	16万7400円＋（医療費総額－55万8000円）×1%	17万9100円＋（医療費総額－59万7000円）×1%	111万円
ウ　標準報酬月額28～50万円	8万100円＋（医療費総額－26万7000円）×1%	8万5800円＋（医療費総額－28万6000円）×1%	53万円
エ　標準報酬月額26万円以下	5万7600円	6万1500円	53万円※
オ　低所得者（住民税非課税）	3万5400円	3万6900円	29万円

＊多数回該当時の上限額に変更はありません。

※年収約200万円未満であることが確認できた人は、年間上限41万円を適用

ソニー健保から付加給付が支給されるので 最終的な自己負担額は2万円に

この見直しにより、医療機関や薬局で高額な医療費を支払う際、一時的に窓口での支払い額が増える可能性がありますが、ソニー健保には付加給付があるため、加入者の皆さまの最終的な自己負担額は、**原則としてこれまでと同様の水準となります**。

【例】ひと月の医療費が100万円かかったケース
（被保険者本人・1か所の病院に入院）

窓口での自己負担 3割	健康保険の負担 7割
30万円	70万円

標準報酬月額適用区分「ウ」で計算

実際に支払う額（自己負担限度額）	高額療養費として支給される額
9万2,940円	20万7,060円

ソニー健保には独自の**付加給付**があるので…

最終的な自己負担額	ソニー健保の付加給付
2万円	7万2,900円※

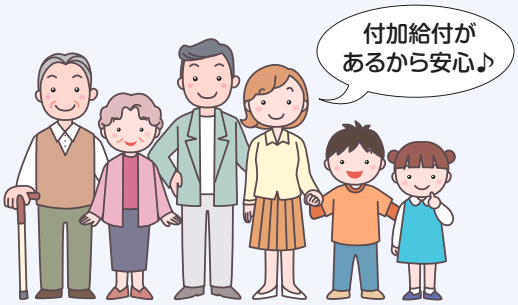
※100円未満切り捨て

P.14に掲載した「70歳未満の自己負担額一覧」に従って、ご自身の標準報酬月額の区分をご覧ください。**【例】では、区分「ウ」の人の場合を計算**しています。

実際には、ソニー健保独自の付加給付があるので、**最終的な自己負担は2万円**で済みます。

付加給付の支給は自動計算され、早くて保険診療月の3か月後に支給されます。

▶詳細は本誌P.17をご参照ください



よくある質問 Q&A

Q 高額療養費の上限額が変わった理由は?

A 厚生労働省のリーフレットでは、「将来にわたりこの制度を維持するため、医療費の伸びや所得に応じてご負担いただきます。ご理解をお願いいたします」としています。
また、来年の令和9年8月以降には、再度見直しが実施される予定です。

Q 自身の適用区分（標準報酬月額）を確認するには?

A 『マイナ保険証』を利用されている方は、マイナポータルで適用区分を確認できます。また、ご自身の給与明細に給与から控除されている健康保険料が載っています。ソニー健保の『標準報酬月額表』の該当保険料と照合すれば、標準報酬月額が分かります。

保険料月額表

Q 『限度額適用認定証』または『マイナ保険証』があれば、窓口での支払が自己負担限度額までに抑えられますか?

A はい。事前にソニー健保に郵送で申請して『限度額適用認定証』の交付を受けてください。ただし、郵送事情もあり手元に届くまで1～2週間かかります。
便利なのは『マイナ保険証』です！マイナンバーカード（またはスマホ）を窓口で専用端末に読み込ませるだけで、窓口での支払は自己負担限度額までに抑えられます。

限度額適用認定証

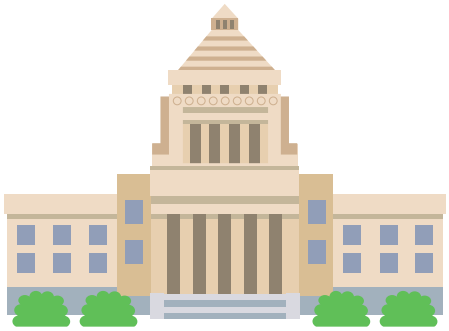
知っておきたい！



医療費に対する助成制度とソニー健保の付加給付

わが国には、健康保険制度とは別に、税金によって医療費の自己負担が軽減される公費負担の「医療費助成制度」が2種類あります。

国



特定医療（指定難病）、自立支援医療、
小児慢性特定疾病医療などに対するもの

自治体（市区町村）



子ども（乳幼児）、心身障がい者、
ひとり親家庭などを対象としたもの

健康保険を利用しても残る「自己負担額（医療費の3割または2割）」について、全額無料・1割負担になったりと経済的な負担を軽減する制度です。



とってもありがたい制度があるんだね。

でも、今のところ
私が対象となるものはないかな。
風邪ぐらいなら問題ないけど、
大きなケガや病気をしたときの
医療費が心配…。



ソニー健保の加入者（被保険者・被扶養者）には、独自の給付金「付加給付」があります！

要チェック



健康保険を利用して、医療機関の窓口での自己負担額が2万円 を超えたとき、超えた額（100円未満切捨）を ソニー健保から給付金として支給します。
原則申請不要です。医療機関からソニー健保に届くレセプト※を基に自動計算し、早くて保険診療月の3か月後に支給します。

※医療機関からソニー健保に届く医療費の専用請求書（レセプト）単位で算定。
［患者別、月別、医療機関別、入院・外来別、医科・歯科・薬局別］
入院時の食事代や差額ベッド代、保険適用にならない自費については対象外です。

自己負担額（医療機関の窓口で支払う額）が3万円だった場合、
1万円を付加給付として後日支給します。

▽医療費の負担割合

ソニー健保の保険給付	自己負担分
8割 or 7割	2割 or 3割

医療費総額（10割）

付加給付についての詳細はこちらをご覧ください！

『マイページ』で給付金支給額を通知しています

要チェック

ソニー健保加入者専用『マイページ』ログイン後『通知書・証明書』の『給付金支給決定通知書』で、給付金の種類・支給額などの確認ができます。
原則として保険診療月の3か月後の20日に通知します。

＊医療機関からソニー健保に届くレセプトが遅れた場合は、月遅れでの通知となります。



通知した月の給与と一緒に支払うようになっています。
給与支給日に支払いがなかった場合は、お勤めの事業所の健保事務担当者へお問い合わせください。

＊任意継続被保険者や特例退職被保険者など退職した方は、通知した月の20日（休業日のときは前日）に被保険者の口座に支給します。





お知らせ!

「自治体医療費助成制度」に該当する方へ
「自治体医療費助成制度該当届」提出のお願い

要チェック

自動支給を停止している方には年に1回、引き続き医療費助成を受けているか現況確認のお手紙をお送りしています（10月下旬から11月下旬ごろ）

ソニー健保に加入している方が医療費助成制度を利用しているとき、ソニー健保の付加給付（給付金）と重複受給になってしまうケースがあります。
公費優先のため、重複受給が発覚した場合、ソニー健保の付加給付は返還していただきます。
このような事態を未然に防ぐために、医療費助成制度を利用している方には**「自治体医療費助成制度該当届」**の提出をお願いしています。

「該当届」を出すとどうなる?





ソニー健保の付加給付の「自動支給を停止」します。

ソニー健保の付加給付は、医療機関からソニー健保に届くレセプトを基に給付金の計算をしています。しかし、レセプトに公費負担者番号が記載されない医療費助成制度があるため、公費で助成されていることがソニー健保で把握できずに給付金を支給してしまう事態が発生しています。そのため、助成を受けている方から届出をいただくことにより、自動支給を停止する措置をとっています。

＊自治体から給付金の支給状況について確認があり、重複支給になっていたことが発覚するケースがあります。

全額無料ではなく1割負担なので、医療費助成を受けても自己負担額は25,000円だった。
2万円を超えたけど、ソニー健保の給付金はもらえないのかな?





『高額療養費・付加給付支給申請書』でソニー健保に申請をしてください。差額の5,000円を支給します。

領収書コピーの提出が必要です。
実際に医療機関に支払った金額を確認します。

＊償還払いの場合、自治体から受け取った給付金の額がわかる書類のご提出をお願いすることがあります。

申請方法はこちら

「自治体医療費助成制度該当届」が“必要”“不要”な方について

要チェック

提出が“必要”な方

障 親 都

「障がい者医療費助成」「ひとり親家庭等医療費助成」など、自治体から交付された医療証（受給者証）を持っている方

＊レセプトに公費負担者番号が記載されない自治体があります。ソニー健保で制度利用が把握できないケースがあるため、届出をお願いいたします。

提出が“不要”な方

① 各自治体が条例などで定めた「子ども医療費助成制度」

乳 子 青

子どもについては、ソニー健保のシステムで対象者の年齢と登録住所から自動判別し、登録住所の自治体の医療費助成の年齢制限に達するまで、付加給付の自動支給を停止する措置をとっています。

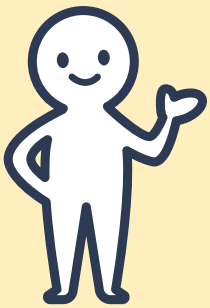
＊所得制限により、医療費助成制度に該当されていない方も一律で停止しています。

② 国の法令で定めた「公費負担医療制度」

- 自立支援医療
- 更生医療
- 肝炎治療特別促進事業
- 小児慢性特定疾病医療
- 特定医療（指定難病）

レセプト※に必ず公費負担者番号が記載されています。ソニー健保で制度利用が把握できるため、「該当届」の提出は不要です。

※レセプトとは、医療機関と健保間で使用する医療費の専用請求書のこと（患者別、診療月別、医療機関別、入院・外来・歯科・薬局別で作成されます）。



「自治体医療費助成制度該当届」はこちらから印刷してください

QRコードをタップ、またはクリックすると、「該当届」のPDFが印刷できます!

提出先【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　給付担当

みなさんの健康をサポートするお知らせをお届けします

秋の保健事業インフォメーション

健康診断・がん検診

対象者

被扶養者（配偶者、および40～74歳の家族）
退職被保険者（任継・特退）
＊受診日にソニー健保の加入資格がある方に限ります。

予約期限

2026年
11月30日(月)まで

受診期限

2026年
12月31日(木)まで

予約・申込方法

ソニー健保加入者専用『マイページ』内『KENKOBOX』にてお手続きができます。

ソニー健保のウェブサイト「健康診断」をご参照ください

インフルエンザ予防接種補助

対象者

退職被保険者（任継・特退）とその家族（被扶養者）
＊ワクチン接種日にソニー健保の加入資格がある方に限ります。
＊社員とその家族は、所属の会社が担当となります。各社担当者へお問い合わせください（会社ごとに対応が異なりますのでご注意ください）。

接種期間

2026年9月～2027年1月
の接種分が対象

申請期限

2027年2月26日(金)
ソニー健保必着

補助金額

予防接種費用（消費税込）の
5割（上限1,500円）

申請方法・詳細

ソニー健保加入者専用『マイページ』内にある「退職被保険者（任継・特退）のインフルエンザワクチン接種補助」をご確認ください。

ソニー健保加入者専用 マイページ
退職被保険者（任継・特退）のインフルエンザワクチン接種補助

社員も 家族も
みんなで健康！
みんなで元気♪

健康診断で健康状態をチェック！
インフルエンザ予防接種でしっかり予防！

詳細・申込みは「マイページ」から

対象者や申請・受診期間などがそれぞれ異なります。ご自身で該当内容を必ずご確認ください。

専用アプリ
『KENPOS』のアイコン

KENPOS

歩きing × あなたの一歩を誰かの一歩に

オンライン歩きing

『オンライン歩きing』
サイト

まもなく始まるよ♪
Starting Soon!

2026.11.1(日) – 12.12(土)

申込不要

3週間の目標達成で、達成賞を進呈！

達成賞

目標①クリアで
KENPOSポイント
2000pt

目標②クリアで
KENPOSポイント
1000pt

＊①または②のどちらか1つです。

＋

Wチャンス

さらに
1万歩を3日クリアで
KENPOSポイント
500pt

寄付

達成賞の
1割を寄付

ギソクの図書館
Blade Library

目　標	① 週ごとの平均歩数7,000歩を3週以上達成 ② 週ごとの平均歩数5,000歩を3週以上達成
Wチャンス	期間中、10,000歩／日を3日以上達成した方全員に
寄　付	希望者は、獲得した達成賞の1割を『ギソクの図書館』へ寄付できます

専用アプリ『KENPOS』で毎日の歩数を記録する『オンライン歩きing』を開催します。
達成者には、商品に交換できるKENPOSポイントを進呈します。
希望される方は、達成賞の1割を『ギソクの図書館』へ寄付できます。

【対　象　者】被保険者（社員・任意継続者・特例退職者）、被扶養者（配偶者と40歳以上の方）
【参 加 方 法】開催期間中、『KENPOS』に毎日歩数を記録してください。

あなたの一歩が、子どもたちの「走りたい」につながる

～あなたの応援がギソクの図書館への寄付となり、子どもたちの「走りたい」を叶える～

昨年度の実績　参加者数 **4,497**名　創出金額 **63**万円

歩きingに参加する → 達成賞を受け取る → あなたの一歩を寄付へつなぐ → 子どもたちの走る一歩になる

ブレードランニングへの
アクセス向上プロジェクトについて（Arc&Beyond）



寄付先の『ギソクの図書館』は、ソニーコンピュータサイエンス研究所の研究員である遠藤謙氏が代表を務める特定非営利活動法人

実施報告

たくさんのご参加、ありがとうございました

Healthy Challenge 2026 ソニー健保

ヘルシーチャレンジ

目標達成率 85.7%

3,903名の方が参加！

達成者には『KENPOS』ポイント2000ptを進呈！

6コース31項目の中から「行動目標」を選んでチャレンジしてもらいました！

1 運動+10（プラス・テン）コース
運動不足を解消しよう！

2 食改善コース
生活のリズムを整える効果も！

3 快眠習慣コース
良質な睡眠で効率UP！

4 適度な飲酒コース
続けたい人こそ習慣に！

5 禁煙コース
禁煙にトライしたい！

6 口腔ケアコース
健康の土台作り！

人気だったコースは？

2 食改善コース

- 起床時、運動時、入浴前後に十分な水分補給をする
- 手洗い、うがいをする
- 朝食をとる
- よく噛んで食べる
- 野菜を意識して食べる
- 食事は腹八分目にする
- 早食いをしない
- 薄めの味付けを心がける
- ごはんを「軽く1杯」にする
- 油もの・揚げ物は控えめにする
- 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を控える
- 間食のカロリーを200kcal以内にする
- 夕食は就寝2時間前までにすませる

『KENPOS』ポイントで交換された人気「達成賞」TOP3

1 amazon gift card
Amazonギフトカード 100円分

2 nanacoギフト
nanacoギフト 100円分

3 Ponta
Pontaポイントコード 100ポイント

参加者の声

20代……ポイントで「達成賞」がもらえるので続けることができました！
30代……モチベーションの維持には、とてもいい企画だと思います！
40代……各目標を意識でき、クリアできたのでよかったです。
50代……生活習慣を改善するキッカケになるので、ちょうどいいです。
60代……体脂肪に変化があり、毎日、体重計に乗るのが楽しみでした。



デスクを離れて
3MOVE

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



むくみ・転倒予防

ふくらはぎとすねの筋肉を使う運動で
むくみとつまずきを防ぎます

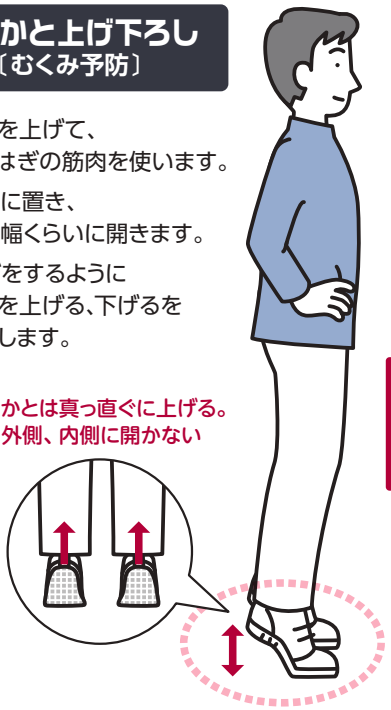
❶かかと上げ下ろし〔むくみ予防〕

①かかとを上げて、
ふくらはぎの筋肉を使います。

手を腰に置き、
足を腰幅くらいに開きます。

背伸びをするように
かかとを上げる、下げるを
繰り返します。

かかとは真っ直ぐに上げる。
外側、内側に開かない



❶かかと ❷つま先
の上げ下ろし
それぞれ10回を
3回連続実施

❷つま先上げ下ろし〔転倒予防〕

②次に、つま先を上げて
すねの筋肉を使います。

ひざをゆるめて立ち、
つま先を上げるときは、
上体を少し前かがみにし、
上げる、下げるを繰り返します。

上体を
曲げすぎると、
お尻が後ろに
出過ぎるので
注意!

ひざをゆるめて
(少し曲げて)立つ



［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

CHECK!

『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－健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023－

Back to Contents

＊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。