CONTENTS Web版

このもくじは各記事へリンクしています。

TOPIC

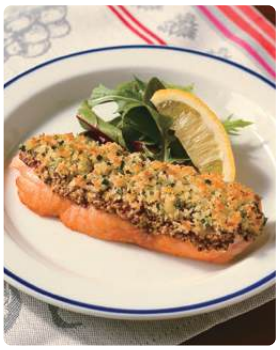
糖尿病になる仕組みを知り予防しよう!

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