

✻ 徳洲会

健保だより

2025 春 No.94



令和7年度予算について

令和7年度の予算について組合会で承認を得ましたので報告します。

収入の部

令和7年度の保険料収入は、前年度実績にともなう被保険者数や標準報酬月額推移に加え、定期採用者の通年にわたる動向を勘案して算出しました。

今年度は、平均標準報酬月額の増加に加え、今年度予定されているM & Aによる被保険者数の増加が見込まれ、結果、保険料収入は約15億円増の239億8787万8千円（調整保険料を含む）を計上しています。しかし、取り組みの強化が求められている保健事業および前期高齢者納付金の大幅な増加に備え、6億円を別途積立金から繰り入れて計上しました。

収入総額は248億8213万2千円を計上しました。

支出の部

付加給付を含む保険給付費については、前年度の実績、平均伸び率などを勘案し、約9億円増加の139億5583万1千円を計上、保険料収入に占める割合は59.0%となっています。

次に、納付金については、前期高齢者納付金が精算の戻りもあり42億4895万5千円で、約7億円の減少となりました。後期高齢者支援金はほぼ前年度並みの53億7878万8千円を計上しています。しかしながら、今年度においても保険料収入に占める割合は40.7%となっています。

保健事業においては、ジェネリック医薬品の使用促進、禁煙事業の推進、遠隔保健指導の引き続きの実施、ICT導入による各施設の疾病状況等の分析などを予定し、5億3377万9千円を計上しています。

以上のことから当健保組合の予算は経常収支においては6億5467万1千円の赤字となる見込みです。これまで以上に効率・効果的な保健事業を推進し、みなさんの健康増進を支えてまいりますので、ご理解・ご協力をお願い申し上げます。詳細については、概要表をご覧ください。

介護保険

今年度は介護保険料の全体の負担額は減額する見込みです。しかし、被用者保険全体の負担額が増加していることから、今年度も保険料率は据え置き、予備費として4億3682万5千円を計上しました。介護保険予算総額は22億907万7千円となりました。

一般勘定予算総額	248億8213万2千円	経常収入	237億1462万2千円
		経常支出	243億6929万3千円
		経常収支差引額	▲6億5467万1千円

介護勘定予算総額	22億907万7千円
----------	------------

一般勘定 基礎数値

被保険者数	47,300人
被扶養者数	19,904人
扶養率	0.44人
被保険者の平均年齢	39.74歳
平均標準報酬月額	384,000円
総標準賞与額(年間)	38,299,220千円
保険料率	96/1000
事業主	48/1000
被保険者	48/1000

介護勘定 基礎数値

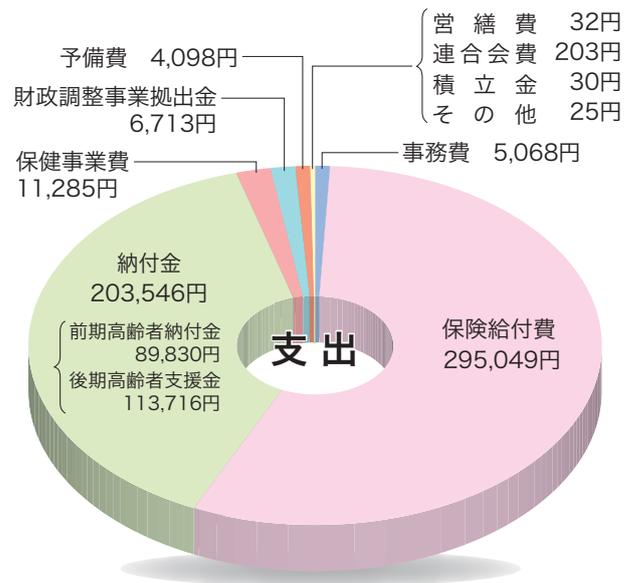
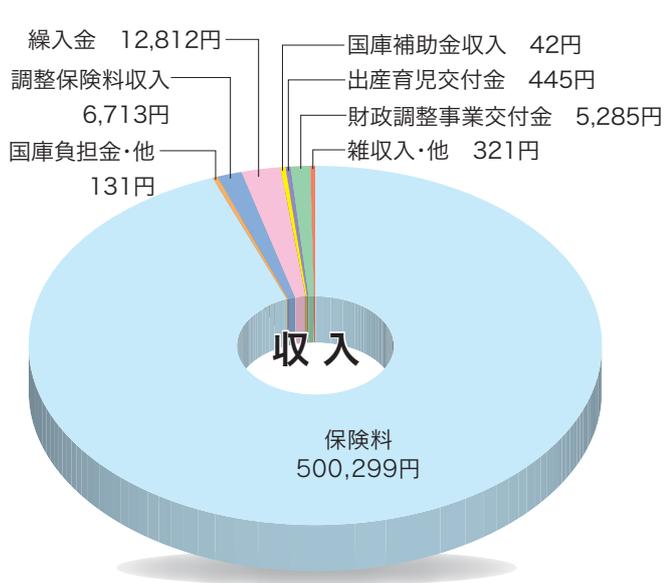
第2号被保険者数	22,300人
保険料を徴収した第2号被保険者数	19,800人
平均標準報酬月額	420,000円
総標準賞与額(年間)	16,919,180千円
保険料率	19/1000
事業主	9.5/1000
被保険者	9.5/1000

一般勘定 予算概要表

収 入	
科 目	予算額
保 険 料	23,664,162千円
国庫負担金・他	6,212
調整保険料収入	317,504
繰 入 金	606,000
国庫補助金収入	2,005
出産育児交付金	21,048
財政調整事業交付金	250,000
雑 収 入	15,201
介護勘定受入	0
合 計	24,882,132千円

支 出	
科 目	予算額
事 務 費	239,694千円
保 険 給 付 費	13,955,831
納 付 金	9,627,746
前期高齢者納付金	4,248,955
後期高齢者支援金	5,378,788
病床転換支援金	2
流行初期医療確保拠出金	1
保 健 事 業 費	533,779
還 付 金	0
営 繕 費	1,501
財政調整事業拠出金	317,504
連 合 会 費	9,617
積 立 金	1,426
予 備 費	193,833
そ の 他	1,201
介護勘定繰入	0
合 計	24,882,132千円

グラフで見る1人当たり予算額 52万6,049円



※端数調整の関係で、合計があわない場合があります。

介護勘定 予算概要表

収 入	
科 目	予算額
介 護 保 険 収 入	2,208,415千円
繰 越 金	0
繰 入 金	0
雑 収 入	662
一 般 勘 定 受 入	0
合 計	2,209,077千円

支 出	
科 目	予算額
介 護 納 付 金	1,772,250千円
介 護 保 険 料 還 付 金	1
雑 支 出	1
予 備 費	436,825
一 般 勘 定 繰 入	0
合 計	2,209,077千円

健保の手続き
こんなとき

被扶養者でなくなるときは 届出をお願いします

以下の場合には被扶養者資格がなくなるため、すみやかに勤め先の総務課で手続きを行ってください。

(任意継続被保険者は健保組合へご連絡ください)

届出をせずに受診された場合、医療費の返還請求を行うことになります。

CHECK

☑ あなたのご家族は当てはまっていませんか？

■ 就職などで他の健康保険の被保険者になった

- 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
- 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき



■ 収入が増えた

- 年収が130万円以上*、または被保険者の収入の1/2以上になったとき
- *60歳以上または障がいがある場合は、180万円以上(老齢年金、障害年金、遺族年金の受給額を含む)



■ 仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



■ 失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上*のとき
- *60歳以上は5,000円以上



■ 結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



■ 離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



■ 別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(三親等内)が被保険者と別居したとき



■ 亡くなった

- 被扶養者が亡くなったとき



■ 後期高齢者医療制度の被保険者になった

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

※65~74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様



■ 外国に移住した

- 国内に住所(住民票)がなくなったとき

※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している場合は除く



令和7年度末
まで

一時的に収入が増えても 被扶養者認定される場合があります

令和5年より実施されている「年収の壁・支援強化パッケージ」により、被扶養者の年収が130万円以上見込まれる場合でも、人手不足による労働時間延長など**収入増加が一時的であることが事業主によって証明されるとき**は、健保組合で総合的に判断したうえで、被扶養者として認定されることがあります。

※令和7年度末までの時限的な措置です

【必要書類】

「一時的な収入変動」に係る事業主の証明書

再チェック!

医療機関等のかかり方



2024年12月2日以降、健康保険証の新規発行が行われなくなりました。
そこで、どのように医療機関等にかかればよいのか、あらためて確認してみましょう。

かかり方 その①

マイナ保険証

マイナ保険証とは、健康保険証の利用登録を行ったマイナンバーカードのことです。マイナ保険証を医療機関等の顔認証付きカードリーダーで読み取り、本人確認を行うことで受診等ができます。カードリーダーに不具合が生じた場合でも、マイナンバーカードと、マイナポータル画面や資格情報のお知らせを提示することで資格確認を行い、受診等ができます。

☆有効期限にご注意ください

マイナンバーカードの有効期限は発行日から10回目（未成年者は5回目）の誕生日まで、電子証明書（健康保険証の利用登録など）の有効期限は発行日から5回目の誕生日までです。

マイナンバーカードの有効期限は、マイナンバーカードの券面に記載されています。

電子証明書の有効期限は、マイナポータルにアクセスしてご確認ください。また、発行時に自治体の担当者が券面に記入している場合もあります。



☆有効期限切れ前にお知らせがあります

電子証明書の有効期限の約3カ月前に有効期限通知書（封書）が届きます。また、有効期限の3カ月前から3カ月後の間は、医療機関等で利用の際にカードリーダーで更新アラートが表示されます。

万が一、有効期限までに更新できなかった場合でも、有効期限切れから3カ月の間はマイナ保険証としてのみ利用できますが、お住まいの自治体で速やかに更新してください。

かかり方 その②

従来の健康保険証

2024年12月1日までに発行された健康保険証は、2025年12月1日までは、これまでと同じように利用できます。ただし、転職などで保険者が変わる場合や、有効期限が2025年12月1日より前に切れる健康保険証は、その時点で利用終了となります。

かかり方 その③

資格確認書

マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしていない方などには、資格確認書が保険者から発行されます。医療機関等で提示することで、これまでと同じように受診等ができます。

※有効期限が設けられていますのでご注意ください。

マイナンバーに関するお問い合わせはこちらまで

マイナンバー
総合フリーダイヤル

0120-95-0178

受付時間 平日 9:30～20:00（年末年始を除く）
土日祝 9:30～17:30

— 12月1日までにマイナ保険証を準備しておいてください —

令和7年度

保健事業の計画

特定健診・特定保健指導事業

●特定健康診査（費用補助）

（対象）40歳以上の被保険者および被扶養者
被扶養者の特定健診受診券は6月上旬に事業所を通じて配付します。

●特定保健指導（費用補助）

動機付け支援・積極的支援

（対象）40歳以上の被保険者および被扶養者で、
特定健診によって選定された人
生活習慣改善のための保健指導を行います。

.....
受診については各事業所総務課または
健保組合におたずねください。
.....

疾病の予防

●各種健診（費用補助）

健康診断・人間ドック

（対象）35歳以上の被保険者・被扶養者

婦人科検診

（対象）20歳以上の被保険者・被扶養者
年に一度は受けてください。

.....
受診については各事業所総務課または
健保組合におたずねください。
.....

保健指導とPR

●広報誌「健保だより」を年2回(春、秋)ホームページ掲載
予算や決算、実施している事業について掲載。

●「健康保険のしおり」をホームページ掲載
健康保険の制度について要約したものを掲載。

●医療費のお知らせ

WEBから発行できるようになります（令和7年度中）。
この通知は、確定申告の医療費控除の参考資料として
もご利用いただけます。

●育児書の送付

出産育児一時金申請者を対象に、育児書「赤ちゃんと！」
を1年間送付。

●禁煙サポート

禁煙を希望する方にオンライン禁煙サポートを実施
します。令和7年10月から募集します。
（令和6年度は加入者を対象に先着100名に実施）

●メンタルヘルスカウンセリング

詳しくは、配布されるチラシやホームページをご覧
ください。

●健康ポータルサイト・アプリ「Pep Up(ペップアップ)」

健康者表彰に替わって、今秋より実施します。
詳しくは、次ページをご覧ください。

お問い合わせは

☎06-6345-6050(ガイダンス「3」をプッシュ)まで

きづく・まなぶ・やってみる

PepUp.

Pep Upは生活習慣の改善や健康づくりを通して
ポイントがたまるヘルスケアサービスです

令和7年 秋 利用開始！

頑張った分だけ
ポイントが
たまる！



健康者表彰に替わる新たなサービス「Pep Up」が始まります！

1年間保険診療を受けていない世帯を対象に、保健事業の一環として、毎年健康者表彰を行っていましたが、令和6年度をもって廃止とさせていただきます。

令和7年度からは、個人の疾病予防・健康づくりに向けた制度として、健康アプリ「PepUp（ペップアップ）」を開始します（令和7年秋頃の予定）。

ウォーキングラリーのイベントや健康に関する情報も盛りだくさんです！
 健保組合からのお知らせも届きますので、利用登録の手続きをお願いします。
 Pep Up の利用登録に関するお知らせは、別途ご案内します。

健康状態の“見える化”で 生活習慣を改善しポイントもたまる

Pep Up (ペップアップ) はあなたの「健康年齢」を維持改善するためのヘルスケアプラットフォームです。健康情報を一つにまとめ、あなたの状態を見える化し、健康活動をサポート。更にポイントもたまるお得なサービスです。



自分のカラダ年齢がわかる
 「健康年齢®」



健康年齢は健康診断や人間ドックの結果からあなたの健康状態が何歳相当かを表す健康の指標です。

健康づくりでご褒美ポイント
 「健康チャレンジ」



ウォーキングや生活習慣の改善行動に取り組みながらポイントもたまるイベントを開催。健康への取り組みでお得にポイントゲット！



しばいぬと自分のペースで歩こう
 「ふれんどウォーク」



1日5,000歩以上でしばいぬがシャベルを発見！シャベルでほりほりするとポイントがもらえます。

隙間時間に学んでポイント
 「健康記事」



あなたの健康状態に合わせたヘルスケア記事を読むことができます。健康記事を読んで評価するとポイントがもらえます。

※掲載されている各画面は紙面作成時点のものです。実際の画面とは異なる場合があります。

ポイントをためて、欲しい商品に交換しよう！

ためたポイントはAmazonギフトカードや楽天ポイント、PayPayポイント、電子マネー、健康グッズなど、厳選された商品と交換できます。商品ラインナップは毎月更新中！

※掲載されている商品名およびロゴは、各社の商標または登録商標です。



健康を維持してこそ人生の楽しみも！ 健診の計画も忘れずに！



メタボリックシンドロームを早期発見する特定健診

日本人の死因の第2位は心臓病、第4位は脳卒中*で、これらは動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると、動脈硬化の進行が加速し、心疾患や脳血管疾患のリスクが高まります。特定健診はこのメタボリックシンドロームを早期発見する大切な健診です。

※「令和5年(2023)人口動態統計(確定数)の概況」(厚生労働省)

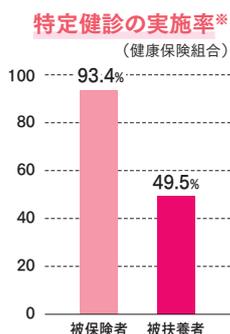
メタボリックシンドロームの診断基準

<p>腹囲</p> <p>男性 85cm以上</p> <p>女性 90cm以上</p> <p>※内臓脂肪面積 100cm²以上相当</p>	+	<p>① 脂質異常</p> <p>高中性脂肪血症 中性脂肪 150mg/dL以上 または</p> <p>低HDLコレステロール血症 HDL コレステロール 40mg/dL未滿</p>
		<p>② 高血圧</p> <p>収縮期血圧 130mmHg以上 または</p> <p>拡張期血圧 85mmHg以上</p>
		<p>③ 高血糖</p> <p>空腹時血糖 110mg/dL以上</p>

①②③のうち2つ以上該当



特定健診は、早めに**メタボリックシンドローム**に気づいて、深刻な病気を予防するために大事な健診なのに、被扶養者では受けている人が半分からいなんだ



※「特定健診・特定保健指導の実施状況について(2022年度)」(厚生労働省)

いろいろ忙しいものね。けど病気になったら通院や食事制限など、さらに負担が増えてしまうかも。ぜひ今年の**特定健診**を受けましょうね!



特定保健指導とは、特定健診の結果に基づき、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的に、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）によって行われる健康支援です。

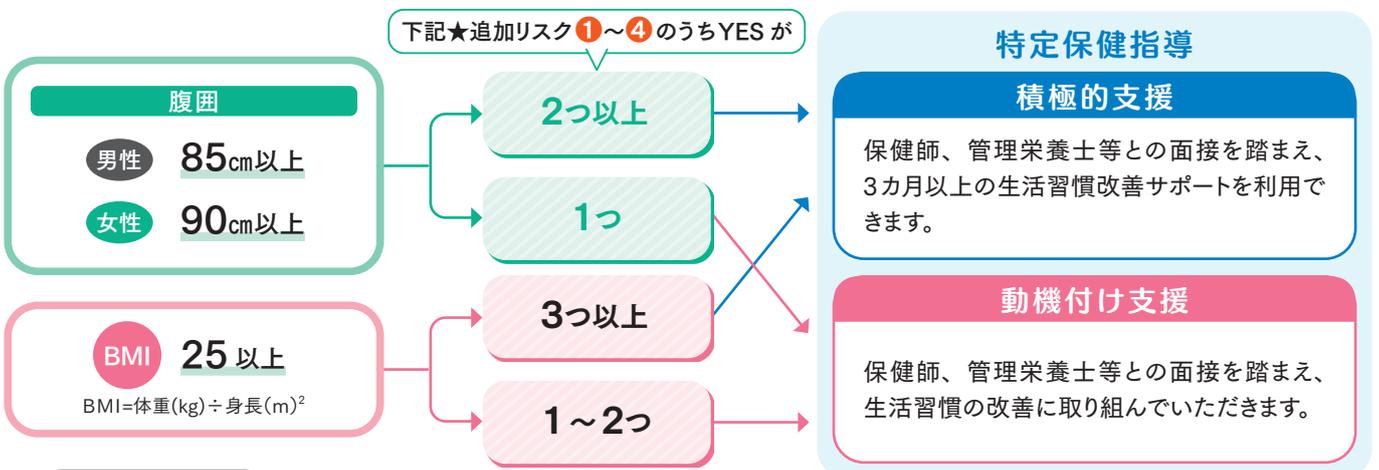
特定保健指導ってだれが受けるの？



特定健診の結果から判定されて特定保健指導の対象者が決まる！

次の判定基準に基づいて、リスクの数によって「積極的支援」、または「動機付け支援」の特定保健指導対象者となります。特定保健指導では専門スタッフによる健康支援が無料で受けられます。

特定保健指導の判定基準



★追加リスク

- ① 収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上
- ② 空腹時中性脂肪 150mg/dL（随時175mg/dL）以上 または HDLコレステロール 40mg/dL未満
- ③ 空腹時（随時）血糖 100mg/dL以上 または HbA1c 5.6%以上
- ④ タバコを習慣的に吸っている

※①～③の治療にかかわる薬剤を服用している人は対象外 ※④は①～③に1つ以上あてはまる場合のみにカウントする





水都・大阪

② 大阪城天守閣

1583（天正11）年に豊田秀吉が築城を開始。大坂夏の陣で落城したのち、徳川幕府により再築されたが再度焼失、現在の天守閣は3代目となる。地上8階建ての館内は、秀吉の生涯や時代背景、大阪城の歴史などが学べる博物館になっている。

- 🕒 9:00～18:00（最終入館17:30）
- 📅 12月28日～1月1日
- 💰 大人1,200円、高校生600円
中学生以下無料（学生は要証明）
- 🌐 <https://www.osakacastle.net/>

江戸時代に水運で栄え、明治期には「水の都」とも呼ばれた大阪は、今もなお経済や文化の中心都市として発展し続けている。春の陽気に誘われて、水都の歴史と魅力に触れるウォーキングを楽しもう。

大 阪城公園駅を出て、大阪城ホールに向かっ

て歩こう。ホール手前の噴水広場を左折して進んでいくと、堀と石垣、樹々の緑に囲まれて大阪城天守閣が姿を現す。

極楽橋を渡って、本丸の中央に位置する天守閣へ。「三国無双」と謳われた豊臣大坂城の天守をめざして復興された姿は、随所に金の装飾が施され、天下人・秀吉の権力の強大さを想起させる。大手門を出て城を後にしたら、市街地を歩いて

天満橋に向かおう。天満橋から先は、大川沿いを散策。クルーズ船が行き交う大川の両岸は整備されて遊歩道になっているが、船着き場や石灯籠といった水運が盛んだった頃の面影も残している。

天神橋まで来たら、土佐堀通を北浜方面へと進もう。明治期から昭和初期の洋風建築が点在する北浜は、建物内部を改装したカフェが人気のエリア。レトロな雰囲気や店内は、ひと休みに絶好のロケーションだ。

北浜から難波橋に向かい、中之島に渡ろう。中之島公園、こども本の森中之島、大阪市中央公会堂と順に巡ったら、メインストリート・御堂筋を歩いて大阪駅へ。余力があれば、梅田スカイビル空中庭園展望台まで足を運んで、水都・大阪のパノラマビューに酔いしれよう。

Information

アクセス JR大阪環状線「大阪城公園」駅

HPは「チラ



大阪公式観光情報
OSAKA INFO



豆知識

「筋」と「通」はどう違う？

大阪は、南北を結ぶ道路を「筋」（御堂筋など）、東西を結ぶ道路を「通」（土佐堀通など）と呼び、「筋」と「通」が交差した形に整備されている。





⑧ 梅田スカイビル 空中庭園展望台

世界初の連結超高層建築で、39階・40階・屋上が展望施設となっている。360度オープンエアの屋上展望フロアからは大阪市街が一望できる。

- 🕒 9:30～22:30(最終入場22:00)
- 🏠 無休
- 💰 大人2,000円、4歳～小学生500円



⑥ こども本の森 中之島

大阪出身の建築家・安藤忠雄が設計した絵本と図鑑がメインの図書施設。3階まで吹き抜けの壁一面が本棚で、12のテーマ別に並んでいる。中之島公園内に限り、持ち出し可能。

- 🕒 9:30～17:00 ※詳細はHP参照
- 🏠 月曜日(祝日は開館、翌平日休館)、蔵書整理期間、年末年始
- 💰 無料 🌐 <https://kodomohonomori.osaka/>



④ 北浜レトロビルディング

明治期の純英国建築で、国の登録有形文化財。現在は、英国伝統菓子舗(1階)&英国紅茶室(2階)の「北浜レトロ」で人気。

- 🕒 平日11:00～19:00、土日祝10:30～19:00
- 🏠 無休(お盆、年末年始を除く)

6.0km
1時間30分
8,000歩



⑦ 大阪市中央公会堂

大正期のネオ・ルネサンス様式で、国の重要文化財。オペラやコンサート、講演会などを開催。かつては、ヘレン・ケラーやアインシュタイン等の著名人も講演を行った。

- 🏠 第4火曜日(祝日は開館、翌平日休館)、12月28日～1月4日
- ※館内見学不可、地下1階共有部および展示室のみ見学自由(無料)

① 大阪城ホール

大阪築城400年を記念して建設された多目的アリーナ。西日本最大規模の16,000人収容可能。

⑤ 中之島公園

大阪市で初めて誕生した公園。堂島川と土佐堀川に挟まれた中洲にあり、5月と10月はバラ園が見頃を迎え、11～12月には「大阪・光の饗宴」メイン会場として賑わう。



③ 大手門

大阪城の正門で、国の重要文化財。1628(寛永5)年、徳川幕府の大坂城再築の際に創建。落雷等、数々の危機を免れて現存する。



見学

造幣博物館



造幣局の構内にあり、大判・小判などの古銭や貨幣の製造過程を紹介。千両箱や貨幣袋の重さを体験したり、本物の金塊・銀塊に触れるコーナーも。

- 🕒 9:00～16:45(最終入館16:00)
- 🏠 年末年始、「桜の通り抜け」期間、第3水曜日、臨時休館あり
- 💰 無料



足利のびして Sightseeing



通天閣

新世界にある大阪のシンボルタワーで、国の登録有形文化財。5階の「黄金の展望台」に鎮座する幸運の神様・ビリケンさん(写真左)は、足の裏をなでると利益があるといわれている。

- 一般展望台
- 🕒 10:00～20:00(最終入場19:30)
- 🏠 無休 💰 大人1,200円、子ども600円
- 🌐 <https://www.tsutenkaku.co.jp/>

お土産

くいだおれ太郎プリン



大阪名物 くいだおれ太郎の三角帽子をかぶったユニークなプリン。ほろ苦いカラメルソースとクラッシュシュガーのWソースは絶品!

- 3個入り / 1,296円(税込)
- 販売元:株式会社 太郎ワーズ

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

栄養バランスを整えて 脱メタボ



ワンプレートで
彩りよく!



えびとアスパラの ミモザ風オープンサンド

1人分 > 339kcal / 食塩相当量 1.3g

材料 (2人分)

卵	2個
アスパラガス	2本
オリーブオイル	適量
むきえび	100g
粉チーズ	大さじ1/2
塩	少々
粗びき黒こしょう	少々
食パン (6枚切り)	2枚
ベビーリーフ	20g

作り方

- ① 卵は沸騰した湯で12分ゆでて水にさらし、殻をむいて白身と黄身に分け、それぞれザルでこす。
- ② アスパラガスは根元1/3の皮をむき、斜め切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱してむきえびとアスパラガスを炒め、火が通ったら粉チーズ、塩、粗びき黒こしょうを加えて、さらに炒める。
- ④ 食パンをトースターで焼き、ベビーリーフと③のをせ、①の白身、黄身の順に盛る。

CHECK!

作り方の動画は
こちら



<https://doga.hfc.jp/imfine/ryouri/25spring01.html>



●料理制作 ひろの さおり (管理栄養士)

●撮影 松村 宇洋

●スタイリング 小森 貴子

菜の花と豆乳のポタージュ

1人分 > 141kcal / 食塩相当量0.9g



材料 (2人分)

菜の花…………… 100g	コンソメ (顆粒) …… 小さじ1
新じゃがいも …… 1個	無調整豆乳 …… 100mL
玉ねぎ…………… 1/4個	生クリーム…………… 小さじ1/2
オリーブオイル …… 適量	粗びき黒こしょう …… 適量
水…………… 200mL	

作り方

- 1 菜の花はざく切り、じゃがいもは皮をむいていちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルを熱して、じゃがいもと玉ねぎを炒める。
- 3 油がまわったら、水とコンソメを加えて煮たせ、菜の花を加えてふたをして、じゃがいもに火が通るまで煮る。
- 4 ③をハンドブレンダーやミキサー等でかくはんして鍋に戻し、豆乳を加えて温める。
- 5 器に盛り、生クリームと粗びき黒こしょうをかける。

いちごとアールグレイのマリネ

1人分 > 34kcal / 食塩相当量0g

材料 (2人分)

紅茶…………… 80mL	お好みのピネガーなど* …… 小さじ1
(アールグレイ・濃いめに煮出す)	いちご…………… 100g
砂糖…………… 大さじ1	ミント…………… 適量

*酢・レモン果汁・白ワインピネガー・りんご酢・パルサミコ酢など

作り方

- 1 紅茶に砂糖とピネガーを加え、砂糖が溶けるまで混ぜて冷蔵庫で冷やす。
- 2 いちごを半分に切って①に加え、お好みで30分から一晩浸す。
- 3 器に盛り、ミントを飾る。



Point! 栄養バランスを整えるコツ

主食・主菜・副菜が基本

主食 (炭水化物)、主菜 (たんぱく質・脂質)、副菜 (ビタミン・ミネラル) がそろった食事は、5大栄養素をバランスよく摂取できます。時間がないときは、**主食と主菜を兼ねるようなメイン料理もおすすめ**です。

彩りを意識

色とりどりの食材を取り入れると、**自然と栄養が偏りにくくなります**。旬の野菜や果物を中心に、彩りを意識して準備しましょう。

食物繊維をとる

食物繊維は腸内環境を整え、**太りすぎを予防するためにも大切な成分**です。野菜、果物、豆類、穀物などに含まれているので、毎食しっかりとるよう心がけましょう。

ルネサンス 法人利用のご案内

スポーツクラブのご案内

新しい自分
に出会おう。



まずはおためし!
法人ジム・サウナおためし会員
5か月間ず———っとお得!

5,500円/月
1ヵ月目 0円 2・3・4・5ヵ月目は 期間限定5,500円/月 6ヵ月目以降 通常料金

ジム・サウナ おためし会員

【ご利用可能時間・エリア】 ●営業時間中、終日ご利用できます。
※24hジム導入店舗のみ、ジムエリアは24時間利用可能(未成年の方は、有人時間のみの利用となります) ●ジム、スタジオレッスン、ロッカールームと付帯の温浴施設。プールをご利用の場合は Monthlyコーポレート会員などのプランをご選択ください。
【ご利用期間・条件】 ●最長5ヵ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限ります。
●過去6ヵ月以内に在籍していた方は対象外になります。 ●ご利用期間終了後はご入会時に選択された会員種別に変更となります。(後から種別変更も可能) 会員プランについては料金ページでご確認ください。

春キャンペーン 実施中!
4/7(月) ~ 6/30(月)

使いたい放題 月額 利用

月会費1ヵ月分 (さらに) **0円** + タオル&シューズ レンタル 最大2ヵ月分 **0円** (最大4,180円相当)
ルネサンス公式 オンラインショップ 2,000円分 クーポンプレゼント!

●ご利用エリアに応じて以下のプランからお選びいただけます。

Monthly コーポレート会員
ジム、スタジオレッスン
プール、温浴施設が利用可能!
月額:10,450円

新プラン
法人ジム・サウナおためし会員
筋トレもサウナもスタジオ
レッスンも...まずはおためし!
月額:5,500円

使う度に 都度 払い

レンタル用品
タオル(大小セット)・シューズ
Tシャツ・ハーフパンツ
(最大1,760円相当) 入会当日 **0円**

1Day コーポレート会員 1,980円/回



2025春_840011220625

※特典は8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限り適用(都度払い会員は対象外)。※フィットネス個人会員からコーポレート会員へ変更の方は対象外。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。※表示はすべて税込価格です。※オプションサービスの無料期間終了後は通常月会費に自動移行となります。解約を希望する場合はフロントにてお手続きください。※2025年オープンの新規店舗でのお手続きの場合、本特典の適用対象外となる場合がございます。

オンラインレッスンのご案内

人気コンテンツ!ぐっすり寝ると大好評!
人気 No.1
おやすみヨガ
セルフマッサージと
ヨガのポーズを楽しみながら
快適な眠りへ

受講者300名超え!

自宅がスポーツクラブに
早変わり!

国内最大級!約900本のプログラムが受け放題!

24時間いつでも開講
※LIVE配信・ビデオ配信含む

同居家族も一緒に参加OK

今すぐタイムスケジュール
をチェック!



ルネサンスとご契約の
法人にご加入の方はお得!

法人オンライン会員【限定】月額プラン

月々**1,100円** (税込) 通常3,850円/月(税込)
月額定額レッスン受放題

お得に
始めよう!

月会費 **0円**
1ヵ月分

※上記特典は、2ヵ月目の月会費が無料となり、初月月会費は日割り計算となります。※入会時に無料期間を含む2ヵ月分の決済が必要です。※2ヵ月以上の継続が必要となります。※解約の際は当月10日までに指定のフォームからご自身で退会手続きが必要となります。

オンライン会員の詳細はこちら!
※クーポンコードをご確認ください



オンラインライブストリーム
の詳細はこちら



公式
LINE



お友だち登録はこちら
役に立つ健康情報や
お得なキャンペーン情報をゲット!

