

❁ 徳洲会

# 健保だより

2026 春 No.96



# 令和8年度予算について

令和8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。

## 一般勘定

令和8年度の保険料は、前年度実績にともなう被保険者数や標準報酬月額の変移に加え、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。

今年度も被保険者数の増加が見込まれ、結果、保険料収入（調整保険料を含む）は約16億円増の255億3689万7千円を計上しています。

取り組みの強化が求められている保健事業および保険給付費の大幅な増加に備え、6億300万円を別途積立金から繰り入れ、収入総額は266億8215万4千円を計上しました。

支出においては、被保険者の増加、診療報酬改定などを勘案し、保険給付費は、約13億円増加の152億9720万4千円を計上、保険料収入に占める割合は60.7%となっています。納付金については、約4億円増加の100億5445万円を計上、保険料収入に占める割合は39.9%となっています。保健事業においては事業を引き続き継続し、5億7794万9千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8億6436万9千円の赤字となる見込みです。これまで以上に効率的・効果的な保健事業を推進し、皆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。

## 介護保険

今年度は前年度に続き介護保険料の全体の負担額が減額する見込みです。そのため、保険料率を1000分の2引き下げ1000分の17に見直しました。

## 子ども勘定

令和8年度から子ども・子育て支援金制度がスタートします。社会全体で子どもや子育て世帯を支えるため、全世代・全経済主体から所得に応じて子ども・子育て支援金を求める制度です。すべての医療保険者は、この子ども・子育て支援金を代行徴収し、国に納付することが義務付けられており、令和8年度の納付金は5億2000万3千円を見込んでいます。

一般勘定予算総額	266億8215万4千円	経常収入	253億2263万9千円
		経常支出	261億8700万8千円
		経常収支差引額	▲8億6436万9千円
介護勘定予算総額	21億3357万4千円	子ども勘定予算総額	5億6880万8千円

## 一般勘定 基礎数値

被保険者数	50,000人
被扶養者数	21,500人
扶養率	0.43人
被保険者の平均年齢	39.95歳
平均標準報酬月額	389,000円
総標準賞与額(年間)	38,383,800千円
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	23,800人
保険料を徴収した第2号被保険者数	21,200人
平均標準報酬月額	423,000円
総標準賞与額(年間)	18,106,240千円
保険料率	17/1000
事業主	8.5/1000
被保険者	8.5/1000

## 子ども勘定 基礎数値

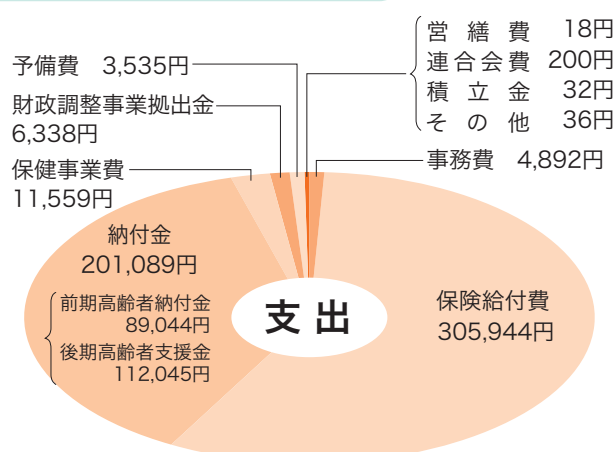
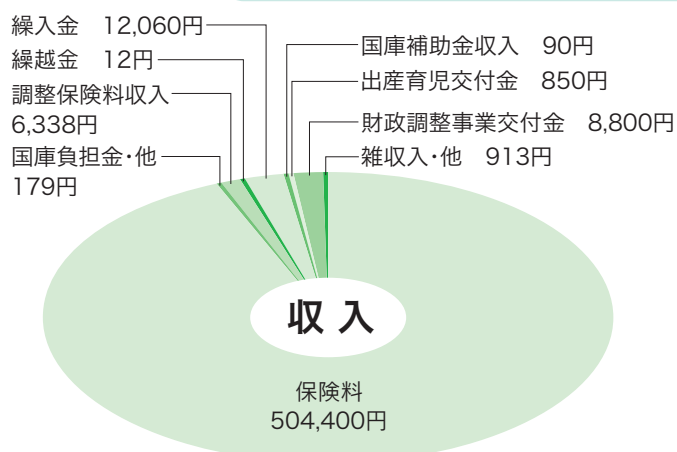
保険料率	2.3/1000
事業主	1.15/1000
被保険者	1.15/1000

## 一般勘定 予算概要表

収 入		予算額
科 目		
保 険 料		25,220,009千円
国 庫 負 担 金 ・ 他		8,972
調 整 保 険 料 収 入		316,888
繰 越 金		621
繰 入 金		603,000
国 庫 補 助 金 収 入		4,505
出 産 育 児 交 付 金		42,517
財 政 調 整 事 業 交 付 金		440,000
雑 収 入		45,642
介 護 勘 定 受 入		0
子 ども 勘 定 受 入		0
合 計		26,682,154千円

支 出		予算額
科 目		
事 務 費		244,577千円
保 険 給 付 費		15,297,204
納 付 金		10,054,450
前期高齢者納付金		4,452,178
後期高齢者支援金		5,602,269
病床転換支援金		2
流行初期医療確保拠出金		1
出産育児関係事務費拠出金		0
保 健 事 業 費		577,949
還 付 金		2
営 繕 費		901
財 政 調 整 拠 出 金		316,888
連 合 会 費		10,019
積 立 金		1,608
予 備 費		176,734
そ の 他		1,201
介 護 勘 定 繰 入		0
子 ども 勘 定 繰 入		621
合 計		26,682,154千円

### グラフで見る1人当たり予算額 53万3,643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		予算額
科 目		
介 護 保 険 収 入		2,132,072千円
繰 越 金		0
繰 入 金		0
雑 収 入		1,502
一 般 勘 定 受 入		0
合 計		2,133,574千円

支 出		予算額
科 目		
介 護 納 付 金		1,906,959千円
介 護 保 険 料 還 付 金		1
雑 支 出		1
予 備 費		226,613
一 般 勘 定 繰 入		0
合 計		2,133,574千円

#### 子ども勘定 予算概要表

収 入		予算額
科 目		
子 ども ・ 子 育 て 支 援 金 収 入		568,185千円
雑 収 入		2
一 般 勘 定 受 入		621
合 計		568,808千円

支 出		予算額
科 目		
子 ども ・ 子 育 て 支 援 納 付 金		520,003千円
子 ども ・ 子 育 て 支 援 金 還 付 金		1
雑 支 出		1
予 備 費		48,803
合 計		568,808千円

2026年4月～

# 子ども・子育て支援金制度

この制度は、国が少子化対策として掲げる、こども未来戦略「加速化プラン」を実現するための財源を確保する制度です。健康保険などの医療保険制度に加入している被保険者と事業主が費用を負担し、子どもや子育て世帯を社会全体で支えることを目的としています。



## 子ども・子育て支援金加算イメージ

健康保険組合は、子ども・子育て支援金の代行徴収機関を担います。

2026年4月分  
からの保険料



健康保険料  
(被保険者全員)



介護保険料  
(40～64歳の介護保険第2号被保険者等)

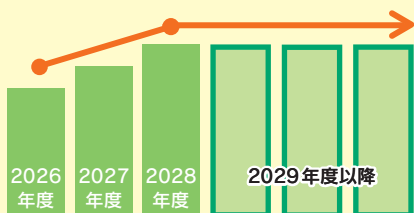


子ども・子育て支援金  
(被保険者全員)

※健康保険に加入しているすべての被保険者（特例退職・任意継続を含む）が対象となります。年齢や性別、子どもの有無、海外赴任等とは関係ありません。ただし、産休中や育休中の被保険者は免除されます。

## 支援金の額について

〈支援金率・支援金の負担イメージ〉



標準報酬月額 × 支援金率<sup>※</sup> = 毎月の支援金額

〈労使折半の場合〉

2026年度は、標準報酬月額30万円なら月345円、50万円なら月575円になる見込みです。

※任意継続被保険者の方は、健康保険料、介護保険料と同様に全額負担となります。

※支援金率は、2026年度から0.23%ではじまり、2028年度には0.4%程度に段階的に引き上げられる見込みです。ただし、国が2028年度分支援納付金の最大規模を決めているため、右肩上がりが増えることはありません。

## 支援金のおもな使いみち



### 児童手当の拡充

- ・所得に関係なく支給
- ・高校生年代まで支給期間を延長
- ・第3子以降は1人当たり3万円に増額
- ・年6回（偶数月）に支給回数を増加



### 妊娠・出産時の支援給付

妊娠届出時に5万円が支給され、妊娠後期以降にも妊娠している子どもの人数×5万円が支給されます。  
※原則10万円相当の経済的支援が受けられます。



### 出生後休業支援給付

子の出生直後の一定期間内に両親ともに14日以上育児休業を取得した場合、最大28日間、手取りの10割相当が支給されます。



### 育児時短就業給付

2歳未満の子を養育するために時短勤務を選択した場合、時短勤務時の賃金の原則10%が支給されます。



### こども誰でも通園制度

0歳6カ月から満3歳未満の子どもが月10時間まで、時間単位等で柔軟に保育所等を利用できる仕組みの創設。



### 国民年金保険料免除措置

自営業やフリーランス等の国民年金第1号被保険者について、その子が1歳になるまでの期間の国民年金保険料を免除。

詳しくは

こども家庭庁のホームページをご覧ください

<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomokosodateshienkin>



# ご家族が被扶養者資格を失ったときは 届出が必要です

健保組合に必ず5日以内に届出を

提出するもの

被扶養者異動届

【お持ちの場合】  資格確認書  高齢受給者証  限度額適用認定証

## 被扶養者ではなくなる時

### ■ 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

\* 配偶者を除く19歳以上23歳未満は150万円以上、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

\* 配偶者を除く19歳以上23歳未満は4,167円以上、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



## 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

「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。

### 【必要書類】

「一時的な収入変動」に係る事業主の証明書

## 健康保険付加給付金の自己申請をお忘れなく！

付加給付金は自己申請となっております。(下記参照)

### 付加給付金はどうやって申請するの？

- ① トップ画面上部の「申請書ダウンロード」をクリック
  - ② 「給付・請求に関する書式」内にある「付加給付金支給申請書」を選択
- 詳しくはホームページ(こんなとき > 医療費が高額になるとき)をご確認ください。

付加給付金の申請はここから申請書をダウンロード！



書式名	申請書	記入例	こんなとき
健康保険被保険者資格証明書	申請書	-	保険証が発行されるまでに病院にかかりたいとき
被保険者区分変更届	申請書	-	被保険者区分を変更するとき (一般/短期滞在者)
健康保険被扶養者(異動)届	申請書	-	扶養家族を増やすとき、減らすとき
被扶養者認定資料	申請書	-	新たに学生である子、配偶者以外の家族を扶養家族とするとき
失病後回復期に関する資料書	申請書	-	配偶者が有休休業等を取ることにより、出生した子を認定する場合に添付
失業保険等に関する資料書	申請書	-	扶養家族が退職後、失業給付等収入を得る可能性があるとき
国民年金第3号被保険者届	申請書	記入例	国民年金(被扶養者)が国民年金第3号被保険者に該当したとき
健康保険資格確認届(再)交付申請書	申請書	-	氏名変更したとき、継続確認届、資格確認届を郵送等で再発行したいとき、マイナンバー確認を希望していない方に発行するとき
健康保険資格情報のお知らせ再交付申請書	申請書	-	資格情報のお知らせを郵送等で再発行したいとき
健康保険資格再発行申請書	申請書	-	高齢受給者証、国民年金再認定証、特定疾病療養受給証を紛失等で再発行したいとき
健康保険被保険者証等滅失届	申請書	-	健康保険証・資格確認届を紛失等で届納できないとき
健康保険被保険者証等引下取届	申請書	-	資格喪失届に健康保険証・資格確認届を添付できないとき
健康保険者変更届	申請書	-	住所、氏名等に変更があったとき
被扶養者(注所変更)届	申請書	-	被扶養者の住所等が変更されたとき
健康保険特約の療養費確認交付申請書	申請書	-	人工透析、血液透析、後天性免疫不全症候群の治療を受けるとき
健康保険任意継続被保険者資格取得申請書一式	申請書	-	資格喪失届、引きつづき被扶養者ではないとき
健康保険任意継続被保険者届	申請書	-	任意継続健康保険をやること
健康保険任意継続被保険者届(既了)届	申請書	-	任意継続休業により保険料の免除を受けるとき、申請期間を変更するとき、予定より早く任意継続休業を終了したとき
産前産後休業終了の届(既了)届	申請書	-	産前産後休業を終了し仕事に復帰後、休業前と比べて報酬が低下する場合に標準報酬月額の変更をするとき
健康保険有休休業等届(既了)届	申請書	-	育児休業により保険料の免除を受けること、申請期間を延長するとき、予定より早く育児休業を終了したとき

URL <https://www.tokushukai-kenpo.or.jp/>

その他、メンタルヘルスカウンセリングやスポーツジム、健診の案内もホームページ下に配置！

## 2026年度 健康保険制度が変わります

### 入院時の食費負担および光熱水費の引き上げ

食材費や光熱水費の高騰を踏まえ、入院時の食費負担を1食あたり40円、光熱水費を1日あたり60円の引き上げが検討されています(一般所得者の場合)。

※所得により負担額の軽減措置があります。

	食費		光熱水費 (療養病床に入院する65歳以上)	
	現状	2026年度内 (予定)	現状	2026年度内 (予定)
総額	690円	+40円 → 730円	398円	+60円 → 458円
患者負担	510円	550円	370円	430円
保険給付	180円	180円	28円	28円

※65歳未満の光熱水費については、入院料に含まれており見直しが検討されています。



# \\ 季節の // メンタル対策

監修: 公認心理師 上野幹子

これってもしかして?

# 適応障害

会社員のAさんは異動で経験のない部署に配属されました。周囲に教えてもらいながら業務をこなしていますが思うように進められず、焦りや不安であまり眠れなくなり、次第に気分が落ち込んできました。

## 環境が変わりやすい春は適応障害に注意

春は環境が変わりやすく、心身に負担がかかりやすい季節です。仕事やプライベートなどで環境が新しくなると、だれでも最初はストレスを感じますが、通常は時間とともに慣れていきます。しかし、うまく適応ができない場合、心身にさまざまな不調が現れて生活に支障をきたすことがあります。これが「適応障害」です。とくにゴールデンウイーク明けに起こりやすい「五月病」もその一種とされています。環境が変わったときは、いつも以上に休息やストレス解消を心がけましょう。もし、気分や体調、行動にいつもと違う状態が2週間以上続いていたら、家族や職場の人、医療機関などに相談しましょう。



### 引き金になる環境の変化

- 就職
- 部署の異動
- 昇進
- 転勤
- 対人トラブル
- 結婚
- 引っ越し
- 出産
- 病気 など

### おもな症状

- 精神面** ● 気分の落ち込み ● 不安 ● イライラ ● 集中力の低下
- 身体面** ● 不眠 ● めまい ● 動悸 ● 吐き気 ● 食欲不振
- 行動面** ● 遅刻や無断欠勤 ● 暴飲暴食 ● 攻撃的言動 など

### 適応障害とうつ病の違い

#### 適応障害

- 発症の引き金となるストレス要因がわかっている
- ストレスにさらされてから3か月以内に発症する
- ストレス要因がなくなると6か月以内に改善する

#### うつ病

- 発症の明確な引き金がなく、原因不明なことが多い
- 慢性的なストレスにさらされたあとに発症しやすい
- ストレス要因がなくなるだけでは改善しない

## 心を守る! 適応障害を防ぐ4つの対策

### 質のよい睡眠を6時間以上とる

- ストレスや疲労を回復するうえで重要な睡眠。寝る1時間前はスマホやパソコンの使用を控え、考えごとはせず、リラックスして過ごす。



### こまめにストレスを解消する

- 深呼吸や適度な運動、おしゃべり、趣味など、自分に合ったストレス解消法を持つ。  
※ストレス解消のための喫煙や過度の飲酒はNG。



### 早く新しい環境に慣れるためにムリをしない

- こまめに休憩をとるなどして、がんばりすぎない。
- 困ったときは1人で抱え込まず、周囲を頼る。

### ストレス環境の改善について相談する

- 適応がむずかしい環境について職場の上司や家族などに相談し、改善できないか検討する。



令和8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

年2回お知らせします。

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8年8月から募集します。

（令和7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。

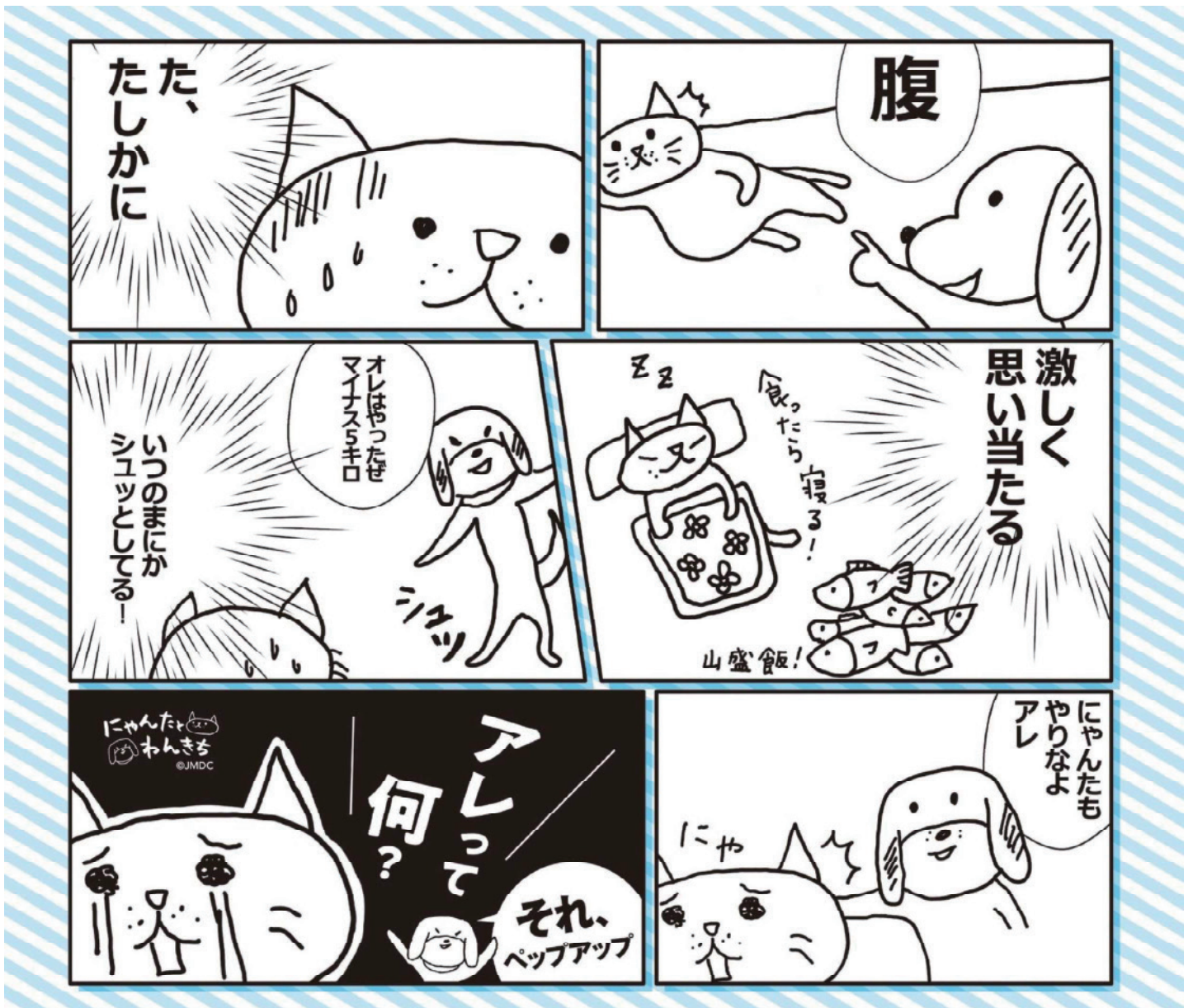
### ●健康ポータルサイト・アプリ「Pep Up(ペップアップ)」

健康づくりでポイントがたまります。

ポイントは様々な商品と交換することができます。

お問い合わせは

☎06-6345-6050（ガイダンス「3」をプッシュ）まで



# やっときゃよかった… そうなる前に! **pepUp.**



**健康づくりでポイントたまる! 今すぐ Pep Up に登録!\***

本人確認コードが記載された封筒（ご案内）を受け取る※

案内に従ってPepUpアプリを登録し手続きを進める

「登録手続きが完了しました」というメールが届いたら完了!

ご案内を紛失された場合は、健保組合ホームページのトップ画面にあるPepUpのバナーから再発行の申請をしてください

※ご注意：直近ご入職の方は、健康保険に加入して2~3か月程で、お勤め先から配付されます。

・個人情報の取り扱い等につきましてはPepUpプライバシーポリシー (<https://pepup.life/privacy>) をご覧ください。  
 ・Pep Upは株式会社JMDCが運営しているヘルスケアプラットフォームです。

# 年1回の健診で体の状態を確認しよう






暴飲暴食や運動不足、喫煙といった不健康な生活習慣により、知らず知らずのうちに内臓脂肪が蓄積し、高血圧、糖尿病、脂質異常などの生活習慣病のリスクも高まります。放っておくと、動脈硬化が進行して、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる病気の発症につながります。



## 特定健診を受けると **こんなメリット** があります

特定健診は、40歳から74歳の方を対象に、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防と早期発見を目的とした健診です。メタボが強く疑われる人またはその予備群は、**男女とも40代から増加**しています。

- 
  - 
  - 
- 病気の早期発見・早期治療**

自覚症状が現れたころには、生活習慣病は進行しています。特定健診で病気を早期に発見し、早期に治療を開始しましょう。

**生活習慣の改善で健康維持**

病気を未然に防ぐだけでなく、初期の段階であれば、生活習慣の改善で健康を維持することができます。

**費用や時間の負担を抑制**

病気になると、通院や治療費など、経済的・時間的な負担にもなります。特定健診にかかる負担とは比較になりません。



体は年々変化していくので、前回は良好でも1年のうちに数値が悪化することもあります。毎年健診を受けて、ご自身の今の健康状態をチェックしておきましょう。

!!  
ずっと健康でいたいから毎年1回は健診を受けるよ



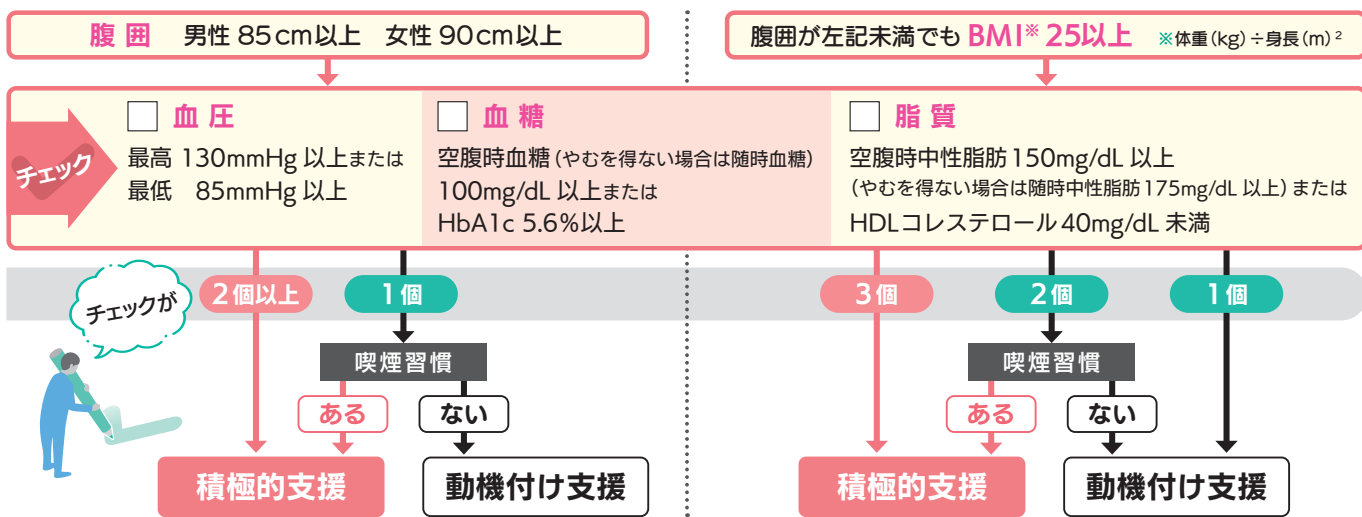
# 特定保健指導の対象者ってどんな人?



特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された40歳以上の方は、特定保健指導の対象となります。特定保健指導は、保健師や管理栄養士などの専門家が、その人に合った生活習慣の改善法をアドバイスしてくれます。



## 特定保健指導の対象かどうかは **次の基準** で判定します



※高血圧、糖尿病、脂質異常の薬を服用中の方は特定保健指導の対象外です。また、65歳～74歳の方は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。



特定保健指導では、健康づくりのプロが生活習慣の改善をサポートします。「続けられないかも…」と心配の方も無理なく進められ、健康習慣が身につきますよ。

!!  
健康で長生きするために受けてみるか



# カロリー控えめレシピ

メタボ  
予防



1人あたり  
エネルギー 塩分  
363kcal 1.9g  
(トッピング除く)



Check!

作り方の動画は  
こちらから



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26spring01.html>

主菜

## 春キャベツのサバ缶ドライカレー

材料 2人分

サバ缶(水煮).....1缶(180g)  
春キャベツ(1.5cm角に切る).....100g  
A ケチャップ.....大さじ3  
カレー粉.....小さじ1と1/2  
みそ、すりおろしにんにく.....各小さじ1  
ご飯.....150g

トッピング

レタス、ミニトマト、  
目玉焼き等 お好みで

作り方

- 1 フライパンに汁気を切ったサバ缶、春キャベツ、Aを入れて中火で温めながら、サバをそぼろ状に炒める。
- 2 ご飯をよそった器に、お好みのトッピングとともにのせる。

調理の  
ポイント



隠し味にサバと味の相性がよいみそを使って、コクをプラスしています。



カロリーダウンの  
アイデア

- ✓ カレーは油をたくさん使うことが多いのですが、このレシピでは油を使わずに無水で仕上げます。野菜から出る甘みの凝縮した水分を使うので旨みを感じやすく、カロリーダウンもできて一石二鳥です。
- ✓ キャベツをたっぷり使いサバ缶1缶で2人分が作れて、満足感が高い1品です。キャベツでかさ増しすることで、余計なカロリーをとらなくてすむ工夫をしました。



●料理制作 エダジュン (管理栄養士)

●撮影 さくらいしょうこ

●スタイリング 深川あさり

副菜

## アスパラガスのサッとピクルス

1人あたり

エネルギー 塩分  
16kcal 0.3g

### 材料 2人分

アスパラガス … 6本 (100g)

A 酢、水 …… 各大さじ1  
砂糖 …… 小さじ1/2  
塩 …… ひとつまみ

### 作り方

- 1 アスパラガスは下方の硬い部分をピーラーで削り、3〜4等分に切る。水でサッと表面を濡らして耐熱ボウルに入れ、ラップをかけて電子レンジ (600W) で2分温める。
- 2 1が冷めたら水気を切り、混ぜたAと合わせる。  
※時間があれば、冷蔵庫で1時間ほど冷やすとさらにおいしくなります。

カレーのお供に  
ピッタリ♪  
レンジで調理するから  
手軽にできます!



### 酸味のチカラ

✓ 酸味を使うと、味がしっかり感じられるため、余計な調味料を入れずにおいしくいただけます。酢は大きじ1で4kcalと低カロリーの調味料なので、ピクルスやマリネを副菜にすることは、カロリー制限の味方です。



## 丸ごと新玉ねぎの粒マスタードスープ

1人あたり

エネルギー 塩分  
50kcal 0.8g

### 材料 2人分

新玉ねぎ (半分に切る) …… 1個 (200g)  
水 …… 300ml  
粒マスタード、鶏ガラスープの素 (顆粒) … 各小さじ1  
オリーブオイル …… 小さじ1/4

### トッピング

パセリ お好み量

### 作り方

- 1 小鍋に新玉ねぎ、水を入れてフタをして、中火で温める。沸騰したら、弱めの中火にして、5分ほど煮る。
- 2 1のフタをあげ、粒マスタード、鶏ガラスープの素を入れて、再度2〜3分煮る。最後にオリーブオイルをたらし、パセリを散らして、5分ほど煮込む。



### 食べすぎを防ぐ工夫

✓ 玉ねぎ1個は約76kcalと低カロリー食材。しかも玉ねぎを半分に切っただけなので、大ぶりで食べ応え抜群。切り方の工夫次第で満足感が高まります。また、ナイフ、フォークで切りながら食べるので、早食い防止にもおすすめ! 食べるスープとして楽しめます。

### 調理のポイント

- 水からじっくり煮ることで甘みがスープに溶け出します。
- フタをして煮ると蒸気が対流するので、玉ねぎが時短でしんなりと仕上がります。



# ルネサンスなら 続く。

だから、  
仕事も  
うまくいく。



法人会員なら  
お得に通える！  
ジム・スタジオ・サウナ  
温浴施設を全国使って  
この価格！

＼4か月ずーっとおトク！／

法人ジム・サウナ  
おためし会員 月々¥5,500

月払い会員限定特典！

春の入会応援キャンペーン！ 4/1(水)～5/31(日)

月会費1ヵ月分  
事務手数料

0円

+

タオル&  
シューズ  
レンタル  
最大2ヵ月  
通常4,840円相当

0円

都度利用にも別途特典あり！豊富な会員種別もご用意しています！ 詳しくは法人専用ページへアクセス



※上記入会特典は、8ヵ月以上月額固定プランにご在籍の方に限ります（都度払い会員は対象外）。※月途中からのご入会の場合、初月分の月会費は「週割り」し、次月分の月会費を入会特典に充当いたします。  
※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。解約をご希望される場合はフロントにてお手続きください。※会員プランは、月ごとに変更可（変更手数料なし）※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。※表示価格は全て税込価格となります。※法人との契約により価格等が変更となる可能性があります。

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ジム導入店舗のジムエリアは、24時間ご利用できます（休館時間・未成年を除く） ●ジム、スタジオプログラム、ロックールームと付帯の温浴設備、ラウンジ。（温浴設備は店舗により異なります）  
※プール利用をご希望の場合は、Monthlyコーポレート会員など、他のプランをご選択ください。

【ご利用開始・条件】 ●最長4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。  
※2025/12/1時点 2026春\_840011220625