

令和7年度

WEB版「ライフデザインセミナー（退職準備型）」のご案内

令和5年簡易生命表（基幹統計）による日本人の平均寿命は、男性81.09年、女性87.14年となっています。また、60歳での平均余命は、男性で23.68年、女性で28.91年となっています。

定年退職後の20年を超える時間を前に、「定年退職後はゆっくり旅行がしたい!」「趣味を充実させたい!」など夢や希望は膨らむ一方、「定年退職後の生活が心配…」「退職金、年金…よくわからない」など漠然とした不安を抱えていないでしょうか？

この機会に、「健康」「生きがい」「年金」「医療保険」「経済生活」の各テーマで、現在と将来の自分の生き方を考えてみませんか？

《対象者》

原則として令和7年度末現在55歳以上の
教職員とご家族
※年度末退職予定者とご家族

講師は、一般財団法人
教職員生涯福祉財団から
教職員向けの生涯生活設計の指導者として、全国各地で活躍されている先生方が務められます。

下記日程の期間内のご都合のよろしい日及び時間に視聴していただけます。

※視聴のための通信料は、自己負担となります。

《視聴期間》

令和7年11月17日（月）～
令和8年1月25日（日）

《申込方法》

別添の参加申込書により9月16日（火）までに
お申込ください。

△「年金」や「退職後の医療保険」の講義がありますので、
今年度末に退職を予定している方は、是非ご参加ください。

《セミナー内容》

- 退職後の重要な収入源となる共済年金の仕組みと、年金動向など最新情報をわかりやすくご説明します。
- 退職後の医療保険（健康保険）の手続きと保険料はどれくらい？ など医療保険の手続き等をご説明します。
- 理想とする生活設計に必要なお金はどれくらい？ 家計の収支を見つめ直してみます。
- 「食生活」「運動」「休養」・・・今の自分に合った健康管理について考えます。
- 「余暇」「家庭」「仕事」・・・あなたの生きがいは？ あなたのだけの生きがいを見つけましょう。

【お申込・お問い合わせ先】

〒030-8540 青森市長島1丁目1-1

公立学校共済組合青森支部 共済企画・保健グループ

TEL：017-734-9912 E-mail アドレス：kikaku_kyosai@pref.aomori.lg.jp