

『健康づくり宣言』参加受付について

当支部では、現在、組合員の皆様の生活習慣の改善と健康の保持増進を支援するため、『健康づくり宣言』を実施しています。

この事業は、組合員の皆様が、健康上の問題で日常生活を制限されることなく、いつまでも健康でいられるよう、持続可能な「健康づくり」を始めていただくきっかけの提供を目的としています。

参加について

1 対象者

公立学校共済組合広島支部の組合員（被扶養者および任意継続組合員を除く）
個人又はチーム（2人以上）での参加可



2 宣言内容

健康づくりに関する取組を1つ設定

例：・掃除・体操・ウォーキングなど毎日40分は動く

- ・1日1皿、野菜を食べる
- ・6時間以上の睡眠をとる

3 実施期間

令和6年12月19日（木）から令和7年2月9日（日）のうち、継続した30日以上の間を各自で設定

4 参加申込（本事業の参加には、申込みが必要となります）

電子申請システム

https://apply.e-tumo.jp/pref-hiroshima-u/offer/offerList_detail?tempSeq=18307



5 参加申込の締切

令和7年1月10日（金）

QRコードはこちら ⇒



6 参加特典

先着200名にQUOカード（500円分）

※ 実施後アンケートに御回答いただくと更に先着で200名に500円分

LINEを使ったメンタルヘルス相談 -公立学校共済組合本部-

公立学校共済組合本部が行っている健康相談事業の1つ、『LINEを使ったメンタルヘルス相談（心ほっとサポート@公立学校共済）』の相談実施日について、これまでの土曜日～月曜日に加え、水曜日も利用可能となりましたので、お知らせします。

公立学校共済組合本部 HP 健康相談事業の御案内 (<https://www.kouritu.or.jp/kokoro/index.html>)

<p>LINEを使ったメンタルヘルス相談 (心ほっとサポート@公立学校共済)</p> <p>利用対象者：組合員本人のみ</p>	<p>水曜日、土曜日、日曜日、月曜日 18:00～22:00 (祝日、年末年始を含む)</p> <p>利用時間は、1日1回30分から60分程度</p> <p>※ LINE ID、2次元コードは、本部HPに掲載されています。</p>
---	---