



令和元年度

## セミナー実施報告

健康管理係  
(082)513-4956

今年度のセミナーもたくさんの組合員の方に参加いただきました。今後も、組合員のご意見を参考に、よりよいセミナー実施に努めていきます。  
来年度も多くの方の参加をお待ちしています！

## こころとからだのリフレッシュセミナー

【日時・場所】 8月3日（土）広島県健康福祉センター  
8月10日（土）福山市生涯学習プラザ

【講座】 スリープタフネスセミナー ～良質な睡眠を手に入れるソリューション～  
食事と栄養について

【昼食】 健康メニュー弁当

【運動】 美姿勢を手に入れるエクササイズ、ヨガ、ボクシングエクササイズ

## 参加者の声

- ・ 家族と一緒に参加できるというのがとてもいいシステムだと思いました。初めて参加しましたが特に午後のエクササイズが楽しく良かったです。
- ・ 1日勉強になりましたし、何と言っても楽しかった！！

## ライフプランセミナー

【日時・場所】 8月7日（水）広島県福山庁舎第3庁舎  
8月8日（木）YMCA国際文化センター

【講義】 生活充実コース（40代）：「人生の四大支出を考えた未来家計簿の作り方」  
退職準備コース（50代）：「充実したセカンドライフを創造する」

## 参加者の声

- ・ 今回は、生命保険の内容をゆっくりと確認する良い機会となった。
- ・ 自分の生活を具体的に考えるきっかけとなりました。

ライフプランシミュレーションが利用できます！（利用無料。年齢を問わずご利用可能です。）

- ◆ SELFS 生涯設計支援サイト（第一生命保険株式会社）<http://selfs.jp>
  - ◆ ライフプランステーション（野村證券株式会社）[https://lps.nomura.co.jp/lp\\_station/](https://lps.nomura.co.jp/lp_station/)
- ※ ログインに必要なパスワード等は所属所へ通知しています。



## 健康管理視聴覚資料新刊のお知らせ

健康管理係  
(082)513-4956

「組合員及びその家族の心とからだの健康づくり」や「職場でのメンタルヘルス研修」等に役立てていただくため、健康管理視聴覚資料の貸出を行っています。

令和元年11月1日から、新しい健康管理視聴覚資料が加わりました。是非、ご利用ください。

番号	名称	備考
A-2	守ろう！教職員の安全と健康 ～教育現場における安全衛生管理のあり方～	43分（DVD）
B-4	クイズで考える健診結果の見方、活かし方 2 血圧	28分（DVD）
B-5	クイズで考える健診結果の見方、活かし方 3 血糖値	28分（DVD）
C-19	働く人の被災後の心のケア ～トラウマ・PTSDを知る～ ①被災者編	30分（DVD）

☆ その他、資料を取り揃えています。詳しい内容及び利用申込書については、公立学校共済組合広島支部のホームページをご覧ください。

ホームページ <https://www.kouritu.or.jp/hiroshima/>

（広島支部トップページ＞厚生サービスを利用する＞健康管理を考えるととき＞健康管理視聴覚資料貸出サービス）