

## 心のセルフチェックシステム

健康管理係  
(082) 513-4956

公立学校共済組合では、自分自身のストレス状況を知っていただくための「心のセルフチェックシステム」を運用しています。セルフチェックはインターネットから匿名でご利用いただけますので、ぜひアクセスしてみてください。

※ 労働安全衛生法に基づくストレスチェックとは異なります。

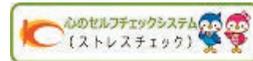
👁️ こんな時は特にチェックしてみましょう

- ・転勤してから毎日ヘトヘト
- ・最近あまり眠れないなあ
- ・自分が今の環境に対応しているか不安…



## STEP1 アクセス

共済組合のホームページ下部にあるバナー、または右のQRコードからアクセスし、「セルフチェック」のボタンをクリック



## STEP2 チェック

システムにログインし、質問項目に回答（初回ログインのみ利用登録が必要です。）

初回ログインID	teacher
パスワード	teacher2020

(注)半角英数小文字

## STEP3 結果発表

回答終了後、画面に表示される結果を確認

心のセルフチェックシステムの結果にかかわらず、心身の調子について少しでも気がかりなことなどありましたら、相談窓口へご相談ください。相談窓口は26～28頁を御覧いただくか、健康管理係へお尋ねください。

## 広島県立総合体育館フィットネスプラザ

組合員及び16歳以上の被扶養者の方は下記特別料金にてスタジオプログラムにご参加頂けます。ご参加の場合は組合員証又は被扶養者証と本冊子をお持ちください。

特別割引  
利用券

種類	通常料金*	特典料金*	特典回数
スタジオプログラム (1回券)	30分クラス	520円	期間中 1人6回まで
	40～50分クラス	630円	
	60分クラス	950円	

※ 取引に係る消費税及び地方消費税相当額を含む

(注) 特典料金でスタジオを利用する場合、トレーニングジムやプールを併用利用した時の「併用割引」は適用されません。



エアロビクス



ヨガ



BODYPUMP



BODYCOMBAT

他にもダンス系プログラム等あり、週70本以上のクラスがごございます。

	回数	①	②	③	④	⑤	⑥
組合員	日付	/	/	/	/	/	/
	確認印						
被扶養者	日付	/	/	/	/	/	/
	確認印						

広島県立総合体育館 フィットネスプラザ

お問い合わせ 082-502-0073 受付時間 9:00～21:00