

こころとからだのリフレッシュセミナー

健康管理係
(082) 513-4956

組合員の健康増進を図るため、メンタルヘルス・生活習慣病予防講座、体力測定、トレーニング指導等を行います。

開催時期	8月頃
利用対象者	組合員（任意継続組合員を除く。）
実施内容	実施の詳細については、別途所属所に御案内します。

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御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。

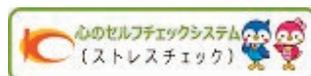
📌 こんな時は特にチェックしてみましょう

- ・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

広島支部ホームページの下にあるバナー
又は右の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。)

STEP3 結果確認

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、相談窓口へ御相談ください。相談窓口は 20～22 頁を御覧いただくか、健康管理係へお尋ねください。

健康管理視聴覚資料貸出し

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や健康づくり研修」等に役立てていただくため、健康管理視聴覚資料の貸出しを行っています。是非、利用してください。

貸出対象	各所属所、組合員及び被扶養者
貸出期間	貸出日から10日以内。特別の事情により10日を超える場合は、事前に御連絡ください。
貸出本数	1回の貸出しにつき3本以内
貸出方法	「健康管理視聴覚資料利用申込書」に必要事項を記入の上、公立学校共済組合広島支部健康管理係へ提出してください。 ※ 返却に要する費用は利用者が負担することとなります。

貸出し資料一覧、詳しい内容及び利用申込書については、広島支部ホームページを御覧ください。
(広島支部トップページ>厚生サービスを利用する>健康管理視聴覚資料貸出しサービス)