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、運動、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

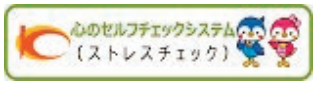
健康管理係
(082) 513-4956

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ぁ
- 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 頁を御覧ください。

RENAISSANCE

まずは見てから！
ラクラク見学予約はコチラ！▶
お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。

法人会員の皆様なら、お得にご利用いただけます！
一般会員（全国マスター会員）~~16,500~~円／月（税込）
ライフスタイルに合わせて、2つのプランからお選びいただけます！

いつでも通えて月額固定で使い放題！ Monthly コーポレート会員　月払い 10,450円/月（税込）
都度払いだから自分のペースで通えます！ 1 Day コーポレート会員　都度払い 1,980円/回（税込）
月ごとに変更可能です！

※上記の金額は「スポーツクラブルネサンス」でご利用いただける金額です。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗や、キャッシュレス運営をしている店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。