

各所属所長 殿

公立学校共済組合鹿児島支部長
(鹿児島県教育委員会教育長)

令和 8 年度「健康づくり応援講座－コラムと動画で学ぶ、毎日の健康習慣－」
の実施について（通知）

このことについて、共済組合員の健康保持・増進を図るため、福利厚生事業の一環として、
下記のとおり実施しますので、貴所属所の共済組合員に周知して下さるようお願いいたします。

記

1 掲載期間

令和 8 年 7 月 15 日（水）から令和 10 年 3 月 31 日（金）

2 内容

毎月 15 日頃に、月 2 本ずつ RIZAP コラムを掲載します。

※ 第三者への共有、二次利用や転載、SNS への投稿はお控えください。

(1) 座学コラム

自身の健康状態をチェックし、抱えている健康問題の原因やリスク、改善方法について学ぶことができます。健康的な食事のレシピ動画や病気の予防・改善に役立つ運動動画もご覧いただけます。

(2) 運動コラム

日常で気軽に取り入れることができるトレーニングについて紹介しています。各コラムに「解説付きワンポイントレッスン動画」及び「一緒にチャレンジ動画」がついており、正しいフォームを身につけながら健康づくりに役立つ運動方法をわかりやすく学ぶことができます。

実施月	座学コラム	運動コラム
7 月	健康診断	姿勢改善（YTWL）
8 月	自律神経	睡眠（ドローイン）
9 月	糖尿病	有酸素運動（マーチ）
10 月	体脂肪	HIIT（HIIT）
11 月	血圧	ウォーキング（足指のゆがみ改善）
12 月	冷え性	「脚」トレーニング（スプリットスクワット）

2 対象者
共済組合員

※ 募集は行いません。

3 視聴方法

右の二次元コードから鹿児島支部ホームページ（組合員専用ページ）へログインし、各自視聴してください。

鹿児島支部トップページ

⇒組合員専用ページ（右の二次元コード）へログイン

⇒支部から組合員の皆さまへのお知らせ



【問合せ先】

公立学校共済組合鹿児島支部（県教育庁総務福利課内）

福利係：担当 奥村 電話：099-286-5217

メールアドレス welfare@pref.kagoshima.lg.jp

ホームページアドレス <https://www.kouritu.or.jp/kagoshima/>

※県立学校における本文書の分類基準表上の分類記号：「B-7-2（共済組合）」