

## 令和6年度「スリープタフネスセミナー」実施要項

### 1 目的

公立学校共済組合宮城支部の組合員は睡眠で休養が十分とれていない者の割合が全支部と比較して高い傾向にあり、特に女性組合員の割合が高くなっている。また、睡眠は生活習慣やメンタル不調とも深い関わりがあることから、睡眠についての正しい知識とスキルを習得し、組合員の健康の保持増進を図ることを目的とする。

### 2 主催

宮城県教育委員会・各市町村教育委員会・公立学校共済組合宮城支部

### 3 対象者

公立学校共済組合宮城支部の組合員（任意継続組合員は除く。）

### 4 実施内容

- (1) 講義
- (2) 簡単エクササイズの実践

### 5 セミナー実施日等

| 実施日               | 会場                                                               | 募集人員          |
|-------------------|------------------------------------------------------------------|---------------|
| 7月24日（水）<br>午前・午後 | 公立学校共済組合仙台宿泊所<br>「ホテル白萩」<br>仙台市青葉区錦町2丁目2-19<br>電話番号：022-265-3411 | 各40名          |
| 8月2日（金）<br>午後     |                                                                  | 40名<br>（女性のみ） |

### 6 日程

| 午前開催   |                         | 午後開催   |                         |
|--------|-------------------------|--------|-------------------------|
| 9：30～  | 受付                      | 13：30～ | 受付                      |
| 10：00～ | 開会                      | 14：00～ | 開会                      |
|        | 講義と簡単エクササイズ<br>（途中休憩あり） |        | 講義と簡単エクササイズ<br>（途中休憩あり） |
| 12：00  | 閉会                      | 16：00  | 閉会                      |

### 7 申込方法

参加希望者がインターネットにより専用フォームから申込みを行う。

### 8 決定方法

参加申込者が多数の場合は、抽選により決定する。

### 9 服務上の取扱い

- (1) 宮城県教育委員会に属する職員については、職務に専念する義務の特例に関する条例（昭和26年宮城県条例第8号）第2条第2号の規定に基づき、職務に専念する義務を免除する。

なお、免除手続きは平成13年3月27日付け教第506号による教育長通知に基づき、実施通知による包括承認とする。

- (2) 市町村立学校の教職員については、当該市町村教育委員会が定めるところによる。
- (3) 団体職員については、当該団体の定めるところによる。