

## 健康教育支援事業



# 職場や仲間を健康づくり講習会を実施してみませんか？



公立学校共済組合島根支部が支援します。

組合員1人当たり5,000円上限で

組合員10人以上の場合、総額80,000円上限で助成し

公立学校共済組合島根支部では、組合員を対象とする健康づくりのための講習会等の実施を支援しています。

この事業は、講習会等に要する講師謝金及び旅費を助成するものです。

手軽に受講できる **オンラインの受講** も助成対象です。

4人集まれば助成対象にいたしますので活用ください。

**\* 事業の詳細は裏面をご覧ください \***

以下の講師は、健康サポートツール「健サポ」の健康動画に出演中の講師さんです。

～ヨガ編～

Roof Top

高橋 久仁子さん

- ・リラックスヨガ
- ・身体を整えるヨガ
- ・疲労回復
- ・デトックスヨガ
- ・運動不足解消ヨガ
- ・疲労スッキリ解消ヨガ



～リラックス編～

紅茶専門店 Pungency

松尾 大樹さん

おいしい紅茶の選び方  
淹れ方



～リラックス編～

LITTLE COURT COFFEE 長谷川 卓さん

おいしいコーヒーの  
選び方  
淹れ方



～ストレッチ編～

(株)SKSS 佐藤 花織さん

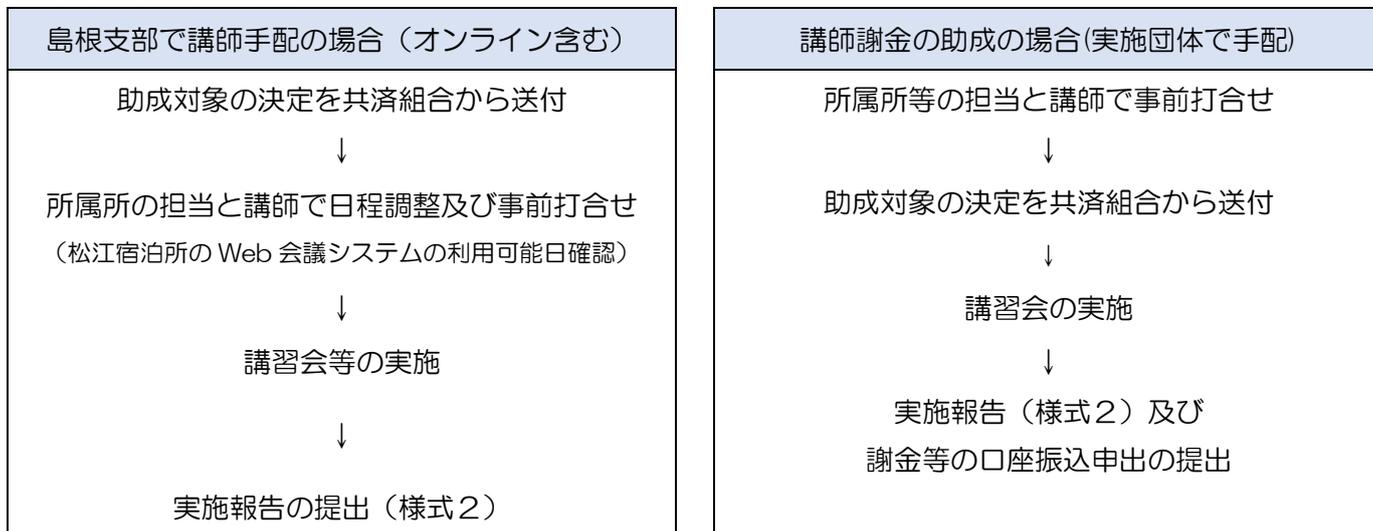
バランスボールやストレッチ  
ボールを使用した運動

- ・骨盤体操
- ・大胸筋ストレッチ
- ・胸郭ストレッチ
- ・コンディショニング
- ・筋膜リリース



- ❖ 申込期間 令和6年4月1日から令和6年12月27日まで
- ❖ 実施期間 令和6年4月1日から令和7年2月28日まで
- ❖ 手続きの流れ
  - ① 令和6年度健康教育支援事業申請書（様式1）に必要事項を記入し、共済組合へ提出してください。
  - ② 共済組合で申請書を審査のうえ、助成決定を行います。

❖ 助成事業の流れ



島根支部で講師手配の場合【ご用意いただくもの】

- インターネットが繋がるパソコン&プロジェクター&スクリーン
- パソコンに web カメラがあれば、更に双方向のやり取りが可能です。  
（スマートフォン等のカメラ機能でも大丈夫です）  
インターネット、スマホの通信にかかる費用は負担願います。
- 共済組合が提供するもの
  - ・ 講師手配&配信場所（松江宿泊所サンラポーむらくもを予定）
  - ・ 受講当日の Zoom によるリアルタイム接続  
（松江宿泊所の web 会議システムを利用し、受講側のパソコンを招待します）

**\* 利用ルール \***

- 組合員の生活習慣病予防やメンタルヘルスケア等、健康増進を図るための講習会等が対象となります。  
（児童・生徒が参加するもの、児童・生徒の健康管理等に関するもの又は保護者等と共催で行うものは対象外）
- 組合員及び所属所等に勤務する職員が対象です。（ただし、4名以上の組合員が含まれること）
- 当支部で講師手配の場合、講習会等の時間は、90分から120分程度を予定しています。
- 助成金額には上限があります。上限を上回る謝金が必要な場合は所属所で超過分を準備のうえ、超過分の源泉徴収をお願いします。【一人当たり5,000円が上限で10人以上の場合増額し総額80,000円を上限】
- 講習会等の会場は、所属所等で用意していただきます。また、会場費用は所属所等の負担となります。
- **講師が個人事業主あるいは法人に属していない場合は、謝金等にかかる所得税は当支部で源泉徴収しますので講師依頼時にお伝えください。**  
【例】謝金等30,000円の場合、**源泉所得税10.21%分(3,063円)を差し引いてお振込み**します。
- 原則として、同一の所属所等（実施団体）につき実施期間内1回の利用となります。
- 講習会等終了後、10日以内に当支部へ報告書等の提出が必要です。

お問い合わせ 〒690-8502 松江市殿町1番地 公立学校共済組合島根支部 保健担当  
電話：0852-22-6615 FAX：0852-31-9631