

岡 公 共 第 6 0 6 号
令和5年12月22日

所 属 所 長 殿

公立学校共済組合岡山支部長

令和5年度健康づくりセミナー（冬期）の開催について

平素より公立学校共済組合岡山支部の事業の推進に御理解と御協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、組合員の健康管理の一環として、「令和5年度健康づくりセミナー（冬期）」を別添開催要項のとおり実施しますので、事業の趣旨を御理解いただき、貴所属所組合員に周知していただくとともに、組合員のセミナーへの参加について格段の御配慮をお願いします。

なお、特定保健指導の対象となった組合員の生活習慣の改善に役立てていただくため、特定保健指導該当者（令和4年度のうち初回面談未実施者及び途中終了者並びに令和5年度のうち令和5年12月1日現在初回面談未実施者）に対し、別添写しのとおり個別に通知をしておりますので御了知ください（該当者リストは所属には配付しておりませんので御了承ください。）。

【問い合わせ先】

〒700-8570

岡山市北区内山下2-4-6

公立学校共済組合岡山支部

（岡山県教育庁福祉課健康管理班）

Tel：086-226-7604（直通）

Fax：086-223-5517



岡 公 共 第 6 0 6 号

令和5年12月22日

公立学校共済組合岡山支部組合員 各位

公立学校共済組合岡山支部長

令和5年度健康づくりセミナー（冬期）の開催について

平素より公立学校共済組合岡山支部の事業の推進に御理解と御協力を賜り厚く御礼申し上げます。

このたび、組合員の健康の保持増進及び特定保健指導の利用促進を図るために、「令和5年度健康づくりセミナー（冬期）」を別添チラシのとおり実施しますので御案内します。

つきましては、日頃からの生活習慣の見直しや運動習慣のきっかけとして、ぜひ御参加ください。

なお、この通知は令和4年度の特定保健指導対象者のうち初回面談未実施者及び途中終了者並びに令和5年12月1日時点令和5年度の特定保健指導対象者のうち初回面談未実施者に対して送付しておりますことを申し添えます。

【問い合わせ先】

〒700-8570

岡山市北区内山下2-4-6

公立学校共済組合岡山支部

(岡山県教育庁福利課健康管理班)

Tel : 086-226-7604 (直通)

Fax : 086-223-5517

令和５年度健康づくりセミナー（冬期）開催要項

1 趣 旨

組合員の健康づくりと生活習慣改善を支援するため、セミナーを開催する。

2 対 象 者

公立学校共済組合岡山支部組合員

3 実施内容

R I Z A P 株式会社による健康セミナー

①生活習慣や運動等に関する講義（６０分）

②トレーニング体験（３０分）

4 開催日時、開催形式、会場及び定員

開催日時：令和６年２月１２日（月・祝）１０：００～１１：３０

参加形式	会場	定員
参集型	ピュアリティまきび 千鳥	３０名
オンライン （ＬＩＶＥ配信）	自宅で視聴 ※ZoomでLIVE動画を配信予定	１００名

5 申込方法 次のいずれかの方法

①インターネット 「おかやま教職員福利厚生ネット」→「マイページ」から申込み

②FAX 別紙申込書をFAX（０８６－２２３－５５１７）

③郵送 別紙申込書を郵送
〒７００－８５７０

岡山県教育庁福利課健康管理班 令和５年度健康づくりセミナー（冬期）係

6 募集期間

令和５年１２月２２日（金）から令和６年１月２１日（日）まで

・全所属所へ募集

・募集通知（個別に郵送）対象者

令和５年１２月１日時点で

①令和４年度特定保健指導対象者のうち初回面談未実施者及び途中終了者

②令和５年度特定保健指導対象者のうち初回面談未実施者

7 参加決定について

２月上旬頃を目途に決定通知送付先住所に決定通知を送付します。

※おかやま教職員福利厚生ネットではお知らせしないので御注意ください。

8 そ の 他

・災害等により、やむを得ずセミナー開催が中止となる場合には「おかやま教職員福利厚生ネット」にその旨を掲載しますので、参加前に御確認ください。なお、参集型の参加者については中止の場合には個別に御連絡いたしますので御了承ください。

RIZAPが伝授する **セミナー参加無料**

食生活・運動改善 プログラム

公立学校共済組合岡山支部 × RIZAP
健康づくりセミナー

参集開催 & LIVE開催

RIZAP
セミナー内容
講義60分+運動30分

生活習慣を振り返りながら、効果的な目標設定の方法や明日から実践できる食事・運動の基礎と習慣化の秘訣が学べるセミナー。生活習慣病を予防・改善するために特に注目したい健診項目の対策方法を学び、より健康的な体づくりを目指します。運動パートでは、取り組みやすい実技がありオンライン配信で自宅から参加も可能！

令和6年2月12日（月・祝）

10:00～11:30実施



※2023年2月19日セミナー実施後アンケート結果より N=30



40代女性

オンラインのチャットでの反応にすぐ答えてくださり助かりました。健康のためにできることがまだまだある、と痛感しました。



50代男性

目指すゴールイメージがはっきりしていて良かった。とても分かりやすく楽しい内容で、すぐにでも取り入れたいと思います。



オンラインでも生配信します！

参加者募集 << 申込締切 >> 令和6年1月21日（日）まで

対象者：公立学校共済組合岡山支部組合員

申込方法：①おかやま教職員福利厚生ネット「マイページ」にて ②FAX（086-223-5517）

③郵送 〒700-8570 住所不要 岡山県教育庁福利課健康管理班「令和5年度健康づくりセミナー(冬期)」係

※上記②、③については、「令和5年度健康づくりセミナー(冬期)申込書」にてお申込みください。

● 参加方法

①会場参加(参集型)

ピュアリティまきび 2階 千鳥
岡山市北区下石井2-6-41

②オンライン参加(自宅視聴)

無料配信アプリ「zoom」

※お手持ちのスマートフォン・パソコンで視聴できます。

● 定員数

会場参加：30名 / オンライン参加：100名

※定員を超える場合は抽選となります。

※オンライン参加の方はインターネット環境でご参加ください。

● 準備物

筆記用具、メモ、飲料水、動きやすい服装
スマートフォンまたはパソコン

※スマートフォンはzoomアプリの事前インストールが必須です。

※zoomでの参加方法は裏面をご参照ください。

健康づくりセミナー（冬期）の参加にあたり

無料配信アプリzoomを利用したセミナーとなりますので当日視聴されるスマートフォンやパソコンへ「**zoomアプリの事前登録**」をお願いします。

1 登録方法

アプリ起動後の場合、パソコン・スマートフォン共に「ミーティングに参加」を選択し、主催者より案内の【ID】を入力ください。

パソコンの場合

- 1 ZoomのWebサイト(<https://zoom.us/>)へアクセス頂き、ページ下部にある【ダウンロード】をクリックください。
※受講時に使用するパソコンで実施してください。



- 2 表示されたページの「Zoom デスクトップクライアント」の【ダウンロード】をクリックするとダウンロードが始まります。

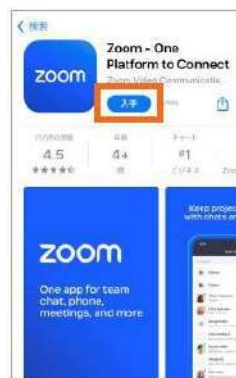


- 3 ダウンロード完了後、右記の画面が表示されると完了です。



スマートフォンの場合【iPhone】

- 1 「App Store」を開き、検索欄に「zoom」と入力し検索します。
候補が複数表示されますが、「Zoom - One Platform to Connect」というアプリが該当のアプリです。



- 2 [入手]をタップします。
個人のIDとパスワードでサインインにて取得ください。

スマートフォンの場合【Android】

- 1 Google Playを開き、検索欄に「zoom」と入力します。
「Zoom - One Platform to Connect」というアプリが該当のアプリです。



- 2 「インストール」をタップすると、インストールが始まります

※記載の情報は2022年12月時点の情報です。
内容は変更となる場合があります。

2 参加方法

カメラ付パソコンやスマートフォンをご用意いただき、有線またはWi-Fi環境下でのご利用をお勧めします。

セミナー当日は開始5分前より入室可能です。
事前にこちらの接続確認をされることをお勧めいたします。

パソコンの場合

- 1 主催者より案内の参加URLよりアクセスし、下記画面が表示された場合、「コンピューターでオーディオに参加」をクリックください。



- 2 【ホストがこのミーティングを開始するのを待ちください】の画面が表示されますと接続完了です。
セミナー開始までそのままお待ちください。

スマートフォンの場合

- 1 主催者より案内の参加URLよりアクセスください。
【ホストがミーティングを開始するまで待機しています】の画面になりましたら接続完了です。
セミナー開始までそのままお待ちください。

アプリ起動後の場合、
パソコン・スマートフォン共に
【ミーティングに参加】を選択し、
主催者より案内の【ID】を入力ください。



【Zoomに関してのお問い合わせ】

- ・zoom使用時に発生する本紙記載以外の対応・トラブルについては、恐れ入りますが弊社サポート対象外でございます。
 - ・「zoomヘルプセンター」にて該当項目をご覧いただくか、下記よりお問い合わせをお願いいたします。
 - ・本マニュアルに掲載しているwebサイト（URL）及び参加手順は変更される可能性がございます。
- 詳しくはzoom公式サイトをご確認ください。

◇Zoomヘルプセンター：<https://support.zoom.us/hc/ja>

◇お問い合わせ：<https://zoom.us/jp-jp/contact/html>

2023年9月更新