

岡 公 共 第 3 4 3 号

令和8年7月31日

所 属 所 長 殿

公立学校共済組合岡山支部長

令和8年度健康づくりセミナー「ストレス対処」「食事・運動」の実施(オンデマンド配信)について

平素より、公立学校共済組合岡山支部の事業について、御理解と御協力を賜り厚く御礼申し上げます。

このたび、組合員の健康管理の一環として、令和8年度健康づくりセミナー「ストレス対処」「食事・運動」(オンデマンド配信)を別添要項のとおり実施します。

つきましては、事業の趣旨を御理解の上、衛生委員会で視聴を呼びかけたり、職場の研修に取り入れたりするなど、貴所属所組合員に対する周知・活用について御配慮くださいますようお願いいたします。

なお、本健康づくりセミナーは、「職務に専念する義務の免除の対象となる行事(動画視聴については、年度内1回、必要と認める時間に限る。)」とされており、県教育委員会所管の県立学校等の教職員の方は、勤務時間中の場合、職務に専念する義務の免除の対象となります。市町村立学校の県費負担教職員、県費負担以外の教職員等のサービスの取扱いについては、各人事担当課等に確認願います。

<連絡先>

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 (健康管理班直通)

FAX 086-223-5517

E-mail hukuri-kenkoukanri@pref.okayama.jp

令和8年度健康づくりセミナー「ストレス対処」「食事・運動」（オンデマンド配信） 実施要項

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、「ストレス対処」、「食事・運動」の観点からセミナー（オンデマンド配信）を実施する。

2 対象者

公立学校共済組合岡山支部組合員

3 実施内容

公立学校共済組合直営病院の心理療法士等を講師として健康づくりに関する動画をオンデマンド配信する。

4 視聴可能期間

令和8年8月1日（土）～令和9年2月28日（日）

※動画は申込みなしでご視聴いただけますが、「おかやま教職員福利厚生ネット マイページ」へのログインは必要です。

5 視聴方法

「おかやま教職員福利厚生ネット マイページ」メッセージから視聴

※詳しくは別添「健康づくりセミナー（オンデマンド配信）視聴方法」を参照してください。

6 講演内容

種類	動画タイトル	講師	概要
ストレス対処	忙しい毎日のセルフケア ーストレスと上手につきあうためにー	中国 中央病院 心理療法士	私たちは頑張る方法は知っていても回復方法は知らないのでは？ 忙しい毎日に寄り添う形でセルフケアの大切さをお伝えします。
食事・運動	糖尿病ってどんな病気？ ー知って防ぐ、早く気付く、毎日の生活でできることー	北陸 中央病院 保健師	日本の糖尿病患者は約1,150万人。 予防と早期発見の重要性を理解し、毎日の食事の見直しなど、実践できる対策を学びましょう。
	アクティブレスト（休む技術）	北陸 中央病院 作業療法士	なぜ休んでも疲れが取れないのか？ 疲れの正体を知り休息の質を高める呼吸法や、効果的な回復を促すウォーキングやストレッチの方法をご紹介します。

7 サービスの取扱い

本健康づくりセミナーの受講については、県教育委員会所管の県立学校等の教職員の方は、勤務時間中の場合、「職務に専念する義務の免除の対象※」となります。市町村立学校の県費負担教職員、県費負担以外の教職員等のサービスの取扱いについては、各人事担当課等に確認願います。
※動画視聴については、年度内1回、必要と認める時間に限る。

令和8年度 健康づくりセミナー
「ストレス対処」「食事・運動」

Check !
申込不要

健康づくりに関するオンデマンド配信

公立学校共済組合直営病院の
心理療法士等を講師として動画を配信します！

職場の研修にも
どうぞ♪



対象 公立学校共済組合岡山支部組合員

視聴方法

おかやま教職員福利厚生ネット
→マイページへログイン
→健康づくりセミナー（オンデマンド配信）URLのお知らせ をクリック

視聴期間

令和8年8月 1日（土）～
令和9年2月28日（日）

【マイページURL】

<https://www.okayamafukurinet.jp/mypage/>

準備物

スマートフォン／タブレット／PC、通信環境

こちらの二次元コードから
マイページにアクセスできます ▶



＼目的に合わせていつでも動画を視聴できます／

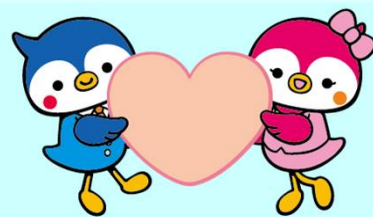
①ストレス対処

講師：中国中央病院 心理療法士

忙しい毎日のセルフケア

－ストレスと上手につきあうために－

私たちは頑張る方法は知っていても回復方法は知らないのでは？
忙しい毎日に寄り添う形でセルフケアの大切さをお伝えします。



②食事・運動習慣

講師：北陸中央病院 保健師

糖尿病ってどんな病気？

－知って防ぐ、早く気付く、毎日の生活でできること－

日本の糖尿病患者は約1,150万人。

予防と早期発見の重要性を理解し、毎日の食事の見直しなど、実践できる対策を
学びましょう。



③運動

講師：北陸中央病院 作業療法士

アクティブレスト（休む技術）

なぜ休んでも疲れが取れないのか？

疲れの正体を知り休息の質を高める呼吸法や、効果的な回復を促すウォーキングや
ストレッチの方法をご紹介します。

