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　服務の取扱い

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服務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。