

各市町村立学校（幼稚園）長 }
各 県 立 学 校 長 } 様
各 課 所 館 長 }

埼 玉 県 教 育 委 員 会 教 育 長
公 立 学 校 共 済 組 合 埼 玉 支 部 長
一般財団法人埼玉県教職員互助会理事長

令和6年度ライフプランセミナー（冬季）の実施について（通知）

教職員が在職中から退職後にわたって充実した生活を送り、意欲的に職務に専念できるように、自らの生涯生活設計（ライフプラン）の確立と、その実現に向けた取組を支援するため、必要な知識や情報の提供などを行うライフプランセミナーについて、令和6年5月1日付け教福第22号で通知したとおり実施します。

下記のとおり、互助会ホームページに資料及び動画を掲載しますので、別紙により職員へ周知してくださるようお願いします。

記

1 掲載場所

埼玉県教職員互助会ホームページ (<https://gojo-saitama.jp/>)

「現職者の方へ」→「会員専用ページ」へログイン

パスワード：gojosaitama（「福利のしおり」1ページに記載）

2 掲載期間

令和6年12月13日（金）公開のち、通年掲載

※経済生活コース・健康づくりコースは下記期間中の限定公開です。

令和6年12月13日（金）～令和7年1月31日（金）

3 その他

資料を掲載した冊子の配送はありません。

資料データを掲載しますので、必要箇所について各自で印刷してご利用ください。

退職に関する各種手続きについて、重要な案内がありますので、ご退職される方は必ずご確認ください。

担 当 県教育局教育総務部福利課
貸付・ライフプラン担当
TEL 048（830）6701

令和6年度ライフプランセミナー

冬季の内容を紹介します。退職に関する各種手続きについて重要な案内がありますので、退職される方は必ずご確認ください。

掲載場所

埼玉県教職員互助会ホームページ (<https://gojo-saitama.jp/>)

「会員専用ページ」へログイン

パスワード：gojosaitama（「福利のしおり」1ページ目に記載）

掲載期間

令和6年12月13日（金）公開から通年掲載

※経済生活コース・健康づくりコースは下記期間中の限定公開です。

令和6年12月13日（金）～令和7年1月31日（金）

セミナーの内容

内 容	年度末の退職予定者	年度末でフルタイム再任用期間を満了する教職員
年金制度	○	○
退職後の健康保険制度	○	○
退職会員互助制度	○	○
控除金関係の退職時の手続き	○	○
退職手当制度（県・さいたま市）	○	—
その他（経済生活・健康づくり等）	○	○

※上記のうち、短期組合員に関連する部分については、資料掲載時に別途、一覧表掲載予定

問合せ先一覧

内 容	問合せ先	電話番号
年金制度	年金担当	048-830-6688
退職後の健康保険制度	資格管理担当	048-830-6694
任意継続掛金	経理担当	048-830-6691
医療費の給付金	短期給付担当	048-830-6696
退職会員互助制度・控除金関係	互助福祉担当	048-830-6706
退職後の健康管理について	厚生担当	048-830-6703
貸付金の償還金（返済）	貸付・ライフプラン担当	048-830-6701
共済組合事業に関する相談	福利課福利厚生相談	048-830-6689
退職手当（県）	教職員課給与制度・退職手当担当	048-830-6670
退職手当（さいたま市）	さいたま市教育委員会 教職員給与課給与係	048-829-1655

経済生活コース・健康づくりコースの 内容をご紹介します！

夏季セミナーで大変ご好評をいただきました経済生活コースと健康づくりコースにつきまして、
冬季セミナーでも公開いたします！ぜひ沢山のご視聴をお待ちしております。

経済生活コース(動画・資料)

退職後の健康プラン・生きがいプラン

人生100年時代といわれるようになった現在、
長くなった退職後の人生をいかに健康で、いきい
きと過ごすかを一緒に考えていきます。

公的年金・退職後の医療保険

退職後の大切な定期収入源である公的年金の概要
と、退職後の公的医療保険についてわかりやすく解
説します。

iDeCo、NISA、相続など

退職者からのニーズの高かった iDeCo、NISA、
相続などについて、短時間の動画をご用意してお
ります。

退職後の経済生活プラン

退職後に向けた経済生活設計の必要性や家計収
支をチェックする「経済生活設計表」の作成方
法、貯蓄や退職金など将来に向け資産寿命をい
かに延ばすかなどについて情報提供します。

＼ 経済生活コースの耳寄り情報 ／

退職者向けに特化した新しい動画
が盛りだくさん！

この機会に、退職後のお金や生活
について考えてみましょう。

ぜひお気軽にご視聴ください♪



健康づくりコース(動画)

自宅でできるRIZAP

～健診値改善編～

健康診断の結果を改善する具体的な方法を学べます！

～ミドル・アクティブシニア編～

ミドル世代やアクティブシニア世代の方向けの体力向上ト
レーニングや食事法が学べます！

～グッドコンディショニング編～

女性ならではの身体の悩みの原因を知り、自分の身体のベ
ストな状態を作る方法を学べます！

～美ボディ編～

理想の自分を思い描き、美ボディに近づくための「美習慣」を
学べます！

～ヘルスマネジメント編～

若手の方向け！RIZAP が実践している目標設定と、食事+ト
レーニングを用いた健康管理法が学べます！

ネットでできくち体操 ～入門コース～

初心者の方でも安心！1つの体操を丁寧に解説します！
ポイントを絞った5分程度のショートエクササイズを
伝授！

ネットでできくち体操 ～実践コース～

本格的に動きたい方のためのロングエクササイズを伝授！
教室参加での体操と同じ効果が期待できます！

＼ 健康づくりコースの耳寄り情報 ／

大好評だった夏季のセミナーを
リバイバル！

人気のRIZAP メソッドを
無料で体験できるチャンスです！

雑誌・新聞等で話題のきくち体操は
運動に自信がない方にも
おススメです♪



令和6年度 ライフプランセミナー(冬季)



ご退職される皆様は必ずご確認ください。

埼玉県教職員向けの動画・資料形式のセミナーです。

埼玉県互助会HPにて、退職に関する手続きをご案内します。

また、退職後の生活設計や健康に役立つ動画を期間限定で公開いたします。

ぜひご覧ください。※退職される方以外の埼玉県教職員の方も視聴可能です。

経済生活コース



退職後の経済生活プラン
iDeCo、NISA、相続等

健康づくりコース



RIZAP
きくち体操

期間限定公開

2024/12/13~2025/1/31

退職に関する手続き



退職手当 年金 健康保険
控除金関係の手続き
退職会員互助制度

通年公開

12/13~

掲載場所:埼玉県教職員互助会ホームページ内
会員専用ページ
(ログインパスワードは福利のしおり1ページ目に記載)

対象:公立学校共済組合埼玉支部組合員
(一財)埼玉県教職員互助会会員



スマホや
自宅でも
見れます♪

会員専用ページURL

RIZAP

理想の生活を続けるために

明日から実践する

ライフプランセミナー 健康づくりコース 自宅でできるRIZAP

RIZAPメソッドを自宅で実践！

右下のQRコードを読み取り、互助会会員専用ページにログインする
だけで、すべての動画を再配信期間中は何度でもご視聴いただけます！



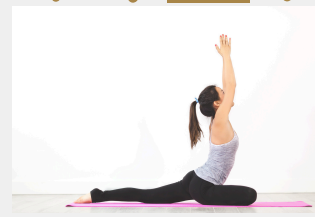
【健診値改善編】

健康診断の結果を改善する
具体的な方法を学べます！



【ミドル・アクティブシニア編】

ミドル世代やアクティブシニア
世代の方向けの体力向上トレーニング
や食事法が学べます！



【グッドコンディショニング編】

女性ならではの身体の悩みの原因
を知り、自分の身体のベストな
状態を作る方法を学べます！



【美ボディ編】

理想の自分を思い描き、美
ボディに近づくための「美習
慣」を学べます！



【ヘルスマネジメント編】

若手の方向け！RIZAPが実践してい
る目標設定と、食事+トレーニングを用
いた健康管理法が学べます！



【埼玉県教職員互助会HP】

動画の視聴はこちらから
パスワード【gojosaitama】



自分の体を知り、動かす

健康に直結する動き方

ライフプランセミナー 健康づくりコース ネットで きくち体操

目的を絞った5分前後の短い動画や、教室の授業を丸ごと収録した1時間ほどの動画など、時間や目的に合った視聴ができます。期間中何度も視聴して、菊池先生と一緒に体づくりを考えていきましょう！

【入門コース】動画の例

- ・後ろで手を組み胸を開く
- ・肘を押さえて二の腕を伸ばす
- ・椅子を使って下半身に力をつける
- ・鏡を見ながら腕を回そう
- ・電車の中でも筋力アップ
- ・壁を使って腕の力をつけよう

【実践コース】動画の例

- ・師走の多忙な時期にする体操
- ・今年こそ！基本の動き
- ・菊池先生の公開授業映像

ほか

※動画の内容は予定であり、
変更となる可能性があります。



【埼玉県教職員互助会HP】

動画の視聴はこちらから
パスワード【gojosaitama】

講師 菊池和子先生 経歴

日本女子体育短期大学卒業。体育教師を経て「きくち体操」を創始し社会体育の指導にあたる。

きくち体操は川崎を本部とし、東京、神奈川に直営スタジオを持つ。

各局テレビ出演及び新聞、雑誌取材多数。

きくち体操は創始者菊池和子先生の『動くことはなぜ心と体によいのか』という素朴な疑問から出発し、『どう動かすと体のどこにどういいのか』を50年以上にわたり繰り返し研究・実践し、その結果確立した『健康に直結する動き方』の集大成です。

