

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

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 7 年度ライフプランセミナー（夏季）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（夏季）については、令和 7 年 5 月 1 日付け教福第 5 7 号で通知したとおり行います。

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

記

- 1 掲載場所
- (1) 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）
- 2 掲載期間
- 令和 7 年 7 月 1 5 日（火）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 7 年 7 月 1 5 日（火）～令和 7 年 8 月 3 1 日（日）

3 問合せ先一覧

内 容	問合せ先	電話番号
年金制度	年金担当	0 4 8－8 3 0－6 6 8 8
退職手当（県）	教職員課 給与制度・退職手当担当	0 4 8－8 3 0－6 6 7 0
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	0 4 8－8 2 9－1 6 5 5
公務員賠償責任保険 団体損害保険 ライフサポート保険	互助福祉担当	0 4 8－8 3 0－6 7 0 6

※お問合せの際は、「ライフプランセミナーの件です」と先にお知らせください。

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 0 4 8（8 3 0）6 7 0 1

令和7年度ライフプランセミナー(夏季)

夏季の内容をご紹介します。多くの方のご視聴をお待ちしています。

- 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」P1に掲載)
- 掲載期間** 令和7年7月15日(火)から通年
※健康づくりコース及び経済生活コースは、令和7年7月15日から令和7年8月31日まで

A. 健康づくりコース (動画)

自宅でできる RIZAP

～睡眠編～

現在の睡眠習慣を振り返り、睡眠の質を上げる快眠メソッドが学べるRIZAP独自の睡眠セミナーです！

～肩こり腰痛予防編～

肩こり腰痛のリスクや原因を知り、肩こり腰痛予防に特化したストレッチが学べ、体感できるセミナーです！

～ウォーキング編～

安全かつ効率的に、安定して歩くための「歩行能力」を高めるセミナーです！

～食事編～

実践的な食事の知識をクイズやケーススタディを取り入れながら楽しく学べるセミナーです！

SOMPO ヘルスサポートオンラインセミナー

LLax (リラク) training

専門家が監修した幅広いテーマの動画を提供！
目的を絞った3分前後の短い動画で隙間時間にいつでもどこでも視聴できます！

動画の例

- ・健診結果の活用法～健診でわかること～
- ・職場でできるセルフケア
- ① 肩こり改善のためのツボ押し
- ② 腰痛改善のためのツボ押し
- ・夜遅い時間の食事の工夫

など、他にもためになる動画多数！！



B. 経済生活コース (動画) 気になるテーマだけ気楽に視聴！

不安を安心に変える！ショート動画で学ぶお金の話(年代別ライフプラン編)

～50代向け～

定年延長をふまえたセカンドライフの資金準備

老後2千万円問題の内容や公的年金から、退職までの貯蓄目安を把握！あわせて相続についても解説します。

～20から40代向け～

人生の3大資金に係るマネープラン

人生の3大資金(教育費・住宅費・老後資金)を中心に、今後のライフイベントの必要資金を把握し、今のうちにすべきことを明確にしましょう！

ショート動画で学ば資産運用のトレンドと必須知識

- ・金利上昇時代の元本保証商品の選び方は？
 - ・iDeCo, NISA, 信託報酬とは？
- 始めるにあたっての心構え伝授します

ショート動画で学ばどっちがお得？

- ・マイホームの頭金 多め OR 少なめ
- ・自動車購入 頭金OR残価設定ローンOR自動車ローン

C.年金豆知識(資料)

- ・年金が「3階建て」って、ご存じでしたか？

D.ねんきん定期便(資料)

- ・自分の年金額を確認してみよう

E.退職手当(資料)

- ・退職手当について知ろう！

F.保険の基礎知識(資料)

- ・互助会のお得な保険をご存知ですか

RIZAP

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コードからログインするだけで、

配信期間中はすべての新作動画を何度でも視聴できます！

理想の生活を続けるために

明日から実践する



【睡眠編】

現在の睡眠習慣を振り返り、睡眠の質を上げるための快眠メソッドが学べるRIZAP独自の睡眠セミナー



【肩こり腰痛予防編】

肩こり腰痛のリスクや原因を知り、肩こり腰痛予防に特化したストレッチが学べ、体感できるセミナー



【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】



【ウォーキング編】

安全かつ効率的に、安定して歩くための「歩行能力」を高めるセミナー



【食事編】

実践的な食事の知識をクイズやケーススタディを取り入れながら楽しく学べるセミナー



ライフプランセミナー 健康づくりコース

リラク

LLax training

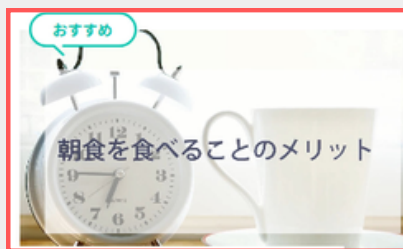
専門家が監修した幅広いテーマの動画を提供！目的を絞った3分前後の短い動画で隙間時間にいつでもどこでも視聴できます！

※LLax trainingはSOMPOヘルスサポート株式会社が提供するヘルスケア研修のサービスブランド名称です。

目的に合った動画で健康学習

隙間時間を有効活用

動画の例



動画一覧

- ・ 健診結果の活用法～健診でわかること～
- ・ 健康診断の血糖値からわかること
- ・ 健康診断の血圧からわかること
- ・ 健康診断の脂質からわかること
- ・ 歯周病を予防するために
- ・ 職場でできるセルフケア
 - ① 肩こり改善のためのツボ押し
 - ② 腰痛改善のためのツボ押し
- ・ 健康づくりのための食習慣～3つのポイント～
- ・ 朝食を食べることのメリット
- ・ 夜遅い時間の食事の工夫
- ・ 日常生活で歩数を増やす
- ・ 快適な睡眠のために～睡眠の仕組みと重要性～
- ・ 快適な睡眠習慣のポイント
 - ① 規則的な生活リズム
 - ② 体温調節
 - ③ 就寝前行動



【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】

令和7年度ライフプランセミナー（夏季）

For your life

2025 LIFE PLAN SEMINAR (SUMMER SEASON)

プロのファイナンシャルプランナーや
ジムトレーナーの動画を無料で視聴しよう！

夏休み、ライフプランを見直しませんか？

「そろそろ将来のお金のことを考えたい」、「運動に興味があるけど難しそう」
「退職手当や年金ってどうなってるの？」といった皆様の疑問や不安にお応えする、
埼玉県教職員向けの動画・資料形式のオンラインセミナーです。

経済生活コース



人生の3大資金
資産運用入門等

健康づくりコース



RIZAP
SOMPOヘルスサポートオンラインセミナー

退職に向けた情報等



退職手当 年金
お得な保険

期間限定公開
2025/7/15～2025/8/31

通年公開
7/15～

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

問合せ先 埼玉県教育局福利課 貸付・ライフプラン担当 ☎048-830-6701