

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5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5年5月1日付け教福第1号で通知したとおり実施します。

下記のとおり、ベネフィット・ステーション及び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いたします。

記

1 掲載場所

（1）ベネフィット・ステーション（ログイン方法等は別紙を参照）

※PCやスマートフォンを介して、幅広い福利厚生サービスの中から、ご自身のライフスタイルにあわせていつでも何度でも利用できる事業です。この機会に、ぜひ御利用ください。

（2）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

（1）ベネフィット・ステーション：令和5年12月15日（金）～令和6年1月31日（水）

（2）埼玉県教職員互助会ホームページ：令和5年12月15日（金）～令和6年3月31日（日）

3 その他

今年度は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御利用ください。

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5年度ライフプランセミナー

冬季の内容を紹介します。多くの方のご視聴をお待ちしております。

掲載場所

ベネフィット・ステーション（ログイン方法は別紙を参照）

※PCやスマートフォンを介して、幅広い福利厚生サービスの中から、ご自身のライフスタイルにあわせていつでも何度でも利用できる事業です。この機会に、ぜひご利用ください。

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

ベネフィット・ステーション：令和5年12月15日（金）～令和6年1月31日（水）

埼玉県教職員互助会ホームページ：令和5年12月15日（金）～令和6年3月31日（日）

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

※経済生活コース・健康づくりコースは令和6年1月31日（水）までの公開

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することが決定しました！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)

セカンドライフ準備セミナー

老後必要資金の計算方法や介護、相続といった今後現実的に必要となる知識を提供します。

- ・セカンドライフ準備の前提
- ・必要な老後資金
- ・忘れてはいけない介護問題

知らないと損する退職手当運用

退職手当を賢く守っていくために、どう運用するのか？を金融機関に手数料負けしない方法を含め伝授します。

- ・投資信託とは
- ・注意したい退職金プラン
- ・債権なら大丈夫？

退職会員互助制度

医療費の現状や医療保険制度の展望を踏まえ、退職会員互助制度に関して説明します。

日々を充実するための厚生事業も必見！
・退職後のリスクに備える



＼ 経済生活コースの耳寄り情報 ／

新規の10分程度の動画が7本！
お気軽にご視聴ください♪

健康づくりコース(動画)

ネットでできち体操 ～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！

自宅でできるRIZAP ～スタートアップ編～

筋力トレーニングのメリットや基礎知識など、
RIZAPトレーニングの基礎知識が学べます！

自宅でできるRIZAP ～ステップアップ編～

筋肉を効率良く付けるための食事法や筋力が向上する
トレーニングのバリエーションの応用知識が学べます！

自宅でできるRIZAP ～エキスパート編～

自分にあったトレーニングの組み立て方や最適な食事タイミ
ング、より詳しい栄養知識、ボディメイク術が全て学べます！

自宅でできるRIZAP ～テレワーク・デスクワーク編～

必見！長時間のデスクワークが引き起こす身体リスクを
小スペースから始めて解決できる運動法を学べます！

自宅でできるRIZAP ～筋力低下編～

普段使えていない筋肉の機能を引き出し、ロコモティブシン
ドロームや転倒の原因となる「筋力低下」の予防法が学べます！

自宅でできるRIZAP ～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
トレーニングを学ぶことができます！

自宅でできるRIZAP ～睡眠編～

現在の睡眠習慣を振り返り、睡眠の質を上げるための「食事・
運動・生活習慣」の快眠メソッドを学ぶことができます！

＼ 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！体を動かしてみよう♪



ベネフィット・ステーション ログイン案内

下記URLで検索または右記二次元バーコードを読み取る

<http://bs.benefit-one.inc>

検索



ベネアカウントでログインされる方

パソコン

画面右上の「ログイン」をクリック

スマートフォン

画面右上のログインをクリック

パソコン

画面右上の「ログイン」をクリック

スマートフォン

画面右上のログインをクリック

アカウント登録時に設定した「メールアドレス」「パスワード」を入力、ログインをクリック

「【団体ID】【認証キー 1・2】を使用してベネアカウントの登録を登録」(ブルー)をクリック

初回ログイン

※団体IDの入力間違いにご注意ください。(例) 数字、英字)
※ベネアカウント登録に必要の認証キーは再利用できません。
※認証キーが不明の場合は、企業ご担当者様に認証情報の再発行をご依頼ください。

団体ID
認証キー-1
認証キー-2

ログイン

ログインをクリック後は画面に従ってお進みいただき、アカウントを登録してください。

※令和5年7月3日付事務連絡「ベネフィット・ステーション」プレゼントキャンペーンについて(通知)のチラシにも登録手順を記載しています。あわせてご参照ください。

※保険証が公立学校共済組合員証の方

シーゼロゼロ ニ ロク ビー ユー アル

団体ID : C00026B4R

認証キー 1 : 組合員番号 (6桁)

(組合員番号がKから始まる方は、K→11に置き換えて7桁でご登録ください。例) K99999→1199999)

認証キー 2 : 生年月日 (西暦8桁)

例) 1999年7月7日生まれ→19990707

※保険証が協会けんぽの方

シーゼロゼロ イチゴ ニ ユー

団体ID : C0001522U

認証キー 1 : 組合員番号 (6桁)

認証キー 2 : 生年月日 (西暦8桁)

例) 1999年7月7日生まれ→19990707

認証キー2が「saitama」から「生年月日」に変更になりました

ベネフィット・ステーションに関するお問い合わせ 0800-100-3300

【受付時間】全日10:00~18:00(年末年始を除く)

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

今年度も、「きくち体操」をネットで大公開します！

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！

動画例

- ・手の指に意識を向ける
- ・にゃんこのポーズ
- ・仰向けで股関節を回す
- ・菊池和子先生の授業

※上記の動画は令和4年度の掲載例です。内容は変更となる可能性があります。



例年大好評！

のべ約 **5,000** 人の

組合員の皆様にご視聴いただきました！

こころとからだのエクササイズ
きくち体操



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、神奈川の直営スタジオのほか、東京、神奈川、埼玉、大阪、兵庫、名古屋のNHK、朝日、よみうり、高島屋等主催の各カルチャースクールにスタジオを持つ。

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。

ライフフルランセミナー 健康づくりコース

WEB版「自宅でできるRIZAP」

大好評につき今年度も秘密のRIZAPメソッドをお伝えします！
配信期間中何度も視聴して、一緒に理想の体を手に入れましょう！

昨年から
RENEWAL！

専任トレーナーがお話します！



セミナーメニュー

- スタートアップ編 : 筋力トレーニングのメリットや基礎知識が学べるセミナー
- ステップアップ編 : 筋肉を効率よくつけるための食事法などが学べるセミナー
- エキスパート編 : 自分に合ったトレーニングの組み立て方や最適な食事のタイミングなどが学べるセミナー
- テレワーク・デスクワーク編 : 長時間のデスクワークが引き起こす身体リスクを解決するセミナー
- 筋力低下予防編 : 普段使えていない筋肉の機能を引き出すためのセミナー
- 肩こり腰痛予防編 : 肩こり腰痛予防に特化したトレーニングセミナー
- 睡眠編 : 睡眠の質を上げるための「食事・運動・生活習慣」の快眠メソッドが学べるセミナー

効果的な運動方法は？



理想の食事方法って？

