

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

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や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、ぜひご利用ください。

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

「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 5 年 8 月 1 日（火）～8 月 3 1 日（木）

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5年度ライフプランセミナー

夏季・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

令和5年8月1日（火）～8月31日（木）

## セミナーの内容

### A.健康づくりコース（動画） 詳細はチラシを参照

自宅でできる RIZAP ～昨年から RENEWAL！～

ネットでできくち体操

### B.経済生活コース（動画・資料）

定年延長をふまえた  
セカンドライフの資金準備

50代の方向け

老後2,000万円問題の内容や公的年金制度から、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。

人生の3大資金に係るマネープラン

20～40代の方向け

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！

NISA&iDeCo入門

つみたてNISAとiDeCoの概要や最新情報、2024年に大きく変わる新NISAの活用法を伝授！

今のうちに最低限知っておきたい  
相続税・贈与税の基礎知識

相続税はどれくらいかかるの？  
今から注意しておくポイントは？2024年に大きく変わる贈与税の仕組みをわかりやすく解説！

公務員ならではの保険の入り方・見直し方

ライフステージと個々の家族構成に合わせた生命保険の見直し方（高額療養費等、共済組合独自の上乗せ支給、自転車保険の選び方も踏まえて）わかりやすく解説！

### C.年金豆知識（資料）

年金が3階建てって、ご存知でしたか？

### 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

# 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 ヨン アール

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 ニュー

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？

