

教福第332号
令和7年12月10日

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（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、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7年5月1日付け教福第57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7年12月15日（月）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12月15日（月）～令和8年1月31日（土）

3 その他

資料を掲載した冊子の配達はありません。

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7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」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7年12月15日（月）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7年12月15日（月）～令和8年1月31日（土）

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紹介！

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。

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

- ・メタボリックシンドロームの予防のために日常生活でできること
- ・インフルエンザに感染しないために
- ・男性の更年期障害
- ・アンガーマネジメント基本編～怒りの感情と上手につきあうために～



など他にも動画多数！！

経済生活コース（動画） 気になるテーマだけ気楽に視聴！

セカンドライフ準備セミナー

①セカンドライフに必要な資金とは？

②セカンドライフのための投資とは？

③基礎から学ぶ相続対策

老後必要資金の計算方法や介護、相続と言った今後現実的に必要となる知識を提供

相続対策セミナー

おひとり様・おふたり様の終活

子どもがいない世帯（おひとりさま・おふたりさま）と子どもがいる世帯、それぞれに必要な準備について情報を提供

令和7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
SOMPOヘルスサポートオンラインセミナー

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

期間限定公開
2025/12/15～2026/1/31

通年公開
12/15～

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 TEL048-830-6701

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！

明日から実践する

理想の生活を続けるために



【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に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

SOMPOヘルスサポート
オンラインセミナー

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。

動画一覧

- ・メタボリックシンドロームの予防のために日常生活でできること
- ・情報機器と目の健康
- ・女性の健康管理
- ・更年期症状について
- ・インフルエンザに感染しないために
- ・男性の更年期障害
- ・花粉症シーズンを乗り切る！～今から始める早めの対策～
- ・三大疾病を防ぐ生活スタイルを身につける
- ・アンガーマネジメント基本編～怒りの感情と上手につきあうために～
- ・アンガーマネジメント実践編①衝動的に怒らないために
- ・アンガーマネジメント実践編②適切な表現方法
- ・ストレスと上手に付き合うには？
- ・自分にあったストレス対処法をみつけよう！
- ・マインドフルネスの実践方法
- ・いつでもどこでもできるセルフケア 指ヨガを始めよう



【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】