



一人ひとりが自分も相手も大切にする



～セルフケアのヒント④ 「運動」～

「運動したほうがいいことはわかっているけど、時間がない」というそのあなた！運動しなければと思うとハードルが高いですよね。運動は体の健康につながるだけでなく、気持ちをリフレッシュさせるなど、心の健康にもつながります。ぜひ日常の中に適度な運動を取り入れてみましょう！

運動の効果～体だけじゃないんです～



運動量の目安



歩く以上の強度の身体活動を
毎日60分→1日8000歩相当！



息が弾む程度の運動を週に60分

運動を無理なく始めるために～3つのポイント～

その1
 ちょっとでも動く、
 ちょっとずつ動くことが大事！

少しの身体活動でも、何もしないより
 意味があります。はじめはちょっと
 でいいんです◎
 「早歩き」から始めてみませんか？

その2
 合計時間を意識！

毎日一度に60分運動しようと思うと大
 変！一日の身体活動が合計で60分にな
 ることを目標にしましょう。

【例】
 通勤で朝晩30分ずつ歩く=合計60分！

その3
 普段の生活に+α！

- ◆ 通勤で歩く時間を10分増やす。
- ◆ エレベーターを階段に変える。
- ◆ 仕事の合間に立ち上がり体を動かす。
 など普段の生活の中で身体活動量を増
 やすことを意識しましょう。

体を動かしてリフレッシュすることで体も心も健康に近づきます。今の生活の中で一工夫できるところからチャレンジしてみてください。ただし無理は禁物です。少しずつ体を慣らしていくイメージで運動量を増やしていただき、休息を挟みながら実施してみましょう。



● からだところの体温計（埼玉支部）

からだところの健康状態について確かめてみましょう。
結果はすぐにキャラクターでビジュアルに表示されます。
＊個人情報やアクセス記録は残りません。

※ 下記アドレスまたはQRコードからアクセスしてください。
<https://fishbowlindex.jp/pssaitama/>



メニュー

- 「ところの体温計」
- 「からだの体温計」
- 「がん検診のすすめ」
- 「認知症チェック」

※ひとりで悩まないで気軽に相談を※

教職員メンタルヘルス相談

(1)メンタルに関する相談ができる医療機関

- 概要：心の悩みを持つ組合員と（組合員の悩みについて相談したい）その家族を対象に、専門医や臨床心理士によるカウンセリングを実施しています。
- 利用方法：希望の医療機関に直接電話し、「公立学校共済組合埼玉支部の教職員メンタルヘルス相談利用」である旨を伝え、予約・相談する。
⇒1週間に1相談枠を設けていますので、優先して相談が受けられます。
- 相談料：年度内3回まで無料
- 医療機関：県内10か所

| 相談機関・電話番号 | 所在地・アクセス | 休診日 |
|-------------------------------------|--|---------------------------------|
| ①式場クリニック TEL 048-931-0210 | 草加市栄町3-3-24 ・東武スカイツリーライン獨協大学前駅 東口より徒歩3分 | 木曜午後 日曜・祝日 |
| ②南越谷メンタルクリニック TEL 048-990-6636 | 越谷市南越谷4-13-12 アンジェロ新越谷2F ・東武スカイツリーライン新越谷駅西口より 徒歩3分 | 木曜・日曜・祝日 |
| ③新狭山かえでクリニック TEL 04-2900-6172 | 狭山市新狭山3-1-1 プラザ新狭山2F ・西武新宿線新狭山駅南口より徒歩1分 | 日曜・祝日 |
| ④小原クリニック TEL 048-883-5860 | さいたま市浦和区東高砂町9-1 SUMIDA ONE本館3F ・JR浦和駅東口より徒歩1分 | 月曜午前 日曜・祝日 |
| ⑤メンタルクリニック美波 TEL 048-749-8373 | さいたま市岩槻区本町3-16-2-1 2F ・東武野田線岩槻駅より徒歩6分 | 水曜・日曜・祝日 土曜(偶数週の午後) |
| ⑥浦和すずのきクリニック TEL 048-845-5566 | さいたま市桜区田島7-17-21 ・JR武蔵野線西浦和駅より徒歩7分 | 日曜・祝日 |
| ⑦メンタルヘルス田井クリニック TEL 048-816-5521 | さいたま市浦和区高砂3-2-10 草野高砂ビル6F ・JR浦和駅西口より徒歩5分 | 水曜午後・土曜午後 日曜・祝日 奇数月第二木曜夜間 |
| ⑧かわかみ心療クリニック TEL 048-600-5555 | さいたま市中央区新都心4-8 新都心ファーストビル3F ・JR埼京線北与野駅より徒歩2分 | 木曜・日曜・祝日 |
| ⑨白峰クリニック TEL 048-831-0012 | さいたま市浦和区上木崎4-2-25 ・JR与野駅東口より徒歩3分 | 日曜・祝日 |
| ⑩深谷メンタルクリニック TEL 048-573-2520 | 深谷市西島町3-17-47 ・JR深谷駅北口より徒歩3分 | 日曜・祝日 |

(2)依存症に関する相談ができる医療機関

- 概要：依存症の悩みを持つ組合員と（組合員の悩みについて相談したい）その家族を対象に、専門医や臨床心理士によるカウンセリングを実施しています。
- 治療内容：性嗜好障害（痴漢、盗撮等）・アルコール依存症・薬物依存症・ギャンブル依存症
窃盗癖・買い物依存症・ネット依存症・ストーカー・DV・その他
- 利用方法：希望の専門医療機関に直接電話し、「公立学校共済組合埼玉支部の教職員メンタルヘルス相談利用」である旨を伝え、予約・相談する。
 - 相談料：年度内3回まで無料
 - 医療機関：県外2か所

| 相談機関・電話番号 | 所在地・アクセス | 休診日 |
|--------------------------------|--|-------|
| ①大石クリニック TEL 045-262-0014 | 神奈川県横浜市中区弥生町4-41 ・横浜市営地下鉄東横線(3-A出口)より徒歩0分 | 日曜・祝日 |
| ②周愛利田クリニック TEL 03-3911-3050 | 東京都北区上中里3-6-13 ・都電荒川線梶原駅より徒歩1分 | 日曜 |

～診療の守秘義務について～

医師を含む医療従事者は、正当な理由なしに業務上知り得た情報を他に漏らしてはならないとされています。そのため医療機関から福利課や職場・警察に対しても本人の同意がないと回答しませんが、安心して御受診いただけます。

また、共済組合では、利用者の報告を受けていません。どなたが受診されたか特定できないようになっていますので、安心して御相談ください。

その他の相談事業

- 健康相談事業（共済組合）公立学校共済組合員、被扶養者の方が利用できます。
- 教職員電話健康相談24 0800-777-8349
心と体のさまざまな相談に24時間体制のフリーダイヤルで対応しています。
- 電話・面談メンタルヘルス相談 0800-700-5680（予約専用）
1回の相談時間は約50分で、5回まで無料です。日本全国に相談窓口があります。
- Web相談（ところの相談） <https://www.mh-c.jp/>（ログイン番号 783269）
Webで24時間御相談を受け付けます。
- LINE相談（心ほっとサポート）@公立学校共済
公認心理士等にLINEで相談できます。毎週水・土～月の18時～22時に相談可能です。
LINEアプリにて「ID:kouritukyosai_mh」から友達追加もしくは、
右記QRコードを読み取ってください。
- 介護電話相談 0120-515-579
介護全般に関する御相談、最寄りの地域の在宅サービス事業者情報等を提供します。
- 女性医師電話相談 0120-215-579（予約専用）
女性医師による女性疾患についての相談を中心とした女性向けサービスです。



- 関東中央病院 メンタルヘルス相談 TEL 03-3429-1510（予約専用）
公立学校共済組合員、被扶養者の方が利用できます。
1回の相談時間は1時間程度で、相談料は無料です。

1ページについて 埼玉県教育局教育総務部福利課 健康づくり・メンタルヘルス担当 TEL048-830-6971
2ページについて 埼玉県教育局教育総務部福利課 厚生担当 TEL048-830-6703