

公共石第319号

令和8年7月2日

所 属 所 長 様

公立学校共済組合石川支部長

( 公 印 省 略 )

令和8年度メンタルヘルス情報配信セミナーの動画視聴について

標記の件につきまして、「心地よい眠りのために(睡眠とメンタルヘルスの基礎)」に関する動画を配信いたします。

当共済組合ホームページにて、閲覧用の URL を公開いたしますので、ご確認ください。

つきましては、貴所属所の組合員の皆様へ本件についてご周知くださいますよう、お願いいたします。

記

- 1 対象者 公立学校共済組合の組合員
- 2 配信期間 令和9年3月31日まで(年度末まで)  
※配信期間中は申込不要で動画視聴できます。
- 3 動画内容 パート1 睡眠の効果について  
パート2 睡眠と体  
パート3 1日の過ごし方  
パート4 睡眠と環境
- 4 配信媒体 動画配信サイト「YouTube」  
(公立学校共済組合石川支部 HP から、組合員限定公開)
- 5 視聴方法 別紙「メンタルヘルス情報配信セミナーの視聴方法」をご確認ください。

公立学校共済組合石川支部 福利給付係 TEL 076-225-1848
--