

# 厚生だより

2021  
5

編集・発行／(一財)広島市職員互助会・広島市職員共済組合  
広島市企画総務局人事部福利課

令和3年(2021年)5月1日号

**2021 ひろしま 広島と世界を結ぶ平和の花の祭典**  
**フラワーフェスティバル**  
5/3.4.5  
MON TUE WED

会場: 平和記念公園・旧広島市民球場跡地 ほか  
主催: ひろしまフラワーフェスティバル実行委員会  
後援: 広島県教育委員会、広島市教育委員会、ヒロシマ平和創造財団、広島県文化財団、広島県観光振興局、広島県観光協会、広島県観光コンベンションビューロー、広島市観光協会、中国新聞社、中国放送

会場へはJR電車・バス・アストラムラインなどの公共交通機関をご利用ください

【ご来場者様へのお問い合わせ】  
会場に準拠される際は、右記の対策についてご確認にご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症拡大防止の対策について

スタッフの感染防止対策  
お客様の安全・安心のため、スタッフ全員で以下の対策にお参りください。

◎ 検温 ◎ 消毒 消毒の徹底 ◎ 手洗い・うがいの徹底  
◎ マスクの着用 ◎ 手洗い・うがいの徹底

## 募集します

- P2 広響定期演奏会入場券希望者募集
- P3 職員互助会グループ保険・総合医療保険 募集のお知らせ

## お知らせします

- P5 育児休業手当金の支給期間の延長について
- P8 永年会員慰労旅行券引替券
- P9 給付算定基礎額残高通知書の送付
- P10 貸付金交付後の事後手続き
- P13 職員共済組合 新監事が決まりました
- P13 職員共済組合役員等の変更
- P13 特約店のお知らせ

## 令和3年度予算

- P6 互助会
- P7 職員共済組合

## えらべる倶楽部からのお知らせ


- P1 健康増進・リフレッシュ補助券  
利用できる「人間ドック実施医療機関」が増えました！
- P1 えらべる倶楽部の利用には「モバイル会員証（スマートフォン会員証）」が便利です！

## 健康・相談

- P11 禁煙には良いことがいっぱい？！
- P12 ニコニコ（2525）過ぎそう！  
毎月25日はメンタルヘルス推進日^^
- P14 笑顔でヘルシーダイヤル等

## 健康増進・リフレッシュ補助券 利用できる「人間ドック実施医療機関」が増えました！


令和3年度から、「健康増進・リフレッシュ補助券」の利用対象施設に、人間ドック実施医療機関の「中電病院」と「広島中央健診所」を追加しました。これにより次の21施設でご利用いただけます。

種別	施設名	所在地	利用ルール
人間ドック	中電病院	中区大手町3-4-27	 <p>①年度内一度の受診に限り2枚まで利用可 (節目健診などで自己負担がない場合は利用不可)</p> <p>②本人利用に限ります。 (被扶養者などは利用不可)</p> <p>③事業主、職員共済組合又は公立学校共済組合が実施する「人間ドック」に限ります。 (「脳ドック」や「婦人科検診」、「オプション検査」などは利用不可)</p> <p>④補助券の利用(支払い)は、人間ドック受診当日に限ります。</p>
	広島中央健診所	中区八丁堀10-10	
	広島原爆障害対策協議会 健康管理・増進センター	中区千田町3-8-6	
	広島生活習慣病・がん健診センター	中区鞆町13-4 広島マツダビル4・5階	
	グランドタワーメディカルコート ライフケアクリニック	中区上八丁堀4-1 アーバンビューグランドタワー4階	
	東部健診センター	安芸区船越南3-24-27	
	マツダ病院	安芸郡府中町青崎南2-15	
	総合健診センター (公益財団法人広島県地域保健医療推進機構)	南区皆実町1-6-29	
	広島市立安佐市民病院	安佐北区可部南2-1-1	
	健康倶楽部	中区大手町3-7-5	
	広島県環境保健協会	中区広瀬北町9-1	
	アルパーク検診クリニック	西区草津新町2-26-1	
	長崎病院ヘルスケアセンター	西区横川新町3-11	
	西広島リハビリテーション病院	佐伯区三宅6-265	
	広島通信病院	中区東白島町19-16	
	広島赤十字・原爆病院	中区千田町1-9-6	
	市立三次中央病院	三次市東酒屋町10531	
	日本鋼管福山病院	福山市大門町津之下1844	
	東広島記念病院	東広島市西条町吉行2214	
	広島生活習慣病・がん健診センター大野	廿日市市大野早時3406-5	
	村上記念病院	尾道市新浜1-14-26	

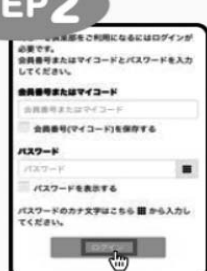


## えらべる倶楽部の利用には「モバイル会員証(スマートフォン会員証)」が便利です！

**STEP1** <https://www.elavel-club.com/smp/> or  
URLを直接入力またはQRコードを読み取り  
「えらべる倶楽部」会員専用サイトへ進んでください。




**STEP2**




お手元の会員証に記載されている16桁の会員番号と、仮パスワードを入力してください。PCサイトにて新規パスワード登録済の方は新規パスワードを入力してログインしてください。

**STEP3**

該当する項目より簡単登録！



**STEP4**



TEL : 03-5646-5545

# 広島交響楽団定期演奏会入場券希望者募集

互助会

☎内81-2356  
☎504-2063  
FAX245-8337

## 募集内容

### 第412回広島交響楽団定期演奏会

【日時】6月11日(金) 18:45開演

【会場】広島文化学園HBGホール (広島市文化交流会館)

【募集人数】28人

【負担金】S席 2,700円 A席 2,400円 B席 2,200円



※当選者には5月20日頃に通知書を発送します。通知書を互助会窓口にて持参いただき、入場券引き換え時に負担金をお支払いください。  
申込期限後のキャンセル、変更等はできません。

注) 新型コロナウイルスの感染拡大の状況によっては、開催日の延期や中止、出演者や曲目の変更という可能性もありますので、予めご了承ください。

【ヴァイオリン&コンサートマスター】フォルクハルト・シュトイデ

【ピアノ】三輪 郁

【曲目】メンデルスゾーン：ヴァイオリン、ピアノと弦楽のための協奏曲  
ニ短調MWV. 04

サン＝サーンス (没後100年)：ハバネラ作品83

メンデルスゾーン：交響曲第3番イ短調作品56「スコットランド」

シュトイデが広響定期に帰ってくる。広響との信頼と実績の証として、メンデルスゾーンの2曲を指揮者なしで演奏。日本でのリサイタルや伴奏を務める三輪郁との協演も心強いが、シュトイデ×広響にとってこの挑戦はもはや無謀ではない！



ヴァイオリン&コンサートマスター：  
フォルクハルト・シュトイデ

## 配付枚数

1人2枚までとします。  
※未就学児は入場できません。

## 申込期限

5月13日(木)17:00必着

## 申込方法

互助会ホームページ <https://hgojokai.or.jp> 内の専用サイトから申請。又は、右記申込書を互助会へ提出。  
専用サイトのパスワードは「**XXXXXXXXXX**」です。

なお、申込書の提出は、FAXでも受け付けます。  
FAXで申し込む場合は、申込書を切り取らずに送信してください。

※専用サイト及びFAX送信後、互助会への着信の有無等の問い合わせについては、お答えできませんのでご了承ください。  
また、最終日は回線が混み合いますので、早めの送信をお願いします。

### 記入上の注意

互助会会員及びその家族(配偶者、子、父母、祖父母、孫、兄弟姉妹)の範囲内の応募にしてください。なお、**配偶者の父母、子の配偶者、兄弟姉妹の配偶者等は対象外**です。

- ①参加席は、希望するものを1つ〇で囲んでください。
- ②枚数と合計負担金額の記入をお願いします。
- ③参加者氏名の枠は、会員の場合は氏名と職員番号を記入し、ご家族の場合は、氏名と続柄を記入してください。  
※申込者が参加される場合は、必ず再度記入してください。
- ④記入もれ等がある場合は受付できません。
- ⑤広響定期演奏会への参加は年度内1回とします。

## 第412回広響定期演奏会 入場券申込書 (5月13日17:00必着)

職員番号

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

所属名

\_\_\_\_\_ ( ☎ ) \_\_\_\_\_

氏名

\_\_\_\_\_

参加席

\_\_\_\_\_ S席 \_\_\_\_\_ A席 \_\_\_\_\_ B席 \_\_\_\_\_

希望枚数

@ \_\_\_\_\_ 円 × \_\_\_\_\_ 枚 = \_\_\_\_\_ 円

(合計負担金額)

参加者  
氏名

氏名(カタカナで記入)	職員番号	続柄
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

（キリトリ）

**募集期間 令和3年5月14日(金)～6月11日(金)**

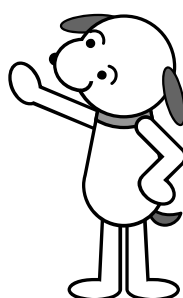
互助会グループ保険・総合医療保険は、配偶者・子どもを含めたご家族みなさんの保険制度として、多数のご加入をいただいている互助会独自の団体保険制度です。加入は年一度です。是非この機会にご検討ください。

### 《互助会グループ保険の特徴》

- ☺ **100万円から3000万円まで幅広い死亡保障額!!**  
安心な自動更新。また、保険期間は1年なのでライフステージに合わせた見直しができます。
- ☺ **剰余金が生じた場合は配当金あり!** (将来のお受取をお約束するものではありません)  
R元保険年度実績 約36.1% (互助会グループ保険)、約12.8% (総合医療保険)
- ☺ **退職後70歳まで継続加入可能!**  
退職時に互助会グループ保険に5年以上継続して加入し、年齢条件を満たしていれば、継続して加入できます。  
医療保険も互助会グループ保険の加入条件を満たし、退職時に医療保険に加入していれば、継続して加入できます。
- ☺ **災害時の入院保障あり!**  
不慮の事故により5日以上入院した場合、初日から支給されます。
- ☺ **医療保険(オプション)で入院・手術の保障が充実!!**  
病気や不慮の事故により1泊2日以上入院した場合、初日から支給されます。手術は、外来・日帰入院手術も対応!!なお、医療保険は、グループ保険への加入が必要です。
- ☺ **告知は簡単!**  
医師の審査ではなく、告知欄の確認のみで簡単にお申込みいただけます。  
ただし、質問事項欄に該当する項目があれば、別途告知書の提出が必要となります。該当者は互助会までご連絡ください。

★保険内容の詳細については、5月中旬に配付するパンフレットでご確認ください。

募集期間中、日本生命(幹事会社)の職員が各職場でご説明・ご案内をする場合があります。よろしくお願いいたします。



加入者が多いほど負担が軽減される保険です。この機会に、是非、ご検討ください!!

## 《総合医療保険（団体型）の特徴》

☺ 1泊2日以上入院で、1日目から入院給付金をお支払い!!

日額10,000円・5,000円・3,000円の3種類。(こどもは5,000円・3,000円)

☺ 入院給付金が支払われる場合、入院給付金日額×5倍を別支給!

(入院療養給付金)

退院後の通院などの諸費用にも対応。

例えば：入院日額5,000円に加入し、2泊3日の入院をした場合

15,000円 + 25,000円 = 40,000円

(入院給付金) + (入院療養給付金) = 合計

☺ 手術・放射線治療給付金が受取れます!

- ・ 1泊2日以上入院手術 (入院給付金日額×20倍)
- ・ 外来または日帰入院手術 (入院給付金日額×5倍)
- ・ 放射線治療 (入院給付金日額×10倍)

☺ 広範囲の手術に対応!

麦粒腫切開術 (ものもらい)、鼓膜切開術 (中耳炎) などにも対応。

常に最新の医療技術に対応。

☺ ご加入しやすい保険料を実現!!

入院給付金日額5,000円の場合

月払保険料 (概算) : 24歳 1,060円

34歳 1,475円

44歳 1,510円

54歳 2,385円

総合医療保険のお申込には  
互助会グループ保険へのご  
加入が必要です。

### ★ 互助会グループ保険相談コーナー開設 ★

保険会社の担当者が直接、制度について分かりやすく説明します。ご希望の方にはパソコンを利用した必要保障額のシミュレーションなどをお作りします。ぜひ、ご利用ください。

#### 【場所】

市役所本庁舎15階  
福利課会議室

#### 【日時】

令和3年5月20日(木)・28日(金)  
12:00~13:00

#### 【場所】

水道局基町庁舎6階  
自動販売機前

#### 【日時】

令和3年5月24日(月)・25日(火)  
12:00~13:00

(予約は不要ですが、相談中の場合はお待ちいただくことがあります。)

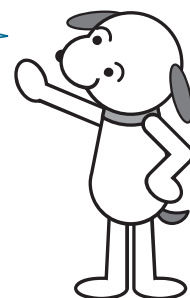
<以下の連絡先でも相談を受け付けます>

日本生命 広島総合法人部

電話：082-246-1451

(\*) 受付時間：月曜日~金曜日9:00~17:00

◆「互助会グループ保険の件で」とお申し出のうえ、  
氏名<フリガナ>、所属、日中連絡可能な電話番号をお知らせください!



# 育児休業手当金の支給期間の延長について

職員共済組合

☎内81-2362

☎504-2061

職場復帰の意思があり、下記の総務省令で定める事情がある場合は、育児休業の対象となる子が1歳6か月に達する日（1歳6か月時点においても該当する場合は2歳）まで手当金支給期間が延長されます。

**A** 1歳以後2歳までの期間中に、子の養育予定であった配偶者が、死亡、負傷、疾病、婚姻の解消、産前産後等の事情により養育が困難になった場合

☞ 諸事情を証明する書類を申請書に添付していただきます。

**B** 保育園等による保育の利用を希望し、申込みを行っているが、当該子が1歳に達する日後の期間について、当面その実施が行われない場合

☞ 最長1歳6か月まで延長

1歳の時点で延長要件に該当するか否か判断します。パパママプラス制度支給者の場合は、育児休業手当金支給期間の末日で判断を行います。

☆ 保育所等に入所できないことの市町村の証明書（保育所等入所保留通知等）が必要です。

市役所に電話で問い合わせをしたら、定員超過だから入所は難しいと説明を受けたため実際には申し込みをしなかった・・・

↓  
電話や窓口で問い合わせただけでは、入所保留通知書が発行されません。必ず申し込み手続きをしてください。

☆ 入所できる日に注意して申し込みをしてください。

誕生日が9月30日だから、9月に入り申し込みをしようとしたら、9月5日まで申し込みをしておかないといけなかった・・・

現時点では、10月以降の希望しか出せない。

↓  
1歳の誕生日時点で入所待機状態とは言えません。入所申し込みのスケジュールは各市町村により異なりますので、必ず確認してください。

☞ 最長2歳まで延長

上記1歳6か月までの延長に該当する組合員で、1歳6か月の時点でも、引き続き保育園等に入所できない場合は、最長2歳まで手当金の支給期間が延長できます。再延長を行う場合は、再度、手当金請求手続きが必要です。

1歳以後も毎月待機状態である確認を、各市町村に問い合わせをさせていただきます。ご了承ください。

また、保育所等の入所希望を取り下げられると、その時点で復帰の意思は無いものとみなし、手当金支給は停止になりますので、ご注意ください。（保育園の待機状態でも復帰の意思の無い場合は、手当金支給の対象にはなりません。）1歳以降の保育園入所希望日は、月の初日を指定してください。

**注意** 育児休業手当金の支給及び職員共済組合掛金の免除に支障が生じる場合があるため、産休中の職員が出産されたら、すみやかに職員共済組合に「産前・産後休業掛金免除申出書」を提出し、産後の手続きをしてください。

その他、詳細については、職員共済組合までお問い合わせください。

# 互 助 会

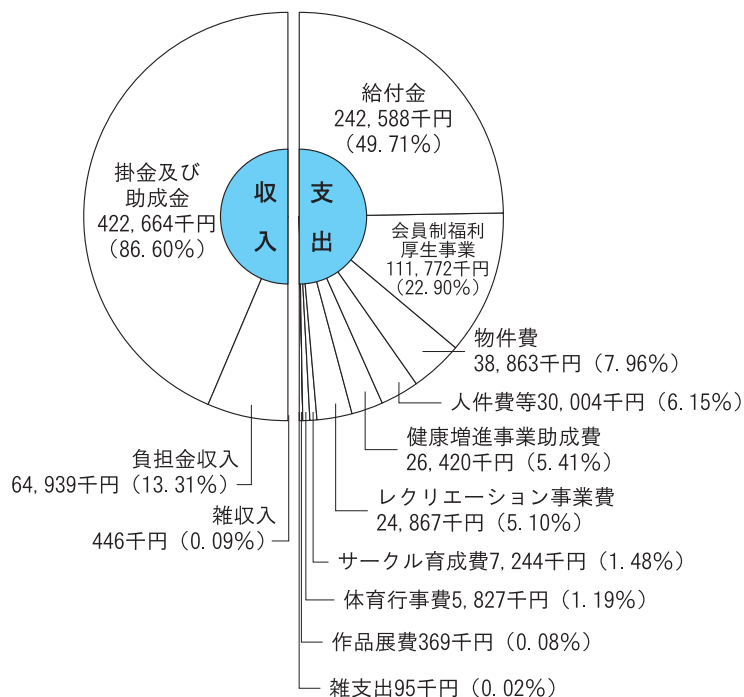
会員の生涯生活の充実という視点に立ち、「広島市職員ライフプラン実施計画」に沿って、各種事業の実施に取り組みます。

## 給付・育成事業会計

収入488,049千円

支出488,049千円

会員の慶弔などに対して各種給付を行うとともに、会員制福利厚生事業（えらべる倶楽部）により、幅広いサービスを提供します。



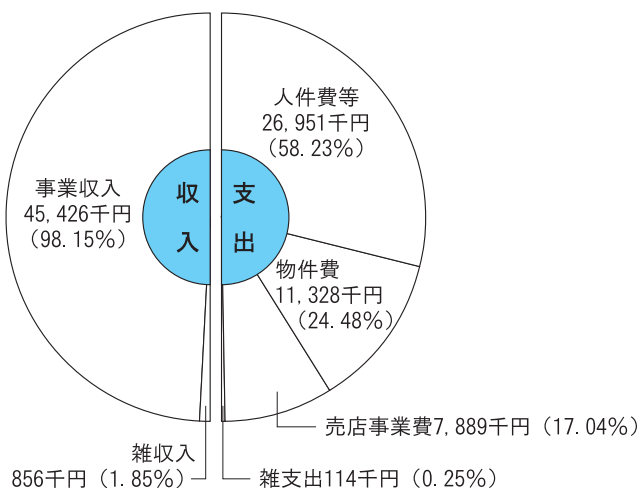
( ) 内は構成比率

## 収益事業会計

積立年金保険・グループ保険を中心とした各種生命保険等の事務取扱いなど、生活を明るく豊かにする各種事業を行います。

収入46,282千円

支出46,282千円



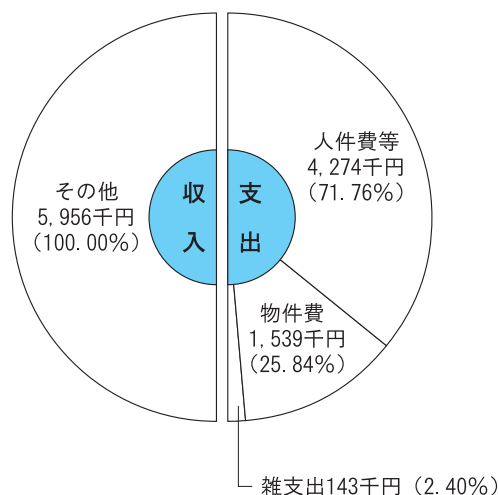
( ) 内は構成比率

## 法人会計

この会計では、法人運営に係る管理業務に関する費用や、法人全般に係る費用を計上しています。

収入5,956千円

支出5,956千円



( ) 内は構成比率

# 職員共済組合

職員共済組合は組合員とその家族の生活の安定と福祉の向上を目的に、組合員に対する医療給付・休業給付等（短期経理）、健康診査・健康相談事業等（保健経理）及び貸付事業（貸付経理）等を行っています。

令和3年度の各経理の主な事業内容は、次のとおりです。

## 厚生年金保険経理

厚生年金保険経理は、平成27年10月に共済年金が厚生年金へ一元化されたため、その厚生年金に係る組合員保険料・負担金を扱う経理です。

◎収入	組合員保険料・負担金	17,909,158千円
◎支出	組合員保険料払込金・負担金払込金	17,909,158千円

## 退職等年金経理

退職等年金経理は、平成27年10月に共済年金の一部である職域部分が廃止となり、新たに退職等年金給付が行われることになったため、その掛金・負担金を扱う経理です。

◎収入	掛金・負担金	1,136,258千円
◎支出	掛金払込金・負担金払込金	1,136,258千円

## 経過的長期経理

経過的長期経理は、平成27年9月までの公務を理由とする障害給付及び遺族給付決定分に対する経過的給付について、地方公共団体等の負担があるため、その負担金を扱う経理です。

◎収入	負担金	79,064千円
◎支出	負担金払込金	79,064千円

## 退職等年金預託金管理経理

退職等年金預託金管理経理は、平成30年度より設けられた経理で、貸付事業の原資を全国市町村職員共済組合連合会における退職等年金経理から借り入れることになったため、その資金を扱う経理です。

◎収入	利息及び配当金	3,872千円
◎支出	支払利息	3,872千円

## 業務経理

業務経理は、組合の事務（貸付経理・保健経理に係る事務を除く。）に要する経費をまかなうものです。

◎収入	市負担金等	95,818千円
◎支出	事務費・職員給与等	95,818千円

## 貸付経理

貸付経理は、皆さんが住宅や自動車の購入、教育、結婚、葬祭等臨時に多額の資金を必要とするときに貸付を行う経理です。

◎収入	貸付金利息等	22,957千円
◎支出	他経理への返済利息・事務費等	22,957千円

種別	令和3年度貸付(推計)		令和3年度末累計(推計)	
	件数	貸付額	件数	貸付額
普通貸付	25 <sup>件</sup>	33,141 <sup>千円</sup>	127 <sup>件</sup>	108,747 <sup>千円</sup>
住宅貸付	5	21,099	456	965,702
災害貸付	1	167	3	3,510
特別貸付	52	73,507	512	508,731
計	83	127,914	1,098	1,586,690



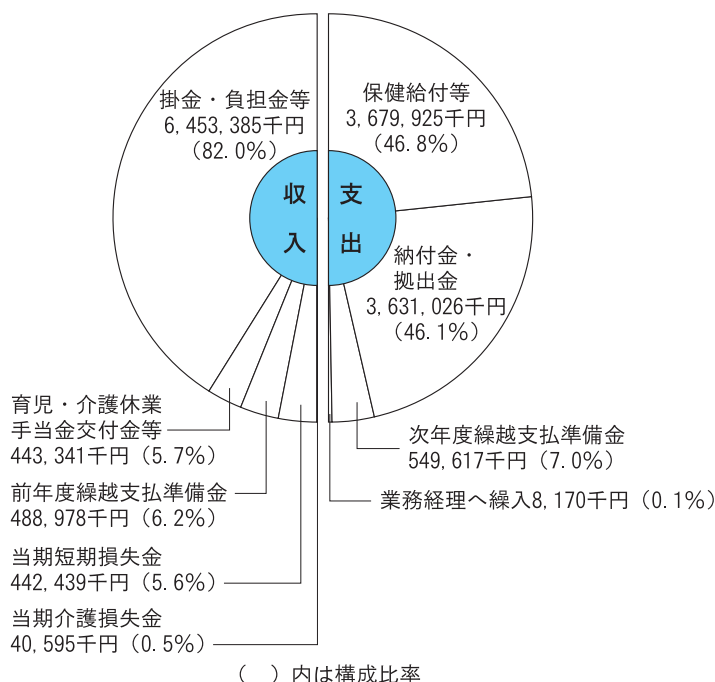
## 短期経理

短期経理は、医療費の支払いや納付金の拠出、育児・介護休業手当金を支給する経理です。収入源となる掛金・負担金の財源率のうち、育児・介護休業手当金に係る率は総務省の告示により、その他の率は1年間に要する総費用を事務局で積算し、職員共済組合組合会での議決、総務大臣の承認を経て決定しています。

組合員とその被扶養者の皆様におかれましては、引き続き御自身の健康管理に留意していただき、医療費の節減に御協力くださいますようお願いいたします。

収入7,868,738千円

支出7,868,738千円



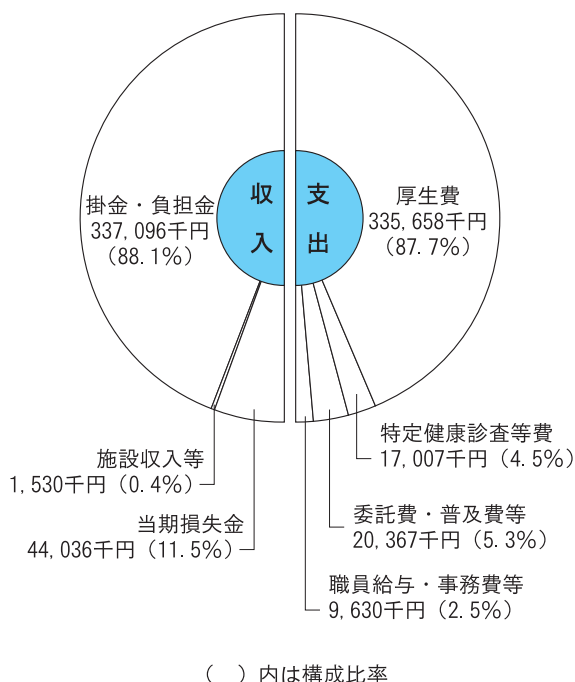
## 保健経理

保健経理は、人間ドック、特定健康診査、特定保健指導、コテージ湯の山の運営、産業マッサージ利用助成、電話健康相談事業、会員制福利厚生事業（「えらべる倶楽部」）等の各種保健事業を行う経理です。

事業実施に当たっては「厚生だより」等を通じて適宜お知らせしますので、御自身と御家族の健康増進に向けて積極的に御活用ください。

収入382,662千円

支出382,662千円



# 永年会員慰労旅行券引替券

互助会

☎(内)81-2358  
☎504-2063

### —— 互助会窓口で永年会員慰労旅行券引替券に「未引替」の方 ——

永年会員慰労旅行券引替通知書をお持ちで互助会窓口で引替えをしていない方は、早急に通知書をお持ちのうえ、お受け取りいただきますようお願いいたします。

### —— 互助会窓口で永年会員慰労旅行券引替券に「引替済」の方 ——

永年会員慰労旅行券引替券については、有効期限が発行日から2年間となっております。旅行券引替券は、旅行会社での旅行代金に使用するほか、旅行会社専用のギフト旅行券に引替えることもできます。当面、旅行の計画がない場合、有効期限までに旅行会社専用のギフト旅行券に引替えをお済ませください。

至急!!

令和元年6月3日発行の旅行券引替券の有効期限…令和3年6月2日まで  
令和2年6月1日発行の旅行券引替券の有効期限…令和4年5月31日まで

# 給付算定基礎額残高通知書の送付

職員共済組合

☎ 81-2363-2364

☎ 504-2061

平成27年10月1日に「被用者年金制度の一元化等を図るための厚生年金保険法等の一部を改正する法律」が施行され、被用者年金制度が一元化されたことに伴い、退職等年金給付（年金払い退職給付）制度が創設されました。

この退職等年金給付（年金払い退職給付）制度では、将来の年金給付に必要な原資をあらかじめ保険料で積み立てる「積立方式」による給付となります。

退職等年金給付（年金払い退職給付）は、組合員一人ひとりに仮想の個人勘定を設定し、この個人勘定に各月の標準報酬月額及び標準期末手当等の額に付与率を乗じて得た付与額を利子とともに毎月積み立てます。これを累積した「給付算定基礎額」が年金原資となります。

このように、給付算定基礎額は毎月積み立てられるものであることから、「給付算定基礎額残高通知書」を年1回送付します。

## 1 通知内容

- |                       |               |
|-----------------------|---------------|
| ① 標準報酬月額（期末手当等の額を含む。） | ⑤ 有期退職年金算定基礎額 |
| ② 付与額                 | ⑥ 終身退職年金算定基礎額 |
| ③ 利息                  | ⑦ 付与率         |
| ④ 給付算定基礎額残高           | ⑧ 基準利率        |

## 2 通知対象者

組合員及び退職者（平成27年10月31日以降に退職された方）

## 3 送付物、送付方法とスケジュール

### (1) 送付物

給付算定基礎額残高通知書（圧着ハガキ）

### (2) 送付方法とスケジュール

5月下旬頃ご自宅に郵送します。

※退職者については、新たな掛金の納付がないため、退職時のほか35歳・45歳・59歳・63歳の方に通知します。

## 4 退職等年金給付（年金払い退職給付）制度の概要等について

退職等年金給付（年金払い退職給付）制度の概要や給付の計算方法等について詳しく知りたい方は、下記の全国市町村職員共済組合連合会ホームページを御覧ください。

全国市町村職員共済組合連合会ホームページ

<http://ssl.shichousonren.or.jp/>

# 貸付金交付後の事後手続き

職員共済組合

☎内 81-2362

☎ 504-2061

職員共済組合から住宅資金等の借入れをされた方は、必ず期限内に事後確認のための書類を次のとおり提出してください。

貸付区分		提出書類（○印をしたもの）					提出期限	
		完了届 （決定時に 送付済）	土地の登 記事項証 明書 *1	建物の登 記事項証 明書 *1	住民票 *2	領収書 （写）		竣工検査 済証（写）
住宅 貸付	新築	○		○	○	○	貸付金 交付後 6か月以内	
	増改築	建築確認が必要なもの	○			○		○
		建築確認が不要なもの	○					○
	修理	○				○		
	土地の購入	○	○					
	土地付住宅の購入	○	○	○	○			
自動車購入		○	借受人名義の自動車検査証（写）				交付後 2か月以内	
結婚貸付		婚姻を証する書類（戸籍謄本等）					婚姻後 1か月以内	
入学・修学貸付		入学後又は進級年度の在学証明書（写）					入学後又は交付 後1か月以内	

\* 1 提出日前3か月以内に発行されたもの。コピー不可。

\* 2 個人番号（マイナンバー）の記載のないもので、提出日前3か月以内に発行されたもの。コピー不可。

## 〈住宅貸付を受けておられる方の注意事項〉

- 土地を購入するため貸付を受けた方は、貸付の時から5年以内に住宅の建築に着手しなければなりません。  
住宅を建築されたときは、直ちに住宅建築完了届及び建物の登記事項証明書、住民票を提出してください。
- 住宅貸付の借受人は、貸付金の償還が完了するまで当該貸付に係る不動産を他の者に貸付けたり、譲渡したりすることはできません。
- 申請住所と現住所が異なるなど、貸付条件に違反する場合は即時償還となりますのでご注意ください。

# 禁煙には良いことがいっぱい？！



福利課

☎内81-2375・2374  
☎504-2062

## 1 本市職員の喫煙率について

過去3年間でみると、全国調査の結果より低く年々低下傾向ではありますが、男性職員の4人に1人は喫煙されています。

喫煙率調査 (%)	広島市職員 (福利課管轄 定期健康診断調べ)			国民健康・栄養調査 (厚生労働省)		
	男性	女性	全体	男性	女性	全体
平成29年	25.0	1.5	14.5	29.4	7.2	17.7
平成30年	24.4	1.4	14.2	29.0	8.1	17.8
平成31年	23.1	1.4	13.4	27.1	7.6	16.7

## 2 禁煙すると良いことばかり

たばこをやめると良いことがたくさんあります。どんなメリットが想像できますか。少しでもやめてみよかなと思ったら、禁煙を始めてみませんか。

禁煙のメリット

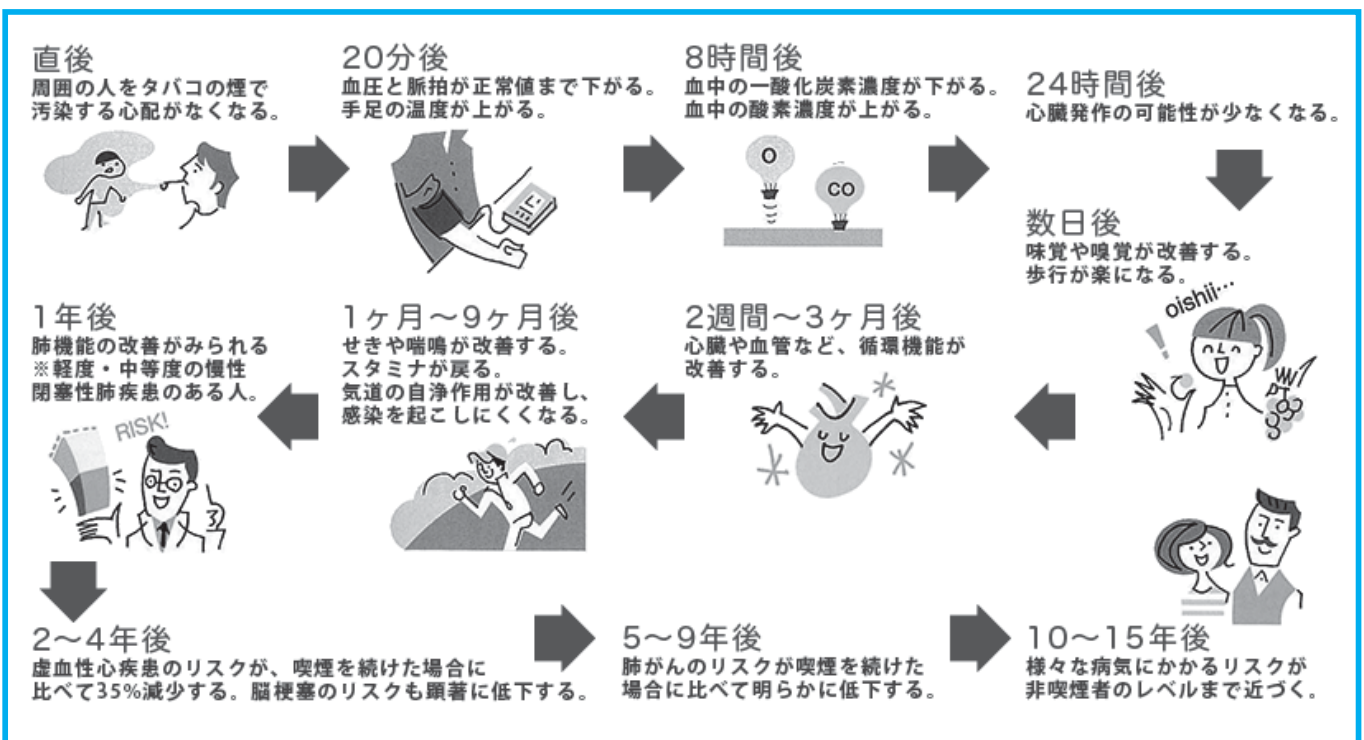
- 寝つき・寝起きがよくなる
- 肌がきれいになる。
- 吸う場所を探す時間、喫煙時間がなくなりやりたいことに使える
- 健康改善効果がある
- たばこ代が浮いて、他のものが買える

**例えば**

1箱 550円のたばこを  
1日1箱吸う人が禁煙すると

1か月で	1年で
約 <b>16,500円</b>	約 <b>200,000円</b>
の節約に	の節約に

### 禁煙による健康改善効果



### 3 やめようと思った時は

根性だけで禁煙に取り組むより、成功率が高く内服薬を使って楽に禁煙できる「禁煙外来（保険適用条件あり）」を利用しませんか。

禁煙外来治療費助成制度（共済組合員対象）利用すると、さらに自己負担額が抑えられます。

詳細情報は、庁内WEB福利課ホームページにも掲載していますので、ご活用ください。

#### 保険適用となる条件とは

- 1 直ちに禁煙しようと考えている
- 2 ニコチン依存症のスクリーニングテストでニコチン依存症と診断されている
- 3 1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上（35歳未満にはこの要件はなし）
- 4 禁煙治療を受けることに文書で同意している



引用・参考：厚生労働省ホームページ、地方公務員安全衛生推進協会

## ニコニコ（2525）過ごそう！ 毎月25日はメンタルヘルス推進日^^

福利課

☎81-2365・2374・2375  
☎504-2062

毎月25日のメンタルヘルス推進日には、ご自身の心身の健康状態を振り返りつつ、セルフケアを心がけましょう。メンタルヘルス推進日には、庁内LAN掲示板等を通じて各種相談窓口等（本誌にも掲載）の情報発信を行います。

コラム

### 😊 そのストレス解消法って大丈夫?? — タバコ 😊

タバコを吸うと「イライラが落ち着く」「頭がスッキリする」と言われることがよくあります。しかし、実はストレス解消ができていくわけではなく、あくまでニコチン切れによる離脱症状の緩和にしかすぎません。

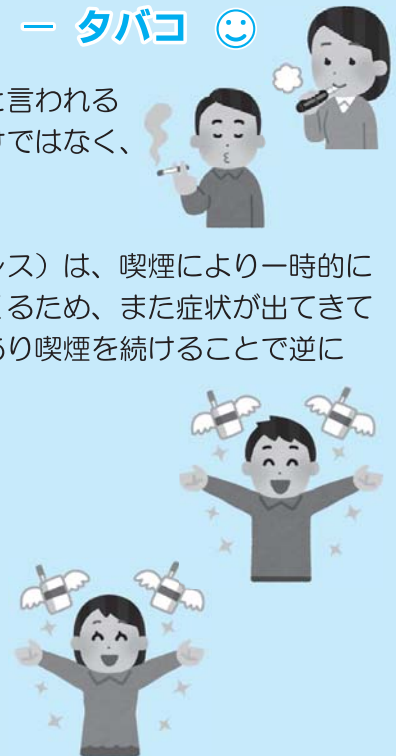


離脱症状である喫煙欲求やイライラ（ストレス）は、喫煙により一時的に軽減されますが、まもなくニコチンが切れてくるため、また症状が出てきてしまいます。つまり、「ニコチン依存症」であり喫煙を続けることで逆にストレスとなっているのです。

もし禁煙することができれば、ニコチン離脱症状から解放され、精神的健康度も改善することがわかっています。

禁煙中の離脱症状（ストレス）を緩和するためには、禁煙補助薬を使うことのほか、ストレスマネジメント（ストレスとの上手な付き合い方を考え、適切な対処法をしていくこと）も大切です。

5月31日は『世界禁煙デー』です。  
この機会にタバコから自由になってみませんか？



参考・引用：厚生労働省「e-ヘルスネット」

# 職員共済組合 新監事が決まりました

職員共済組合

☎内81-2361  
☎504-2061

3月19日開催の職員共済組合の組合会において、新しい監事が次のとおり決まりました。

(※所属は3月19日現在)

任命側監事 中道 博和 (消防局職員課長)

互選側監事 柴野 敏雄 (環境局中環境事業所 清掃指導員)

学識経験監事 栗栖 一雄

# 職員共済組合役員等の変更

職員共済組合

☎内81-2361  
☎504-2061

令和3年4月1日付人事異動に伴い、職員共済組合組合会の役員が次のとおり変わりました。

区分	新役員等	旧役員等
理事長	荒神原政司 (企画総務局長)	手島 信行 (退職)
議員	大塚 勝利 (市民局市民活動推進課長)	山根 孝幸 (監査事務局次長)
議員	池本 祥任 (中区市民部区政調整課長)	藤本 忠承 (市民局消費生活センター所長)
議員	加藤 貴之 (消防局職員課長)	中道 博和 (消防局西消防署長)

# 特約店のお知らせ

互助会

☎内81-2354  
☎504-2063

**脱退** 下記の特約店が脱退しましたので、お知らせします。

【マンション部門】 株NIPPON

## 笑顔でヘルシーダイヤル 共 市

「急病」の時や「今すぐ相談したい」時、年中無休で24時間対応の電話健康相談（通話料無料）をご利用ください。専門のスタッフが即時相談に応じます。（携帯電話からの相談も可能です。）

また、WEB相談もできますのでご利用ください。

### ●電話の場合

#### 【職員共済組合員の方】

下記のフリーダイヤルにおかけいただき、電話がつながりましたら、「職員共済組合員」又は「職員共済組合員の被扶養者」であることを伝え、ご相談ください。

フリーダイヤル 0120-151-003

#### 【上記以外の広島市職員の方】

下記のフリーダイヤルにおかけいただき、電話がつながりましたら、「広島市職員」又は「広島市職員の被扶養者」であることを伝え、ご相談ください。

フリーダイヤル 0120-151-922

### ●WEB相談の場合

笑顔でヘルシーダイヤルのホームページ (<http://www.healthy-hotline.com/>) にログインし、相談する。

※ログインには所定のIDが必要です。

#### 【職員共済組合員の方のID】

hs32340317

#### 【上記以外の広島市職員の方のID】

hs01340017



携帯電話版ホームページQRコード（注）

（注）携帯電話から相談しても無料ですが、携帯電話版ホームページ接続にかかる通信料等は自己負担となります。

## 障害者である職員の合理的配慮についての相談 市

人事課で、障害のある職員の合理的配慮についての相談を受け付けています。

【電話番号】082-504-2050（内線2395）

【電子メールアドレス（専用）】

hairyo-soudan@city.hiroshima.lg.jp

【相談方法】電話、電子メール、面接等

\* 共  
市…広島市職員共済組合員が利用できます  
\* 市…広島市職員が利用できます

## 〈プライバシーは守られます〉

## ハラスメントに関する相談 市

働きやすい職場環境を実現するためには、勇気を出して相談するなど行動することが大切です。

「パワー・ハラスメント」、「セクシュアル・ハラスメント」、「妊娠、出産、育児又は介護に関するハラスメント」についての相談・苦情を受け付けています。

各局・区等に相談員を配置していません（全庁資料室参照）。次の相談員に相談することもできます。

【男性相談員（人事課服務担当課長）】

m-harassment@city.hiroshima.lg.jp

504-2049（直通）又は内線2319

【女性相談員（福利課職員健康管理担当課長）】

f-harassment@city.hiroshima.lg.jp

504-2059（直通）又は内線2370

【男性相談員（人事課長）】

504-2048（直通）又は内線2310

## 健康相談室 共 市

### ☎240-2425【直通】

「職場の人間関係が上手くいかない」「家庭の悩み事で仕事に集中できない」などの悩みについて、相談員が親身になって相談にのります。

本人、家族、同僚などなたからの相談でも結構です。ご希望に応じて、カウンセラー・医師との対面相談の日時を決定します。

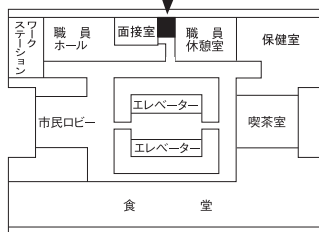
#### 【相談受付】

月～金曜日

午前10時～午後3時30分

（相談は午後4時まで行います。時間外は留守番電話になっています。）

#### 本庁舎16階健康相談室



#### ヒーリングCD貸出のお知らせ

リラクゼーション効果のあるCDを本庁舎16階健康相談室で貸し出しています。

まず、電話で在庫の確認と予約をお願いします。

## 〈プライバシーは守られます〉

## 健康相談 市

産業医・保健師が、心と体の健康相談を行っています。

#### 【産業医】

504-2679（直通）又は内線2378

504-2681（直通）又は内線2376

504-2682（直通）又は内線2368

#### 【保健師】

504-2062（直通）

又は内線2365・2374・2375

●相談内容によっては面接相談を行います。

●禁煙相談も可能ですので、ぜひご相談ください。あわせて福利課HP「職員の禁煙の推進について」もご覧ください。

## なやみごと相談 市

### ☎223-7470【直通】

専門のカウンセラーによる、なやみごと相談を行っています。家庭の悩みごとや職場の人間関係、セクハラなど、こころの健康問題について相談やカウンセリングを行います。

#### 【相談予約】

月～金曜日（祝日を除く。）

午前10時～午後4時30分

#### 【相談時間】

午前10時～午後8時

（土日祝日も含む毎日）

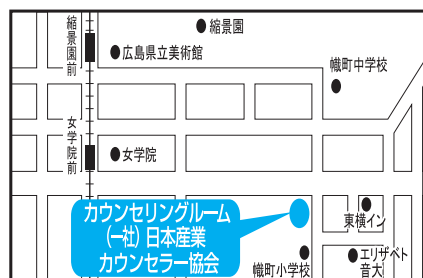
#### 【相談方法】

あらかじめ、相談日時を電話で予約し、相談場所で面接の方法により行います。電話予約の際は、必ず「広島市の職員又は家族」で、「なやみごとの相談の予約」であることを教えてください。

#### 【相談場所】

中区幟町3-1 第三山県ビル5階

（一社）日本産業カウンセラー協会



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 (憲法記念日)	4 (みどりの日)	5 (こどもの日)	6 Ⓢ6月分コテージ湯の山利用 抽選 Ⓢ5月分普通・特別貸付申込 締切	7	8
9	10 Ⓢ各種給付金締切 Ⓢ貸付金繰上償還申込締切	11	12	13 Ⓢ広響定期演奏会抽選申込締 切	14 Ⓢ財形貯蓄5月分払戻請求締 切	15
16	17	18	19	20 Ⓢ6月分住宅貸付申込締切 Ⓢ5月分育児・介護休業手当 金請求締切	21	22
23	24 Ⓢ貸付金繰上償還振込期限	25 Ⓢ4月分育児・介護休業手当 金支払日 Ⓢ6月分産前産後休業掛金免 除申出締切	26	27	28	29
30	31 Ⓢ7月分コテージ湯の山利用 抽選申込期限 Ⓢ5月分普通・特別、4月分 住宅貸付日					

Ⓢ 互助会 Ⓢ 職員共済組合 Ⓢ 福利課

## 月例受付

※事務局へのご連絡の際には、ダイヤルイン又は本庁内線電話番号をご利用ください。  
締切・振込日が土・日・休日に重なった場合は変更になります。

互助会		職員共済組合	
ダイヤルイン 504-2063(福利係)		ダイヤルイン 504-2061(庶務係) 本庁内線 2362	
給付 (本庁内線2358)	締切 20日 支払 翌月20日	普通貸付 特別貸付	締切 5日 貸付 末日
火災共済(加入) (本庁内線2355・6)	加入申込 随時 (加入日は翌月1日)	住宅貸付 貸付金借用証	締切 20日 貸付 翌月末日
福利課		ダイヤルイン 504-2062(保健医療係)	
ダイヤルイン 504-2060又は本庁内線2357		各種給付金 (本庁内線2371~2373)	
財形払戻 (解約・一部払出)	締切 15日 支払 末日	コテージ湯の山 (本庁内線2372)	締切 10日 支払 翌月10日
財形積立 (中断・再開)	締切 15日 翌月給与より	抽選申込締切は利用月の前々月末日 利用月の前月5日抽選・決定 抽選日以後、先着順受付	
		配布部数の変更について	
		全庁フォルダ内のファイルを直接修正で きない所属においては次の番号へ必要部 数をお知らせください。 福利課厚生係(互助会管理係) 082-504-2060(内線81-2352) 配布部数の変更は毎月10日までににお知 らせください。	

※ 「市立病院機構」職員の財形貯蓄に関する手続きは、  
[市立病院機構本部事務局経営管理課](http://www.city-nagasaki.jp) [ダイヤルイン 569-7816](http://www.city-nagasaki.jp) まで!!