

厚生だより

2021
6

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)6月1日号



「写真提供：広島県」

えらべる倶楽部からのお知らせ

- (P1) 会員専用サイト新規ログインキャンペーン!
- (P2) 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!

募集します

- (P3) 広響定期演奏会入場券希望者募集
- (P4) 互助会グループ保険 申込締切日迫る!!
総合医療保険
- (P10) 医療保険の募集

お知らせします

- (P5) 会員の慶弔等に対する互助会給付のお知らせ
- (P6) 新地共済年金情報Webサイトで年金加入期間等の確認ができます
- (P7) 産業マッサージ利用助成
- (P8) 被扶養者の更新手続き
- (P8) 特約店のお知らせ
- (P9) 出産費・家族出産費

開催・実施します

- (P11) 定期健康診断を必ず受診しましょう
- (P13) 職員共済組合被扶養者人間ドックを実施します

健康・相談

- (P15) ストレスチェックを受けましょう
- (P17) ニコニコ(2525) 過ごそう!
毎月25日はメンタルヘルス推進日^^
- (P18) 笑顔でヘルシーダイヤル等

会員専用サイト新規ログインキャンペーン！

えらべる倶楽部より、初めて会員専用サイトにログインしていただいた会員様へ感謝を込めてプレゼントキャンペーンを実施します。

まだログインしたことのない会員の皆様、ぜひこの機会にパスワードを登録してえらべる倶楽部を活用してみませんか！

対象期間

令和3年6月1日（火）～令和3年7月31日（土）

プレゼント商品



商品券5,000円分を30名様にプレゼント!!



プレゼントは抽選になります。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。
あらかじめご了承ください。

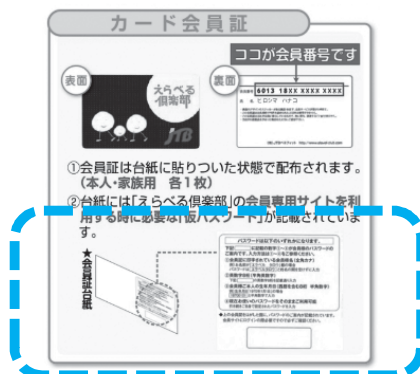
プレゼント応募方法

パソコン、スマートフォンから、「えらべる倶楽部」会員専用サイトにログインしていただくだけで応募は完了します。

まだ会員専用サイトにログインしたことのない会員様はぜひこの機会をお見逃しなく！！

会員専用サイトについて

会員専用サイトのログイン方法については、利用ガイド5ページを参照していただき、手続きをお願いいたします。新規ログインに必要な仮パスワードは4ページを参照ください。



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	



ご利用方法

ご利用は「人間ドック」「会員本人」に限ります。

必要事項を記載した「健康増進・リフレッシュ補助券」と「えらべる倶楽部会員証」を持参の上、人間ドック受診当日に各施設にご提出ください。

※人間ドック受診に関する必要書類は別途ご確認ください。

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
FAX 245-8337

募集内容

第413回広島交響楽団定期演奏会

【日 時】 7月9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6月15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。

【指揮】 ジェームス・フェデック

【ヴァイオリン】 金川 真弓

【曲 目】 ブリテン：ヴァイオリン協奏曲作品15

チャイコフスキー：交響曲第6番ロ短調作品74「悲愴」

英国のブリテンとロシアのチャイコフスキー。全く異なる国や時代背景を持つ二人の作曲家の作品を一夜のコンサートで聴く、現代ならではの趣向。現代のセンスに触れる若く優秀な二人のアーティストがこの2作品をどのように表現するか。興味は尽きない!



ヴァイオリン：金川 真弓
©Kaupo Kikkas

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

6月8日(火)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 (申込受付：6月1日(火)から) 又は、申込書を互助会へ提出。(FAXでも受け付けます。)

専用サイトのパスワードは [] です。
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)の範囲内で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○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413回広響定期演奏会 入場券申込書 (6月8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



令和3年度 広島交響楽団定期演奏会募集予定

募集時期	日時・場所	内 容	募集人員	負担金
厚生だより 8月号	令和3年9月11日(土) 15:00開演 広島文化学園HBGホール (広島市文化交流会館)	第414回広島交響楽団定期演奏会 【指揮】鈴木 秀美 【ナチュラル・ホルン】ハビエル・ボネ 【曲 目】C.P.E. バッハ：弦楽のための交響曲ハ長調Wq. 182-3 モーツァルト：ホルン協奏曲第1番ニ長調K. 412 ウェーバー：ホルンと管弦楽のための小協奏曲ホ短調作品45 メンデルスゾーン：交響曲第4番イ長調作品90「イタリア」	28人	
厚生だより 9月号	令和3年10月15日(金) 18:45開演 広島文化学園HBGホール (広島市文化交流会館)	第415回広島交響楽団定期演奏会 【指揮】クリスティアン・アルミンク 【ピアノ】ルーカス・ゲニューシャス 【曲 目】ブラームス：ハイドンの主題による変奏曲作品56 a ラフマニノフ：パガニーニの主題による狂詩曲作品43 ヒンデミット：ウェーバーの主題による交響的変容	28人	
厚生だより 10月号	令和3年11月5日(金) 18:45開演 広島文化学園HBGホール (広島市文化交流会館)	第416回広島交響楽団定期演奏会 【指揮】下野 竜也 【ピアノ】クシシュトフ・ヤブウォンスキ 【チェロ】伊東 裕 【曲 目】ジェラルド・フィンジ：弦楽のための前奏曲へ短調作品25 ショパン：ピアノ協奏曲第2番へ短調作品21 三善 晃：交響四部作「夏の散乱」「研釣り星(チェロ協奏曲第2番)」 「霧の果实」「焉歌・波摘み」	28人	S席 2,700円 A席 2,400円 B席 2,200円
厚生だより 12月号	令和4年1月21日(金) 18:45開演 広島文化学園HBGホール (広島市文化交流会館)	第417回広島交響楽団定期演奏会 【指揮】秋山 和慶 【ヴァイオリン】辻 彩奈 【曲 目】ショスタコーヴィチ：バレエ組曲「黄金時代」 ショスタコーヴィチ：ヴァイオリン協奏曲第1番イ短調作品77 トゥビン(没後40年)：交響曲第2番ロ短調「伝説的」	28人	
厚生だより 1月号	令和4年2月20日(日) 15:00開演 広島文化学園HBGホール (広島市文化交流会館)	第418回広島交響楽団定期演奏会 【指揮】下野 竜也 【曲 目】シューマン：「マンフレッド」序曲作品115 メンデルスゾーン：交響曲第5番ニ長調作品107「宗教改革」 ストラヴィンスキー：バレエ音楽「春の祭典」	28人	
厚生だより 2月号	令和4年3月5日(土) 15:00開演 広島文化学園HBGホール (広島市文化交流会館)	第419回広島交響楽団定期演奏会 【指揮】ピエタリ・インキネン 【ピアノ】ティル・フェルナー 【曲 目】モーツァルト：ピアノ協奏曲第20番ニ短調K. 466 マーラー：交響曲第5番嬰ハ短調	28人	

互助会グループ保険 総合医療保険

申込締切日迫る!!

互助会

☎81-2353・2358

☎504-2063

申込締切日 令和3年6月11日(金)

互助会グループ保険は互助会独自の団体保険制度です。
より多くの方にご加入いただくことで、より良い制度と
なります。

加入の申込は年に一度です。ぜひ、加入の検討をお願い
します。

注意) 総合医療保険のお申込は互助会グループ保険へのお
ご加入が必要です。

年に一度の募集です!

是非この機会にご検討ください。
皆さんの加入でより良い制度になります。

会員の慶弔等に対する互助会 給付のお知らせ

互助会

☎内 81-2358
☎ 504-2063

互助会では、会員の慶弔等に対して、各種給付を行っています。

- ※ 給付手続きを行う「給付発生通知書」の様式が、令和3年3月から新しくなりました。申請の際は新しいものをご利用ください！

給付の内容

主な給付の種類	給付金額(円)	給付要件
結 婚	70,000	会員が結婚（入籍）したとき
出 産	27,000	会員又はその配偶者が出産したとき
入 学	25,000	会員の子が小学校又は中学校に入学したとき
卒 業 祝 金	25,000	会員の子が中学校を卒業したとき
育児休業見舞金	50,000	会員が育児休業の承認を受け、6月又は12月の期末・勤勉手当が支給されないとき
療養見舞金	50,000	会員が負傷又は疾病により、引き続き1か月を超えて療養のため勤務できないとき

詳しくは、下記ウェブサイト内の「福利厚生制度の紹介」→「福利厚生の手引き」をご確認ください。

請求方法

給付発生通知書に入力又は記入の上、所属長に給付要件や申請内容を確認してもらい、互助会に提出してください。

- ※ 請求期限は、給付要件の発生した日から2年以内です。

給付発生通知書は、[互助会公式ウェブサイト](#)又は[庁内LAN](#)に掲載しています。

・ [互助会公式ウェブサイト \(https://hgojyokai.or.jp\)](https://hgojyokai.or.jp)

福利厚生制度の紹介 → 福利厚生の手引き → 申請書類【給付発生通知書】

・ [庁内LAN](#)

全庁資料室 → 06 職員福利厚生関係 → 05 互助会 申請様式集（給付発生通知書ほか） → 【給付発生通知書】

永年会員慰労旅行券の交付について

「永年会員慰労旅行券（引換券）」については、給付発生通知書による申請は不要です。

- ※ 平成3年4月1日又は平成13年4月1日に互助会に加入した会員期間が20年又は30年の会員へ、6月1日に旅行券（引換券）を交付する予定です。

新地共済年金情報Webサイトで 年金加入期間等の確認ができます

職員共済組合

☎ 81-2363-2364

☎ 504-2061

地共済年金情報Webサイトは、組合員や組合員であった方々に年金制度へのご理解を深め、ご自身の将来の年金について意識していただくことを目的として、年金加入履歴や年金見込額、年金払い退職給付に係る給付算定基礎額などについてお知らせしているものです。

●閲覧できる内容

- ①年金加入履歴・加入期間（※1）
- ②保険料納付済額
- ③標準報酬月額等
- ④年金見込額（※2）
- ⑤給付算定基礎額残高履歴

●利用できる方（※3）

- ①組合員
- ②組合員であった方

●ご利用時間

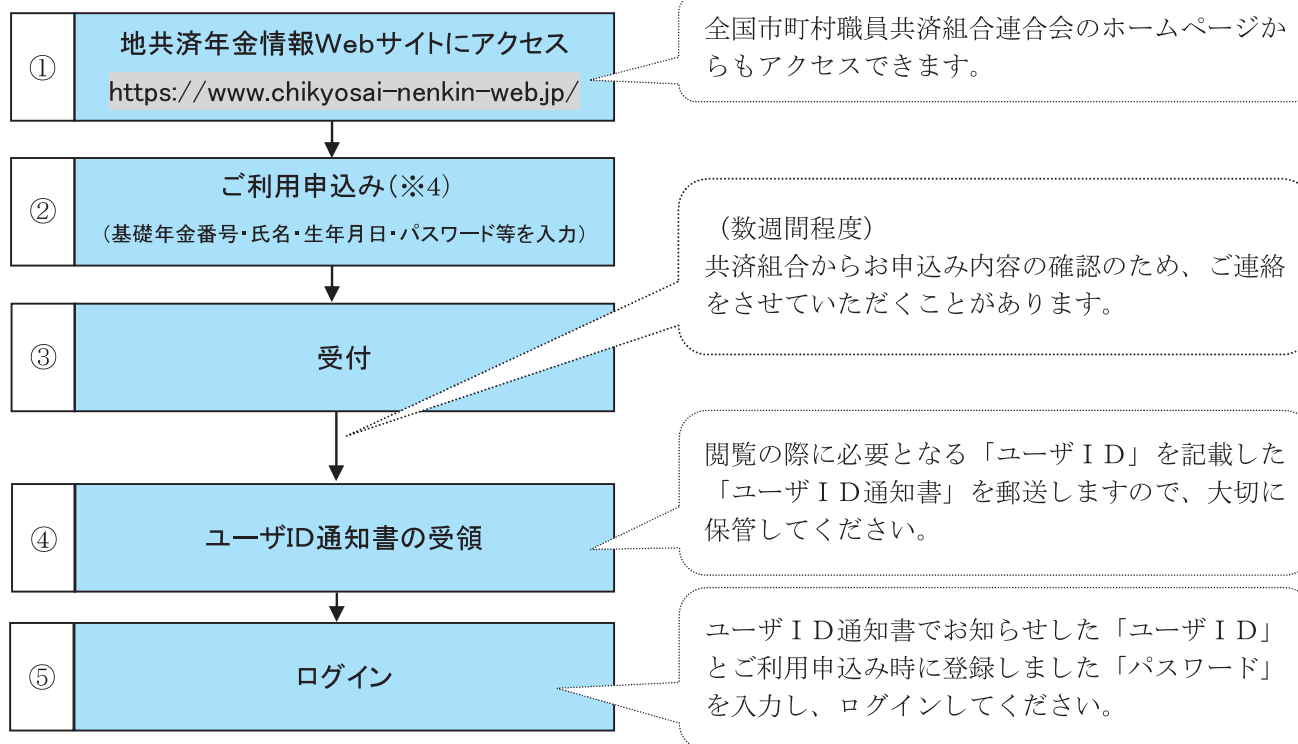
毎日24時間365日
（サーバーのメンテナンス時を除く。）

※1 地共済の加入期間のみとなります。

※2 年金見込額は、確認時点の就業状態、給与額、賞与額等をベースに、法律で定められた年齢での年金受給額等を試算しているため、実際の金額と異なります。

※3 すでに当組合の老齢厚生（退職共済）年金の受給権が発生している場合は、利用できません。

◆閲覧までのおおまかな流れ



※4 住所や名前を変更された方で、共済組合に異動の届出をされていない方は閲覧ができませんので、変更の手続きをお願いします。

●相談窓口（Webサイト用）

全国市町村職員共済組合連合会 年金部年金企画課

☎ 03-5210-4609（9時～17時（土・日・祝日を除く））

産業マッサージ利用助成

職員共済組合

☎内81-2372
☎504-2062

互助会

共済組合では、日常生活により生じる疲労を取り除くことを目的とした「産業マッサージ」の利用料金を助成しています。まだこの助成を受けられたことのない組合員の方は、この機会に積極的にご活用ください。

なお、共済組合の組合員資格を有しない互助会の会員についても助成の対象になります。

対象者	広島市職員共済組合の組合員及び互助会の会員（年齢制限はありません。） （被扶養者及び家族の方は対象外です。また、公立学校共済組合の組合員で、かつ広島市職員互助会の会員でない方も対象外です。）
助成回数	年度内4回を限度とします。
助成額	利用料金の7割（ただし、1回当たり2,100円を限度とします。）

利用方法

① 利用券の交付

共済組合に「産業マッサージ利用券交付申請書」を提出し、「産業マッサージ利用券」の交付を受けてください。

※今年度分の交付申請期限は**令和4年2月28日(月)【必着】**です。また、利用券は令和4年3月31日(木)までに使用してください。4月1日以降は使用できません。

※利用券を発行するまでに7～10日間程度要します。

※交付申請書の様式は、庁内WEB→福利課ホームページの申請様式集から印刷し、必要に応じてコピーしてご使用ください。

（ただし、2枚以上申請される場合は1枚ずつ御記入いただくか氏名欄に押印してください。）

庁内LAN環境のない職場の方は、共済組合までご連絡ください。用紙を送付します。

② 産業マッサージの利用

「産業マッサージ利用券」の裏面に「利用可能施術所一覧表」を記載していますので、その中から施術所を選び、マッサージを受けてください。

※産業マッサージ利用券は共済組合が利用券の使用について契約を締結した36の施術所（広島市、廿日市市、安芸郡府中町及び熊野町）で使用できます。

③ 利用券への記載及び本人負担金の支払い

利用券の所定の欄に、利用料金・利用者負担金・共済負担金・利用日・施術所名を**必ず組合員自身が記載し、署名のうえ**、本人負担金を添えて、利用券を施術所にお渡しください。

被扶養者の更新手続き

職員共済組合

☎内81-2367

☎504-2062

広島市職員共済組合では、今年度中に新規認定された者、75歳に到達する者又は配偶者扶養手当を受給している者を除き、**今年度末に満23歳以上となる被扶養者について、現在の扶養状況を確認**する必要があります。

上記に該当する被扶養者を引き続き扶養する場合、扶養更新の手続きが必要となります。6月以降様式について各所属へ通知させていただきますので、該当する組合員は「**被扶養者申告書**」に**下記の書類を添付の上**、給与担当課（市長事務部局の場合は給与課）を経由し当共済組合へ提出してください。

なお、**被扶養者としての要件を欠く場合は、必ず扶養取消の手続きを行ってください。**

被扶養者の状況	添付書類（申立書・同意書以外の書類は写しでも可）
大学等に在学しており、 <u>無収入の場合</u>	在学証明書（令和3年4月1日以降の証明日であること） ※在学証明の添付ができない場合や、在学中で収入のある場合は下の①～④の書類を提出
上記以外の者の場合 （収入基準を超えないとき） 〈収入基準〉年間130万円未満 障害年金受給者又は60歳以上で公的年金等受給者…年間180万円未満 〔収入には、所得税法に基づく非課税所得とされている障害及び遺族の年金や通勤手当非課税部分も含まれます。〕	① 申立書（所定の様式に組合員が扶養理由や被扶養者の収入状況を記入する） ② 市区町村長が発行した令和3年度（令和2年分）市民税・県民税課税台帳記載事項証明書 または共済組合が送付する同意書（マイナンバーを利用した情報連携により、広島市職員共済組合が被扶養者の地方税関係情報を取得することを被扶養者本人が同意するもの） ※ <u>自営業等の場合は確定申告書の控えと収支内訳書等、必要経費のわかるものも提出</u> ③ ②以外に遺族及び障害の年金、傷病手当金等の収入がある場合は、年金通知や明細等の直近の収入が分かるもの ④ 被扶養者が別居の父母・兄弟姉妹の場合は、一年間の仕送りを確認できるもの（通帳や振込明細等の写し）

※ 扶養状況の確認のため、上記以外の書類を提出していただく場合もあります。

※ 当共済組合では、被扶養者として認定された方の現状を、随時、調査させていただくことがあります。被扶養者の収入が、収入基準を超えたとき、または、超えそうなときは速やかに届出をしてください。

※ 様式、届出例等につきましては、【庁内LANトップページ→各種ホームページ等「庁内WEB」→各課のホームページ「人事部福利課」→3 申請様式、ガイド等「共済組合」→2 被扶養者】に掲載しておりますので、ご利用ください。

特約店のお知らせ

互助会

☎内81-2354

☎504-2063

閉店 【旅行案内部門】の特約店である(株)近畿日本ツーリスト中国四国のうち、イオンモール祇園営業所が閉店しましたのでお知らせします。

出産費・家族出産費 ～請求方法にご注意を!!～

職員共済組合

☎内81-2372

☎504-2062

○「出産費附加金（家族出産費附加金）」は請求が必要です!!

現在、ほとんどの医療機関等において、保険者（共済組合）が審査支払機関を介して医療機関等に出産費を直接支払う「直接支払制度」が実施されています。このため保険者と医療機関等との出産費の調整は、法定給付である42万円（在胎週数が22週に達していない等、産科医療補償制度加算対象出産でない場合は40.4万円）の範囲内で行い、42万円を超える部分については、組合員又はその被扶養者（以下「組合員等」といいます。）が医療機関等の窓口で支払う必要があります。

また、本共済組合の附加給付である出産費附加金（5万6千円）及び出産費が42万円に満たなかった場合の差額については、組合員からの請求が必要となります。該当の方は出産後、下記のとおり手続きをお願いします。

なお、直接支払制度は組合員等の経済的負担の軽減を図ることを目的としたものであり、組合員等の選択により本制度を利用せずに、医療機関等の窓口で一旦出産に要した費用の全額を支払って、後日出産費及び出産費附加金の全額を請求することもできます。



○請求時には添付書類を忘れずに!!

・直接支払制度を利用した場合

所定の請求書のほか、①産科医療補償制度に登録し出産した場合は、所定のスタンプが押印された領収書・明細書等の写し、②直接支払制度を利用したことがわかる合意文書の写し、③①の領収書・明細書等に「出生年月日」「出生児数」が記載されていない場合は、「医師又は助産師の証明」又は「市区町村長の証明」のうち、どちらかの証明。（写し不可）

・直接支払制度を利用しない場合

所定の請求書のほか、①産科医療補償制度に登録し出産した場合は、所定のスタンプが押印された領収書・明細書等の写し、②直接支払制度を利用していないことが分かる合意文書の写し、③「医師又は助産師の証明」又は「市区町村長の証明」のうち、どちらかの証明。（写し不可）

※直接支払制度を利用しない場合の請求は、③の証明が必須となります。また、①・②の書類も必ず添付してください。③の証明を附して出産費請求書1枚のみを提出されるケースがありますが、受け付けできませんのでご注意ください。また、直接支払制度による医療機関等からの請求と組合員からの請求とで、どちらが前後するかは個々のケースによって異なるため、直接支払制度利用の有無及び出産にかかった実費を確認するために、一律に①・②の書類の提出をお願いしています。

なお、いずれの場合も、③の証明として「母子健康手帳」の該当箇所の写しでは受け付けできません。

○受取代理制度が導入されました

また、直接支払制度の導入が困難な一部の医療機関等を対象に「受取代理制度」が導入されています。これに伴い、組合員等が出産を予定している医療機関等の導入する制度に応じて「直接支払制度」または「受取代理制度」のいずれかを利用することができます。（医療機関等が「受取代理制度」を導入していない場合は、本制度は利用できません。）

なお、受取代理制度を利用せず、医療機関等の窓口で一旦出産に要した費用の全額を支払って、後日出産費及び出産費附加金の全額を請求することもできます。

受取代理制度を利用される場合は出産前に「出産育児一時金等支給申請書（受取代理用）」を提出していただく必要があります。

この申請書は直接支払制度を利用した際や出産費等の全額を請求する際に使用する「出産費・同附加金請求書」とは異なる書式です。詳しくは共済組合までお問い合わせください。



医療保険の募集

互助会

☎内81-2353・2358
☎504-2063

申込締切日 令和3年6月11日(金)

医療保険は、互助会会員個人が**直接保険会社と契約**する個人契約です。

個人契約ですが、**集団扱い**しているため、**告知事項の確認のみで個人扱いより割安な保険料で**ご加入いただくことができます。

※保険内容の概要については、5月下旬配付のパンフレットをご覧ください。

保険の保障内容（新規の募集を行っている保険）

医療保険	病気・不慮の事故による入院・手術などの幅広い医療保険
ガン治療保険	ガンによる手術・治療などの保障

※その他既契約保険の募集は行いませんが、継続・脱退については取扱いいたします。

職員の皆様へ

定期健康診断を必ず受診しましょう

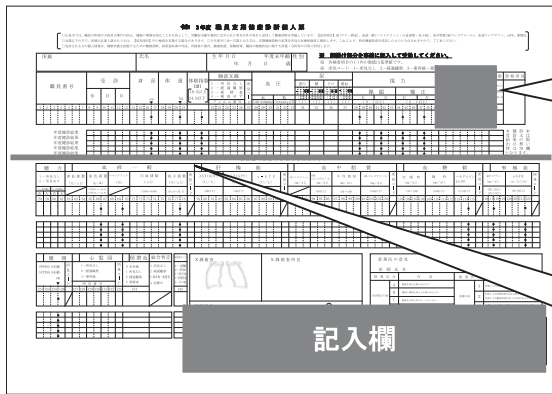
福利課

☎内81-2374・2375
☎504-2062

6月14日（月）から、定期健康診断がスタートします。職員は労働安全衛生法第66条第5項の規定により、健康診断を受けなければなりません。糖尿病や高血圧症などの生活習慣病は、重症化するまで自覚症状がほとんどありませんので、疾病を予防するためには定期的な健診による健康管理が必要です。ぜひ、健診結果をご自身の健康づくりに役立てましょう。

お願い

- ★ 人間ドックで代用される方は、必ず福利課が発行した個人票（ピンク）を人間ドック受診機関へ提出してください。提出のない場合は未受診者の扱いになりますのでご注意ください。
- ★ 2カ所の網掛け部分に記入をお願いします（人間ドックで代用される方も必要です。）。



治療中・経過観察中の疾病がある人は、必ず該当する番号を記入してください。
記入した項目と関連のある検査項目値が再検査の場合は再検査対象外となります！

裏面に問診項目があります。
この線で谷折りにして、記入欄に回答してください。

記入欄

<健康診断検査項目で異常があった場合は早めに受診しましょう>

要再検査・要受診	要精査
血圧 尿検査等（尿蛋白・尿糖・尿潜血） 血液一般（血色素量・白血球数・血小板数） 肝機能（AST・ALT・ γ -GTP） 血中脂質（HDLコレステロール・中性脂肪・LDLコレステロール） 血糖（空腹時血糖・ヘモグロビンA1c） 心電図 腎機能（血清クレアチニン・eGFR）	診察 便潜血 胸部X線

<要再検査>・後日「再検査個人票」を送付しますので、本庁舎16階保健室又は8月からの巡回再検査会場で受診してください。

- ・再検査を医療機関で受けられた場合は受診結果をご自身で記入していただき「再検査個人票」を福利課保健係まで返送してください。ただし、費用は自己負担になります。

<要受診・要精査>

- ・「緊急受診連絡票」「精密検査受診連絡票」を送付しますので、医療機関を受診し、受診結果を必ず福利課保健係まで返送してください。

定期健康診断基準値表

検査項目		基準値 (福利課設定)	検査で判ること	
胸部レントゲン検査		所見なし	主に肺と心臓の病変を調べる検査です。	
血圧	mmHg	収縮期	脳卒中や心筋梗塞などの原因とな高血圧や、低血圧などを判定します。	
		拡張期		
尿蛋白		－・±	腎臓は、血液中の不要物を尿中に排泄する働きがあります。正常であれば血液中の蛋白は腎臓ですべて再吸収されます。腎臓の働きが低下すると体に必要な蛋白が尿に漏れ出てきます。	
尿糖		－	血糖値がかなり高い場合、尿に糖がもれ出てきます。糖尿病などで陽性となります。	
尿ウロビリノーゲン		±・+	肝臓に障害があると（肝炎や肝硬変、黄疸など）、尿のウロビリノーゲンの排出が増加します。	
尿潜血		－・±	尿に血液が出ていないか調べる検査です。尿路結石、膀胱炎、糸球体腎炎などで陽性となります。	
血色素量	g/dL	男性	赤血球の中に含まれる赤い色素で、酸素の運搬をします。この値が低いと貧血が疑われます。	
		女性		
白血球数		/ μ L	3100～9100	細菌などから体を守る働きをしています。炎症や感染症などで高くなります。喫煙でも高値となります。
血小板数		万/ μ L	10.0～35.7	出血を止める役割を果たしています。この値が低いと体内で出血がおきているか、血小板を作る機能が低下している可能性があります。
AST (GOT)		U/L	30以下	ASTとALTは主に肝臓に多く含まれる酵素で、肝細胞が壊れると血液中に漏れ、値が高くなります。肝炎、脂肪肝など主に肝臓病を発見する手がかりになります。（ASTのみ高い場合は心筋梗塞等が疑われます。）
ALT (GPT)		U/L	30以下	
γ -GTP		U/L	50以下	肝臓や胆道に異常があると血液中の値が高くなります。アルコール性肝障害を調べる指標となっています。
HDLコレステロール		mg/dL	40以上	善玉コレステロールと呼ばれるものです。値が低いと、動脈硬化の危険性が高くなります。
中性脂肪		mg/dL	30～149	体内の脂肪の主な成分で、エネルギーとして利用され、余りは皮下脂肪や内臓脂肪として蓄えられます。数値が高いと動脈硬化を進行させます。
LDLコレステロール		mg/dL	139以下	悪玉コレステロールとよばれるものです。値が高いと血管壁に蓄積して動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞を起こす危険性を高めます。
空腹時血糖		mg/dL	70～109	血液中に含まれるブドウ糖のことで、糖尿病の診断に用いられます。
随時血糖		mg/dL	139以下	
HbA1c		%	5.5以下	過去1～2ヶ月の血糖の状態を反映するため、長期間の血糖の状態を調べることができます。糖尿病の判断に用いられます。
血清クレアチニン	mg/dL	男性	1.00以下	たんぱく質の老廃物で、腎臓でろ過され尿中に排出されます。値が高いと、腎臓の機能が低下していることを意味します。
		女性	0.70以下	
eGFR		mL/分/1.73m ²	60.0以上	クレアチニンと同じく、腎臓の機能を調べる検査です。値が低いと腎臓の機能が低下していることを意味します。
便潜血		－	陽性の場合、消化管の出血性の病気、大腸ポリープ、大腸がんなどが疑われます。その場合は、大腸の内視鏡検査が必要となります。	

※受診された人間ドックの医療機関の基準値と異なる場合があります。

広島市職員共済組合 被扶養者人間ドックを実施します

職員共済組合

☎内81-2367

☎504-2062

被扶養者の方も年に一度は健診を

被扶養者の方に対して、がんや脳卒中等の生活習慣病の予防や早期発見と健康管理の意識高揚を図ることを目的として、被扶養者人間ドックを実施します。被扶養者の方は、日頃、健診等を受ける機会も少ないと思われるので、ぜひこの機会に受診してください。

※「特定健康診査受診券」により、既に医療機関等で特定健康診査を受診された方は、被扶養者人間ドックを受診できませんので、ご注意ください。

対象者

令和4年3月31日現在で満35歳以上の被扶養者（生年月日が昭和62年4月1日以前の方）で、健診結果全てを広島市職員共済組合へ提出することに同意される方。

※広島市職員共済組合以外の健康保険（協会けんぽ、教育委員会所属の公立学校共済組合等）に加入されている方の被扶養者は対象となりませんのでご注意ください。

実施機関

次ページ、健診機関一覧表のとおり

実施期間

令和3年8月1日(日)～令和4年2月28日(月)

※健診機関別の実施曜日等は、健診機関一覧表をご覧ください。

健診内容及び一部負担金

区分	人間ドック	一般健診（簡易ドック）
健診内容	診察、問診、身体測定、腹囲測定、血圧測定、尿検査、血液学的検査、生化学的検査、心電図検査、胸部レントゲン検査、胃部レントゲン検査、婦人科検診（乳がん・子宮がん検査）、 <u>便潜血検査、腹部超音波検査、肺機能検査、眼底検査</u> 等	左記、人間ドック健診内容のうち、原則として、下線のある検査がありません。
一部負担金	10,000円	7,200円

申込期間

令和3年6月1日(火)～令和3年6月30日(水)

※土曜日、日曜日など受付ができない場合がありますので御了承ください。

申込方法

- 健診機関一覧表を見て、受診を希望する健診機関に直接、電話でお申し込みください。
その際、手元に「組合員被扶養者証」（保険証）を置いてから、「広島市職員共済組合の被扶養者人間ドックの申込です。」と申し出てください。申し出がない場合、全額自己負担になります。
- 電話をかけると、健診機関が①～③の内容をお聞きしますのでご回答ください。
 - ①組合員被扶養者証番号（7桁の番号）、組合員の所属名、組合員の氏名
 - ②健診内容（人間ドック又は一般健診）、乳がん検査の内容（マンモグラフィ、超音波の選択）、受診希望日
 - ③受診者の氏名、性別、生年月日、年齢、受診セット送付先住所、自宅電話番号
- 受診が決定しましたら、共済組合から承認書、健診機関から受診セットを送付します。
- 受診当日は、承認書、受診セット、一部負担金、及び「組合員被扶養者証」（保険証）を持参して健診機関で受診してください。

特定健康診査・特定保健指導

40歳から75歳の年齢に達するまでの被扶養者の方は、人間ドックまたは一般健診を受診することにより、「特定健康診査」を受診したことになります。

受診の結果、特定保健指導の対象となった方については、特定保健指導を利用していただくことになります。

次ページの健診機関一覧表の「特定保健指導の実施」欄に◎または○がある健診機関で人間ドックまたは一般健診を受診された場合は、引き続き、同じ健診機関で特定保健指導をご利用ください。「特定保健指導の実施」欄に×がある健診機関で人間ドックを受診された場合は、共済組合から後日改めて利用案内をお送りします。

健診機関一覧表（被扶養者人間ドック等）

健診機関	所在地	実施日	健診内容		乳がん検査内容		特定保健指導の実施
			人間ドック	一般健診	マンモグラフィ	超音波	
中電病院	中区大手町三丁目4番27号 TEL(0120)101-773	月～金曜日	○	○	○	×	×
広島中央健診所	中区八丁堀10番10号 TEL(082)228-1177	月～金曜日	○	○	○	○	◎
広島原爆障害対策協議会	中区千田町三丁目8番6号 TEL(082)243-9601	男性 月～金曜日 女性 月・水・金曜日	○	○	○	○	◎
中島土谷クリニック	中区中島町6番1号 TEL(082)542-7272	男性 水・金曜日 女性 月・火・木曜日	○	○	○	○	◎
広島生活習慣病・がん健診センター	中区幟町13-4広島マツダビル4F TEL(082)224-6661	月～土曜日	○	○	○	○	○
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番1号 TEL(082)227-3366	男性 月・水・金曜日 女性 火・水・木曜日	○	×	○	○	◎
福島生協病院	西区福島町一丁目24番7号 TEL(082)292-3215	男性 月～金曜日 女性 月・水・金曜日	○	○	○	○	◎
広島共立病院	安佐南区中須二丁目20番20号 TEL(082)879-1223	月～金曜日 第1・3・5土曜日	○	○	○	×	◎
東部健診センター	安芸区船越南三丁目24番27号 TEL(082)823-3333	男性 月～土曜日 女性 月・火・木・金曜日	○	○	○	×	◎
マツダ病院	安芸郡府中町青崎南2番15号 TEL(082)565-5050	男性 月・火・水・金曜日 女性 木曜日・第1・2金曜日	○	○	○	×	◎
済生会広島病院	安芸郡坂町北新地二丁目3番10号 TEL(082)820-1870	月～金曜日	○	×	○	×	◎
メディックス広島健診センター (広島県集団検診協会)	中区大手町一丁目5番17号 TEL(082)248-4115	月～金曜日・ 第2・4土曜日	○	×	○	○	◎
J A 広島総合病院	廿日市市地御前一丁目3番3号 TEL(0829)36-3111	月～金曜日	○	×	○	×	◎
広島県地域保健医療推進機構	南区皆実町一丁目6番29号 TEL(082)254-7146	男性 月～水、金曜日 女性 月～金曜日	○	○	○	○	◎
健康倶楽部	中区大手町三丁目7番5号 TEL(082)249-7011	月～金曜日	○	○	○	○	◎
おおうち総合健診所	中区大手町三丁目6番12号 TEL(082)542-5810	男性 月～土曜日 女性 月～金曜日	○	○	○	×	×
河村内科消化器クリニック	中区大手町一丁目4番11号 TEL(082)247-4881	月～金曜日	○	○	○	○	×
広島県環境保健協会	中区広瀬北町9番1号 TEL(082)232-4857	月～金曜日	○	○	○	○	◎
アルパーク検診クリニック	西区草津新町二丁目26番1号 TEL(082)501-1115	月～土曜日	○	○	○	○	◎
長崎病院	西区横川新町3番11号 TEL(082)208-5791	男性 月～土曜日 女性 月～金曜日	○	○	○	○	◎
西広島リハビリテーション病院	佐伯区三宅六丁目265番地 TEL(082)924-1116	男性 月・火・木・金曜日 女性 月～金曜日	○	○	○	○	◎
メディックス広島エキタ健診センター (広島県集団検診協会)	東区二葉の里三丁目5番7号 グラノード広島2階 TEL(082)258-4127	月～金曜日 第2・第4土曜日	○	×	○	○	◎
広島通信病院	中区東白島町19番16号 TEL(082)224-5355	月～金曜日	○	○	○	○	×

★特定保健指導の実施欄：◎ 特定保健指導が原則として健診当日実施になる医療機関

○ 特定保健指導が後日実施になる医療機関

×

★胃部検査は原則X線撮影です。胃カメラをご希望の場合は申込時にその旨を申し出てください。受診日当日の変更はできません。別途自己負担が必要となる場合もありますので、各医療機関にご確認ください。

★乳がん検査は、マンモグラフィ又は超音波が選択できる場合は、申込の際に希望の検査をお伝えください（一部医療機関を除く）。

ストレスチェックを受けましょう

福利課

☎81-2374-2375・2365
☎504-2062

働く人の安全と健康を守るための法律「労働安全衛生法」において、労働者が50人以上いる事業場では、毎年1回ストレスチェックを実施することが義務付けられています。ストレスチェック制度について理解していただくため、内容や流れなどについてご紹介します。

ストレスはなかなか気づきにくいものです。ストレスチェックを積極的に受けて、心の健康管理にお役立てください。

ストレスチェック Q&A

Q1 ストレスチェックって何ですか？

「ストレスチェック」とはストレスに関する質問票（選択回答）に職員が記入し、それを集計・分析することで、自分のストレスがどのような状態にあるかを調べる簡単な検査です。

Q2 目的は？

職員自身が自分のストレスの状態を知ること、職員自身のストレスの気づきを促すとともに、職場改善につなげて働きやすい職場づくりを進めることによって職員がメンタルヘルス不調になることを未然に防ぐことを目的としています。

Q3 どんな検査を受ける？

3つの領域について質問します。

職場で何がストレスになっているの？

心身の自覚症状はどのくらい？

周囲（上司や同僚など）のサポートはどのくらい？

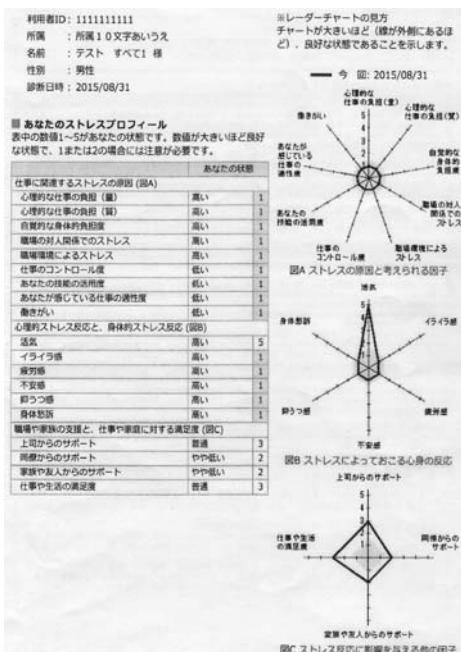
質問票のイメージ

	とても た	まあ た	やや た	た り
あなたの仕事についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。				
1. 非常にたくさん仕事しなければならない	1	2	3	4
2. 時間内に仕事が処理しきれない	1	2	3	4
...				
最近1か月間のあなたの状態についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。				
1. 活気がわいてくる	1	2	3	4
2. 元気がいっぱい	1	2	3	4
...				
あなたの周りの方々についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。				
次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？				
1. 上司	1	2	3	4
2. 職場の同僚	1	2	3	4
...				

Q4 結果の通知方法は？

ストレスの程度を判定し、親展で個人に通知します。

結果のイメージ



Q5 受検のメリットは？

現在のストレスの程度や、ストレスの要因が何かを知ることで、必要なセルフケアがわかります。また、ストレスが高いときには、医師の面接で、適切なアドバイスを受けることもできます。

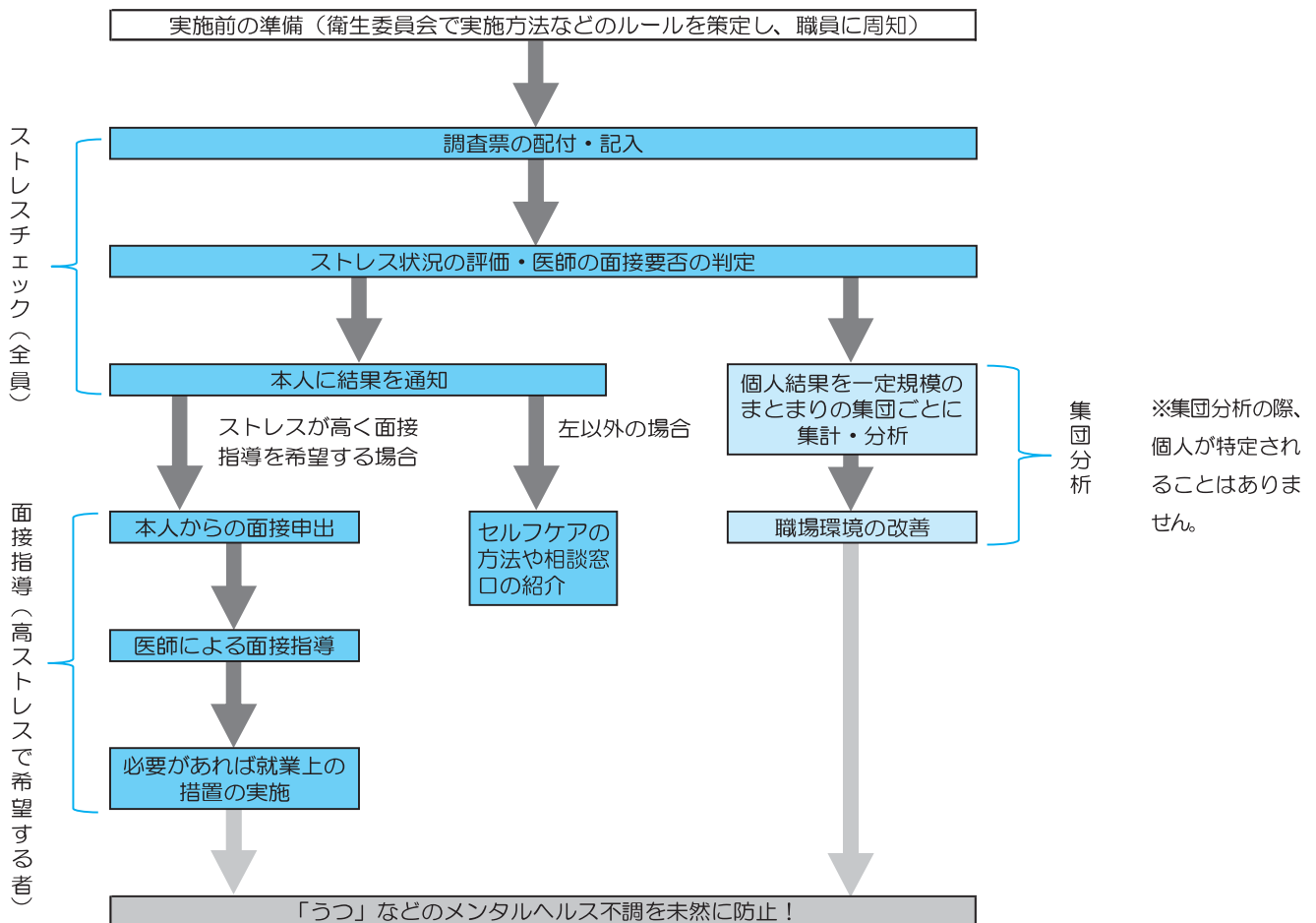
Q6 職員に不利益はない？秘密の保持は？

ストレスが高かったからなどの理由で不利益を受けることはありません。またストレスチェックの結果は本人の同意を得ずに職場に知らせることも外部に漏れることもありません。結果をもとに、何らかの理由で雇用主側が不利益扱いすることは法律で禁じられています。



ストレスチェック制度の流れ

ストレスチェックは以下の流れで実施します。



ストレスが高いと判定されたとき

本人の申し出があれば医師による面接指導を受けることができます。

医師がストレスチェックの結果を説明しながら、ストレスの対処方法について助言し、必要に応じて専門医の受診につなげます。また、職場への配慮が必要な場合は本人と相談したうえで職場と連携し、対応策を検討・実施します。

職場に知られたくないときは

ストレス解消やセルフケアに努めたり、家族や友人、専門の相談窓口などに相談をしましょう。

相談窓口のご案内

🌸働く人の「こころの耳メール相談」 <http://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/>

🌸働く人の「こころの耳電話相談」

0120-565-455（フリーダイヤル）

受付日時 月・火 17:00~22:00 土・日 10:00~16:00（※祝日・年末年始を除く）

※福利課、共済組合でも相談を行っています。詳細についてはP18をご参照ください。



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?? — アルコール — 😊

お酒を飲むとリラックス効果が得られることもあり、頑張った自分へのご褒美として、「一杯」を楽しみにしていらっしゃる方も多いと思います。しかし、中には、「休みの日は昼間から飲む。」「飲まないとその日が終われない。」「飲まないと眠れない。」と、つい量が増えている方はいませんか？

毎日の多量飲酒により、

「アルコール依存症」 になることも。

こうなると、お酒が飲めないことがストレスとなり、その解消のためにさらに飲酒量が増えるという悪循環に陥ってしまいます。

うつ病を併発する方も少なくありません。

また、身体面では脂肪肝や肝障害、進行すると肝がんを発生するリスクもあります。

お酒は適量を保ち、週に2日は意識的に「休肝日」をもちましょう。

なお、寝る前の一杯は寝つきを良くしてくれますが、眠りが浅くなり熟眠感は得られにくくなります。寝つきを良くするための飲酒は、お勧めできません。

適量の目安（壮年男性の場合。女性や高齢者では、これより少なくなります。）



ビール
中びん1本
(500ml)



日本酒
1合
(180ml)



ウイスキー
ダブル1杯
(60ml)



焼酎
0.6合
(110ml)



ワイン
グラス1.5杯
(180ml)



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。

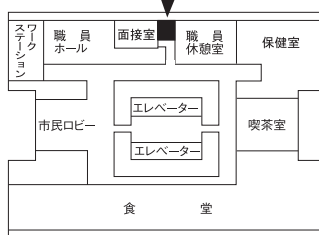
【相談受付】

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）

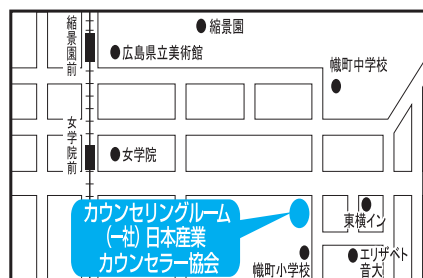
【相談方法】

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	4	5
6	7 ㊦7月分コテージ湯の山利用抽選 ㊦6月分普通・特別貸付申込締切	8 ㊦広響定期演奏会抽選申込締切	9	10 ㊦各種給付金締切 ㊦貸付金繰上償還申込締切	11	12
13	14	15 ㊦財形貯蓄6月分払戻請求締切	16	17	18	19
20	21 ㊦7月分住宅貸付申込締切 ㊦6月分育児・介護休業手当金請求締切	22	23 ㊦貸付金繰上償還振込期限	24	25 ㊦5月分育児・介護休業手当金支払日 ㊦7月分産前産後休業掛金免除申出締切	26
27	28	29	30 ㊦8月分コテージ湯の山利用抽選申込期限 ㊦6月分普通・特別、5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		貸付金 繰上償還 (一部返済・全額返済)	受付 10日まで 振込 23日まで 一部返済(1万円単位) 住宅貸付50万円以上 普通・特別貸付30万円以上
ダイヤルイン 504-2060又は本庁内線2357		育児・介護 休業手当金	締切 20日 支払 翌月25日
財形払戻 (解約・一部払出)	締切 15日 支払 末日	配布部数の変更について	
財形積立 (中断・再開)	締切 15日 翌月給与より	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-nagaoka.jp) [ダイヤルイン 569-7816](http://www.city-nagaoka.jp) まで!!