

厚生だより

2021

10

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)10月1日号



えらべる倶楽部からのお知らせ

- ① 好評です！全国共通お食事券（ジェフグルメ）補助
- ② 健康増進・リフレッシュ補助券
「人間ドック実施医療機関」でも利用できます！

お知らせします

- ③ 財産形成貯蓄の新規加入又は変更された方へ
- ⑥ 保険料控除申告
- ⑥ 全国市長会任意共済保険還付金（配当金）
- ⑧ 医療費控除申告の添付書類として利用できる「医療費と給付金支給額のお知らせ」の送付時期について

健康・相談

- ④ 職員定期健康診断個人票の提出をお願いします
- ④ 定期健康診断の再検査を受けましょう
- ⑨ ニコニコ（2525）過ごそう！
毎月25日はメンタルヘルス推進日^^
- ⑩ 笑顔でヘルシーダイヤル等

募集します

- ⑤ 積立年金保険の募集
- ⑦ 広響定期演奏会入場券希望者募集

好評です！ 全国共通お食事券（ジェフグルメ）補助

8月から実施している広島市オリジナルキャンペーン「全国共通お食事券（ジェフグルメ）補助」！
8月の1か月だけで821件39,160枚のお申し込みをいただきました！！
補助は全会員対象です。ぜひ、この機会にご利用ください。

全国 **35,000** 店舗で使える

全国共通お食事券

ジェフグルメカード



申込好調！
8月だけで
821件
39,160枚申込

オリジナルキャンペーン補助内容

一般価格500円/枚が会員特典価格で485円/枚
さらに、下記の補助金を差し引いてご購入いただくことができます。

補助

全国共通お食事券
ジェフグルメカード補助

135 円補助 /枚

⇒ **1枚500円が350円で購入可能!! 30%OFF!!**

テイクアウト
にも使えます

ご購入条件

年度内 **60枚**まで

購入後の有効期限
はありません

- ・年度内とは、令和3年8月1日～令和4年3月31日までです。
- ・61枚目からは会員特典価格でご購入いただけます。
- ・今回の補助を利用したご購入の場合は送料無料です。（通常特典利用の場合は別途、配送料必要）
- ・入金確認後、JTBベネフィットサービスセンターよりチケットを発送いたします。
- ・チケット到着まで約1週間かかりますので、あらかじめご了承ください。
- ・お申込み後の変更・取消しはできません。 ・価格はすべて税込みとなります。

ご利用可能店舗（一例）

- ・ガスト・ジョイフル・ココス・ロイヤルホスト・焼肉きんぐ・いきなりステーキ・さかな市場・日本海庄や・濱かつ
- ・八雲・魚民・しゃぶ葉・笑笑・カレーハウスCoCo壱番屋・モスバーガー・一風堂・徳川・ケンタッキーフライドチキン
- ・ジョリーパスタ・サーティワンアイスクリーム・リンガーハット・吉野家・山内農場・かに道楽・大戸屋ごはん処
- ・小僧寿し・ビッグエコー・そごう広島店レストラン街・ピザハット（一部を除く）など……

お申込方法（会員専用サイトのみ）

STEP
1

パソコンの場合はTOPページ上段で、
スマートフォンの場合は下部「検索」で、
「ジェフグルメカード」または
「50508001」で検索。

STEP
2

ジェフグルメカードの「申請」をタップ。
ご利用方法を確認のうえ、お申込みください。

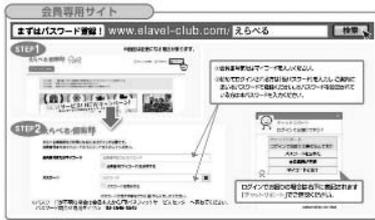
パソコン画面



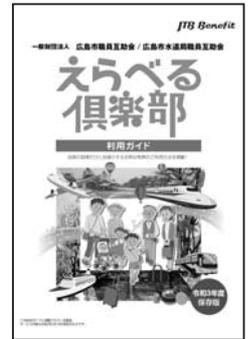
スマートフォン画面



会員専用サイトへのログインについて



会員専用サイトへ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、手続きをお願いします。
ログインには会員番号、パスワードが必要です。
初めてログインされる方は、ログインに必要な仮パスワードをご確認ください。(利用ガイド4ページをご参照ください。)



※会員番号やパスワードが不明な方は、厚生だより9月号もご参照ください。

※会員番号は「健康増進・リフレッシュ補助券」や「映画館入場補助券」でもご確認いただけます。

えらべる倶楽部のログインに関するお問い合わせ

JTBベネフィットサービスセンター：03-5646-5540

受付時間：平日10時～21時 土日10時～17時(年末年始、祝日は除く)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため平日営業時間を18時までとさせていただきます。(9月1日時点)

健康増進・リフレッシュ補助券 「人間ドック実施医療機関」でも利用できます！

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	
	広島逓信病院	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	



財産形成貯蓄の「新規加入手続き」又は「積立額変更手続き」をされた方へ

福利課

☎内81-2357
☎504-2060

市立病院機構経営管理課

☎(直通)569-7816
FAX569-7826

<新規加入手続きをされた方>

●積立開始月について

9月の募集時に、「新規加入手続き」をされた方の積立開始は、令和3年11月支給の給与からとなります。

●契約証（証書）について

預入先金融機関から契約証（証書）が発行されます。（証券会社を除く。）
契約証（証書）は、令和3年12月下旬から令和4年1月末までに、福利課を経由してお渡しします。

(注)広島市立病院機構職員（市からの派遣職員を除く）の方は、「福利課」を「市立病院機構本部事務局経営管理課」と読み替えてください。

<既加入の方で、積立額変更手続きをされた方>

給料積立額の変更手続きをされた方は、令和3年11月支給の給与から、変更後の積立額が適用されます。
期末手当積立額の変更手続きをされた方は、令和3年12月支給の期末手当から、変更後の積立額が適用されます。

財産形成貯蓄について、よくある質問と回答

Q) 住所や氏名を変更する場合の手続きは？

A) 各財形貯蓄の変更申込書を福利課へ提出してください。（申込書は福利課にあります。必要の都度、請求してください。）

変更申込書の外、①証書、②変更内容のわかるものの写し（運転免許証、住民票など）も必要です。③個人番号の必要な場合もあります。

※ 預入先の金融機関によっては、添付書類が異なりますので、福利課へお問い合わせください。

Q) 積立額の残高が知りたいときの問い合わせ先は？

A) まずは、金融機関から加入者に年2回通知される「残高通知」を参考にしてください。

（通知時期は、金融機関により異なります。）

金融機関によっては、福利課へ積立額残高の通知がありますので、福利課へお問い合わせください。

その他、福利課に積立額残高の通知がない金融機関については、加入者本人から金融機関へお問い合わせいただくこととなります。

Q) 証書を紛失した場合の手続きは？

A) 預入先金融機関により手続きが異なりますので、福利課へお問い合わせください。

※ 預入先の金融機関によっては、金融機関窓口での手続きが必要な場合があります。

※ 証書の再発行には、手数料をご負担いただきます。

Q) 払い戻しの手続きは？

A) 各財形貯蓄の払戻請求書等を、福利課へ提出してください。（払戻請求書は福利課にあります。必要の都度、請求してください。）

毎月15日（閉庁日の場合は、直前の開庁日）までに福利課に払戻請求書が到着したものは、その月の月末までに、払戻請求書に記載の口座に預入先金融機関から振り込まれます。

（振込日は、金融機関により異なります。）

※ いずれの貯蓄も、解約の場合は全ての金融機関で証書が必要です。

Q) 届出印を紛失（又は届出印を変更したい）した場合の手続きは？

A) 預入先金融機関により手続きが異なりますので、福利課へお問い合わせください。

※ 預入先の金融機関によっては、金融機関窓口での手続きが必要な場合があります。

<必要書類>

- ① 一般財形
 - ・払戻請求書
 - ・契約証（証書）※信託銀行及び労働金庫を除く。
- ② 住宅財形
 - ・払戻請求書
 - ・契約証（証書）※信託銀行及び労働金庫を除く。
 - ・目的内での払出の際は、そのほかに、工事請負契約書の写し等必要な書類がありますので、福利課へお問い合わせください。
- ③ 財形年金
 - 年金形式での受け取り以外は、解約手続きが必要です。
 - 解約手続きには、払戻請求書、契約証（証書）が必要です。

Q) 積立の中断や再開の手続きは？

A) 各財形貯蓄の変更申込書を福利課へ提出してください。（申込書は福利課にあります。必要の都度、請求してください。）

Q) 育児休業に入る予定です、手続きが必要ですか？

A) 取得予定の育休期間によっては手続きが必要な場合があります。福利課へお問い合わせください。

職員定期健康診断を人間ドックで代用される職員のみなさまへ 職員定期健康診断個人票の提出 をお願いします

福利課

☎内81-2374・2375
☎504-2062

職員定期健康診断については、労働安全衛生法第66条及び広島市職員安全衛生管理規則第15条において、職員（労働者）は、事業者が行う健康診断を受けなければならないとされています。

例年人間ドックを受診しているにもかかわらず、職員定期健康診断個人票を人間ドック受診機関に提出しなかったために、未受診者の扱いとなっている職員がいらっしゃいます。

人間ドックで代用される場合は、職員定期健康診断個人票の網掛け部分を事前に記入のうえ、

必ず職員定期健康診断個人票を人間ドック受診機関に提出してください。

（受診当日に個人票を忘れた場合は、速やかに人間ドック受診機関に提出してください。）

なお、対象は市長事務部局、行政委員会、消防局、公益的法人に派遣されている職員の方です。

【職員定期健康診断個人票（ピンク色）】

**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。

定期健康診断の 再検査を受けましょう

福利課

☎内81-2374・2375
☎504-2062

福利課から定期健康診断再検査受診の通知があった方は、次の場所で再検査を実施します。

ご自身の健康管理のため、速やかに受診してください（受診の際には、必ず再検査個人票をご持参ください）。

なお、再検査以外の検査はできませんので、お間違えのないよう、ご注意ください。

※健康に関する相談は、随時、福利課保健師（内線2374・2375）がお受けしますのご利用ください。

【本庁舎】 16階保健室 月曜日・水曜日・金曜日
9:00-11:30 13:30-15:00

※休診となる場合がありますので、指定日時で都合の悪い場合は事前に福利課にお問い合わせください。

【巡回会場】（10月）

巡回会場で成人男性の風しん抗体検査が受検できます（クーポン券持参）

実施日	再検査場所・受付時間	
22日 (金)	東区福祉センター（3階大会議室） 9：00～10：15	南環境事業所（2階医務室） 11：30～13：00
13日 (水)	佐伯区役所（6階601会議室） 11：00～12：30	南区役所（4階第3会議室） 14：30～16：00
14日 (木)	安佐北環境事業所（2階医務室） 11：30～13：00	安佐北区役所（3階入札室） 14：30～16：00
8日 (金)	安佐南環境事業所（2階協議室） 11：30～13：00	安佐南区役所（3階第4会議室） 14：30～16：00
5日 (火)	下水道局管理部（地下大会議室） 8：45～10：15	西環境事業所（1階医務室） 11：30～13：00
21日 (木)	西区役所（4階研修室） 8：45～10：15	中環境事業所（2階医務室） 11：30～13：00
26日 (火)	安芸区役所（3階第1会議室） 8：45～10：15	安芸環境事業所（2階医務室） 11：30～13：00

- ・やむを得ず指定場所での受診が困難な場合は、最寄りの医療機関での受診結果を再検査結果に用いることも可能です。（検査にかかる費用は自己負担となります。）
- ・医療機関で再検査を受診した場合、福利課から送付された個人票に結果を添付又は記入し、必ず福利課へご提出ください。

積立年金保険の募集

(拠出型企業年金保険)

互助会

☎内81-2354
☎504-2063

申込締切日 令和3年10月15日(金)

積立年金保険は、退職後もゆとりある充実した生活を送るために、在職中に積立(月払、期末・勤勉手当払)を行い、退職後に年金として受け取るもので、公的年金を補完するための制度です。

加入区分は、「自由型」と「税控除型」の2種類があります。「自由型」の保険料は年末調整等の一般生命保険料控除の対象になり、「税控除型」の保険料は個人年金保険料控除の対象となります。他に個人年金保険料控除を受けていない場合は、税控除型にも加入されると税制上有利です。

加入資格

自由型…昭和38年4月2日生以降の互助会会員の方
(保険料払込満了日(60歳)までの予定加入期間が2年以上の方)

税控除型…昭和46年4月2日生以降の互助会会員の方
(保険料払込満了日(60歳)までの予定加入期間が10年以上の方)

申込方法

10月上旬にパンフレット・加入申込書等を配付しますので、新規加入・変更・脱退希望の方は、加入申込書に必要事項を記入のうえ、互助会に提出してください。

現在の加入口数のまま継続される方については、自動的に更新されますので、加入申込書の提出は不要です。

なお、「自由型」及び「税控除型」は別商品のため、積立金を移すことはできません。

予定利率

年1.24%(令和3年7月1日現在)

保険料控除

新規に加入される方については、令和4年2月以降、毎月の給与及び6月・12月の期末・勤勉手当から控除します。

すでに加入されている方で、今回加入口数を変更される方または脱退される方については、次の取扱いとなります。

・**加入口数を変更される方**…令和4年2月の給与から変更し、控除します(口数変更は募集期間のみの受け付けとなります。)

・**脱退される方**…令和4年1月の給与まで控除した後の脱退となります。所定の解約請求書(加入区分毎に必要となります。)を募集締切後、脱退予定者に送付いたします。

※保険料積立の期間が短い方の解約は、受取額が積立保険料を下回る場合があります。

引受会社

明治安田生命、日本生命、富国生命、第一生命、住友生命、太陽生命、ソニー生命、アクサ生命

無理なく積立

月払は1口1,000円から
期末・勤勉手当払は
1口10,000円から

月払、期末・勤勉手当払での積立になります。毎年加入口数を変更でき、自由に無理なく積立ができます。

必要に応じて、払出し(「税控除型」は不可)、解約ができます。

退職後は豊富な選択肢

退職時の積立金は、各人の生活設計に応じて次のコースの中から自由に選択できます。

- ①年金コース
- ②医療保険コース(自由型のみ)
- ③一時金コース

※「税控除型」は年金・一時金のみの選択となります。

有利

保険料は生命保険料控除の対象となります。

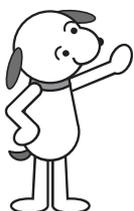
【一般生命保険料控除】

自由型に加入の方は払い込んだ保険料が一般生命保険料控除の対象となります。

【個人年金保険料控除】

税控除型に加入の方は払い込んだ保険料が個人年金保険料控除の対象となります。

※他のそれぞれの保険料控除と合算するなど、控除限度額を超える部分は対象となりません。



退職後のゆとりある生活のために、
当制度に加入してください!
(貯蓄としても活用いただけます)

保険料控除申告

互助会

☎内81-2358
☎504-2063

令和3年分保険料控除申告の時期となりました。給与・賞与から控除しているものについては人事給与システムの申告書の印字により証明しますので、申告額等についてご確認ください。

一般生命保険料控除

①互助会グループ保険・全国市長会任意共済保険

掛金のうち死亡（高度障害）保険金額の災害保障特約部分については、生命保険料控除の対象となりません。このため、証明される年間払込保険料及び配当金は災害保障特約部分を除いた金額となりますので、給与控除されている金額とは異なります。

②団体扱いの生命保険

10月以降の契約内容に変更がないものとした金額が印字されています。内容等は各保険会社にお問い合わせください。

介護医療保険料控除

総合医療保険・全国市長会の医療保障保険など、介護医療保険契約の入院・通院等にもなう給付部分に係る保険料がある場合は控除の対象となります。

個人年金保険料控除

①積立年金保険

税控除型に加入されている方は個人年金保険料控除の対象となります（自由型に加入されている方は一般生命保険料控除の対象となります。）

②団体扱いの個人年金保険

税制適格特約を付加している契約については、個人年金保険料控除の対象となります。なお、個人年金として税制適格特約を付加していない契約については、一般生命保険料控除の対象となります。

※損害保険料控除について

税制改正により平成19年から短期損害保険料控除がなくなりました。
このため、全国都市職員災害共済会と団体傷害保険については控除の対象となりません。

全国市長会任意共済保険 還付金（配当金）

互助会

☎内81-2358
☎504-2063

令和元保険年度（令和2年6月1日～令和3年5月31日）の全国市長会任意共済保険の配当金の還付率は次のとおりです。

なお、配当金は9月17日（金）に職員共済組合等に登録された個人口座へ振り込みました。

保険種類	還付率
任意共済保険	36.21%
医療保障保険	27.75%
3大疾病サポート保険	38.30%

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416回広島交響楽団定期演奏会

【日時】11月5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10月15日頃に通知書を発送します。通知書と負担金を互助会窓口へ持参し、入場券と引き換えてください。なお、チケットの郵送を希望される場合は、所属に送付します。負担金は振り込み(振込手数料は本人負担)となります。

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】下野 竜也

【ピアノ】横山 幸雄 【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」「劔釣り星(チェロ協奏曲第2番)」

「霧の果実」「焉歌・波摘み」

ジェラルド・フィンジの弦楽に込められた祈りはこの深遠なる世界を包み込む。続く横山幸雄のショパンに込められた平和を願う祈り。そして、三善晃の交響四部作に込められた強烈な祈り。下野竜也が捧げる「祈り」のプログラム。



ピアノ：横山 幸雄
©ZIGEN

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

10月7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(申込受付:10月1日(金)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。
- ⑥チケットの郵送を希望される方は郵送希望欄にチェックをしてください。
- ⑦申込期限後の受け取り方法の変更はできません。

第416回広響定期演奏会 入場券申込書 (10月7日17:00必着)

職員番号

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

チケットの郵送を希望します。

(キリトリ)

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 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	S席 2,700円
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	A席 2,400円 B席 2,200円
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	

医療費控除申告の添付書類として利用できる「医療費と給付金支給額のお知らせ」の送付時期について

職員共済組合

☎内81-2373
☎504-2062

医療費控除を受ける場合は「医療費控除の明細書」を作成し、確定申告書に添付しなければならないこととされていますが、平成29年分の確定申告から、広島市職員共済組合が送付する「医療費と給付金支給額のお知らせ」を添付することによって、「医療費控除の明細書」への記載内容を省略できるようになりました。

令和3年度の「医療費と給付金支給額のお知らせ」の送付時期は次のとおりです。

再交付はしませんので、大切に保管してください。

令和3年度「医療費と給付金支給額のお知らせ」送付時期

区 分	診療月	送付時期
第1回	1～6月分	9月下旬
第2回	7～11月分	2月下旬
第3回	12月分	3月下旬

※ 医療費控除の申告に関する詳細は、国税庁ホームページ (<http://www.nta.go.jp>) をご覧いただくか、税務署にご相談ください。

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。

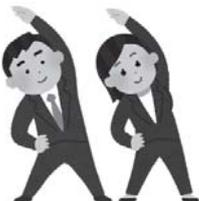
コラム

😊ココロをラクにするコツ — 適度な運動のすすめ — 😊

コロナ禍で、不要不急の外出を控え、運動不足になっている方も少なくないのではないでしょうか。運動不足は、生活習慣病などの身体への影響だけでなく、心の健康にも影響を及ぼします。



【運動の効果】



適度な運動を行うことで、満足感や開放感が得られ、ストレス解消や気分転換につながります。また、睡眠の質の向上も期待できるなど、良いことがたくさんあります。



— お勧めの運動 —

【ウォーキング】

気軽に取り入れやすい10分ウォーキングから始めるのがお勧めです。時間が無いという方も、昼休みの10分、通勤中の10分、朝晩の10分いかがでしょうか？



感染対策（三密を避ける等）は忘れずに！！

他の人との間隔を空けましょう



【階段の利用】

別の階に異動する時、エレベーターを待つよりも、階段を利用してみましょう。「登り切った！」という達成感も得られます。



【ストレッチ】

仕事中でも、家の中でも、ちょっとした時間で、ゆっくり身体をストレッチしましょう。短い時間でも凝り固まった身体がほぐれ、スッキリ！



【ラジオ体操】

ご自宅では、久しぶりにラジオ体操などいかがでしょうか。本気で取り組むと、じんわりと汗ばむほど。



いずれも体調の良い時に無理せず行いましょう。

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。

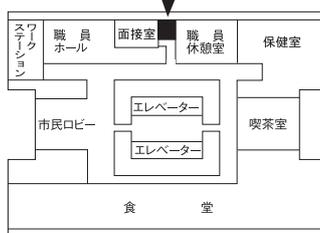
【相談受付】

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）

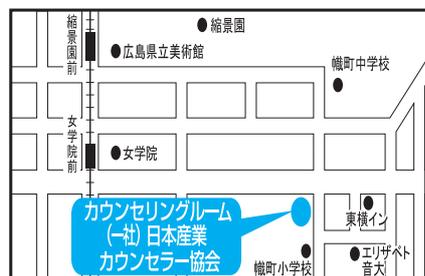
【相談方法】

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】

中区職町3-1 第三山県ビル5階

（一社）日本産業カウンセラー協会



2021

10

October

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

㊦ 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!!