

厚生だより

2021

12

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)12月1日号



えらべる倶楽部からのお知らせ

- ① 広島市オリジナルキャンペーン第3弾! 全会員対象「図書カードNEXT(1,000円分)」プレゼント
- ④ 引き続き好評です!
全国共通お食事券(ジェフグルメ)補助
- ④ 会員専用サイト新規ログインキャンペーン

健康・相談

- ⑩ 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 インフルエンザを予防しよう
- ⑪ 職員定期健康診断個人票の提出をお願いします
- ⑪ 定期健康診断の再検査を受けましょう
- ⑬ 献血事業の実施
- ⑭ 笑顔でヘルシーダイヤル等

募集します

- ⑤ 広響定期演奏会入場券希望者募集

お知らせします

- ⑥ 職員食堂年末年始の営業
- ⑥ 公務員賠償責任保険の保険料
- ⑥ ハーモニーランド
年末年始特別優待のお知らせ
- ⑦ 特約店のお知らせ
- ⑦ 離婚時の年金分割制度
- ⑧ 現在、職員共済組合で修学貸付を受けている方へ
- ⑨ 都市生協火災共済
- ⑫ 「旅と宿」のホームページがリニューアルしました

広島市オリジナルキャンペーン第3弾！ 全会員対象「図書カードNEXT（1,000円分）」プレゼント

えらべる倶楽部では、昨年度に引き続き、広島市オリジナルキャンペーン第3弾として、図書カードの電子版「図書カードNEXT（1,000円分）」を、お申し込みいただいた会員様全員に、もれなくプレゼントします！！会員の皆さん、この機会をどうぞお見逃しなく！

プレゼント商品

図書カードNEXT1,000円分



図書カードNEXTとは・・・
書店でも、オンライン書店でも
利用可能な図書カードの電子版。
有効期間は10年！詳細は以下の
URLでご確認ください。
<https://www.toshocard.com>

応募期間

令和3年12月1日10:00～令和4年2月28日23:59

※電子クーポンの配信は令和4年3月中旬頃の予定です。

- ①3月中旬頃、お申し込み時に登録されたメールアドレスに電子ギフト券「図書カードNEXT」のURLをお送りします。
- ②メールに記載のURLをクリックすると、電子クーポン（QRコード）の画面が表示されます。
- ③QRコードを表示したスマートフォン、またはQRコードをPDFにして印刷した紙を書店員の案内に従い読み取り機に置いてください。
- ④詳しくは「図書カードネットギフト ご利用方法」で検索ください。

お申込方法

会員本人お一人様一回限り。会員専用サイトでのお申し込み限定。
お電話・FAXでのお申し込みは承れませんのでご了承ください。

会員専用サイトからお申込みください。

1 トップページの「補助・特別メニュー」より応募ページへ

PC



スマートフォン



☺補助・特別メニュー
を選択

申込期間限定「図書カードNEXT」
1,000円クーポン（2月28日まで）

【申込期間限定「図書カードNEXT」1,000円クーポン（2月28日まで）】をクリックいただくと、お申込画面に移ります。必要事項を入力の上、お申し込みください。
※12月1日10:00から掲載されます。

個人情報の取り扱い
方法に同意して承認

2

申し込み画面へ



申し込み

3

配信先の設定



【お申込み前のご確認】
表示を確認し、
「確認しました」をクリック！
次の画面で配信先を設定



設定する

4

配信先の登録



必要項目を入力し、
「登録」



メールアドレスの
入力不備に
ご注意ください。

5

申し込み完了！



申し込み

申し込み完了

ご利用方法

1

お受け取りのURLのメールが届く



届いたURLをタップ（クリック）して、
ギフト（QRコード）を受け取り！

※メール受信制限されている方は
下記メールを受信可能にしておいてください。
contact-vticket@jtb-benefit.co.jp

メールが届かない・誤って削除したときは…
「申し込み画面」の「交換履歴」をクリック。



図書カードNEXT
ネットギフト

交換履歴

送付されたURLをご確認いただけます。
(令和4年6月15日まで)

2

電子クーポンを受け取る

1,000円分の電子クーポン（QRコード）が表示されます。

3

お店で使う

QRコードを、書店員の案内に従い
読み取り機に置いてください。
一部のオンライン書店でもご利用可能です！



※フィーチャーフォン
(ガラケー) には
対応していません。



PDFファイルをダウンロードすると、
プリントアウトが可能！

スマホがなくても使えます。



※対象店舗は、「図書カードNEXT」サイト【取扱店検索】でご確認ください。
※いかなる理由があってもURL等の再発行はいたしかねます。
※転売することはできません。

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、手順をお願いします。
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ページを参照ください。)



えらべる倶楽部のログイン等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。(11月1日時点)

会員番号(16桁)とパスワードの両方をお忘れの方へのご案内

※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。

「会員番号再発行」をお申込みください。

えらべる倶楽部会員専用サイトからお申込みください。

会員専用サイトへのアクセス方法
www.elavel-club.com からアクセス

ログイン前のページからもお申込みいただけます。

1 「えらべる倶楽部」トップページの「FAQ」をクリックしてください。

FAQ(よくある質問)

2 会員証について
会員番号について

3 会員番号を知りたい
会員番号を知りたい

【無料】※番号通知書(ハガキ)を送付します
◎(3)会員番号不明による再発行

4 【16桁会員番号でアカウント確認メールアドレス未登録の方】
会員番号の再発行が必要です。下記「再発行申請フォーム」は【コチラ】よりお手続きください。
⇒「再発行申請フォーム」は【**コチラ**】 **【コチラ】**

5 個人情報確認画面の「同意する」をクリック⇒
右表の申請書フォーム「申請内容(3)」を選択し、必要事項を入力の上、「内容確認」をクリック⇒
内容確認後、「申請」をクリック⇒
申請された住所に会員番号通知書(ハガキ)を郵送します。

内容確認

申請

会員番号通知書のお届けは10日程度かかります。

会員番号通知書には「会員番号」「パスワード」が記載されています。

※会員証の再発行でも会員番号をご確認いただけます。(申請フォーム「申請内容(1)」から申請ください。

カード型会員証の再発行には税込1,100円必要です。)

※申請内容に不備がある場合は、お届け日が遅くなりますので、不備のないよう申請ください。

※11月1日現在の情報です。不測の事態により、会員証お届けに時間がかかる場合もありますので早めに申請ください。

パスワードをお忘れの方へのご案内

パスワードは会員証をお配りした際の台紙に「仮パスワード」が記載されています。

パスワードが不明の場合は、会員様本人からJTBベネフィットサービスセンター・パスワード問合せ専用ダイヤルにお尋ねください。

TEL：03-5646-5545

※お申し込みいただいた「図書カードNEXT(1,000円分)」は、税法上、雑所得になるため、確定申告又は市・県民税の申告が必要です。

引き続き好評です！ 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」！
10月までの3か月間で**1,699件77,290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

テイクアウト
にも使えます

申込好調
8月～10月で
1,699件
77,290枚申込

補助

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350円で購入いただくことができます。



**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!!**

全国約35,000店舗、市内600店舗以上でご利用可能です。
利用可能な店舗は「ジェフグルメカード 加盟店」などで検索ください。

ご購入条件

購入後の有効期限
はありません

年度内 **60枚**まで



定価500円のお食事券が補助を
使うと350円で購入できます！

60枚まで使えるという事は・・・
30,000円分を21,000円で購入可能。
9,000円もお得。
ぜひ、お申し込みください。

お申込方法（会員専用サイトのみ）

STEP
1

パソコンの場合はトップページ上段で、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「補助金申請」をタップ。ご利用方法を確認の上、お申し込みください。

会員専用サイト新規ログインキャンペーン

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ています。

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11月1日～12月31日

商品券

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。

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！！

※会員専用サイトへのログイン方法については、3ページに掲載していますのでご参照ください。

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417回広島交響楽団定期演奏会

【日 時】 1月21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12月17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、チケット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】 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 短調 作品77

トウビン (没後40年)：交響曲第2番 短調「伝説的」

2022年1月2日に81歳を迎える、広響終身名誉指揮者の秋山和慶。指揮台から流麗な指揮さばきと円熟の音楽を聴けるのは幸せな限り。ソリストには若手の辻彩奈を指名。才能ある次世代アーティストにチャンスを与えようとするその姿勢に頭が下がる。



ヴァイオリン：辻 彩奈
©Makoto Kamiya

第417回広響定期演奏会 入場券申込書 (12月9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。

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

12月9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:12月1日(水)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。

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 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	S席 2,700円 A席 2,400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	B席 2,200円

職員食堂年末年始の営業

互助会

☎内81-2358
☎504-2063

区 分	24日	27日	28日	29日～3日	4日	5日	
	金	月	火	水～月	火	水	
食 堂	本庁舎	平常どおり (11:30～13:30)			定休日	平常どおり	
	議会レストラン	11:30～13:30 昼食のみ営業				11:30～13:30 昼食のみ営業	
	16階喫茶	休 業				休 業	
	区役所	平常どおり (12:00～13:30)				平常どおり	

公務員賠償責任保険の保険料

互助会

☎内81-2358
☎504-2063

今年度募集いたしました、公務員賠償責任保険（保険期間 令和3年10月1日～令和4年10月1日）については、年間保険料を令和3年12月給与から引去りいたします。

なお、当保険は、損害保険料の短期保険に該当するため、保険料控除申告の取扱いの対象外となります。

ハーモニーランド 年末年始特別優待のお知らせ

互助会

☎内81-2354
☎504-2063

ハーモニーランドから年末年始特別優待の案内がありました。内容は次のとおりです。

券 種	一般料金	特別優待料金
パスポートチケット (入園+アトラクション利用)	3,000円 (4歳以上共通)	1,200円 (5名まで)
有効期間	2021年12月1日(水)～2022年1月10日(月・祝)	

※ 利用には、「互助会会員証等（職員であることを証明できるもの）」と「特別優待チラシ」の窓口提示が必要です。

※ 詳細は、「特別優待チラシ」をご覧ください。

※ 「特別優待チラシ」は、互助会にありますので、必要な方は連絡してください。

特約店のお知らせ

互助会

☎内81-2356
☎504-2063

新規 新規契約しましたので、お知らせします。

【マンション部門】野村不動産株式会社西日本支社

住所及び名称	電話	担当	定休日
広島市中区立町2-23 事務所	06-6538-5610	掛川	土・日
広島市中区国泰寺町2-3-1 プラウドギャラリー広島	0120-767-040	頃安	水・木
品名	割引率		
新築分譲マンション	1.0%		

離婚時の年金分割制度

職員共済組合

☎内81-2363
☎504-2061

厚生年金制度に加入されている方、または加入されていた方が離婚等をした場合に、年金に係る標準報酬等（保険料の算定の基礎となった標準報酬月額（給料月額）および標準賞与額をいいます。）を当事者間で分割することができる制度（離婚時における年金分割制度）が設けられています。

※平成27年10月1日に施行された被用者年金一元化により、国家公務員共済組合、地方公務員共済組合及び私立学校教職員共済の各共済年金制度は厚生年金制度に統一されたため、離婚時の年金分割は、当事者が婚姻期間中に加入したすべての厚生年金の標準報酬等を合算して行うこととなります。（一か所の機関に年金分割請求を行うと、すべての厚生年金の標準報酬等を合算して年金分割が行われます。）

<合意分割制度>

離婚等をした当事者間の合意または裁判手続により按分割合を定めた場合に、当事者の二人またはその一人からの請求によって、婚姻期間中の標準報酬等を当事者間で分割することができる制度です。

- 平成19年4月以後に、離婚した場合、婚姻が取消された場合または事実上婚姻関係が解消したと認められる場合に限り請求することができます。
- 標準報酬総額の分割は、当事者それぞれの婚姻期間中の標準報酬総額を現在価値に換算し、その額の多い方から少ない方に対して標準報酬総額の一部を分割するものです。
- 分割が認められるのは、平成19年4月1日以後に成立した離婚等ですが、平成19年4月1日以前の婚姻期間に係る標準報酬月額および標準賞与額も分割の対象となります。
- 分割の請求は、原則、離婚等をしたときから2年を経過するまでの間に請求しなければなりません。

[イメージ図]

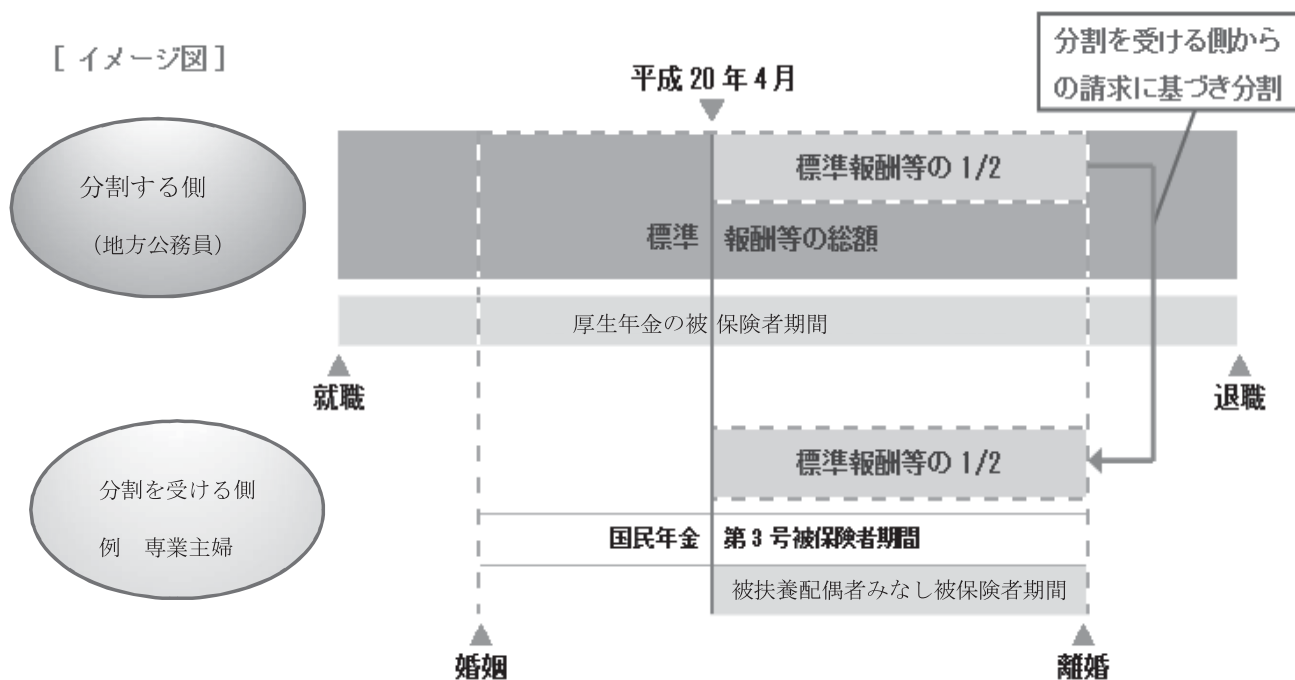


< 3号分割制度 >

3号分割制度は、平成20年5月1日以後に成立した離婚等を対象として、被扶養配偶者（平成20年4月以後において国民年金第3号被保険者であった方に限られます。）からの請求によって、平成20年4月以後の特定期間（相手方の年金加入中において被扶養配偶者が国民年金第3号被保険者であった期間をいいます。）中の標準報酬等をそれぞれ2分の1ずつ、当事者間で分割することができる制度です。

- 平成20年4月以後の特定期間に該当しない婚姻期間（国民年金第3号被保険者期間でなかった期間）は、別途合意分割の対象期間に該当します。
- 特定期間の最終月は分割対象とされません。
- 平成20年3月以前の特定期間は3号分割の対象とはなりません。（合意分割の対象期間になります。）
- 分割の請求は、原則、離婚等をしたときから2年を経過するまでの間に請求しなければなりません。

[イメージ図]



年金分割制度は、婚姻期間中の標準報酬等を当事者間で分割できる制度であるため、当事者の一人が老齢厚生年金又は退職共済年金を受給している場合であっても、単に受給している年金の額を分割し、相手方に対して、分割された年金の一部を支給するものではありません。

- 分割を受けた標準報酬等については、受けた方の老齢厚生年金等の受給資格に応じた年金に反映することができます。
- 分割を受けても、受けた方ご自身が年金の受給要件を満たすまでは、当該年金は受給できません。また、分割を行った方が、その後死亡しても、分割を受けた方の年金には影響しません。
- 分割による標準報酬等が反映される部分は、年金額のうちの報酬比例部分（ただし、職域加算額については、平成27年9月までの加入期間に係る部分）に限られ、いわゆる「1階部分」にあたる定額や基礎年金には影響しません。

現在、職員共済組合で修学貸付を受けている方へ

職員共済組合

☎内 81-2362

☎ 504-2061

現在、職員共済組合で修学のための貸付を受けている方で、対象者が大学院進学、編入、留年、留学される場合は、追加貸付、または償還猶予の延長ができる場合がありますので、令和4年2月28日(月)までに職員共済組合へご相談ください。

また、現在の対象者以外のご兄弟などについても、修学貸付、入学貸付を申し込むことができますので、ご相談ください（ただし、限度額等の確認があります。）。

- 都市職員のための共済事業 -

ご存じですか？

少ない掛金で
大きな補償と安心

都市生協の 火災共済

充実した補償

建物 4,000万円	合計 6,000万円
動産 2,000万円	

火災、落雷、破裂・爆発、航空機の墜落、車両の飛び込み、上層階からの水漏れ、風水害(600万円限度)、災害死亡(300万円限度)
※地震災害見舞金等、各種見舞金も充実しています。

共済掛金額 (年額)

1口当たり(補償金額50万円)	
木造建物 300円	耐火造建物 200円

木造 建物4,000万円、動産2,000万円の契約をした場合
120口(契約金額6,000万円) × 掛金300円 = 36,000円

厚生労働大臣認可



全国都市職員災害共済会

〒102-8610東京都千代田区平河町2-4-2 全国都市会館内
<http://www.toshiseikyo.or.jp>

「動産」のみでも契約ができます。
「退職後」も引き続き加入できます。

風水害特約加入で最高3,000万円まで補償!

近年、局地的な豪雨、豪雷等の自然災害が多発!!

※更に十分な補償が得られるよう火災共済契約(基本契約)に加えて、特約契約を。
火災共済金の風水害共済金(600万円限度)に加えて、風水害特約共済金(2,400万円)を支払います。
(損害額の1/2が限度)

1口当たり掛金額	木造建物 150円 耐火造建物
----------	--------------------

水・かごトラブルの応急処置サービス

水まわり、かご開けでお困りの際に専門業者を手配し、24時間・365日、駆けつけるサービスです。水漏れを止めたり、かごを紛失した際の錠開けなどの応急処置(出張料および作業料が無料)を行います。

平成26年度
から開始!

「都市生協」の紹介

- 都市生協は、生活協同組合 全国都市職員災害共済会の通称で、厚生労働大臣の認可団体です。
- 都市生協は、全国市長会が全国各市の要望に応じて、消費生活協同組合法に基づき、昭和33年に設立された組合です。

0120-753-375 または 03-3262-5290

受付時間：月～金(土・日・祝日を除く)午前9時～午後5時

※本市退職者の加入人数は約1,600人(現職は約260人)です。

○全国都市職員災害共済会火災共済



随時申込み受付中です。



<全国都市職員災害共済会火災共済の制度の概要>

I 火災共済

(1) 火災共済金

火災、落雷、破裂・爆発、航空機の墜落、車両の飛び込み、上層階の他人の住居からの水漏れによる損害を受けた場合、火災共済金をお支払します。

(2) 風水害共済金

風災(台風、突風又は旋風等)、水災(暴風雨、洪水、豪雨又は長雨等)、雪災(積雪、雪崩又は降雹等)により、建物又は動産にそれぞれ20万円以上の損害を受けた場合に、風水害共済金をお支払します。

II 風水害特約

風水害特約を契約すると、風水害特約共済金と基本部分である火災共済の風水害共済金とを併せてお支払します。

III 見舞金

地震災害見舞金(組合員が現に居住する物件についてのみ支払対象)

地震・噴火(地震による津波及び火災を含む。)により建物又は動産にそれぞれ20万円以上の損害を受けた場合、契約口数・損害割合に応じて見舞金が支払われます。※このほかに、交通災害給付金、死亡弔慰金などの見舞金もあります。

○加入手続き<新規加入は随時受付>

新規加入希望者は「火災共済契約申込書」に記入・押印のうえ、掛金を添えて、互助会窓口で手続きしてください。(毎月月末締切→翌月1日から契約発効)

※保険期間は契約開始月から3月31日までとなります。

○継続加入

既加入者へ毎年1月下旬頃継続加入申込書を送付します。

共済掛金は、3月期末手当から控除します。

※問合せ先：互助会 電話 内線2356・2358 直通504-2063



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 一人で仕事を抱え込まないSOS上手に😊

真面目で責任感が強い人ほど、自分一人で仕事を抱え込みがちです。周りの職員が忙しくしていると、自分が困っていてもなかなか周りの人に尋ねたり、聞いたりすることができにくいと思います。

まずは聞きたいことをまとめてから、相手に

「今、話しかけてもいいですか？」と尋ねたり、

「聞きたいことがあるので、お手すきになったら声をかけてください。」等、

自分から声かけしてみましょう。

自分だけが係の仕事をしているわけではありません。仕事は協力して行うものなので、困ったら上司や先輩に相談してみましょう。周囲から上手にサポートを受けることは、仕事を円滑に進めるために必要な能力の一つです。

しんどい時は助けを求めて、逆に自分が支援できる時には他の職員を助ける側に回りましょう。

人をお願いする時は、「何をいつまでに」という要点と、感謝の気持ちを忘れずに伝えましょう！



インフルエンザを予防しよう

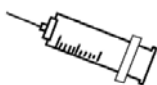
福利課

☎81-2365-2374・2375
☎504-2062

新型コロナウイルス感染症対策として、マスクの着用、こまめな手洗いや手指消毒、3つの密（密集、密接、密閉）を避ける、などの新しい生活スタイルを実践されているかと思います。冬季に流行するインフルエンザでも同様の対策を行うことで、感染防止につながります。

気温が低くなり、体調を崩しやすい時期でもありますので、より気をつけてお過ごしください。

予防接種



予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。ワクチンの効果が出るまで、約2週間かかるので、流行期を迎える前の12月上旬頃までに受けるのが理想的です。互助会会員の方は助成制度があります（厚生だより9月号参照）。

こまめな手洗い

外出後や、食事の前など、流水や石けんを使った手洗いで、ウイルスを除去することができます。

また、アルコール消毒も有効です。



人ごみを避ける

新型コロナウイルス感染症対策同様、人が多い場所（密）への不要な外出は避けましょう。

やむをえずそのような場所に行く時には、必ずマスクを装着し、こまめな手洗いや手指消毒をしましょう。



抵抗力を高める

普段からの健康管理も重要です。栄養と睡眠（休養）を十分にとり、抵抗力を高めておくことも大切です。

また、空気が乾燥すると気道の粘膜の防御機能が低下しますので、湿度（50～60%）を保ちましょう。



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。

- ・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。

【巡回会場】（12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	
24日（金）	東区役所（5階講堂） 8：45～10：15	南環境事業所（2階医務室） 11：30～13：00
8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
9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
10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
7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
16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
21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

旅と宿

「旅と宿」のホームページがリニューアルしました！

「旅と宿」とは全国市町村職員共済組合連合会及び構成組合が運営する公共の施設を紹介するサイトです。

トップページが明るく見やすくなりました。

詳しくはこちら
「旅と宿」公式サイト



<https://www.ctv-yado.jp/>

本ホームページは、平成13年度の開設以来、全国市町村職員共済組合連合会及び構成組合が運営する公共の宿をご紹介してきましたが、この度、より使いやすく快適にご利用いただけるように、ホームページのリニューアルを行いました。

全国の各施設の特徴が一目で分かるように改善した他、スマートフォン等のモバイルにも対応しました。
また、毎月、旬な施設をピックアップし「特集」としてご紹介いたします。

今後とも、わかりやすく利便性の高いホームページを目指しますので、よろしくお願いいたします。

宿の探し方は？

トップページの日本地図から地域を選んで探すことができます。
また、8つのカテゴリーから、旅の目的に合わせて施設を選ぶこともできます。



全国市町村職員共済組合連合会

献血事業の実施



福利課

☎内 81-2367
☎ 504-2062

～大切な命は、あなたの血液から～ 血液はまだまだ不足しています

私たちの住んでいる社会には、病気やけがで輸血を必要とされている方がたくさんおられます。

現在の医療用血液は、献血により確保され、だれでもいつでも安心して輸血を受けられるようになっていますが、医療の高度化、交通事故の多発等により、まだまだ血液は不足しています。

福利課では、「医療に必要な全ての血液製剤を、国民一人ひとりの善意に基づく献血によって確保する。」という献血の趣旨に添い、特に血液が不足する年末年始にかけて献血事業を実施しますので、職員の皆様のご協力をお願いします。

なお、福利課が実施する献血事業に参加する場合は、職免扱いとなります。

令和3年度 献血実施計画【冬期】

実施場所	実施日	時間帯
本 庁 舎	1月5日(水)	全日
	1月6日(木)	全日
東 区 役 所	12月22日(水)	全日
南 区 役 所	12月23日(木)	午後
西 区 役 所	12月23日(木)	全日
安 佐 南 区 役 所	12月22日(水)	全日
安 佐 北 区 役 所	12月22日(水)	全日
安 芸 区 役 所	12月20日(月)	午後
佐 伯 区 役 所	12月27日(月)	全日
水 道 局	1月28日(金)	全日
広 島 市 民 病 院	1月11日(火)	午後
安芸消防署矢野出張所	12月20日(月)	午前

広島市役所にお勤めの皆様限定

年会費永久無料のゴールドカード



UCカード〈プライズ〉

年会費永久無料

※UCカードゴールド通常年会費 11,000円 (税込)

ご家族カードも1枚まで永久無料 ETCカード年会費永久無料
※2枚目以降年会費 1,100円 (税込)

お申し込みはこちら



右のQRコードもしくは、下記URLよりご覧下さい。
https://www.uccard.co.jp/CGI/nyukai/usr/prize/uc_prize.cgi?prize_key=WGQLXZ

【カード入会に関する問い合わせ】

UCコミュニケーションセンター 入会デスク
TEL 0120-888-860 (9:00~17:00 1/1 休み)

※本施策の担当：株式会社クレディセゾン 九州営業部広島エリア
TEL 092-481-1834 (9:00~17:30 土・日・祝休み)

ゴールドカード会員様限定特別ご優待 「UCカードClub Off」のご案内

UCカードClub Offは国内宿泊、海外宿泊、レジャー、スポーツ、ショッピングなど国内外約200,000カ所以上の提携施設を優待価格でご利用になれる、UCカード〈プライズ〉・UCカードゴールド会員様向け特別サービスです。

■例えば

全国約1,000ヶ所の
遊園地・テーマパークが

全国約40,000店以上の
飲食店や宅配ピザなどで

全国約300館の映画館が

最大75%OFF

最大50%OFF

会員優待価格

詳しくは

UCカードクラブオフ

または、下記URLよりご覧下さい。

<https://www.club-off.com/uccardprize>

ゴールドカードならではの充実した特典をご用意

年間最高300万円

UCショッピング補償保険

国内・海外を問わず、UCカード〈プライズ〉でご購入いただいた商品の破損・盗難などによる損害を、購入日より90日間補償いたします。

※1事故1品につき1万円が自己負担。紛失などは対象外となります。

※1回の事故で1個または1組につき、損害額から1万円を差し引いた金額をお支払いします。

空港でのひとときを快適に

国内空港ラウンジサービス

羽田空港、成田国際空港をはじめとする国内主要空港とダニエル・K・イノウエ国際空港（ハワイ）、仁川国際空港（韓国）のラウンジを無料でご利用いただけます。

ご旅行をサポート

海外・国内保険サービス

■海外保険サービス 最高補償額5,000万円の海外旅行傷害保険が付帯されます。

■国内保険サービス 旅行中に被ったケガなどを最高5,000万円まで補償する国内旅行損害保険が付帯されます。

引受保険会社（幹事）：損害保険ジャパン株式会社

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す（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。

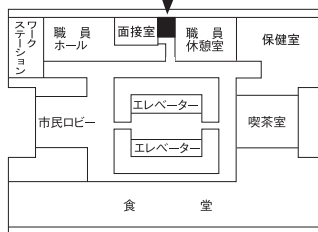
【相談受付】

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）

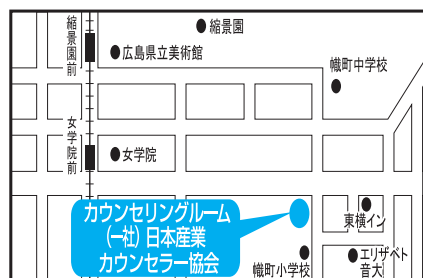
【相談方法】

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



2021



December

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 ④1月分コテージ湯の山利用 抽選	4
5	6 ④12月分普通・特別貸付申込 締切	7	8	9 ⑤広響定期演奏会抽選申込締 切	10 ④各種給付金締切 ④貸付金繰上償還申込締切	11
12	13	14	15 ④財形貯蓄12月分払戻請求締 切	16	17	18
19	20 ④1月分住宅貸付申込締切 ④12月分育児・介護休業手当 金請求締切	21	22	23 ④貸付金繰上償還振込期限	24 ④11月分育児・介護休業手当 金支払日 ④1月分産前産後休業掛金免 除申出締切	25
26	27	28 ④2月分コテージ湯の山利用 抽選申込期限 ④12月分普通・特別、11月分 住宅貸付日	29	30	31	

④ 互助会 ⑤ 職員共済組合 ⑥ 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-miyagi.jp) [ダイヤルイン 569-7816](tel:082-569-7816) まで!!