

# 厚生だより

 2022  
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福利課

令和4年(2022年)5月1日号



## ひろしま 45th フラワーフェスティバル

会場:平和記念公園・広島国際会議場 ほか

主催/ひろしまフラワーフェスティバル実行委員会

 (広島府委員会、広島県、広島市、広島商工会議所、広島青年会議所、広島観光コンベンションビューロー、  
 広島市観光振興協会、中込新聞社、中国放送)

 後援/広島府教育委員会、広島市教育委員会、ヒロシマ平和創造基金、広島国際文化財団、  
 広島県観光振興局、NPO広島国際財団、広島テレビ、広島ホームテレビ、テレビ新広島、広島エフエム放送

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

 5/3.4.5 Thu  
 Tue Wed

新型コロナウイルス感染症防止の対策について

 【ご来場者様へのおお願い】  
 会場に集結される際は、右記の対策について  
 ご理解とご協力をお願いします。

 【スタッフの感染防止対策】  
 定期的に検診・検温・心身のケア・スタッフ全員で以下の対策に取り組んで  
 実施します。

●検温 ●検温の徹底 ●マスクの着用 ●手洗い・うがいの徹底

### 令和4年度予算

P6 互助会

P7 職員共済組合

### お知らせします

P8 永年会員慰労旅行券

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

P10 職員共済組合役員等の変更

 P10 共済組合  
 議員が決まりました

P12 特約店のお知らせ

 P13 育児休業手当金の支給期間  
 の延長について

### 募集します

P1 互助会招待事業

 P4 互助会グループ保険・総合  
 医療保険 募集のお知らせ

### 健康・相談

P11 禁煙には良いことがいっぱい！

 P12 ニコニコ(2525) 過ごそう！  
 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

### えらべる倶楽部からのお知らせ

P3 会員専用サイト新規ログインキャンペーン！

 P3 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！

# 互助会招待事業 (野球・サッカー・広響)

6月開催分  
参加希望者募集!!

互助会

☎内81-2356  
☎504-2063



## プロ野球公式戦

IN マツダスタジアム

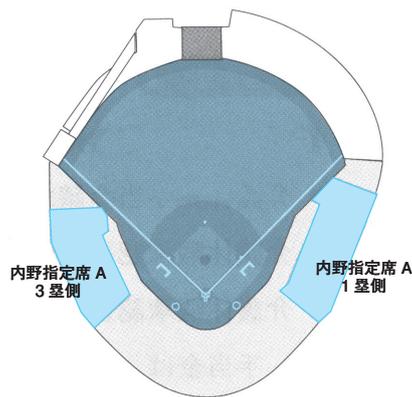


### 募集内容

〈下記の中から1つだけ選んでください〉

番号	試合開始日時		対戦カード	募集人数		負担金
				1 塁側	3 塁側	
1	6月 1日(水)	18:00	日本ハム	60枚	10枚	内野指定席A (1塁、3塁) 1枚につき2,000円
2	6月 2日(木)	18:00		50枚	10枚	
3	6月 3日(金)	18:00	オリックス	50枚	10枚	
4	6月 4日(土)	14:00		70枚	10枚	
5	6月 5日(日)	13:30		50枚	10枚	
6	6月21日(火)	18:00	阪 神	40枚	10枚	
7	6月22日(水)	18:00		40枚	10枚	
8	6月23日(木)	18:00		40枚	10枚	
9	6月28日(火)	18:00	ヤクルト	60枚	10枚	
10	6月29日(水)	18:00		50枚	-	
11	6月30日(木)	18:00		60枚	-	

試合が中止になった場合そのゲームの当選権利はなくなります。  
また、負担金額を共済組合(互助会のみ加入の方は互助会)の登録口座に払戻します。



当選者には5月18日頃に通知書を発送します。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感染拡大の状況によっては、募集や試合が中止になる可能性があります。また、ワクチン接種証明書もしくは、陰性証明書および身分証明書の提示を求められる場合がありますので、予めご了承ください。

### 申込期限

5月11日(水) 17:00必着



## プロサッカー!!

IN エディオンスタジアム広島

### 募集内容

※スケジュールは変更になる場合があります。

開催日	キックオフ	対戦カード	募集人数	負担金
6月18日(土)	19:00	セレッソ大阪	45人	メインS指定席 2,200円 バックゾーン自由席 大人 1,400円 小中高生 400円

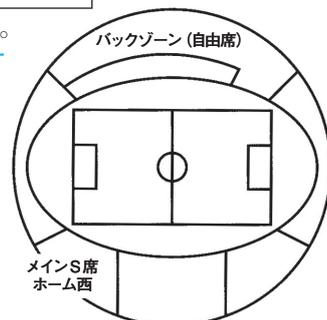


当選者には5月23日頃に通知書を発送します。申込期限後のキャンセル、変更等はできません。

注) 新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、募集や試合が中止になる可能性がありますので、予めご了承ください。

### 申込期限

5月16日(月) 17:00必着





# 広島交響楽団定期演奏会

## 募集内容

### 第422回広島交響楽団定期演奏会

【日時】 6月10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19日頃に通知書を発送します。申込期限後のキャンセル、変更等はありません。  
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】 チャールズ・オリヴィエリ＝モンロー

【オーボエ】 フィリップ・トゥーンドゥル

【曲目】 R. シュトラウス：オーボエ協奏曲ニ長調 AV.144  
スク：交響曲第2番ハ短調作品27「アスラエル」



指揮：チャールズ・オリヴィエリ＝モンロー

昨年、コロナ禍による入国制限から14日間待機の末、無観客によるライブ配信で絶賛を博したチャールズ・オリヴィエリ＝モンローと、来日が叶わなかったオーボエのフィリップ・トゥーンドゥルを迎え、R. シュトラウスのオーボエ協奏曲をお届けします。

## 配布枚数

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12日(木) 17:00必着

## 参加希望の方は互助会Web申込システムから

### 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：5月1日(日)から)

※専用サイトからの申込後、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。

専用サイトのパスワード

### 対象者

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)

※配偶者の父母、子の配偶者、兄弟姉妹の配偶者は対象外

### チケットの受け取り方法

当選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、負担金は振り込み (振込手数料は本人負担) となります。

## 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方へ、えらべる倶楽部より感謝を込めてプレゼントキャンペーンを実施します。新しく会員になられた方やまだログインしたことのない会員の皆様、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4年5月1日～6月30日**

【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。

【ログイン方法】 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、手順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 「人間ドック実施医療機関」でも利用できます！

令和4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「吉島病院」と「JR広島病院」を追加しました。これにより次の23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	中区幟町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	
	広島市立北部医療センター安佐市民病院	安佐北区亀山南1-2-1	
	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	
	国家公務員共済組合連合会 吉島病院	中区吉島東3-2-33	
	JR広島病院	東区二葉の里3-1-36	
	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	



**募集期間 令和4年5月17日(火)～6月14日(火)**

互助会グループ保健・総合医療保険は、配偶者・子どもを含めたご家族の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25.4% (互助会グループ保険)、約15.9% (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月中旬に配布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。よろしくお願ひします。



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・3大疾病保障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。

## 《3大疾病保障保険(団体型)の特徴》

- ☺ 本人・配偶者・こどもが加入対象、100～500万まで選択できます！  
保険金100万円・200万円・300万円・400万円・500万円の5種類。
- ☺ 所定のがん・急性心筋梗塞・脳卒中と診断された場合または死亡された場合、保険金をお支払い！(3大疾病保険金・死亡保険金)  
所定のがん・急性心筋梗塞・脳卒中と診断された場合または死亡された場合、加入保険金額をお支払いします。
- ☺ 上皮内がんも保障の対象(上皮内新生物診断保険金)！！  
上皮内がんと診断された場合、加入保険金額の10%をお支払いします。  
※ただし、被保険者ごとに通算1回限りのお支払いとなります。

### ★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4年5月19日(木)・25日(水)  
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4年5月24日(火)・26日(木)  
12:00～13:00

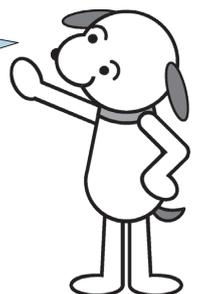
(予約は不要ですが、相談中の場合はお待ちいただくことがあります。)

《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！

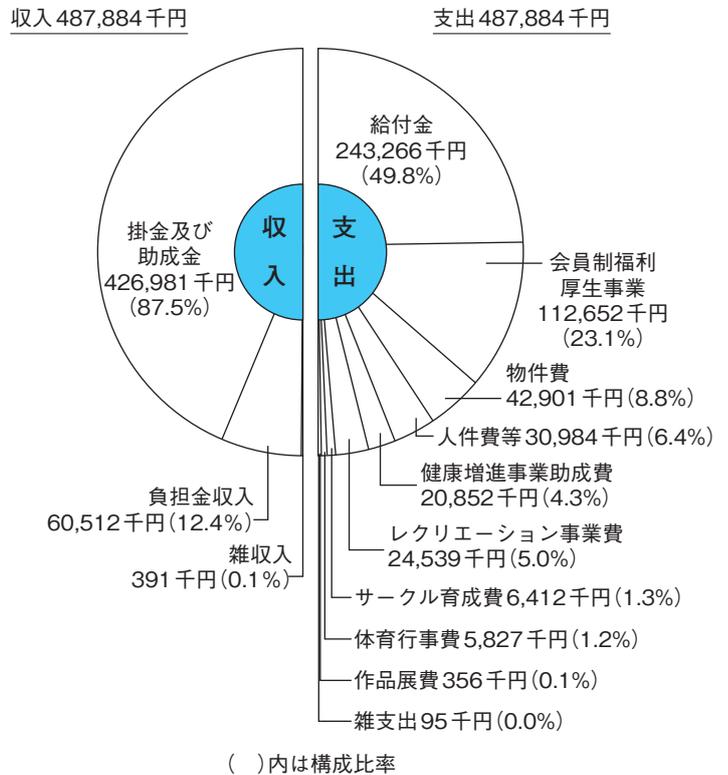


# 互 助 会

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。

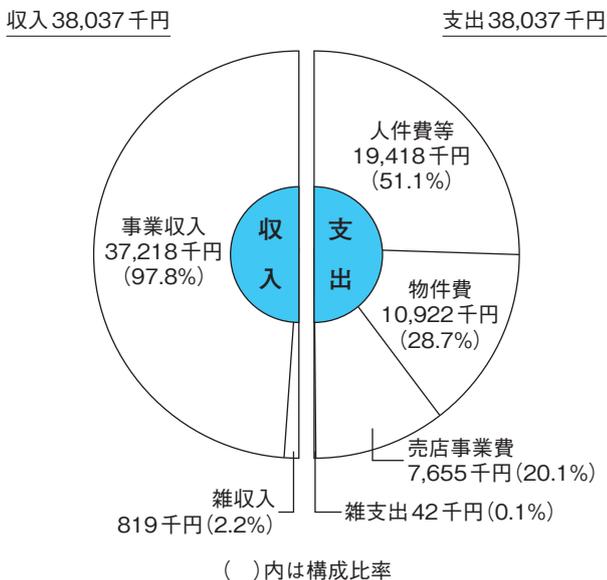
## 給付・育成事業合計

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。



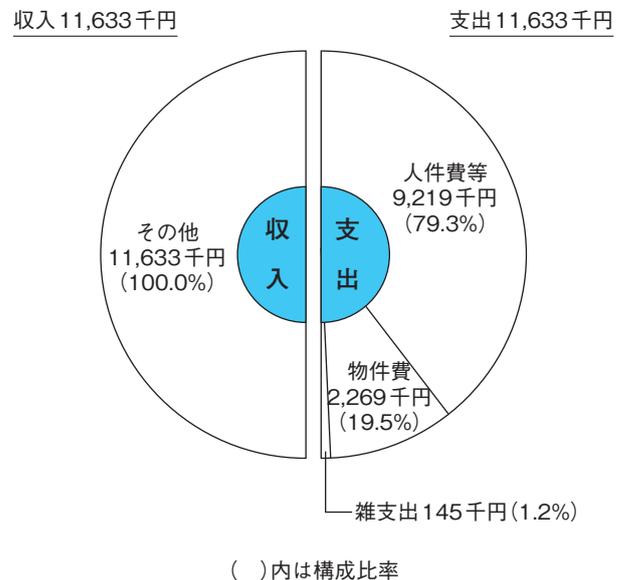
## 収益事業合計

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。



## 法人合計

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。



# 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4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	18,542,649千円
◎支出	組合員保険料払込金・負担金払込金	18,542,649千円

## 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、新たに退職金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	1,177,494千円
◎支出	掛金払込金・負担金払込金	1,177,494千円

## 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	82,456千円
◎支出	負担金払込金	82,456千円

## 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	3,109千円
◎支出	支払利息	3,109千円

## 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。）に要する経理をまかなうものです。

◎収入	市負担金等	103,730千円
◎支出	事務費・職員給付等	103,730千円

## 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	21,543千円
◎支出	他経理への返済利息・事務費等	21,543千円

区分 種別	令和4年度貸付(推計)		令和4年度末累計(推計)	
	件数	貸付額	件数	貸付額
普通貸付	23 <sup>件</sup>	30,869 <sup>千円</sup>	123 <sup>件</sup>	99,656 <sup>千円</sup>
住宅貸付	4	18,450	369	772,906
災害貸付	0	0	2	3,107
特別貸付	48	65,484	423	412,530
計	75	114,803	917	1,288,199

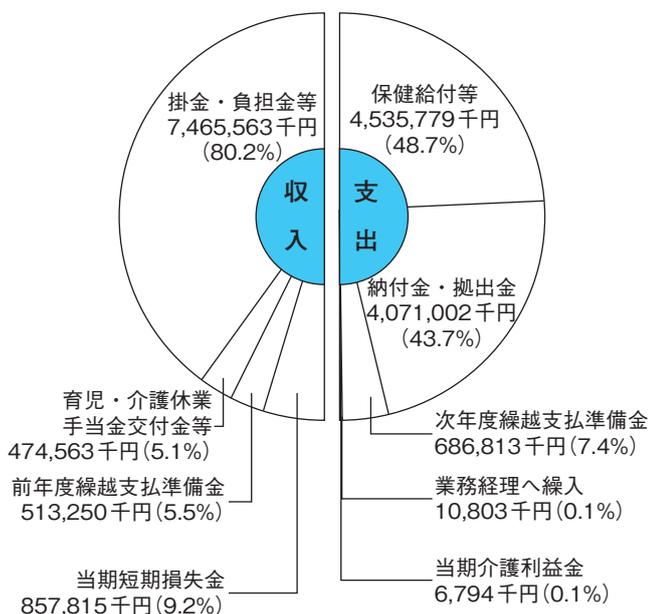
## 短期経理

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9,311,191千円

支出9,311,191千円



( )内は構成比率

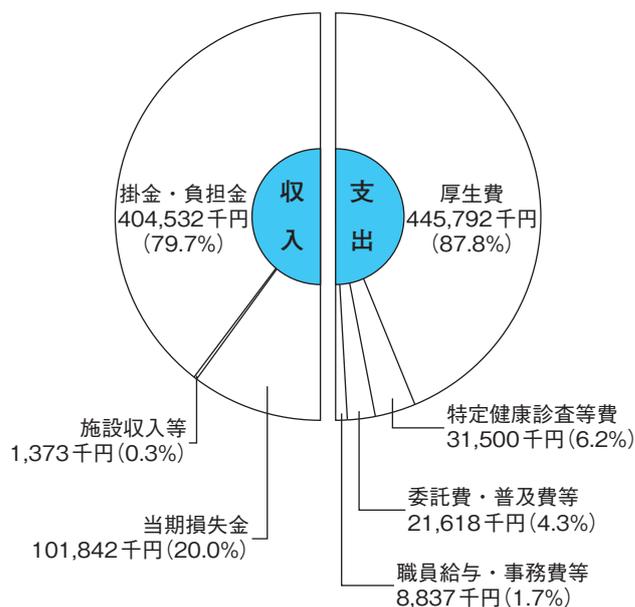
## 保健経理

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507,747千円

支出507,747千円



( )内は構成比率

# 永年会員慰労旅行券引替券

互助会

☎内 81-2358  
☎504-2063

—— 互助会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。郵送を希望される方は、通知書の余白に「郵送希望」と記入し（令和3年度発行の方は、通知書下部の郵送希望欄にチェックを入れて）互助会へ送付してください。

—— 互助会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  
令和3年6月1日発行の旅行券引替券の有効期限・・・令和5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

☎内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

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

# 貸付金交付後の事後手続き

職員共済組合

☎内81-2361  
☎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したり、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。

# 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4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	柴野 敏雄（環境局業務部中環境事業所清掃指導員）	塩見 信彦（令和4年3月31日退職）
議員	鳥谷 誠士（地方独立行政法人広島市立病院機構本部経営管理長）	野田 良夫（佐伯区厚生部長）

# 共済組合 議員が決まりました

職員共済組合

☎内81-2361  
☎504-2061

組合会議員の欠員(1人)に伴う第1区選挙区の補欠選挙の結果、新しい議員が決まりました。

(議員) 田代 悟郎（下水道局施設部計画調整課主査）

(任期) 令和4年4月8日～令和4年11月30日（前任議員の残任期間）

# 禁煙には良いことがいっぱい！



福利課

☎内81-2375・2374  
☎504-2062

## 1 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うかなと思ったら、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

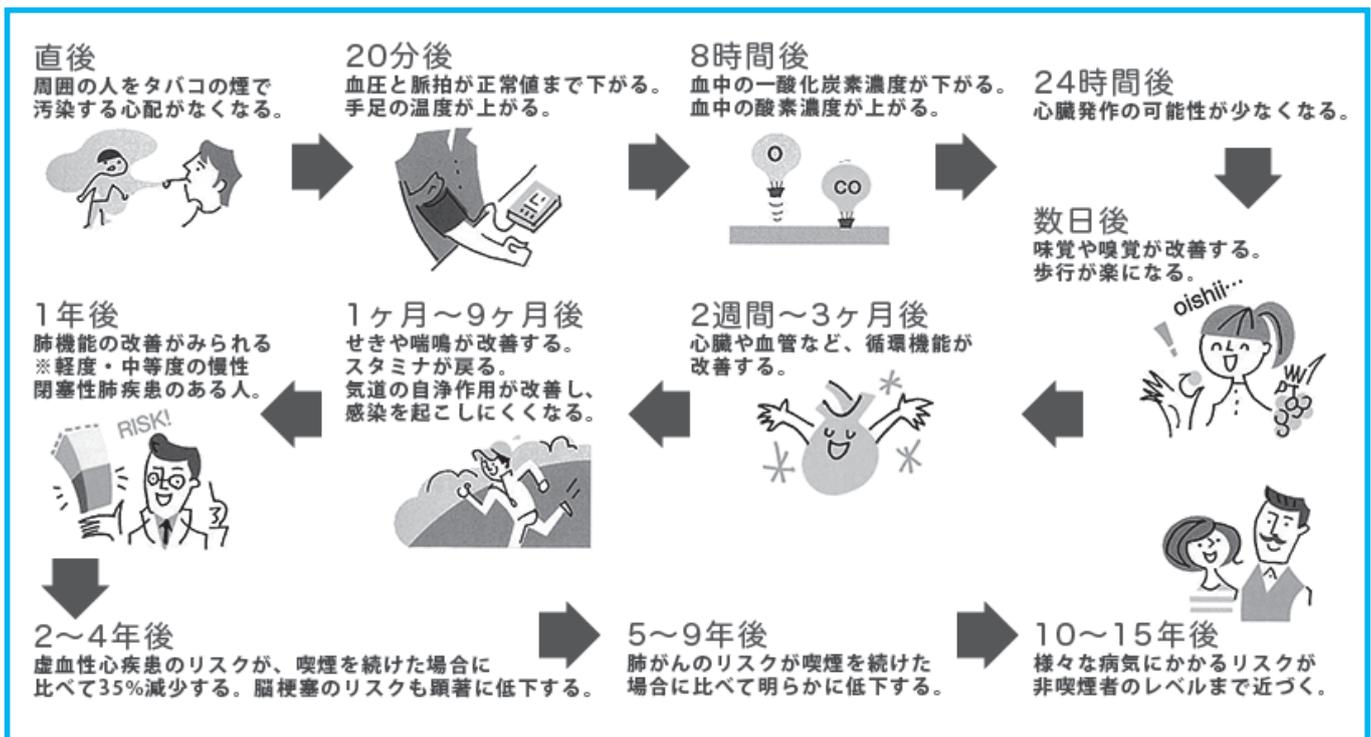


### 例えば

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



## 2 やめようと思った時は

努力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



# 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

☎内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ー心身のバランスを整えよう 😊



頭が痛い、下痢や便秘を繰り返す、血圧や血糖値が高い、アレルギーがひどくなってきた…等、原因不明の体調不良が続く場合、ストレスによる自律神経失調が関係していることがあります。

自律神経は、全身の器官や臓器の活動のコントロールをしてくれています。  
自律神経には2種類あり、主にアクセルの働きをする交感神経、主にブレーキの働きをする副交感神経からなります。  
2つのバランスが良いと、心身のバランスが整います。



ストレスを感じている時は、副交感神経の働きが弱くなりがちです。  
副交感神経の働きをアップするためには、『ゆっくり』を念頭にした生活習慣を心がけること、例えば、**ゆっくりとした時間をもつ、ゆっくり行動する**…等、生活のリズムを大切にしましょう。



## 特約店のお知らせ

互助会

☎内81-2356  
☎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。

【住宅設備部門】カオル建設(株)  
【印鑑・名刺部門】名刺5分間

# 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。1歳2か月(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。

## 笑顔でヘルシーダイアル (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。)

### ●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

## 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つけています。

【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

## 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(人事課サービス担当課長)】

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2310

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

〈プライバシーは守られます〉

## 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。

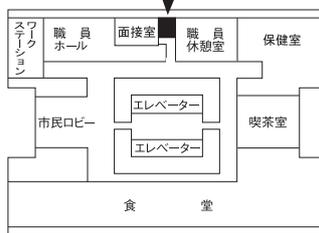
### 【相談受付】

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。

## 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。

〈プライバシーは守られます〉

## 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、ハラスメントなど、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、お盆及び年末年始を除く。)

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)

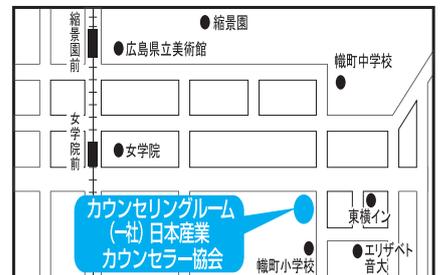
### 【相談方法】

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



2022



M a y

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 Ⓢプロ野球観戦抽選申込締切	12 Ⓢ広響定期演奏会抽選申込締切	13 Ⓢ財形貯蓄5月分払戻請求締切	14
15	16 Ⓢプロサッカー観戦抽選締切	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 Ⓢ貸付金繰上償還振込期限	24	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 (共) 職員共済組合 (福) 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)	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
財形積立 (中断・再開)	締切 15日 翌月給与より	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81-2357) 配布部数の変更は毎月10日までにお知らせください。	
		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	
		育児・介護休業手当金	
		締切 20日 支払 翌月25日	

※ 「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](#) [ダイヤルイン 569-7816](#) まで!!