

厚生だより

2022

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4年(2022年)6月1日号



募集します

⑩ 互助会グループ保険
総合医療保険
3大疾病保障保険

申込
締切日
迫る!!

⑫ 互助会招待事業
(野球・サッカー・広響)

⑭ 医療保険の募集

お知らせします

⑥ 被扶養者の更新手続き

⑦ 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

⑨ 出産費・家族出産費

⑩ 特約店のお知らせ

⑪ 産業マッサージ利用助成

⑯ 会員の慶弔等に対する互助会
給付のお知らせ

健康・相談

⑧ ストレスチェックを受けま
しょう

⑮ ニコニコ(2525) 過ごそう
毎月25日はメンタルヘルス!
推進日^^

⑱ 笑顔でヘルシーダイヤル等

開催・実施します

① 市長事務部局、行政委員会、消防局、公益的法人等に派遣さ
れている職員の皆様へ
定期健康診断を必ず受診しましょう

④ 広島市職員共済組合被扶養者人間ドックを実施します

えらべる倶楽部からのお知らせ

③ 会員専用サイト新規ログインキャンペーン実施中!

定期健康診断を必ず受診しましょう

☎内81-2374・2375
☎504-2062

6月16日（木）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。）。

The diagram shows a health check form with two callout boxes. The first callout points to a grid area and says: '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！' (For those with diseases being treated or under observation, please enter the corresponding number. If the value of a related test item is a re-examination case, it will be excluded from re-examination!). The second callout points to a shaded area at the bottom of the form and says: '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。' (There are questionnaire items on the back. Fold along this line and answer in the designated area.)

<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	100～139	脳卒中や心筋梗塞などの原因となる高血圧や、低血圧などを判定します。
	拡張期	89以下	
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	13.1～16.6	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	12.1～14.6	
白血球数 /μL		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/μL		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。

会員専用サイト新規ログインキャンペーン実施中！

初めて会員専用サイトにログインしていただいた方を対象に、プレゼントキャンペーンを実施しています。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

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。


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利用ガイド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「J R 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	安佐北区龜山南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	
	J R 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	



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、是非、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。

※9月以降の追加申し込みの際は、令和4年10月からの組合員の増加（被用者保険の適用拡大）により、人間ドック等の予約が取りにくくなることが予想されます。このため、可能な限り下記の申込期間にお申し込みください。

対象者

令和5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63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4年8月1日（月）～令和5年3月20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、眼底検査等</u>	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4年6月1日（水）～令和4年6月30日（木）

※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。
 - 組合員（被扶養者）証の記号（「21」、「31」、「215」、「219」）・番号（7桁の番号）、組合員の氏名
 - 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
 - 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、共済組合から受診決定通知、健診機関から受診セットを送付します。
- 受診当日は、受診決定通知、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させ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◎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◎がある健診機関で特定保健指導を利用されなかった場合や、×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。

令和4年度 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	○	○	○	×	×
広島中央健診所	中区八丁堀10番10号 TEL(082)228-1177	月～金	○	○	○	○	◎
広島原爆障害対策協議会健康管理・増進センター	中区千田町三丁目8番6号 TEL(082)243-9601	男性 月～金 女性 月・水・金	○	○	○	○	◎
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 女性 月・火・木	○	○	○	○	◎
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	○	○	○	○	◎
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 4F TEL(082)227-3366	男性 月・水・金 女性 火・水・木	○	×	○	○	◎
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 女性 月・金	○	○	○	○	◎
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 第1・3・5土	○	○	○	×	◎
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 女性 月・火・木・金	○	○	○	×	×
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・第3・4金 女性 木・第1・2金	○	○	○	×	◎
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	○	×	○	×	◎
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 土 ホームページ要確認	○	×	○	○	◎
JA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	○	×	○	×	◎
総合健診センター (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・土 女性 月～金・土(HP要確認)	○	○	○	○	◎
健康倶楽部	中区大手町三丁目7番5号 TEL(082)249-7011	月～金	○	○	○	○	◎
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 女性 月～金	○	○	○	×	×
河村内科消化器クリニック	中区大手町一丁目6番1号 TEL(082)247-4881	月～金	○	○	○	○	×
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	○	○	○	○	◎
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	○	○	○	○	◎
長崎病院	西区横川新町3番11号 TEL(082)208-5791	男性 月～土 女性 月～金	○	○	○	○	◎
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～土 女性 月・水・金	○	○	○	○	◎
メディックス広島エキキタ健診センター (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 土 ホームページ要確認	○	×	○	○	◎
広島通信病院	中区東白島町19番16号 TEL(082)224-5355	月～金	○	○	○	○	×
吉島病院	中区吉島東三丁目2番33号 TEL(082)241-2164	月～金	○	×	○	×	×
JR広島病院	東区二葉の里三丁目1番36号 TEL(082)262-1400	月～金	○	○	○	×	×
東広島記念病院健診センター	東広島市西条町吉行2214 TEL(082)423-6662	月～土	○	○	○	○	◎

★ 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又は、分割実施になる健診機関
×特定保健指導が実施不可能な健診機関

★ 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、各健診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(一部健診機関を除く)。

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、無収入の場合	在学証明書(令和4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4年度（令和3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） ※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 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。

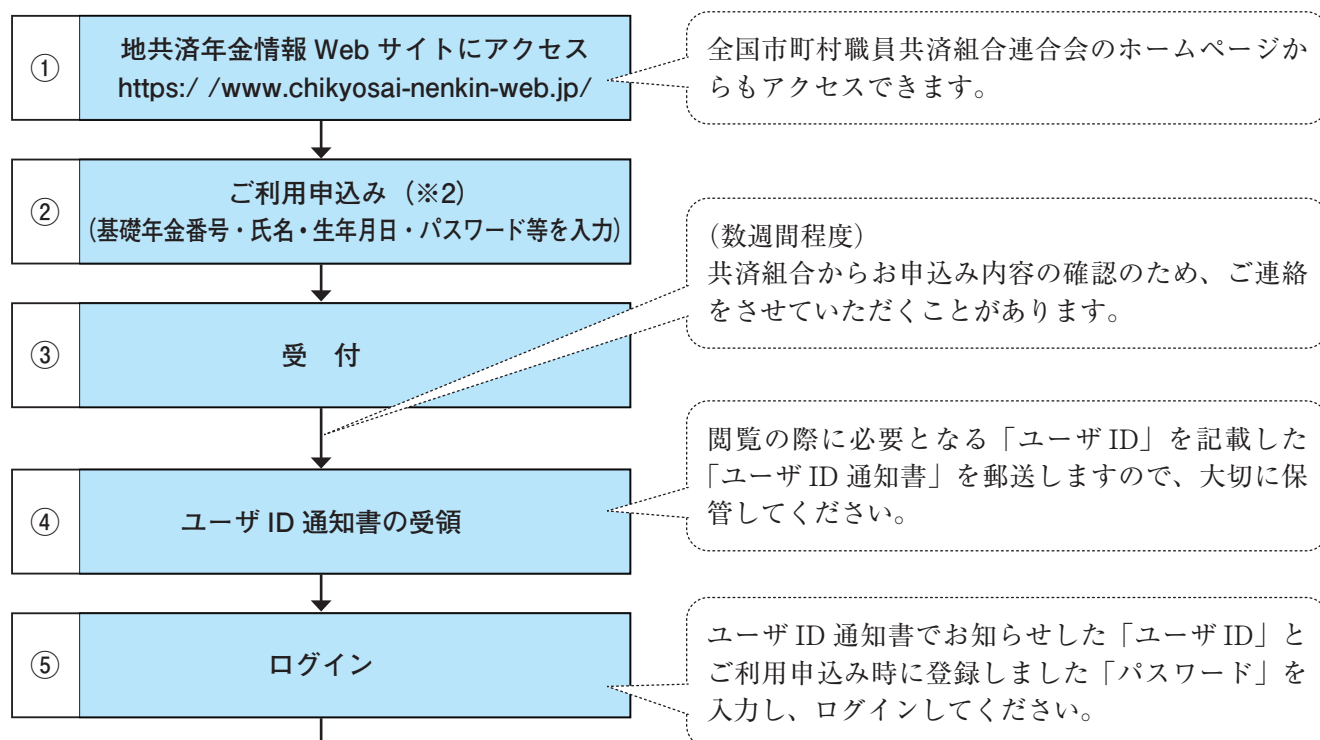
地共済年金情報 Web サイトで 年金加入期間等の確認ができます

職員共済組合

☎内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（※1）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。

◆閲覧までのおおまかな流れ



◆閲覧できる内容

年金加入履歴・加入期間照会（※3） 年金の加入履歴・加入期間を一覧形式で確認することができます。	保険料納付済額照会 前年度の保険料納付済額を確認することができます。	
標準報酬月額等照会 標準報酬月額・標準賞与額を確認することができます。	年金見込額照会（※4） 将来受けとる年金見込額を確認することができます。	給付算定基礎額残高履歴照会 給付算定基礎額の残高履歴を確認することができます。

※1 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。

※2 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できませんので、変更の手続きをお願いします。

※3 地共済の加入期間のみとなります。

※4 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。

●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））

ストレスチェックを受けましょう

福利課

☎81-2374・2375・2365
☎504-2062

「健康」には「体」と「心」の2つの側面があります。年に1回の健康診断で「体」の健康状態を確認すると同様に、「ストレスチェック」では「心」の健康状態を確認しています。

ストレスはなかなか気付きにくいものです。自分のストレスがどのような状態にあるのかを知り、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 ストレスチェックで何がわかる？

ストレスに関する質問票に回答し、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のかを調べる検査です。「職場でどんなストレスを感じているのか」「心身の自覚症状はどのくらいか」「周囲(上司や同僚など)のサポートはどのくらいか」がわかります。

項目	1	2	3	4	5
1. 職場での仕事についてストレスを感じる頻度	1	2	3	4	5
2. 職場での仕事についてストレスを感じる程度	1	2	3	4	5
3. 職場での仕事についてストレスを感じる原因	1	2	3	4	5
4. 職場での仕事についてストレスを感じる状況	1	2	3	4	5
5. 職場での仕事についてストレスを感じる時期	1	2	3	4	5
6. 職場での仕事についてストレスを感じる場所	1	2	3	4	5
7. 職場での仕事についてストレスを感じる人	1	2	3	4	5
8. 職場での仕事についてストレスを感じる時間	1	2	3	4	5
9. 職場での仕事についてストレスを感じる状況	1	2	3	4	5
10. 職場での仕事についてストレスを感じる状況	1	2	3	4	5
11. 職場での仕事についてストレスを感じる状況	1	2	3	4	5
12. 職場での仕事についてストレスを感じる状況	1	2	3	4	5
13. 職場での仕事についてストレスを感じる状況	1	2	3	4	5
14. 職場での仕事についてストレスを感じる状況	1	2	3	4	5
15. 職場での仕事についてストレスを感じる状況	1	2	3	4	5
16. 職場での仕事についてストレスを感じる状況	1	2	3	4	5
17. 職場での仕事についてストレスを感じる状況	1	2	3	4	5
18. 職場での仕事についてストレスを感じる状況	1	2	3	4	5
19. 職場での仕事についてストレスを感じる状況	1	2	3	4	5
20. 職場での仕事についてストレスを感じる状況	1	2	3	4	5

Q3 メリットは何？

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。

Q4 Q3の他にどんなメリットが？

ストレスチェックの結果を職場単位で集計・分析することで、職場環境の問題点等を推測することができます。個人の問題としてだけでなく、職場環境の改善にも生かすことができます。

Q5 ストレスチェックは受けないといけない？

一般の健康診断は職員に受診義務がありますが、ストレスチェックには受検義務はありません。しかし、10分程度でできる簡単なチェックですので、やむを得ない理由(産育休及び長期出張等の業務の都合など)がない限り、ぜひ受けてください。

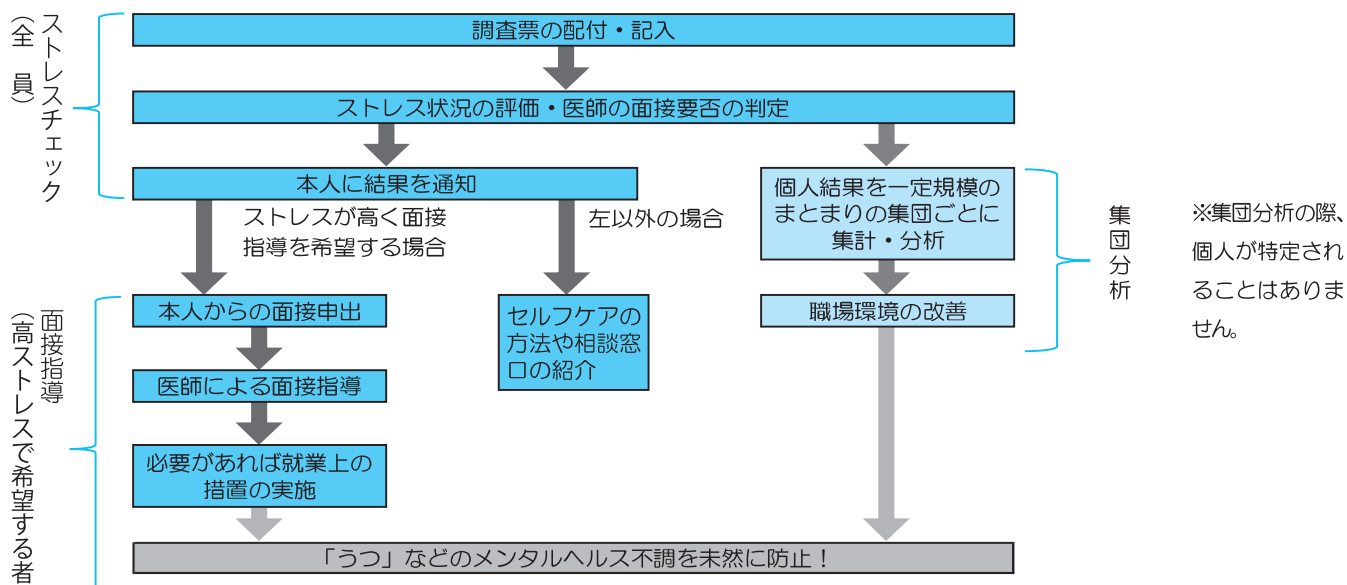
Q6 プライバシーは守られる？

ストレスチェックの結果は、法律で守秘義務が課されており、また、それにより職員が不利益を受けないよう法律で定められています。

Q2 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。

ストレスチェックの流れ



引用・参考：ストレスチェック制度導入マニュアル（厚生労働省）

地方公共団体におけるストレスチェック制度導入のための手引き（一般財団法人 地方公務員安全衛生推進協議会）

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40.8万円）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。



互助会グループ保険
総合医療保険
3大疾病保障保険

申込締切日迫る!!

互助会

☎内81-2353・2358
☎504-2063

申込締切日 令和4年6月14日(火)

互助会グループ保険は互助会独自の団体保険制度です。より多くの方に御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。是非、加入の検討をお願いします。

注意）総合医療保険、3大疾病保障保険のお申込は互助会グループ保険へのご加入が必要です。

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。

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。

【旅行案内部門】 (株)農協観光山陽支店

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5年2月28日（火）【必着】です。また、利用券は令和5年3月31日（金）までに使用してください。令和5年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日間程度を要します。

※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35の施術所（広島市、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。

互助会招待事業

(野球・サッカー・広響)

7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

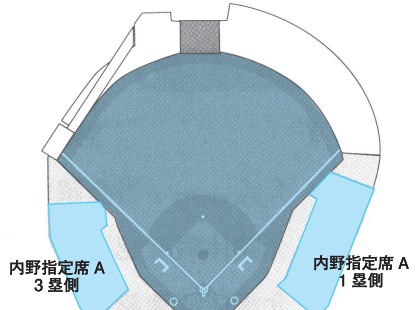


募集内容

〈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	7月1日(金)	18:00	巨人	100枚	20枚	内野指定席A (1塁,3塁) 1枚につき2,000円
2	7月2日(土)	14:00		120枚	20枚	
3	7月12日(火)	18:00	DeNA	50枚	-	
4	7月13日(水)	18:00		50枚	-	
5	7月14日(木)	18:00		50枚	-	
6	7月18日(祝)	18:00	阪神	50枚	10枚	
7	7月19日(火)	18:00		50枚	10枚	
8	7月20日(水)	18:00		50枚	10枚	
9	7月29日(金)	18:00	中日	50枚	10枚	
10	7月30日(土)	18:00		120枚	20枚	
11	7月31日(日)	18:00		50枚	10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、負担金は共済組合(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6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。

申込方法

互助会ホームページ内の専用サイト又は、申込書を互助会へ提出。(FAX 245-8337でも受け付けます。)

※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。

申込期限

6月8日(水) 17:00必着 ※観戦の際は、マナーとルールを守って応援しましょう。

〈キリトリ〉

プロ野球観戦申込書 (6月8日17:00必着)

職員番号 所属名
氏名 所属TEL

職員番号	氏名 (カタカナで記入)	続柄

*試合NO. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
*参加席 1塁側 3塁側
枚数&合計負担金額 @2,000円× 枚= 円

チケットの郵送を希望します。

記入上の注意

- ① 職場のグループで申し込まれる場合、代表者の職員番号・所属名・氏名・所属 TEL を記入の上、**参加者全員**の職員番号・氏名を記入してください。御家族で申し込まれる場合、職員番号・所属名・氏名・所属TELを記入の上、**参加者全員**の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、**必ず再度記入**してください。
※ ただし、3歳未満の乳幼児が参加される場合、**席を必要とされる方**のみ記入してください。
※ 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を記入してください。
- ③ 11名以上のグループで申し込まれる場合、抽選申込書をコピーして使用してください。
- ④ 記入内容に不備等がある場合、抽選対象外とします。
- ⑤ プロ野球観戦は、年度内1回とします。
- ⑥ グループで申し込まれる場合、グループ内に既当選者が含まれていると、グループ全員が失格となります。
- ⑦ 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してください。
- ⑧ 申込期限後の受け取り方法の変更はできません。
- ※ 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)が対象者です。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。

FAXで申し込む場合、申込書を切り取らずに送信してください。



プロサッカー!!

IN エディオンスタジアム広島

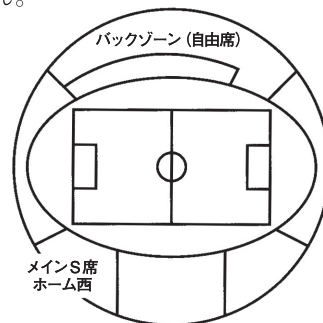
【募集内容】 〈下記の中から1つだけ選んでください〉 ※スケジュールは変更になる場合があります。

番号	開催日	キックオフ	対戦カード	募集人数	負担金
1	7月2日(土)	18:30	ジュビロ磐田	各40人	メインS指定席 2,200円 バックゾーン自由席
2	7月10日(日)	18:00	湘南ベルマーレ		大人 1,400円
3	7月30日(土)	19:00	FC東京		小中高生 400円

当選者には6月16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】 6月9日(木) 17:00必着



広島交響楽団定期演奏会

【募集内容】

第423回広島交響楽団定期演奏会

【日時】 7月8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20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】 ガエタノ・デスピノーサ

【ヴァイオリン】 ポール・ホアン

【曲目】 メンデルスゾーン：序曲「静かな海と楽しい航海」作品 27

細川俊夫：ヴァイオリン協奏曲「ゲネシス(生成)」(共同委嘱・広島初演)

R. シュトラウス：交響詩「ドン・ファン」作品 20

R. シュトラウス：交響詩「ティル・オイレンシュピーゲルの愉快な悪戯」作品 28

広島コンポーザー・イン・レジデンスである細川俊夫の新作ヴァイオリン協奏曲「ゲネシス(生成)」の広島初演。そのタイトルに対比させるかのように後半は破滅を暗示する R. シュトラウスの交響詩 2 作を選曲。



ヴァイオリン：ポール・ホアン
©Carlin Ma

【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】 6月13日(月) 17:00必着

互助会Web申込システムから申し込まれる方は

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(水)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。

医療保険の募集

互助会

☎内81-2353・2358
☎504-2063

申込締切日 令和4年6月10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、**グループ扱い**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）
御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又は庁内Web掲示板のお知らせを御覧ください。

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。

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

☎01-2365-2374・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自分の考え方のクセを知ろう😊

人の考え・行動にはその人なりのパターンがあり、仕事のやり方や人間関係に影響を与えています。自分では「当たり前」と思っているいつもの考え方や行動が、ストレスを溜める要因となることもあります。

考え方のクセがあっても、一呼吸おいてみると切り替えられることがありますので、忙しい中でも、考え方を柔らかく持つよう心がけてみましょう。

こんなクセはありませんか？

<一事が万事の考え方>

一つうまくいかないと、
「自分は
やっぱりだめだ」
と考える。



考え方を切り替えてみよう！

うまくいかなかったところも
あったけど、ここまで
できた。
次は、失敗を生かして
やっていこう。



<自分へ関連づける考え方>



挨拶をしても、返して
もらえなかったら、
「無視された、
嫌われている」
と思ひこむ。



仕事に集中してい
て、挨拶が聞こえ
なかったのかも？
後で、また声をか
けてみよう。

<~すべき、という考え方>

「仕事ではこうすべき」と
自分の考えに固まり、
そうでないと
イライラする。



基本はこういうやり方だけど、
違うやり方を
考えてみるのも
良いかも知れない。



<物事を白か黒や ○か×で決める考え方>

信頼していた同僚から、
批判的な発言を受け、
その後、信頼できない人
「×」と思ひこむ。



「批判的なことを言わ
れたが、自分のためを
思って言ってくれたの
かも知れない。」と
「グレー」や「△」の
考え方にしてみる。



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。

●給付の内容

○申請が必要な給付 事由が発生してから2年以内に申請してください

給付の種類		給付金額(円)	給付要件	
結婚・パートナーシップ		70,000	会員が結婚(入籍)又はパートナーシップ宣誓をしたとき	
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		25,000	会員の子が中学校を卒業したとき	
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	
香げ料	会 員	100,000	会員が死亡したとき	
	配 偶 者	30,000	会員の配偶者、父母、子が死亡したとき	
	父 母			
	子			
せん別	職 員	30年以上	60,000	会員期間が10年以上の会員が退職したとき ※定年退職の職員の方は申請が不要です。非常勤職員の方及び定年退職以外の方は、申請後の給付になりますので申請してください。
		20年以上	45,000	
		15年以上	33,000	
		10年以上	27,000	
	非 常 勤	20年以上	40,000	
		15年以上	29,000	
育児休業見舞金	50,000	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 ※育児休業に係る子が1歳に達するまでの育児休業中に限ります。 ※非常勤職員の方は対象外です。	

○申請不要の給付 登録情報により給付されます

給付の種類		給付金額(円)	給付要件	
永年会員祝金	職 員	10年	15,000	職員の会員期間が10年に達したとき
	非 常 勤	20年	13,000	非常勤職員の会員期間が20年に達したとき
永年会員慰労旅行券	職 員	20年	36,000	①職員の会員期間が20年になった年度の翌年度 ②会員期間10年以上の職員が50歳になった年度 ③50歳以上の職員の会員期間が10年になった年度の翌年度 ※①②③のうち1回支給されます。
		30年	54,000	①職員の会員期間が30年を迎えた年度の翌年度 ②会員期間10年以上の職員が定年に達する年度の2年前の年度 ※①②のうち1回支給されます

令和4年4月 現在

詳しくは、下記 Web サイト内の「福利厚生制度の紹介」➡「福利厚生の手引き」を御確認ください。

●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 Web サイト又は庁内 LAN に掲載しています。

・互助会公式Webサイト (<https://hgojokai.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

(一財)広島市職員互助会特約店 JR西日本プロパティーズ株式会社

互助会会員
購入特典

プレディア舟入中町レジデンス

売買価格(税込)の **0.5%割引** (諸費用に
充当)

PREDEAR

プレディア舟入中町レジデンス

新発表

15階建て全56戸。
広島の都心とつながる
スマートレジデンス。

Link Smart.
つ・な・が・る 舟入中町。



※外観完成予想図/図面を基に描き起こしたもので、実際のものとは異なる場合があります。表現されている植栽は竣工から初期の育成期間を経た状態のものを想定して描いており、竣工時は植物の育成を見込んで必要な間隔をとって植えております。形状の細部、設備機器等は表現していません。なお、敷地内のみを表現しています。敷地周辺の電柱、標識等につきましても表現していません。

紙屋町へ
約1.6km*

※直線距離

プレディア舟入中町レジデンス

新築分譲マンション

15階建56邸、全戸東南向き!

〈資料請求受付中〉

〈売主〉

JR西日本プロパティーズ

国土交通大臣免許(2)第9056号、(一社)不動産協会会員、
(一社)不動産流通経済協会会員、
(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟
中国支社:〒733-0036
広島県広島市西区観音新町一丁目20番24号リョーコセンタービル4階
https://www.jrwpx.jp/

〈販売代理〉

三井不動産リアルティ中国
MITSUBI FUDOSAN REALTY CHUGOKU

国土交通大臣免許(7)第5169号、(一社)不動産流通経営協会会員、
(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟
〒730-0037
広島県広島市中区中町9番12号(中町三井ビル6階)
https://www.mf-realty.jp/chugoku/

〈販売代理〉

KCE 株式会社 KCE
INC.

広島県知事免許(4)第9303号、
(公社)広島県宅地建物取引協議会会員
〒733-0002
広島県広島市西区楠木町三丁目3番1号



プレディア 舟入中町

予告広告

本広告を行い、取引を開始するまでは、契約または予約の申込、並びに申込の順位の確保には応じられません。予めご了承ください。(販売開始予定時期2022年7月中旬)

問い合わせ先



0120-870-517

◎営業時間/平日:午前10時~午後5時
土・日・祝:午前10時~午後6時
◎定休日/火・水曜日

【プレディア舟入中町レジデンス 物件概要(予告)】■所在地/広島市中区舟入中町6番1(地番)■交通/広島電鉄「新観音橋東」バス停徒歩2分、広島電鉄「舟入本町」電停徒歩3分■総戸数/56戸■販売戸数/未定(本広告時掲載)■用途地域/商業地域■敷地面積/827.78㎡■建築面積/397.84㎡■延床面積/4,838.93㎡■構造・規模/鉄筋コンクリート造地上15階建■建築確認番号/第ERI-21037186号(2021年11月26日付)■分譲後の権利形態/敷地は共有、建物は区分所有■間取り/2LDK~3LDK+サービスルーム■専有面積/60.43㎡~81.85㎡■バルコニー面積/9.00㎡~16.78㎡■フリーポーチ面積/4.15㎡~7.03㎡■販売価格/未定■管理費(月額)/未定■修繕積立金(月額)/未定■修繕積立基金(お引渡し時一括)/未定■駐車場/総戸数56戸に対して33台(平置17台・機械式16台)(月額使用料:未定)■自転車置場/総戸数56戸に対して112台(月額使用料:未定)■バイク置場/総戸数56戸に対してバイク置場2台・ミニバイク置場4台(月額使用料:未定)■管理形態/区分所有者全員により管理組合を結成し、管理会社に委託■管理会社/JR西日本住宅サービス株式会社■建物竣工時期/2023年12月中旬予定■入居時期/2024年2月中旬予定■施工/株式会社鴻池組 ※広告有効期限/2022年7月末日



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。)

【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

障害者である職員の合理的配慮についての相談を人事課で受け付けています。

【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

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

〈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。

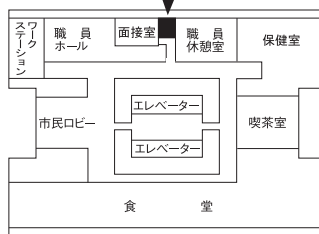
【相談受付】

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、是非、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。

*☎…広島市職員共済組合員が利用できます
*☎…広島市職員が利用できます

〈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(1 回 50 分)

(土日祝日も含む毎日)

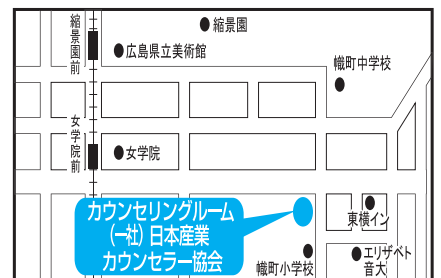
【相談方法】

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



仕事と家庭生活の両立支援相談窓口 市

☎504-2887【直通】

仕事と家庭生活(育児や介護等)との両立について、相談員(保健師)が相談をお受けします。

ご家族からの相談、匿名での相談も可能です。

【相談方法】

電話、e-mail、面談(要予約)でご相談ください。

【電子メールアドレス(専用)】

ryouritsu@city.hiroshima.lg.jp

【相談時間】

午前 9 時 15 分～午後 4 時

●相談内容は、原則、相談員以外に伝わることはありません。(秘密厳守)

プロ野球公式戦今後の募集予定

※スケジュール・募集人数は変更になる場合があります。

募集時期	試合開始日時		対戦カード	募集人数	負担金
厚生だより7月号	8月5日(金)	18:00	阪 神	各50人 (1塁側40枚、 3塁側10枚)	内野指定席A (1塁、3塁) 1枚につき2,000円
	8月6日(土)	18:00			
	8月7日(日)	18:00			
	8月9日(火)	18:00	ヤクルト		
	8月10日(水)	18:00			
	8月11日(祝)	18:00	中 日		
	8月16日(火)	18:00			
	8月17日(水)	18:00			
	8月18日(木)	18:00			
	8月26日(金)	18:00			
	8月27日(土)	18:00	巨 人		
8月28日(日)	18:00	DeNA			
9月2日(金)	18:00				
9月3日(土)	14:00				
9月4日(日)	13:30				
9月11日(日)	18:00		巨 人		
9月18日(日)	18:00		中 日		
9月19日(祝)	14:00				

注) 新型コロナウイルス感染拡大の状況により入場制限が行われる場合は、募集を中止する可能性もありますので、予めご了承ください。

プロサッカー今後の募集予定

※スケジュール・募集人数は変更になる場合があります。
※9月以降の試合のキックオフ時間は8月上旬に発表の予定です。

厚生だより	開催日	キックオフ	対戦カード	募集人数	負担金
7月号	8月20日(土)	19:00	ガンバ大阪	各50人	メインS指定席(ホーム西) 2,200円
8月号	9月3日(土) or 4日(日)	未定	清水エスパルス		バックゾーン自由席
9月号	10月1日(土) or 2日(日)	未定	浦和レッズ		大人 1,400円
	10月29日(土)	未定	北海道コンサドーレ札幌		小中高生 400円

注) 新型コロナウイルス感染拡大の状況により入場制限が行われる場合は、募集を中止する可能性もありますので、予めご了承ください。

広響定期演奏会今後の募集予定

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4年9月30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424回広島交響楽団定期演奏会 【指揮】ゲルグイ・マダラシュ 【ヴィオラ】今井 信子 【曲目】コダーイ(生誕140年): ガラクタ舞曲 バルトーク: ヴィオラ協奏曲Sz.120 コダーイ: 夏の夕べ バルトーク: バレエ「中国の不思議な役人」組曲	28人	S 席 2,700円 A 席 2,400円 B 席 2,200円
厚生だより 9月号	令和4年10月14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425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 【ヴァイオリン】アイレン・ブリッチン* 【曲目】ヴォーン=ウィリアムズ(生誕150年): 揚げひばり* ストラヴィンスキー(生誕140年): ヴァイオリン協奏曲ニ長調* フランツ・シュベート: 交響曲第2番	28人	
厚生だより 10月号	令和4年11月19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426回広島交響楽団定期演奏会 【指揮】シルヴァン・カンブルラン 【フルート】ワルター・アウアー 【曲目】メンアン(没後30年): 忘れられし捧げもの 尾高 尚忠: フルート協奏曲作品30b シェーンバルク: 交響詩「ベレアスとリザンド」作品5	28人	
厚生だより 12月号	令和5年1月20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427回広島交響楽団定期演奏会 ～プロ改組50周年記念定期～ 【指揮】下野 竜也 【青ひげ】宮本 益光 【エディット】石橋 栄実 【語り】山岸 玲音 【曲目】コダーイ: 組曲「ハリー・ヤーノシュ」作品15 バルトーク: 歌劇「青ひげ公の城」作品11/Sz.48(演奏会形式 原語上演・字幕入り)	28人	
厚生だより 1月号	令和5年2月23日(木・祝) 15:00開演 広島文化学園HBGホール (広島市文化交流会館)	第428回広島交響楽団定期演奏会 【指揮】秋山 和慶 【ピアノ】三浦 謙司 【曲目】ラフマニノフ(生誕150年): ピアノ協奏曲第3番ニ短調作品30 ラフマニノフ: 交響曲第3番イ短調作品44	28人	
厚生だより 2月号	令和5年3月4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429回広島交響楽団定期演奏会 【指揮】鈴木 雅明 【曲目】モーツァルト: 歌劇「ドン・ジョヴァンニ」K.527序曲 モーツァルト: 交響曲第29番イ長調K.201(186a) チャイコフスキー: 交響曲第6番ロ短調作品74「悲愴」	28人	

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 ㊦7月分コテージ湯の山 利用抽選	4
5	6 ㊦6月分普通・特別貸付 申込締切	7	8 ㊦プロ野球観戦 抽選申込締切	9 ㊦プロサッカー観戦 抽選申込締切	10 ㊦各種給付金締切 ㊦貸付金繰上償還申込締切 ㊦医療保険 募集申込締切	11
12	13 ㊦広響定期演奏会 抽選申込締切	14 ㊦●互助会グループ保険 ●総合医療保険 ●3大疾病保障保険 申込締切	15 ㊦財形貯蓄6月分払戻請求 締切	16	17	18
19	20 ㊦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	21	22	23 ㊦貸付金繰上償還振込期限	24 ㊦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	25
26	27	28	29	30 ㊦6月分普通・特別、5月 分住宅貸付日 ㊦8月分コテージ湯の山 利用抽選申込期限		

㊦ 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 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	
財形積立 (中断・再開)	締切 15日 翌月給与より		

※ 「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](tel:082-569-7816) まで!!