

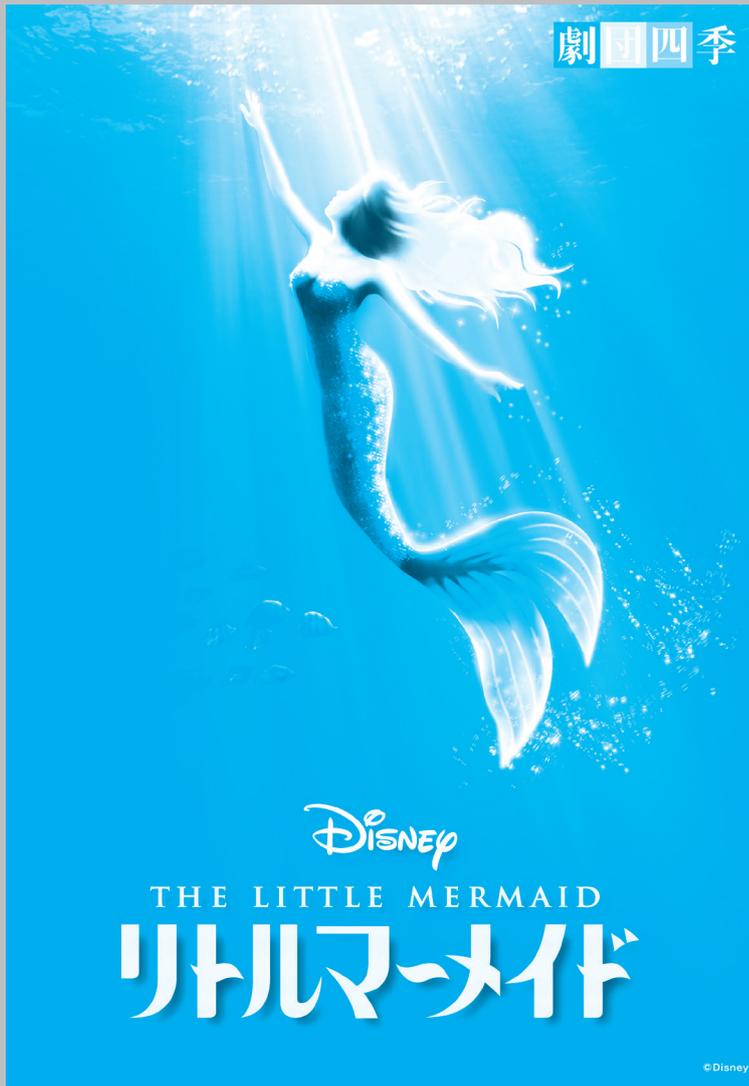
厚生だより

2022

9

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)9月1日号



(劇団四季 ポスター提供)

開催・実施します

- (P1~4) 互助会招待事業
(劇団四季 ディズニーミュージカル『リトルマーメイド』・野球・サッカー・広響)

えらべる倶楽部からのお知らせ

- (P5) 会員専用サイト新規ログインキャンペーン実施中

募集します

- (P9) 公務員賠償責任保険募集締切!!

健康・相談

- (P11~12) ストレスチェックの結果が届いたら
- (P13) 職員定期健康診断個人票の提出をお願いします
- (P13) 定期健康診断の再検査を受けましょう
- (P14) 広島市職員共済組合員のみなさまへ
人間ドック・脳ドック・婦人科検診の追加申込みについて
- (P15~16) 広島市職員共済組合
被扶養者人間ドックの追加申込みについて
- (P17~18) 整骨院・接骨院にかかるときは、
こんなことに注意しましょう
- (P21) ニコニコ(2525) 過ごそう!
毎月25日はメンタルヘルス推進日^^
- (P21) こころの健康管理教室
- (P22) 笑顔でヘルシーダイヤル等

お知らせします

- (P4) 食堂メニュー 価格改定のお知らせ
- (P6~7) 各種財産形成貯蓄の新規加入・
積立額変更の受付
- (P8) 互助会グループ保険・総合医療保険・3大疾病
保障保険 令和4年度の保険料が決定しました
- (P10) インフルエンザワクチン接種費用の一部を助成します
- (P12) 「福利厚生の手引き」を更新しました
- (P14) 「医療費と給付金支給額のお知らせ」
の送付時期等の変更について
- (P19) 令和4年10月から標準報酬月額
等級表が変更されます
- (P19) 令和4年10月から育児休業中の給与・賞与
にかかる掛金等免除の要件が変わります
- (P20) 3歳未満の子を養育されている方へ
本年10月に年金払い退職給付に係る
基準利率及び終身年金現価率並びに
有期年金現価率が変わります

互助会招待事業

(四季・野球・サッカー・広響) 10月開催分 参加希望者募集!!

互助会

FAX245-8337
☎①81-2356
☎504-2063

劇団四季 ディズニーミュージカル『リトルマーメイド』

募集内容

- 【日時】 ① 10月8日(土) 13:00 開演
② 10月9日(日) 13:00 開演
- 【会場】 上野学園ホール (広島県立文化芸術ホール)
- 【募集人数】 8日…30人 9日…20人
- 【負担金】 S1席 5,800円

申込期限

9月12日(月) 23:59まで ※2歳以下は入場できません。
(有料託児サービスあり※要事前申込)



撮影：下坂 敦俊
©Disney

※当選者には9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。

そこは、想像を超えた海の世界。新次元ミュージカル、ついに広島へ！

主人公のプリンセス・アリエルと共に愛され続けるアニメーション「リトル・マーメイド」。ディズニーの超人気作がミュージカルになって、東京で初演を飾ったのは2013年。以来、各地で大ヒットを続け、この度、ついに広島へ！ディズニーアニメーションの魅力を最大限に生かした、華やかな舞台をお届けします。幕が開くと、そこは神秘的な海の世界。しなやかに泳ぎ回る人魚、海の生き物たち…まるで本当に海の中にいるような驚き、初めての“新次元体験”があなたを待っています！

Story

海底の世界に住む人魚のアリエルは、地上の世界に憧れる18歳。ある日、航海中の船へ近づき、人間の王子エリックに恋をしてしまう。しかし船は沈没し、アリエルは溺れた王子を歌声と共に介抱する。朦朧とした意識の中で聴いた美しい歌声が忘れられない彼は、その声の持ち主に心惹かれ、探し出そうとする。一方、恋心を募らせるアリエルに目をつけた海の魔女アースラは、「その美しい声と引き換えに、人間の姿に変えてやろう」と話を持ちかける。しかしそれは、三日間のうちにエリックとキスを交わせなければ、アリエルはアースラのものになるという契約でもあった。悩みながらも人間の姿になることを選ぶアリエル。果たして彼女の運命は…



撮影：下坂 敦俊
©Disney



©Disney



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。

番号	開催日	キックオフ	対戦カード	募集人数	負担金
1	10月1日(土)	15:00	浦和レッズ	各55人	メインS指定席 2,200円 バックゾーン自由席
2	10月29日(土)	15:00	北海道コンサドーレ札幌		大人 1,400円 小中高生 400円

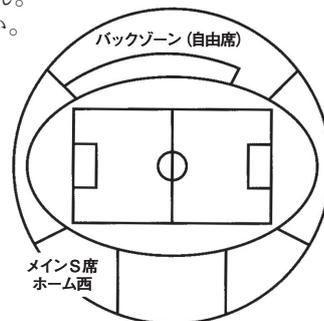


当選者には9月15日頃に通知書を発送します。申込期限後のキャンセル、変更等はできません。なお、10月1日(土)の浦和レッズ戦はチケットの引き換え期間が短いので、ご注意ください。

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

9月7日(水) 23:59まで



広島交響楽団定期演奏会

募集内容

第425回広島交響楽団定期演奏会

【日 時】 10月14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9月21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状況によっては、開催日の延期や中止、出演者や曲目が変更になる可能性もありますので、予めご了承ください。



【指揮】 クリスティアン・アルミンク

【ヴァイオリン】 アイレン・プリッチン*

【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・シュミット: 交響曲第2番

アルミンクとプリッチンを迎え、同時代に活躍した作曲家の20世紀作品をお届けします。前半はヴォーン=ウィリアムズとストラヴィンスキーをプリッチンとともに、後半はフランツ・シュミットの第2番をアルミンクが壮大に響かせます。



指揮: クリスティアン・アルミンク

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

9月12日(月) 23:59まで

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（下記の QR コードを読み込むと便利です。）

申込受付：9月1日(木)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。

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、兄弟姉妹の配偶者等は対象外

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。

食堂メニュー 価格改定のお知らせ

互助会

☎内81-2358
☎504-2063

一般財団法人学校福祉協会から、令和4年10月3日（月）より、食堂メニュー価格改定の通知がありましたのでお知らせします。

本庁舎食堂（主要品目）

メニュー名	新価格	旧価格
定食	430円	420円
特別定食	490円	480円
弁当	430円	410円
カレーライス	340円	330円
ラーメン	360円	330円
かけうどん・そば	240円	210円
きつねうどん・そば	290円	260円
天ぷらうどん・そば	290円	260円
肉うどん・そば	340円	310円
ライス	140円	130円
麺定食	480円	470円
健康定食	580円	570円
お好み弁当	480円	460円
ヘルシー弁当	430円	410円
季節商品等	据え置き	400円～700円
一品料理	据え置き	170円
一品料理(小)	据え置き	90円
味噌汁(単品)	据え置き	60円
トッピング・追加券	据え置き	50円～150円

議会レストラン（主要品目）

メニュー名	新価格	旧価格
定食	430円	420円
カレーライス	340円	330円
かけうどん・そば	240円	210円
天ぷらうどん・そば	290円	260円
肉うどん・そば	390円	360円
健康定食	580円	570円
季節商品等	据え置き	400円～700円
トッピング・追加券	据え置き	50円～150円

区役所食堂（主要品目）

メニュー名	新価格	旧価格
定食	430円	420円
特別定食	490円	480円
弁当	430円	410円
カレーライス	340円	330円
ラーメン	360円	330円
かけうどん・そば	240円	210円
天ぷらうどん・そば	290円	260円
肉うどん・そば	340円	310円
ライス	140円	130円
季節商品等	据え置き	400円～700円
味噌汁(単品)	据え置き	60円

会員専用サイト新規ログインキャンペーン実施中！

対象期間 **令和4年8月1日～9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、手続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「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	安芸郡府中町青島南 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	



補助券利用
一時停止のお知らせ

健康増進・リフレッシュ補助券利用対象施設の天然温泉「ほの湯(宇品)」については、改装のため9月15日から11月中旬(予定)まで補助券の利用が一時停止されますのでお知らせします。

各種財産形成貯蓄の新規加入・積立額変更の受付

福利課

☎内 81-2357
☎504-2060
FAX245-8337

市立病院機構経営管理課

☎(直通)569-7816
FAX569-7826

財形貯蓄の新規加入・積立額変更の受付は年に1度です。是非、この機会にご利用ください。

※「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へ。

※広島市教育委員会の財形貯蓄に関する手続き等については、教職員課（電話：504-2511）へ。

受付期間：9月1日(木)～14日(水) ※必着

財形貯蓄の種類

- ・財形住宅貯蓄…自己の住居を取得・増改築等するための資金づくりの貯蓄。利子非課税の優遇措置あり。
- ・財形年金貯蓄…60歳以降に年金として受取ることを目的とした貯蓄。利子非課税の優遇措置あり。
- ・一般財形貯蓄…目的に制約がない自由な貯蓄。利子に対して20.315%の源泉分離課税。

※各財形貯蓄の概要・取扱金融機関一覧・預金者保護については、厚生だより8月1日号へ掲載しておりますので、こちらをご覧ください。

申込方法

所定の各申込用紙に記入・押印のうえ、受付期間中に福利課へご提出ください。

用紙の請求等については、厚生だより8月1日号で広報し、請求された用紙はお送りしています。申込用紙が必要な方でまだ請求されていない場合は、なるべく早くご連絡ください。庁内メール等で用紙をお送りします。

積立開始日

令和4年11月21日(月)の給与から。なお、積立額の変更も、11月給与の積立分から変更になります。

※新規申込をされる場合には…

財産形成貯蓄の取扱内容については、預入を希望される金融機関へ問い合わせてください。金融機関からの説明を受け納得した上で、申込みしていただくようお願いします。

貯蓄の種類概要

期日指定定期	3年(住宅及び年金は5年)定期で、利子は1年複利計算。 1年未満の解約については、別途、中途解約利率を適用。 1年経過後は、いつでも定期預金の利率で払戻・解約可能。	詳しくは下記金融機関へお問い合わせください。
スーパー定期	5年定期で、利子は半年複利計算。 5年未満の払戻・解約については、別途、中途解約利率を適用。	
	10年定期で、利子は半年複利計算。 10年未満の払戻・解約については、別途、中途解約利率を適用。	
金銭信託	5年の金銭信託で、利子は半年複利計算。 払戻については、払戻手数料が必要。	

取扱金融機関問い合わせ先一覧

表中、「(*)」の金融機関については、市立病院機構職員財形の取扱いはありません。

みずほ銀行広島支店	247-7111	広島信用金庫本店	244-0330	安芸農業協同組合本店(*)	822-6679
山陰合同銀行広島支店	241-1711	呉信用金庫本店	0823-25-6830	三菱UFJ信託銀行広島支店	0120-311-288 (三菱UFJ信託銀行財形事務センター)
中国銀行広島支店	221-8201	広島市信用組合本店(*)	248-1177	みずほ信託銀行広島支店	0120-102-766 (みずほ信託銀行財形オフィス)
広島銀行広島市役所支店	241-6826	広島県信用組合本店(*)	242-5588	三井住友信託銀行広島支店(旧中央三井)	0120-256-002 財形事務センター
山口銀行広島支店	246-1000	中国労働金庫本店	261-6411	三井住友信託銀行広島中央支店(旧住友)	0120-68-4648 法人事務センター
もみじ銀行鷹野橋支店	241-0264	広島市農業協同組合本店	831-5919		

※新規受付可能な金融機関のみ掲載(新規受付を中止している金融機関は掲載していません。)

財産形成貯蓄 取扱金融機関等一覧

金融機関コード	金融機関名	財形住宅貯蓄			財形年金貯蓄			一般財形貯蓄		
		貯蓄種類	利率	払戻手数料	貯蓄種類	利率	払戻手数料	貯蓄種類	利率	払戻手数料
0001	みずほ銀行 広島支店	期日指定	0.002	-	期日指定	0.002	-	期日指定	0.002	-
		スーパー5	0.002					スーパー5	0.002	
		スーパー10	0.002					スーパー10	0.002	
0167	山陰合同銀行 広島支店	期日指定	0.002	-	期日指定	0.002	-	期日指定	0.002	-
								スーパー5	0.002	
0168	中国銀行 広島支店	期日指定	0.002	-	期日指定	0.002	-	期日指定	0.002	-
0169	広島銀行 広島市役所支店	期日指定	0.004	-	期日指定	0.012	-	期日指定	0.004	-
		スーパー5	0.004		スーパー5	0.012		スーパー5	0.004	
0170	山口銀行 広島支店	期日指定	0.002	-	期日指定	0.002	-	期日指定	0.002	-
0569	もみじ銀行 鷹野橋支店	期日指定	0.002	-	期日指定	0.002	-	期日指定	0.002	-
1750	広島信用金庫 本店	期日指定	0.004	-	期日指定	0.012	-	期日指定	0.004	-
1752	呉信用金庫 本店	期日指定	0.002	-	期日指定	0.002	-	期日指定	0.002	-
2680	(※)広島市信用組合 本店	期日指定	0.002	-	期日指定	0.002	-	期日指定	0.002	-
2681	(※)広島県信用組合 本店	期日指定	0.015	-	期日指定	0.055	-	期日指定	0.015	-
2984	中国労働金庫 本店営業部	スーパー	0.020	-	スーパー	0.020	-	期日指定	0.015	-
7909	広島市農協 大手町支店 緑井支店 安佐支店	期日指定	0.004	-	期日指定	0.012	-	期日指定	0.004	-
7916	(※)安芸農協 本店	期日指定	0.004	-	期日指定	0.004	-	期日指定	0.004	-
0288	三菱UFJ信託銀行 広島支店	金銭信託 (5年もの)	0.003	1,000円 につき1円	金銭信託 (5年もの)	0.003	1,000円 につき1円	定期5	0.002	-
								金銭信託	0.003	1,000円 につき1円
0289	みずほ信託銀行 広島支店	金銭信託	0.01	1,000円 につき1円	新規取扱中止			新規取扱中止		
0291	三井住友信託銀行 広島支店 (旧中央三井)	金銭信託	0.003	1,000円 につき1円	金銭信託	0.003	1,000円 につき1円	金銭信託	0.003	1,000円 につき1円
0294	三井住友信託銀行 広島中央支店 (旧住友)	金銭信託	0.003	1,000円 につき1円	金銭信託	0.003	1,000円 につき1円	金銭信託	0.003	1,000円 につき1円

- 表中『(※)』表示のある金融機関は、市立病院機構職員財形の取扱いがありません。
- 利率及び払戻手数料は、令和4年7月1日現在のものです。
なお、利率等は変動型であり、払戻手数料は改定されることがあります。
- 払戻時には、払戻手数料のほか、各金融機関所定の振込手数料が必要となります。

互助会グループ保険・総合医療保険・3大疾病保障保険 令和4年度の保険料が決定しました

互助会

☎内 81-2353
☎504-2063

お知らせ

互助会グループ保険・総合医療保険・3大疾病保障保険の令和4年度（令和4年8月1日から令和5年7月31日までの間）の保険料が決定しました。以下の保険料が8月分給与から控除されています。ご不明な点は互助会までお問合せください。

互助会グループ保険 保険額と保険料

(単位：円)

区分	本人／配偶者															
	3,000万円コース		2,500万円コース		2,000万円コース		1,500万円コース		1,000万円コース		800万円コース		500万円			
月額保険料	性別	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	
	保険年齢	35歳6か月以下	5,032	4,165	4,193	3,471	3,355	2,777	2,516	2,082	1,677	1,388	1,342	1,110	838	694
		40歳6か月以下	5,695	5,211	4,746	4,342	3,797	3,474	2,847	2,605	1,898	1,737	1,518	1,389	949	868
		45歳6か月以下	6,792	5,797	5,660	4,831	4,528	3,865	3,396	2,898	2,264	1,932	1,811	1,546	1,132	966
		50歳6か月以下	8,602	7,123	7,168	5,936	5,735	4,749	4,301	3,561	2,867	2,374	2,294	1,899	1,433	1,187
		61歳6か月以下	12,300	12,300	10,250	10,250	8,200	8,200	6,150	6,150	4,100	4,100	3,280	3,280	2,050	2,050
		70歳6か月以下	17,100	17,100	14,250	14,250	11,400	11,400	8,550	8,550	5,700	5,700	4,560	4,560	2,850	2,850
	本人／配偶者	300万円コース		200万円コース		100万円コース		こども								
								400万円		300万円		200万円		100万円		
	性別	男性	女性	男性	女性	男性	女性	22歳6か月以下								
	保険年齢	35歳6か月以下	503	416	335	277	167	138	月額保険料							
		40歳6か月以下	569	521	379	347	189	173								
		45歳6か月以下	679	579	452	386	226	193								
		50歳6か月以下	860	712	573	474	286	237								
	61歳6か月以下	1,230	1,230	820	820	410	410	400		300		200		100		
	70歳6か月以下	1,710	1,710	1,140	1,140	570	570									

総合医療保険 入院給付金日額と保険料 (単位：円)

保険年齢	入院給付金日額	本人・配偶者			こども	
		10,000円コース	5,000円コース	3,000円コース	5,000円	3,000円
月額保険料	20歳6か月以下	1,390	695	417	22歳6か月以下	
	25歳6か月以下	2,040	1,020	612		
	30歳6か月以下	2,690	1,345	807		
	35歳6か月以下	2,830	1,475	849		
	40歳6か月以下	2,770	1,385	831		
	45歳6か月以下	2,900	1,450	870		
	50歳6か月以下	3,510	1,755	1,053		
	55歳6か月以下	4,600	2,300	1,380		
	60歳6か月以下	6,180	3,090	1,854		
	65歳6か月以下	8,210	4,105	2,463		
	69歳6か月以下	11,270	5,635	3,381		
	70歳6か月以下	13,240	6,620	3,972	870	522

3大疾病保障保険 保険額と保険料 (単位：円)

保障内容	死亡保険金・3大疾病保険金	500万円	400万円	300万円	200万円	100万円	
		50万円	40万円	30万円	20万円	10万円	
保険年齢	15～19歳	男性	970	776	582	388	194
		女性	885	708	531	354	177
	20～21歳	男性	1,150	920	690	460	230
		女性	980	784	588	392	196
	22～24歳	男性	1,150	920	690	460	230
		女性	980	784	588	392	196
	25～29歳	男性	1,225	980	735	490	245
		女性	1,210	968	726	484	242
	30～34歳	男性	1,415	1,132	849	566	283
		女性	1,645	1,316	987	658	329
	35～39歳	男性	1,875	1,500	1,125	750	375
		女性	2,425	1,940	1,455	970	485
	40～44歳	男性	2,415	1,932	1,449	966	483
		女性	3,450	2,760	2,070	1,380	690
	45～49歳	男性	3,785	3,028	2,271	1,514	757
		女性	4,450	3,560	2,670	1,780	890
	50～54歳	男性	5,790	4,632	3,474	2,316	1,158
		女性	5,615	4,492	3,369	2,246	1,123
	55～59歳	男性	8,930	7,144	5,358	3,572	1,786
		女性	6,740	5,392	4,044	2,696	1,348
	60～64歳	男性	13,850	11,080	8,310	5,540	2,770
		女性	8,550	6,840	5,130	3,420	1,710
	65～69歳	男性	20,930	16,744	12,558	8,372	4,186
		女性	11,465	9,172	6,879	4,586	2,293

公務員賠償責任保険募集締切!!

互助会

☎内 81-2358
☎504-2063

申込締切日：令和4年9月2日（金）

内 容

公務に起因する住民訴訟または民事訴訟が起きた場合の裁判費用等を補償します。
※補償対象とならない訴訟もあります。詳しくはパンフレットをご覧ください。

取扱保険会社

あいおいニッセイ同和損害保険㈱と日新火災海上保険㈱の2社の商品を取扱います。
※保険内容等の詳細については、パンフレットでご確認ください。
※「広島市を退職後、再度互助会員になられた方」及び「水道局から広島市へ異動された方」で、申し込みを希望される場合は、新規申し込みが必要となりますのでご注意ください。

加入金額と年間保険料

〈あいおいニッセイ同和損害保険㈱〉 ☎ 082-243-7791（平日9:00～17:00）

タイプ		プランS	プラン①	プラン②	プラン③
住民訴訟+民事訴訟	損害賠償金	3億円	1億円	5,000万円	3,000万円
	争訟費用	3,000万円	1,000万円	700万円	500万円
支払限度額 (1請求・保険期間中)					
保険料	(1年間)	8,800円	7,010円	5,670円	4,780円

タイプ		プランA	プラン④	プラン⑤	プラン⑥
主に民事訴訟	損害賠償金	3億円	1億円	5,000万円	3,000万円
	争訟費用	3,000万円	1,000万円	700万円	500万円
支払限度額 (1請求・保険期間中)					
保険料	(1年間)	6,490円	5,250円	4,320円	3,710円

※被保険者数によっては保険料が変更になる場合があります。

〈日新火災海上保険㈱〉 ☎ 0120-845-245（24時間）

タイプ		SS	S	A	B	C
住民訴訟+民事訴訟	損害賠償金	2億円	1億5,000万円	9,000万円	6,000万円	3,000万円
	争訟費用	2,000万円	1,500万円	900万円	600万円	300万円
支払限度額 (1請求につき)						
支払限度額 (1請求・保険期間中)	初期対応費用	500万円	500万円	500万円	500万円	500万円
保険料	(1年間)	9,700円	8,500円	6,800円	5,800円	4,500円

インフルエンザワクチン 接種費用の一部を助成します

互助会

☎内 81-2356
☎504-2063

インフルエンザ感染予防と健康保持のため、インフルエンザワクチン接種費用の一部を助成します。

○助成の対象

医療機関でインフルエンザワクチンの接種を受け、1,000円以上の自己負担をした互助会員本人（被扶養者は対象外）なお、医療機関の指定はありません。

○対象となるインフルエンザワクチン接種期間

令和4年9月1日（木）から令和5年3月31日（金）

○助成の金額

実費負担を上限として2,000円以内（年度内1回）

○申請に必要な書類

①インフルエンザワクチン接種・節目年齢歯科健診費用助成金交付申請書

互助会 web サイト (<https://hgojokai.or.jp>) 又は、庁内 LAN の庁内 WEB「人事部福利課ホームページ」3 申請様式、ガイド等「互助会」からダウンロードできます。

②領収書（領収書にインフルエンザの記載はないが、診療明細書にインフルエンザと記載されているときは合わせて診療明細書）※コピー可

接種を受けた人の氏名、接種の種類（「インフルエンザ」と記載のあるもの）、接種日、自己負担額、医療機関名の記載が必要です。

○提出先及び提出方法

互助会に下記のいずれかの方法で提出してください。

- ・直接提出（庁内メール便可）
- ・Eメール（info@hgojokai.or.jp）
- ・FAX（082）245-8337

○申請期限と助成金交付日

原則、接種した月の翌月 10 日までに申請に必要な書類（インフルエンザワクチン接種費用助成金交付申請書及び領収書）を互助会へ提出してください。その翌月 10 日に互助会員の登録口座へ助成金を振り込みます。申請書の最終受付は、令和 5 年 4 月 10 日（月）です。**（最終受付までは、月遅れの申請書も受け付けます。）**なお、支払通知等は、送付しませんので、通帳の記帳により確認してください。

○職務専念義務の免除

勤務時間中にインフルエンザワクチンを接種する場合には、接種に要する時間及び接種機関までの往復時間について、職務専念義務免除となります。

○注意事項

昨年度、書類の不備で返送したものの多くが、領収書にインフルエンザの記載がないものでした。申請書を提出する前にもう一度、領収書（または診療明細書）に、インフルエンザの記載があるか確認してください。記載がない場合は、医療機関で「インフルエンザワクチン接種」であることを補記（手書き可）してもらってください。

※水道局等他の互助会会員の方は、所属している互助会にお問合わせください。

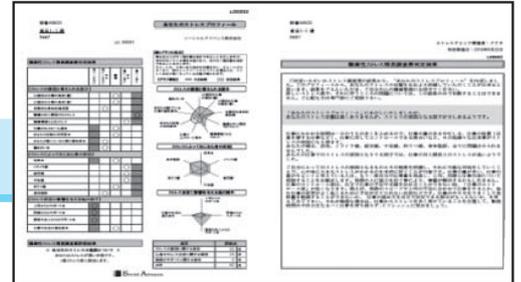
ストレスチェックの結果が届いたら

福利課

☎ 81-2374・2375
☎ 504-2062

今年度「ストレスチェック」を受けていただいた方には、9月以降個人結果が届きます。（任命権者ごとに通知時期が異なります。）ストレスチェックの結果を見て、自分のストレス状態に気づき、自分の健康は自分で守るため、セルフケア※の力を高めてストレスと上手に付き合ひましょう。

※セルフケアとは、自分自身がストレスに気づき、これを対処するための知識・方法を身につけ、それを実践することです。

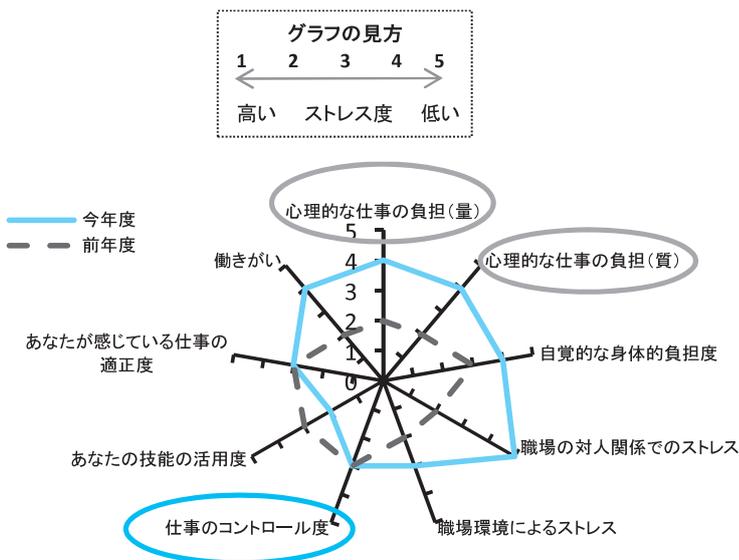


グラフの見方

3つのグラフによって項目ごとの結果を分かりやすく示しています。ストレス原因やストレス反応に問題があるほど内側にチェックされ、図形が小さいほど、ストレス度が高いことを表しています。

1 ストレスの原因と考えられる因子

仕事の量、質、種類、人間関係など、仕事上のどのような部分にストレスを感じているかが分かります。



全体的に図形が小さくなっている方は、仕事上のストレスは数多くあるようです。このまま過剰なストレスにさらされていると、心身の健康を損なう可能性があります。セルフケアを心がけたり、周りに支援を求めましょう。

○のストレス度が高い場合のポイント

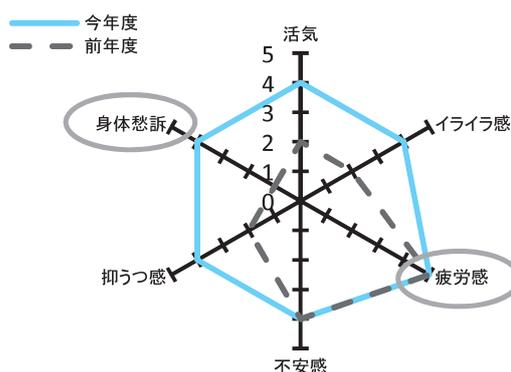
- ①十分な睡眠時間の確保
- ②仕事の優先順位の再チェック
「すぐにやらなくてもよい仕事」を1人で抱えていませんか？
- ③自分のための時間を持つ
時には、「やりたいこと」や「簡単にできること」を優先させることもおススメです。

○のストレス度が高い場合のポイント

- ①コントロールを低める要因を特定し、その部分の改善が図れないか検討してみましょう。
- ②仕事からストレスを多く受けていることを自覚して、時間外や休日はリフレッシュに努めましょう。

2 ストレスによっておこる心身の反応

現在の心身のストレス反応状態が分かります。ストレスがどの程度心身に影響を与えているかの指標になります。



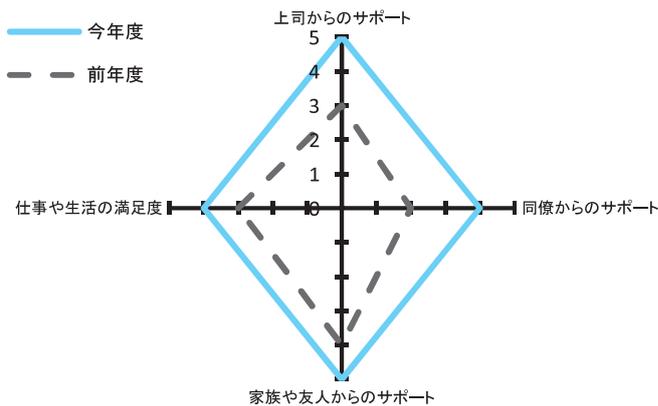
全体的に図形が小さくなっている方は、ストレスの程度も高い傾向にあります。メンタル不調に陥る前に、ストレスの原因へ早い対処が重要です。まずは、産業医や保健師に相談しましょう。

○のストレス度が高い場合のポイント

頭痛、肩こり、胃痛など、身体に異常を感じていたり、疲れが溜まっていると感じたときは、平日でも早めに就寝するなど、心身をいたわりましょう。

3 ストレス反応に影響を与える他の因子

職場の上司や同僚、家族、友人など周囲の人間によるサポートに対する自身の満足の度合いなどが分かります。



職場の上司、同僚とのコミュニケーションが取れていることは、仕事のコントロール感や満足度につながります。仕事以外で家族や友人などと話ができることは、有効なストレス対処の1つになります。

また、「人（他人）はすぐには変えられない」という考えを持つと、気持ちが楽になりやすいです。

普段から、困った時に相談できる相手をあらかじめ想定し、何人かを候補者として持っておくと良いでしょう。

結果をもとに、生活を振り返り、ストレス解消をこころがけましょう。

ストレスチェック結果から、自分にストレスがかかっていることに気づいたら、自分に合う「ストレス対処法」を見つけて実践することが大切です。

ストレスチェック結果には、ストレスによる心身反応に対するアドバイスやセルフケア法等も記載されています。これらを参考に、ストレス解消やリラクゼーションに取り組みましょう。



困ったときは誰かに相談してみよう。

ストレス度が高い時は、誰かに話を聞いてもらうだけで、ずいぶん気が楽になります。時には、親しい人達と交流する時間を持ちましょう。

しかし、こころや体の不調が続くときは早めに専門家に相談することが大切です。

ストレスチェック結果にも記載していますが、福利課でも様々な相談窓口を設けています。毎月の厚生だより（今月は22ページ）や庁内WEB福利課ホームページの各種健康相談にもご案内しております。お気軽に相談してみてください。



参考：平成30年度広島県産業保健研究会講演「ストレスチェックの研修・コンサルテーションへの活用について」
桜美林大学 心理・教育学系 教授 種市康太郎氏 講義より

「福利厚生の手引き」を 更新しました

福利課

☎81-2357
☎504-2060
FAX245-8337

企画総務局人事部福利課、一般財団法人広島市職員互助会、広島市職員共済組合及び全国健康保険協会の様々な福利厚生制度を分野別にまとめた「福利厚生の手引き」を更新し、庁内LANの全庁資料室及び庁内WEB福利課ホームページ並びに一般財団法人広島市職員互助会ホームページに掲載しました。

この手引きを活用していただき、該当する団体や手続等を確認の上、福利厚生制度を利用してください。

なお、御不明な点は各担当に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

☎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

☎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】（9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	
30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
14日（水）	佐伯区役所(6階601会議室) 11:00～12:30	南区役所(4階4-3会議室) 14:30～16:00
8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
9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
6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
15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
27日（火）	安芸区総合福祉センター(3階社会復帰相談室) 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。

「医療費と給付金支給額のお知らせ」の送付時期等の変更について

職員共済組合

☎内 81-2373
☎504-2062

令和4年度から、「医療費と給付金支給額のお知らせ」の送付が年3回から年2回に変更となります。送付時期等は次のとおりです。

区分	診療月	送付時期
第1回	令和4年1月～9月分	令和5年1月下旬
第2回	令和4年10月～令和5年3月分	令和5年7月下旬

このお知らせは、医療費総額や被保険者・共済組合がどの程度医療費を負担しているかを確認していただくために送付するものです。お手元に届きましたらご自身やご家族の方の健康管理にご活用いただき、共済組合の健全な運営にご協力ください。また、このお知らせは再発行できませんので大切に保管してください。あわせて、来年の確定申告等により医療費控除の適用を受ける場合には、明細書の作成上、このお知らせ（10月以降の診療月分は、医療機関等の領収書）が必要となりますので、適切に保管してください。

なお、退職された方へは送付しませんので、医療機関等の領収書をご自身で管理していただきますようお願いいたします。

広島市職員共済組合員のみなさまへ 人間ドック・脳ドック・婦人科検診の追加申込みについて

職員共済組合

☎内 81-2367
☎504-2062

市職員共済組合で実施している人間ドック・脳ドック・婦人科検診について、追加申込みを実施しますので、希望者は、別途各所属宛て送付する実施要領等（庁内WEBにも掲載）により申込方法をご確認のうえ、お申し込みください。

対象者は、広島市職員共済組合の組合員及び任意継続組合員です。

令和4年10月からの適用拡大に伴い新たに組合員となる方（9月末まで協会けんぽ加入者を含む。）は、共済組合員の資格取得後（10月1日以降）にお申し込みください

9月末まで協会けんぽ加入の方で、会計年度任用職員等人間ドックを受診している方はお申し込みいただけません。

健診機関の受け入れ可能人数には限りがあり、すでに受付を終了している場合は、希望に沿えないことがありますので、あらかじめご了承ください。

申込期間 令和4年9月1日(木)～令和5年1月31日(火)

申込方法 別途送付する実施要領等により申込方法をご確認のうえ申し込んでください。
※任意継続組合員の方は、今月号の厚生だよりに同封の案内をご確認ください。

実施期間 令和4年10月1日(土)～令和5年2月28日(火)

※健診機関ごとの実施日は、別途送付の「令和4年度健診医療機関一覧」をご確認ください

教育委員会所属の公立学校共済組合員については、当健診の対象ではありません。

広島市職員共済組合被扶養者 人間ドックの追加申し込みについて

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。

※受診日時点で資格喪失している方は受診できません。

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10月1日(土)～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9月1日(木)～令和5年1月31日(火)

※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。

※被扶養者の認定手続き中の方や、令和4年10月からの被用者保険の適用拡大に伴い新たに組合員となる方の被扶養者の方は、被扶養者証(保険証)を受け取って以降にお申し込みください。

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◎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	中区鞆町13-4広島マツダビル4F TEL(082) 224-6661	月～土	○	○	○	○	◎
グラント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	○	×	○	○	◎
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	○	×	○	×	◎
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	○	○	○	○	◎
注意：令和5年1月30日（月）～2月21日（火）までの間は、施設点検のため、受付を行うことができません、							
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ータ健診センター (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	中区東白鳥町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）。

整骨院・接骨院にかかるときは、こんなことに注意しましょう

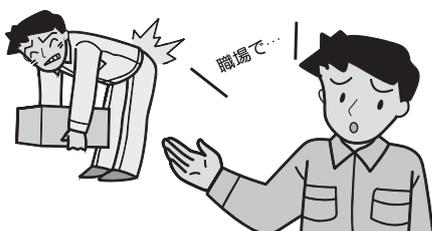
職員共済組合

☎内81-2373
☎504-2062

1 ケガの原因を正しく伝える

ケガの原因が工作中などで公務災害に該当する場合は共済組合からの保険給付は行われません。

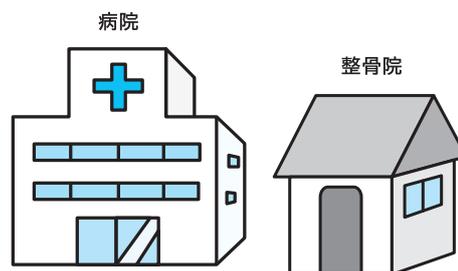
交通事故など第三者の行為によるケガの場合で組合員証が使われたときは、必ず共済組合へ届け出てください。



2 医療機関（病院、診療所など）との重複受診はしない

同じケガで同時期に整骨院・接骨院と医療機関（整形外科等）での治療を受けることはできません。

組合員証が使える施術であっても、全額自己負担となる場合があります。



3 領収書と明細書は必ず受け取る

組合員証を使った場合は、後日整骨院・接骨院から保険請求があったものをお知らせする「医療費のお知らせ」をお送りします。金額や内容に間違いがないかを確認してください。

※領収書は無料です。明細書は希望者のみに発行され、有料の場合もあります。



4 「療養費支給申請書」の内容を確認してから署名を

「療養費支給申請書」は、施術を受けた受診者に代わって、保険適用分の費用を共済組合に請求を委任する委任状になっています。

ケガの原因・ケガの名前・施術を行った日・施術内容・施術回数・健康保険対象金額（自己負担額を差し引いたもの）を必ず確認して、自署（サイン）か押印をしてください。



5 施術が長引く場合は医師の診察を受ける

内科的な原因も考えられますので、医師の診察を受けるようにしましょう。



組合員証が使えない場合があります

整骨院や接骨院などの柔道整復師の施術を受ける場合、組合員証が使えない施術がありますので、ご注意ください。

組合員証が使える場合

打撲・ねん挫・挫傷（肉離れなど）

脱臼・骨折※

※脱臼や骨折については医師の同意が必要となります。
（応急手当の場合は、手当後に医師の同意が必要です）



OK

NO

組合員証が使えない場合 （全額自己負担）

日常生活による単純な疲労や肩こり・腰痛

スポーツなどによる筋肉疲労・筋肉痛

加齢（ケガによるものではない）からくる痛み

脳疾患後遺症、神経痛、リュウマチなどの慢性病からくる痛みやしびれ

症状の改善が見られない長期の施術
（漫然とした施術）



令和4年10月から標準報酬月額等級表が変更されます

職員共済組合

☎内81-2361
☎504-2061

地方公務員等共済組合法の適用拡大に伴い、本年10月以降の標準報酬月額等級表について、標準報酬月額の下限額の追加及び等級の変更が行われ、短期給付にかかる標準報酬の等級が4等級、退職等年金給付にかかる標準報酬の等級が1等級ずつずれます（厚生年金保険部分にかかる標準報酬の等級は従来と変わりません）。なお、標準報酬等級が変更となる対象者には、別途お知らせします。

標準報酬月額等級表（令和4年10月以降）

現 行			改正後		
等級	標準報酬月額	報酬月額	等級	標準報酬月額	報酬月額
			1	58,000円	63,000円未満
			2	68,000円	63,000円以上 73,000円未満
			3	78,000円	73,000円以上 83,000円未満
			4	88,000円	83,000円以上 93,000円未満
1	98,000円	93,000円以上 101,000円未満	5	98,000円	93,000円以上 101,000円未満

現 行			改正後		
等級	標準報酬月額	報酬月額	等級	標準報酬月額	報酬月額
			1	88,000円	83,000円以上 93,000円未満
1	98,000円	93,000円以上 101,000円未満	2	98,000円	93,000円以上 101,000円未満

令和4年10月から育児休業中の給与・賞与にかかる掛金等免除の要件が変わります

職員共済組合

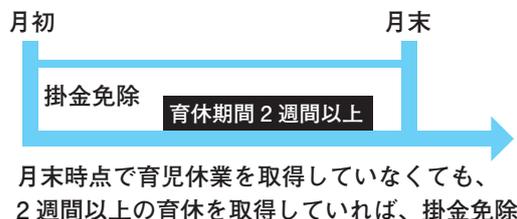
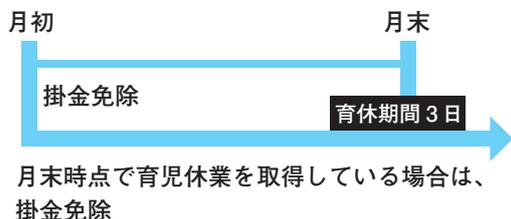
☎内81-2362
☎504-2061

法律の改正により、令和4年10月1日から短期間の育児休業取得時の掛金免除要件について、下記の見直しが行われます。

給与にかかる掛金免除について

現在、月末時点で育児休業を取得している場合、その月の掛金が免除対象となっていますが、見直し以降は月末時点で復職していても、その月内で2週間以上の育休を取得した場合は、掛金免除の対象となります。

短期間の育児休業の場合



賞与にかかる掛金免除について

現在、賞与対象月の月末時点で育児休業を取得している場合、賞与にかかる掛金が免除対象となっていますが、見直し以降は育児休業を取得した期間が1か月（賞与対象月の月末を含む期間に限る。）を超える場合に限り、掛金免除の対象となります。

その月の月例分の掛金が免除であっても、賞与においては掛金が免除にならない場合もありますのでご注意ください。育児休業中の掛金免除は共済組合への申請が必要です。詳細は職員共済組合担当者にお問い合わせください。

3歳未満の子を養育されている方へ

職員共済組合

☎⑧1-2363・2364
☎504-2061

3歳に満たない子を養育している組合員の標準報酬月額が、養育期間前の標準報酬月額を下回る場合（※）、職員共済組合に申出をしたときは、年金額計算の際、養育期間前の高い標準報酬月額で計算されます（以下「養育特例」といいます。）。

該当する組合員は、「養育期間標準報酬月額特例申出書」及び添付書類をそろえ、職員共済組合へご提出ください。

※育児休業終了時改定のほか、定時決定、随時改定及び産前産後休業終了時改定の場合でも適用となります。

〈提出書類〉

養育期間標準報酬月額特例申出書（庁内Web福利課ホームページにあります。）、戸籍記載事項証明書等及び住民票

- ・2年間は遡及して適用することが可能です。
- ・子を扶養に入れているかどうかは問いません。また、父母どちらにも適用することができます。
- ・3歳未満の子と別居している場合は、養育特例を受けられません。
- ・養育特例の詳細については、厚生だより2022年4月1日号をご覧ください。

本年10月に年金払い退職給付に係る基準利率及び 終身年金現価率並びに有期年金現価率が変わります

職員共済組合

☎⑧1-2363・2364
☎504-2061

地方公務員共済組合連合では、ホームページに基準利率や年金現価率等に関する情報を掲載しています。今後、これらの率についての関連情報等を掲載していきますので、是非、ご覧ください。

<https://www.chikyoren.or.jp/>（地方公務員共済組合連合会トップページ）

トップページの「年金関連情報→年金財政関係→年金払い退職給付（退職等年金給付）
→地共連の定款で定める事項（基準利率）」からご覧いただけます。

🔍 地方公務員共済組合連合会

検索

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ーゆっくりお風呂に入って緊張をほぐしましょう😊



ストレスで緊張している体の中では、血管が収縮して血行が滞り、酸素も栄養も十分に体の隅々にまで運ばれなくなっています。

これでは体内の代謝も悪くなり、筋肉にたまった疲労物質もスムーズに排出されません

忙しくてストレスが多いときほど、ぬるめのお湯にゆっくりつかり、全身を気持ちよく温めましょう。それだけで自律神経をリラックス状態にでき、温まれば疲れもストレスもほぐれてきます。

寝付きも良くなり快眠につながるという効果も期待できます。



—快眠を促す入浴のポイント—

- ・ 38～40℃程度のぬるめのお湯 ←②熱い湯だと逆に脳が覚醒！
- ・ 20～30分程度ゆっくりつかる
- ・ 寝る1～2時間位前までに
- ・ 好きな香りの入浴剤やアロマオイルがあればプラス



こころの健康管理教室

こころもからだも元気アップ ～セルフケアに効く運動のすすめ～

福利課

☎⑧1-2365-2374-2375
☎504-2062

運動は、筋力維持や生活習慣病予防に効果があるだけでなく、精神を安定させストレスを軽減させる効果があります。体を動かしてこころも体もすっきりしてみませんか。

【日 時】 令和4年9月28日(水) 14:00～15:30(13:30開場)

【場 所】 市役所本庁舎2階講堂

【内 容】 運動が心身にもたらす効果を講義で学び、職場や日常生活の中に取り入れやすいストレッチやウォーキング等の運動方法について学んでいただきます。

【講 師】 株式会社 メディカルフィットネス B-1 健康運動指導士 松本 直子 氏

※令和4年7月15日(金)に開催した教室と同じ内容です。

※申込期限後でも、定員に余裕があれば受け付けますので、上記連絡先までお問い合わせください。



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。

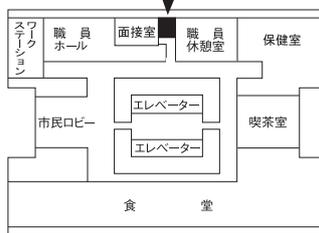
【相談受付】

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)

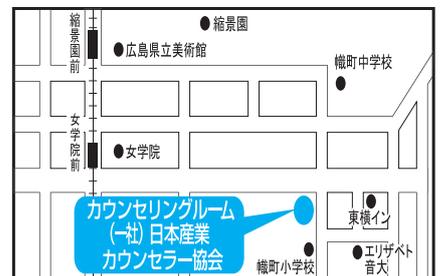
【相談方法】

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、相談員以外に伝えることはありません。(秘密厳守)

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 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】 メシアン(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 シェーンベルク: 交響詩「ペレアスとメリザンド」作品5	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 【ユディット】 石橋 栄実 【語り】 山岸 玲音 【曲目】 コダーイ: 組曲「ハーリ・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 ⑤ 公務員賠償責任 保険募集締切	3
4	5 ⑥ 10月分コテージ湯の 山利用抽選 ⑥ 9月分普通・特別貸 付申込締切	6	7 ④ プロ野球観戦 抽選申込締切 ④ プロサッカー観戦 抽選申込締切	8	9 ⑥ 各種給付金締切 ⑥ 8月分各種給付金 支払	10
11	12 ② 広響定期演奏会 抽選申込締切 ⑤ 劇団四季 抽選申込締切 ⑥ 貸付金繰上償還 申込締切	13	14 ⑥ 財形貯蓄の新規 加入・変更受付期限	15 ⑥ 財形貯蓄9月分 払戻請求締切	16	17
18	19	20 ⑥ 10月分住宅貸付申込 締切 ⑥ 9月分育児・介護休 業手当金請求締切	21	22	23 ⑥ 8月分育児・介護休 業手当金支払日 ⑥ 10月分産前産後休業 掛金免除申出締切 ⑥ 貸付金繰上償還振込 期限	24
25	26	27	28	29	30 ⑥ 11月分コテージ湯の 山利用抽選申込期限 ⑥ 9月分普通・特別、 8月分住宅貸付日 ⑥ 財形払戻支払	31

⑤ 互助会 ⑥ 職員共済組合 ⑦ 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 2361・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81-2357) 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 [ダイヤルイン 569-7816](tel:082-569-7816) まで!!