

厚生だより

2023
3

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 5年（2023年）3月 1日号



(現代美術館 写真提供)

えらべる倶楽部からのお知らせ

- ⑥ 令和5年度の「利用ガイド」をお配りしています
- ⑥ 令和5年度の補助券を3月中旬にお配りします
- ⑦ 3月31日まで!全国共通お食事券(ジェフグルメ)補助

健康・相談

- ⑤ インフルエンザワクチン接種費用一部助成の申請期限について
- ⑩ ジェネリック医薬品をご使用ください
- 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
- ⑫ ニコニコ (2525) 過ごそう!
毎月25日はメンタルヘルス推進日^^
- ⑭ 笑顔でヘルシーダイヤル等

募集します

- ⑨ 職員互助会グループ保険・総合医療保険・3大疾病保障保険の募集のお知らせ

お知らせします

- ①～② 自転車保険に加入していますか?
- ③ ⑩ 退職後の健康保険
- ④ ⑩ 被扶養配偶者は国民年金の届出をお忘れなく!
- ④ ⑩ 退職後の職員共済組合貸付
- ④ ⑩ 保険手続き
- ⑤ せん別金について
- ⑤ 永年会員慰労旅行券引換券について
- ⑫ 教育委員会ネットワークシステム「C4 t h」への福利厚生情報の掲載について

※ ⑩ 退職される方向けコンテンツ

自転車保険に加入していますか？



互助会

☎内81-2353
☎504-2063

「広島県自転車の活用の推進及び安全で適正な利用の促進に関する条例」の施行により、令和5年4月1日から、自転車利用者に対して自転車損害賠償保険等（自転車利用中の対人賠償事故に備える保険等）への加入が義務付けられます。

万が一、自転車事故を起こしてしまったときに備えて、保険に加入しましょう。

スタート

自転車保険に加入しているかチェックしてみましょう

自動車の任意保険、火災保険、傷害保険、各種共済、PTA保険、団体保険、クレジットカードの保険等に入っていますか？

はい

いいえ

特約等で自転車事故を補償の対象とした個人賠償責任保険が付いていますか？

いいえ

自転車向けの保険に入っていますか？

いいえ



使用している自転車にTSマークが貼ってありますか？

はい

いいえ

TSマークに記入された点検日からの経過期間が1年以内ですか？

はい

いいえ

はい

はい

自転車損害賠償保険
対応済

損害保険は原則1年更新です。引き続き自転車損害賠償保険に加入するよう気をつけてください。事故が発生した際の示談交渉サービス付帯の保険もあります。

TSマーク付帯保険
対応済

TSマークは、自転車安全整備店で自転車を購入するか、点検整備を行うかして、基準に合格すると、自転車に貼り付けられます。

自転車損害賠償保険
等に加入しましょう

自動車の任意保険や傷害保険等に加入済の方は、特約等で個人賠償責任保険を付帯することができます。

互助会で取扱う自転車事故による賠償責任を補償する保険について

互助会で取扱っている自転車事故等の個人賠償責任を補償する保険について、個人賠償責任補償特約の2社の違いを挙げておりますので、ご参照ください。

引受保険会社	損害保険ジャパン株式会社	東京海上日動火災保険株式会社
取扱保険	団体傷害保険 ・パーソナルプラン（普通傷害保険） ・カップルプラン、ファミリープラン（家族傷害保険）	団体扱自動車保険 ・トータルアシスト自動車保険（総合自動車保険） ・TAP（一般自動車保険）
個人賠償責任の被保険者	本人、本人の配偶者、本人またはその配偶者の同居の親族、本人またはその配偶者の別居の未婚の子 など	
加入対象者	互助会会員	互助会会員 ※団体扱自動車保険の特約として個人賠償責任補償特約に加入いただくため、自動車保険に未加入者は、別途、自動車保険契約が必要となります。
加入形態	全プランに個人賠償責任補償特約を含む。 （個人賠償責任補償特約のみ加入は不可） ※保険加入により付帯されます。	自動車保険に個人賠償責任補償特約を追加して付帯する。 ※契約変更で特約追加のお手続きとなります。
月額保険料	プランにより異なる。 例) 500円（パーソナルプラン）	180円（特約保険料） ※次の契約条件にてご契約いただいた場合の個人賠償責任補償特約の定額保険料です。 団体扱割引15%/月払/保険期間1年間/令和5年1月1日～令和5年12月31日の間の始期契約
保険料に含まれる補償概要	【個人賠償責任補償特約】 自転車運転中も含め、国内において他人に損害を与え、法律上の損害賠償責任が生じたときに、相手方への対人・対物賠償責任について5000万円を限度に上記個人賠償責任の被保険者の範囲で補償 【傷害】 各プランの被保険者に限り、衝撃・偶然・外来の事故による「死亡・後遺障害」、「入院」、「手術」、「通院」を補償	【個人賠償責任補償特約】 自転車運転中も含め、国内において他人に損害を与え、法律上の損害賠償責任が生じたときに、相手方への対人・対物賠償責任について保険金額無制限で上記個人賠償責任の被保険者の範囲で補償
契約方法と申込先	毎月加入：広島市流通センター 8月加入：互助会	ご希望の契約日で加入：広島市流通センター
その他	自動車をお持ちでない方もご加入いただけます。自転車事故によるご自身のケガの補償もしたい方にお勧めです。 団体割引15%は令和4年8月1日～令和5年7月1日までにご加入された契約に適用され、割引率は団体の損害率等によって毎年見直されます。	月々180円の追加で、お安く加入いただけます。 団体扱割引15%は令和5年1月1日～令和5年12月31日始期契約に適用され、割引率は団体の損害率等によって毎年見直されます。

この比較表示には保険商品内容の全てが記載されているわけではありませんので、あくまで参考情報としてご参照下さい。
また、契約にあたっては必ずパンフレットや重要事項説明書をご確認ください。ご不明な点等がある場合には代理店までお問い合わせください。各社の個人賠償責任補償特約についての詳細は以下のQRコードからご確認ください。

<取扱い代理店>

広島市流通センター株式会社 〒733-0832 広島市西区草津港三丁目2番1号
TEL (082) 277-6121 FAX (082) 279-8392

団体傷害保険担当：浜本 E-mail: hamamoto-s@h-ryutu-c.jp

団体自動車保険担当：川鍋 E-mail: kawanabe@h-ryutu-c.jp

損害保険ジャパン株式会社：令和5年1月作成 SJ22-15270

東京海上日動火災保険：令和5年1月作成 22TC-101216

損害保険ジャパン



東京海上日動火災保険



退職後の健康保険

職員共済組合

☎ 81-2365・2367
☎ 81-2371~2373
☎ 504-2062

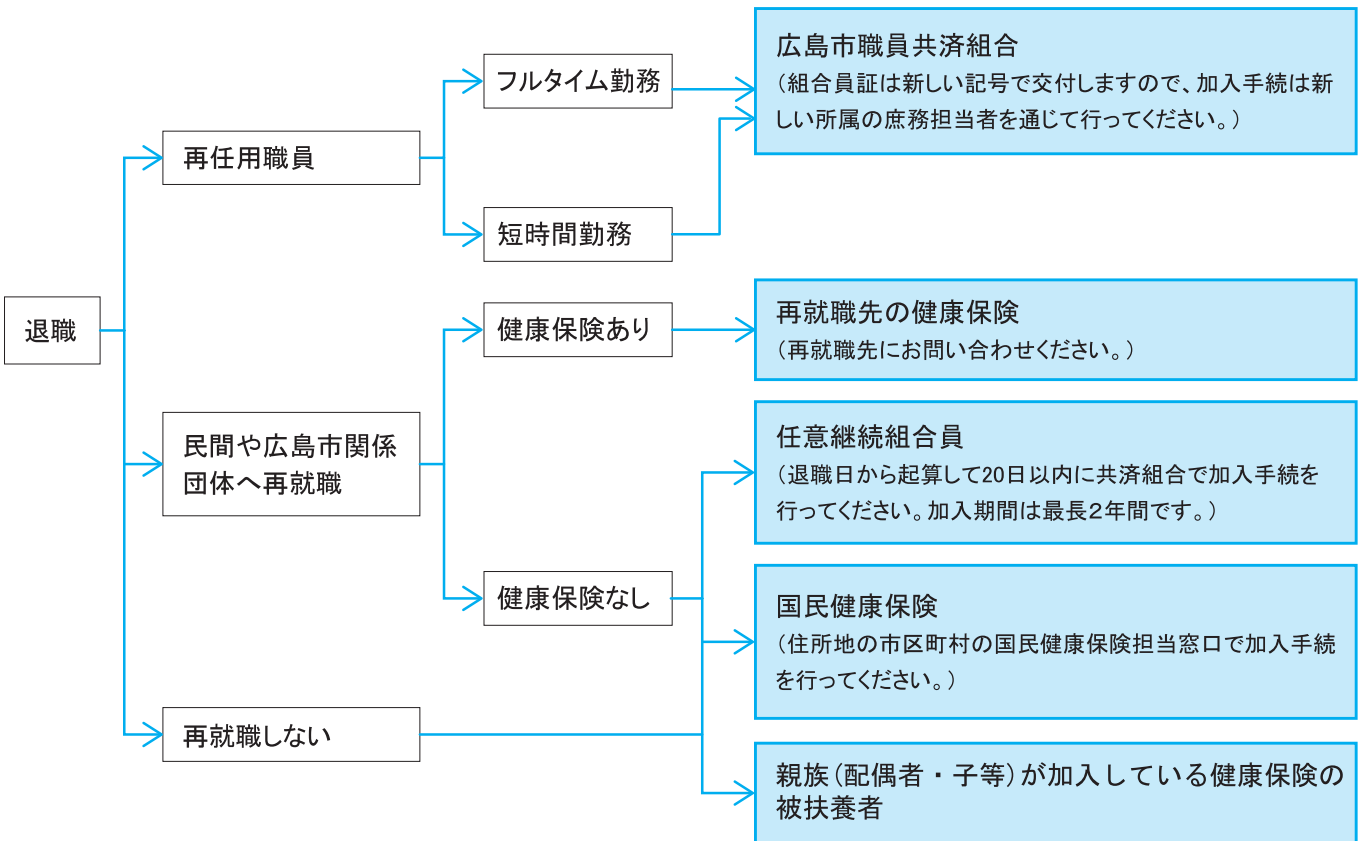
退職される方は組合員証（健康保険証）等の返還が必要です！

広島市職員は退職すると広島市職員共済組合の組合員資格を喪失します。退職後は令和5年4月5日（水）までに被扶養者分を含む組合員証（健康保険証）等を「組合員証等送付書」とあわせて、退職時の所属の庶務担当者へ必ず返還してください。

なお、広島市に再任用される場合や任意継続を希望される場合も、改めて組合員証の交付を受けていただくこととなりますので、現在お持ちの組合員証等は全て返還してください。

広島市に再任用される場合、職員共済組合の組合員資格を再取得することとなりますので、新しい所属の庶務担当者を通じて資格取得や扶養家族の手続き等をしてください。

任意継続を希望される方は、退職日から20日以内に「任意継続組合員資格取得申出書」を本組合に提出し、本組合が発行する納付書で掛金をお支払いください。なお、令和5年3月31日退職予定の方は、3月1日（水）から事前に申出書の受付を行います。再就職等により他保険の適用がある場合は、申出書を提出する必要はありませんので、再就職を検討されている方は最終的に再就職をしないことが確定した時点で提出してください。



被扶養配偶者は国民年金の届出をお忘れなく！

職員共済組合

☎内81-2363・2364
☎504-2061

現在、組合員の被扶養配偶者（20歳以上60歳未満の方）は、「国民年金第3号被保険者」になっていますが、組合員の退職と同時にその資格を失うこととなります（広島市に常勤で再就職される場合は除きます。）。

このため退職される組合員の被扶養配偶者は、次のケースに応じた手続きが必要になります。

この手続きを忘れると、将来、受け取る年金に影響することがありますので、ご注意ください。

1 広島市を退職した組合員が、再就職して厚生年金等に加入する場合

再就職先の事業所へ「国民年金第3号被保険者関係届（該当届）」を提出してください。

*被扶養配偶者に係る国民年金の保険料負担はありません。

2 広島市を退職した組合員が、厚生年金等に加入しない場合

退職後14日以内に被扶養配偶者ご自身が、住所地の市区町村の国民年金担当課で国民年金〈第1号〉の加入手続きをしてください。

*国民年金の保険料は、月額16,520円（令和5年度）です。

退職後の職員共済組合貸付

職員共済組合

☎内81-2361
☎504-2061

1 退職時の貸付金の償還

職員共済組合貸付金を利用されている方の未償還金は、退職手当から控除する方法により一括償還されます（職員共済組合への申込みは不要です。）。

また、団体信用生命保険、債務返済支援保険に加入されている方は、退職手当支給月までの保険料を納めていただくこととなります。なお、この保険料は、1年分を年1回徴収していますので、保障期間終了後の月の保険料があれば返還いたします。

2 再任用職員に係る貸付

退職後、広島市に常勤で再就職される方は、次のとおり貸付を受けることができます。

詳しくは、職員共済組合庶務係までお問い合わせください。

(1) 貸付の種類

全ての貸付が対象。

ただし、住宅貸付については、再任用職員となった後の組合員期間が1年未満の場合は、受けることができません。

(2) 償還回数等

貸付を受けた翌月から再任用の任期が終了する月までの月数を償還期間とします。

また、修学貸付の修学期間における元金返済猶予、及び育児休業又は介護休業の期間に認められる元金返済猶予の適用はありません。

保険手続き

互助会

☎内81-2353・2358
☎504-2063

「グループ保険」、「全国市長会任意共済保険」、「積立年金保険」に加入しておられる方で3月末に退職される方には、退職後の手続きについて案内を送付していますが、手続きがまだお済みでない方は至急手続きを行ってください（定年退職職員以外の方には送付しておりません。）。

※案内が届いていない方、会計年度任用職員及び早期退職の方は、互助会まで至急ご連絡ください。（積立年金保険については、年金受取の試算表作成が可能です。作成には時間がかかりますので、必要な方は必ず事前にご連絡ください。）

せん別金について

互助会

☎内81-2358
☎504-2063

互助会の会員期間が10年以上の方で3月末に退職される方は、せん別金が給付されます。

定年退職以外の方は、申請が必要です。

※3月22日（水）から受け付けますので申請してください。

永年会員慰労旅行券引替券について

互助会

☎内81-2358
☎504-2063

○ 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引替えをしていない方は、早急に通知書をご持参のうえ、互助会にてお受け取りください。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年度以降発行の方は、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。

※郵送先は所属となります。

○ 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。

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

令和4年6月1日発行の旅行券引替券の有効期限…令和6年5月31日まで

インフルエンザワクチン接種費用一部助成の申請期限について

互助会

☎内81-2356
☎504-2063

職員共済組合

☎内81-2373
☎504-2062

申請期限：令和5年4月10日（月）必着

令和4年度のインフルエンザワクチン接種費用一部助成の申請期限は、令和5年4月10日（月）です。締切が迫っていますので、3月中にインフルエンザワクチン接種を受ける方、互助会へ申請したが不備があつて書類が返送された方、9月から2月までに接種したが申請を忘れていた方は、期限までに互助会へ申請してください。

書類の不備で返送したもののうちの多くが、領収書にインフルエンザの記載がないものです。領収書にインフルエンザの記載がない場合は、医療機関で「インフルエンザワクチン接種」であることを補記してもらるか、診療明細書に「インフルエンザ」と記載されている場合は、領収書と診療明細書の両方を貼付してください。

※広島市職員互助会の会員でない方（広島市職員共済組合員に限る。）については、共済組合へ申請してください。申請書は市内 Web 福利課ホームページの共済組合にあります。

令和5年度の「利用ガイド」をお配りしています

会員制福利厚生事業「えらべる倶楽部」は令和5年3月31日をもって終了し、4月1日からは「ベネフィット・ステーション」に移行させていただきますが、現在、移行手続きなどを掲載した「利用ガイド」をお配りしています。

「ベネフィット・ステーション」会員専用サイトの利用に当たっては、新たにアカウント登録（会員登録）が必要になります。利用ガイドをご覧くださいの上、登録をお願いします。

（「健康増進・リフレッシュ補助券」と「映画館入場補助券」については、登録しなくても利用できます。）

- サービスメニューはこれまでと同様です。
- 利用に応じて、楽天ポイントやWAONポイントなどに交換もできる便利でお得な会員限定ポイント「ベネポ」が付与されます。



- 「健康増進・リフレッシュ補助券」と「映画館入場補助券」については、会員証の代わりに「身分証明書」や「健康保険証」、「運転免許証」、「マイナンバーカード」の提示でも利用できるようになります。

- 会員証は、スマートフォンに表示する「Web 会員証」（モバイル会員証）になります。なお、希望される方には「カード会員証」を発行します。



- 令和5年3月1日～31日先行サービス提供開始！
宿泊補助など広島市独自メニューは除きますが、一部「ベネフィット・ステーション」のサービスをご利用いただけます。

令和5年度の補助券を3月中旬にお配りします

令和5年度の「健康増進・リフレッシュ補助券 26枚」と「映画館入場補助券 10枚」を3月中旬にお配りします（4月1日からご利用可能）。

なお、お配りする補助券は再発行できませんので紛失されないようご注意ください。

※令和5年3月31日までは令和4年度の補助券をご利用ください。

3月31日まで！広島市オリジナルキャンペーン 全会員対象「全国共通お食事券（ジェフグルメ）補助」

1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」！
お申し込みは3月31日までで、全会員対象です。
まだ購入されていない方は、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



好評です！
1月だけで
1,696件
90,070枚申込

テイクアウトにも
使えます

オリジナルキャンペーン補助内容

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

補助

全国共通お食事券
ジェフグルメカード補助

135円補助/枚

⇒ 1枚500円が350円で購入可能!! 30%OFF!!

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。

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

ご利用可能店舗（一例）

〔 利用可能な店舗は「使えるお店全国共通お食事券ジェフグルメカード」
などで検索ください。 〕

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

お申込方法（会員専用サイトのみ）

- STEP 1 パソコンの場合は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。

会員専用サイトへのログインについて

会員専用サイト 本パスワードの登録方法およびログイン方法



会員専用サイトへのログイン方法については、利用ガイド5ページを参照していただき、手続きをお願いします。

ログインには会員番号、パスワードが必要です。初めてログインされる方は、ログインに必要な仮パスワードをご確認ください。(利用ガイド4ページを参照ください。)



えらべる倶楽部のログイン等に関するお問い合わせ

えらべる倶楽部サービスセンター：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。（2月1日時点）

会員番号（16桁）とパスワード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。

<PCの場合>

<https://www.elavel-club.com>

えらべる倶楽部

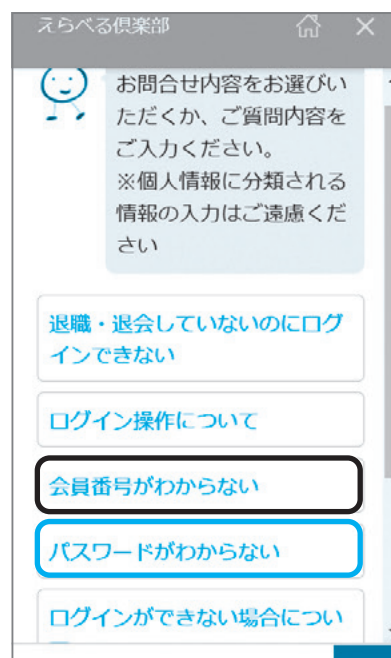
カテゴリページを見る

ログイン

トップページの「ログイン」をクリック→ページ右下に表示される「チャットボット(ご案内機能)」をクリック

<スマホの場合> (アプリからはご利用いただけません)

<https://www.elavel-club.com/smp>



- 会員番号がわからない場合はこちらをクリック/タップ
- パスワードがわからない場合はこちらをクリック/タップ

※チャットボット(ご案内機能)にて手続き方法をご案内いたします。

会員番号通知書（無料）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。(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。

※2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で急ぎ確認したい方へのご案内

初めてログインされる場合は、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。パスワードをお忘れで急ぎ確認したい方は、会員様本人からえらべる倶楽部サービスセンター・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

職員互助会会員のみなさまへ

職員互助会グループ保険

団体定期保険
総合医療保険

総合医療保険（団体型）
3大疾病保障保険
3大疾病保障保険（団体型）

募集のお知らせ

③職員互助会グループ保険の活用方法 について

意外と知らない！？ ～職員互助会グループ保険の活用方法について～

職員互助会グループ保険は、
配偶者も職員互助会会員と同様に
死亡(高度障がい)保険金額

100万円～3,000万円まで ^{※1} お申込みが可能です！！ ^{※2}

①



共有名義で住宅ローンを
申込むことになったけど、
お互い死亡保険には、まだ入って
いないよね・・・

職員互助会会員・本人

④

職員互助会グループ保険なら
ご夫婦一緒に保障をご準備
いただくことが可能です！
保険料も団体保険としての
割引が適用されているので、
加入しやすいですよ。



互助会事務局

【本人：32歳女性、配偶者：34歳男性の場合】
^{※3}

死亡(高度障がい)保険金額 3,000万円

死亡保険金額+災害保険金額 3,600万円

障がい給付金額 60～420万円

入院給付金額1日につき 9,000円

本人：4,165円 / 配偶者：5,032円

月払保険料(確定)合計 9,197円

②



夫婦それぞれが、3,000万円の
死亡保障を準備すると、
保険料が高くなっちゃうのかな～

配偶者

③

あ！
そういえば、職員互助会
グループ保険なら、配偶者も
一緒に申込みができるみたい。
ちょっと、聞いてみよう！



職員互助会会員・本人

「ちょっと聞いてみたいけど、
誰に聞いたらいいか分からない」
そんな時は・・・
以下の専用メールアドレスまで
ご連絡ください！

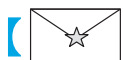


※1 本人・配偶者(在職者)の場合です。保障内容の詳細は、パンフレット等の該当箇所をご確認ください。

※2 本人がご加入の場合、配偶者もお申込みできます。本人在職中の配偶者の加入保険金額は、本人の保険金額の範囲内を限度とします。

※3 記載の月払保険料は直近更新日(今回は令和4年8月1日)から1年間の確定保険料です。保険料は、毎年の更新日に再計算し適用します。
また、年齢・性別により保険料は異なります。

職員互助会グループ保険・総合医療保険・3大疾病保障保険の新規募集は毎年5月～6月に行っています。



【専用メールアドレス】 nissay-hiroshimaRM@nissay.co.jp

※事務幹事会社(日本生命保険相互会社)の互助会制度専用メールアドレスです。

当資料は、制度の内容がすべて記載されているものではありません。

あくまでも参考資料としてご活用ください。

ご加入のご検討に際しましては、パンフレット・「契約概要」・「注意喚起情報」等にて必ず詳細をご確認ください。

一般財団法人 広島市職員互助会

日本一団-2022-454-12051-T(R4.12.15)

日本一医-2022-454-12052-T(R4.12.15)

日本一団-2022-454-12053-T(R4.12.15)

ジェネリック医薬品をご使用 ください

職員共済組合

☎内81-2372

☎504-2062

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、新薬（先発医薬品）と同じ有効成分を使ってつくり、品質、効き目、安全性が同等な薬です。開発費用が安く、薬の価格が安く抑えられるため、国でもジェネリック医薬品の使用を推進しています。

広島市職員共済組合では使用促進への取り組みの一環として、平成31年1月以降、新たに交付する組合員証等には「ジェネリック医薬品希望シール」を貼付してお渡ししています。

また、今年3月には、前年10月から12月に調剤実績がある方のうち、ジェネリック医薬品を使用していた場合、自己負担額が500円以上減少していた方に「ジェネリック医薬品差額通知書」を送付します。現在、広島市職員共済組合のジェネリック医薬品の使用割合は81.6%（令和4年9月診療分）であり、さらなる使用促進を図る必要があるため、組合員及び被扶養者の組合員証等への「ジェネリック医薬品希望シール」の貼付にご協力をお願いします。また「ジェネリック医薬品希望シール」をまだ貼っていない方で、このシールをご希望の方は、職員共済組合から送付しますのでご連絡ください。

ジェネリック医薬品の使用促進に向け、ご協力いただきますようお願いいたします。

【ジェネリック医薬品希望シールの使い方】

台紙からのシールをはがして、組合員証やお薬手帳等の余白部分に貼ってお使いください。

本人（組合員） 広島市職員共済組合 組合員証 記号 21	番号 000000	令和〇年〇月〇日交付	バーコード
氏名 共済 太郎	性別 男	ジェネリック 医薬品希望	
生年月日 平成〇年〇月〇日 資格取得年月日 令和〇年〇月〇日			
発行機関所在地 広島市中区国泰寺町一丁目6番34号 保険者番号 32340317 名称 広島市職員共済組合 TEL082(504)2062		公印	



※ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは？

新薬の特許が切れた後に製造販売される、新薬と同一の有効成分を同一量含み、同一の効能・効果を持つ医薬品のことです。

研究開発に要する費用が低く抑えられることから、新薬に比べて薬価が安くなっています。

※ジェネリック医薬品について分からないことはこちらへ

- 日本ジェネリック製薬協会 <https://www.jga.gr.jp/>
- かんじゃさんの薬箱 <http://www.generic.gr.jp/>
- 医薬品医療機器総合機構（くすり相談窓口）03-3506-9457

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(学校を除く)、消防局、公益的法人に派遣されている職員の方です。それ以外の方は、各事業主の庶務担当にお問い合わせください。

【職員定期健康診断個人票 (ピンク色)】

治養中・経過観察中の疾病がある人は、必ず該当する番号を記入してください。記入した項目と関連のある検査項目値が再検査の場合は再検査対象外となります。

定期健康診断の再検査を受けましょう

福利課

☎内81-2374-2375
☎504-2062

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

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

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

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

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

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

【巡回会場】(3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)	東区福祉センター(3階大会議室) 9:00~10:15	
8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
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
14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
28日(火)	安芸区役所(3階第5会議室) 8:45~10:15	安芸環境事業所(2階医務室) 11:30~13:00

・やむを得ず指定場所での受診が困難な場合は、最寄りの医療機関での受診結果を再検査結果に用いることも可能です。(検査にかかる費用は自己負担となります。)

・医療機関で再検査を受診した場合、福利課から送付された個人票に結果を添付又は記入し、必ず福利課へご提出ください。
・対象は、市長事務部局、行政委員会(学校を除く)、消防局、公益的法人に派遣されている職員の方です。

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

☎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(本紙にも掲載)の情報発信を行います。

コラム

😊 ココロをラクにするコツ - ストレスはこまめに解消!! 😊

ストレスについて

ストレスは、生活していれば誰しもうる感じるものです。

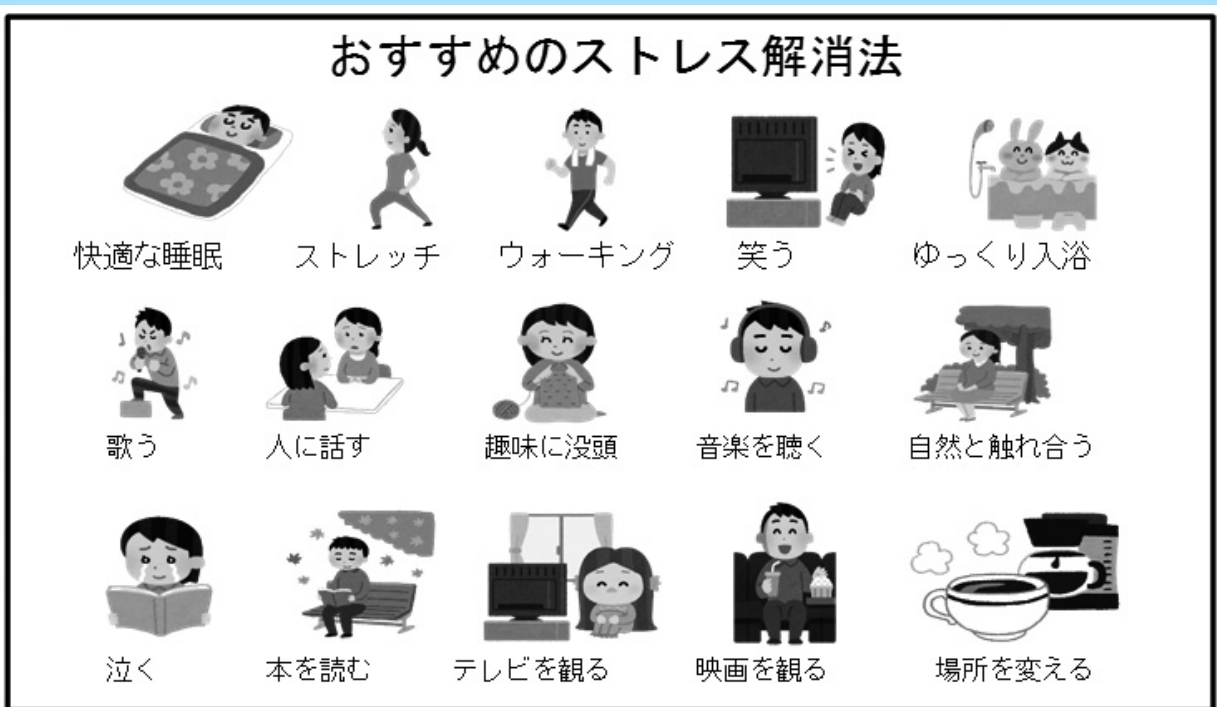
悪者と思われがちなストレスも、適度であれば刺激になって意欲につながるとい面もありますが、大き過ぎたり長期間にわたると、心身に悪影響を及ぼすことがあります。

そのため、ストレスはためこまず、こまめに解消することが、日々を元気に過ごせるためのコツです。

ストレス解消法の基本 ~3つのR~

- ・レスト (Rest) : 休息、休養、睡眠
- ・レクリエーション (Recreation) : 運動、旅行のような趣味娯楽や気晴らし
- ・リラクセス (Relax) : ストレッチ、音楽などのリラクゼーション

おすすめのストレス解消法



たくさんのストレス解消法があると、こまめにストレスを解消することができます。自分に合うストレス解消法を見つけて、こまめに実践しましょう。

教育委員会ネットワークシステム「C4th」への 福利厚生情報の掲載について

福利課

☎内81-2357
☎504-2060

この度、教育委員会ネットワークシステム「C4 t h」へ「厚生だより(3月号)」を掲載しました。教育委員会の教職員の皆様に、より便利に、よりタイムリーに福利厚生に関する情報をお届けしますので、是非、御覧ください。

(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

紙屋町へ約1.6km圏。(直線距離)



「新観音橋東」バス停

徒歩
約110m

2分

「本通り」バス停まで

乗車
約10分

「舟入本町」電停

徒歩
約230m

3分

「紙屋町西」電停まで

乗車
約15分

広島市立神崎小学校

徒歩
約240m

広島市立舟入市民病院

徒歩
約380m

完全
予約制

プレディア舟入中町レジデンス 〈先着順申込受付中〉

モデルルーム公開中

〈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)不動産流通経営協会会員、
(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号リコーセンタービル4階
https://www.jrwp.co.jp/

〈販売代理〉

三井不動産リアルティ中国
MITSUI 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(中町三ビル6階)
https://www.mf-realty.jp/chugoku/

〈販売代理〉

KCE
株式会社 KCE

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
広島県広島市西区樺木町三丁目3番1号
http://kce-inc.co.jp/



カーナビ検索 広島市中区西十日市町8-8

●三井のリパーク以外のコインパーキング

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

【プレディア舟入中町レジデンス 物件概要】■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■用途地域/商業地域■建ぺい率/80%(90%)■容積率/400%(500%)■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一部鉄骨造地上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/専有部分は区分所有権、敷地・共用部分は専有面積割合による所有権の共有■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:16,000円~23,000円)■自転車置場/総戸数56戸に対して112台(月額使用料:150円~400円)■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:ミニバイク置場1,000円、大型バイク置場2,000円~2,500円)■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■管理員の勤務形態/通勤■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【販売概要(第1期先着順)】●販売戸数/8戸●間取り/2LDK~4LDK●専有面積/60.43㎡~81.85㎡●バルコニー面積/9.00㎡~16.78㎡●フリーボード面積/4.15㎡~7.03㎡●販売価格/3,180万円~4,980万円●管理費(月額)/6,030円~7,710円●修繕積立金(月額)/6,350円~8,590円●修繕積立金(引渡時一括)/496,000円~671,000円●管理準備金(引渡時一括)/9,480円~12,840円●申込受付場所/「プレディア舟入中町レジデンス」マンションギャラリー※管理費にはインターネット利用料を含みます。町内会費(月額200円/戸)を管理費等お支払い時に別途徴収いたします。※販売価格には建物に係る消費税10%相当額を含みます。※先着順販売のため、ご希望の住戸が販売済みの場合はご容赦ください。 ※広告有効期限/2023年4月末日

※記載の航空写真(2022年2月撮影)は色調補正などCG処理を施したもので実際とは異なります。※記載の距離は住宅地区を基に現地からの最短距離を計測したものです。※徒歩での所要時間は、徒歩:80m/分で計算し、端数を切り上げた概算です。※電車・バスの所要時間は、通勤時間帯(AM7:30~9:00)に目的地に到着する最多数の本数の所要時間です。※広島電鉄株式会社ホームページ調べ(2022年9月11日現在)※周辺環境の情報は2022年2月現在の状況です。

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(人事課サービス監視担当課長)】

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。

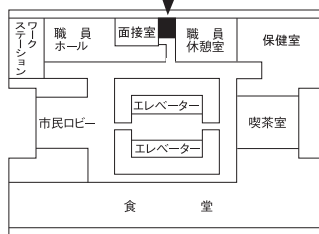
【相談受付】

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)

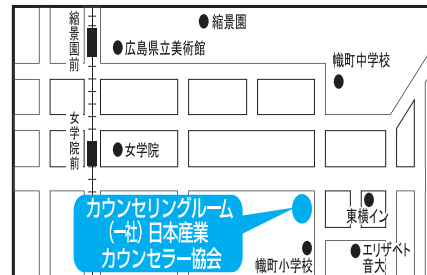
【相談方法】

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)

2023



March

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