

厚生だより

2024
4

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6年(2024年)4月1日号



健康・相談

- (P21) 令和6年度職員定期健康診断(巡回)の実施
- (P22) 職員定期健康診断個人票の提出をお願いします
- (P22) 定期健康診断の再検査を受けましょう
- (P25) ニコニコ(2525) 過ごそう!
毎月25日はメンタルヘルス推進日^^
- (P26) 笑顔でヘルシーダイヤル(電話健康相談)等

お願い

給付金等の振込で**口座誤りによる振込不能が増えています**。申請時には、口座変更していないか確認をお願いします。

ベネフィット・ステーションからのお知らせ

- (P1) 令和6年度各種補助券と利用ガイドの配付について
サンフレッチェ応援シートについて(先着販売)
- (P2) カープ応援団シートについて
ベネフィット・ステーションのアプリをリニューアル
- (P3) カード会員証についてのご案内

募集します

- (P4) 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 募集のお知らせ
- (P5~8) 互助会招待事業(野球・サッカー・広響)

お知らせします

- (P6) 永年会員慰労旅行券引換券取扱店のお知らせ
- (P8) ハーモニーランド期間限定特別優待のお知らせ
- (P9~10) 一般財団法人化10周年記念事業について
- (P11) 産前産後休業中の掛金等の免除について
- (P12) 介護休業手当金の請求手続
- (P12) 定年引上げに伴う標準報酬月額の見直しについて
- (P13) 育児休業手当金の請求手続(育児休業中の掛金免除申出)
- (P14) 「養育特例」の適用について
- (P15) 4月1日から共済短期掛金率・介護掛金率が変わります
- (P15) ジェネリック医薬品について
- (P16) 「第3期広島市職員共済組合データヘルス計画」及び「第4期特定健康診査等実施計画」を策定しました
- (P17) インフルエンザ・新型コロナワクチン接種費用の助成について
- (P17) 介護休暇・育児休業、掛金免除について
- (P18) 節目年齢歯科健診費用の一部を助成します
- (P18) 特約店のお知らせ
- (P19) 被扶養者認定・取消の手続を忘れずに!
- (P20) 広島市職員共済組合のみなさまへ
人間ドック・脳ドック・婦人科健診のご案内

令和6年度各種補助券と利用ガイドの配付について

3月中旬に各種補助券と利用ガイドをお配りしました！ご確認ください！

○「健康増進・リフレッシュ補助券」を1会員26枚、「映画館入場補助券」を1会員10枚、「令和6年度版利用ガイド」を1会員1冊お配りしています。

○お配りした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。



○健康増進・リフレッシュ補助券は、引き続き、人間ドックにもご利用いただけます！（詳細は利用ガイド13～15ページをご参照ください。）



○ご利用範囲は会員本人と配偶者および2親等以内の親族まで（パートナーシップ宣誓者を含む）です。

【人間ドックは会員本人に限ります。】



【令和6年度からの新規利用対象施設】

- ・人間ドック実施医療機関
 メディックス広島健診センター／JA広島総合病院／メディックス広島エキキタ健診センター
- ・リフレッシュ施設等
 スパシーレ祇園／みろくの里／広島パークレーン

※利用できる施設や利用ルールが決まっています。必ず事前に利用ガイド等でご確認ください。

券種	特典	利用可能枚数
健康増進・リフレッシュ補助券	500円／1枚	1会員年度内26枚まで
映画館入場補助券（広島映画館）	補助券持参で1,200円で鑑賞可能	1会員年度内10枚まで

会員登録はお済みですか？

上記の補助券（紙の補助券）以外にも、会員専用サイト「ベネフィット・ステーション」を使って、国内宿泊補助やスキルアップ補助、カーブ応援団シートなどの広島市独自メニューがご利用いただけます。

また、会員専用サイトは、旅行・レジャー・ショッピングから健康・育児・介護・自己啓発に至るまで、幅広いカテゴリのサービスや、楽天ポイント・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」の付与など充実した内容となっていますので、ぜひ、ご活用ください。

会員専用サイト「ベネフィット・ステーション」をご利用いただくためには、会員専用サイトへの会員登録（ベネアカウント登録）が必要です。まだ会員登録がお済みでない方は登録をお願いします。

（利用ガイド4～6ページをご参照ください。）



スマートフォンからの会員登録（ベネアカウント登録）はこちらから

サンフレッチェ応援シートについて（先着販売）

エディオンピースウイング広島で開催されるサンフレッチェ広島の試合のうち、年度当初の次の試合のチケット（バックスタンドカテゴリー3の席）を**先着順で販売**します。（抽選システムメンテナンスのため。）詳しくは「会員専用サイト」をご覧ください。

これ以外の試合については、決まり次第、厚生だより等でご案内します。

試合日	カード	試合開始時間	販売価格	受付スケジュール
4/28(日)	川崎	14:00	1,000円	4/4(木)12:00~ 4/10(水)
5/6(月・休)	名古屋	15:00		
5/15(水)	鹿島	19:00		

ご利用方法

- 会員専用サイトからお申込みください。（会員専用サイトのみのお申込みとなります。）
- 会員専用サイトへの掲載・申込受付開始は**4月4日(木) 12:00**です。
- ペアでの販売となります。また、お申し込みは1試合につき会員本人お一人様1組（2席）までとなります。
- お支払いはクレジットカード決済のみとなります。
- 荒天や雨天などにより中止の場合、チケットはベネフィット・ステーションカスタマーセンターに返送してください。

カープ応援団シートについて

マツダスタジアムで開催される広島カープの試合を、カープ応援団シートとして会員特別価格での販売を予定していますが、対象の試合、販売期間等は未定です。決まり次第、厚生だより等でご案内します。

ベネフィット・ステーションのアプリをリニューアル

より簡単に、より便利にご利用いただくために！！
新ベネフィット・ステーションアプリをリリースいたしました！

ワンタッチでサクッと♪



今すぐダウンロード！！



※再度新しいアプリをダウンロードが必要です。

ダウンロードはこちら！



▲iPhone



▲Android

①毎回のログイン不要

一度ログインすれば、1年間再ログインが不要！利用までスムーズ♪

②マイエリア

お気に入りのエリア指定でクーポンにすぐアクセス！
 自宅や職場付近のクーポンをいつでも活用いただけます♪

③パッとクーポン提示

クーポンはワンタッチで提示。
 一度使ったクーポンの自動保存やお気に入り機能でどんどん自分好みに♪

④現在地検索

近くにある優待店舗を一目で検索！あそこで使えたのに…がなくなります♪

カード会員証についてのご案内

弊社（株式会社ベネフィット・ワン）では、ペーパレス化・脱プラ化の社会的観点から「ベネフィット・ステーション」のカード会員証を原則廃止させていただいております。

そのため、会員証はスマートフォンに表示する「Web会員証」にてご案内させていただいております。

また、令和5年度より「健康増進・リフレッシュ補助券」「映画館入場補助券」のご利用に際し、「会員証提示」に代えて「ご本人様確認が可能な身分証」の提示でも利用できるように変更しております。何とぞご理解を賜りますようお願いいたします。

※スマートフォンをお持ちでない方など、やむを得ずカード会員証をご希望される場合は、本ページをコピーのうえ、下記に必要事項をご記載いただき、FAXまたは郵送にてお送りください。

サンプル



会員番号やお名前等の印字はございません。
会員番号やお名前は自書をお願いしております。

配付時期について：随時お届けいたします。

申込者情報

氏名（漢字）	
氏名（フリガナ）	
職員番号	
所属名	

<送付先>

株式会社ベネフィット・ワン広島支店
〒730-0035

広島県広島市中区本通7-19 広島ダイヤモンドビル7階
FAX：082-244-4010

※このページをコピーしてお使いください。

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

④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 おすすめプラン

職員互助会グループ保険・総合医療保険・3大疾病保障保険は、保険期間 **1年** で毎年保障額の見直しが可能です。(※)

(※) 健康状態等によっては保障額を増額できない場合があります。

就職、結婚、こどもの独立等の **ライフイベントに合わせて** 保障内容を変更いただけます。

●ライフイベントごとに必要な保障とその保障額は変化します。



※グラフはイメージです。

新入社員・独身世代 保険はじめてプラン

本人 22歳の場合

職員互助会グループ保険

死亡(高度障がい)保険金額
100万円

死亡保険金額+災害保険金額 120万円
障がい給付金額 14~2万円
入院給付金額1日につき 300円

男性：167円 女性：138円

総合医療保険

入院給付金日額 3,000円

男女共通：612円

3大疾病保障保険

3大疾病(死亡)保険金額 100万円
上皮内新生物診断保険金額 10万円

男性：230円 女性：196円

月払保険料(確定)合計

男性：1,009円
女性：946円

結婚・子育て世代 おすすめプラン

本人 36歳の場合

職員互助会グループ保険

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 420~60万円
入院給付金額1日につき 9,000円

男性：5,695円 女性：5,211円

総合医療保険

入院給付金日額 10,000円

男女共通：2,770円

3大疾病保障保険

3大疾病(死亡)保険金額 200万円
上皮内新生物診断保険金額 20万円

男性：750円 女性：970円

月払保険料(確定)合計

男性：9,215円
女性：8,951円

子ども独立後おすすめプラン

本人 56歳の場合

職員互助会グループ保険

死亡(高度障がい)保険金額
300万円

死亡保険金額+災害保険金額 360万円
障がい給付金額 42~6万円
入院給付金額1日につき 900円

男女共通：1,230円

総合医療保険

入院給付金日額 5,000円

男女共通：3,090円

3大疾病保障保険

3大疾病(死亡)保険金額 300万円
上皮内新生物診断保険金額 30万円

男性：5,358円 女性：4,044円

月払保険料(確定)合計

男性：9,678円
女性：8,364円

* 記載の月払保険料は直近更新日(今回は令和5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(総合医療保険は年齢)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利用ください。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-2023-454-12183-T(R6.1.9)
 日本一医-2023-454-12184-T(R6.1.9)
 日本一団-2023-454-12185-T(R6.1.9)

互助会招待事業

(野球・サッカー・広響)

5月6月開催分
参加希望者募集!!

互助会

FAX245-8337
☎⑧1-2354
☎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	5月3日(金)	14:00	DeNA	100枚	6枚	内野指定席A (1塁、3塁) 1枚につき2,000円
2	5月4日(土)	13:30		100枚	6枚	
3	5月5日(日)	13:30		100枚	6枚	
4	5月10日(金)	18:00	中日	40枚	6枚	
5	5月11日(土)	14:00		40枚	6枚	
6	5月12日(日)	13:30		40枚	6枚	
7	5月17日(金)	18:00	巨人	50枚	6枚	
8	5月18日(土)	14:00		100枚	6枚	
9	5月21日(火)	18:00	阪神	20枚	0枚	
10	5月22日(水)	18:00		20枚	0枚	
11	5月23日(木)	18:00		20枚	0枚	
12	5月28日(火)	18:00	オリックス	20枚	6枚	
13	5月29日(水)	18:00		20枚	6枚	
14	5月30日(木)	18:00		20枚	6枚	
15	6月4日(火)	18:00	ファイターズ	20枚	6枚	
16	6月5日(水)	18:00		20枚	6枚	
17	6月6日(木)	18:00		20枚	6枚	
18	6月7日(金)	18:00	ロッテ	50枚	6枚	
19	6月8日(土)	14:00		50枚	6枚	
20	6月9日(日)	13:30		50枚	6枚	

雨天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します。

当選者には4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。

申込方法

互助会Webサイト内の専用フォーム又は、申込書を互助会へ提出。

(FAX 245-8337でも受け付けます。)

※専用フォーム及び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。

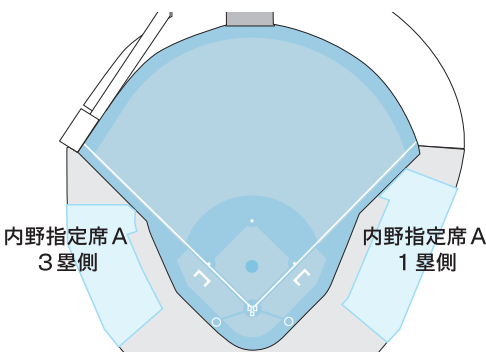
また、最終日は回線が混み合いますので、早めの送信をお願いします。

申込期限

4月5日(金) 17:00必着

Web申込みは23:59まで

※観戦の際は、マナーとルールを守って応援しましょう。



プロ野球観戦申込書 (4月5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 12 13 14 15 16 17 18 19 20

*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。(所属に郵送)

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、職員の職員番号・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。
- ② *は、**希望するものを1つ〇で囲んで**ください。
- ③ 枚数と合計負担金額を記入してください。
- ④ 11名以上のグループで申し込まれる場合は抽選申込書をコピーして使用してください。
- ⑤ **記入内容に不備等がある場合、抽選対象外と**します。
- ⑥ プロ野球観戦は、年度内1回とします。
- ⑦ 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。
- ⑧ **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。**
- ⑨ 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。



〈キリトリ〉



プロサッカー!!

IN エディオンピースウィング広島

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。

試合No.	開催日	キックオフ	対戦カード	募集人数	負担金
1	5月6日(月・祝)	15:00	名古屋グランパス	各50人	メインスタンド2階 (カテゴリー6) 1枚につき2,000円
2	5月15日(水)	19:00	鹿島アントラーズ		

当選者には4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。

申込期限

4月7日(日) 23:59まで

永年会員慰労旅行券引替券取扱店のお知らせ

互助会

☎内 81-2358
☎ 504-2063

取扱い旅行券が次のとおり変更になりましたので、お知らせします。

【変更店舗】近畿日本ツーリスト

(現行) ツーリスト旅行券(有効期限なし) 令和6年3月31日で取扱終了

↓↓↓

(変更後) フリーセクション(有効期限5年) 令和6年4月1日取扱開始



広島交響楽団定期演奏会

募集内容

特別定期演奏会

【日時】5月12日(日) 15:00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】60人
 【負担金】S席 5,500円 A席 4,400円



【指揮】クリスティアン・アルミンク
 【ピアノ】マルタ・アルゲリッチ
 【曲目】《ウクライナに捧げる、祈りのアダージョとアルゲリッチの
 プロコフィエフ3番》
 アレクサンドル・ゴノボリン：弦楽のためのアダージョ (日本初演)
 マーラー：交響曲第10番嬰へ長調「アダージョ」
 プロコフィエフ：ピアノ協奏曲第3番ハ長調作品26



指揮 マルタ・アルゲリッチ
 ©Adriano_Heitman

広島交響楽団平和音楽大使のマルタ・アルゲリッチを迎えてお届けする特別定期演奏会。クリスティアン・アルミンクのタクトでウクライナに捧げる祈りのアダージョとプロコフィエフのコンチェルトを奏でます。

当選者には4月22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。

申込期限 4月14日(日) 23:59まで

※3枚以上で申し込まれる場合は、座席が離れることがありますのでご了承ください。

第441回広島交響楽団定期演奏会——プレミアム定期——

【日時】5月31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】38人
 【負担金】S席 3,500円 A席 3,000円 B席 2,500円

【指揮】徳永 二男 【ヴァイオリン】ギドン・クレーメル
 【曲目】ブラームス：大学祝典序曲ハ短調作品80
 シューマン：チェロ協奏曲イ短調作品129 (ヴァイオリン版)
 ブラームス：交響曲第3番ヘ長調作品90



指揮 徳永 二男
 ©ヒダキトモコ

日本を代表する音楽家・徳永二男が長年の経験と音楽にかける愛情を広響に注ぎます。その就任披露を祝福して、クレーメルが広響定期に降臨、録音でしか聴けなかった名演が広島で蘇ります。ブラームスとシューマンの師弟愛とクララをめぐる禁断の愛の物語です。

当選者には4月22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。

申込期限 4月14日(日) 23:59まで

募集内容

第442回広島交響楽団定期演奏会

【日時】6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】38人

【負担金】S席 2,900円 A席 2,600円 B席 2,300円

【指揮】秋山 和慶

【ピアノ】福間 洸太郎

【曲目】スヴェンセン：ノルウェー狂詩曲第4番作品22

アッテルベリ(没後50周年)：ピアノ協奏曲変ロ短調作品37

アッテルベリ：交響曲第5番ニ短調作品20「葬送交響曲」(日本初演)

秋山和慶の指揮活動60周年を祝福して、時代に埋没した名作を発掘する北欧作品日本シリーズ。没後50周年を迎えるアッテルベリの秘曲2作品を一举演奏。中でも「葬送」の標題に由来する交響曲の第2楽章は涙腺崩壊間違いなしです。福間洸太郎が挑戦する劇的コンチェルトにも期待です。



指揮 秋山 和慶

当選者には4月22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。

申込期限

4月14日(日) 23:59まで

参加希望の方は互助会Webサイトから

申込方法

互助会Webサイト <https://hgojokai.or.jp> 内の専用フォーム(下記のQRコードを読み込むと便利です。)

申込受付：4月1日(月)から

※専用フォームからの申込後、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。

ハーモニーランド

期間限定特別優待のお知らせ

互助会

☎内 81-2356

☎ 504-2063

券種	一般料金	特別優待料金
パスポートチケット (入園料+アトラクション利用)	3,600円 (4歳以上共通)	2,000円 (5名まで)
有効期間	2024年3月2日(土)~2024年4月26日(金)	

※ 専用URLよりチラシデータをダウンロードしていただき、クーポンコードを入力してください。

<http://www.harmonyland.jp/sp/coupon/ushityoshoku.pdf>



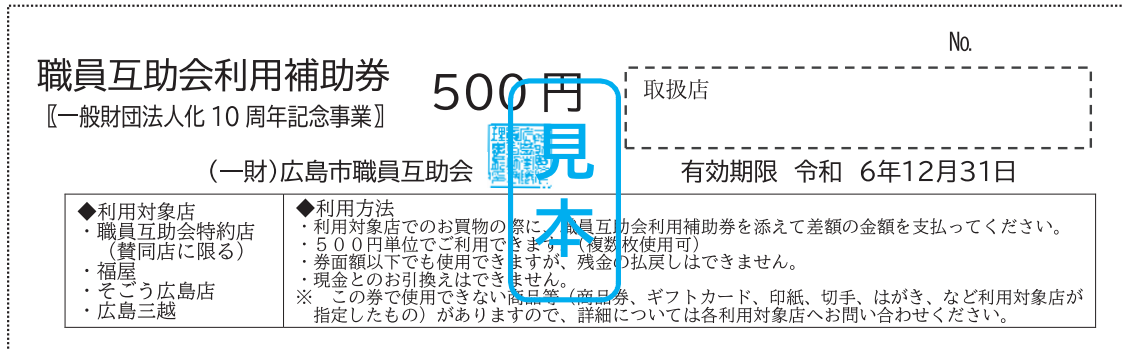
一般財団法人化10周年 記念事業について

互助会

☎01-2353・2354・2356・2358
☎504-2063

令和6年3月15日より、一般財団法人化10周年記念事業に伴う職員互助会利用補助券（以下「利用補助券」という。）を、配付しております。

《職員互助会利用補助券見本》※券色は黄色



【配付対象者】

令和6年3月1日現在の互助会会員

【配付時期】

令和6年3月15日各所属にレターパックプラス等で発送済

※同封の受領書は令和6年4月15日までに「(一財)広島市職員互助会福利係」宛てに返送してください。

【配付額】

一人当たり 2,500円 (500円券5枚綴り)

【有効期限】

令和6年12月31日 (再発行及び期限後の使用はできません。)

※ 利用補助券到着次第、ご利用できます。

【利用対象店等】

★(株)福屋 ★そごう広島店 ★広島三越

※ 利用対象百貨店のうち、以下の表「対象外となるもの」に記載のある店舗及び商品については利用対象外となります。ご注意ください。

なお、「対象外となるもの」について詳しくは、ご利用店舗（以下の表以外）又は売り場係員までお問合わせください。



百貨店名	対象外となるもの			
福屋	店舗	八丁堀本店 ・ルイ・ヴィトン（1階） ・ティファニー（1階） ・グッチ（1・3階） ・ブルガリ（3階）	・シャネルブティック（1階） ・シャネル化粧品（1階） ・アルビオン（1階）	・カルティエ（1階） ・ロレックス（1階） ・エルベシヤプリエ（2階）
		広島駅前店 ・シャネル化粧品（1階）	・マクドナルド（11階）	・シェイクハンズ（11階）
	商品	・金券類 ・たばこ ・駐車場料金 ・外商、友の会積立入金		
そごう 広島店	店舗	・シャネル化粧品（1階） ・ミスターミニット（5階） ・エディオン（8階） ・トータテリノベスタジオ（9階） ・開運館（9階、10階） ・そのほか期間限定販売会等	・アルビオン（1階） ・ポケモンセンター（6階） ・ミレニアムカードカウンター（8階） ・イケダペットファーム（9階） ・そごう広島店内各階喫茶・レストラン	・アナスタシア（5階） ・白洋舎（7階） ・アートネイチャー（9階）
	商品	各種券類（商品券・ギフト券など）		
広島三越	店舗	・スターバックス（2階） ・オルラーヌビューティー	・いしかわ酒店（地下） インスティテュート広島（エステサロン）（1階）	
	商品	・商品券 ・百貨店ギフトカード ・ギフト券 ・工料 等		

◆特約店一覧（本事業賛同店）◆

区分	社名	住所	電話番号	担当
カバン等	㈱但馬屋	中区堀川町6-16（金座街）	247-0030	栗栖
紳士服	はるやま商事株式会社 （はるやま広島緑井店） （はるやま広島府中店） （はるやま五日市店） （はるやまフジグラン広島店） （P.S.FAアウトレット広島店） （P.S.FA広島店） （フォーエルパセーラ広島店）	安佐南区緑井6-23-1	877-6177	店長
		東区矢賀新町2-1-11	283-1129	店長
		佐伯区海老園2-7-40	922-0400	店長
		中区宝町2-1 3F	569-6284	店長
		佐伯区石内東4丁目1-1 2F アウトレットフロア 608区画	208-2083	店長
		中区本通2-9 小川ビル1F	247-6934	店長
	中区基町6-78NTTクレド基町ビル パセーラ広島6F	502-3303	店長	
	メンズショップローヤル	安佐北区可部5丁目4-25	814-8451	山本
貸衣装	㈱二条	中区幟町7-26	227-1600	上川
	㈱ゆかり屋 （CORSOゆかり屋）	南区稲荷町4-7	262-0262	松塚
	（ホテルグランヴィア広島店）	南区松原町1-5 ホテルグランヴィア3階	262-1114	西原
時計・宝石等	㈱下村時計店	中区本通9-33	248-1331	店長
		中区堀川町6-13	248-2224	
		㈱平和宝石	中区大手町1丁目1-26大手町1番ビル5F	577-6664
電気（機器）	㈱岡崎電機商会	中区千田町3丁目1-5	241-0248	岡崎
家具等	小田億㈱家具事業部	西区横川町1丁目4-34	233-3111	前杉
	㈱二興	西区商工センター3丁目6-33	277-9236	木村
スポーツ用品	㈱山陽スポーツ店	中区千田町1丁目12-6	244-1222	小野本
	㈱杉山スポーツ	南区金屋町2-6	261-0790	杉山
	㈱体育社	中区三川町7-5	246-1212	大野
	㈱広島ゴルフショップ （ダイナマイト吉島店） （ダイナマイトマリーナホップ店）	中区吉島東1丁目15-12 西区観音新町4丁目14-35	243-3456 233-0072	店長
ミシン	大鳥ミシン㈱	中区堀川町3-18	0120-37-4340	大鳥
		佐伯区五日市中央5-21-5	921-0034	
書籍	㈱廣文館 （本部・外商部） （新幹線店） （フジグラン広島店） （フジグラン高陽店） （フジグラン緑井店）	中区本通1-11	247-1725	政近
		南区松原町1-2 ekie 2階	506-3288	桑原
		中区宝町2-1 3階	543-4744	武田
		安佐北区亀崎1-1-6 3階	843-4604	伊藤
		安佐南区緑井1-5-2 1階	831-1160	小川
玩具・人形	㈱たむら人形	西区観音本町2丁目9-30	291-0457	井尻
食品	広島駅弁当㈱	東区矢賀5丁目1-2	286-0181	舛井
茶	お茶の松屋㈱	東区若草町20-17	263-0391	橘高
進物	㈱大進本店 （本店） （ギフトランド） （可部店） （五日市店） （大町店）	中区鉄砲町2-15	221-4111	栗本
		中区西白島町16-11	211-1000	吉田
		安佐北区可部5丁目15-17	814-4111	笹山
		佐伯区五日市7丁目13-29	922-4111	渡辺
		安佐南区大町東3丁目25-48	831-3111	藤本
印鑑	㈱大心	安佐北区口田南2-25-18	841-4757	大場
仏壇・仏具	ギャラリーメモリア広島紙屋町店	中区紙屋町2丁目2-8	0120-596-976	
	㈱三村松	中区堀川町2-16	243-5321	三村
葬祭	㈱玉屋	南区段原南1丁目20-11	261-4949	児玉
	広島葬祭斎場白鳥会館 可部営業所（可部葬祭） 古市営業所（広島葬祭）	中区白鳥中町4-20	227-9988	橋井
		安佐北区可部3-6-8	814-3535	
墓石加工・販売	大日堂㈱	東区温品5丁目10-48	0120-04-1234	金山
	㈱田島石材 （本社） （墓石展示場）	安佐北区三入南2-16-3 安佐北区可部3丁目2-26	0120-594-047	田島
	コープハウジングひろしま㈱ （YUTOROGI）	西区草津東1丁目13-20太陽ビル1F 安芸郡海田町栄町5-34	507-9145 0120-202-833	宮地 川野
住宅設備	㈱道（タオ）建設	西区南観音3丁目1-10	232-6483	藪花
		西区古田台1丁目10-6	527-0123	道本
		西区横川町3丁目6-13	231-2631	金垣
自転車・バイク	㈱サイクルショップカナガキ	西区横川町3丁目6-13	231-2631	金垣
自動車販売等	㈱アンフィニ広島 吉島店	中区羽衣町9-5	241-8161	
旅行案内	㈱エイチ・アイ・エス	中区紙屋町1-2-22トランヴェールビル3階	545-8787	幸野
	近畿日本ツーリスト㈱八丁堀支店	中区八丁堀16-11スタートラム広島1階	221-6112	洲崎
	東武トップツアーズ㈱広島支店	中区本通6-11明治安田生命広島本通ビル6階	050-9002-5442	
住宅・マンション	㈱AQ Group 中国支店 （アキュラホームちゅーピー展示場）	佐伯区石内北1-14-30	941-5085	梶原
		西区商工センター8-12-12	270-0131	

産前・産後休業中の掛金等の免除について

福利課

☎内81-2372
☎504-2062

職員共済組合

☎内81-2362
☎504-2061

支給要件

職員共済組合の一般組合員又は短期組合員が産前産後休業を取得した場合

免除期間

産前産後休業を開始した日の属する月からその産前産後休業が終了する日の翌日の属する月の前月までの期間

対象者

免除を申し出た一般組合員及び短期組合員

(一般組合員：組合員証の記号が「21」の職員、短期組合員：組合員証の記号が「31」の職員)

*産前産後休業とは、産前休暇8週、産後休暇8週の内、産前休暇6週、産後休暇8週をいう。

申出方法

一般組合員→庶務担当→共済組合に提出

短期組合員→庶務担当→各事業主（市長事務部局は福利課）に提出

1 出産前の手続

(1) 庶務事務システムによる場合

- ① 庶務事務システムから産前・産後休暇の入力を行い電子決裁を受けてください。
- ② 事象別申請画面又は、庁内Webの福利課HPから、一般組合員は「産前・産後休業掛金免除申出（変更申出）書」を、短期組合員は「産前・産後休業掛金免除申出（変更申出）書」及び「産前産後休業取得者申出書」を出力し必要事項を記入後、下記提出書類のイ・ウを添付のうえ、一般組合員分は共済組合へ、短期組合員分は各事業主（市長事務部局は福利課）へ送付してください。

(2) 手処理による場合

- ① 下記提出書類のア・イ・ウを、一般組合員分は共済組合に短期組合員分は各事業主（市長事務部局は福利課）へ送付してください。

2 出産後の手続

A 出産予定日と出産日が同日の場合は、出産（日）を証明する書類（ウ）の提出をお願いします。

B 出産予定日と出産日が異なる場合は、必ず育児休業手当金請求までに、次の手続を行ってください。

(1) 庶務事務システムによる場合

- ① 庶務事務システムで産後休暇の取戻しと同時に、変更後の産後休暇の入力を行い電子決裁を受けてください。（産前休暇は産後休暇を変更することにより自動で変更）
- ② 一般組合員は「産前・産後休業掛金免除申出（変更申出）書」を、短期組合員は「産前・産後休業掛金免除申出（変更申出）書」及び「産前産後休業取得者変更（終了）届」を出力し必要事項を記入後、下記提出書類のイ・ウを添付のうえ、一般組合員分は共済組合に、短期組合員分は各事業主（市長事務部局は福利課）へ送付してください。

(2) 手処理による場合

- ① 下記提出書類のア・イ・ウを、一般組合員分は共済組合へ、短期組合員分は各事業主（市長事務部局は福利課）へ送付してください。

提出書類

- ア 産前・産後休業掛金免除申出（変更申出）書…………… 一般組合員、短期組合員 産前産後
産前産後休業取得者申出書／変更（終了）届…………… 短期組合員 産前産後
- イ 休暇等報告書（産前産後全期間、課長、保育園園長等）印のあるもの）の写し
…………… 一般組合員、短期組合員
- ウ 出産（予定）日を証明する書類（医師の出産証明書等）の写し…………… 一般組合員、短期組合員

介護休業手当金の請求手続

職員共済組合

☎内81-2362
☎504-2061

支給要件

職員共済組合員が次の者を介護するため2週間以上の介護休暇の承認を受けた場合

※ただし、介護休業手当金は、介護休暇のうち1日単位で取得するものを対象として算定します。

同居・別居を問わない者	同居を条件とする者
・配偶者（内縁を含む） ・配偶者の父母 ・父母 ・祖父母 ・子 ・孫 ・兄弟姉妹	・父母の配偶者、配偶者の父母の配偶者、 子の配偶者、配偶者の子

支給期間

介護を必要とする一の継続する状態（負傷、疾病・障害又は老齢により介護を必要とする状態が生じてから消滅するまで）ごとに介護休業の日数を通算して66日まで

請求方法

（職員共済組合員→人事担当課→職員共済組合）

1 新規請求時提出書類

- ① 介護休業手当金請求（変更請求）書
- ② 介護休暇承認書（写）
- ③ 病名のわかるもの（医師の診断書等）
- ④ 出勤簿（写）

- 手当金は、毎月分の額を、翌月25日に支給します。（支給額には上限があります。）

標準報酬月額÷22日×67/100×週休日を除く勤務しなかった日数

※共済組合員のうち、雇用保険被保険者については、ハローワークに請求

2 介護休暇取得期間変更時提出書類

- ① 介護休業手当金請求（変更請求）書
- ② 介護休暇承認書（写）又は辞令書（写）

※市長事務部局（保育園を含む）の方については、人事課へ「確認願」の提出が必要です。

※上記支給要件における介護対象者の要件及び支給日数については、平成29年1月1日施行の地方公務員等共済組合法の一部改正の内容に基づくものです。

※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。

定年引上げに伴う標準報酬月額 の取扱いについて

職員共済組合

☎内81-2362
☎504-2061

地方公務員の定年の引上げに伴い、組合員の報酬月額が著しく変動するため、変動後の報酬月額に基づき4月から改定することとしておりますので、お知らせいたします。

4月から改定となるケースは以下のとおりです。

- ・定年前再任用短時間勤務として採用された場合
- ・管理監督職勤務上限年齢により降任または転任された場合（降給を伴う転任に限る）
- ・給料月額7割措置を講じられた場合
- ・暫定再任用職員として採用された場合

※3月以前の時間外勤務手当等は算定から除きます。

※暫定再任用職員が任期更新により引き続き同じ勤務時間で勤務する場合等はこの取扱いの対象外です。

育児休業手当金の請求手続 (育児休業中の掛金免除申出)

福利課

☎内81-2372
☎504-2062

職員共済組合

☎内81-2362
☎504-2061

支給要件

職員共済組合員が育児休業の承認を受けた場合

支給期間

原則、育児休業の対象となる子が1歳に達するまでの期間内
ただし、夫婦ともに取得する場合は、夫と妻それぞれ1年間を限度に1歳2か月まで（妻の場合は出生の日及び産後休暇を含めた1年間）、また下記3の総務省令で定める事情がある場合は、2歳に達するまでの期間内

請求方法

(職員共済組合員→人事担当課→職員共済組合)

1 新規請求時提出書類

- ① 育児休業手当金請求（変更請求）書
 - ② 育児休業等掛金免除申出（変更申出）書
 - ③ 育児休業承認書（写）
 - ④ 母子手帳（写）又はそれに代わるもの（子の生年月日を記載したもの）
 - ⑤ 育児休業取扱通知書等（1歳2か月支給）
 - 手当金は、毎月分の額を、翌月25日に支給します。（支給額には上限があります。）
当該育児休業をした期間が180日（土日を含む日数）に達するまでの期間
標準報酬月額÷22日×67/100(給付率)×土日を除く勤務しなかった日
当該育児休業をした期間が180日（土日を含む日数）を超える期間
標準報酬月額÷22日×50/100(給付率)×土日を除く勤務しなかった日
- ※共済組合員のうち、雇用保険被保険者については、ハローワークに請求
※短期組合員の場合は②に併せて、「育児休業取得者申出書」も提出

2 育児休業取得期間変更時提出書類

- ① 育児休業手当金請求（変更請求）書
- ② 育児休業等掛金免除申出（変更申出）書
- ③ 育児休業承認書（写）又は辞令書（写）

3 総務省令で定める事情がある場合

- ・ 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
 - ・ 常態として育児休業に係る子の養育を行っている配偶者であって当該子が1歳に達する日後の期間について常態として当該子の養育を行う予定であったものが次のいずれかに該当した場合
- イ 死亡したとき
ロ 負傷、疾病又は身体上若しくは精神上の障害により育児休業に係る子を養育することが困難な状態になったとき
ハ 婚姻の解消その他の事情により配偶者が育児休業に係る子と同居しないことになったとき
ニ 6週間（多胎妊娠にあつては、14週間）以内に出産する予定であるか又は産後8週間を経過しないとき
- ※ 上記いずれの場合も、市長事務部局（保育園を含む）の方については、人事課へ「確認願」の提出が必要です。
※ 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。

育児休業中の掛金について

申出により、月例給与については、育児休業を開始した日の属する月から育児休業が終了する日の翌日の属する月の前月までの月（開始月と終了月が同月で14日以上育児休業を取得した場合は当該月）の掛金が免除になり、期末手当等については、期末手当等の支給月の末日を含んだ連続した1か月を超える育児休業を取得した場合に限り掛金が免除になります。

必ず産前産後休業掛金免除の出産後手続き（産前・産後休業掛金免除申出（変更申出）書、休暇等報告書、母子手帳の写しを提出）後、育児休業手当金請求・掛金免除申出をしてください。

※共済組合員のうち、短期組合員は厚生年金保険料免除のため、各事業主（市長事務部局は福利課）に「育児休業取得者申出書」を提出

「養育特例」の適用について

養育特例の概要

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に、職員共済組合に申出をしたときは、年金額が養育期間前の高い標準報酬月額で計算されます。この制度は申出から2年間は遡及して適用することが可能です。

対象者

3歳未満の子を養育している組合員

※子は同居していれば父母どちらにも適用することが可能で、子を扶養にいられていること条件はありません。育児休業等を取っていない方も対象となります。

対象期間

3歳未満の子を養育している期間

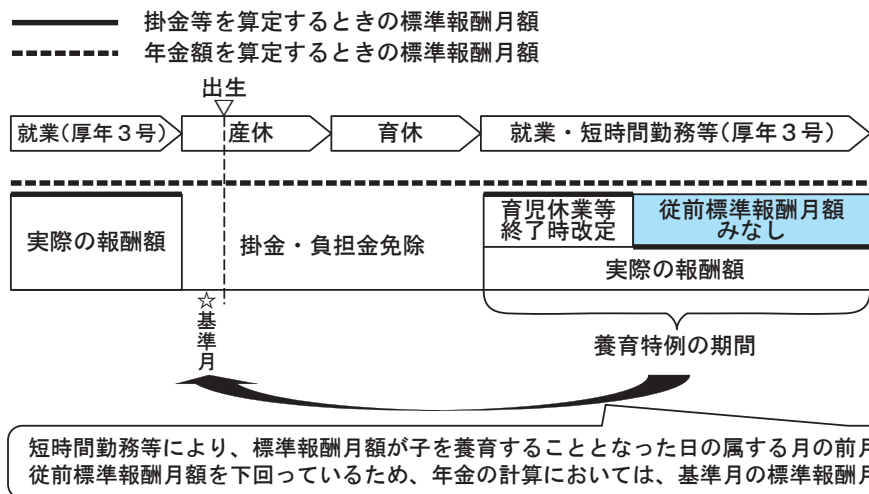
【開始】3歳未満の子を養育することとなった日（出生等）の属する日

※産休・育休を取得した場合、養育特例が適用されるのは、産休・育休が終了した日の翌日が属する月の初日

【終了】以下に該当することとなった日の翌日の属する月の前月

- ・養育する子が3歳に到達したとき
- ・組合員が退職又は死亡したとき
- ・他の3歳未満の子（第2子等）を養育することとなったとき
- ・子が死亡したときまたは子を養育しないこととなったとき
- ・育児休業・産前産後休業等による掛金免除を受けることとなったとき

（養育特例の例）



届出方法

（職員共済組合員→所属→職員共済組合）※様式は庁内webの福利課ホームページにあります。

●養育特例を受けるとき：「養育期間標準報酬月額特例申出書」

【添付書類】（親子関係・同居を確認するため、以下の原本）

- ・戸籍謄（抄）本または戸籍事項証明書（申出者と子の身分関係および子の生年月日を証明できるもの）
ただし、申出者が世帯主の場合は、申出者と養育する子の続柄が確認できる住民票の写しでも代用可。
- ・世帯全員の住民票

●養育特例を終了するとき：「養育期間標準報酬月額特例終了届出書」

（養育する子の3歳到達、組合員の退職・死亡時は不要）

4月1日から共済短期掛金率・ 介護掛金率が変わります

職員共済組合

☎81-2361・2362・2373

☎504-2061・2062

共済組合で行う保険診療に係る医療給付や人間ドックなどの福祉事業等に要する費用は、組合員の皆様が負担する掛金と事業主が負担する負担金によって賄われています。

令和5年度に掛金率の引上げを行いました。医療給付及び高齢者医療制度に対する拠出金等がさらに増加し、令和5年度は多額の損失金が生じたことから、剰余金を取り崩して対応しているところです。

令和6年度の収入については、期末・勤勉手当の支給月数の引上げや会計年度任用職員への勤勉手当の支給により、掛金・負担金等の計算の基礎となる標準報酬総額が増加する見込みとなる一方、支出については、医療費の一人当たり単価が増加傾向にあることや高齢者医療制度に対する拠出金についても大幅な増額が見込まれており、今後も増加傾向が続く見通しです。

こうした状況を勘案して、剰余金のさらなる取り崩しも含めて令和6年度の収支状況を推計したところ、掛金率を1,000分の63.41（共済短期掛金率①医療給付分 50.32②育児・介護休業手当金分 2.59③保健事業分 2.1、介護掛金率 8.4）に引き上げざるを得ないこととなりました。

共済組合では、短期給付事業等の厳しい財政状況を鑑み、データヘルス計画に基づく保健事業の促進など引き続き医療費の適正化に努めてまいりますので、組合員及び被扶養者の皆様には、今後とも人間ドック受診等により健康にご留意いただき、ジェネリック医薬品の利用促進など共済組合の事業運営にご理解とご協力をお願いいたします。

《共済短期・介護掛金率》

(千分率)

区 分	現 行				令和6年4月から			
	共済短期掛金率 ※1			介護掛金率 ※2	共済短期掛金率 ※1			介護掛金率 ※2
	①医療給付	②育・介	③保健事業		①医療給付	②育・介	③保健事業	
標準報酬月額に係る率				8.9	50.32	2.59	2.1	8.4
標準期末手当等に係る率	41.71	2.8	1.7					
	55.11				63.41			

※1 75歳以上の組合員については、②育児・介護休業手当金分のみの負担となります。

※2 介護掛金は、40歳以上65歳未満の組合員に負担していただくもので、原則、給料、期末手当等から天引きされています。

ジェネリック医薬品について

職員共済組合

☎81-2372

☎504-2062

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、先に開発された薬（先発医薬品）の特許が切れた後に発売される先発医薬品と同じ有効成分、同じ効き目を持つ医薬品です。開発費が抑えられるため、低価格で提供することができます。

共済組合では使用促進の一環として、組合員証等の交付時に「ジェネリック医薬品希望シール・希望カード」を貼り付けています。

医療費に係る組合員の負担軽減及び共済組合の負担する医療費節減による財政の安定化の観点からも、掛金率の引上げが避けられない状況の中で、より一層ジェネリック医薬品利用にご協力ください。

「第3期広島市職員共済組合データヘルス計画」及び「第4期特定健康診査等実施計画」を策定しました

職員共済組合

☎内81-2372

☎504-2062

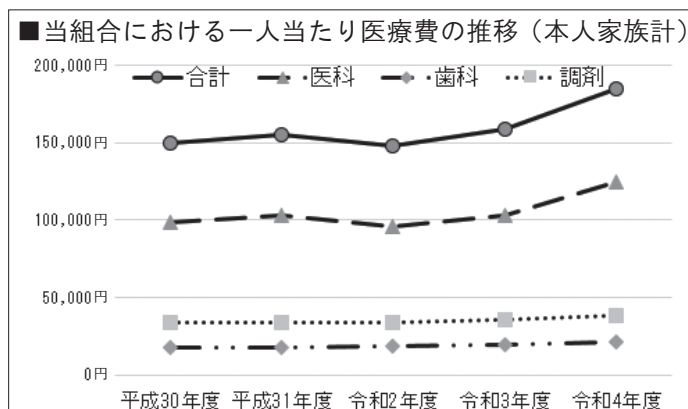
1 第3期広島市職員共済組合データヘルス計画（令和6年度から令和11年度まで）

本計画は、レセプト（診療報酬明細書）データや特定健康診査結果等を分析し、それに基づき職員及びその家族（加入者）の健康保持・増進を図るための事業計画です。

当組合における保健給付は年々増加の一途をたどっており今後も継続した取組が重要となっております。来年度からは、以下の保健事業を実施し、加入者の疾病への罹患や重症化を予防し人生の質の向上を目指すとともに、事業主にとっての健康経営[®]※（人的資本経営）にプラスとなるよう、効果的・効率的に取り組んでいきます。

引き続き、当組合から加入者の皆様へ、保健指導勧奨や、通知事業等の御案内を行いますので、受け取られた場合はぜひ内容を御確認いただき、健康管理の一助としていただきますようお願いいたします。

なお、「健康組合員・家族表彰」、「育児冊子の配布」は計画見直しに伴い、令和5年度をもって廃止とさせていただきます。令和6年度からは、既存事業に係る利用勧奨等を新たに実施します。



健康課題	実施する保健事業
生活習慣病発症・重症化予防の必要性	<ul style="list-style-type: none"> 特定健康診査 特定保健指導 糖尿病性腎症重症化予防事業 ④ 歯科健診助成 ④ 節目歯科健診対象年齢（30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 70歳）の職員へ通知を送付 ④ 歯科未受診者受診勧奨 特定健康診査の間診票から抽出した対象者のうち歯科受診のない職員へ受診勧奨通知を送付
ジェネリック医薬品のさらなる普及	<ul style="list-style-type: none"> ジェネリック医薬品使用促進通知事業
呼吸器系・循環器疾患及びがん対策	<ul style="list-style-type: none"> 組合員人間ドック 組合員脳ドック 被扶養者人間ドック 家族検診補助事業（がん検診） ④ 婦人科検診 未受診者へ受診勧奨通知を送付 ④ 禁煙外来助成事業 特定健康診査の間診票から抽出した対象職員へ利用勧奨通知を送付
健診異常値放置者の存在	<ul style="list-style-type: none"> 健診異常値放置者への受診勧奨事業
生活習慣病治療効果停滞者の存在	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病治療効果停滞者生活習慣改善事業
生活習慣病状態不明者の存在	<ul style="list-style-type: none"> 医療費通知事業 柔道整復施術受診適正化
季節性疾患等対策	<ul style="list-style-type: none"> ④ インフルエンザ・新型コロナワクチン接種助成 インフルエンザに加え、新型コロナワクチンの接種に係る接種費用の一部助成
様々な健康課題を抱えた者の存在	<ul style="list-style-type: none"> 保健室の運営 健康相談室 電話健康相談事業 産業マッサージ利用助成 事業主との連携（コラボヘルス） 会員制福利厚生制度

2 第4期特定健康診査等実施計画（令和6年度から令和11年度まで）

本計画は、国が定めた「特定健康診査等基本指針」に即し、公務版の「健康経営[®]※」の考え方を取り入れながら特定健康診査及び特定保健指導の促進を図るための実施計画です。目標値は、国の指針に掲げられた目標値を踏まえ、次のとおり定めています。

■ 特定健康診査 (%)

	実績値		目標値				
	R4	R6	R7	R8	R9	R10	R11
全体	85.5	88	88.5	89.1	89.6	90.1	90.6

■ 特定保健指導 (%)

	実績値		目標値				
	R4	R6	R7	R8	R9	R10	R11
全体	28.7	37.7	42.3	46.8	51.3	55.8	60

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

「データヘルス計画」、「特定健康診査等実施計画」は次のところに掲載しています。

庁内WEB>「人事部福利課」>「10 広島市職員共済組合」の「おしらせ等」

インフルエンザ・新型コロナワクチン接種費用の助成について

互助会

☎内81-2354
☎504-2063

職員共済組合

☎内81-2372・2373
☎504-2062

3月31日に新型コロナワクチン接種の公費負担が終了したことに伴い、4月からは、これまでのインフルエンザワクチン接種費用の助成に加えて、新型コロナワクチン接種費用の助成を追加し、実施します。助成金額は、これまでどおり2,000円以内の額とし、年度内2回を合わせた実費負担を上限として、同種のワクチンは年度内1回とし、接種費用の合計額が1,000円以上の場合に助成します。

例) インフルエンザワクチン接種費用1,600円、新型コロナワクチン接種費用1,600円
→2,000円助成 (助成額の枠：インフルエンザ1,600円 新型コロナ400円)

○提出先及び提出方法

互助会に以下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

※詳細は庁内Webの掲示板に掲載していますのでご確認ください。

新型コロナワクチン接種について、4月以降は現在発行している接種券が使用できなくなることから、4月以降に接種を受け、副反応のため勤務できない場合に職務専念義務を免除する際には、これまでの「予防接種済証」ではなく、接種時の領収書(コピー可)が必要となります。

介護休暇・育児休業、掛金免除について

互助会

☎内81-2352
☎504-2060

免除要件

介護休暇 ・月の初日から末日まで介護休暇を取得し、その期間に勤務した日なかった場合
(例) 令和6年4月20日～令和6年7月14日 介護休暇を取得した場合

4月	5月	6月	7月	*掛金免除月 5月～6月
----	----	----	----	--------------

育児休業 ・育児休業期間における各月の末日が育児休業期間中である場合
・同一月内で育児休業を取得(開始・終了)し、その日数が14日以上の場合
※連続する2以上の育児休業をしている場合には、その全部を1の育児休業とみなします。
ただし、1の育児休業が終了する日とその次の育児休業を開始した日との間に勤務した日がないときとします。

(例) 令和6年4月20日～令和6年7月14日 育児休業を取得した場合

4月	5月	6月	7月	*掛金免除月 4月～6月
----	----	----	----	--------------

申出等

互助会掛金免除申出書と同申出書備考欄に記載の必要書類を添付し、所属を通じて提出してください。
互助会掛金免除申出書は、次からダウンロードできます。

- ・互助会ホームページ (<https://hgojokai.or.jp>) ⇒福利厚生制度の紹介⇒職員互助会ハンドブック⇒申請書類
- ・庁内LANの庁内WEB⇒人事部福利課⇒3申請様式、ガイド等⇒互助会

- ※1 免除期間中の互助会掛金を給与担当課へ支払った場合は、領収書(写し)を提出してください。
- ※2 申出書の提出後、免除期間中の場合でも、給与支給明細書には「互助会掛金引去不能」と表記されます。

また、免除期間中、手当等の支給により給与から互助会掛金が控除となった場合は、給与支給明細書を提出してください。

節目年齢歯科健診費用の一部を助成します

職員共済組合

☎内81-2372
☎504-2062

互助会

☎内81-2356
☎504-2063

広島市職員互助会では、様々な全身疾患のリスクとなる歯周病やむし歯の予防・早期発見及び治療による会員の健康の保持増進のため、節目年齢歯科健診に要する費用の一部を助成します。

○対象者

各市町村が実施する節目年齢歯科健診の対象である互助会員
 ※節目年齢：(例) 広島市は、30、35、40、45、50、60、70歳です。
 広島市以外にお住まいの方は各市町村の窓口にお問い合わせください。

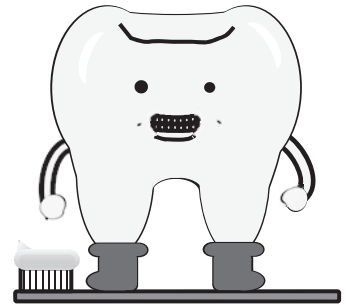
あなたの健康のためにも、
節目年齢歯科健診を
受けましょう！

○助成金額

節目年齢歯科健診にかかった自己負担額（上限500円）

○申請に必要な書類

- ① 節目年齢歯科健診費用助成金交付申請書
 互助会ホームページ (<https://hgojokai.or.jp>) または、市内LANの
 市内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 ※コピー可
 健診を受けた人の氏名、受診内容（「節目年齢歯科健診」と記載のあるもの）、受診日、自己負担額、
 医療機関名の記載が必要です。**（記載がないときは、医療機関で補記してもらう。）**



○提出先及び提出方法

広島市職員互助会に直接（市内メール便可）、Eメール（info@hgojokai.or.jp）又はFAX（082）245-8337で提出してください。

○申請期限と助成金交付日

原則、受診した月の翌月10日までに申請に必要な書類（節目年齢歯科健診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。令和6年度受診分の申請書の最終受付は、令和7年4月10日（木）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。

※広島市職員互助会の会員ではない広島市職員共済組合員でも助成を受けることができます。広島市職員共済組合にEメール（fukuri@city.hiroshima.lg.jp）、または電話（504-2062）にてお問い合わせください。

特約店のお知らせ

互助会

☎内81-2356
☎504-2063

変更 下記の特約店に変更がありましたので、お知らせします。

【進物・雑貨部門】	（株）大進本店	
	旧	新
割引率	食料品・タオル・洗剤・ キッチンウエア 外 3%	店頭表示価格より3% 金券類、送料等経費は対象外
【住宅・マンション部門】	（株）日興ホーム	
	旧	新
割引率	新築戸建住宅 3%	新築戸建住宅 3% リノベマンション 引越し費用無料 売買仲介手数料 2%+60,000円

被扶養者認定・取消の手続を 忘れずに！

職員共済組合

☎内81-2367・2373

☎504-2062

組合員の家族の収入状況等に変化がある場合は、次の通り共済組合への手続を速やかに行ってください。

認定手続（退職等）

組合員の家族が、退職等により被扶養者の要件を備えることとなり、組合員が扶養する場合は、「被扶養者申告書」にその事実が確認できる書類を添えて、扶養事実の発生した日（退職の場合はその翌日）から30日以内に所属所経由で共済組合へ提出してください。（市長事務部局は福利課へ提出）

被扶養者の要件や添付書類については、「被扶養者の範囲や主な届出例」に掲載しておりますので、ご参照ください。

※扶養事実の発生した日から30日以内に届出がされなかった場合、被扶養者の認定日は所属所の受付日となります。

取消手続（就職や収入増等）

組合員の被扶養者が、就職や勤務形態の変更等により新たに健康保険等に加入した場合は、「被扶養者申告書」にその事実が確認できる書類（就職の場合、新しい保険証や勤務条件通知書、就職辞令書等）と、組合員被扶養者証（黄緑色の保険証の原本）を添えて、事実の発生した日から30日以内に所属所経由で共済組合へ提出してください。（市長事務部局は福利課へ提出）

被扶養者の要件や添付書類については、「被扶養者の範囲や主な届出例」に掲載しておりますので、ご参照ください。なお、健康保険等に加入していなくても、収入基準を超える場合は、被扶養者取消の手続が必要です。

※このほかにも、配偶者等との収入逆転や、対象者との別居、年金の受給開始（額改定）等により被扶養者の要件を満たさなくなる場合がありますので、ご注意ください。

更新手続

組合員被扶養者（22歳以上）のうち、更新手続が必要な対象者へは毎年6月以降に更新手続の案内をお送りしますので、内容を確認後、届出を行ってください。

「年収の壁・支援強化パッケージ」における事業主の証明による被扶養者認定について

令和5年10月20日以降に、人手不足による労働時間延長等に伴う一時的な収入変動がある場合において、組合員が被扶養者の勤務先事業主の証明を添付し手続を行うことで、当組合において当該増収が一時的なものかどうか雇用契約書等も確認したうえで、被扶養者認定及び更新を行います。

該当となる方の手続の際には、事業主の証明及び雇用契約が130万円または180万円未満であることを確認するため、雇用契約書を添付してください。

マイナンバーカードの保険証利用について

健康保険証利用の申込みをすることで、マイナンバーカードが健康保険証として利用できます。詳しくは厚生労働省Webサイトをご覧ください。

詳しくは厚生労働省Webサイトでご確認いただけます。

詳しくは  **マイナンバーカード 保険証利用**



「被扶養者申告書」・「被扶養者の範囲や主な届出例」等は、次のところに掲載しています。
庁内WEB>「人事部福利課」>「3 申請様式ガイド等」の「共済組合」

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・婦人科検診のご案内

職員共済組合

☎内81-2367
☎504-2062

市職員共済組合では、組合員の疾病の予防及び進行の防止、健康の増進を図ることを目的として、人間ドック・脳ドック・婦人科検診を次のとおり実施します。受診希望者は、別途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、当組合まで申し込んでください。

～申込期限 4月15日(月)必着～

申込方法 別途送付する実施要領により申込方法をご確認のうえ令和6年4月15日(月)までに申し込んでください。

受診期間等 組合員：令和6年6月17日(月)～令和7年2月28日(金)
被扶養者：令和6年8月1日(木)～令和7年3月19日(水)
※医療機関ごとの実施日は、別途送付の「令和6年度受診医療機関一覧」をご確認ください

実施内容

	対象者	検査内容	助成
人間ドック	組合員：原則、年度末年齢35歳以上。ただし、30歳から34歳までで体調不良の方も受診可能。 被扶養者：年度末年齢35歳以上の方	一般的な人間ドック検査（特定健康診査の検査項目含む） ※女性は子宮がん検査、乳がん検査を追加可能 ※50歳、55歳、60歳の男性職員には前立腺がん検査追加	毎年1回
脳ドック	組合員：年度末年齢40歳以上の方。ただし、人間ドックを同時に申し込むこと。 被扶養者：受診不可	MRI又はMRA検査	3年に1回 ※節目対象者除く
婦人科健診のみ	組合員：人間ドックを受診しない女性組合員（年齢制限なし） 被扶養者：受診不可	乳がん検査・子宮がん検査	毎年1回

※会計年度任用職員の方のうち人間ドックと職員定期健康診断の併用ができない方は、いずれか一つのみ受診できます。

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。
4月上旬に教育委員会から学校へ送付する通知をご覧ください。

自己負担

区分	自己負担額
人間ドック	10,000円
人間ドック+脳ドック	18,400円
脳ドック	9,600円
婦人科検診	なし

人間ドック・脳ドック節目健診対象者

(任意継続組合員及び被扶養者の方除く。)

	節目健診対象者	自己負担額
人間ドック	年度末年齢 40歳、45歳、50歳、55歳、 60歳の組合員	なし
脳ドック	年度末年齢 50歳、60歳の組合員	なし

被扶養者人間ドック

被扶養者（35歳以上）の方の人間ドックは、6月に申込みを受け付けて、8月から実施する予定です。詳細については、「厚生だより（6月号）」（予定）でご案内します。

任意継続組合員人間ドック等

4月15日（月）までに任意継続手続をされた方は、その際に通知を郵送又は配付します。4月15日（月）以降に手続をされた方や、申込期限までに申し込めなかった方は、7月以降の追加申込み（6月末ごろ通知）にて申し込んでください。

特定健康診査受診券

40歳から75歳に達するまでの年齢の方は、当組合の発行する「特定健康診査受診券」により、無料で特定健診（メタボに着目した健診）を受診できます（人間ドックとの併用はできません）。

組合員被扶養者及び任意継続組合員・被扶養者で対象となる方には、8月下旬ごろ、当組合よりご自宅に受診券の送付いたします。事前に受診券の交付を希望される場合等は、「特定健康診査受診券交付申請書」（庁内WEBに掲載）をご提出ください。

特定健康診査・特定保健指導

40歳から75歳に達するまでの年齢の方は、人間ドック等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。健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判断された方は、「特定保健指導」を利用していただきます。

令和6年度職員定期健康診断(巡回)が6月17日(月)から始まります。
職員のみなさんの健康増進、健康管理の充実を目的に実施しており、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方です。下記の方については、申込みが必要です。

34歳以下の職員の方も、追加検査(血液検査等)ができます。

1 対象者

34歳以下の職員で希望者。ただし、人間ドック受診者は除きます。

2 追加検査

血液一般検査、肝機能検査、血中脂質検査、血糖検査、腎機能検査、便潜血検査、心電図、身長測定、腹囲測定

3 その他

追加検査のうち、一部の検査のみの追加はできません。

今年度の新規採用職員は、全項目検査を行いますので申込みは不要です。

会計年度任用職員の方も受診できます。

1 対象者

詳細につきましては、3月下旬送付の通知文でご確認ください。(雇用形態により義務、希望と異なります。)

2 検査項目

検査項目	受診対象者
診察、体重測定、自覚・他覚症状の有無の検査、 血圧、視力、聴力、レントゲン検査、尿検査	全員
血液一般検査、肝機能検査、血中脂質検査、 血糖検査、腎機能検査、便潜血検査、心電図、 身長測定、腹囲測定	35歳以上は全員。34歳以下は希望者のみ。

3 その他

年度内に途中で雇用決定された会計年度任用職員(共済組合加入者)の方も、職員定期健康診断(巡回)会場(6月~7月、12月及び2月)で受診できます。受診希望がありましたら、随時ご連絡ください。

いずれも受診を希望される方は、各所属を經由して提出期限までに希望者名簿(3月下旬に各局庶務担当課宛eメールにて送信)を提出してください。

名簿取りまとめ後、令和6年度職員定期健康診断(巡回)の実施通知の際に、個人票及び必要な検査キットを個人宛に送付しますので、受診まで大切に保管してください。

希望者名簿提出期限：4月10日(水)

定期健康診断個人票の準備の都合上、必ず期限厳守でお願いします。

巡回会場で成人男性の風しん抗体検査が受検できますので、ご利用ください。(クーポン券持参)

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）】

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

定期健康診断の 再検査を受けましょう

福利課

☎内81-2374・2375
☎504-2062

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

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

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

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

【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】（4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	
26日 (金)	東区役所（5階講堂） 8：45～10：15	
10日 (水)	佐伯区役所（6階601会議室） 11：00～12：30	南区役所（4階4-1会議室） 14：30～16：00
11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
12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
2日 (火)	下水道局管理部（地下小会議室） 8：45～10：15	西環境事業所（1階医務室） 11：30～13：00
18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
23日 (火)	安芸区役所（5階講堂） 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。

(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

子育て世帯に人気の
センターリビングの角住戸。

C 3LDK + WIC

TYPE
基本プラン

住居専有面積: 73.98㎡ (約22.37坪)

WIC=ウォークインクローゼット



角住戸2邸公開

即入居可

※諸手続き完了後



キッチン勝手口のある
ゆとりの4LDK角住戸。

D 4LDK + WIC

TYPE
基本プラン

〈11~15階〉
4LDK + WIC

〈2~10階〉3LDK + S + WIC

住居専有面積: 81.85㎡ (約24.75坪)

S=サービスルーム WIC=ウォークインクローゼット

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〉

棟内モデルルーム公開中!

先着順
販売価格

専有面積 73.98㎡ 角住戸 [3LDK] 4,410万円~

専有面積 81.85㎡ 角住戸 [3LDK+S] 4,640万円~

(売主)

(販売代理)

(販売代理)

JR西日本プロパティーズ

三井不動産リアルティ中国

KCE 株式会社KCE

ご予約は、ネット予約
もしくはお電話にて。 ☎ 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月竣工 入居時期/2024年2月中旬以降 施工/株式会社鴻池組 [販売概要(先着順)] ●販売戸数/9戸 ●間取り/3LDK~4LDK ●専有面積/70.64㎡~81.85㎡ ●バルコニー面積/10.19㎡~16.78㎡ ●フューナー面積/4.15㎡~7.03㎡ ●販売価格/4,370万円~4,980万円 ●管理費(月額)/6,830円~7,710円 ●修繕積立金(月額)/7,420円~8,590円 ●修繕積立基金(引渡時一括)/579,000円~671,000円 ●管理準備金(引渡時一括)/11,080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場合はご容赦ください。 ※広告有効期限/2024年4月末

※掲載の写真は棟内モデルルームを2024年1月に撮影したものです。家具・調度品等は販売価格に含まれておりません。 ●売主/JR西日本プロパティーズ株式会社 国土交通大臣免許(2)第9056号、(一社)不動産流通経営協会会員、(一社)不動産流通経営協会加盟 中国・九州支社 〒732-0822 広島市南区松原町2番62号(広島PREデイング7階) https://www.jrwp.co.jp ●販売代理/三井不動産リアルティ中国株式会社 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(三井ビル6階) https://www.mirerealty.jp/chugoku/ ●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 広島県広島市西区楠木町三丁目3番1号 https://kce-inc.co.jp/

[棟内モデルルーム] ご案内図



駐車のご案内 (周辺のコインパーキング)

お車でのご利用の際は、三井のリパークをご利用ください。お帰りの際に無料駐車券を差し上げます。満車の場合は、その他の周辺コインパーキングをご利用ください。但し、三井のリパーク以外をご利用の場合は駐車料金をお客様にてご負担いただくこととなります。予めご了承ください。その際は、駐車料金相当のクオカードを進呈いたします。

ご来場の際は、エントランスより現地販売センター「201号室」をお呼びください。

現地のお客様駐車場	08
678番もしくは近隣の駐車場をご利用ください。	07
	06

カーナビ検索 広島市中区舟入中町 6-3

職場で入っておトク!

団体扱自動車保険

団体扱割引

15%
適用!^{*1}

退職後も
団体扱割引
適用OK!

同居の
親族のお車も
契約対象!

給与引去で
らくらく!



お見積りはこちらから

1. 下記シートに必要事項を記入のうえ、
2. 車検証(お車の型式が分かるもの)
3. 保険証券(現在ご契約の方)を

右の二次元コードを読み取りEmail・庁内メールに添付して送付
送付先アドレス: kawanabe@h-ryutu-c.jp
またはFAX: 082-279-8392にてご送付ください。



Q1 お車を主に使用される方の免許証の種類(色)は?

ゴールド ブルー グリーン
(免許証の有効期限: 年 月 日)

Q2 お車の主な使用目的は?

日常・レジャー 通勤・通学 業務使用

Q3 お車を主に使用される方(記名被保険者)は?

フリガナ

お名前

(生年月日: 年 月 日)

Q4 お車を運転される方の範囲は?

本人のみ 本人・配偶者のみ 限定しない

Q5 お車を主に使用される方と同居のご親族について

- 車を運転される一番若い方の生年月日-- (年 月 日)
- 自動車の保有台数----- (台)
- 直近1年間の事故(自動車保険による保険金支払のあった事故)
-----(3等級ダウン事故 件 1等級ダウン事故 件)

フリガナ				勤務先	
お名前					
フリガナ					
ご住所	〒 -				
生年月日	昭和・平成	年	月	日	(歳)
ご連絡先	勤務先 :				職員番号
	ご自宅 :				
	携帯電話 :				
e-mail				書類送付先	職場・自宅

お見積り依頼いただいた方全員に選べるプレゼント中!

下記のご希望の特典1つに○を付けてください。

Aコース: カーブグッツ Bコース: めぐりリズム Cコース: 無印良品雑貨

お問い合わせ先【代理店】
広島市流通センター株式会社
(担当: 川鍋 kawanabe@h-ryutu-c.jp)
住所: 〒733-0832 広島市西区草津港3-2-1
TEL: 082-277-6121 FAX: 082-279-8392

^{*1} 広島市職員互助会の団体扱割引15%は、保険期間の始期日が2024年1月1日から2024年12月31日までの契約に適用されます。割引率は、団体の損害率等により毎年見直されます。
当代理店は、ご提出いただいた個人情報を東京海上日動より委託を受けて行う損害保険の募集およびこれに付帯・関連するサービスの提供等に利用させていただくことがあります。東京海上日動における個人情報の取扱い等については、ホームページ(www.tokiomarine-nichido.co.jp)に掲載しております。
団体扱の対象となる方の範囲(契約者・記名被保険者・車両所有者)や団体扱特約失効時の取扱いについては、代理店までお問い合わせください。
このチラシは自動車保険(団体扱)の概要についてご紹介したものです。ご契約にあたっては、必ず「重要事項説明書」をよくお読みください。ご不明な点等がある場合は、代理店までお問い合わせください。

この保険契約は、以下の保険会社による共同保険契約であり、東京海上日動火災保険(株)が他の引受保険会社の代理・代行を行います。各引受保険会社は、保険契約締結時に決定する引受割合に応じて、連帯することなく単独個別に保険契約上の責任を負います。なお、各引受割合につきましては、代理店へご確認ください。

東京海上日動火災保険(株)(幹事会社) 損害保険ジャパン(株) 三井住友海上火災保険(株) 共栄火災海上保険(株)

23TX-003831 2024年1月

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

福利課では、職員の皆さんが定期的にメンタルヘルスに関する情報に触れ、ご自身の心や身体の健康状態を振り返るきっかけとするために、毎月25日をメンタルヘルス推進日に設定しています。

メンタルヘルス推進日には、庁内LAN掲示板等を通じてメンタルヘルス向上のワンポイントアドバイスや各種相談窓口等（本紙にも掲載）の情報発信を行います。

コラム

😊 心の健康づくりについて—新年度を気持ち良く始めるために— 😊

新年度が始まる4月は、自分自身や職場、家庭などの環境に少なからず変化があります。この時期は、特に、新規採用職員や異動のあった職員は、気持ちを新たに頑張ろう！と思う反面、環境の変化によるストレスが大きくなり、時に体調を崩すこともあります。今回は、新年度を気持ちよく始めるためのヒントを紹介します。

健康づくりの基本は生活リズムのコントロール

🌞 朝 1日のスタートは、朝ごはん

朝食を摂ることで眠っていた脳が活性化します。特に午前中から集中力や注意力が発揮しやすくなるため、仕事の効率アップにもつながります。



⚙️ 昼 疲れた時には小休憩

疲れが蓄積すると、仕事の能率も下がってしまいます。昼休みにストレッチをしたり、10～15分の短い睡眠を取ることが疲労回復に役立ちます。



🌙 夜 良い眠りのためにリラックス

ぬるめのお風呂につかってリラックス。寝る前には、テレビやパソコン、スマートフォンの画面から目を離し、脳もリラックス。※画面から出る強い光が、眠りを妨げます。部屋の明かりも徐々に暗くしましょう。



新規採用職員や異動のあった職員へのアドバイス

④ 例えばこんなストレス源

- ・慣れない環境（場所・人間関係等）で、慣れない仕事をする。
- ・これまでの経験を活かしにくく、新しい仕事を覚えるにも、時間がかかり、仕事の能率が上がらない。



続くと

心身の不調につながる場合があります。

☆ 心身の不調予防のために

真面目な人ほど、強い緊張感を持ったまま全力投球しがちですが、その状態が続くと疲労も蓄積します。年度初めの忙しい時期こそ、**頑張りすぎず、しっかり睡眠をとって**徐々に慣れていくことが大切です。

職場の雰囲気作りも大切です。「おはようございます」や「お疲れさま」等、**心のこもった挨拶**が、良好な人間関係づくりの第一歩です😊

☆ 周りの人ができること

新規採用職員はもちろん、これまでの経験があるから大丈夫、と周りの人は考えがちですが、異動してきたベテラン職員でも慣れない仕事はストレスとなります。異動のあった職員も含め、職場全体でサポートすることが大切です。



〈プライバシーは守られます〉

笑顔でヘルシーダイヤル 共 市 (電話健康相談)

「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2314)

【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(人事課服務監理担当課長)】

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

【女性相談員(人事課長)】

504-2048(直通)又は内線2310

健康相談室 共 市

☎240-2425【直通】

「職場の人間関係が上手くいかない」「家庭の悩み事で仕事に集中できない」などの悩みについて、相談員が親身になって相談にのります。

本人、家族、同僚などなたからの相談でも結構です。必要に応じ、カウンセラーによる面談を実施します。

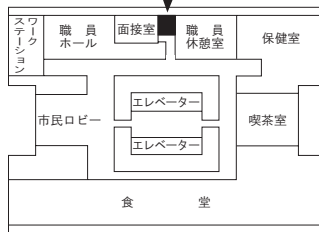
【相談受付】

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

【電子メールアドレス(相談受付)】

kenkosodan@city.hiroshima.lg.jp

●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。

*共…広島市職員共済組合員が利用できます
*市…広島市職員が利用できます

〈プライバシーは守られます〉

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)

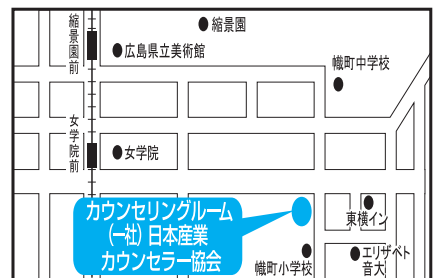
【相談方法】

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)

互助会 招待事業 今後の募集予定

プロ野球公式戦

※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(個人)	負担金
厚生だより5月号	7月2日(火)	18:00	阪 神	各50人	内野指定席A (1塁、3塁) 1枚につき2,000円
	7月3日(水)	18:00			
	7月4日(木)	18:00			
	7月12日(金)	18:00	ヤクルト	100人	
	7月13日(土)	14:00		200人	
	7月14日(日)	13:30		100人	
厚生だより6月号	8月2日(金)	18:00	中 日	70人	
	8月3日(土)	18:00		80人	
	8月4日(日)	18:00		60人	
	8月12日(月・祝)	18:00	DeNA	各100人	
	8月30日(金)	18:00	ヤクルト		
	8月31日(土)	18:00			
	9月1日(日)	18:00			
厚生だより7月号	9月6日(金)	18:00	中 日	60人	
	9月8日(日)	13:30			
	9月10日(火)	18:00	巨 人	各40人	
	9月11日(水)	18:00			
	9月12日(木)	18:00			
	9月15日(日)	18:00	DeNA	各100人	
	9月16日(月・祝)	14:00			
	9月20日(金)	18:00	巨 人	80人	
	9月21日(土)	14:00		200人	

プロサッカー

スケジュール・募集人数は変更になる場合があります。
※9月以降の試合の開催日・キックオフ時間は8月頃に発表の
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
5月号	6月1日(土)	14:00	ジュビロ磐田	各50人	1枚につき1,800円
	6月15日(土)	18:30	東京ヴェルディ		
	6月26日(水)	19:00	アルビレックス新潟		
6月号	7月5日(金)	19:00	ヴィッセル神戸		
	7月14日(日)	18:30	アビスパ福岡		
7月号	8月11日(日・祝)	18:30	セレッソ大阪		
	8月25日(日)	18:30	柏レイソル		
	8月31日(土)	18:30	FC東京		
8月号	※ 9月21日(土) or 22日(日)	未定	横浜F・マリノス		
	※ 9月28日(土) or 29日(日)	未定	FC町田ゼルビア		
10月号	11月3日(日・祝)	未定	京都サンガF.C.		
	11月30日(土)	未定	北海道コンサドーレ		

演劇等鑑賞会

募集時期	日時・場所	内容	募集人員	負担金
厚生だより 6月号	令和6年8月6日(火) 18:45開演 広島文化学園HGBホール (広島市文化交流会館)	2024「平和の夕べ」コンサート 原爆犠牲者の慰霊及び核兵器廃絶と世界恒久平和の実現への市民の 思いを託した演奏会 【指揮】クリスティアン・アルミンク 【ソリスト】ソプラノ：並河 寿美、メゾ・ソプラノ：藤村 実穂子 【演奏】広島交響楽団 【合唱】東京オペラシンガーズ 【曲目】マーラー：交響曲第2番ハ短調「復活」	30人	S席 2,300円 A席 1,800円
	①令和6年8月23日(金) 開演未定 ②令和6年8月25日(日) 開演未定 JMSアステールプラザ 大ホール	ひろしまオペラルネッサンス公演 オペラ『修道女アンジェリカ』『ジャンニ・スキッキ』 演目：G. ブッチーニ「修道女アンジェリカ」「ジャンニ・スキッキ」 (イタリア語上演、字幕付) 【芸術監督・演出】岩田 達宗 【指揮】川瀬 賢太郎 【管弦楽】広島交響楽団	8/23 40人 8/25 50人	S席 2,900円 A席 2,300円
厚生だより 8月号	令和6年10月8日(火) ①14:00開演②18:00開演 JMSアステールプラザ 中ホール	文楽鑑賞会 文楽協会による人形浄瑠璃文楽の上演	各25人	1階席 2,300円 2階席 1,400円
厚生だより 9月号	令和6年11月3日(日・祝) 15:00開演 国際会議場 フェニックスホール	音楽の花束～広響名曲コンサート《秋》～ 【指揮】徳永 二男 【ソリスト】ヴァイオリン：前田 妃奈、ハーブ：早川 りさ子 【演奏】広島交響楽団 【曲目】ベートーヴェン/「コロラン」序曲、 ブルック/スコットランド幻想曲、 ベートーヴェン/交響曲第5番「運命」	30人	S席 2,200円 A席 1,700円
厚生だより 11月号	令和7年1月25日(土) 15:00開演 国際会議場 フェニックスホール	音楽の花束～広響名曲コンサート《冬》～ 【指揮】ジョン・アクセルロッド 【ソリスト】チェロ：佐藤 晴真、ヴァイオリン：小林 美樹 【演奏】広島交響楽団 【合唱】東京オペラシンガーズ 【曲目】ブルック/「コル・ニドライ」、 ブラームス/：交響曲第ヴァイオリンとチェロのための 二重協奏曲、ブラームス/交響曲第4番	30人	S席 2,200円 A席 1,700円
厚生だより 12月号	令和7年2月上旬予定 ①14:00開演②18:00開演 JMSアステールプラザ 中ホール	狂言鑑賞会 万作の会による狂言の上演	各35人	S席 2,000円 A席 1,600円

劇団四季募集予定

日程等については、調整中のため、詳細が決まり次第、厚生だより等でお知らせします。

プロバスケ
観戦募集！

日程等については、調整中のため、詳細が決まり次第、厚生だより等でお知らせします。

広響定期演奏会

募集時期	日時・場所	内容	募集人員	負担金
厚生だより 5月号	令和6年7月13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443回広島交響楽団定期演奏会 【指揮】ニル・ヴェンディッティ 【ヴァイオリン】服部 百音 【曲目】バルトーク：舞踏組曲 Sz.77 ショスタコーヴィチ：ヴァイオリン協奏曲第2番嬰ハ短調 作品129 ファジル・サイ：交響曲第5番（日本初演）	38人	
厚生だより 7月号	令和6年9月4日(水) 18:45開演 広島文化学園HBGホール (広島市文化交流会館)	第444回広島交響楽団定期演奏会 【指揮】ヘンリック・シェーファー 【ソプラノ】隠岐 彩夏 【メゾ・ソプラノ】加納 悦子 【テノール】ペーター・ローデル 【バリトン】ユーリ・ハゼスキー 【合唱】東京オペラシンガーズ 【曲目】シェーンベルク（生誕150周年）：「浄められた夜」作品4 ブルックナー（生誕200周年）：ミサ曲第3番へ短調WAB28	38人	S 席 2,900円
厚生だより 8月号	令和6年10月11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445回広島交響楽団定期演奏会 【指揮】準・メルクル【ヴァイオリン】ポール・ホワン 【曲目】リヒャルト・シュトラウス（生誕160周年）： ヴァイオリン協奏曲ニ短調作品8 ブルックナー（生誕200周年）：交響曲第9番ニ短調WAB109 (ノーヴァク版)	38人	A 席 2,600円 B 席 2,300円
厚生だより 9月号	令和6年11月27日(水) 18:45開演 広島文化学園HBGホール (広島市文化交流会館)	第446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 【ピアノ】ゲルハルト・オビッツ 【曲目】ブラームス：ピアノ協奏曲第2番変ロ長調作品83 マルティヌー：交響曲第6番H. 343「交響的幻想曲」	38人	
厚生だより 11月号	令和7年1月31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447回広島交響楽団定期演奏会プレミアム定期 【指揮】レナード・スラットキン【ピアノ】小菅 優 【曲目】スラットキン：シューベルトイヤーデーオーケストラ・ ファンタジー（広島委嘱・世界初演） シューベルト：ピアノと管弦楽のための「さすらい人幻想曲」 (リスト編曲) マーラー：交響曲第1番ニ長調「巨人」	48人	第447回 のみ S 席 3,500円 A 席 3,000円
厚生だより 12月号	令和7年2月15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448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 【コントラバス】エディクソン・ルイス 【曲目】バーンスタイン：「オン・ザ・タウン」より 3つのダンス・エピソード トゥビン（生誕120周年）：コントラバス協奏曲 ドヴォルザーク：交響曲第9番ホ短調作品95B. 178 「新世界より」	38人	B 席 2,500円
厚生だより 1月号	令和7年3月8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449回広島交響楽団定期演奏会 【指揮・ピアノ】ウェイン・マーシャル 【曲目】ガーシュウィン：「ストライク・アップ・ザ・バンド」序曲 ラブソディ・イン・ブルー キューバ序曲 セカンド・ラブソディ（オリジナル版） 交響的絵画「ポーギーとベス」（ベネット編曲）	38人	

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5 ⑤プロ野球観戦抽選申込締切 ⑥4月分普通・特別貸付申込締切	6
7 ④プロサッカー観戦抽選申込締切	8	9	10 ⑦各種給付金締切 ⑧3月分各種給付金支払 ⑨貸付金繰上償還申込締切	11	12	13
14 ⑩広響定期演奏会抽選申込締切	15 ⑪財形貯蓄4月分払戻請求締切	16	17	18	19	20
21	22 ⑫5月分住宅貸付申込締切 ⑬4月分育児・介護休業手当金請求締切	23 ⑭貸付金繰上償還振込期限	24	25 ⑮5月分産前産後休業掛金免除申出締切 ⑯3月分育児・介護休業手当金支払日	26	27
28	29	30 ⑰財形支払 ⑱4月分普通・特別、3月分住宅貸付日				

④ 互助会 ⑤ 職員共済組合 ⑥ 福利課

月例受付

※事務局へのご連絡の際には、ダイヤルイン又は本庁内線電話番号をご利用ください。
締切・振込日が土・日・休日に重なった場合は変更になります。

互助会		職員共済組合	
ダイヤルイン 504-2063(福利係)		ダイヤルイン 504-2061(庶務係) 本庁内線 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		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	貸付金繰上償還 (一部返済・全額返済)	締切 10日 支払 翌月10日
財形積立 (中断・再開)	締切 15日 翌月給与より	貸付金振込	10日まで 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

「厚生だより」の配付部数の変更
全庁フォルダ内のファイルを直接修正できない場合は下記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)
配付部数の変更期限は毎月10日

※ 「市立病院機構」職員の財形貯蓄に関する手続は、
[市立病院機構本部事務局経営管理課](http://www.city-nagaoka.jp) [ダイヤルイン 569-7816](tel:082-5697816) まで!!