

# 厚生だより

2024

6

編集・発行／(一財)広島市職員互助会・広島市職員共済組合  
広島市企画総務局人事部福利課

令和6年(2024年)6月1日号



## 開催・実施します

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

P1~2
- 広島市職員共済組合 被扶養者人間ドックを実施します

P3~4

## ベネフィット・ステーションからのお知らせ

- 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!

P6
- 広島県立美術館「夏の特別展」での補助券利用について

P6

## 募集します

- 互助会招待事業(野球・サッカー・広響等)

P7~10 (P7 NEW!!「職場の仲間とカーブ応援しようやDAY」募集!!)
- P12 医療保険の募集
- P12 互助会グループ保険・総合医療保険・3大疾病保障保険 申込締切日迫る!!

## お知らせします

- P5 あなたのカラダは大丈夫?特定保健指導
- P10 給付金等の振込先口座(登録済口座)をご確認ください【お願い】
- P10 特約店のお知らせ
- P12 出産費・家族出産費  
~請求方法にご注意を!!~
- P13 地共済年金情報Webサイトで年金加入期間等の確認ができます
- P14 被扶養者の更新手続
- P15 産業マッサージ利用助成
- P15 熱中症予防のために

## 健康・相談

- P11 ストレスチェックを受けましょう
- P17 ニコニコ(2525)過ごそう!  
毎月25日はメンタルヘルス推進日^^
- P17 マイナンバーカードの保険証利用について
- P18 笑顔でヘルシーダイヤル(電話健康相談)等

# 定期健康診断を必ず受診しましょう

☎ 81-2374・2375  
☎ 504-2062

6月17日（月）から、定期健康診断がスタートします。職員は労働安全衛生法第66条第5項の規定により、健康診断を受けなければなりません。糖尿病や高血圧症などの生活習慣病は、重症化するまで自覚症状がほとんどありませんので、疾病を予防するためには定期的な健診による健康管理が必要です。ぜひ、健診結果をご自身の健康づくりに役立てましょう。

## お願い

- ★ 人間ドックで代用される方は、必ず福利課が発行した個人票（ピンク）を人間ドック受診機関へ提出してください。提出のない場合は未受診者の扱いになりますのでご注意ください。
- ★ 2カ所の網掛け部分に記入をお願いします（人間ドックで代用される方も必要です。）。

The diagram shows a health check form with two callout boxes. The first callout points to a grid area and says: '治療中・経過観察中の疾病がある人は、必ず該当する番号を記入してください。記入した項目と関連のある検査項目値が再検査の場合は再検査対象外となる場合もあります。' The second callout points to a shaded area at the bottom of the form and says: '裏面に問診項目があります。この線で谷折りにして、記入欄に回答してください。' The shaded area is labeled '記入欄'.

### <健康診断検査項目で異常があった場合は早めに受診しましょう>

要再検査・要受診	要精査
血圧 尿検査等（尿蛋白・尿糖・尿潜血） 血液一般（血色素量・白血球数・血小板数） 肝機能（AST・ALT・γ-GTP） 血中脂質（HDLコレステロール・中性脂肪・LDLコレステロール） 血糖（空腹時血糖・ヘモグロビンA1c） 心電図 腎機能（血清クレアチニン・eGFR）	診察 便潜血 胸部X線

<要再検査> ・ 後日「再検査個人票」を送付しますので、本庁舎16階保健室又は8月からの巡回再検査会場で受診してください。

- ・ 再検査を医療機関で受けられた場合は受診結果をご自身で記入していただき「再検査個人票」を福利課保健係まで返送してください。ただし、費用は自己負担になります。

### <要受診・要精査>

- ・ 「緊急受診連絡票」「精密検査受診連絡票」を送付しますので、医療機関を受診し、受診結果を必ず福利課保健係まで返送してください。

## 定期健康診断基準値表

検査項目		基準値 (福利課設定)	検査で判ること	
胸部レントゲン検査		所見なし	主に肺と心臓の病変を調べる検査です。	
血圧	mmHg	収縮期 129以下	脳卒中や心筋梗塞などの原因となる高血圧や、低血圧などを判定します。	
		拡張期 79以下		
尿蛋白		－・±	腎臓は、血液中の不要物を尿中に排泄する働きがあります。正常であれば血液中の蛋白は腎臓ですべて再吸収されます。腎臓の働きが低下すると体に必要な蛋白が尿に漏れ出てきます。	
尿糖		－	血糖値がかなり高い場合、尿に糖がもれ出てきます。糖尿病などで陽性となります。	
尿ウロビリノーゲン		±・+	肝臓に障害があると（肝炎や肝硬変、黄疸など）、尿のウロビリノーゲンの排出が増加します。	
尿潜血		－・±	尿に血液が出ていないか調べる検査です。尿路結石、膀胱炎、糸球体腎炎などで陽性となります。	
血色素量	g/dL	男性 13.1～16.6	赤血球の中に含まれる赤い色素で、酸素の運搬をします。この値が低いと貧血が疑われます。	
		女性 12.1～14.6		
白血球数		/ $\mu$ L	3100～9100	細菌などから体を守る働きをしています。炎症や感染症などで高くなります。喫煙でも高値となります。
血小板数		万/ $\mu$ L	10.0～35.7	出血を止める役割を果たしています。この値が低いと体内で出血がおきているか、血小板を作る機能が低下している可能性があります。
AST (GOT)		U/L	30以下	ASTとALTは主に肝臓に多く含まれる酵素で、肝細胞が壊れると血液中に漏れ、値が高くなります。肝炎、脂肪肝など主に肝臓病を発見する手がかりになります。（ASTのみ高い場合は心筋梗塞等が疑われます。）
ALT (GPT)		U/L	30以下	
$\gamma$ -GTP		U/L	50以下	肝臓や胆道に異常があると血液中の値が高くなります。アルコール性肝障害を調べる指標となっています。
HDLコレステロール		mg/dL	40以上	善玉コレステロールと呼ばれるものです。値が低いと、動脈硬化の危険性が高くなります。
中性脂肪		mg/dL	30～149	体内の脂肪の主な成分で、エネルギーとして利用され、余りは皮下脂肪や内臓脂肪として蓄えられます。数値が高いと動脈硬化を進行させます。
LDLコレステロール		mg/dL	139以下	悪玉コレステロールとよばれるものです。値が高いと血管壁に蓄積して動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞を起こす危険性を高めます。
空腹時血糖		mg/dL	70～109	血液中に含まれるブドウ糖のことで、糖尿病の診断に用いられます。
随時血糖		mg/dL	139以下	
HbA1c		%	5.5以下	過去1～2ヶ月の血糖の状態を反映するため、長期間の血糖の状態を調べることができます。糖尿病の判断に用いられます。
血清クレアチニン	mg/dL	男性 1.00以下	たんぱく質の老廃物で、腎臓でろ過され尿中に排出されます。値が高いと、腎臓の機能が低下していることを意味します。	
		女性 0.70以下		
eGFR		mL/分/1.73m <sup>2</sup>	60.0以上	クレアチニンと同じく、腎臓の機能を調べる検査です。値が低いと腎臓の機能が低下していることを意味します。
便潜血		－	陽性の場合、消化管の出血性の病気、大腸ポリープ、大腸がんなどが疑われます。その場合は、大腸の内視鏡検査が必要となります。	

※受診された人間ドックの医療機関の基準値と異なる場合があります。

# 広島市職員共済組合 被扶養者人間ドックを実施します

職員共済組合

☎内81-2367

☎504-2062

## 被扶養者の方も年に一度は健診を

被扶養者の方に対して、がんや脳卒中等の生活習慣病の予防や早期発見と健康管理の意識高揚を図ることを目的として、被扶養者人間ドックを実施します。被扶養者の方は、日頃、健診等を受ける機会も少ないと思われますので、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。

### 対象者

令和7年3月31日現在で満35歳以上の被扶養者（生年月日が平成2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6年8月1日（木）～令和7年3月19日（水）

※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6年6月3日（月）～令和6年6月28日（金）

※土曜日、日曜日など受付ができない場合がありますので御了承ください。

### 申込方法

- 健診機関一覧表を見て、受診を希望する健診機関に直接、電話でお申し込みください。  
その際、手元に「組合員被扶養者証」（保険証）を置いてから、「広島市職員共済組合の被扶養者人間ドックの申込です。」と申し出てください。申し出がない場合、全額自己負担になります。
- 電話をかけると、健診機関が①～③の内容をお聞きしますのでご回答ください。
  - ①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
  - ②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
  - ③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。詳細は5ページをご覧ください。

## 令和6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	○	○	○	○	◎
グランドタワーメディカルコート ライフケアクリニック	中区上八丁堀4番1号 4F TEL(082)227-3366	男性 月・水・金 女性 火・水・木	○	×	○	○	◎
福島生協病院	西区福島町一丁目24番7号 TEL(082)292-3215	男性 月～金 女性 月・金	○	○	○	○	◎
広島共立病院	安佐南区中須二丁目20番20号 TEL(082)879-1223	月～金 第1・3・5土	○	○	○	×	◎
東部健診センター	安芸区船越南三丁目24番27号 TEL(082)823-3333	男性 月～土 女性 月・火・木・金	○	○	○	×	×
マツダ病院	安芸郡府中町青崎南2番15号 TEL(082)565-5050	男性 月・火・水・第3・4金 女性 木・第1・2金	○	○	○	×	◎
済生会広島病院	安芸郡坂町北新地二丁目3番10号 TEL(082)820-1870	月～金	○	×	○	×	◎
メディックス広島健診セン ター（広島県集団検診協会）	中区大手町一丁目5番17号 TEL(082)248-4115	月～金 土 ホームページ要確認	○	×	○	○	◎
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・土	○	○	○	○	◎
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・火・木・金	○	○	○	○	×
河村内科消化器 クリニック	中区大手町一丁目6番1号 TEL(082)247-4881	月～金	○	○	○	○	×
広島県環境保健協会	中区広瀬北町9番1号 TEL(082)232-4857	月～金	○	○	○	○	◎
アルパーク検診 クリニック	西区草津新町二丁目26番1号 TEL(082)501-1115	月～土	○	○	○	○	◎
長崎病院	西区横川新町3番11号 TEL(082)208-5791	男性 月～土 女性 月～金	○	○	○	○	◎
西広島リハビリテー ション病院	佐伯区三宅六丁目265番地 TEL(082)924-1116	男性 月～土 女性 月・水・金	○	○	○	○	◎
メディックス広島 エキキタ健診センター （広島県集団検診協会）	東区二葉の里三丁目5番7号 グラノード広島2階 TEL(082)258-4127	月～金 土 ホームページ要確認	○	×	○	○	◎
J R 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	男性 月～土 女性 月・火・水・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）

あなたのカラダは大丈夫？

## 特定保健指導

40歳～75歳未満の方が、毎年受ける特定健診(人間ドック検査項目に含まれる)において、腹囲やBMIが基準値以上かつ、心血管リスク因子がある場合は、生活習慣を改善するための特定保健指導を受けることになります。実施はすべて無料、職員の場合は職免対象となります。

リスクに応じて2つの支援

- 動機付支援 ▶ 生活習慣病予備群。生活習慣を見直しましょう。
- 積極的支援 ▶ 生活習慣病のリスク高。積極的に生活習慣を改善しましょう。



令和6年度から  
保健指導が選べるようになりました！

### 人間ドック受診機関



- ★人間ドック受診後に当日開始も可能(後日実施の場合もあり)
- ★希望者は実績評価時に血液検査等を無料で実施

↓ 医療機関での指導を望まない方/保健指導未実施の医療機関で受診した方/定健受診の方はこちら



- ★すべての対象者に体組成計とヘルスウォッチを無料配布
- ★対象者は4か月間chocoZAP(24時間ジム)使い放題！
- ★対象者の「なりたい」に合わせた無理のない豊富なプログラム！

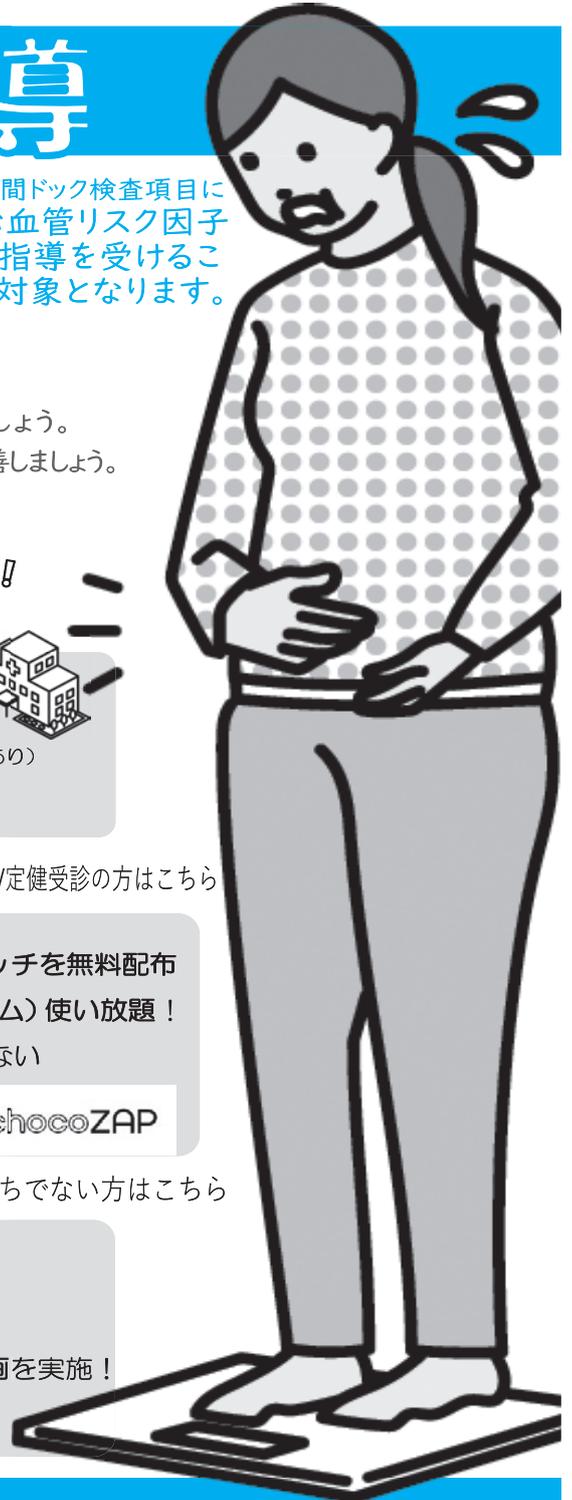


↓ RIZAP株式会社での指導を望まない方/スマートフォンをお持ちでない方はこちら



### SOMPOヘルスサポート

- ★国家資格を持った専門職に相談できるチャンス
- ★R6年度は期間限定でお笑い芸人とのコラボ企画を実施！
- ★土日祝日を含めご都合に合わせた指導が可能



特定保健指導に関するお問い合わせはこちらまで  
広島市職員共済組合保健医療係 (082-504-2062)

## 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6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「メディックス広島健診センター」、「メディックス広島エキキタ健診センター」および「JA広島総合病院」を追加しました。これにより次の24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（最大1,000円）利用可（節目健診などで自己負担がない場合は利用不可）</p> <p>②本人利用に限ります。（被扶養者などは利用不可）</p> <p>③事業主、職員共済組合又は公立学校共済組合が実施する「人間ドック」に限ります。（「脳ドック」や「婦人科検診」、「オプション検査」などは利用不可）</p> <p>④補助券の利用（支払い）は、人間ドック受診当日に限ります。</p>
	広島中央健診所	中区八丁堀10-10	
	広島原爆障害対策協議会 健康管理・増進センター	中区千田町3-8-6	
	広島生活習慣病・がん健診センター	中区幟町13-4 広島マツダビル4・5階	
	医療法人 グランドタワーメディカルコート	中区上八丁堀4-1 アーバンビューグランドタワー4階	
	東部健診センター	安芸区船越南3-24-27	
	マツダ病院	安芸郡府中町青崎南2-15	
	メディックス広島健診センター	中区大手町1-5-17	
	JA広島総合病院	廿日市市地御前1-3-3	
	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	
	メディックス広島エキキタ健診センター	東区二葉の里3-5-7 グラノード広島2階	
	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	
	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	



#### ご利用方法

**ご利用は「人間ドック」「会員本人」に限ります。**  
 必要事項を記載した「健康増進・リフレッシュ補助券」と「会員証」、「身分証明書」、「健康保険証」、「運転免許証」、「マイナンバーカード」のいずれかを持参の上、人間ドック受診当日に各施設にご提出ください。  
 ※人間ドック受診に関する必要書類は別途ご確認ください。

## 広島県立美術館「夏の特別展」での補助券利用について

7月13日～9月23日に開催される「金曜ロードショーとジブリ展」については、**チケット販売がWEB申込みによる「日時指定予約制」のため「健康増進・リフレッシュ補助券」のご利用はできません。**また当日、施設窓口で提示いただいてもご利用はできませんのでご注意ください。





# 演劇等鑑賞会

## 募集内容

### 2024「平和の夕べ」コンサート

- 【日時】8月6日(火) 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】30人  
【負担金】S席 2,300円 A席 1,800円

当選者には6月20日頃に通知書を発送します。  
申込期限後のキャンセル、変更等はできません。

- 【出演・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  
【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」

～死と再生、未来への翼～

8月6日の「原爆の日」に「復活」を演奏するのは1999年「オーガスト・イン・ヒロシマ'99」以来25年ぶりとなる。広島への原爆投下からわずか18年後の1963年…広島市民交響楽団として発足し、60年の時を超え成長した広響が今こそ復興の証として「復活」を高らかに歌い上げ、楽団を支え続けた先人たちと音楽を愛する全ての市民に「未来の賛歌」を届けます。



指揮：クリスティアン・アルミンク  
©Shumpei Ohsugi

### ひろしまオペラルネッサンス公演『修道女アンジェリカ』『ジャンニ・スキッキ』

- 【日時】8月23日(金) 18:30開演  
8月25日(日) 14:00開演  
【会場】JMSアステールプラザ大ホール  
【募集人数】23日：40人、25日：50人  
【負担金】S席 2,900円 A席 2,300円

当選者には6月20日頃に通知書を発送します。  
申込期限後のキャンセル、変更等はできません。

- 【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  
【合唱】ひろしまオペラルネッサンス合唱団

今回の公演では、円熟味を増す演出家 岩田達宗を芸術監督に迎え、次代のオペラ界を牽引する指揮者 川瀬賢太郎を起用し、管弦楽は中四国地方唯一のプロのオーケストラである広島交響楽団を活用。往年のオペラファンにも人気で今年没後100年を迎えるG. プッチーニの2作品を上演。

「修道女アンジェリカ」でアンジェリカの生涯に涙し、「ジャンニ・スキッキ」で遺産相続をめぐる人間模様にクスリ…楽しいひとときをお過ごしください。



指揮：川瀬賢太郎  
©Yoshinori Kurosawa

申込期限 6月16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。  
※未就学児は入場できません。

## 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：6月1日(土)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。

## 給付金等の振込先口座（登録済口座）をご確認ください【お願い】

互助会

☎内81-2356

☎504-2063

給付金等の振込先として届出いただいた口座へ給付金等を振り込む際、振込不能となるケースが発生しています。

振込不能になると、振込先口座の確認事務等が生じ、振込資金の引上げに手数料がかかるほか、再振込の振込手数料がかかります。（互助会や共済組合の負担が増えています。）

届出いただいた口座に変更が生じた場合や、既に口座を解約されている場合などは、速やかに口座登録（変更届）の提出をお願いします。

### ＜振込不能の理由と事例＞

※ 該当する口座なし → 既に口座が解約されている、金融機関や店舗の統廃合があった

## 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。

住宅・マンション部門	野村不動産(株)西日本支社
旧	広島市中区国泰寺町2丁目3-1 プラウドギャラリー広島
新	広島市中区立町2-23野村不動産広島ビル8階（プラウドギャラリー広島は一旦閉鎖）

住宅・マンション部門	(株)マリモ
旧	(本社) 広島市西区庚午北1-17-23 TEL 272-5474
	(広島販売事務所) 広島市南区上東雲町8-20 TEL 890-0051
新	(広島西事務所) 広島市西区庚午北1-6-24 TEL 0120-612-610
	(広島東事務所) 広島市南区上東雲町8-20 TEL 0120-055-800

# ストレスチェックを受けましょう

福利課

☎01-2374・2375・2367・2365  
☎504-2062

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

ストレスはなかなか気付きにくいものです。自分のストレスがどのような状態にあるのかを知り、心の健康管理にお役立てください。

## ストレスチェック Q&A

### Q1 どのような検査？

厚生労働省が推奨している職業性ストレス簡易調査票（57項目版）を使用します。

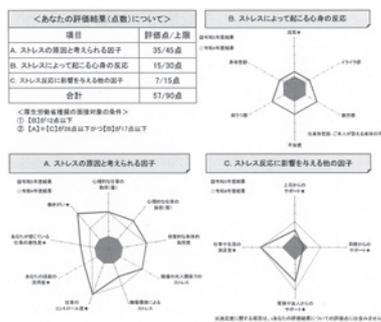
### Q2 ストレスチェックで何がわかる？

職場のストレスの状況について検査を行うことで、自らのストレスの状況について気づき、セルフケアを行うことでストレスを低減させることができます。

また、検査結果を集団ごとに集計・分析し、職場におけるストレス要因を評価し、職場環境改善に役立てることができます。

### Q3 結果の通知方法は？

「ストレスの原因と考えられる因子」「ストレスによって起こる心身の反応」「ストレス反応に影響を与える他の因子」の3つの領域のストレスの程度を判定し、親展で個人に通知します。



結果票イメージ（一部）

### Q4 メリットは何？

現在のストレスの程度や、ストレスの要因が何かを知ることで、必要なセルフケアがわかります。また、必要に応じて、医師の面接で、適切なアドバイスを受けることもできます。

### Q5 Q4の他にどんなメリットが？

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

### Q6 ストレスチェックは受けないといけない？

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

### Q7 プライバシーは守られる？

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

## ストレスチェック調査票の配布・記入

## ストレス状況の評価・医師の面接要否の判断

### ＜個人結果＞

本人に結果を通知

ストレスが高く面接を希望する者

医師による面接指導

必要があれば就業上の措置の実施

左以外の場合

セルフケア方法や相談窓口の紹介

### ＜集団分析結果＞

個人結果をもとに職場ごとに集計・分析

職場環境の改善

※集団分析の際、個人が特定されることはありません。

「うつ」などのメンタルヘルス不調を未然に防止

参考：ストレスチェック制度導入マニュアル（厚生労働省）

# 医療保険の募集

互助会

☎81-2353・2358  
☎504-2063

申込締切日 令和6年6月10日(月)

医療保険は、互助会会員個人が**直接保険会社と契約**する個人契約です。

個人契約ですが、**集団扱い**しているため、**告知事項の確認のみで個人扱いより割安な保険料で**御加入いただくことができます。

※保険内容の概要については、5月下旬配付のパンフレット又は庁内Web掲示板のお知らせを御覧ください。

保険の保障内容（新規の募集を行っている保険）

医療保険	病気・不慮の事故による入院・手術などの幅広い医療保険
ガン治療保険	ガンによる手術・治療などの保障

※その他既契約保険の募集は行いませんが、継続・脱退については取扱いいたします。

## 互助会グループ保険 総合医療保険 3大疾病保障保険

# 申込締切日迫る!!

互助会

☎81-2353・2358  
☎504-2063

申込締切日 令和6年6月14日(金)

互助会グループ保険は互助会独自の団体保険制度です。

より多くの方に御加入いただくことで、より良い制度となります。

加入の申込は年に一度です。ぜひ、加入の検討をお願いします。

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



## 出産費・家族出産費 ～請求方法にご注意を!!～

職員共済組合

☎81-2371・2373  
☎504-2062

### ○「出産費附加金（家族出産費附加金）」は請求が必要です!!

組合員が出産したときは出産費及び附加金が、その家族（被扶養者）が出産したときは家族出産費及び附加金がそれぞれ支給されます。

	令和5年4月1日以降の出産	令和5年3月31日までの出産
出産費・家族出産費	500,000円	420,000円
（産科医療補償制度を利用しない場合）	488,000円	408,000円
同附加金	20,000円	56,000円

○申請方法 出産費（家族出産費）・同附加金請求書・出産費等内払金（家族出産費等内払金）支払依頼書を提出【添付文書】① 出産後の領収書・明細書等の写し<sup>\*1</sup>（産科医療補償制度に登録し出産した場合は、所定のスタンプ<sup>\*2</sup>が押印されたもの等、対象であることがわかるもの）

② 出産育児一時金の直接支払制度の合意文書の写し

※1 ①の領収書・明細書等に「出生年月日」「出生児数」が記載されていない場合は、請求書の「医師又は助産師の証明」もしくは、「市区町村長の証明」のうち、どちらかの証明を受けてください。

※2 所定のスタンプ



### ～受取代理制度について～

直接支払制度の導入が困難な一部の医療機関等を対象に「受取代理制度」が導入されています。

詳しくは、共済組合までお問い合わせください。

# 地共済年金情報Webサイトで 年金加入期間等の確認ができます

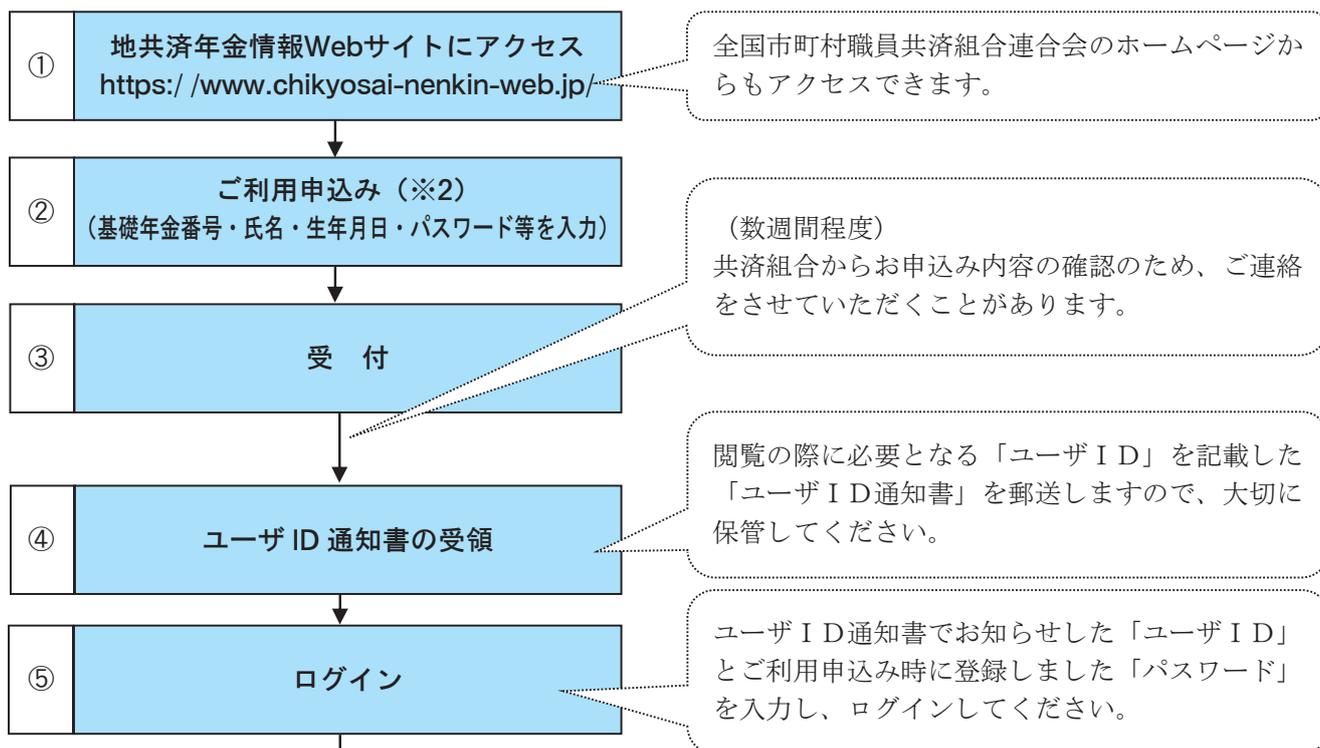
職員共済組合

☎内81-2363・2364

☎504-2061

地共済年金情報Webサイトは、組合員や組合員であった方（※1）に年金制度へのご理解を深め、ご自身の将来の年金について意識していただくことを目的として、年金加入履歴や年金見込額、年金払い退職給付に係る給付算定基礎額などについてお知らせしているものです。

## ◆閲覧までのおおまかな流れ



## ◆閲覧できる内容

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

※1 すでに当組合の老齢厚生（退職共済）年金の受給権が発生している場合は、利用できません。

※2 住所や名前を変更された方で、共済組合に異動の届出をされていない方は閲覧ができませんので、変更の手続きをお願いします。

※3 地共済の加入期間のみとなります。

※4 年金見込額は、確認時点の就業状態、給与額、賞与額等をベースに、法律で定められた年齢での年金受給額等を試算しているため、実際の金額と異なります。

### ●相談窓口（Webサイト用）

全国市町村職員共済組合連合会 年金部年金企画課

☎03-5210-4609（9時～17時（土・日・祝日を除く））

# 被扶養者の更新手続

職員共済組合

☎ 81-2371-2373

☎ 504-2062

広島市職員共済組合では、今年度中に新規認定された者、75歳に到達する者又は配偶者扶養手当を受給している者を除き、**今年度末に満23歳以上となる被扶養者について、現在の扶養状況を確認**する必要があります。

上記に該当する被扶養者を引き続き扶養する場合、扶養更新の手続が必要となります。6月以降様式について各所属へ通知させていただきますので、該当する組合員は「**被扶養者申告書**」に**下記の書類を添付の上、所属所（市長事務部局の場合は福利課）**を経由し当共済組合へ提出してください。

なお、**被扶養者としての要件を欠く場合は、必ず扶養取消の手続を行ってください。**

被扶養者の状況	添付書類（申立書・同意書以外の書類は写しでも可）
大学等に在学しており、無収入の場合	在学証明書（令和6年4月1日以降の証明日であること） ※在学証明の添付ができない場合や、在学中で収入のある場合は下の①～④の書類を提出
上記以外の者の場合 (収入基準を超えないとき)  〈収入基準〉年間130万円未満 障害年金受給者又は60歳以上の者…年間180万円未満  (収入には、所得税法に基づく非課税所得とされている障害及び遺族の年金や通勤手当非課税部分も含まれます。)	① 申立書（所定の様式に組合員が扶養理由や被扶養者の収入状況を記入する） ② 市区町村長が発行した <b>令和6年度（令和5年分）市民税・県民税課税台帳記載事項証明書</b> または共済組合が送付する <b>同意書</b> （マイナンバーを利用した情報連携により、広島市職員共済組合が被扶養者の地方税関係情報を取得することを被扶養者本人が同意するもの） <u>※自営業等の場合は確定申告書の控えと収支内訳書等、必要経費のわかるものも提出</u> ③ ②以外に遺族及び障害の年金、傷病手当金等の収入がある場合は、年金通知や明細等の直近の収入が分かるもの ④ 被扶養者が別居の父母・兄弟姉妹の場合は、一年間の仕送りを確認できるもの（通帳や振込明細等の写し）

※ 扶養状況の確認のため、上記以外の書類を提出していただく場合もあります。

※ 当共済組合では、被扶養者として認定された方の現状を、随時、調査させていただくことがあります。

被扶養者の収入が、収入基準を超えたとき、または、超えそうなときは速やかに届出をしてください。

※ 様式、届出例等につきましては、【**庁内LANトップページ**→各種ホームページ等「**庁内WEB**」→各課のホームページ「**人事部福利課**」→3 申請様式、ガイド等「**共済組合**」→2 被扶養者】に掲載しておりますので、ご利用ください。

# 産業マッサージ利用助成

職員共済組合

☎⑨81-2373  
☎504-2062

互助会

共済組合では、日常生活により生じる疲労を取り除くことを目的とした「産業マッサージ」の利用料金を助成しています。まだこの助成を受けられたことのない組合員の方は、この機会に積極的にご活用ください。  
なお、**共済組合の組合員資格を有しない互助会の会員についても助成の対象になります。**

対象者	広島市職員共済組合の組合員及び互助会の会員（年齢制限はありません。） （被扶養者及び家族の方は対象外です。また、公立学校共済組合の組合員で、かつ広島市職員互助会の会員でない方も対象外です。）		
助成回数	年度内4回を限度とします	助成額	利用料金の7割（ただし、1回当たり2,100円を限度とします。）

## 利用方法

### ① 利用券の交付

共済組合に「産業マッサージ利用券交付申請書」を提出し、「産業マッサージ利用券」の交付を受けてください。  
※今年度分の交付申請期限は**令和7年2月28日（金）【必着】**です。また、利用券は令和7年3月31日（月）までに使用してください。令和7年4月1日以降は使用できません。

※利用券を発行するまでに受付後から10日間程度を要します。

※交付申請書の様式は、庁内WEB→福利課ホームページの申請様式集から印刷し、必要に応じてコピーしてご使用ください。

庁内LAN環境のない職場の方は、共済組合までご連絡ください。用紙を送付します。

### ② 産業マッサージの利用

「産業マッサージ利用券」の裏面に「利用可能施術所一覧表」を記載していますので、その中から施術所を選び、マッサージを受けてください。

※産業マッサージ利用券は共済組合が利用券の使用について契約を締結した施術所（広島市、安芸郡府中町及び熊野町）で使用できます。

### ③ 利用券への記載及び本人負担金の支払い

利用券の所定の欄に、利用料金・利用者負担金・共済負担金・利用日・施術所名を**必ず組合員自身が記載し、署名のうえ**、本人負担金を添えて、利用券を施術所にお渡しください。

# 熱中症予防のために

福利課

☎⑨81-2374・2375  
☎504-2062

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することがあります。

暑さの感じ方は、その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけ、熱中症を防ぎましょう。

## 予防のポイント

### 暑さへの備え

暑さに慣れると、早く汗が出るようになり体温の上昇を食い止めることができます。ウォーキングやストレッチ、入浴など、日常生活の中で、無理のない範囲で汗をかき、体を暑さに慣らさせておきましょう。暑さへの慣れは、数日から2週間程度かかると言われていいますので、本格的な暑さを迎える前に、余裕をもって備えておきましょう。



### 小まめな水分補給

のどが渇いた時は、すでに体内の水分は不足しています。1日当たり1.2リットルを目安に。



### 部屋の温度は28℃

熱中症は室内や夜間でも起きます。湿度50～60%を目安に、換気しながら室温調整を。



### 涼しい服装

通気性が良い服装を。屋外では帽子や日傘で直射日光を避けましょう。



### 日頃の体調管理

汗をかくことは体温調節に大切。体調に合わせた適度な運動で、暑さに慣れましょう。



(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。

キッチン勝手口のあるゆとりの4LDK角住戸。

**C**

**3LDK + WIC**  
WIC=ウォークインクローゼット

住居専有面積  
**73.98㎡**  
(約22.37坪)

TYPE  
基本プラン

販売価格 **4,410** (1戸) 万円~

角住戸  
9階

**D**

**4LDK + WIC**  
WIC=ウォークインクローゼット

住居専有面積  
**81.85㎡**  
(約24.75坪)

TYPE  
基本プラン

販売価格 **4,980** (1戸) 万円

角住戸  
11階

完全  
予約制

プレディア舟入中町レジデンス

即入居可

※諸手続き完了後

**棟内モデルルーム公開中!**



(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 INC. 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

「舟入本町」電停  
徒歩 **3分** (230m)

「新観音橋東」バス停  
徒歩 **2分** (110m)

[ 棟内モデルルーム ] ご案内図



【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:1,500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/即入居可※諸手続き完了後■施工/株式会社鴻池組

【販売概要(先着順)】●販売戸数/7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㎡●フリーポーチ面積/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の場合はご容赦ください。※広告有効期限、2024年6月末日

※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90356号、(一社)不動産流通協会、(一社)不動産流通経営協会、(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 中国・九州支社:〒733-0822 広島市南区松原町2番62号(広島)PCL7階/https://www.jpwp.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3169号、(一社)不動産流通経営協会、(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 〒730-0037 広島県広島市中区中町9番12号(中町三井ビル6階)https://www.mf-realty.jp/chugoku/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3号1号/f/kce-inc.co.jp/

駐車場のご案内 (周辺のコインパーキング)

お車でのご利用の際は、P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
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

# ニコニコ（2525）過ごそう！ 毎月25日はメンタルヘルス推進日^^

福利課

☎01-2365・2367・2374・2375  
☎504-2062

毎月25日はメンタルヘルス推進日です。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（次頁に掲載）の情報発信を行っています。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。

コラム

## 😊 食生活で心を強くするコツ 😊

食生活が乱れると気分がイライラするなど、ストレスが生じやすくなります。また、ストレスが原因で、食欲がなくなったり食べ過ぎたりするなど食生活の乱れが起こることもあります。

このように食生活とストレスは密接に影響し合うので、日々の食事を意識し、バランスの良い食生活を心がけましょう。

### 食生活のポイント

#### ①基本は1日3食

朝・昼・夕の3食を必ずとることが大切です。食生活の基本は朝食です。まずは朝食を摂ることから生活リズムを整えていきましょう。



#### ②栄養バランスのとれた食事を

食事は心と体のバランスを整えてくれます。特に、ビタミンやミネラルを多く含む野菜や海藻を使ったおかずを積極的に食べましょう。



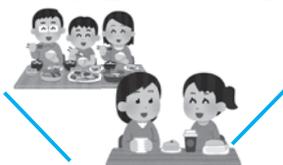
#### ③ゆっくり噛んで安らぎ効果

ゆっくり噛むことが脳を活性化させ、集中力や判断力を高め、さらにこころをリラックスさせる効果もあります。



#### ④食事は楽しみながら

いつもひとりで食事をする人も、時間に追われて急いで食事をする人も、ときには友人や家族とゆっくり楽しく食べる機会を作りましょう。美味しいものを食べながら笑ったり楽しく会話することでリフレッシュできます。



～バランスのとれた食事は健康な歯から～

6/4～10は歯と口の健康週間。毎日の歯磨きはもとより、定期的な歯科健診などのメンテナンスで健康な歯を！節目年齢歯科健診費用の助成制度については、厚生だより4月号をご覧ください。

## マイナンバーカードの保険証 利用について

職員共済組合

☎内81-2373  
☎504-2062

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。

また、マイナンバーカードを健康保険証として利用できるようにすることで、専用サイト（マイナポータル）で自身の特定健診情報や薬剤情報を把握できるとともに、本人が同意をすれば、これらの情報を医師等と共有し、データに基づく医療が受けられるようになります。

詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_08277.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html)

## 〈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2397)

#### 【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

#### 【男性相談員(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。

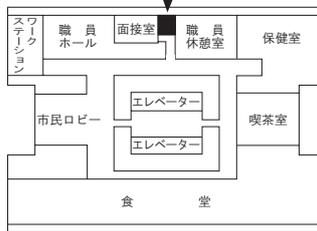
#### 【相談受付】

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。

\*④…広島市職員共済組合員が利用できます  
\*⑤…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。

相談者が希望すれば、カウンセラーが本市に相談内容を情報提供し、本市のハラスメント対応(調査等)につなぐことができます。

#### 【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)

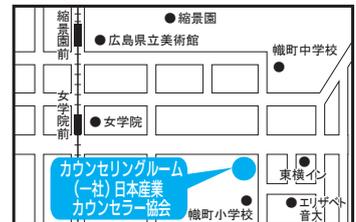
#### 【相談方法】

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7月号	9月6日(金)	18:00	中日	100人	9/11職場の 仲間とカーブ応援 しようやDAY 150人  負担金 内野指定席A (1塁・3塁)  1枚につき2,000円 職場の仲間とカーブ 応援しようやDAY (1塁) 1枚につき1,000円
	9月8日(日)	13:30		60人	
	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
7月号	8月11日(日・祝)	18:30	セレッソ大阪	各50人	メインスタンド2階 (カテゴリー6) 1枚につき1,800円
	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 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、ハープ：早川 りさ子 【演奏】広島交響楽団 【曲目】ベートーヴェン/「コリオラン」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

日程等を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！

日程等を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 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	
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	S 席 2,900円  A 席 2,600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・オピッツ 【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	B 席 2,300円
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: シューベルティアードーオーケストラ・ 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 S 席 3,500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 トゥピン (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	A 席 3,000円  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 6月分普通・特別貸付 申込締切	6	7 ⑤ プロ野球観戦抽選申込 締切 ⑤ NEW!!新規事業「職 場の仲間とカーブ応援 しようやDAY」申込締 切	8
9	10 ⑤ プロサッカー観戦抽選 申込締切 ④ 各種給付金締切 ⑤ 5月分各種給付金支払 ⑤ 貸付金繰上償還申込締 切	11	12	13	14 ⑤ 財形貯蓄6月分払戻請 求締切	15
16 ⑤ 広響 定期演 奏会抽 選申込 締切	17	18	19	20 ⑤ 7月分住宅貸付申込締 切 ⑤ 6月分育児・介護休業 手当金請求締切	21	22
23	24 ⑤ 貸付金繰上償還振込期 限	25 ⑤ 5月分育児・介護休業 手当金支払日 ⑤ 7月分産前産後休業掛 金免除申出締切	26	27	28 ⑤ 財形支払 ⑤ 6月分普通・特別、5 月分住宅貸付日	29
30						

⑤ 互助会 ④ 職員共済組合 ⑤ 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	「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	
財形積立 (中断・再開)	締切 15日 翌月給与より		

※ 「市立病院機構」職員の財形貯蓄に関する手続は、  
[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:082-504-5697816) まで!!