

厚生だより

2024
8

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)8月1日号



(広島市植物公園 写真提供)

お知らせします

- ① P1～3 財産形成貯蓄の『新規加入』・『積立額変更』
- ② P4 一般財団法人化10周年記念事業 職員互助会利用補助券の使用をお忘れなく!!
- ③ P4 ハーモニーランド夏の特別優待のお知らせ
- ④ P10 標準報酬月額の時決定時における年間報酬の平均による保険者算定(年間算定)の実施について
- ⑤ P11 産前産後休業に係る時決定の保険者算定の取扱いについて
- ⑥ P11 育児休業期間を変更された広島市職員共済組合員の方へお願い
- ⑦ P13 原爆死没公務員追悼式の挙行

募集します

- ① P3 公務員賠償責任保険募集のお知らせ!!

開催・実施します

- ① P7～9 互助会招待事業(サッカー・広響・演劇等)

ベネフィット・ステーションからのお知らせ

- ① P5 「プール」でも使えます! 健康増進・リフレッシュ補助券
- ② P5 「JA広島総合病院」での健康増進・リフレッシュ補助券の利用について
- ③ P6 使わなきゃ損! ベネフィット・ステーションのアプリをリニューアル

健康・相談

- ① P12 職員定期健康診断個人票の提出をお願いします
- ② P12 定期健康診断の再検査を受けましょう
- ③ P13 献血事業(夏期)の実施
- ④ P13 特定健診を受診しましょう!
- ⑤ P14 マイナ保険証始まっています!!
- ⑥ P14 熱中症予防のために
- ⑦ 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^^
- ⑧ P18 笑顔でヘルシーダイヤル(電話健康相談)等

財産形成貯蓄の 『新規加入』・『積立額変更』

福利課

☎⑨81-2352
☎504-2060
FAX245-8337

市立病院機構経営管理課

☎(直通)209-6775
FAX569-7826

財産形成貯蓄について、『新規加入申込書』と、既加入者の積立額変更に係る『変更申込書』の受付をします。これらの手続きができるのは年1回です。この機会に是非ご利用ください。

申込書受付期間

新規加入・既加入者の積立額変更とも

令和6年9月2日(月)から

令和6年9月13日(金)【必着】まで

※期間中に、申込書を担当課へ提出してください。

積み立て開始時期

新規加入・既加入者の積立額変更とも

令和6年11月21日(木)支給分給与から積立

用紙請求について

『新規加入』・既加入者の『積立額変更』とも、下記の様式に必要な事項を記入のうえ、**8月15日(木)までに福利課**(注)へ送付してください。(庁内メール便、FAX等)

請求された用紙は、8月末には請求者の手元に届くようにお送りします。(庁内メール便)

なお、下記の様式を福利課窓口(注)へ持参し、用紙を受け取ることができます。

★お送りする用紙の数量

請求された用紙は、種類毎に1人につき1部です。

★財形住宅新規加入で、財形年金既加入の方

非課税限度額の調整が必要です。財形住宅(新規)用紙と財形年金(変更)用紙をご請求ください。

★財形年金新規加入で、財形住宅既加入の方

非課税限度額の調整が必要です。財形年金(新規)用紙と財形住宅(変更)用紙をご請求ください。

(注) 市立病院機構職員(市派遣職員を除く)の方は、『福利課』を『経営管理課』と読み替えてください。

キ リ ト リ

↓↓この内容が記載されたメールでの用紙請求も可。

☒福利課 (fukuri@city.hiroshima.lg.jp)

☒経営管理課 (hirokokou-honbu@hcho.jp)

財産形成貯蓄用紙請求(新規・変更)

担当課あて

次の用紙を請求します。

※必要な用紙の種類に☑を記入してください。

財形住宅	財形年金	一般財形
<input type="checkbox"/> 新規 <input type="checkbox"/> 変更	<input type="checkbox"/> 新規 <input type="checkbox"/> 変更	<input type="checkbox"/> 新規 <input type="checkbox"/> 変更

請求者(送付先)

所 属	
職員番号	
氏 名	
連絡先☎	

※用紙請求は、8月15日(木)までに担当課へ。

※用紙は、請求者欄の所属・氏名宛に送ります。

市立病院機構職員(市派遣職員を除く)の財産形成貯蓄に係る手続等について

地方独立行政法人広島市立病院機構(以下「市立病院機構」という。)職員(市派遣職員を除く。)の財産形成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で行います。

お問合せ・用紙請求・書類提出とも経営管理課へお願いします。

広島市教育委員会の財産形成貯蓄に係る手続等について

広島市立の小学校、中学校、中等教育学校及び特別支援学校に勤務する教職員(技術指導員、技術員、業務員及び給食調理員等を除く。)の財産形成貯蓄に係る手続等については、別途お知らせします。

【教職員課】電話：082-504-2511

★メリット

- 給与等からの天引きですので、金融機関に向く等の手間がかりません。
- 財形住宅貯蓄と財形年金貯蓄は、元利合計550万円*までに對し生じる利子は非課税です。
- 財形年金貯蓄は、年金の支払終了まで利子非課税が継続します。

財産形成貯蓄の種類

財産形成貯蓄には次の3種類の貯蓄制度があります。各制度の概要は、次ページをご覧ください。

●財形住宅貯蓄

自己の名義かつ居住用の住宅取得等(一定の要件を満たす増改築を含む)を目的とした貯蓄です。

住宅取得等の費用に充てることを条件に、元利合計550万円まで*利子非課税の優遇措置が付与されます。

なお、目的内の払い出し手続に際しては、住宅取得等の目的や内容を証明する書類が必要となります。

●財形年金貯蓄

年金形式で定期的に受け取る貯蓄です。

5年以上の積立を行い、60歳以降の日から5年以上20年以内の期間において定期的に受け取ります。

60歳以降に年金形式で受け取ることを条件に、元利合計550万円まで*利子非課税の優遇措置が付与されます。この優遇措置は、退職後も年金受け取り終了時点まで継続されます。

☆ 非課税限度額について

財形住宅	財形年金	非課税限度額
加入	未加入	財形住宅で元利合計550万円
未加入	加入	財形年金で元利合計550万円
加入	加入	財形住宅と財形年金の合計で元利合計550万円

●一般財形貯蓄

用途を問わない貯蓄です。

財形住宅や財形年金とは異なり、利子に対する非課税措置はありません。

利子に対しては20.315%源泉分離課税されます。

各種財形貯蓄制度の概要

区 分	財形住宅	財形年金	一般財形
貯蓄の目的	自己居住用の住宅取得や、自己所有の住宅の増改築等のための資金づくりを目的とした貯蓄。住宅取得等のために充てることを条件として、積立金から生じる利子等が非課税扱いとなる。	積立した残高を、60歳以降の日から5年以上20年未満の期間で、年金形式で受取ることを目的とした貯蓄。積立金から生じる利子等の非課税措置が、勤労者でなくなった退職後も年金受取終了時まで継続される。	目的が自由で、一部払出もできる便利な貯蓄制度。
対 象 者	広島市の職員で、募集年度の10月末日現在55歳未満の方。 (ただし、月額給与の支払日が毎月21日の者に限る。)		広島市の職員で年齢制限なし。(ただし、月額給与の支払日が毎月21日の者に限る。)
加 入 件 数	3種類それぞれ1人1契約(3種類とも異なった金融機関への加入可)		
積立期間	原則として5年以上。ただし5年以内でも、自己の居住用の住宅取得や住宅の増改築等費用に充当するためであれば払出可能。	原則として5年以上。	原則として3年以上。 (積立期間が1年経過後、一部払出可能。)
積立の中断	1回につき2年未満の積立中断が可能。ただし、これを超えた場合は非課税措置はなくなり、課税扱いとなる。(中断回数に制限はなし)		制限なし。
払出の要件	非課税扱いで払出しができる要件。 ①取得・増改築等する住宅が、自己の名義であること及びその住宅が居住用であること。(住民票の住所と一致すること。) ②床面積が50㎡以上240㎡以下であること。 ③取得した住宅が中古の場合、昭和57年1月1日以降に建築されたこと。 ④増改築等の場合は、費用が75万円を超えていること。	非課税扱いで払出しができる要件。 ①積立終了日から、受取開始日までの期間が、5年以内であること。 ②受取開始日が満60歳以降であること。 ③受取期間が、5年以上20年以内であること。(年4回3か月毎の受取)	用途目的は問わない。ただし、積立開始から1年以内の払出しは不可。
	上記以外の払出し(払出要件に該当しない払出)は解約扱い。さらに解約時から過去5年以内に支払われた利子に、20.315%の源泉分離課税が遡及される。		1年未満の払出しは解約扱い。
払出の方法	払戻請求書に記入・押印のうえ、福利課へ提出。毎月15日(15日が休日の場合は直前の平日)が締め日で、その月の月末(末日が休日の場合は直前の平日)に、指定の口座(払戻請求書にて指定)へ払戻金を振込む。		
	住宅取得等後に払出す方法 1 提出書類 ①住宅の登記簿謄本の写し ②売買契約書等の写し ③住民票 <small>※増改築等の場合、さらに建築確認通知書の写し、検査済書の写し又は増改築等工事証明書の写しが必要。</small> 2 払出金額 住宅取得等の額以下の金額 住宅取得等前に払出す方法 1 提出書類：売買契約書の写し、工事請負契約書の写し又は契約締結予定通知書 2 払出金額：貯蓄金額の90%又は住宅取得後の額のいずれか低い額以下の金額 <small>※貯蓄金額の90%を払出した場合、住宅取得等後に住宅取得等後に払出す方法に記載されている契約書以外の書類を提出し、残額を払出す。 ※指定した金額の払出しは不可。</small>	年金として受取る場合は、積立終了後は各取扱金融機関へ管理を委託するので、各取扱金融機関ごとの扱いとなる。(積立終了前に金融機関より照会あり。)原則として、指定した口座へ定期的に年金として振込む。	—
税 制	元利合計550万円まで非課税。(財形年金併用の場合は合わせて550万円まで。)	元利合計550万円まで非課税。(財形住宅併用の場合は合わせて550万円まで。) ※退職後も年金受取終了時まで非課税措置の継続。	非課税措置なし。 (利子に対して20.315%の源泉分離課税。)
課 税 積 立	<ul style="list-style-type: none"> ・2年以上積立中断したとき。 ・非課税限度額(元利合計550万円まで)を超えたとき。それ以降に生じる利子に対し、20.315%の源泉分離課税を適用(積立の継続は可能)。 		すべて課税扱い。
積立金額及び積立方法	①毎月の給料から積立 ②毎月の給料と6月・12月の期末・勤勉手当からの積立(期末・勤勉手当のみの積立は不可) ※積立額は1,000円の整数倍で、1,000円以上100万円未満 ※上記以外の方法での積立は不可。		

注) 市立病院機構の職員(市派遣職員を除く)の方は、上表中の「広島市」を「市立病院機構」と読み替えてください。

各種財形貯蓄の種類・取扱金融機関一覧

取扱金融機関名	取扱財形種類		
	住宅	年金	一般
みずほ銀行 広島支店	○	○	○
広島銀行 広島市役所支店	○	○	○
もみじ銀行 鷹野橋支店	○	○	○
山陰合同銀行 広島支店	○	○	○
中国銀行 広島支店	○	○	○
山口銀行 広島支店	○	○	○
広島信用金庫 本店	○	○	○
呉信用金庫 本店	○	○	○
広島県信用組合 本店(※)	○	○	○
広島市信用組合 本店(※)	○	○	○
中国労働金庫 本店	○	○	○
ひろしま農業協同組合 海田市支店(※)	○	○	○
広島市農業協同組合	大手町支店	○	○
	緑井支店	○	○
	安佐支店	○	○
		○	○

取扱金融機関名	取扱財形種類		
	住宅	年金	一般
三井住友信託銀行(旧中央三井) 広島支店	○	○	○
三菱UFJ信託銀行 広島支店	○	○	○
三井住友信託銀行(旧住友) 広島中央支店	○	○	○
みずほ信託銀行 広島支店	新規の受付はありません。(既加入者の変更のみ受け付けます。)		
野村証券 広島支店(※)			
SMBC日興証券 広島支店(※)			
みずほ証券 広島支店			
岡三証券 広島支店			
三菱UFJモルガン・スタンレー証券 広島支店			
もみじ銀行 紙屋町支店			
西京銀行 広島支店(※)			

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。

上記金融機関及び店舗以外では、広島市職員財形の取扱いはありません。
また、令和6年7月1日現在の利率・金融商品等については、9月1日号の厚生だよりに掲載します。

財形貯蓄の預貯金者保護

金融機関の種類	金融商品	保護機関	保護の内容
・銀行 ・信用金庫 ・信用組合 ・労働金庫	・定期預金 ・金銭信託	預金保険機構	1 金融機関1 預金者につき、元本1,000万円とその元本にかかる利子が保護されます。
農業協同組合	定期預金	農水産業協同組合貯金保険機構	
証券会社	・公社債投資信託 ・利付金融債 ・国債等	投資者保護基金	顧客1人につき1,000万円までが保護されます。

育児休業等取得者の継続適用特例制度

所定の手続を行うことで、引き続き利子等に対する非課税措置を受けながら、財形非課税貯蓄を継続できるようになります。

- 勤務先を通じた事前の手続が必要です。
育児休業等を取得する方が育児休業等期間中の払込を中断するためには、育児休業等の開始日までに勤務先を通じて、契約している金融機関に所定の申告書等を提出する必要があります。
 - 職場復帰直後の払込再開が必要です。
職場復帰後、最初に払込を行うべき日(毎月払込の方であれば、原則、職場復帰後最初の給与支払日)に払込を再開していただく必要があります。(再開されない場合、非課税措置の適用は受けられなくなります。)
- ※詳しくは厚生労働省のWEBサイト(「育児休業等取得者の継続適用特例制度」で検索)をご覧ください。(リーフレットが開きます。)

公務員賠償責任保険募集のお知らせ!!

互助会

☎内81-2353

☎504-2063

募集期間 令和6年8月15日(木)～9月9日(月)

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。

保険期間
令和6年10月1日から1年間となります。(以後毎年自動更新)

取扱保険会社
あいおいニッセイ同和損害保険(株)と日新火災海上保険(株)の2社の商品を取扱います。

加入対象者
一部補償の対象とならない職種があります。

保険料控除
保険料の給与引去りは、年1回12月給与で控除します。

※ 保険内容等の詳細については、配付の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(団体採用職員を除く。)になられた方で、申込みを希望される場合は、新規申込みが必要となりますのでご注意ください。



一般財団法人化10周年記念事業 職員互助会利用補助券の使用をお忘れなく!!

互助会

☎81-2353・2354・2356・2358
☎504-2063


令和6年3月に配付しました、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』は使用期限があります。期限後の使用はできません。

【使用期限】令和6年12月31日

未使用の『職員互助会利用補助券』がありましたら是非ご利用をお願いします。

なお、『職員互助会利用補助券』の利用対象店舗については、「厚生だより令和6年4月号」に掲載していますので、ご参照ください。

≪職員互助会利用補助券見本≫※券色は黄色

職員互助会利用補助券 【一般財団法人化10周年記念事業】		No.
500円		取扱店
(一財)広島市職員互助会		有効期限 令和6年12月31日
◆利用対象店 ・職員互助会特約店 (賛同店に限る) ・福屋 ・そごう広島店 ・広島三越	◆利用方法 ・利用対象店でのお買物の際に、職員互助会利用補助券を添えて差額の金額を支払ってください。 ・500円単位でご利用できます(複数枚使用可) ・券面額以下でも使用できますが、残金の払戻しはできません。 ・現金とのお引換えはできません。 ※この券で使用できない商品等(商品券、ギフトカード、印紙、切手、はがき、など利用対象店が指定したもの)がありますので、詳細については各利用対象店へお問い合わせください。	

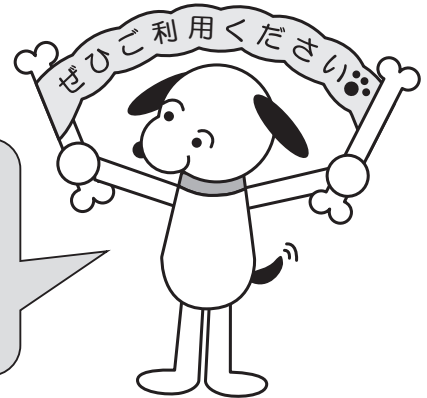
【配付額】

一人当たり 2,500円 (500円券5枚綴り)



厚生だより4月号

厚生だより4月号で特約店や百貨店の利用可能店舗を確認して利用をお願いします。9ページから10ページに掲載されています。



ハーモニーランド 夏の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7月1日(月)~2024年9月30日(月)	

※案内チラシに記載されているQRコードを読み取り、電子チケットでの利用になります。案内チラシは互助会にありますので、必要な方はご連絡ください。

「プール」でも使えます！ 健康増進・リフレッシュ補助券

「健康増進・リフレッシュ補助券」は、「中央公園ファミリープール」を始め次の施設でもご利用いただけます。このほか「美術館」や「人間ドック実施医療機関」なども利用対象施設です。詳しくは利用ガイド13～15ページを参照ください。

施設名	所在地	利用ルール
中央公園ファミリープール	中区基町4-41	○1人1回の購入につき1枚利用可
中区スポーツセンター	中区千田町3-8-12	○1回利用の場合、1人1回の購入につき1枚利用可 ○回数券・1か月定期の場合、3枚利用可 ○3か月定期の場合、7枚利用可 ○スポーツ教室開催施設（広島広域公園、クアハウス湯の山、中央庭球場を含む）では、1回のみ参加料の場合は1枚、複数回行う教室参加料の場合は3枚まで利用可
吉島屋内プール	中区南吉島1-3-55	
東区スポーツセンター	東区牛田新町1-8-3	
ひろしんビッグウェーブ	東区牛田新町1-8-3	
南区スポーツセンター	南区楠那町7-31	
東雲屋内プール	南区東雲3-16-3	
宇品体育館	南区宇品海岸3-6-54	
出島屋内プール	南区出島1-32-92	
西区スポーツセンター	西区庚午南2-41-1	
安佐南区スポーツセンター	安佐南区伴東3-13-16	
安佐北区スポーツセンター	安佐北区深川2-50-1	
安芸区スポーツセンター	安芸区中野東2-3-1	
佐伯区スポーツセンター	佐伯区楽々園6-1-27	
湯来体育館	佐伯区湯来町大字白砂1215-1	
クアハウス湯の山	佐伯区湯来町大字和田443	○1回利用の場合、1人1回の購入につき1枚利用可 ○回数券・1か月定期の場合、3枚利用可
安佐動物公園	安佐北区安佐町大字動物園	○1回の購入で1枚利用可
広島市植物公園	佐伯区倉重3-495	
ひろしま遊学の森（森林公園） こんちゅう館	東区福田町字藤ヶ丸10173	
宮島水族館	廿日市市宮島町10-3	
ヌマジ交通ミュージアム	安佐南区長楽寺2-12-2	
		○1回の購入で大人料金該当者1名のみ利用可



※料金が1人500円未満の場合はご利用いただけません。

「JA広島総合病院」での健康増進・リフレッシュ補助券の利用について

人間ドック実施医療機関「JA広島総合病院」での健康増進・リフレッシュ補助券の利用に当たっては、**人間ドック受診当日の朝、健康管理センター受付に補助券を提出してください。**
人間ドック終了後に病院の会計窓口などで提出された場合は、対応できかねますのであらかじめご了承ください。

使わなきゃ損！ベネフィット・ステーションのアプリをリニューアル



見逃していませんか？ベネフィット・ステーションのアプリには、こんなお得な使い方があります。ぜひ、ご活用ください。

より簡単に、より便利に！！

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！



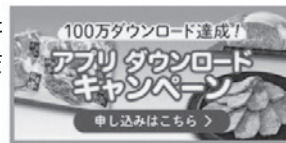
▲iPhone



▲Android

アプリのトップページにお得なキャンペーンが頻繁に！

これまでリリース記念のベネポプレゼントや高級ブランド牛肉のプレゼントなど、頻繁にキャンペーン企画を掲載しています。まずはアプリを開いて商品を手に入れませんか？



ベネ通販「今夜のタイムセール」にお得な商品がぞくぞくと！しかも送料無料！

毎日18時スタート！日替わりで新しい商品が毎日登場します。なかには50%以上割引の商品も！1週間限定の特別価格をお見逃しなく！



お買い物や旅行はベネフィット・ステーションを経由してベネポをゲット！しかも他社ポイントへの交換可能！

「ベネポ貯」マークがあるサービスをご利用いただくと、サービスに応じてベネポが貯まります！貯まったベネポは「ベネポ使」マークのサービスで利用できるほか、他社ポイントにも交換が可能です。



1,400タイトル以上のeラーニングが無料で活用できます！

スマホやタブレットなどでいつでも・どこでも受講できます。OAスキル講座だけでなく、簿記や語学、資格対策コースなど多岐にわたるメニューがあります。このeラーニングをうまく活用しながらスキルアップし、自身の望むキャリアをつかむことも可能です！



■無料eラーニングのコース例（一部抜粋）

- ・ Word (R) 365&2019 文書管理、
- ・ Excel (R) 365&2019 数式と関数、
- ・ PowerPoint (R) 365&2019 図表・図形、
- ・ 日商簿記2級対策、
- ・ FP2級対策、
- ・ 宅建試験対策、
- ・ 秘書検定対策、
- ・ クレーム電話対応のコツ、
- ・ TOEIC750点対策、
- ・ 恥をかかないビジネス敬語

人生の節目でお祝いのプレゼントがもらえるんです！

さまざまなライフイベントのお祝いとして、プレゼントや特別割引サービスがあります。

《サービス例》

結婚、出産、お子様の入学・成人式、昇進、新生活応援などに関するお祝いサービス

各種お祝い制度

お誕生日や結婚・出産等のライフイベントに合わせてうれしいプレゼント！

互助会招待事業

(サッカー・広響・演劇等)

参加希望者募集!!

互助会

☎内81-2354
☎504-2063



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	9月21日(土)又は22日(日)	未定	横浜F・マリノス	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
2	9月28日(土)又は29日(日)	未定	F C町田ゼルビア		

当選者には8月16日頃に通知書を発送します。申込期限後のキャンセル、変更等はできません。

申込期限 8月12日(月) 23:59まで



広島交響楽団定期演奏会

募集内容

第445回広島交響楽団定期演奏会

【日時】10月11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

※当選者には8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。



【指揮】準・メルクル

【ヴァイオリン】ポール・ホアン

【曲目】リヒャルト・シュトラウス (生誕160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)

広響が描くブルックナー・イヤーのラストは完成された未完の大作「交響曲第9番」をお届けします。生誕200周年にあたる今年、本人を偲んで「第九」を聴くのはきっと得難い経験となりそうです。

ソリストにポール・ホアン、そして指揮には、準・メルクルが満を持して登壇します。



指揮：準・メルクル
©Jean-Baptiste Millot

申込期限 8月15日(木) 23:59まで

演劇等鑑賞会

募集内容

【日時】10月8日(火)〈昼の部〉13:30開演
〈夜の部〉17:45開演

【会場】JMSアステールプラザ中ホール

【募集人数】昼の部…25人 夜の部…25人

【負担金】1階席 2,300円 2階席 1,400円

申込期限

8月15日(木) 23:59まで

※当選者には8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。

演目

昼の部 解説

二人三番叟 (ににんさんばそう)

絵本太功記 (えほんたいこうき)

夕顔棚の段 (ゆうがおだなのだん)

尼ヶ崎の段 (あまがさきのだん)

夜の部 解説

近頃河原の達引 (ちかごろかわらのたてひき)

四条河原の段 (しじょうかわらのだん)

堀川猿廻しの段 (ほりかわさるまわしのだん)



近頃河原の達引
©青木 信二

参加希望の方は互助会Web申込システムから

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：8月1日(木)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。

互助会 招待事業 今後の募集予定

劇団四季募集！

広島にネコたちがやって来る🐱
『キャッツ』11月16日(土)、11月17日(日) S席 各日110枚
厚生だより9月号で募集!!



プロバスケットボール

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。

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
10月号	11月3日(日・祝)	未定	京都サンガF.C.	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
	11月30日(土)	未定	北海道コンサドーレ札幌		

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 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 りさこ 【演奏】広島交響楽団 【曲目】ベートーヴェン/「コロオラン」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 【曲目】ブルック/「コロ・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

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 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	S席 2,900円 A席 2,600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：シューベルトヴァイオリンオーケストラ・ 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「さすらいの幻想曲」(リスト編曲) マーラー：交響曲第1番ニ長調「巨人」	48人	B席 2,300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 トゥービン (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	第447回 S席 3,500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 ラプソディ・イン・ブルー キューバ序曲 セカンド・ラプソディ (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	A席 3,000円 B席 2,500円

標準報酬月額の時給決定時における年間報酬の平均による保険者算定（年間算定）の実施について

職員共済組合

☎81-2361・2362

☎504-2061

1. 年間平均による保険者算定（年間算定）について

標準報酬制においては、掛金・保険料や各種給付の算定基礎となる「標準報酬月額」を毎年4月から6月までの間に受けた報酬月額（基本給+諸手当）の平均額をもとに決定し、当年9月1日から翌年8月31日まで適用することとなっており、これを「定時決定」といいます。

しかし、この3か月だけで1年間の標準報酬月額を算定すると実情とかけ離れた等級で決定される場合があります。

このような場合には、次の3つの要件を満たす場合に限り、直近1年間（前年7月から当年6月）における報酬月額の平均額に基づいて標準報酬月額を決定することができます。

これを「年間報酬の平均による保険者算定（年間算定）」といいます。

《年間算定を実施することが認められる要件》

- ①「当年4月から6月までの平均で算定した標準報酬の月額」と「前年7月から当年6月までの1年間の報酬の平均により算定した標準報酬の月額」との間に2等級以上の差が生じていること
（例）毎年3月から5月までの期間が繁忙期にあたり、時間外勤務が多くなる職場で、翌月支給される時間外勤務手当が多額となり、4月から6月の報酬月額が他の月に比べ著しく高額となる場合など
- ②この2等級以上の差が業務の性質上、例年、発生することが見込まれること
- ③年間算定を行うことについて、組合員が同意していること

2. 年間算定実施希望の申立について

上記《年間算定を実施することが認められる要件》の①に掲げる2等級以上の差が生じ、年間算定の対象者に該当される可能性のある組合員がおられる所属あてに、職員共済組合より手続に必要な書類の様式を8月中旬を目途に送付いたしますので、年間算定の実施を希望される場合は、その際の案内に沿って手続を行ってください。

組合員のうち、短期組合員については、標準報酬月額の決定について厚生年金保険が優先となるため、年間算定の実施を希望される場合は、各事業主（市長事務部局は福利課）を通じて日本年金機構へ手続を行ってください。その場合、職員共済組合でも手続が必要となるため、職員共済組合にもお問い合わせください。

※年間算定に係る案内及び手続に必要な書類については、年間算定により標準報酬月額が下がる組合員のみを送付します。
なお、標準報酬月額が上がる場合につきましては、ご本人からの申し出により実施します。

《手続に必要な書類》

- ・様式1「年間報酬の平均で算定することの申立書（定時決定用）」（※所属長が記載）
 - ・様式2「定時決定における年間報酬の平均による保険者算定申立に係る報酬の比較及び組合員の同意書」
- ※様式1は、年間算定実施の要件である「2等級以上の差が業務の性質上、例年、発生する状況」について、所属長から申し立ていただくものです。

3. 留意事項等

標準報酬月額が下がった場合、給与から控除される掛金・保険料は安くなりますが、標準報酬月額を基に算定される年金や各種給付の額も低くなりますので、標準報酬月額が下がることによるデメリットがないわけではありません。年間算定の実施を希望される場合には、このことに留意のうえ、手続をしてください。

産前産後休業に係る定時決定の 保険者算定の取扱いについて

職員共済組合

☎内81-2361・2362

☎504-2061

4月から6月の3か月間に産前産後休業を取得する組合員が職員共済組合に申出をした場合において、通常の算定方法（定時決定）により標準報酬月額を決定することで標準報酬が著しく低くなる場合^{*1}、保険者算定（標準報酬月額の年間平均を用いて標準報酬を決定）を行うことができます。

なお、本保険者算定は次の4つの要件を満たす場合に限り、「産前産後休業を開始した日の属する月以前の直近の継続した12か月間の各月の標準報酬月額の平均額で算定した標準報酬の月額」に基づいて同年9月からの標準報酬月額を決定することができます。

《年間算定を実施することが認められる要件》

- ① 4月から6月までの間に産前産後休業を取得していること
- ② 定時決定において「当年4月から6月までの平均で算定した標準報酬の月額」が、「産前産後休業を開始した日の属する月以前の直近の継続した12か月間の各月の標準報酬月額の平均額で算定した標準報酬の月額」の等級を2等級以上下回ること（※1）
- ③ 産前産後休業を開始した日の属する月以前の直近の継続した期間が12か月以上あること
- ④ 雇用保険法の対象でないこと

保険者算定を行うことを希望する組合員につきましては、職員共済組合担当者までご相談ください。保険者算定を行うことができると判断された場合は、所定の様式をご提出いただくこととなります。

なお、産前産後休業又は育児休業等期間中は本人からの申出により掛金が一定期間免除されますが、当該掛金免除期間終了後、育児休業等終了時改定等が行われるまでの間は、本保険者算定による標準報酬に基づき計算された掛金が徴収されますのでご注意ください。

育児休業期間を変更された広島 市職員共済組合員の方へお願い

職員共済組合

☎内81-2362

☎504-2061

育児休業中に育児休業期間を変更された組合員の方は、人事担当課を経由して次の書類を職員共済組合に提出してください。

- 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（写し）又は、辞令書（写し）
- 4 確認願（市長部局の場合のみ）

※ 育児休業期間を変更された時点で、育児休業手当金の支給が終了している方及び短期組合員（ハローワークで育児休業給付金を支給されている方）については、育児休業手当金請求（変更請求）書の提出は不要です。

育児休業中の育児休業手当金の支給、育児休業掛金免除は、本人の申請により行います。そのため育児休業期間を変更されたことにより、手当金の支給期間や掛金免除期間に変更がある場合は申請が必要になります。

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。

人間ドック受診機関に職員定期健康診断個人票を提出しなかった場合は、人間ドックを受診しているにもかかわらず未受診者の扱いとなります。

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）】

健診結果を判定する際の参考とさせていただきますので
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。

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、速やかに受診していただくようお願いします（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

※保健室が休診の場合は、再検査できません。
8月13日(火)～8月15日(木)、8月26日(月)は休診です。休診は、事前に庁内LAN掲示板等で確認できます。

【巡回会場】（8月）

8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	
23日 (金)	東区役所（5階講堂） 8：45～10：15	
21日 (水)	佐伯区役所（6階603会議室） 11：00～12：30	南区役所（4階4-1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
20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
22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

- ・再検査会場での受診が困難な場合は、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再検査個人票に結果を添付又は記入し、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。

原爆死没公務員追悼式の挙行

福利課

☎内81-2355
☎504-2060

日時

8月5日(月)
開式 午前9時 閉式 午前9時30分
(雨天挙行)

場所

原爆死没公務員慰霊碑前
(市役所本庁舎前広場)



被爆79年目を迎え、原爆死没公務員の霊を慰めるとともに、世界恒久平和の実現を祈念することを目的に、原爆死没公務員追悼式を挙行いたしますので、皆様方、多数の参列をよろしくお願ひします。

献血事業（夏期）の実施

福利課

☎内81-2365
☎504-2062

～大切な命は、あなたの献血から～ 血液はまだまだ不足しています

私たちの住んでいる社会には、病気やけがで輸血を必要とされている方がたくさんおられます。

現在の医療用血液は、献血により確保され、だれでもいつでも安心して輸血を受けられるようになっていますが、医療の高度化、交通事故の多発等により、まだまだ血液は不足しています。

福利課では、「医療に必要な全ての血液製剤を、国民一人ひとりの善意に基づく献血によって確保する。」

という献血の趣旨に添い、特に血液が不足する時期に献血事業を実施しますので、職員の皆様のご協力をお願いします。

令和6年度献血実施日程（予定）【冬期】

実施場所	実施日
本庁舎	1月7日(火)
	1月8日(水)
東区役所	12月26日(木)
南区役所	12月23日(月)
西区役所	12月24日(火)
安佐南区役所	12月18日(水)
安佐北区役所	12月24日(火)
安芸区役所	12月20日(金)
佐伯区役所	12月25日(水)
水道局	1月28日(火)
広島市民病院	1月8日(水)
北部医療センター安佐市民病院	1月24日(金)
中消防署	11月19日(火)
東消防署	11月6日(水)

令和6年度献血実施日程【夏期】

実施場所	実施日
本庁舎	8月13日(火)
	8月14日(水)
南区役所	8月2日(金)
佐伯区役所	8月2日(金)
安佐南区役所	8月7日(水)
東消防署	8月7日(水)
水道局	8月28日(水)

特定健診を受診しましょう！

職員共済組合

☎内81-2372
☎504-2062

今年度、人間ドックの申込をされていない被扶養者、任意継続組合員とその被扶養者（いずれも4月1日時点の加入者であり、かつ40～75歳未満の者）を対象に特定健康診査の受診券を送付します。

特定健診（特定健康診査）とは

メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病を未然に防ぐことが目的の健診です。健康維持のためぜひ受診してください。

特定健診と人間ドックの併用はできないため、受診券送付後に人間ドックの申込をされる場合は、お手数ですが共済組合まで受診券をご返送ください（受診券の送付は8月下旬を予定しています。）。

また4月1日以降の加入者や、短期組合員で定期健康診断の受診が任意の方についても、受診券の発行が可能です。受診券をご希望の方は交付申請書を共済組合までご提出ください。



職員共済組合

☎内81-2372

☎504-2062

マイナ保険証始まっています!!

組合員証・被扶養者証の新規交付及び再交付は令和6年12月2日をもって廃止され、マイナ保険証に一本化されます。

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。

利用申込はカンタン!

事前に登録するだけで利用できます!



詳しくは

マイナポータル



マイナ保険証への移行の流れは令和6年7月号の厚生だよりをご覧ください。

熱中症予防のために

福利課

☎内81-2374・2375

☎504-2062

夏期の猛暑日（35度以上）の増加とともに「熱中症」の危険性がますます高まっています。

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＞

✓小まめな水分補給

✓暑さを避ける

✓涼しい服装

✓暑さに耐えられる体づくり

✓日頃の体調管理



気候変動適応法の改正（令和6年4月施行）により、冷房施設が整っている場所を指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）として利用できるよう解放されるようになりました。「熱中症特別警戒情報（熱中症特別警報アラート）」が発表された場合、危険な暑さを避けるため利用することができます。

対象施設には、指定された施設であることがわかるように、施設入口などに「クーリングシェルター案内ステッカー」などを掲示しています。



詳しくは、「環境省 熱中症予防情報サイト」で検索、もしくは右記のQRコードからもアクセスできます。

※「熱中症警戒アラート」は環境省のライン公式アカウントで確認することもできます

こちらから⇒
アクセス



乗り換えを検討している皆様へ



車は人生の一部だから。

～ 幸せな記憶はそのままに～
「大切な愛車」はJCMが繋ぎます

ご成約特典

商品券

10,000円分
進呈!

商品券
¥1,000
OFF CARD

ANA/JALのマイル
に変更も可能!

買取金額5万円未満は
対象外となります。

乗り換えるなら、 JCMのあんしん買取。

長い年月、人生を共に過ごした愛車を手放すのは寂しいものです。
創業1984年の実績をもつ、JCMなら納得のいく査定価格と親身な
対応。安心してお任せください。

創業 1984年

過度な営業は
一切行いません!

1,700社と提携

全国無料
出張査定

JCMは、都市銀行・生損保・社団法人などが設立した唯一の自動車流通商社です。



0120-322-755

[受付時間]
9:30~17:30(月~土)
※日・祝休み

1分で出来る!

Webでのお申し込みはこちらから



KK00032262

JCM

株式会社JCM クルマ買取サービス ■当社は皆様の愛車をオークション・業販などを通じて業界に供給する会社です。

広島支店

〒730-0037 広島市中区
中町8-12 広島グリーンビル4F

札幌支店/仙台支店/さいたま支店/東京本社/
名古屋支店/大阪支店/広島支店/福岡支店/
四国エリアオフィス



(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

プレディア広島大手町

売買価格(税込)の**0.5%割引**(諸費用に
充当)

PREDEAR

プレディア広島大手町



THE URBAN & RIVER

中区、大手町、水畔の特別席。

「鷹野橋」電停徒歩5分のリバーフロント、
地上16階・全90邸のランドマークレジデンス。

外観完成予想CG



THE
URBAN &
RIVER

物件エントリー受付中

洗練された都市生活を謳歌できる

「中区大手町」アドレス

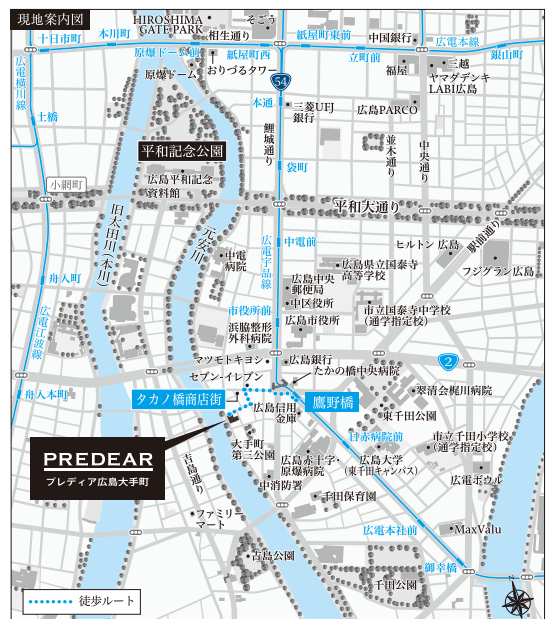
都心を庭にするアーバンポジション

「紙屋町」約1.5km圏

全邸リバービューの開放感

1LDK44㎡～3LDK72㎡超

【プレディア広島大手町 物件概要(予告)】●所在地/広島市中区大手町五丁目13番2(地番)●交通/「鷹野橋商店街」バス停徒歩4分、「鷹野橋」電停徒歩5分●総戸数/90戸●販売戸数/未定(本広告時に掲載)●用途地域/商業地域●建ぺい率/90%●容積率/500%●敷地面積/1,172.08㎡●建築面積/565.43㎡●延床面積/7,171.43㎡●構造・規模/鉄筋コンクリート造地上16階建●建築確認番号/第HP16-3900401号(2024年5月17日付)●分譲後の権利形態/敷地は共有、建物は区分所有●間取り/1LDK・2LDK・3LDK●住居専有面積/442㎡～728㎡●バルコニー面積/800㎡～1210㎡●室外機置場面積/228㎡・248㎡●フリーポーチ面積/367㎡～518㎡●販売価格/未定●管理費(月額)/未定●修繕積立金(月額)/未定●管理準備金(お引渡時一括)/未定●修繕積立基金(お引渡時一括)/未定●駐車場/総戸数90戸に対して51台(月額使用料:未定)●駐輪場/総戸数90戸に対して146台(月額使用料:未定)●バイク置場/総戸数90戸に対してバイク置場(大)5台・バイク置場(小)2台(月額使用料:未定)●管理形態/区分所有者全員により管理組合を結成し、管理会社へ委託●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●施工会社/未定●建物竣工時期/2026年11月下旬予定●入居時期/2027年2月下旬予定●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9066号、広島県広島市南区松原町2番62号広島JPビルディング7階、(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■広島電鉄株式会社 広島県知事免許①第600号、広島県広島市中区東千田町2929、(公社)広島県宅地建物取引業協会会員(公社)全国宅地建物取引業保証協会会員●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、広島県広島市中区中町9番12号(中町三井ビル6階)、(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■株式会社KCE 広島県知事免許(4)第9303号、広島県広島市西区楠木町三丁目3番1号、(公社)広島県宅地建物取引協議会会員※全体で販売するか数期に分けて販売するか確定しておらず、販売住戸が未確定のため記載の専有面積等は全販売住戸(90戸)のものを記載しております。確定情報は、本広告にて明示します。※本広告は本物件ホームページ(<https://www.predear.jp/pi/hiroshima.otemachi/>)にて行います。掲載予定時期/2024年10月中旬



お問い合わせは「プレディア広島大手町」マンションギャラリー

0120-765-277

営業時間/平日:10:00~17:00 土日・祝日:10:00~18:00(定休日:火曜・水曜日)

右の2次元コードから簡単に
公式サイトにアクセス出来ます。

プレディア広島大手町 検索



〈売主〉

JR西日本プロパティーズ

〈売主〉

広島電鉄

〈販売代理〉

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

〈販売代理〉

KCE Inc. 株式会社KCE

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

😊 ストレスに強くなるリラクゼーション術～腹式呼吸～ 😊

忙しかったり不安や緊張が強くなると、呼吸が浅く速くなり、汗が出てきて心臓もドキドキ。そんな時こそ、意識して「深い呼吸」を心がけてみてください。自律神経を調節し、副交感神経を優位にして体をリラックスした状態にする効果があります。呼吸を整えることで、心の落ち着きを得ることができます。

息を吐くときにお腹がぺったんこに、息を入れたらお腹が膨らむ…そう意識して呼吸すると、より深い呼吸ができるようになります。これが「腹式呼吸」とよばれるものです。1日5～10分くらい繰り返しましょう。ただし、その日の体調に合わせて無理のないようにしましょう。

腹式呼吸法

- ① 肩の力を抜いて楽な姿勢をとる
- ② 4つ数えながら、鼻から息を吸う
- ③ 4つ数えながら、息を止める
- ④ 8つ数えながら、口からゆっくり息を吐く
- ⑤ ①～④を繰り返す



ーポイントー

- 椅子に腰かけている場合は、背筋を伸ばして軽く目を閉じ、お腹に手を当てます。立っている場合もリラックスしてお腹に手を当てましょう。
- 吸う時は鼻で、吐くときは口で
- 吸った空気を肺ではなくなるべくお腹（下腹部）に入れ込む感じで
- 「息を吐く」時を意識して、長めにしっかり

他にも、こんな「メリット」があります

★寝つきがよくなる

～就寝前に行くことで、副交感神経が優位になり寝つきがよくなります～

★便通の改善

～横隔膜が動かされて内臓が刺激され、胃腸の活動がよくなります～

★ダイエット

～内臓や普段あまり使われない筋肉を刺激され、血行が促進されるので代謝があがります～

★免疫力の向上

～副交感神経が優位になり、ウイルスなどが体内に侵入してきたときに撃退するリンパ球を増やす働きが強くなります～

腹式呼吸ができたら・・・

ドローインで体幹を鍛えよう！

「ドローイン」とはお腹を凹ませることでインナーマッスルを鍛える体幹トレーニングのことで「深い呼吸」ができるようになります。

- ① 背筋を伸ばす
- ② お腹を凹ませながら息を吐き切る
- ③ お腹が凹んだ状態で30秒キープ（この間、息を止めずに楽に呼吸）

通勤電車内、信号待ち、レジに並んでいるときなど、いつでもどこでも

「心も体も健康に！」



〈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 市 についての相談

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。

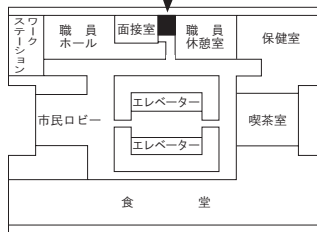
【相談受付】

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)

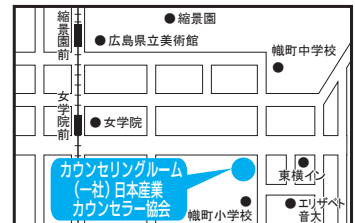
【相談方法】

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 市 支援相談窓口

☎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)

2024

8

August

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 ㊦ 8月分普通・特別貸付 申込締切	6	7	8 ㊦ プロ野球観戦抽選申込 締切	9 ㊦ 各種給付金締切	10
11	12 ㊦ プロサッカー観戦抽選 申込締切	13 ㊦ 7月分各種給付金支払 ㊦ 貸付金繰上償還申込締 切	14	15 ㊦ 広響定期演奏会抽選申 込締切 ㊦ 演劇等鑑賞会抽選申込 締切 ㊦ 財形貯蓄8月分払戻請 求締切	16	17
18	19	20 ㊦ 9月分住宅貸付申込締 切 ㊦ 8月分育児・介護休業 手当金請求締切	21	22	23 ㊦ 7月分育児・介護休業 手当金支払日 ㊦ 9月分産前産後休業掛 金免除申出締切 ㊦ 貸付金繰上償還振込期 限	24
25	26	27	28	29	30 ㊦ 財形支払 ㊦ 8月分普通・特別、7 月分住宅貸付日	31

㊦ 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		福利課	
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		ダイヤルイン 504-2062(保健医療係)	
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	各種給付金 (本庁内線2371~2373)	締切 10日 支払 翌月10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	「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 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	
ダイヤルイン 504-2060又は本庁内線2357		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		
財形払戻 (解約・一部払出)	締切 15日 支払 末日	育児・介護 休業手当金	締切 20日 支払 翌月25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:082-569-7816) まで!!