

厚生だより

2024

9

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

令和6年(2024年)9月1日号



お知らせ

「厚生だより」の配付部数の
変更方法を11月から改めます。
(裏表紙の右下参照)

(広島市こども文化科学館 写真提供)

お知らせします

- (P1~2) 総合体育祭 ~本大会開催のお知らせ~
- (P3~4) 総合文化祭展示作品募集について
- (P7~8) 各種財産形成貯蓄の新規加入・積立額変更の受付
- (P12) 3歳未満の子を養育されている方へ
- (P12) 本年10月に年金払いの退職給付に係る基準利率及び終身年金原価率並びに有期年金原価率が変わります
- (P12) 特約店のお知らせ
- (P18) 12月から、iDeCoの拠出限度額が1.2万円→2万円になります!

開催・実施します

- (P5~6) 互助会招待事業(四季・広響・演劇)

募集します

- (P10) 互助会グループ保険・総合医療保険・3大疾病保障保険 令和6年度の保険料が決定しました
- (P11) 公務員賠償責任保険募集締切!!

ベネフィット・ステーションからのお知らせ

- (P9) 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!

健康・相談

- (P13~14) ストレスチェックの結果が届いたら
- (P14) マイナ保険証始まっています!!
- (P15~16) 広島市職員共済組合被扶養者人間ドックの追加申込について
- (P17) 職員定期健康診断個人票の提出をお願いします
- (P17) 定期健康診断の再検査を受けましょう
- (P18) ジェネリック医薬品について
- (P19) 仕事と家庭生活の両立支援相談窓口
- (P19) 「医療費と給付金支給額のお知らせ」の送付について
- (P21) ニコニコ(2525) 過ごそう!
毎月25日はメンタルヘルス推進日^^
- (P22) 笑顔でヘルシーダイヤル(電話健康相談)等

種 目	開 催 日 時	会 場	申込期限	申込・問合せ先
軟 式 野 球	10月以降 集合時間 9:00 開始終了 9:30～17:00	上河内運動広場 (予定) 下河内運動広場 (予定)	9月20日(金)	市民局市民安全推進課 宇佐川 真広 (内)81-2752
ソフトボール	10月以降 集合時間 9:30 開始 第1試合10:00～ 終了 試合数により異なる	瀬野川公園 (予定)	9月27日(金)	市民局文化振興課 井川 丈央 (内)81-2774
卓 球	12月14日(土) 集合時間 12:45 開始終了 13:00～17:00	鷹野橋職員会館 (2階体育ホール)	11月22日(金)	都市整備局 宅地開発指導課 寺次 章博 (内)81-3542
サ ッ カ ー	11月下旬～12月下旬 集合時間 試合開始の30分前 開始 第1試合9:30～ 終了 試合数により異なる	広島市内または近郊のグ ランド	9月30日(月)	東区地域整備課 安野 寛 (内)82-431
バドミントン	11月30日(土) 集合時間 9:00 開始終了 9:30～15:00	鷹野橋職員会館 (2階体育ホール)	10月25日(金)	下水道局計画調整課 島本 裕介 (内)81-4449
ボウリング	11月30日(土) 集合時間 9:30 開始終了 10:00～12:30	広電ボウル	11月1日(金)	環境局佐伯環境事業所 新田 明満 (内)81-5835
継 走	11月2日(土) 集合時間 10:00 開始終了 11:00～12:00	大芝橋～北大橋 ランニング周回コース	10月25日(金)	財政局北部市税事務所 坂本 信次 (内)85-311
エスキーテニス	12月8日(日) 集合時間 12:00 開始終了 13:00～17:00	鷹野橋職員会館 (2階体育ホール)	11月8日(金)	安佐南区地域整備課 上 登旭 ☎877-3354
硬 式 テ ニ ス	1月11日(土) 集合時間 8:30 開始終了 9:00～17:00	広島広域公園テニスコート	12月13日(金)	企画総務局 コミュニティ再生課 北島 利喜 (内)81-2495

※1人3種目まで出場できます。(4種目以上参加した者及びサークル部員が参加したゲームについては入賞の対象外)

※参加については、各種目の「申込・問合せ先」にご確認ください。

※申込期限を厳守してください。

※運営費助成対象は、互助会会員のみとなります。

ブロック当たりの出場チーム数	競技方法	チーム編成
1チーム	7回戦又は70分（予定） トーナメント形式	[1チーム当たりの登録人員] 15名以内
1チーム	5回戦又は50分 トーナメント形式	[1チーム当たりの登録人員] 15名以内 40歳以上男子1名、30歳以上男子又は女子2名が常時出場すること。（野球・ソフトボールの連盟加入者は出場不可）
制限なし	予選、決勝ともにダブルス3 試合による対戦方式 ※参加チーム数によっては変更あり	[1チーム当たりの登録人員] 6名以上8名以内 (女子 1名以上登録すること) ダブルス3組で1チームとする。なお、女子は予選・決勝ともに各対戦の2試合目に出場するものとする。
1チーム	20分ハーフの40分ゲーム トーナメント形式	[1チーム当たりの登録人員] 18名以内 30歳以上3名が常時出場すること。
2チーム以内	21点先取3ゲーム (ラリーポイント制) トーナメント形式	[1チーム当たりの登録人員] 9名以内 ダブルス3組で1チームとする。なお、3組中1組は混合ダブルス（女子の代わりに50歳以上の男子でも可）とする。
3チーム以内	ヨーロッパ方式 4人チーム（1 人3ゲーム）（女子のハンディ キャップあり：1ゲーム30P）	[1チーム当たりの登録人員] 6名以内
制限なし	6区間9.3km継走 1区1.5km・2区1.1km・3区2.0km 4区1.6km・5区1.0km・6区2.1km	[1チーム当たりの登録人員] 9名以内 40歳以上男子又は女子が1名出場することとし、5区を担当する。
制限なし	予選はリーグ戦 決勝はトーナメント形式	[1チーム当たりの登録人員] 9名以内 混合ダブルス1組、40歳以上ダブルス（うち1名は女子でも可） 1組・一般ダブルス1組の計3組で1チームとする。
2チーム以内	予選はリーグ戦 決勝はトーナメント形式	[1チーム当たりの登録人員] 8名以内 ダブルス3組で1チームとする。



総合文化祭展示作品募集について

互助会

☎内81-2353
☎504-2063

職員互助会では、毎年、総合文化祭を開催しています。この文化祭の目的は、お互い余技を披露し、楽しみリフレッシュしていただくことです。多くの方の出品をお待ちしています。



展示期間 11月10日（日）～11月15日（金）（予定）

展示会場 鷹野橋職員会館 2階体育ホール



募集期間 9月2日（月）～9月30日（月）

作品区分 絵画・写真・書・魚拓・陶芸・手工芸・生花・盆栽

申込方法 右の申込書に必要事項を記入のうえ、職員互助会へ
※水道局職員の方は、水道局職員互助会へ

《作品の基準》

- ①種目は、絵画・写真・書・魚拓・陶芸・手工芸・生花・盆栽を予定しています。
- ②職員が自作したものに限りします。
- ③盆栽を除き、5年度の文化祭以降に作成したものに限りします。
- ④絵画・写真・書・魚拓は、パネル又は額ぶち付きで展示用の金具等を取り付けたものとします。
- ⑤生花は、前期（11/10～11/12）・後期（11/13～11/15）のいずれかの出展とし、生け込みしたものとします。
- ⑥盆栽は、手入れ（古葉等を除去）したものとします。（トレイ等が必要なものは持参してください。）



《搬入・搬出》（予定）

種目	搬入場所	搬入日時		搬出日時
絵画・写真 書・魚拓 陶芸・手工芸 盆栽	鷹野橋職員会館 2階体育ホール	11月8日(金)午後5時～午後8時 11月9日(土)午前9時～午後5時		11月15日(金)午後5時～午後8時 11月16日(土)午前9時～午後5時
生花	同上	前期	同上	11月12日(火)午後5時～午後8時 (後期の生け込みに支障のないよう搬出してください。)
		後期	11月12日(火)午後5時～午後8時	11月15日(金)午後5時～午後8時 11月16日(土)午前9時～午後5時

※作品の搬入・搬出日時を厳守するとともに、搬入用品（箱、ふろしき等）、ごみ等は必ず持ち帰ってください。

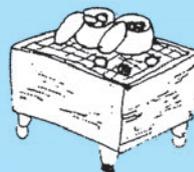
《展示要領》

- ①作品は、互助会が指定した種目ごとの展示場所に**作品出品者（搬入者）本人が展示**してください。
- ②搬入時には必ず所定の表示票（鷹野橋職員会館事務室前に設置）に種目、題名、制作者の氏名・所属・制作年月日、制作場所を記入し、**作品の下方に表示してください**。（作品の額には貼らないようにしてください。）
- ③絵画・写真・書・魚拓・刺繍は、原則としてパネル又は壁掛け展示してください。
- ④額・パネル等は、展示用金具を付け、展示の際には額等のゆがみが生じないようにし、他の作品との均衡をとってください。なお、金具のない作品は、机置きとします。
- ⑤陶芸・手工芸・生花・盆栽は、長机の上に展示してください。また、他の作品と接近しすぎないように配慮してください。
- ⑥盆栽については、展示中においても、出品者自ら手入れしてください。

囲碁大会・サークル合同発表会

この文化祭では、作品展示のほか、囲碁大会の開催、文化サークルによる実演発表を行います。詳細は次号の厚生だよりでお知らせします。

来場者用の記念品を準備しておりますので、多数ご来場ください。



キリトリ



令和6年度総合文化祭 作品展示出品申込書

種 目 <small>（該当する種目を○で囲む）</small>	絵 画 ・ 写 真 ・ 書 ・ 魚 拓 ・ 陶 芸 手 工 芸 ・ 生 花 （ 前 期 ） ・ 生 花 （ 後 期 ） ・ 盆 栽	
題 名		
氏 名		
所 属		
電話番号	勤務先 _____	自 宅 _____

※複数種目出品の場合は、複写してご利用ください。

互助会招待事業

(四季・広響・演劇)

参加希望者募集🐾

互助会

☎内81-2354
☎504-2063

劇団四季『キャッツ』

募集内容

【日時】11月16日(土) 13:00開演(12:15開場)

11月17日(日) 13:00開演(12:15開場)

【会場】上野学園ホール(広島県立文化芸術ホール)

【募集人数】16日…110人 17日…110人

【負担金】S席 9,000円(通常料金 13,000円)

*公演当日3歳以上有料/3歳未満入場不可

*席位置は指定できません。



申込期限

9月10日(火) 23:59まで

※当選者には9月25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。



撮影：堀 勝志古

劇場に足を踏み入れた瞬間から、キャッツワールドを体感!

そこは、まるで自分が猫のサイズになってしまったかのようなワンダーランド。舞台のあちこちから、次々と猫たちが現れ、それぞれの人生を歌い踊る! あなたは一気にキャッツワールドの中へ。目で、耳で、肌で全身で感じる舞台に魅了され、個性豊かな猫たちの生きざまに胸を打たれるはず。想像をはるかに超えた『キャッツ』に、どうぞご期待ください!

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: 9月1日(日)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。



広島交響楽団定期演奏会

募集内容

第446回広島交響楽団定期演奏会

【日時】11月27日(水) 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9月20日頃に通知書を発送します。申込期限後のキャンセル、変更等はできません。



【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」

アルミンクの故郷ウィーンは、ヨーロッパの様々な国に囲まれ芸術の中心として栄えてきました。

これからのアルミンク路線は、隣国を含む様々な国、とりわけチェコの作曲家に思いを寄せた作品をお届けします。巨匠オピッツとの共演もコロナ禍で達成できなかった下野からの贈り物です。



ピアノ：ゲルハルト・オピッツ
©HT/PCM

申込期限

9月12日(木) 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。

演劇等鑑賞会 音楽の花束～広響名曲コンサート～

募集内容

【日時】11月3日(日・祝) 15:00開演

【会場】広島国際会議場フェニックスホール

【募集人数】30人

【負担金】S席 1,900円 A席 1,500円

【指揮】徳永 二男

【ヴァイオリン】前田 妃奈

【ハープ】早川 りさこ

【ナビゲーター】假屋崎 省吾

【管弦楽】広島交響楽団

【曲目】ベートーヴェン：「コリオラン」序曲作品62

ブルッフ：スコットランド幻想曲作品46

ベートーヴェン：交響曲第5番ハ短調作品67「運命」



ヴァイオリン／前田妃奈
©Taira Tairadate

＜秋＞のシリーズでは、今年度からミュージック・アドバイザーに就任した徳永二男の指揮で、ベートーヴェンとブルッフの名曲をお届けします。スコットランド幻想曲では2022年ヴィエニアフスキ国際ヴァイオリンコンクールで4つの特別賞を獲得する等、他を寄せ付けない圧倒的な優勝を飾った前田妃奈を迎え、ハープの早川りさことともにスコットランドの詩情と憧れを表現します。

申込期限

9月12日(木) 23:59まで

各種財産形成貯蓄の新規加入・積立額変更の受付

福利課

☎内 81-2352
☎ 504-2060
FAX 245-8337

市立病院機構経営管理課

☎(直通) 209-6775
FAX 569-7826

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

※「市立病院機構」職員の財形貯蓄に関する手続は、市立病院機構本部事務局経営管理課へ。

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

受付期間：9月2日(月)～13日(金) ※必着

財形貯蓄の種類

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

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

申込方法

所定の各申込用紙に記入・押印のうえ、受付期間中に福利課へご提出ください。

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

積立開始日

令和6年11月21日(木)の給与から。なお、積立額の変更も、11月給与の積立分から変更になります。

※新規申込をされる場合には…

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

貯蓄の種類概要

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

取扱金融機関問い合わせ先一覧

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

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

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

財産形成貯蓄 取扱金融機関等一覧

金融機関コード	金融機関名	財形住宅貯蓄			財形年金貯蓄			一般財形貯蓄		
		貯蓄種類	利率	払戻手数料	貯蓄種類	利率	払戻手数料	貯蓄種類	利率	払戻手数料
0001	みずほ銀行 広島支店	期日指定	0.075	-	期日指定	0.075	-	期日指定	0.075	-
		スーパー5	0.200					スーパー5	0.200	
		スーパー10	0.300					スーパー10	0.300	
0167	山陰合同銀行 広島支店	期日指定	0.025	-	期日指定	0.025	-	期日指定	0.025	-
								スーパー5	0.025	
0168	中国銀行 広島支店	期日指定	0.025	-	期日指定	0.025	-	期日指定	0.025	-
0169	広島銀行 広島市役所支店	期日指定	0.025	-	期日指定	0.025	-	期日指定	0.025	-
		スーパー5	0.200		スーパー5	0.200		スーパー5	0.200	
0170	山口銀行 広島支店	期日指定	0.200	-	期日指定	0.075	-	期日指定	0.075	-
0569	もみじ銀行 鷹野橋支店	期日指定	0.075	-	期日指定	0.075	-	期日指定	0.075	-
1750	広島信用金庫 本店	期日指定	0.027	-	期日指定	0.035	-	期日指定	0.027	-
1752	呉信用金庫 本店	期日指定	0.025	-	期日指定	0.025	-	期日指定	0.025	-
2680	(※)広島市信用組合 本店	期日指定	0.025	-	期日指定	0.025	-	期日指定	0.025	-
2681	(※)広島県信用組合 本店	期日指定	0.025	-	期日指定	0.055	-	期日指定	0.025	-
2984	中国労働金庫 本店	スーパー	0.205	-	スーパー	0.205	-	期日指定	0.025	-
7909	広島市農協 大手町支店 緑井支店 安佐支店	期日指定	0.025	-	期日指定	0.025	-	期日指定	0.025	-
7994	(※)ひろしま農協 海田市支店	期日指定	0.025	-	期日指定	0.025	-	期日指定	0.025	-
0288	三菱UFJ信託銀行 広島支店	金銭信託 (5年もの)	0.060	1,000円 につき1円	金銭信託 (5年もの)	0.060	-	定期5	0.200	-
								金銭信託 (5年もの)	0.060	
0291	三井住友信託銀行 広島支店 (旧中央三井)	金銭信託	0.06	1,000円 につき1円	金銭信託	0.06	1,000円 につき1円	金銭信託	0.06	1,000円 につき1円
0294	三井住友信託銀行 広島中央支店 (旧住友)	金銭信託	0.06	1,000円 につき1円	金銭信託	0.06	1,000円 につき1円	金銭信託	0.06	1,000円 につき1円
								定期	0.21	

- 表中『(※)』表示のある金融機関は、市立病院機構職員財形の取扱いがありません。
- 利率及び払戻手数料は、令和6年7月1日現在のものです。
なお、利率等は変動型であり、払戻手数料は改定されることがあります。
- 払戻時には、払戻手数料のほか、各金融機関所定の振込手数料が必要となります。

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しての必要書類は別途ご確認ください。）

「健康増進・リフレッシュ補助券」利用に当たってご注意ください！

よろしくお祈いします



「健康増進・リフレッシュ補助券」を、**利用対象外の施設で提示されるケースを複数確認しております。**
利用可能な施設及び利用ルールは、「令和6年度版利用ガイド」に記載しておりますので、**必ず利用前にご確認をお願いします。**
利用対象外施設での提示や利用は、トラブルとなる可能性がありますのでご注意ください。

互助会グループ保険・総合医療保険・3大疾病保障保険 令和6年度の保険料が決定しました

互助会

☎内81-2353
☎504-2063

お知らせ

互助会グループ保険・総合医療保険・3大疾病保障保険の令和6年度（令和6年8月1日から令和7年7月31日までの間）の保険料が決定しました。以下の保険料が8月分給与から控除されています。ご不明な点は互助会までお問合せください。

互助会グループ保険 保険額と保険料

(単位：円)

区分	本人/配偶者																					
	3,000万円コース		2,500万円コース		2,000万円コース		1,500万円コース		1,000万円コース		800万円コース		500万円コース									
保障内容	性別	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性							
月額 保険料	保険年齢	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性							
	35歳6か月以下	5,077	4,210	4,230	3,508	3,385	2,807	2,538	2,104	1,692	1,403	1,354	1,122	845	701							
	40歳6か月以下	5,740	5,256	4,783	4,379	3,827	3,504	2,869	2,627	1,913	1,752	1,530	1,401	956	875							
	45歳6か月以下	6,837	5,842	5,697	4,868	4,558	3,895	3,418	2,920	2,279	1,947	1,823	1,558	1,139	973							
	50歳6か月以下	8,647	7,168	7,205	5,973	5,765	4,774	4,323	3,583	2,882	2,389	2,306	1,911	1,440	1,194							
	61歳6か月以下	12,600	12,600	10,500	10,500	8,400	8,400	6,300	6,300	4,200	4,200	3,360	3,360	2,100	2,100							
	70歳6か月以下	17,760	17,760	14,800	14,800	11,840	11,840	8,880	8,880	5,920	5,920	4,736	4,736	2,960	2,960							
	本人/配偶者	300万円コース		200万円コース		100万円コース		子ども				400万円		300万円		200万円		100万円				
性別	男性	女性	男性	女性	男性	女性	22歳6か月以下															
保険年齢	男性	女性	男性	女性	男性	女性	月額保険料															
35歳6か月以下	507	420	338	280	168	139	400										300		200		100	
40歳6か月以下	573	525	382	350	190	174	400										300		200		100	
45歳6か月以下	683	583	455	389	227	194	400										300		200		100	
50歳6か月以下	864	716	576	477	287	238	400										300		200		100	
61歳6か月以下	1,260	1,260	840	840	420	420	400										300		200		100	
70歳6か月以下	1,776	1,776	1,184	1,184	592	592	400										300		200		100	

総合医療保険 入院給付金日額と保険料

(単位：円)

区分	入院給付金日額	本人・配偶者			子ども	
		10,000円コース	5,000円コース	3,000円コース	5,000円	3,000円
月額 保険料	20歳6ヵ月以下	1,390	695	417	22歳6ヵ月以下	
	25歳6ヵ月以下	2,040	1,020	612	22歳6ヵ月以下	
	30歳6ヵ月以下	2,690	1,345	807	22歳6ヵ月以下	
	35歳6ヵ月以下	2,830	1,415	849	22歳6ヵ月以下	
	40歳6ヵ月以下	2,770	1,385	831	22歳6ヵ月以下	
	45歳6ヵ月以下	2,900	1,450	870	22歳6ヵ月以下	
	50歳6ヵ月以下	3,510	1,755	1,053	22歳6ヵ月以下	
	55歳6ヵ月以下	4,600	2,300	1,380	22歳6ヵ月以下	
	60歳6ヵ月以下	6,180	3,090	1,854	22歳6ヵ月以下	
	65歳6ヵ月以下	8,210	4,105	2,463	870	522
69歳6ヵ月以下	11,270	5,635	3,381	870	522	
70歳6ヵ月以下	13,240	6,620	3,972	870	522	

3大疾病保障保険 保険額と保険料

(単位：円)

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

公務員賠償責任保険募集締切!!

互助会

☎内81-2353
☎504-2063

申込締切日：令和6年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。詳しくはパンフレットをご覧ください。

取扱保険会社

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

加入金額と年間保険料

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

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

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

※被保険者数によっては保険料が変更になる場合があります。

<日新火災海上保険(株)> ☎0120-845-245 (平日9:00~17:00)

タイプ		SSS	SS	S	A	B	C
住民訴訟+民事訴訟	損害賠償金	5億円	2億円	1億5,000万円	9,000万円	6,000万円	3,000万円
	争訟費用	5,000万円	2,000万円	1,500万円	900万円	600万円	300万円
支払限度額 (1請求につき)							
支払限度額 (1請求・保険期間中)	初期対応費用	500万円	500万円	500万円	500万円	500万円	500万円
保険料	(1年間)	14,700円	9,700円	8,500円	6,800円	5,800円	4,500円

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)

加入対象者

一部補償の対象とならない職種があります。
詳しくはパンフレットをご覧ください。未加入者用パンフレットは少ない部数で配付しております。
※パンフレットは、互助会Webサイト (<https:hgojokai.or.jp>) から印刷できます。

保険料控除

保険料の給与引去りは、12月給与で控除します。

3歳未満の子を養育されている方へ

職員共済組合

☎内81-2363・2364
☎504-2061

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

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

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

〈提出書類〉

養育期間標準報酬月額特例申出書（庁内Web福利課ホームページにあります。）、戸籍記載事項証明書等及び住民票（申出者が世帯主である場合は、申出者と養育する子の続柄が確認できる住民票の写しがあれば戸籍記載事項証明書等は省略することができます。）

- ・ 2年間は遡及して適用することが可能です。
- ・ 子を扶養に入れているかどうかは問いません。また、父母どちらにも適用することができます。
- ・ 3歳未満の子と別居している場合は、養育特例を受けられません。
- ・ 養育特例の詳細については、厚生だより2024年4月1日号をご覧ください。

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

職員共済組合

☎内81-2363・2364
☎504-2061

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

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

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

🔍 地方公務員共済組合連合会

検索

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。

(株)大進本店の店舗に追加があります。

店舗名 大進ブライダルサロン
住所 中区鉄砲町2-15-2F TEL 221-3111
定休日 盆・12/31～1/3
割引内容 初回来店時、大進ポイント500Pプレゼント

ストレスチェックの結果が届いたら

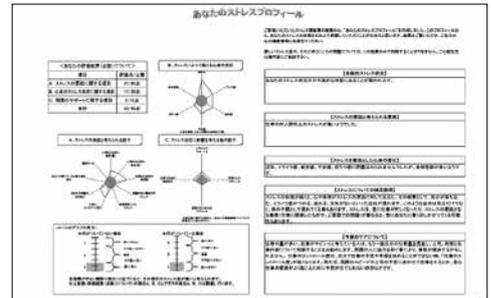
福利課

☎内81-2367・2374
☎504-2062

今年度「ストレスチェック」を受けていただいた方には、9月以降個人結果が届きます。(任命権者ごとに通知時期が異なります。)

ストレスチェックの結果を見て、自分のストレス状態に気づき、自分の健康は自分で守るため、セルフケア※の力を高めてストレスと上手に付き合ひましょう。

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

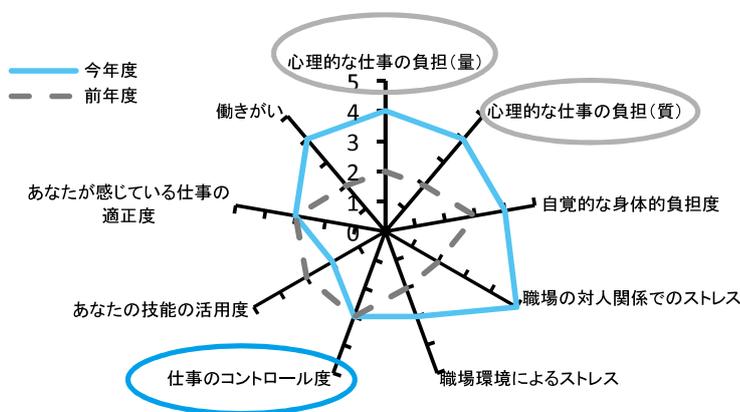
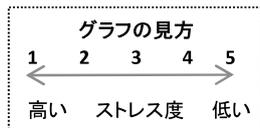


グラフの見方

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

1 ストレスの原因と考えられる因子

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



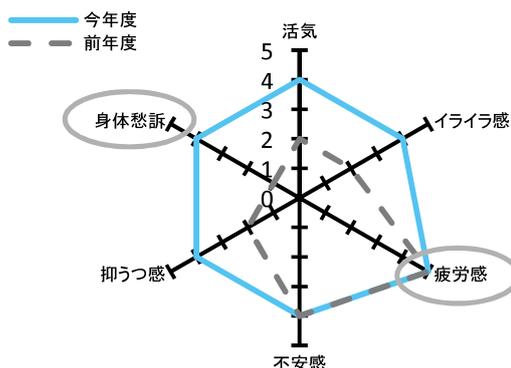
全体的に図形が小さくなっている方は、仕事上のストレスは数多くあるようです。このまま過剰なストレスにさらされると、心身の健康を損なう可能性があります。セルフケアを心がけたり、周りに支援を求めましょう。

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

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

2 ストレスによっておこる心身の反応

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

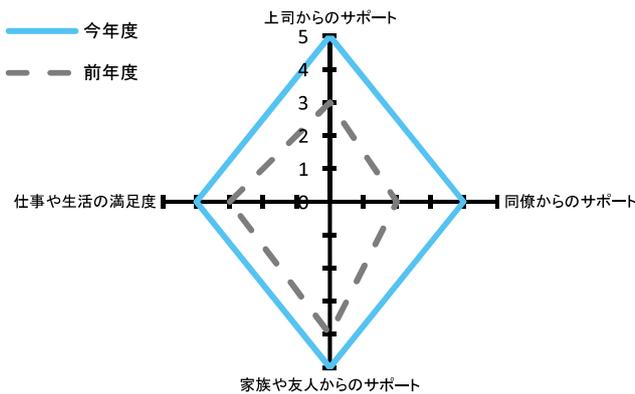


全体的に図形が小さくなっている方は、ストレスの程度も高い傾向にあります。メンタル不調に陥る前に、ストレスの原因へ早い対処が重要です。まずは、産業医や保健師に相談しましょう。

- のストレス度が高い場合のポイント
- 頭痛、肩こり、胃痛など、身体に異常を感じていたり、疲れが溜まっていると感じたときは、平日でも早めに就寝するなど、心身をいたわりましょう。

3 ストレス反応に影響を与える他の因子

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



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

働く人の60%がストレスを感じているといわれており、その内ストレスの原因の80%が職場の人間関係です。

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

今月の厚生だより21ページを参考に、相談上手になってストレス軽減に努めましょう。

結果をもとに、生活を振り返り、ストレス解消をこころがけましょう。

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

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



困ったときは誰かに相談してみましよう。

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

しかし、こころや体の不調が続くときは早めに専門家に相談することが大切です。

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



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



マイナ保険証始まっています!!

職員共済組合

☎内 81-2372
☎ 504-2062

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。

広島市職員共済組合被扶養者 人間ドックの追加申込について

職員共済組合

☎内81-2372

☎504-2062

被扶養者の方も年に一度は健診を

被扶養者の方の人間ドックについて、追加申込を受け付けています。被扶養者の方は、日頃、健診等を受ける機会も少ないと思われるので、是非、この機会に受診してください。

※「特定健康診査受診券」により、既に医療機関等で特定健康診査を受診された方は、被扶養者人間ドックを受診できませんので、ご注意ください。

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7年3月19日（水）まで

※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・子宮頸がん）、 <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7年1月31日（金）まで

※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歳の年齢に達するまでの被扶養者の方は、人間ドックまたは一般健診を受診することにより、「特定健康診査」を受診したことになります。

受診の結果、特定保健指導の対象となった方については、特定保健指導を利用していただくことになります。

次ページの健診機関一覧表の「特定保健指導の実施」欄に◎がある健診機関で人間ドックまたは一般健診を受診された場合は、引き続き、同じ健診機関で特定保健指導をご利用ください。「特定保健指導の実施」欄に◎がある健診機関で特定保健指導を利用されなかった場合や、×がある健診機関で人間ドックを受診された場合は、共済組合から後日改めて利用案内をお送りします。

令和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）

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いたします（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。休診は、事前に庁内LAN掲示板等で確認できます。

【巡回会場】（9月）

巡回会場で成人男性の風しん抗体検査が受検できます（クーポン券持参）

実施日	再検査場所・受付時間	
27日 (金)	東区役所（5階講堂） 8：45～10：15	
11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
12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
13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
3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
19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
24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。
- 17 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。

12月から、 iDeCoの拠出限度額が1.2万円→2万円になります！

福利課

☎内81-2351
☎504-2060

2024年12月（2025年1月引き落とし分）以降、公務員共済組合の共済掛金相当額の評価方法が実態にあった算定方法へ見直されます。

iDeCoの拠出限度額が2万円まで引き上がり、拠出限度額（年額）がこれまでの14万4千円から24万円に大幅アップします。

iDeCoへの加入をご希望の場合

iDeCoの加入手続は、運営管理機関（金融機関等）にて行います。
iDeCo公式サイトをご参照の上、運営管理機関（金融機関等）へお問い合わせください。



iDeCo公式サイト



iDeCoの掛金額の変更をご希望の場合

制度見直しに伴い、掛金額の変更を希望される方はお手続が必要です。
お手続の方法については、運営管理機関（金融機関等）へお問い合わせください。

iDeCoの掛金が年単位拠出となっている場合、お手続が必要です

拠出限度額の算定方法見直しに伴い、現在、iDeCoの掛金が年単位拠出となっている方は、毎月定額拠出への変更のお手続が必要です。切り替え手続を行わなかった場合、2024年12月分掛金（2025年1月引き落とし）以降、iDeCo掛金が拠出停止となります。

既にお手続が可能ですので、ご自身がiDeCoの手続をした運営管理機関（金融機関等）へお問い合わせください。

ジェネリック医薬品について

職員共済組合

☎内81-2372
☎504-2062

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、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。

職員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削減による財政の安定化の観点からも、是非、ジェネリック医薬品の利用と普及にご協力ください。

なお、医療上の必要があり、先発医薬品が処方される場合があります。詳しくは、医師・薬剤師等にご相談ください。

仕事と家庭生活の両立支援相談 窓口

福利課

☎内81-2375
☎504-2887

お困りではありませんか？

相談員(保健師)が相談をお受けします。どうぞお気軽にご利用ください。

子どもが3人います。仕事
が忙しく両立が難しい…。

妊娠が判明しました。仕事
が続けられるか不安…。

育児

仕事

介護

親の介護があり、フルタイム
で働くのが難しくなった…。

by mayumi's amigurumi

相談日：月～金曜日(8月6日、年末年始、祝日を除く)

相談時間：午前9時15分～午後4時

相談方法：面接(要予約)、電話(082-504-2887)

メール専用 ryouritu@city.hiroshima.lg.jp

「医療費と給付金支給額のお知らせ」の送付について

職員共済組合

☎内81-2371
☎504-2062

「医療費と給付金支給額のお知らせ」の送付時期等は次のとおりです。

診療月	送付時期
令和6年1月～9月分	令和7年1月下旬 (※確定申告にお使いいただけます)
令和6年10月～令和7年3月分	令和7年7月下旬

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

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

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!



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



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



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

😊 ストレスへの対処 ～伝え上手になろう～ 😊

自分が思っていることを言わずに溜めたままにしていると、本当の感情がわからなくなってしまったり、溜めていることのストレスによって身体のさまざまな部分に不調が現れたりします。

コミュニケーションの工夫がストレス軽減へのカギ

アサーティブな表現で、「本当に伝えたいこと」を伝えましょう

「アサーティブ」とは、自分の気持ちや状況を伝えつつ、相手に歩み寄る姿勢を示すこと

今から実践！！ アサーティブな伝え方

～心の中で3つのポイントを整理してから伝えましょう～



ポイント1 状況を客観的・具体的に説明する

- ×「報告書の作成には、もう少し時間がかかります」
- 「報告書の作成が遅くなりますが、今週末までに提出します」

ポイント2 自分の感情をシンプルに伝える

感情的になることなく、相手のことも考えて、自分の気持ちを落ち着いて言葉にします。

- ・話し始めの気持ちを言葉にする
「実はとてもいいづらいのですが、」
「本当に申し訳ないのですが」
- ・自分の状況について自分が感じていることを言葉にする
「悩んでいた時に、声をかけてもらえてうれしかったです」

「ありがとう」は
魔法の言葉



ポイント3 具体的な内容を率直に伝える

要望を伝えるには「実現可能で具体的な内容にすること」が大切です。

例えば、

- ・早く報告書を出してほしい時
- ×「なるべく早く、報告書を提出してほしい」
- 「今日中に報告書を出してほしいのですが、可能ですか？」
- ・急な業務を頼まれたが、他の仕事がつまっていて難しい状況の時
- ×「他の仕事がつまっていますのでできません」
- 「今日は他の仕事がつまっていますので、明日でよいならできます」

<具体的でない言葉>

- ×ちゃんと、きちんと
- ×もっと早めに、
- ×なるべく
- ×できるだけ

〈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。

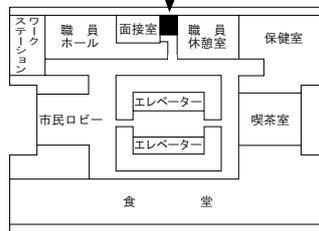
【相談受付】

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)

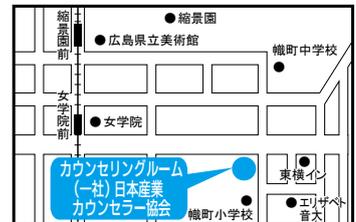
【相談方法】

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 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)

互助会 招待事業 今後の募集予定

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

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 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 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 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「アデーラ」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	S席 2,900円 A席 2,600円 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】 クリステียน・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番短調作品95B.178「新世界より」	38人	第447回 S席 3,500円 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	A席 3,000円 B席 2,500円

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 ⑤ 9月分普通・特別貸付 申込締切	6	7
8	9 ⑤ 公務員賠償責任保険募 集締切	10 ⑤ 劇団四季申込締切 ⑥ 各種給付金締切 ⑦ 8月分各種給付金支払 ⑧ 貸付金繰上償還申込締 切	11	12 ⑤ 広響定期演奏会抽選申 込締切 ⑥ 演劇等鑑賞会抽選申込 締切	13 ⑥ 財形貯蓄9月分払戻請 求締切	14
15	16	17	18	19	20 ④ 10月分住宅貸付申込締 切 ⑧ 9月分育児・介護休業 手当金請求締切	21
22	23	24 ⑧ 貸付金繰上償還振込期 限	25 ④ 10月分産前産後休業掛 金免除申出締切 ⑧ 8月分育児・介護休業 手当金支払日	26	27	28
29	30 ⑥ 財形支払 ④ 9月分普通・特別、8 月分住宅貸付日					

⑤ 互助会 ⑥ 職員共済組合 ⑦ 福利課

月例受付

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

互助会		職員共済組合		「厚生だより」の配付部数の変更	
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		配付部数に変更の必要が生じた場合、下記により文書メール又はeメールでご連絡ください。 (注) 電話連絡はできるだけ避けてください。	
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	(文書メール) 「①所属」「②担当者名」「③連絡先電話番号」 「④変更前部数」「⑤変更後部数」「⑥不足分の 送付希望月」を記載した用紙を下記の連絡先 に送付してください。	
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	(eメール) 前記①～⑥の内容を、 fukuri@city.hiroshima.lg.jp 宛てに 送信してください。	
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	(連絡先)「職員互助会・厚生だより」担当 082-504-2060 (内線81-2357)	
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	ダイヤルイン 504-2062(保健医療係)			
財形積立 (中断・再開)	締切 15日 翌月給与より	各種給付金 (本庁内線2371～2373)	締切 10日 支払 翌月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](mailto:fukuri@city.hiroshima.lg.jp) [ダイヤルイン 569-7816](tel:082-569-7816) まで!!