

# 厚生だより

2024

12

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)12月1日号



(ひろしまライトアップ事業実行委員会 写真提供)

## 募集します

- (P1~2) 互助会招待事業 参加希望者募集!!  
(広響・演劇等)

## 健康・相談

- (P8) 献血事業の実施
- (P10) その症状、更年期症状かも!?
- (P10) インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症を予防しよう!
- (P12) 職員定期健康診断個人票の提出をお願いします
- (P12) 定期健康診断の再検査を受けましょう
- (P13) ニコニコ(2525) 過ごそう!  
毎月25日はメンタルヘルス推進日^^
- (P14) 笑顔でヘルシーダイヤル  
(電話健康相談)等

## お知らせします

- (P2) 現在、職員共済組合で修学貸付を受けている方へ
- (P2) ハーモニーランド 冬の特別優待のお知らせ
- (P3~4) ラストチャンス 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!!
- (P5) 食堂メニューの価格改定のお知らせ
- (P5) 産業マッサージ利用施術所の追加について
- (P6) ファイナンシャルプランナーによる資産管理個別相談会
- (P7) 都市生協の火災共済
- (P8) 定年延長に伴う60歳以降の貸付金の弁済について
- (P9) 特約店のお知らせ
- (P9) 公務員賠償責任保険の保険料について
- (P11) マイナ保険証への移行について

# 互助会招待事業

(広響・演劇等)

参加希望者募集!!

互助会

☎内81-2354  
☎504-2063



## 広島交響楽団定期演奏会

### 募集内容 第448回広島交響楽団定期演奏会

【日時】令和7年2月15日(土) 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】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12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

【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年): コントラバス協奏曲

ドヴォルザーク (没後120年): 交響曲第9番ホ短調作品95 B. 178「新世界より」

多くの方にとって、新しく迎える指揮者が楽団とどのような音楽創りを行うのかに興味が集まるのではないかと思います。その物差しとなりえるのが名曲演奏と言えるでしょう。これまでアルミンクとは首席客演指揮者として多くの名曲を披露してきました。今後は楽団の音楽監督としての手腕が試されます。アルミンク初披露「新世界交響曲」が今後の命運を占う公演になるかもしれません。



クリスティアン・アルミンク  
©Shumpei Ohsugi

### 申込期限

12月10日(火) 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 狂言鑑賞会

### 募集内容

【日時】令和7年2月7日(金) 昼の部 14:00開演、夜の部 18:00開演

【会場】JMSアステールプラザ 中ホール

【募集人数】昼の部 35人 夜の部 35人

【負担金】S席 2,000円 A席 1,600円

【演目】昼の部 解説

舟ふな (ふねふな)、泣尼 (なきあま)

夜の部 解説

文山賊 (ふみやまだち)、文相撲 (ふみずもう)

【出演】「万作の会」

野村萬斎、野村裕基 他



狂言は能舞台に演者が登場するだけ。松の背景はそのままにシンプルな中で繰り広げられる喜怒哀楽…想像力をフル回転させて鑑賞しましょう!

### 申込期限

12月10日(火) 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

申込受付：12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。

# 現在、職員共済組合で修学貸付を受けている方へ

職員共済組合

☎内81-2361

☎504-2061

現在、職員共済組合で修学のための貸付を受けている方で、対象者が大学院進学、編入、留年、留学される場合は、追加貸付、又は償還猶予の延長ができる場合がありますので、令和7年2月28日(金)までに職員共済組合へご相談ください。

また、現在の対象者以外のご兄弟などについても、修学貸付、入学貸付を申し込むことができますので、ご相談ください（ただし、限度額等の確認があります。）。

# ハーモニーランド 冬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+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12月1日(日)～2025年1月31日(金)	

※ 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。



# 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!!

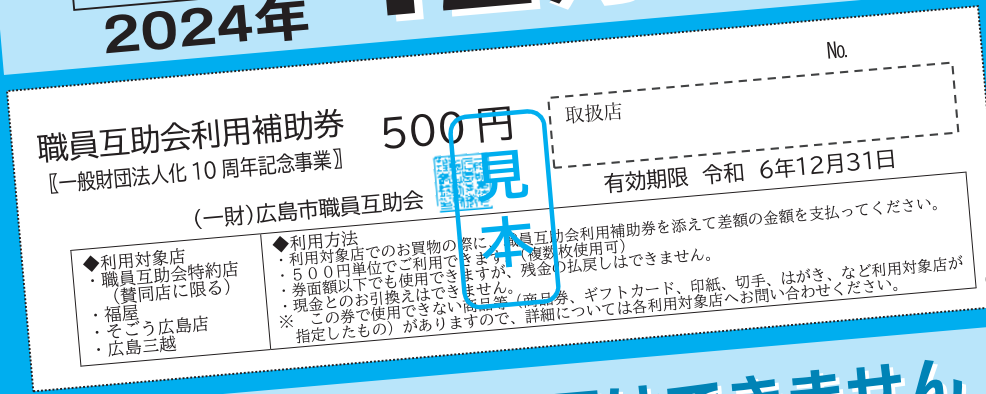
互助会  
TEL 01-2353-2354・2356・2358  
TEL 504-2063

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。  
【配付額】一人当たり 2,500円 (500円券5枚綴り)

## 終了間近

使用期限  
2024年

# 12月31日(火)



券の色は  
**きいろ**だよ!



使用期限後のご利用はできません  
★ご注意ください★

### 【利用対象百貨店】

- ★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せください。

百貨店名	対象外となるもの			
福屋	店舗	<ul style="list-style-type: none"> <li>ルイ・ヴィトン (1階)</li> <li>ティファニー (1階)</li> <li>グッチ (1・3階)</li> <li>ブルガリ (3階)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>シャネルブティック (1階)</li> <li>シャネル化粧品 (1階)</li> <li>アルピオン (1階)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カルティエ (1階)</li> <li>ロレックス (1階)</li> <li>エルベシヤプリエ (2階)</li> </ul>
	商品	<ul style="list-style-type: none"> <li>金券類</li> <li>たばこ</li> <li>駐車場料金</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マクドナルド (11階)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>シェイクハンズ (11階)</li> </ul>
そごう広島店	店舗	<ul style="list-style-type: none"> <li>シャネル化粧品 (1階)</li> <li>ミスターミニット (5階)</li> <li>エディオン (8階)</li> <li>アートネイチャー (9階)</li> <li>イケダペットファーム (9階)</li> <li>そごう広島店内各階喫茶・レストラン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>アルピオン (1階)</li> <li>ポケモンセンター (6階)</li> <li>ミレニアムカードカウンター (8階)</li> <li>トータテリノバスタジオ (9階)</li> <li>開運館 (9階、10階)</li> <li>そのほか期間限定販売会等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>アナスタシア (5階)</li> <li>白洋舎 (7階)</li> </ul>
	商品	各種券類 (商品券・ギフト券など)		
広島三越	店舗	<ul style="list-style-type: none"> <li>スターバックス (2階)</li> <li>オルラヌ ビューティー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>いしかわ酒店 (地下)</li> <li>インスティテュート広島 (エステサロン) (1階)</li> </ul>	
	商品	<ul style="list-style-type: none"> <li>商品券</li> <li>百貨店ギフトカード</li> <li>ギフト券</li> <li>工料 等</li> </ul>		

## 【利用対象特約店】

### ◆◆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）	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
貸衣装	㈱二条	中区幟町7-26	227-1600	上川
	㈱ゆかり屋（CORSOゆかり屋） （ホテルグランヴィア広島店）	南区皆実町4-12-23 八百金ビル2F 南区松原町1-5 ホテルグランヴィア3階	258-6161 262-1114	松塚 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	大知
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㈱（本社）	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 広島葬祭斎場白島会館 可部営業所（可部葬祭） 古市営業所（広島葬祭）	南区段原南1丁目20-11	261-4949	児玉
		中区白島中町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	0120-594-047	田島
		安佐北区可部3丁目2-26		
住宅設備	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	507-9145	宮地
		安芸郡海田町栄町5-34	0120-202-833	川野
	㈱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
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	

# 食堂メニューの価格改定のお知らせ

互助会

☎内81-2353  
☎504-2063

食堂のメニューの販売価格が令和6年12月2日から以下とおり改定いたしますので、お知らせします。

本庁舎食堂 (単位：円)			区役所食堂 (単位：円)			議会レストラン (単位：円)		
メニュー名	新価格	旧価格	メニュー名	新価格	旧価格	メニュー名	新価格	旧価格
日替りランチA	560	—	日替りランチA	560	—	日替りランチA	560	—
日替りランチB	460	—	日替りランチB	460	—	日替りランチC	500	—
週替りランチ	600	—	ラーメン	400	360	おすすめランチ	600	580 (健康定食)
おすすめランチ	600	580 (健康定食)	かけうどん	280 (そば300)	240	天ぷらうどん	350 (そば370)	290
麺定食	530	480	きつねうどん	350 (そば370)	290	肉うどん (スペシャル)	480 (そば500)	390
週替り麺	500	—	天ぷらうどん	350 (そば370)	290	カレーライス	380	340
ラーメン	400	360	肉うどん	400 (そば420)	340	カツカレー	500	420
かけうどん	280 (そば300)	240	カレーライス	380	340	ご飯	150	140
きつねうどん	350 (そば370)	290	カツカレー	500	420	トッピング・追加券	60~180	50~160
天ぷらうどん	350 (そば370)	290	ご飯	150	140	季節メニュー	450~800	400~700
肉うどん	400 (そば420)	340	トッピング・追加券	60~180	50~160	カツ丼・他人丼	600	510
カレーライス	380	340	元気じゃけん定食	560	490	みそ汁	70	60
カツカレー	500	420	みそ汁	70	60	一品料理	70~300	60~250
ご飯	150	140	一品料理	70~300	60~250	コーヒー (ホット)	280	230
トッピング・追加券	60~180	50~160	弁当	460	430	コーヒー (アイス)	300	230
スペシャルメニュー	450~800	400~700	ヘルシー弁当	460	430	コロケカレー	廃止	390
みそ汁	70	60	コロケカレー	廃止	390	むすび	廃止	120
一品料理	70~300	60~250	むすび	廃止	120	お好み弁当	廃止	480
弁当	460	430						
ヘルシー弁当	460	430						
コロケカレー	廃止	390						
むすび	廃止	120						
お好み弁当	廃止	480						

# 産業マッサージ利用 施術所の追加について

職員共済組合

☎内81-2373  
☎504-2062

互助会

次の産業マッサージ利用施術所が新規追加となりましたので、お知らせいたします。

<p>(施術所名) はじめ指圧鍼灸院 (住 所) 西区草津東1丁目7-2-202 (電話番号) (082) 273-8061</p>
<p>(施術所名) ハーモニー鍼灸院 (住 所) 東区光町2丁目7-1ハーモニー光町102 (電話番号) (080) 1926-9762</p>

※なお、利用施術所の一覧は、庁内WEB→人事部福利課ホームページ→3 申請様式集(共済)→8-1「利用可能施術所一覧表」に掲載しておりますので、ご確認ください。

# ファイナンシャルプランナーによる資産管理個別相談会

互助会

☎内81-2354  
☎504-2063

## ～ この機会に「ライフプラン」について考えてみませんか？ ～

ファイナンシャルプランナー（※お金の面で様々な悩みをサポートし、その解決策をアドバイスする専門家）による無料相談会を開催します。

20～40歳代の方は「定年などまだまだ先のこと、イメージできない」と思われるかもしれませんが、この時期は様々なライフイベントに向き合う時期です。また、多忙でライフプランを考える時間のなかった50歳代以降の方は、これからの充実した毎日を過ごすために、是非ご活用ください。（※相談時間は一人2時間です）

### 募集内容

【日 時】令和7年1月19日（日） 及び 2月15日（土）

- ① 9：00～11：00 ② 11：00～13：00 ③ 13：30～15：30  
④ 15：30～17：30 （各2時間）

【会 場】鷹野橋職員会館 3階ミーティングルーム

【募集人数】8名（4名×2日間）※ご家族の方も一緒に相談していただけます。

【相談内容】ライフプラン、資産運用、保険、老後・年金、不動産・住宅ローン、税制・相続・贈与に関すること

### FP紹介

#### 倉橋 孝博（くらはし たかひろ）氏

株式会社くらはしFP事務所 代表取締役  
J-FLEC（金融経済教育推進機構）の認定アドバイザー

大学卒業後、約15年証券会社に勤務。証券会社勤務時代に取得したCFPの資格を生かして平成21年に独立。平成24年2月にFP事務所を設立。個人顧客を対象とした総合的なマネー相談のほか、企業での資産運用講座やライフプランセミナーで活躍。大学での金融リテラシー講座やFP講座も担当する。（※令和5・6年度広島市職員資産形成支援セミナーの講師です。）



【申込期限】12月13日（金）17：00まで

申込み多数の場合は抽選となります。当選者には12月20日頃に通知書を発送します。

※参加者の方には、今後の福利厚生事業の参考とするため、アンケートにお答えいただきます。

✂️（キリトリ）

## 資産管理個別相談会申込書（12月13日 17：00必着）

職員番号 \_\_\_\_\_ 所属名 \_\_\_\_\_

氏 名 \_\_\_\_\_ 所属TEL \_\_\_\_\_

希望する日にち、時間を第2希望まで○をつけてください。また、希望なしの方は、「いつでも可」に○をしてください。※申込み多数の場合は、日にち・時間ごとに抽選します。

\*第1希望 日にち 1月19日（日） 2月15日（土）  
時 間 ① 9：00～11：00 ② 11：00～13：00 ③ 13：30～15：30 ④ 15：30～17：30

\*第2希望 日にち 1月19日（日） 2月15日（土）  
時 間 ① 9：00～11：00 ② 11：00～13：00 ③ 13：30～15：30 ④ 15：30～17：30

\*希望なし いつでも可

\*相談内容（複数選択可） 1. ライフプラン 2. 資産運用 3. 保険 4. 老後・年金 5. 不動産・住宅ローン  
6. 税制・相続・贈与

-都市職員のための共済事業-

ご存じですか？

少ない掛け金で  
大きな補償と安心

# 都市生協の 火災共済

## 充実した補償

建物	4,000万円	合計	6,000万円
動産	2,000万円		

火災、落雷、破裂・爆発、航空機の墜落、車両の飛び込み、上層階からの水漏れ、風水雪害(600万円限度)、災害死亡(300万円限度)

※地震災害見舞金等、各種見舞金も充実しています。

## 共済掛金額(年額)

1口当たり(補償金額50万円)

木造建物	300円	耐火造建物	200円
------	------	-------	------

木造 建物4,000万円、動産2,000万円の契約をした場合  
120口(契約金額6,000万円) × 掛金300円 = 36,000円

厚生労働大臣認可  
生活協同組合 全国都市職員災害共済会  
〒102-8610 東京都千代田区平河町2-4-2 全国都市会館内  
<http://www.toshiseikyo.or.jp>

「動産」のみでも契約ができます。  
「退職後」も引き続き加入できます。

風水雪害特約加入で最高3,000万円まで補償!

近年、局地的な豪雨、豪雪等の自然災害が多発!!

※更に十分な補償が得られるよう火災共済契約(基本契約)に加えて、特約契約を。

火災共済金の風水雪害共済金(600万円限度)に加えて、風水雪害特約共済金(2,400万円)を支払います。  
(損害額の1/2が限度)

1口当たり掛金額	木造建物 耐火造建物	150円
----------	---------------	------

## 水・かぎトラブルの応急処置サービス

水まわり、かぎ開けでお困りの際に専門業者を手配し、24時間・365日、駆けつけるサービスです。水漏れを止めたり、かぎを紛失した際の錠開けなどの応急処置(出張料および作業料が無料)を行います。

## 「都市生協」の紹介

- 都市生協は、生活協同組合 全国都市職員災害共済会の通称で、厚生労働大臣の認可団体です。
- 都市生協は、全国市長会が全国各市の要望に応じて、消費生活協同組合法に基づき、昭和33年に設立された組合です。

0120-753-375 または 03-3262-5290

受付時間：月～金(土・日・祝日を除く)午前9時～午後5時

※本市退職者の加入人数は1,564人(現職は197人)です。

## ○全国都市職員災害共済会火災共済



随時申込み受付中です。



<全国都市職員災害共済会火災共済の制度の概要>

### I 火災共済

#### (1) 火災共済金

火災、落雷、破裂・爆発、航空機の墜落、車両の飛び込み、上層階の他人の住居からの水漏れによる損害を受けた場合、火災共済金をお支払します。

#### (2) 風水雪害共済金

風災(台風、突風又は旋風等)、水災(暴風雨、洪水、豪雨又は長雨等)、雪災(積雪、雪崩又は降雪等)により、建物又は動産にそれぞれ20万円以上の損害を受けた場合に、風水雪害共済金をお支払します。

### II 風水雪害特約

風水雪害特約を契約すると、風水雪害特約共済金と基本部分である火災共済の風水雪害共済金とを併せてお支払します。

### III 見舞金

地震災害見舞金(組合員が現に居住する物件についてのみ支払対象)

地震・噴火(地震による津波及び火災を含む)により建物又は動産にそれぞれ20万円以上の損害を受けた場合、契約口数・損害割合に応じて見舞金が支払われます。※このほかに、交通災害給付金、死亡弔慰金などの見舞金もあります。

### ○加入手続<新規加入は随時受付>

新規加入希望者は「火災共済契約申込書」に記入・押印のうえ、掛金を添えて、互助会窓口で手続してください。(毎月月末締切→翌月1日から契約発効)

※保険期間は契約開始月から3月31日までとなります。

### ○継続加入

既加入者へ毎年1月下旬頃継続加入申込書を送付します。

共済掛金は、3月期末手当から控除します。

※問合せ先：互助会 電話 内線 2356・2358 直通 504-2063





# 定年延長に伴う60歳以降の貸付金の弁済について

職員共済組合

☎内81-2361  
☎504-2061

地方公務員法の改正に伴い、令和5年4月から定年年齢が段階的に引き上げられるとともに、当分の間、職員の給与月額が、職員が60歳に達した日後の最初の4月1日以降、7割水準となります。

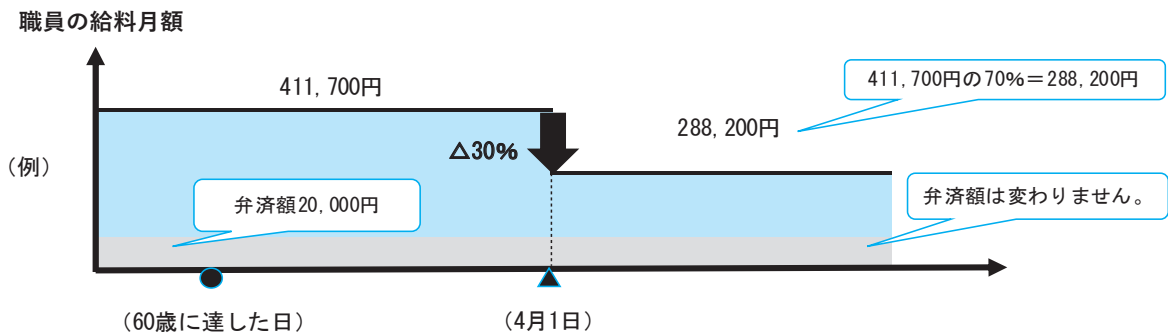
当組合の貸付を受けている方で、60歳以降も弁済が続く場合、下図のとおり、給料月額が7割水準になりますが、弁済額は変わらず、給与等からの控除は継続されますので、ご注意ください。

なお、組合員資格を失った（退職した）とき、又は、退職手当若しくはこれに相当する手当の支給を受けたときに、貸付金残額及び利息を一括で退職手当等から控除（弁済）することとなっております。

退職手当又はこれに相当する手当については、原則、退職時に支給されることから、定年まで勤務される場合、退職手当等の受給年齢も、定年年齢とともに引き上げられ、令和13年度以降は65歳となります。

## ～給料月額の7割措置時のイメージ～

60歳超職員の給料月額 = (給料表の職務の級・号給に応じた) 給料月額の70% (70/100)



# 献血事業の実施



福利課

☎内81-2367  
☎504-2062

## ～大切な命は、あなたの血液から～ 血液は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年末年始にかけて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。

なお、福利課が実施する献血事業に参加する場合は、職免扱いとなります。

### 令和6年度献血実施計画【冬期】

実施場所	実施日	時間帯
本 庁 舎	令和7年1月7日(火)	全日
	令和7年1月8日(水)	全日
東 区 役 所	令和6年12月26日(木)	全日
南 区 役 所	令和6年12月23日(月)	午後
西 区 役 所	令和6年12月24日(火)	全日
安 佐 南 区 役 所	令和6年12月18日(水)	全日
安 佐 北 区 役 所	令和6年12月24日(火)	全日
安 芸 区 役 所	令和6年12月25日(水)	午後
佐 伯 区 役 所	令和6年12月25日(水)	全日
水 道 局	令和7年1月28日(火)	全日
広 島 市 民 病 院	令和7年1月8日(水)	午後
北部医療センター安佐市民病院	令和7年1月24日(金)	全日

# 特約店のお知らせ

互助会

☎内81-2356  
☎504-2063

**新規** 新規契約したので、お知らせします。

## 【住宅・マンション部門】

株式会社 長谷エコーポレーション

住所及び名称	電話	担当	定休日
広島市中区大手町3-1-9 広島営業所	—	安原	土・日・祝
品名	割引率		
新築分譲マンション	1.0%		

三井ホーム株式会社 中国支社

住所及び名称	電話	担当	定休日
広島市中区中町9-12 中町三井ビル 7階 中国支社	241-2430	東城	水
広島市中区吉島東1-15-2 住宅宣言吉島 住宅展示場	249-9101		火・水
広島市南区段原山崎1-1 街中モデル広島比治山	567-5641		火・水
品名	割引率		
注文住宅・リフォーム工事	3.0%		

**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】

大和ハウス工業 株式会社

割引内容変更		電話	担当	定休日
旧	割引率（分譲住宅） 建物価格の3%	501-3470	廣長	土・日
新	割引率（分譲住宅） 建物価格の1%			

## 【貸衣装部門】

有限会社 ゆかり屋

住所変更		電話	担当	定休日
旧	広島市南区稲荷町4-7	262-0262	松塚	水
新	広島市南区皆実町4丁目12-23	258-6161		

## 【紳士服部門】

はるやま商事 株式会社

閉店	
中区基町6-78 NTTクレド基町ビル パセーラ広島6階	フォーエルパセーラ店

# 公務員賠償責任保険の保険料について

互助会

☎内81-2353  
☎504-2063

今年度募集いたしました、公務員賠償責任保険（保険期間 令和6年10月1日～令和7年10月1日）については、年間保険料を令和6年12月給与から引去りいたします。

なお、当保険は、損害保険料の短期保険に該当するため、保険料控除申告の取扱いの対象外となります。

# その症状、更年期症状かも！？

福利課

☎81-2374・2367  
☎504-2062

男女ともに40歳代に入った頃から見られる、ほてりや発汗、イライラなどの様々な体調不良や情緒不安定の症状を「更年期症状」といいます。「更年期症状」は性ホルモンの低下が原因で起こり、他の病気は伴いません。「更年期症状」の中でも症状が重く、日常生活に支障をきたす状態を「更年期障害」といいます。

## 女性の更年期

閉経の前後5年ずつ  
(一般的には45歳～55歳頃)

### 【主な症状】

- ・肩こり、腰痛
- ・疲れやすい
- ・不眠
- ・気分の落ち込み
- ・のぼせ、ほてり、発汗



- ・息切れ
- ・めまい
- ・動悸、イライラ
- ・気分の落ち込み
- ・尿漏れ頻尿 など

## 男性の更年期

40歳代頃から  
(男性ホルモンが低下し始める頃で、はっきりとした節目はない)

### 【主な症状】

- ・肩こり、腰痛
- ・疲れやすい
- ・不眠
- ・イライラ
- ・興味・意欲の低下



- ・前立腺障害(頻尿など)
- ・ED(勃起不全)
- ・集中力、記憶力の低下 など



### 更年期障害はがまんせずに受診を！

更年期障害の症状は、個人によってその重さが違います。『いつもと違う』や『なんかおかしいな』などと思ったらまずは受診しましょう。

### ～更年期を上手く乗り切るために～

更年期は個人差がありますが、いずれは訪れるものです。必要以上に気構えることはありませんが、定期的な健康診断を受けつつ、食事、運動、睡眠などの生活習慣を整えましょう。

#### 適度な運動

無理のない程度で体を動かしましょう。



#### バランスの良い食生活

基本は1日3食。ときには友人や家族とゆっくり楽しい食事を。



#### 十分に睡眠を

1日6時間以上の睡眠時間の確保と、目覚めたときにしっかりと休まった感覚を大切に。



#### リラックス

ゆったりとした音楽を聴く、好きな香りを楽しむなど。



心身の健康管理については、厚生だより「ニコニコ(2525) 過ごそう! 毎月25日はメンタルヘルス推進日」を参考にしてください。

# インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症を予防しよう！

福利課

☎81-2374・2367  
☎504-2062

インフルエンザ・新型コロナウイルス等の感染症を防ぐためには、ウイルスが体内に入るのを防ぐこと、また、かかっても重症化しないように抵抗力を高めておくことが大切です。しっかり対策し、ご自身も周りの人も元気で過ごせるようにしましょう。

### こまめな手洗い

感染対策の基本は手洗いです。外出後や、食事前等、石鹸と流水によるこまめな手洗いを習慣にしましょう。

石鹸で念入りにもみ洗いたあと、流水で十分に流すと効果的です。指さき、指の間、手首、手のしわは特に念入りに洗うのがポイントです。



### 咳エチケット

感染症を他人に感染させないため、咳、くしゃみ等の症状があるときは咳エチケットを徹底しましょう。特にバス等の公共交通機関や職場、医療機関など人が集まる場所で実践することが重要です。

～咳エチケット～

- ・マスクの着用
- ・ティッシュ、ハンカチなどで口や鼻を覆う
- ・上着の内側や袖で覆う



### 換気

ポイントは空気の流れを作ることです。部屋の対角にある窓を2か所以上開けると空気が流れやすくなります。窓が1か所しかない場合は換気扇を常につけながら窓を開けたり、窓と一緒に扉を開けるのも効果的です。



### 予防接種

予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。

ワクチンの効果が出るまで、約2週間かかるので流行期を迎える前に受けるのが理想的です。助成制度もあります(厚生だより10月号参照)。

### 抵抗力を高める

普段からの健康管理も重要です。栄養と睡眠(休養)を十分にとり、抵抗力を高めていくことも大切です。また、空気が乾燥すると気道の粘膜の防御機能が低下しますので、湿度(50～60%)を保ちましょう。





# マイナ保険証への移行について

職員共済組合

☎内81-2372

☎504-2062

## 組合員証・被扶養者証の新規・再交付の終了

国から示されたマイナンバーカードと健康保険証の原則一体化の方針に基づき、現在の健康保険証（組合員証・被扶養者証）は令和6年12月2日をもって新規交付及び再交付を終了します。

（12月1日以前に共済組合へ届出をされた場合でも組合員証等の発行ができない場合がありますので、ご了承ください。）

なお、すでに発行済みの組合員証・被扶養者証については、経過措置として令和7年12月1日まで、従来どおり使用できます。

## 資格取得者には「資格情報通知書（資格情報のお知らせ）」を交付

令和6年12月2日以降に、資格を取得した方は、自身の被保険者資格等を把握できるよう、氏名、被保険者記号・番号・枝番、保険者番号・保険者名、資格取得年月日等を記載した「資格情報通知書（資格情報のお知らせ）」を交付します。

お手元に届きましたら内容を確認し、大切に保管してください。

スマートフォンをお持ちの方は、マイナポータル画面の資格情報画面でも資格情報を把握することができます。

マイナポータルへのアクセス・ダウンロードは  
右の二次元バーコードを読み込んでください。  
※マイナポータルアプリのダウンロードが必要です。



## マイナ保険証の利用登録をされていない場合などは「資格確認書」を交付

令和6年12月2日以降に資格を取得した方のうち、マイナ保険証の利用登録をされていない方などに対しては、「資格確認書」を交付します。

組合員証・被扶養者証をすでにお持ちの方には、経過措置の終了前に交付予定としています。

## マイナ保険証の利用登録について

健康保険証の利用登録は、マイナポータルやセブン銀行ATMのほか、医療機関・薬局の受付に設置されている顔認証付きカードリーダーからも行うことができます。

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



令和6年11月下旬より各種申請様式を変更しています！  
各種届出をされる際は新様式を使用していただきますようよろしく  
お願いいたします。



# 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

☎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

☎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。休診は、事前に庁内LAN掲示板等で確認できます。〔12月20日（金）、23日（月）は休診です〕

### 【巡回会場】（12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	
20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）	【注】下水道局管理部（4階会議室4） 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

【注】下水道局管理部庁舎移転のため、再検査会場が変更になりました。移転後の庁舎…中区南千田東町6-13

- 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。

# 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（14ページに掲載）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

## 😊 ストレス解消の落とし穴に注意 — 安全なお酒との付き合い方 — 😊

忘年会や新年会など、年末年始は飲酒をする機会が増える人も多いと思います。お酒はストレス発散や仲間との活発なコミュニケーションの一助にもなりますが、飲酒量が増えれば増えるほど、心身ともに悪影響を及ぼします。飲み会が増える時期の前に適切な飲酒量を知り、「飲み過ぎない」を心がけましょう。

### 適切な飲酒量について

「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」として

「1日当たりの純アルコール摂取量：男性40g以上、女性20g以上」が示されています。

アルコールが健康へ及ぼす影響は、単に飲んだお酒の量（ml）ではなく、お酒に含まれる純アルコール量（g）が基準となります。

日頃の飲酒量（純アルコール量）を振り返り、生活習慣病のリスクを高めさない量を心がけ、週に1～2日は休肝日をつくりましょう。

#### ◆ 純アルコール量20gはどのくらい？ ◆



ビール  
(中瓶・ロング缶)  
500ml



日本酒  
度数：15%  
1合（180ml）



缶チューハイ  
度数：5% 約500ml  
7% 約350ml



焼酎  
度数：25%  
約110ml



ワイン  
度数：14%  
約180ml



ウイスキー  
度数：43%  
60ml



ストロング系のお酒（度数：9%）

- ・ 350mlで25g → 2缶飲むと40g超え
- ・ 500mlで36g → 1缶だけでほぼ40g

「お酒は『五臓六腑に染み渡る』と言われるように、いろいろな臓器に入り込んで影響するのじゃ



### 飲み過ぎを防ぐ工夫

- ・ 自らの飲酒量を把握する
- ・ あらかじめ量を決めておく
- ・ 飲酒前、飲酒中に食事する
- ・ 水を一緒に飲む

「アルコール」というキーワードで検索してみると、摂取した純アルコールの量を計算したり記録できるアプリもあります。

### 寝酒はなぜ悪い？

眠れないときにお酒を飲む寝酒は、不適切な睡眠習慣の代表です。はじめは寝つきがよくなると感じる場合もありますが、寝ついた跡の眠りが浅くなり、目が覚めやすくなってしまいます。また、お酒には利尿作用があるため、トイレに起きてしまうことも多くなります。

温かい飲み物を飲んだり、軽いストレッチなど他のリラックス方法で対処法を探してみましょう。



## 〈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。

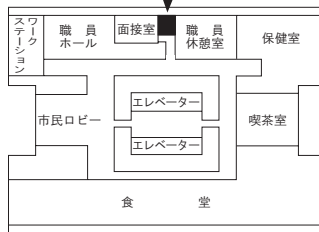
#### 【相談受付】

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)

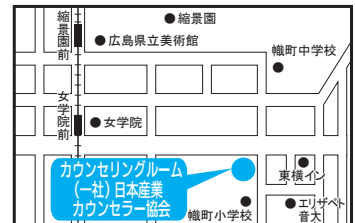
#### 【相談方法】

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

募集時期	開催日	ティップオフ	対戦カード	募集人数	負担金
厚生だより 1月号	3月5日(水)	未定	琉球ゴールデンキングス	各61人	1枚につき1,500円
	3月22日(土)	未定	仙台89ERS		
	3月23日(日)	未定			

## 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 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	S 席 2,900円 A 席 2,600円 B 席 2,300円



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 ㊦12月分普通・特別貸付 申込締切	6	7
8	9	10 ㊥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 ㊦11月分各種給付金支払 ㊦貸付金繰上償還申 込締切 ㊦12月分各種給付金締切	11	12	13 ㊦財形貯蓄12月分払戻請 求締切	14
15	16	17	18	19	20 ㊦1月分住宅貸付申 込締切 ㊦12月分育児・介護休業 手当金請求締切	21
22	23 ㊦貸付金繰上償還振 込期限	24	25 ㊦1月分産前産後休業掛 金免除申出締切 ㊦11月分育児・介護休業 手当金支払	26	27 ㊦12月分普通・特別、11 月分住宅貸付日 ㊦財形支払	28
29	30	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		「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			
給付 (本庁内線2358)	締切 支払 20日 翌月20日	普通貸付 特別貸付	締切 貸付 5日 末日	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。)	
火災共済(加入) (本庁内線2355・6)	加入申込 (加入日は翌月1日)	住宅貸付	締切 貸付 20日 翌月末日	(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。	
		貸付金 繰上償還 (一部返済・全額返済)	受付 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	(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。	
		育児・介護 休業手当金	締切 支払 20日 翌月25日	(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 504-2062(保健医療係)			
		各種給付金 (本庁内線2371～2373)	締切 支払 10日 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 ダイヤルイン 569-7816](tel:082-504-7816) まで!!