

厚生だより

2025
3

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7年(2025年)3月1日号



(職員総合体育祭)

お知らせします

- ① P1～3 職員総合体育祭(開催結果)
- ② P3 特約店のお知らせ
- ③ P6 せん別金について
- ④ P6 産業マッサージ利用施術所の追加について
- ⑤ P7～8 ⑩退職後の健康保険
- ⑥ P8 ⑩保険手続のため早めのご連絡を!
- ⑦ P8 ⑩退職後の職員共済組合貸付
- ⑧ P9 被扶養者認定・取消の手続を忘れずに!

マイナ保険証を利用されている方はマイナ
⑨ P9 ナンバーカード及び電子証明書の有効期限切
れにご注意ください!

⑩退職される方向けコンテンツ

ベネフィット・ステーションからのお知らせ

- ① P4 令和7年度の「補助券」と「利用ガイド」を
3月中旬にお配りします!

募集します

- ① P5 職員互助会グループ保険・総合医療保険・3大
疾病保障保険 募集のお知らせ

健康・相談

- ① P6 インフルエンザ・新型コロナワクチン接種費用
一部助成の申請期限について
- ② P10 ジェネリック医薬品をご利用ください
- ③ P11 職員定期健康診断個人票の提出をお願いします
- ④ P11 定期健康診断の再検査を受けましょう
- ⑤ 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^^
- ⑥ P14 笑顔ヘルシーダイヤル(電話健康相談)等

職員総合体育祭

(開催結果)

～各種目優勝チーム～



サッカー

【開催日】令和6年12月21日(土)
令和7年1月11日(土)・18日(土)

【開催場所】中国電力南原研修所グラウンド

☆ 優勝 消防局

向井	勝成	中消防署白島出張所
砂原	基彦	佐伯消防署警防課
吉田	諭史	西消防署井口出張所
工藤	耕一	中消防署警防課
一木	将史	中消防署江波出張所
楠	元気	中消防署警防課
奥村	健太	中消防署江波出張所
田中	駿	中消防署江波出張所
井上	正樹	中消防署警防課
長見	悠汰	西消防署三篠出張所
吉形	淳之介	西消防署警防課
藤原	圭汰	西消防署庚午出張所
溝上	元暉	安佐北消防署白木出張所
只重	秀弥	中消防署江波出張所
深野	将太	中消防署江波出張所
崎前	悠二	佐伯消防署警防課
田原	直紀	安佐南消防署警防課
山戸	将志	西消防署井口出張所

☆ 2位 安佐北区役所

☆ 3位 環境局／病院機構



ボウリング

【開催日】令和6年11月30日(土)

【開催場所】広電ボウル

☆ 優勝 病院機構

荒川	保雄	安佐市民病院臨床工学室
西	和江	安佐市民病院医療情報センター
下田	智子	安佐市民病院事務室総務課
沖川	奈緒	安佐市民病院事務室医事課
西尾	直美	安佐市民病院事務室医事課
三宅	紘太	安佐市民病院臨床工学室

☆ 2位 下水道局

☆ 3位 消防局

軟式野球

【開催日】令和6年10月12日(土)
令和6年11月16日(土)

【開催場所】上河内運動広場／
湯来南運動広場

☆ 優勝 経済観光局

荻谷	大輔	食肉市場
松浦	大騎	経済企画課
岩本	章	商業振興課
檜垣	智弘	ものづくり支援課
木村	直貴	ものづくり支援課
川口	興祐	ものづくり支援課
寺本	健人	観光政策部
佐々木	涼介	観光政策部
中島	大樹	観光政策部
吉川	拓深	中央市場
相川	航輝	中央市場
長瀬	優大	中央市場
中尾	勇斗	食肉市場
戸木	奨真	食肉市場

☆ 2位 消防局

☆ 3位 環境局／道路交通局





エスキーテニス

【開催日】令和6年12月8日（日）

【開催場所】鷹野橋職員会館

☆ 優勝 佐伯区役所

園田 哲夫 地域整備課
 向井 一希 地域起こし推進課
 藤野 貴文 地域整備課
 畑瀬 陽斗 維持管理課
 佐藤 拓人 農林課
 清水 萌生 地域整備課
 前垣内友理 維持管理課
 國弘 桃子 維持管理課

☆ 2位 道路交通局

☆ 3位 南区役所／西区役所

ソフトボール

【開催日】令和6年11月30日（土）

【開催場所】瀬野川公園

☆ 優勝 病院機構

今井 康介 安佐市民病院放射線技術部
 本城 圭祐 安佐市民病院放射線技術部
 河村 迅 安佐市民病院リハビリテーション科
 竹本雄一郎 安佐市民病院リハビリテーション科
 玉崎 浩一 安佐市民病院医療支援センター
 佐々井 優 安佐市民病院看護部
 酒井 奏 安佐市民病院看護部
 安達 智哉 安佐市民病院看護部
 日野山辰貴 安佐市民病院臨床工学室
 小原 颯太 安佐市民病院産婦人科
 餅原 圭悟 広島市民病院看護部
 山本 摩緒 安佐市民病院リハビリテーション科
 川本 絢心 安佐市民病院リハビリテーション科
 安部 裕貴 安佐市民病院放射線技術部
 齋藤 悠 安佐市民病院臨床工学室

☆ 2位 下水道局

☆ 3位 経済観光局／安佐北区役所



バドミントン

【開催日】令和6年11月30日（土）

【開催場所】鷹野橋職員会館

☆ 優勝 消防局

田川栄太郎 安佐南消防署沼田出張所
 山本 勇一 安佐北消防署警防課
 山本 達典 西消防署三篠出張所
 久保田大貴 中消防署警防課
 今本 怜央 安芸消防署矢野出張所
 川本 隆寛 安佐北消防署警防課
 栗栖 遼暉 安佐北消防署安佐出張所
 豊田 啓吾 安佐南消防署沼田出張所
 木場 敬大 安佐北消防署警防課

☆ 2位 教育委員会

☆ 3位 病院機構





硬式テニス

【開催日】令和7年1月11日（土）

【開催場所】広島広域公園テニスコート

☆ 優勝 病院機構

富田 祐介 広島市民病院脳神経外科・
脳血管内治療科

田村健太郎 広島市民病院心臓血管外科

倉富 亮 広島市民病院呼吸器内科

曾田 旺希 広島市民病院臨床研修医

大西 瑛士 広島市民病院リハビリテーション科

坂本 一貴 広島市民病院臨床研修医

☆ 2 位 消防局

☆ 3 位 教育委員会A／教育委員会B

卓球

【開催日】令和6年12月14日（土）

【開催場所】鷹野橋職員会館

☆ 優勝 こども未来局

水川 理恵 庚午保育園

松野 啓子 東浄保育園

沖 典子 元宇品保育園

森本 伸章 幼保企画課

三浦 寛太 みゆき保育園

永岡 幼奈 八幡保育園

☆ 2 位 消防局



特約店のお知らせ

互助会

☎内81-2356

☎504-2063

下記の特約店に変更がありましたので、お知らせします。

新規 【住宅・マンション部門】旭化成ホームズ株式会社

住所及び名称	電話	担当	定休日
広島市中区大手町2-7-10 広島三井ビル11F 広島支店	080-1373-4427	峯本	火・水
広島市中区吉島東1-15-2 住宅宣言吉島			
広島市東区牛田新町2-2-10-18 アスタ住宅展示場			
広島市西区商工センター8-12-12 ちゅーピー住宅展示場			
広島市東区温品5-21-20 プレディアステージ温品内			
品名	割引率		
ヘーベルハウス及びヘーベルメゾン	建物工事費の3%		

脱退 【旅行案内部門】瀬戸内海クルーズ株式会社

令和7年度の「補助券」と「利用ガイド」を 3月中旬にお配りします！

令和7年度の「健康増進・リフレッシュ補助券26枚」、「映画館入場補助券10枚」及び「利用ガイド」を事前にお配りします。（3月中旬に各所属へ配付予定／4月1日からご利用可能）
なお、お配りする**補助券は再発行できません**ので、紛失されないようご注意ください。

※令和7年3月31日までは、**令和6年度の補助券をご利用ください。**



※画像は令和6年度の補助券と利用ガイドです。

令和6年度補助券の有効期限は令和7年3月31日まで！！

令和6年度の補助券の有効期限は令和7年3月31日までです。

ぜひ、有効期限内にご利用ください。

なお、補助券は券種ごとに以下のように利用可能枚数が決まっています。

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

※補助券は令和6年3月中旬（年度中途の入会者には入会時）にお配りしています。

※**利用できる施設や利用ルールも決まっています**。必ず事前に利用ガイド等でご確認ください。特に「健康増進・リフレッシュ補助券」については、利用対象外施設で利用される事例が発生していますのでご注意ください。



職員互助会会員のみなさまへ

職員互助会グループ保険 団体定期保険

総合医療保険 総合医療保険(団体型)

3大疾病保障保険 3大疾病保障保険(団体型)

募集のお知らせ

③がんの治療法と自己負担割合

～がんに罹患した時にかかる費用の準備はできていますか？～

がんは誰もがかかる可能性があるからこそ、いざという時に納得のいく治療を受けるための「お金」と正しい「情報」を持っておく必要があります。

万一の時に納得した治療を受けるためには、**治療法や費用を知ることがとても大切です！**

●新たな治療法にかかる費用(治療費の自己負担割合)

監修：社会保険労務士・CFP®(日本FP協会認定) 山本恵子

がんの新たな治療法や薬剤の開発が進み、治療の選択肢が広がっていますが、公的医療保険制度で認められていないものも多く、まとまった治療費が必要になる場合があります。

公的医療保険制度対象の治療等(保険診療)は、1～3割の自己負担となります。また、保険診療と保険外診療の併用(混合診療)は原則認められていませんが、先進医療等は保険診療との併用が認められており、先進医療に係る費用のみ全額自己負担となります。なお、通常は保険診療と保険外診療の併用ができないため、公的医療保険制度対象の診察等も全額自己負担になります。

例)がん治療の場合

公的医療保険制度対象の抗がん剤治療を受けた場合	抗がん剤治療	保険診療	自己負担 1～3割	+	診察・検査等	保険診療	自己負担 1～3割
先進医療を受けた場合	先進医療	保険外診療 保険診療と併用可	自己負担 10割	+	診察・検査等	保険診療	自己負担 1～3割
未承認薬を投与した場合	未承認薬	保険外診療 保険診療と併用不可	自己負担 10割	+	診察・検査等	保険診療 保険外診療	自己負担 10割

自費診療のクリニックなどで、施設自体の安全性や治療の有効性が担保されていない場合もあるため、自由診療を利用する場合には注意が必要です。

「まさか…」に備えて、費用を気にせず治療するためのお金を準備することが重要です。

3大疾病保障保険では、**お手頃な保険料***でがん等に備えることができます！

※3大疾病保障保険は、職員互助会グループ保険に加入されている方のみお申込みができます。

ご本人さまがご加入の場合
配偶者さま・お子さまも
お申込みができます。

おすすめプランのご案内

※記載の月払保険料は直近更新日(今回は令和6年8月1日)から1年間の確定保険料です。保険料は、毎年の更新日に再計算し適用します。また、年齢・性別により保険料は異なります。

新入社員・独身保険はじめてプラン (本人22歳の場合)	結婚・子育て世代おすすめプラン (本人36歳の場合)	子ども独立後おすすめプラン (本人56歳の場合)
3大疾病(死亡)保険金額 100万円 上皮内新生物診断保険金額 10万円	3大疾病(死亡)保険金額 300万円 上皮内新生物診断保険金額 30万円	3大疾病(死亡)保険金額 300万円 上皮内新生物診断保険金額 30万円
月払保険料(確定) 男性: 230円 女性: 196円	月払保険料(確定) 男性: 1,125円 女性: 1,455円	月払保険料(確定) 男性: 5,358円 女性: 4,044円

治療の選択肢が減ることがないように、3大疾病保障保険で保障を確保しましょう！

* 団体保険としての割引が適用されたお手頃な保険料です。



こんな場面でお役に立ちました。
お客様の声をご紹介します！

まとまった一時金で助かりました！

子どもの進学でお金がかかる時期に乳がんになりました。診断確定までの検査でも費用がかかり、子どもの学費等も重なりとにかくお金が必要だったので、まとまった一時金が受取れる3大疾病保障に入っていて本当に助かりました。

お客様からいただいた声の中から日本生命(事務幹事会社)で抽出・編集して掲載しています。

健康に自信があっても保険に入っていてよかった！

健康診断で異常が見つかり再検査をしたところ、子宮頸がんと診断されました。もともと健康に自信があり、保険なんて不要だと思っていましたが「30歳になったし一応入っておくか」という理由で3大疾病保障に加入していたおかげで、お金の不安なく治療に専念することができました。

職員互助会グループ保険・総合医療保険・3大疾病保障保険の新規募集は、毎年5月～6月に行っています。

【 専用メールアドレス】nissay-hiroshimaRM@nissay.co.jp

※事務幹事会社(日本生命保険相互会社)の互助会制度専用メールアドレスです。

当資料に記載のお支払事由や給付に際しての制限事項は、概要や代表事例を示しておりますので、あくまで参考情報としてご利用ください。ご加入のご検討に際しましては、パンフレット・「契約概要」・「注意喚起情報」等に必ず詳細をご確認ください。

一般財団法人 広島市職員互助会

日本一団-2024-454-12038-T(R6.12.11)

日本一医-2024-454-12039-T(R6.12.11)

日本一団-2024-454-12040-T(R6.12.11)

せん別金について

互助会

☎内81-2358
☎504-2063

互助会の会員期間が10年以上の方で3月末に退職される方は、せん別金が給付されます。

定年退職以外の方は、申請が必要です。

※3月21日（金）から受け付けますので申請してください。

インフルエンザ・新型コロナワクチン 接種費用一部助成の申請期限について

互助会

☎内81-2354
☎504-2063

職員共済組合

☎内81-2371・2372
☎504-2062

申請期限：令和7年4月10日（木）必着

令和6年度のインフルエンザ・新型コロナワクチン接種費用一部助成の申請期限は、令和7年4月10日（木）です。締切が迫っていますので、3月中にインフルエンザ・新型コロナワクチン接種を受ける方、互助会へ申請したが不備があって書類が返送された方、9月から2月までに接種したが申請を忘れていた方は、期限までに互助会へ申請してください。

書類の不備で返送したもののうちの多くが、領収書にインフルエンザ・新型コロナの記載がないものです。領収書にインフルエンザ・新型コロナの記載がない場合は、医療機関で「インフルエンザワクチン接種」・「新型コロナワクチン接種」であることを補記してもらうか、診療明細書に「インフルエンザ」・「新型コロナ」と記載されている場合は、領収書と診療明細書の両方を貼付してください。

※広島市職員互助会の会員でない方（広島市職員共済組合員に限る。）については、共済組合へ申請してください。申請書は庁内Web福利課ホームページの共済組合にあります。

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。

（施術所名）あんま マッサージ はり らくや

（住 所）安佐南区緑井六丁目33-54-16

（電話番号）090-7997-7371

※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。

退職される方へ 退職後の健康保険

職員共済組合

☎ 81-2371~2373

☎ 504-2062

退職される方は組合員証（健康保険証）、資格確認書の返還が必要です！

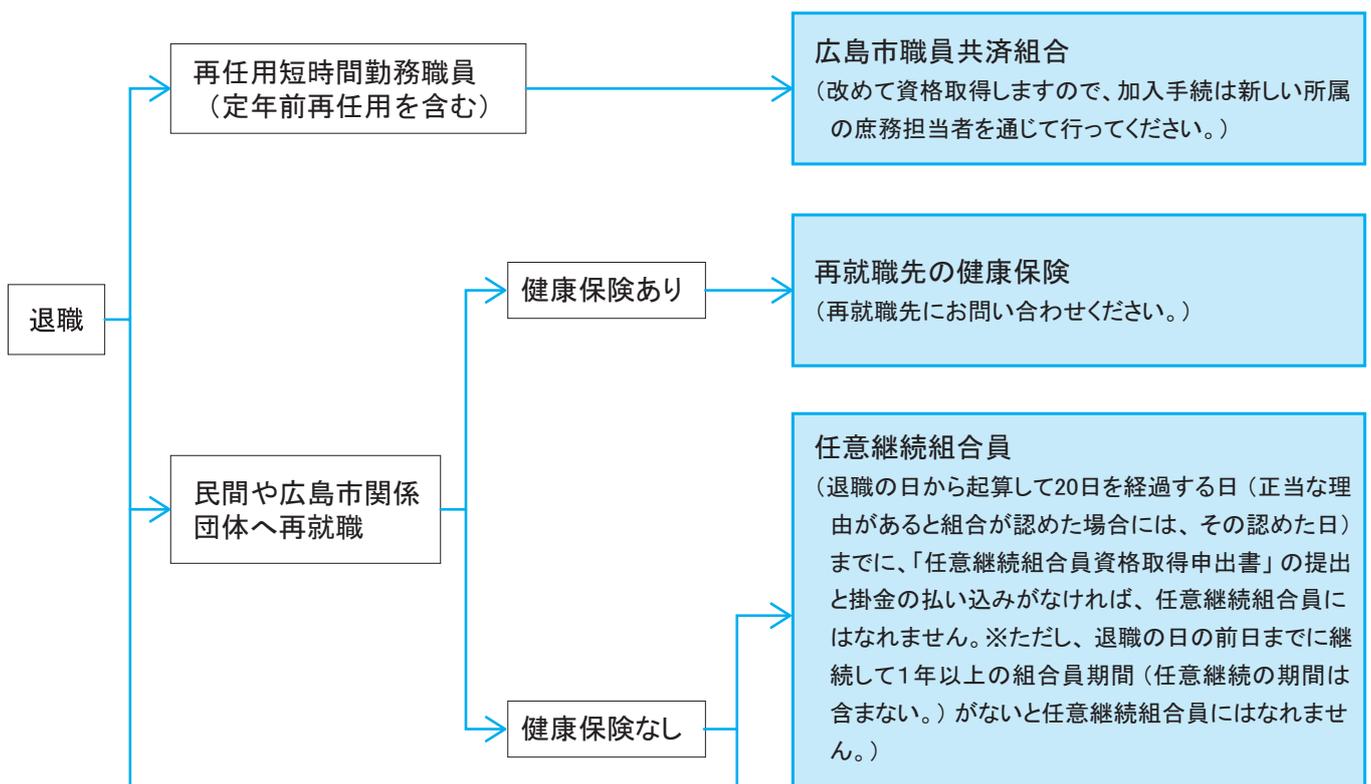
広島市職員は退職すると広島市職員共済組合の組合員資格を喪失します。退職後は令和7年4月4日（金）までに被扶養者分を含む組合員証（健康保険証）、資格確認書を「組合員等資格喪失連絡票」とあわせて、退職時の所属の庶務担当者へ必ず返還してください。

なお、広島市に再任用される場合や任意継続を希望される場合も、組合員資格を喪失しますので、現在お持ちの組合員証等は全て返還してください。

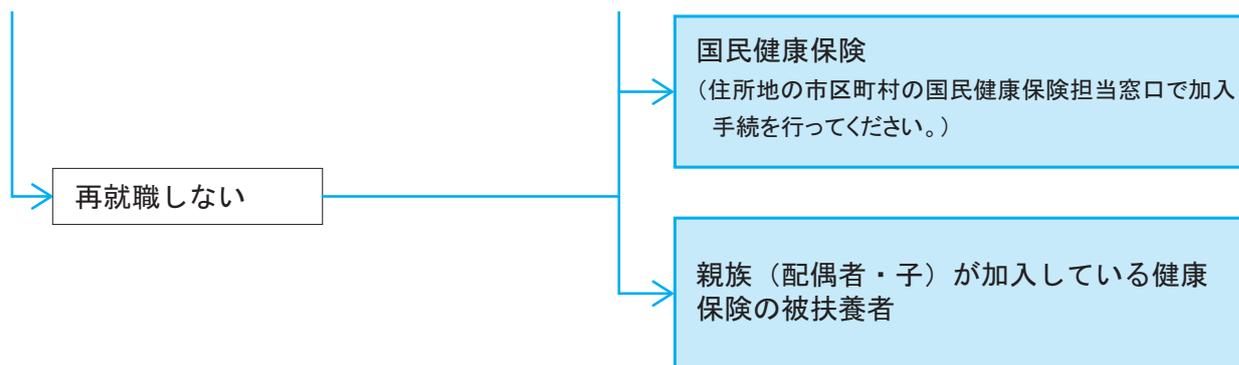
広島市に再任用される場合、職員共済組合の組合員資格を再取得することになりますので、新しい所属の庶務担当者を通じて資格取得や扶養家族の手続等をしてください。

任意継続を希望される方は、退職の日から起算して20日を経過する日（正当な理由があると組合が認めた場合には、その認めた日）までに、「任意継続組合員資格取得申出書」の提出と掛金の払い込みがなければ、任意継続組合員にはなれません。なお、令和7年3月31日退職予定の方は、3月3日（月）から事前に申出書の受付を行い、4月1日（火）に納付書を自宅へ郵送します（郵送して2～3日後に自宅へ届く予定です）。遅くとも4月14日（月）までには申出書を提出してください。再就職等により他保険の適用がある場合は、申出書を提出する必要がありませんので、再就職を検討されている方は最終的に再就職をしないことが確定した時点で提出してください。

※ただし、退職の日の前日までに継続して1年以上の組合員期間（任意継続の期間は含まない。）がないと任意継続組合員にはなれません。



退職される皆さんへ



※任意継続の掛金額は庁内Web福利課ホームページの共済組合（○任意継続に関する届出）に令和6年度の掛金額を載せていますので、参考にしてください。令和7年3月21日に令和7年度の掛金額を載せます。

退職される方へ

保険手続のため早めのご連絡を！

互助会

☎内81-2353・2358
☎504-2063

「グループ保険」、「全国市長会任意共済保険」、「積立年金保険」に加入しておられる方で3月末に退職される方には、退職後の手続について案内を送付いたしますので、互助会までご連絡ください。

※会計年度任用職員等及び早期退職の方は、互助会まで至急ご連絡ください。（積立年金保険については、年金受取の試算表作成が可能ですが、作成には時間がかかりますので、必要な方は必ず事前にご連絡ください。）

退職される方へ

退職後の職員共済組合貸付

職員共済組合

☎内81-2361
☎504-2061

1 退職時の貸付金の償還

職員共済組合貸付金を利用されている方の未償還金は、退職手当から控除する方法により一括償還されます（職員共済組合への申込みは不要です。）。

また、団体信用生命保険、債務返済支援保険に加入されている方は、退職手当支給月までの保険料を納めていただくことになります。なお、この保険料は、1年分を年1回徴収していますので、保障期間終了後の月の保険料があれば返還いたします。

2 再任用職員に係る貸付

退職後、広島市に再就職される方は、次のとおり貸付を受けることができます。

詳しくは、職員共済組合庶務係までお問い合わせください。

(1) 貸付の種類

全ての貸付が対象。

ただし、住宅貸付については、再任用職員となった後の組合員期間が1年未満の場合は、受けることができません。

(2) 償還回数等

貸付を受けた翌月から再任用の任期が終了する月までの月数を償還期間とします。

また、修学貸付の修学期間における元金返済猶予、及び育児休業又は介護休業の期間に認められる元金返済猶予の適用はありません。

被扶養者認定・取消の手続を 忘れずに！

職員共済組合

☎内81-2371・2373

☎504-2062

組合員の家族の収入状況等に変化がある場合は、健康保険については、次の通り共済組合への手続を速やかに行ってください。(扶養手当の申請とは別に必要です)

認定手続（退職等）

組合員の家族が、退職等により被扶養者の要件を備えることとなり、組合員が扶養する場合は、「被扶養者申告書」にその事実が確認できる書類を添えて、扶養事実の発生した日（退職の場合はその翌日）から5日以内に所属所経由で共済組合へ提出してください。(市長事務部局は福利課へ提出)

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

※やむを得ない事情により、5日以内の提出が難しい場合は、事実発生日から30日以内の提出であれば遡ることができます。ただし扶養事実の発生した日から30日以内に届出がされなかった場合、被扶養者の認定日は所属所の受付日となります。

取消手続（就職や収入増等）

組合員の被扶養者が、就職や勤務形態の変更等により新たに健康保険等に加入した場合は、「被扶養者申告書」にその事実が確認できる書類（就職の場合、就職証明書、資格情報通知書（資格情報のお知らせ）、資格確認書等の写し）と、共済組合の資格確認書、組合員被扶養者証（黄緑色）をお持ちの方は、原本を添えて、事実の発生した日から5日以内に所属所経由で共済組合へ提出してください。(市長事務部局は福利課へ提出)

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

なお、健康保険等に加入していなくても、収入基準を超える場合は、被扶養者取消の手続が必要です。

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

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

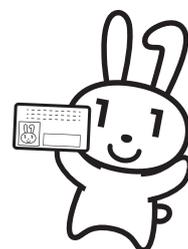
マイナ保険証を利用されている方はマイナンバーカード及び電子証明書の有効期限切れにご注意ください！

職員共済組合

☎内81-2372

☎504-2062

- ・マイナンバーカードの有効期限は10年（未成年者は5年）、カードに格納されている電子証明書の有効期限は5年です。
- ・マイナンバーカードや電子証明書の有効期限の更新が必要な場合、お手元に更新を案内する**有効期限通知書（封書）**が届きます。
- ・また、電子証明書の有効期限の3か月前から3か月後まで、医療機関・薬局でマイナ保険証を利用される際、顔認証付きカードリーダーで**更新アラートが表示**されます。
- ・電子証明書の有効期限までに更新できないまま受診をした場合は、**電子証明書の有効期限が切れてから3か月間は健康保険証として利用可能**ですが、マイナンバーカードの健康保険証以外の機能は利用できないため、**お住まいの自治体の窓口にて速やかに更新**してください。



ジェネリック医薬品をご利用 ください

職員共済組合

☎内81-2372

☎504-2062

政府の方針では、薬品に係る国民負担の軽減に向けて、ジェネリック医薬品の使用を促進しています。令和6年度の診療報酬改定に基づき、令和6年10月からジェネリック医薬品があるお薬で、先発医薬品の処方希望される場合は、価格差の4分の1相当を、特別の料金として、医療保険の自己負担と合わせてお支払いしていただくことになりました。（医療上の必要があると認められる場合は、自己負担に変更はありません。）

医療費に係る組合員の負担軽減及び共済組合の負担する医療費節減による財政の安定化の観点からも、ジェネリック医薬品利用にご協力ください。

【ジェネリック医薬品の使用で】

●薬に係る個人負担が軽くなる！

医療の質を落とさずに個人の負担を軽くでき、家計をサポートします。複数のお薬の服用や長期服用が必要な場合などは効果的です。

●飲みやすく工夫されているものがある！

錠剤を小さくする、錠剤を飲み込めない方のために粉末や液体ゼリー状の薬を作る、においや味を改善する等、飲みやすく改良されたものもあります。

●医療費を有効活用！

薬代を軽減することで、日本全体の医療費を効率化することができます。効率化できた医療費を有効活用し、新しい医療技術や新薬に向けることが可能となります。

●日本の優れた医療保険制度を世代に引き継ぐ！！

今後も医療費の増大が予想されます。ジェネリック医薬品の使用は、一人ひとりの保険料の負担軽減につながるほか、優れた医療保険制度を次の世代に引き継いでいくことにも貢献します。

例えば これからの時期、内服する方が増えてくる花粉症薬ですが、3割負担の方が上記の特別な料金がかかる薬を、120日（1日量2錠）内服することとして計算すると…

【アレグラ60mg】

R6年9月までの自己負担額	R6年10月以降の自己負担額	差 額
2,160円	3,480円	1,320円

【アレロック5mg】

R6年9月までの自己負担額	R6年10月以降の自己負担額	差 額
1,800円	2,760円	960円

※他の薬剤の影響を受けるため、あくまでも概算になります。

※ジェネリック医薬品について分からないことはこちらへ

●日本ジェネリック製薬協会 <https://www.jga.gr.jp/>

●かんじゃさんの薬箱 <http://www.generic.gr.jp/>

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。
休診は、事前に庁内LAN掲示板等で確認できます。
※3月5日(水)、19日(水)は休診です。

【巡回会場】（3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	
11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
12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
13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
14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（4階講堂） 14：30～16：00
25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
27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
28日 (金)	東区役所（5階講堂） 8：45～10：15	

【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。

(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

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。

掲載の外観完成予想CG合成画像は、現地周辺航空写真(2024年4月撮影)に、外観完成予想CGを合成しております。外観完成予想CGは設計図書をもとに作成したもので、形状・色等は実際とは異なります。また、外観形状の細部・設備機器等および電線・電柱等は表現していません。掲載は特定の季節やご入居時の状態を想定して描かれたものであります。



THE URBAN & RIVER

モデルルーム公開中

販売価格 **1LDK 3,300** (100万円単位)
万円台～

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】●所在地/広島市中区大手町五丁目13番2(地番)●交通/広島バス「鷹野橋商店街」バス停徒歩4分、広島電鉄「鷹野橋」電停徒歩5分●総戸数/90戸●敷地面積/1,172.08㎡●用途地域/商業地域●建ぺい率/90%(角地緩和)●容積率/500%(地区計画)●建築面積/565.43㎡●延床面積/7,165.22㎡(計画変更)●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/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●間取り/1LDK～3LDK●専有面積/44.24㎡～72.85㎡●バルコニー面積/8.00㎡～12.10㎡●フリーポーチ面積/4.05㎡～7.65㎡●室外機置場面積/2.28㎡・2.48㎡●管理費/月額:5,550円～8,500円●修繕積立金/月額:6,280円～10,340円●管理準備金/お引渡時一括:6,840円～11,265円●修繕積立基金/お引渡時一括:572,300円～942,400円●駐車場/総戸数90戸に対して51台(機械式)月額使用料:17,000円～25,000円●バイク置場/(大型)5台、(小型)2台 月額使用料:(大型)2,500円、(小型)1,500円●自転車置場/総戸数90戸に対して146台(月額使用料:100円～700円)●管理形態/区分所有者全員により管理組合を結成し、管理会社へ委託●管理員形態/通勤●竣工時期/2027年4月上旬予定●入居時期/2027年5月下旬予定●売主/JR西日本プロパティーズ株式会社・広島電鉄株式会社●販売代理/三井不動産リアルティ中国株式会社・株式会社KCE●管理会社/JR西日本住宅サービス株式会社●施工/株式会社鴻池組●手付金等の保全措置の概要/全国不動産信用保証株式会社●住宅性能表示制度/設計住宅性能評価書取得済、建設住宅性能評価書取得予定 【プレディア広島大手町 先着順販売概要】●販売戸数/9戸●間取り/1LDK～3LDK●専有面積/44.24㎡(2戸)～72.85㎡(1戸)●バルコニー面積/8.00㎡(2戸)～12.10㎡(1戸)●フリーポーチ面積/4.05㎡(2戸)～7.65㎡(1戸)●室外機置場面積/2.28㎡(1戸)・2.48㎡(1戸)●販売価格/3,340万円(1戸)～5,690万円(1戸)●管理費/月額:5,550円～8,500円●修繕積立金/月額:6,280円～10,340円●管理準備金/お引渡時一括:6,840円～11,265円●修繕積立基金/お引渡時一括:572,300円～942,400円●管理費にはインターネット利用料(月額990円(税込))を含みます。●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。●広告作成日/2025年2月3日 ●取引条件有効期限/2025年3月末日

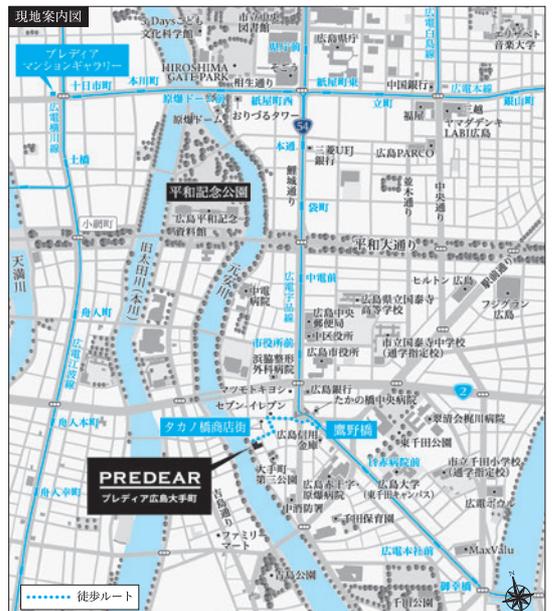
お問い合わせはプレディアマンションギャラリー

0120-765-277

営業時間/平日:10:00～17:00 土日:10:00～18:00 [休日:火曜・水曜]

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（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。

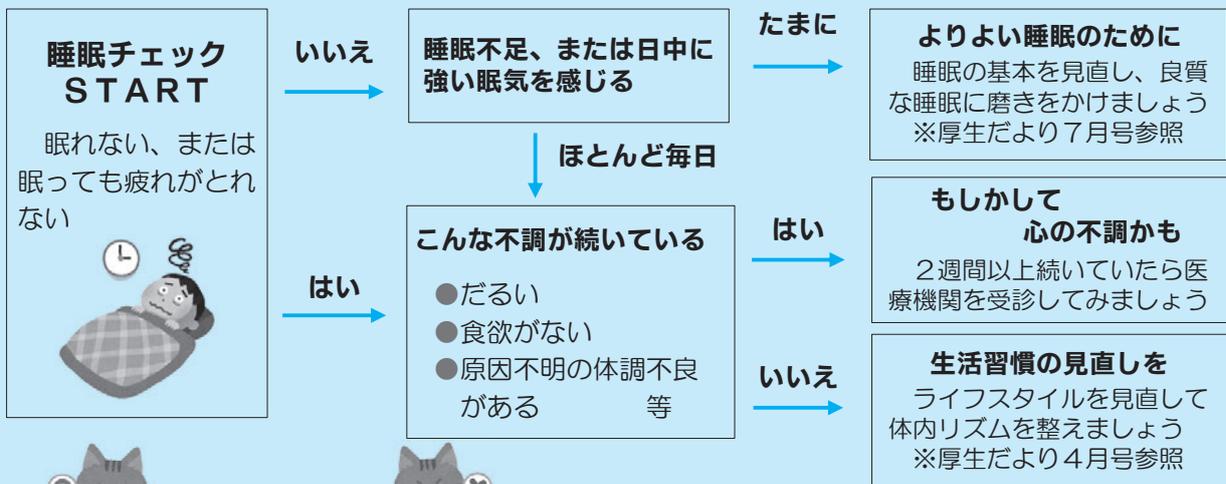
コラム

ちゃんと眠れていますか？

忙しくなると、削られるのが睡眠ですが、
まず確保すべきは睡眠です！



睡眠の役割はズバリ心身の疲労回復！新年度を気持ちよく始められるよう、ご自身の睡眠状態を振り返ってみましょう！



睡眠クイズ

①寝だめってできるの？

答え：×
返すことはできても貯めることはできない

睡眠の貯金はできない。毎日きちんと眠れていれば、人はそれ以上は眠れないので、休日に長目に眠るのは借金を返している状態。



②休日前は夜ふかししてもいい？

答え：×
睡眠中央時刻をずらさないこと

睡眠中央時刻（入眠と起床時刻の間）がずれると時差ボケの状態です。調子が悪くなる。次の日にゆっくりできる日ほど早目に寝てゆっくり起きると良い。



③寝酒は熟睡できる？

答え：×
逆効果

催眠作用はあるが、その後、覚醒作用がでるため、アルコールが効いた状態の睡眠は質が悪い。早めに軽い晩酌で切り上げると睡眠への影響は少ない。

④寝る時は危ないから薄明りにすべき？

答え：×
完全に真っ暗にするのが望ましい

光そのものに覚醒作用があるため、夜は天井の明かりを少しずつ落として、ちょっと暗いかな…くらいで過ごすのがちょうど良い。

⑤日中眠くなった時はしっかり昼寝？

答え：×
15分～20分の仮眠をとる

20分以上の仮眠をとると身体が熟睡モードになって起きるのが辛く、作業効率も低下する。



絶好調の秘訣は睡眠？！

ロサンゼルスドジャース
大谷翔平選手

健康管理のために最も大事にしてきたのが「睡眠」。また、毎日10時間寝るのを心がけているのさ。



注) 必要な睡眠時間には個人差があります

〈プライバシーは守られます〉

笑顔でヘルシーダイヤル 共 市 (電話健康相談)

「急病」の時や「今すぐ相談したい」時、年中無休で24時間対応の電話健康相談(通話料無料)をご利用ください。専門のスタッフが即時相談に応じます。(携帯電話からの相談も可能です。)

【職員共済組合員の方】

下記のフリーダイヤルにおかけいただき、電話がつながりましたら、「職員共済組合員」又は「職員共済組合員の被扶養者」であることを伝え、ご相談ください。

フリーダイヤル 0120-151-003

【上記以外の広島市職員の方】

下記のフリーダイヤルにおかけいただき、電話がつながりましたら、「広島市職員」又は「広島市職員の被扶養者」であることを伝え、ご相談ください。

フリーダイヤル 0120-151-922

障害者である職員の合理的配慮 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。

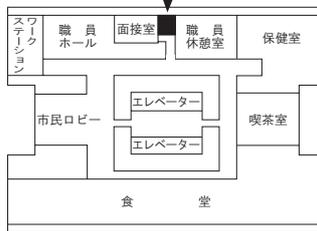
【相談受付】

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)

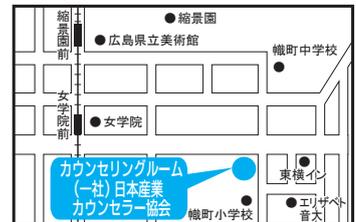
【相談方法】

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)

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5 Ⓞ 3月分普通・特別貸付 申込締切	6	7	8
9	10 Ⓞ 各種給付金締切 Ⓞ 2月分各種給付金支払 Ⓞ 貸付金繰上償還申込締切	11	12	13	14 Ⓞ 財形貯蓄3月分払戻請求締切	15
16	17	18	19	20	21 Ⓞ 3月分育児・介護休業 手当金請求締切日 Ⓞ 4月分住宅貸付申込締切	22
23	24 Ⓞ 貸付金繰上償還振込期限	25 Ⓞ 2月分育児・介護休業 手当金支払日 Ⓞ 4月分産前産後休業掛 金免除申出締切	26	27	28	29
30	31 Ⓞ 3月分普通・特別、貸 付日 Ⓞ 2月分住宅貸付日 Ⓞ 財形支払					

Ⓞ 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		
福利課					
ダイヤルイン 504-2060又は本庁内線2357					
財形払戻 (解約・一部払出)	締切 支払 15日 末日				
財形積立 (中断・再開)	締切 翌月給与より 15日				

※ 「市立病院機構」職員の財形貯蓄に関する手続は、
[市立病院機構本部事務局経営管理課](http://www.city-hiroshima.lg.jp) [ダイヤルイン 082-209-6775](tel:082-209-6775) まで!!