

# 厚生だより

2025

6

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

令和7年(2025年)6月1日号



「東区緑のボランティアの会 写真提供」

## 募集します

- ① P1~4 互助会招待事業 参加希望者募集!!  
(プロ野球、演劇)
- ② P5 互助会セミナーの開催 7月事業の参加者募集
- ③ P12 互助会グループ保険、総合医療保険、  
3大疾病保障保険 申込締切日迫る!!
- ④ P18 医療保険の募集終了について

## 健康・相談

- ① P7~8 定期健康診断を必ず受診しましょう
- ② P11 年金情報をインターネット(マイナ手続ポータル)で提供しています
- ③ P13~14 広島市職員共済組合 被扶養者人間ドックを実施します  
広島市職員共済組合員のみなさまへ
- ④ P16 人間ドック・脳ドック・婦人科検診の追加申込みについて
- ⑤ 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^^

- ⑥ P22 笑顔でヘルシーダイヤル(電話健康相談)等

## ベネフィット・ステーション

- ① P6 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!
- ② P12 特約店のお知らせ

## お知らせします

- ① P9 育児休業支援手当金が新設されました
- ② P10 育児時短勤務手当金が新設されました
- ③ p12 出産費、家族出産費  
~請求方法にご注意を!!~
- ④ P15 被扶養者の更新手続
- ⑤ P17 熱中症予防のために
- ⑥ P18 産業マッサージ利用助成
- ⑦ P19 あなたのカラダは大丈夫? 特定保健指導



# 『職場の仲間とカープ応援しようや DAY』募集!!

## 職場の仲間とカープ応援しようや DAY 申込書

(各試合 1 塁側内野指定席 A 150 枚)

(6月17日(火) 17:00 必着)

互助会員  
負担金 **1,000円**

職員番号

所属名

氏名

所属 TEL

職員番号	氏名 (カタカナで記入)

4、5月は異動等で予定の目途が立たなかったかもしれません。少し慣れてきて予定が立てやすくなったのではないのでしょうか。職場の新しい仲間とスタジアムでカープを応援し、親睦を深めませんか。ぜひ、ご活用ください!!

### 職場の仲間とカープ応援しようや DAY の注意事項

- ①応募は職場単位 (原則として課相当とし、課でまとめて応募してください。課を分けての応募や他の課の職員を加えた応募、部、係での応募はできません。) ※部しかない組織はこの限りではありません。
  - ②一度当選された職場 (課) は、抽選の対象外となります。
  - ③応募人数は、原則として会員5人以上 (ただし、会員の2/3以上の応募であれば5人未満でも可 (会員が6人の課であれば4人での応募も可)) 11名以上で申し込まれる場合は抽選申込書をコピーして使用してください。
  - ④申請書は代表者の職員番号・所属名・氏名・所属 TEL を記入の上、参加者全員の職員番号・氏名を記入してください。代表者も再度記入してください。
  - ⑤互助会員以外 (日額の会計年度任用職員等) も応募できますが助成の対象外となります。
  - ⑥応募は申込書限定です。
  - ⑦その他の記入上の注意事項は通常の申込書の注意事項③、⑤、⑥、⑧、⑨を参考にしてください。
- FAX で申し込む場合、申込書を切り取らずに送信してください。**

\* 試合 NO. 1、8/1 中日戦 2、8/22 中日戦 3、8/28 巨人戦

互助会員  
枚数 & 合計負担金額 @1,000 円 × 枚 = 円

互助会員以外の職員  
枚数 & 合計負担金額 @4,200 円 × 枚 = 円

合計 円

チケットの郵送を希望します。(所属に郵送)

### 申込方法

互助会 Web サイト内の専用フォーム (通常募集のみ) 又は、申込書を互助会へ提出。  
(FAX 245-8337 でも受け付けます。)

※専用フォーム及び FAX 送信後、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。また、最終日は回線が混み合いますので、早めの送信をお願いします。

### 申込期限

6月17日(火) 17:00 必着

当選者には6月30日頃に通知書を発送します。通知書と負担金を互助会窓口へ持参し、入場券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ます。負担金は振り込み (振込手数料は本人負担) となります。申込期限後のキャンセル、変更はできません。

✂ (キリトリ)

## 参加希望の方は互助会 Web サイトから

### 申込方法

互助会 Web サイト <https://hgojokai.or.jp> 内の専用フォーム (下記の QR コードを読み込むと便利です。) 申込受付: 6月1日(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。

# 演劇等鑑賞会

## 募集内容 2025「平和の夕べ」コンサート

【日時】 8月5日（火） 18：45開演  
【会場】 広島文化学園 HBG ホール（広島市文化交流会館）  
【募集人数】 40人  
【負担金】 S席5,000円 A席4,100円

当選者には6月26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】 マリア・ジョアン・ピリス  
【ソリスト】 ソプラノ：石橋栄美  
【合唱】 東京オペラシンガーズ  
【曲目】 ベートーヴェン：ピアノ協奏曲第4番ト長調作品58  
マーラー：交響曲第4番ト長調



指揮：クリスティアン・アルミンク  
©Shumpei Obsugi



ピアノ：マリア・ジョアン・ピリス  
©Felix Brode and Deutsche Grammophon

被爆80周年マリア・ジョアン・ピリスを迎えて～癒し、歓び、祈りの「第4番」～

2024年「第35回高松宮殿下記念世界文化賞」を受賞したマリア・ジョアン・ピリス（ピレシュ）と広響の夢の初共演が実現！世界が衝撃を受けた2019年の引退からコロナ禍を経て2022年の復帰以来、日本でのコンチェルト演奏は今回が初！ベートーヴェンとマーラーの「第4番」で、音楽で平和のメッセージを届けます。

## 令和7年度 ひろしまオペラルネッサンス公演『セヴィリアの理髪師』

【日時】 8月30日（土） 14：00開演  
8月31日（日） 14：00開演  
【会場】 JMS アステールプラザ大ホール  
【募集人数】 30日：50人、31日：50人  
【負担金】 S席2,900円 A席2,300円

当選者には7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。

【芸術監督・演出】 岩田達宗  
【指揮】 園田隆一郎  
【管弦楽】 広島交響楽団  
【合唱】 ひろしまオペラルネッサンス合唱団  
【キャスト】 全国オーディションで選考された歌手



指揮：園田隆一郎  
©Fabio Parenzan

『セヴィリアの理髪師』は、ロッシーニが作曲したオペラ・ブッフアの傑作で、軽快で美しい旋律とユーモラスなストーリーが魅力で、今なお世界中で愛されています。今回の公演では、円熟味を増す演出家岩田達宗を芸術監督に迎え、国際的な活動を展開する気鋭の指揮者園田隆一郎、全国オーディションで選抜されたキャスト陣がじっくり練り上げたアンサンブルと見応えのある舞台をお届けします。観る人を魅了し続ける名作の、笑いと感動のラストをお楽しみに！

【申込期限】 6月15日（日）23：59まで ※3枚以上で申し込まれる場合は、座席が離れることがあります。  
※未就学児は入場できません。

【申込方法】 互助会 Web サイト <https://hgojokai.or.jp> 内の専用フォーム（2ページ）のQRコードを読み込むと便利です。 **申込受付：6月1日（日）から**

# 互助会招待事業 7月号の募集予定

## 募集内容



**プロ野球公式戦** 厚生だより 7月号が令和7年度の最後の募集です！

### 個人募集

募集時期	試合日時		対戦カード	募集人数		負担金
				1塁側	3塁側	
厚生だより 7月号	9月12日(金)	18:00	中日	100人	10人	内野指定席A (1塁、3塁) 1枚につき 2,000円
	9月14日(日)	18:00	ヤクルト	100人	10人	
	9月15日 (月・祝)	14:00		100人	10人	
	9月23日 (火・祝)	18:00	巨人	100人	10人	

### 職場募集

募集時期	試合日時		対戦カード	募集人数	負担金
				1塁側	
厚生だより 7月号	9月12日(金)	18:00	中日	150人	内野指定席A 1枚につき 1,000円



### プロサッカー公式戦

募集時期	試合日時	対戦カード	募集人数	負担金
厚生だより 7月号	8月10日(日)	清水エスパルス	30人	2,000円
	8月16日(土)	ガンバ大阪	30人	
	8月20日(水)	ヴィッセル神戸	30人	1,800円



### 広島交響楽団定期演奏会

演奏会名	日時	会場	募集人数	負担金
第454回定期演奏会	9月20日(土)	広島文化学園 HBG ホール (広島市文化交流会館)	40人	S席: 2,900円 A席: 2,600円 B席: 2,300円



### 劇団四季 ミュージカル 赤毛のアン

公演日時		会場	募集人数	負担金
9月20日(土)	13:00	上野学園ホール (広島県立文化芸術ホール)	70人	6,500円
	17:30		50人	
9月21日(日)	13:00		70人	
9月23日(火・祝)	13:00			

# 互助会セミナーの開催 7月事業の参加者募集

互助会

FAX245-8337

☎81-2354

☎504-2063

毎月2回程度、主に鷹野橋職員会館でセミナー等を開催します。参加費無料

## 募集内容 ① 茶道教室

【日時】 7月19日(土) 午前 10:00 ~ 午前 11:00

【場所】 鷹野橋会館 4階 茶室 (中区大手町五丁目6番3号)

【募集人員】 20人

【内容】 茶道具が広島市の重要文化財に指定された上田宗箇流の講師を招き、茶道の基本作法を学び侘び寂びといった、日本古来の美意識に触れてみましょう。

## 募集内容 ② 親子でマジック教室〔夏休み特別企画〕

【日時】 7月26日(土) 午前 10:00 ~ 午前 11:00

【場所】 鷹野橋会館 3階 第1サークル室 (中区大手町五丁目6番3号)

【募集人員】 30人 ※原則、親子での参加となります。マジックショーを参加者も体験するため、小学生の児童が対象となります。

【内容】 プロマジシャンによるマジック披露、簡単なマジックを通じてお子様との交流や家族の趣味の幅を広げましょう。

① 茶道教室



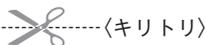
② 親子でマジック教室



## 申込期限 ① 6月20日(金) 17:00まで

申込多数の場合は抽選となります。当選者には6月27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、アンケートに回答いただきます。



(キリトリ)

## 互助会セミナー (7月事業) 申込書

職員番号

所属名

氏名

所属 TEL

希望するセミナーに○を付けて申し込みをお願いします。申込者多数の場合には、抽選になります。

### ① 茶道教室

② 親子でマジック教室 参加人数 \_\_\_\_\_ 人 うち、児童 \_\_\_\_\_ 人 ( 歳) ( 歳) ( 歳)

## 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！

「健康増進・リフレッシュ補助券」は引き続き「人間ドック実施医療機関」でもご利用いただけます。令和7年度からは**利用可能枚数を2枚から3枚に変更しました**。利用できる人間ドック実施医療機関は次の24施設です。どうぞご利用ください。

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3枚まで(最大1,500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> <p>※J A広島総合病院については、受診当日の受付時に健康管理センターへ補助券を提出してください。また、ほかにも受付時に補助券を提出しないと利用できない施設があります。必ず事前にご確認ください。</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	中区鞆町 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	
	J A広島総合病院	廿日市市地御前 1-3-3	
	H i T S 健診プラザ(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	
	県立二葉の里病院	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 村上記念病院	廿日市市大野早時 3406-5 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。)

### 「総合健診センター」が「H i T S 健診プラザ」に名称変更されました！

4月1日から、公益財団法人広島県地域保健医療推進機構「総合健診センター」が「H i T S 健診プラザ」に名称変更されました。利用される方はご注意ください。

# 定期健康診断を必ず受診しましょう

☎ 81-2374・2375  
☎ 504-2887

6月6日（金）から7月24日（木）まで、定期健康診断を実施します。

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

## 健康診断の日程等について

- 広島県環境保健協会に業務委託して実施します。
- 健康診断日程表は全庁資料室に掲載しています。[全庁資料室→06職員福利厚生関係→職員定期健康診断]
- 職員定期健康診断個人票（A3・ピンク）、検便容器は、5月下旬に庁内メール便で送付する予定です。

## 健康診断を受診する際のお願い

- 健康診断受診時には、職員定期健康診断個人票（A3・ピンク）の記入欄に回答して持参ください。
- 健康診断日程表については、局や区等の日程を割り振っていますが、他の会場での受診も可能です。
- 熱中症の予防のため、水は適宜摂取してください。

### 職員定期健康診断個人票（A3・ピンク）

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。

裏面に問診項目があります。この線で谷折りにして、記入欄に回答してください。

※人間ドックで代用される方も必ず記載してください。

- 人間ドックで代用される方も、個人票（A3・ピンク）を人間ドック受診機関へ提出してください。提出のない場合は未受診者の扱いになりますのでご注意ください。

## スムーズな受診のために

- ◆ 午前と午後を実施する会場では午前の方が混み合います。血液検査などのない34歳以下の方はなるべく午後に受診してください。
- ◆ レントゲン検査は、上半身無地の服か検査着のみを着て行います。あらかじめ外せるものは外して着脱しやすい服でお越しください。



着けたままで良い物

・無地のシャツ ・腕時計 ・指輪

外す（または脱ぐ）物

・ボタンや刺繍、金属類の付いた服や下着  
・ネックレス ・カイロ ・鍼シール  
・磁気またはチタンが付いたもの（家庭用磁気治療器など）  
・ゴムの締め付けがある下着（スポーツブラ、カップ付き下着）

## 定期健康診断基準値表

検査項目		基準値 (福利課設定)	検査で判ること
胸部レントゲン検査		所見なし	主に肺と心臓の病変を調べる検査です。
血圧 mmHg	収縮期	129以下	脳卒中や心筋梗塞などの原因となる高血圧や、低血圧などを判定します。
	拡張期	79以下	
尿蛋白		－・±	腎臓は、血液中の不要物を尿中に排泄する働きがあります。正常であれば血液中の蛋白は腎臓ですべて再吸収されます。腎臓の働きが低下すると体に必要な蛋白が尿に漏れ出てきます。
尿糖		－	血糖値がかなり高い場合、尿に糖がもれ出てきます。糖尿病などで陽性となります。
尿ウロビリノーゲン		±・+	肝臓に障害があると(肝炎や肝硬変、黄疸など)、尿のウロビリノーゲンの排出が増加します。
尿潜血		－・±	尿に血液が出ていないか調べる検査です。尿路結石、膀胱炎、糸球体腎炎などで陽性となります。
血色素量 g/dL	男 性	13.1～16.6	赤血球の中に含まれる赤い色素で、酸素の運搬をします。この値が低いと貧血が疑われます。
	女 性	12.1～14.6	
白血球数 /μL		3100～9100	細菌などから体を守る働きをしています。炎症や感染症などで高くなります。喫煙でも高値となります。
血小板数 万/μL		10.0～35.7	出血を止める役割を果たしています。この値が低いと体内で出血がおきているか、血小板を作る機能が低下している可能性があります。
AST (GOT) U/L		30以下	ASTとALTは主に肝臓に多く含まれる酵素で、肝細胞が壊れると血液中に漏れ、値が高くなります。肝炎、脂肪肝など主に肝臓病を発見する手がかりになります。(ASTのみ高い場合は心筋梗塞等が疑われます。)
ALT (GPT) U/L		30以下	
γ-GTP U/L		50以下	肝臓や胆道に異常があると血液中の値が高くなります。アルコール性肝障害を調べる指標となっています。
HDL コレステロール mg/dL		40以上	善玉コレステロールと呼ばれるものです。値が低いと、動脈硬化の危険性が高くなります。
空腹時中性脂肪 mg/dL		30～149	体内の脂肪の主な成分で、エネルギーとして利用され、余りは皮下脂肪や内臓脂肪として蓄えられます。数値が高いと動脈硬化を進行させます。
随時中性脂肪 mg/dL		30～174	
LDL コレステロール mg/dL		139以下	悪玉コレステロールとよばれるものです。値が高いと血管壁に蓄積して動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞を起こす危険性を高めます。
空腹時血糖 mg/dL		70～109	血液中に含まれるブドウ糖のことで、糖尿病の診断に用いられます。
随時血糖 mg/dL		139以下	
HbA1c %		5.5以下	過去1～2ヶ月の血糖の状態を反映するため、長期間の血糖の状態を調べることができます。糖尿病の判断に用いられます。
血清クレアチニン mg/dL	男 性	1.00以下	たんぱく質の老廃物で、腎臓でろ過され尿中に排出されます。値が高いと、腎臓の機能が低下していることを意味します。
	女 性	0.70以下	
eGFR mL/分/1.73m <sup>2</sup>		60.0以上	クレアチニンと同じく、腎臓の機能を調べる検査です。値が低いと腎臓の機能が低下していることを意味します。
便潜血		－	陽性の場合、消化管の出血性の病気、大腸ポリープ、大腸がんなどが疑われます。その場合は、大腸の内視鏡検査が必要となります。

※受診された人間ドックの医療機関の基準値と異なる場合があります。

# 育児休業支援手当金が新設されました

職員共済組合

☎内 81-2362  
☎504-2061

育児休業手当金の支給を受ける組合員が、一定の要件を満たしたときに上乗せで支給される給付です。

## 1 支給要件

次の①及び②のいずれにも該当すること

- ① 組合員が、対象期間内<sup>(注)</sup>に育児休業をした日数が通算して14日以上（週休日を含む。）あるとき
- ② 配偶者が、当該育児休業に係る子について、子の誕生日から56日を経過する日の翌日までの期間内に育児休業をした日数が通算して14日以上（週休日を含む。）あるとき

なお、子の誕生日の翌日において、配偶者がいない場合、配偶者が就労していない場合、配偶者が自営業者等の場合、配偶者が産後休業中の場合などは、①のみ該当すれば支給されます。

(注) 「対象期間」…

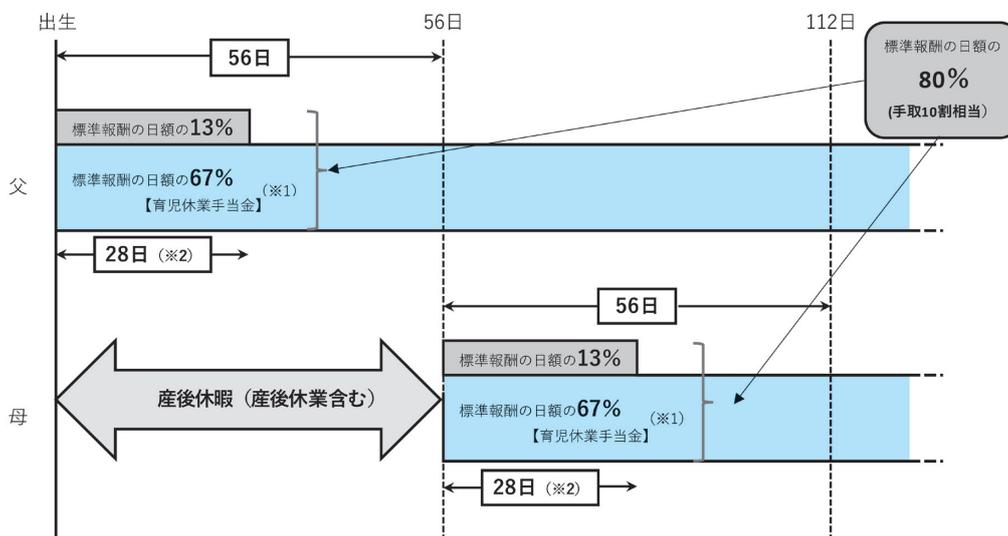
- ・組合員が当該育児休業に係る子について産後休業を取得しなかった場合（組合員が父親又は子が養子の場合）：  
子の誕生日から56日を経過する日の翌日までの期間
  - ・組合員が当該育児休業に係る子について産後休業を取得した場合（組合員が母親かつ子が養子でない場合）：  
「子の出生又は出産予定日のうち早い日」から「子の誕生日又は出産予定日のうち遅い日から起算して112日を経過する日の翌日」までの期間
- ※ 令和7年4月1日より前から引き続いて育児休業をしている場合は、対象期間の始まりの日を「令和7年4月1日」として要件を確認します。

## 2 支給額

標準報酬日額の13%<sup>(注)</sup> × 対象期間内の育児休業日数(最大28日)のうち週休日を除いた日数

(注) 標準報酬日額…標準報酬月額÷22日（10円未満四捨五入）（上限額あり）

<支給イメージ>



※1 育児休業手当金は、育児休業開始から180日経過後は標準報酬日額の50%。

※2 最大28日のうち、土日を除いた日に支給する（育児休業手当金と同様）。

## 3 必要書類（人事担当課を経由して提出してください。）

- ・育児休業支援手当金請求書
  - ・添付書類（住民票（続柄あり）の写し、配偶者の育児休業取得状況等が確認できる書類 等）
- ※様式や添付書類については、庁内 Web 福利課ホームページに掲載しています。

〔「庁内 LAN トップページ」>「各種ホームページ」>「庁内 Web」>「人事部福利課」>「3 申請様式、ガイド等」>「共済組合」>「産前産後休業／育児休業」〕

※請求期限は給付事由の発生した日から2年以内です。

# 育児時短勤務手当金が新設されました

職員共済組合

☎内 81-2362  
☎504-2061

2歳未満の子を養育するために時短勤務をしたときに報酬が低下するなど、一定の要件を満たしたときに支給される給付です。

## 1 支給要件

2歳未満の子を養育するために、令和7年4月1日以降、育児短時間勤務又は部分休業（育児時短勤務）をした場合、支給対象月<sup>(注)</sup>につき支給します。

(注)「支給対象月」…育児時短勤務を開始した日の属する月から、当該時短勤務を終了した日の属する月までの期間内にある月

※ 令和7年4月1日より前から引き続いて育児時短勤務をしている場合は、令和7年4月1日から育児時短勤務を開始したとみなします。

## 2 支給額

支給対象月に支払われた報酬<sup>(注)</sup>の額 × 次の①又は②の区分に応じた率

- ① 支給対象月に支払われた報酬の額が、育児時短勤務を開始した月の標準報酬月額<sup>(注)</sup>の90%未満の場合：10%
- ② 支給対象月に支払われた報酬の額が、育児時短勤務を開始した月の標準報酬月額<sup>(注)</sup>の90%以上100%未満の場合：当該標準報酬月額に対する当該報酬の額の割合が90%を超える大きさの程度に応じ、10%から一定の割合を減じた額

(注)「報酬」…給料、諸手当（期末・勤勉手当等を除く地域手当、扶養手当、通勤手当など）

なお、支給対象月に支払われた報酬の額が育児時短勤務を開始した月の標準報酬月額<sup>(注)</sup>の100%以上の場合や、報酬の額が支給限度額<sup>(注)</sup>以上の場合、算定した額が支給額の最低限度額<sup>(注)</sup>を超えない場合は、支給はありません。

また、部分休業は翌月に報酬が減額されますが、報酬が減額される月が支給対象月でない場合は、支給はありません。

(例) 7月に復職し、7/15～9/15まで部分休業を取得した場合、支給対象月は7月から9月（減額は8月～10月支給報酬）  
7月支給報酬（減額なし）：100%支給となるため手当金支給なし  
8月支給報酬（7月分減額あり）：手当金支給対象  
9月支給報酬（8月分減額あり）：手当金支給対象  
10月支給報酬（9月分減額あり）：支給対象月でないため手当金支給対象外

## 3 必要書類（人事担当課を経由して提出してください。）

- ・育児時短勤務手当金請求書
- ・添付書類（育児短時間勤務をしていることが分かる書類の写し、出勤簿の写し、支給明細書の写し 等）  
※様式や添付書類については、庁内 Web 福利課ホームページに掲載しています。

〔「庁内 LAN トップページ」>「各種ホームページ」>「庁内 Web」>「人事部福利課」>「3 申請様式、ガイド等」>「共済組合」>「産前産後休業／育児休業」〕

※請求期限は給付事由の発生した日から2年以内です。

# 年金情報をインターネット(マイナ手続きポータル)で提供しています

職員共済組合

☎内81-2363・2364  
☎504-2061

「マイナ手続きポータル」では、マイナンバーカードとスマートフォン等を利用して、組合員の皆様それぞれの公務員共済期間に係る以下の情報を取得することができます。ただし、すでに老齢又は退職の年金を受給されている方及び老齢厚生年金の支給開始年齢に到達されている方は、当該情報を取得できません。

## ●取得できる内容

- ①年金加入履歴・加入期間
- ②保険料納付済額
- ③標準報酬月額等
- ④年金見込額（※）
- ⑤給付算定基礎額残高履歴

## ●「マイナ手続きポータル」を利用可能な方

- ①組合員（短期組合員を除く）
- ②組合員（短期組合員を除く）であった方

## ●ご利用時間

24時間365日（サーバーのメンテナンス時を除く。）

※ 年金見込額は、確認時点の就業状態、給与額、賞与額等をベースに年金受給額等を試算しているため、実際の金額と異なります。

## ◆ご利用手順

1

「全国市町村職員共済組合連合会」  
のホームページにアクセス

ご利用に当たっては、事前に必ず留意事項等をご覧ください。

2

留意事項等を参照し、  
「マイナ手続きポータル」へ移動

◆本人アカウント作成時には、以下のものが必要となります。

- ・マイナンバーカード
- ・スマートフォン等
- ・ご自身の基礎年金番号

3

本人アカウント作成  
ログイン

4

年金記録等発行の申込

申込から年金記録等の発行までには、1週間～2週間の期間を頂戴しております。

## ●相談窓口（E-mailのみ）

全国市町村職員共済組合連合会 年金部年金企画課

Mail : mypo\_kiroku@shichousonren.or.jp

# 特約店のお知らせ

互助会

☎内81-2356  
☎504-2063

**変更** 下記の特約店が脱退しましたので、お知らせします。

【玩具・人形部門】 株式会社たむら人形

# マイナンバーカードの保険証 利用について

職員共済組合

☎内81-2372  
☎504-2062

健康保険証利用の申込みをすることで、マイナンバーカードが健康保険証として利用できます。

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

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

# 互助会グループ保険 総合医療保険 3大疾病保障保険

## 申込締切日迫る!!

互助会

☎内81-2353・2358  
☎504-2063

申込締切日 令和7年6月13日（金）

互助会グループ保険は互助会独自の団体保険制度です。

より多くの方に御加入いただくことで、より良い制度となります。

加入の申込は年に一度です。ぜひ、加入の検討をお願いします。

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



# 出産費・家族出産費 ～請求方法にご注意を!!～

職員共済組合

☎内81-2372  
☎504-2062

## ○「出産費附加金（家族出産費附加金）」は請求が必要です!!

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

出産費・家族出産費	500,000 円
（産科医療補償制度を利用しない場合）	488,000 円
同附加金	20,000 円

## ○申請方法 出産費（家族出産費）・同附加金請求書・出産費等内払金（家族出産費等内払金）支払依頼書を提出

【添付文書】① 出産後の領収書・明細書等の写し<sup>\*1</sup>（産科医療補償制度に登録し出産した場合は、所定のスタンプ<sup>\*2</sup>が押印されたもの等、対象であることがわかるもの）

② 出産育児一時金の直接支払制度の合意文書の写し

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

※2 所定のスタンプ



## ～受取代理制度について～

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

詳しくは、共済組合までお問い合わせください。

# 広島市職員共済組合 被扶養者人間ドックを実施します

職員共済組合

☎内81-2372  
☎504-2062

## 被扶養者の方も年に一度は健診を

被扶養者の方に対して、がんや脳卒中等の生活習慣病の予防や早期発見と健康管理の意識高揚を図ることを目的として、被扶養者人間ドックを実施します。被扶養者の方は、日頃、健診等を受ける機会も少ないと思われるので、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8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3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（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8月1日（金）～令和8年3月19日（木）

※健診機関別の実施曜日等は、健診機関一覧表をご覧ください。

### 健診内容及び一部負担金

区分	人間ドック	一般健診（簡易ドック）
健診内容	診察、問診、身体測定、腹囲測定、血圧測定、尿検査、血液学的検査、生化学的検査、心電図検査、胸部レントゲン検査、胃部レントゲン検査、婦人科検診（乳がん・子宮がん検査）、 <u>便潜血検査、腹部超音波検査、肺機能検査、眼底検査等</u>	左記、人間ドック健診内容のうち、原則として、下線のある検査がありません。
一部負担金	10,000円	7,200円

### 申込期間

令和7年6月2日（月）～令和7年6月30日（月）

※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、「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。
  - マイナポータル、資格情報通知書、資格確認書又は組合員被扶養者証（保険証）に記載している記号（「21」、「31」、「215」、「219」）・番号（7桁の番号）、組合員の氏名
  - 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
  - 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、受診セット、一部負担金、及びマイナ保険証（マイナンバーカード）、資格確認書又は組合員被扶養者証（保険証）のいずれかを持参して健診機関で受診してください。

### 特定健康診査・特定保健指導

40歳から75歳に達するまでの年齢の方は、人間ドック等を受診することにより、「特定健康診査」を受診したことになります。健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判断された方は、「特定保健指導」を利用していただきます。詳細は19ページをご覧ください。

## 令和7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(0570)023-109	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	○	×	○	×	◎
HiTS健診プラザ （旧総合健診センター） （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(0570)023-109	月～金 土 ホームページ要確認	○	×	○	○	◎
県立二葉の里病院 （旧JR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

★ 胃がん検査は原則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）

# 被扶養者の更新手続

職員共済組合

☎内81-2373

☎504-2062

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

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

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

被扶養者の状況	添付書類（申立書・同意書以外の書類は写しでも可）
大学等に在学しており、無収入の場合	在学証明書（令和7年4月1日以降の証明日であること） ※在学証明の添付ができない場合や、在学中で収入のある場合は下の①～④の書類を提出
上記以外の者の場合 （収入基準を超えないとき）  〈収入基準〉年間130万円未満 障害年金受給者又は60歳以上の者…年間180万円未満  （収入には、所得税法に基づく非課税所得とされている障害及び遺族の年金や通勤手当非課税部分も含まれます。）	① 申立書（所定の様式に組合員が扶養理由や被扶養者の収入状況を記入する） ② 市区町村長が発行した令和7年度（令和6年分）市民税・県民税課税台帳記載事項証明書 または共済組合が送付する同意書（マイナンバーを利用した情報連携により、広島市職員共済組合が被扶養者の地方税関係情報を取得することを被扶養者本人が同意するもの） ※ <u>自営業等の場合は確定申告書の控えと収支内訳書等、必要経費のわかるものも提出</u> ③ ②以外に遺族及び障害の年金、傷病手当金等の収入がある場合は、年金通知や明細等の直近の収入が分かるもの ④ 被扶養者が別居の父母・兄弟姉妹の場合は、一年間の仕送りを確認できるもの（通帳や振込明細等の写し）

※ 扶養状況の確認のため、上記以外の書類を提出していただく場合もあります。

※ 当共済組合では、被扶養者として認定された方の現状を、随時、調査させていただくことがあります。被扶養者の収入が、収入基準を超えたとき、または、超えそうなときは速やかに届出をしてください。

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

# 広島市職員共済組合員のみなさまへ

## 人間ドック・脳ドック・婦人科検診の追加申込みについて

職員共済組合

☎内81-2372

☎504-2062

市職員共済組合で実施している人間ドック・脳ドック・婦人科検診について、今回、下記により追加申込を実施しますので、希望者は別途各所属宛に送付する実施要領等（庁内WEBにも掲載）により申込方法をご確認の上、お申し込みください。

健診機関の受け入れ可能人数には限りがあり、既に受付を終了している場合は、ご希望に沿えないことがありますので、あらかじめご了承ください。

～申込期間 令和7年6月23日(月)～令和8年1月30日(金)

### 申込方法

別途送付する実施要領等により申込方法をご確認の上、お申込下さい。

### 受診期間等

令和7年8月1日(金)～令和8年2月28日(土)

### 実施内容

	対象者	検査内容	助成
人間ドック	組合員：原則、年度末年齢35歳以上。ただし、30歳から34歳までで体調不良の方も受診可能。	一般的な人間ドック検査（特定健康診査の検査項目含む） ※女性は子宮頸がん検査、乳がん検査を追加可能 ※50歳、55歳、60歳の男性には前立腺がん検査を追加	毎年1回
脳ドック	組合員：年度末年齢40歳以上の方。ただし、人間ドックを同時に申し込むこと。	MRI又はMRA検査	3年に1回 ※節目対象者除く
婦人科検診のみ	組合員：人間ドックを受診しない女性（年齢制限なし）	乳がん検査・子宮頸がん検査	毎年1回

教育委員会所属の公立学校共済組合員については、当健診の対象ではありません。

### 自己負担

区分	自己負担額
人間ドック	10,000円
人間ドック+脳ドック	18,400円
脳ドック	9,600円
婦人科検診	なし

### 任意継続組合員人間ドック等

ご自宅へ案内をお送りします。

その他、書類が必要な場合は職員共済組合へご連絡ください。

### 特定健康診査受診券

組合員被扶養者及び任意継続組合員・被扶養者（40歳から75歳の年齢に達するまで）の方は、当組合の発行する「特定健康診査受診券」により、無料で特定健診（メタボに着目した健診）を受診できます。

対象の方には、8月下旬頃、当組合よりご自宅に受診券を送付いたします。事前に受診券の交付を希望される方は、「特定健康診査受診券交付申請書」（庁内WEBに掲載）をご提出ください。

※人間ドックとの併用不可

### 特定健康診査・特定保健指導

40歳から75歳に達するまでの年齢の方は、人間ドック等を受診することにより、「特定健康診査」を受診したことになります。健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判断された方は、「特定保健指導」を利用していただきます。詳細は、19ページをご覧ください。

### 人間ドック・脳ドック節目健診対象者

（任意継続組合員及び被扶養者の方除く。）

	節目健診対象者	自己負担額
人間ドック	年度末年齢40歳、45歳、50歳、55歳、60歳の組合員	なし
脳ドック	年度末年齢50歳、60歳の組合員	なし

# 熱中症予防のために

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

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



## 注目!

地球温暖化の影響もあり、気温上昇への対策は急務!

**職場の熱中症対策が事業所に対しての罰則付きで義務化されます(令和7年6月1日施行)**

### 【義務化の内容】

- ・熱中症の自覚症状を感じたり疑いがある同僚を発見した場合は速やかに報告
- ・熱中症が発症した場合の応急処置や医療機関への搬送等の手順を周知

### 【対象作業】

暑さ指数(WBGT)28以上か気温31度以上で連続して1時間以上か1日あたり4時間を超えて行う作業

※作業強度や着衣の状況等によっては、熱中症のリスクが高まる場合があります。



### 暑さ指数(WBGT)とは?

熱中症を予防することを目的とした指標  
人体の熱収支に与える影響の大きい気温、湿度、気流、直射熱、輻射熱から複雑に計測されます。

### なぜ28以上は危険?

暑さといっても、気温だけではありません。湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱を放出する能力が減少します。過去の統計により、WBGTが28を超えると熱中症患者発生率が急増しているからです。



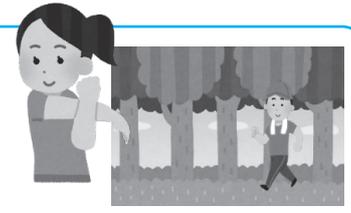
職場での熱中症により1年間で約30人が亡くなっています!

～職場における対策の徹底のため、暑さ指数(WBGT)に応じた重点的取組内容～

## 自分でできる予防のポイント

### 暑さへの備え

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



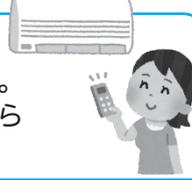
### 小まめな水分補給

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



### 部屋の温度は28℃

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



### 涼しい服装

通気性が良い服装を。屋外では帽子や日傘で直射日光を避けましょう



### 日頃の健康管理

朝食欠食、睡眠不足、前日の多量飲酒は熱中症のリスクを高めます。



**クーリングシェルターを上手に活用!**

誰でも立ち寄って暑さを避けられる場所がクーリングシェルター。「熱中症特別警戒アラート」が発表された場合、指定された施設が開放されます。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入口に案内ステッカーが掲示されています。



熱中症に関する詳細や「WBGT」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も確認できます。

こちらからアクセス⇒



# 産業マッサージ利用助成

職員共済組合

☎内81-2373  
☎504-2062

互 助 会

共済組合では、日常生活により生じる疲労を取り除くことを目的とした「産業マッサージ」の利用料金を助成しています。まだこの助成を受けられたことのない組合員の方は、この機会に積極的にご活用ください。

なお、共済組合の組合員資格を有しない互助会の会員についても助成の対象になります。

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

## 利用方法

### ① 利用券の交付

共済組合に「産業マッサージ利用券交付申請書」を提出し、「産業マッサージ利用券」の交付を受けてください。

※今年度分の交付申請期限は令和8年2月27日（金）【必着】です。また、利用券は令和8年3月31日（火）までに使用してください。令和8年4月1日以降は使用できません。

※利用券を発行するまでに受付後から10日間程度を要します。

### ② 産業マッサージの利用

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

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

### ③ 利用券への記載及び本人負担金の支払い

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

# 医療保険の募集終了について

互 助 会

☎内81-2356・2354  
☎504-2063

毎年募集しておりました「医療保険終身60日コース」、「ガン治療保険（無解約払いもどし金型）」については、新規募集を終了いたします。

既契約者の方の給与控除、契約の継続は引き続き取扱いいたします。

以下の保険に加入している契約者には募集終了と今後の問い合わせについて、互助会から通知を送付させていただきます。

- ・「医療保険終身60日コース」
- ・「ガン治療保険（無解約払いもどし金型）」
- ・「医療保険新終身コース」

すでに募集を終了している保険に加入している以下の契約者には上記通知に加えて住所登録のための「住所・電話番号変更（訂正）通知書」を同封した書類を互助会から送付させていただきます。

- ・「医療保険定期コース」
- ・「がん保険」
- ・「特定疾病保障定期保険」

なお、「医療保険終身コース」に加入している契約者には個人扱い移行用の書類を互助会から送付させていただきます。（契約者10名未満へ減少により、給与引去り継続不可）

※公立学校共済組合員については対象外です

あなたのカラダは大丈夫？

# 特定保健指導

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

リスクに応じて2つの支援

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



保健指導が以下の3つの中から選べるようになりました！

## ① 人間ドック受診機関



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

## ②



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



## ③



### SOMPOヘルスサポート

- ★国家資格を持った専門職に相談できるチャンス
- ★土日祝日を含めご都合に合わせた指導が可能
- ★対面での面談を実施！



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

(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。

「鷹野橋商店街」バス停徒歩4分「鷹野橋」電停徒歩5分、  
地上16階・全90邸のランドマークレジデンス。

PREDEAR

プレディア広島大手町



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は設計図を基に作成したもので、形状・色等は実際とは異なります。なお、外観形状の細部・設備機器等および電線・電柱等は表現しておりません。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はありません。掲載の表示距離は現地からの地図上の概算です。徒歩分数は80m/分換として算出し、端数は切り上げております。

## マンションギャラリー公開中

販売価格 **3,300** (100万円単位)  
1LDK 3,300万円台～

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

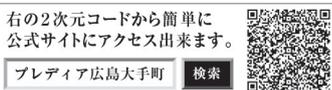
1LDK44㎡～3LDK72㎡超

【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/3,390万円(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5月15日●取引条件有効期限/2025年6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

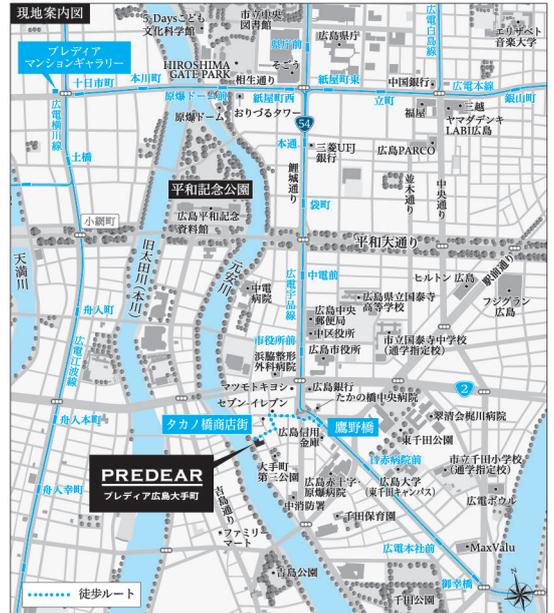
営業時間:平日:10:00～17:00土日・祝日:10:00～18:00定休日:火曜・水曜日



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  
MITSUI FUDOSAN REALTY CHUGOKU

〈販売代理〉

KCE  
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

☎@2365-2367-2374-2375  
☎504-2887

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

今月は『**食生活の改善でストレスに強くなる!**』を紹介します。

暑さで食生活が乱れていませんか？

ストレスにはさまざまな要因が絡んでいますが、食生活の乱れも無関係ではありません。食事の時間を大切にして、ストレスに負けない心と体を作りましょう。

### ■まずは、食生活チェック

↓↓こんな習慣ないですか?? ↓↓



朝食を抜くと、自律神経の乱れにつながってイライラの原因に。また、「ながら食い」は食事に集中できずに噛む回数が減り、味覚や満腹感が鈍ることで栄養バランスが偏ってしまうことも。手軽に満腹感が得られるおにぎりやパンだけに偏った食事でも、神経伝達物質であるビタミンが不足し、心に負担がかかります。

### ■食生活のポイント 5つ

～できることから少しずつ、取り入れてみましょう♪～

#### 朝食を食べよう

1日3食の食事はストレス対策の基本。特に朝食は、1日のリズムを作るエネルギー源。食事のリズムが整うと、日中の活動や睡眠のサイクルも自然に整い、ストレス管理にもつながります。今からの時期、熱中症予防にも重要です。

#### 炭水化物だけの食事にはたんぱく質をプラス

おにぎりやパン、麺類といった炭水化物だけの食事は脳の働きを不安定にし、必要な栄養素が不足することに。ゆで卵やチーズ、ヨーグルトなど取り入れやすい一品を追加して。

#### 一品は温かい物を

最低1品はスープなど温かいものを。血行がよくなり、体や心を温めてくれます。

#### ヘルシー志向にご用心

高エネルギー、高脂肪の食事は大敵と思われがち。これを避けるあまり、お肉などをほとんど食べず、野菜や少量の食事に偏ると栄養不足に。何事もほどほどに。

#### 食事は楽しみながら

いつも一人で食事をする人も、時間に追われて急いで食事をする人も、時には友人や家族とゆっくり楽しく食べる機会を。美味しいものを食べながら笑ったり楽しく会話することでリフレッシュ!



#### ■ストレスに強くなるために採りたい栄養素

栄養に偏りが生じると、免疫力が低下したり、ストレスを増加させる原因に! 多様な食品からバランスよく摂取を!!

栄養素	効果	多く含まれる食品
ビタミンB群	疲労回復 神経機能の維持・改善	豚肉、レバー、かつお、玄米、うなぎ等
カルシウム マグネシウム	神経の興奮を抑えて 穏やかに	乳製品、小魚、海藻類等
たんぱく質 ビタミンC	自律神経を整え 免疫強化	肉、魚、卵、緑黄食野菜、柑橘類等

#### ～健康な歯で食生活を整える～ 「噛む」ことから安らぎ効果も期待!!



6/4～10は歯と口の健康週間。毎日の歯磨きはもとより、定期的な歯科健診などのメンテナンスで健康な歯を!

節目年齢歯科健診費用の助成制度については、厚生だより4月号をご覧ください。



# 互助会 招待事業 今後の募集予定

## ① プロ野球

### 個人募集

※スケジュール・募集人数は変更になる場合があります。

募集時期	試合開始日時		対戦カード	募集人数(個人)	負担金
厚生だより7月号	9月12日(金)	18:00	中日	各110人	内野指定席A (1塁、3塁) 1枚につき2,000円
	9月14日(日)	18:00	ヤクルト		
	9月15日(月祝)	14:00			
	9月23日(火祝)	18:00	巨人		

### 職場の仲間とカープ応援しようや DAY

募集時期	試合開始日時		対戦カード	募集人数	負担金
厚生だより7月号	9月12日(金)	18:00	中日	各150人	内野指定席A (1塁)1枚につき 2,000円

## ② 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。

募集時期	開催日	キックオフ	対戦カード	募集人数	負担金
7月号	8月10日(日)	18:30	清水エスパルス	各30人	1枚につき2,200円
	8月16日(土)	19:00	ガンバ大阪		1枚につき2,000円
	8月20日(水)	19:00	ヴィッセル神戸		1枚につき2,100円
8月号	※9月13日(土)or14日(日)or15日(月祝)	未定	京都サンガF.C.		1枚につき2,100円
9月号	※10月4日(土)or5日(日)	未定	FC町田ゼルビア		
	※10月18日(土)or19日(日)	未定	FC東京		
10月号	※11月8日(土)or9日(日)	未定	浦和レッズ		
11月号	12月6日(土)	未定	湘南ベルマーレ		

### ③ 広響定期演奏会

募集時期	日時・場所	内 容	募集人数	負担金
厚生だより 7月号	9月20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454回広島交響楽団定期演奏会 【指揮】尾高忠明 【ホルン】シュテファン・ドール 【曲 目】リヒャルト・シュトラウス：ホルン協奏曲第2番変ホ長調 シベリウス（生誕160年）：4つの伝説曲作品22 (レンミンカイネン組曲)	40人	
厚生だより 8月号	10月24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455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 【チェロ】スティーヴン・イッサーリス 【曲 目】細川俊夫：《森のなかで》室内オーケストラのための(日本初演) ドヴォルザーク：チェロ協奏曲短調作品104 マルティヌー：交響曲第5番H.310	40人	S 席 2,900円 A 席 2,600円
厚生だより 9月号	11月22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456回広島交響楽団定期演奏会 【指揮】ハンス・リントウ 【ヴァイオリン】庄司紗矢香 【曲 目】シューマン：ヴァイオリン協奏曲ニ短調 フランツ・シュミット：交響曲第4番ハ長調	40人	B 席 2,300円
厚生だより 11月号	1月23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457回広島交響楽団定期演奏会 【指揮】ジェームズ・フェデック 【ピアノ】クシユトフ・ヤブウォンスキ 【曲 目】ベルリオーズ：歌劇「ベアトリスとベネディクト」序曲 ショパン：ピアノ協奏曲第2番ヘ短調作品21 ショスタコーヴィチ(没後50年)：交響曲第6番短調作品54	40人	第458回 のみ S 席 3,400円
厚生だより 12月号	2月14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458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】久末航 【テノール】村上敏明 【ソプラノ】渡邊仁美 【バリトン】志村文彦 【曲 目】リスト(没後140周年)：ピアノ協奏曲第1番変ホ長調 S.124/R.455 ワーグナー：楽劇「ワルキューレ」より第1幕 (演奏会形式・字幕付き)	60人	A 席 3,100円 B 席 2,800円
厚生だより 1月号	3月7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459回広島交響楽団定期演奏会 【指揮】ピエタリ・インキネン 【ピアノ】キット・アームストロング 【曲 目】シベリウス：交響的幻想曲「ボホヨラの娘」作品49 リスト(没後140年)：ピアノ協奏曲第2番イ長調 S.125/R.456 ブラームス：交響曲第2番ニ長調作品73	40人	

## 4 演劇等鑑賞会

募集時期	日時・場所	内 容	募集人数	負担金
厚生だより 9月号	11月6日(木) 昼の部：14：00 開演 夜の部：18：00 開演 JMSアステールプラザ 中ホール	文楽鑑賞会 文楽協会による人形浄瑠璃文楽の上演 昼の部：『義経千本桜「道行初音旅」』『新版歌祭文野崎村の段』 夜の部：『曾根崎心中「生玉社前の段」「天満屋の段」 「天神森の段」』	各 20 人	1階席 2,300円
	11月8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《秋》～ 【指揮】沼尻竜典 【ソリスト】ピアノ：鈴木愛美 【演奏】 広島交響楽団 【曲 目】 ベートーヴェン：ピアノ協奏曲第1番ハ長調作品15 ショスタコーヴィチ：交響曲第1番へ短調作品10	35 人	S席 2,300円 A席 1,800円
厚生だより 10月号	12月21日(日) 昼の部：13：30 開演 夜の部：18：00 開演 JMSアステールプラザ 中ホール	茂山狂言会による狂言の上演	各 35 人	S席 2,000円 A席 1,600円
厚生だより 12月号	令和8年2月28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】デイヴィッド・レイランド 【ソリスト】ピアノ：イリア・シュムクラー【演奏】 広島交響楽団 【曲 目】 ショパン：ピアノ協奏曲第1番ホ短調作品11 シューマン：交響曲第1番変ロ長調作品38「春」	35 人	S席 2,300円 A席 1,800円

## 5 劇団四季鑑賞会

※スケジュール・募集人数は変更になる場合があります。

募集時期	内 容	公演日時		会 場	募集人数	負担金
7月号	赤毛のアン	9月20日(土)	13：00	上野学園ホール (広島県立文化芸術ホール)	70 人	1枚につき 6,500円
			17：30		50 人	
		9月21日(日)	13：00		各 70 人	
		9月23日(火・祝)	13：00			

## 6 プロバスケットボール

詳細が決まり次第、厚生だより等でお知らせします。

## 笑顔でヘルシーダイヤル（共通） （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

合理的配慮についての相談を受け付けています。

### 【電話番号】

◆人事課職員 504-2050 又は  
内線 2312

◆福利課保健師 504-2887 又は  
内線 2365

### 【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す（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（人事課サービス監視担当課長）】

m-harassment@city.hiroshima.lg.jp

504-2049 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 又は内線 2370

### 【男性相談員（人事課長）】

504-2048 又は 2310

〈プライバシーは守られます〉

## 健康相談室（共通）

☎240-2425

「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。

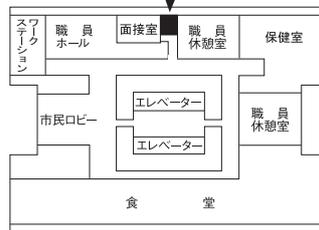
### 【相談受付】

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 又は内線 2378

504-2681 又は内線 2376

504-2682 又は内線 2368

### 【保健師】

504-2887

又は内線 2367・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。あわせて庁内webの福利課HP「禁煙推進」もご覧ください。

\*⑧…広島市職員共済組合員が利用できます  
\*⑨…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

専門のカウンセラーによる、なやみごと相談を行っています。家庭の悩みごとや職場の人間関係、ハラスメントなど、こころの健康問題について相談やカウンセリングを行います。

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

### 【相談予約】

月～金曜日

（祝日、お盆及び年末年始を除く。）

午前10時～午後4時30分

### 【相談時間】

午前10時～午後8時（1回50分）

（土日祝日も含む毎日）

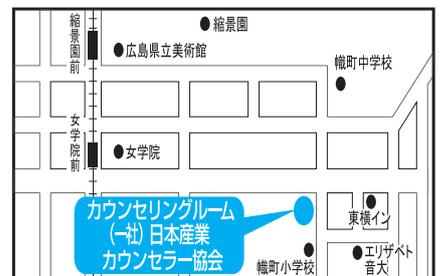
### 【相談方法】

あらかじめ、相談日時を電話で予約し、相談場所で面接の方法により行います。電話予約の際は、必ず「広島市の職員又は家族」で、「なやみごとの相談の予約」であることを教えてください。

### 【相談場所】

中区幟町3-1 第三山県ビル5階

（一社）日本産業カウンセラー協会



## 仕事と家庭生活の両立支援相談窓口（市）

☎504-2887

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 Ⓢ6月分普通・特別 貸付申込締切	6	7
8	9	10 Ⓢ貸付金繰上償還 申込締切 Ⓢ6月分各種給付金 申込締切	11	12	13 Ⓢ財形貯蓄6月分 払戻請求締切	14
15	16	17	18	19	20 Ⓢ7月分住宅貸付申込 締切 6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 申振込期限	24	25 Ⓢ5月分育児・介護休 業手当金支払日 Ⓢ7月分産前産後休業 掛金免除申出期限	26	27	28
29	30 Ⓢ6月分普通・特別・ 住宅貸付日 Ⓢ財形支払	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		
ダイヤルイン 504-2063 (福利係)		
給付 (本庁内線2358)	締切 支払	20日 翌月20日
火災共済(加入) (本庁内線2354・6)	加入申込 (加入日は翌月1日)	随時
福利課		
ダイヤルイン 504-2060又は本庁内線2352		
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

職員共済組合		
ダイヤルイン 504-2061 (庶務係) 本庁内線 2361・2362		
普通貸付 特別貸付	締切 貸付	5日 末日
住宅貸付	締切 貸付	20日 翌月末日
貸付金 繰上償還 (一部返済・全額返済)	受付 振込 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	10日まで 23日まで
育児・介護 休業手当金	締切 支払	20日 翌月25日
<b>「厚生だより」の配付部数の変更</b> 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。) (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。 (eメール) 前期①～⑥の内容を、 fukuri@city.hiroshima.lg.jp 宛てに 送信してください。 (連絡先)「職員互助会・厚生だより」担当 082-504-2063(内線 2356)		

※ 「市立病院機構」職員の財形貯蓄に関する手続きは、

**市立病院機構本部事務局経営管理課** [ダイヤルイン 082-209-6775](tel:082-209-6775) まで!!