



定期健康診断の再検査を受けましょう (関連記事P11)

募集します

- ③ 広響定期演奏会入場券希望者募集予定
- ⑤ 財形貯蓄新規加入・積立額変更
- ⑧ 公務員賠償責任保険募集締切

お知らせします

- ④ 標準報酬月額の時決定を行います
- ⑦ 互助会グループ保険・総合医療保険
令和2年度保険料決定!
- ⑩ 産業マッサージ利用施術所の追加について
- ⑫ 3歳未満の子を養育されている方へ

健康・相談

- ① 整骨院・接骨院にかかるときは、こんなことに注意しましょう
- ⑨ ストレスチェックの結果が届いたら
- ⑪ 職員定期健康診断個人票の提出をお願いします
- ⑪ 定期健康診断の再検査を受けましょう
- ⑫ ニコニコ(2525) 過ごそう!
毎月25日はメンタルヘルス推進日^^
- ⑰ インフルエンザワクチン接種費用の一部を助成します
- ⑱ 笑顔でヘルシーダイヤル等

整骨院・接骨院にかかるときは、 こんなことに注意しましょう

職員共済組合

☎内81-2373

☎504-2062

1 ケガの原因を正しく伝える

ケガの原因が工作中などで公務災害に該当する場合は共済組合からの保険給付は行われません。

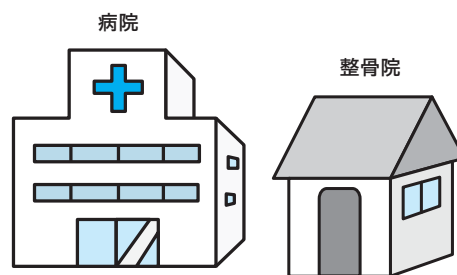
交通事故など第三者の行為によるケガの場合で組合員証が使われたときは、必ず共済組合へ届け出てください。



2 医療機関（病院、診療所など）との重複受診はしない

同じケガで同時期に整骨院・接骨院と医療機関（整形外科等）での治療を受けることはできません。

組合員証が使える施術であっても、全額自己負担となる場合があります。



3 領収書と明細書は必ず受け取る

組合員証を使った場合は、後日整骨院・接骨院から保険請求があったものをお知らせする「医療費のお知らせ」をお送りします。金額や内容に間違いがないかを確認してください。

※領収書は無料です。明細書は希望者のみに発行され、有料の場合もあります。



4 「療養費支給申請書」の内容を確認してから署名を

「療養費支給申請書」は、施術を受けた受診者に代わって、保険適用分の費用を共済組合に請求を委任する委任状になっています。

ケガの原因・ケガの名前・施術を行った日・施術内容・施術回数・健康保険対象金額（自己負担額を差し引いたもの）を必ず確認して、自署（サイン）か押印をしてください。



5 施術が長引く場合は医師の診察を受ける

内科的な原因も考えられますので、医師の診察を受けるようにしましょう。



組合員証が使えない場合があります

整骨院や接骨院などの柔道整復師の施術を受ける場合、組合員証が使えない施術がありますので、ご注意ください。

組合員証が使える場合

打撲・ねん挫・挫傷（肉離れなど）

脱臼・骨折※

※脱臼や骨折については医師の同意が必要となります。
（応急手当の場合は、手当後に医師の同意が必要です）



OK

NO

組合員証が使えない場合 （全額自己負担）

日常生活による単純な疲労や肩こり・腰痛

スポーツなどによる筋肉疲労・筋肉痛

加齢（ケガによるものではない）からくる痛み

脳疾患後遺症、神経痛、リュウマチなどの慢性病からくる痛みやしびれ

症状の改善が見られない長期の施術
（漫然とした施術）



広島交響楽団定期演奏会入場券希望者募集

互助会

☎内 81-2356
☎ 504-2063
FAX 245-8337

募集内容

第404回広島交響楽団定期演奏会

【日 時】10月10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】25人

【負担金】S席 2,700円 A席 2,400円 B席 2,200円



※当選者には9月15日頃に通知書を発送します。通知書を互助会窓口にて持参いただき、入場券引き換え時に負担金をお支払いください。申込期限後のキャンセル、変更等はできません。

注) 新型コロナウイルスの感染拡大の状況によっては、開催日の延期や中止、出演者や曲目の変更という可能性もありますので、予めご了承ください。

【指揮】デイヴィッド・レイランド

【ピアノ】河村 尚子 (※の印のある曲目を演奏)

【曲 目】モーツァルト：歌劇「ツァイデ」序曲（交響曲第32番）

ベートーヴェン：ピアノ協奏曲第4番ト長調作品58※

〈ベートーヴェン・コンチェルト・シリーズ〉

シューベルト：交響曲第7番「未完成」

第404回定期演奏会には、注目の河村尚子が登場。ベートーヴェンのピアノ協奏曲第4番には誰もが期待を寄せることだろう。広響史上3度目の演奏となる予定だった「春の祭典」は、新型コロナウイルスの影響により、急遽シューベルトの「未完成」に変更。こちらも注目を集めそうだ！



ピアノ：河村 尚子
©Marco Borggreve

配付枚数

1人2枚までとします。

申込期限

9月8日(火)17:00必着

申込方法

申込書を互助会へ提出してください。FAXでも受け付けます。

※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。

記入上の注意

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）の範囲内での応募にしてください。なお、**配偶者の父母、子の配偶者、兄弟姉妹の配偶者等は対象外**です。

- ①参加席は、希望するものを1つ○で囲んでください。
- ②枚数と合計負担金額の記入をお願いします。
- ③参加者氏名の枠は、会員の場合は氏名と職員番号を記入し、ご家族の場合は、氏名と続柄を記入してください。
※申込者が参加される場合は、**必ず再度記入**してください。
- ④記入もれ等がある場合は受付できません。
- ⑤広響定期演奏会への参加は年度内1回とします。

FAXで申し込む場合は、申込書を切り取らずに送信してください。

第404回広響定期演奏会 入場券申込書（9月8日17:00必着）

職員番号

所属名 _____ (☎ _____)

氏 名 _____

参加席 _____ S席 A席 B席

希望枚数 @ _____ 円× _____ 枚 = _____ 円
(合計負担金額)

参加者氏名	氏名 (カタカナで記入)	職員番号	続柄

（キリトリ）

令和2年度 広島交響楽団定期演奏会募集予定

募集時期	日時・場所	内 容	募集人員	負担金
厚生だより 10月号	令和2年11月13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405回広島交響楽団プレミアム定期演奏会 【指揮】下野 竜也 【ピアノ】ゲルハルト・オピッツ 【曲 目】～プレミアム定期～ ベートーヴェン：ピアノ協奏曲第5番変ホ長調作品73「皇帝」 ＜ベートーヴェン・コンチェルト・シリーズ＞ ブルックナー：交響曲第4番変ホ長調「ロマンティック」(ハース版)	25人	
厚生だより 11月号	令和2年12月10日(木) 18:45開演 広島文化学園HBGホール (広島市文化交流会館)	第406回広島交響楽団定期演奏会 【指揮】ウラディーミル・フェドセーエフ 【曲 目】～被爆75年特別定期～ チャイコフスキー：幻想序曲「ロメオとジュリエット」 ショスタコーヴィチ：交響曲第5番ニ短調作品47「革命」	25人	S席 2,700円
厚生だより 12月号	令和3年1月23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407回広島交響楽団定期演奏会 【指揮】チャールズ・オリヴィエリ＝モンロー 【ヴァイオリン】蔵川 瑠美 【曲 目】アルヴェーン：スウェーデン狂詩曲第1番作品19「夏至の徹夜祭」 ニルセン：ヴァイオリン協奏曲作品33 (FS. 61) シベリウス：交響曲第5番変ホ長調作品82	25人	A席 2,400円 B席 2,200円
	令和3年1月28日(木) 18:45開演 広島文化学園HBGホール (広島市文化交流会館)	第400回広島交響楽団定期演奏会 (5月24日の延期公演) 【指揮】下野 竜也 【ピアノ】横山 幸雄 【曲 目】コダーイ (下野竜也編曲)：ミゼレーレ ラフマニノフ：ピアノ協奏曲第2番ハ短調 ドヴォルザーク：交響曲第9番ホ短調「新世界より」	25人	第405回、 第406回 のみ
厚生だより 1月号	令和3年2月10日(木) 18:45開演 広島文化学園HBGホール (広島市文化交流会館)	第408回広島交響楽団定期演奏会 【指揮】下野 竜也 【チェロ】アレクサンドル・クニャーゼフ 【ピアノ】野田 清隆 (※の印のある曲目を演奏) 【曲 目】シュニトケ：チェロ協奏曲第1番 ストラヴィンスキー：バレエ音楽「ペトリューシカ」(1947年版)※	25人	S席 3,200円 A席 2,900円
厚生だより 2月号	令和3年3月7日(日) 15:00開演 広島文化学園HBGホール (広島市文化交流会館)	第409回広島交響楽団定期演奏会 【指揮】パスカル・ロフエ 【コントラバス】エディクソン・ルイス 【曲 目】ロルフ・マッティンソン：コントラバス協奏曲第1番作品87 ストラヴィンスキー：交響詩「ナイチンゲールの歌」 ドビュッシー：交響詩「海」—3つの交響的スケッチ	25人	B席 2,700円
	令和3年3月11日(木) 18:45開演 広島文化学園HBGホール (広島市文化交流会館)	第401回広島交響楽団定期演奏会 (6月13日の延期公演) 【指揮】下野 竜也 【ハープ】吉野 直子 【曲 目】ニーノ・ロータ：ハープ協奏曲 ブルックナー：交響曲第1番ハ短調 WAB 101 (リンツ稿)	25人	

標準報酬月額 の 定時決定を行います

職員共済組合

☎内 81-2362

☎504-2061

短期掛金（医療）・長期掛金（年金）など毎月の共済掛金や、短期給付・老齢厚生年金の算定の基礎となる標準報酬月額は、毎年7月1日現在の組合員全員について、4月、5月及び6月の3か月間に受けた報酬の平均により決定します。（これを定時決定といいます。）

決定された標準報酬月額は、その年の9月1日から翌年の8月31日まで適用されます。

ただし、6月1日から7月1日までの間に組合員の資格を取得した方、7月から9月までのいずれかの月から随時改定・育児休業等終了時改定・産前産後休業終了時改定が行われる方は、その年の定時決定の対象とはなりません。

また、厚生だより8月号でお知らせしたとおり、年間報酬の平均による保険者算定（年間算定）の対象となる可能性のある方には、所属あてに「定時決定における年間報酬の平均による保険者算定申立に係る報酬の比較及び組合員の同意書」（同意書）及び「年間報酬の平均で算定することの申立書」（申立書）を送付しています。提出期限内に同意書及び申立書の提出があった方のみ年間算定を行います。

なお、年間算定は定時決定に係る保険者算定であるため、定時決定の対象にならない方は、年間算定の対象にもなりません。

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 81-2357
☎504-2060
FAX245-8337

市立病院機構経営管理課

☎(直通)569-7816
FAX569-7826

財形貯蓄の新規加入・積立額変更の受付は年に1度です。ぜひ、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きは、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き等については、教職員課（電話：504-2511）へ。

受付期間：9月1日(火)～14日(月) ※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2年11月20日(金)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	呉信用金庫本店	0120-27-0043	三井住友(旧中央三井)信託銀行広島支店	247-9251
山陰合同銀行広島支店	241-1711	広島市信用組合本店(※)	248-1177	三井住友(旧住友)信託銀行広島中央支店	0120-68-4648 (住友信託銀行法人事務センター)
中国銀行広島支店	221-8201	広島県信用組合本店(※)	242-5588	野村證券広島支店(※)	0120-148-604 (野村ヒジメサービス総務センター)
広島銀行広島市役所支店	241-6826	中国労働金庫本店	261-6411	SMBC日興証券広島支店(※)	0120-250-221 (SMBC日興証券財形グループ)
山口銀行広島支店	246-1000	広島市農業協同組合本店	831-5919	みずほ証券広島支店	03-5677-3680 (みずほ証券ビジネスサービス課)
もみじ銀行鷹野橋支店	241-0264	安芸農業協同組合本店(※)	822-6679	岡三証券広島支店	241-9511
西京銀行広島支店(※)	261-7141	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)		
広島信用金庫本店	244-0330	みずほ信託銀行広島支店	0120-102-766 (みずほ信託銀行財形加入者窓口)		

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	0.002	-	期日指定	0.002	-	期日指定	0.002	-
		スーパー5	0.002					スーパー5	0.002	
		スーパー10	0.002					スーパー10	0.002	
0167	山陰合同銀行 広島支店	期日指定	0.002	-	期日指定	0.002	-	期日指定	0.002	-
								スーパー5	0.002	
0168	中国銀行 広島支店	期日指定	0.002	-	期日指定	0.002	-	期日指定	0.002	-
0169	広島銀行 広島市役所支店	期日指定	0.004	-	期日指定	0.012	-	期日指定	0.004	-
		スーパー5	0.004		スーパー5	0.012		スーパー5	0.004	
0170	山口銀行 広島支店	期日指定	0.002	-	期日指定	0.002	-	期日指定	0.002	-
0569	もみじ銀行 鷹野橋支店	期日指定	0.002	-	期日指定	0.002	-	期日指定	0.002	-
1750	広島信用金庫 本店	期日指定	0.004	-	期日指定	0.012	-	期日指定	0.004	-
1752	呉信用金庫 本店	期日指定	0.002	-	期日指定	0.002	-	期日指定	0.002	-
2680	(※)広島市信用組合 本店	期日指定	0.002	-	期日指定	0.002	-	期日指定	0.002	-
2681	(※)広島県信用組合 本店	期日指定	0.015	-	期日指定	0.055	-	期日指定	0.015	-
2984	中国労働金庫 本店営業部	スーパー	0.020	-	スーパー	0.020	-	期日指定	0.015	-
7909	広島市農協 大手町支店 緑井支店 安佐支店 水内支店	期日指定	0.004	-	期日指定	0.012	-	期日指定	0.004	-
7916	(※)安芸農協 本店	期日指定	0.004	-	期日指定	0.012	-	期日指定	0.004	-
0288	三菱UFJ信託銀行 広島支店	金銭信託 (5年もの)	0.003	1,000円 につき1円	金銭信託 (5年もの)	0.003	1,000円 につき1円	定期5	0.002	-
								金銭信託	0.003	1,000円 につき1円
0289	みずほ信託銀行 広島支店	金銭信託	0.015	1,000円 につき1円	新規取扱中止			新規取扱中止		
0291	三井住友信託銀行 広島支店 (旧中央三井)	金銭信託	0.003	1,000円 につき1円	金銭信託	0.003	1,000円 につき1円	金銭信託	0.003	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	0.003	1,000円 につき1円	金銭信託	0.003	1,000円 につき1円	金銭信託	0.003	1,000円 につき1円

- 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2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。

互助会グループ保険・総合医療保険 令和2年度の保険料が決定しました

互助会

☎内81-2354
☎504-2063

お知らせ

互助会グループ保険・総合医療保険の令和2年度（令和2年8月1日から令和3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)

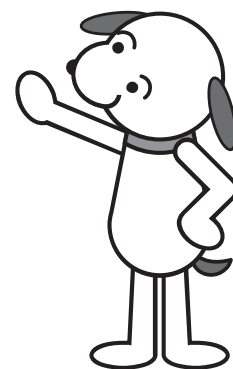
保障内容	区分	本人															
		3,000万円コース		2,500万円コース		2,000万円コース		1,500万円コース		1,000万円コース		500万円コース		200万円コース		100万円コース	
	性別	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
月額保険料	35歳6か月以下	5,077	4,210	4,230	3,508	3,385	2,807	2,538	2,104	1,692	1,403	845	701	338	280	168	139
	40歳6か月以下	5,740	5,256	4,783	4,379	3,827	3,504	2,869	2,627	1,913	1,752	956	875	382	350	190	174
	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	1,139	973	455	389	227	194
	50歳6か月以下	8,647	7,168	7,205	5,973	5,765	4,779	4,323	3,583	2,882	2,389	1,440	1,194	576	477	287	238
	61歳6か月以下	12,600		10,500		8,400		6,300		4,200		2,100		840		420	
	70歳6か月以下	17,880		14,900		11,920		8,940		5,960		2,980		1,192		596	

保障内容	区分	配偶者										子ども			
		800万円コース		500万円コース		300万円コース		200万円コース		100万円コース		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	男性	女性	男性	女性	22歳6か月以下			
月額保険料	35歳6か月以下	1,354	1,122	845	701	507	420	338	280	168	139	月額保険料			
	40歳6か月以下	1,530	1,401	956	875	573	525	382	350	190	174				
	45歳6か月以下	1,823	1,558	1,139	973	683	583	455	389	227	194				
	50歳6か月以下	2,306	1,911	1,440	1,194	864	716	576	477	287	238	400	300	200	100
	61歳6か月以下	3,360		2,100		1,260		840		420					
	70歳6か月以下	4,768		2,980		1,788		1,192		596					

総合医療保険 入院給付金日額と保険料

(単位：円)

保障年齢	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	1,440	720	432	22歳6ヵ月以下			
	25歳6ヵ月以下	2,120	1,060	636				
	30歳6ヵ月以下	2,810	1,405	843				
	35歳6ヵ月以下	2,950	1,475	885				
	40歳6ヵ月以下	2,890	1,445	867				
	45歳6ヵ月以下	3,020	1,510	906	月額保険料			
	50歳6ヵ月以下	3,660	1,830	1,098				
	55歳6ヵ月以下	4,770	2,385	1,431				
	60歳6ヵ月以下	6,420	3,210	1,926				
	65歳6ヵ月以下	8,530	4,265	2,559			910	546
	69歳6ヵ月以下	11,720	5,860	3,516				
70歳6ヵ月以下	13,770	6,885	4,131					



公務員賠償責任保険募集締切!!

互助会

☎内81-2358
☎504-2063

申込締切日：令和2年9月4日(金)

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

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

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

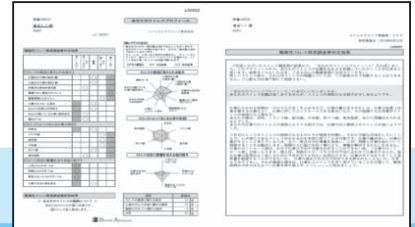
ストレスチェックの結果が届いたら

福利課

☎内81-2374・2375
☎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しましょう。

※セルフケアとは、自分自身がストレスに気づき、これを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。

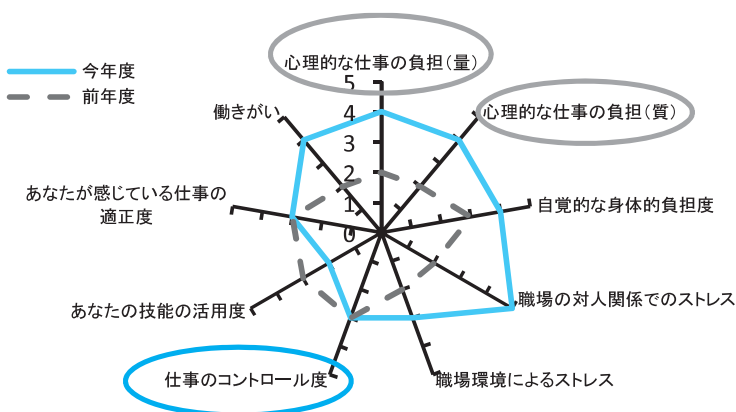
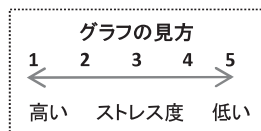


グラフの見方

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。



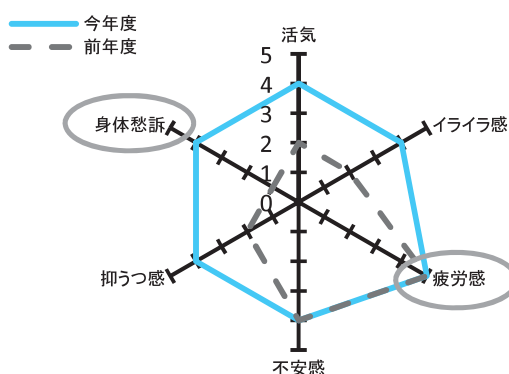
全体的に図形が小さくなっている方は、仕事上のストレスは数多くあるようです。このまま過剰なストレスにさらされていると、心身の健康を損なう可能性があります。セルフケアを心がけたり、周りに支援を求めましょう。

- 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すすめです。

- 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。

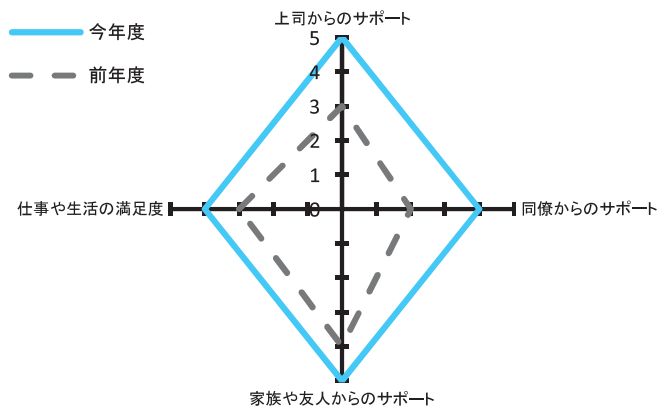


全体的に図形が小さくなっている方は、ストレスの程度も高い傾向にあります。メンタル不調に陥る前に、ストレスの原因へ早い対処が重要です。まずは、産業医や保健師に相談しましょう。

- 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。

また、「人（他人）はすぐには変えられない」という考えを持つと、気持ちが楽になりやすいです。

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。

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持ちましょう。

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

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

☎81-2372

☎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） マッサージサロンCLEAR

（住 所） 中区上八丁堀7-20庁舎前ビル304号

（電話番号） 080-2946-0108

※ 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。

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。

例年人間ドックを受診しているにもかかわらず、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なかったために、未受診者の扱いとなっている職員がいらっしゃいます。

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、消防局、公益的法人に派遣されている職員の方です。

【職員定期健康診断個人票（ピンク色）】

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。
記入した項目と関連のある検査項目値が再検査の場合は再検査対象外となります。

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、次の場所で再検査及びそれに伴う健康相談を実施します。

ご自身の健康管理のため、速やかに受診していただくをお願いします（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

※休診となる場合がありますので、指定日時で都合の悪い場合は事前に福利課にお問い合わせください。

【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）

定例日	実施日	再検査場所・受付時間	
第4金曜日	25日 (第4金曜日)	東区総合福祉センター（3階大会議室） 9:00~10:15	南環境事業所（2階保健室） 11:30~13:00
第2水曜日	9日 (第2水曜日)	佐伯区役所（6階601会議室） 11:00~12:30	南区役所（4階第3会議室） 14:30~16:00
第2木曜日	10日 (第2木曜日)	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
第2金曜日	11日 (第2金曜日)	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
第1火曜日	1日 (第1火曜日)	下水道局管理部（地下大会議室） 8:45~10:15	西環境事業所（1階医務室） 11:30~13:00
第3木曜日	17日 (第3木曜日)	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
第4火曜日	☆29日 (第5火曜日)	安芸区役所（3階第1会議室） 8:45~10:15	安芸環境事業所（2階医務室） 11:30~13:00

※☆で表示の日については、祝祭日や会場の確保が困難なことにより、代替日を設定しています。

やむをえず指定場所での受診が困難な場合は、最寄りの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、必ず福利課へご提出ください。

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

☎81-2365-2374・2375
☎504-2062

毎月25日のメンタルヘルス推進日には、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。

メンタルヘルス推進日には、庁内LAN掲示板等を通じて各種相談窓口等の情報発信を行います。各種相談窓口は、厚生だよりのP18をご覧ください。

コラム

😊ココロをラクにするコツー疲れたら無理せず休む😊

どんな人でも集中できるのは50～60分と言われています。忙しい時は早く仕事を終わらせたいと、つい休憩を取らないまま仕事を続けてしまいがちですが、無理をして頑張るほど能率が落ちてしまうことに気がつきません。



忙しい時こそ、短い時間で速攻リラックスできる方法として



- ①深呼吸
 - ②姿勢を正したり、大きく伸びをする。
 - ③あえて、鏡を見て笑顔になってみる。
 - ④窓の外の遠くを眺める。
 - ⑤水分を摂る。
 - ⑥トイレに行く
- 等



自分に合ったリラックス方法を意識的にを行い、休憩をとって疲労回復に努めて仕事の効率アップを図りましょう。

また、休憩時には、ストレッチや筋トレをすると血行がよくなり、そのあとの疲れも違ってきます。

3歳未満の子を養育されている方へ

職員共済組合

☎81-2363-2364
☎504-2061

3歳に満たない子を養育している組合員については、そ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、「3歳未満の子の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時のほか、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〉

3歳未満の子の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

- ・ 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2020年5月1日号をご覧ください。

広島市職員互助会特約店



お買物や御用があるときは安心・安全・信頼の互助会特約店へ

- 広島市職員互助会特約店会は市内所在の会社、企業、商店等を中心に職員の方に良い品をよりお求め易くを心がけ職員の方と共に歩む会です。是非ご利用下さい。
- 各特約店により割引内容が異なりますが安心してご利用下さい。

広島市職員互助会特約店一覧（各区分ごとの50音順）

（令和2年7月1日現在）

区分	社名	住所	電話番号	担当	定休日	割引内容
紳士服	アリキオーダー	西区己斐上2丁目64-9	271-8215	有木	日・祝日	オーダースーツ 30%等
	メンズショップローヤル	安佐北区可部5丁目4-25	814-8451	山本	無休	注文服、既製服 20%等
貸衣装	㈱二条	中区幟町7-26	227-1600	上川	年末年始	白・色内掛一式 30~50%等
	㈱ゆかり屋 (プロポーズ店)	南区稲荷町4-7	262-0262	松塚	水	花嫁衣装 50%等
		南区松原町1-5 ホテルグランヴィア3階	262-1114	西原	1/1~1/3	
時計 宝石等	㈱下村時計店	中区本通9-33	248-1331	店長	水	時計・宝石 5~15%等
		中区堀川町6-13	248-2224			
メガネ等	眼鏡市場	中区本通1-15	543-5184	黒沢	元旦	眼鏡一式 5%等
		西区南観音6-15-16	297-5008	四方		
		安佐南区西原6-10-15	832-3718	木村		
		安佐北区可部5-20-4	819-1398	矢野		
		佐伯区五日市中央4-16-10	943-5618	浜本		
		南区字品東6-1-15 (イオン字品)	250-8113		不定休(イオン休業日)	
電気 (機器)	㈱エディオン法人営業部 中四国支店	安佐北区落合南3-2-12	843-8061	徳良		家庭電化製品 5%等
	㈱岡崎電機商会	中区千田町3丁目1-5	241-0248	岡崎	日・祝日	家庭電化製品 3~10%
	ひろはた家電	安佐南区高取北4-34-22	872-8255	広畑	水	家庭電化製品 10~20%
金物	新栄機工	中区大手町5丁目8-10	243-1361	近澤	日・祝日	大工道具等 30%外
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	水	家具等 3~10%
	ゼネラルスチール㈱	西区商工センター3丁目5-12	277-3271		土・日・祝	木・スチール製家具 25~50%
	㈱二興	西区商工センター3丁目6-33	277-2532	木村	盆、正月、5月連休	婚礼セット 30~50%外 卸売業の為同等品ならどこよりも安い
	ワ光㈱	佐伯区八幡1丁目6-28	928-0190	船井	日・祝・盆・正月	TOTOユニットバス 30~40%・カーテン外
寝具	東洋羽毛中四国販売㈱	安佐南区西原1丁目12-12	850-3850	三木	土・日・祝	羽毛掛・敷布団 10% 外

★定休日、割引内容については電話でご確認いただきますようお願いいたします。

★割引を受ける際は、特約店店頭での、「互助会会員証」の提示が必要となりますので、利用前に特約店にご確認ください。

区分	社名	住所	電話番号	担当	定休日	割引内容
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	無休	スポーツ用品一般 10~15%
	㈱杉山スポーツ	南区金屋町2-6	261-0790	杉山	第3日曜日	テニス用品等 (定価より20~25%引き表示)
	㈱体育社	中区三川町7-5	246-1212	大野	盆、正月	全商品 5%
	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-15-2 西区観音新町4丁目14-35	243-3456 233-0072		12/31~1/2 無休	ゴルフ用品 店舗販売価格 5%
ミシン	大島ミシン㈱	中区堀川町3-18	0120-37-4340	大島	盆・正月	家庭用ミシン 10~15%等
		佐伯区五日市中央5-21-5	921-0034			
書籍	㈱広島積善館	中区紙屋町2丁目3-26	248-3151	梶谷	土・日・祝外	書籍、雑誌 5%
玩具・人形	㈱たむら人形	西区観音本町2丁目9-30	291-0457	田村	日曜日 [閏]	雛人形、兜 20%外
健康器具・食品	㈱シティライフ	西区小内町2丁目23-8	293-8282	石岡	第2・4土・日・祝	太陽光発電システム 5%外
	㈱日本トリム (広島支社)	中区東白島町14-15 NTTクレド白島ビル6F	222-8420		土、日、祝	電解水素水整水器 20~30%
食品・雑貨	広島駅弁当㈱ (本社)	東区矢賀5丁目1-2	286-0181	舛井	無休	弁当5% 本社のみでの受付
	丸大食品㈱	西区南観音6丁目11-32	293-2111	大町	日、水	ギフトセット 20~30% 外
茶	お茶の松屋㈱	東区若草町20-17	263-0391	橘高	日、祝日	お茶類、茶道具類 20%
進物・雑貨	㈱サンセイ	中区榎町7-5	294-4545	若宮	日、祝日	ブランド品 10~15% 外
	㈱大進本店 (本店) (ギフトランド) (可部店) (五日市店)	中区鉄砲町1-15	221-4111	山本	12/31~1/3	食料品、石鹸、洗剤 5%~ 外
		中区西白島町16-11	211-1000			
		安佐北区可部7丁目7-19	814-4111			
佐伯区五日市7丁目13-29	922-4111					
印鑑・名刺	㈱大心	安佐北区口田南2-25-18	841-4757	藤原	土	印鑑、ゴム印 10% 外
	はんこ屋さん21広島店	中区富士見町16-5	248-8521	児玉	日、祝日	印鑑、ゴム印 10% 外 年賀状 (印刷代) 10% 外
	メイシ五分間	南区宇品神田5-6-17	270-0387	堀部	土、日、祝	一般名刺 10~20% 外
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		年末年始	現代仏壇・仏具 10% 外
	㈱三村松	中区堀川町2-16	243-5321	三村	盆・正月	仏壇 20~30% 外
葬祭	㈱大田葬祭	南区宇品御幸3丁目7-42	251-0844	大田	無休	葬儀料：入会金1万円が無料外
	㈱玉屋	南区段原南1丁目20-11	261-4949	児玉	無休	御葬儀、弔花環 20% 外
	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)	中区白島中町4-20	227-9988	橋井	無休	花環 20%、生花 10% 外
		安佐北区可部3-6-8	814-3535			
		安佐南区古市2-34-5	877-1000			
	㈱仏光社 (本社) (ロゼアホール)	中区白島九軒町7-19	223-0036	宮崎	無休	葬儀料 (祭壇) 15~20%
東区中山南1丁目17-12		280-2000				
墓石加工・販売	大日堂㈱	東区温品5丁目10-48	0120-04-1234	金山	木	墓石 (外国産) 15% 外
	寺岡石材工業㈱ (五日市店) (可部店) (飯室店)	佐伯区五日市町石内 6487-1	929-2765	田辺	なし	国産墓石 25% 外
		安佐北区亀山9丁目1-4	814-6966	川口		
		安佐北区安佐町飯室4439	835-3572	寺岡		
墓石センター㈱佐々木	中区寺町3-26	293-1188	大谷	日、祝日	墓石、記念碑 10% 外	

★定休日、割引内容については電話でご確認いただきますようお願いいたします。

★割引を受ける際は、特約店店頭での、「互助会会員証」の提示が必要となりますので、利用前に特約店にご確認ください。

区分	社名	住所	電話番号	担当	定休日	割引内容	
住宅設備	カオル建設㈱	南区仁保新町1丁目7-22	288-7708	末森	盆、年末年始、GW	ユニットバス 30~50% 外 システムキッチン 30~50% 外	
	コープハウジングひろしま㈱	西区草津東1-13-20 太陽ビル	507-9145	榊原	日	システムキッチン10%~60%	
	㈱道(タオ)建設	西区南観音3丁目1-10	232-6483	藪花	日、祝日	システムキッチン 25%~40% 外	
		西区古田台1丁目10-6	527-0123	道本			
	㈱マエダハウジング (安佐南店) (五日市店)	安芸郡府中町鶴江1-22-6				システムキッチン 15~50% 外	
		安佐南区西原4-25-25	962-0322	弓取	水		
佐伯区城山1-13-35		925-5726	山本				
自動車販売等	㈱アンフィニ広島 (大州店) (吉島店) (元宇品店) (東雲店) (瀬野川店) (庚午店) (安古市店)	南区大州1丁目3番44号	286-4107			デミオ、アクセラ、アテンザ、 プレマシー、ピアンテ、MPV、 RX-8、CX-7、ロードスター他 1%以上	
		中区羽衣町9-5	241-8161		火		
		南区元宇品町41-21	250-3601				
		南区仁保新町1丁目1-27	285-8595				
		安芸区中野1丁目8-10	893-1716				
		西区庚午北1丁目5-19	271-4291				
		安佐南区中須2丁目1-10	877-1665				
	㈱広島マツダ (法人営業部) (可部店) (祇園店) (海田店) (大州本店) (中広店) (庚午店) (五日市店) (宇品本店) (石内山田店)	南区大州4丁目9-10	286-1320	村瀬	日	デミオ、アクセラ、アテンザ、 CX-3、CX-5、プレマシー、 ピアンテ、ロードスター他 1%以上個別対応	
		安佐北区可部南4-30-13	814-3158	高橋	火		
		安佐南区長束2丁目5-2	239-3416	天野			
		安芸区矢野新町2-4-30	820-1212	猪野			
		南区大州4丁目10-11	286-2180	木村	フルオープン (大型連休除く)		
		西区中広町1丁目4-31	291-1091	村瀬	火		
		西区庚午中3丁目1-5	271-6191	舛田			
		佐伯区隅の浜2丁目12-16	921-3271	今田			
		南区宇品東5丁目3-67	251-7171	鼻崎			
		佐伯区五日市町石内 6387番地9号	941-2500	和田			
	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	第2木	当社主催パッケージツアー 20万円以上2,000円引外
		㈱近畿日本ツーリスト 中国四国 (広島八丁堀営業所) (イオンモール広島 祇園営業所) (LECT広島旅行サロン)	中区八丁堀16-11 スタートラム広島1階	221-6112	洲崎	年末年始	(国内) 当社主催メイト (海外) 当社主催ホリディ 3%
			安佐南区祇園3-2-1 イオンモール広島祇園3階	832-3551	半田	なし	
西区扇2-1-45 LECT2階			536-1212	大須賀	なし		
㈱瀬戸内海クルーズ		南区宇品海岸1-13-13	253-5501	井出	日、祝日	銀河(乗船料・食事) 5% 外	
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	545-1090		日、祝日	(国内) トップツアー 3% 外	
㈱日本旅行 広島支店		東区二葉の里3-8-21 JR西日本広島支社2階	261-5243	鍋島	土、日、祝	(国内) 赤い風船会員券3%外	
㈱農協観光広島支店		中区大手町4丁目7-3	243-6289	上野	土、日、祝	農協観光自社商品 5% 外	
ひろでん中国新聞旅行		中区胡町3-19	543-2102		年末年始	主催旅行(パック旅行) 3%	
㈱フジ・トラベルサービス (トムズ広島営業所) (トムズ緑井営業所) (トムズ高陽営業所)		中区宝町2-1 フジグラン広島3F	246-3436		年中無休	当社企画 (国内) スウィング 3% 外	
		安佐南区緑井1-5-2 フジグラン緑井2F	831-8005				
		安佐北区亀崎1-1-16 フジグラン高陽店3F	842-8877				

区分	社名	住所	電話番号	担当	定休日	割引内容
引越	㈱サカイ引越センター	西区福島町2丁目36-1	0120-06-0747	大坪	12/31~1/3	引越 15%、お見積り無料
	㈱引越社関西	安佐南区相田2-4-22	0120-04-2626	佐々木	なし	引越作業料 50%外
	引越専門協同組合中四国 (本部センター) (広島西部センター) (広島北部センター)	安佐南区西原8丁目5-22	850-1954	中山	暦通り	(受付窓口) <フリーダイヤル 0120-19-1900> 引越運送 10% 外
		西区草津港2丁目5-4	277-1954	横田		
		安佐南区西原8丁目5-22	507-1954	安食		
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	盆・正月	自転車(1万円以上) 500円引
マンション	㈱穴吹工務店 広島支店	中区中町6-13 広島Kビル2階	205-5384	谷岡	土、日、祝	売買代金から消費税抜いた額の2%
	住友林業㈱ (住宅事業本部広島支店) (牛田展示場) (吉島展示場) (商工センター展示場)	中区東白島町14-15 11階	224-1500	長谷川	火・水	戸建注文住宅本体価格 3%外
		東区牛田新町2-2-10-1	224-3301			
		中区吉島東1-15-2	541-1222			
		西区商工センター8-12-12	501-2343			
	㈱大京 (事務所) (モデルルーム)	広島市中区中町6番13号	205-5080	金森	土、日、祝	分譲マンション 0.5%
		広島市南区段原山崎1-1-8	0120-984-534	二木	火・水	
	大和ハウス工業㈱ (事務所) (プレミスト相生通りリバー サイドマンションギャラリー)	西区草津新町2-21-69-11	501-3470	上田	土・日	一戸建住宅 3% 分譲マンション 1% 外
		西区上天満町1-5	0120-838-077	佐藤	火・水 (祝日除く)	
	㈱NIPPO (事務所) (モデルルーム)	南区的場町1-2-19 アーバス広島3階	568-6061	保坂	土、日、祝	分譲マンション1%
		西区上天満町11-17 ル・サンク広島			火・水	
	㈱マリモ(本社) (広島販売事務所)	西区庚午北1丁目17-23	272-5474	武田	土、日、祝	分譲マンション (ポレスターマンション) 2%
		南区上東雲町8-20	890-0051		水	
	ミサワホーム中国㈱	西区横川町1丁目7-1	293-3111	沖本	水	戸建住宅、分譲住宅 3%外
三井不動産レジデンシャル㈱ (事務所) (モデルルーム)	中区中町9-12	245-3210	中沢	土、日、祝	新築分譲マンション、 新築戸建住宅 0.5% 外	
	中区鉄砲町7-18 東芝富国生命ビル1階	0120-50-1731		火・水		
三菱地所レジデンス㈱ 中国支店	中区大手町3丁目7-5	243-9101	田島	土、日、祝	新築分譲マンション 1%	
警備	ALSOK(広島総合警備保障株式会社)	中区本川町2-1-1 綜警広島ビル	297-8883	歳秀	土、日	ホームセキュリティー機器、 防災・防火商品 10%

★定休日、割引内容については電話でご確認いただきますようお願いいたします。

★割引を受ける際は、特約店店頭での、「互助会会員証」の提示が必要となりますので、利用前に特約店にご確認ください。

インフルエンザワクチン 接種費用の一部を助成します

互助会

☎内81-2354
☎504-2063

インフルエンザ感染予防と健康保持のため、インフルエンザワクチン接種費用の一部を助成します。

○助成の対象

医療機関でインフルエンザワクチンの接種を受けた互助会員本人（被扶養者は対象外）。なお、医療機関の指定はありません。

○対象となるインフルエンザワクチン接種期間

令和2年9月1日（火）から令和3年3月31日（水）

○助成の金額

実費負担を上限として1,500円以内（ただし、1,000円以上の自己負担をした場合で年度内1回）

○申請に必要な書類

①インフルエンザワクチン接種費用助成金交付申請書

庁内LANの庁内WEB「人事部福利課ホームページ」3申請様式、ガイド等「互助会」からダウンロードできます。

（上記の方法で入手が困難なときは、互助会に連絡してください。）

②領収書（領収書にインフルエンザの記載はないが、診療明細書にインフルエンザと記載されているときは合わせて診療明細書）の原本

接種を受けた人の氏名、接種の種類（「インフルエンザ」と記載のあるもの）、接種日、自己負担額、医療機関名の記載が必要です。（記載がないときは、医療機関で補記してもらおう。）

※予防接種は、原則として医療費控除の対象になりませんが、セルフメディケーション税制の確認資料に領収書を使用する場合など、領収書の原本が必要な方は、領収書のコピーを貼り付け、原本を添付してください。確認後、原本を返却します。

○提出先

広島市職員互助会に直接提出（庁内メール便可） ※各所属で取りまとめする必要はありません。

○申請期限と助成金交付日

原則、接種した月の翌月10日までに申請に必要な書類（インフルエンザワクチン接種費用助成金交付申請書及び領収書）を互助会へ提出してください。その翌月10日に互助会員の登録口座へ助成金を振り込みます。申請書の最終受付は、令和3年4月12日（月）です。（最終受付までは、月遅れの申請書も受け付けます。）なお、支払通知等は、送付しませんので、通帳の記帳により確認してください。

○注意事項

昨年度、書類の不備で返送したものの多くが、請求者印の漏れと領収書にインフルエンザの記載がないものでした。

①申請書の提出前にもう一度、請求者印の漏れがないか確認してください。

②領収書（または診療明細書）に、インフルエンザ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」であることを補記（手書き可）してもらってください。

※広島市職員互助会会員あてのお知らせです。水道局等他の互助会会員の方は、所属している互助会にお問い合わせください。

笑顔でヘルシーダイヤル 共市

広島市職員共済組合員及び会計年度任用職員の方が利用できます。

「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。）

また、WEB相談もできますのでご利用ください。

●電話の場合

【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

【会計年度任用職員の方】

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

●WEB相談の場合

笑顔でヘルシーダイヤルのホームページ (<http://www.healthy-hotline.com/>) にログインし、相談する。

※ログインには所定のIDが必要です。

【職員共済組合員の方のID】

hs32340317

【会計年度任用職員の方のID】

hs01340017



携帯電話版ホームページQRコード（注）

（注）携帯電話から相談しても無料ですが、携帯電話版ホームページ接続にかかる通信料等は自己負担となります。

障害者である職員の合理的配慮についての相談 市

人事課で、障害のある職員の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】082-504-2050（内線2395）

【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

*共市…広島市職員共済組合員が利用できます
*市…広島市職員が利用できます

〈プライバシーは守られます〉

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。ご希望に応じて、カウンセラー・医師との対面相談の日時を決定します。

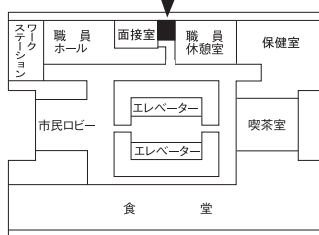
【相談受付】

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。

〈プライバシーは守られます〉

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

●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、ぜひご相談ください。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。

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、セクハラなど、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。

【相談予約】

月～金曜日（祝日を除く。）

午前10時～午後4時30分

【相談時間】

午前10時～午後8時

（土日祝日も含む毎日）

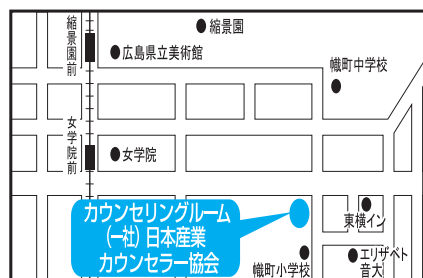
【相談方法】

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】

中区職町3-1 第三山県ビル5階

（一社）日本産業カウンセラー協会



2020



September

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7 Ⓢ10月分コテージ湯の山利用 抽選 Ⓢ9月分普通・特別貸付申込 締切	8 Ⓢ広響定期演奏会抽選申込締 切	9	10 Ⓢ貸付金繰上償還申込締切 Ⓢ各種給付金締切	11	12
13	14	15 Ⓢ財形貯蓄9月分払戻請求締 切	16	17	18	19
20	21 (敬老の日)	22 (秋分の日)	23 Ⓢ10月分住宅貸付申込締切 Ⓢ9月分育児・介護休業手当 金請求締切 Ⓢ貸付金繰上償還振込期限	24	25 Ⓢ8月分育児・介護休業手当 金支払日 Ⓢ10月分産前産後休業掛金免 除申出締切	26
27	28	29	30 Ⓢ11月分コテージ湯の山利用 抽選申込期限 Ⓢ9月分普通・特別、8月分 住宅貸付日			

Ⓢ 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	
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 2362	
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
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 貸付金借用証	締切 20日 貸付 翌月末日
福利課		ダイヤルイン 504-2062(保健医療係)	
ダイヤルイン 504-2060又は本庁内線2357		各種給付金 (本庁内線2371~2373)	
財形払戻 (解約・一部払出)	締切 15日 支払 末日	コテージ湯の山 (本庁内線2372)	締切 10日 支払 翌月10日
財形積立 (中断・再開)	締切 15日 翌月給与より	コテージ湯の山 (本庁内線2372)	
		抽選申込締切は利用月の前々月末日 利用月の前月5日抽選・決定 抽選日以後、先着順受付	
		配布部数の変更について	
		全庁フォルダ内のファイルを直接修正で きない所属においては次の番号へ必要部 数をお知らせください。 福利課厚生係(互助会管理係) 082-504-2060(内線81-2352) 配布部数の変更は毎月10日までににお知 らせください。	

※ 「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](http://www.city-nagasaki.jp) [ダイヤルイン 569-7816](http://www.city-nagasaki.jp) まで!!