

厚生だより

2020

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2年(2020年)12月1日号



えらべる倶楽部からのお知らせ

- ①「マイクロツーリズム」の推進!! 宿泊補助金増額
- ② 期間限定500円牛角クーポンをご用意!!
- ③ 会員専用サイト新規ログインキャンペーン!!
- ④ 全国国共通お食事券ジェフグルメカード補助
- ⑩ 健康増進・リフレッシュ補助 利用対象施設について

お知らせします

- ⑥ 職員食堂年末年始の営業
- ⑥ 公務員賠償責任保険の保険料
- ⑦ ハーモニーランド年末年始特別優待のお知らせ
- ⑦ 離婚時の年金分割制度
- ⑧ 現在、職員共済組合で修学貸付を受けている方へ
- ⑨ 都市生協火災共済

募集します

- ⑤ 広響定期演奏会入場券希望者募集

健康・相談

- ⑩ 献血事業の実施
- ⑪ インフルエンザを予防しよう
- ⑫ 職員定期健康診断個人票の提出をお願いします
- ⑫ 定期健康診断の再検査を受けましょう
- ⑬ ニコニコ(2525) 過ごそう! 毎月25日はメンタルヘルス推進日^^
- ⑬ 健康教室のご案内
- ⑭ 笑顔でヘルシーダイヤル等

「新しい生活様式 広島市オリジナルキャンペーン 第2弾」

えらべる倶楽部では、新しい生活様式に向けて、広島市オリジナルキャンペーンを第2弾を用意いたしました。会員の皆さん、ご利用ください。

「マイクロツーリズム」の推進!! 近隣6県12施設に宿泊補助金を増額します!!

オリジナルキャンペーン内容

広島、岡山、山口、鳥取、島根、愛媛の6県12施設に補助金を増額します。

※対象施設は平成31年度の互助会会員の利用実績をもとに人気施設を選定

補助金増額期間は令和3年1月1日～令和3年3月31日（宿泊日）になります。

補助

お一人様
1泊あたり

4,000 円補助

対象宿泊プラン

会員専用プラン（「えらべる倶楽部」宿泊プラン）

JTBパッケージプラン（エースJTB、サン&サン）

JTBプラン（部屋タイプお約束プラン、JTBセレクト、JTB地域手配型国内宿泊プラン、料金変動プラン、スペシャルプライスプラン）

※るるぶトラベル、るるぶトラベルツアー、マイスタイルは増額キャンペーン対象外です。

対象12施設

県	地区	施設名
広島	大崎上島	きのえ温泉ホテル清風館
広島	鞆の浦	ホテル鷗風亭
岡山	湯郷温泉	季譜の里
岡山	鷲羽山	鷲羽グランドホテル備前屋甲子
山口	湯田温泉	湯田温泉ユウベルホテル松政
山口	萩	萩本陣

県	地区	施設名
鳥取	皆生温泉	皆生グランドホテル天水
鳥取	三朝温泉	依山楼岩崎
島根	出雲大社	月夜のうさぎ
島根	玉造温泉	佳翠苑皆美
愛媛	道後温泉	道後プリンスホテル
愛媛	奥道後温泉	奥道後 壱湯の守

ご利用方法・その他ご案内

JTB店舗、旅の予約センター（電話）、会員専用サイトからお申込みください。

※商品によりご利用方法は異なります。

（会員専用サイトからお申込みの場合は、GoToトラベル事業は利用できません。）

※JTB店舗、旅の予約センターで既に予約されている宿泊については、補助金額の変更が可能です。

予約された窓口にご確認ください。

1回の旅行で5名6泊までご利用いただけます。

会員様同士のご旅行は19名様までご利用いただけます。

令和2年度の1会員様あたりの補助金上限は30,000円になります。



全会員対象 期間限定500円牛角クーポンをご用意!!

対象期間

令和2年12月1日～令和3年2月28日

クーポン内容と対象店舗



広島市内牛角6店舗で使える500円クーポン

店舗名	所在地	店舗名	所在地
中央通り店	中区三川町2-3 スワン広島ビルB1F	長束店	安佐南区長束2-1-18 2F
八丁堀店	中区八丁堀11-10 KSビルB1F	五日市城山店	佐伯区五日市中央7-12-18
庚午店	西区庚午中4-5-25 第5原本ビル2F	毘沙門店	安佐南区緑井3-12-13

上記6店舗ともに広島県の「新型コロナウイルス感染症対策取組宣言店」になります。

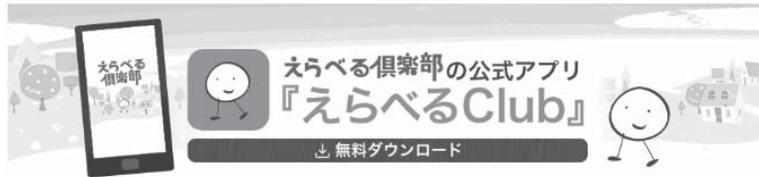
ご利用方法

予約要 (ご利用2日前まで)

500円の金券としてお取り扱いします (1回限り)。

えらべる倶楽部アプリからのQRコード決済。おつりは出ません。

①アプリをダウンロードしてください。利用ガイド5ページを参照ください。



②店舗にて「広島市職員互助会 500円特別クーポン」を利用の旨お伝えのうえ、以下の手順でご利用ください。

※QRコード及び以下の案内を店舗に置いています。

(一財) 広島市職員互助会 期間限定「牛角」特別クーポン QRコードのスク্যান手順について

※機種により画面が異なる場合がございます

- ①アプリを起動**
えらべるClub
- ②ログイン**
必ずログインしてください。
- ③ログイン**
会員番号・パスワードを入力し、ログインします。
- ④下へスクロール**
ログイン後の画面を下へスクロールします。
- ⑤クーポン決済ページへ**
もっと特別提供メニュー

- ⑥サイト内の「牛角」をタップし、スクロール後「今すぐ利用」をタップ**
- ⑦画面右上の☰から「QRリーダー起動」をタップ**
- ⑧QRコードをスキャンして**
- ⑨施設スタッフから店舗認証コードを確認して入力/利用するをタップ**
- ⑩この画面をスタッフに提示**

QRコードの読み取り完了

QRコードは(株)デンソーウェブの商標登録です。

その他のご案内

えらべる倶楽部共通メニューの牛角500円クーポンとの併用も可能です。(サービスID 5F491002)

「期間限定 牛角クーポン (2/28まで)」と「共通メニュー 牛角クーポン (3/31まで)」は、ご利用期間が異なります。
また、共通メニューの牛角クーポンには以下に記載の利用条件があります。

【えらべる倶楽部共通メニュー 牛角クーポンのご案内】

会員特典

ご飲食代 → お会計金額から500円引

- ※お会計金額(税込)から500円(税込)の値引きとなります
- ※割引前のお会計金額が3,000円(税抜)以上のご利用いただけます
- ※1組様1回1枚ご利用いただけます
- ※会計時に本クーポンをスタッフにご呈示ください
- ※他の割引クーポン・優待サービス等との併用はできません
- ※他島の割引クーポン・優待サービス等との併用はできません
- ※広島市期間限定 500円牛角クーポンとの併用は可能です
- ※牛角全店で利用可(牛角ビュッフェ除く)
- ※ランチタイムはご利用いただけません

ご利用方法

- ①【スマートフォン画面にてクーポン画面をご呈示いただく場合】
 - ・えらべる倶楽部会員専用サイトからスマートフォン画面にてクーポンをご呈示ください
 - ※スマートフォン画面に掲載されている《スマートフォン画面で呈示するクーポンはこちら》よりクーポンをご確認ください。
- ②【プリントアウトしたクーポンをお持ちいただく場合】
 - ・えらべる倶楽部会員専用サイトから拡大・縮小はせず、そのままのサイズでプリントアウトしてください。

会員専用サイト新規ログインキャンペーン!!

対象期間

令和2年11月1日～令和2年12月31日

プレゼント商品



商品券5,000円分を20名様にプレゼント!!

プレゼントは抽選になります。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。
あらかじめご了承ください。

応募方法

パソコン、スマートフォンから、「えらべる倶楽部」会員専用サイトにログインしていただくだけで応募は完了します。
まだ会員専用サイトにログインしたことのない会員様はぜひこの機会をお見逃しなく!!

会員専用サイトについて

会員専用サイトのログイン方法については、利用ガイド5ページを参照していただき、手順をお願いいたします。

新規ログインに必要な仮パスワードは4ページを参照ください。



全会員対象 全国国共通お食事券ジェフグルメカード補助

一般価格500円/枚のジェフグルメカードが会員特典価格で480円/枚。
さらに、下記の補助金を差し引いてご利用いただくことができます。

補助

全国共通お食事券
ジェフグルメカード補助 **80 円補助 /枚**
⇒ **1枚400円で購入可能!! 20%OFF!!**

ご利用条件

年度内 **60枚まで**

- ・年度内とは、令和2年10月30日～令和3年3月31日までです。
- ・61枚目からは会員特典価格でご購入いただけます。
- ・今回の補助を利用したご購入の場合は送料無料で。 (通常特典利用の場合は別途、配送料必要)
- ・入金確認後、サービスセンターよりチケットを発送いたします。
- ・チケット到着まで約1週間かかりますので、予めご了承ください。
- ・お申込み後の変更・取消しはできません。 ・価格は全て税込みとなります。

ご利用可能店

・全国約35,000店で利用可能です。詳しくは「ジェフグルメカード 使えるお店」で検索ください。

【市内利用可能施設一例】

- ・ガスト・ジョイフル・ココス・ロイヤルホスト・焼肉きんぐ・いきなりステーキ・さかな市場・日本海庄や・浜勝
 - ・八雲・魚民・はなの舞・笑笑・カレーハウスCoCo壱番屋・ジョリーパスタ・一風堂・徳川・ケンタッキーフライドチキン
 - ・モスバーガー・サーティワンアイスクリーム・リンガーハット・吉野家・山内農場・かに道楽
 - ・大戸屋ごはん処・小僧寿し・ビッグエコー・そごう広島店レストラン街・ピザハット (一部を除く)
- など……

クリスマスのホームパーティー用のテイクアウトでご利用されてはいかがでしょうか？



例えば・・・

利用可能なアイスクリーム店で
アイスクリームケーキ5,000円を
購入の場合、ジェフグルメカード
10枚 (500円×10) で購入可能
1枚100円お得なので、10枚で
なんと1,000円もお得です！



例えば・・・

利用可能なフライドチキン店で
2,500円の商品を購入の場合、
ジェフグルメカード5枚 (500円×
5) で購入可能
1枚100円お得なので、5枚で
なんと500円もお得です！



お申込方法 (会員専用サイト)

STEP
1

パソコンの場合はTOPページ上段で、スマートフォンの場合は下部「検索」で、「ジェフグルメカード」または「50508001」で検索

パソコン画面



スマートフォン画面



STEP
2

ジェフグルメカードの「補助金申請」を押し、ご利用方法を確認のうえ、お申込みください

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 (下記の中から1つだけ選んでください)

区分	公演名	開催日・開演日時	会場	募集人数	負担金
1	第407回広響定期演奏会	1月23日(出)15:00	広島文化学園HBGホール (広島市文化交流会館)	各25人	S席 2,700円
2	第400回広響定期演奏会 (5月24日の延期公演)	1月28日(木)18:45			A席 2,400円
					B席 2,200円

※当選者には12月17日頃に通知書を発送します。通知書を互助会窓口を持参いただき、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。

第407回 広響定期演奏会

【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

第407回定期演奏会では、広響伝統の北欧プログラムをお届けする。幅広いレパートリーを自在に操るオリヴィエリ＝モンローが、スウェーデン・デンマーク・フィンランド3カ国の淡い色彩と個性をどのように描き分けるのか、その手腕が試される！

第400回 広響定期演奏会

【指揮】下野 竜也

【ピアノ】横山 幸雄 (※の印のある曲目を演奏)

【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番ハ短調「新世界より」

5月24日に定期演奏会400回を記念して開催する予定だった公演を、内容を変更して開催する延期公演。国内外で不動の人気を誇るピアニストの横山幸雄によるラフマニノフ第2番、そして下野のタクトで「新世界より」。2つの名曲で皆さまにパワーを！

配付枚数

1人2枚までとします。

申込期限

12月10日(木)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区分と参加席は、希望するものをそれぞれ1つ〇で囲んでください。

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。

広響定期演奏会入場券申込書

(12月10日17:00必着)

職員番号

所属名 _____ (☎ _____)

氏名 _____

区分 1 2

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

令和2年度 広島交響楽団定期演奏会募集予定

※出演者・曲目は変更になる場合があります。

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3年2月10日(水) 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「ペトリュシカ」(1947年版)※	25人	
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・ロフェ 【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	S席 2,700円 A席 2,400円 B席 2,200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 (リッツ稿)	25人	

職員食堂年末年始の営業

互助会

☎内81-2358
☎504-2063

区 分	25日	28日	29日～3日	4日	5日
	金	月	火～日	月	火
食 堂	本庁舎	平常どおり		定休日	平常どおり
	議会レストラン	11:30～13:30 昼食のみ営業			11:30～13:30 昼食のみ営業
	16階喫茶	休 業			休 業
	区役所	平常どおり			平常どおり

公務員賠償責任保険の保険料

互助会

☎内81-2358
☎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2年10月1日～令和3年10月1日）については、年間保険料を令和2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。

ハーモニーランド 年末年始特別優待のお知らせ

互助会

☎内81-2354
☎504-2063

ハーモニーランドから年末年始特別優待の案内がありました。内容は次のとおりです。

券種	一般料金	特別優待料金
パスポートチケット (入園料+アトラクション利用)	3,000円 (4歳以上共通)	1,200円 (5名まで)
有効期間	2020年12月5日(土)～2021年1月11日(月・祝)	

※ 利用には、「互助会会員証等(職員であることを証明できるもの)」と「特別優待チラシ」の窓口提示が必要です。

※ 詳細は、「特別優待チラシ」をご覧ください。

※ 「特別優待チラシ」は、互助会にありますので、必要な方は連絡してください。

離婚時の年金分割制度

職員共済組合

☎内81-2363
☎504-2061

厚生年金制度に加入されている方、または加入されていた方が離婚等をした場合に、年金に係る標準報酬等を当事者間で分割することができる制度(離婚時における年金分割制度)が設けられています。

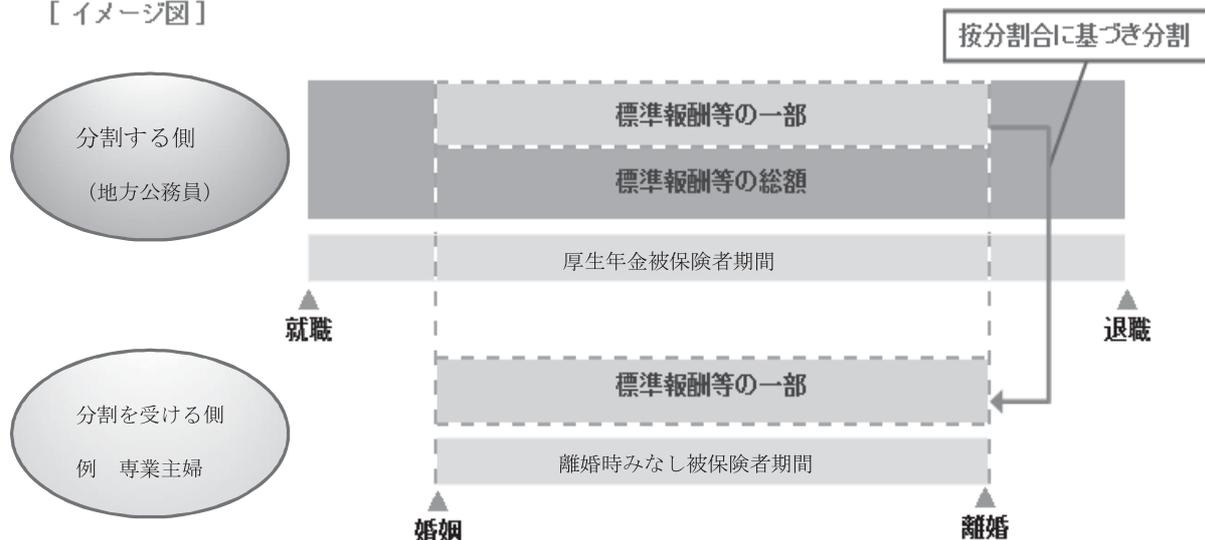
※平成27年10月1日に施行された被用者年金一元化により、国家公務員共済組合、地方公務員共済組合及び私立学校教職員共済の各共済年金制度は厚生年金制度に統一されたため、離婚時の年金分割は、当事者が婚姻期間中に加入したすべての厚生年金の標準報酬等を合算して行うこととなります。(一か所の機関に年金分割請求を行うと、すべての厚生年金の標準報酬等を合算して年金分割が行われます。)

<合意分割制度>

離婚等をした当事者間の合意または裁判手続により按分割合を定めた場合に、当事者の二人またはその一人からの請求によって、婚姻期間中の標準報酬等(保険料の算定の基礎となった標準報酬月額(給料月額)および標準賞与額をいいます。)を当事者間で分割することができる制度です。

- 平成19年4月以後に、離婚した場合、婚姻が取消された場合または事実上婚姻関係が解消したと認められる場合に限り請求することができます。
- 標準報酬総額の分割は、当事者それぞれの婚姻期間中の標準報酬総額を現在価値に換算し、その額の多い方から少ない方に対して標準報酬総額の一部を分割するものです。
- 分割が認められるのは、平成19年4月1日以後に成立した離婚等ですが、平成19年4月1日以前の婚姻期間に係る標準報酬月額および標準賞与額も分割の対象となります。
- 分割の請求は、原則、離婚等をしたときから2年を経過するまでの間に請求しなければなりません。

[イメージ図]

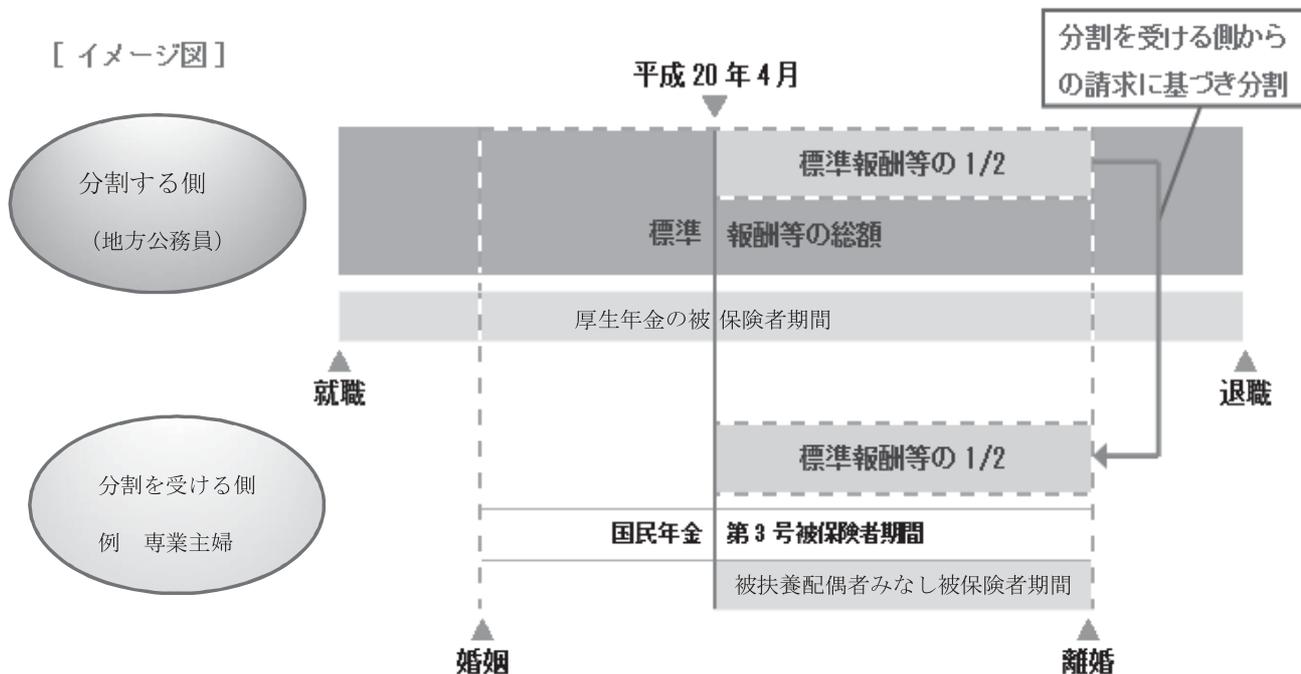


< 3号分割制度 >

3号分割制度は、平成20年5月1日以後に成立した離婚等を対象として、被扶養配偶者（平成20年4月以後において国民年金第3号被保険者であった方に限られます。）からの請求によって、平成20年4月以後の特定期間（相手方の年金加入中において被扶養配偶者が国民年金第3号被保険者であった期間をいいます。）中の標準報酬等をそれぞれ2分の1ずつ、当事者間で分割することができる制度です。

- 平成20年4月以後の特定期間に該当しない婚姻期間（国民年金第3号被保険者期間でなかった期間）は、別途合意分割の対象期間に該当します。
- 特定期間の最終月は分割対象とされません。
- 平成20年3月以前の特定期間は3号分割の対象とはなりません。（合意分割の対象期間になります。）
- 分割の請求は、原則、離婚等をしたときから2年を経過するまでの間に請求しなければなりません。

[イメージ図]



年金分割制度は、婚姻期間中の標準報酬等を当事者間で分割できる制度であるため、当事者の一人が老齢厚生年金又は退職共済年金を受給している場合であっても、単に受給している年金の額を分割し、相手方に対して、分割された年金の一部を支給するものではありません。

- 分割を受けた標準報酬等については、受けた方の老齢厚生年金等の受給資格に応じた年金に反映することができます。
- 分割を受けても、受けた方ご自身が年金の受給要件を満たすまでは、当該年金は受給できません。また、分割を行った方が、その後死亡しても、分割を受けた方の年金には影響しません。
- 分割による標準報酬等が反映される部分は、年金額のうちの報酬比例部分（ただし、職域加算額については、平成27年9月までの加入期間に係る部分）に限られ、いわゆる「1階部分」にあたる定額や基礎年金には影響しません。

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 81-2362

☎ 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、または償還猶予の延長ができる場合がありますので、令和3年2月26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。）。

- 都市職員のための共済事業 -

ご存じですか？

少ない掛金で
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



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。
火災共済金の風水害共済金(600万円限度)に加えて、
風水害特約共済金(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・かごトラブルの応急処置サービス

水まわり、かご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、かご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。

平成26年度
から開始!

「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約1,500人(現職は約260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、風水害共済金をお支払します。

II 風水害特約

風水害特約を契約すると、風水害特約共済金と基本部分である火災共済の風水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。

○加入手続き<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、互助会窓口で手続きしてください。(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・2354 直通504-2063



献血事業の実施



福利課

☎内 81-2373
☎ 504-2062

～大切な命は、あなたの血液から～ 血液はまだ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2年度 献血実施計画【冬期】

実施場所	実施日	時間帯
本 庁 舎	1月5日(火)	全日
	1月6日(水)	全日
東 区 役 所	12月22日(火)	午後
南 区 役 所	12月24日(木)	午後
西 区 役 所	12月23日(水)	午後
安 佐 南 区 役 所	12月23日(水)	全日
安 佐 北 区 役 所	12月22日(火)	全日
安 芸 区 役 所	12月21日(月)	午後
佐 伯 区 役 所	12月25日(金)	全日
水 道 局	1月7日(木)	全日
広 島 市 民 病 院	1月8日(金)	午後
安芸消防署矢野出張所	12月10日(木)	午前

えらべる倶楽部

JTB Benefit

健康増進・リフレッシュ補助 利用対象施設について

広島県立美術館特別展のご案内



【開催日程】令和2年12月10日～令和3年1月31日

浦上コレクション 北斎漫画－驚異の眼・驚異の筆－

『北斎漫画』は、1814（文化11）年から1878（明治11）年までに全15編が刊行された葛飾北斎の代表作です。

所在地：中区上鞆町2-22

特別展に限り1人1回の購入につき補助券1枚利用可
（こども料金等で500円未満は利用不可）

半べえ温泉営業終了のお知らせ



新型コロナウイルス感染症の感染拡大による影響や生活様式の変化に伴う事業の見直しにより、半べえ温泉は11月8日をもって営業を終了いたしましたのでお知らせします。

インフルエンザを予防しよう

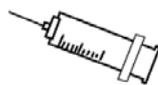
今シーズンは新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザ（以下「インフルエンザ」）の同時流行の可能性も指摘されています。

新型コロナウイルス感染症対策として、マスクの着用、こまめな手洗いや手指消毒、3つの密（密集、密接、密閉）を避ける、などの新しい生活様式を実践することが重要であり、インフルエンザでも同様の対策を行うことで、感染防止につながります。

気温が低くなり、体調を崩しやすい時期でもありますので、より気をつけてお過ごしください。

予防のために

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、流行期を迎える前の12月上旬頃までに受けるのが理想的です。互助会会員の方は助成制度があります（厚生だより9月号参照）。

こまめな手洗い

外出後や、食事の前など、流水や石けんを使った手洗いで、ウイルスを除去することができます。また、アルコール消毒も有効です。



人ごみを避ける

新型コロナウイルス感染症対策同様、人が多い場所（密）への不要な外出は避けましょう。



やむをえずそのような場所に行く時には、必ずマスクを着用し、こまめな手洗いや手指消毒をしましょう。

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、抵抗力を高めておくことも大切です。



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。

厚生労働省ホームページ インフルエンザQ&A、
首相官邸ホームページインフルエンザ対策より引用、改変

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の相違

区分	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
症状の有無	ワクチン接種の有無などにより程度の差があるものの、しばしば高熱を呈する	発熱に加えて、味覚障害・嗅覚障害を伴うことがある
潜伏期間	1～2日	1～14日（平均5.6日）
無症状感染	10% 無症状患者では、ウイルス量は少ない	数%～60% 無症状患者でも、ウイルス量は多く、感染力が強い
ウイルス排出期間	5～10日（多くは5～6日）	遺伝子は長期間検出するものの、感染力があるウイルス排出期間は10日以内
重症度	多くは軽症～中等症	重症になりうる

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）がお受けしますのでご利用ください。

【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】（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	
25日（金）	東区福祉センター（3階大会議室） 9：00～10：15	南環境事業所（2階医務室） 11：30～13：00
9日（水）	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
10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
11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
1日（火）	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
17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
22日（火）	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

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P14をご覧ください。

コラム

😊ココロをラクにするコツーゆっくりお風呂に入って緊張をほぐしましょう😊



ストレスで緊張している体の中では、血管が収縮して血行が滞り、酸素も栄養も十分に体の隅々にまで運ばれなくなっています。これでは体内の代謝も悪くなり、筋肉にたまった疲労物質もスムーズに排出されません。

忙しくてストレスが多いときほど、ぬるめのお湯にゆっくりつかり、全身を気持ちよく温めましょう。それだけで自律神経をリラックス状態にでき、温まれば疲れもストレスもじわじわと溶け出します。

お湯の中で体を動かせば、軽い運動をした時と同様の効果もあります。

ぬるめのお湯につかると言っても、長くつかると疲れることもあります。汗をかいたら、2～3分の休憩を取って再びつかったり、休憩時に足に水をかけたり工夫をしましょう。

また、寝付きも良くなり快眠につながるという効果も期待できます。



健康教室のご案内

福利課

☎81-2365-2374・2375
☎504-2062

20歳代以下・30歳代職員のためのストレス耐性向上研修

内容	年代別に集い、自分の強み（長所）を活かした自己能力の発揮方法や、ストレスを受けにくい物事の考え方等を講義や演習（個人ワークおよびグループワーク）を通して学びいただきます。
講師	株式会社C's PORT 産業カウンセラー 河内 理 氏
開催日	20歳代以下：令和2年12月2日（水） 30歳代：令和2年12月23日（水）
時間	13：30～16：30
場所	市役所本庁舎 2階講堂



詳細は所属に送付している実施通知をご覧ください、庶務担当者を通して申込んでください。

今後の新型コロナウイルス感染症の感染状況等によっては、やむを得ず中止を決定する場合がありますので、ご了承くださいませようお願いします。

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。

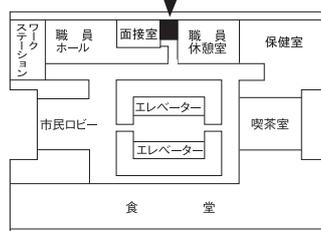
【相談受付】

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）

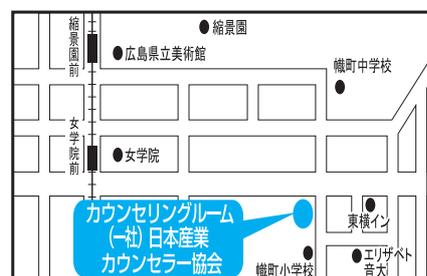
【相談方法】

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



December

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7 ㊦12月分普通・特別貸付申込締切 ㊦1月分コテージ湯の山利用抽選	8	9	10 ㊦各種給付金締切 ㊦貸付金繰上償還申込締切 ㊦広響定期演奏会抽選申込締切	11	12
13	14	15 ㊦財形貯蓄12月分払戻請求締切	16	17	18	19
20	21 ㊦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	22	23 ㊦貸付金繰上償還振込期限	24	25 ㊦11月分育児・介護休業手当金支払日 ㊦1月分産前産後休業掛金免除申出締切	26
27	28 ㊦2月分コテージ湯の山利用抽選申込期限 ㊦12月分普通・特別、11月分住宅貸付日	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	
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	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.go.jp) [ダイヤルイン 569-7816](tel:082-569-7816) まで!!