

厚生だより

2025

8

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)8月1日号



令和6年度決算

(P1) 職員互助会 決算

(P2~4) 職員共済組合 決算

お知らせします

(P4) 原爆死没公務員追悼式の挙行

(P4) ハーモニーランド夏の特別優待のお知らせ

(P4) 職員共済組合 新監事が決まりました

(P11~12) 互助会招待事業(サッカー、広響)
広島交響楽団定期演奏会参加希望の方は互助会Webサイトから
女子プロサッカー

(P15~16) 標準報酬月額の時決定時における年間報酬の平均による保険者算定(年間算定)の実施について
産前産後休業に係る時決定の保険者算定の取扱いについて

(P16) 育児休業期間を変更された広島市職員共済組合員の方へお願い

(P18) 鷹野橋職員会館トレーニングルーム
リニューアルのお知らせ

募集します

(P5~7) 財産形成貯蓄の『新規加入』・『積立額変更』

(P7) 公務員賠償責任保険募集のお知らせ!!

互助会セミナーの開催

(P9~10) ①ファイナンシャルプランナーによる
資産管理個別相談会
②モルック体験会

ベネフィット・ステーション

(P13) プール利用の案内 ベネフィットステーションデジタルカタログの案内

健康・相談

(P8) 仕事と家庭生活の両立支援相談窓口

(P14) 熱中症予防のために

(P17) 定期健康診断の再検査を受けましょう

(P17) 献血事業(夏期)の実施

(P17) 特定健診を受診しましょう!

(P18) マイナ保険証のご登録はお済みですか?

(P19) 被扶養者人間ドックの追加申込について

(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^^

(P22) 笑顔ヘルシーダイヤル(電話健康相談)等



互助会 令和6年度決算

互助会

☎内81-2352
☎504-2060

互助会の令和6年度決算の概要についてお知らせします。

給付・育成事業会計

会員の慶弔などに対して各種の給付を行うとともに、会員制福利厚生事業「ベネフィット・ステーション」により、会員へ幅広いサービスを提供しました。

《給付実績》

種 別	件 数	金 額
祝金(結婚・入学ほか)	3,410件	111,205,000円
永年会員祝金・慰労旅行券	1,216件	34,844,000円
香 げ 料	527件	16,580,000円
療 養 見 舞 金	283件	14,150,000円
育 児 休 業 見 舞 金	309件	15,450,000円
せ ん 別 金	395件	19,731,000円
合 計	6,140件	211,960,000円

《鷹野橋職員会館利用状況》

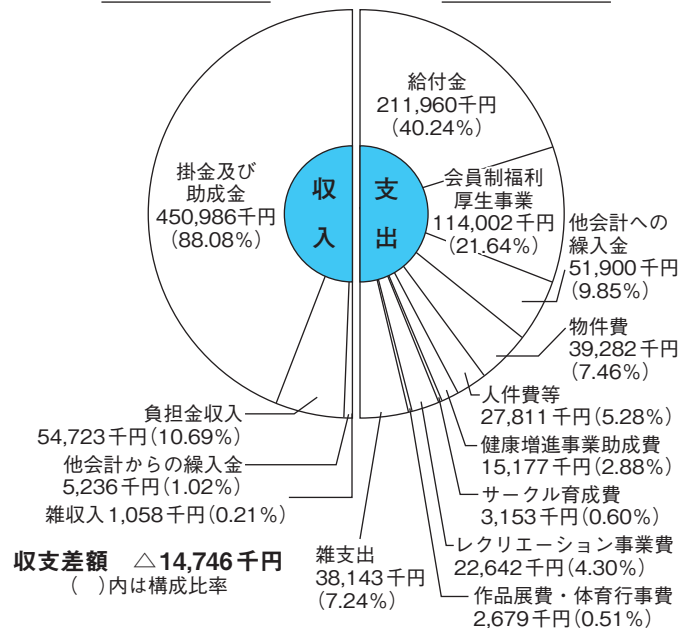
区 分	利用者数	区 分	利用者数
体育ホール	7,439人	サービスエリア	1,142人
サークル室	5,540人	茶室・娯楽室	1,351人
ミーティングルーム	1,713人	合 計	17,185人

《会員制福利厚生事業「ベネフィット・ステーション」委託料支払実績》

延会員数(水道局含む)	金 額
295,265人	114,001,817円

収入 512,003千円

支出 526,749千円



《育成振興事業実施状況》

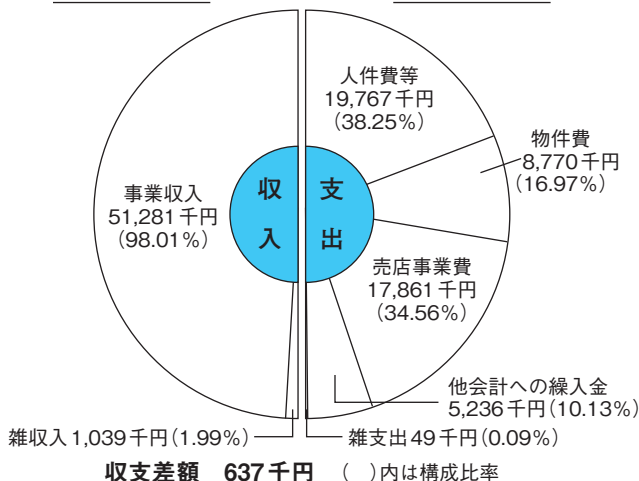
種 別	人 数	金 額
総合文化祭の開催	216人	412,692円
総合体育祭の開催	777人	1,796,063円
体育行事助成	394人	553,491円
招待事業(プロ野球・プロサッカー・広響演奏会・鑑賞会等)	4,861人	22,199,500円
サークル育成	515人	3,153,441円
共済組合との共同事業	-	442,640円
インフルエンザワクチン接種費用助成等	8,460人	15,176,760円
合 計	15,223人	43,734,587円

収益事業会計

積立年金保険・グループ保険を中心とした各種生命保険等の事務取扱いなど、生活を明るく豊かにする各種事業を行いました。

収入 52,320千円

支出 51,683千円

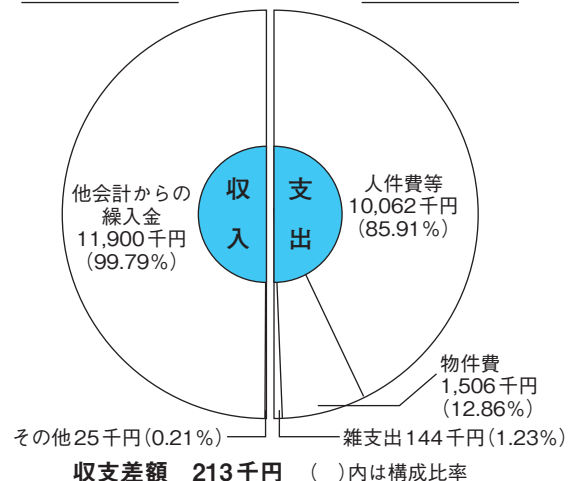


法人会計

法人運営に係る管理業務や、法人全般に係る業務を行いました。

収入 11,925千円

支出 11,712千円



職員共済組合 令和6年度決算

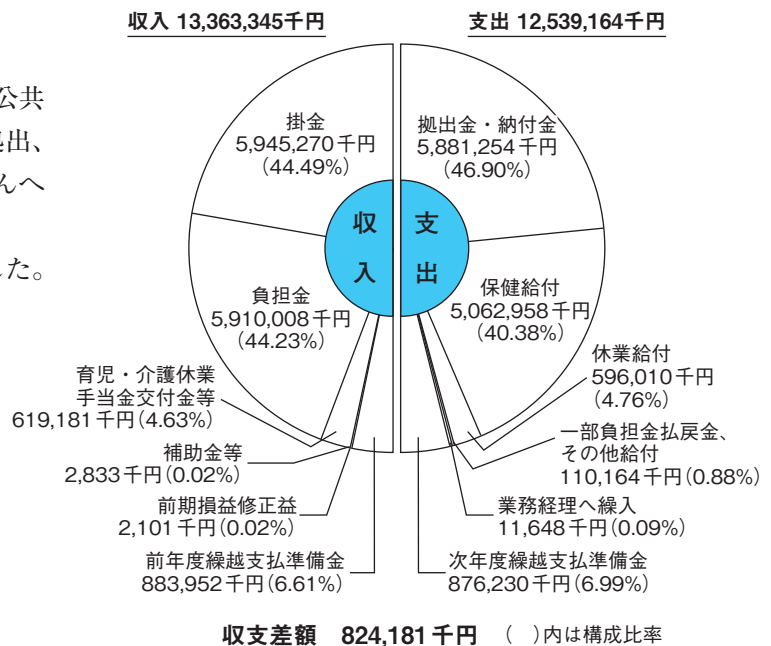
職員共済組合

☎内81-2361
☎504-2061

短期経理

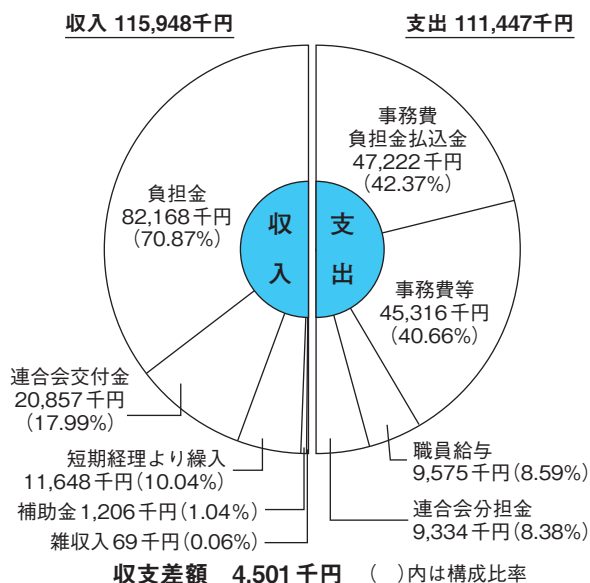
この経理は、組合員の皆さんからの掛金、地方公共団体の負担金等により、療養の給付、納付金の拠出、育児休業、介護休暇を取得している組合員の皆さんへの手当金の支給等を行うものです。

収支差額については、積立金として積み立てました。



業務経理

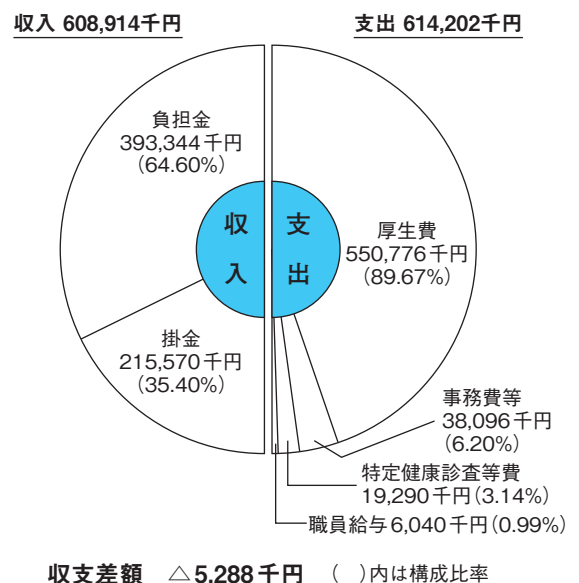
この経理は、組合の事務（貸付事業、保健事業に係る事務を除く。）に要する経費をまかなうものです。収支差額については、積立金として積み立てました。



保健経理

この経理は、組合員の皆さんからの掛金、地方公共団体の負担金等により、人間ドック、特定健康診査、特定保健指導、産業マッサージ利用助成等の各種保健事業を行っています。

収支差額については、積立金を取り崩し補てんしました。



貸付経理

この経理は、組合員の皆さんの住宅資金や臨時の支出に必要な資金の貸付を行っているもので、貸付に要する財源には、退職等年金預託金管理経理からの借入金等を充てています。

収入は貸付金の利息等で、支出は退職等年金預託金管理経理への支払利息と事務費です。収支差額については、積立金を取り崩し補てんしました。

《令和6年度貸付状況》

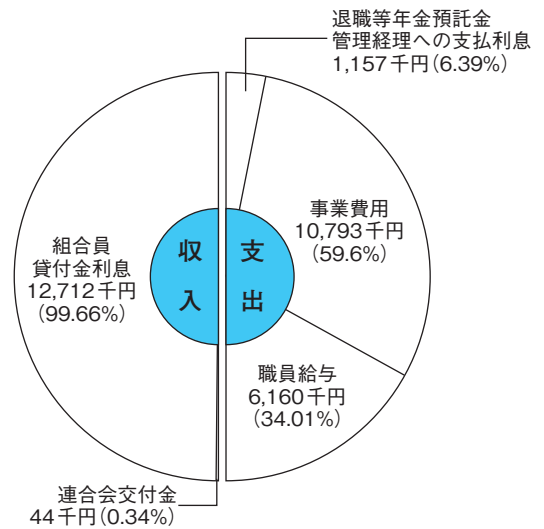
貸付種別	貸付件数	貸付金額	1件当たり平均貸付額
普通貸付	20件	30,190千円	1,510千円
住宅貸付	3件	8,950千円	2,983千円
特別貸付	38件	53,800千円	1,416千円
合計	61件	92,940千円	1,524千円

《貸付金の令和6年度末状況》

貸付件数	貸付金現在高
786件	957,879千円

収入 12,756千円

支出 18,110千円



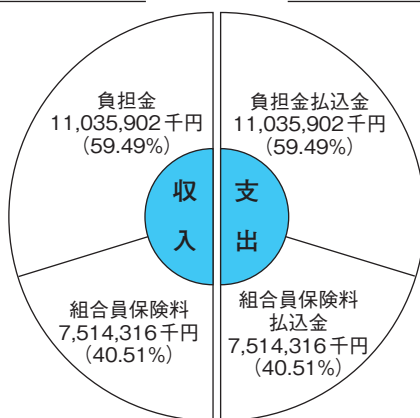
収支差額 △5,354千円 ()内は構成比率

厚生年金保険経理

この経理は、平成27年10月に共済年金が厚生年金へ一元化されたため、その厚生年金に係る組合員保険料・負担金を扱う経理です。

収入 18,550,218千円

支出 18,550,218千円



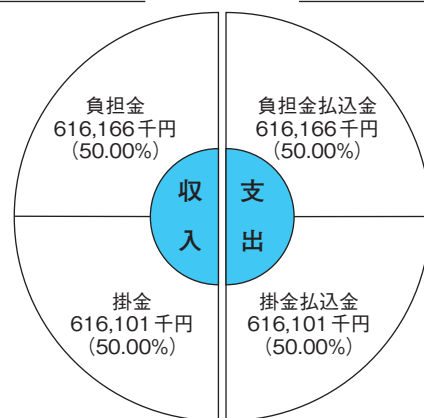
収支差額 0千円 ()内は構成比率

退職等年金経理

この経理は、平成27年10月に共済年金の一部である職域部分が廃止となり、新たに退職等年金給付が行われることになったため、その掛金・負担金を扱う経理です。

収入 1,232,267千円

支出 1,232,267千円

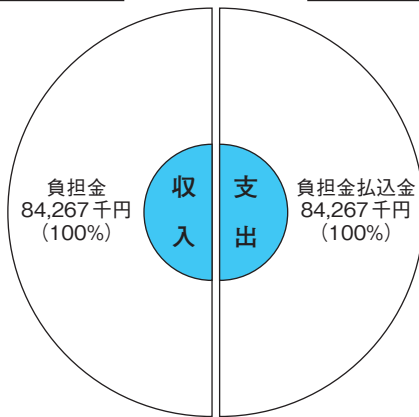


収支差額 0千円 ()内は構成比率

経過の長期経理

この経理は、平成27年9月までの公務を理由とする障害給付及び遺族給付決定分に対する経過の給付について、地方公共団体の負担があるため、その負担金を扱う経理です。

収入 84,267千円 支出 84,267千円

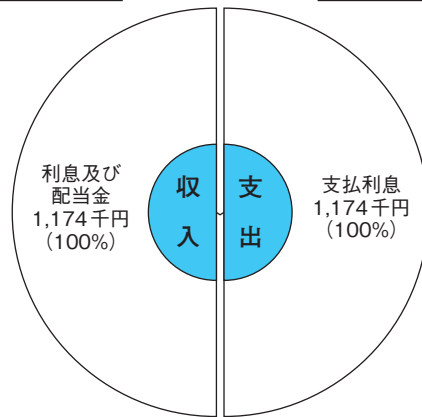


収支差額 0千円 ()内は構成比率

退職等年金預託金管理経理

この経理は、平成30年度より設けられた経理で、貸付事業の原資を全国市町村職員共済組合連合会から借り入れており、その借り入れた資金を扱う経理です。

収入 1,174千円 支出 1,174千円



収支差額 0千円 ()内は構成比率

原爆死没公務員追悼式の挙行

福 利 課

☎内81-2355
☎504-2060

【 日 時 】 8月5日(火) 開式 午前9時 閉式 午前9時30分 (雨天挙行)
【 場 所 】 広島市原爆死没公務員慰霊碑前 (市役所本庁舎前広場)

被爆80年目を迎え、原爆死没公務員の霊を慰めるとともに、世界恒久平和の実現を祈念することを目的に、原爆死没公務員追悼式を挙行政いたしますので、皆様方、多数の参列をよろしくお願いいたします。

ハーモニーランド 夏の特別優待のお知らせ

互 助 会

☎内81-2356
☎504-2063

券種	一般料金	特別優待料金
パスポートチケット (入園料+アトラクション利用)	3,600 円 (4 歳以上共通)	2,000 円 (5 名まで)
有効期間	2025 年 7 月 1 日 (火) ～ 9 月 30 日 (火)	

※ 案内チラシに記載されているQRコードを読み取り、電子チケットでの利用になります。
案内チラシは互助会にありますので、必要な方はご連絡ください。

職員共済組合 新監事が決まりました

職員共済組合

☎内81-2362
☎504-2061

6月27日開催の職員共済組合の組合会において、新しい監事が次のとおり決まりました。

(※所属は6月27日現在)

任命側 監 事 児 玉 信 之 (消防局職員課長)

財産形成貯蓄の 『新規加入』・『積立額変更』

福 利 課

☎81-2352
☎504-2060
FAX245-8337

市立病院機構経営管理課

☎(直通)209-6775
FAX569-7826

財産形成貯蓄について、『新規加入申込書』と、既加入者の積立額変更に係る『変更申込書』の受付をします。これらの手続きができるのは年1回です。この機会に是非ご利用ください。

申込書受付期間

新規加入・既加入者の積立額変更とも

令和7年9月1日(月)から

令和7年9月12日(金)【必着】まで

※期間中に、申込書を担当課へ提出してください。

積み立て開始時期

新規加入・既加入者の積立額変更とも

令和7年11月21日(金)支給分給与から積立

用紙請求について

『新規加入』・既加入者の『積立額変更』とも、下記の様式に必要事項を記入のうえ、8月15日(金)までに福利課^(注)へ送付してください。(庁内メール便、FAX等)

請求された用紙は、8月末には請求者の手元に届くようにお送りします。(庁内メール便)

なお、下記の様式を福利課窓口^(注)へ持参し、用紙を受け取ることもできます。

★お送りする用紙の数量

請求された用紙は、種類毎に1人につき1部です。

★財形住宅新規加入で、財形年金既加入の方

非課税限度額の調整が必要です。財形住宅(新規)用紙と財形年金(変更)用紙をご請求ください。

★財形年金新規加入で、財形住宅既加入の方

非課税限度額の調整が必要です。財形年金(新規)用紙と財形住宅(変更)用紙をご請求ください。

(注) 市立病院機構職員(市派遣職員を除く)の方は、『福利課』を『経営管理課』と読み替えてください。

キ リ ト リ

↓↓この内容が記載されたメールでの用紙請求も可。

☒福利課(fukuri@city.hiroshima.lg.jp)

☒経営管理課(hirokikou-honbu@hcho.jp)

財産形成貯蓄用紙請求(新規・変更)

担当課あて

次の用紙を請求します。

※必要な用紙の種類に☑を記入してください。

財形住宅	財形年金	一般財形
☐ 新規 ☐ 変更	☐ 新規 ☐ 変更	☐ 新規 ☐ 変更

請求者(送付先)

所 属	
職員番号	
氏 名	
連絡先☎	

※用紙請求は、8月15日(金)までに担当課へ。

※用紙は、請求者欄の所属・氏名宛に送ります。

市立病院機構職員(市派遣職員を除く)の財産形成貯蓄に係る手続等について

地方独立行政法人広島市立病院機構(以下「市立病院機構」という。)職員(市派遣職員を除く。)の財産形成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で行います。

お問合せ・用紙請求・書類提出とも経営管理課へお願いします。

広島市教育委員会の財産形成貯蓄に係る手続等について

広島市立の小学校、中学校、中等教育学校及び特別支援学校に勤務する教職員(技術指導員、技術員、業務員及び給食調理員等を除く。)の財産形成貯蓄に係る手続等については、別途お知らせします。

【教職員課】電話:082-504-2511

★メリット

- 給与等からの天引きですので、金融機関に出向く等の手間がかかりません。
- 財形住宅貯蓄と財形年金貯蓄は、元利合計550万円☆までに対し生じる利子は非課税です。
- 財形年金貯蓄は、年金の支払終了まで利子非課税が継続します。

財産形成貯蓄の種類

財産形成貯蓄には次の3種類の貯蓄制度があります。各制度の概要は、次ページをご覧ください。

●財形住宅貯蓄

自己の名義かつ居住用の住宅取得等(一定の要件を満たす増改築を含む)を目的とした貯蓄です。

住宅取得等の費用に充てることを条件に、元利合計550万円まで☆利子非課税の優遇措置が付与されます。

なお、目的内の払い出し手続に際しては、住宅取得等の目的や内容を証明する書類が必要となります。

●財形年金貯蓄

年金形式で定期的に受け取る貯蓄です。

5年以上の積立を行い、60歳以降の日から5年以上20年以内の期間において定期的に受け取ります。

60歳以降に年金形式で受け取ることを条件に、元利合計550万円まで☆利子非課税の優遇措置が付与されます。この優遇措置は、退職後も年金受け取り終了時点まで継続されます。

☆ 非課税限度額について

財形住宅	財形年金	非課税限度額
加入	未加入	財形住宅で元利合計550万円
未加入	加入	財形年金で元利合計550万円
加入	加入	財形住宅と財形年金の合計で元利合計550万円

●一般財形貯蓄

使途を問わない貯蓄です。

財形住宅や財形年金とは異なり、利子に対する非課税措置はありません。

利子に対しては20.315%源泉分離課税されます。

各種財形貯蓄制度の概要

区 分	財形住宅	財形年金	一般財形
貯 蓄 の 目 的	自己居住用の住宅取得や、自己所有の住宅の増改築等のための資金づくりを目的とした貯蓄。住宅取得等のために充ててことを条件として、積立金から生じる利子等が非課税扱いとなる。	積立した残高を、60歳以降の日から5年以上20年未満の期間で、年金形式で受取することを目的とした貯蓄。積立金から生じる利子等の非課税措置が、勤労者でなくなった退職後も年金受取終了時まで継続される。	目的が自由で、一部払出もできる便利な貯蓄制度。
対 象 者	広島市の職員で、募集年度の10月末日現在55歳未満の方。 (ただし、月額給与の支払日が毎月21日の者に限る。)		広島市の職員で年齢制限なし。(ただし、月額給与の支払日が毎月21日の者に限る。)
加 入 件 数	3種類それぞれ1人1契約(3種類とも異なった金融機関への加入可)		
積 立 期 間	原則として5年以上。ただし5年以内でも、自己の居住用の住宅取得や住宅の増改築等費用に充当するためであれば払出可能。	原則として5年以上。	原則として3年以上。 (積立期間が1年経過後、一部払出可能。)
積 立 の 中 断	1回につき2年未満の積立中断が可能。ただし、これを超えた場合は非課税措置はなくなり、課税扱いとなる。(中断回数に制限はなし)		制限なし。
払 出 の 要 件	非課税扱いで払出しができる要件。 ①取得・増改築等する住宅が、自己の名義であること及びその住宅が居住用であること。(住民票の住所と一致すること。) ②床面積が50㎡以上240㎡以下であること。 ③取得した住宅が中古の場合、昭和57年1月1日以降に建築されたこと。 ④増改築等の場合は、費用が75万円を超えていること。	非課税扱いで払出しができる要件。 ①積立終了日から、受取開始日までの期間が、5年以内であること。 ②受取開始日が満60歳以降であること。 ③受取期間が、5年以上20年以内であること。(年4回3か月毎の受取)	使途目的は問わない。ただし、積立開始から1年以内の払出しは不可。
	上記以外の払出し(払出要件に該当しない払出)は解約扱い。さらに解約時から過去5年以内に支払われた利子に、20.315%の源泉分離課税が遡及される。		1年未満の払出しは解約扱い。
払 出 の 方 法	払戻請求書に記入・押印のうえ、福利課へ提出。毎月15日(15日が休日の場合は直前の平日)が締め日で、その月の月末(末日が休日の場合は直前の平日)に、指定の口座(払戻請求書にて指定)へ払戻金を振込む。		
	住宅取得等後に払出す方法 1 提出書類 ①住宅の登記簿謄本の写し ②売買契約書等の写し ③住民票 ※増改築等の場合、さらに建築確認通知書の写し、検査済書の写し又は増改築等工事証明書の写しが必要。 2 払出金額 住宅取得等の額以下の金額 住宅取得等前に払出す方法 1 提出書類：売買契約書の写し、工事請負契約書の写し又は契約締結予定通知書 2 払出金額：貯蓄金額の90%又は住宅取得後の額のいずれか低い額以下の金額 ※貯蓄金額の90%を払出した場合、住宅取得等後に「住宅取得等後に払出す方法」で記載されている契約書以外の書類を提出し、残額を払出す。 ※指定した金額の払出しは不可。	年金として受取の場合は、積立終了後は各取扱金融機関へ管理を委託するので、各取扱金融機関ごとの扱いとなる。(積立終了前に金融機関より照会あり。)原則として、指定した口座へ定期的に年金として振込む。	—
税 制	元利合計550万円まで非課税。(財形年金併用の場合は合わせて550万円まで。)	元利合計550万円まで非課税。(財形住宅併用の場合は合わせて550万円まで。) ※退職後も年金受取終了時まで非課税措置の継続。	非課税措置なし。 (利子に対して20.315%の源泉分離課税。)
課 税 積 立	・2年以上積立中断したとき。 ・非課税限度額(元利合計550万円まで)を超えたとき。 それ以降に生じる利子に対し、20.315%の源泉分離課税を適用(積立の継続は可能)。		すべて課税扱い。
積立金額及び積立方法	①毎月の給料から積立 ②毎月の給料と6月・12月の期末・勤勉手当からの積立(期末・勤勉手当のみの積立は不可) ※積立額は1,000円の整数倍で、1,000円以上100万円未満 ※上記以外の方法での積立は不可。		

注) 市立病院機構の職員(市派遣職員を除く)の方は、上表中の「広島市」を「市立病院機構」と読み替えてください。

各種財形貯蓄の種類・取扱金融機関一覧

取扱金融機関名	取扱財形種類		
	住宅	年金	一般
みずほ銀行広島支店	○	○	○
広島銀行広島市役所支店	○	○	○
もみじ銀行鷹野橋支店	○	○	○
山陰合同銀行広島支店	○	○	○
中国銀行広島支店	○	○	○
山口銀行広島支店	○	○	○
広島信用金庫本店	○	○	○
呉信用金庫本店	○	○	○
広島県信用組合本店（※2）	○	○	○
広島市信用組合本店（※2）	○	○	○
中国労働金庫本店	○	○	○
ひろしま農業協同組合海田市支店（※2）	○	○	○
広島市農業協同組合	大手町支店	○	○
	緑井支店	○	○
	安佐支店	○	○

取扱金融機関名	取扱財形種類		
	住宅	年金	一般
三井住友信託銀行（旧中央三井）広島支店	○	○	○
三菱UFJ信託銀行広島支店	○	○	○
三井住友信託銀行（旧住友）広島中央支店	○	○	○
SMBC日興証券広島支店（※2）	新規の受付はありません。（既加入者の変更のみ受け付けます。）		
みずほ証券広島支店（※1）			
岡三証券広島支店			
三菱UFJモルガン・スタンレー証券広島支店			
もみじ銀行紙屋町支店			
西京銀行広島支店（※2）			

※1 市職員財形の取扱いはありません。

※2 市立病院機構の取扱いはありません。

上記金融機関及び店舗以外では、広島市職員財形の取扱いはありません。

また、令和7年7月1日現在の利率・金融商品等については、9月1日号の厚生だよりに掲載します。

財形貯蓄の預貯金者保護

金融機関の種類	金融商品	保護機関	保護の内容
・銀行 ・信用金庫 ・信用組合 ・労働金庫	・定期預金 ・金銭信託	預金保険機構	1金融機関1預金者につき、元本1,000万円とその元本にかかる利子が保護されます。
農業協同組合	定期預金	農水産業協同組合貯金保険機構	
証券会社	・公社債投資信託 ・利付金融債 ・国債等	投資者保護基金	顧客1人につき1,000万円までが保護されます。

育児休業等取得者の継続適用特例制度

所定の手続を行うことで、引き続き利子等に対する非課税措置を受けながら、財形非課税貯蓄を継続できるようになります。

●勤務先を通じた事前の手続が必要です。

育児休業等を取得の方が育児休業等期間中の払込を中断するためには、育児休業等の開始日までに勤務先を通じて、契約している金融機関に所定の申告書等を提出する必要があります。

●職場復帰直後の払込再開が必要です。

職場復帰後、最初に払込を行うべき日（毎月払込の方であれば、原則、職場復帰後最初の給与支払日）に払込を再開していただく必要があります。（再開されない場合、非課税措置の適用は受けられなくなります。）

※詳しくは厚生労働省のWEBサイト（「育児休業等取得者の継続適用特例制度」で検索）をご覧ください。（リーフレットが開きます。）

公務員賠償責任保険募集のお知らせ!!

互 助 会

☎内81-2354
☎504-2063

募集期間 令和7年8月18日（月）～9月5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。

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 險 期 間

令和7年10月1日から1年間となります。（以後毎年自動更新）

加 入 対 象 者

一部補償の対象とならない職種があります。

保 険 料 控 除

保険料の給与引去りは、年1回12月給与で控除します。

※ 保険内容等の詳細については、配付の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（団体採用職員を除く。）になられた方で、申込みを希望される場合は、新規申込みが必要となりますのでご注意ください。

仕事と家庭生活の 両立支援相談窓口



福 利 課

☎内 81-2367
☎504-2887



皆さんご存知ですか？「仕事と介護の両立支援制度」

本年4月、育児・介護休業法が改正され、民間企業において従業員の仕事と介護の両立支援制度に関する個別周知・意向確認が義務化されました。少子高齢化の進行により現役世代が高齢者を支える構造は、職員の介護問題としてパフォーマンス低下や介護離職へとつながり、職場の継続に大きなリスクが発生するとも言われています。

介護を行う職員が安心して働き続けていくことができるよう、日頃から休暇制度や介護保険制度等について知っておき、将来に備えイメージを深めておきましょう。

本市のこれまでの取組

○仕事と家庭生活の両立支援相談窓口設置

⇒仕事と介護の両立についての個別相談、両立支援通信発行、各区局での出張講座の開催等



○仕事と家庭生活の両立支援相談窓口設置（継続）

新たに行う取組

○全職員への介護のための休暇制度等の周知

○介護に直面した職員への休暇制度等の利用に当たっての意向確認

周知・意向確認に活用する資料

- ・「仕事と介護の両立について（令和7年度版）」
- ・「両立支援制度についての意向確認表」

※上記の資料は、全庁資料室（04人事・給与関係＞02給与関係＞03諸休暇関係＞仕事と介護の両立支援制度）にあります。紙出勤簿を利用している職員は、各課庶務担当者へ御確認ください。

・所属長は左記資料を職員全員に周知し、介護に直面した職員がいる場合は意向確認表もご活用ください。
・既に介護中の職員や介護に直面した職員は、所属長（係長）に意向確認表を提出しましょう。

仕事と介護の両立支援制度など

介護休暇
3年

介護時間
1日2時間

短期介護休暇
年度5日

時間外勤務
の免除

深夜勤務
の制限

時間外勤務
の制限
(36協定締結
職場のみ)

時差出勤
テレワーク

<介護休業手当金又は介護休業給付金>

要介護者を介護するため2週間以上の介護休暇の承認を受けた場合、受給資格を満たしていれば支給されます。



○「勤務時間・休暇制度ハンドブック」（全庁資料室掲載）も併せて御確認ください。

仕事と介護の両立支援制度についての意向確認表

介護休暇等の制度の取得・利用の意向について、以下を記載し、コピーを所属長へ提出してください。

該当するものに○	
介護休暇を取得する。	【 年 月から 年 月まで】
介護時間を取得する。	【 年 月から 年 月まで】
短期介護休暇を取得する。	
時間外勤務の免除を利用する。	【 年 月から 年 月まで】
深夜勤務の制限を利用する。	【 年 月から 年 月まで】
時間外勤務の制限を利用する【36協定締結職場のみ】。	
時差出勤を利用する。	
テレワークを利用する。	
いずれも取得・利用する意向はない。	

（※）この確認表は、所属長が、家族の介護に直面した職員に対し、仕事と介護の両立支援制度の取得・利用の意向を確認するためのものです。
制度の取得・利用に当たっては、各制度の内容や請求手続きの詳細を確認の上、請求を行ってください。

【提出日】 年 月 日
【提出者】 所属
氏名

（↑上記は「両立支援制度についての意向確認表」です。）

互助会セミナーの開催 9月事業の参加者募集

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

互助会
FAX245-8337
☎81-2354
☎504-2063

① ファイナンシャルプランナーによる資産管理個別相談会

～ この機会に「ライフプラン」について考えてみませんか？ ～

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

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

募集内容

- 【日時】 令和7年9月13日（土） 及び 9月28日（日）
 ① 9:00～11:00 ② 11:10～13:10
 ③ 13:40～15:40 ④ 15:50～17:50 （各2時間）
- 【会場】 鷹野橋職員会館 3階第2サークル室
- 【募集人数】 8名（4名×2日間）※ご家族の方も一緒に相談していただけます。
- 【相談内容】 ライフプラン、資産運用、保険、老後・年金、不動産・住宅ローン、税制・相続・贈与（基本的な内容）に関すること

F P 紹介

倉橋 孝博（くらはし たかひろ）氏

株式会社くらはしF P事務所 代表取締役

J - F L E C（金融経済教育推進機構）の認定アドバイザー

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



申込期限 8月15日（金）17:00 まで

申込書を互助会窓口までご提出ください。（F A X、庁内メール便可）

メールでもお申込みいただけます。hgojokai-window@hgojokai.or.jp 宛てに申込書を添付してお送りください。

申込み多数の場合は抽選となります。当選者には8月21日頃に通知書を発送します。

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

① 資産管理個別相談会申込書（8月15日17:00必着）

職員番号	所属名			
氏 名	所属 T E L			
希望する日にち、時間を第2希望まで○をつけてください。また、希望なしの方は、「いつでも可」に○をしてください。※申込み多数の場合は、日にち・時間ごとに抽選します。				
*第1希望	日にち	9月13日（土）	9月28日（日）	
	時 間	① 9:00～11:00	② 11:10～13:10	③ 13:40～15:40 ④ 15:50～17:50
*第2希望	日にち	9月13日（土）	9月28日（日）	
	時 間	① 9:00～11:00	② 11:10～13:10	③ 13:40～15:40 ④ 15:50～17:50
*希望なし	いつでも可			
*相談内容	1. ライフプラン 2. 資産運用 3. 保険 4. 老後・年金 5. 不動産・住宅ローン（複数選択可） 6. 税制・相続・贈与（基本的な内容）			

② モルック体験会

～今、大注目のニュースポーツを体験しよう！！～

近年日本でも注目を集めているニュースポーツ「モルック」の体験会を開催します。

「モルック」は、老若男女だれでも一緒に楽しむことができ、ゲームの中で脳トレやコミュニケーション能力の向上にもつながる魅力的な競技です。最近メディアで取り上げられることも多く、名前を見聞きしたことがある方も多いのではないのでしょうか。

今回は日本モルック協会公認団体にご協力いただき、初心者の方もルールを学びながら楽しんでいただけます。この機会に、職場の仲間で、ご家族で体を動かしながら楽しく交流しましょう！

モルックとは？

モルックと呼ばれる木製の棒を投げて、スキttlと呼ばれるピンを倒し点数を競うフィンランド発祥のスポーツです。

試合は個人やチーム（2～4名）で対戦し先に50点ジャストになった方が勝ちとなります。

シンプルなゲーム性ながらも、正確に投げて目標の点数を得るという技術面や、どのように50点を目指していくかなどの戦略面がポイントとなり、初めての人からベテランまで自然と楽しめます。

また、「投げる」動作などの適度な運動量に加え、「点数を計算」しながら競うので「脳トレ」として、さらには、コミュニケーション能力の向上など高齢者を含め介護福祉施設などでのアクティビティとしても行われています。



募集内容

【日時】 令和7年9月27日（土）
午前の部 10:00～12:00 午後の部 13:00～15:00

【会場】 鷹野橋職員会館 2階体育ホール

【募集人数】 午前・午後 各9チーム（1チーム4名）

※小学生以上のお子様も参加いただけます。

※1チーム4名編成とするため個人で申込みされた方はいずれかのチームに入ってください。

【準備物】 体育館用シューズ（バスケットボールシューズ等、上履き用シューズ可）
飲料（適宜、水分補給をお願いします）



【申込期限】 8月25日（月）17:00まで

申込書を互助会窓口までご提出ください。（FAX、庁内メール便可）

メールでもお申込みいただけます。hgojokai-window@hgojokai.or.jp 宛てに申込書を添付してお送りください。

申込み多数の場合は抽選となります。当選者には8月28日頃に通知書を発送します。

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

② モルック体験会申込書（8月25日17:00必着）

職員番号

所属名

氏名

所属TEL

参加人数: 名（うち児童: 名）※個人またはチーム（4名まで）での応募をお願いします。

希望する時間帯に○をつけてください 午前の部（10:00～12:00） 午後の部（13:00～15:00）

互助会招待事業 (サッカー・広響)

9月10月開催分
参加希望者募集!!

互助会

FAX245-8337
☎81-2356
☎504-2063



プロサッカー!!

IN エディオンピースウィング広島

募集内容

※スケジュールは変更になる場合があります。

試合No.	開催日	キックオフ	対戦カード	募集人数	負担金
1	9月7日(日)	18:30	湘南ベルマーレ (ルヴァンカップ準々決勝)	50人	メインスタンド2階 (カテゴリー6)
2	9月13日(土) or 14日(日) or 15日(月・祝日)	未定	京都サンガF.C	30人	1枚につき 1,900円

※試合 No.2 については9月12日(金)に開催する可能性があります。

申込期限

8月8日(金) 23:59まで

当選者には8月18日頃に通知書を発送します。申込期限後のキャンセル、変更等はありません。

※申し込みはWebのみです。



広島交響楽団定期演奏会

募集内容

第455回広島交響楽団定期演奏会

【日時】 10月24日(金) 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2,900円 A席2,600円 B席2,300円



【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: チェロ協奏曲口短調作品104

マルティヌー: 交響曲第5番 H.310

広島交響楽団の2019年『平和の夕べ』に出演し、卓越した最上級の演奏で聴衆を魅了したスティーヴン・イッサーリスが、チェロ協奏曲の金字塔であるドヴォルザークのチェロ協奏曲口短調作品104を演奏いたします。

また、日本初演となる細川俊夫作曲《森のなかで》をはじめとする、今回のプログラムには、回帰や記憶という共通のテーマが込められており、故郷への思いが懐かしい自然の情景と重なって蘇る内容となっております。



チェロ: スティーヴン・イッサーリス
©Satoshi Aoyagi

申込期限

8月15日(金) 23:59まで

当選者には8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、変更等はありません。

※申し込みはWebのみです。

「プール」でも使えます！ 健康増進・リフレッシュ補助券

「健康増進・リフレッシュ補助券」は、「中央公園ファミリープール」を始め次の施設でもご利用いただけます。このほか「美術館」や「人間ドック実施医療機関」なども利用対象施設です。詳しくは利用ガイド15～16ページを参照ください。

施設名	所在地	利用ルール
中央公園ファミリープール	中区基町4-41	○1人1回の購入につき1枚利用可
中区スポーツセンター	中区千田町3-8-12	○1回利用の場合、1人1回の購入につき1枚利用可 ○回数券・1か月定期の場合、3枚利用可 ○3か月定期の場合、7枚利用可 ○スポーツ教室開催施設 （広島広域公園、クアハウス湯の山、中央庭球場を含む）では、 1回のみ教室参加料の場合は1枚、複数回行う教室参加料の場合は3枚まで利用可
吉島屋内プール	中区南吉島1-3-55	
東区スポーツセンター	東区牛田新町1-8-3	
ひろしんビッグウェーブ	東区牛田新町1-8-3	
南区スポーツセンター	南区楠那町7-31	
東雲屋内プール	南区東雲3-16-3	
宇品体育館	南区宇品海岸3-6-54	
出島屋内プール	南区出島1-32-92	
西区スポーツセンター	西区庚午南2-41-1	
安佐南区スポーツセンター	安佐南区伴東3-13-16	
安佐北区スポーツセンター	安佐北区深川2-50-1	
安芸区スポーツセンター	安芸区中野東2-3-1	
佐伯区スポーツセンター	佐伯区楽々園6-1-27	
湯来体育館	佐伯区湯来町大字白砂1215-1	
クアハウス湯の山	佐伯区湯来町大字和田443	
安佐動物公園	安佐北区安佐町大字動物園	○1回利用の場合、1人1回の購入につき1枚利用可 ○回数券・1か月定期の場合、3枚利用可
広島市植物公園	佐伯区倉重3-495	
ひろしま遊学の森（森林公園） こんちゅう館	東区福田町字藤ヶ丸10173	
宮島水族館	廿日市市宮島町10-3	
ヌマジ交通ミュージアム	安佐南区長楽寺2-12-2	
		○1回の購入で大人料金該当者1名のみ利用可



※料金が1人500円未満の場合はご利用いただけません。

ベネフィット・ステーション デジタルカタログもご覧ください。



会員専用サイトでは、会員様向けのデジタルカタログを公開しております。季節ごとの会報誌では旬の情報や、「育児」「介護」「学ぶ」の専用冊子もご準備。読みやすいeブックでのご案内となります。お得情報やお役立ち情報など多数ございますので、是非ご覧ください。

☎ コチラのアイコンが目印！



QRはコチラ

熱中症予防のために

福 利 課

☎内81-2365・2367・2374・2375
☎504-2887

「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した(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。



キャンペーン期間

4月	5月	6月	7月	8月	9月
準備		重点取組			

職場での熱中症により
1年間で約30人(全国)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

のどが渴いた時は、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⇒



標準報酬月額の時決定時における年間報酬の平均による保険者算定（年間算定）の実施について

職員共済組合

☎81-2361・2362

☎504-2061

1. 年間平均による保険者算定（年間算定）について

標準報酬制においては、掛金・保険料や各種給付の算定基礎となる「標準報酬月額」を毎年4月から6月までの間に受けた報酬月額（基本給＋諸手当）の平均額をもとに決定し、当年9月1日から翌年8月31日まで適用することとなっており、これを「定時決定」といいます。

しかし、この3か月だけで1年間の標準報酬月額を算定すると実情とかけ離れた等級で決定される場合があります。

このような場合には、次の3つの要件を満たす場合に限り、直近1年間（前年7月から当年6月）における報酬月額の平均額に基づいて標準報酬月額を決定することができます。

これを「年間報酬の平均による保険者算定（年間算定）」といいます。

《年間算定を実施することが認められる要件》

- ①「当年4月から6月までの平均で算定した標準報酬の月額」と「前年7月から当年6月までの1年間の報酬の平均により算定した標準報酬の月額」との間に2等級以上の差が生じていること
（例）毎年3月から5月までの期間が繁忙期にあたり、時間外勤務が多くなる職場で、翌月支給される時間外勤務手当が多額となり、4月から6月の報酬月額が他の月に比べ著しく高額となる場合など
- ②この2等級以上の差が業務の性質上、例年、発生することが見込まれること
- ③年間算定を行うことについて、組合員が同意していること

2. 年間算定実施希望の申立について

上記《年間算定を実施することが認められる要件》の①に掲げる2等級以上の差が生じ、年間算定の対象者に該当される可能性のある組合員がおられる所属あてに、職員共済組合より手続に必要な書類の様式を8月中旬を目途に送付いたしますので、年間算定の実施を希望される場合は、その際の案内に沿って手続を行ってください。

組合員のうち、短期組合員については、標準報酬月額の決定について厚生年金保険が優先となるため、年間算定の実施を希望される場合は、各事業主（市長事務部局は福利課）を通じて日本年金機構へ手続を行ってください。その場合、職員共済組合でも手続が必要となるため、職員共済組合にもお問い合わせください。

※年間算定に係る案内及び手続に必要な書類については、年間算定により標準報酬月額が下がる組合員のみに送付します。
なお、標準報酬月額が上がる場合につきましては、ご本人からの申し出により実施します。

《手続に必要な書類》

- ・様式1「年間報酬の平均で算定することの申立書（定時決定用）」（※所属長が記載）
 - ・様式2「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」
- ※様式1は、年間算定実施の要件である「2等級以上の差が業務の性質上、例年、発生する状況」について、所属長から申し立ていただくものです。

3. 留意事項等

標準報酬月額が下がった場合、給与から控除される掛金・保険料は安くなりますが、標準報酬月額を基に算定される年金や各種給付の額も低くなりますので、標準報酬月額が下がることによるデメリットがないわけではありません。年間算定の実施を希望される場合には、このことに留意のうえ、手続をしてください。

産前産後休業に係る定時決定の 保険者算定の取扱いについて

職員共済組合

☎内81-2361・2362

☎504-2061

4月から6月の3か月間に産前産後休業を取得する組合員が職員共済組合に申出をした場合において、通常の算定方法（定時決定）により標準報酬月額を決定することで標準報酬が著しく低くなる場合^{※1}、保険者算定（標準報酬月額の年間平均を用いて標準報酬を決定）を行うことができます。

なお、本保険者算定は次の4つの要件を満たす場合に限り、「産前産後休業を開始した日の属する月以前の直近の継続した12か月間の各月の標準報酬月額の平均額で算定した標準報酬の月額」に基づいて同年9月からの標準報酬月額を決定することができます。

《年間算定を実施することが認められる要件》

- ① 4月から6月までの間に産前産後休業を取得していること
- ② 定時決定において「当年4月から6月までの平均で算定した標準報酬の月額」が、「産前産後休業を開始した日の属する月以前の直近の継続した12か月間の各月の標準報酬月額の平均額で算定した標準報酬の月額」の等級を2等級以上下回ること（※1）
- ③ 産前産後休業を開始した日の属する月以前の直近の継続した期間が12か月以上あること
- ④ 雇用保険法の対象でないこと

保険者算定を行うことを希望する組合員につきましては、職員共済組合担当者までご相談ください。保険者算定を行うことができると判断された場合は、所定の様式をご提出いただくこととなります。

なお、産前産後休業又は育児休業等期間中は本人からの申出により掛金が一定期間免除されますが、当該掛金免除期間終了後、育児休業等終了時改定等が行われるまでの間は、本保険者算定による標準報酬に基づき計算された掛金が徴収されますのでご注意ください。

育児休業期間を変更された広島 市職員共済組合員の方へお願い

職員共済組合

☎内81-2362

☎504-2061

育児休業中に育児休業期間を変更された組合員の方は、人事担当課を経由して次の書類を職員共済組合に提出してください。

- 1 育児休業手当金請求（変更請求）書
- 2 育児休業等掛金免除申出（変更申出）書
- 3 育児休業承認書（写し）又は、辞令書（写し）
- 4 確認願（市長部局の場合のみ）

※ 育児休業期間を変更された時点で、育児休業手当金の支給が終了している方及び短期組合員（ハローワークで育児休業給付金を支給されている方）については、育児休業手当金請求（変更請求）書の提出は不要です。

育児休業中の育児休業手当金の支給、育児休業掛金免除は、本人の申請により行います。そのため育児休業期間を変更されたことにより、手当金の支給期間や掛金免除期間に変更がある場合は申請が必要になります。

献血事業（夏期）の実施

福 利 課

☎内81-2372
☎504-2062

～大切な命は、あなたの献血から～ 血液はまだ不足しています

私たちの住んでいる社会には、病気やけがで輸血を必要とされている方がたくさんおられます。

現在の医療用血液は、献血により確保され、だれでもいつでも安心して輸血を受けられるようになっていますが、医療の高度化、交通事故の多発等により、まだまだ血液は不足しています。

福利課では、「医療に必要な全ての血液製剤を、国民一人ひとりの善意に基づく献血によって確保する。という献血の趣旨に添い、特に血液が不足する時期に献血事業を実施しますので、職員の皆さんのご協力をお願いします。」

令和7年度献血実施日程【夏期】

実施場所	実施日
本 庁 舎	8月13日（水）
	8月14日（木）
南 区 役 所	8月1日（金）
安 佐 南 区 役 所	7月30日（水）
佐 伯 区 役 所	8月5日（火）
水 道 局	8月28日（木）

令和7年度献血実施日程（予定）【冬期】

実施場所	実施日	実施場所	実施日
本 庁 舎	1月6日（火）	安 芸 区 役 所	12月19日（金）
	1月7日（水）	佐 伯 区 役 所	12月24日（水）
東 区 役 所	12月25日（木）	水 道 局	1月28日（水）
南 区 役 所	12月24日（水）	広 島 市 民 病 院	1月8日（木）
西 区 役 所	12月25日（木）	北部医療センター安佐市民病院	1月29日（木）
安 佐 南 区 役 所	12月17日（水）	中 消 防 署	11月20日（木）
安 佐 北 区 役 所	12月23日（火）	東 消 防 署	11月5日（水）

特定健診を受診しましょう！

職員共済組合

☎内81-2372
☎504-2062

今年度、人間ドックの申込をされていない被扶養者、任意継続組合員とその被扶養者（いずれも4月1日時点の加入者であり、かつ40～75歳未満の者）を対象に特定健康診査の受診券を送付します。

特定健診（特定健康診査）とは

メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病を未然に防ぐことが目的の健診です。健康維持のためぜひ受診してください。

特定健診と人間ドックの併用はできないため、受診券送付後に人間ドックの申込をされる場合は、お手数ですが共済組合まで受診券をご返送ください（受診券の送付は8月下旬を予定しています。）。

また4月1日以降の加入者や、短期組合員で定期健康診断の受診が任意の方についても、受診券の発行が可能です。受診券をご希望の方は交付申請書を共済組合までご提出ください。

定期健康診断の再検査を受けましょう

福 利 課

☎内81-2374・2375
☎504-2887

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。

8月13日（水）～8月15日（金）は休診です。

休診は、事前に庁内LAN掲示板等で確認できます。

【巡回会場】（8月）

実施日	再検査場所・受付時間	
5日（火）	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
7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
8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（1階第1会議室） 14：30～16：00
20日（水）	佐伯区役所（6階603会議室） 11：00～12：30	南区地域福祉センター（4階大会議室） 14：30～16：00
21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（金）	東区総合福祉センター（4階多目的室） 8：45～10：15	
26日（火）	安芸区総合福祉センター（3階ボランティア研修室） 9：00～10：15	安芸環境事業所（2階医務室） 11：30～13：00

- ・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。

マイナ保険証のご登録はお済みですか？



マイナンバーカードを使うメリット

職員共済組合

☎内81-2372

☎504-2062

1. より良い医療を受けることができる

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、過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、身体の状態やほかの病気を推測して治療に役立てることができます。

また、薬の飲み合わせや分量を調整してもらうこともできます。

事故や災害時にも、お薬情報が共有されて安心です。

2. 手続きなしで高額医療費の限度額を超える支払を免除

限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。

※現在お持ちの組合員証等は、資格喪失にならない限り、令和7年12月1日まで使用できます。

利用申込はカンタン！

事前に登録するだけで利用できます！



詳しくは

マイナポータル



鷹野橋職員会館トレーニングルーム リニューアルのお知らせ

互助会

☎内81-2351

☎504-2060

鷹野橋職員会館の2階トレーニングルームをリニューアルし、フィットネスバイクやチェストプレスなどを新たに設置しました。日頃の運動不足の解消など、健康増進にご活用ください。

○利用できる方：広島市職員及びその家族

職員互助会及び職員共済組合の職員並びにその家族

広島市退職職員及びその家族

○利用方法：予約不要で利用できます。利用する際は、トレーニングルームに備え付けてある利用簿に記入してください。



広島市職員共済組合被扶養者 人間ドックの追加申込について

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

被扶養者の方の人間ドックについて、追加申込を受付中です。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、医療機関等で特定健康診査を受診される方は、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8年3月19日（木）まで

※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・子宮頸がん）、 <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8月1日（金）～令和8年1月30日（金）まで

※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。

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	中区幟町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	○	×	○	×	◎
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	○	○	○	○	◎
県立二葉の里病院 (旧J R 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）

★ メディックス広島健診センター（大手町・エキキタ）の受付は終了しました。

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

簡単で効果アリ！今日から始める健康習慣



暑い夏を乗り切る『呼吸セルフケア』で心も体もリラックス！

暑さでココロとカラダもお疲れ気味・・・。

クーラーにより涼しい場所と、暑い場所の急な温度差などから乱れた自律神経を、「呼吸」を整えることで優しくケアしましょう。

夏バテにおススメ！
『呼吸セルフケア』

呼吸の回数は1日2万回以上。横隔膜を使ってお腹を膨らませる腹式呼吸は、血流を促し夏バテを改善する効果あり



■1回3分の腹式呼吸

- ①肩の力を抜いて楽な姿勢をとる
- ②4つ数えながら、鼻から息を吸う
- ③4つ数えながら、息を止める
- ④8つ数えながら、口からゆっくり息を吐く
- ⑤①～④を繰り返す



ポイント

- ☑ 椅子に腰かけている場合は、背筋を伸ばして軽く目を閉じ、お腹に手を当てます。立っている場合もリラックスしてお腹に手を当てましょう。
- ☑ 吸う時は鼻で、吐くときは口で。
- ☑ 吸った空気は肺ではなくなるべくお腹(下腹部)に入れ込む感じで。

■効果的なタイミングとメリット

＋ 朝、起きたとき

眠気をスッキリさせてやる気UP。
ポジティブな気分で1日をスッキリ始める！

＋ 仕事の合間やお昼休みに

頭の中をリセットして集中力UP。
ミスも防げ、業務効率もUP！

＋ 通勤・移動中

無意識の緊張をほぐし、心のゆとりを作る！

＋ イライラや不安を感じたとき

自律神経を整え『感情を落ち着かせる』『冷静さを取り戻す』
効果でストレス緩和！

＋ 寝る前に

副交感神経が優位になって深い眠りに。睡眠の質が向上！

Illustration of a cat sitting next to a tree.

■こんな呼吸法もアリ

【ため息呼吸】
(仕事や家事の合間、イライラ時)
ゆっくり口から「ふう～」と吐いて、自然に鼻から吸う。



【カウント呼吸】
(緊張・不安・焦りを感じた時)
「1, 2, 3…」と数を数えながらゆっくり息を吐く



【片鼻呼吸】(気持ちを落ち着けたい・集中したい時)
右鼻→左鼻と交互に呼吸(片方を指で押さえながら)

『呼吸』=『小さな休憩』
忙しい毎日でも、1日1回1分の呼吸を意識することで心と体は変わる！！
自分のペースで無理なく取り入れてみましょう♪



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

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（人事課服務監理担当課長）】

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（共市）

☎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。

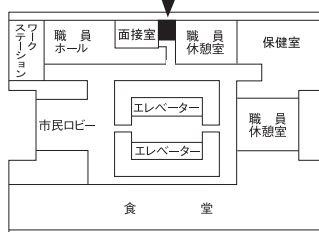
【相談受付】

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。

*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

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）

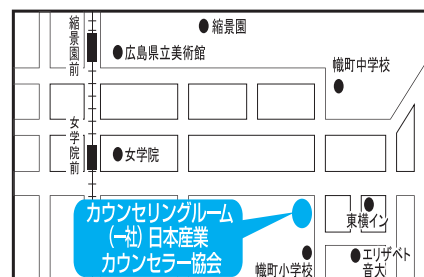
（土日祝日も含む毎日）

【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）】

youritsu@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）

2025



August

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

㊦ 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		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。)	
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	(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。	
火災共済(加入 (本庁内線2354・6))	加入申込 随時 (加入日は翌月1日)	住 宅 貸 付	締切 20日 貸付 翌月末日	(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。	
福 利 課		貸 付 金 繰 上 償 還 (一部返済・全額返済)	受付 10日まで 振込 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	(連絡先)「職員互助会・厚生だより」担当 082-504-2063(内線 2354)	
財形払戻 (解約・一部払出)	締切 15日 支払 末日	育 児 ・ 介 護 休業手当金等	締切 20日 支払 翌月25日		
財形積立 (中断・再開)	締切 15日 翌月給与より				

※ 「市立病院機構」職員の財形貯蓄に関する手続は、

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