

厚生だより

2026

1

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8年(2026年)1月1日号



ベネフィット・ステーション

- P1 利用案内
- P2 冬のグルメ特集

募集します

- P1 互助会セミナーの開催1月事業(親子で楽しく走り方教室)
- P3 2月事業(個別法律相談会)
- P5~6 互助会招待事業(バスケ・広響)参加希望者募集!!
- P14 職員互助会グループ保険・総合医療保険・3大疾病保障保険募集のお知らせ

お知らせします

- P4 広島市職員総合文化祭終了
- P6 火災共済(継続)の募集 全国都市職員災害共済会~既契約の方へ~

- P7 自転車乗車用ヘルメット購入費用の一部を助成します(令和7年度限定事業)
- P8 互助会給付金の申請忘れはありませんか?
- P8 ハーモニーランド 冬の特別優待のお知らせ
- P8 職員互助会ホームページにパスワードが設定されます
- P8 割引宿泊施設のお知らせ
- P9~12 職員互助会特約店一覧
- P15~16 離婚時の年金分割制度
- P16 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
- P17 所得税の住宅借入金等特別控除が受けられます
- P17 介護休暇・育児休業、掛金免除について
- P18 産前・産後休業中の掛金等の免除について

健康・相談

- P13 互助会生命保険加入者 退職時の流れ
- P19 職員定期健康診断個人票の提出をお願いします
- P19 定期健康診断の再検査を受けましょう
- P20 「医療費と給付金支給額のお知らせ」の送付について
- P20 使い残しはないですか?産業マッサージ利用助成
- P21 マイナ保険証を利用されている方は電子証明書の有効期限切れにご注意ください!
- P22 仕事と家庭生活の両立支援相談窓口
- P24 ジェネリック医薬品をご利用ください
- P24 その症状、更年期症状かも!?
- P25 ニコニコ(2525)過ごそう!
毎月25日はメンタルヘルス推進日^^
- P26 笑顔でヘルシーダイヤル(電話健康相談)等



(広島市消防局 写真提供)

互助会
主催スポーツクラブ「ルネサンス」のインストラクターによる
「親子で楽しく走り方教室」開催のご案内

親子で実践する「速く走れるようになるための」教室です。
親子で身体を動かしながら、お子様が速く走るための練習方法を親子で学びます。
ご自宅に帰っても続けて実践することができる内容です。



日 時	令和8年1月31日(土) 13:00~14:00
会 場	鷹野橋職員会館 2階 体育ホール (中区大手町五丁目 6-3)
定 員	15組30名 (応募が定員を超える場合は抽選)

申込方法等

- 申込期間：1月5日(月) から18日(日)
- 申込方法：会員専用サイトにログインし、専用バナーから申し込んでください。
- 申込資格：広島市職員互助会又は広島市水道局職員互助会の会員本人に限ります。
グループでの申し込みはできません。
- 参加資格：広島市職員互助会又は広島市水道局職員互助会の会員本人とそのお子様に限ります。
大人1名につきお子様1名でご参加ください。
- 案内通知：申込時に登録していただくメールアドレスに送付します。
(抽選となった場合は当選者のみ通知しますので、あらかじめご了承ください。)
- キャンセルは原則不可とさせていただきます。やむを得ずキャンセルされる場合は、
必ず事前に互助会(外線 082-504-2063、内線 81-2354)までご連絡をお願いします。
- 今後の福利厚生事業の参考とするため、セミナー終了後アンケートへの回答をお願いいたします。

【重要】健康増進・リフレッシュ補助券の利用について
本人確認の運用に関するご案内

一部施設より本人確認の際にトラブルになるケースが報告されております。
互助会員の皆様にお配りしている健康増進・リフレッシュ補助券は、会員と二親等以内のご親族の健康増進を目的とした福利厚生制度です。
そのため本人または二親等以内のご親族であることを確認する手段としてベネフィット・ステーション WEB 会員証ないし「ご本人様確認が可能な身分証明書」の提示をご利用者様にお願いしております。
どのような証明書が使用できるかにつきましては、
広島市公式ウェブサイトをご参照ください。

よろしくお願いします



皆様の円滑なご協力あつての福利厚生制度です。
今後ご理解賜りますようお願い申し上げます。



ベネフィット・ステーションで使えるグルメ施設



「ベネフィット・ステーション」でご利用いただける、広島市内の提携施設をご紹介します♪
ご家族のお食事や忘年会などでお得にご利用ください♪

専用アプリをインストールしていない方は、是非ご利用ください！

※専用アプリに関するご案内は「令和7年度ご利用ガイド」をご覧ください。

メニュー No	メニュー名称	分類	特典一例
10682662	インド料理 プジャ十日市町店	アジア・エスニック	お会計の 10% OFF
10683090	ロンブル・ド・アンジュ	イタリア料理	お会計の 10% OFF
10683906	VINO ITALIA	イタリア料理	お会計の 10% OFF
23009445	鉄板焼なにわ	ステーキ・グリル料理	お会計時の料金より 15% OFF
24000670	ステーキガスト	ステーキ・グリル料理	お会計より 10% OFF
10683851	buldelmare	ダイニングバー	お会計の 10% OFF
23000590	RIDE DINER	ダイニングバー	お食事代金より 10% OFF
23009516	スカイダイニング リーガトップ	ダイニングバー	お会計時の料金より 15% OFF
23010766	しゃぶ葉	ブッフェ・バイキング	ご飲食代合計から 8% OFF
23009687	レストラン シャンボール	フランス料理	お会計時の料金より 15% OFF
10682755	和彩 えにし	居酒屋	お会計の 15% OFF
10683077	カープ鳥 おさない	居酒屋	お会計の 10% OFF
10683085	てっぱん焼き 鉄心	居酒屋	お会計の 10% OFF
10683465	炭焼 やま	居酒屋	お会計の 10% OFF
23000042	ダイニング紅緒	居酒屋	お会計の 10% OFF
23000049	韓国料理 居酒屋 広島カンパル	居酒屋	ご飲食合計金額の 10% OFF
23000053	焼き鳥×もつ鍋 駅北酒場 わらなべ	居酒屋	ご飲食合計金額の 10% OFF
23000085	和×中×韓料理 居酒屋 三国団	居酒屋	ご飲食合計金額の 10% OFF
23000146	串焼×中華 居酒屋 八香閣 広島駅前	居酒屋	ご飲食合計金額の 10% OFF
23000335	串焼き居酒屋 華笑	居酒屋	お会計より 10% OFF
23000765	じぶんどき (DK ダイニング)	居酒屋	お食事代の総額より 10% OFF
23000774	ウメ子の家 (DK ダイニング)	居酒屋	お食事代の総額より 10% OFF
23000792	鮮やー夜 (DK ダイニング)	居酒屋	お食事代の総額より 10% OFF
23000799	楽蔵 (DK ダイニング)	居酒屋	お食事代の総額より 10% OFF
24000463	鮓 酒肴 杉玉	魚介・海鮮料理	ディナータイム限定お会計金額より 5% OFF
10682630	もごのたこらいます。	軽食	お会計の 10% OFF
24003688	CANTEVOLE (カンテボーレ)	軽食	商品価格より 5% OFF
11433224	白李 本店	焼肉・ホルモン	単品 10% OFF
11433228	白李 燦 流川店	焼肉・ホルモン	単品 10% OFF
10682951	明昌飯店	中国料理	お会計の 10% OFF
23001411	中国料理 天龍	中国料理	お食事代金より 10% OFF
23009450	チャイニーズダイニング リュウ	中国料理	お会計時の料金より 15% OFF
24000777	から好し	定食・食堂	お会計より 5% OFF
10681524	肉が旨いカフェ NICK STOCK	洋食	お会計より 10% OFF
10682857	COMON 小紋	洋食	お会計の 10% OFF
22000918	神戸元町ドリア・横濱元町ドリア	洋食	店内飲食料金の 5% OFF
10681509	牛カツ京都勝牛	和食	店内飲食お会計より 10% OFF
23009455	日本料理 鯉城	和食	お会計時の料金より 15% OFF
25000631	なだ万 Japanese Restaurant	和食	ご飲食代金より 10% OFF ほか

※令和7年11月時点の情報です。予告なく変更となる場合がありますので、最新情報は提携メニューページをご参照ください。

※特典内容については一例です。ご利用前に必ず注意点など特典の詳細をご確認ください。

どうやって探す？アプリを使った検索方法



- ① アプリ起動後、「探す」をタップし検索画面を表示しましょう。
- ② キーワード検索
メニュー No や施設名などで検索することが可能です。
メニュー No での検索ではピンポイントで表示されます。
- ③ 現在地から探す
位置情報を許可することで現在地の周辺を検索できます。
- ④ カテゴリから探す
探したいサービスカテゴリに絞って検索できます。
検索条件を選ぶことでエリアなどを絞り込んで検索ができます。
- ⑤ 購入したデジタルチケット
「クーポン」または「マイページ」内にある「マイクーポン」に届きます。

互助会セミナーの開催 2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

弁護士による個別法律相談会

広島弁護士会所属の弁護士による個別法律相談会を実施します。

生活の中で起こる、法律に関する困りごとについて無料でご相談いただけます。家族やお金に関する問題（離婚・借金・住宅等）、事件事故に関する問題（交通事故・医療過誤等）、就業中の問題（ハラスメント等）について、気になることを法律のプロに聞いてみませんか？

この機会に是非ご活用ください。

募集内容

【日 時】 令和8年2月14日（土）

① 13:00～13:40 ② 13:45～14:25 ③ 14:30～15:10

④ 15:15～15:55 ⑤ 16:00～16:40 ⑥ 16:45～17:25

※相談時間 40分 各時間2組

【会 場】 鷹野橋職員会館 3階第2サークル室、ミーティングルーム

【募集人数】 12組 ※ご家族の方も一緒に相談していただけます。

【相談内容】 家庭・お金、事件・事故、就業中の問題に関すること

講 師

広島弁護士会所属弁護士2名

申込期限

令和8年1月20日（火）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1月23日頃に通知書を発送します。抽選の結果、落選となった場合は通知書の送付はいたしませんのでご了承ください。

※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。



（キリトリ）

弁護士による個別法律相談会申込書（1月20日17:00必着）

職員番号

所属名

氏 名

所属 TEL

希望する時間を第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、時間ごとに抽選します。「いつでも可」の方は希望の少ない時間帯で抽選します。

第1希望 ① 13:00～13:40 ② 13:45～14:25 ③ 14:30～15:10 ④ 15:15～15:55

⑤ 16:00～16:40 ⑥ 16:45～17:25

第2希望 ① 13:00～13:40 ② 13:45～14:25 ③ 14:30～15:10 ④ 15:15～15:55

⑤ 16:00～16:40 ⑥ 16:45～17:25

希望なし いつでも可

広島市職員 総合文化祭開催結果

11月9日から14日まで「鷹野橋職員会館」にて作品展示、囲碁大会を、11月12日に「男女共同参画推進センターゆいぽーと」にて弦楽器部ほか2サークルの合同発表会を行い、好評のうちに終了しました。

多数のご参加、ご協力ありがとうございました。

■来場者数 216 名（合同発表会、囲碁大会を含む）

作品展【11/9（日）～11/14（金）】（展示作品の一部）



囲碁大会【11/15（土）】

○ A リーグ

優勝 小河 博（中区生活課）
2位 加登 和美（営繕課）
3位 片岡 徹（OB）

● B リーグ

優勝 小澤 達也（水道局財務課）
2位 杉原 一（OB）
3位 竹本 稔（OB）



サークル合同発表会【11/12（水）】

○弦楽器部



○合唱部



○鳴子踊り部



互助会招待事業 (バスケ・広響)

3月開催分
参加希望者募集!!

互 助 会

FAX245-8337
☎81-2356
☎504-2063



プロバスケットボール(個人募集)!! IN 広島サンプラザホール

募集内容 ※互助会会員及びその家族(配偶者、子、父母、孫、兄弟姉妹)で応募

開催日	ティップオフ	対戦カード	募集人数	負担金
3月8日(日)	14:05	越谷アルファーズ	100人	2階サイド(E7) 1枚につき 大人 1,600円 高校生以下 700円



申込期限 1月12日(月) 23:59まで
当選者には1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。
※申し込みはWebのみです。



プロバスケットボール(職場募集)!! IN 広島サンプラザホール

募集内容 ※職場単位で応募

開催日	ティップオフ	対戦カード	募集人数	負担金
3月7日(土)	14:05	越谷アルファーズ	100人	2階サイド(E7) 1枚につき 1,000円



申込期限 1月12日(月) 23:59まで
当選者には1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。
※申し込みはWebのみです。

※応募の際はWebに記載されている申込上の注意をよくご確認ください。



広島交響楽団定期演奏会

募集内容 第459回広島交響楽団定期演奏会

【日時】 3月7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】 40人
【負担金】 S席2,900円 A席2,600円 B席2,300円



【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「ポホヨラの娘」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

ニューヨーク・タイムズ紙で「成熟した音楽性と若者特有の大胆さを備える」と絶賛され、ウィーン・フィルやNHK交響楽団などのオーケストラと共演し、すでに世界の最前線で活躍している、1992年ロサンゼルス生まれのキット・アームストロングが広響と初共演！
今年、没後140年にあたるリストの「ピアノ協奏曲第2番イ長調」を披露します。
世界を魅了する天才ピアニストによる、唯一無二のリスト。
被爆80周年を締めくくる特別なコンサートを、どうぞお聴き逃しなく！



ピアノ：キット・アームストロング
©JF Mousseau

申込期限 1月15日(木) 23:59まで
当選者には1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。
※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のでご了承ください。
※未就学児は入場できません。
※申し込みはWebのみです。

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：1月1日（木）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。

※ 本庁舎やその近辺の所属の方はなるべく互助会窓口での引き換えにご協力ください。

火災共済（継続）の募集
全国都市職員災害共済会

～既契約の方へ～

互助会

☎内 81-2356
☎ 504-2063

申込締切 令和 8 年 2 月 3 日（火）

【申込方法】 1 月 20 日頃に火災共済契約満了通知書兼契約（継続）申込書等を配付しますので、契約（継続）申込書に必要事項を記入のうえ、各所属の庶務担当を通じて互助会に提出してください。

[注] 令和 8 年 3 月末で脱退される方及び退職される方は、必ず互助会までご連絡ください。

【契約期間】 令和 8 年 4 月 1 日から 1 年間となります。

【掛 金】 令和 8 年 3 月期末手当から控除します。なお、期末手当から控除できない場合は別途納付書をお送りします。

加入一口あたり補償額 50 万円を単位とし、木造 300 円、耐火造 200 円の安い掛け金で
ご加入いただけます。特約加入により風水雪害も補償。（掛金は木造、耐火造とも全加
入口に 250 円上乘せとなります。）

【新規加入について】 新規受付は毎月末日締めです。手続、掛金納付（初年度は 3 月期末手当から控除
できません。）は互助会窓口でのみ行っておりますので、事前に互助会までお問
い合わせください。

【火災共済のしおり】 互助会 Web サイト（<https://hgojokai.or.jp>）内に掲載されて
おりますので、ご覧ください。

携帯からの閲覧には QR コードを読み込むと便利です。



自転車乗車用ヘルメット購入費用の一部を助成します(令和7年度限定事業)

互 助 会

☎内81-2354
☎504-2063

自転車利用者に対する乗車用ヘルメット（以下「自転車乗車用ヘルメット」という。）の着用が令和5年4月に努力義務化されましたが、県内におけるヘルメットの着用率は全国平均に比べて低くなっています。

また、過去5年間（令和元年～令和5年）に広島市で発生した自転車関連事故における死者については、全員がヘルメット非着用の状況にありました。このため、自転車利用者の安全性向上を図ることを目的として、自転車乗車用ヘルメットの購入に要する費用の一部を助成します。

本事業は今年度限定の事業になります。申請はお早めをお願いします。

○ 対象者

互助会会員（本人が着用する自転車乗車用ヘルメットを販売店等で購入したとき。販売店の指定はありません。）

自分の安全を守る為に、ヘルメットをかぶりましょう！

○ 助成期間

令和7年4月1日（火）から令和8年3月31日（火）

○ 助成金額

年度内1人1回。実費負担を上限として、2,000円以内。

※購入時のポイント利用や値引き分、送料等は購入費用から除きます。

○ 助成対象となるヘルメット

- ① 安全基準(SGマーク・JCFマーク・CEマーク(EN1078のみ)・GSマーク・CPSCマーク)に適合したもの。
- ② 令和7年4月1日以降に購入したもの
- ③ 販売店等で購入した新品のもの。(販売店等からではなく個人から購入したもの(いわゆるフリマサイト、ネットオークション等で個人から購入した場合を含む)は対象外。)



○ 申請に必要な書類

- ① 自転車乗車用ヘルメット購入費用助成金交付申請書。
互助会ホームページ (<https://hgojokai.or.jp>) または、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。
- ② 領収書 ※コピー可
購入者の氏名(互助会会員本人)、商品名、購入日、購入金額(自己負担額)、購入先名の記載が必要です。
- ③ 安全基準(SGマーク・JCFマーク・CEマーク(EN1078のみ)・GSマーク・CPSCマーク)の適合が確認できる書類または写真。

○ 提出先及び提出方法

広島市職員互助会に直接(庁内メール便可)、Eメール(hgojokai-window@hgojokai.or.jp)又はFAX(082)245-8337で提出してください。

○ 申請期限と助成金交付日

原則、購入した月の翌月10日までに申請に必要な書類(自転車乗車用ヘルメット購入費用助成金交付申請書、領収書、安全基準の適合が確認できる書類)を互助会へ提出してください。その翌月10日に互助会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8年4月10日(金)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、振込通知等は、送付しませんので、通帳の記帳により確認してください。

互助会給付金の申請忘れはありませんか？

互 助 会

☎内81-2358
☎504-2063

互助会給付金の申請期限は、事由発生後2年以内です。

未申請の給付金がある方は、お早めに**給付発生通知書**を互助会へ提出してください。

給付発生通知書は、下記の互助会 Web サイトから印刷できます。

また、振込口座変更の場合も、**口座登録(変更)届**がこちらから印刷できますので、氏名変更や口座解約をされた方は提出してください。

互助会 Web サイト <https://hgojokai.or.jp> ⇒ 福利厚生制度の紹介 ⇒ 申請書類

ハーモニーランド 冬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12月1日(月)～2026年1月31日(土)	

※ 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。

職員互助会ホームページに パスワードが設定されます

互 助 会

☎内81-2354
☎504-2063

互助会では、ホームページによる情報提供の一部を互助会会員のみに限定することを目的として、互助会ホームページへのアクセスにパスワード認証を導入します。

- 【実 施】 令和8年2月下旬
- 【実施内容】 会員のみ閲覧可能なページにアクセスする際、事前に通知されたパスワードの入力が必要となります。
- 【告 知】 パスワードは厚生だより令和8年2月1日号に掲載予定
なお、年に一度パスワードの変更を予定しています。変更時には改めて厚生だよりと庁内掲示板等でお知らせします。

割引宿泊施設のお知らせ

- 【契約解除】 下記の施設を契約解除しましたので、お知らせします。
ダイワロイネットホテル広島
ホテル椿館

互助会特約店一覧

(令和7年12月1日現在)

[担当] 互助会福利係

内 容	利 用 方 法	備 考
<p>互助会が、広島市内所在の商店等を特約店に指定しています。</p> <p>互助会会員とその家族が、通常よりも割引いた料金を利用することができます。</p>	<p>特約店店頭等で「広島市職員身分証明書又は互助会会員証等」を提示してください。各特約店により、割引内容が異なります。割引内容については、利用前に特約店にご確認ください。</p> <p>※ 特に、マンション販売については、特約店により利用範囲が異なります。直接、該当の特約店にお問い合わせください。</p>	<p><利用できる範囲></p> <p>会員本人 配偶者 1親等内の親族 2親等以内の同居の親族</p>

広島市職員互助会特約店一覧（各区分ごとの50音順）

(令和7年12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 (株)	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
	はるやま商事(株) (はるやま広島緑井店) (はるやま広島府中店) (はるやま五日市店) (はるやまフジグラン広島店)	安佐南区緑井6-23-1	877-6177		無休	「はるやま」・「P.S.FA」 10% 「フォーエル」 5% レディースの商品あり 一部対象外の商品あり
		東区矢賀新町2-1-11	283-1129			
		佐伯区海老園2-7-40	922-0400			
		中区宝町2-1 3F	569-6284			
		佐伯区石内東4丁目1-1 THE OUTLET HIROSHIMA 2階	208-2083			
	(フォーエル広島八木店)	安佐南区八木1丁目25-8	555-5215		10/4 OPEN	
	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	株二条	中区幟町7-26	227-1600	上川	年末年始	白・色内掛一式 30～50%等
	有ゆかり屋 (プロポーズ店)	南区皆実町4丁目12-23	258-6161	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	
		南区松原町1-5 ホテルグランヴィア1階	261-2114	福島		
時計 宝石等	株下村時計店	中区本通9-33	248-1331	店長	水	時計・宝石 特別価格 (一部除外品有)
		中区堀川町6-13	248-2224			
	有平和宝石	中区大手町1丁目1-26 大手町1番ビル5F	577-6664	大知	なし	真珠・ダイヤ・カラストーン 婚約・結婚指輪 5～30%等
メガネ等	眼鏡市場 (広島本店)	中区本通1-15	543-5184	甲斐	無し	眼鏡・サングラス・ コンタクトレンズ 5%等 他の割引・セール企画との 併用不可 ※補聴器・販売備品は除く
	(南観音店)	西区南観音6-15-16	297-5008	木村		
	(広島祇園店)	安佐南区西原6-10-15	832-3718	小林		
	(可部店)	安佐北区可部5-20-4	819-1398	四方		
	(五日市コイン通り店)	佐伯区五日市中央4-16-10	943-5618	勝又		
	(イオン宇品SC店)	南区宇品東6-1-15 (イオン宇品)	250-8113	吉井	不定休 (館の休業日)	
	(広島船越店)	安芸区船越南3-2-20	821-0448	廣瀬	無し	
	(LECT店)	西区扇2-1-45 LECT2階	270-0188	齋藤	不定休	
	(THE OUTLETS HIROSHMA店)	佐伯区石内東4丁目1-1	941-7028	岡崎	(館の休業日)	
カバン等	株但馬屋	中区堀川町6-16 (金座街)	247-0030	栗栖	1/1・1/2	カバン等 5% (現金払のみ)
電気 (機器)	株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	出口		家庭電化製品 5%等
	株岡崎電機商会	中区千田町3丁目1-5	241-0248	岡崎	日・祝	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%
家具等	小田億株家具事業部	西区横川町1丁目4-34	233-3111	前杉	水	家具等 3～10%
	ゼネラルスチール株	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%
	株二興	西区商工センター3丁目6-33	277-2532	木村	正月・ 第2・3水	家具・カーテン・照明 20～50%
	ワ光有	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株	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

特約店一覧 2

(令和 7 年 12 月 1 日現在)

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	有山陽スポーツ店	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%
	有杉山スポーツ	南区金屋町2-6	261-0790	杉山	第3日曜	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	柴田	盆、正月	表示価格より5%引き(一部商品対象外)
	(株)広島ゴルフショップ (ダイナマイト吉島店)	中区吉島東1丁目15-12	243-3456		12/31～1/2	ゴルフ用品一式5% 一部対象外の商品有り
ミシン	大島ミシン㈱	中区上幟町5-11	554-1136	大島	水曜	家庭用ミシン 10～15%等
		佐伯区五日市中央5-21-5	921-0034		木・金 第2・第4日	
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%
	㈱廣文館 (本部・外商部) (新幹線店) (フジグラン広島店) (フジグラン高陽店) (フジグラン緑井店)	中区本通1-11	247-1725	三好	土・日	書籍・雑誌・文具・CD・DVD 5%
		南区松原町1-2 ekie2階	506-3288	桑原	不定休	
		中区宝町2-1 3階	543-4744	武田		
		安佐北区亀崎1-1-6 3階	843-4604	伊藤		
		安佐南区緑井1-5-2 1階	831-1160	小川		
健康器具・食品	㈱シティライフ	西区小河内町2丁目23-8	293-8282	榊	第2・4土・日・祝	太陽光システム5%・健康器具・健康食品 20%～30%
食品・雑貨	広島駅弁当㈱ (本社)	東区矢賀5丁目1-2	286-0181	朴	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	お茶の松屋有	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	有サンセイ	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) (大町店) (大進ベビーレンタル) (大進プライダルサロン) (2Uトゥーユー)	中区鉄砲町2-15	221-4111	店長	盆・12/31～1/3	店頭表示価格より3% 金券類、送料等経費は除く
		中区西白島町16-11	211-1000			
		安佐北区可部5丁目15-17	814-4111		日・祝日・盆 年未年始	5%
		佐伯区五日市7丁目13-29	922-4111			
		安佐南区大町東3丁目25-48	831-3111		盆・12/31～1/3	大進ポイント500Pプレゼント
		安佐南区西原2-30-6	832-3111			
		中区鉄砲町2-15-2 F	221-3111		パルコに準ずる	店頭表示価格より3% 一部対象外あり
中区新天地2-1 広島パルコ新館6F	247-4111					
印鑑・名刺	㈱大心	安佐北区口田南2-25-18	841-4757	大場	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
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		年未年始	現代仏壇・仏具 10% 外
	㈱三村松 (本社) (和の工芸館) (立町本通り店) (寺町本店) (楽々園本店) (八木本店)	中区堀川町2-16	243-5321	斉藤	盆・正月	仏壇20～35%・仏具10% 一部対象外の商品あり
		中区堀川町2-16	243-5321			
		中区本通り2-16	542-5321			
		中区広瀬北町8-3	295-5321			
		佐伯区楽々園2-2-7	923-5321			
		安佐南区八木2丁目16-3	873-5321			
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：まごころ会員価格適用 (一般価格より5万円～30万円割引)
	㈱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
	広島葬祭斎場白鳥会館 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) 10%
東区中山南1丁目17-12		280-2000				

区 分	社 名	住 所	電話番号	担当	定休日	割引内容
墓石加工・販売	大日堂様	東区温品 5 丁目 10-48	0120-04-1234	金山	木	墓石・仏具 10%
	株式会社 田島石材 (本社) (墓石展示場)	安佐北区三入南 2-16-3 安佐北区可部 3 丁目 2-26	0120-594-047	田島	日・祝日	墓石 15% 外
	寺岡石材工業株式会社 (五日市店) (可部店) (飯室店)	佐伯区五日市町石内 6487-1 安佐北区亀山 9 丁目 1-4 安佐北区安佐町飯室 4439	929-2765 814-6966 835-3572	田辺 川口 齊藤	無休 日・祝日	国産墓石 25% 外
	墓石センター株式会社 佐々木	中区寺町 3-26	293-1188	大谷	日・祝日	墓石・記念碑 10% 外
	コープハウジングひろしま株式会社 (YUTOROGI) (IRODORI)	西区草津東 1 丁目 13-20 太陽ビル 1F 安芸郡海田町栄町 5-34 佐伯区八幡東二丁目 28-5 グランステージ竹内 1F 南	507-9145 0120-202-833 207-0607	木原 金井 大賀	日・祝日 水	システムキッチン・システムバス 10%～60% 外
	(有)道建設	西区古田台 1 丁目 10-8	527-0123	道本	日・祝日	システムキッチン 25%～40% 外
住宅設備	株式会社 マエダハウジング (八丁堀店) (府中店) (安佐南店) (五日市店) (宇品店)	中区八丁堀 10-14 安芸郡府中町鶴江 1-22-6 安佐南区西原 4-25-25 佐伯区城山 1-13-35 南区宇品西 4-3-24	0120-164-908	小西	火・水	システムキッチン 15～50% 外
	自転車・バイク 有 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
	株式会社 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 中区羽衣町 9-5 南区元宇品町 41-21 南区仁保新町 1 丁目 1-27 安芸区中野 1 丁目 8-10 西区庚午北 1 丁目 5-19 安佐南区中須 2 丁目 1-10	286-4107 241-8161 250-3601 285-8595 893-1716 271-4291 877-1665		火 火・第 2 水曜	MAZDA2・CX-3・MAZDA3 CX-30・MX-30・CX-5・CX-8 CX-60・MAZDA6・ロードスター 外 1% 以上
	株式会社 広島マツダ (可部店) (祇園店) (海田店) (大州本店) (庚午店) (五日市店) (宇品本店) (石内山田店)	安佐北区可部南 4-30-13 安佐南区長束 2 丁目 5-2 安芸区矢野新町 2-4-30 南区大州 4 丁目 10-11 西区庚午中 3 丁目 1-5 佐伯区隅の浜 2 丁目 12-16 南区宇品東 5 丁目 3-67 佐伯区五日市町石内 6387 番地 9 号	814-3158 239-3416 820-1212 286-2180 271-6191 921-3271 251-7171 941-2500	伊藤 福岡 猪野 茶谷 小鷹狩 萩森 渡邊 今田	火 第 2 火曜 火	MAZDA2・MAZDA3 MAZDA6・CX-3・CX-30 MX-30・CX-5・CX-60・CX-8 ロードスター 外 1% 以上
	旅行案内 株式会社 エイチ・アイ・エス 近畿日本ツーリスト株式会社 八丁堀支店 株式会社 たびまちゲート広島 東武トップツアーズ株式会社 広島支店 株式会社 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)	中区紙屋町 1-2-22 トラヴェールビル 3 階 中区八丁堀 16-11 スタートラム広島 1 階 中区胡町 3-19 中区本通 6-11 明治安田生命広島本通ビル 6 階 中区宝町 2-1 フジグラン広島 3F 安佐南区緑井 1-5-2 フジグラン緑井 2F	545-8787 221-6112 543-2102 050-9002-5442 246-3436 831-8005	幸野 洲崎 友広 佐々木 中山 横田 安食	第 2 木曜 年末年始 年末年始 日・祝日 年中無休 年中無休	当社主催パッケージツアー 20 万円以上 2,000 円引外 (国内) 当社主催日本の旅 2～3% (海外) 当社主催世界の旅 3% 主催旅行 (パック旅行) 3% (国内) トップツアー 3% 外 当社企画 (国内・海外) 3% 外 他社パッケージ (国内・海外) 3% 外 一部対象外の商品あり
引越	株式会社 サカイ引越センター	西区福島町 2 丁目 36-1	0120-06-0747	友広	12/31～1/3	引越 15%、お見積り無料
	株式会社 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 西区草津港 2 丁目 5-4 安佐南区西原 8 丁目 5-22	850-1954 277-1954 507-1954	中山 横田 安食	暦通り	(受付窓口) 〈フリーダイヤル 0120-19-1900〉 引越運送 10% 外

区 分	社 名	住 所	電話番号	担当	定休日	割引内容
住宅・マンション	旭化成ホームズ(株) 広島支店	中区大手町 2-7-10 広島三井ビル 11F	080-1373-4427	藤井	火・水	ヘーベルハウス及びヘーベルメゾン建物工事費の3%
	(住宅宣言古島展示場)	中区吉島東 1-15-2				
	(アスタ住宅展示場)	東区牛田新町 2-2-10-18				
	(プレディアステージ温品内)	東区温品 5-21-20				
	(ちゅーピー住宅展示場)	西区商工センター 8-12-12				
	㈱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%
	㈱一条工務店広島 (事務所)	安佐南区古市 2-18-3	836-4811	川内	年末年始	注文住宅(フリープラン) 2%
	(吉島展示場)	中区吉島東 1-15-2	545-9811			
	(牛田ゼンF展示場)	東区牛田新町 2-2-10-6	511-7211			
	(牛田 i-smart 展示場)	東区牛田新町 2-2-10-20	511-2101			
	㈱AQ Group 中国・九州支社	佐伯区石内北 1-14-30	941-5085	武田	水	木造注文住宅 3%
	(中国支店 西オフィス)	西区井口 5-13-19 成豊ビル 3F				
	J R西日本プロパティーズ㈱(事務所)	南区松原町 2-62	569-9532	渡部	土・日・祝	分譲マンション 0.5%
	(モデルルーム)	中区西十日市町 8-8	0120-159-373	大見	火・水	
	住友林業㈱(住宅事業本部広島支店)	中区東白島町 14-15 11階	224-1500	長澤	火・水	戸建注文住宅本体価格 3% 外
	(牛田展示場)	東区牛田新町 2-2-10-1	224-3301	森川		
	(吉島展示場)	中区吉島東 1-15-2	541-1222	山下		
	積水ハウス㈱広島支店	安佐南区西原 5-16-6	871-8001	国永	火・水・祝	戸建て注文住宅 3% 外
	(ビエナ広島古島展示場)	中区吉島東 1-15-2	243-2127		火・水	
	(シャーウッド広島古島展示場)	中区吉島東 1-15-2	544-2355			
	(イズロイエ広島アスタ展示場)	東区牛田新町 2丁目 2-10-12	222-5500			
	㈱大京 (事務所)	中区中町 6番 13号	205-5080	山田	土・日・祝	分譲マンション 0.5%
	(総合ご案内センター)		0120-117406	金森	火・水・第2木曜	
	大和ハウス工業㈱ (事務所)	西区草津新町 2-21-69-11	501-3470	廣長	土・日	一戸建住宅 1% 分譲マンション 1% 外
	(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)	西区上天満町 1-5	0120-838-077	佐藤	火・水 (祝日除く)	
	(株)日興ホーム (本社)	東広島市西条町寺家 3847-2	421-0055	掛谷	水・隔週火曜	新築戸建住宅 3% リノバマンション 引越し費用無料 売買仲介物件 手数料2%+6万円
	(広島支社)	西区商工センター 8-33	270-2252			
	(アスタ住宅展示場)	東区牛田新町 2丁目 2-10	225-8951			
	野村不動産㈱西日本支社 (事務所)	中区立町 2-23 野村不動産広島ビル 8階		掛川	土・日	新築分譲マンション 1%
	㈱長谷工コーポレーション (事務所)	中区大手町 3-1-9 広島鯉城ビル通りビル 2階		安原	土・日・祝	新築分譲マンション 1%
㈱マリモ (本社)	西区庚午北 1丁目 17-23	272-5474		土・日・祝	分譲マンション (ボレスターマンション) 1%	
(広島西事務所)	西区庚午北 1丁目 6-24	0120-612-610	高橋	水・木		
(広島東事務所)	南区上東雲町 8-20	0120-055-800				
ミサワホーム中国㈱	中区舟入南 3丁目 15-17	293-3111	津田	火・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)	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	
(モデルルーム)	中区鉄砲町 7-18 東芝富国生命ビル 1階	0120-50-1731		火・水		
三井ホーム(株)中国支社	中区中町 9-12 中町三井ビル 7F	241-2430	赤川	水	注文住宅・リフォーム工事 3%	
(広島テレビ住宅展示場)	中区吉島東 1-15-2	249-9101		火・水		
(段原モデルハウス)	南区段原山崎 1-1	567-5641		火・水		
木住販売(株) (本社)	広島市中区広瀬北町 8-6	293-6060	岡井	水・第1、第3木・GW・盆、年末年始	分譲住宅2%・注文住宅3%・ リフォーム工事5%・仲介手数料30%	
警備	A L S O K (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、「身分証明書」等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。

※互助会会員とその家族が利用することができます。

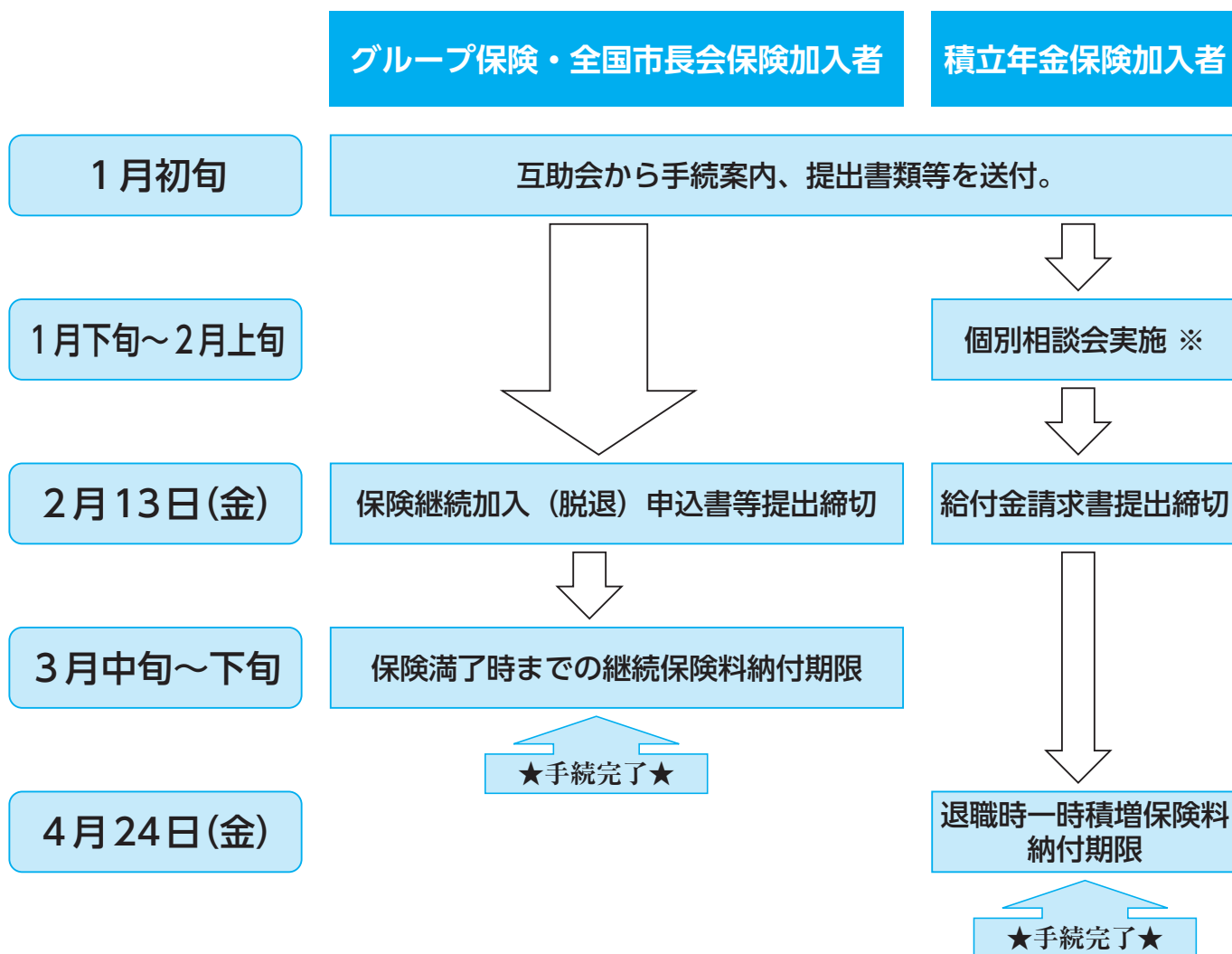
利用できる範囲は、原則、会員本人、配偶者、1親等の親族及び同居している2親等の親族ですが、マンション販売については、特約店により利用できる範囲が異なりますので、直接、当該特約店にお問い合わせください。

互助会生命保険加入者 退職時の流れ

互 助 会

☎内81-2353・2354
☎504-2063

3月末退職を予定されており、会計年度任用職員等の方及び早期退職者の方で保険に加入されている方は、互助会までご連絡ください。退職に伴う書類等を送付します。（積立年金保険については、年金受取の試算表の作成が可能です。作成には時間がかかりますので、必要な方は必ず事前にご連絡ください。）



※積立年金保険『個別相談会実施』について

積立年金保険加入者で今年度退職される方を対象に、個別相談会を実施します。

幹事会社である明治安田生命の制度担当者が直接、積立年金保険の年金受取額や期間等について個別に詳細な説明を行います。

※すでに退職の連絡をいただいた方の参加日時を除いて受付可能ですので、事前に互助会までご連絡ください。

日付：令和8年1月20日（火）～1月30日（金）【土・日を除く】

場所：鷹野橋職員会館3階第1サークル室

◆早期定年退職者及び払込完了者（65歳）の方には、11月下旬に「積立年金保険制度 手続き予約票」を事前に配付しております。届いていない方は互助会まで至急ご連絡ください。

職員互助会会員のみなさまへ
職員互助会グループ保険 団体定期保険
総合医療保険 総合医療保険(団体型)
3大疾病保障保険 3大疾病保障保険(団体型)

募集のお知らせ

①職員互助会グループ保険・総合医療保険・
 3大疾病保障保険とは？

～あなた自身と大切なご家族のために備えてほしい保障があります～

**お手頃な保険料^(※)で準備ができる
 福利厚生制度があることをご存じですか？**

(※) 団体保険としての割引が適用された保険料です。

職員互助会には、**3つの保険制度**があります！

**申込みの際は
 必須加入**

<職員互助会グループ保険>

死亡された場合、または
 所定の高度障がい状態に
 なられた場合に備える
 保険です。



<ご案内ムービー>



**オプション
 加入**

(注) 職員互助会グループ保険に
 加入されている方のみ
 お申込みができます。

<総合医療保険>

ケガや病気等による
 1泊2日以上の上の継続入院、
 手術等に備える保険です。



<ご案内ムービー>

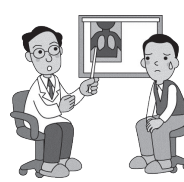


**オプション
 加入**

(注) 職員互助会グループ保険に
 加入されている方のみ
 お申込みができます。

<3大疾病保障保険>

所定のがん(悪性新生物)・
 急性心筋梗塞・脳卒中等に
 なられた場合の治療費・収入
 の減少等に備える保険です。



<ご案内ムービー>



各商品の保障内容の詳細は、パンフレット等の該当箇所をご確認ください。<ご案内ムービー>では、各商品をわかりやすく解説します。(通信料がかかります)

保険期間は1年間で毎年保障額の見直しが可能です！

ただし、健康状態等によっては保障額を増額できない場合があります。

★職員互助会グループ保険・総合医療保険には**配当金**の取扱いがあります^{*1}



お支払いの実績^{*2}

保険金
 給付金

保険期間(1年間)
 令和6年8月1日～令和7年7月31日

【職員互助会
 グループ保険】 **5件
 約222万円**
 【総合医療保険】 **67件
 約541万円**

1年間に集まった保険料



配当還元率^{*3}

【年間払込保険料に対する配当金の割合】

保険期間(1年間)
 令和6年8月1日～令和7年7月31日

【職員互助会
 グループ保険】 **約48.6%**
 【総合医療保険】 **約19.3%**



- *1 商品別に1年ごとに収支計算を行い、剰余金が生じた場合は、配当金をお受取りになれます。ただし、脱退され、保険期間の途中で保障終了となられた方は配当金をお受取りになれません。なお、3大疾病保障保険は配当金の取扱いはありません。
- *2 記載の保険期間の制度に基づくものであり、現在の制度と異なる場合があります。
- *3 記載の保険期間の配当実績に基づくものであり、将来のお受取りをお約束するものではありません。

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

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

※事務幹事会社(日本生命保険相互会社)の互助会制度専用メールアドレスです。

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

一般財団法人 広島市職員互助会

日本一団 - 2025 - 454 - 11399 - T(R7.10.3)
 日本一医 - 2025 - 454 - 11400 - T(R7.10.3)
 日本一団 - 2025 - 454 - 11401 - T(R7.10.3)

離婚時の年金分割制度

職員共済組合

☎内81-2364

☎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（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（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になります。（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日より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〕

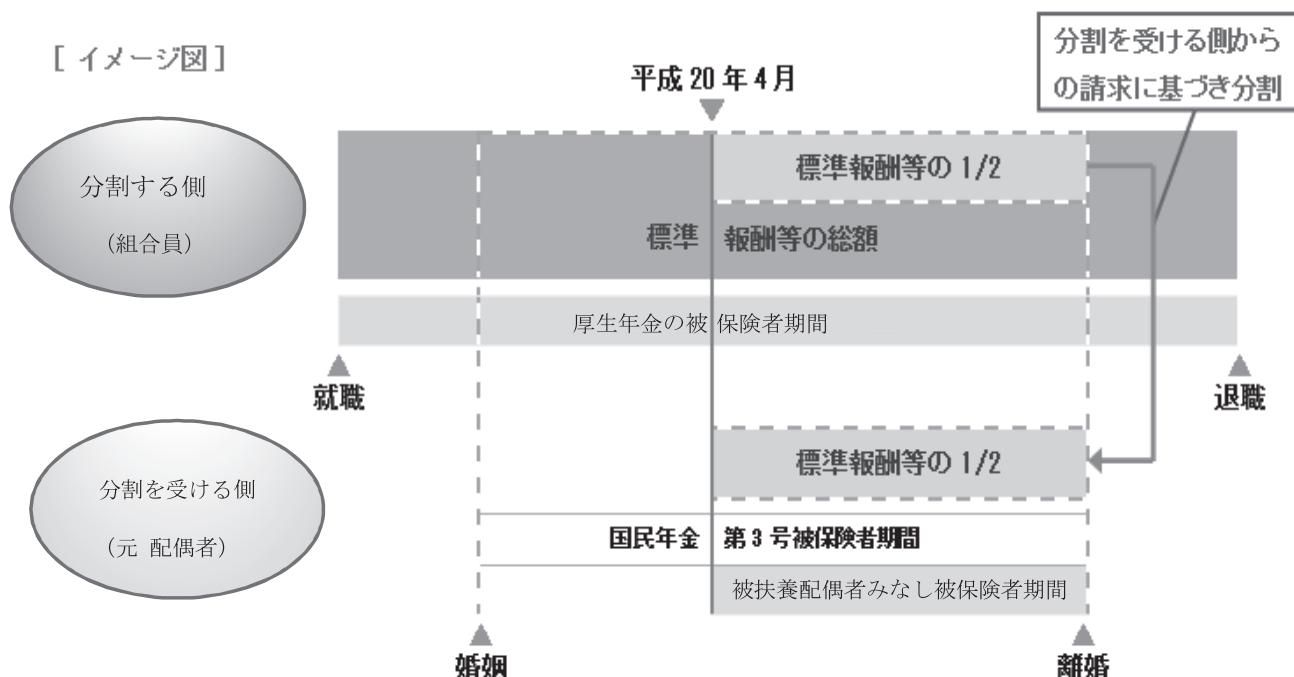


<3号分割制度>

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。

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

☎⑨81-2372

☎504-2062

□健康保険が使える場合

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。

□健康保険が使えない場合

日常生活による単純な疲労や肩こり・腰痛、筋肉疲労、加齢からくる痛み、脳疾患後遺症などの慢性病からくる痛みやしびれ、症状の改善がみられない長期の施術

□柔道整復師にかかる場合の注意事項

- ・けがの原因を正しく伝えましょう
- ・医療機関との重複受診はしないようにしましょう
- ・領収書と明細書は必ず受け取りましょう
- ・療養費支給申請書の内容を確認してから署名しましょう
- ・施術が長引く場合は医師の診察を受けましょう

お願い

療養費（医療費）の適正支給のため、施術内容等を文書により確認させていただく場合があります。委託業者より送付しますので、届きましたら期限までに回答をよろしくお願いいたします。

住宅を新築・購入又は増改築し令和7年中に入居された方へ 所得税の住宅借入金等特別控除が受けられます

職員共済組合

☎内81-2361
☎504-2061

住宅を新築・購入又は増改築し令和7年中に入居された方が、所得税の住宅借入金等特別控除を受けるには、税務署での確定申告が必要です。職員共済組合の貸付を受けられた方は確定申告に必要な年末残高等証明書を1月下旬から発行しますので「交付願」を提出してください。交付願の用紙は庁内WEB（福利課ホームページ）から出力できます。

なお、庁内WEBが使用できない環境におられる方につきましては、職員共済組合までご連絡ください。住宅借入金等特別控除を受けるための要件等は、最寄りの税務署・国税庁のホームページをご確認下さい。

介護休暇・育児休業、掛金免除について

互助会

☎内81-2352
☎504-2060

高齢層職員や子育て世代の職員が少しでも安心して介護や育児に専念できるよう、介護休暇や育児休業を取得した場合、申出により互助会掛金を免除しています。

免除要件

介護休暇 ・月の初日から末日まで介護休暇を取得し、その期間に勤務した日なかった場合
(例) 令和7年8月20日～令和7年11月14日 介護休暇を取得した場合

8月	9月	10月	11月	* 掛金免除月 9月～10月
----	----	-----	-----	----------------

育児休業 ・育児休業期間における各月の末日が育児休業期間中である場合
・同一月内で育児休業を取得（開始・終了）し、その日数が14日以上の場合
※連続する2以上の育児休業をしている場合には、その全部を1の育児休業とみなします。
ただし、1の育児休業が終了する日とその次の育児休業を開始した日との間に勤務した日がないときとします。

(例) 令和7年8月20日～令和7年11月14日 育児休業を取得した場合

8月	9月	10月	11月	* 掛金免除月 8月～10月
----	----	-----	-----	----------------

申出等

互助会掛金免除申出書と同申出書備考欄に記載の必要書類を添付し、所属を通じて提出してください。互助会掛金免除申出書は、次からダウンロードできます。

- ・互助会ホームページ (<https://hgojokai.or.jp>) ⇒福利厚生制度の紹介⇒職員互助会ハンドブック⇒申請書類
- ・庁内LANの庁内WEB⇒人事部福利課⇒3申請様式、ガイド等⇒互助会

※1 免除期間中の互助会掛金を給与担当課へ支払った場合は、領収書（写し）を提出してください。

※2 申出書の提出後、免除期間中の場合でも、給与支給明細書には「互助会掛金引去不能」と表記されます。

また、免除期間中、手当等の支給により給与から互助会掛金が控除となった場合は、給与支給明細書を提出してください。

産前・産後休業中の 掛金等の免除について

福 利 課

☎内81-2371
☎504-2062

職員共済組合

☎内81-2362
☎504-2061

産前・産後休業の申請をした職員は、「産前・産後休業掛金免除申出書」、「産前産後休業取得者申出書」の提出により掛金、保険料の免除を受けられます。

また、産休中の職員が出産された場合、すみやかに「産前・産後休業掛金免除申出書」、「産前産後休業取得者変更（終了）届」を提出し、産後の手続をしてください。

一般組合員

共済短期掛金・共済厚生年金掛金が給与から控除されている職員

1 掛金免除の申出をするとき

- 【免除要件】 産前・産後休業を取得していること
- 【期 限】 産前・産後休業に入る月の前月の25日まで
- 【提出書類】
 - ・産前・産後休業掛金免除申出書
 - ・休暇等報告書（産前・産後の日、所属長印のあるもの）
 - ・出産予定日を証明する書類（医師の証明等）

2 上記1の申出者が出産したとき

- 【期 限】 出産後すみやかに提出
- 【提出書類】 出産予定日と出産日が同じ場合
 - ・出産を証明する書類（母子手帳等）出産予定日と出産日が異なる場合
 - ・産前・産後休業掛金免除申出書
 - ・休暇等報告書（産前・産後の日、所属長印のあるもの）
 - ・出産を証明する書類（母子手帳等）

短期組合員

共済短期掛金・厚生年金保険料が給与から控除されている職員

1 掛金等免除の申出をするとき

- 【免除要件】 産前産後休業を取得していること
- 【期 限】 産前・産後休業に入る月の前月の25日まで
- 【提出書類】
 - ① 産前・産後休業掛金免除申出書
 - ② 産前産後休業取得者申出書①②それぞれに以下を添付してください。
 - ・休暇等報告書（産前・産後の日、所属長印のあるもの）
 - ・出産予定日を証明する書類（医師の証明等）

2 上記1の申出者が出産したとき

- 【期 限】 出産後すみやかに提出
- 【提出書類】 出産予定日と出産日が同じ場合
 - ・出産を証明する書類（母子手帳等）出産予定日と出産日が異なる場合
 - ① 産前・産後休業掛金免除申出書
 - ② 産前産後休業取得者申出書①②それぞれに以下を添付してください。
 - ・休暇等報告書（産前・産後の日、所属長印のあるもの）
 - ・出産を証明する書類（母子手帳等）

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

☎81-2374・2375
☎504-2887

職員定期健康診断については、労働安全衛生法第66条及び広島市職員安全衛生管理規則第15条において、職員（労働者）は、事業者が行う健康診断を受けなければならないとされています。

人間ドック受診機関に職員定期健康診断個人票を提出しなかった場合は、人間ドックを受診しているにもかかわらず未受診者の扱いとなります。

人間ドックで代用される場合は、職員定期健康診断個人票の網掛け部分を事前に記入のうえ、

必ず職員定期健康診断個人票を人間ドック受診機関に提出してください。

（受診当日に個人票を忘れた場合は、速やかに人間ドック受診機関に提出してください。）

なお、対象は市長事務部局、行政委員会（学校を除く）、消防局、公益的法人に派遣されている職員の方です。

それ以外の方は、各事業主の庶務担当にお問い合わせください。

【職員定期健康診断個人票（ピンク色）】

健診結果を判定する際の参考
とさせていただきますので
**治療中・経過観察中の疾病
がある人は、必ず該当する
番号を記入してください。**

定期健康診断の 再検査を受けましょう

福 利 課

☎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、お間違えないよう、ご注意ください。

※健康に関する相談は、随時、福利課保健師（内線2374・2375）がお受けしますのご利用ください。

【本庁舎】16階保健室 月曜日・水曜日・金曜日
9:00-11:30 13:30-15:00

※保健室が休診の場合は、再検査できません。
休診は、庁内LAN掲示板、保健室X等で
確認できます。



https://mobile.twitter.com/hokensitsu_h

【巡回会場】（1月）

実施日	再検査場所・受付時間	
6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
8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
9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
14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
15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
23日 (金)	東区役所(3階第4・5会議室) 8:45~10:15	
27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。

「医療費と給付金支給額のお知らせ」の送付について

職員共済組合

☎内81-2371

☎504-2062

令和8年1月下旬に「医療費と給付金支給額のお知らせ」を送付します。
今後の送付時期は次のとおりです。

診療月	送付時期
令和7年1月～9月分	令和8年1月下旬
令和7年10月～令和8年3月分	令和8年7月下旬

このお知らせは、医療費総額や組合員・共済組合がどの程度医療費を負担しているかを確認していただくために送付するものです。お手元に届きましたらご自身やご家族の方の健康管理にご活用いただき、共済組合の健全な運営にご協力ください。

なお、確定申告により医療費控除を受ける場合は「医療費控除の明細書」を作成し、確定申告書に添付しなければならないこととされていますが、今回送付する「医療費と給付金支給額のお知らせ」を添付することで、令和7年1月から9月分の「医療費控除の明細書」への記載は省略できます。

ただし、令和7年10月から12月までの診療分については確定申告時期の2月において送付することができませんので、ご自身で医療機関等の領収書に基づき「医療費控除の明細書」を作成し、確定申告書へ添付してください。

また、このお知らせは再発行できませんので大切に保管してください。あわせて医療機関等の領収書の保管も適切に行ってください。

※退職などにより共済組合員でなくなった方へは送付しませんので、医療機関等の領収書はご自身で管理していただきますようお願いいたします。

マイナポータルで医療費通知情報を確認することができます。

使い残しはないですか？ 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

職員共済組合から発行した「産業マッサージ利用券」の使用期限は令和8年3月31日（火）です。

お手元に、発行済みの未使用の利用券はありませんか？

日常生活による疲労を取り除く手段として、ぜひご活用ください。

なお、利用券の交付方法・使用方法是「厚生だより2025年6月号」に掲載していますのでご参照ください。

（令和7年度分の利用券の交付申請期限は、令和8年2月27日（金）【必着】です。）

お願い

利用券を使用される際は、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入し、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。

利用者負担金及び共済負担金の欄の記入間違いが多くあります。また署名や利用日が記入されていないものもありますのでご注意ください。署名等がないと施術所への共済負担金の支払いができません。

提出の際は、今一度ご確認をお願いします。

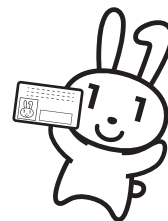
マイナ保険証を利用されている方は電子 証明書の有効期限切れにご注意ください!

職員共済組合

☎内81-2372

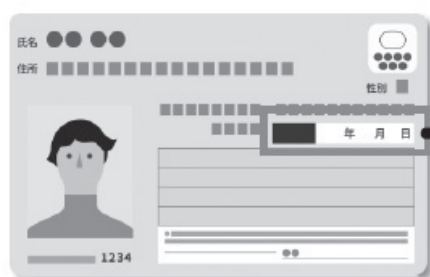
☎504-2062

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



電子証明書の有効期限を確認するには？

マイナンバーカードの券面(左下図の赤枠部分)に記載されています。
記載がない場合は、右下図の手順でマイナポータルからご確認ください。



▲マイナンバーカードの券面



マイナポータルに
ログイン

▲マイナポータル



マイナ保険証の利用登録について

健康保険証の利用登録は、マイナポータルやセブン銀行ATMのほか、医療機関・薬局の受付に設置されている顔認証付きカードリーダーからも行うことができます。

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



令和7年12月1日で組合員証および被扶養者証の有効期限が満了となりました

今後（令和7年12月2日以降）は、マイナ保険証か資格確認書で医療機関・薬局にて受付をしてください。組合員証等は共済組合での回収は行わないため、各自で破棄をお願いします。資格確認書と似ているため、誤って資格確認書を破棄しないようご注意ください。

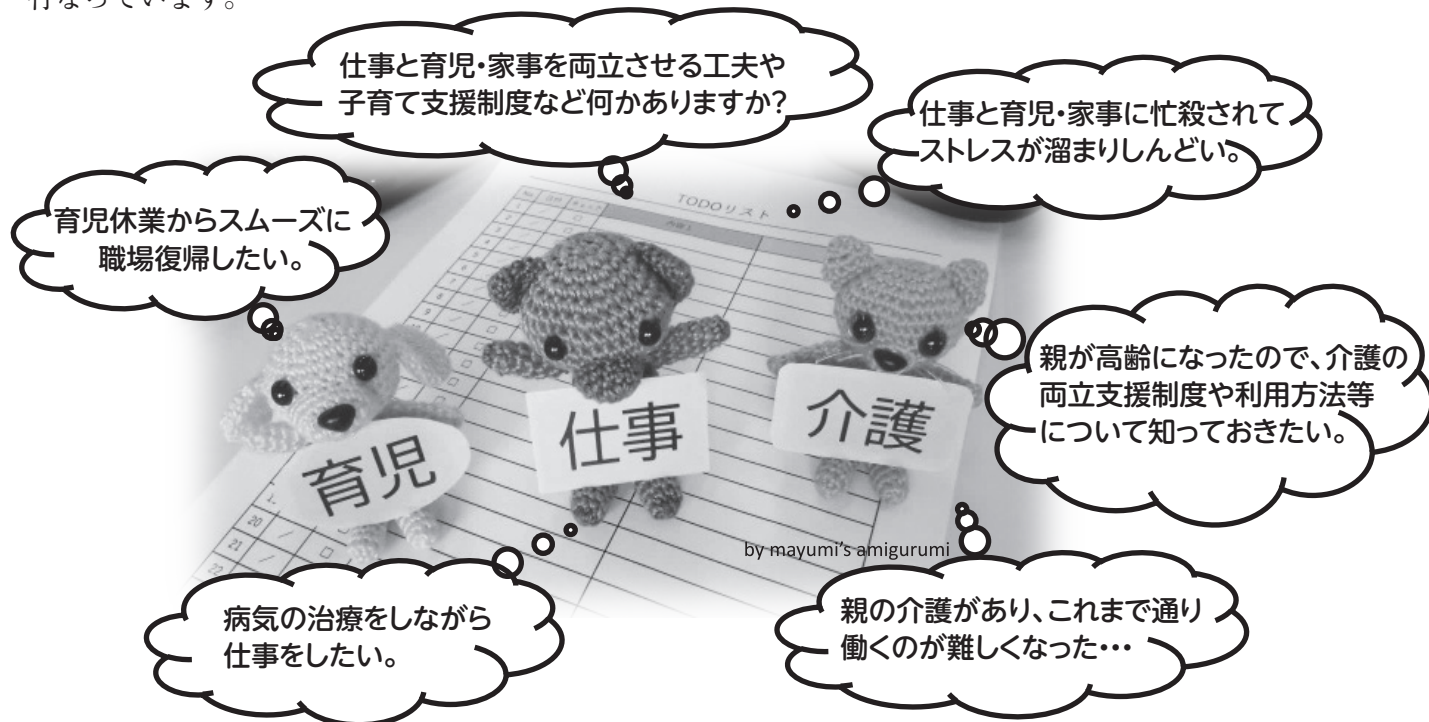
※不要となった有効期限内の資格確認書は、共済組合までご返却をお願いします。

仕事と家庭生活の両立支援 相談窓口

福 利 課

☎内81-2367
☎504-2887

「仕事と家庭生活の両立支援相談窓口」ではいきいきと自分らしく働き続けられるよう、仕事と育児の両立、介護で離職しないための仕事と介護の両立について、相談員（保健師）が相談をお受けし情報提供等を行なっています。



両立のことで悩みを抱えていたり、気になることがある時は、信頼できる上司や同僚、家族や友人に相談し、一人で抱え込まないことが大切です。人に話すことで不安やモヤモヤした気持ちが整理され、自ずと解決策が見えたり、アドバイスがもらえたりします。また、お気軽に「仕事と家庭生活の両立支援相談窓口」をご利用ください。

【相談対象】 全職員（学校の教職員を除く）

【相談日】 月～金曜日（8月6日、年末年始、祝日を除く）

【相談時間】 午前9時15分～午後4時

【相談方法】 電話、メール、面談（要予約）。

【相談内容】 妊娠・育児中の健康や家庭生活等、子育て全般（障害児療育等）

家族の介護、職場復帰、各種制度利用 など

※ ご家族からの相談、匿名での相談も可能。 原則、秘密厳守。

【電話番号】 082-504-2887

【専用メール】 ryouritsu@city.hiroshima.lg.jp

職場で入っておトク!

団体扱自動車保険

団体扱割引

10%
適用! *1退職後も
団体扱割引
適用OK!同居の
親族のお車も
契約対象!給与引去で
らくらく!

お見積りはこちらから

1. 下記シートに必要事項を記入のうえ、
2. 車検証(お車の型式が分かるもの)
3. 保険証券(現在ご契約の方)を

右の二次元コードを読み取りEmail・庁内メールに添付して送付

連絡先アドレス kawanabe@h-ryutu-c.jp

または FAX 082-279-8392

Q1 お車を主に使用される方の免許証の種類(色)は?
(二輪・原付を除く)☐ ゴールド ☐ ブルー ☐ グリーン

(免許証の有効期限: 年 月)

Q2 お車の主な使用目的は? (二輪・原付を除く)

☐ 日常・レジャー ☐ 通勤・通学 ☐ 業務使用

Q3 お車を主に使用される方(記名被保険者)は?

フリガナ

お名前

(生年月日: 年 月 日)

Q4 お車を運転される方の範囲は? (二輪・原付を除く)

☐ 本人のみ ☐ 本人・配偶者のみ ☐ 限定しない

Q5 お車を主に使用される方と同居のご親族について

●車を運転される一番若い方の生年月日-- (年 月 日)

●自動車の保有台数----- (台)

●直近1年間の事故(自動車保険による保険金支払のあった事故)

----- (☐ 3等級ダウン事故 件 ☐ 1等級ダウン事故 件)

フリガナ				勤務先	
お名前					
フリガナ					
ご住所	〒 -				
生年月日	昭和・平成	年	月	日	(歳)
ご連絡先	勤務先 :			職員番号	
	ご自宅 :				
	携帯電話 :				
e-mail				書類送付先	職場・自宅

お見積り依頼いただいた方全員に選べるプレゼント中!

下記のご希望の特典1つに○を付けてください。

Aコース: カーブグッツ Bコース: めぐリズム Cコース: 無印良品雑貨

*1 広島市職員互助会の団体扱割引10%は、保険期間の始期日が2026年1月1日から2026年12月31日までの契約に適用されます。割引率は、団体の損害率等により毎年見直されます。

当代理店は、ご提出いただいた個人情報を東京海上日動より委託を受けて行う損害保険の募集およびこれに付帯・関連するサービスの提供等に利用させていただくことがあります。東京海上日動における個人情報の取扱い等については、ホームページ(www.tokiomarine-nichido.co.jp)に掲載しております。

団体扱の対象となる方の範囲(契約者・記名被保険者・車両所有者)や団体扱特約失効時の取扱いについては、代理店までお問い合わせください。

このチラシは自動車保険(団体扱)の概要についてご紹介したものです。ご契約にあたっては、必ず「重要事項説明書」をよくお読みください。ご不明な点等がある場合は、代理店までお問い合わせください。

この保険契約は、以下の保険会社による共同保険契約であり、東京海上日動火災保険(株)が他の引受保険会社の代理・代行を行います。各引受保険会社は、保険契約締結時に決定する引受割合に応じて、連帯することなく単独別個に保険契約上の責任を負います。なお、各引受割合につきましては、代理店へご確認ください。

<引受保険会社> 東京海上日動火災保険(株)(幹事会社) 損害保険ジャパン(株) 三井住友海上火災保険(株) 共栄火災海上保険(株) 25TX-003840 2025年11月

お問い合わせ先【代理店】

広島市流通センター株式会社

(担当: 川鍋 kawanabe@h-ryutu-c.jp)

住所: 〒733-0832 広島市西区草津港3-2-1

TEL: 082-277-6121 FAX: 082-279-8392

ジェネリック医薬品をご利用ください

職員共済組合

☎内81-2372

☎504-2062

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

医療費に係る組合員の負担軽減及び共済組合の負担する医療費節減による財政の安定化の観点からも、より一層ジェネリック医薬品利用にご協力ください。

【ジェネリック医薬品の使用で】

●薬に係る個人負担が軽くなる！

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

●飲みやすく工夫されているものがある！

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

●医療費を有効活用！

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

●日本の優れた医療保険制度を世代に引き継ぐ！！

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

その症状、更年期症状かも！？

福 利 課

☎81-2374、2367

☎504-2887

男女ともに40歳代に入った頃から見られる、ほてりや発汗、イライラなどの様々な体調不良や情緒不安定の症状を「更年期症状」といいます。「更年期症状」は性ホルモンの低下が原因で起こり、他の病気は伴いません。「更年期症状」の中でも症状が重く、日常生活に支障をきたす状態を「更年期障害」といいます。

女性の更年期

閉経の前後5年ずつ
(一般的には45歳～55歳頃)

【主な症状】

- ・肩こり、腰痛
- ・疲れやすい
- ・不眠
- ・気分の落ち込み
- ・のぼせ、ほてり、発汗



- ・息切れ
- ・めまい
- ・動悸、イライラ
- ・気分の落ち込み
- ・尿漏れ頻尿

など

男性の更年期

40歳代頃から
(男性ホルモンが低下し始める頃で、
はっきりとした節目はない)

【主な症状】

- ・肩こり、腰痛
- ・疲れやすい
- ・不眠
- ・イライラ
- ・興味・意欲の低下



- ・前立腺障害（頻尿など）
- ・ED（勃起不全）
- ・集中力、記憶力の低下

など



更年期障害はがまんせずに受診を！

更年期障害の症状は、個人によってその重さが違います。男女とも更年期に生じる不眠症状は、その他の更年期症状の治療により改善、軽減する可能性があります。『睡眠中に目が覚めやすい』『いつもと違う』『なんかおかしいな』などと思ったらまずは受診しましょう。

～更年期を上手く乗り切るために～

更年期は個人差があるものの、いずれは訪れるものです。必要以上に気構えることはありませんが、定期的な健康診断を受けつつ、食事、運動、睡眠などの生活習慣を整えましょう。

適度な運動

無理のない程度で
体を動かしましょう。



バランスの良い食生活

基本は1日3食。とき
には友人や家族
とゆっくり楽しく
食事を。



十分に睡眠を

1日6時間以上の睡眠時
間の確保と、目覚めたとき
にしっかりと休まった
感覚を大切に。



リラックス

ゆったりとした音楽を聴
く、好きな香りを
楽しむなど。



心身の健康管理については、厚生だより「ニコニコ（2525）過ごそう！毎月25日はメンタルヘルス推進日」を参考にしてください。

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

☎ 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。



睡眠時間が最も長い動物は？
答えは下にあるよ！

日本人の睡眠不足は深刻です

今月のテーマは『睡眠』です

睡眠は頭と体のパフォーマンスを向上させます。

Good Sleep で
パフォーマンス
UP★



スマホだって、適切な充電が長続きの秘訣



睡眠は最も重要な睡眠行動です。

睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、朝目覚めた時に感じる休まった感覚（睡眠休養感）は良い睡眠の目安となります。

■睡眠時間が短い or 長い どちらになる？

短い

- ☐ ホルモンバランスが乱れる
 - ・食欲が増えて太りやすくなる
 - ・肌の調子が悪くなる
- ☐ 注意力・判断力が低下する
 - ・短時間にできるような作業の質や量が落ちる
 - ・ミスが増える
- ☐ 体の元気がなくなる
 - ・朝からだるい、風邪を引きやすくなる
- ☐ イライラしやすくなる
 - ・ちょっとしたことで気分が乱れる
- ☐ 身体的病気のリスク↑UP
～エビデンスが高いのは～
メタボ↑、肥満↑、高血圧↑、糖尿病↑、脂質↑、高尿酸血症↑



長い

- ☐ 睡眠の質が低下
 - ・ぐっすり眠れず、起きてもスッキリしない
- ☐ 体内時計が乱れる
 - ・朝起きる時間がズレやすい
 - ・眠気を変なタイミングでやってくる
- ☐ 脳の活動が低下する
 - ・動きがゆっくりになる
- ☐ 体が重く感じる
 - ・だるさや頭痛がでることも
- ☐ 気分が落ち込みやすくなる
 - ・心がスッキリしない、やる気がでない



しっかり眠れば
心も体も
スッキリ元どおり♪

■良い睡眠を得るための5原則

ご存じですか？

10年ぶりに睡眠の指針が改訂されました

第1原則：

適度な長さで休養感のある睡眠を。6時間以上を目安に十分な睡眠時間を確保

第2原則：

光、温度、音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて

第3原則：

適度な運動、しっかり朝食。寝る前のリラック스로眠りと目覚めのメリハリを

第4原則：

睡眠、覚醒は体内時計で調整されています。平日、休日に関わらず、できるだけ同じ時刻に就寝、起床を。

第5原則：

生活習慣や睡眠環境、嗜好品の取り方を見直しても眠れない症状が続く、日常生活に支障をきたす場合には、睡眠障害の可能性があるので早めに医療機関を受診しましょう。



～コラム～

自分が眠るための入眠儀式

- ・癒される動物の動画をみる
- ・音楽を聴く
- ・つまらない本を読む

もっと詳しく知りたい方は「健康づくりのための睡眠ガイド」を参照してください



△△△△△

互助会 招待事業 今後の募集予定

バスケットボール

募集時期	開催日	ティップオフ	対戦カード	募集人数	負担金
厚生だより 2 月号	3 月 28 日 (土)	14 : 05	大阪エヴェッサ	100 人	2 階サイド (E7) 1 枚につき 大 人 1,600 円 高校生以下 700 円
	3 月 29 日 (日)	14 : 05		50 人	

会場：広島サンプラザホール

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^市 合理的配慮についての相談

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、面接等産業保健スタッフが必要に応じて区役所等に出向くことも可能です。

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

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。

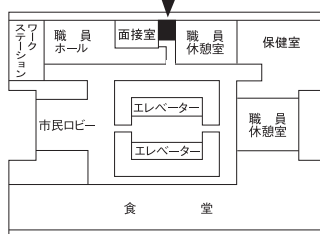
【相談受付】

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

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)

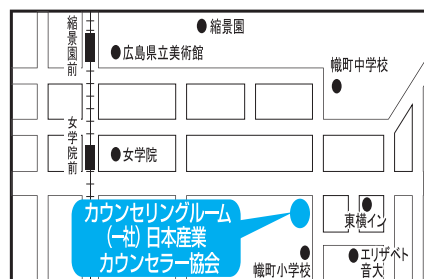
(土日祝日も含む毎日)

【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^市 支援相談窓口

☎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)

2026

1

January

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 ㊤ 1月分普通・特別 貸付申込締切	6	7	8	9 ㊤ 1月分各種給付金 締切 ㊤ 12月分各種給付金 支払	10
11	12	13 ㊤ 貸付金繰上償還 申込締切	14	15 ㊤ 財形貯蓄1月分 払戻請求締切	16	17
18	19	20 ㊤ 2月分住宅貸付 申込締切 ㊤ 1月分育児・介護休 業手当金等請求締切	21	22	23 ㊤ 12月分育児・介護 休業手当金等支払日 ㊤ 2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	24
25	26	27	28	29	30 ㊤ 財形支払 ㊤ 1月分普通・特別 ・住宅貸付日 ㊤ 組合員人間ドック 追加申込期限	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		「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 支払 20日 翌月20日	普 通 貸 付 特 別 貸 付	締切 貸付 5日 末日	〔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2356)	加入申込 (加入日は翌月1日)	住 宅 貸 付	締切 貸付 20日 翌月末日	(eメール) 前記①～⑥の内容を、 hgojokai-window@hgojokai.or.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 振込 10日まで 23日まで 一部返済 (1万円単位) 住 宅 貸 付 50万円以上 普通・特別貸付 30万円以上	(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 支払 15日 末日	育 児 ・ 介 護 休業手当金等	締切 支払 20日 翌月25日		
財形積立 (中断・再開)	締切 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!!