

# 厚生だより

2026

2

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)2月1日号



「ハレ舞台～広島広域都市圏～」(広島広域都市圏協議会“神楽”まち起こし協議会 写真提供)

## ベネフィット・ステーション

- (P2) 広島市オリジナルキャンペーン「図書カードNEXT  
ネットギフト(500円分)」抽選プレゼント

## 募集します

- (P1) 互助会セミナーの開催3月事業(介護セミナー)  
(P3) 互助会招待事業(バスケ)参加希望者募集！！  
(P4) 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  
(P5) 全国市長会任意共済保険の募集  
(P6) 全国都市職員災害共済会 火災共済の継続加入

## お知らせします

- (P3) 特約店のお知らせ  
(P7) 第三者行為でケガをしたらず職員共済組合に連絡を！  
(P8) 被扶養者認定・取消の手続きを忘れずに！  
(P9) 進学資金に職員共済組合の貸付を！  
(P10) 現在、職員共済組合で大学修学のための貸付  
を受けられている方へ

- (P10) 保育所等に入れなかったことを理由とする、  
育児休業手当金の支給期間延長の手続

- (P11) (退) 老齢厚生年金の繰上げ支給

- (P11) (退) 保険手続のため早めのご連絡を！

- (P12) (退) 財形貯蓄の手続

- (P13～14) 育児休業等・産前産後休業終了時の標準  
報酬月額の設定等

- (P14) 職員互助会ホームページにパスワードが設定されます

## 健康・相談

- (P14) 職員定期健康診断未受診者の方へ最後の“巡  
回健康診断”のお知らせ

- (P15) 職員定期健康診断個人票の提出をお願いします

- (P15) 定期健康診断の再検査を受けましょう

- (P17) ニコニコ(2525)過ごそう！  
毎月25日はメンタルヘルス推進日^^

- (P18) 笑顔でヘルシーダイヤル(電話健康相談)等

- (退) 退職される方向けのコンテンツ

**互助会主催 介護セミナー「親の介護と自分の老後」を開催します！**

「W（ダブル）で考える親の介護と自分の老後」をテーマとした介護セミナーを開催します。親の介護とあわせて必ずやってくる自分の老後について考えます。老後の計画を立てるのに早すぎるということはありません。ふるってご応募ください。

【日時】 令和8年3月14日（土） 13:00～14:30

【会場】 鷹野橋職員会館 3階 第1 サークル室（中区大手町五丁目 6-3）

【主催】 広島市職員互助会

【定員】 30名（応募が定員を超える場合は抽選）

【内容】 ～最期は誰もが「おひとりさま」～  
Wで考える親の介護と自分の老後、高齢期のリスクと今からできる対策

**1 高齢期のリスクと介護の基礎知識**

- ・ 高齢期ならではのリスク
- ・ 社会変化のリスク
- ・ 介護と介護保険の基礎知識

前回（令和7年2月1日開催）  
と内容を変更しています

**2 押さえておきたいポイント！＜介護施設＞**

- ・ 施設介護のメリット・デメリット
- ・ 簡単には選べない「施設の種類と特徴」
- ・ 個人差が大きい介護のお金「どこで・誰に・どのように？」

**【講師】**

エイジング・デザイン研究所

**山中 由美（やまなか・ゆみ）氏**

介護保険施行前より、経営コンサルティング会社において介護や高齢者住宅の業務に従事し、国内外の高齢者施設約800か所を訪問、調査。シニア世代やその家族に向けて「高齢者の住まい選び」「介護をふまえた資金計画」などをテーマに講演や執筆活動を行っている。

【資格】 1級ファイナンシャル・プランニング技能士

福祉住環境コーディネーター など

**【申込方法等】**

- 申込期間：令和8年2月2日（月）～15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。
- 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に限ります。  
グループでの申し込みはできません。
- 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。

抽選  
600名

広島市オリジナルキャンペーン

「図書カードNEXT ネットギフト(500円分)」抽選プレゼント

ベネフィット・ステーションでは、この度、図書カードの電子版「図書カードNEXT ネットギフト(500円分)」を、抽選で600名様にプレゼントする広島市オリジナルキャンペーンを実施します。会員の皆さん、ふるってご応募ください。

## プレゼント商品

### 図書カード NEXT ネットギフト(500円分)を 抽選で600名様にプレゼント



図書カード NEXT ネットギフトとは…  
書店でも、オンライン書店でも利用可能な図書カードの電子版。  
有効期間は10年！詳細は以下のURLでご確認ください。

<https://www.toshocard.com>

## 応募期間

令和8年2月2日(月)～2月28日(土)

※電子ギフトの配信は令和8年3月中旬頃の予定です。

- ① 当選された方には、3月中旬頃、お申し込み時に登録されたメールアドレスに電子ギフト券「図書カードNEXT」のURLをお送りします。
- ② メールに記載のURLをクリックすると、電子ギフト(QRコード)の画面が表示されます。
- ③ QRコードを表示したスマートフォン、またはQRコードをPDFにして印刷した紙を、取扱店で書店員の案内に従い読み取り機に置いてください。
- ④ 詳しくは「図書カードネットギフト ご利用方法」で検索ください。

## 申込方法

### 会員専用サイトからお申し込みください。

会員本人お一人一回限り。会員専用サイトでのお申し込み限定。  
お電話・FAXでのお申し込みは承れませんのでご了承ください。



- ① トップページ専用バナーからお申し込みください。

「図書カードNEXT ネットギフト」500円キャンペーン

※画像はイメージです。

- ② トップページ専用バナーから申込ページへ進みます。
- ③ 申込ページでメールアドレスなど、必要事項をお間違えないように入力してください。
- ④ 電子ギフト配信通知は、当選された方のみメールにて配信いたします(通知がない場合は落選です)。あらかじめご了承ください。
- ⑤ お申込後や当選後のキャンセルはできませんのでご注意ください。



# 互助会招待事業

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!!

IN 広島サンプラザホール

### 募集内容

〈下記の中から1つだけ選んでください。〉

試合No.	開催日	ティップオフ	対戦カード	募集人数	負担金
1	3月7日(土)	14:05	越谷アルファーズ	95人	指定席(2階サイドE7)1枚につき 大人 1,600円 高校生以下 700円
2	3月28日(土)	14:05	大阪エヴェッサ	100人	
3	3月29日(日)	14:05		50人	

### 申込期限

2月11日(水) 23:59まで

当選者には2月20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。

## 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：2月1日(日) から**

※専用フォームからの申込後、互助会への着信の有無等の問い合わせについては、お答えできませんのでご了承ください。

### 対象者

互助会会員及びその家族（配偶者、子、父母、祖父母、孫、兄弟姉妹）

※配偶者の父母、子の配偶者、兄弟姉妹の配偶者は対象外

### チケットの受け取り方法

当選通知書と負担金を互助会窓口へ持参し、チケットと引き換えてください。

なお、チケットの郵送を希望される場合は、所属に送付し、負担金は振込（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。

## 特約店のお知らせ

互助会

☎⑧1-2356  
☎504-2063

**変更** 新規契約したので、お知らせします。

【住宅・マンション部門】

株式会社谷川建設 広島営業所

住所及び名称	電 話	担 当	定休日
広島市東区牛田本町二丁目 1 0 - 2 3    広島営業所	080-1918-1489	武田	火・水
広島市東区牛田新町 2 - 2 - 1 0    アスタ住宅展示場			
品 名	割 引 率		
戸建て注文住宅	5. 0 %		



# 募集のお知らせ

②入院等に関する自己負担額について



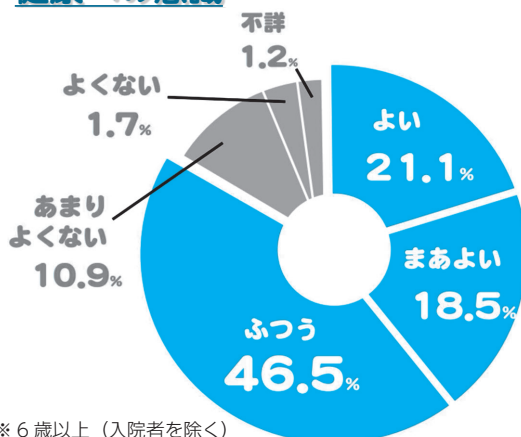
<総合医療保険  
 ご案内ムービー>  
 ※通信料がかかります

**保険を備えておくことで、予期せぬ入院等で、貯金を取り崩したり、ご家族に負担をかけたりする可能性を減らすことができます。**

突然ですが…あなたは今、健康ですか？ 病気やケガは誰にでも起こりうるリスクです。

## 健康への意識

出典①



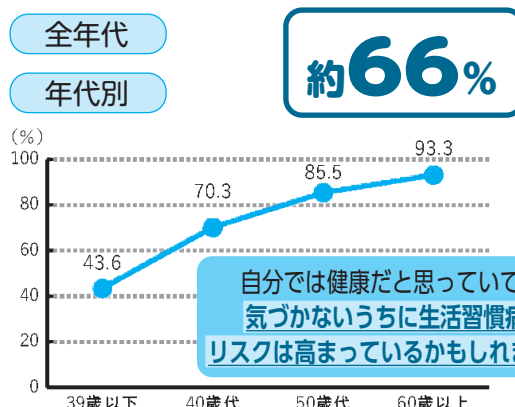
※ 6 歳以上（入院者を除く）

8割以上の人が「よい」「まあよい」「ふつう」と思っていますが…

定期健康診断受診者のうち

出典②

“何らかの異常あり(有所見)”と診断された人の割合



自分では健康だと思っても、気づかないうちに生活習慣病のリスクは高まっているかもしれません。

健康状態等によっては保険に加入できない・保障額を増額できない場合があります。

入院日数は短期化していますが、**自己負担額は高額**になる可能性があります。また、入院中だけでなく、入院準備・通院等にかかる費用への備えも必要です。

## 入院に関わる自己負担額

出典③

入院 1 回当たり（入院日数：13 日とした場合）。食事代、差額ベッド代等を含む。高額療養費制度を利用した場合は利用後の金額。



男 性		
入院・手術等	通院等	合計
約19.4万円	約8.5万円	約27.9万円

女 性		
入院・手術等	通院等	合計
約19.4万円	約8.9万円	約28.3万円

上記以外にも交通費・入院準備費用等がかかる場合があります。

保険に未加入の場合、**全額自己負担**となりますが…

## 総合医療保険

入院給付金日額5,000円にご加入の場合

<給付金のお支払例>

病気により13日間継続入院し、入院中に所定の手術を1回受けた場合

入院給付金	
入院給付金日額	入院日数
5千円 × 13日	= 6.5万円

入院療養給付金	
入院給付金日額	5
5千円 × 5	= 2.5万円

手術給付金	
入院給付金日額	20
5千円 × 20	= 10万円

※総合医療保険は「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。

合計給付金額 **19万円**

このように保険で備えておくことで、入院・手術時の**自己負担額を軽減**することができます！

出典① 厚生労働省「2019年国民生活基礎調査の概況」 出典② (一財)日本健診財団「2022年度日本健診財団事業年報」

出典③ 【入院・手術等】<入院・手術にかかる費用>厚生労働省「令和5年社会医療診療行為別統計」「平成29年(2017)患者調査の概況」<差額ベッド代>1日当たりの差額ベッド代6,714円×退院患者の平均在院日数で計算(差額ベッド代:厚生労働省「中央社会保険医療協議会総会(第591回)資料 主な選定療養に係る報告状況」)<食事代(標準負担額)>1日当たりの食事代1,470円(一般所得者/一般病床等の場合)×退院患者の平均在院日数で計算(食事代(標準負担額):2024年度の公的医療保険制度に基づいて計算)【通院等】日本生命調べ 2022年度「インターネットアンケート」の調査結果から計算

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。ご加入のご検討や給付金のお支払事由についての詳細は、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-団-2025-454-11700-T(R7.11.11)  
 日本-医-2025-454-11701-T(R7.11.11)  
 日本-団-2025-454-11702-T(R7.11.11)

# 全国市長会任意共済保険の募集

互 助 会

☎ 81-2353・2354  
☎ 504-2063

全国市長会任意共済保険の令和8年度の申込受付を、以下のとおり行います。

**受付期間 2月5日(木) ～ 2月27日(金)**

## 申 込 方 法

① 新規加入・変更・脱退を希望される方は、加入申込書に必要事項を記入・押印のうえ、本人控えを取り、互助会に提出してください（なお、新規加入または増額を希望される場合は、パンフレット内の“加入資格”を確認のうえ、申し込みしてください。）。また、広島市において加入できる保険金額は、1,000万円までとします（ただし、すでに保険金額1,500万円に加入されている方については、そのままの額で継続することができます。）。

※結婚等により氏名が変更になった方・死亡保険金受取人を変更される方は、申込書での変更も可能ですが、保険期間開始（6月1日）前の変更をご希望の方は、互助会に連絡してください。

② 現在の加入内容（医療保障保険を含む。）のまま継続される方については、自動的に更新されますので、加入申込書の提出は不要です。

③ 令和8年3月31日の退職時で脱退される方は、提出不要です。

## 保 険 期 間

令和8年6月1日から令和9年5月31日までの1年間。（以後毎年自動更新）

## 保 険 料 控 除

令和8年6月給料から毎月控除。

## 退職後の取扱

・退職時に加入されている方は、保険年齢75歳まで継続して加入することができます。医療保険も退職時に加入されていれば、任意共済保険を継続することを条件に保険年齢75歳まで継続して加入することができます。

・令和7年度末で早期退職（年度末か令和8年5月31日までの間に退職を予定）される方については互助会までご連絡ください。

**配偶者入院日額 12,000 円が追加されました !!**

締切厳守で  
お願いします



## 制度内容お問い合わせ先

**在職中（制度の保障内容および保険金請求や各種ご照会）**

第一生命（全国市長会専用）コールセンター

☎ 0120-013-862

〈携帯電話からもおかけいただくことができます。〉

受付時間 10:00 ～ 18:00（土・日・祝日・年末年始を除く）

**退職後継続制度移行後（変更手続きおよび保険金請求や各種ご照会）**

全国市長会退職後継続制度 事務代行会社  
株式会社日本共同システム コールセンター

☎ 0120-981-670

〈携帯電話からもおかけいただくことができます。〉

受付時間 9:00 ～ 17:00（土・日・祝日・年末年始を除く）

# 全国都市職員災害共済会 火災共済の継続加入

互助会

☎内 81-2356  
☎504-2063

## 継続加入の募集

【申込締切】 令和8年2月3日（火）必着

【申込方法】 1月下旬に、現在の火災共済加入者あてに火災共済契約満了通知書兼契約（継続）申込書等を配付しておりますので、継続契約希望・脱退希望にかかわらず、申込書に必要事項を記入のうえ、3枚ともすべてを互助会に提出してください。

※令和8年3月末で脱退される方及び退職される加入者は、事前に互助会までご連絡ください。

【共済期間】 令和8年4月1日から1年間

【掛金】 3月期末手当から控除します。  
(控除できなかった方には別途連絡します。)

【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。



## — 都市職員のための共済事業 —

ご存じですか？

少ない掛け金で  
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、風水雪害 (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

生活協同組合 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。

### 風水雪害特約加入で最高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。  
火災共済金の風水雪害共済金(600万円限度)に加えて、風水雪害特約共済金(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 250円 耐火造建物
----------	--------------------

### 水・かぎトラブルの応急処置サービス

水まわり、かぎ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、かぎ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。

### 「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



# 第三者行為でケガをしたら必ず 職員共済組合に連絡を！

職員共済組合

☎内81-2373  
☎504-2062

第三者（自分以外の方）の行為で負傷したり病気になったりした場合でも、健康保険を使って治療が受けられます。ただし、これは本来加害者が支払うべき治療費を職員共済組合が一時的に立て替え払いしているだけで、後日加害者にその治療費を請求します。第三者行為で負傷したら必ず職員共済組合にご連絡ください。



## こんなことが「第三者行為」に該当します

- 交通事故（バイクや自転車によるものも含む）
- 他人の暴力行為によって受けたケガ
- 他人のペットに噛まれて受けたケガ
- スキーやスノーボードなどによる接触事故
- 他者所有の建物などでの設備の欠陥による事故
- 飲食店等での食中毒など



## 第三者行為による事故にあってしまったら

### 加害者の確認

加害者の住所・氏名・電話番号・勤務先などの身元をまず確認。交通事故では、運転免許証、車両のナンバー、保険加入の有無などを必ず確認しましょう。

### 警察に連絡

小さな事故でも必ず警察に連絡しましょう。



### 職員共済組合に連絡を

職員共済組合に連絡をお願いします。以降の手続きについては、職員共済組合からご案内します。

### 医師の診断を受ける

第三者によるケガなどであることを正しく伝え、診断書と領収書を忘れずにもらいましょう。



示談の前に  
ご相談  
ください

職員共済組合に届け出る前に加害者と示談を結んでしまうと、職員共済組合が加害者へ請求すべき医療費を請求できなくなる場合があります。示談を結ぶ前に必ず職員共済組合までご連絡ください。

※職員共済組合では、医療費適正化のために、診療報酬明細書（レセプト）を基に負傷原因調査を行っています。短期財政の適正な運営のため、みなさんのご理解とご協力をお願いいたします。

## 仕事中や通勤途中の負傷や病気には健康保険が使えません

公務上の災害・通勤による災害については、その治療に係る医療費は「地方公務員災害補償基金」から補償されることになっています。

これらの治療を受けるときは、共済組合の健康保険を使用することはできません。

必ず、医療機関で公務上の災害等であることを伝えていただき、地方公務員災害補償基金に必要な手続を行ってください。



# 被扶養者認定・取消の手続を 忘れずに！

職員共済組合

☎ 81-2372・2373  
☎ 504-2062

組合員の家族の収入状況等に変化がある場合は、健康保険については、次の通り共済組合への手続を速やかに行ってください。(扶養手当の申請とは別に必要です)

## 認定手続 (退職等)

組合員の家族が、退職等により被扶養者の要件を備えることとなり、組合員が扶養する場合は、「被扶養者申告書」にその事実が確認できる書類を添えて、扶養事実の発生した日(退職の場合はその翌日)から5日以内に所属所経由で共済組合へ提出してください。(市長事務部局は福利課へ提出)

被扶養者の要件や添付書類については、「被扶養者の範囲や主な届出例※」に掲載しておりますので、ご参照ください。

◎やむを得ない事情により、5日以内の提出が難しい場合は、事実発生日から30日以内の提出であれば遡ることができます。ただし扶養事実の発生した日から30日以内に届出がされなかった場合、被扶養者の認定日は所属所の受付日となります。

## 取消手続 (就職や収入増等)

組合員の被扶養者が、就職や勤務形態の変更等により新たに健康保険等に加入した場合は、「被扶養者申告書」にその事実が確認できる書類(就職の場合、就職証明書、資格情報通知書(資格情報のお知らせ)、資格確認書等の写し)と、共済組合の資格確認書等をお持ちの方は、原本を添えて、事実の発生した日から5日以内に所属所経由で共済組合へ提出してください。(市長事務部局は福利課へ提出)

被扶養者の要件や添付書類については、「被扶養者の範囲や主な届出例※」に掲載しておりますので、ご参照ください。なお、健康保険等に加入していなくても、収入基準を超える場合は、被扶養者取消の手続が必要です。

◎このほかにも、配偶者等との収入逆転や、対象者との別居、年金の受給開始(額改定)等により被扶養者の要件を満たさなくなる場合があります。

◎収入とは、税法上の所得と異なり、恒常的な総収入額(通勤手当、税金等すべて含む)をいいます。また、給与収入だけでなく、各種年金や手当等の収入も同様に考えますのでご注意ください。

## 更新手続

組合員被扶養者(22歳以上)のうち、更新手続が必要な対象者へは毎年6月以降に更新手続の案内をお送りしますので、内容を確認後、届出を行ってください。

## マイナンバーカードの保険証利用について

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、ご自身で「保険証利用の登録」を行う必要があります。

STEP 1. マイナンバーカードを申請

STEP 2. マイナンバーカードを健康保険証として使うための登録

スマホで  
簡単！



マイナポータル



医療機関窓口の  
カードリーダー

受診時に  
簡単に  
できます！



セブン銀行 ATM

カードを  
かざし、4ケタの  
暗証番号を  
入れるだけ！



市区町村の窓口

「被扶養者申告書」・※「被扶養者の範囲や主な届出例」等は、次のところに掲載しています。  
庁内 WEB > 「人事部福利課」 > 「3 申請様式、ガイド等」の「共済組合」

# 進学資金に職員共済組合の貸付を！

職員共済組合

☎内 81-2361  
☎504-2061

## 入学は最高200万円まで

大学（大学院を含む）・高校・専修学校等への進学資金の計画はお済みですか？

職員共済組合では、入学・修学の貸付を希望される方に進学資金の貸付を行っていますのでご利用ください。

申込締切は毎月5日です。貸付条件などは次のとおりです。

区 分	入学貸付	修学貸付
貸付の対象	組合員又はその被扶養者（被扶養者でない子を含む）の高等学校、大学（大学院を含む）、高等専門学校、専修学校（以下「高等学校等」という）への入学	組合員又はその被扶養者（被扶養者でない子を含む）の高等学校等における修学
貸付金の限度額 (申込金額は1万円単位)	給料の6か月分に相当する金額（上限200万円）の範囲内で必要額（ただし、高等学校については30万円が限度）	修業年限の年数に相当する月数（中途の場合は残月数）1月につき15万円。 ただし、年度ごとの申込みとなり、一回の申込限度額は1年度分180万円（年度中途の場合はその年度の残月数×15万円）です。なお、同じ学年を2度申込むことはできません。
償還方法	貸付の翌月から元利均等で償還（最高120月）	高等学校等を卒業するまでは利息のみを返済し、卒業の翌月から元利均等で償還（最高150月）
提出書類	貸付申込書、印鑑登録証明書、貸付金借用証書、直近の給与支給明細書、借入状況等申告書及び学校長等の発行する合格又は入学の許可を証明する書類（入学後の場合は、在学証明書を添付）	貸付申込書、印鑑登録証明書、貸付金借用証書、直近の給与支給明細書、借入状況等申告書及び学校長等の発行する在学を証明する書類（入学前に申込む場合は、合格又は入学の許可を証明する書類）

※令和8年2月1日現在、貸付利率は年1.26%です。

◆貸付金の交付日は、原則として受付日が、1日から5日までのものは当月末日、6日以降のものは翌月末日です。

◆申込みにあたっては、次のことにご注意ください。

- 1 入学貸付の申込期限は、入学後2か月以内（4月入学の場合は6月5日（金）まで）です。
- 2 修学貸付の新年度分の申込みは2月6日（金）から受付けます。
- 3 令和7年度分の修学貸付を借受けている方が、令和8年度分（進級分）の修学貸付を継続して申込まれる場合は、2月上旬に送付します継続用申込書をご使用ください。
- 4 上記提出書類のほか、必要に応じて他の証明書類等を提出していただくことがあります。

◆貸付後の必要書類の提出

申込時に合格通知書又は入学許可書を添付した場合は、入学後1か月以内に「在学証明書」を提出してください。

※合格通知書、入学許可書及び在学証明書については、写しでもかまいません。



# 現在、職員共済組合で大学修学のための貸付を受けられている方へ

職員共済組合

☎内81-2361  
☎504-2061

現在、職員共済組合で大学修学のための貸付を受けられている方で、対象者が大学院に進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、2月13日(金)までに職員共済組合へご相談ください。

# 保育所等に入れなかったことを理由とする、育児休業手当金の支給期間延長の手続

職員共済組合

☎内81-2362  
☎504-2061

保育所等の利用を希望し申し込みを行っているが、子が1歳以降も当面保育利用ができず職場復帰が困難な場合は、**所定の要件を満たす場合に限り**、育児休業手当金の延長申請が可能です。

## 支給対象期間延長要件

- 1 「速やかな職場復帰のため保育所等の利用を希望しているものである」と共済組合理事長が認めること
- 2 保育所等入所希望日が、子が1歳に達する日の翌日以前であり、子が1歳に達する日の翌日時点で保育所等の利用ができる見込みがないこと
- 3 入所申し込みが継続しており、待機状態であること

**必要書類（1～3については、希望保育園を変更した場合は、その都度提出が必要です。）**

- 1 育児休業手当金支給対象期間延長事由認定申告書
- 2 市区町村に保育所等の利用申込みを行ったときの申込書等の写し
- 3 市区町村が発行する保育所等の利用ができない旨の通知（入所保留通知書、通所不承諾通知書など）等の写し
- 4 令和○年4月保育所等入所に関する意向確認書等の写し（翌年度にまたがる場合）
- 5 入所決定通知書の写し（保育園入所が決定した場合）
- 6 慣らし保育実績報告書（慣らし保育をする場合）

- 注意**
- ・「子が1歳に達する日」とは「子の1歳の誕生日の前日」のことです。
  - ・保育所等の利用申込みを行う際は、必ず申込書類一式の写しを取って保管しておいてください。
  - ・希望保育園を変更した場合は、その都度提出が必要です。
  - ・入所希望保育園を複数園申し込みしていない場合は、延長事由認定申告書に理由を詳しく記入していただくようになります。
  - ・1歳以後も毎月待機状態である確認等を、各市区町村に問い合わせをさせていただきますのでご了承ください。
  - ・虚偽の申告等が判明した場合、手当金を遡って返還していただくことがあります。
  - ・保育所等の入所希望を取り下げられた場合、その時点で復帰の意思はないものとみなし、手当金の支給は停止になりますのでご注意ください。
  - ・1歳以降の保育所等入所希望日は、月の初日を指定してください。

## 退職される方へ

# 老齢厚生年金の繰上げ支給

職員共済組合

☎ 81-2363・2364

☎ 504-2061

老齢厚生年金の支給開始年齢が生年月日によって60歳から65歳まで段階的に引き上げられています。しかしながら、60歳以降であれば支給開始年齢になる前でも、請求により繰上げて年金を受け取ることができます。

なお、この繰上げ請求は、退職共済年金（経過的職域加算額）と日本年金機構等が支給する老齢厚生年金や老齢基礎年金等の繰上げ請求と同時に行う必要があります。

また、繰上げする月数に応じて次のとおり年金額が減額されます。

減額率 = 0.4%（※） × 繰上げ請求月から支給開始年齢になる月の前月までの月数

（例）老齢厚生年金額が1,200,000円で、昭和39年12月2日生まれの方が令和8年3月に繰上げ請求した場合  
老齢厚生年金（支給開始年齢が65歳の方）

1,200,000円／年 - (1,200,000円 × 0.4% × 45月) = 984,000円／年

老齢基礎年金（支給開始年齢が65歳の方）

831,700円（満額） - (831,700円 × 0.4% × 45月) = 681,994円／年

退職共済年金（経過的職域加算額）も同様の減額率で計算します。

※令和4年3月31日以前に60歳に到達している方（昭和37年4月1日以前生まれ）は、0.5%となります。

### ○繰上げ請求する場合の注意点

繰上げは以下の点について注意が必要です。請求前に職員共済組合へご相談ください。

- ① 請求後は、請求を取り消すことはできず、生涯減額された年金額となります。
- ② 請求後は、事後重症などによる障害に係る年金を請求することはできません。
- ③ 厚生年金保険に加入中の方等は、勤務先からの報酬等により年金の一部または全部が支給停止になる場合があります。退職共済年金（経過的職域加算額）、退職年金については、共済組合員（短期組合員を除く）の方は、全額支給停止されます。

### ○繰上げ請求窓口

職員共済組合年金係又は住所地を管轄する年金事務所

## 退職される方へ

# 保険手続のため早めのご連絡を！

互助会

☎ 81-2353・2354

☎ 504-2063

「グループ保険」、「全国市長会任意共済保険」、「積立年金保険」に加入しておられる方で3月末に退職される方には、退職後の手続について案内を送付いたしますので、互助会までご連絡ください。

※会計年度任用職員等及び早期退職の方は、互助会まで至急ご連絡ください。（積立年金保険については、年金受取の試算表作成が可能です。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。）

## 退職される方へ 財形貯蓄の手続

福 利 課

☎内 81-2352  
☎ 504-2060

市立病院機構経営管理課

☎(直通)209-6775  
FAX569-7826

今年度退職を予定されていて、財形貯蓄（一般、住宅）に加入している方は、次の手続をしてください。

### 1 再就職する予定がない場合

解約することとなります。

【手続方法】 解約は所定の用紙に記入し、福利課へ提出してください。（用紙は福利課にありますので、連絡いただければ、庁内メールで送付します。）

【提出期限】 ・ 2月13日（金）までに提出⇒  
2月給与積立後、2月末日までに解約  
・ 3月13日（金）までに提出⇒  
3月給与積立後、3月末日までに解約

※ 年度内に解約する場合は、3月13日（金）必着で提出してください。

市立病院機構職員（市派遣職員を除く）の退職に伴う財産形成貯蓄の手続について

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。

広島市教育委員会の退職に伴う財産形成貯蓄の手続について

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。）の財産形成貯蓄に関する手続は、教職員課にお問い合わせください。

【教職員課】 電話：082-504-2511

### 2 広島市へ再就職する予定がある場合

- (1) 引き続き、広島市の財形貯蓄制度に加入することもできます。
- (2) 通常、給与及び賞与の額が下がりますので、積立額の変更を臨時に受け付けます。（受付期間等は下記のとおりです。）

【手続方法】

ア 積立額を変更されない方

手続は不要です。そのまま4月以降も積立てが継続します。

イ 積立額を変更される方（※ 変更申込書を福利課へ請求してください。）

(ア) 現在の積立額を4月給与で控除しても支障がない場合

4月1日（水）～15日（水）に、変更申込書（積立額の変更）を福利課へ提出してください。

4月の給与までは現在の積立額で控除し、5月給与以降は変更後の積立額で控除します。

(イ) 4月給与から積立額の変更を希望する場合

3月13日（金）までに必着で変更申込書（積立額の変更）を福利課へ提出してください。

### 3 広島市以外（関係団体等含む）へ再就職する予定がある場合

(1) 新事業主が財形貯蓄を取り扱っていない場合

解約することになります。手続方法は「1 再就職する予定がない場合」と同様です。

(2) 新事業主が財形貯蓄を取り扱っている場合

ア 新事業主が預け替え（移管）することにより、これまで積み立てたものに継続して積立てができます。一般財形、住宅財形、それぞれ同一種類の財形貯蓄への継続が可能です。

イ 現在、財形貯蓄を預け入れしている金融機関を、新事業主が財形貯蓄取扱金融機関としていない場合は、新事業主が取り扱っている金融機関へ預け替え（移管）して継続することができます。継続の手続については、新事業主の担当者にご相談してください。

※ 再就職の予定がある場合でも、退職後2年以内に新事業主への継続手続を行わない場合は、解約することになります。



# 育児休業等・産前産後休業終了時の標準報酬月額の設定等

職員共済組合

☎ 81-2361~2364

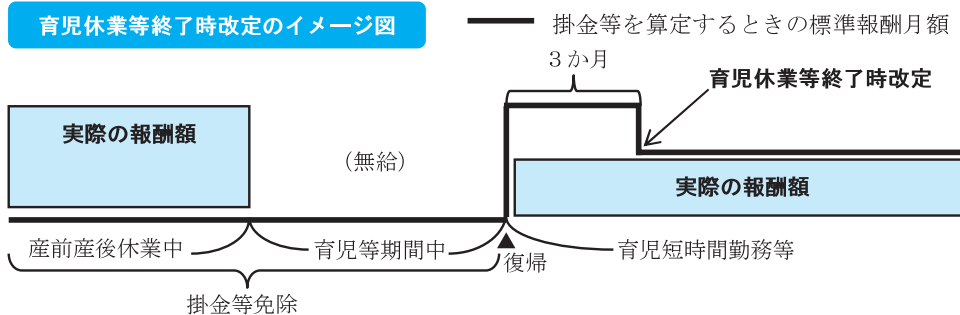
☎ 504-2061

## 1 育児休業等終了時改定

育児休業を終了した組合員が、育児休業を終了した日において、その育児休業に係る3歳に満たない子を養育する場合、職員共済組合に申出をしたときは、育児休業等終了日の翌日が属する月以後3か月間（報酬の支払基礎日数が17日未満の月等は除く。）に受けた報酬の総額をその期間の月数で除して得た額を報酬月額として標準報酬月額を改定します。（ただし、随時改定の要件を満たす場合は、育児休業終了時改定の申出がなくても随時改定を行います。）

なお、育児休業等に続けて次の子の産前産後休業をとる場合には、育児休業等と産前産後休業を1つの休業とみなして、産前産後休業の終了時（連続して次の子の育児休業等を取得する場合はその育児休業等終了時）に改定を行います。

育児休業等終了時改定のイメージ図



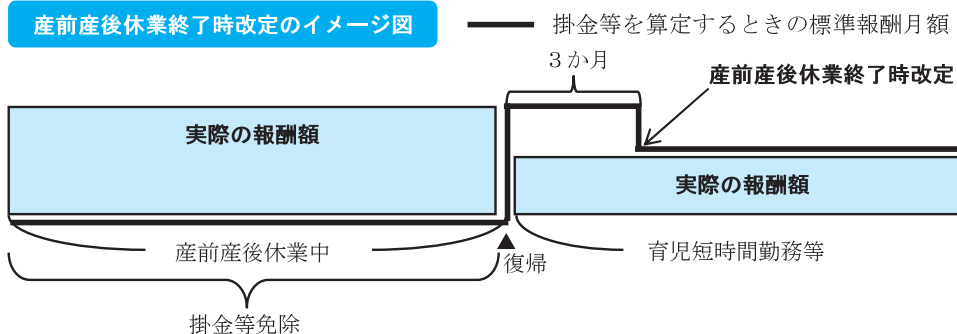
（注）育児休業等終了時改定は、原則、復帰後3か月間の報酬の平均により行うため、復帰直後の約3か月間は、従前の標準報酬月額が適用されます。

## 2 産前産後休業終了時改定

産前産後休業を終了した組合員が、産前産後休業を終了した日において、その産前産後休業に係る子を養育する場合、職員共済組合に申出をしたときは、産前産後休業終了日の翌日が属する月以後3か月間（報酬の支払基礎日数が17日未満の月等を除く。）に受けた報酬の総額をその期間の月数で除して得た額を報酬月額として標準報酬月額を改定します。（ただし、随時改定の要件を満たす場合は、産前産後休業終了時改定の申出がなくても随時改定を行います。）

なお、産前産後休業に続けて育児休業等をとる場合には、産前産後休業と育児休業等を1つの休業とみなして、育児休業等の終了時に改定を行います。

産前産後休業終了時改定のイメージ図



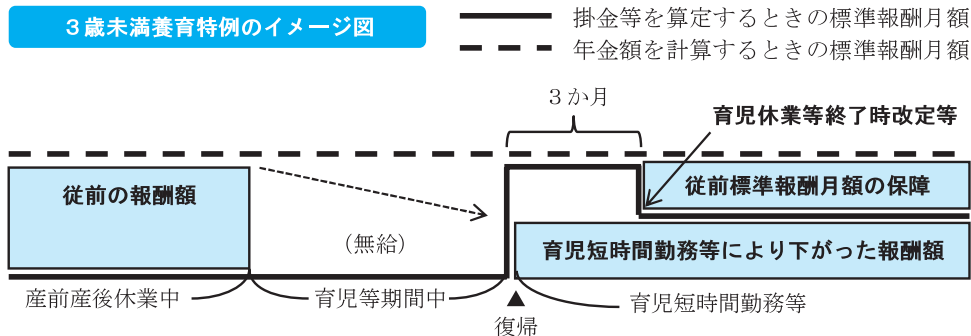
## 3 3歳未満の子を養育しているときの特例

3歳に満たない子を養育している組合員が、養育期間前の標準報酬月額を下回る場合に、職員共済組合に申出をしたときは、その子が3歳に達するまでの間、年金額計算の際には、養育期間前の高い標準報酬月額で計算されます。

育児休業終了時改定等により、養育期間前の標準報酬月額を下回る場合は、申出書を提出してください。

なお、この特例は、育児短時間勤務などの勤務形態の期間中に報酬が低くなったことにより将来の年金額が低くなることを避けるための措置であるため、短期給付の算定の基礎となる標準報酬月額には適用されません。

#### 3歳未満養育特例のイメージ図



## 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19日(木)

#### ユーザー名

Hgojokai ※すべて半角

#### パスワード

2026gojokai-U ※すべて半角

#### 注意事項

利用開始日当日にメンテナンスのためホームページへのアクセスができなくなります。メンテナンス終了後のリリースとなります。

ユーザー名・パスワードの入力はトップページ右上の【互助会会員専用ページ】から行ってください。

## 職員定期健康診断未受診者の方へ 最後の“巡回健康診断”のお知らせ

福利課

☎内81-2374・2375  
☎504-2887

受診する際には、ピンク色の「職員定期健康診断個人票」を持参してください。個人票を紛失された場合は、再交付できますので担当にご連絡ください。

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です。

日 程：令和8年2月20日(金) 9:00～11:40 13:30～16:00  
場 所：市役所本庁舎 2階講堂

※職員共済組合の実施する人間ドックを受診する方は、令和8年2月28日(土)までです。

#### 受診時の注意事項

- ・定期健康診断個人票に必要事項を記入のうえ持参し、受付に提出してください。
- ・血液検査がある方は、直前の食事（朝食または昼食）を抜いてください。
- ・便潜血検査は、専用の容器に、提出当日、前日、前々日の3日間の内から1回採便して持参してください。便を取った後は、冷暗所（25℃以下）に保管してください。
- ・胸部レントゲン検査は、上半身無地の服か検査着のみを着て行きます。着脱しやすい服でお越しください。
- ・本庁舎2階女子トイレ及び多目的トイレは工事中のため別の階を利用していただく予定です。

# 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](https://mobile.twitter.com/hokensitsu_h)

## 【巡回会場】（2月）

実施日	再検査場所・受付時間	
3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
12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
13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
18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
19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
24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
27日 (金)	東区役所(5階講堂) 8:45~10:15	

- ・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。



(一財)広島市職員互助会特約店 JR西日本プロパティーズ株式会社

互助会会員  
購入特典

プレディア広島大手町

売買価格(税込)の

0.5%割引(諸費用に  
充当)

PREDEAR

プレディア広島大手町

# THE URBAN&RIVER

中区、大手町、水畔の特別席。

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

PREDEAR

プレディア広島大手町

都心・紙屋町へ  
約1.5km圏  
(直線距離)

1LDK+WIC  
専有面積 44.24㎡

3,300(100万円単位)  
万円台~

「中区大手町」の新築分譲マンションが月々6万円台~  
管理費+修繕積立金+インターネット使用料込みで

※掲載の外観完成予想CGは現地周辺航空写真(2024年4月撮影)に、外観完成予想CGを合成しております。外観完成予想CGは設計図書をもとに作成したもので、色等は実際とは異なります。なお、外観形状の細部・設備機器等および電線・電柱等は表現していません。掲載は特定の季節やご入居時の状態を想定して描かれたものではありません。※掲載の表の距離は現地からの道路上の最短ルートで徒歩分は80m/分として算出し、過数は切り上げてあります。

## プレディア広島大手町 先着順申込受付中

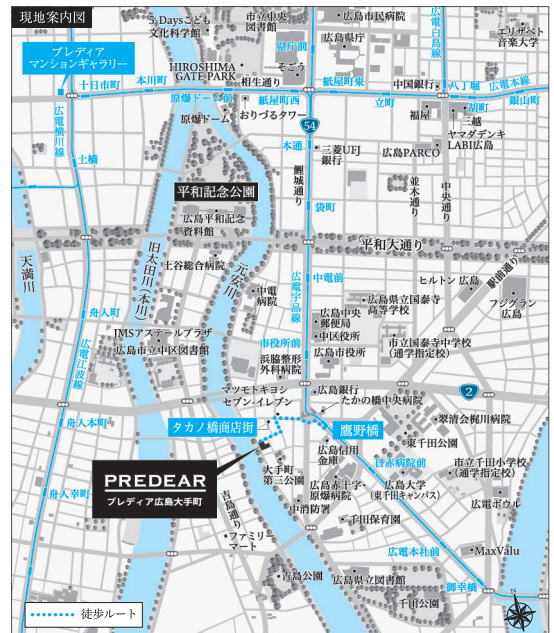
洗練された都市生活を謳歌できる

全邸リバービューの開放感

「中区大手町」アドレス

1LDK44㎡~3LDK72㎡超

【プレディア広島大手町 物件概要】●所在地/広島市中区大手町五丁目13番2(地番)●交通/広島バス「鷹野橋商店街」バス停徒歩4分、広島電鉄「鷹野橋」電停徒歩5分●総戸数/90戸●敷地面積/1,172.08㎡●用途地域/商業地域●建ぺい率/90%(角地緩和)●容積率/500%(地区計画)●建築面積/565.43㎡●延床面積/7,165.22㎡(計画変更)●構造/規模/鉄筋コンクリート造地上16階建●建築確認番号/第HP16-3900401号(2024年5月17日付)●分譲後の権利形態/専有部分は区分所有権、敷地・共用部分は専有面積割合による所有権の共有●間取り/1LDK~3LDK●専有面積/44.24㎡~72.85㎡●バルコニー面積/8.00㎡~12.10㎡●フリーボーテ面積/4.05㎡~7.65㎡●室外機置場面積/2.28㎡~2.48㎡●管理費/月額:5,550円~8,500円●修繕積立金/月額:6,280円~10,340円●管理準備金/お引渡時一括:6,840円~11,265円●修繕積立金+お引渡時一括:572,300円~942,400円●駐車場/総戸数90戸に対して51台(機械式)月額使用料:17,000円~25,000円●バイク置場/(大型)5台、(小型)2台 月額使用料:(大型)2,500円、(小型)1,500円●自転車置場/総戸数90戸に対して146台(月額使用料:100円~700円)●管理形態/区分所有者全員により管理組合を結成し、管理会社へ委託●管理員形態/通勤/竣工時期/2027年4月上旬予定●入居時期/2027年5月下旬予定●売主/JR西日本プロパティーズ株式会社〒732-0822 広島県広島市南区松原町2番62号 広島JPビルディング7階 国土交通大臣免許(2)第9056号(一社)不動産協会会員(一社)不動産流通経営協会会員(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟●売主/広島電鉄株式会社 〒730-0053 広島県広島市中区東千田町2-9-29 広島県知事免許(16)第690号(公社)広島県宅地建物取引業協会会員(公社)全国宅地建物取引業保証協会会員●販売代理/三井不動産リアルティ中国株式会社 〒730-0037 広島県広島市中区中町9番12号(中町三井ビル7F) 国土交通大臣(7)第5169号(一社)不動産流通経営協会会員(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟●販売代理/株式会社KCE 〒733-0002 広島県広島市西区楠木町三丁目3番1号 広島県知事免許(4)第9303号(公社)全国宅地建物取引業保証協会加盟(公社)広島県宅地建物取引業協会 中国地区不動産公正取引協議会加盟●管理会社/JR西日本住宅サービス株式会社●施工/株式会社鴻池組●手付金等の保全措置の概要/全国不動産信用保証株式会社●住宅性能表示制度/設計住宅性能評価書取得済、建設住宅性能評価書取得予定 【プレディア広島大手町 先着順販売概要】●販売戸数/9戸●間取り/1LDK~3LDK●専有面積/44.24㎡(1戸)~72.85㎡(2戸)●バルコニー面積/8.00㎡(1戸)~12.10㎡(1戸)●フリーボーテ面積/4.05㎡(1戸)~7.65㎡(1戸)●室外機置場面積/2.28㎡(2戸)~2.48㎡(1戸)●販売価格/3,390万円(1戸)~5,920万円(1戸)●管理費/月額:5,550円~8,500円●修繕積立金/月額:6,280円~10,340円●管理準備金/お引渡時一括:6,840円~11,265円●修繕積立金+お引渡時一括:572,300円~942,400円※管理費にはインターネット利用料(月額990円(税込))を含みます。※販売価格には建物に係る消費税率10%相当額を含みます。※先着順販売のため、ご希望の住戸が販売済み場合はご容赦ください。※広告作成日/2026年1月9日●取引有効期限/2026年2月末日



お問い合わせはプレディアマンションギャラリー

0120-765-277

営業時間/平日:10:00~17:00土・日・祝日:10:00~18:00(定休日:火曜・水曜)

右の2次元コードから簡単に  
公式サイトにアクセス出来ます。

プレディア広島大手町 検索



〈売主〉

JR西日本プロパティーズ

〈売主〉

広島電鉄

〈販売代理〉

三井不動産リアルティ中国  
MITSUI FUDOSAN REALTY CHUGOKU

〈販売代理〉

KCE  
株式会社 KCE



# ニコニコ(2525)過ごそう！ 毎月25日はメンタルヘルス推進日 ^^

福 利 課

☎ 2365・2367・2374・2375  
☎ 504-2887

毎月25日はメンタルヘルス推進日です。庁内 LAN 掲示板等を通じてメンタルヘルス向上のワンポイントアドバイスや各種相談窓口等（次頁に掲載）の情報発信を行っています。ご自身の心身の健康状態を振り返りつつ、セルフケアを心がけましょう。

## コラム

### 寒い冬は温かいお湯につかってリラックス

1年で最も寒いこの時期、入浴は寒さの中で心身を温める最高の方法です。  
「今日の疲れ、湯船でリセット」しませんか？

#### 入浴の メリット



1. 自律神経のバランスを整える  
38～40℃のぬるめのお湯に入ると副交感神経が優位になり、心が落ち着きやすくなります。
2. 睡眠の質を改善  
入浴後に体温がゆるやかに下がることで、自然な眠気が促され深い睡眠につながります。
3. ストレスホルモンの低減  
温熱刺激で血流が良くなり、ストレスホルモン(コルチゾール)が抑えられるといわれています。
4. 「入浴=自分時間」で心理的リセット  
スマホや仕事から離れ、湯船に浸かる時間は「ひとりの安心空間」としてメンタルケアに役立ちます。

### ～基本の入浴法～

#### ① タイミング

就寝前の  
約1～2時間が理想



入浴により一時的に上がった体温が下がる時に入眠スイッチが入ります。

寝つきが良く、睡眠も深くなり、睡眠の質が向上します。

#### ② 入り方

冬場は40度で10分  
肩までしっかり全身浴



肩までしっかりつかることで、お風呂の効果が得られます。ただし、肩までつかって息苦しいと感じたら、無理せず量を減らして半身浴に。

イライラしたり焦ったりしているときは交感神経が優位になっています。38～39度のぬるめのお湯に少し長めにつかってみましょう。交感神経が優位になり、気持ちが落ち着きます。



### プラスαのリラックス法

#### ・アロマ効果の活用

ラベンダーや柑橘系の香りの入浴剤で、リラックス効果と心の安定を促します。



#### ・深呼吸とリラックス

深呼吸を意識し副交感神経を刺激して、心身のリラックスを深めます。

#### ・入浴中のストレッチ

肩や足首の軽いストレッチで血流を促進し、筋肉の緊張を和らげます。



#### ・照明と音楽の工夫

肩や足首の軽いストレッチで血流を促進し、筋肉の緊張を和らげます。



### お風呂が面倒なときは「シャワー浴+足浴」

お風呂に入るのが面倒だからとシャワー浴ですます人もいるのでは？そういう時は、少しお湯をためた湯船の中でシャワーを浴びると足浴にもなり、シャワー浴だけよりも体が温まります。



入浴時の  
「ヒートショック」に  
ご注意!!

急な温度差で血圧が大きく変動し心筋梗塞や脳卒中の原因になることがあります。特に冬場は要注意!



浴室・脱衣所を暖める



お湯の温度は41℃以下



急に立ち上がらない



飲酒後や体調不良時の入浴は避ける



高齢者だけでなく、若い方も油断は禁物です。安全な入浴で健康を守りましょう。

## 笑顔でヘルシーダイヤル<sup>共市</sup> (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<sup>市</sup> 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<sup>市</sup>

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<sup>共市</sup>

☎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。

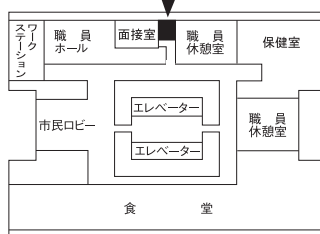
### 【相談受付】

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<sup>市</sup>

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<sup>市</sup>

☎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)

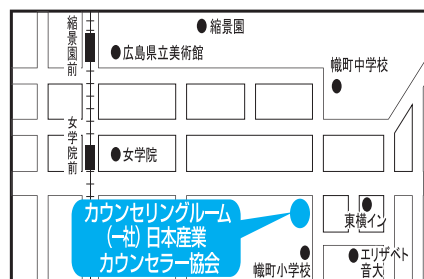
(土日祝日も含む毎日)

### 【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<sup>市</sup> 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

2

February

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

㊥ 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 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](tel:082-209-6775) まで!!