

厚生だより

2022
3

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4年(2022年)3月1日号



お知らせします

- ① P1 退職後の健康保険
- ② P2 被扶養配偶者は国民年金の届出をお忘れなく！
- ② P2 退職後の職員共済組合貸付
- ② P2 保険手続き
- ③ P3 広島市職員互助会団体自動車保険について
- ⑨ P9 せん別金について
- ⑨ P9 永年会員慰労旅行券引替券について

⑩ 退職される方向けコンテンツ

えらべる倶楽部からのお知らせ

- ⑦ P7 3月31日まで！全国共通お食事券（ジェフグルメ）補助
- ⑧ P8 令和4年度の補助券を3月中旬にお配りします！

健康・相談

- ⑤ P5 ジェネリック医薬品をご使用ください
- ⑥ P6 職員定期健康診断個人票の提出をお願いします
- ⑥ P6 定期健康診断の再検査を受けましょう
- ⑨ P9 インフルエンザワクチン接種費用一部助成の申請期限について
- ⑪ P11 新型コロナウイルス感染症の知識を深めましょう
- ⑬ P13 ニコニコ（2525）過ごそう！毎月25日はメンタルヘルス推進日^^
- ⑭ P14 笑顔でヘルシーダイヤル等

募集します

- ⑩ P10 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

退職後の健康保険

職員共済組合

☎内81-2365・2367
☎内81-2371~2373
☎504-2062

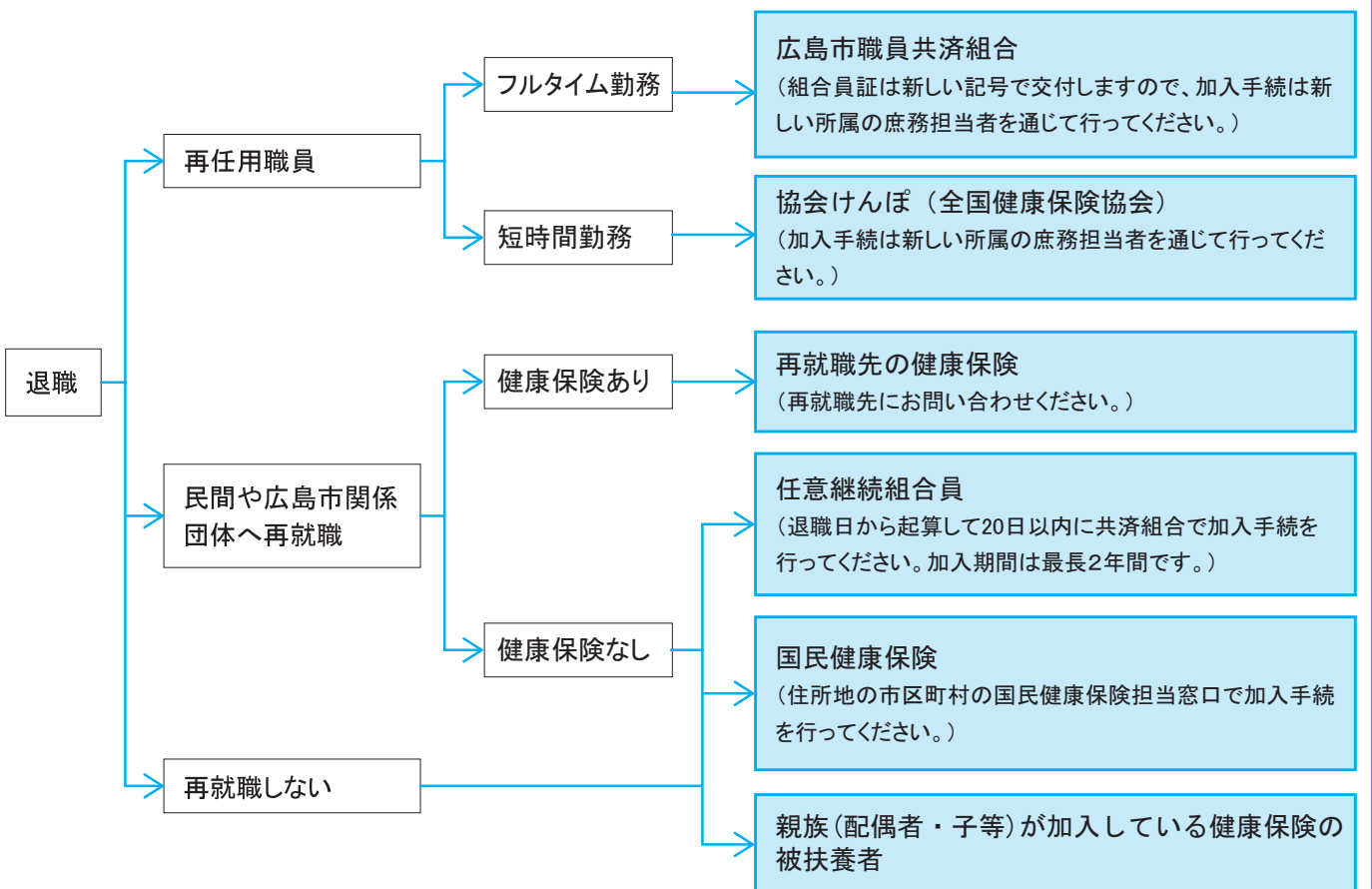
退職される方は組合員証（健康保険証）等の返還が必要です！

広島市職員は退職すると広島市職員共済組合の組合員資格を喪失します。退職後は令和4年4月5日（火）までに被扶養者分を含む組合員証（健康保険証）等を「組合員証等送付書」とあわせて、退職時の所属の庶務担当者へ必ず返還してください。

なお、広島市に再任用される場合や任意継続を希望される場合も、改めて組合員証の交付を受けていただくこととなりますので、現在お持ちの組合員証等は全て返還してください。

広島市に再任用される場合、常勤で勤務される方は職員共済組合の組合員資格を再取得し、短時間で勤務される方は全国健康保険協会（協会けんぽ）に加入することとなりますので、新しい所属の庶務担当者を通じて資格取得や扶養家族の手続き等をしてください。

任意継続を希望される方は、退職日から20日以内に「任意継続組合員資格取得申出書」を本組合に提出し、本組合が発行する納付書で掛金をお支払いください。なお、令和4年3月31日退職予定の方は、3月1日（火）から事前に申出書の受付を行います。再就職等により他保険の適用がある場合は、申出書を提出する必要はありませんので、再就職を検討されている方は最終的に再就職をしないことが確定した時点で提出してください。



被扶養配偶者は国民年金の届出をお忘れなく！

職員共済組合

☎内81-2363・2364
☎504-2061

現在、組合員の被扶養配偶者（20歳以上60歳未満の方）は、「国民年金第3号被保険者」になっていますが、組合員の退職と同時にその資格を失うこととなります（広島市に常勤で再就職される場合は除きます。）。

このため退職される組合員の被扶養配偶者は、次のケースに応じた手続きが必要になります。

この手続きを忘れると、将来、受け取る年金に影響することがありますので、ご注意ください。

1 広島市を退職した組合員が、再就職して厚生年金等に加入する場合

再就職先の事業所へ「国民年金第3号被保険者関係届（該当届）」を提出してください。

*被扶養配偶者に係る国民年金の保険料負担はありません。

2 広島市を退職した組合員が、厚生年金等に加入しない場合

退職後14日以内に被扶養配偶者ご自身が、住所地の市区町村の国民年金担当課で国民年金〈第1号〉の加入手続きをしてください。

*国民年金の保険料は、月額16,590円（令和4年度）です。

退職後の職員共済組合貸付

職員共済組合

☎内81-2362
☎504-2061

1 退職時の貸付金の償還

職員共済組合貸付金を利用されている方の未償還金は、退職手当から控除する方法により一括償還されます（職員共済組合への申込みは不要です。）。

また、団体信用生命保険、債務返済支援保険に加入されている方は、退職手当支給月までの保険料を納めていただくことになります。なお、この保険料は、1年分を年1回徴収していますので、保障期間終了後の月の保険料があれば返還いたします。

2 再任用職員に係る貸付

退職後、広島市に常勤で再就職される方は、次のとおり貸付を受けることができます。

詳しくは、職員共済組合庶務係までお問い合わせください。

(1) 貸付の種類

全ての貸付が対象。

ただし、住宅貸付については、再任用職員となった後の組合員期間が1年未満の場合は、受けることができません。

(2) 償還回数等

貸付を受けた翌月から再任用の任期が終了する月までの月数を償還期間とします。

また、修学貸付の修学期間における元金返済猶予、及び育児休業又は介護休業の期間に認められる元金返済猶予の適用はありません。

保険手続き

互助会

☎内81-2353・2358
☎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、退職後の手続きについて案内を送付していますが、手続きがまだお済みでない方は至急手続きを行ってください（定年退職職員以外の方には送付しておりません。）。

※案内が届いていない方、会計年度任用職員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。）

退職後も団体扱自動車保険にご加入できるようになりました！！

広島市職員互助会

団体扱自動車保険なら

*1

15% OFF^{*}で ご契約いただけます

*1 広島市職員互助会の団体扱割引15%は保険期間の始期日が令和4年1月1日～令和4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。
※団体扱のご契約者は広島市役所に勤務する職員で、広島市から毎月給与の支払いを受けている方および退職者に限ります。なお、団体扱の対象となる方の範囲や団体扱特約失効時の取扱いについては取扱代理店までお問い合わせください。



まずはお見積もり！

詳細は次ページをご参照ください！



オススメ



もしもの事故も、いつもの安全も
ドライブレコーダーが見守ります



2カメラ体型
ドライブレコーダー
後方も録画できます！！

サービス内容詳細は
動画でチェックください！



「いざ」という時も

高度な事故対応サービス

事故時の映像を自動送信。事故映像をAIが解析し現場を再現

ご契約の更新時も

安全運転診断サービス

お客様の運転特性をもとに専用「安全運転診断レポート」を提供

日常の運転中も

事故防止支援サービス

「片寄り走行警告」など運転状況をもとに注意喚起



NEW 業界初^{*2}



車両全損時復旧費特約で
お車の買い換え費用等に備えられます！



車両全損時復旧費特約をセットすると…

本特約をご契約いただくことで、ご契約のお車の修理費が車両保険金額以上となる場合または修理ができない場合に、実際にかかる修理費やお車の買い替え費用^{*3}等を補償します。

ただし、復旧費用限度額（「車両保険金額の2倍」または「車両保険金額+100万円」のいずれか低い額）が限度です。

例えば、以下のケースで、事故により150万円のお車に買い換えした場合

●車両保険金額：75万円

●事故の損害額（修理費）：80万円

車両全損時復旧費特約セットなし

車両保険金額を限度に補償
お支払金額
75万円

※上記とは別に全損補償費用保険金をお支払いする場合があります。

車両全損時復旧費特約セットあり

復旧費用限度額を超過に補償
お支払金額
165万円

（車両保険金額75万円×2）
+高額補償費用保険金15万円

*2 2021年10月 東京海上日動調べ

*3 代替の自動車の本体価格、付属品およびこれらに係る消費税の額とします。

広島市職員互助会 団体扱自動車保険 見積依頼書

現在のご契約の保険証券（表と裏の両面）と見積依頼書を、
FAXもしくはEmail・庁内メールにてご送付ください。

※当代理店は、ご提供頂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頂くことがあります。東京海上日動における個人情報の取扱い等については、次のホームページに掲載しております。（<http://www.tokiomarine-nichido.co.jp>）

Q1. お車を主に使用される方の運転免許証の色は？	Q3. ご契約のお車の主な使用目的は？
<input type="checkbox"/> ゴールド <input type="checkbox"/> ブルー <input type="checkbox"/> グリーン （免許証の有効期限：令和 年 月）	<input type="checkbox"/> 日常・レジャー <input type="checkbox"/> 通勤・通学 <input type="checkbox"/> 業務使用
Q2. ご契約のお車を主に使用される方の年齢と前契約について	Q4. お車を主に使用される方（記名被保険者）はどなたですか？
●車を運転される同居の一番若い方の生年月日 （昭和・平成 年 月 日（才）） ●直近3年間の事故（自動車保険による保険金支払いのあった事故） （ <input type="checkbox"/> 3等級ダウン事故__件 <input type="checkbox"/> 1等級ダウン事故__件） ●事故有係数適用期間………（ 年）	フリガナ 名前 （生年月日：昭和・平成 年 月 日）
	Q5. お車を運転される方の範囲は？（二輪・原付以外）
	<input type="checkbox"/> 本人のみ <input type="checkbox"/> 本人・配偶者のみ <input type="checkbox"/> 限定しない

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

★今なら、お見積りの方全員に選べるプレゼント中！



写真は一例です。
種類が異なる場合があります

ご希望の特典1つに○を付けて下さい。

- Aコース（カープグッズ）
- Bコース（めぐリズム）
- Cコース（無印良品雑貨）

ご連絡
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 ・木全 kimata-s@h-ryutu-c.jp）
〒733-0832 広島市西区草津港3-2-1
TEL：082-277-6121 FAX：082-279-8392

・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個別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、取扱代理店へご確認ください。
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）
・退職等により給与の支払いを受けなくなった場合、「保険料の集金に関する契約書」に定められた定足数不足の場合などにより団体扱特約が失効する場合は残りの保険料を一括してお支払いいただくこととなりますのでご了承ください。団体の構成員でなくなった場合は、取扱代理店までご連絡ください。
・このチラシはトータルアシスト自動車保険（総合自動車保険）団体扱についてご紹介しています。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。また詳しくは「ご契約のしおり（約款）」をご用意しておりますので必要に応じてご請求ください。ご不明な点等がある場合には代理店までお問合せください。

引受保険会社 TOKIO MARINE NICHIDO 東京海上日動火災保険株式会社

担当課：広島支店営業課 電話：082-511-9093

2022年2月作成 21-TC10163

ジェネリック医薬品をご使用 ください

職員共済組合

☎内81-2372

☎504-2062

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、新薬（先発医薬品）と同じ有効成分を使ってつくられ、品質、効き目、安全性が同等な薬です。開発費用が安く、薬の価格が安く抑えられるため、国でもジェネリック医薬品の使用を推進しています。

広島市職員共済組合では使用促進への取り組みの一環として、平成31年1月以降、新たに交付する組合員証等には「ジェネリック医薬品希望シール」を貼付してお渡ししています。

また、今年3月には、前年10月から12月に調剤実績がある方のうち、ジェネリック医薬品を使用していた場合、自己負担額が500円以上減少していた方に「ジェネリック医薬品差額通知書」を送付します。

現在、広島市職員共済組合のジェネリック医薬品の使用割合は79.7%（令和3年9月診療分）であり、さらなる使用促進を図る必要があるため、組合員及び被扶養者の組合員証等への「ジェネリック医薬品希望シール」の貼付にご協力をお願いします。また「ジェネリック医薬品希望シール」をまだ貼っていない方で、このシールをご希望の方は、職員共済組合から送付しますのでご連絡ください。

ジェネリック医薬品の使用促進に向け、ご協力いただきますようお願いいたします。

【ジェネリック医薬品希望シールの使い方】

台紙からのシールをはがして、組合員証やお薬手帳等の余白部分に貼ってお使いください。

本人（組合員）
広島市職員共済組合
組合員証
記号 21 番号 000000

氏名 共済 太郎 性別男

生年月日 平成〇年〇月〇日
資格取得年月日 令和〇年〇月〇日

発行機関所在地 広島市中区国泰寺町一丁目6番34号
保険者番号 32340317
名称 広島市職員共済組合 TEL082(504)2062

令和〇年〇月〇日交付

バーコード

ジェネリック
医薬品希望

公印

パタツと貼って意思表示
ジェネリック医薬品希望シール

シールは文字や印影などがない余白部分に貼ってください。

ジェネリック 医薬品希望	ジェネリック 医薬品希望	ジェネリック 医薬品希望
ジェネリック 医薬品希望	ジェネリック 医薬品希望	
ジェネリック 医薬品希望	ジェネリック 医薬品希望	ジェネリック 医薬品希望
ジェネリック 医薬品希望	ジェネリック 医薬品希望	ジェネリック 医薬品希望

医師や薬剤師と相談のうえ、あなたにとって安心で使いやすいジェネリック医薬品を選びましょう！

※ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは？

新薬の特許が切れた後に製造販売される、新薬と同一の有効成分を同一量含み、同一の効能・効果を持つ医薬品のことです。

研究開発に要する費用が低く抑えられることから、新薬に比べて薬価が安くなっています。

※ジェネリック医薬品について分からないことはこちらへ

- 日本ジェネリック製薬協会 <https://www.jga.gr.jp/>
- かんじゃさんの薬箱 <http://www.generic.gr.jp/>
- 医薬品医療機器総合機構（くすり相談窓口）03-3506-9457

職員定期健康診断を人間ドックで代用される職員のみなさまへ 職員定期健康診断個人票の提出 をお願いします

福利課

☎内81-2374・2375
☎504-2062

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

例年人間ドックを受診しているにもかかわらず、職員定期健康診断個人票を人間ドック受診機関に提出しなかったために、未受診者の扱いとなっている職員がいらっしゃいます。

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

必ず職員定期健康診断個人票を人間ドック受診機関に提出してください。

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

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

【職員定期健康診断個人票（ピンク色）】

治療中・経過観察中の疾病がある人は、必ず該当する番号を記入してください。
記入した項目と関連のある検査項目値が再検査の場合は再検査対象外となります。

定期健康診断の 再検査を受けましょう

福利課

☎内81-2374・2375
☎504-2062

福利課から定期健康診断再検査受診の通知があった方は、次の場所で再検査を実施します。

ご自身の健康管理のため、速やかに受診してください（受診の際には、必ず再検査個人票をご持参ください）。

なお、再検査以外の検査はできませんので、お間違えのないよう、ご注意ください。

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

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

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

【巡回会場】（3月）

巡回会場で成人男性の風しん抗体検査が受検できます（クーポン券持参）

実施日	再検査場所・受付時間	
25日 (金)	東区役所（5階講堂） 8：45～10：15	南環境事業所（2階医務室） 11：30～13：00
9日 (水)	佐伯区役所（6階601会議室） 11：00～12：30	南区役所（4階第3会議室） 14：30～16：00
10日 (木)	安佐北環境事業所（2階医務室） 11：30～13：00	安佐北区役所（3階入札室） 14：30～16：00
11日 (金)	安佐南環境事業所（2階協議室） 11：30～13：00	安佐南区役所（3階第4会議室） 14：30～16：00
1日 (火)	下水道局管理部（地下大会議室） 8：45～10：15	西環境事業所（1階医務室） 11：30～13：00
17日 (木)	西区役所（4階研修室） 8：45～10：15	中環境事業所（2階医務室） 11：30～13：00
22日 (火)	安芸区役所（3階第1会議室） 8：45～10：15	安芸環境事業所（2階医務室） 11：30～13：00

※令和3年度の再検査は4月末までに受診してください。

- ・やむをえず指定場所での受診が困難な場合は、最寄りの医療機関での受診結果を再検査結果に用いることも可能です。（検査にかかる費用は自己負担となります。）
- ・医療機関で再検査を受診した場合、福利課から送付された個人票に結果を添付又は記入し、必ず福利課へご提出ください。

3月31日まで！ 全国共通お食事券（ジェフグルメ）補助

8月から実施している広島市オリジナルキャンペーン「全国共通お食事券（ジェフグルメ）補助」！お申し込みは3月31日までで、全会員対象です。

まだ購入されていない方は、ぜひ、この機会にご利用ください。

全国 **35,000** 店舗で使える



全国共通お食事券

ジェフグルメカード

好評です！
8月～1月で
2,879件
127,860枚申込

テイクアウト
にも使えます

一般価格500円/枚が会員特典価格で485円/枚
さらに、下記の補助金を差し引いてご購入いただくことができます。

補助

全国共通お食事券
ジェフグルメカード補助

135 円補助 /枚

⇒ **1枚500円が350円で購入可能!! 30%OFF!!**

利用可能な店舗は「ジェフグルメカード 加盟店」などで検索ください。

ご購入条件

年度内 **60枚**まで

購入後の有効期限
はありません

お申込方法（会員専用サイトのみ）

STEP
1

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

STEP
2

ジェフグルメカードの「補助金申請」をタップ。ご利用方法を確認の上、お申し込みください。

会員専用サイトへのログインについて



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

ログインには会員番号、パスワードが必要です。

初めてログインされる方は、ログインに必要な仮パスワードをご確認ください。（利用ガイド4ページを参照ください。）



えらべる倶楽部のログイン等に関するお問い合わせ

JTBベネフィットサービスセンター：03-5646-5540

受付時間：平日10時～21時 土日10時～17時（年末年始、祝日は除く）

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため平日営業時間を18時までとさせていただきます。（2月1日時点）

会員番号（16桁）とパスワードをお忘れの方へのご案内

※会員番号は「健康増進・リフレッシュ補助券」や「映画館入場補助券」でもご確認いただけます。

<PCの場合>

<https://www.elavel-club.com>

えらべる倶楽部

≡ カテゴリページを見る

ログイン

トップページの「ログイン」をクリック→ページ右下に表示される「チャットボット（ご案内機能）」をクリック

<スマホの場合>（アプリからはご利用いただけません）

<https://www.elavel-club.com/smp>

えらべる倶楽部

えらべる倶楽部をご利用になるにはログインが必要です。
会員番号またはマイコードとパスワードを入力してください。

会員番号またはマイコード

会員番号またはマイコード

会員番号(マイコード)を保存する

パスワード

パスワード

パスワードを表示する

パスワードのカナ文字はこちらから入力してください。

えらべる倶楽部

お問合せ内容をお選びいただくか、ご質問内容をご入力ください。
※個人情報に分類される情報の入力はご遠慮ください

ログイン操作について

会員番号がわからない

パスワードについて

会員証について

ログインができない場合について

質問を入力してください

会員番号がわからない場合はこちらをクリック/タップ

パスワードがわからない場合はこちらをクリック/タップ

※チャットボット（ご案内機能）にて手続き方法をご案内いたします。

会員番号通知書（無料）のお届けは10日程度かかります。

会員番号通知書には「会員番号」「パスワード」が記載されています。

※会員証の再発行でも会員番号をご確認いただけます。（カード型会員証の再発行には税込1,100円必要です。）

※申請内容に不備がある場合は、お届け日が遅くなりますので、不備のないよう申請ください。

※2月1日現在の情報です。不測の事態により、会員証お届けに時間がかかる場合もありますので早めに申請ください。

パスワードをお忘れで急ぎ確認したい方へのご案内

初めてログインされる場合は、会員証をお配りした際の台紙に「仮パスワード」が記載されています。パスワードを急ぎ確認したい方は、会員様本人からJTBベネフィットサービスセンター・パスワード問合せ専用ダイヤルにお尋ねください。

TEL：03-5646-5545

令和4年度の補助券を3月中旬にお配りします！

令和4年度の補助券（健康増進・リフレッシュ補助券及び映画館入場補助券）を事前にお配りします。（3月中旬に各所属へ配付予定／4月1日からご利用可能）

なお、お配りする補助券は再発行はできませんので、紛失されないようご注意ください。

券種	特典	配付枚数
健康増進・リフレッシュ補助券	500円（1枚）	1会員 26枚
映画館入場補助券 （広島映画館）	補助券持参で 1,200円で鑑賞可能	1会員 10枚

※令和4年3月31日までは、令和3年度の補助券をご利用ください。

インフルエンザワクチン接種費用 一部助成の申請期限について

互助会

☎内81-2356
☎504-2063

申請期限：令和4年4月11日（月）必着

令和3年度のインフルエンザワクチン接種費用一部助成の申請期限は、令和4年4月11日（月）です。締切が迫っていますので、3月中にインフルエンザワクチン接種を受ける方、互助会へ申請したが不備があって書類が返送された方、9月から2月までに接種したが申請を忘れていた方は、期限までに互助会へ申請してください。

書類の不備で返送したもののうちの多くが、領収書にインフルエンザの記載がないものです。領収書にインフルエンザの記載がない場合は、医療機関で「インフルエンザワクチン接種」であることを補記してもらるか、診療明細書に「インフルエンザ」と記載されている場合は、領収書と診療明細書の両方を貼付してください。

せん別金について

互助会

☎内81-2358
☎504-2063

互助会の会員期間が10年以上の方で3月末に退職される方は、せん別金が給付されます。定年退職の職員の方は申請不要ですが、非常勤職員及び早期退職の方は、申請が必要です。
※3月22日（火）から受け付けますので申請してください。

永年会員慰労旅行券引替券について

互助会

☎内81-2358
☎504-2063

○ 永年会員慰労旅行券引替券に **未引替** の方

永年会員慰労旅行券引替通知書をお持ちで引替えをしていない方は、早急に通知書をご持参のうえ、互助会にてお受け取りください。郵送を希望される方は、通知書の余白に「郵送希望」と記入し（令和3年度発行の方は、通知書下部の郵送希望欄にチェックを入れて）互助会へ送付してください。

※郵送先は所属となります。

○ 永年会員慰労旅行券引替券に **引替済** の方

永年会員慰労旅行券引替券については、有効期限が発行日から2年間となっております。旅行券引替券は、旅行会社での旅行代金に使用するほか、旅行会社専用のギフト旅行券に引替えることもできます。

当面、旅行の計画がない場合、有効期限までに旅行会社専用のギフト旅行券に引替えをお済ませください。

令和2年6月1日発行の旅行券引替券の有効期限…令和4年5月31日まで

令和3年6月1日発行の旅行券引替券の有効期限…令和5年5月31日まで

職員互助会グループ保険 総合医療保険 募集のお知らせ 3大疾病保障保険

③がんの治療法とかかる費用

互助会

☎ 81-2353-2358

☎ 504-2063

※1 3大疾病、とりわけ「がん」は大きなリスクです。

※1 がん・急性心筋梗塞・脳卒中

がんになった場合にかかる費用

「治療費(公的医療保険制度対象・対象外)」
と「治療費以外の費用」



収入の減少

死亡の原因

がん・心疾患*・脳血管疾患で死因の約半数を占めており、とりわけがんは死因の約3割です。



*高血圧性を除く

厚生労働省「令和元年(2019)人口動態統計(確定数)の概況」から計算
※上記データの疾患は、3大疾病保障保険における保険金の支払事由の対象となる疾患と異なる場合があります。

経済的理由で治療の選択肢が減ることがないように、
3大疾病保障保険で保障を確保しましょう！

※3大疾病保障保険は、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。

切らずに治すがんの先進医療「粒子線治療」

先進医療の技術料は
全額自己負担です。

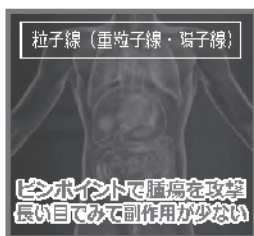
がん治療の1つ、粒子線治療とは

先進医療の中でも粒子線治療は「痛くないがん治療」として注目されています。粒子線治療とは、放射線である粒子線(重粒子線・陽子線)を照射して、がん細胞を死滅させる治療法です。

●治療の概要

ピンポイントで照射

通常の放射線はX線のため腫瘍の周りにも当たってしまいますが、粒子線は病巣部を集中的に破壊でき、正常な組織への副作用が少なく、体にやさしい治療法です。



●治療費

重粒子線治療* (技術料) 平均 約**309**万円

陽子線治療* (技術料) 平均 約**270**万円

*重粒子線治療等の先進医療については、対象となる医療行為や医療機関等に制限があります。詳しくは厚生労働省のホームページ等をご確認ください。また、粒子線治療は、次の一部のがんで公的医療保険制度の対象となりました。

2016年4月:〈重粒子線治療〉切除非適応の骨軟部がん、〈陽子線治療〉小児がん

2018年4月:〈重粒子線治療・陽子線治療〉頭頸部がん(口腔・咽喉頭の扁平上皮がんを除く)、前立腺がん、〈陽子線治療〉切除非適応の骨軟部がん

※当記載内容は、2020年12月現在の公的医療保険制度に基づきます。

厚生労働省「中央社会保険医療協議会総会(第441回)資料(令和元年6月30日時点における先進医療Aに係る費用)」

監修: (公財)日本生命済生会日本生命病院

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活用ください。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。

新型コロナウイルス感染症の知識を深めましょう

福利課

☎81-2365-2374・2375
☎504-2062

新型コロナウイルス感染症の発生を抑えるためには、1人ひとりが最新の知識を身につけて正しく対策を行っていくことが何よりも重要です。

厚生労働省のホームページでは、新型コロナウイルス感染症に関する情報が多く提供されています。その中から抜粋し、Q&A形式でご紹介します。

Q 新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、重症化しやすいのはどんな人ですか。

A 新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち重症化しやすいのは、高齢者と基礎疾患のある方、一部の妊娠後期の方です。

重症化のリスクとなる基礎疾患等には、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患、肥満、喫煙があります。

また、ワクチン接種を2回受けることで、重症化予防効果が期待できます。

30歳代と比較した場合の各年代の重症化率

年代	10歳未満	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	90歳代
重症化率	0.5倍	0.2倍	0.3倍	1倍	4倍	10倍	25倍	47倍	71倍	78倍

※「重症化率」は、新型コロナウイルス感染症と診断された症例（無症状を含む）のうち、集中治療室での治療や人工呼吸器等による治療を行った症例または死亡した症例の割合。

重症化のリスク

慢性閉塞性肺疾患
(COPD)

慢性腎臓病

心血管疾患

糖尿病

高血圧

肥満（BMI 30以上）

喫煙

妊娠後期

Q 新型コロナウイルス感染症を拡げないためには、どのような場面に注意する必要がありますか。

A 飲酒を伴う懇親会等、大人数や長時間におよぶ飲食、マスクなしでの会話、狭い空間での共同生活、居場所の切り替わりといった場面でも感染が起きやすく、注意が必要です。

新型コロナウイルス感染症は、3密（密閉・密集・密接）の環境で感染リスクが高まります。一つの密でも避けて、「ゼロ密」を目指しましょう。

感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間に及ぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の職位時に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話することで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



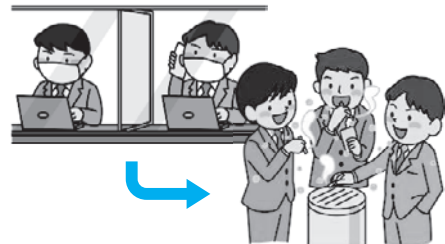
場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分で感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



個人の基本的な感染予防対策は、変異株においても、3密（密集・密接・密閉）や感染リスクが高まる5つの場面の回避、マスクの適切な着用、こまめな換気、手洗いなどが有効です。最新の情報については厚生労働省のホームページで確認してください。

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

☎81-2365-2374・2375
☎504-2062

毎月25日のメンタルヘルス推進日には、ご自身の心身の健康状態を振り返りつつ、セルフケアを心がけましょう。メンタルヘルス推進日には、庁内LAN掲示板等を通じて各種相談窓口等（本誌にも掲載）の情報発信を行います。

コラム

😊 ココロをラクにするコツ — 疲れたら無理せず休む — 😊

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



忙しい時こそ、短い時間で速攻リラックスできる方法として



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



疲労回復に努めて仕事の効率アップを図りましょう。

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

広島市職員の皆様限定



年会費：初年度無料
2年目以降 本会員 11,000円 (税込)
ファミリーカード1枚につき 1,100円 (税込)

●永久不滅ポイント

ポイントは無期限。
国内でのご利用分が1.5倍 (1,000円 / 税込ごとに1.5P)
海外でのショッピングご利用分は2倍 (1,000円ごとに2P) 貯まります。

●ショッピング安心保険

ご購入から120日間、年間200万円まで補償

●海外・国内旅行障害保険

本会員様：最高5,000万円 (ご家族：最高1,000万円)

●空港ラウンジサービス

国内主要空港のラウンジが無料で利用可能

●ファミリーカード

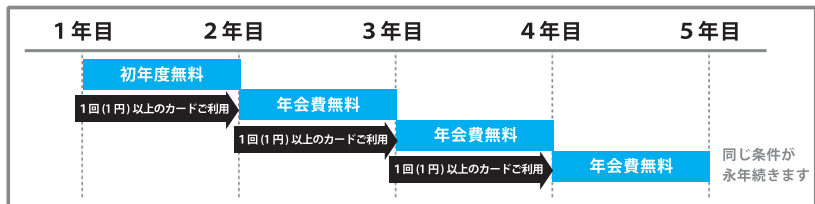
4枚まで発行可能。ポイントは本会員様と自動合算

セゾングールド・アメリカン・エクスプレス®・カード

通常年会費 11,000円 (税込) が年間1回以上のカードご利用で

実質年会費 **0円** (無料)

●ファミリーカードの年会費 (通常：1名様につき1,100円 / 税込) も本会員様が年会費無料期間中は無料となります。
※初年度は年会費無料となります。



お申し込みはこちら 下記のQRコードもしくは、URLよりお申し込み下さい

<https://www.saisoncard.co.jp/amextop/gold-next0-new/?sd=70M&mi=1800074&ta=>
特典は専用のURL、QRコードを経由された場合に限り適用となります

※本施策のお問い合わせ先：株式会社クレディセゾン 九州営業部広島エリア
TEL 092-481-1834 (9:00~17:30 土・日・祝 休み)

※専用URL以外からの申し込みは特典の対象外となります。※審査によりお申し込みの意に添えない場合がございます。
※年会費優待は1年に1回(1円)以上カードをご利用いただくことが条件となります。
カードのご利用がない場合、翌年、通常年会費として本会員 11,000円 (税込)、ファミリーカード会員様1名につき1,100円 (税込) をご請求させていただきます。
すでにセゾン・アメリカン・エクスプレス®・カードをお持ちの方は、今お持ちのカードに「前年に1回以上のご利用で翌年度年会費無料」の特典をお付けしますので、上記お問い合わせ先へお申し出ください。※「アメリカン・エクスプレス」はアメリカン・エクスプレスの登録商標です。
このカードはアメリカン・エクスプレスのライセンスに基づき、(株)クレディセゾンにより発行されたものです。(A210713)0



笑顔でヘルシーダイヤル 共市

「急病」の時や「今すぐ相談したい」時、年中無休で24時間対応の電話健康相談（通話料無料）をご利用ください。専門のスタッフが即時相談に応じます。（携帯電話からの相談も可能です。）

また、WEB相談もできますのでご利用ください。

●電話の場合

【職員共済組合員の方】

下記のフリーダイヤルにおかけいただき、電話がつながりましたら、「職員共済組合員」又は「職員共済組合員の被扶養者」であることを伝え、ご相談ください。

フリーダイヤル 0120-151-003

【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

●WEB相談の場合

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

※ログインには所定のIDが必要です。

【職員共済組合員の方のID】

hs32340317

【上記以外の広島市職員の方のID】

hs01340017



携帯電話版ホームページQRコード（注）

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

障害者である職員の合理的配慮についての相談 市

人事課で、障害のある職員の合理的配慮についての相談を受け付けています。

【電話番号】082-504-2050（内線2395）

【電子メールアドレス（専用）】

hairyo-soudan@city.hiroshima.lg.jp

【相談方法】電話、電子メール、面接等

*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〉

ハラスメントに関する相談 市

働きやすい職場環境を実現するためには、勇気を出して相談するなど行動することが大切です。

「パワー・ハラスメント」、「セクシュアル・ハラスメント」、「妊娠、出産、育児又は介護に関するハラスメント」についての相談・苦情を受け付けています。

各局・区等に相談員を配置していません（全庁資料室参照）。次の相談員に相談することもできます。

【男性相談員（人事課服務担当課長）】

m-harassment@city.hiroshima.lg.jp
504-2049（直通）又は内線2319

【女性相談員（福利課職員健康管理担当課長）】
f-harassment@city.hiroshima.lg.jp

504-2059（直通）又は内線2370

【男性相談員（人事課長）】

504-2048（直通）又は内線2310

健康相談室 共市

☎240-2425【直通】

「職場の人間関係が上手くいかない」「家庭の悩み事で仕事に集中できない」などの悩みについて、相談員が親身になって相談にのります。

本人、家族、同僚などなたからの相談でも結構です。ご希望に応じて、カウンセラーとの対面相談の日時を決定します。

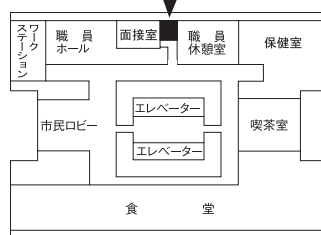
【相談受付】

月～金曜日

午前10時～午後3時30分

（相談は午後4時まで行います。時間外は留守番電話になっています。）

本庁舎16階健康相談室



ヒーリングCD貸出のお知らせ

リラクゼーション効果のあるCDを本庁舎16階健康相談室で貸し出しています。

まず、電話で在庫の確認と予約をお願いします。

〈プライバシーは守られます〉

健康相談 市

産業医・保健師が、心と体の健康相談を行っています。

【産業医】

504-2679（直通）又は内線2378

504-2681（直通）又は内線2376

504-2682（直通）又は内線2368

【保健師】

504-2062（直通）

又は内線2365・2374・2375

●相談内容によっては面接相談を行います。

●禁煙相談も可能ですので、ぜひご相談ください。あわせて福利課HP「職員の禁煙の推進について」もご覧ください。

なやみごと相談 市

☎223-7470【直通】

専門のカウンセラーによる、なやみごと相談を行っています。家庭の悩みごとや職場の人間関係、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

（土日祝日も含む毎日）

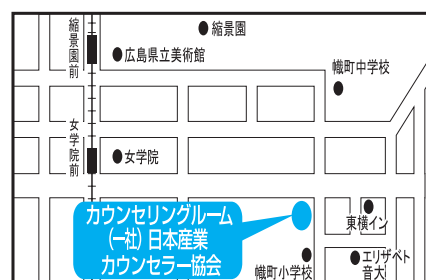
【相談方法】

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



2022

3

March

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4 ㊦4月分コテージ湯の山利用 抽選	5
6	7 ㊦3月分普通・特別貸付申込 締切 ㊦広響定期演奏会抽選申込 締切	8	9	10 ㊦各種給付金締切 ㊦貸付金繰上償還申込締切	11	12
13	14	15 ㊦財形貯蓄3月分払戻請求 締切	16	17	18 ㊦3月分育児・介護休業手 当金請求締切	19
20	21 (春分の日)	22 ㊦4月分住宅貸付申込締切	23 ㊦貸付金繰上償還振込期限	24	25 ㊦2月分育児・介護休業手 当金支払日 ㊦4月分産前産後休業掛金免 除申出締切	26
27	28	29	30	31 ㊦5月分コテージ湯の山利用 抽選申込期限 ㊦3月分普通・特別、2月分 住宅貸付日		

㊦ 互助会 ㊦ 職員共済組合 ㊦ 福利課

月例受付

※事務局へのご連絡の際には、ダイヤルイン又は本庁内線電話番号をご利用ください。
締切・振込日が土・日・休日に重なった場合は変更になります。

互助会		職員共済組合	
ダイヤルイン 504-2063(福利係)		ダイヤルイン 504-2061(庶務係) 本庁内線 2362	
給付 (本庁内線2358)	締切 20日 支払 翌月20日	普通貸付 特別貸付	締切 5日 貸付 末日
火災共済(加入)	加入申込 随時 (加入日は翌月1日)	住宅貸付 貸付金借用証	締切 20日 貸付 翌月末日
福利課		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
ダイヤルイン 504-2060又は本庁内線2357		育児・介護 休業手当金	締切 20日 支払 翌月25日
財形払戻 (解約・一部払出)	締切 15日 支払 末日	配布部数の変更について	
財形積立 (中断・再開)	締切 15日 翌月給与より	全庁フォルダ内のファイルを直接修正で きない所属においては次の番号へ必要部 数をお知らせください。 福利課厚生係(互助会管理係) 082-504-2060(内線81-2351) 配布部数の変更は毎月10日までににお知 らせください。	

※「市立病院機構」職員の財形貯蓄に関する手続きは、

市立病院機構本部事務局経営管理課 [ダイヤルイン 569-7816](tel:082-569-7816) まで!!