

# 厚生だより

2025  
5

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)5月1日号

咲かそうよ  
平和の種が  
花の祭り

5月3日(土)4日(日)5日(月)

会場:平和記念公園・平和大通りほか

会場へはJR・電車・バス・アストラムラインなどの公共交通機関をご利用ください

主催/ひろしまフラワーフェスティバル実行委員会  
(広島府委員会、広島県、広島市、広島商工会議所、広島青年会議所、  
広島観光コンベンションビューロー、広島市開発振興委員会、中国新聞社、中国放送)  
後援/広島県教育委員会、広島市教育委員会、セゾン平和財団基金、広島県文化財団、広島県  
観光連盟、NHK広島放送局、広島テレビ、広島ホームテレビ、テレビ新広島、広島エフエム放送

2025 ひろしま 広島と世界を結ぶ平和の花の祭典  
**フラワーフェスティバル**

<https://www.hiroshima-ff.com/>

## 募集します

- P1～3 互助会招待事業 参加希望者募集  
(野球、サッカー、広響)
- P9～10 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

## ベネフィット・ステーション

- P8 ベネフィット・ステーション

## 健康・相談

- P13 ニコニコ(2525) 過ぎそう!  
毎月25日はメンタルヘルス推進日^^
- P14 笑顔ヘルシーダイヤル(電話健康相談)等

## お知らせします

- P3 職員共済組合役員等の変更
- P4 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
- P5 令和7年度予算 職員互助会
- P6～7 令和7年度予算 職員共済組合
- P7 貸付金交付後の事後手続
- P10 マイナンバーカード及び電子証明書の有効期  
限切れについて
- P11 給付算定基礎額残高通知書の送付
- P12 禁煙外来助成事業を利用してお得に禁煙しま  
しょう









# 広島交響楽団定期演奏会

## 募集内容 第453回広島交響楽団定期演奏会

【日時】 7月12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】 高関健 【チェロ】 佐藤晴真  
 【曲目】 芥川也寸志：オーケストラのためのラプソディ  
 芥川也寸志：チェロとオーケストラのための「コンチェルト・オスティナート」  
 芥川也寸志：交響曲第1番

芥川龍之介の三男として生まれ、幼少から他界した父の遺品のSPレコードを聴いて育ちストラヴィンスキーが大好きで幼稚園に通う頃には「火の鳥」を口ずさんでいました。戦時中は学徒動員で徴兵されるも軍楽隊に配属、軍楽隊の作・編曲を行いました。終戦後は、本格的に音楽の世界に身を投じ、数々の名作を生み出しました。「八甲田山」「八つ墓村」「赤穂浪士のテーマ」の作曲でも有名。生きていれば100歳の誕生日となる記念日に「オール芥川プログラム」を捧げます。



指揮：高関健 ©K.Miura



チェロ：佐藤晴真 ©TOMOKO HIDAKI

## 申込期限 5月21日(水) 23:59まで

当選者には5月28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。

## 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：5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。

## 職員共済組合役員等の変更

職員共済組合

☎内 81-2361  
 ☎504-2061

区分	新役員等	旧役員等
理事長	村上 慎一郎 (企画総務局長)	阪谷 幸春 (地方独立行政法人広島市立病院機構副理事長)
議員	兎玉 信之 (消防局職員課長)	加藤 貴之 (消防局東消防署長)
議員	中村 伸司 (市民局市民活動推進課長)	片桐 清志 (経済観光局中央卸売市場新市場建設担当部長)
議員	松尾 和子 (水道局人事課長)	岩本 充弘 (水道局技術部調整課長)

# 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

## 20・30歳代限定

令和6年度に大変好評だった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。

今回は、夢を叶えるために、いつかやって来るだろう日のために20・30歳代限定の相談会を企画しました。毎日を楽しみながらも、これからの将来を充実したものにするため、お金の悩みをファイナンシャルプランナーにぶつけてみましょう！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】6月14日（土）及び6月22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（NISA・iDeCoなど）」、「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）」

### FP紹介

倉橋孝博（くらはしたかひろ）氏

株式会社くらはしFP事務所代表取締役

J-FLEC（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CFPの資格を生かして平成21年に独立。平成24年2月にFP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FP講座も担当する。

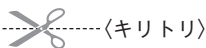
（※令和5・6年度広島市職員資産形成支援セミナーの講師です。）



【申込期限】5月12日（月）17:00まで

申込み多数の場合は抽選となります。当選者には5月16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けます。



資産管理個別相談会申込書（5月12日17:00必着）

職員番号

所属名

氏名

所属TEL

希望する日にち、時間を第2希望まで○をつけてください。※申込み多数の場合は抽選になります。

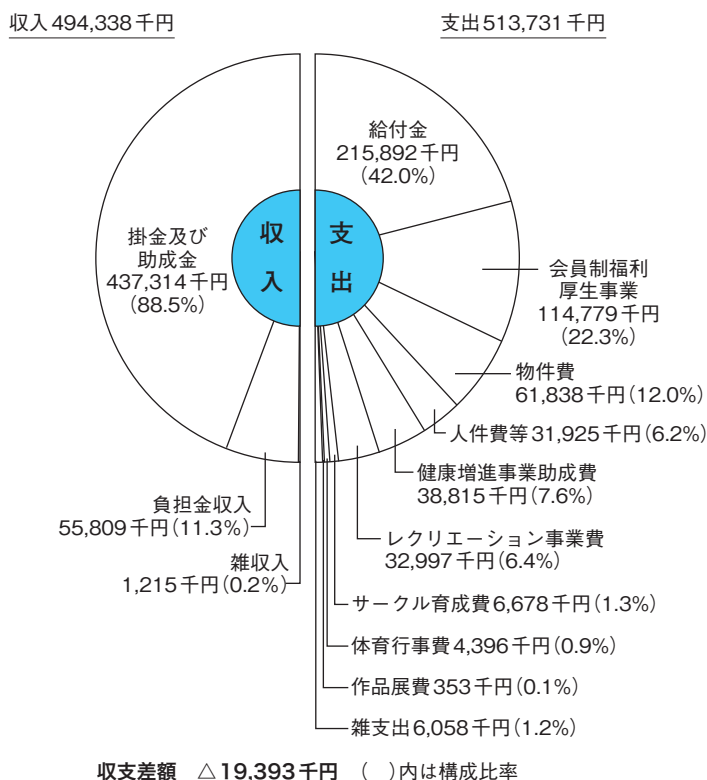
*第1希望	日にち	6月14日(土)	6月22日(日)		
	時間	①9:00～11:00	②11:10～13:10	③13:40～15:40	④15:50～17:50
*第2希望	日にち	6月14日(土)	6月22日(日)		
	時間	①9:00～11:00	②11:10～13:10	③13:40～15:40	④15:50～17:50
*相談内容 (複数選択可)	1. ライフプラン	2. 資産運用(NISA・iDeCoなど)	3. 保険	4. 老後・年金	
	5. 不動産・住宅ローン	6. 税制・相続・贈与(基本的な内容)			

# 互 助 会

会員の生涯生活の充実という視点に立ち、「広島市職員ライフプラン推進計画（第七次）」及び「広島市職員ライフプラン実施計画」に沿って、各種事業の実施に取り組みます。

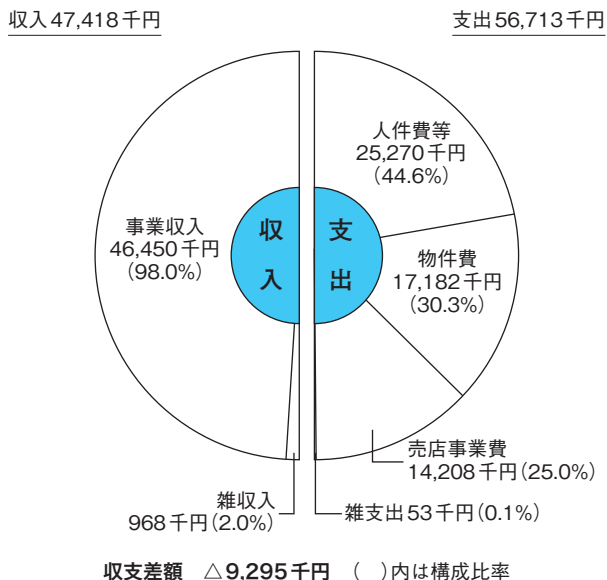
## 給付・育成事業合計

会員の慶弔などに対して各種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、幅広いサービスを提供します。



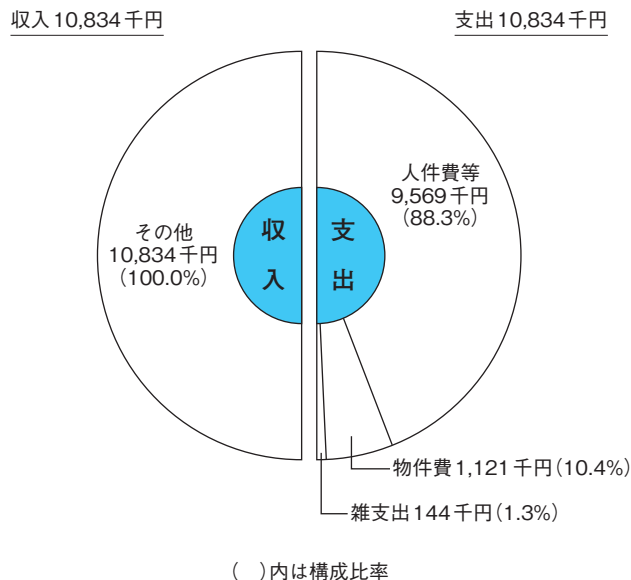
## 収益事業合計

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す。



## 法人合計

この会計では、法人運営に係る管理業務に関する費用や、法人全般に係る費用を計上しています。



# 職員共済組合

職員共済組合は組合員とその家族の生活の安定と福祉の向上を目的に、組合員に対する医療給付・休業給付等（短期経理）、健康診査・健康相談事業等（保健経理）及び貸付事業（貸付経理）等を行っています。

令和7年度の各経理の主な事業内容は、次のとおりです。

## 厚生年金保険経理

厚生年金保険経理は、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	組合員保険料・負担金	19,071,770千円
◎支出	組合員保険料払込金・負担金払込金	19,071,770千円

## 退職等年金経理

退職等年金経理は、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	掛金・負担金	1,225,948千円
◎支出	掛金払込金・負担金払込金	1,225,948千円

## 経過的長期経理

経過的長期経理は、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的給付について、地方公共団体等の負担があるため、その負担金を扱う経理です。

◎収入	負担金	84,271千円
◎支出	負担金払込金	84,271千円

## 退職等年金預託金管理経理

退職等年金預託金管理経理は、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における退職等年金経理から借り入れることになったため、その資金を扱う経理です。

◎収入	利息及び配当金	113千円
◎支出	支払利息	113千円

## 業務経理

業務経理は、組合の事務（貸付経理・保健経理に係る事務を除く。）に要する経費をまかなうものです。

◎収入	市負担金等	131,720千円
◎支出	事務費・職員給与等	131,720千円

## 貸付経理

貸付経理は、皆さんが住宅や自動車の購入、教育、結婚、葬祭等臨時に多額の資金を必要とするときに貸付を行う経理です。

◎収入	貸付金利息等	18,469千円
◎支出	他経理への返済利息・事務費等	18,469千円

区分 種別	令和7年度貸付(推計)		令和7年度末累計(推計)	
	件数	貸付額	件数	貸付額
普通貸付	21 <sup>件</sup>	28,272 <sup>千円</sup>	114 <sup>件</sup>	96,491 <sup>千円</sup>
住宅貸付	3	4,750	260	411,549
災害貸付	0	0	1	37
特別貸付	34	49,305	380	328,848
計	58	82,327	755	836,925

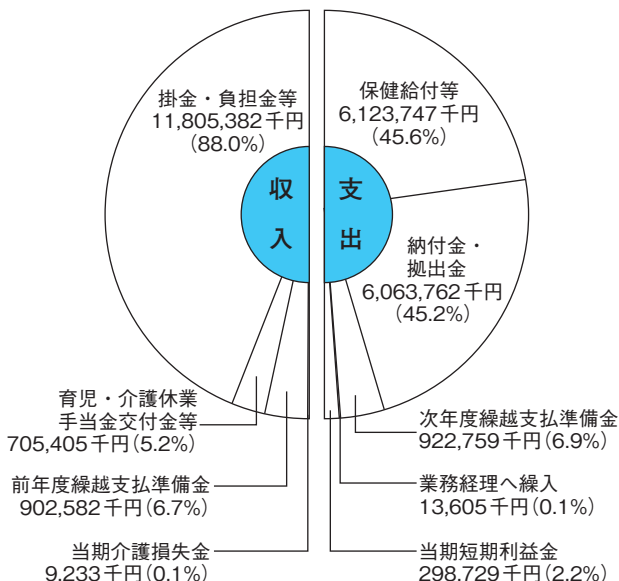
短期経理

短期経理は、医療費の支払いや納付金の拠出、育児・介護休業手当金を支給する経理です。収入源となる掛金・負担金の財源率のうち、育児・介護休業手当金に係る率は総務省の告示により、その他の率は1年間に要する総費用を事務局で積算し、職員共済組合組合会での議決、総務大臣の承認を経て決定しています。

組合員とその被扶養者の皆様におかれましては、引き続き御自身の健康管理に留意していただき、医療費の節減に御協力くださいますようお願いいたします。

収入 13,422,602 千円

支出 13,422,602 千円



( )内は構成比率

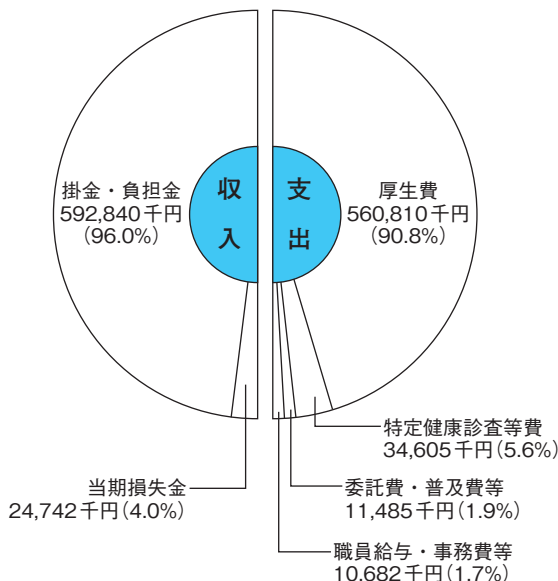
保健経理

保健経理は、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、電話健康相談事業、会員制福利厚生事業等の各種保健事業を行う経理です。

事業実施に当たっては「厚生だより」等を通じて適宜お知らせしますので、御自身と御家族の健康増進に向けて積極的に御活用ください。

収入 617,582 千円

支出 617,582 千円



( )内は構成比率

貸付金交付後の事後手続

職員共済組合

☎内 81-2361  
☎504-2061

職員共済組合から住宅資金等の借入れをされた方は、必ず期限内に事後確認のための書類を次のとおり提出してください。

貸付区分	提出書類 (○印をしたもの)						提出期限
	完了届 (決定時送付済)	土地の登記事項証明書 *1	建物の登記事項証明書 *1	住民票 *2	領収書 (写)	竣工検査済証 (写)	
住宅貸付	新築	○		○	○		貸付金交付後6か月以内
	増築	○			○	○	
	修繕	○			○		
	土地の購入	○	○				
土地付住宅の購入	○	○	○	○			
自動車購入	○	借受人名義の自動車検査証 (写) 及び自動車検査証記録事項 (写)					交付後2か月以内
結婚貸付	婚姻を証する書類 (戸籍謄本等)						婚姻後1か月以内
入学・修学貸付	入学後又は進級年度の在学証明書 (写)						入学後又は交付後1か月以内

\*1 提出日前3か月以内に発行されたもの。コピー不可。

\*2 個人番号 (マイナンバー) の記載のないもので、提出日前3か月以内に発行されたもの。コピー不可。

〈住宅貸付を受けておられる方の注意事項〉

- 土地を購入するため貸付を受けた方は、貸付の時から5年以内に住宅の建築に着手しなければなりません。住宅を建築されたときは、直ちに住宅建築完了届及び建物の登記事項証明書、住民票を提出してください。
- 住宅貸付の借受人は、貸付金の償還が完了するまで当該貸付に係る不動産を他の者に貸付したり、譲渡したりすることはできません。
- 申請住所と現住所が異なるなど、貸付条件に違反する場合は即時償還となりますのでご注意ください。



## 健康増進・リフレッシュ補助券 「人間ドック実施医療機関」でも利用できます！

「健康増進・リフレッシュ補助券」は引き続き「人間ドック実施医療機関」でもご利用いただけます。令和7年度からは**利用可能枚数を2枚から3枚に変更しました**。利用できる人間ドック実施医療機関は次の24施設です。どうぞご利用ください。

種別	施設名	所在地	利用ルール
人間ドック	中電病院	中区大手町3-4-27	 <p>①年度内一度の受診に限り3枚まで（最大1,500円）利用可 （節目健診などで自己負担がない場合は利用不可） ②本人利用に限ります。 （被扶養者などは利用不可） ③事業主、職員共済組合又は公立学校共済組合が実施する「人間ドック」に限ります。 （「脳ドック」や「婦人科検診」、「オプシオン検査」などは利用不可） ④補助券の利用（支払い）は、人間ドック受診当日に限ります。</p> <p>※ J A 広島総合病院については、受診当日の受付時に健康管理センターへ補助券を提出してください。また、ほかにも受付時に補助券を提出しないと利用できない施設があります。必ず事前にご確認ください。</p> 
	広島中央健診所	中区八丁堀10-10	
	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3-8-6	
	広島生活習慣病・がん健診センター	中区鞆町13-4 広島マツダビル4・5階	
	医療法人 グランドタワーメディカルコート	中区上八丁堀4-1 アーバンビューグランドタワー4階	
	東部健診センター	安芸区船越南3-24-27	
	マツダ病院	安芸郡府中町青崎南2-15	
	メディックス広島健診センター	中区大手町1-5-17	
	J A 広島総合病院	廿日市市地御前1-3-3	
	H i T S 健診プラザ（公益財団法人広島 県地域保健医療推進機構）	南区皆実町1-6-29	
	広島市立 北部医療センター 安佐市民病院	安佐北区亀山南1-2-1	
	健康倶楽部	中区大手町3-7-5	
	広島県環境保健協会	中区広瀬北町9-1	
	アルパーク検診クリニック	西区草津新町2-26-1	
	長崎病院ヘルスケアセンター	西区横川新町3-11	
	西広島リハビリテーション病院	佐伯区三宅6-265	
	メディックス広島エキキタ健診センター	東区二葉の里3-5-7 グラノード広島2階	
	国家公務員共済組合連合会 吉島病院	中区吉島東3-2-33	
	県立二葉の里病院	東区二葉の里3-1-36	
	広島赤十字・原爆病院	中区千田町1-9-6	
	市立三次中央病院	三次市東酒屋町10531	
	東広島記念病院	東広島市西条町吉行2214	
	広島生活習慣病・がん健診センター大野	廿日市市大野早時3406-5	
	村上記念病院	尾道市新浜1-14-26	

### ご利用 方法

ご利用は「人間ドック」「会員本人」に限ります。

必要事項を記載した「健康増進・リフレッシュ補助券」と「会員証」、「身分証明書」、「健康保険証」、「運転免許証」、「マイナンバーカード」のいずれかを持参の上、人間ドック受診当日に各施設にご提出ください。（人間ドック受診に関しての必要書類は別途ご確認ください。）

### 「総合健診センター」が「HiTS健診プラザ」に名称変更されました！

4月1日から、公益財団法人広島県地域保健医療推進機構「総合健診センター」が「HiTS健診プラザ」に名称変更されました。利用される方はご注意ください。

## 募集期間 令和7年5月16日(金)～6月13日(金)

互助会グループ保険・総合医療保険は、配偶者・子どもを含めたご家族みなさんの保険制度として、多数のご加入をいただいている互助会独自の団体保険制度です。加入は年一度です。是非この機会にご検討ください。

### 《互助会グループ保険の特徴》

- ☺ 100万円から3000万円まで幅広い死亡保障額!!  
安心な自動更新。また、保険期間は1年なのでライフステージに合わせた見直しができます。
- ☺ 剰余金が生じた場合は配当金あり!(将来のお受取をお約束するものではありません。)  
R5保険年度実績 約28.6%(互助会グループ保険)、約19.6%(総合医療保険)
- ☺ 退職後70歳まで継続加入可能!  
退職時に互助会グループ保険に5年以上継続して加入し、年齢条件を満たしていれば、継続して加入できます。医療保険も互助会グループ保険の加入条件を満たし、退職時に医療保険に加入していれば、継続して加入できます。
- ☺ 災害時の入院保障あり!  
不慮の事故により5日以上入院した場合、初日から支給されます。
- ☺ 医療保険(オプション)で入院・手術の保障が充実!!  
病気や不慮の事故により1泊2日以上入院した場合、初日から支給されます。手術は、外来・日帰入院手術も対応!!  
なお、医療保険は、グループ保険への加入が必要です。
- ☺ 告知は簡単!  
医師の審査ではなく、告知欄の確認のみで簡単にお申込みいただけます。  
ただし、質問事項欄に該当する項目があれば、別途告知書の提出が必要となります。該当者は互助会までご連絡ください。

★保険内容の詳細については、5月中旬に配布するパンフレットでご確認ください。

### 《総合医療保険(団体型)の特徴》

- ☺ 1泊2日以上入院で、1日目から入院給付金をお支払い!!  
日額10,000円・5,000円・3,000円の3種類。(子どもは5,000円・3,000円)
- ☺ 入院給付金が支払われる場合、入院給付金日額×5倍を別支給!  
退院後の通院などの諸費用にも対応。(入院療養給付金)  
例えば：入院日額5,000円に加入し、2泊3日の入院をした場合  
 $15,000円 + 25,000円 = 40,000円$   
(入院給付金) + (入院療養給付金) = 合計
- ☺ 手術・放射線治療給付金が受取れます!
  - ・1泊2日以上入院手術 (入院給付金日額×20倍)
  - ・外来または日帰入院手術 (入院給付金日額×5倍)
  - ・放射線治療 (入院給付金日額×10倍)
- ☺ 広範囲の手術に対応!  
麦粒腫切開術(ものもらい)、鼓膜切開術(中耳炎)などにも対応。  
常に最新の医療技術に対応。
- ☺ ご加入しやすい保険料を実現!!  
入院給付金日額5,000円の場合  
月払保険料(概算)：24歳 1,020円  
34歳 1,415円  
44歳 1,450円  
54歳 2,300円

総合医療保険・3大疾病保障保険のお申込には互助会グループ保険へのご加入が必要です。

## 《3大疾病保障保険（団体型）の特徴》

- ☺ 本人・配偶者・子どもが加入対象、100～500万まで選択できます！  
保険金 100万円・200万円・300万円・400万円・500万円の5種類。
- ☺ 所定のがん・急性心筋梗塞・脳卒中と診断された場合または死亡された場合、保険金をお支払い！（3大疾病保険金・死亡保険金）  
所定のがん・急性心筋梗塞・脳卒中と診断された場合または死亡された場合、加入保険金額をお支払いします。
- ☺ 上皮内がんも保障の対象（上皮内新生物診断保険金）!!  
上皮内がんと診断された場合、加入保険金額の10%をお支払いします。  
※ただし、被保険者ごとに通算1回限りのお支払いとなります。

### ★互助会グループ保険相談コーナー開設★

保険会社の担当者が直接、制度について分かりやすく説明します。ご希望の方にはパソコンを利用した必要保障額のシミュレーションなどをお作りします。ぜひ、ご利用ください。

#### 【場所】

市役所本庁舎 15階  
福利課会議室

#### 【日時】

令和7年5月23日(金)  
12:00～13:00

#### 【場所】

水道局基町庁舎 6階  
自動販売機前

#### 【日時】

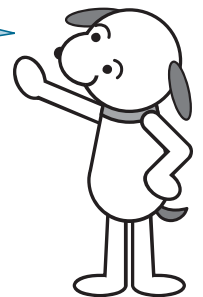
令和7年5月22日(木)・6月3日(火)  
12:00～13:00

(予約は不要ですが、相談中の場合はお待ちいただくことがあります。)

<以下の連絡先でも相談を受け付けます>

日本生命 広島総合法人部 電話：082-246-1451 <sup>(\*)</sup> (\* 受付時間：月曜日～金曜日 9:00～17:00)

◆「互助会グループ保険の件で」とお申し出のうえ、  
氏名<フリガナ>、所属、日中連絡可能な電話番号をお知らせください！

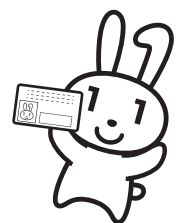


## マイナンバーカード及び電子 証明書の有効期限切れについて

職員共済組合

☎内81-2372  
☎504-2062

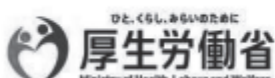
- ・マイナンバーカードの有効期限は10年（未成年者は5年）、カードに格納されている電子証明書の有効期限は5年です。
- ・マイナンバーカードや電子証明書の有効期限の更新が必要な場合、お手元に更新を案内する有効期限通知書（封書）が届きます。
- ・また、電子証明書の有効期限の3か月前から3か月後まで、医療機関・薬局でマイナ保険証を利用される際、顔認証付きカードリーダーで更新アラートが表示されます。
- ・電子証明書の有効期限までに更新できないまま受診をした場合は、電子証明書の有効期限が切れてから3か月間は健康保険証として利用可能ですが、電子証明書の有効期限が切れた場合、マイナンバーカードの健康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。



### 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







# 禁煙外来助成事業を利用して お得に禁煙しましょう



職員共済組合・福利課

☎内 2371・2367  
☎504-2062・504-2887



タバコは、喫煙者本人だけでなく、周囲の人にも、様々な影響があります。自分のために、周りの大切な人のために「そろそろ禁煙を」と考えている方、ぜひ禁煙外来助成を利用してお得に禁煙しませんか。

## タバコによる健康被害

### 喫煙者

喫煙による年間死亡数は推定約13万人  
がん、脳卒中、COPD(タバコ肺)等の病気になるやすい  
ことが科学的に明らかに

死亡 1.7倍

食道がん 3.7倍

肺がん 4.5倍

虚血性心疾患 2.9倍

### 周りの人

受動喫煙による年間死亡者数は推定1万5千人。受動喫煙  
にさらされる人は、病気にかかりやすくなります

肺がん 1.3倍

虚血性心疾患 1.2倍

脳卒中 1.3倍

乳幼児突然死症候群 4.7倍

## 禁煙したいと思ったら

保険適用となる禁煙外来を  
利用して禁煙が成功すると、  
自己負担額(上限10,000円)を負担する  
制度があります。(保険適用は一定の要  
件を満たす必要があります)

### 禁煙外来助成交付の流れ

#### ステップ1 登録

禁煙外来実施申請書を共済組合に提出



#### ステップ2 禁煙外来治療

12週間が基本でその間に5回診療を  
受ける



#### ステップ3 助成金交付の申請

禁煙外来助成金交付申請書に禁煙継続  
証明書を添付して共済組合に提出

### 保険適用等

詳しい情報はこちら→

申請書の保存先↓

庁内LAN パソコン環境下にある方

[庁内LANトップページ](#)→

[各種ホームページ](#)→[庁内web](#)→

[人事部福利課](#)→[申請様式ガイド](#)等→

[共済組合に格納](#)

庁内LAN 環境のない方はお電話を!



## わんだふる



道路交通局 道路課  
佐々木高信 課長

(禁煙歴 1年3か月)  
喫煙歴 35年  
1日の本数 20本

## 禁煙に成功した 先輩からのメッセージ

ごはんが美味しい!息が上がらない!  
家族が喜ぶ!禁煙して間違いなくよかった

10年前に1か月間禁煙にチャレンジしたことがあり、その後家族からは禁煙を勧められていたので、55歳になったら禁煙しようと決めていました。

禁煙外来では禁煙パッチを処方してもらい、医師から「朝のタバコだけやめましょう」とアドバイスをもらいました。禁煙を始めて2・3日は、仕事から帰ったら2・3本吸っていましたが、パッチのおかげが一週間で吸わなくても我慢できるようになりました。

禁煙後はごはんが美味しいし、4~5キロ歩いたら息が上がっていたのに上がらなくなりました。おまけに人間ドックの結果も良くなっています。

確かに、今でもたばこの臭いを嗅ぐと吸いたい気持ちになり、「いいなー」と思ってしまいますが、家族をがっかりさせたくないから続けようと思います。

禁煙してよかったかと聞かれると間違いなくよかったと言えます。



環境局業務第二課  
今中公徳 清掃指導員

(禁煙歴 9か月)  
喫煙歴 30年  
1日の本数 20本

ライバルがいたから頑張れた!  
禁煙でタイパもあがった

息子がタバコを吸い始めたことがきっかけで禁煙にチャレンジしました。自分が吸っているのに息子だけやめろとは言えませんからね。一緒にやめようと誘いました。かかりつけ医でパッチを処方してもらいましたが、禁煙を始めたのが夏で汗をかくせいか痒みや跡がひどく残ったため3日間のみ使用でした。その後は忍耐でやめました。ライバル(息子)がいたので頑張れたと思います。2~3週間は吸いたかったです。

禁煙後は、タバコを吸う時間が節約できていると実感があり、タバコに支配されなくなったと思うので、禁煙して徳をしたと思います。お金も貯まりますしご飯も美味しいですし、そのおかげで2キロくらい太りましたが(笑)

通院した労力を無駄にしたいくないので、禁煙を続けていけそうです。

# 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

今回は『自分の傾向を知り、ストレスと上手につき合う方法』を紹介します。

新しい環境で頑張りが過ぎて疲れがどっと出やすい5月。

ストレスをため込んでいませんか？同じストレスでも感じ方は人それぞれ。

ストレスで心と体をこじらせないように、自分の思考や行動パターンを知っておきましょう。

## ■上手につき合うポイントは、ストレスを冷静に受け止めること



ストレスを、**強度 × 持続時間** で捉えてみる

### 【ストレスの強度とは？】

「インパクトの強さ」のこと。受けたストレスが想定範囲内かどうかで強さが変わります。予想できることに関しては、心の準備をし、強度を弱めることができます。



### 【ストレスの持続期間とは？】

「いつから始まり、どのくらい続くか」のこと。「今月いっぱい」「年度末まで」といった具合にある程度予測が可能なら、強度も自然に弱まります。



NG

「職場でのストレスを考えた時、「あの人のせいで(怒)」「仕事量が多すぎるから(汗)」と原因を探すことに注意を向けると、ストレスが大きくなるパターンに陥ります。

### 孤独感や寂しさは

#### ストレスの強度が増す原因に！？

日頃から、「あそこに行けば仲間がいる」「あの人に話ができる」といった自分の気持ちを言葉にできる相手と時間と場所を持つと、ストレスの強度(持続時間)を和らげる効果があります。

自分の傾向を知る



## ■ストレスに強いタイプ？弱いタイプ？

### ☑️ 傾向と対策チェック

特に趣味がない、  
または、あったけどやめた

楽しい、嬉しいなどポジティブな気持ちになれる趣味は、ストレスへの抵抗力を高めてくれます。

自分で自分を追い込みがち

過去や未来に後悔や不安が続く思考に陥りがちな人は気を付けて。良かったことや明るい未来に意識を向けましょう。

自分にも他人にも期待値が高い

大きすぎる期待はメンタル不調をきたす原因に。期待値やゴール設定を下げることで状況が好転することも。



頑張り屋さんでオン状態が続く

仕事モードの「オン」の状態が続くと仕事のことから離れず心が疲弊します。「オン」と「オフ」の替え上手はストレス対策に効果的。



以前より怒りっぽくなった

怒りに振り回されないよう、怒りのもとと距離をとる。どうしても怒るときは小出しを心がけて。

## ■「なんとなく不調」を悪化させないために

ストレスは日々の生活の中で切っても切り離せないもの。時には想定外に強いストレスを受けたり、その期間が長引くことで、自覚しないまま心身が疲れていくと、心、体、行動に様々な不調のサインが現れます。

不調のサインは人それぞれですが、いつもと違う症状が2週間以上続く場合は福利課への早目の相談をお勧めします。

心

不安で落ち着かない、やる気がしない、気持ち落ち込む等

体

寝つけない、夜中に何度も目が覚める、食欲がない等

行動

仕事がかたどらない、ミスが増えた、飲酒量が増えた等

現れやすい症状の例

# 互助会 招待事業 今後の募集予定

## ① プロ野球

### 個人募集

※スケジュール・募集人数は変更になる場合があります。

募集時期	試合開始日時		対戦カード	募集人数(個人)	負担金
厚生だより6月号	8月1日(金)	18:00	中日	各110人	内野指定席A (1塁、3塁) 1枚につき2,000円
	8月2日(土)	18:00			
	8月3日(日)	18:00			
	8月11日(月祝)	18:00	阪神		
	8月15日(金)	18:00	ヤクルト		
	8月16日(土)	18:00			
	8月17日(日)	18:00			
	8月22日(金)	18:00	中日		
8月24日(日)	18:00	中日			
厚生だより7月号	9月12日(金)	18:00	中日	各150人	内野指定席A (1塁)1枚につき 1,000円
	9月14日(日)	18:00	ヤクルト		
	9月15日(月祝)	14:00			
	9月23日(火祝)	18:00	巨人		

### 職場の仲間とカープ応援しようや DAY

募集時期	試合開始日時		対戦カード	募集人数	負担金
厚生だより6月号	8月1日(金)	18:00	中日	各150人	内野指定席A (1塁)1枚につき 1,000円
	8月22日(金)	18:00	中日		
	8月28日(木)	18:00	巨人		
厚生だより7月号	9月12日(金)	18:00	中日		

## ② プロサッカー

※スケジュール・募集人数は変更になる場合があります。

募集時期	開催日	キックオフ	対戦カード	募集人数	負担金
7月号	8月10日(日)	18:30	清水エスパルス	各30人	1枚につき2,200円
	8月16日(土)	19:00	ガンバ大阪		1枚につき2,000円
	8月20日(水)	19:00	ヴィッセル神戸		1枚につき2,100円
8月号	※9月13日(土)or14日(日)or15日(月祝)	未定	京都サンガF.C.		
9月号	※10月4日(土)or5日(日)	未定	FC町田ゼルビア		
	※10月18日(土)or19日(日)	未定	FC東京		
10月号	※11月8日(土)or9日(日)	未定	浦和レッズ		
11月号	12月6日(土)	未定	湘南ベルマーレ		

### ③ 広響定期演奏会

募集時期	日時・場所	内 容	募集人数	負担金
厚生だより 7月号	9月20日(土)15:00開演 広島文化学園HBGホール (広島市文化交流会館)	第454回広島交響楽団定期演奏会 【指揮】尾高忠明 【ホルン】シュテファン・ドール 【曲 目】リヒャルト・シュトラウス：ホルン協奏曲第2番変ホ長調 シベリウス（生誕160年）：4つの伝説曲作品22 (レンミンカイネン組曲)	40人	
厚生だより 8月号	10月24日(金)18:45開演 広島文化学園HBGホール (広島市文化交流会館)	第455回広島交響楽団定期演奏会 【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：チェロ協奏曲短調作品104 マルティヌー：交響曲第5番H.310	40人	S 席 2,900円  A 席 2,600円
厚生だより 9月号	11月22日(土)15:00開演 広島文化学園HBGホール (広島市文化交流会館)	第456回広島交響楽団定期演奏会 【指揮】ハンス・リントウ 【ヴァイオリン】庄司紗矢香 【曲 目】シューマン：ヴァイオリン協奏曲ニ短調 フランツ・シュミット：交響曲第4番ハ長調	40人	B 席 2,300円
厚生だより 11月号	1月23日(金)18:45開演 広島文化学園HBGホール (広島市文化交流会館)	第457回広島交響楽団定期演奏会 【指揮】ジェームズ・フェデック 【ピアノ】クシユトフ・ヤブウォンスキ 【曲 目】ベルリオーズ：歌劇「ベアトリスとベネディクト」序曲 ショパン：ピアノ協奏曲第2番ヘ短調作品21 ショスタコーヴィチ(没後50年)：交響曲第6番短調作品54	40人	第458回 のみ  S 席 3,400円
厚生だより 12月号	2月14日(土)15:00開演 広島文化学園HBGホール (広島市文化交流会館)	第458回広島交響楽団定期演奏会 【指揮】クリスティアン・アルミンク 【ピアノ】久末航 【テノール】村上敏明 【ソプラノ】渡邊仁美 【バリトン】志村文彦 【曲 目】リスト(没後140周年)：ピアノ協奏曲第1番変ホ長調 S.124/R.455 ワーグナー：楽劇「ワルキューレ」より第1幕 (演奏会形式・字幕付き)	60人	A 席 3,100円  B 席 2,800円
厚生だより 1月号	3月7日(土)15:00開演 広島文化学園HBGホール (広島市文化交流会館)	第459回広島交響楽団定期演奏会 【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「ボホヨラの娘」作品49 リスト(没後140周年)：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	40人	



## 4 演劇等鑑賞会

募集時期	日時・場所	内 容	募集人数	負担金
厚生だより 6月号	8月5日(火)18:45開演 広島文化学園HGBホール (広島市文化交流会館)	2025「平和の夕べ」コンサート 被爆80周年“Music for Peace”マリア・ジョアン・ピリスを迎えて 【指揮】クリスティアン・アルミンク 【ピアノ】マリア・ジョアン・ピリス 【ソプラノ】石橋栄実 【演奏】広島交響楽団 【曲 目】ベートーヴェン：ピアノ協奏曲第4番ト長調作品58 マーラー：交響曲第4番ト長調	40人	S席 5,000円 A席 4,100円
	8月30日(土)14:00開演 8月31日(日)14:00開演 JMSアステールプラザ 大ホール	ひろしまオペラルネッサンス公演 オペラ『セヴィリアの理髪師』 演目：G. ロッシーニ「セヴィリアの理髪師」 (全2幕、イタリア語上演、日本語字幕付) 【芸術監督・演出】岩田達宗 【指揮】園田隆一郎 【管弦楽】広島交響楽団	各40人	S席 2,900円 A席 2,300円
厚生だより 9月号	11月6日(木) 昼の部：14:00開演 夜の部：18:00開演 JMSアステールプラザ 中ホール	文楽鑑賞会 文楽協会による人形浄瑠璃文楽の上演 昼の部：『義経千本桜「道行初音旅」』『新版歌祭文野崎村の段』 夜の部：『曾根崎心中「生玉社前の段」「天満屋の段」 「天神森の段」』	各20人	1階席 2,300円
	11月8日(土) 15:00開演 国際会議場 フェニックスホール	音楽の花束～広響名曲コンサート《秋》～ 【指揮】沼尻竜典 【ソリスト】ピアノ：鈴木愛美 【演奏】広島交響楽団 【曲 目】ベートーヴェン：ピアノ協奏曲第1番変ロ短調作品23 ショスタコーヴィチ：交響曲第1番へ短調作品10	35人	S席 2,300円 A席 1,800円
厚生だより 10月号	12月21日(日) 昼の部：13:30開演 夜の部：18:00開演 JMSアステールプラザ 中ホール	茂山狂言会による狂言の上演	各35人	S席 2,000円 A席 1,600円
厚生だより 12月号	令和8年2月28日(土) 15:00開演 国際会議場 フェニックスホール	音楽の花束～広響名曲コンサート《冬》～ 【指揮】デイヴィッド・レイランド 【ソリスト】ピアノ：イリア・シュムクラー 【演奏】広島交響楽団 【曲 目】ショパン：ピアノ協奏曲第1番ホ短調作品11 シューマン：/交響曲第1番変ロ長調作品38「春」	35人	S席 2,300円 A席 1,800円

## 5 劇団四季鑑賞会

詳細が決まり次第、厚生だより等でお知らせします。

## 6 プロバスケットボール

詳細が決まり次第、厚生だより等でお知らせします。

## 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(人事課サービス監視担当課長)】

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。

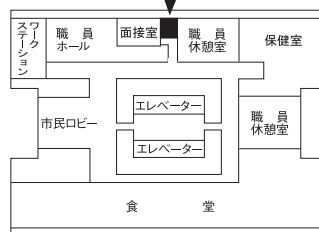
### 【相談受付】

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。

\*⑧…広島市職員共済組合員が利用できます  
\*⑨…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)

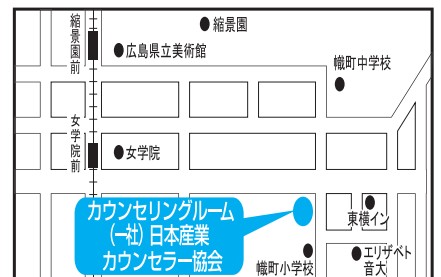
### 【相談方法】

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」であることを告げてください。

### 【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)】

ryouritsu@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)



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7 Ⓢ5月分普通・特別貸付申込締切	8	9 Ⓢ4月分各種給付金支払 Ⓢ4月分各種給付金締切	10
11	12 Ⓢ貸付金繰上償還申込締切	13	14	15 Ⓢ財形貯蓄5月分払戻請求締切	16	17
18	19	20 Ⓢ6月分住宅貸付申込締切 5月分育児・介護休業手当金請求締切	21	22	23 Ⓢ4月分育児・介護休業手当金支払日 Ⓢ6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 Ⓢ5月分普通・特別、4月分住宅貸付日	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		
ダイヤルイン 504-2063 (福利係)		
給付 (本庁内線2358)	締切 支払	20日 翌月20日
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)

福利課		
ダイヤルイン 504-2060又は本庁内線2357		
財形払戻 (解約・一部払出)	締切 支払	15日 末日
財形積立 (中断・再開)	締切	15日 翌月給与より

職員共済組合		
ダイヤルイン 504-2061 (庶務係) 本庁内線 2361・2362		
普通貸付 特別貸付	締切 貸付	5日 末日
住宅貸付	締切 貸付	20日 翌月末日
貸付金 繰上償還 (一部返済・全額返済)	受付 振込 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	10日まで 23日まで
育児・介護 休業手当金	締切 支払	20日 翌月25日

**「厚生だより」の配付部数の変更**

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。)

(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。

(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。

(連絡先)「職員互助会・厚生だより」担当  
082-504-2060(内線 2356)

※ 「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 082-209-6775](tel:082-209-6775) まで!!**