

# 健康アドバイス



中田 謙二 医師  
(吉備医師会から)

いくら寝ても疲れがとれない、だるいという経験はありませんか。それは、心が疲れているサインかもしれません。生き生きと自分らしく健康的な生活を送るためには、体とともに心が元気になることが欠かせません。心が疲れきってしまうことのないように、日頃から心の健康づくりに努めることが大切です。

現代社会において、心を疲れ

## 今月のテーマ 心の健康

### 心の健康と生活習慣

させる要因となるストレスはとも多く、完全に避けることができません。ストレスと上手に付き合うために、日々の生活習慣を整えましょう。バランスの良い食事や質の良い睡眠、適度な運動習慣を維持することは、体だけでなく心の健康にとっても良い影響を与えます。また、日常生活の中で、リラックスできる時間をもつことも大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、心地よい香りを嗅ぐなど、気軽にできることをやってみましょう。趣味をもつのも良いですね。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎ 0866-92-8259)

長い人生の中で、誰でも一度や二度は心が疲れてしまうことがあると思います。困ったときやつらいときには、一人で抱え込まず、誰かに相談してみましょう。話すことで気持ちが楽になり、自分の中で解決策が見つかることもあります。家族や友人など気軽に話せる身近な人を見つけ、弱音を吐ける場所をつくっておくとよいでしょう。

心が疲れているサインに気付いたら、早めに対処しましょう。それでもうまくいかない場合には、かかりつけ医か心療内科医、精神科医に相談しましょう。

# 安全・安心

## 総社署からのすすめ

### ●還付金詐欺 最近の情勢

岡山県下では特殊詐欺被害が多発しており、令和5年中の被害総額は6億円を超えています。中でも、還付金詐欺は令和3年2月以降ずっと多発傾向が続いています。以前は、市役所職員を名乗る介護保険料の還付名目による手口が主流でしたが、昨年10月中旬ごろから、年金事務所職員を名乗る年金の還付名目による手口が増えてきています。

### 還付金詐欺にご注意を!

被害者の多くは60歳代の女性となっています。実際に被害にあった事例を紹介します。

自宅の固定電話に年金事務所職員を名乗る男から電話があり、「年金の返戻金が4万6510円あります。どこの銀行口座をもっていますか」などと言われた。金融機関に赴き、携帯電話で話しながらATMを操作したところ、一通りの手続きを終えるたびに「エラーになった」などと言われ、同じ操作を5回繰り返した結果、合計約450万円を振り込まされ、だまし取られてしまった。

### ●被害防止のためにできること

犯人との最初の接触は自宅の

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎ 0866-94-0110)

固定電話がほとんどです。防犯機能付き電話の導入や留守番電話機能の活用など、自宅の固定電話対策を取りましょう。

ATMを操作して年金・保険料・税金などの過払い金が還付されることはありません。相手が電話で指示する操作方法は、預貯金をだまし取るためのやり方です。ATMコーナーでは携帯電話を使わないようにしましょう。

もし、携帯電話で話しながらATMを操作する人を見かけたら、「詐欺ではないですか」などと声を掛けるか、ATMが設置されている施設の管理者や従業員、警察への通報をお願いします。

## 市職員の給与状況

市職員の給料や手当などは、給与条例や予算、決算などを議会で審議することで公にしています。現在の状況などについて、市民の皆さんに、より一層のご理解をいただくためにお知らせします。

問い合わせ 総務課職員係 (☎ 0866-92-8220)

### 1. 給与費等 (令和4年度全会計決算)

職員数 (A)	579人	
給与費等	給料	20億9531万円
	職員手当	4億6953万円
	期末・勤勉手当	8億2429万円
	共済組合等負担金	6億8838万円
	計 (B)	40億7751万円
1人当たりの給与費等 (B/A)	704万2331円	

※職員手当は、扶養手当・通勤手当、時間外勤務手当、管理職手当などの諸手当(退職手当を除く)

### 2. 平均給料月額および平均年齢 (令和5年4月1日現在)

区分	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	315,260円	40歳11カ月
保育・教育職	310,866円	38歳4カ月
技能労務職	259,807円	42歳2カ月

### 3. 初任給 (令和5年4月1日現在)

区分	初任給	採用2年経過時	
一般行政職	大学卒	193,400円	204,200円
	高校卒	160,300円	169,800円
保育・教育職	199,600円	214,200円	
技能労務職	153,300円	161,500円	

### 4. 一般行政職の給与水準

ラスパイレス指数……97.6

(令和5年4月1日現在。対前年度比-0.4)

※ラスパイレス指数とは、国家公務員の平均給料月額を100として比較した指数

### 5. 職員手当

#### (1) 期末・勤勉手当 (令和4年度)

区分	6月期	12月期	計	職務加算
期末手当	1.275月分	1.275月分	2.55月分	有
勤勉手当	0.95月分	0.95月分	1.90月分	有

#### (2) 退職手当 (令和4年度)

区分	勤続			最高限度額
	20年	25年	35年	
自己都合	19.6695月分	28.0395月分	39.7575月分	47.709月分
勸奨退職	24.586875月分	33.27075月分	47.709月分	47.709月分
1人当たり平均支給額	1372万円			

※1人当たり平均支給額は、退職した全職種の職員に支給された平均額

### (3) 特殊勤務手当 (令和4年度)

区分	全職種	
職員全体に占める手当支給職員の割合	46.6%	
支給対象職員1人当たり平均支給年額	29,497円	
手当の種類(手当数)	18	
代表的な手当	支給額の多い手当の名称	救急出場手当、保健予防手当(新型コロナウイルス特例)、夜間特殊業務手当
	支給対象職員の多い手当の名称	夜間特殊業務手当、救急出場手当、出動手当(消防)

### (4) その他の手当 (令和5年4月1日現在)

扶養手当	配偶者、子どもなどの区分により扶養親族1人につき3,500円～15,000円	
住居手当	借家の場合、最高27,000円まで支給	
通勤手当	交通機関利用者	運賃を基準として、最高50,000円まで支給
	自動車などの利用者	距離区分により4,800円～22,000円

### 6. 特別職の報酬等 (令和4年度)

#### (1) 給料・報酬月額等

区分	給料報酬月額	期末手当			
		6月期	12月期	計	
市長	900,000円	1.85月分	2.00月分	3.85月分	有
副市長	745,000円				
教育長	665,000円				
政策監	600,000円				
議長	500,000円	1.60月分	1.70月分	3.30月分	有
副議長	440,000円				
議員	400,000円				

#### (2) 令和4年度決算額

特別職(市長・副市長・教育長)	3人	
給与費等	給料	2807万円
	期末手当	1023万円
	共済組合等負担金	674万円
	計	4504万円
議員	22人	
給与費等	給料	1億895万円
	期末手当	3392万円
	共済会負担金	3430万円
	計	1億7717万円

### 7. 部門別職員数の状況および増減状況 (▲はマイナス)

区分	職員数	対前年増減数	令和5年度の主な増減理由		
				令和4年	令和5年
一般行政部門	議会	6	6	0	
	総務	110	109	▲1	業務内容の見直し
	税務	25	24	▲1	職員数の見直し
	民生	61	59	▲2	業務内容の見直し
	衛生	23	25	2	業務負担の増加
	農林	16	16	0	
	商工	12	12	0	
	土木	38	38	0	
小計	291	289	▲2		
特別行政区分	教育	125	134	9	業務負担の増加
	消防	114	117	3	業務負担の増加
	小計	239	251	12	
公営企業等計部門	水道	11	11	0	
	下水道	11	10	▲1	業務内容の見直し
	その他	27	26	▲1	業務内容の見直し
	小計	49	47	▲2	
計	579	587	8		