

健康アドバイス



廣澤 裕代 先生
(吉備医師会から)

環境の変化や医療の進歩で、日本人の平均寿命は男女とも80歳を超えています。長生きすれば病気になるリスクが高まる中、糖尿病患者が増加しています。

主な原因は遺伝と生活習慣ですが、ストレス・薬剤・妊娠なども契機になることがあります。特に食・運動習慣に気を配り、定期的に健診を受けることが大切です。

今月のテーマ 糖尿病予防

健康寿命百歳を目指して

健康な体を保つためにはいろいろな栄養素を取ることが重要です。タンパク質は筋肉の基となり、筋肉が増えると基礎代謝が増え、血糖値が上がりにくい体質になります。ビタミン・ミネラルは骨を形成し、体の働きを調整してくれます。糖・脂質はエネルギー源ですが、取り過ぎると糖尿病の原因や悪化につながります。

ウォーキングなどの有酸素運動と筋肉



問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎⑨8259)

トレーニングを行い筋力を向上させることも糖尿病予防に効果的です。普段運動ができない人は掃除機をかける・床を磨くという家事労働でも良いでしょう。膝の悪い人には、座ったまま足を上下する簡単な体操などがお勧めです。体を動かして関節を柔らかく保ちましょう。

睡眠不足や過度なストレスで交感神経が高まると、血糖値が上がりやすくなります。睡眠をしっかりとって、ストレスをためないように心掛けましょう。

糖尿病を予防して長生きし、健康寿命百歳を目指しましょう。

安全・安心

総社署からのすすめ

2008年6月から運転席と助手席に加え、後部座席でもシートベルトの着用が義務化されました。昨年実施された全国調査の結果、後部座席着用率の平均は一般道で39.2%、高速道路は74.1%でした。岡山県では、高速道路における着用率が全国ワースト2位の50.6%で、いまだに後部座席での着用が定着していないことが分かりました。

昨年発生した交通事故を分析

後部座席シートベルト着用率全国ワースト2位

した結果、非着用時の致死率は、着用時に比べて約20倍でした。非着用で事故が起きた場合、
●車内で全身を打撲
●車外に放り出される
●前方に投げ出され、前席の人が被害を受けるなどの危険性があります。

車を発車させながら着用する人もいますが、交通事故が起きてからでは間に合わない、必ず発車する前に着用しましょう。



6歳未満の幼児はチャイルドシートの着用が義務付けられています。安全性が高く、子どもの体に合ったものを選びましょう。

せっかく着用していても正しく固定していないと、交通事故が起きたときに子どもがチャイルドシートと一緒に車外に飛び出す危険性があります。正しく取り付けて安全運転を心掛け、子どもの命を守りましょう。



監修・問い合わせ 総社警察署 (☎⑨0110)

市職員等の給与状況

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 (☎⑨8220)

1. 給与費等 (平成30年度全会計決算)

| | | |
|------------------|-----------|-----------|
| 職員数 (A) | 556人 | |
| 給与費等 | 給料 | 20億4322万円 |
| | 職員手当 | 5億8997万円 |
| | 期末・勤勉手当 | 8億660万円 |
| | 共済組合等負担金 | 6億8126万円 |
| | 計 (B) | 41億2105万円 |
| 一人当たりの給与費等 (B/A) | 741万1960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 (平成31年4月1日現在)

| 区分 | 平均給料月額 | 平均年齢 |
|--------|----------|--------|
| 一般行政職 | 314,244円 | 40歳8か月 |
| 保育・教育職 | 299,113円 | 36歳7か月 |
| 技能労務職 | 295,900円 | 47歳7か月 |

3. 初任給 (平成31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 | 187,200円 |
| | 高校卒 | 153,000円 |
| 保育・教育職 | 191,200円 | 207,300円 |
| 技能労務職 | 146,000円 | 154,300円 |

4. 一般行政職の給与水準

ラスパイレス指数……98.4

(平成31年4月1日現在。対前年度比+0.2)

※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 (平成30年度)

| 区分 | 6月期 | 12月期 | 計 | 職務加算 |
|------|---------|---------|--------|------|
| 期末手当 | 1.225月分 | 1.375月分 | 2.6月分 | 有 |
| 勤勉手当 | 0.9月分 | 0.95月分 | 1.85月分 | 有 |

(2) 退職手当 (平成30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 |
| 勧奨退職 | 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 | 1644万円 | | | |

※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 (平成30年度)

| 区分 | | 全職種 |
|-------------------|----------------|-------------------------|
| 職員全体に占める手当支給職員の割合 | | 38.1% |
| 支給対象職員1人当たり平均支給年額 | | 48,228円 |
| 手当の種類(手当数) | | 18 |
| 代表的な手当 | 支給額が多い手当の名称 | 救急出場手当、夜間特殊業務手当、機械修理員手当 |
| | 支給対象職員が多い手当の名称 | 保健予防手当、出勤手当、夜間特殊業務手当 |

(4) その他の手当 (平成31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 (平成30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 | 1.6月分 | 1.7月分 | 3.3月分 | 有 |
| 議長 | 500,000円 | | | | |
| 副議長 | 440,000円 | | | | |
| 議員 | 400,000円 | | | | |

(2) 平成30年度決算額

| | | |
|---------------------|----------|----------|
| 特別職(市長・副市長・教育長・政策監) | 4人 | |
| 給与費等 | 給料 | 3492万円 |
| | 期末手当 | 1288万円 |
| | 共済組合等負担金 | 750万円 |
| | 計 | 5530万円 |
| 議員 | 22人 | |
| 給与費等 | 給料 | 1億776万円 |
| | 期末手当 | 3408万円 |
| | 共済会負担金 | 4063万円 |
| | 計 | 1億8247万円 |

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 | 平成31年度の主な増減理由 | | |
|----------|-----|--------|---------------|-------|-----------|
| | | | | 平成30年 | 平成31年 |
| 一般行政部門 | 議会 | 6 | 6 | 0 | |
| | 総務 | 90 | 102 | 12 | 機構改革によるもの |
| | 税務 | 23 | 24 | 1 | 業務増によるもの |
| | 民生 | 56 | 57 | 1 | 事務事業の見直し |
| | 衛生 | 22 | 24 | 2 | 業務増によるもの |
| | 農林 | 21 | 18 | ▲3 | 事務事業の見直し |
| | 商工 | 12 | 12 | 0 | |
| | 土木 | 40 | 41 | 1 | 事務事業の見直し |
| | 小計 | 270 | 284 | 14 | |
| | 教育 | 129 | 121 | ▲8 | 機構改革によるもの |
| 特別行政区分 | 消防 | 104 | 105 | 1 | 業務増によるもの |
| | 小計 | 233 | 226 | ▲7 | |
| 公営企業等計部門 | 水道 | 14 | 13 | ▲1 | 事務事業の見直し |
| | 下水道 | 12 | 12 | 0 | |
| | その他 | 27 | 26 | ▲1 | 事務事業の見直し |
| | 小計 | 53 | 51 | ▲2 | |
| 計 | 556 | 561 | 5 | | |