

# 健康アドバイス

## 今月のテーマ 花粉症対策



服部 央 医師  
(吉備医師会から)

春の訪れとともに、「そろそろ花粉症の季節か」と憂鬱になる人も多いでしょう。スギ花粉症になる人の割合は、10年程前は4人に1人とと言われていましたが、最近の調査では、3人に1人以上となっています。

例年、2月になるとスギ花粉の飛散が始まり、2月下旬から3月上旬にかけてピークを迎えます。また、ヒノキ科花粉はス

### 症状を少しでも軽くするために

ギ花粉からおおよそ1カ月ほど遅れて飛散のピークを迎え、その後5月上旬まで飛散します。

花粉症の症状が出る人は、日常生活や仕事、学習などに支障を来さないよう、花粉が飛散する季節は治療を続けることをお勧めします。また、症状を悪化させないために、花粉の回避にも気を配ってください。花粉をなるべく浴びない、室内に持ち込まないなどの注意が必要です。

マスクや眼鏡を着用することで、花粉曝露(体が花粉にさらされること)量を大幅に減らすことができます。また、花粉が

付きにくい服装で外出する、帰宅時に衣服や髪をよく払ってから入室する、花粉の多い日は窓を閉める、洗濯物を屋外に干さないなど、ちょっとした工夫を心掛けてみるとよいでしょう。鼻うがいで花粉を洗い流すことも、症状緩和の効果が期待できます。鼻づまりが強いときには、小鼻のすぐ横にある「迎香」と呼ばれるつぼを静かに押して刺激すると、症状が改善することがあります。

症状が少しでも軽く済むよう、自分に合った対策を取りながらつらい季節を乗り切りましょう。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎ 0866-92-8259)

# 安全・安心 のすすめ

「特殊詐欺」という言葉を聞いたことがありますか。これは、警察官や市役所・金融機関の職員、デパート店員などをかたり、電話やメールでその情報を流し、現金などの財産をだまし取る詐欺のことで

令和4年中、総社警察署管内では8件、総額約1090万円の被害が確認されました。これらは、全て自宅の固定電話に警察官などを名乗って掛かってきた電話

### 特殊詐欺被害を防止するために

がきっかけとなり、被害につながったものです。

特殊詐欺の被害に遭わないようにするためには、相手と接触しないことがとても大切です。固定電話に掛かってくる電話でだまされないために、留守番電話機能を活用しましょう。家にいるときにも留守番電話設定をしておき、相手を確認してから電話に出ることで、被害に遭う確率は減少します。

もし、電話に出たときに相手から「還付金」、「キャッシュカード」、「暗証番



監修・問い合わせ 総社警察署 (☎ 0866-94-0110)

## 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3年度全会計決算)

職員数 (A)	569人	
給与費等	給料	20億6502万円
	職員手当	4億9398万円
	期末・勤勉手当	8億1698万円
	共済組合等負担金	6億7798万円
計 (B)	40億5396万円	
1人当たりの給与費等 (B/A)	712万4710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4年4月1日現在)

区分	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	313,863円	40歳9カ月
保育・教育職	310,853円	38歳2カ月
技能労務職	257,775円	41歳10カ月

### 3. 初任給 (令和4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	188,700円
	高校卒	154,900円
保育・教育職	193,000円	209,000円
技能労務職	147,900円	156,300円

### 4. 一般行政職の給与水準

ラスパイレス指数……98.0

(令和4年4月1日現在。対前年度比-0.3)

※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3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3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	937万円			

※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3年度)

区分	全職種	
職員全体に占める手当支給職員の割合	37.8%	
支給対象職員1人当たり平均支給年額	40,212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、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	救急出場手当、夜間特殊業務手当、機械修理員手当

### (4) その他の手当 (令和4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3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	加算
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3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	3269万円
	期末手当	1288万円
	共済組合等負担金	859万円
	計	5416万円
議員	22人	
給与費等	給料	1億534万円
	期末手当	3006万円
	共済会負担金	3415万円
	計	1億6955万円

### 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4年度の主な増減理由		
				令和3年	令和4年
一般行政部門	議会	6	6	0	
	総務	108	110	2	業務負担の増加
	税務	24	25	1	業務負担の増加
	民生	60	61	1	業務負担の増加
	衛生	22	23	1	業務負担の増加
	農林	16	16	0	
	商工	12	12	0	
	土木	39	38	▲1	業務内容の見直し
小計	287	291	4		
特別行政区分	教育	124	125	1	業務負担の増加
	消防	110	114	4	業務負担の増加
	小計	234	239	5	
公営企業等会計部門	水道	11	11	0	
	下水道	11	11	0	
	その他	26	27	1	業務負担の増加
	小計	48	49	1	
計	569	579	10		