

健康アドバイス



難波 達顕 医師
(吉備医師会から)

ストレスという用語は、もともと物理学の分野で使われていたもので、物体の外側からかけられた圧力によってゆがみが生じた状態を言い、かけられた圧力のことをストレッサーと言います。医学的な領域では、心や体にかかる外部からの刺激をストレッサー、適応しようとして生じたさまざまな反応を、スト

今月のテーマ ストレス

苦しさから逃げずに立ち向かいましょう

レス反応と言います。
ストレス反応は、心理面、身体面、行動面の3つに分けることができます。心理面でのストレス反応には、抑うつ、意欲の低下、イライラ、不安などがあります。身体面でのストレス反応には、頭痛、肩こり、目の疲れ、動悸や息切れ、不眠、食欲低下、便秘や下痢があります。行動面でのストレス反応には、飲酒量や喫煙量の増加、仕事でのミスや事故などの増加があります。
もちろん同じ出来事に遭遇してもそれをストレスと感じやす

い人とそうでない人がいます。例えば人に接することが好きな人と苦になる人。全く同じ状況なのになぜ大きな違いが生じてしまうのか。その理由に、「嫌いなことに立ち向かう姿勢」があります。楽を求めると楽になるのではなく、苦しくなるとも言えます。逆に苦しさから逃げずに立ち向かうと楽になってくるのです。この「嫌なことに立ち向かう姿勢」ができるとストレスは軽減します。ストレス反応の症状が重症化したり、長期化した場合には気軽に心療内科や精神科などにご相談ください。

安全・安心 のすすめ

特殊詐欺の手口はさまざまです。現在では、警察官や銀行協会の職員をかたる手口も多く発生しています。
警察官をかたる手口の犯人は、
・「警察本部2課の〇〇ですが」
・「あなたの個人情報が犯人にばれています」
・「あなたの口座から現金を引き出される可能性があります」
・「あなたの口座をすぐ凍結する

振り込め詐欺を未然に防ぎましょう

必要があります」
・「口座残高はいくらですか」
・「お金を引き出して、自宅に保管しておいてください」
など、あの手この手で電話をしてきます。
これらは、特殊詐欺の手口です。決して信じることなく、怪しいと思ったら、1人で解決しようとせず、親族や警察に相談をしましょう。
また、岡山県警では犯人が持っていた名簿に記載されたお宅へ電話をかけ、注意喚起や被害防止のための情報提供などを実施しています。
この電話は「振り込め詐欺被

害防止コールセンター」からかけています。電話に表示される発信者番号は0120-83-0110です。
コールセンターのオペレーターが口座番号や口座残高を聞いたり、お金を預かることは絶対にありません。おかしいと感じたら、すぐに総社警察署へお問い合わせください。
コールセンターから電話がかかってきたら、個人情報が出てくる可能性があります。電話番号を変更するなどして、知らない人からの連絡に注意しましょう。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎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 総務課人事係 (☎92-8220)

1 人件費 (平成24年度普通会計決算)

住民基本台帳人口 (H25.3.31現在)	66,839人
歳出額 (A)	257億2,379万円
人件費 (B)	47億1,823万円
人件費率 (B/A)	18.3%

※人件費には、特別職に支給された給料、報酬、共済費を含む

2 給与費 (平成24年度普通会計決算)

職員数 (A)	501人
給与費	
給料	19億1,283万円
職員手当	3億3,693万円
期末・勤勉手当	6億8,343万円
計 (B)	29億3,319万円
1人当たりの給与費 (B/A)	58.5万円

※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)

3 平均給料月額および平均年齢 (平成25年4月1日現在)

区分	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	341,300円	43歳9か月
技能労務職	336,700円	53歳1か月

4 初任給 (平成25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	178,800円
	高校卒	144,500円
技能労務職	137,200円	145,500円

5 経験年数別、学歴別平均給料月額 (平成25年4月1日現在)

区分		経験年数		
		7年以上~10年未満	10年以上~15年未満	15年以上~20年未満
一般行政職	大学卒	222,900円	287,600円	324,000円
	高校卒	該当なし	246,000円	283,100円
技能労務職		該当なし	該当なし	該当なし

6 一般行政職の給与水準 ラスパイレズ指数……106.1

(平成25年4月1日現在。対前年比-0.4)

※ラスパイレズ指数とは、国家公務員の平均給料月額を100として比較した指数です

7 一般行政職の級別職員数 (平成25年4月1日現在)

区分	級別				
	1級	2級	3級	4級	5級
標準的な職務内容	主事	主事	主任	係長	課長補佐
職員数	30人	10人	94人	52人	29人
構成比	10.9%	3.7%	34.3%	19.0%	10.6%
区分	6級	7級	8級	計	
標準的な職務内容	課長	次長	部長		
職員数	37人	11人	11人	274人	
構成比	13.5%	4.0%	4.0%	100.0%	

※1. 市の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数
2. 標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職名を記載しています

8 職員手当

(1) 期末・勤勉手当 (平成24年度)

区分	6月期	12月期	計	職務加算
期末手当	1.225月	1.375月	2.6月	有
勤勉手当	0.675月	0.675月	1.35月	有

(2) 退職手当

区分	勤続			最高限度額
	20年	25年	35年	
自己都合	23.5月分	33.5月分	47.5月分	59.28月分
勲褒退職	30.5月分	41.34月分	59.28月分	59.28月分
1人当たり平均支給額 (平成24年度)				2,230万円

※1人当たり平均支給額は、前年度に退職した全職種にかかる職員に支給された平均額

(3) 特殊勤務手当 (平成24年度)

区分	全職種	
職員全体に占める 手当支給職員の割合	31.3%	
支給対象職員1人当たり 平均支給年額	59,746円	
手当の種類(手当数)	19	
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 出勤手当
	支給対象職員の 多い手当の名称	救急出場手当、夜間特殊業務手当 出勤手当

(4) その他の手当 (平成25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 6,500円~13,000円	
住居手当	持ち家、借家などの区分により3,000円~30,000円	
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

9 特別職の報酬等 (平成25年度)

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				
議長	500,000円	1.6月分	1.7月分	3.3月分	有
副議長	440,000円				
議員	400,000円				

10 部門別職員数の状況および増減状況 (△はマイナス)

区分 部門	職員数		対前年 増減数	主な増減理由	
	平成24年	平成25年			
一般行政部門	議会	6	6	0	
	総務	80	80	0	
	税務	23	22	△1	事務事業の見直しによる△1
	民生	64	66	2	事務事業の見直しによる+2
	衛生	25	25	0	
	農林	21	21	0	
	商工	11	11	0	
土木	39	39	0		
小計	269	270	1		
特別行政区分	教育	129	127	△2	退職者不補充などによる△2
	消防	104	104	0	
	小計	233	231	△2	
公営企業等会計部門	水道	16	15	△1	事務事業の見直しによる△1
	下水道	14	14	0	
	その他	27	27	0	
	小計	57	56	△1	
計	559	557	△2		