

# 健康アドバイス



山本 優 医師  
(吉備医師会から)

不眠は、睡眠時間の質と量が不足することで、生活に支障を来している状態のことです。不眠を感じた場合は医療機関を受診し、原因となる疾患や生活習慣がないか確認してもらうことが大切です。

不眠の治療は、生活・睡眠指導中心の非薬物療法から開始。その効果が十分でない場合には薬物療法を組み合わせることで

今月のテーマ  
**不眠**

## 主治医に相談し、生活習慣の見直しから

になります。

まず、平日・休日とも睡眠時間に関係なく同じ時刻に起床することや、起床時間にしっかり光を浴びること、規則正しい食事、運動習慣、就寝前のリラクゼーションに注意すること、眠気を感じてから就床すること（早くから床に入ると、かえって眠りにくくなる）など、生活・睡眠に関する指導を行います。

薬物療法は、不眠の症状により薬の選択が変わってきます。眠りに入りにくい、途中で目が覚めてしまう、起床時に熟睡した気がしないなど、症状別に適切

な作用のある薬を処方してもらうことが大切です。最近、これまでと作用の異なる新しい睡眠剤も出てきています。主治医とよく相談して、薬を選んでもらってください。

睡眠剤は、アルコールと併飲すると記憶障がいや呼吸抑制などの副作用が現れる恐れがあるので、原則いっしょには飲めません。服用する際には注意してください。また、不眠が改善した状態が続いていれば、時間をかけて減薬したり、中止したりすることも可能です。この点も主治医とよく相談してください。

# 安全・安心

## 総社署からのすすめ

インターネットはとても便利ですが、危険な世界への扉のようなものでもあります。

利用する人がインターネットの危険性を正しく知り、ネット犯罪の被害に遭わないようにしましょう。

【あなたのID・パスワードが狙われている】

「更新手続きが必要」などと偽ったメールを送りつけ、偽のサイトへ誘導し、ID・パスワード

## ネット犯罪に遭わないために

を盗み取る。また、コンピューターウイルスを利用し、偽のポップアップ画面を表示させ、ID・パスワードを入力するよう促し、情報を盗むといった手口が多発しています。

- 不審なメールは開封せず、削除しましょう。
- インターネットバンキングやオークション、オンラインゲームなどのID・パスワードは、それぞれ違うものを使用しましょう。
- パスワードは数字やアルファベット、記号を組み合わせ、ほかの人が簡単に分からないものにしましょう。

【ネットショッピング・ネットオークション詐欺に注意】

お金を送金したけど、商品が届かないといったトラブルが発生しています。

- 連絡先が表記されていないか、全く関係ない会社や個人名が掲載されていたりするなど、おかしいと思ったら取引をしないようにしましょう。
- トラブルに備え、事前取引相手の住所（所在地）、連絡先（電話番号）をよく確認しましょう。
- インターネット上の評価をうのみにしないようにしましょう。

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 (☎8220)

## 1 人件費 (平成25年度普通会計決算)

住民基本台帳人口 (H26.3.31 現在)	67,731 人
歳出額 (A)	259 億 4,744 万円
人件費 (B)	44 億 7,324 万円
人件費率 (B/A)	17.2%

※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25年度普通会計決算)

職員数 (A)	499 人	
給与費	給料	19 億 197 万円
	職員手当	3 億 4,504 万円
	期末・勤勉手当	6 億 7,673 万円
	計 (B)	29 億 2,374 万円
一人当たりの給与費 (B/A)	586 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26年4月1日現在)

区分	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	334,500 円	43 歳 1 か月
技能労務職	340,300 円	53 歳 9 か月

## 4 初任給 (平成26年4月1日現在)

区分	初任給		採用 2 年経過時
	大学卒	高校卒	
一般行政職	180,800 円	146,500 円	192,200 円
技能労務職	139,500 円	139,500 円	147,800 円

## 5 経験年数別、学歴別平均給料月額 (平成26年4月1日現在)

区分	学歴	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	227,800 円	289,400 円	321,600 円
	高校卒	—	—	—
技能労務職	—	—	—	—

※該当者が3人以下の場合は、記載なし

## 6 一般行政職の給与水準

ラスパイレス指数……98.9

(平成26年4月1日現在。対前年度比△7.2)

※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

## 7 一般行政職の級別職員数 (平成26年4月1日現在)

区分	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	40 人	7 人	88 人	56 人	26 人
構成比	14.6%	2.6%	32.2%	20.5%	9.5%
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	33 人	13 人	10 人	273 人	
構成比	12.1%	4.8%	3.7%	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

## 8 職員手当

(1) 期末・勤勉手当 (平成25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	0.675 月分	0.675 月分	1.35 月分	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
勧奨退職	30.55 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25年度)				2,394 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25年度)

区分	全職員	
職員全体に占める 手当支給職員の割合	74.6%	
支給対象職員 1 人当たり 平均支給年額	25,306 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	非常配置手当、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26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	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

## 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				
副議長	440,000 円	1.6 月分	1.7 月分	3.3 月分	有
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25年	平成26年		
一般行政部門	議会	6	6	0	
	総務	80	81	1	事務事業の見直し+1
	税務	22	21	△1	事務事業の見直し△1
	民生	66	67	1	事務事業の見直しなど+1
	衛生	25	25	0	
	農林	21	21	0	
	商工	11	11	0	
特別行政区分	土木	39	38	△1	事務事業の見直し△1
	小計	270	270	0	
	教育	127	125	△2	退職者不補充など△2
	消防	104	105	1	新規採用+1
公営企業等会計部門	小計	231	230	△1	
	水道	15	14	△1	事務事業の見直し△1
	下水道	14	14	0	
	その他	27	27	0	
小計	56	55	△1		
計	557	555	△2		