



小浦 宏 先生
（吉備医師会から）

最近、テレビなどで「ロコモ」という言葉を耳にするようになってきました。ロコモティブシンドロームの略語で、「運動器の障害によって、移動機能が低下した状態」を指します。進行すると寝たきりになってしまいます。

平成 25 年の厚生労働省の統計によると、要介護となる原因の第 1 位は脳血管疾患（18.5％）

安全・安心のすすめ

飲酒運転が厳罰化されて相当な期間が経過しましたが、飲酒運転はいまだに無くならず、今年に入ってから総社市内でも飲酒運転による事故が既に数件発生しています。

- 飲酒をすると、
- ・注意力が散漫になる
- ・反応時間が遅くなる
- ・適切なハンドル操作ができなくなる
- ・視力が低下し距離感覚が鈍る

今月のテーマ

ロコモティブシンドローム

歩いて健康！ロコモ予防

です。しかし、第 4 位の骨折・転倒（11.8％）と第 5 位の関節疾患（10.9％）を合わせて運動器障害とすれば、脳血管疾患を上回ります。そのため、ロコモの予防対策は重要な課題となっています。

運動機能を維持するためには、骨と筋肉の量を維持し、骨粗鬆症とサルコペニア（筋量の低下）にならないよう努力しないといけません。運動と栄養の両面に気を付けましょう。

簡単にできる運動としては、日本整形外科学会が推奨するロコトレ（開眼片脚立ち、ハーフス

クワット）や歩行が良いでしょう。歩行の目安は、65 歳までは 1 日 60 分、65 歳以上は 40 分です。無理のない範囲で行いましょう。

栄養面については、カルシウムやビタミン D、ビタミン K の摂取が骨粗鬆症の予防に良いとされています。サルコペニアにはアミノ酸の摂取が良いと言われています。ただし、とり過ぎには注意しましょう。

ロコモは、認知機能障害やメタボにも影響するようです。予防のため、痛みが出ない程度に運動しましょう。

問い合わせ 健康医療課健康増進係（☎📠 8259）

飲酒運転は、だめ！絶対！

・理性がなくなり違反を平気でする

などの症状が現れ、事故をするリスクが高まり、運転以外でも暴力沙汰を起こしたり、痴漢行為をしたりなど反社会的な行動につながる危険性もあります。

アルコールは、相当時間が経過しないと体から抜けないため、飲酒した翌朝などは残っていることがよくあります。寝たら抜けるなどと言われますが、眠ると消化も遅くなるので、実際は逆です。

これから歓送迎会など飲酒する機会が増えると思われますが、本人だけでなく、家族や同僚な

ど周囲の人も、飲酒運転をしないように車の鍵を預かるなど注意してあげてください。

また、過度の飲酒は健康を害するので、アルコール依存が疑われる場合は、医療機関などに相談するよう にしてください。

飲酒運転は犯罪です。犯した際には、刑事罰、行政罰の他にも解雇されるなど厳しく罰せられ非難され、社会的な信用がなくなること を肝に銘じなければなりません。



監修・問い合わせ 総社警察署（☎📠 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（☎📠 8220）

1.人 件 費（平成 29 年度普通会計決算）

住民基本台帳人口（H30.3.31 現在）	68,537 人
歳出額（A）	271 億 1,279 万円
人件費（B）	44 億 724 万円
人件費率（B／A）	16.3％

※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 29 年度普通会計決算）

職員数（A）		503 人
給 与 費	給料	18 億 4,949 万円
	職員手当	3 億 5,490 万円
	期末・勤勉手当	7 億 1,990 万円
	計（B）	29 億 2,429 万円
一人当たりの給与費（B／A）		581 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 30 年 4 月 1 日現在）

区分	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	323,200 円	42 歳 2 か月
技能労務職	318,100 円	51 歳 7 か月

4.初 任 給（平成 30 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	185,800 円
	高校卒	151,500 円
技能労務職		144,500 円
		152,800 円

5.経験年数別、学歴別平均給料月額（平成 30 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	244,200 円	264,800 円	314,200 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……98.2

（平成 30 年 4 月 1 日現在。対前年度比－ 0.1）

※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 30 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	52 人	21 人	68 人	50 人	33 人
構成比	18.7％	7.5％	24.4％	17.9％	11.8％

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	35 人	11 人	9 人		279 人
構成比	12.6％	3.9％	3.2％		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 29 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	0.85 月分	0.95 月分	1.8 月分	有

（2）退職手当（平成 29 年度）

区 分	勤続			最高限度額
	20 年	25 年	35 年	
自己都合	20.445 月分	29.145 月分	41.325 月分	49.59 月分
勸奨退職	25.55625 月分	34.5825 月分	49.59 月分	49.59 月分
1 人当たり平均支給額			1,507 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 29 年度）

区分	全職種	
職員全体に占める 手当支給職員の割合	42.7％	
支給対象職員 1 人当たり 平均支給年額	39,092 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
	支給対象職員の 多い手当の名称	非常配置手当、出勤手当、夜 間特殊業務手当

（4）その他の手当（平成 30 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～ 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

9.特別職の報酬等（平成 29 年度）

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	1.6 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		職 員 数		対前年	H 30 年度の主な増減理由
部 門		平成 29 年	平成 30 年	増減数	
一 般 行 政 部 門	議 会	6	6	0	
	総 務	87	90	3	事務事業の見直し
	税 務	21	23	2	業務増によるもの
	民 生	59	56	▲ 3	事務事業の見直し
	衛 生	22	22	0	
	農 林	21	21	0	
	商 工	11	12	1	事務事業の見直し
	土 木	39	40	1	事務事業の見直し
	小 計	266	270	4	
特別行政区分	教 育	131	129	▲ 2	事務事業の見直し
	消 防	103	104	1	年齢不均衡解消のため職員増
	小 計	234	233	▲ 1	
公営企業等会計部門	水 道	14	14	0	
	下水道	12	12	0	
	その他	25	27	2	事務事業の見直し
	小 計	51	53	2	
	計	551	556	5	