

健康アドバイス



楠葉 晃 医師
(吉備医師会から)

腰が痛くて病院を受診する人は多くいらっしゃいますが、1カ月程度の短期間で良くなるような腰痛は、さほど怖くありません。痛み止めを飲んで、なるべく生活スタイルを維持しながら様子を見てもらえばいいと思います。腰痛は、あまり安静を意識しすぎる方が長引くので、少しの痛みであればある程度動いた方が早く治るかもしれません。

今月のテーマ 腰痛との付き合い方

注意すべき腰痛

しかし、病気が原因で引き起こされるものなど、注意すべき腰痛も多くあります。中でも、がんの転移や感染症、骨折などから起こる腰痛は、短期間では良くなりません。注意してもらいたい症状は、
①安静にしても痛みがある(痛みが落ち着く姿勢がない)
②発熱がある
③足に力が入りにくい
④尿が出にくいaka漏れてしまう
⑤体重が減っている
などです。腰痛に加えて①～⑤の一つでも当てはまるようであれば、整形外科の受診を強く勧め

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎②8259)

めます。がん治療をしたことがある人やリウマチなどの膠原病で薬を使用している人も、早めの受診をお勧めします。
ただ、一度整形外科を受診してレントゲンを撮っても、腰痛の原因を確定するのは難しいです。診断がついていない腰痛については、経過を見ることが何より大事だと思います。一度診てもらっても、症状に変化があったり長引いたりする場合は、再度受診してください。
医療は、治療のタイミングが重要です。手遅れになる前に早めに受診しましょう。

地域で青少年の健全育成に取り組みましょう

う観点から、家庭や地域で積極的にあいさつや対話を進め、触れ合いを深めましょう。
○まずは大人が手本を
青少年の社会性や規範意識を高めるために、大人が手本となるよう努めましょう。また、多様な人々との交流や社会参加活動ができる機会を設けるなど、地域における青少年の居場所づくりを推進しましょう。
○深夜徘徊をしている青少年への温かい声掛けと帰宅の促進



監修・問い合わせ 総社警察署 (☎④0110)

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 (☎②8220)

1. 給与費等 (令和元年度全会計決算)

職員数 (A)		561 人
給与費等	給料	20 億 4571 万円
	職員手当	4 億 7076 万円
	期末・勤勉手当	8 億 1352 万円
	共済組合等負担金	6 億 9185 万円
	計 (B)	40 億 2184 万円
1 人当たりの給与費等 (B/A)		716 万 9055 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2年4月1日現在)

区分	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	314,914 円	41 歳 4 か月
保育・教育職	306,258 円	37 歳 2 か月
技能労務職	273,045 円	43 歳 6 か月

3. 初任給 (令和2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……98.7

(令和2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 (令和元年度)

区分	6 月期	12 月期	計	職務加算
期末手当	1.3 月分	1.3 月分	2.6 月分	有
勤勉手当	0.925 月分	0.975 月分	1.9 月分	有

(2) 退職手当 (令和元年度)

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			1411 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 (令和元年度)

区分		全職種
職員全体に占める 手当支給職員の割合		27.1 %
支給対象職員 1 人当たり 平均支給年額		57,758 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	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2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 (令和元年度)

(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 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) 令和元年度決算額

特別職(市長・副市長・教育長・政策監)		4 人
給与費等	給料	3301 万円
	期末手当	1117 万円
	共済組合等負担金	674 万円
	計	5092 万円
議員		21 人
給与費等	給料	1 億 551 万円
	期末手当	3330 万円
	共済会負担金	3925 万円
	計	1 億 7806 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	令和２年度の 主な増減理由
部 門		令和元年	令和２年	増減数	
一 般 行 政 部 門	議 会	6	6	0	
	総 務	102	103	1	業務負担の増加
	税 務	24	24	0	
	民 生	57	56	▲１	業務内容の見直し
	衛 生	24	21	▲３	業務内容の見直し
	農 林	18	18	0	
	商 工	12	12	0	
	土 木	41	41	0	
	小 計	284	281	▲３	
特別行 政区分	教 育	121	123	２	業務負担の増加
	消 防	105	106	１	業務負担の増加
	小 計	226	229	３	
公営企 業等会 計部門	水 道	13	11	▲２	業務内容の見直し
	下水道	12	12	0	
	その他	26	26	0	
	小 計	51	49	▲２	
計		561	559	▲２	