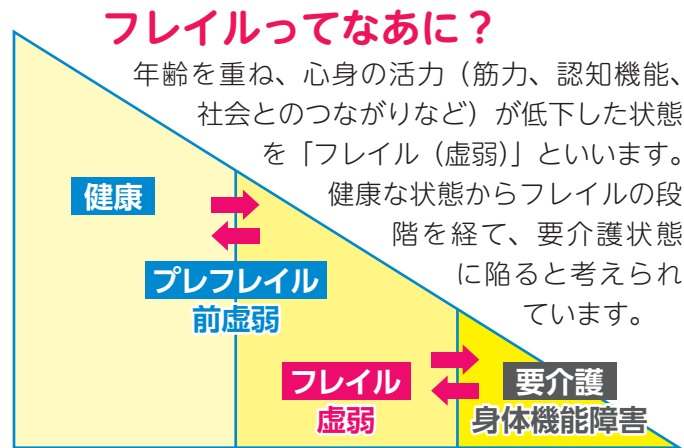


いつまでも元気に！
若々しく！！

早め早めのフレイル予防

☎ 地域包括支援センター「やすらぎ」(すこやか内) ☎87-0900



こんな方はフレイルかも？

- 外出の機会が以前より減った
- おいしいものが食べられなくなった
- 活動的ではなくなった

当てはまった方、安心してください。フレイルは正しい対処をすれば健康な状態に戻れます！！

フレイル予防の3つの柱

健康にいきいきと生活するためには「栄養・運動・社会参加」の3つの柱が大切です。

栄養	運動	社会参加
美味しくご飯を食べるためには口の健康が不可欠です。良く噛んで、バランスの良い食事を摂ることで体力や筋力、活力を維持できます。	筋力が衰えると、噛む力が低下し栄養不足、転倒・骨折の可能性が高まります。また、外出が億劫になり人との交流が減ると、認知症のリスクもあがります。定期的に体を動かす機会を持ち、筋力・体力を維持することが大切です。	社会とのつながりを失うことがフレイルの入口になると考えられています。役割を持ち、人との交流を通して、いきいきと過ごしましょう。

何から始めよう…とお考えのみなさん

湯ったり勝山でフレイル予防に取り組みます

アンチエイジング講座

シリーズで行っているアンチエイジング講座も1月から第4クールが始まります。今回のテーマは「体幹を鍛えて転ばない身体づくり」です。体幹を鍛えることで姿勢が美しくなり、腰痛・肩こりもスッキリしますよ。



社会参加 (生きがいがづくり)

●囲碁・将棋講座／わなげ講座
ボランティアによる丁寧な指導で、初心者でも気軽に参加することができます。



●マイステージ

毎月第3日曜日の湯ったり日に合わせて、マイステージを行っています。ボランティアの協力で、落語や色鉛筆教室など趣味や特技を生かしたイベントを開催しています。

●湯ったりギャラリー

俳句や絵手紙、折り紙など一般の方の作品を常時展示しています。ご活用ください。



●お出かけサロン

人との交流を楽しみながら、いつまでも自立した生活を送ることを目指したサロンです。カラオケを使った体操や栄養・口腔などの講座を受講できます。※ボランティアも随時募集しています

湯ったり勝山3周年祭開催決定！

オープン3周年を記念し、湯ったり勝山にて3周年祭を開催します。年齢問わず楽しめる内容を計画していますので、ぜひご家族・ご友人とお越しください。

と き▶1月21日(日) 午前10時～午後3時

人件費の決算状況 (28年度決算・普通会計)

歳出額(A)	人件費(B)	人件費率(B/A)	27年度
12,419,364千円	2,238,637千円	18.0%	15.3%

(注) 人件費には特別職に支給される給料・報酬などを含みます

職員給与費の状況 (29年度予算・普通会計)

職員数(A)	給与費				1人あたりの給与費(B/A)
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
273人	1,034,337千円	157,184千円	403,782千円	1,595,303千円	5,844千円

職員手当の状況 (29年度)

区分	主な内容	
	期末手当	勤勉手当
期末手当 勤勉手当	6月期 12月期 計	1.225月分 1.375月分 2.60月分
	自己都合 勤続20年 勤続25年 勤続35年 最高限度額 1人あたりの平均支給額	勤奨・定年 27.405月分 34.5825月分 49.59月分 49.59月分 (国の最高 49.59月分) 20,704千円(28年度)
特殊勤務手当	1、用地交渉業務従事手当 2、動物死体汚物処理業務従事手当 3、感染症防疫業務従事手当 4、徴収事務従事手当 5、消防署勤務手当	
扶養手当	○配偶者 10,000円 子 8,000円 父母等 6,500円 (扶養親族のうち満16歳から22歳までの子1人につき5,000円加算)	
住居手当	借家23,000円までの場合12,000円を引いた額	
通勤手当	交通機関利用の場合 55,000円まで 自家用車の場合2,000円～31,600円	
時間外勤務手当	支給総額 78,862千円(28年度) 1人あたりの年額 292千円	

等級別職員数の状況 (29.4.1現在) 職員数 299人

区分	主な補職内容	職員数	構成比	区分	主な補職内容	職員数	構成比
1級	主 事 技 師	13	4.3%	5級	主 幹	36	12.0%
2級	主 事 技 師	51	17.1%	6級	課 長	20	6.7%
3級	主 査	68	22.8%	7級	部 長	10	3.3%
4級	主 任	72	24.1%	技能労働職	運 転 手 師 員 調 理 員 設 置 員	29	9.7%

特別職の報酬等 (29.12.1現在)

市長	850,000円	議長	440,000円
副市長	710,000円	副議長	370,000円
教育長	605,000円	議員	350,000円
期末手当	6月期 1.55月分	12月期	1.70月分

市職員などの給与を公表

人件費の状況

平成29年4月1日現在の市の三役、市議会議員、市職員の給料・手当などを公表します。

国と比較した平均給料月額 (29.4.1現在)

区分	一般行政職		技能労働職	
	平均給料月額	平均年齢	平均給料月額	平均年齢
勝山市	314,046円	42.4	314,618円	56.1
国	330,531円	43.6	286,833円	50.6

国と比較した初任給 (29.4.1現在)

区分	高校卒初任給	高校卒2年目	大学卒初任給	大学卒2年目
	勝山市	146,100円	150,500円	167,600円
国	146,100円	150,500円	178,200円	184,800円

職員の経験年数平均給料 (29.4.1現在)

(一般行政職 (大学卒))			
7年以上10年未満	10年以上15年未満	15年以上20年未満	
227,180円	262,400円	313,010円	

部門別職員数の状況 (各年の4.1現在)

部門	区分	職員数(人)			対前年増減数(人)		
		H27	H28	H29	H27	H28	H29
一般	議 会	4	4	4			
	総 務	51	52	46	3	1	△6
	税 務	15	15	16	△1		1
	農 水	17	16	17	1	△1	1
	商 工	13	13	17	△1		4
	土 木	27	25	23	1	△2	△2
小 計	127	125	123	3	△2	△2	
福祉	民 生	29	29	29	△3		
	衛 生	15	15	13	1		△2
小 計	44	44	42	△2	0	△2	
一般行政計		171	169	165	1	△2	△4
特別行政	教 育	67	64	68	△3	△3	5
	消 防	37	37	39			2
	小 計	104	101	107	△3	△3	7
公営企業等	水 道	3	5	4		2	△1
	下 水 道	6	6	6			
	その 他	17	18	17		1	△1
小 計	26	29	27	0	3	△2	
総 合 計		301	299	299	△2	△2	1

(注) 職員数は一般職に属する職員数であり、地方公務員の身分を保有する休職者を含み、臨時または非常勤職員を除いています (H27、H28は教育長を含む)