

(8) 職員手当の状況

① 期末手当・勤勉手当

	1人当たり平均支給額(19年度)	19年度支給割合		職制上の段階、職務の級等による加算措置
		期末手当	勤勉手当	
砺波市	1,654千円	3.00月分(1.6)月分	1.5月分(0.75)月分	役職加算 5～15%
富山県	1,904千円	3.00月分(1.6)月分	1.5月分(0.75)月分	役職加算 5～20% 管理職加算 15～25%
国	—	3.00月分(1.6)月分	1.5月分(0.75)月分	役職加算 5～20% 管理職加算 10～25%

(注) () 内は、再任用職員に係る支給割合です。

② 退職手当 (平成20年4月1日現在)

	砺波市		国		
	自己都合	勸奨・定年	自己都合	勸奨・定年	
勤続年数	20年	23.5月分	30.55月分	23.5月分	30.55月分
	25年	33.5月分	41.34月分	33.5月分	41.34月分
	35年	47.5月分	59.28月分	47.5月分	59.28月分
最高限度額	59.28月分	59.28月分	59.28月分	59.28月分	
その他の加算措置	定年前早期退職特例措置(2%～20%加算)		定年前早期退職特例措置(2%～20%加算)		

⑤ その他の手当 (平成20年4月1日現在) (病院、水道事業を除く)

	内容及び支給単価	国の制度との異同	19年度支給実績	
			支給職員1人当たり支給額	
扶養手当	(1) 配偶者 13,000円 (2) 配偶者以外 ① 1人につき6,500円(職員に配偶者がいない場合はそのうち1人については、11,000円) ② 満16歳年度初めから満22歳年度末までの間にある子1人につき、5,000円を加算	同じ	32,734千円	
			216,778円	
住居手当	(1) 借家等 ① 家賃23,000円以下の場合 家賃 - 12,000円 ② 家賃23,000円を超える場合 (家賃 - 23,000円) / 2 + 11,000円 (最高限度額 27,000円) (2) 自宅 2,500円 (新築・購入後5年間に限る)	同じ	7,550千円	
			198,692円	
通勤手当	(1) 交通機関利用職員 6箇月定期券等の価額による一括支給 全額支給限度額 1箇月当たり55,000円 (2) 交通用具使用職員 距離段階区分に応じ2,600円～35,000円	異なる内容 (2) 距離段階区分に応じ2,000円～24,500円	23,584千円	
			60,011円	
手管当理職	管理又は監督の地位にある職員に当該職の区分に応じて21,000円～66,400円を支給	同じ	48,198千円	463,446円
務休手日勤	休日等において正規の勤務時間中に勤務した職員に支給 1時間当たりの給与額×1.35×時間数	同じ	923千円	12,995円
手宿日直	宿日直勤務を命ぜられた職員に支給 庁舎、設備、備品等の保全、外部との連絡、庁内監視等 6,000円/1回	異なる内容 4200円/1回	3,468千円	
			21,949円	
別管勤務手当特	管理職手当支給対象職員が臨時又は緊急の必要等により、週休日等に勤務した場合に支給 6時間以下 4,000円～8,000円 6時間超 6,000円～12,000円	同じ	323千円	
			14,682円	

③ 時間外勤務手当

(病院、水道事業を除く)

	19年度決算	18年度決算
支給総額	51,387千円	43,034千円
職員1人当たり支給年額	149千円	120千円

④ 特殊勤務手当 (平成20年4月1日現在) (病院、水道事業を除く)

支給実績(19年度決算)	2,203千円	
支給職員1人当たり平均支給年額(19年度決算)	19,843円	
職員全体に占める手当支給職員の割合(19年度)	24.5%	
手当の種類(手当数)	7種類	
手当の名称	主な支給対象業務	支給単価
外勤手当	市税の賦課、調査、徴収	300円/1日
	市税の滞納処分	500円/1日
保健衛生手当	感染症の防疫、予防又は救治等のため、病毒汚染の危険のある作業	300円/1日
生活保護手当	生活保護法に関する事務	250円/1日
救護手当	行旅死亡人の収容作業	1,500円/1件
	行旅病人の救護作業	1,000円/1件
変則勤務手当	正規の勤務時間が週休日に割り振られている業務	2,000円/1月
用地交渉手当	用地買収交渉、物件移転交渉等の業務	500円/1日
下水道業務手当	下水道管内部調査のための現場業務	500円/1日

(9) 特別職の報酬等の状況

給料・報酬月額(平成20年4月1日現在)		期末手当19年度支給割合
市長	給料 932,000円	6月期 1.60月分 12月期 1.75月分 計 3.35月分
副市長	給料 751,000円	
議長	報酬 454,000円	
副議長	報酬 404,000円	
議員	報酬 374,000円	

脂肪に
さようなら!

お腹すっきり教室 参加者募集

健康センターでは、メタボリック症候群を予防して、皆さんが元気な生活を続けられるよう、お腹まわりの脂肪を減らすための教室を開催します。仲間同士で、一緒にがんばってみませんか!

対象 40歳～64歳の砺波市民の方でBMI*が25以上の方
又は健診の結果、減量することをすすめられた方など
*BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) BMIが25以上は肥満です!



お腹すっきり教室日程

第1回	12月9日(火)	午後1時30分～4時	オリエンテーション、身体計測 お話し「内臓脂肪はなぜ悪い?」
第2回	12月24日(水)	同上	「お腹の脂肪すっきりメニュー」食生活編
第3回	1月6日(火)	同上	「お腹の脂肪スリム運動」運動実践編 ウォーキングで健康的にシェイプアップ
第4回	3月10日(火)	同上	参加者同士で情報交換、身体計測

申込期限 12月3日(水) ※定員になり次第締め切ります(定員20名)
申込先 砺波市健康センター(☎32-7062)まで

昨年度の教室では、継続参加者29人の腹囲が、
平均3cm減少しました!

みんなの健康



健康センター
☎32-7062

結核・肺がん検診の結果について

9月17日(水)までに受診された方で精密検査が必要な方には、すでに通知しています。

乳がんの施設検診について

12月に受診を希望される方は、11月20日(木)までにお申込みください。

問合せ 健康センター
☎32-7062

高齢者インフルエンザ 予防接種のお知らせ

高齢者のインフルエンザは、高熱や全身倦怠感、筋肉痛などのインフルエンザに特徴的な自覚症状が現れにくく、微熱や食欲不振、不快感などの軽い症状が続く傾向があります。気づかないうちに急変して肺炎を引き起こしてしまうこともあり、とても危険です。

砺波市では、今年も65歳以上の方を対象に、インフルエンザ予防接種を実施します。インフルエンザの予防には、流行前に予防接種を受けることが必要です。皆さん、この機会にぜひ予防接種を受けましょう。

接種期間 11月1日(土)～12月15日(月)

医療機関窓口へ提出するもの

- ①接種券はがき
- ②接種料金 1,000円
- ③健康手帳

※接種券はがきは65歳以上の方に郵送します。再発行はできませんので大切に保管してください。

接種場所 市内指定医療機関

※事前予約が必要です。

問合せ 砺波市健康センター
☎32-7062



PETセンター株主優待券について
とやまPET画像診断センター株主優待券は、検診料が1万円割引される券です。PET画像診断を希望される方は、ご利用ください。
申込先 砺波市健康センター
☎32-7062

11月生まれの「すこやか!砺波っ子!!」 (年齢は11月末現在)



森田 愛久くん (1歳・木下) 大島 萌佳ちゃん (3歳・幸町) 大島 康汰くん (1歳・幸町) 金子 凌大くん (1歳・太田) 川田 祥次郎くん (1歳・新明) 嶋田 憩くん (3歳・庄川町青島) 川田 駿稀くん (2歳・五郎丸) 森 美月ちゃん (3歳・中村) 上田 咲綺くん (1歳・太郎丸)

福島 璃空くん (1歳・権正寺) 小倉 瑞生ちゃん (3歳・三郎丸) 大井 菜奈果ちゃん (2歳・深江) 高澤 快晴くん (1歳・千代) 玉井 健慎くん (1歳・庄川町金屋) 神下 歩舞くん (3歳・庄川町小牧) 老 悠我くん (1歳・杉木) 黒田 俊哉くん (2歳・大門) 八田 智尋くん (1歳・三合)

小谷 珠幸ちゃん (1歳・中村) 瀧沼 秀太くん (3歳・鹿島) 舟戸 壮くん (2歳・庄川町金屋) 西村 詩ちゃん (1歳・東保) 齊藤 大颯くん (2歳・頼成) 齊藤 心唯ちゃん (2歳・頼成) 竹林 ミチルちゃん (3歳・一番町) 島田 遠星くん (3歳・中野)



● **かわいい笑顔を集めます** ● **応募対象** 12月に1, 2, 3歳の誕生日を迎えるお子さん **応募方法** 写真データ又はプリント写真をご提出ください。(掲載写真は返却できませんのでご了承ください。) Eメール又は写真裏面に、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、保護者の氏名、住所、電話番号を記載してください。
応募期限 11月10日(必着) *広報紙はホームページにも掲載します。 *写真はCATVでも紹介する場合があります。 **問合せ・提出先** 砺波市広報情報課「すこやか!砺波っ子!!」係 E-mail: koho@city.tonami.lg.jp 〒939-1398 砺波市栄町7-3 ☎33-1111 内線223

健康カレンダー

11月の健診・相談案内



乳幼児の各種健診・教室及び予防接種は
砺波市健康センターで行います。

砺波市健康センター ☎32-7062

行事名	対象者	月日	受付時間	ところ		
乳幼児健康診査 (問診票を記入し、母子手帳と一緒に持ってきてください)	3 か月児	20年 7月生	11月 7日(金)	午後1時～1時45分 (バスタオルを 午後1時30分～2時30分 お持ちください)	砺波市健康センター	
		20年 8月生	12月 4日(木)			
	1歳6か月児	19年 5月生	11月20日(木)	午後0時30分～1時		持ち物等については、 乳幼児健康診査綴を ご覧ください。 *希望者にフッ化物塗布
		2歳児(歯科)	18年 11月生			
	2歳6か月児(歯科)	18年 5月生	11月21日(金)	午後0時30分～1時30分		
	3歳児(歯科)	17年 11月生	11月14日(金)			
	3歳6か月児	17年 5月生	11月 6日(木)			
17年 6月生		12月 5日(金)				
離乳食相談会	8 か月児	20年 3月生	11月18日(火)	午前9時30分～10時15分 (タオル・スプーンをお持ちください)		
生まれ月健康相談	65歳以上で11月生まれの方		11月 6日(木)	午前9時～11時 (麦秋苑、庄川健康プラザは午前10時30分まで) *午前中で終わります。 *健康について気になることを保健師に相談してみませんか? *参加費、各施設利用料は無料です。	庄東センター	
			11月10日(月)		庄川健康プラザ	
			11月11日(火)		北 部 苑	
			11月18日(火)		苗 加 苑	
	65歳以上で12月生まれの方		11月20日(木)	麦 秋 苑		
			12月 2日(火)	北 部 苑		
			12月 4日(木)	麦 秋 苑		
			12月 8日(月)	庄川健康プラザ		
	12月 9日(火)	苗 加 苑				
健康相談	乳幼児・一般		毎週木曜日 毎週水曜日	午前9時30分～11時	砺波市健康センター 庄川健康プラザ	
メタボ相談	肥満、高血圧、高脂血症、高血糖等が気になる方 ※要予約		毎週月曜日	午前9時～午後7時	砺波市健康センター	
栄養相談・お口の相談	高齢者		毎月第4木曜日	午前9時30分～11時	砺波市健康センター	
健康体操	希望される方は砺波市健康センターまたは庄川健康プラザへご連絡ください		毎週月・木曜日 毎週火・金曜日	午前9時30分～11時	砺波市健康センター 庄川健康プラザ	
心の健康相談	希望される方は砺波市健康センターへご連絡ください		11月13日(木) 11月27日(木)	午後1時～3時	砺波市健康センター	
リハビリ友の会	希望される方は砺波市健康センターへご連絡ください		第1・2・3・4水曜日	午後1時～3時	高齢者能力活用センター	
リハビリ教室	希望される方は庄川健康プラザへお問合せください		第1・2・3・4木曜日	午後2時～4時	庄川健康プラザ	
子宮がん・乳がん検診	新たに受診を希望される方は、砺波市健康センターへご連絡ください	油田・若林 全地区	11月12日(水) 11月30日(日)	午後1時～2時 午前8時30分～9時30分	砺波市健康センター 庄川健康プラザ	
大腸がん検診		全地区	11月 4日(火) ～11月 5日(水)	午前7時30分～9時30分	砺波市健康センター	

予防接種

受付時間 午後1時～1時45分

予防接種名	対象者	月日	ところ	
B C G	20年8月生	11月25日(火)	砺波市健康センター	
三種混合	初回	20年 3月～4月生		11月19日(水)
		20年 5月～6月生		11月26日(水)
	追加	19年 3月～4月生		12月 1日(月)



メンタルヘルス (こころの健康相談)

50人未満の職場で働いている方や労働衛生管理を担当している方を対象にこころの健康相談を無料で実施します。

日時及び場所

11月 4日(火) 砺波サナトリウム福井病院 (☎33-1322)
11月11日(火) 小矢部大病院 (☎0766-67-2002)
11月18日(火) 砺波サナトリウム福井病院 (☎33-1322)
11月25日(火) 松岡病院 (☎0766-67-0025)

時間 午前9時～午後5時

問合せ 砺波地域産業保健センター (☎33-7715)

精神保健福祉相談 (要予約)

実施日 毎月第1木曜日の午後 内容 専門医による相談

場所・予約先 砺波厚生センター (☎22-3512)

休日・夜間急患診療【小児科・内科】

砺波医療圏急患センター

(旧小児急患センター・砺波総合病院隣接)

【小児科】☎34-7744

【内科】☎34-5005

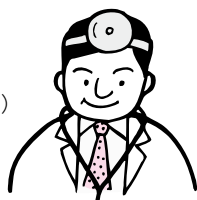
<受付時間>

○月～土曜 午後8時～10時30分

○日曜・祝日・年末年始 午前10時～午後5時

午後8時～10時30分

日曜・休日当番医制度がなくなりましたので、今後は砺波医療圏急患センターをご利用ください。

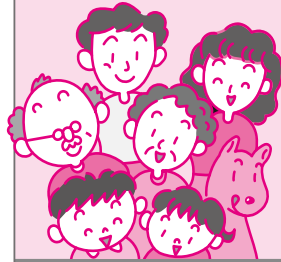


休日在宅当番医【歯科】 (診療時間 午前9時～午後5時)

11月 2日(日) 中尾歯科医院 南砺市やかた ☎22-2489
3日(月) 細川歯科医院 南砺市北野 ☎62-0250
9日(日) ほほえみ歯科 南砺市二日町 ☎22-8118
16日(日) 仲村歯科医院 南砺市福野 ☎22-2659
23日(日) 北川歯科医院 南砺市寺家新屋敷 ☎22-7336
24日(月) 林 歯 科 医 院 南砺市井波 ☎82-3283
30日(日) グリーン歯科 南砺市西町 ☎52-9977
12月 7日(日) 近川歯科・矯正歯科 南砺市理休 ☎62-2711

休日当番医は都合により変更になることがありますので、受診前に電話で確認してください。また、受診の際は保険証を持参してください。

砺波総合病院から



形成外科 上野 輝夫

市立砺波総合病院 ☎32-3320
ホームページ <http://www.city.tonami.toyama.jp/tgh/>

創傷（きず）の治療

いわゆる「きず」には、ケガや手術の際に起こる急性の「きず」と褥瘡（床ずれ）に代表される慢性の「きず」があります。

従来の常識では、「傷は水に濡らしてはいけない」「かさぶたができるように乾かす」「毎日ガーゼを換える」などと言われてきました。しかし、現在では創傷治癒（傷の治りかたの仕組み）の研究とガーゼや皮膚に替わる材料（被覆材、人工真皮）・薬剤の開発により、単に傷を治すだけでなく、いかに早くかつきれいで少ない傷跡にするかが研究され、次のように常識が変わってきました。

(1) 傷は湿潤（湿った）環境下におくこと、つまり乾かさないうことです。すでに1962年に傷の治りが早くなる報告されています。特に、擦り傷やヤケドの傷には顕著です。病院では、ポリウレタン、ハイドロコロイドやアルギン酸などから成る被覆材が用いられています。これは、薬局でもハイドロコロイドの被覆材が市販されています。

(2) これらの新しい被覆材は傷に密着しますので、毎日貼り替える必要はありません。また、ガーゼの場合のように治りかかった皮膚を剥がして傷つけることも少なくなり、治癒までの日数の短縮が得られています。ただし、汗や浸出液が溜まり湿疹ができて痒くなる場合があります。

(3) 傷の部分を擦ったりしなければ入浴やシャワーも可能です。この際貼ってある被覆材が剥がれても心配はいりません。流水（シャワーや水道水）で洗い流し水分を拭き取り、同じように被覆材を貼るか、軟膏を塗布しておきます。縫った傷でも2日経てば濡れても問題ありません。

更に、最近では擦り傷やヤケドのような皮膚の一部や全部が欠損した傷を早くしかもきれいでひきつれない治

りを目指して、人工真皮（皮膚の一部）や薬剤としての細胞増殖因子のスーパーが使われます。個人差はありますが、ケロイド状に盛り上がることは少なくなりました。人工真皮や細胞増殖因子は、最近テレビや新聞などでよく見かける再生医療、ティッシュエンジニアリングや遺伝子組み換えにより作られた被覆材と薬剤です。しかし、未だ傷ついた皮膚は完全に元の状態には戻りません。

最新の被覆材と薬剤を用いて傷が治つてもすぐには安心できません。傷は治ってから2〜3か月は不安定で、約5〜6か月すると安定してきます。この頃に傷が目立つようなら、瘢痕（傷跡）を目立たなくする手術を考えます。本当に傷が落ち着くには2〜3年かかると思われています。

となみリハビリテーション 家族教室のお知らせ

日時 11月12日（水）午後1時30分〜
「脳卒中Ⅰ（病気について）」
「脳卒中Ⅱ（在宅での介護・リハビリ）」
場所 総合病院 東棟4階 談話室
対象 脳卒中の患者様、そのご家族、一般の方
参加費 無料
問合せ 総合リハビリテーションセンター
☎32-3320（内線3100）

冬期限定「ホテル宿泊ドック」のご案内

ホテル宿泊ドックコースの申込みを受け付けています。健診センターでドック検診を行い、宿泊のホテルでは薬膳料理の夕食・朝食を楽しんでいただくコースです。（送迎あり）
ゆとりと休養を兼ねて心身ともにリフレッシュしてみませんか？
料金 男性67,200円、女性71,400円（一泊ドックと同額。ただし検査内容は一部変更あり。）
実施期間 12月〜3月の冬期間限定（月〜木曜日。ただし、祝祭日は除く。）
宿泊先 ホテルニチマ倶楽部
問合せ 砺波総合病院健診センター ☎32-3320（内線3300）



インフルエンザの予防接種のお知らせとお願い

実施期間 11月4日（火）から（土・日・祝日・時間外は除く。）
受付時間 午後2時〜4時
申込場所 正面受付（ただし、小児の方は小児科で予約ください。）
問合せ 砺波総合病院 ☎32-3320
内科（内線2100） 小児科（内線5200）

なお、午前中は、一般患者様の治療と重なり大変混雑しますので、なるべく午後から接種を受けていただきますようお願いいたします。