

3月1日～8日は女性の健康週間

市 HP



女性の健康を支える地域・社会の役割

～誰一人取り残さない健康づくりの実現に向けて～

汗をかきやすい
イライラする
疲れやすい

その症状 もしかしたら 更年期かも？

更年期は誰もが迎える時期であり、これまでと違った変化が体や心に現れます。更年期について正しく知り上手に過ごしましょう。

問合せ 健康づくり推進課 ☎ 21-3300

詳しくは市 HP を
ご覧ください ▶



更年期の特徴

最近では男性の更年期も話題になっています。

	女性	男性
発症しやすい年齢・期間	おおよそ 45歳～55歳	40歳以降、長期に症状が続く
原因	女性ホルモンの減少	男性ホルモンの減少

主な症状

- 生活習慣病にかかりやすくなる
- 肩こり、腰痛、背中痛み
- 疲労感、疲れやすい
- イライラ、不安、不眠、気分の落ち込み
- のぼせ、ほてり、発汗など

症状が重く、日常生活に支障をきたす状態を「更年期障害」といいます。

更年期をうまく乗りきるために

- 1 趣味をもつ
- 2 体を動かす
- 3 十分な睡眠
- 4 バランスのよい食事
- 5 健診を受ける

症状が辛い時は、治療を受けることで改善につながります。かかりつけ医に相談するか、婦人科（女性）、泌尿器科（男性）を早めに受診しましょう。



2時間後に電話が使えない？

消費者トラブル 個人情報を聞き出す不審な電話にご注意を

自動音声や実在の事業者名で「電話が使えなくなる」などと言って慌てさせ、個人情報を引き出そうとする詐欺の予兆電話が発生しています。決して応じることがないようにご注意ください。

トラブル事例

「2時間後にこの電話が使えなくなる。オペレーターと話す方は1番を押すように」という自動音声の電話がかかってきた。1番を押すとオペレーターにつながったため、内容を確認してもらおうと、住所、氏名、生年月日を伝えた。相手にどこからの電話であるかを確認するため、会社名や電話番号を尋ねたが、NTTカスタマーセンターとしか言わず、その後「間違いでした」と言って一方的に電話を切られた。



「2時間後に電話が使えない」はウソ

総務省やNTT東日本から、電話を停止することを自動音声ガイダンスやSMSを使って連絡することは絶対にありません！このような電話は、金銭を要求してくるニセ電話詐欺に発展します。犯人からの電話を直接受けたくないよう、いつも留守番電話に設定しておくことが効果的です。

個人情報は絶対に伝えない

非通知や知らない番号からの電話は、不審な電話のおそれがありますので、普段から慎重な対応を心がけましょう。電話の中で個人情報を聞き出そうとしているため、個人情報は絶対に伝えないでください。自動音声ガイダンスが流れた場合には、最後まで聞かずに電話をすぐ切ることも大切です。

問合せ 消費生活センター ☎ 26-0069 *月～土曜日：午前9時～午後5時（土曜日は午後4時まで）

市職員の給与と職員数の状況をお知らせします

職員の部門ごとの人数や給与の支給状況など、人事行政の運営状況をお知らせします。

① 人件費の状況 [令和5年度普通会計決算]

歳出額 (A)	人件費 (B)	人件費率 (B/A)
779億4,881万円	134億9,952万円	17.3%

*人件費とは、報酬、給料、職員手当、共済費などです。

② 職員給与総額の状況 [令和5年度普通会計決算]

給与総額	内訳		
	給料	職員手当	期末勤勉手当
84億5,360万円	48億1,135万円	15億8,096万円	20億6,129万円

*職員手当とは、扶養手当、住居手当、通勤手当、時間外勤務手当などです。

*人件費と給与総額の差は、主に非常勤職員等の報酬などです。

③ 平均給料月額・平均年齢 [令和6年4月1日現在]

区分	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	320,180円	43.9歳

*国家公務員を100として給料水準を比較するラスパイレ指数については、令和6年4月1日現在98.3です。

*一般行政職とは、消防、保健師、保育士などの専門職以外の職員です。

④ 経験年数別・学歴別平均給料月額 [令和6年4月1日現在]

区分		経験年数		
		10年	15年	20年
一般行政職	大学卒	263,876円	308,832円	343,421円
	高校卒	242,367円	251,500円	311,500円

⑤ 時間外勤務手当・期末勤勉手当の支給状況

区分	内容
時間外勤務手当 (令和5年度)	1人当たり年額318,340円 (水道・下水道部門の職員を除く)
期末勤勉手当 (令和7年1月1日現在)	年間4.50か月分

*期末勤勉手当とは、民間企業における賞与（ボーナス）に相当し、毎年6月と12月に支給されます。

⑥ 初任給の状況 [令和6年4月1日現在]

区分	日立市	茨城県	国
一般行政職	大学卒	196,200円	220,000円
	高校卒	170,900円	188,000円

⑦ 特別職の給料等の状況 [令和7年1月1日現在]

区分	月額	期末手当
給料	市長	957,900円
	副市長	820,800円
報酬	議長	615,000円
	副議長	550,000円
	議員	510,000円

年間3.40か月分

⑧ 職員数の状況 [各年4月1日現在]

部門	職員数		増減	
	令和6年	令和5年		
一般行政	906人	910人	▲4人	
教育	117人	122人	▲5人	
消防	289人	283人	▲6人	
公営企業等会計	水道	61人	63人	▲2人
	下水道	32人	32人	0人
	その他の特別会計	44人	44人	0人
合計	1,449人	1,454人	▲5人	

*職員数には常勤の再任用職員を含みます。

*教育部門の職員数は、教育委員会事務局及び教育施設に勤務する職員（小・中学校の教員を除く）の人数です。

市職員の適正な定員管理に努めます

多くの自治体では、地方創生事業への取組が本格化する中、限られた財源の中で、人口減少、少子・高齢化、環境問題などの広範な行政課題に迅速かつ的確に対応していくことが求められています。そのため、市では、より効率的な組織体制・人員配置の確立に向けて、職員の適正な定員管理に努めています。

なお、他の地方公共団体との比較の目安となる一般行政部門の職員数と市民数の割合で見ると、日立市は職員1人当たり市民185人です（県内32市の平均は181人）。

問合せ 人事課 ☎ 内線 286 FAX 22-7170