



ことばの悩み

子どもは3歳くらいになると覚えてことばを話すようになりますが、保護者の方からは「ことばがあまり出ない」「なんと喋っているのかわからない」という悩みを聞くことがあります。

発語や発音が遅れる原因はいろいろありますが、これらの発達には個人差もあるため、周囲の大人が指摘しすぎると、話すことに自信をなくしてしまうことがあります。

あたたかく見守る

1番大切なことは、子どもが「話すことが楽しい」と感じることで、会話を楽しむことは発語・発音の練習になりますし、聞く力を育てることもつながります。うまくことばが出なくても、周囲の大人がやさしく話しかけ、耳を傾けることで子どもは安心するのです。

また、絵本の読み聞かせをしてあげることもおすすめです。

気になる時は相談を

町子ども発達サポートセンターには言語聴覚士や保育士・臨床心理士がおり、ことばや発達に心配・弱さのあるお子さんなど、気になることがあれば相談に応じます。

- ・ことばが遅い
- ・発音がはっきりしない
- ・チックや吃音がある
- ・集団行動がうまくできない
- ・運動面に心配がある
- ・他の子とうまく遊ぶことができない
- ・落ち着きがない など

【問い合わせ】

町子ども発達サポートセンター
(総合福祉センター「しやるる」2階)
☎22260
開設時間
午前8時半～午後5時



元気が一番

保健のお知らせ

【問い合わせ】
町住民保健課
健康推進グループ
☎73-2256

お薬手帳

正しく活用していますか

お薬手帳は複数の医療機関にかかっているときの薬の飲み合わせが確認でき、普段使用している薬の使用量も分かります。医療機関ごとにお薬手帳を分けるのではなく、一冊にまとめましょう。調剤薬局で薬をもらう時はお薬手帳を必ず渡し、確認してもらいましょう。

また、薬の飲み忘れや、副作用と思われる症状は記載しましょう。書き込んでおけば、次の病院受診時に確認してもらえます。

災害時、お薬手帳を持ち歩いていた方は、普段使用している薬と必要量がすぐに分かって役に立ったという話があります。普段薬を飲んでいる方はお薬手帳を携帯しておく、市販の薬やサプリメントを買う場合なども確認してもらえるのでお勧めです。また、スマートフォンで使えるお薬手帳のアプリもありますので、活用しましょう。

かかりつけ薬局をもちましよう！

病院の近くには、調剤薬局があります。どこの調剤薬局の薬剤師も、薬の相談に乗ってくれます。入退院を繰り返して家に余っている薬がたくさんある、ジェネリックにできる薬があるかどうか知りたい、薬の副作用の心配など、薬に関するどんなことでも相談できます。

また、薬の種類が多くて管理が大変な時は一酸化してもらったり、飲みやすい形態に変えてもらうなどのサポートを受けることもできます。

特に過去の病歴が長い、副作用が出た薬がある場合などは、何度も違う薬局で同じことを説明する必要がなくなりません。薬の重複もすぐにわかり、薬剤師から医師に連絡して、薬を調整してもらえます。

薬は個人の体質や体調によって、良い影響も悪い影響もあります。かかりつけ医・かかりつけ薬剤師をもって、上手に活用しましょう。

お金のおはなし ～老後のお金は一日にして成らず～

その①公的年金は老後の土台

一般的にリタイア後の収入は公的年金がメインになります。公的年金とは、老齢基礎年金と老齢厚生年金（以下、「基礎年金」と「厚生年金」）です。

基礎年金は満額で月額約6万5千円（令和2年度）。会社員（第2号被保険者）で夫が40年間平均的収入（妻はずっと専業主婦）だった場合は、厚生年金が支給されるので基礎年金との合計は夫婦2人で月額22万1千円が平均額（厚労省平成31年1月18日プレスリリース）です。

このように年金額は現役時の月収よりガクンと減る人が多いのですが、大事なことは「生きていく間、ずっと受給できる」ことです。公的年金は老後生活の土台です。そのため「なるべく多く」を意識して、基礎年金は満額受給を目指しましょう。20歳から60歳まで国民年金保険料を納付（会社員は厚生年金保険料に含まれる）すると満額です。

また、厚生年金は給料などから天引きの厚生年金保険料が受給額の計算の基です。60歳以降もなるべく働き保険料を負担すること

で、その後の受給額を増やせます。つまり若い時から年金保険料を負担することで自分の老後の土台を築いています。

さらに、公的年金には老齢年金の他に障害年金や遺族年金があり、本人や家族の方が一のための生活の土台でもあります。さて、理想は公的年金だけで生活できることですが、高齢無職世帯では足りない分を、預貯金などを取り崩して生活しています（平成30年総務省家計調査）。次回は公的年金の上乗せとして私的年金のお話です。



星 洋子（ほし ようこ）
1級FP技能士、2級DCプランナー。
一般企業で10年以上経理・総務業務に従事しながら、自身の家計の見直しのためにFPの資格を取得。ライフプランを提案する独立型FPとしてセミナー講師、相談業務などを中心に活躍中。

国民年金

産前産後期間の

国民年金保険料が免除となります

◆免除期間

○出産予定日または出産日の月の前月から4カ月間

○多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日の月の3カ月前から6カ月間

※平成31年4月以降の期間が対象となります。

※出産とは、妊娠85日（4カ月）以上の出産をいいます。（死産・流産・早産された方を含みます）

◆対象者
国民年金第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の方

◆届出時期
出産予定日の6カ月前から届出可能

◆届出に必要なもの

○母子健康手帳など出産予定日がわかるもの

○年金手帳またはマイナンバーのわかるもの

【問い合わせ】
町住民保健課住民グループ
☎7509

