



子どもの成長を願って
すこやか



「健全育成懇談会」を終えて

町青少年健全育成推進協議会事務局
(生涯教育課内) ☎ 32-6193

本年度も青少年健全育成推進地区で「健全育成懇談会（育成懇）」を開催しました。本年度は八田、新町、佐味、西大木、九品寺自治会が健全育成推進地区の指定を受けられ、さまざまな取り組みをされています。その一環として6月から推進自治会で住民さんが多数この育成懇に参加され、子どもの健全育成について話し合いをされました。

子どものあいさつが良くなった

本年度の育成懇では、子どものあいさつが良くなったという意見が多く出されました。見守り隊からは、登校時に「おはよう」と声をかけると、大きな声で元気に「おはようございます」と返ってきて気持ちがいいと話されました。

子どもは大人の背中を見ている

子どもの価値観のほとんどは、家庭で培われ、手本となるのは親の姿であることは間違いありません。

親が子どもにどんな姿を見せているのかを振り返ってください。また、家庭のしつけの基準を一致させておくことも重要です。そして、子どもがいけないことをした時にただ怒るだけでなく、なぜいけないのかをしつかり理解させることが大切です。

地域の大人の交流が大切

今回の懇談会では、地域内交流の大切さが話し合われました。若いお母さんから「仕事に出かけている間は子どもの様子がわからない。地域の人が見守っていたらありがたい」と言われました。

現在の子育ては親だけでなく、地域ぐるみの子育てが求められています。そのためには日ごろから地域行事を紹介して、大人が交流を深めることが、子どもの健全育成につながると思われました。



以上が育成懇で出された特徴的な内容ですので、地域づくりの参考にしていただければと思います。

最後にこの懇談会の開催に当たってご協力いただいた助言者の皆さんや推進地区自治会の皆さんにお礼申し上げます。

国保中央病院だより

国保中央病院 ☎ 32-8800

66

低身長が気になる人は ご相談ください

小児科主任部長 高川 健

気とは言えず、治療の対象にはなりません。しかし、中には病気で低身長になっている場合があり、そのような場合には「低身長症」として治療の対象になります。

「低身長症」の原因となる病気で多いのが「成長ホルモン分泌不全性低身長症」という病気です。これは、「成長ホルモン（GH）」というホルモンが十分に分泌されず、不足することによって起こります。

診断には、身長、体重の経過をチェックしたうえで血液検査やレントゲン検査を行い、疑いが強ければ「負荷試験」を行って診断します。

「負荷試験」とは、薬を投与してそれに反応したGHの分泌量を血液検査でチェックする方法で、通常は数日間の入院が必要です。「GH分泌不全性低身長症」と診断されれば、GHを薬として定期的に（1週間5〜7日）ご家庭で注射することで身長の伸びが期待できます。

当院の小児科でも、低身長の治療を行っていますのでお気軽にご相談ください。





付加年金額の計算方法

付加年金の受給額（年額）

200円 × 付加保険料納付期間の月数

具体例

付加保険料を20年間納付された場合

付加保険料の納付額

400円 × 12ヵ月 × 20年
= 96,000円

付加年金の受給額（年額）

200円 × 12ヵ月 × 20年
= 48,000円

※ 96,000円の付加保険料額で、毎年48,000円の付加年金が老齢基礎年金に上乗せして受け取れます。付加年金を2年受給すると、納付した付加保険料総額と同額になるため、3年目以降はお得になります。

付加年金は、自営業・自由業・学生などの人が加入している国民年金第1号被保険者を対象とした任意の公的年金制度です。毎月の国民年金保険料（1万6260円）に合わせ、付加保険料（400円）をプラスして納めると、老齢基礎年金受給

持ち物
印鑑、年金手帳

● 保険料納付の免除・猶予を受けている人、専業主婦などの国民年金第3号被保険者、国民年金基金の加入員は、付加保険料を納付することはできません。



老後の備えに！

知ろう国民年金

国民年金付加保険料を納めて年金を増やしませんか？

桜井年金事務所 ☎ 42-0033

町住民保険課国保医療・年金係 ☎ 34-2097

時に付加年金が上乗せされます。
留意事項

- 付加保険料の納付は、申し込んだ月分からとなります。
- 付加保険料は、老齢基礎年金と合わせて受給できる終身年金ですが、定額のため、物価スライド（増額・減額）はありません。
- 老齢基礎年金を繰り上げ請求すると減額され、繰り下げ請求すると増額されます。
- 付加保険料は、国民年金保険料と同じく全額が社会保険料控除の対象となります。
- 保険料納付の免除・猶予を受けている人、専業主婦などの国民年金第3号被保険者、国民年金基金の加入員は、付加保険料を納付することはできません。

第2次健康たわらもと21・第2次田原本町食育推進計画

野菜で健康！朝ごはん

作り方

- 1 たれの材料をボウルに混ぜ合わせておく。
- 2 なすはへたを落として皮を縞目にむき、1個ずつラップで包み、電子レンジ（500W）で3分加熱し、ラップを外してザルにのせて冷ます。
- 3 なすを縦4等分し、5mmの厚さに切り絞る。
- 4 3を1に入れて和える。

バランスのとれた朝食とは、「主食・主菜・副菜」がそろったメニューです。町の朝食内容の現状は、主食は約9割の人がとっており、ほとんどの人が食べていました。反対に副菜である野菜をとっている人は少なく、約3割の人しか食べていませんでした。（平成26年度健康・食育に関するアンケート調査結果から）

野菜を含めて朝食をバランスよく食べることは、栄養の吸収もよくなり、午前中の勉強や仕事の効率も高まります。また、子どものころから朝食に野菜を食べる習慣をつけることは、大人になってからの健康づくりにもつながります。家族の朝食を見直してみましょう。



蒸しなすの和え物

1人分エネルギー 12kcal

材料（4人分）

▶ なす（中）……………2本

たれ

▶ めんつゆ（3倍濃縮）……………小さじ2

▶ 砂糖……………小さじ1/2

▶ すりごま……………小さじ1