

乳がん検診を受けよう!

増加する乳がん、でも早期発見・早期治療で治そう



乳がんは30代から増えはじめ、50歳前後にピークを迎えるがんです。米国白人に多いがんですが、最近では日本女性にも増えています。統計では女性のがんの1位を占め、16人に1人が乳がんを発症するとみられます。しかし、生存率は比較的高く、早期発見・早期治療により治すことができます。

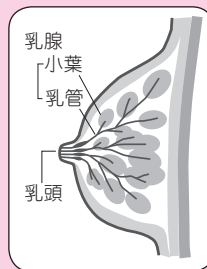


がんの早期発見は
月1のセルフチェックから

●90%は乳管にできるがん

乳房は、乳頭から10数本の乳腺が放射状に出ています。この乳腺は小葉に分かれ、小葉は乳管という管でつながれています。

乳がんはこの乳管と小葉にできるがんで、乳がんの約90%は乳管がん、約5~10%が小葉がんです。



●乳がんの原因はエストロゲン

乳がんの発生や増殖には、女性ホルモンのエストロゲンが重要なはたらきをしています。体内のエストロゲンレベルが高いことで乳がんのリスクが高くなるといわれており、初経年齢が早い、閉経年齢が遅い、出産歴がない、初産年齢が高い、授乳歴がないなどが要因としてあげられます。さらに経口避妊薬の使用や閉経後のホルモン補充療法など、体外からのホルモンによっても乳がんの発生率は高くなるというデータがあります。

●セルフチェックでがんを発見する

体内では、毎日がん細胞ができては免疫細胞に殺され、健康を保っています。でも、免疫がたまたまがん細胞を取りこぼすと、10~15年の長い期間を経て、目に見えるがん細胞に育っていきます。

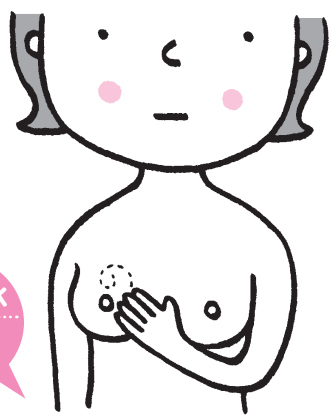
乳がんは5mmから1cmくらいの大きさになると、注意深く触るとわかるしこりになります。乳がんが乳房の皮膚近くに達すると乳房にえくぼのようなクボミができたり、皮膚が赤く腫れたりします。乳がんは発見しやすいがんです。セルフチェックで乳房の変化や異常を発見できれば、早期発見・早期治療につながります。

ただし、乳房にしこりがあるからといってすべてが乳がんとは限りません。乳腺線維腫や乳腺炎などがんとは異なる病気である場合も多いのです。乳房に異常があるときは、外科(乳腺)を受診しましょう。

月1のセルフチェック

乳房のセルフチェックは、月経が終わって1週間くらい経ったころ、入浴後などに行います。閉経を迎えた場合は、毎月日にちをきめて定期的に行うようにします。定期的な乳房のセルフチェックによって、普段の乳房の様子が変わり、乳房の変化や異常を発見しやすくなります。なお、妊娠中は乳房が張るなど生理的変化が生じるので避けましょう。

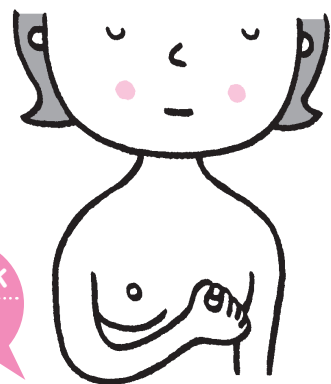
check 1



乳房のチェック

指をそろえて、指の腹で乳房の周りをらせん状に、何回か軽くゆっくり滑らせて、しこりはないかを調べます。

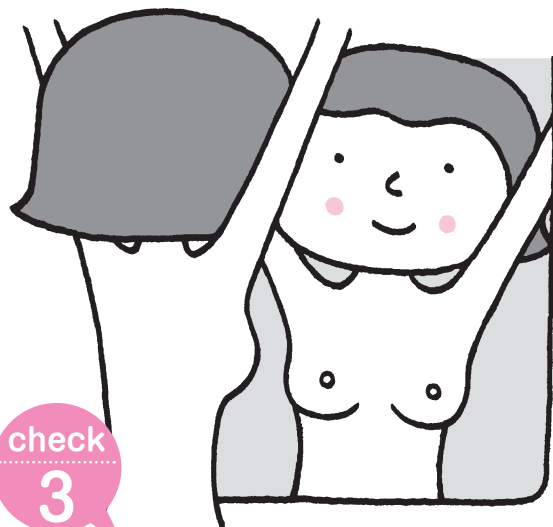
check 2



乳首のチェック

乳首をつまんで、乳首にただれやかさぶたがないか、異常な分泌物はないかを調べます。

check 3



鏡の前で

両手を上げて、乳房にひきつれがないか、くぼみがないか、左右の乳房の大きさに極端な違いはないか、赤く腫れていないかなどを調べます。

check 4



入浴中に

石けんを泡立てて乳房につけ、手と指を乳房の周辺から、らせん状に滑らせてしこりの有無を調べます。

check 5



仰向けになって

肩の後にタオルをあて、乳房が平に広がるようにして、もう一方の手の指を揃えて、乳房や脇の下を軽く滑らせてしこりの有無を調べます。

2年に1度は、病院で、乳がん検診を受けよう 女性のためのがん検診手帳も国から無料配布されています

● 乳がん検診は簡単、怖くない ●

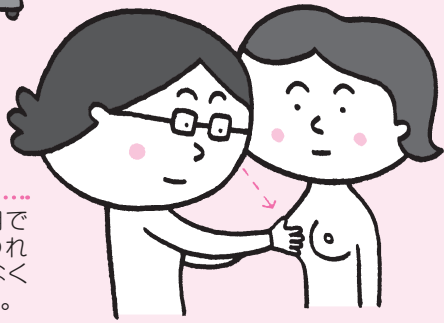
1 問診

医師が初潮年齢（閉経年齢）や月経や出産の状況、乳房の状態や異常、既往症、血縁者の乳がんの有無などについて質問します。



2 視触診

医師が乳房に異常がないかを目で観察し、手指でしこりやひきつれなどを調べます。乳房だけでなくわきの下の腫れなども調べます。



3 マンモグラフィ

透明なプラスチック板の間に乳房をのせて数十秒軽く圧迫し、乳房の様子を撮影します。人によっては痛みを感じることもあります。なお、この検査による放射線量は太陽などから自然に体を受ける放射線量の50分の1程度です。影響はありません。

*マンモグラフィ（視触診含む）は50歳以上にとくに有効とされます。若い人は乳腺が豊かで乳がんがあってもその影になって、マンモグラフィでは発見しにくいことがあります。



4 検査結果の通知

検査結果は施設によって異なりますが、通常2~4週間後に通知されます。



● 市区町村の乳がん検診は、患者数が増加している40歳以上を対象としています。20代~30代の若い女性では、ほとんど公的な乳がん検診*はありませんが、月に1度のセルフチェックを行い、しこりがある、今までと乳房の様子が異なるというようなときは、外科（乳腺）を受診して、乳がんの検査を受けましょう。

*若い世代にも乳がん検診を実施している自治体もあります。お住いの市区町村の窓口にご確認ください。

※市区町村で無料で実施する乳がん検診の場合は、①問診②視触診③マンモグラフィ（乳房専用のレントゲン撮影）を1セットで行います。
※通常実施されている乳がん検診は市区町村により検査内容が異なる場合があります。

・対象年齢以外の方は、公的補助のある自治体の乳がん検診を申し込んではいかがでしょうか。市区町村により検診が受けられる年齢・検査の内容・料金などは異なります。
・詳しくは、お住いの市区町村の窓口にお問合せください。

乳がん検診は信頼性の高いがん検診の一つです。それにもかかわらず、日本人の乳がん検診受診率は約20%で、英国や米国に比べると、かなり低いといえるでしょう。
（グラフ参照）今のところ、検診こそが、がんを早期に見つけて早期治療を行い、生存率を高める方法なのです。
日本では、平成21年より国の事業として、前年度に40歳、45歳、50歳、55歳、60歳*になつた女性を対象に「乳がん検診無料クーポン券」つき女性のための「乳がん検診手帳」が自治体より配布されます。また乳がん検診を受けたことがない人はこの機会を利用して、乳がん検診に行ってみましょう。

※市区町村により事業の対象年齢が拡大される場合があります。

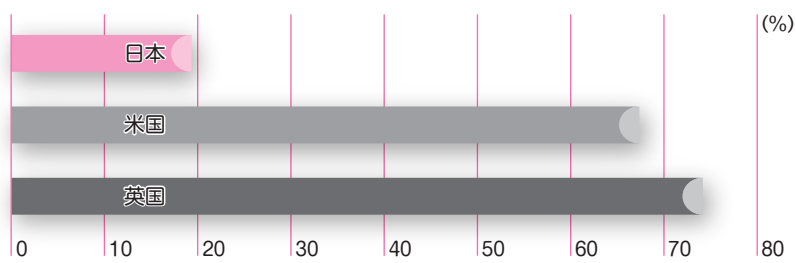
どうして2年に1度
検診が必要なの？

日本人が乳がんにかかる率は増えていますが、しかし、乳がんにかかっても早期に発見すればするほど生存率は高く、初期なら5年生存率は90%以上にも達し、完治が期待できます。

がん細胞は、1cmの大きさになるのに15年以上かかります。しかしこの1cmのがん細胞は2年たらずで2cmに達します。
早期の乳がんというのは2cm以下のがんをいうので、乳がんを早期に見つけるには、2年に1度の検診が必要というわけです。

日本の乳がん検診受診率は低いって本当？

グラフ 乳がん検診受診率の国際比率



注) わが国のがん検診受診率は、平成19年度地域保健・老人保健事業報告に基づくデータです。また、米国の受診率はCDCのBRFSS (Behavioral Risk Factor Surveillance System, 2008年)、英国の受診率はNHS Cancer Screening ProgrammesのAnnual Report (2009年)に基づきます。
資料: 国立がん研究センターがん対策情報センター: がん情報サービス「がん検診について」
(http://ganjoho.jp/professional/pre_scr/screening/screening.html)

※各国により受診率の算出方法に相違があることからそのまま比較はできませんが、目安にしてください。

精密検査って
何をやるの？

乳がん検診のマンモグラフィと視触診による検査では、約8%の人が「要精密検査」という判定を受けます。これは、乳がんとは限らないけれど、乳房に関する疑わしい病変があるということと、乳がんかどうかを発見するために精密検査を受けてくださいという意味です。精密検査には、次の5つがあげられます。

- ① マンモグラフィ
- ② 乳房超音波検査
- ③ 乳房MRI検査
- ④ 乳房CT検査
- ⑤ 穿刺吸引細胞診、針生検

なお、精密検査で異常がない場合でも、今後2年に1度は乳がん検診を受けましょう。乳がん以外の異常が見つかった場合は、担当医の指示に従い必要な検査を受けます。

乳がんになってしまったら

● 乳房を切除しなければいけないの？

乳がんの手術というと、少し前までは乳房を切除する手術方法がとられていました。乳がんの場合、がんのかたまりだけでなく、目に見えない小さながん細胞が正常な乳房の中にもあるといわれ、再発する可能性があるからです。でも今は、がんのかたまりだけを簡単な手術で取り除き、その後、放射線療法や化学療法を行って再発を防ぐことにより、乳房を残せる「乳房温存療法」が主流になってきています。乳房を全部取る必要はなくなったのですね。

● 治療にはどのくらいお金がかかるの？

たとえば乳がんの放射線治療では25回程度の通院で支払額は10~12万円くらいになります(3割負担の場合)。しかも、高額療養費制度*を利用すれば、標準的な所得の家庭では、1ヵ月8万円くらいの支払いですみます。放射線療法や化学療法は入院せず外来で受診できるので、働きながら治療を受けることもできます。

乳房を残すのも、治療費を低く抑えることができるのも早期発見なればこそ。ぜひ乳がん検診を受けましょう。

*高額療養費制度 入院や治療が長引いて、1ヵ月の医療費の自己負担額が高額になった場合、収入に応じた限度額を超えた分を払い戻す医療制度です。標準家庭(70歳未満)では、自己負担額の上限は、8万100円+(総医療費-26万7000円)×0.01です。

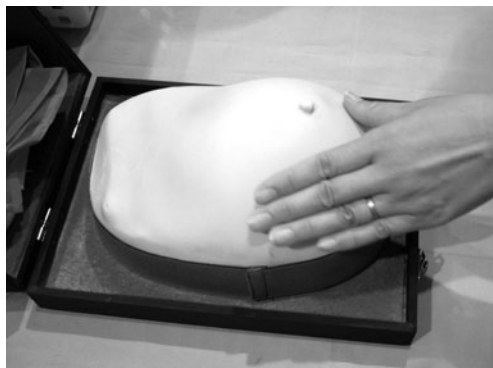
見直したい！
生活習慣

がんを防ぐための12のチェックポイント

がん予防のため日常の中から、できるだけがんの原因を取り除こうと考えられたのが「がんを防ぐための12カ条」です。

	YES	NO
① 栄養バランスのとれた食事を心がけている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② 毎日の食卓は変化に富んでいる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ 食べすぎをさげ、脂分をひかえている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④ お酒はほどほど	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑤ たばこは吸わない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑥ 食べものから適量のビタミンと、繊維質のものを多くとっている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑦ 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑧ 焦げた部分はさける	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑨ カビの生えたものに注意している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑩ 日光に当たりすぎないようにしている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑪ 適度にスポーツをしている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑫ 体の清潔にも気を配っている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

資料：(財)がん研究振興財団ホームページ「がんを防ぐための12カ条」より。



乳がん触診キット 指で触って乳がんのしこりを確認することができます。コープで使用している触診キットには、以下の腫瘍・骨が埋め込まれています。
●えくぼを伴う乳がん ●皮膚のひきつれを伴う乳がん ●繊維線種 ●肋骨

セルフチェックをしても、しこりがどのようなものかわからないとかえって不安になります。自治体の保健センターなどでは、シリコンでできた乳がんの触診キットの体験学習などを実施するところもあります。乳がん触診キットは乳房の感触を再現したキットに乳がんのしこりが埋め込まれていて、

触診キットでしこりをキャッチ

セルフチェックをしても、しこりがどのようなものかわからないとかえって不安になります。自治体の保健センターなどでは、シリコンでできた乳がんの触診キットの体験学習などを実施するところもあります。乳がん触診キットは乳房の感触を再現したキットに乳がんのしこりが埋め込まれていて、

10月は ピンクリボン月間

CO・OPでも、乳がんの啓発活動に取り組んでいます

ピンクリボンは、1980年代、アメリカで乳がんで亡くなった患者の家族が「このような悲しみを繰り返さないように」と願

あなたの笑顔を支えたい。



みなさんも触診キットを体験してみませんか？



乳がんはがんの中で唯一、自己検診で発見できるのです。

※一部実施していない生協もあります。

しこりがどういふものなのか自分の指で感じる事ができます。CO・OPにも、乳がん触診キットが用意されています。学習会やイベントの体験コーナーなどでは、触診キットに触って乳がんセルフチェックについて学ぶことができます。この機会にほんとはよく知らなかった自分のからだについて学んでおきましょう。



店舗で行われた「乳がん触診キット体験コーナー」(さいたまコープ) 実際に体験した皆さんの感想を聞きました。

●思っていたよりしこりが硬くて驚いた。●がんと良性腫瘍との感触の違いが良く分かった。●今まで自分には関係ないと思っていたけど体験して意識が変わった。●定期的にセルフチェックをしてみようと思った。

次号(1月号)テーマ

子ども手当と家計の教育費

CO・OP共済

たすけあい

共済金の請求忘れはありませんか!?

共済金お支払い事例から

CO・OP共済
ニュース

事故(ケガ)通院 幼児・男子



保育園で遊んでいる時に蜂に手を刺された。

通院日数 1日
コース J1000円コース
共済金 2,000円

女性特定病気入院 40代・女性



乳がん

入院日数 8日
コース L4000円コース
共済金 264,000円(手術含む)

■事故(ケガ)通院でお役に立てた事例

加入コース	年齢	性別	ケガの内容	通院日数	お支払い金額
J1900円コース	小学生	男子	道路で転んでひざを切った。	5日	10,000円
J1000円コース	10代	女子	バスケットボールの練習中に転倒し、足首をねんざした。	5日	10,000円
L2000円コース	50代	女性	通勤中に自転車で転んで右足を骨折した。	6日	18,000円(固定具含む)
V1000円コース	50代	男性	知人宅の飼い犬にひざをかまれた。	1日	1,000円

■女性特定病気入院でお役に立てた事例

加入コース	年齢	性別	病名	入院日数	お支払い金額
L2000円コース	30代	女性	切迫流産	7日	56,000円
L2000円コース	30代	女性	子宮筋腫	3日	64,000円(手術含む)
L2000円コース	40代	女性	胆石症	13日	184,000円(手術含む)
L3000円コース	60代	女性	白内障	3日	90,000円(手術含む)

※コープ共済連の定める支払対象手術を受けられた場合には、手術共済金を合算してお支払いしています。

※固定具について、骨折などによりギプス等で固定していた場合は、「通院していない日×0.5」が通院日数に加算される場合があります。

●2010年6月「たすけあい」お支払いデータより ●お支払い事例はあくまで例です。実際のお支払いはケースによって異なります。

なるほどQ&A

CO・OP共済

CO・OP共済に関する様々な疑問にお答えします



女性特定病気入院共済金が対象となる病気は女性だけがかかる病気なのでしょうか?



妊娠分娩の異常や子宮筋腫など女性固有の病気の他に、胆石症や白内障などといった女性に限らず発生する病気で、統計上男性よりも女性がかかりやすい88種類の病気を保障の対象としています。



今日からスタート!!

「貯まる家計の法則」

—くらしの不安を安心にかえて 家族の夢を実現しよう—

2010年度
ライフプラン
講演会

幸せとお金がたくさん貯まる
家計の見直しをしましょう。

- とき 11月27日(土)10時~12時(受付9:40)
- ところ 水戸市民会館 1階中会議室
- 参加費 無料
- 定員 120名(先着順)
- 締切り 11月19日(金)
- 主催 茨城県生活協同組合連合会
- 共催 いばらきコープ

講師 高橋 佳良子先生



プロフィール (1965年生まれ 広島在住 CFP) 2001年に㈱ライフアンドマネークリニックを設立し現在に至る。「身近な事例を取り入れ、誰にでもわかりやすく」伝えることで参加者の満足度が高い講演会、セミナー、相談、執筆活動をすすめている。現在、官公庁の審議委員、テレビのコメンテーターとしても活躍中。

お問合せ・お申込み先

いばらきコープ共済事業部

☎0120-92-2781

受付時間 月~金 9:00~17:30

10月はピンク
リボン月間

乳がん触診機を使って 自己触診方法を身につけましょう!!

いつも自分は後回しのお母さん...
お子さんのためにもぜひご参加ください♪
参加費無料・時間は5分です

- とき 10月22日(金)~10月31日(日) (開催時間については各店に掲示しますので、そちらをご確認ください)
- ところ いばらきコープ全店
- お問合せ先

水戸店	029-246-1421	ひたちなか店	029-354-3051
うしく店	029-873-2023	つちうら店	029-825-0231



無駄なくかけたい! 我が家の保険

保険料の支払いで
家計は大変

保険の中身が
よく分からない?

保険っていろいろあって
選び方に迷ってる

生命保険個別診断

我が家の保険を確認しましょう! 保障のことをいろいろ聞いてみたい方のために生命保険の個別診断を店舗で開いています。組合員さんの立場にたってお手伝いします。

店舗	10月		11月			12月	
	第2回	第3回	第1回	第2回	第3回	第1回	第2回
うしく	15(金)	29(金)	6(土)	17(水)	26(金)	3(金)	19(日)
つちうら	17(日)	29(金)	5(金)	18(木)	28(日)	7(火)	18(土)
水戸	16(土)	28(木)	4(木)	19(金)	27(土)	5(日)	17(金)
ひたちなか	18(月)	27(水)	2(火)	20(土)	29(月)	7(火)	19(日)

申込み締切りは、開催日の3日前になります。

■相談時間予約 10:30・11:30・13:30・14:30・15:30
相談時間は1人40分です。必ずお電話にてご予約の上、ご来店ください。
ご契約されている保険証券をなるべくすべてお持ちください。
相談員はファイナンシャル・プランナーの資格を持つ職員です。

お問合せ・お申込み先

コープネット保険センターいばらき支店

☎0120-52-5254

営業時間 9:00~18:00(土・日休業)

くらしの困りごと相談は
くらしの電話
相談ダイヤル

くらしや家庭の悩みごと、困りごとを一人で抱えていませんか? ファイナンシャル・プランナー、社会保険労務士、行政書士、消費生活アドバイザーなどの有資格者が対応します。

☎0120-92-2935 毎週月・木曜日(祝日も可)10:00~17:00受付

読者の声

7月号からの
メッセージ

ケガや病気の治療費用の備えは必要と思いつつも、なかなかじっくり考える時間もとれないのが日常で、家族や身近な人が入院したりして高額な入院費を支払うと、自分の身におきかえるのでしょけれど、でも大切なお金ですから、今から準備しなくてはなりませんね。

診療費用が変わった事が改めてわかりました。治療だけではなく、それ以外の出費がかさむのだと、生の声で感じました。治療に専念するため、このような出費は削る事ができないと思いますので、イザという時に備えておくべきだと思えます。

1戸建てを購入しましたので、次号の火災共済のテーマも気になります。

栃木県宇都宮市 K・Yさん

今回の特集「医療費事情」は「変わる診療費用」や「目に見えない費用」など、実際にかかってみないとわからない事が詳しく書かれていて、とてもためになりました。

去年、母が入院した時は何もわからず病院にかかり、ただ言われるままに支払いました。その時いろいろ知っていたら、いれどもと納得できたと思ひ、勉強が必要だと思ひました。

千葉県千葉市 T・Kさん

診療費用や差額ベッド代のことなど、読んでとても参考になりました。知っているようで知らないものですね。今月は川柳の発表もあり、楽しめました。文字が全体にもう少し大きいと、より読みやすいのですが、次号も楽しみにしています。

埼玉県本庄市 N・Nさん

「ライフぶらん」はいつもためになる事が書かれていて、私の良き教科書になっています。やっとなったのです。なぜ保障に入るのか、思っている以上に経費や雑費がかかるのですね。その分、加入していると大変助かるというのが今回よくわかりました。

東京都江戸川区 H・Mさん

今まで病気などには関係ないと思って生活してきました。が、今回のライフぶらんを読んで、自分ももう何があってもおかしくない歳なんだと考えさせられてしまいました。これから資料を取り寄せ、いろいろ悩んで真剣に考えたいと思います。

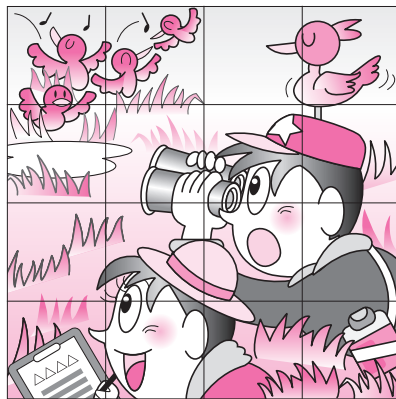
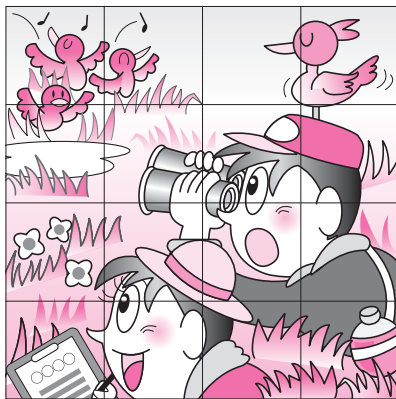
新潟県柏崎市 T・Mさん

クイズ まちがい探し

問題

下の絵を比べて5ヶ所のまちがいを探してください。違うところにあてはまる枠内のアルファベットで答えてください。(ただし、印刷の汚れやかすれなどは、まちがいに含まれません。)

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P



郵便ハガキに答え、住所、氏名、年齢、ご加入の生協名、今月号の「ライフぶらん」に対するご意見・ご希望を記入し、右記宛先まで郵送してください。 ※子ども手当(6月支給分)を受給された方は、使い方を教えてください。【①貯蓄、②生活費、③レジャー、④その他()】から選びあわせてご記入をお願いします。

送付先

〒319-0102
茨城県小美玉市西郷地1703
いばらきコープ 共済事業部
「ライフぶらん」クイズ係行

●7月号の答え
A・B・E・K・P

●7月号の当選者
(50音順・敬称略)

浅野 洋子 柴沼 愛子
一毛 双葉 田中 倫巨
遠藤 雅代 藤枝 恵子
大堀 直美 増山 園子
小川 慶子 松尾 陽子

応募数83(正解82)

※今月号の当選者の発表は2011年3月号で行う予定です。

12月15日締切り

クイズ まちがい探し

正解者の中から抽選で
いばらきコープの **10名様**に、
500円分の図書カードを
プレゼント!

お気軽にお電話ください

共済金のご請求や住所などの変更のご連絡、CO・OP共済の資料請求は

コープ共済センター

☎0120-414930

■営業時間/月~金9:00~18:00(土9:00~17:00)

生協で扱っている保障商品はホームページでご覧いただけます(資料請求も可)

いばらきコープの共済・保険 検索

<http://www.cnet-hosyo.coop/ibaraki/>

CO・OP共済に加入するには...

出資金を支払い、お近くの生協の組合員になることが必要です。生活協同組合(生協)は、お店や宅配でくらしに貢献しています。



こんなお役に
立っています!

〈たすけあい〉(あいぶらす)の
契約引受団体

日本コープ共済生活協同組合連合会

2010年6月度・7月度のデータ
(5月21日~7月20日)

いばらきコープ

支払金額 140,331,621円

支払件数 3,753件

うち 事故(ケガ)通院 58.2%

病気入院 20.9%

全加入者 115,978人

(2010年7月入金分)

無料 OCRでカンタン資料請求

●各保障商品の詳しい資料をご希望の方は、各商品の資料請求番号をOCR注文書の6ヶ所注文欄にご記入ください。後日ご登録住所へ郵送、またはお届けさせていただきます。

商品名	共	(たすけあい)	(あいぶらす)	(火災共済)	保	あんしん生活	団体がん保険	自動車保険	アフラック 学資保険	アフラック 終身医療保険	アフラック 終身がん保険	オリックス生命 終身医療保険	オリックス生命 定期死亡保険	見直し相談 (お申込み)
資料請求番号		298077	298085	298123		298000	298018	298026	298051	298034	298158	298166	298174	298042

記入例

2 9 8 0 7 7 1

数量



《たすけあい》で共済金の請求には何が必要？

基本的に、医療機関の診断書などが必要となりますが、下記の場合は診断書を不要としています。

- 事故(ケガ)通院**
実通院日数が**50日以内**なら
- 事故(ケガ)入院**
請求金額が**10万円以下**なら
- 病气入院**
請求金額が**6万円以下**なら

手術共済金の請求がなければ

「医療機関の領収書」または、「診察券とレシート」があれば共済金を請求できます。



いずれもコピーでOK!

※別途、生協指定の書類をご提出いただけます。 ※領収書とは入院期間・被共済者名・医療機関名のわかるもの。 ※事故(ケガ)実通院50日を超える場合、手術共済金の請求がある場合、事故(ケガ)入院共済金が10万円・病气入院共済金が6万円を超える場合は診断書が必要となります。

とちぎコープ コープ共済センター

0120-48-9999

営業時間/9:00~18:00(日曜休業)

【契約引受団体】日本コープ共済生活協同組合連合会

お問合せ・お申込先

ありがとうの声

とちぎコープの組合員さんからの
お便りをご紹介

友達に感謝

友達から紹介されて加入し、その2週間後に子どもが検査入院しました。1日めの入院から保障してくれるということで、コープさんに電話をしました。その時の親切な対応。なんといっても書類を書いて送った後、口座振込みが早かったことにビックリしました。紹介してくれた友達に感謝です。
(塩谷郡 O.Mさん)

思わぬご褒美

この度は大変お世話になり、ありがとうございます。ハラハラドキドキの11日間の通院と、その後の初めての請求となりました。そんな忙しかった気せわしさや大変さが吹き飛ばすくらいの心遣いをいただき、嬉しく思いました。入学式を翌日に控えた前日夜の思わぬケガが、約1ヶ月経って完治。ホッとしたところで、ご褒美をいただいたようです。
(下都賀郡 S.Kさん)

口内のおできで手術

口内のおできをレーザー処理する手術を受けました。簡単に短時間の手術でしたので、共済金がいだけるのが確認の電話をしたところ、担当の方が丁寧に教えてくださり、無事手続きができました。ありがとうございます。
(塩谷郡 I.Yさん)

固定具名を電話で確認

今回はケガをして申請したのですが、医師に固定具の名称まで説明されていなかったため、申請書記入の際に困りました。もっと簡単にわかりやすい表示の仕方だと思っていたのですが、電話で担当の方に説明してわかっていただきました。手続きは簡単で、対応も早く良かったです。
(足利市 K.Sさん)

楽です

一定金額未満の場合に診断書が必要ないというのは楽でよかったです。
(大田原市 T.Hさん)

身勝手?

今まで病気には縁が無かった私ですが、この2~3年で頭の手術、今回の手術などでこんなに共済のお世話になるとは思いませんでした。自分は元気がとれたからとっており、一番安いのに入りましたが、今思うともう少し上にしてあげばと…。身勝手ですね。
(足利市 S.Tさん)

※ご加入のコースによって保障内容が異なります。詳細は共済契約証書をご確認ください。
※お支払い内容や共済金請求書類につきましては、ご契約内容・ご請求内容によって異なります。

読者の声

7月号からのメッセージ

ケガや病気の治療費用の備えは必要と思いつつも、なかなかじっくり考える時間もとれないのが日常で、家族や身近な人が入院したりして高額な入院費を支払うと、自分の身におきかえるのでしょけれど、でも大切なお金ですから、今から準備しなくてはなりませんね。
茨城県常総市 O.Nさん

診療費用が変わった事が改めてわかりました。治療だけではなく、それ以外の出費がかさむのだと、生の声で感じました。治療に専念するため、このような出費は削る事ができないと思いますので、イザという時に備えておくべきだと思えます。
1戸建てを購入しましたので、次号の火災共済のテーマも気になります。
栃木県宇都宮市 K.Yさん

今回の特集「医療費事情」は「変わる診療費用」や「目に見えない費用」など、実際にかかってみないとわからない事が詳しく書かれていて、とてもためになりました。
去年、母が入院した時は何もわからず病院にかかり、ただ言われるままに支払いました。その時いろいろ知っていたらもっと納得できたと思ひ、勉強が必要だと思ひました。
千葉県千葉市 T.Kさん

診療費用や差額ベッド代のことなど、読んでとても参考になりました。知っているようで知らないものですね。今月は川柳の発表もあり、楽しめました。文字が全体にもう少し大きいと、より読みやすいのですが…。次号も楽しみにしています。
埼玉県本庄市 N.Nさん

「ライフぶん」はいつもためになる事が書かれていて、私の良き教科書になっています。やっとなかなかです。なぜ保障に入るのか。思っている以上に経費や雑費がかかるのですね。その分、加入していると大変助かるというのが今回よくわかりました。
東京都江戸川区 H.Mさん

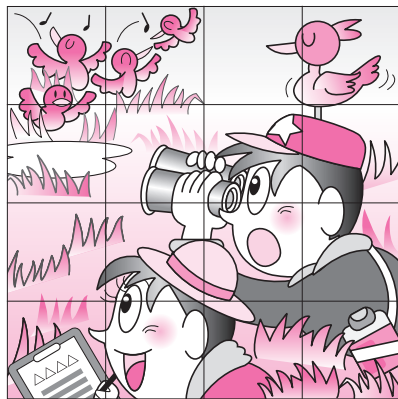
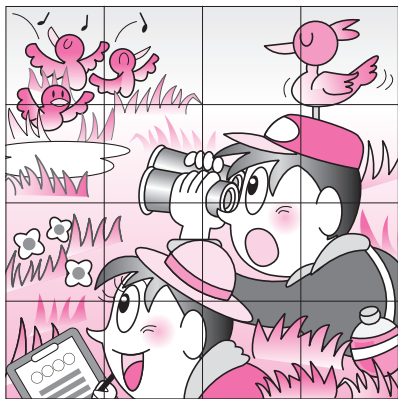
新潟県柏崎市 T.Mさん

Quiz まちがい探し

問題

下の絵を比べて5ヶ所のまちがいを探してください。違うところにあてはまる枠内のアルファベットで答えてください。(ただし、印刷の汚れやかすれなどは、まちがいに含まれません。)

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P



郵便ハガキに答え、住所、氏名、年齢、ご加入の生協名、今月号の「ライフぶん」に対するご意見・ご希望を記入し、右記宛先まで郵送してください。 ※子ども手当(6月支給分)を受給された方は、使い方を教えてください。[①貯蓄、②生活費、③レジャー、④その他()]から選びあわせてご記入をお願いします。

送付先

〒335-0004
埼玉県蕨市中央6-3-50 富士ビル3階
コープネット 共済推進支援センター
「ライフぶん」クイズ係行

※共済の事務はコープネット事業連合へ業務委託しています。

11月30日締切り

Quiz まちがい探し

正解者の中から抽選で
とちぎコープの**10名様**に、
500円分の図書カードを
プレゼント!

●7月号の答え

A・B・E・K・P

●7月号の当選(50音順・敬称略)

- 石井 啓代 菅谷 文子
- 大柿 晴子 鈴木 亜矢子
- 大貫 靖子 鈴木 江梨子
- 川村 由美子 須田 理恵
- 栗田 真弓 高久 百合子

応募数**50**(正解47)
※今月号の当選者の発表は2011年3月号で行う予定です。
※賞品は郵送にて当選者にお届けします。

お気軽にお電話ください

共済金のご請求や住所などの変更のご連絡、CO・OP共済の資料請求は

コープ共済センター

0120-48-9999

■営業時間/9:00~18:00(日曜休業)

※共済の事務はコープネット事業連合へ業務委託しています。

ホームページで
バックナンバーも
ご覧になれます

とちぎコープの共済・保険

検索

<http://www.cnet-hosyo.coop/tochigi/>

CO・OP共済に加入するには…

出資金を支払い、お近くの生協の組合員になることが必要です。生活協同組合(生協)は、お店や宅配でくらしに貢献しています。



こんなお役に
立っています!

《たすけあい》・《あいぶん》の
契約引受団体

日本コープ共済生活協同組合連合会

2010年6月度・7月度のデータ
(5月21日~7月20日)

とちぎコープ

支払金額 **72,260,800円**

支払件数 **2,114件**

うち 事故(ケガ)通院 **59.9%**

病气入院 **21.1%**

全加入者 **86,443人**

(2010年7月入会分)

無料 OCRでカンタン資料請求

●各保障商品の詳しい資料をご希望の方は、各商品の資料請求番号をOCR注文書の6ヶ所注文欄にご記入ください。後日ご登録住所へ郵送、またはお届けさせていただきます。

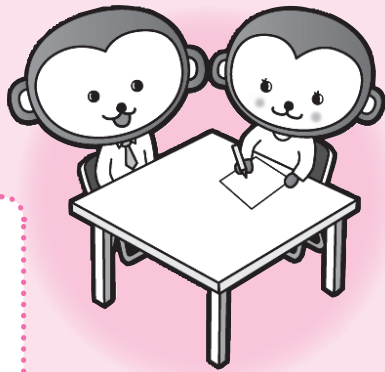
商品名	共済	《たすけあい》	《あいぶん》	《火災共済》	保険	あんしん生活	団体がん保険	自動車保険	アフラック学資保険	アフラック終身医療保険	アフラック終身がん保険	オリックス生命終身医療保険	オリックス生命定期死亡保険	見直し相談(お申込み)
資料請求番号		298077	298085	298123		298000	298018	298026	298051	298034	298158	298166	298174	298042

記入例

数量 **2 9 8 0 7 7 1**

無料 保障の見直し相談会

生命保険や年金、住宅ローンのことなど専門のファイナンシャル・プランナーの資格をもつ女性相談員が中立な立場で丁寧に相談に応じます。



- 時間は一人1時間30分です。
- 午後1時からと2時45分からの2回実施致します。
- 完全予約制ですので共済推進支援センターまで必ずご予約ください。

会場	開催日
コープデリ佐倉センター	11月 2日(火)
コープ花見川店	11月 6日(土)
コープデリ八街センター	11月 8日(月)
コープ薬円台店	11月13日(土)
コープデリ柏北センター	11月16日(火)
コープ東深井店	11月30日(火)

会場	開催日
コープデリ松飛台センター	11月26日(金)
コープ新松戸店	12月 4日(土)
コープデリ成東センター	12月 7日(火)
コープデリ成田センター	12月14日(火)
コープ鎌ヶ谷店	12月18日(土)
コープ南流山店	12月20日(月)

学習会 女性が輝くためのマネー講座

午前の部 主婦のための働き方レッスン
 午後の部 今を生きるあなたのための「しあわせ保障」



「お給料が上がらない…」「増税かも!」こんな時代を明るく生きるための「女性限定」のお金に関する1日講座です。(午前のみ、午後のみ参加もできます。)午後の講座終了後は交流会を予定しています。

●内容:〈主婦のための働き方レッスン〉主婦が働く場合の、税金や社会保険のしくみを学び、自分にあった、これからの働きかたを一緒に考えていきましょう。
 〈今を生きるあなたのための「しあわせ保障」〉ライフステージ別の保障準備と公的年金(遺族年金・離婚分割)について学習します。
 ●日時:11月10日(水)
 午前の部(10:30~12:00)・午後の部(13:00~14:30)・終了後30分程度の交流会を予定しています。 ●会場:コープ新松戸店
 ●参加費:無料 ●募集人数:30人(組合員の方) ●託児:ありません(未就学児連れの参加はご遠慮ください。) ●申込締切り:11月4日(木)申込多数の場合は抽選、結果は締切り後全員にお知らせします。 ●申込方法:コープネット共済推進支援センターまで電話でお申込みください。

相談・講座のお申込みは **コープネット共済推進支援センター**
0120-340-361 9:00~18:00 (日曜休業)

「ライフぶらん」はいつもためになる事が書かれていて、私の良き教科書になっています。やっとならぬのです。なぜ保障に入るのか。思っている以上に経費や雑費がかかるのです。その分、加入していると大変助かるというのが今回よくわかりました。
 東京都江戸川区 H.Mさん

診療費用や差額ベッド代のことなど、読んでとても参考になりました。知っているようで知らないものですね。今月は川柳の発表もあり、楽しめました。文字が全体にもう少し大きいと、より読みやすいのですが…。次号も楽しみにしています。
 千葉県千葉市 T.Kさん

今回の特集「医療費事情」は「変わる診療費用」や「目に見えない費用」など、実際にかかってみないとわからない事が詳しく書かれていて、とてもためになりました。
 去年、母が入院した時は何もわからず病院にかかり、ただ言われるままに支払いました。その時いろいろ知っていたらもっと納得できたと思ひ、勉強が必要だと思ひました。
 栃木県宇都宮市 K.Yさん

診療費用が変わった事が改めてわかりました。治療だけではなく、それ以外の出費がかさむのだと、生の声で感じました。治療に専念するため、このような出費は削る事ができないと思ひますので、イザという時に備えておくべきだと思ひます。
 1戸建てを購入しましたので、次号の火災共済のテーマも気になります。
 茨城県常総市 O.Nさん

ケガや病気の治療費用の備えは必要と思ひつつも、なかなかじっくり考える時間もとれないのが日常で、家族や身近な人が入院したりして高額な入院費を支払うと、自分の身におきかえるのでしょけれど、でも大切なお金ですから、今から準備しなくてはなりませんね。
 茨城県常総市 O.Nさん

読者の声
 7月号からのメッセージ

Quiz まちがい探し

11月30日締切り

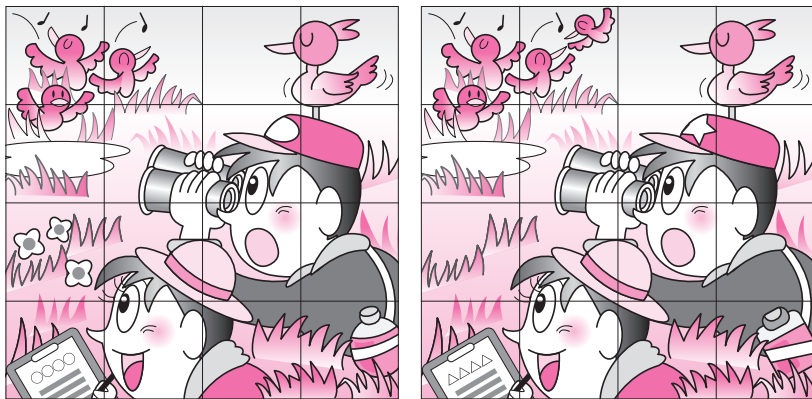
Quiz まちがい探し

正解者の中から抽選でちばコープの**10名様**に、**500円分**の図書カードを**プレゼント!**

問題

下の絵を比べて5ヶ所のまちがいを探してください。違うところにあてはまる枠内のアルファベットで答えてください。(ただし、印刷の汚れやかすれなどは、まちがいに含まれません。)

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P



7月号の答え

A・B・E・K・P

7月号の当選(50音順・敬称略)

今関 光江 柴田 暢子
 加藤 真理 高橋 京子
 後藤美智代 武田 知子
 坂田 絵美 平野佳奈恵
 坂本 重子 山本 友美
 応募数 **165**(正解156)

※今月号の当選者の発表は2011年3月号で行う予定です。
 ※賞品は郵送にて当選者にお届けします。

郵便ハガキに答え、住所、氏名、年齢、ご加入の生協名、今月号の「ライフぶらん」に対するご意見・ご希望を記入し、右記宛先まで郵送してください。 ※子ども手当(6月支給分)を受給された方は、使い方を教えてください。【①貯蓄、②生活費、③レジャー、④その他()】から選びあわせてご記入をお願いします。

送付先

〒335-0004
 埼玉県蕨市中央6-3-50 富士ビル3階
 コープネット 共済推進支援センター
 「ライフぶらん」クイズ係行

※共済の事務はコープネット事業連合へ業務委託しています。

個人情報の取扱いに関する事項 いばらきコープ生活協同組合、とちぎコープ生活協同組合、生活協同組合ちばコープ、生活協同組合さいたまコープ、生活協同組合こばとく、生活協同組合こばとくながの、生活協同組合こばとくさいたま、(株)コープネット保険センターはご提供いただいた個人情報やプレゼント当選者の発表、プレゼントの発送および保障商品のご案内、キャンペーンまたはサービス向上のためのアンケートなど営業活動のために利用する場合があります。個人情報の取扱いに関する詳細情報は、いばらきコープ生活協同組合共済事業部、とちぎコープ生活協同組合共済センター、生活協同組合ちばコープ共済センター、生活協同組合さいたまコープ共済センター、生活協同組合こばとく共済センター、生活協同組合こばとくながの共済センター、生活協同組合こばとくさいたま共済センター、(株)コープネット保険センターのホームページ(<http://www.cnet-hosyo.coop>)をご覧ください。

お気軽にお電話ください

共済金のご請求や住所などの変更のご連絡、CO・OP共済の資料請求は

コープ共済センター

オーコール ハローイチばん

0120-056-861

■営業時間/9:00~18:00(日曜休業)

※共済の事務はコープネット事業連合へ業務委託しています。

ホームページでバックナンバーもご覧になれます

ちばコープの共済・保険

検索

<http://www.cnet-hosyo.coop/chiba/>

CO・OP共済に加入するには…

出資金を支払い、お近くの生協の組合員になることが必要です。生活協同組合(生協)は、お店や宅配でくらしに貢献しています。



こんなにお役に立っています!

〈たすけあい〉(あいぶらす)の契約引受団体

日本コープ共済生活協同組合連合会

2010年6月度・7月度のデータ
 (5月21日~7月20日)

ちばコープ

支払金額 **249,116,700円**

支払件数 **7,125件**

うち 事故(ケガ)通院 **60.9%**

病気入院 **20.4%**

全加入者 **274,423人**

(2010年7月入金分)

無料 OCRでカンタン資料請求

●各保障商品の詳しい資料をご希望の方は、各商品の資料請求番号をOCR注文書の6ケタ注文欄にご記入ください。後日ご登録住所へ郵送、またはお届けさせていただきます。

商品名	共済	(たすけあい)	(あいぶらす)	(火災共済)	保	あんしん生活	団体がん保険	自動車保険	アフラック学資保険	アフラック終身医療保険	アフラック終身がん保険	オリックス生命終身医療保険	オリックス生命定期死亡保険	見直し相談(お申込み)
資料請求番号		298077	298085	298123		298000	298018	298026	298051	298034	298158	298166	298174	298042

記入例

数量 **298077-1**

知ってトクする

●保障の見直し相談

あなたの生活スタイルにあわせて、ムダのない保障や生活設計をご提案します。

開催日	開催会場
10月27日(水)	コープ北本店
10月28日(木)	プラザ富士見 コープ北越谷店
10月31日(日)	コープ春日部店
11月 3日(水)	コープ武蔵浦和店
11月 4日(木)	コープ吹上店
11月 5日(金)	プラザ越谷
11月 8日(月)	プラザ大宮
11月10日(水)	コープ桶川店
11月13日(土)	プラザ川越
11月14日(日)	コープ東岩槻店
11月18日(木)	コープ深谷店

開催日	開催会場
11月19日(金)	プラザ浦和
11月20日(土)	コープ武蔵藤沢店
11月27日(土)	ミニコープ久喜東店 コープ蓮田店
11月28日(日)	コープ春日部店
12月 1日(水)	プラザ富士見
12月 4日(土)	コープ北本店

開催日	開催会場
12月 5日(日)	コープ武蔵浦和店
12月 6日(月)	プラザ大宮 プラザ越谷
12月 9日(木)	プラザ川越
12月11日(土)	コープ武蔵藤沢店
12月13日(月)	プラザ春日部
12月15日(水)	プラザ浦和

■開始時間

コープ(店)	①10:00~	②13:00~	③15:00~
プラザ	①10:00~	②12:45~	③14:30~

■相談時間 / 約1時間30分 ■要予約 ■相談料金 / 無料 ※会場の都合で相談日
が変更になることもあります。 ■相談員 / ファイナンシャル・プランナー

話してホッと

●暮らし(法律・税・住宅・年金)の相談

暮らしの中の心配事に専門家がお答えします。

住宅相談(一級建築士)	新築・バリアフリー・改築・欠陥住宅・耐震相談等	10/21(木)・11/18(木) 10:00~16:00	定員5人 (1人50分)
年金相談(社会保険労務士)	年金・労働問題等	10/28(木)・11/25(木) 10:00~16:00	定員5人 (1人50分)
法律相談(弁護士)	債権・相続・労働問題・家庭内の相談等	11/4(木)・12/2(木) 13:00~17:00	定員7人 (1人30分)
税務相談(税理士)	土地や建物の譲渡・相続・贈与・日常の税金問題等	11/11(木)・12/9(木) 10:00~16:00	定員5人 (1人50分)

■要予約 ■相談料金/無料 ■会場/コープネット共済事務管理センター

健康チェック&共済相談会

参加費
無料

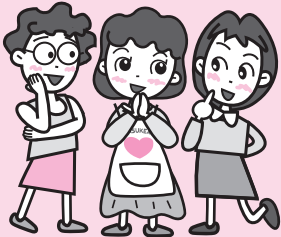
乳がんは早期発見が大事なのは知っているけど、がんの感触ってどんななの? 自分でさわってわかるもの?

上木崎店で乳がん触診体験と簡単な健康チェックができます。あわせて共済相談会も開催します。こちらもお気軽にどうぞ。

会場 コープ上木崎店

時間 午前10:00~12:00 午後14:00~17:00

開催日	内容
10月30日(土)	血管年齢チェック、乳がん触診体験
11月21日(日)	脳年齢・血管年齢・骨密度チェック、乳がん触診体験

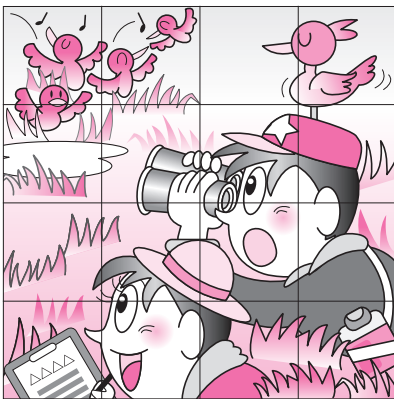
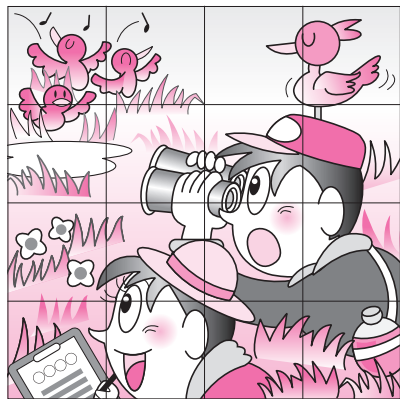


Quiz まちがい探し

問題

下の絵を比べて5ヶ所のまちがいを探してください。違うところにあてはまる枠内のアルファベットで答えてください。(ただし、印刷の汚れやかすれなどは、まちがいに含まれません。)

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P



郵便ハガキに答え、住所、氏名、年齢、ご加入の生協名、今月号の「ライフづらん」に対するご意見・ご希望を記入し、右記宛先まで郵送してください。 ※子ども手当(6月支給分)を受給された方は、使い方を教えてください。[①貯蓄、②生活費、③レジャー、④その他()]から選びあわせてご記入をお願いします。

送付先

〒335-0004
埼玉県蕨市中央6-3-50 富士ビル3階
コープネット 共済推進支援センター
「ライフづらん」クイズ係行

※共済の事務はコープネット事業連合へ業務委託しています。

個人情報の取扱いに関する事項 いばらきコープ生活協同組合、とちぎコープ生活協同組合、生活協同組合ちばコープ、生活協同組合さいたまコープ、生活協同組合コープとうきょう、生活協同組合コープながの、生活協同組合コープにいがた、(株)コープネット保険センターはご提供いただいた個人情報を利用しての個人情報を発表、プレゼントの発送および保障商品のご案内、キャンペーンまたはサービス向上のためのアンケートなど営業活動のために利用する場合があります。個人情報の取扱いに関する詳細情報は、いばらきコープ生活協同組合共済事業部、とちぎコープ生活協同組合共済センター、生活協同組合ちばコープ共済センター、生活協同組合さいたまコープ共済センター、生活協同組合コープとうきょう共済センター、生活協同組合コープながの共済センター、生活協同組合コープにいがた共済センター、(株)コープネット保険センターのホームページ(<http://www.cnet-hosyo.coop>)をご覧ください。

11月30日締切り

Quiz まちがい探し

正解者の中から抽選で
さいたまコープの10名様に、
500円分の図書カードを
プレゼント!

●7月号の答え

A・B・E・K・P

●7月号の当選(50音順・敬称略)

安斉 颯馬 清水 綾子
岡安 紀子 鈴木 享子
加藤 昌子 滝沢 薫
木村 靖子 近田美代子
小峰 良子 野口 信孝

応募数 151 (正解144)
※今月号の当選者の発表は
2011年3月号で行う予定です。
※賞品は郵送にて当選者にお
届けします。

お気軽にお電話ください

共済金のご請求や住所などの変更の
ご連絡、CO・OP共済の資料請求は

コープ共済センター

☎ 0120-145-002

■営業時間/9:00~18:30

※共済の事務はコープネット事業連合へ業務委託しています。

ホームページで
バックナンバーも
ご覧になれます

さいたまコープの共済・保険 検索

<http://www.cnet-hosyo.coop/saitama/>

CO・OP共済に加入するには...

出資金を支払い、お近くの生協の組合員になることが必要です。
生活協同組合(生協)は、お店や宅配で暮らしに貢献しています。



2010年6月度・7月度のデータ
(5月21日~7月20日)

さいたまコープ

支払金額 297,151,500円

支払件数 8,266件

うち 事故(ケガ)通院 66.2%

病气入院 17.2%

全加入者 301,366人

(2010年7月入金分)

こんなお役に
立っています!

〈たすけあい〉・〈あいづらす〉
契約引受団体

日本コープ共済生活協同組合連合会

記入例

数量

2 9 8 0 7 7 1

無料 OCRでカンタン資料請求

●各保障商品の詳しい資料をご希望の方は、各商品の資料請求番号をOCR注文書の6ヶタ注文欄にご記入ください。後日ご登録住所へ郵送、またはお届けさせていただきます。

商品名	共済	(たすけあい)	(あいづらす)	(火災共済)	保	あんしん生活	団体がん保険	自動車保険	アフラック学資保険	アフラック終身医療保険	アフラック終身がん保険	オリックス生命終身医療保険	オリックス生命定期死亡保険	見直し相談(お申込み)
資料請求番号		298077	298085	298123		298000	298018	298026	298051	298034	298158	298166	298174	298042

コープネット共済推進支援センター

このページの相談・講座のお申込みは右記まで

☎ 0120-340-361

■営業時間/9:00~18:00(日曜休業)

読者の声

7月号からのメッセージ

今回の特集「医療費事情」は「変わる診療費用」「目に見えない費用」など、実際にかかっている費用とわかっていない事が詳しく書かれていてとてもためになりました。
去年、母が入院した時は何もわからず病院にかかり、ただ言われるままに支払いました。その時いろいろ知っていたらもっと納得できたと思い、勉強が必要だと思いました。

千葉県千葉市 T・Kさん

診療費用や差額ベッド代のことなど、読んでとても参考になりました。知っているようで知らないものですね。今月は川柳の発表もあり、楽しめました。文字が全体にもう少し大きいと、より読みやすいのですが...。次号も楽しみにしています。

埼玉県本庄市 N・Nさん

「ライフづらん」はいつもためになる事が書かれていて、私の良き教科書になっています。やっとわかったのです。なぜ保障に入るのか。思っている以上に経費や雑費がかかるのです。その分、加入していると大変助かるというのが今回よくわかりました。

東京都江戸川区 H・Mさん

知ってトクする

わが家に必要な保障はいくら?

わが家の保障の内容は?

教育・住宅・老後資金は大丈夫?

わが家にピッタリな保障は?



保障の見直し相談会

専門のファイナンシャル・プランナーたちが丁寧に組合員さんの疑問にお答えし、相談を行います。時間は、一人1時間30分です。

●保障の見直し相談会

会場	新中野ビル	プラザ秋葉原	プラザ立川
開催日	10月29日(金)	10月27日(水)	11月24日(水)
	11月24日(水)	11月2日(火)	12月3日(金)
	12月10日(金)	11月8日(月)	12月10日(金)
	-	11月17日(水)	12月16日(木)

■相談時間/約1時間30分 ■要予約 ■相談料/無料 ■相談員/ファイナンシャル・プランナー ※時間は両会場共通 ①10:00~②12:45~③14:30~※会場の都合で相談日が変更になることもあります。

学習会 女性が輝くためのマネー講座

午前の部 主婦のための働き方レッスン

午後の部 今を生きるあなたのための「しあわせ保障」

午前のみ、午後のみ参加もできます。



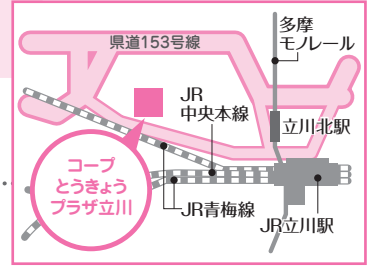
「お給料が上がらない…」増税かも!?こんな時代を明るく生きるための「女性限定」のお金に関する1日講座です。午後の講座終了後は交流会を予定しています。

●内容:〈主婦のための働き方レッスン〉主婦が働く場合の、税金や社会保険のしくみを学び、自分にあった、これからの働きかたを一緒に考えていきましょう。/〈今を生きるあなたのための「しあわせ保障」〉ライフステージ別の保障準備と公的年金(遺族年金・離婚給付)について学習します。 ●日時:11月6日(土) 午前の部(10:00~11:30)・午後の部(12:30~14:00)・

交流会(14:15~15:00)の予定です。 ●会場:コープとうきょう プラザ秋葉原 ●参加費:無料 ●募集人数:30人(組合員の方) ●託児:ありません(未就学児連れの参加はご遠慮ください。) ●申込締切り:10月30日(土)申込多数の場合は抽選、結果は締切り後全員にお知らせします。 ●申込方法:コープネット共済推進支援センターまで電話でお申込みください。

9月からプラザ立川でも相談会を行っています。どうぞご利用ください。

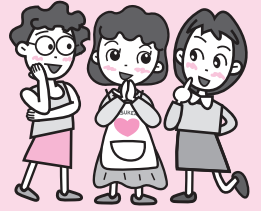
コープとうきょう プラザ立川 (クレストロースビル地下1階) ●JR立川駅北口下車徒歩 8分 ●多摩モノレール立川北駅 下車徒歩8分



健康チェック & 共済相談会

参加費無料

乳がんは早期発見が大事なことは知っているけど、がんの感触ってどんななの?自分でさわってわかるもの?関町店で乳がん触診体験と簡単な健康チェックができます。あわせて共済相談会も開催します。こちらもお気軽にどうぞ。



会場 コープ関町店

時間 午前10:00~12:00 午後14:00~17:00

開催日	内容
10/30(土)	お肌年齢チェック、乳がん触診体験
11/21(日)	血管年齢チェック、乳がん触診体験

保障の見直し相談、各セミナーについてのお問合せ・お申込みは右記まで……

コープネット共済推進支援センター

☎ 0120-340-361 営業時間/9:00~18:00(日曜休業)

「ライフぶらん」はいつもためになる事が書かれていて、私の良き教科書になっています。やっとならぬのです。なぜ保障に入るのか。思っている以上に経費や雑費がかかるのです。その分、加入していると大変助かるというのが今回よくわかりました。

東京都江戸川区 H.Mさん

今回の特集「医療費事情」は「変わる診療費用」や「目に見えない費用」など、実際にかかってみないとわからない事が詳しく書かれていて、とてもためになりました。

去年、母が入院した時は何もわからず病院にかかり、ただ言われるままに支払いました。その時いろいろ知っていたら、もっと納得できたと思います。勉強が必要だと思いました。

千葉県千葉市 T.Kさん

診療費用が変わった事が改めてわかりました。治療だけではなく、それ以外の出費がかさむのだと、生の声で感じました。治療に専念するため、このような出費は削る事ができないと思いますので、イザという時に備えておくべきだと思えます。

1戸建てを購入しましたので、次号の火災共済のテーマも気になります。

栃木県宇都宮市 K.Yさん

ケガや病気の治療費用の備えは必要と思いつつも、なかなかじっくり考える時間もとれないのが日常で、家族や身近な人が入院したりして高額な入院費を支払うと、自分の身におきかえるのでしょけれど、でも大切なお金ですから、今から準備しなくてはなりませんね。

茨城県常総市 O.Nさん

読者の声

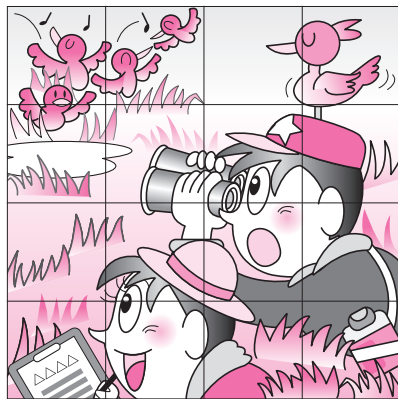
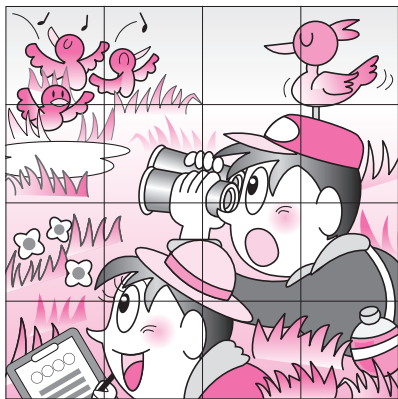
7月号からのメッセージ

Q&A まちがい探し

問題

下の絵を比べて5ヶ所のまちがいを探してください。違うところにあてはまる枠内のアルファベットで答えてください。(ただし、印刷の汚れやかすれなどは、まちがいに含まれません。)

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P



郵便ハガキに答え、住所、氏名、年齢、ご加入の生協名、今月号の「ライフぶらん」に対するご意見・ご希望を記入し、右記宛先まで郵送してください。 ※子ども手当(6月支給分)を受給された方は、使い方を教えてください。[①貯蓄、②生活費、③レジャー、④その他()]から選びあわせてご記入をお願いします。

送付先

〒335-0004 埼玉県蕨市中央6-3-50 富士ビル3階 コープネット共済推進支援センター「ライフぶらん」クイズ係行

※共済の事務はコープネット事業連合へ業務委託しています。

11月30日締切り

QUIZ まちがい探し

正解者の中から抽選でコープとうきょうの10名様に、500円分の図書カードをプレゼント!

●7月号の答え A・B・E・K・P

●7月号の当選(50音順・敬称略) 我妻 裕美 佐藤しのぶ 榎本 政江 高野よう子 長 記子 秦 実麻 後藤 邦子 山崎 由紀 斉藤 知美 和田てるみ

応募数 127 (正解123) ※今月号の当選者の発表は2011年3月号で行う予定です。 ※賞品は郵送にて当選者にお届けします。

お気軽にお電話ください

共済金のご請求や住所などの変更のご連絡、CO・OP共済の資料請求は

コープ共済センター

☎ 0120-00-0837

■営業時間/9:00~18:00(日曜休業)

※共済の事務はコープネット事業連合へ業務委託しています。

ホームページでバックナンバーもご覧になれます

コープとうきょうの共済・保険 検索

http://www.cnet-hosyo.coop/tokyo/

CO-OP共済に加入するには…

出資金を支払い、お近くの生協の組合員になることが必要です。生活協同組合(生協)は、お店や宅配でくらしに貢献しています。



こんなにお役に立っています!

〈たすけあい〉(あいぶらす)の契約引受団体

日本コープ共済生活協同組合連合会

2010年6月度・7月度のデータ (5月21日~7月20日)

コープとうきょう

支払金額 251,877,000円

支払件数 6,233件

うち 事故(ケガ)通院 55.7%

病気入院 23.8%

全加入者 280,452人

(2010年7月入会分)

無料 OCRでカンタン資料請求

●各保障商品の詳しい資料をご希望の方は、各商品の資料請求番号をOCR注文書の6ヶタ注文欄にご記入ください。後日ご登録住所へ郵送、またはお届けさせていただきます。

商品名	共済	(たすけあい)	(あいぶらす)	(火災共済)	保	あんしん生活	団体がん保険	自動車保険	アフラック学資保険	アフラック終身医療保険	アフラック終身がん保険	オリックス生命終身医療保険	オリックス生命定期死亡保険	見直し相談(お申込み)
資料請求番号		298077	298085	298123		298000	298018	298026	298051	298034	298158	298166	298174	298042

記入例

2 9 8 0 7 7 - 1 数量

組合員ライフプラン・アドバイザーによる

保障の見直し活動のご案内

活動1 保障の見直し学習会(無料)2時間

社会保険とは?自分に必要な保障額はどうやって考えたいの?等々。生命保障や医療保障を考える際の基本的な知識を学びます。保険に入る目的を確認し、わが家にあった保障を考えましょう。

活動2 保障の見直し個人相談会(学習会参加者は無料、参加された事のない方は参加費1,000円)1時間

実際にご加入されている保険の保障内容がわからない、見直したいけど見直し方がわからない、といった場合に学習会の延長として個人相談を行ない、アドバイスをいたします。

活動3 保障の見直し出前学習会(無料)2時間

「保障の見直し学習会」の「出前」版です。世帯の違う組合員3名以上の方にお集まりいただければ、講師が出張します。月曜～土曜日の10:00～15:00の間に開始時間を設定の上、開催希望日2週間前までにお申込みください。

わが家の保障を見直したいな...でも「だれに相談したらいいの?」「何から相談していいかわからない」そんな方は...組合員ライフプラン・アドバイザーによる「保障の見直し学習会」「保障の見直し個人相談会」に参加してみませんか!? 共済や保険への勧誘はいたしませんのでお気軽にご参加ください。

保障の見直し学習会・個人相談会日程

地域	会場	開催日	曜日	学習会時間	個人相談会時間
北信会場	中野センター	11月18日	木	10:00~12:00	12:15~13:15
		12月9日	木	10:00~12:00	12:15~13:15
	須坂物流センター	12月16日	木	10:00~12:00	-
	長池センター	11月11日	木	13:30~15:30	15:30~16:30
	稲里店	11月29日	月	10:00~12:00	12:15~13:15
篠ノ井センター	11月9日	火	10:00~12:00	12:30~13:30	
東信会場	上田センター	11月16日	火	10:00~12:00	12:30~14:45
		12月6日	月	10:00~12:00	12:30~14:45
	12月14日	火	10:00~12:00	12:30~14:45	
	佐久センター	11月20日	土	10:00~12:00	12:30~14:45
		12月14日	火	10:00~12:00	12:30~14:45
中信会場	安曇野豊科店	12月9日	木	10:00~12:00	12:30~14:45
		12月13日	月	10:00~12:00	12:30~14:45
	村井店	11月19日	金	10:00~12:00	12:00~13:00
		12月15日	水	10:00~12:00	12:00~13:00
	塩尻センター	12月9日	木	10:00~12:00	12:00~13:00
南信会場	諏訪センター	11月20日	土	10:00~12:00	12:30~14:45
		12月11日	土	10:00~12:00	12:30~14:45
	伊北センター	11月12日	金	10:00~12:00	12:30~14:45
		12月10日	金	10:00~12:00	12:30~14:45
	錦町店	11月15日	月	10:00~12:00	12:00~14:00
		12月15日	水	10:00~12:00	12:00~14:00

お申込みに関して

●各学習会・会場とも開催日の3日前(土日が入る場合は木曜日)までにお申込みください。●お申込み後、ご都合によりキャンセルされる場合には、必ずご連絡をお願いします。●学習会の定員は、保障の見直し学習会は7名、ライフプラン講座は20名です。●持ち物/筆記用具、電卓、スリッパ ●講師/コープながのライフプラン・アドバイザー ●託児/保障の見直し学習会は6ヶ月以上のお子様であれば保育をお受けする事が可能な開催日・場所があります。(ライフプラン講座は託児あり。年齢条件あり)。託児ご希望の日の1週間前までにお問い合わせください。

コープながの保障の見直し学習会・個人相談会等の申込み先

コープながの共済センター

TEL.026-261-1248

わが家の「ライフプラン講座」主催 コープながのLPA

くらしを見直し、よりよいくらしを築くためにライフプランの作り方や、資金計画、保障設計など、くらしの中でだれもが知っておくべき基礎的な知識を学ぶ連続講座です。

【開催要項】 ●講座:講座は全部で8単元。単元を選択しての受講も可能です。 ●資料代:全講座受講の場合1,900円。単元を選択して受講される場合は、単元によって異なります。 ●開催時間:午前10:00~12:00、午後1:00~3:00 ●講師:コープながのライフプラン・アドバイザー
【会場】 ●東信会場 コープながの佐久センター(佐久・C近く) ●中信会場 松本市 芳川公民館(コープ松本村井店近く) 予定 ※東信会場は、2011年実施です。

内容・日程	講座内容	東信日程	中信日程
ライフプランの作り方(キャッシュフローの作成)		2/2(水)	11/10(水)
税金(所得税を中心にした税金の仕組みなど)		2/9(水)	11/17(水)
社会保険(医療保険・介護保険・労働保険など)		2/16(水)	11/24(水)
公的年金(老齢年金・遺族年金など)		2/23(水)	12/1(水)
生命保険(保険の仕組み、見直し方法など)			
損害保険(住宅・車など損保商品の知識、利用法)			
資金計画と住宅ローン(資金運用の知識、公的融資)			
ライフプランの作り方(まとめ)			

2009年度受講された方の感想
楽しくライフプランがつかれたので、表が出来る事で目に見える形で支出の見直しが出来、大変勉強になりました。



ミニライフプラン講座 無料

どうする教育費いくら貯める? どう貯める?

まだまだと、思っていると、あっという間に成長する子ども。子どもの成長は嬉しいけれど、「準備はまったなし」心配なのが、教育資金ですね。子どもが、学校を卒業するまで、長い時間が、かかります。お金は、どれくらい必要なの? どう、準備したらよいの? 具体的な資料を見ながらお話しします。



講師 長野県金融広報アドバイザー 小金 玲子氏
日時 12月14日(火) 10:30~12:30
場所 コープながの伊北センター(伊北・C近く)

相続についての基礎講座 ~争続にならないために~

「うちには財産なんてないから相続なんて関係ないわ」「相続税の対象にはならないし...」相続なんて関係ないわ? 本当にそうでしょうか? 残された家族に無用な争いを起こさせないための準備は出来ていますか? 今回の講座では相続財産のある人もない人も知っておくべき「相続に伴う手続き」についての基礎を学びます。

講師 ファイナンシャルプランナー 成迫 升敏氏
日時 12月7日(火) 13:00~15:00
場所 松本市芳川公民館(コープながの松本村井店近く) 予定

「あなたの証券拝見します」

ご加入されている保険の保障内容がわからないなどのお悩みはありませんか? ご加入の証券を拝見し説明を致します。

講師 コープながのライフプラン・アドバイザー
日時 12月13日(月) 10:00~15:00(50分/人)
場所 コープながの錦町店(飯田市錦町2-25)2階組合員ルーム

無料 暮らしの見直し講演会

福の神に好かれる「幸せ家計」を作る方法 ~13000人の家計診断から見えてきたこと~

お金の貯まる家計と貯まらない家計の違いって何? お金の貯まる家計が持つ習慣を学んで、生き方も変えてしましましょう! あなたの家計から貧乏神がきつと逃げていくハズです。

2010年11月19日(金) 13:00~15:00
伊那文化会館・小ホール(伊那・Cより車で約15分)

講師 藤川 太氏
【プロフィール】1968年山口県生まれ。「家計の見直し相談センター」で個人向け相談サービスを展開。設立以来センターの相談件数は13000世帯を超えた。著書「サラリーマンは2度破産する」(朝日新書)がベストセラーに。近著に「1人暮らしは割るな!」(サンマーク出版)

●募集人数:250名(定員になり次第、締切させていただきます)
●お子様(未就学児)連れでのご入場はできません。
●※託児あり(1歳以上のお子様を対象で定員25名。先着順。事前申込み必要)
●申込方法:お電話、又は郵便ハガキに、参加者氏名・参加人数・託児の有無(有りの場合はお名前と年齢)・住所・電話番号を明記の上お申込みください。お申込みされた方には、開催5日前までに入場券を郵送でお届けいたします。

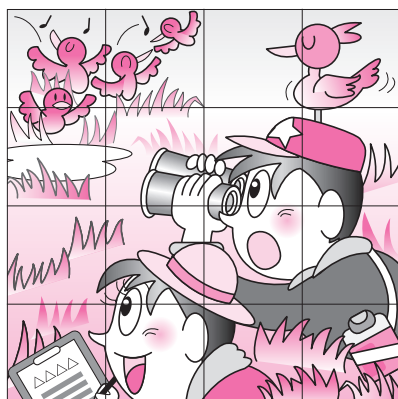
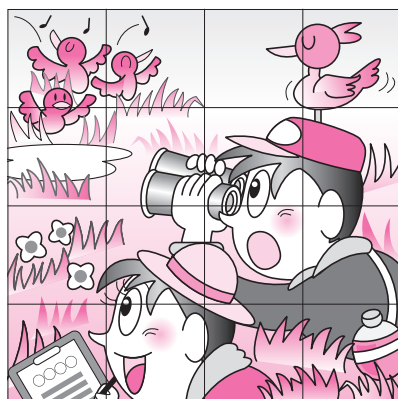
営業時間/月曜~土曜(日曜休業) 〒388-8555 9:00~18:00 長野市篠ノ井御幣川668番地

Q&A まちがい探し

問題

下の絵を比べて5ヶ所のまちがいを探してください。違うところにあてはまる枠内のアルファベットで答えてください。(ただし、印刷の汚れやかすれなどは、まちがいに含まれません。)

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P



●7月号の答え
A・B・E・K・P
●7月号の当選者
(50音順・敬称略)

伊藤由美子 佐藤 るみ
北原由美子 津金 成江
久保村千由里 傳田 綾乃
佐伯香奈美 森本 友美
坂間 千絵 宮入よし子
応募数 101(正解101)
※今月号の当選者の発表は2011年3月号で行う予定です。

郵便ハガキに答え、住所、氏名、年齢、ご加入の生協名、今月号の「ライフプラン」に対するご意見・ご希望を記入し、右宛宛先まで郵送してください。 ※子ども手当(6月支給分)を受給された方は、使い方を教えてください。【①貯蓄、②生活費、③レジャー、④その他()】から選びあわせてご記入をお願いします。

〒388-8555
長野県長野市篠ノ井御幣川668
コープながの 共済センター
「ライフプラン」クイズ係行

個人情報の取扱いに関する事項 いばらきコープ生活協同組合、とちぎコープ生活協同組合、生活協同組合ちばコープ、生活協同組合さいたまコープ、生活協同組合コープとうきょう、生活協同組合コープながの、生活協同組合コープにいがた、(株)コープネット保険センターはご提供いただいた個人情報をプレゼント当選者の発表、プレゼントの発送および保障商品のご案内、キャンペーンまたはサービス向上のためのアンケートなど営業活動のために利用する場合があります。個人情報の取扱いに関する詳細情報は、いばらきコープ生活協同組合共済事業部、とちぎコープ生活協同組合共済センター、生活協同組合ちばコープ共済センター、生活協同組合さいたまコープ共済センター、生活協同組合コープとうきょう共済センター、生活協同組合コープながの共済センター、生活協同組合コープにいがた共済センター、(株)コープネット保険センターのホームページ(<http://www.cnet-hosyo.coop>)をご覧ください。

無料 OCRでカンタン資料請求

●各保障商品の詳しい資料をご希望の方は、各商品の資料請求番号をOCR注文書の6ヶタ注文欄にご記入ください。後日ご登録住所へ郵送、またはお届けさせていただきます。

商品名	共済	(たすけあい)	(あいぶらす)	(火災共済)	保	あんしん生活	団体がん保険	自動車保険	アフラック学資保険	アフラック終身医療保険	アフラック終身がん保険	オリックス生命終身医療保険	オリックス生命定期死亡保険	見直し相談(お申込み)	数量
資料請求番号		298077	298085	298123		298000	298018	298026	298051	298034	298158	298166	298174	298042	298077-1

お気軽にお電話ください

共済金のご請求や住所などの変更のご連絡、CO・OP共済の資料請求は
コープ共済センター

☎ 0120-888-705
■営業時間/9:00~18:00(日曜日休業)

保険に関するお問合せは下記までお願いします
(株)コープネット保険センターながの支店

☎ 0120-18-1318
■営業時間/9:00~18:00(日曜日休業)

生協で扱っている保障商品はホームページでご覧いただけます(資料請求も可)

コープながのの共済・保険 検索

<http://www.cnet-hosyo.coop/nagano/>

CO・OP共済に加入するには...

出資金を支払い、お近くの生協の組合員になることが必要です。生活協同組合(生協)は、お店や宅配でくらしに貢献しています。



こんなに役に立っています!

2010年6月度・7月度のデータ
(5月21日~7月20日)

コープながの	
支払金額	113,301,902円
支払件数	3,331件
うち 事故(ケガ)通院	28.6%
病気入院	35.0%
全加入者	127,255人
	(2010年7月入金分)

(たすけあい)・(あいぶらす)の契約引受団体▶日本コープ共済生活協同組合連合会

「くらしなんでも相談」開催します!

保険・年金・老後資金・教育資金・住宅資金などくらしや家計の相談にファイナンシャル・プランナーが応じます。

●一会場4人限定で相談は一人1時間です。(次の方との入れ替えのため正味55分)

●ご予約時に時間の希望はお聞きますが、調整のため変更をお願いする場合がありますのでご了承ください。

●組合員は1時間1,000円の相談料となります。(当日お支払いください。)

●組合員以外の方は別途料金でご相談をお受けいたしますのでお問合せください。

★「くらしなんでも相談」日程

月日	会場	時間
11月29日(月)	コープデリ上越センター 上越市加賀町11-21	10:30~14:30
12月 6日(月)	コープデリ新潟東センター 新潟市東区山木戸7-6-46	10:00~14:00
12月 7日(火)	コープデリ中越センター 長岡市南七日町2-11	10:00~14:00
12月 9日(木)	コープデリ新潟西センター 新潟市西区緒立流通1-3-7	10:00~14:00

◆◆◆ ライフプラン講座・相談予約&問合せ先 ◆◆◆

「くらし&家計サポーターズ」代表 山田 まさみ

☎025-277-2074 ☎090-1033-5170

Eメール:yamada-goodlife@mvb.biglobe.ne.jp

第3回ライフプラン川柳募集!!!

①テーマ:「家計の見直し」 ②応募資格:組合員とその家族であればどなたでも(お一人様一作品をお願いします。)

③応募用紙に名前・住所・電話番号・組合員番号・川柳を記入して切り取り、担当者まで【郵送の場合は】〒950-1194 新潟市西区山田2309-7 コープデリ宅配事業部 共済推進担当【FAX・Eメールの場合は】くらし&家計サポーターズ 代表山田まで FAX:(025)277-2074 Eメール:yamada-goodlife@mvb.biglobe.ne.jp(件名は川柳応募)

④応募期間:2010年10月1日~2010年12月31日まで ⑤賞品:金賞1本商品券1万円 銀賞2本商品券5千円 佳作5本生協商品詰め合わせ 応募者全員に「家計の見直しを考えるリーフレット」を進呈します。

⑥結果発表方法:ふれあいこぶ3月号で入賞作品を発表します。 ⑦著作権:応募された作品の著作権はコープにいがた及びコープ共済連に帰属します。なお応募作品は返却しません。

川柳応募用紙

●●● テーマ「家計の見直し」 ●●●

お名前 _____ 組合員番号 _____

ご住所 _____

TEL () _____

川柳

※お一人様1作品までとさせていただきます。 ※未発表のものに限らせていただきます。 ※入賞作品は、今後のライフプランニング活動およびコープの各種媒体で掲載させていただきますのでご了承ください。 ※お寄せいただいた個人情報(住所)はコープにいがたからの連絡、賞品の発送などに使用します。

担当者▶▶▶コープデリ宅配事業部 共済推進 川柳係行

「ライフプラン」はいつもためになる事が書かれていて、私の良き教科書になっています。やっとなかなかです。なぜ保障に入るのか、思っている以上に経費や雑費がかかるのですね。その分、加入していると大変助かるというのが今回よくわかりました。

東京都江戸川区 H.Mさん

今まで病気などには関係ないと思って生活してきました。が、今回のライフプランを読んで、自分ももう何があってもおかしくない歳なんだと考えさせられてしまいました。これから資料を取り寄せ、いろいろ悩んで真剣に考えたいと思います。

新潟県柏崎市 T.Mさん

ケカや病気の治療費用の備えは必要と思いつつも、なかなかじっくり考える時間もとれないのが日常で、家族や身近な人が入院したりして高額な入院費を支払うと、自分の身におきかえるのでしょけれど、でも大切なお金ですから、今から準備しなくてはなりませんね。

茨城県常総市 O.Nさん

治療費用が変わった事が改めてわかりました。治療だけではなく、それ以外の出費がかさむのだと、生の声で感じました。治療に専念するため、このような出費は削る事ができないと思いますので、イザという時に備えておくべきだと思えます。

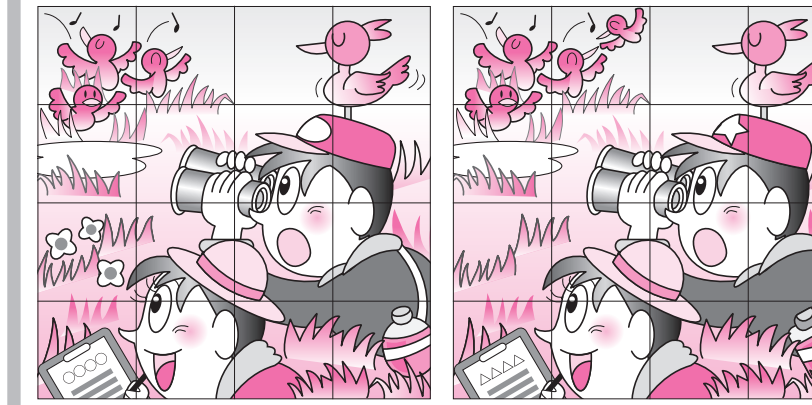
1戸建てを購入しましたので、次号の火災共済のテーマも気になります。

栃木県宇都宮市 K.Yさん

Quiz まちがい探し

下の絵を比べて5ヶ所のまちがいを探してください。違うところにあてはまる枠内のアルファベットで答えてください。(ただし、印刷の汚れやかすれなどは、まちがいに含まれません。)

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P



郵便ハガキに答え、住所、氏名、年齢、ご加入の生協名、今月号の「ライフプラン」に対するご意見・ご希望を記入し、右記宛先まで郵送してください。 ※子ども手当(6月支給分)を受給された方は、使い方を教えてください。【①貯蓄、②生活費、③レジャー、④その他()】から選びあわせてご記入をお願いします。

〒335-0004 埼玉県蕨市中央6-3-50 富士ビル3階 コープネット 共済推進支援センター 「ライフプラン」クイズ係行

※共済の事務はコープネット事業連合へ業務委託しています。

11月30日締切り Quiz まちがい探し

正解者の中から抽選でコープにいがたの**5名様**に、**500円分**の図書カードを**プレゼント!**

●7月号の答え **A・B・E・K・P**

●7月号の当選者 (50音順・敬称略)

小林 薫
鈴木 明子
高野 益代
高橋美生子
竹山 慶子

応募数**72**(正解64)

※今月号の当選者の発表は2011年3月号で行う予定です。

お気軽にお電話ください

共済金のご請求や住所などの変更のご連絡、CO・OP共済の資料請求は

コープ共済センター

☎0120-419-343

■営業時間/9:00~18:00(日曜休業)

※共済の事務はコープネット事業連合へ業務委託しています。

CO・OP共済に加入するには…

出資金を支払い、お近くの生協の組合員になることが必要です。生活協同組合(生協)は、宅配でくらしに貢献しています。

無料 OCRでカンタン資料請求

各保障商品の詳しい資料をご希望の方は、各商品の資料請求番号をOCR注文書の6ヶタ注文欄にご記入ください。後日ご登録住所へ郵送、またはお届けさせていただきます。

商品名	共済	(たすけあい)	(あいぶらす)	(火災共済)	保険	あんしん生活
資料請求番号		298077	298085	298123		298000

記入例: 2 9 8 0 7 7 - 1

ホームページでバックナンバーもご覧いただけます。 コープにいがたの共済・保険 検索