



わが家にとって

何がムダ? どこがムダ?

2016
冬号
暮らしと保障の情報誌
暮らしぱん

趣味や嗜好に関する費用は他人から見たらムダでも、本人にとっては大切なものです。家族がそれぞれ自分らしい暮らしを実現するための家計管理にトライしましょう!



うん!!

そろそろ車を買換えたいな~



毎月何回飲み会があるの
かしら?
少しは減らしてほしいわ!

また、今月も赤字じゃん!!
わが家の家計
なんとかならないかしら...

今のパソコンが使えなくなったわけじゃないでしょ! 壊れたわけでもないし。コンビニでジュースやら何やら買ってないで、家にあるものを飲みなさいよ!

新しいパソコンが欲しいんだけど



部屋の電気もエアコンも付けっぱなしで、電気代だっがかかっているんだから。本当に必要なものは買ってあげてくれない!

お小遣い上げてよ!



貯蓄だってもっとしておかないと子ども達の教育費が心配だわ...

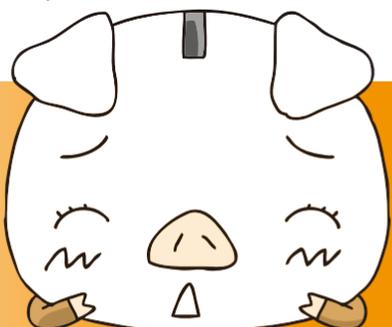
保険料も払い過ぎて
いるような気がする
のだけど...

それにしても、今月の携帯代がなんでこんなに...

買い物はなるべく
お買い得のものを
買っているのに...

贅沢なんてしていない
のだけど...

お手お手、困っちゃったね。



今の生活を見直して、本当に必要なモノ・余分なモノを見つめてみましょう。さっそく、チェック!

支出を把握すれば

ムダが見えてくる!



食費は? 食材はムダなく、全部使い切るクセをつけて節約!

食品ロスを減らして環境にも、家計にもやさしく!
家庭での食品ロスは年間200万トン~400万トンが
発生しています。最も多いのは野菜、次いで果実類。
これを減らせば環境面だけでなく、家計にもメリット
があるでしょう。

年間いくらムダにしている?

- 世帯食の一人1日当たりの食品ロス量は約40.9g
4人家族だと(年間約59.7kg)になります

〈お米10キログラムと換算〉

- お米10kg=約4,000円

59.7kg÷10kg×約4,000円=

(参照:農林水産省統計より)

約23,880円
のムダ



冷蔵庫の中に何が入っているか
把握する習慣を

- 扉を開いたときにぱっと見えて、取り出しやすいことが大切です。
- 食材は定位置に決めれば、行方不明になることもなくなるはず。

③ 冷凍庫は長期保存ができるため、乱雑に入れると長い間使わない食材が増えてきます。

スーパーでのムダ買いを防ぐ3か条

- 1 レジをする前に買い物メモをチェックする
必要なものをしっかり意識。レジに並ぶ前にカゴの中身を確認!
- 2 逆周りをする
最初にお惣菜コーナーを見てメニューの参考にする。
- 3 お腹をいっぱいにして買い物に行く
空腹だとつい買いすぎてしまう。

出典:コープ共済連 家計を見直す66のアイデアより

まとめ買いした 場合は

- フル活用できるような献立の工夫を。
- 小分けにして冷凍するなどの保存方法を。



気軽に立ち寄ることの多いコンビニ。

ここでつい買ってしまふ飲料やお菓子。1回は少額でも1週間・1カ月では見過ごせない額になっていたりしますよ!



レシート・請求書を活用しましょう!

自分の消費傾向や暮らしぶりが見えてきますよ!



光熱費は? 節電の心がけを!



- 契約アンペアを見直せば、基本料金を抑えることができます。検針票で、契約アンペアを確認してみましょう。

契約アンペアを10アンペア下げると

▶月約280円節約/年間約3,360円節約

※東京電力エナジーパートナー株式会社「従量電灯B」契約基本料金より

- 通常使わない家電のプラグは抜いておくようにしましょう。待機電力の節約になります。

待機時消費電力年間6%減で節約

家庭で消費する電力のうち、年間6%が待機時消費電力*1です。

例えば4人世帯の
年間電気代の平均 142,116円(2015年)*2

▶待機時消費電力 約8,526円(142,116円×6%)
節約できる!

待機時消費電力とは?

夜、照明を消してもテレビからかすかな光が出ている、これは電力が消費されている証拠です。プラグを抜かない限り、機器の本体がリモコンからの操作信号をいつ受けてもいように、指示待ち状態を保っているからなのです。

*1(出所)省エネルギーセンター「平成20年度待機時消費電力調査報告書」より。待機時消費電力量:285kwh/年・世帯。家庭の年間消費電力:世帯平均4,734kwh/年

*2(参照)総務省統計局家計調査より



クレジット カードは? 枚数の見直しで節約!

自分で使える
適正枚数で利用を!

- キャンペーンやポイントがつくからと、増やしてしまったカードはありますか? 初年度は無料でも次年度から費用がかかるものもあります。
- 把握できないカードは年会費を無駄に払っていることもあるので、見直しをしてみましょう。



例えば 年会費のかかるカードを
解約してコレだけ浮いた!
年会費1,080円×1枚=1,080円



携帯代は? プランの見直し で節約!

携帯代こそ見直しが必要よ!

- 請求書で、プランと自分のニーズがあっているか確認しましょう。プランは新しいものが続々デビュー中なので、最適なプランを選んでみるか小まめにチェックを。
- 使っていない有料サービスがあったら、解約も。



おすすめマネー教育



親が知らない間に課金をし、膨大な請求が発生してしまった、ということがあるかもしれません。お子さんと携帯の使い方、料金について話しあってみましょう。

例えば プランの変更でコレだけ浮いた!
@月1,000円×12ヶ月=12,000円

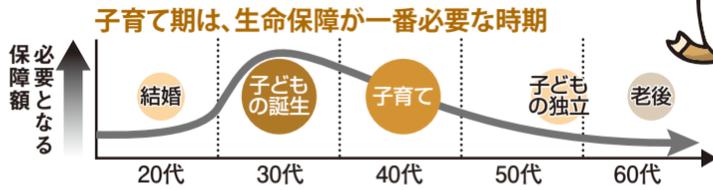
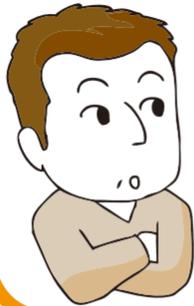


保険料・掛金は？ 家族の年齢や構成が変わった時は、必要な保障も変わるので、その時に見直しましょう！

保障の過不足をチェックしましょう！

【お父さんの保障】

●生命保障は、育児・教育費用が目的なら、お子さんが独立すれば必要性はそれほど高くないはず。ライフステージに合わせて見直しを！



●医療保障は、短期の入院や長期の入院に備えて1日目から、長めの保障を。がんの保障や先進医療の保障も備えておくことで安心です。

【お母さんの保障は？】

- 意外に忘れがちなのが、お母さんの保障。お母さんが入院すると、思いがけない出費が増えるため、しっかり備えておくことが大切！
- 女性は30代から乳がんをはじめがんのリスクが高くなるので、早めの準備が大切です！



すばらしい！自分や家族が幸せになるための家計管理が実践できましたね。
ムダ探し以外の方法も、ぜひ家族と楽しみながら探してみましょ！
さらに、家計管理能力アップ!!

みんなの協力で生活が見直せた結果、なんと赤字解消！
○年後には新車よ!!



満18歳～満64歳の女性に！ CO・OP共済 《たすけあい》女性コース

女性がかかりやすい病気での入院を手厚く保障します！

病気入院・ケガ入院、ケガ通院を1日目から保障します！



例えば、女性2000円コースなら 月掛金2,000円で

- ◆病気入院・ケガ入院日額5,000円の保障
女性がかかりやすい病気での入院した場合は、日額8,000円の保障(病気入院日額にプラス3,000円)
- ◆ケガ通院1日目から日額1,000円の保障

「女性特定病気入院」の対象となる病気の例 (一部抜粋)

- 〈女性特有の病気〉
- 帝王切開 ●出産に関連する合併症 ●子宮筋腫 ●子宮がん ●卵巣がん ●卵巣機能障害 など
- 〈女性に多い病気〉
- 膀胱炎 ●白内障 ●緑内障 ●胆石症 ●乳がん ●慢性関節リウマチ ●甲状腺腫 ●股関節症 など

加入できる年齢(発効日時点) / 性別	満18歳～満64歳 / 女性
保障期間	満65歳の満期日まで
コース名(月掛金)	L2000円コース
お支払い内容	入院1日目から保障
病気入院・事故(ケガ)入院 (1日目から184日分)	日額5,000円
女性特定病気入院 (1日目から184日分)	上記の日額にプラス日額3,000円
事故(ケガ)通院 (事故日から180日以内1日目から90日分)	日額1,000円
手術(コープ共済連の定める支払対象手術を受けた場合)手術の内容により金額が変わります	2・4・8万円

*満65歳の満期以降は、「あいぶらす」ゴールド85などで続けることができます。(詳しくは満期時にご案内します)
*他にも長期入院、事故後遺障害、病気死亡・重度障害、事故死亡・事故重度障害、家族死亡・家族重度障害、住宅災害の保障があります。
*他にも、女性3000円コース、女性4000円コースがあります。
*詳しい保障内容、加入条件等は加入申込書付チラシ等をご覧ください。

次号(春号)テーマ

防災・減災



《たすけあい》女性コース 病気入院・病気手術でお役に立てた事例

共済金お支払い事例から

CO-OP 共済 ニュース

女性特定病気入院 38歳・女性

- 病気の内容 甲状腺障害
- 入院日数 5日
- コース L2000円コース
- 共済金 80,000円
女性特定病気入院・病気手術を含む



加入コース	年齢	性別	病気の内容	入院日数	お支払い金額
L2000円コース	20代	女性	異常妊娠・異常分娩	2	36,000円 女性特定病気入院・病気手術を含む
L2000円コース	40代	女性	切迫早産	8	64,000円 女性特定病気入院を含む
L3000円コース	40代	女性	子宮筋腫	4	40,000円 女性特定病気入院を含む
L3000円コース	50代	女性	白内障	9	150,000円 女性特定病気入院・病気手術を含む
L3000円コース	50代	女性	卵巣がん	2	20,000円 女性特定病気入院を含む
L3000円コース	60代	女性	卵巣がん	4	40,000円 女性特定病気入院を含む

2016年5月(たすけあい)共済金お支払いデータ

掲載されている事例はあくまでもお支払い内容の一例です。手術共済金は受けた手術の内容によって支払倍率が異なります。同じ傷病に対する手術であっても、実際の手術内容によって支払金額が異なる場合やお支払いできない場合があります。実際のお支払いにあたりましては、ご提供いただく書類によってお手続きさせていただくことをご了承ください。なお、掲載されている事例は共済期間中に起こった出来事に関する事例となります。お支払いの内容は今回の対象期間にお支払いした合算値です。

共済金の請求忘れありませんか？ お問合せは

コープ共済センター

お問合せは番号をよくお確かめのうえ、おかけまちがいのないようにお願いいたします。
※コープみらい・いばらきコープ・とちぎコープ・コープにいがたの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。

コープみらい 組合員さん
0120-145-002
■営業時間/9:00~18:00(日曜休業)

いばらきコープ 組合員さん
0120-414930
■営業時間/9:00~18:00(日曜休業)

とちぎコープ 組合員さん
0120-48-9999
■営業時間/9:00~18:00(日曜休業)

コープながの 組合員さん
0120-888-705
■営業時間/9:00~18:00(日曜休業)

コープにいがた 組合員さん
0120-419-343
■営業時間/9:00~18:00(日曜休業)