

わが家の

# 固定費、家計を圧迫 していませんか!

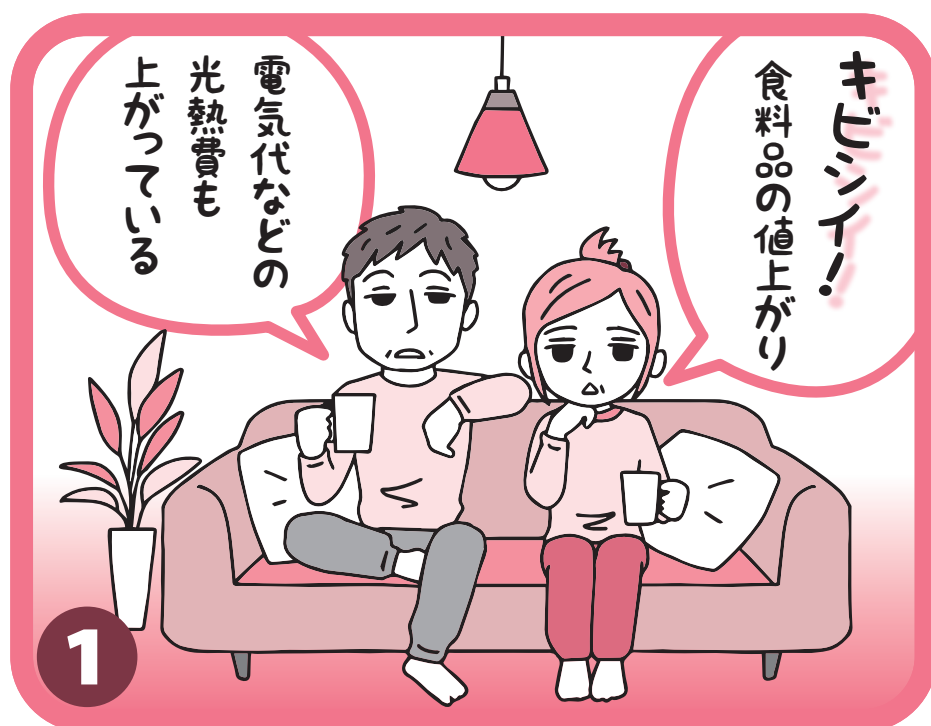
2023  
暮らしと保障の情報誌  
ライフプラン  
いばらきコープ

日々の家計の負担になっている物価上昇。そこで考えたいのが固定費の見直しです。

中でも保険料や掛金は、家計に占める割合が大きい支出のひとつです。

今が見直すタイミングかもしれません。

保障にかかる支出を見直して家計のムリ、ムダを減らしましょう。



発行：コープデリ共済センター

# 現在契約している保障と見

## STEP 3 ライフシーン別・保障見直し事例

### 収入が減少したら



家計に変化があり収入が減少した場合は、とくに現状の収入や加入している公的保険の内容などを確認して、必要保障額を正しく算出しておきましょう。

確認してみて不要な保障までつけていた場合、見直すことで出費を抑えられるかもしれません。

### ひとり親家庭になったら

子どもを抱えてひとり親家庭になった人にとっては、生活費の確保の他に子どもの学費や自分がもしもの時のことなど多くの不安要素があります。

生活を安心して送るためには、どのような保障が必要か、冷静に考えることが大切です。



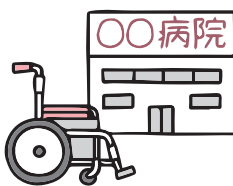
### マイホームを購入したら

マイホーム購入は、大きな夢の実現であると同時に家計全体を見直す人生の節目となります。

団体信用生命保険へ加入した場合は、生命保障を下げることも検討してみましょう。



### シニア世代になったら

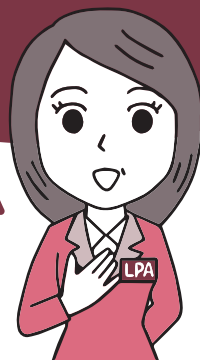


シニア世代の保障は「安心して第二の人生を送るために」という目的で見直すことが大切です。「入院したらどのくらい費用がかかるのか」「現在の預貯金や生活資金にどの程度影響するのか」など貯蓄とのバランスを考えながら検討しましょう。

保障は一度見直したら終わりではありません。ライフスタイルの変化に応じて見直しを考えましょう。

また、解約する時などは無保障状態の空白期間が無いように気を付けましょう。

もし悩んだときは、保障のプロに相談するのも一つの方法です。



【CO・OP共済ニュース】

## CO・OP共済にはこんな保障があります!

### ずとあい

#### 一生涯つづく生命保障

終身生命〈低解約返戻金型〉

一生涯の生命保障を、加入時からずっと変わらない掛金で準備できます!

加入できる年齢 0歳～満70歳  
(発効日の年齢)

掛金 加入時より一生涯  
同じ掛金

共済期間 終身

※年齢によって加入できるコースが違います。  
必要な保障額でお選びください。

#### ■コースのご案内／死亡・重度障害(病気・事故)

200万円  
コース※1

300万円  
コース

500万円  
コース

1,000万円  
コース※2

●満60歳からは100万円コースもあります。

※1:0歳～満14歳の《たすけあい》J2000円コースにご加入の方は、200万円コースのみお申し込みいただけます。

※2:満15歳から満60歳までの方が加入できます。

#### 300万円コース(80歳払込満了)の月掛金

| 年齢  | 女性     | 男性     |
|-----|--------|--------|
| 20歳 | 3,870円 | 4,170円 |
| 30歳 | 4,830円 | 5,190円 |
| 40歳 | 6,270円 | 6,840円 |
| 50歳 | 8,670円 | 9,600円 |

※2022年9月2日以降発効契約の月掛金です。(2022.9.1改定)

#### ポイント

●低解約返戻金型なので、  
月々の掛金負担を抑えつつ  
万に備えることができます。

●掛金の払込期間(60・65・70・80歳  
払込満了)が選べます。

※年齢によって選べる払込期間が違います。

### あいぶらす

#### 10年満期の生命・入院・がんの保障

10年満期なのでライフステージにあわせて保障を見直せます!

加入できる年齢 満18歳～満60歳  
(発効日の年齢)

※満60歳から満70歳の方  
向けのプランもあります。

掛金 加入時より10年間同じ掛金

※満期時に契約を更新、もしくは共済期間内で  
契約を更改する場合はその時の年齢の掛金  
になります。

共済期間 10年間

※健康状態に関わらず満85歳まで継続できる所定のコースがあります。  
満85歳まで継続するためには満70歳で契約を更新または更改する  
必要があります(共済期間15年)。満期時にお手続きされなかった場  
合、更新時年齢が満70歳までの方は、満期を迎えるコースと同じ保  
障内容で自動更新されます(詳しくは満期時にご案内します)。

#### ■プランのご案内／死亡・重度障害(病気・事故)

300万円

500万円

1,000万円

1,500万円

2,000万円

2,500万円

3,000万円

#### 生命500万円の月掛金

| 年齢  | 女性     | 男性     |
|-----|--------|--------|
| 20歳 | 500円   | 700円   |
| 30歳 | 650円   | 750円   |
| 40歳 | 1,000円 | 1,500円 |
| 50歳 | 1,700円 | 2,900円 |

※2013年9月2日以降発効契約の月掛金です。(2013.9.1改定)

#### ポイント

●手頃な掛金で  
最高3,000万円の保障があります。

●必要に応じて入院特約や新がん特約を  
つけられます。

※《ずとあい》終身生命〈低解約返戻金型〉・《あいぶらす》は異なる保障商品です。いずれかひとつでもご加入になれます。  
※CO・OP共済の保障内容について、詳しくは商品パンフレットをご覧ください。  
※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。(一部お店のない生協があります)

CO・OP共済は個人情報大切に、個人情報保護法を守ります。

ホームページでもご覧いただけます

コープデリ 共済

検索

<http://kyosai.coopdeli.coop>

契約引受団体/日本コープ共済生活協同組合連合会

# 見直しを3ステップで確認しよう!

## STEP 1 契約している生命保障を確認

- 1 保障の種類
- 2 保障金額
- 3 保障期間
- 4 保険料・掛金 (毎月払い・年払い・一括払い)
- 5 特約の内容

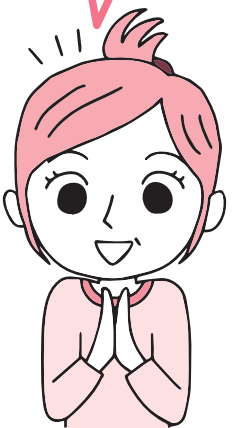


### 確認すべきポイント

- ① 何のために入ったか考えよう  
保障に加入したとき、どんなきっかけで何のために入ったか思い出してみよう
- ② 保障が重複していないか  
家族全員の加入中の保障をチェック  
同じ種類の保障に入っていないか

現在契約している保障の内容については、契約時の保険証券や共済証書で確認できます。

カンタンね!



## STEP 2 保障の考え方



ふむ

### ① 我が家に必要な保障はどのくらいか計算してみよう

万一の時の支出見込み額

日常生活費、教育費、住居費、葬儀費用、  
一時的に必要な費用

その後の収入見込み額

遺族年金などの公的保障、企業年金、  
死亡退職金、貯蓄、家族の収入

= 必要保障額

(足りない分)

生命保障

#### 遺族年金とは

家族を養っていた人が亡くなったとき、家族の生活を守るための制度。  
遺族年金は、国民年金または厚生年金保険の被保険者または被保険者で  
あった方が亡くなったときに、その方によって生計を維持されていた遺族  
が受けることができる年金です。

遺族年金には、「遺族基礎年金」「遺族厚生年金」があり、亡くなった方の  
年金の加入状況などによって、いずれかまたは両方の年金が支給されます。  
詳しくは厚生労働省ホームページ「遺族年金制度」をご覧ください。  
<https://www.mhlw.go.jp>

### ② あなたのライフステージは今どこ?

支出や収入は、子どもの誕生や成長、独立、自身の転職や定年退職などで大きく変化します。  
保障を見直すタイミングはライフステージの変化があるときです。

ライフステージに合わせて、  
ムリなく生命保障を  
準備する



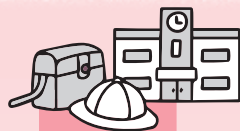
独身



結婚



子ども誕生



子育て



子どもの独立



定年退職



年金受給開始

生命保障

医療保障

**参加費無料** いばらきコープLPAの会主催

# 確定申告の学習会

～サラリーマン、年金生活者の方へ～

マイナンバーカードがあればスマホで簡単に確定申告ができるようになりました。所得税のしくみを知って、医療費控除や保険料控除、ふるさと納税等の寄付金控除を自分でやってみませんか。つちうら店とオンラインで実施します。ご都合のよい日時・会場を選択して、下記の電話または2次元コードよりお申込みください。

**日時・会場**

2024年**1月24日(水)** 10:00～11:30  
コープつちうら店 (募集定員30名)

2024年**2月14日(水)** 10:00～11:30  
Zoomでのオンライン

■お申込み  
電話 **0299-36-7266** 総合企画室 (月～金 17:30まで)  
または、**右の2次元コード**からお申込みください。

■申し込み締切  
つちうら店会場…**2024年1月12日(金)**  
オンライン(Zoom)…**2024年1月31日(水)**  
参加費は無料です。  
Zoomの回線使用料はご負担ください。  
\*ご不明な点は、0299-36-7266 総合企画室 (月～金 17:30まで) までお問合せください。



# ライフぷらん「川柳」入賞作品発表!

皆さまのたくさんのご応募、誠にありがとうございました。

**銀賞**

なつやさい 千してカンブツ 冬をまつ  
サッチャンさん

**銀賞**

それ必要? 買う前 最終オーディション  
幸せな梅さん

**金賞**

外食を 減らし手料理 ボケ予防  
けーちゃんさん

川柳テーマ 「わたしの節約術」

※ご応募いただいた作品は共済HPでもご紹介しております。是非、ご覧ください。

## 読者の声

前回テーマ「自転車を乗るなら楽しく安全に!」

毎回勉強になる記事をありがとうございます。「ライフぷらん」楽しみに読んでいます。講演会、相談会など興味のあるものはぜひ参加したいと思っています。

子どもを乗せて電動自転車に乗る機会が多くなったので、交通ルールを気にかけるようになりました。今月号の内容はまさにタイムリー。自分たちの身を守りながら走行することが、周りの人達の安全を考えて走ることにつながると再認識しました。

ピーサンさん

ライフぷらん川柳の事で頭の中フル回転です。ボケなくて良い体操になります。

M.Y.さん

初めて応募させて頂きました。「まちがい探し」毎回楽しんでいます。イラスト、ニヤニヤ、分かった時の嬉しさ、脳トレに励んでいます。Q&Aが大好きです。これからも楽しみにしていますので宜しくお願いします。

K.O.さん

初めてじっくり読みましたが、内容が実用的でためになりましたし、シンプルに楽しかったです。子供たちを寝かしつけた後の夜のリラックスタイムのお供に最適でした。

カニちゃんさん

# Quiz まちがい探し

下の絵を比べて5カ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教えてください。(ただし、印刷の汚れやかすれなどは、まちがいにふくみません。)

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

正解者の中から抽選で**500円分**の**QUOカード**を**1月20日**締切りでプレゼント!!



**送付先** 〒336-8526 さいたま市南区根岸1-4-13 コープデリ共済センター「ライフぷらん」クイズ係

※共済の事務はコープデリ連合会へ業務委託しています。

郵便ハガキに**答え、住所、氏名**(匿名、ペンネームを希望される方はこちらにもご記入ください)、**年齢、電話番号、ご加入の生協名**、今月号の「ライフぷらん」に対する**ご意見・ご希望**を記入し、上記宛先まで郵送してください。

お寄せいただいたご意見・ご感想は本誌「読者の声」の他、共済センター制作の宣伝物に告知なく掲載する場合があります。

**夏号の答え** B・D・H・I・N

※当選者の発表は商品(QUOカード)の発送をもってかえさせていただきます。

**個人情報の取扱いに関する事項** 生活協同組合コープみらい、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、生活協同組合コープなかの、生活協同組合コープデリにいたがた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に利用します。個人情報の取扱いに関する詳細情報は、生活協同組合コープみらい共済センター、いばらきコープ生活協同組合共済センター、とちぎコープ生活協同組合共済センター、生活協同組合コープなかの共済センター、生活協同組合コープデリにいたがた共済センターのホームページ(https://kyosai.coopdeli.coop/)をご覧ください。

## 《たすけあい》ケガや病気でお役に立てた事例 共済金お支払い事例から

**ケガ通院**

10代・男性  
陸上の練習中転倒し、足を打撲した。

通院日数 1日  
コース J2000円コース  
共済金 3,000円

| 加入コース        | 年齢  | 性別 | ケガの内容                                     | 通院日数 | お支払い金額  |
|--------------|-----|----|-------------------------------------------|------|---------|
| J1000円コース    | 幼児  | 男性 | ベッドで遊んでいて棚の角で後頭部に切り傷を負った。                 | 5日   | 10,000円 |
| J2000円コース    | 10代 | 女性 | バスケットボールの試合中、シュートを打ち着地の際に、相手の足を踏み、足を捻挫した。 | 3日   | 9,000円  |
| 3000円コース(女性) | 50代 | 女性 | 山道を下る際に足を滑らせ、転んで右手について骨折した。               | 3日   | 5,250円  |

※医師の指示により固定具を装着した場合、ケガ通院共済金10日分が通院日数に加算される場合があります。

**病気入院**

60代・女性  
肝疾患

入院日数 14日  
コース 2000円コース(女性)  
共済金 112,000円(女性サポート共済金含む)

| 加入コース         | 年齢  | 性別 | 病気の内容 | 入院日数 | お支払い金額                         |
|---------------|-----|----|-------|------|--------------------------------|
| 2000円コース(女性)  | 30代 | 女性 | 産科的病態 | 5日   | 50,000円<br>(女性サポート共済金・手術共済金含む) |
| 2000円コース(女性)  | 50代 | 女性 | 子宮体がん | 5日   | 40,000円<br>(女性サポート共済金含む)       |
| 告知緩やか1000円コース | 50代 | 男性 | 心筋梗塞  | 5日   | 30,000円<br>(手術共済金含む)           |

※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、ご請求内容ごとのお手続きとなります。なお、掲載されている事例はすべて共済の保障期間中の出来事です。\*《たすけあい》共済金お支払いデータより

契約引受団体/日本コープ共済生活協同組合連合会

**CO-OP 共済**

こんなにあなたに立っています!

契約引受団体

日本コープ共済生活協同組合連合会 K-83758-2310

**いばらきコープ**

2023年7月度

支払金額 122,419,000円  
支払件数 2,350件  
全加入者 183,949件  
(2023年6月入会金分)

コープ共済についてのお問合せ コープ共済センター 受付時間/9:00～18:00(月～土・祝日含む)

ご加入や保障内容の問合せ ☎ **0120-50-9431**

共済金のご請求に関する問合せ ☎ **0120-80-9431**

**資料請求**

コープ共済センター資料請求窓口

お問合せの際は生協名をお伝えください

☎ **0120-497-775**

受付時間(祝日は除く) ●月～金曜日 9:00～17:00  
●土曜日 9:00～16:00

資料請求のページへダイレクト!

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。