

わが家の

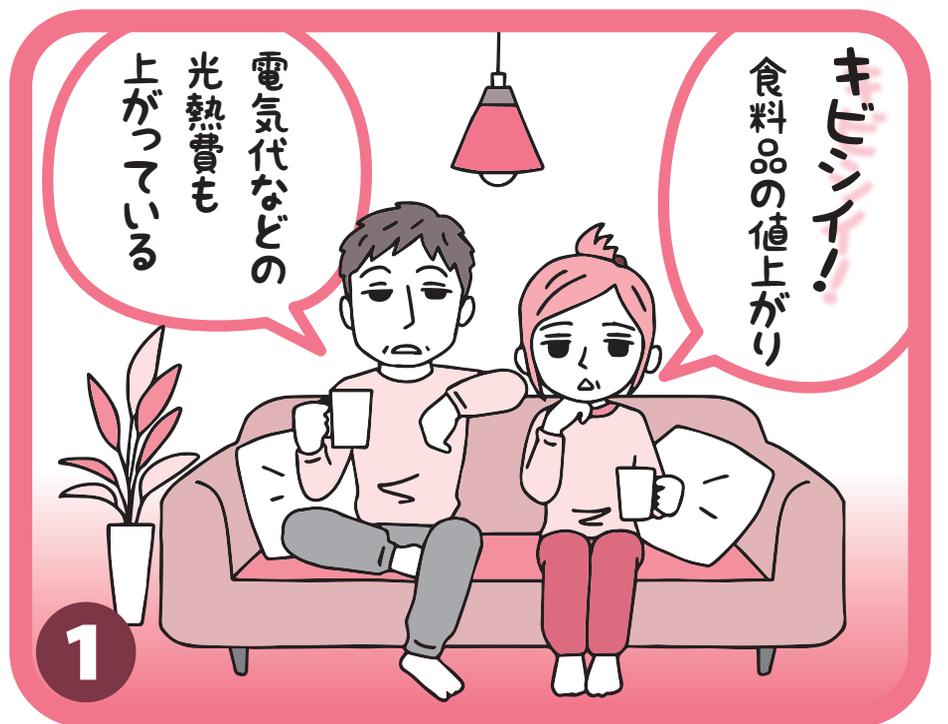
# 固定費、家計を圧迫していませんか!

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。

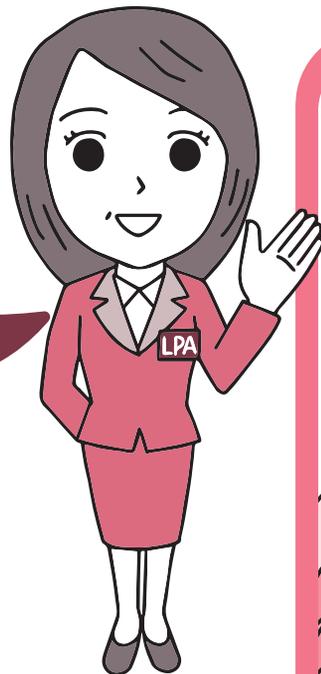
中でも保険料や掛金は、家計に占める割合が大きい支出のひとつです。

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。



まずは契約している内容を  
確認しましょう。  
保険料や掛金だけではなく、  
保障内容を考えることも  
大切です。  
さあ、見直しを始めましょう。



※LPAとは、ライフプラン・アドバイザーの略でお金やライフプランの専門知識を身につけた生協の組合員です。生活者の目線でお金やライフプランのアドバイス等を行っています。



# 現在契約している保障と見直し

## 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か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。

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。



### 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。

[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**  
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。

### あいぶらさ

**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)

掛金 **加入時より10年間同じ掛金**

※満60歳から満70歳の方向けのプランもあります。

※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)・《あいぶらさ》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

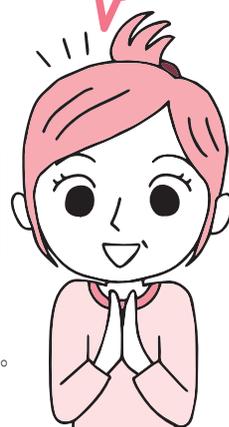


### 確認すべきポイント

- ① 何のために買ったか考えよう  
保障に加入したとき、どんなきっかけで何のために買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



フム

### 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



お疲れ様でした

定年退職



年金受給開始

生命保障

医療保障

## 組合員ライフプラン・アドバイザーによる くらしの見直し活動のご案内

コープながのでは、「くらしの安心」をテーマにした「くらしの見直し活動」を行っています。生協LPA（ライフプラン・アドバイザー）が中心となり、講演会や、各種の学習会を行っています。共済や保険への勧誘は致しませんのでお気軽にご参加ください。

### 参加無料 ミニライフプラン講座

# 知って得するお金の話 「サラリーマンのための 確定申告」

ここ一年のうちに「医療費がたくさんかった」「寄付をした」「住宅ローンを組んだ」ということはありませんか？ 確定申告すれば、所得税が戻る場合があります。所得税、確定申告の手続きについて学びます。**給与所得者（サラリーマン）世帯向けの講座**です。

#### ◆日時・会場

開催日	時間	会場
1月26日(金)	10:00~12:00	コープデリ長野センター
1月25日(木)	10:00~12:00	コープデリ上田センター
1月19日(金)	10:00~12:00	コープデリ安曇野センター
1月26日(金)	10:00~12:00	コープデリ安曇野センター
1月24日(水)	10:00~12:00	コープデリ伊北センター

◆講師：コープながのライフプラン・アドバイザー

◆定員：6人

◆託児：なし

◆申込方法：コープながの共済センター（下記）までご連絡ください。

◆申込締切日は、講座開催1週間前までです。

#### 【2023年1月開催時参加者アンケート】

- 学校卒業後、社会人となってから、自分の控除についてや講義の内容のような事をしっかり学んでこなかったのが、今回はとても勉強になりました。社会人になってからも定期的に勉強会に参加することは大事だなと思いました。
- 確定申告をしてきた中でよくわからない所がたくさんありましたが、仕組みなどを丁寧に説明して頂いたので少しスッキリしました。
- 確定申告についての記入方法などよく分かった。資料があつて分かりやすかった。医療費の申告についても詳しく扱って下さりとても参考になった。少しずつまとめて確定申告に活かしたいと思った

### 参加無料 ミニライフプラン講座

扶養の壁？

# どっちが得、損？ ベストな働き方 ～私らしい働き方講座～

この講座では、女性が働き始めることで変化する社会保険や税金の仕組みについて学びます。自分にベストな働き方を一緒に考えてみませんか？

#### ◆日時・会場

開催日	時間	会場
2月 3日(土)	10:00~12:00	ZOOM開催
2月 7日(水)	10:00~12:00	コープデリ諏訪センター
2月16日(金)	10:00~12:00	ZOOM開催
2月27日(火)	10:00~12:00	コープデリ上田センター

◆講師：コープながのライフプラン・アドバイザー

◆定員：ZOOM開催は15人  
上田センターと諏訪センターは6人

◆託児：なし

◆申込方法：コープながの共済センター（下記）までご連絡ください。

## 【お申込み・お問合せ】コープながの共済センター

TEL.026-261-1248 (月～金・9:00～18:00)

\*お預かりした個人情報は当生協で厳重に管理し、本講座の運営ならびに当生協からのLPA活動のご連絡以外の目的には利用いたしません。

## Quiz まちがい探し

**問題** 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  
コープながのの10名様に、  
5000円分の  
QUOカードを  
プレゼント!!  
1月20日  
締切り



**送付先** 〒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

※共済の事務はコープデリ連合会へ業務委託しています。

**応募方法** 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「ライフプラン」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。

**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がの、生活協同組合コープデリにいか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がの共済センター、生活協同組合コープデリにいかた共済センターのホームページ（<http://kyosai.coopdeli.coop/>）をご覧ください。

#### 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。

## 《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、転んで右手をついて骨折した。	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）

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 (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 (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 (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

こんなにお役に  
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

2023年1月度

コープながの  
支払金額 92,162,000円  
支払件数 1,995件  
全加入者 179,107件  
(2023年6月入金分)

保障のお問合せや資料請求は  
コープ共済センター

0120-50-9431

■受付時間/9:00~18:00月~土(祝日含む)

保険に関するお問合せは下記までお願いします  
株コープデリ保険センターながの支店

0120-18-1318

■営業時間/9:00~18:00(日曜休業)

### 資料請求のページへ

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  
フリーダイヤル  
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



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。