

# おかやま 労福協

一般社団法人 岡山県労働者福祉協議会  
(No.249) 2023・8・24 発行  
発行所：一般社団法人岡山県労働者福祉協議会  
TEL.086 (253) 1569 FAX.086 (253) 0999  
〒700-0086 岡山市北区津島西坂 1-4-18  
【URL】 <http://oka-rofuku.com>  
発行人：堅田 裕之  
印刷所：株式会社創文社 086 (244) 1155

中央労福協「2023 全国福祉強化キャンペーン」今こそ、労福協の力を。

## ろうきん・こくみん共済 coop 特集号

岡山県労福協は、ろうきんの「家計の見直し運動」  
こくみん共済coop の「生活保障設計運動」に取り組んでいます。

岡山県労福協は、通年でろうきん・こくみん共済 coop と連携して組合員の生活基盤の安定および豊かな暮らしの実現に取り組み、可処分所得の向上を図ります。

労福協は、労働組合とろうきん・こくみん共済 coop が「ともに運動する主体」として関係を強化するため、引き続き労働者自主福祉事業を幅広く展開するための取り組みを進めています。

ろうきん・こくみん共済 coop は「組合員と家族の幸せの実現」のため、暮らしにかかわるお金と保障の確保を全力でサポートします。ろうきん・こくみん共済 coop へお気軽にご相談ください。

### 会員みなさまのライフイベントから生じるニーズに対して継続的にサポート

ろうきんは、生活応援運動の一環として、借換え相談により複数借入を一本化、  
こくみん共済coopは、自分にあったライフプラン(保障計画や資金計画などの生活設計)を  
計画・実行することによって、保障の充実と家計支出の軽減



# これからの新しいライフプランを実現するために

多様化する社会。いろいろな生き方があり、さまざまな選択肢があります。置かれている状況も、今考えていることも人それぞれ違います。でもその中で、自分の現状や今後必要な資金や制度・仕組みを知ることは、選択肢を広げるための備えや問題解決の糸口となります。あなたが今とこれからの人生を安心して歩んでいけるように、まずは「知る」ことです。それがライフプランニングの第一歩です。



## ライフプランの実現には、健康・お金・保障の支えが重要!

3つの  
支えが  
重要

**健康**

家族を含めて  
健康が何より大切!

**お金**

夢の実現には  
お金がかかるし…

**保障**

万一のリスクに対処する  
のは保障だな…

## 大きなライフイベントに必要なお金・保障はどれくらい!?

**結婚資金**

約**371**万円

※ゼクシィ  
「結婚トレンド調査2022」より

**マイカー購入資金**

約**264**万円

※自動車メーカーホームページより  
○軽自動車約141万  
○ミニバン約264万

**出産費用**

約**52**万円

※令和2年12月2日第136回社会保障審議会医療保険部会資料「出産費用の状況」より(正常分娩にかかる室料差額等含む出産費用の平均値)なお、公的制度により補助を受けられる場合があります。

**教育資金**

約**1,046**万円

※文部科学省「令和3年度子供の学習費調査」  
「私立大学等の令和3年度入学者に係る学生納付金等調査結果について」より

**セカンドライフ資金**

約**1,470**万円

※総務省統計局「令和3年家計調査報告(家計収支編)」厚生労働省「令和5年度の年金積立金についてお知らせします」を加工して作成(公的年金以外に必要な老後資金を40年分確保すると想定して算出)



**住宅資金**

約**786**万円

※住宅金融支援機構「2021年度フラット35利用者調査」より、マンション融資利用者の手持金

ライフプランについて  
くわしく知りたい方は

〈中国ろうきん〉のホームページでは、ライフプランニングについて知ることができます。さまざまなお金の問題について、動画で分かりやすく解説しています。

スマホの方は  
こちらから!



動画だから  
分かりやすい!

# キャッシュフロー表を作成してみましょう!

キャッシュフロー表を作ることによって将来必要なお金を知ることができます。ライフプランを実現するために、ご自分のキャッシュフロー表を作成してみましょう!

## キャッシュフロー表の記入の仕方

### 例 Aさん夫婦の場合

夫 会社員35歳  
妻 非正規雇用30歳  
※3年後に第一子出産を想定



単位:万円

名前/年	2023年	2024年	2025年	2026年	2027年	2028年	2029年	2030年	2031年	2032年
本人	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
妻	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
子ども			0	1	2	3	4	5	6	7
ライフイベント				子ども誕生		保育園入園				住宅購入 小学校入学
収入										
本人	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
妻	100	50	0	0	50	100	100	100	100	100
一時的な収入									150	親の援助
A 合計	500	450	400	400	450	500	500	500	650	500
支出										
貯蓄額	60	60	12	12	0	24	24	24	0	0
経常でかかる支出 (固定費と生活費)	360	360	385	385	430	400	400	400	500	500
一時的な支出 (住宅購入頭金や学費など)									300	50
住宅購入頭金									300	
小学校入学費用										50
B 合計	420	420	397	397	430	424	424	424	800	550
収支 A-B	80	30	3	3	20	76	76	76	-150	-50
▼「貯蓄額」と「収支」の合計金額										
貯蓄残高	(前年) 0	140	230	245	260	280	380	480	580	430

### ポイント

- 貯蓄額は出産などを機に変動しているが、住宅購入を目標に貯蓄している。
- 住宅購入年から収支がマイナスとなり、しばらくは貯蓄でカバーできるものの、その後の収支は厳しい見通し。

### 対策

- 固定費や生活費を削減する。
- 収入を増やす手段を検討する。
- 住宅購入時期や予算を見直す。  
など

## 家のキャッシュフロー表

記入日: 年 月 日

単位:万円

名前/年	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年
本人										
妻										
子ども										
ライフイベント										
収入										
本人										
妻										
一時的な収入										
A 合計										
支出										
貯蓄額										
経常でかかる支出 (固定費と生活費)										
一時的な支出 (住宅購入頭金や学費など)										
B 合計										
収支 A-B										

▼「貯蓄額」と「収支」の合計金額

貯蓄残高	(前年)									
------	------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

# 〈こくみん共済 coop〉で保障の点検

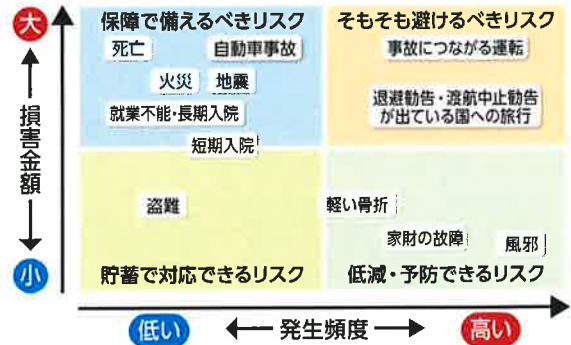
最適な保障の実現をめざしましょう!



## 生活保障設計運動(保障設計サポート)

こくみん共済 coop は「生活保障設計運動」を取り組んでいます。

病気や事故は、誰しもが起きてほしくない、経験したくないと願うもの。しかし、いつ誰にどんな「万一」が起こるかは、誰にもわかりません。そんな場合の経済的リスクに備えるのが保障であり、貯蓄と保障の役割を踏まえ、今の生活スタイルや将来のライフプランから、そのリスクを最小限にするために本当に必要な保障を考えることが「生活保障設計」です。



### 保障で備えるべきリスク分野

#### ●人のリスク

- 遺族保障
- 医療保障
- 障がい・就業不能保障
- 介護保障
- 老後保障
- 子どもの保障・教育費

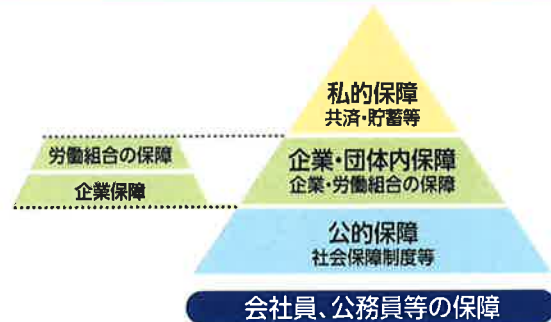
#### ●住まい・くるま・賠償のリスク

- 住まいの保障
- くるまの補償
- 自転車・賠償補償

## 「ムリ・ムダ・ムラ」のないを確保しましょう。

保障を考えるうえでは、あなたや家族に万一のことがあった場合に受けられる公的保障や、企業・団体内保障について、まずはしっかりと把握することが重要です。そのうえで私的保障(共済・貯蓄等)を考えることで、「ムリ・ムダ・ムラ」のない最適な保障が実現します。

こくみん共済 coop は、最適な保障について組合員の皆さまとともに考え、一人一人にあった「豊かで安心できる暮らし」の実現をめざします。



## 共済は「たすけあい」です。

共済と保険は万一のリスクに備えて掛金(保険では保険料という)を支払い、そのリスクにあったときに共済金(保険金)を受け取るという機能は同じです。しかし、共済は営利を目的としない生活協同組合が実施している保障制度です。

共済は私たちの生活を取り巻くリスクに対して、組合員相互にたすけあうという活動を、保険のしくみを使って確立した保障制度です。一人一人の組合員が支払った掛金が集まり、万一のリスクによって経済的なダメージを受けた組合員をたすける共済金になります。

共済は、リスク(不安)にみんなで備える安心のたすけあいといえます。



こくみん共済  
全国労働者共済生活協同組合連合会 coop

岡山推進本部  
(岡山県労働者共済生活協同組合)

こくみん共済 NEWS

7722U019

共済ショップ 岡山店  
〒700-8569 岡山市北区駅元町6-26  
TEL.086-253-6031 (平日のみ)  
[営業] 月～金 10:00～16:00  
[時間] 土・日 10:00～16:00  
※土(第2を除く)・日・祝日・年末年始は休み

共済ショップ 倉敷店  
〒710-0803 倉敷市中島938-10  
TEL.086-466-6031 (平日のみ)  
[営業] 月～金 10:00～16:00  
[時間] 土・日 10:00～16:00  
※土(第2を除く)・日・祝日・年末年始は休み

# こくみん共済 coop の こくみん Lifeサポート

「こくみん Lifeサポート」は安心の保障をご提案する「保障設計サポート」と、組合員特典価格などでご利用いただける、もしもの事前の備え・事後のフォロー、ライフイベント・生活全般のサービスを提供する「生活設計サポート」で組合員の皆さまの生涯をトータルにサポートするサービスです。

## 保障設計サポート

一人一人に寄り添った最適な保障設計を行い、安心の保障をさまざまな方法で提供します。



こくみん共済 coop 公式キャラクター  
ピットくん・ピットくんファミリー

## 生活設計サポート

こくみん共済 coop の組合員向けサービスです。「人」「家」「車」の保障分野における事前の備え・事後のフォロー、ライフイベント・生活全般までトータルにサポートするサービスを組合員特典価格などでお得にご利用いただけます。

### ● 組合員特典価格などでご提供する約18万種類のサービス ●

病気・災害・交通事故などの  
予防やリスク軽減のために

療養後・被災後・交通事故に遭った後などの  
ケアのために

#### 事前の備え

#### 事後のフォロー

人	フィットネス	健康診断・ がん検診	訪問医療	介護サービス・ 相談
家	住宅の耐震診断	防災グッズ	工務店	家具修繕
車	指定整備工場 (車検・点検)	安全運転用品	指定整備工場 (修理)	ロードサービス
生活 全般	旅行予約	レストラン予約	動画配信 サービス	入園・入学 お祝い制度

他にもさまざまなサービスがたくさん♪ (全国共通お食事券・結婚お祝い制度・ご出産お祝い制度)  
※掲載のサービスは一例です。



こくみん Lifeサポート は公式アプリからご利用可能です。

アプリインストールはコチラ▼



こくみん共済 coop  
公式キャラクター ピットくん



#### ■こくみん Lifeサポート ご利用にあたって

- WEBサイト(PC等)からもご利用いただけます。
- 一部、ご契約の団体によってご利用できない場合があります。

#### ■こくみん Lifeサポート 生活設計サポートのご利用における注意事項

- こくみん共済 coop の組合員の方がマイページへご登録・ログインいただくことでご利用できます。マイページは公式アプリ・WEBサイトからご登録いただけます。
- 本誌掲載の情報は2023年1月現在のものです。各メニューのサービス内容、会員特典などは予告なく変更する場合がございます。

#### <生協の趣旨>

「こくみん共済 coop」は営利を目的としない保障の生協として共済事業を営み、相互扶助の精神にもとづき、組合員の皆さまの安心とゆとりある暮らしに貢献することを目的としています。この趣旨に賛同いただき、出資金を払い込んで居住地または勤務地の共済生協の組合員となることで各種共済制度をご利用いただけます。

7723U004.23.06.KD



# ご自身のライフプランを実現するために、 家計の見直しをしましょう



## 〈中国ろうきん〉で 家計の見直しははじめませんか？

借換えておトクになった分を将来のための資産形成に！

### 家計の見直しは3 Stepで

#### Step 1 支払いを見直す

家計の見直しの第一歩は、固定費の見直し！  
まずは月々支払っている固定費を確認してみましょ！

##### 固定費

- 光熱費(電気代・水道代・ガス代等)
- 住宅費(住宅ローン・家賃)
- 保険料(〇〇共済・〇〇保険等)
- 通信費(電話代・スマホ代・通信料等)
- 教育費(塾・習い事代・教育ローン・奨学金等)
- 車関連費用(ガソリン代・車のローン等)

固定費の見直し中でも、比較的効果が大きいのが返済中のローンの見直しです。

##### 例えばこんな方

あらためて金利を調べてみると高い金利で借りてたなあ...

3つのローンを返済中。月々の返済を減らしたいな。

今使っているカードローンをまとめたい！

#### Step 2 ローンの見直し

返済額を見直したり、複数のローンをまとめることで家計をスリムにしませんか？

金利や期間の見直しで 返済金や総返済額がスリムに！

金利を気にせずローンを組んでしまったAさん

金利が高く返済金が多いローン

高い金利から低い金利のローンへ借換えて、支払額も総返済額もスッキリしたわ！

負担軽減

金利が低い返済金が少ない(ろうきん)のローン

〈ろうきん〉に「おまとめ」で月々の管理がスリムに！

複数のローン返済が毎月負担なBさん

A 金融機関  
B カード  
C カード  
D 金融機関

負担軽減

〈ろうきん〉のローン

月々の返済負担が減って、管理もラクになりスッキリ！返済目指して、返していくぞ！

ご利用中のローンを見直すことで、総返済額の削減や返済期間の短縮、月々・ボーナス返済額を抑えられ「ちょっと話を聞いてみたい！」という方は、【家計2営業日以内(ろうきん)からご連絡いたします。

返済額の削減や返済期間の短縮可能性があります。見直し相談フォームへ！



#### Step 3 貯蓄体質へ

負担軽減できた分を貯蓄にまわして自分らしい将来に備えましょう。

目的やライフプランに合わせて、あなたに合った積立を始めませんか？

目的のために貯めたい方に 財形貯蓄

貯める習慣をつけたい方に エース預金

老後の資金を増やしたい方に iDeCo 個人型確定拠出年金

将来に向けて資産を育てたい方に NISA・つみたてNISA

複数のローンを〈ろうきん〉でまとめたBさん

〈ろうきん〉のローンにまとめたことで、月々10,000円の見直しができたよ！

月々10,000円の  
見直し分を貯蓄にまわすと

1年間で12万円に  
8年間で  
約100万円積立できる！

リフォームや車の買替え等、いざという時の安心につながる！

※審査の結果、ご融資できないなど、ご希望に添えない場合がございますので、あらかじめご了承ください。 ※くわしい説明書が必要な方は店頭へお申し出ください。 ※返済額について 試算をご希望の方は、店頭にお申し出ください。ローンについては、(中国ろうきん)ホームページでも試算できます。

(2023年7月1日現在)



お問い合わせは、最寄りの窓口かお客さま相談窓口へ

- 岡山支店 ☎(086)252-6111 岡山西支店 ☎(086)242-2411  
岡山東支店 ☎(086)201-5588 ロンセンター岡山 ☎0120-38-4160  
ロンセンター岡山 ☎0120-29-4160 倉敷支店 ☎(086)422-6141

- ロンセンター倉敷 ☎0120-53-4160 ★津山支店 ☎(0868)22-7168  
★水島支店 ☎(086)446-2552 備中支店 ☎(0866)23-1112  
玉野支店 ☎(0863)31-5331

※ロンセンターは土・日も営業しています。さらに、★の店舗は土曜日にもローンの相談を受け

ローン商品やサービスについてくわしくは〈中国ろうきん〉のホームページをご覧ください。

<https://www.chugoku.rokin.or.jp/>

お客さま相談窓口 ☎0120-86-3760 受付時間/平日9時~18時 休業日/土・日、祝祭日、12月31日~1月3日

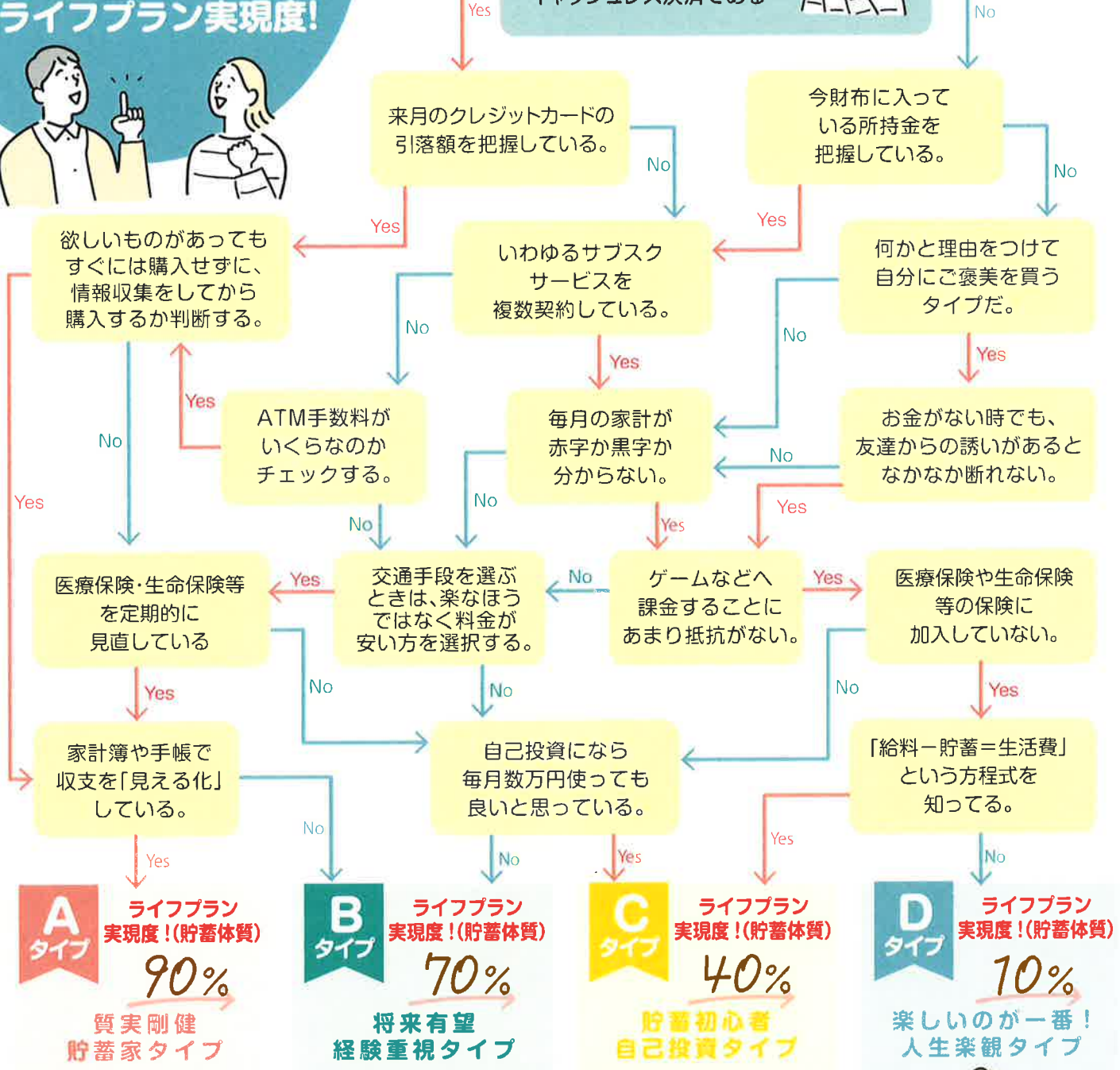
あなたは堅実派？  
それとも散財派？

日々の習慣からみる  
ライフプラン実現度！



START

買い物をするとき、  
基本的にクレジットカード等  
キャッシュレス決済である



お金の使い方も管理の仕方  
もかなりのもの、根っからの  
貯蓄家です。これからも  
「つかう」「ためる」を上手に  
使い分けてください。さらに  
ワンステップ進んで、少し遠い  
未来のための貯蓄に  
チャレンジするのもいいかも  
しれません。人生100年  
時代、健康寿命と資産寿命  
を延ばしましょう。



貯蓄家の素質あり。「お金を  
大事にする気持ち」を持つ  
ているあなたは、「お金を管  
理する方法」を少し工夫す  
ることで、無理なく貯蓄と  
消費のバランスをとることが  
できるはず。改めて生活習  
慣を見直して、未来の自分  
のために貯蓄額の目標を決  
めて積立にチャレンジして  
みましょう。



まだまだ「ためる」より「つ  
かう」ことに意識が向きが  
ちな貯蓄初心者です。自分  
で稼いだお金を大切に思う  
ことが貯蓄の第一歩。まず  
は家計の収支バランスの見  
直しを！流行っているもの  
や欲しいものを手に取る前  
に、本当に必要なものな  
か考えてみましょう。



貯蓄とは縁遠い生活スタイル  
です。まずは1~2か月ほ  
ど家計簿をつけてみて、自  
分のお金の流れを把握する  
ことから始めてみましょう。  
まずは少額から「貯め  
る」習慣を身に付けること  
が大切です。