香川県労福協機関紙
四国労働金庫
こくみん共済coop
連合香川

香川県労福協

(一社)香川県労働者福祉協議会
高松市番町3－5－15
四国労金番町ビル
TEL 087－833－4253
FAX 087－833－4255
発行責任　福家良一
編集責任　熊野浩信

ろうきん・こくみん共済 coop

《特集号》

労福協・ろうきん・こくみん共済 coop 共同企画

家計の見直し運動

労福協は、ろうきん・こくみん共済 coop と連携して、組合員の生活設計、生活防衛、生活改善をはかるため、「家計の見直し運動」を展開しています。

ろうきんは金融、こくみん共済 coop は保障の面から、「組合員と家族の幸せ」のため、暮らしにかかわるお金と保障の見直しを全力でサポートします。

ぜひ、ろうきん・こくみん共済 coop へお気軽にご相談ください。



労福協
マスコットキャラクター
きょうちゃん

ろうきん・こくみん共済 coop が家計の見直しを全力サポート!



可処分所得の向上

- 預金・投資・保障による資産形成支援
- 生活設計の支援 など



金融リテラシーの向上

- 若年層向け金融リテラシー支援
- 多重債務未然防止の啓発 など



相談活動

- FPによるマネープランの相談、生活保障設計 など

働くあなたを応援したい
四国ろうきん



ろうきん
マスコット
キャラクター
ロッキー

こくみん共済
全国労働者共済生活協同組合連合会 coop



こくみん共済 coop
公式キャラクター
ピットくん

ライフプランの実現には、
健康・お金・保障の支えが重要！



ろうきんは金融から、こくみん共済 coop は保障から、
ライフプランの実現をサポートいたします。

家族を含めて
健康が何より大切！

ライフプランの実現には
3つの支えが重要です。

健康
お金
保障

夢の実現には計画を立てて
資金を準備しよう

万一のリスクに
対処できるように
保障を準備しよう

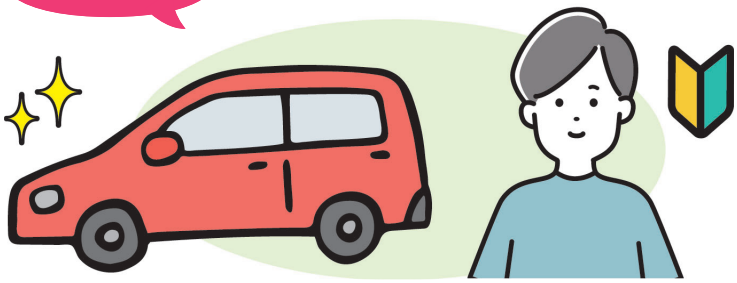
大きなライフイベントに 必要なお金・保障 はどれくらい！？

※下記の金額は全国平均で算出しています。

マイカー購入資金

約279万円

※総務省「小売物価統計調査（動向編）」全国統一価格品目の価格（2025年12月）より
※軽乗用車・普通乗用車購入額の平均を計算



▼ 四国ろうきん

カーライフローン

自動車やバイクの購入、車検費用・修理費用、運転免許取得費用などに！

エース預金（エンドレス型）

目標に向けて計画的に貯蓄したい方に！積立てながら、いつでも自由に払い戻せる積立性預金。

▼ こくみん共済 coop

マイカー共済

手頃な掛金で、カーライフをトータルサポート！



20代 〉 30代 〉 40代

結婚資金

挙式・披露宴、新婚生活準備費用



約397万円（全国平均）

※挙式・披露宴→「ゼクシィ結婚トレンド調査2024年」
新婚生活準備→「新婚生活実態調査2023（リクルートブライダル総研調べ）」

▼ 四国ろうきん

フリーローン（メモリアル金利制度）
カードローン（マイプラン・Rプラン）

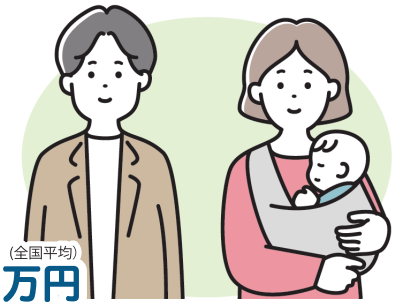
お使いみち自由でさまざまな資金に使えます！フリーローンには、結婚資金など一部の資金使途に該当した場合、金利を引き下げさせていただく「メモリアル金利制度」がございます。

▼ こくみん共済 coop

団体生命共済

大切なご家族のために！遺族保障で病気や事故など万一に備える。

出産費用



約50.6万円（全国平均）

※厚生労働省「医療保険制度における妊産婦等の支援の現状について（2023年度）」より

▼ 四国ろうきん

福祉ローン
妊活サポートローン～てとて～

介護、育児、医療、不妊治療などをサポート！

▼ こくみん共済 coop

こくみん共済
総合医療共済

三大疾病や女性疾病など、さまざまな病気やけがのリスクを幅広くカバー。

【四国ろうきん】　※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。
【こくみん共済 coop】　※記載内容は、共済商品の概要を説明したものです。ご契約の際は「リーフレット」「ご契約のしおり（契約概要・注意喚起情報）」を必ずご覧ください。

大きなライフイベントに必要なお金や
備えておくべき保障について考えたいけど、
今後必要な資金や制度・仕組みが色々あって、難しい…



皆さんが今とこれからの人生を安心して歩んでいけるように、ろうきんとこくみん共済 coop は暮らしにかかわるお金と保障の見直しを全力でサポートします。

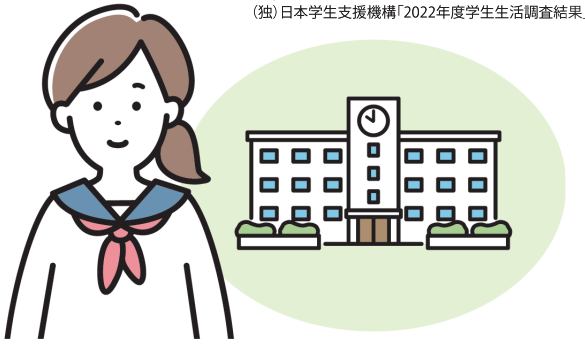
多様化する社会。さまざまな生き方や選択肢があります。同じように必要なお金や保障もさまざまです。ひとりひとりのライフプランにぴったりのお金と保障の備えが選択できるように、ろうきんとこくみん共済 coop は、共同のセミナーや窓口でのご相談などを開催しています。

お気軽にご相談ください。

教育資金

約850万円（全国平均）

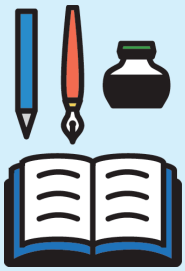
（幼稚園から4年制大学まですべて公立の場合）
※ 幼稚園～高校までの費用→
文部科学省「2023年度子どもの学習費調査」より
※ 大学の費用→
（独）日本学生支援機構「2022年度学生生活調査結果」より



▼ 四国ろうきん

教育ローン
（証書貸付型・カード型）

受験費用や授業料はもちろん、仕送りや家賃などあらゆる教育資金に！



▼ こくみん共済 coop

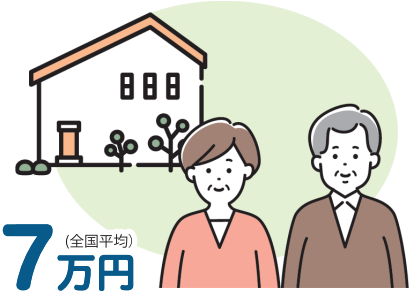
ろうきん
子育てサポート共済
個人長期生命共済

入学資金の準備だけでなく、子育ての悩みに寄り添い、毎日の生活を豊かにする保障。



50代

住宅資金



約5,007万円（全国平均）

（土地付注文住宅の場合）
※（独）住宅金融支援機構「フラット35利用者調査（2024年度）」より

▼ 四国ろうきん

住宅ローン

住まいの購入やリフォームにも使えます！

財形住宅

マイホームにむけた計画的な積立てに！

▼ こくみん共済 coop

住まいる共済

火災、落雷、台風、地震、降雪…さまざまなリスクに備える住まいの保障。

60代

セカンドライフ資金



約9,384万円（全国平均）

（65歳から20年間の生活費）※（公財）生命保険文化センター「生活保障に関する調査（2025年度）」より
※ゆとりある老後生活費1カ月391,000円×12カ月×20年で計算

▼ 四国ろうきん

投資信託・iDeCo

将来に向けて、かしこく、上手に運用。

財形年金

60歳以降に、年金形式で受け取る積立てです。

▼ こくみん共済 coop

新団体年金共済

無理のない積立てでゆとりあるセカンドライフを。

借換え・保障の見直しでおトクになった分を将来のための資産形成に!

〈四国ろうきん〉・〈こくみん共済 coop〉で

ステップ1 固定費を見直す

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う！

変動費を
見直すことでさらなる
家計の見直しに！

主な固定費

住居費

家賃の低い物件への
引っ越しや住宅ローンの
借換え・保障の見直し
などの検討



保険料・共済掛金

ライフステージの変化に
合わせて保障内容を
見直す



光熱費

契約しているプランや、
使いすぎていないかを
見直す



通信費

スマホやWi-Fiの
料金プランを見直す



自動車費

車のローンの借換え・
保障の見直しを検討
あまり運転しないなら、
自動車の売却も検討



教育費

教育ローンや奨学金の
借換えを検討



主な変動費

食費

予算を決め、
外食の回数も
あらかじめ決めておく



被服費

毎月の予算を決め
不要になったものは
フリマアプリなどで
売却する



趣味・娯楽費

1カ月あたり、
1年あたりの
予算を決めておく



ステップ2 ローン・保障の見直し

固定費の見直しの中でも大きな節約効果が期待できるのが、
返済中のローンの見直しや保障の掛金の見直しです。

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？

〈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
返済に負担を
感じるAさん



おまとめ!





月々の返済負担が
減って、管理もラクに
なってスッキリ！



保障の見直し

「必要保障額」を考えることで、保障のムリ・
ムダ・ムラをなくし、家計をスリムにしませんか？

足りない部分だけを〈こくみん共済 coop〉で備える！

ライフスタイルや、
公的保障を前提に、
足りない部分の保障を
「ムリ・ムダ・ムラなく」
全体で考えましょう！



公的保障や企業・
団体内保障で足りない
部分を私的保障で
備えます。



家計の見直しはじめませんか？



ステップ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。



あなたに合った資産形成をチェック！

- ☑ 特に目的はないけれど、先取り貯蓄の習慣をつけたい！
- ☑ 近い将来の具体的な目的のため、確実に貯めたい！

▶ **エース預金**（または財形貯蓄）

- ☑ 将来に向けて資産をふやしたい！
- ☑ 投資信託にチャレンジしてみたい！

▶ **NISA**（つみたて投資枠・成長投資枠）

- ☑ 老後の資金を自分で育ててふやしたい！
- ☑ 公的年金だけでは、将来の暮らしに不安がある！

▶ **iDeCo**（個人型確定拠出年金）

- ☑ 子どもの教育資金を準備したい！
- ☑ 子どもの保障もセットで備えたい！

ろうきん 子育てサポート共済（個人長期生命共済） ▶ **子育てサポート共済**

- ☑ 老後の生活資金を安心の年金プランで備えたい！

新団体年金共済（新団体年金共済） ▶ **新団体年金共済**

〈ろうきん〉でローンをまとめたAさん

1年間で12万円 ▸▸ 10年間で120万円に！

〈ろうきん〉のローンにまとめたことで、毎月10,000円を財形貯蓄にまわすことができるように。
十分に貯められるか不安があった将来の教育費の補填ができ、ホッとしました。



＼ ちょっと相談してみたい！という方はこちら ／

〈ろうきん〉ご来店予約フォーム

ローンのおまとめ・見直しなど

ご来店予約はこちら
※各ローンセンターへのご来店予約専用フォームです。 ▶

〈こくみん共済 coop〉家計の見直し相談フォーム

保障の点検、見直しなど、

共済ショップでは手頃な掛金でご加入いただける
さまざまな共済について丁寧にご説明いたします。 ▶

〈ろうきん〉と〈こくみん共済 coop〉は、会員・組合員の皆さまへのお役立ち活動として

セミナー・学習会の開催や個別相談を行っています



＼ 役立つ情報満載 ／

セミナー・学習会の開催

皆さまのライフプランを支援するために、
役立つ情報をお届けします。セミナー等を通じて、
ご家族の幸せの実現をサポートします。

新入組合員が知っておきたいお金のキホン



新入組合員が今後の社会生活で困らないために
組合として伝えてあげたいお金の基礎セミナー

こんな人におすすめ!
- 将来どれくらいのお金が必要なんだろう
- お給料が少なくてなかなかお金が貯められない

「税金や社会保障ってなに?」そんな悩みを抱えた
組合員を守るためのお金の基礎セミナーです。

知ってトクする資産形成!「賢いお金の育て方」



人生100年時代を豊かに生きるために、
インフレに備え、賢く資産形成するための基礎知識

こんな人におすすめ!
- 何から始めれば良いのか分からない
- 投資はなんとなく怖い…

初めての方でも「お金をふやす基本と仕組み」を、
分かりやすく学べる資産形成の基礎セミナーです。

お金の不安を解消! 家計のスリム化で貯蓄体質を目指す!



理想の未来のために、今日からできる、
家計を見直すポイント

こんな人におすすめ!
- 月々の返済を少しでも減らしたい…
- お金を確実に貯めたい…
- 何をどうしたらいいか分からない…

お金の基本を学び、無駄を削り「ためる」「ふやす」
「そなえる」、家計に役立つ基礎知識が学べます。

充実したセカンドライフを過ごすための 50代ライフプランセミナー



退職後にどんな生活を送りますか?
今からでもできる退職までのお金の準備方法

こんな人におすすめ!
- 定年退職後は再雇用で働くべきか悩んでいる
- 仕事を辞めたあとの生活って考えたことないな

老後2000万円問題って本当なの?自分の退職後の
生活について真剣に考えるセミナーです。

働くあなたを応援したい 四国ろうきん 四国労働金庫

お客さま相談窓口 0120-505-690
受付時間／平日 9 時～17 時
休業日／土・日、祝休日、12月31日～1月3日

ローン商品やサービスについてくわしくは、〈四国ろうきん〉のホームページをご覧ください。
スマホの方はこちらから!
https://www.shikoku-rokin.or.jp/



可処分所得の向上

- 預金・投資・保障による資産形成支援
- 生活設計の支援 など



金融リテラシーの向上

- 若年層向け金融リテラシー支援
- 多重債務防止の啓発 など



相談活動

- FPによるマネープランの相談、生活保障設計 など

＼ あなたの専属サポーター ／

相談窓口

相談のご要望に対し、迅速に対応。職場・ご自宅・ご来店等、あらゆる所で個別相談の窓口となります。



ろうきんにおまかせください!

お金にまつわるさまざまなご相談



ろうきんでは、車や住宅の購入に関するご相談はもちろん、高い金利での借入や複数ある借入を一本化したいなど、借換えに関するご相談も受け付けています。

また、ご融資以外にも、預金や預かり資産など、お金にまつわることなら何でもご相談ください。組合員のみなさまに合ったご提案をいたします。



職場やご自宅にもお伺いしますので、いつでもお気軽にろうきん職員にお声がけください。

こくみん共済 coop におまかせください!

人・住まい・車の保障のご相談



こくみん共済 coop では、結婚・出産・お子さまの進学、親御さんの介護など、さまざまなライフイベントに関するご相談や、契約更新にまつわるお悩みを気軽にご相談いただける「共済ショップ」を設けています。

こんな人は相談ください

- 保障の更新書類が届いたけどよくわからない
- 掛金を見直したい



家計の見直しや、毎日の生活に安心を備えたいときなど、ぜひお近くの共済ショップをご利用ください。

＼＼ 店舗にご来店だけでなく、職場やご自宅でも個別に相談いただけます! ／／





ご相談、お待ちしています!

ろうきんは相談窓口のフリーダイヤル、
こくみん共済 coop はお近くの共済ショップまでお気軽にお問い合わせください。



こくみん共済
全国労働者共済生活協同組合連合会 coop

たすけあいから生まれた保障の生協です。

「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。

お近くの共済ショップはコチラ

※ 窓口（共済ショップ）へ、契約者となる方の印鑑、本人確認書類をお持ちください。 ※ お勤め先でこくみん共済 coop の商品を取り扱っている場合は、担当者へご相談ください。

あなたに寄り添う福祉事業団体

働くあなたを応援したい
四国ろうきん

〈ろうきん〉は、働く仲間たちの助け合いの精神から
生まれた生活応援バンクです。



「すべての生活者が、将来にわたってゆとりを実感できる暮らし」、「人と人とのつながりによる、夢と希望ある地域社会」、「たすけあい、思いやりのある社会」の創造に奉仕し、ろうきんならではの安心と信頼、はたらく仲間の夢と共感を創造する生活応援バンクであり続けます。

目的	働く仲間がつくった金融機関
運営	営利を目的としない金融機関
運用	生活者本位に考える金融機関

四国労働金庫

店舗のご案内・ご相談・苦情受付（ご意見ご要望）
0120-505-690
受付時間／9:00～17:00（月～金曜日）　※金庫休業日はご利用いただけません
https://www.shikoku-rokin.or.jp/　四国ろうきん　検索

こくみん共済
全国労働者共済生活協同組合連合会 coop

「もしも」も「いつもの暮らし」も。
こくみん共済 coop は、暮らしを丸ごと支えます。

こくみん共済 NEWS
7725Z043

病気やけが、自然災害（台風・地震）、将来への備えなど、私たちの暮らしはさまざまな「もしも」と隣り合わせです。こくみん共済　coop　では、共済（経済的保障）を中核に、事前の備え、事後のフォロー、生活全般までトータルにサポートし、組合員とご家族の暮らしに確かな安心をお届けします。



アプリのダウンロードはこちらから!



こくみん Lifeサポートや共済金のご請求など、
いつでもどこでもアプリから、より便利にご利用できます！
社会活動への参加やお役立ちコンテンツも！

こくみん共済
https://www.zenrosai.coop/
こくみん共済 coop　検索

労福協

暮らしに
安心・安全を

労福協は、「すべての働く人たちの幸せと豊かさ」をめざして、労働組合がつくり育ててきた「ろうきん」「こくみん共済 coop」と一緒になって、働く人の暮らしの安心・安全を支援するお手伝いをしています。



奨学金の返済に困っているあなたへ伝えたいこと。

奨学金を返済している方

これから奨学金を利用する方

奨学金の返済について、
お悩みやお困りごとはありませんか？
ひとりで悩まないでください。
早めの相談が、早めの解決へとつながります。



奨学金返済に関して、よくある質問にお答えしたり、
専門の相談窓口をご紹介しています。

労福協四国ブロック連絡会
（公社）徳島県労働者福祉協議会　（一社）香川県労働者福祉協議会　（一社）愛媛県労働者福祉協議会
（一社）高知県労働者福祉協議会