

# 労福協 2026

< 生活底上げ・福祉強化キャンペーン >

発行 (一財)鳥取県労働者福祉協議会  
鳥取市天神町30番地5 ☎(0857)27-4188  
発行責任者 山口 一樹 編集責任者 重村 和光  
発行日 2026年4月発行



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。

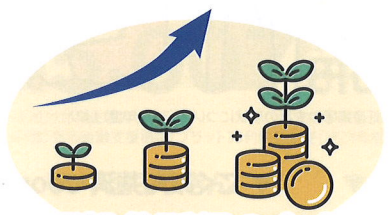
ろうきんは金融、こくみん共済 coop は保障の面から、「組合員と家族の幸せ」のため、暮らしにかかわるお金と保障の見直しを全力でサポートします。

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  
ぎょうちゃん

\\ 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

- FPIによるマネープランの相談、生活保障設計 など



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!

健康

ライフプランの実現には  
3つの支えが重要です。

夢の実現には計画を立てて  
資金を準備しよう

お金

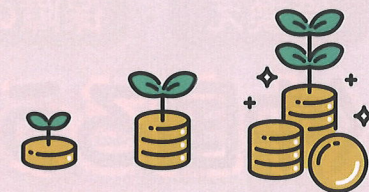
保障

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。



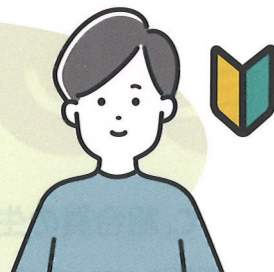
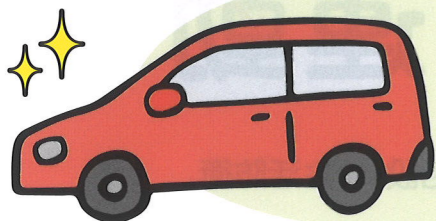
## 大きなライフイベントに必要なお金・保障はどれくらい!?

※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



▼ 中国ろうきん

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!



教育資金

約850万円 (全国平均)

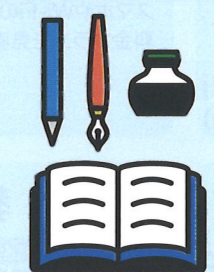
(幼稚園から4年制大学まですべて公立の場合)  
※ 幼稚園～高校までの費用→  
文部科学省「2023年度子どもの学習費調査」より  
※ 大学の費用→  
(独)日本学生支援機構「2022年度学生生活調査結果」より



▼ 中国ろうきん

教育ローン  
(証書付型・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!

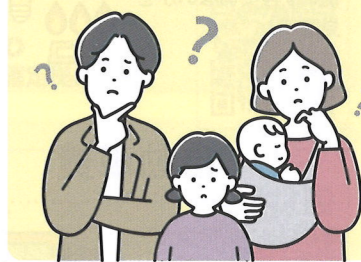


▼ こくみん共済 coop

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。



20代

30代

40代

50代

60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)」



▼ 中国ろうきん

カードローン  
マイプラン

お使いみち自由でさまざまな  
資金に使えます! ATMでお借  
入れやご返済もOK。

▼ 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



▼ 中国ろうきん

福祉ローン  
にじいろ

育児、医療、介護まで幅広くサ  
ポート! 休業中に必要な資金  
や不妊・不育症治療にも使え  
ます。

▼ 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。

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



▼ 中国ろうきん

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。

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ヵ月391,000円×12ヵ月×20年で計算



▼ 中国ろうきん

投資信託・iDeCo

将来に向けて、かしく、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!

# 〈中国ろうきん〉・〈こくみん共済 coop〉で家計の見直し

はじめませんか?



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

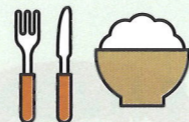
ライフステージの変化に  
合わせて保障内容を  
見直す



### 主な変動費

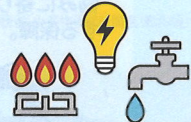
#### 食費

予算を決め、  
外食の回数も  
あらかじめ決めておく



#### 光熱費

契約しているプランや、  
使いすぎているかを  
見直す



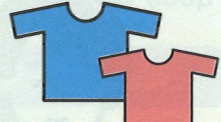
#### 通信費

スマホやWi-Fiの  
料金プランを見直す



#### 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



#### 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



#### 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

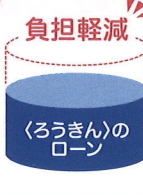
返済額を見直したり、複数のローンを  
まとめることで家計をスリムにしませんか?

〈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



月々の返済負担が  
減って、管理もラクに  
なってスッキリ!

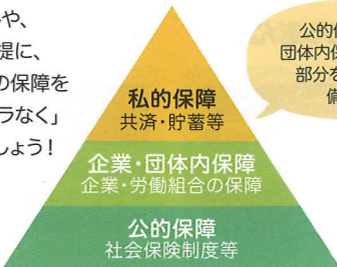


### 保障の見直し

「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。



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



〈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〉家計の見直し相談フォーム

ローンのおまとめ・見直しなど

※お申し込みから2営業日以内に、〈ろうきん〉からご連絡いたします。※ 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。※ ご返済額について試算をご希望の方は、店頭へお申し出ください。



〈こくみん共済 coop〉あんしんの窓口 共済ショップ

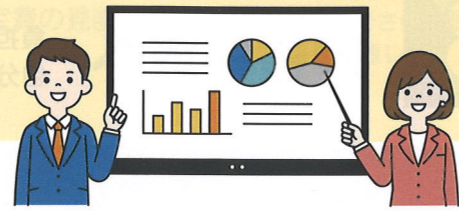
保障の点検、見直しなど、

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

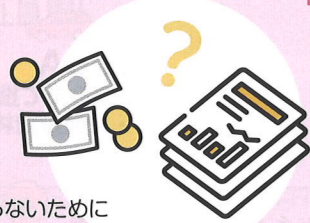


＼ 役立つ情報満載 /

## 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
  - お給料が少なすぎ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わからない
  - 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わからない...

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。



### 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

- FPI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。

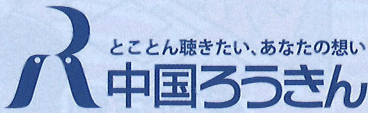
!! 店舗にご来店だけでなく、職場やご自宅でも個別に相談いただけます!!

## ご相談、お待ちしております!

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。



# あなたに寄り添う福祉事業団体



〈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。

社会的な役割も、暮らしに役立つプランやサービスも、すべてが働く人の視点から発想されたもの。働く仲間たちの暮らしを見つめ、ニーズをつかみ、そしてより良い生活を送るためのアドバイスを提案できる、働く人にとっていちばん身近な金融機関でありたいと思います。



## 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

家計の見直し相談  
フォームはこちらから！



中国労働金庫

中国ろうきん  
お客さま相談窓口  
受付時間：月曜～金曜9:00～18:00 土・日、祝休日、12月31日～1月3日は休業  
<https://www.chugoku.rokin.or.jp/>

0120-86-3760

ハロー ミ ナロウキン

中国ろうきん 検索



## こくみん共済

全国労働者共済生活協同組合連合会

「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(全労済)  
<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

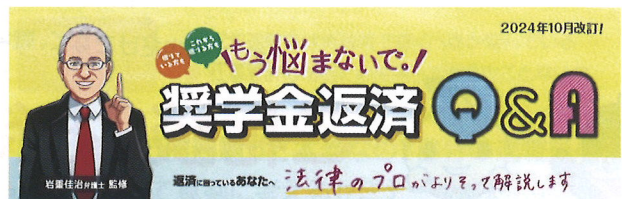
これから奨学金を  
利用する方

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ます。



労福協中国ブロック連絡会

鳥取県労働者福祉協議会  
島根県労働者福祉協議会

岡山県労働者福祉協議会  
広島県労働者福祉協議会

山口県労働者福祉協議会