



LPA 遠山 侑美

消費税増税でお金の流れが複雑に

10月から消費税が8%から10%に増税されます。なぜ増税しなければならないのか、総務省のHPを確認すると、「社会保障財源のために特定の者に負担が集中せず、高齢者を含めて国民全体で広く負担する消費税が、高齢化社会における社会保障の財源にふさわしいと考えられます」と説明されています。

増税は家計に大きく関わってきます。外食やケータリング以外の食品や新聞などは、軽減税率の適用を受けるため、大きな変化はないかもしれませんが。またキャッシュレス決済を推進しポイント還元するという一方で、見えないお金の増えたり、複雑になってきて、家計管理がさらに重要になってきます。

不安を安心に変えるために

そこで、毎日の支払い、毎月の固定費、年に数回の特別費を分けて考えてみましょう。毎日の支出である食費等の支出管理ももちろん大切ですが、改めて、通信費などの契約の見直しや住宅ローンの借り換え、生命保険料などの再確認をしてみましょう。毎月、必ず出ていくお金である通信費、水道光熱費の見直し、国民年金などのまとめ払いなど、一度見直しをすれば、節約効果が持続します。

例えば、国民年金の支払いを年払いにした場合

令和元年度分 保険料 16,410円 × 12月 = 196,920円	合計 395,400円
令和2年度分 保険料 16,540円 × 12月 = 198,480円	

- 現金で毎月納付した場合の保険料額
- 現金で1年度分(令和元年度)を前納した場合の保険料額
193,420円 **3,500円割引!**
- 現金で2年度分(令和元年度及び令和2年度)を前納した場合の保険料額
380,880円 **14,520円割引!**

フードバンクぎふは2013年に発足し、スタッフは全員ボランティアです。企業や農家など様々なところから、食品やお米など提供の協力を受けています。

2019年度「おしゃべりパーティー」のすすめ方について

- 開催目的
コープぎふはおしゃべりを「くらしのエネルギー」「元気のもと」と考えています。この取り組みで、人とひととのつながりが広がり、商品を囲み楽しく交流することで、豊かなくらしづくりの機会となることを目指します。
- 申込方法
 - 共同購入 1回目 お申込: 10月7日(月)~10月11日(金)
お届け: 10月14日(月)~10月18日(金)
2回目 お申込: 11月11日(月)~11月15日(金)
お届け: 11月18日(月)~11月22日(金)
 - 店舗 お申込と商品お渡し: 10月7日(月)~10月31日(木)
※「おしゃべりパーティー」の開き方とルールは、共同購入・店舗でお配りしているチラシをご覧ください。

お問い合わせ・お申し込み

コープぎふ LP Aの会事務局
TEL 058-370-6713
月~金曜日 9時~17時(土日休み)

2019年度 第3回 理事会だより (8/7)

① 7月期決算について承認しました。

7月度事業結果	7月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	2,026	-97	8,304	-236
総事業高	2,100	-97	8,589	-238
事業経費	504	-6	1,982	-34
経常剰余金	-6	-15	79	2
当期剰余金	-4	-10	55	2

組合員数 243,427名 計画比99.8%(加入873名)
出資金 42億472万円 一人当り出資金 17,273円

② フードバンクぎふへの冷蔵品提供について

大垣市にある「フードバンクぎふ」への冷蔵品提供が7月31日より開始されました。毎週水曜日に発生する予備品(200品前後)を提供し、フードバンクぎふ事務所から各エリアに分散して利用者に配付します。

健康講座

教えて先生!

執筆者
岐阜県保険医協会・地域医療部医師

からだの健康相談Q&A

岐阜県保険医協会が毎年開催している「電話健康相談」の過去相談事例を紹介します



A1 まずは血圧を家で測定・記録して、かかりつけ医に相談してください(測定時間と脈拍も)。治療の必要性は、他の危険因子(合併症、家族歴)などで総合的に医師が判断します。経過によっては休薬することは充分可能です。甲状腺疾患や不整脈などの他疾患の可能性もあるのでまずは診察を受けて下さい。血圧は安静、寒くない、リラックス、測定時の心臓の高さ、朝昼夜で変動します。安静時の血圧なら1回測定で充分です。食事療法や運動療法もあります。家で血圧測定をして、早めにかかりつけ医に受診して下さい。

Q1 血圧が変動します。夏は最高血圧が100mmHgから120、秋には150。家庭で血圧はどのように測るべきですか。また、薬は飲み始めると止められないのですか。(66歳、女性)

A3 確かに、めまい、ふらつきという症状は、症状を完全に消

A2 75gOGTTは、糖尿病の疑いの方の確定診断で行われる検査で、何回も行う必要はありません。薬物治療が不要でも、食事療法・運動療法が必要な場合もあります。定期的に血液検査が必要です。主治医とよく相談して下さい。

Q2 75gOGTTの2時間値280mg/dl、ヘモグロビンA1c6.2%。治療をしてヘモグロビンA1cが5.8まで低下。主治医より薬を中止しても良いといわれたが、75gOGTTをもう一度うける必要がありますか。(59歳、女性)

A4 認知症疾患医療センター、黒野病院、岐阜病院などが該当します。その他、認知症サポート医もあります。本人に自覚があるのなら、かかりつけ医から基幹病院の精神科・神経内科への紹介でも対応可能と思われます。

Q3 めまい、ふらつきのため、近くの内科に通院中です。主治医は「治療方法としては点滴しかない」と言われ、頻回に通院して点滴を受けている間はいいが、点滴しないと再発する。点滴しか治療法はないのでしょうか。(75歳、女性)

電話健康相談
日頃の健康のお悩み、お聴きます

- 開催日時
11月10日(日)
10:00~12:00
- 電話番号
058-267-0711

岐阜県保険医協会では毎年秋に医師による電話での医療相談を1日限定で行っております。今年も上記の日程で開催いたしますので、よろしければご活用下さい。



お店で購入した西瓜の種を花壇に投げ入れたら、ようやくミニバレーボール大に。さて、食べられるか?! | 八百津町 大鍋さん |