

今月のテーマ ● 安心して投資するための3つのコツ!

LPA とおやま いくみ 遠山 侑美さん



銀行に預けてもお金が増えない今、貯蓄から投資へと社会的に動きつつあります。NISAやiDeCoの優遇政策が出てきているとは言え、「投資をしたほうがいい?でもよくわからない」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか?

## ● そもそも貯蓄と投資の違いってなんですか?

**【貯蓄】** 将来のためにお金を貯める、蓄えること。銀行の預金などすぐに使うことができ、流動性が高いお金。

**【投資】** 利益を見込んで株式や投資信託などを購入すること。中長期的な目線で増やすためのお金。

ただ投資には貯蓄以上の利益を得るものもあれば損をして投資したお金を減らすこともあり、不確実な要素「リスク」を持っているため、難しくてわからないとか、損するのが怖いという思いがでえます。

リスクに一喜一憂しないためにも投資する際、まず今ある金融資産を3つに分けてみることから始めてみませんか?

- ① 生活資金 預貯金 (普通・定期)
- ② 10年以内に使う 予定の資金 預貯金(定期)
- ③ ①②以外の資金 国内外株・外国債券投資信託など

③の余裕資金を投資に回すという考えです。

お問い合わせ | コープぎふ LPAの会事務局 TEL 058-370-6713 月~金曜日 9時~17時 (土日休み)

## ● 運用を考える3つのコツとしては

**【1】長期投資**……じっくりと資産形成するために長期にわたって金融商品を保有し続ける投資方法

**【2】分散投資**……投資先や購入する時期を分散させることで、価格の変動を抑え、安定したリターンを狙う投資方法

**【3】積立投資**……自分が決めたタイミング・金額で定期的に金融商品を購入する投資方法

## ● 気を付けること

①いくらならできるとか、どれくらいならリスクを許せるのか、自分なりのルールを持つ

②バランス型などの分散投資を心がける

③お金の知識を得る

積立投信なら少額からできますし、今はスマホなどで1円からのポイント投資をやっている所もあり、投資が身近になってきましたので活用してみませんか?

コープぎふは

地域のために頑張っている福祉団体を応援しています!

第18期(2023年度分) 福祉活動助成金申請 募集のご案内

申請受付期間/2022年11/1(火)~11/30(水) ※到着分まで有効

福祉活動助成金は、コープぎふの組合員が参加する岐阜県内での非営利的な福祉活動を資金面で応援するための基金です。コープぎふの組合員が参加する活動や、事業との関わりを深めながら、地域の福祉活動を応援していきます。

### 助成対象事業

- ①高齢者、障がいのある方、幼児・児童、その他住民の生活を支援する活動、施設作り。
- ②住みやすい社会づくりという目的に沿った「調査研究活動」「交流会、研究会」「シンポジウム」等の開催およびそのために必要な事業。

### 助成金額(最高100万円まで。総額300万円まで)

- Aコース (施設づくり・建物改修等) 上限 100万円/件 1団体のみ
- Bコース (器具・備品購入等) 上限 20万円/件 5団体程度
- Cコース (研究、交流会、講演会等) 上限 10万円/件 10団体程度

### お申込み・お問い合わせ

右の二次元コードまたは下記の電話番号からお申し込ください。生活協同組合コープぎふ ぐらしの活動部 福祉活動助成金事務局 TEL 058-370-6873 (月~金曜日 9:00~17:00)

Check!



### 助成金申請説明会 日程

日程	時間	会場	住所
10月4日(火)	10:30 14:00	コープぎふ 本部	各務原市鷺沼各務原町1-4-1
10月6日(木)	13:30	コープぎふ 岐阜西支所	岐阜市西河渡1-55
10月13日(木)	14:00	コープぎふ 多治見支所	多治見市旭ヶ丘10-6-100
10月14日(金)	13:00	高山市民文化会館 ※日程と会場が変更になる場合もあります。	
10月17日(月)	13:30	コープぎふ 西濃支所	大垣市古宮町丸池129-1
10月25日(火)	10:30	オンライン	※オンライン会議ができる環境が必要です。

※説明会は40分程度です。あらかじめ「手引き」を読み込んだうえでご参加ください。「手引き」はコープぎふのホームページ「福祉活動助成基金」ページからダウンロードしてください。  
※資料等準備のため、参加される日時を事前にお知らせ願います。  
※事情等で上記の説明会に参加できない場合は、ご相談ください。  
※その他、助成金申請事業に関するご相談等ございましたらお問合せください。

# 教えて先生! 健康+講座

今月の 先生紹介

あだち ひでお 安達 英雄 氏  
岐阜市 安達整形外科 院長



今月のテーマ

## 骨密度測定の大切さと検査機器の種類について

### 骨粗鬆症とは何か?

骨粗鬆症とは、骨の強さが低下して、骨折の危険性が増大した「病気」です。骨折は、背骨や脚の付け根に起きると「寝たきり」に至ることもあります。医師は、骨折の危険性が高まっている患者さんを、基準に基づいて診断し、治療を行い、骨折を起こさせないようにして、生活の質を維持していくことを目標とします。

### 骨粗鬆症はどのように診断するの?

骨粗鬆症の診断基準にはいくつかのパターンがあります。その一つでは、骨密度が若者の平均値の70%以下の方が骨粗鬆症と診断されます。骨密度が若者の70%程度より低いと、骨折のリスクが高いということが統計的に分かっているからです。

医療機関にかかって骨密度を測定すれば、骨折を起こしやすいかが分かります。手間や費用がかかっても骨粗鬆症の治療をしたほうが得になるのか、そうする必要は無いのかが判断できるのです。

### 骨密度測定にも種類があって、それが重要です。

骨折の種類・部位にも重要度に差があります。骨粗鬆症の方が起こしやすい骨折部位は「腕の付け根(肩)」「手首」「腰の背骨(腰椎)」「脚の付け根(股関節)」の4つです。手首や踵の骨を骨折しても、亡くなったりするリスクには直結しません。しかし、腰椎や股関節の骨折が起きると、治るのに時間がかかったり、後遺症が残って寝たきりにつながりやすく、亡くなったりするリスクに影響を与えます。

骨密度は一人の患者さんでも部位によって数値は違い

ます。骨折したらいけない部位、腰椎や股関節の骨で骨密度測定をして判断をしていくことが望ましいのです。

骨密度測定の検査法には、主に4種類あります。

一つ目は、踵の骨で超音波を用いて測る方法です。地域の検診などで簡易的に用いる方法であり正確なものではありません。

二つ目は、手の骨をレントゲン撮影して分析する方法です。治療効果の判定には不向きとされています。

あとの二つの検査法はともにDXA(デキサ)法と言い、手首で測定する機器と、全身測定用の機器の2種類があります。

DXA法の手首で測定する方法は、整形外科では以前から広く普及していました。ただ重要な部位である腰椎や股関節と、測定値が大きく異なることも少なくありません。そして、薬物治療を行っての測定値の変化も現れにくいとされています。

最後の「全身用DXA法」というのが腰椎と股関節の2か所を同時に測定する方法です。学会のガイドラインでも、骨粗鬆症の診断にはこの方法が最も望ましいとされています。先に述べた「命にかかわりうる骨折」の部位である腰椎と股関節を測定します。また薬物治療を行った効果が表れやすい部位なのでその効果判定にも適しています。この機器は、総合病院には設置してあることが多いです。またクリニックでも整形外科を標榜しているところなら最近では、半数程度は保有していると思われるので問い合わせてみてはいかがでしょうか。



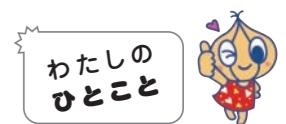
「全身用骨密度測定装置」  
検査時間は5~10分程度です。



わたしのひとこと

10月から自転車保険の加入義務化!ほとんど乗らないんですがCOOP共済に個人賠償責任保険を付けていたので、家族全員対象なのでとっても感謝してます。(輪之内町 じゅんちゃん)

長年同じ美容院に通っていましたが、気分転換に初めての美容院でカット&カラーをしてもらいました。雰囲気や店によって違うので小さな冒険気分を味わえました。(恵那市 夏草あおさん)



わたしのひとこと