



「65歳になったら年金がいくらもらえるかしら？」
「ねんきん定期便」が届くと、そこがとても気になりませんか？
実は、口座に振り込まれる年金額はそのままではないので
す。今回は年金から引かれるものについて見てみましょう。

● 年金をもらうようになってもしっかり納めるもの

まず知っておくべきことは、年金をもらうようになってもしっかり「健康保険料（75歳からは後期高齢者医療制度保険料）」と「介護保険料」は、生涯納めなければならないということです。

また、所得によって、「所得税」「住民税」も納めなければなりません。

では、夫婦ともに年金生活になったときの一般的な例を見てみましょう。

国民健康保険料 （～75歳）	世帯ごとにかかる 世帯主の公的年金から天引き
後期高齢者 医療制度保険料 （75歳～）	一人ひとり個別にかかる 均等割額と所得割額の合計になる それぞれの公的年金から天引き

介護保険料	一人ひとり個別にかかる それぞれの公的年金から天引き ※1※2
所得税	一人ひとり個別にかかる 収入が158万円以上（控除がない場合）で課税 公的年金から源泉徴収
住民税	一人ひとり個別にかかる 一定額を超えると課税（市町村によって差がある） 公的年金から源泉徴収

※1 65歳になってもすぐに天引きではなく、準備が整うまで
納付書や口座振替で納めます。

※2 65歳以降も会社員を継続した場合、健康保険料は給与から
天引きされますが、介護保険料は別に納付書や口座振替
で市町村に納めます。

年金は2か月ごとに振り込まれますが、その都度2か月分の天
引きがあり、予想していた額ではないことにがっかりされるかも
しれません。しかし健康保険や介護保険は、年をとるにつれてそ
のありがたさを実感する機会が増えるものです。その大切な保
険料を納めていることを理解しておきましょう。

| 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）

..... 2023年度 | 第8回 理事会 だより (1 / 16) 2023年度 | 第8回 理事会 だより (1 / 16)

1 12月期決算について承認しました

単位：百万円

12月度事業結果	12月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	2,775	159	21,291	110
総事業高	2,857	157	22,004	103
事業経費	509	-28	4,712	-211
経常剰余金	146	55	512	206
当期剰余金	102	39	358	144

組合員数 261,154名 計画比 99.1%（加入649名）
出資金 50億4,960万円 一人当り出資金 19,335円

2 笠松町との「健康 子育て Happy! 協定」 締結について

2024年2月2日、笠松町と「健康 子育て Happy! 協定」を締結しま
した。食育、健康づくり、子育てを行政と連携・協力することで、地域
の活性化と住民生活サービスの向上に役立つことを目指します。
協定を締結することで、町民がHAPPY＝幸せになるとともに、地域
における社会的貢献をすすめます。

3 「FC岐阜」スポンサー活動 24年度契約について

FC岐阜は、県内42市町村すべてがスポンサーとなっており、県内
250の企業・団体と共にオール岐阜でその活動を支え、応援してい
るプロスポーツ団体です。岐阜県内で事業や活動を進めている
コープぎふも引き続き一緒に応援し、岐阜県の活性化に貢献しま
す。

4 2024年度（第19期） 福祉活動助成金の助成先選考結果について

2024年度福祉活動助成金の助成団体を決定しました。特定非営
利活動法人かがやき、社会福祉法人大和社会福祉事業センター障
害者福祉施設ハートピア谷汲の杜、吹奏楽団中山道鶴沼宿・羽場
チャレンジャーズ、特定非営利活動法人障害をもつ子供の家族会、
にじいろパレット、多治見おやこ劇場、岐阜・野宿生活者支援の
会、特定非営利活動法人つなぐわ、以上の8団体に助成を行いま
す。



1日 -2g
適塩生活

健康講座

📌 食塩について

食塩は、ナトリウム（Na）と塩素（Cl）の化合物で、塩化
ナトリウム（NaCl）という物質です。

ナトリウムは、体内の水分バランスの調整など重要な
役割を果たしており、人間にとって必須の栄養素の1つ
です。

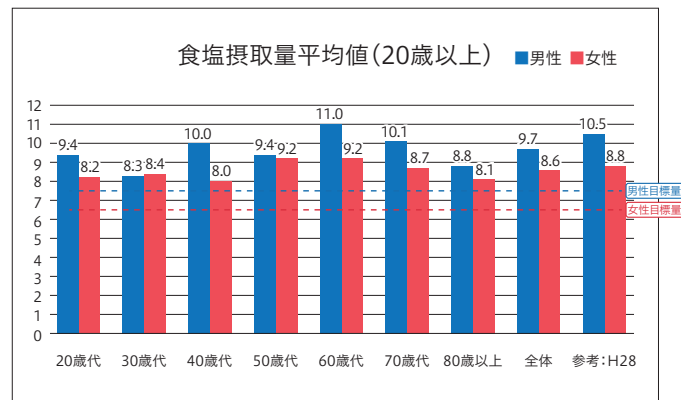
現代の日本人が一般的に通常摂取しているような食
事内容においては、ナトリウムが不足するということは
ほとんどなく、反対にとり過ぎに注意が必要です。

📌 食塩と血圧について

食塩のとり過ぎは、高血圧を引き起こし、脳血管疾患
や腎臓病などの原因になります。血圧は加齢により上昇
しますが、歳をとってから急に上がるものではありません。
早い時期から食塩摂取量を少なく抑えることで、高
血圧を予防することができます。

「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、食塩摂
取量の目標量（食塩相当量として）を、成人1人1日当
たり男性7.5g未満、女性では6.5g未満と設定していま
す。

しかし、令和4年度の県民栄養調査では、岐阜県の成
人の1日当たりの食塩摂取量は、目標量を上回っている
ことが明らかになっています。また、男女ともに約7割の
人が、食塩をとり過ぎています。



今月のテーマ

食塩について

岐阜県
保健医療課
からのお知らせ

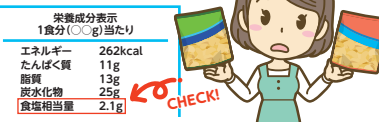
📌 始めよう!減塩生活!

食品選択

● 栄養成分表示を確認する習慣を!

加工食品に含まれる食塩の量は、栄養成分表示により
知ることができます。外食時にも栄養成分表示を確認す
るとよいですね。

栄養成分表示を 確認する習慣を

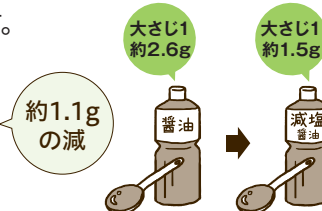


加工食品には、栄
養成分が表示され
ており、食塩相当量
等が確認できます。
食品を選ぶ際の参
考にしましょう。

● 減塩の調味料等を活用しよう!

減塩のしょうゆや味噌などの減塩調味料や減塩食品を
使用することで、食塩を減らすことができます。ただし、使
い過ぎには注意が必要です。

例) 大さじ1杯の食塩相当量
こいくちしょうゆ(約2.6g)
⇒ 減塩しょうゆ(約1.5g)



調理

● 調味料は「はかること」を習慣に!

目分量の味付けは無意識に食塩が多くなりがちです。計
量スプーンで量をはかり、味を確認しながら調理しましょう。

● 調理の工夫で減塩!

「新鮮な旬の食材を取り入れる」、「だしのうま味や香辛
料、酢を活用する」、「とろみづけなどにより食感をかえる」、
「汁物は具沢山にする」などの工夫が減塩につながります。

食事

● 食事の内容を工夫しましょう!

腹八分目に心がけ、野菜を摂ることを意識しましょう。
野菜に含まれるカリウムは、ナトリウムを体の外に出し
やすくする作用があります。

麺類のスープは飲み干さないように心がけましょう。ま
た、調味料は「かける」より「つけて」食べるようにしましょう。
汁物や漬物、肉や魚の加工品は1日1回にするなど、食塩
を多く含む食品を食べる頻度を少なくすることも有効です。



わたしの
ひとこと

今年は、元日から地震が起きて石川県の方々大変でした。生協の緊急募金に少しでも募金をさせてもらいました。
1日も早く生活が戻りますように祈るばかりです。
(50代/下呂市 しゅんちゃんさん)

家族10人と賑やかでしたが、2年前に息子家族6人が新居に引っ越し、昨年母が、先日父が他界し、夫婦2人になってしまいました。
毎週、週末には4人の孫がお泊りにきてくれるので、淋しさもまぎれます。
(50代/美濃加茂市 あーちゃんさん)

わたしの
ひとこと

