

はじめ  
よう

# いつまでも 元気はつらつ 介護予防

監修/立教大学コミュニティ福祉学部教授  
服部万里子



高齢化が急速に進むなか、「もし介護が必要になったらどうしよう」という不安をお持ちの方はたくさんいるのではないのでしょうか。この誰もが抱く介護に対する不安を予防・回復する取り組みが「介護予防」です。いつまでも健康で活動的な生活が送れるよう、今日から介護予防に取り組んでいきましょう。



# いつまでもイキイキとくらすために 介護予防に取り組みましょう

介護予防とは、介護が必要な状態にならないために、心身の衰えを予防・回復しようとする取り組みです。みなさんができるだけ自立をし、いつまでもイキイキと自分らしく過ごしていけるよう、日常生活のなかで介護予防を取り入れ、健康づくりを実践していきましょう。

## なぜ介護予防が必要なの？

高齢期はささいなことがきっかけで、体調を崩していくことがあります。「自分はまだ元気だから介護予防なんて関係ない」と思うかもしれませんが、いつまでも健康に、自分らしく過ごすためには、元気なうちから予防することが大切なのです。



## 心とからだの老化を防いで、 いつまでもイキイキと！

「年をとってからだを動かすことがおっくうになった」といって家に閉じこもってばかりいると、筋力や意欲が低下し、やがては寝たきりや認知症などを招きやすくなります。「老化は仕方がないこと」と考えがちですが、毎日の生活環境を変えることで、ある程度予防することは可能です。頭とからだを積極的に動かし、イキイキとした元気な心身をつくっていきましょう。

## 介護予防に取り組むと、



## 心身の機能が向上します。



## イキイキとした生活を送ることができます。





## 筋力を高める運動を心がけましょう

寝たきりの原因ともなる転倒を防ぐためには、下肢などの筋力アップが効果的です。筋力は年齢にかかわらず鍛えれば向上します。逆に、からだを動かさないでいると筋力は少しずつ衰えてしまいます。「転倒」、そして「寝たきり」を予防するためにも、筋力を鍛える運動習慣を心がけましょう。

### 筋力を高めるポイント

● 普段の生活の中で、からだを動かす習慣をつける

特別なことをしなくても、家事をしながら、テレビを見ながら、をみがきながらでも、からだを動かすことは可能です。大切なのは、毎日の生活に運動を取り入れる習慣づくりをすることです。

● 毎日できるだけ歩く（ウォーキング）

ウォーキングは、心肺機能を向上させ、筋力を維持させるのに効果的です。無理のない範囲で、楽しみながら毎日できるだけ歩くようにしましょう。

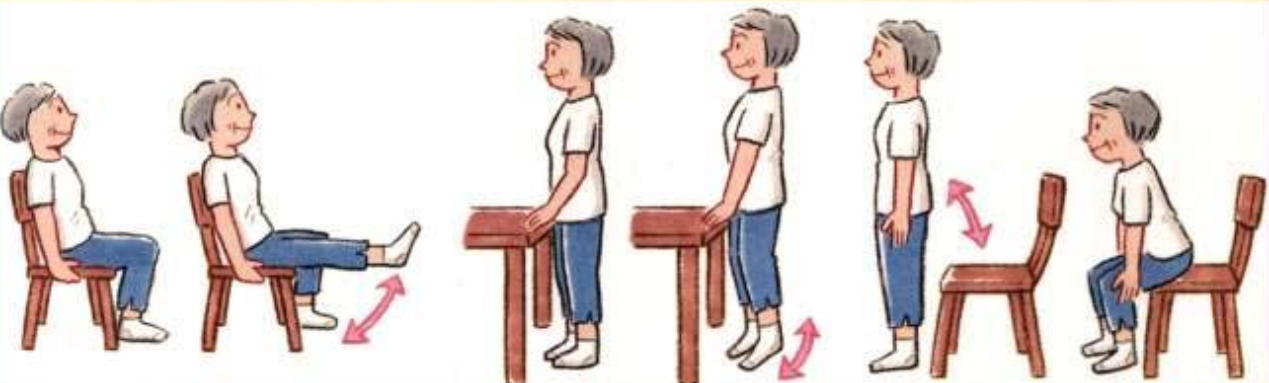
● 筋力トレーニングを行う

家庭で簡単にできる筋力トレーニングでも、十分に筋力は鍛えられます。1日少しの時間でもいいので、自分の体調にあわせながら、筋力トレーニングを行いましょう。



### 転倒防止！ 足腰を鍛える筋力トレーニング

筋力トレーニングを行う前には、必ず準備運動をしましょう。トレーニングは10回を目安にし、慣れてきたら回数を少しずつ増やしていきましょう。



背もたれのあるいすに楽な姿勢でもたれます。ゆっくりとひざをのぼして、下ろします。  
※左右交互に行いましょう。

机やいす、壁などに手をそえて、かかとをゆっくりと上げ、ゆっくりと下げます。

いすに座った姿勢から立ち上がる動作を繰り返します。脚は少し開いても構いません。  
※この動作がきついときには、机やいすに手をそえて行いましょう。



## バランスのとれた食事をしましょう

高齢期は食欲が落ちやすくなります。しかし、食欲がないからといって食事を抜いたり、かたよった食事をしていると、体力が低下し、ちょっとしたことで体調をくずしやすくなります。食事は元気の源です。楽しみながら、バランスの良い食事を心がけましょう。

### 1日3食バランス良く食べましょう

高齢者の食生活に大切なことは、たくさん食べるのではなく、バランス良く食べることです。主食、主菜、副菜をそろえて、1日3食きちんと食べることで、さまざまな食品群をバランス良く摂取することができます。

### 低栄養を予防しましょう

低栄養とは、活動源となる「エネルギー」と、生命を維持する「たんぱく質」の摂取が不足している状態をいいます。「もう年だから」とあっさりしたものばかり食べていると、からだが低栄養状態になり、老化を進めてしまいます。高齢期こそ低栄養を予防し、「エネルギー」と「たんぱく質」になる食品を意識してとるようにしましょう。

**副菜**：野菜、海藻、きのこ類など  
〔ビタミン、ミネラル、食物繊維の補給源〕

**主菜**：肉、魚、卵、大豆製品など  
〔たんぱく質の補給源〕



**主食**：ごはん、パン、麺など  
〔炭水化物の補給源〕

### 低栄養を予防するポイント

#### ●主食・主菜を しっかり食べましょう

たくさん食べられないときは、おかずから先に食べます。



#### ●食欲を高めるための 工夫をしましょう

適度な運動のほか、季節感や盛り付けの工夫なども効果的です。

#### ●たんぱく質が不足しないように 気をつけましょう

アイスクリームや牛乳、ヨーグルト、プリンなどには、エネルギーやたんぱく質が含まれています。



#### ●水分を十分にとりましょう （脱水症状の予防）

1日1リットル程度の水分補給を目安にします。



#### ●栄養補助食品を 上手に活用しましょう

食欲がないときなどに活用できます。





## 口のお手入れで、健康を保ちましょう

年齢とともに口腔（口からのどまでの空間）機能はどうしても低下してきます。筋力が衰え、だ液の分泌が減ってくると、口腔内に細菌が繁殖しやすくなり、気道感染や肺炎を招いてしまうこともあります。口腔の状態は、全身の健康に関係します。健康を保つため、口腔機能向上に取り組みましょう。

### 口の手入れをしましょう

#### 毎食後、きちんと歯みがき・うがいをしましょう

正しい歯のみがき方を学びましょう。歯をみがけないときは、うがいなどで食べ残しがないように。



#### 義歯（入れ歯）は毎日はずしてお手入れしましょう

毎食後に義歯（入れ歯）をはずし、専用のブラシでしっかりみがきます。



#### ときには舌の清掃もしましょう

時々、歯ブラシや舌清掃用ブラシなどで舌の手入れを。舌の清掃は、口臭予防にも効果的です。



#### 定期的に歯科医の検診を受けましょう

定期的に歯科医の検診を受け、口の中の様子を確認してもらいましょう。



### 口腔体操で口・舌の動きを鍛えましょう

食事の前に口腔の体操をして、食べる能力、飲み込む能力を高めましょう。口腔体操は唾液の分泌を促すので、むせ防止にも効果的です。

1 鼻から息を吸い込み、口をすぼめてゆっくりと吐く。



2 首を左右に傾げる。



3 首をすぼめるようにして、肩を上げてからストンと力を抜く。



4 舌を前に出し左右に動かす。口のまわりを舐めるように回す。



5 「ば・た・か・ら」を、口や舌を大きく動かしながら大きく発声する。



6 親指以外の4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前に回す。





## 外に出かける習慣をつけましょう

閉じこもりとは、寝たきりなどでないにも関わらず、1日のほとんどを家の中で過ごし、週に1回も外出しない状態のことをいいます。閉じこもりがちな生活が続くと、心身の機能が衰えてしまいます。積極的に外出するようにしましょう。

### 家に閉じこもっていると……

閉じこもり自体は疾病ではありません。しかし、「動くのが面倒だから」、「用事がないから」、「居心地がいいから」といって家に閉じこもっていると、身体機能はどんどん低下していきます。また、刺激のない生活を送ることで意欲も低下し、しだいに脳も衰えてしまいます。そして、そうした活動が少ない生活が続くと、やがては「寝たきり」や「認知症」につながるおそれがあるのです。



### 閉じこもりを予防するために

閉じこもりは、活動的な生活を送ることで予防することができます。意識的に生活空間を広げるようにしましょう。

- 積極的に外に出かけましょう  
(できれば週3~4回外出を)
- 散歩や買い物を習慣化しましょう
- 楽しいこと、好きなことを見つけてみましょう
- 地域の介護予防教室や趣味のサークルなどに参加してみましょう
- 規則正しい生活を送りましょう
- 自分でできることは自分で行いましょう





## 認知症の予防

# 生活の中で認知症を予防しましょう

認知症は、脳やからだの疾患を原因として記憶・判断力などの障害が起こり、普通の社会生活を送るのが困難になる病気です。老化による物忘れとは違い、認知症は忘れていくこと自体の自覚ができません。

ただし、運動や趣味を楽しく続けることが予防につながります。また、早期発見・対処すれば病気の進行を遅らせることが可能です。「ちょっと変だな」「以前の様子と違う」などの気になる症状があれば、早めに専門医に相談しましょう。

### ●こんな症状に注意しましょう●

- ✓ 今までめまだった人が面倒くさがる
- ✓ ぼんやりしている
- ✓ 外出や人と会うことをおっくうがる
- ✓ すぐ前の出来事が思い出せない
- ✓ 身だしなみの乱れが目立つ
- ✓ ガスの火を消し忘れる など

### 認知症を予防するために

- ✎ 外に出かけ、人と交流をしましょう
- ✎ 趣味などの楽しみをつくり、積極的に活動しましょう
- ✎ 塩分や脂肪分のとりすぎに注意し、バランスの良い食生活を
- ✎ ウォーキングなどの有酸素運動をしましょう
- ✎ 自分のことは自分で行うようにしましょう
- ✎ 考えをまとめて表現する習慣をつけましょう
- ✎ 笑うと脳が刺激されます。よく笑う生活を心がけましょう

## うつ病の予防

# 高齢期のうつ病に注意しましょう

うつ病は誰でもかかる可能性がある身近な病気です。適切な治療を受ければ回復しますので、「疲れやすい」「意欲がわかない」など、いつもと違う感覚に気がいたら、かかりつけ医、または心療内科や精神科などの専門医の診察を早めに受けるようにしましょう。

### ●うつ病のサイン●

「うつ」はさまざまな症状が出ます。まわりの人には分かりにくいことが多いものですが、次のようなときには「うつ」の可能性がります。

- ✓ 口数が少なくなる
- ✓ 朝方や休日明けに調子が悪そうである
- ✓ 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増える
- ✓ 好きなことにも興味を示さない
- ✓ 食欲がない
- ✓ 急にすぼらになったように見える
- ✓ 睡眠障害（不眠・過眠）

### うつ気味のときには

いつもと違う感覚に気がいたら、自分を休ませてあげましょう。

- ✎ 家族や友人につらい気持ちを話してみよう
- ✎ 仕事や家事の負担を軽くする工夫をしよう
- ✎ 生活のリズムを整えよう
- ✎ 完全休養を心がけよう
- ✎ 重要な決定は先のばしにしよう



## 地域包括支援センターのご案内

# いつまでも元気に過ごすために、 地域包括支援センターを利用しましょう

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが、いつまでも住みなれた地域で生活ができるよう支援するための拠点です。介護に関する悩みや心配ごとのほか、健康や福祉、医療に関するさまざまな支援を行っています。



保健師



社会福祉士



主任ケアマネジャー

## 高齢者のみなさんの生活を支援します

### ● 自立した生活ができるよう 介護予防をすすめます

要介護認定において要支援1・2と認定された人や、介護が必要となるおそれのある人への支援を行います（介護予防ケアプランの作成など）。



### ● 介護に関する悩みなど さまざまな相談に応じます

介護が必要な高齢者やその家族のために、介護に関する相談のほか、福祉や医療など、さまざまな相談を受け付けています。



### ● 高齢者のみなさんの 権利を守ります

消費者被害などに対応するほか、成年後見制度の利用支援や、高齢者の虐待防止や早期発見・早期対応などに取り組みます。



※そのほかにも、さまざまな機関との連携や調整などを行っています。

## さまざまな介護予防プログラムが利用できます

市区町村では、元気な高齢者を対象とした介護予防プログラムや介護予防教室などを用意しています。いつまでも健康でイキイキとした生活を送れるよう、積極的に参加してみましょう。

※詳しくは市区町村の窓口にお問い合わせください。





H25.9.27 出前講座

ろうきん友の会

# これからの自分らしい健康づくり

羽村市地域包括支援センター

因幡 理絵

1. 健康づくりのポイント

2. 口やのどの働きについて

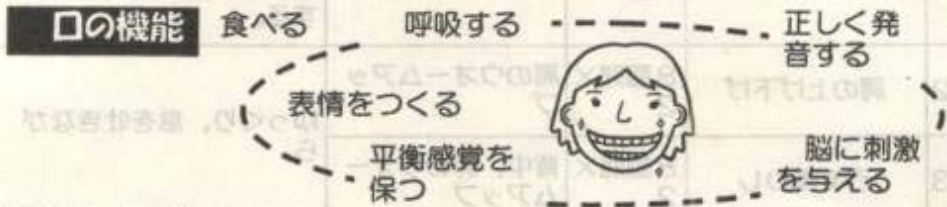
3. やってみよう！口腔体操

4. 質疑応答、アンケート記入



# 転倒予防・体力向上教室～口腔ケア編～

## 1. 口腔ケアとは？・・・かむ力、飲み込む力の維持向上が目的



## 2. 飲み込みとだ液のはたらき

### 3. 誤嚥性肺炎の要因

食物のカスが気道に入りやすくなる。



## 4. 口腔機能低下の自己チェック

- ① 半年前に比べて、固いものがたべにくくなった。
- ② お茶や汁物でむせることがある。
- ③ 口の渇きが気になる。

## 5. 誤嚥性肺炎予防のポイント

### ① 口の中を清潔にする

歯磨き、入れ歯の手入れをする。  
だ液腺マッサージをする。

### ② 免疫力を高める

動物性たんぱく質を摂る。適度に運動する。

### ③ 飲み込むときの反射や筋力を維持する

舌・口・表情筋の筋力トレーニングをする。



## 6. 口腔体操をやってみよう

順番	内容	回数	効果	コツ
1	深呼吸	3回	リラックス	鼻で吸って、口で吐く。口をすぼめて、吐く息に集中する。
2	肩の上げ下げ	8個間×2	肩のウォームアップ	ゆっくり、息を吐きながら。
3	うでまわし	8個間×2	背中、胸のウォームアップ	

4	あいうえお体操	音を伸ばす長さは、心の中で4つ数える。各音1回×3セット		
	イー・・・	4個間	口の開閉、首のストレッチ	奥歯をしっかりと噛む。頬、首に張りを感じる。口角を左右に引く。
	アー・・・	4個間		大きく口を開ける。
	エー・・・	4個間		舌と下唇を広げる。
	イー・・・	4個間		イからエに移るときの口や舌の動きを意識する。
	ウー・・・	4個間		出来るだけ口をすぼめる。
5	ひょっとこ体操	プ4回+ン4回×3セット		
	プ・プ・プ・プ	4回	頬の筋力アップ	頬を膨らまし続け息が漏れないようにこらえる。
	ン・ン・ン・ン	4回		口をすぼめたまま頬をすぼめ続ける。
6	バタカラ体操	各音4回×3セット		
	パ・パ・パ・パ	4回	舌の筋トレ	発音のたびに唇が触れるようにする。
	タ・タ・タ・タ	4回		舌が上あごに触れていることを意識する。
	カ・カ・カ・カ	4回		舌の奥のほうを上あごについていることを意識する。
	ラ・ラ・ラ・ラ	4回		舌が上の歯の裏側を打ち付けていることを意識する。

7	だ液腺マッサージ			
	両頬	適宜	だ液の量を増やす	一番だ液が出る場所を自分で覚えましょう。
	顎下腺			
	耳下腺			
	舌下腺			







● 遅口言葉

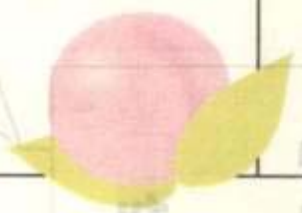
赤巻紙 青巻紙 黄巻紙

今日の生だら 奈良生がつお

竹屋にたけ高い竹立てかけた

谷川對木鴨

しるこ



付け足し言葉

おどろき 桃の木 山椒の木

蟻が鯛なら芋虫や鯨

うそを築地のご門跡

恐れ入り谷の鬼子母神

何か用か九日十日





羽村市生涯学習まちづくり出前講座 受講者アンケート

今後、この「出前講座」を充実していくために、皆様の率直なご意見をお聞かせください。

今回受講した講座名	介護予防の基礎知識 これからの自分らしい健康づくり	実施日平成 25年 9月 27日
<p>問1 本日の出前講座はいかがでしたか。          ①大変満足 ②やや満足 ③普通 ④やや不満 ⑤大いに不満 ⑥その他( )</p> <p>問2 その理由は次のどれにあたりますか。(該当するものはいくつでも○をしてください)          ①期待していた内容であった ⑥期待と違ったので残念だった          ②期待と違ったが新たな収穫があった ⑦わかりにくい内容であった          ③分かりやすく、よく理解できた ⑧もっと突っ込んだ話しが欲しかった          ④おおむね理解できた ⑨内容がよく分からなかった          ⑤今まで知らなかったことがわかった ⑩話が形式的な感じがした          [その他 ]</p> <p>問3 講師はどうでしたか。          ①大変よかった ②まあまあよかった ③普通 ④あまりよくなかった ⑤よくなかった</p> <p>問4 その理由は次のどれにあたりますか。(該当するものはいくつでも○をしてください)          ① 話し方が上手だった ⑥ 話し方があまり上手ではなかった          ② 話しにユーモアがあった ⑦ 声が小さく聞き取りにくかった          ③ 話しに説得力があった ⑧ 早口で聞き取りにくかった          ④ はっきりした口調で聞きやすかった ⑨ もっと堂々と話した方がよい          ⑤ 話し方や内容に工夫があった ⑩ 事務的なしゃべりであった          [その他 ]</p> <p>問5 今回の講座はあなたの今後の生涯学習に役立ちそうですか          ①大いに役立つ ②まあまあ役立つ ③普通 ④あまり役立たない ⑤全然役立たない</p> <p>問6 またこの講座を受けたいと思いますか。          ①そう思う ②そう思わない</p> <p>問7 出前講座について何でも結構ですので、ご意見があればご記入ください。</p>		
(裏面も利用ください)		



# 高齢者の総合相談窓口 羽村市地域包括支援センター

平成25年10月～

## 📌 介護予防に関すること

要支援1・2と認定された方のケアプランの作成やサービス調整を行います。また、介護予防が必要な方へは、運動・栄養・口腔等の介護予防教室が利用できるよう

## 📌 生活全般に関する相談

高齢者の方に関する生活・介護・福祉などで不安なことがありましたら、ご本人・ご家族・地域の方等、どなたでもお気軽にご相談ください。

たとえば…

- ・物忘れが気になってきたが、どこへ相談したらよいか。
- ・ひとり暮らしで買い物や掃除が大変になってきた。

## 📌 権利擁護に関すること

◇日常生活に必要な金銭管理に困っている。頼める人がいない…などお困りの場合には、成年後見制度などの紹介を行い、安心して暮らしていけるように支援します。

◇高齢者への虐待について  
関係機関と連携して、虐待の防止や早期発見に努めています。



## 📌 そのほか

介護者の交流会、ケアマネジャーの支援などを行っています。

介護予防や認知症の方への対応に関する出前講座、認知症サポーター養成講座も行っています。

## ● 住まいの地区を担当している地域包括支援センターへご相談ください

羽村市地域包括支援センター

電話：042-555-1111

(内線195～198)

所在地：緑ヶ丘5-2-1

(市役所1階8番窓口)

### 【担当地区】

小作台3、4、5丁目 羽加美  
羽西 羽中 羽東 川崎 玉川  
羽

羽村市地域包括支援センター  
あさひ

電話：042-555-8815

所在地：富士見平1-3-1

エムマンション1階A号室

### 【担当地区】

小作台1、2丁目 栄町  
緑ヶ丘 神明台 富士見平  
五ノ神 双葉町 羽(武蔵野)

\*平成25年10月1日より、地域包括支援センター羽村園は地域包括支援センターあさひに名称を変更し、上記の所在地に移転しました。なお電話番号は変更していません。



# 認知症サポーター養成講座



あなたも

認知症サポーター

になりませんか？



## 認知症サポーターって？

認知症サポーター養成講座を受けた人を「認知症サポーター」と呼びます。

認知症サポーターは認知症について正しく理解し、認知症の人と家族を地域であたたかく見守る、認知症の人の応援者です。

## 認知症サポーターは何をするの？

なにか特別なことをする必要はありません。

認知症の正しい知識や、認知症の人とのつきあい方を理解し、自分のできる範囲で認知症の人を応援してください。

## 認知症サポーター養成講座はどうすれば受けられるの？

○受講を希望されるグループ・団体は、受講希望日の1ヶ月前までに、下記「問い合わせ先」までご連絡ください。

○市民や、市内の事業所、サークル、町内会などを対象に講座を開催します。5名以上のグループ・団体でお申込みください。

### ◆ 認知症サポーター養成講座の内容 ◆

- 【内容】 認知症とは  
認知症の症状・診断・治療・予防  
認知症の人と接する時の心構え 等
- 【講師】 専門の研修を受けた市役所職員等
- 【所要時間】 1時間30分程度
- 【受講料】 無料
- 【その他】 修了者には、「認知症の人を支援します」という意思をあらわすブレスレット「オレンジリング」をお渡しします。

### ◆ 問い合わせ先 ◆

羽村市 高齢福祉介護課

地域包括支援センター係

お気軽に  
お問合せください

電話：042-555-1111 内線196～197



# 今年度ご指定可能な方は『ふれ愛定期』もご利用可能です。

## ふれ愛定期300・ふれ愛定期

公的年金、企業年金を(中央ろうきん)でご指定可能な方は、おトクな定期預金が利用できます！

	ふれあい定期300 (預入期間1年)	ふれあい定期 (預入期間1年)
対象預金	スーパー定期 スーパー定期300	スーパー定期 スーパー定期300 大口定期預金
預入金利	店頭表示金利にさらに <b>+ 0.30%</b>	店頭表示金利にさらに <b>+ 0.10%</b>
預入金額	お一人さま 300万円まで	お一人さま 2,000万円まで

・自動継続(元金継続)のお取扱いとなります。なお、満期時に公的年金、企業年金のご指定がない場合には満期時点の店頭表示金利(金利上乗せなし)での自動継続となります。・お利息の計算方法は単利となります。・上記上乗せ金利適用期間は2013年9月30日までの取扱いとなります。

## 退職金定期預金

退職金のお預け入れで、店頭表示金利に上乗せ！

1年	3年	5年	10年
+年 <b>0.15%</b>	+年 <b>0.15%</b>	+年 <b>0.20%</b>	+年 <b>0.30%</b>

2013年6月1日～2014年5月31日  
他金融機関からの預け替え等による退職金も、お預け入れの対象となります。

■対象資金: ①退職金に限らせていただきます。  
・普通預金に入金されたままになっている退職金からの振替も可能です。  
・退職の場合にかぎり、財形貯蓄・エース預金の解約金との含算も可能です。  
②他の金融機関からの預け替えによる退職金も可能です。

■対象預金: スーパー定期300・大口定期預金  
■預入期間: 1年・3年・5年・10年  
■預入金額: スーパー定期300は1口300万円以上1,000万円未満、大口定期預金は1,000万円以上

・自動継続(元金継続・元利継続)のお取扱いとなります。自動継続後の金利は、自動継続した日における店頭表示金利となり、金利上乗せは適用されません。・お利息の計算方法は、スーパー定期300は単利、または6ヶ月複利(1年ものは除く)が選択できます。大口定期預金は単利となります。・上記上乗せ金利適用期間は2014年5月31日までの取扱いとなります。

↑公的年金(厚生年金・共済年金)受取口座指定ご予約の方(満60歳以上で、受給権発生が満61歳)は、『ふれ愛定期300』『退職金定期預金』がご利用いただけます。『ふれ愛定期』は対象外となります。

※上記内容は2013年6月1日現在です。※金利情勢により商品内容等が変更となる場合があります。※店頭表示金利および上乗せ金利は税引前であり、お利息には20.315%の税金がかかります。※中途解約された場合、当金庫所定の中途解約利率が適用になります。※(中央ろうきん)定期預金は預金保険制度の対象商品です。※店頭に説明書をご用意しています。※最新の店頭表示金利は、店頭または当金庫ホームページでご確認ください。※詳しくは、(中央ろうきん)営業店までお問い合わせください。

## 詳しくは(中央ろうきん)営業店までお問い合わせください。

### ご意向調査票

下欄にご記入の上、《FAX番号》までFAXいただければ、(中央ろうきん)職員がご対応させていただきます。FAXをご利用される場合は、切り取らずにこのA4用紙のままご送信ください。

フリガナ				ご希望のお取引	<input type="checkbox"/> 年金のお手続き	<input type="checkbox"/> 退職金定期
お名前					<input type="checkbox"/> ふれ愛定期	<input type="checkbox"/> その他
生年月日	昭和・平成	年	月	日	満	歳
ご住所	〒 -					
職場名						
				ご希望連絡先	☎ - - (自宅・携帯・職場) ※平日9時～17時に連絡可能な番号をご記入ください。	

**利用目的** ◎上記「ご意向調査票」の記載内容に関わる、当金庫商品、サービスに対するご希望を受け付けるため。◎上記「ご意向調査票」の記載内容に関わる、当金庫商品、サービスのご提案のため。◎その他、お客様とお取引を円滑に行うため。◎お客様の所属する当金庫の会員団体(労働組合)との間で、お客様の個人情報を共同利用する覚書を締結している場合は、当金庫と当該の会員団体で共同利用するため。

**個人情報保護について** 上記「ご意向調査票」にご記入いただいた内容は、下記の利用目的に必要な範囲で使用し、当金庫が責任をもって厳格に管理いたします。なお、当金庫の個人情報取扱方針(プライバシーポリシー)については、店頭またはホームページに掲載しておりますので、ご確認ください。

〈中央ろうきん〉ホームページ <http://chuo.rokin.com>

### お問い合わせ

ろうきん西多摩支店 TEL.042-555-1311 FAX.042-555-4801  
多摩お客様サービスセンター TEL.042-523-7651 FAX.042-524-8061  
担当 伊藤 祥喜 携帯TEL 090-3249-7833

<http://chuo.rokin.com>

中央ろうきん

検索

もっとサポート  
ずっとサポート  
中央ろうきん

中央労働金庫



# <中央ろうきんへ是非ご相談ください>

## 年金手続き・資産運用相談を 親切丁寧にサポートします。



# 1.

### 職歴調査をお手伝い。「もらい忘れ」を防ぎます。

年金は、自分で請求しなければもらえません。そして、その手続きの際に、過去に勤めたすべての会社名と勤務期間の確認が必要です。このとき、すこしでも「モレ」があると、年金受給額が少なくなってしまいます。

〈中央ろうきん〉では、お客様の職歴調査をお手伝いして、このような年金の「もらい忘れ」を防ぎます。

# 2.

### 金融のプロがサポート。安心です。

面倒な年金事務所での裁定請求手続きなども、〈中央ろうきん〉がお手伝いします。

また、年金のことはもちろん、大切な資金の運用などについても、専門のアドバイザーが幅広いお金の知識でお客様をサポートします。

## ろうきんお客様サービスセンター職員が ご都合に合わせてご相談を承ります。

# 3.

### 年金指定ご予約特典！金利上乘せ預金

「ふれ愛定期300」がご利用いただけます。

ふれ愛定期300	
対象預金	スーパー定期、スーパー定期300 (預入期間1年)
預入金利	店頭表示金利十年 <b>0.3%</b>
預入金額	お一人さま 300万円まで



※個人のお客様で公的年金のご予約をいただいた満60歳以上の方または、年金（公的年金・企業年金）の受取口座を〈中央ろうきん〉にご指定の方がご利用いただけます。（年金のご指定とは当金庫において判定可能なご契約に限ります。）なお、予約でのご利用は、満61歳で受給権が発生する方に限ります。

※自動継続（元金継続）のお取扱いができます。なお満期時点で公的年金ご指定のお手続または、公的年金等のご指定がない場合には満期時点の店頭表示金利（金利上乘せなし）での自動継続（元金継続）となります。※お利息の計算方法は単利となります。

※店頭表示金利および上乘せ金利は税引前であり、お利息には20.315%の税金がかかります。

※上乘せ金利適用期間は2013年9月30日までとなります。

※中途解約された場合当金庫所定の中途解約金利が適用となります。

※〈中央ろうきん〉の定期預金は、預金保険制度の対象商品です。※店頭にて説明書をご用意しております。最新の金利は、店頭または当金庫のホームページでご確認ください。

※上記内容は2013年6月1日現在です。



中央ろうきん友の会 東京地区限定



# 年金受取口座 指定替えキャンペーン

期間：2013年10月1日（火）～2013年11月29日（木）

上記期間に、年金受取口座ろうきんへ指定で、**クオカード1000円分を進呈！**

※中央ろうきん友の会会員で、上記キャンペーン期間中、現在他行にて指定中の公的年金等（国民年金・厚生年金・共済年金・企業年金）受取口座を、ろうきん営業店・お客様サービスセンターにご相談の上、当庫普通預金口座へ指定替え手続きいただいた方に、一指定につきクオカード1,000円分を差し上げます。クオカードはなくなり次第終了とさせていただきます。詳しくは下記営業店までお問い合わせください。

## 受取口座の変更手続は簡単です！ご相談ください

### 変更手続の方法

- 厚生年金・国民年金をお受け取りの方  
「年金受給権者 住所・支払機関変更届」に労金の確認印を受け、年金事務所に提出してください。  
\*「変更届」はろうきん各支店に備え付けてあります。
- 共済年金・企業年金をお受け取りの方  
年金を受給されている共済組合、企業年金基金等の所定の変更届を提出してください。



見本

厚生年金・国民年金の支払機関変更届  
(年金事務所提出用)

詳しくは〈中央ろうきん〉営業店までお問い合わせください。

**ご意向調査票** 下欄にご記入の上、《FAX番号》までFAXいただければ、〈中央ろうきん〉職員がご対応させていただきます。FAXをご利用される場合は、切り取らずにこのA4用紙のままご送信ください。

フリガナ				ご希望のお取引	<input type="checkbox"/> 年金のお手続き	<input type="checkbox"/> 退職金定期
お名前					<input type="checkbox"/> ふれ愛定期	<input type="checkbox"/> その他
生年月日	昭和・平成	年	月	日	満	歳
ご住所	〒 - -					
職場名				ご希望連絡先	☎ - - (自宅・携帯・職場) ※平日9時～17時に連絡可能な番号をご記入ください。	

**利用目的** ◎上記「ご意向調査票」の記載内容に関わる、当金庫商品、サービスに対するご希望を受け付けるため。◎上記「ご意向調査票」の記載内容に関わる、当金庫商品、サービスのご提案のため。◎その他、お客様とお取引を円滑に行うため。◎お客様の所属する当金庫の会員団体(労働組合)との間で、お客様の個人情報を共同利用する覚書を締結している場合は、当金庫と当該の会員団体で共同利用するため。

**個人情報保護について** 上記「ご意向調査票」にご記入いただいた内容は、下記の利用目的に必要な範囲で使用し、当金庫が責任をもって厳格に管理いたします。なお、当金庫の個人情報取扱方針(プライバシーポリシー)については、店頭またはホームページに掲載しておりますので、ご確認ください。  
(中央ろうきん)ホームページ <http://chuo.rokin.com>

お問い合わせ

労働金庫 西多摩支店 TEL.042-555-1311 FAX.042-555-4801

<http://chuo.rokin.com>

中央ろうきん

検索

もっとサポート  
ずっとサポート  
中央ろうきん

中央労働金庫



# 年金は〈中央ろうきん〉へ

(公的年金・企業年金)

年金の受取口座を  
〈中央ろうきん〉にご指定いただくと  
おトクな定期預金がご利用いただけます。



	ふれ愛定期300	ふれ愛定期
対象預金	スーパー定期 スーパー定期 300	スーパー定期 スーパー定期 300 大口定期預金
預入期間	1年	1年
預入金利	店頭表示金利 <b>+ 年0.30%</b>	店頭表示金利 <b>+ 年0.10%</b>
預入金額	お一人さま 300万円まで (限度額以内での複数お預け入れも可)	お一人さま 2,000万円まで (限度額以内での複数お預け入れも可)

個人のお客様で年金(公的年金・企業年金)の受取口座を〈中央ろうきん〉にご指定の方がご利用いただけます。(年金のご指定とは当金庫において判定可能なご契約に限ります。)

※上記内容は2013年9月2日現在です。※自動継続(元金継続)のお取扱いができます。なお満期時点で公的年金等のご指定がない場合には満期時点の店頭表示金利(金利上乗せなし)での自動継続(元金継続)となります。※お利息の計算方法は単利となります。※店頭表示金利および上乗せ金利は税引き前であり、お利息には20.315%(2012年12月までに受取る利息については20%)の税金がかかります。※上記上乗せ幅は、2013年10月1日より2014年9月30日までの取扱いで金利情勢により変更となる場合があります。※〈中央ろうきん〉定期預金は、預金保険制度の対象商品です。※中途解約された場合、当金庫所定の中途解約金利が適用となります。※店頭にて説明書をご用意しております。最新の金利は、店頭または当金庫のホームページでご確認ください。

便利で  
おトク!

## キャッシュバック サービス

〈ろうきん〉なら、ゆうちょ銀行・銀行・コンビニなどのATM  
お引出し手数料をキャッシュバックします! (回数の制限が  
あります。)

### 対象取引

ろうきんカードによるお引出し

### キャッシュバックの回数

1口座あたり1か月につき日付・時刻の早い順に10回までとなります。  
※お引出し手数料は、翌月20日に〈ろうきん〉がおお客様の普通預金口座へご入金します。  
※キャッシュバックサービスは個人口座が対象となります。

〈中央ろうきん〉ホームページもご利用ください。

<http://chuo.rokin.com>

または「中央ろうきん」と  
検索してください。



モバイルサイト(携帯電話)もご利用いただけます。

※二次元バーコードの読取は携帯電話端末機種、印刷状態、読取環境等により正常な読取ができない場合があります。ご了承ください。



あんしん  
創造バンク  
中央ろうきん

支店・拠点・野良・埼玉・千葉・東京・神奈川・山梨  
の店舗でお持ちしております。



©2013 中央ろうきん