



## 夏空の坂道

青空の下、木漏れ日を浴びながら歩く坂道は、夏の思い出へと続く一本道。自然の中で過ごす時間は、心も体も元気にしてくれます。今年の夏は、身近な景色の中で小さな発見を探してみませんか。

# 令和7年度決算

令和7年度決算が6月9日に開催された評議員会で承認されました。概要は次のとおりです。

## 協会に属する所属所および職員等の数

所属所の数		職員等の数(年度初日)		福利厚生事業会員の数・加入率	
市	10	市町職員	14,558人	福利厚生事業会員	8,302人
町	8	学校・臨時職員等	12人	加入率	78.84%
一部事務組合等	15	計	14,570人		
計	33				

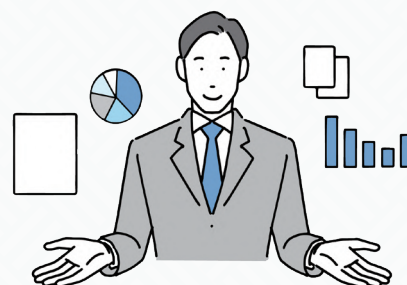
※金沢市を除く

## 協会の収支状況

収入① (単位:円)		支出② (単位:円)	
特定資産運用益	31,532,873	事業費	251,632,178
受取会費	180,895,343	管理費	3,754,513
受取負担金	24,887,900	計	255,386,691
雑収益	778,357		
特定資産売却益	18,009,000		
計	256,103,473		

当期経常増減額 (単位:円)	
①－②	716,782



## 福利厚生事業における給付事業の状況

福利厚生事業会員の毎月の協会会費は、4月における標準報酬月額額の1000分の4です。1000分の1は一般会費として給付(退職財形一時金を除く)に充てられ、1000分の3は積立会費として「退職財形一時金」として積み立てられます。



給付名	件数	金額(単位:円)	給付額
結婚祝品	131	2,620,000	2万円
出産祝品	321	6,420,000	一児につき 2万円
新築祝品	180	5,400,000	3万円
負担金等交付金	2,766	9,380,582	病気休職(業務外)(最大2年): 共済組合の掛金および福利厚生事業会費 育児休業(最大3年): 福利厚生事業会費 介護休業(最大3ヵ月): 共済組合の掛金および福利厚生事業会費 ※所属所長に交付します
傷病見舞金	1	100,000	一事由につき 10万円
介護見舞金	3	100,000	66日を限度に、会費算定標準報酬月額額の22分の1に相当する額の100分の80に日数を乗じて得た金額(共済組合法の介護手当金を含む) ただし、一事由の給付の上限は10万円
障害見舞金	0	0	障害共済年金または障害厚生年金の受給権者になったとき、障害等級にかかわらず 10万円
死亡弔慰金	145	1,840,000	・現職会員 10万円 ・配偶者 5万円 ・子 1万円 ・父母 1万円
リフレッシュ助成金	276	5,520,000	50歳に達したとき 2万円(商品券)
セミナー出席者負担金助成		2,220,000	協会が主催するセミナーの出席者負担金の一部を助成
福利サービス		1,391,323	各種招待券の進呈、アンケート企画等
小計	3,823	34,991,905	
退職財形一時金		106,008,362	会費算定標準報酬月額額の1000分の3を乗じて得た額(積立会費)の累計額に加算額を加えた額
合計	3,823	141,000,267	

昨今、予期せぬ突発的な事態が起こり、相場の上変動が激しくなる時があります。特に相場の大きな下落が続くと、これまでの購入資産を売却したくもなりますが、こんな時ほど冷静になることが大切です。今回は、想定外の値動きの激しい相場下において、ドルコスト平均法で購入を継続した場合の効果について確認してみましょう。

### ドルコスト平均法とは

「リスク」を軽減する代表的な方法は「分散投資」で、「分散投資」の代表例に「時間の分散」があります。「時間の分散」とは、投資するタイミングを分散することで、具体的には金融商品を購入する際、一度にまとまった資金で購入するのではなく、購入時期を複数回に分けて購入する方法です(例：毎月1万円ずつ)。このように、購入期間内の購入金額を平均化する方法は「ドルコスト平均法」と呼ばれており、NISAを利用して毎月投資信託を購入するのは代表的な例です。

この手法は、価格が上下にブレる商品に効果がありますが、一方的に上下する商品には向きません。ただ、一般的な金融商品は価格が上下にブレるものですので、毎月一定額の投資信託を購入する積立投資等に向いている手法といえます。最も都合のよい投資の売買は、最も安い価格の時に購入し、最も高い価格の時に売却することですが、いつが最も安く、いつが最も高くなるかは誰にもわかりません。このため、ドルコスト平均法を用い購入単価を平均化して長期投資する手法が、特に投資を初めて行う方や初心者の方に向いています。

### ドルコスト平均法の検証

まず、一般的なドルコスト平均法について説明します(毎月1万円購入の場合)。

#### ケース①

(少数第一位四捨五入)

	スタート時	1ヵ月後	2ヵ月後	3ヵ月後	4ヵ月後	5ヵ月後	購入口数合計
投信A 1口の金額	100円	100円	100円	100円	100円	100円	
購入口数	100口	100口	100口	100口	100口	100口	600口

ケース①は極端な例ですが、投信Aの金額はスタート時から5ヵ月後まで100円で変わらない場合です。購入口数は当然ながら毎回100口となり、購入口数合計は600口となります。5ヵ月後の金額もスタート時と同じ100円なので、損も得もしていません。

#### ケース②

(少数第一位四捨五入)

	スタート時	1ヵ月後	2ヵ月後	3ヵ月後	4ヵ月後	5ヵ月後	購入口数合計
投信B 1口の金額	100円	110円	120円	90円	80円	100円	
購入口数	100口	91口	83口	111口	125口	100口	610口

ケース②は、1ヵ月後と2ヵ月後にスタート時の金額からそれぞれ10円、20円上がり、その後スタート時の金額から10円、20円下がり、5ヵ月後にスタート時の金額(100円)に戻った場合(上下の振れ幅が同じ場合)の購入口数を考えてみます。スタート時と比べ、1ヵ月後金額が110円と10円上がった時は91口、2ヵ月後金額が120円と20円上がった時は83口の購入となります。逆に3ヵ月後金額が90円と10円下がった時は111口、4ヵ月後金額が80円と20円下がった時は125口の購入となります。この結果、**購入口数合計は610口**となり、5ヵ月後は金額が100円とスタート時と変わらないのに、**10口(1,000円)の含み益**を得たこととなります。

スタート時の金額から+10円、+20円、-10円、-20円と変動しているので、損得がないように思われがちですが、これはスタート時からの上下幅が同じで毎回同じ口数を購入する(購入金額がその都度異なる)という場合であればそうなります。例えば、毎回同じ金額ではなく、同じ口数(この場合は毎回100口)購入する場合は、 $100口 \times (100円 + 110円 + 120円 + 90円 + 80円 + 100円) = 60,000円$ となり、損得はなくなります。

このように**ドルコスト平均法では、毎回同じ金額(ここでは1万円ずつ)で投資を行うと、投資対象が値上がりした時は少ない口数しか購入できず、値下がりした時はたくさんの口数を購入できるので、取得コストを軽減できます**。このため、高い時は少なめに、安い時は多めに買うという手法は長期的な投資成果を大きくすることができます。

ドルコスト平均法の特徴を理解したうえで、相場が激しく下落した時はどうなるかを考えてみましょう。

#### ケース③

(少数第一位四捨五入)

	スタート時	1ヵ月後	2ヵ月後	3ヵ月後	4ヵ月後	5ヵ月後	購入口数合計
投信C 1口の金額	100円	80円	50円	70円	90円	100円	
購入口数	100口	125口	200口	143口	111口	100口	779口

かなり極端な暴落例と思われるかもしれませんが、過去に起こった株式の各資産の年間リターンの実例をみると、平成20年(2008年)のリーマンショックがあった年では先進国株式が▲52.9%、国内株式が▲40.6%と大暴落しました。逆に平成25年(2013年)は先進国株式が+53.7%、国内株式が+54.4%と大きく上昇しています。

ケース③では、相場の大きな下落が続いたため**購入口数合計はケース①や②と比べ779口と大きくなっています**。5ヵ月後の金額が1回目と同じ100円なので、投資資金60,000円に対し評価額は77,900円と、**17,900円の含み益**を得たこととなります。

「相場が下落」と聞くと「損失が発生した」「マイナスになった」というふうな考えがちで、投資をやめなくなったりしますが、落ち着いて考えてみると、**積立中の購入単価が低下しているだけなので、その時に購入している口数が増加している**こととなります。ドルコスト平均法では、1口の金額が安い時の方が多くの口数を購入できますので、積立期間中はむしろ相場の下落を喜ぶべきで、最終的に売却するときに金額が高くなっていることが重要です。

このように、ドルコスト平均法による積立投資は、荒れる相場ほど投資成果が大きくなる仕組みが組み込まれていますので、短期的な値動きに翻弄されず、長期的な視点にたって根気よく積立することがポイントです。

明治の  
鉄道遺構と  
新緑を巡る

# 安曇野ウォーキングを開催!

～ 3万本のケヤキの森と、レンガ造りの隧道を歩く ～



◀ さあ出発!  
準備運動も  
ばっちり!



◀ これから歩くルートを確認

▼ 漆久保トンネル/歴史を刻むレンガと新緑のコントラスト



▲ けやきの森自然園/  
ガイドさんの説明に興味津々



▲ 三五山トンネル/静けさに包まれ、  
時の流れを感じるひととき



◀ 大王わさび農場/  
清らかな水が育むみずみずしいわさび



令和8年5月23日(土)、当協会主催の「新緑の安曇野・旧国鉄篠ノ井線廃線敷ウォーク」を開催しました。当日は曇り空で、気温は19度と少々ひんやりとしていましたが、ウォーキングするにはとても心地よく、絶好のコンディションの中で長野県安曇野市の歴史ある廃線跡を訪れました。

今回のハイライトは、明治35年の全通から86年間にわたり信州の南北を結んだ「旧国鉄篠ノ井線」の廃線敷歩きです。参加者のみなさまは、受付で配布されたカラーテープの色ごとに班分けを行い、「現地ガイド」の方々の案内のもと出発。潮神明宮からスタートし、当時の面影を色濃く残す「三五山トンネル」や、新緑が眩しい「けやきの森自然園」を巡りました。道中では、この地域が「数百万年前までフォッサマグナの海底だった」という驚きの歴史など、現地ガイドさんならではの興味深い説明があり、参加者のみなさまは熱心に耳を傾けていました。途中、北アルプスの山々が霞がかかって見えなかったのは少し残念でしたが、最終地点の「漆久保トンネル」では、明治時代の美しい

レンガ造りの壁面がそのまま残っており、鮮やかな新緑とのコントラストがとても素敵で、多くの参加者が足を止めて記念撮影を楽しまれました。

約3km(約90分)の行程をゆっくりと踏みしめた後は、安曇野のシンボルでもある「大王わさび農場」へ移動。少し遅めのランチを味わった後は、豊かな湧き水に育まれた広大なわさび田を自由に散策したり、名物のわさびソフトクリームに舌鼓を打ったりと、信州の初夏を五感で満喫する穏やかなひとときを過ごしました。

早朝の金沢出発から夜の帰着まで、長時間の行程となりましたが、参加者のみなさまの温かいご協力のおかげで、全ての行程を非常にスムーズに進めることができました。



現地ガイドさんと株式会社ヴァケーションの添乗員さん ▲

次回もみなさまの笑顔にお会いできることを楽しみにしております。

アンケートにご協力いただいたみなさま、貴重なご意見をありがとうございました!

## ☑ 今後のイベント情報はホームページをチェック!

当協会では、今後もみなさまのライフプランに役立つさまざまなセミナーやイベントを企画しております。最新の開催情報は、当協会のホームページにて随時お知らせいたします。ホームページからはそのままオンラインでの参加申し込みも可能ですので、ぜひ定期的にご確認いただき、お気軽にお申し込みください!



福利厚生会員限定

アンケートキャンペーンは8月下旬にお知らせの予定です。

▼ 当協会ホームページ ▲

<https://www.ishikawa-life.jp/>



# 歩いて得られる 健康効果



1日  
8,000歩を  
目標に

ウォーキングは健康を増進し、さまざまな病気を予防する効果があります。具体的にどのような効果があるのかご紹介します。

## 毎日歩きたくなる! ウォーキングのメリット

### 1 病気の予防

1日あたり8,000歩(うち速歩き20分)歩くことで、がんや生活習慣病の予防・改善効果が期待できるとされており、厚生労働省はこの数値を目標値として掲げています。

ウォーキングは継続が大切です。自身が続けられる、無理のない範囲で取り組みましょう。

**難しい!という方は  
1日10分の  
運動をプラス!**

これだけでも、生活習慣病の発症や死亡リスクの軽減が期待できます。

1日あたりの「歩数」「中強度活動(速歩き)時間」と「予防(改善)できる可能性のある病気・病態」

歩数	速歩き時間	予防(改善)できる可能性のある病気・病態
2,000歩	0分	●ねたきり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要支援・要介護 ●認知症(血管性認知症、アルツハイマー病) ●心疾患(狭心症、心筋梗塞) ●脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7,000歩	15分	●がん(結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん) ●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8,000歩	20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリックシンドローム(75歳以上の場合)
9,000歩	25分	●高血圧(正常高値血圧) ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリックシンドローム(75歳未満の場合)
12,000歩	40分	●肥満

出典: 中之条研究(群馬県中之条町の65歳以上の全住民である約5,000人を対象に行われている日常の身体活動と病気予防の関係についての調査研究)

### 2 メンタルヘルスと睡眠にも効果あり!

ウォーキングのようなリズムカルな運動は、セロトニンという神経伝達物質の分泌を促進します。セロトニンは心身をリラックスさせる働きがあり「幸せホルモン」と呼ばれます。

また、速歩きのように負担が少なく続けやすい有酸素運動を習慣にすると、寝つきがよくなり、睡眠時間が延び、深い眠りが得られます。その結果、睡眠による休養感も高まります。



### 3 年間3.5万円の節約に!?

1日の歩数を1,500歩増やすだけで、年間約3万5,000円の医療費抑制効果が期待できると試算されています\*。

※国土交通省『歩行量(歩数)調査のガイドラインの概要』

健康だったら  
医療費も  
かからない  
ものね



参考資料: 厚生労働省『健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023』、毎日+10分身体を動かそう! ([https://kennet.mhlw.go.jp/sp/tools/web\\_learning/walk](https://kennet.mhlw.go.jp/sp/tools/web_learning/walk))

LIFE

好天が続き、山菜採りには出遅れたかなと思いましたが、なんとか山うど、コシアブラ、ごごみを採ることができました。昔に比べ短くなった春を堪能できました。(C・Y)



春のごほうび♪😊

小さい頃「ちびまる子ちゃん」に出てくるたまちゃんのお父さんは、ずっとたまちゃんの写真を撮ってて変な人だと思っていました。でも我が子が生まれた今、シャッターを切る手が止まりません。彼の気持ちがようやく分かりました。(さくら)

親の愛情♪😊



新1年生になった子供。お互いにイヤイヤしながら朝頑張って毎日通学、出勤してます。一緒に頑張っていることがお互いにささえになっているといいなと思います(H・E)

一緒だと心強い😊

昨年未から腰痛に悩まされており、藁にもすがる思いでピラティスに通い始めたところ、腰痛が改善しました。運動をすることで気持ちも前向きになりました。ことづくでした。(S・Y)



心身共に元気に♪😊



MEMBER'S LETTER

今年の目標は、毎月、行きたいなーと想ってるところに旅すること！今のところ順調に果たせていて、念願の「鳥取砂丘」の海水にも触ることができました。5月は大好きな「称名滝」に逢いに、グリーンビュー立山に3度目の訪問です。(S・C)



感動の景色！😊

実家で子犬を飼い始めました。とても小さく軽いです。以前は成犬で我が子と同じくらいの重さだったので、その小ささと軽さに驚きです。大変かわいいです。(K・Y)



抱っこしたい～😊

2歳2カ月の孫が、指でVサインが出来るようになりました！何歳？と聞いたらV！写真撮る時もピースのV！可愛いです(´▽｀)(H・T)

可愛いピース♥😊

毎朝、一日一万歩を目標に歩いています。朝の美味しい空気、出会う人との挨拶、町の新しい発見等々、心も身体も目覚め、気持ちのよい一日のスタートが切れています。(Y・T)



素敵な日課♪😊

認知症予防にナンプレに挑戦。解答に数日かかっていたけど今では20分位で解けるようになりました。継続は力なり…かな。(S・Y)



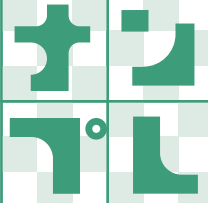
楽しく脳トレ😊

新築の家を計画中です。物価高騰や金利上昇で、とても打撃を受けています。頑張ってるけどなかなか日々痛感しています。(N・S)



共感&応援します！😊

※ペンネームの記載がない方は、イニシャル表記とさせていただきます。



**ルール**

- タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1～9の数字が1つずつ入ります。
- 3×3の太い線で囲まれた9個のブロックの中にもそれぞれ1～9の数字が1つずつ入ります。

**回答例**

1	2	3	7	4	9	8	5	6
4	5	6	3	8	2	7	1	9
7	8	9	5	1	6	3	4	2
3	7	5	6	2	8	4	9	1
6	4	2	1	9	3	5	7	8
8	9	1	4	7	5	6	2	3
2	6	8	9	5	4	1	3	7
9	1	4	8	3	7	2	6	5
5	3	7	2	6	1	9	8	4

**問題**

2	5							
9			1	<sup>A</sup>			6	
		7	5				1	
		8	1		2			9
	2		5	9	7			4
1			6		4	5		
	1			2		9		
	9		4			<sup>B</sup>		7
							2	3

ルールにしたがって、すべての空きマスに数字を埋めてください。

A、Bのマスに入った数の合計を教えてください。

A

+

B

=

答え

**正解者の中から抽選で10名様に QUOカードが当たる!!**

ハガキもしくは右のQRコードからアクセスして、クイズの答え・組合員証記号番号・氏名を明記の上、当協会までお送りください。

**「身近な出来事」「広報ライフへの感想」を必ずお書きください。**


※ペンネームをご希望の方はお忘れなく。

**正解者の中から抽選で10名様にQUOカード(1,000円分)をお送りします。**

**締め切りは8月3日(月)です。**

【前号の答え】9

**応募はとってもカンタン!**



QRコードを読み取って応募しよう

