

～貸付金の特別償還・償還期間等変更を受付けます～

● 特別償還（全部繰上・一部繰上償還）

貸付未償還元金金は申し出により次のとおり特別償還をすることができますので、希望される方はご利用ください。

償還方法	全部繰上償還	一部繰上償還	受付締切	納付期限
毎月償還	随時	随時	6月5日（金） 当組合必着	6月26日（金）
毎月・期末勤勉手当併用償還		6・12月のみ		

● 住宅・災害貸付金償還期間等変更

住宅貸付や災害貸付を利用している方は、6月・12月の年2回、償還期間の短縮や毎月・期末勤勉手当償還の割合を変更することができます。

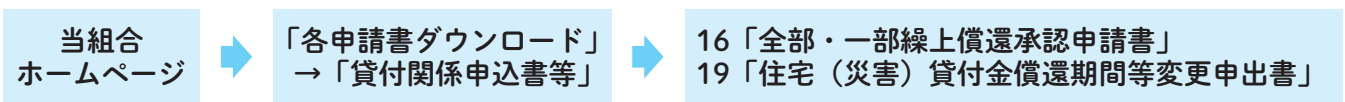
変更を希望される方は、令和2年6月5日(金)までに当組合に申出書を提出してください。



ご注意ください！

住宅借入金等特別控除の適用を受けている方で、一部繰上償還又は償還期間の変更により償還期間が10年(120回)未満となった場合は**特別控除の対象外**となります。

申請書は当組合のホームページから出力できます。



上記記事に関するお問い合わせは

総務課福祉係 ☎028-615-7805

何度でも
チャレンジ

禁煙の健康効果を 楽しもう！

禁煙なんて無理、と諦めていませんか？ 成功の鍵は意思の強さ、弱さではなく、メカニズムを知って対処すること。確実に実感できる健康効果を楽しみに、始めてみましょう。

やめられない原因を知って継続 すっぱり禁煙

どうしてやめられない？

タバコの煙に含まれるニコチンが依存性を持っているため。「ニコチン依存症」という病気に陥っているせいです。



どうしたら継続できる？

（自分でできること）

「朝起きたとき」「食後のコーヒーと一緒に」など喫煙パターンを知って、吸いたくなる状況への対処法を考えておく。



どうしたら継続できる？

（お医者さんと一緒に）

禁煙治療を行う禁煙外来を活用。一定の条件を満たせば健康保険で治療を受けられます。



やめたその日から
健康実感

禁煙開始から1日で血圧や心拍数が正常になるなどの効果が現れます。また、喫煙は内臓脂肪の蓄積を促進させるという報告があるので、禁煙すればメタボの予防・改善にもなります。