

PART 7 … 生命保険・損害

① 生命保険の目的と種類

保険にもいろいろな種類があります。自分に合う保険を見つけるためにも目的ごとの保険の種類をチェックしておきましょう。

保険は何のために必要？

保険は人生の転ばぬ先の杖^{つえ}

保険は、世帯主に万一のことがあったとき、自分や家族が病気やけがで入院したときなどの経済的リスクに備えるためのものです。子どもがいる家庭では、世帯主に万一のことがあったときに必要な遺族の生活費、子どもの教育費は、数千万円単位になるのが一般的であり、このようなまとまったお金を貯蓄するにはかなりの時間を要してしまいます。

しかし、保険に加入すれば、加入した時点で万一のことがあっても必要な保障を確保することができます。月々の保険料負担はありますが、いつ来るか

わからない将来のリスクに今すぐ備えることができるという点がメリットです。



目的によって加入すべき保険が変わる

目的に合わせて必要な保険に加入しよう

右の図のように、生命保険には大きく分けて「世帯主に万一のことがあったときに備える」、「病気やけがによる入院・手術に備える」、「教育資金を準備する」、「老後資金を準備する」という四つの目的があり、それぞれの目的に合った保険商品が用意されています。

保険に加入するときは、まず目的を明確にすることが大切です。そのうえで、自分や家族にとって必要な保険に過不足がないよう加入することを心がけましょう。

保険加入の目的

世帯主に
万一のことがあった
ときの備え

病気やけがによる
入院・手術への
備え

教育資金の準備

老後資金の準備

保険に入る・見直す

PART 1

PART 2

PART 3

PART 4

PART 5

PART 6

PART 7

PART 8

保険加入の優先順位を確認しよう

最も優先度が高いのは世帯主の死亡保障

すべてのリスクに保険で備えようとすると保険料負担が大きくなるため、保険の優先順位を考えることも必要と言えます。配偶者や子どもがいる家族なら、生計を支えている人に万一のことがあったときに備える死亡保障の確保が先決です。その次に夫婦の医療保障、そして配偶者に万一のことがあったときの死亡保障、最後に子どもの教育費や老後のための保障を検討しましょう。独身の人は、まず医療保障を確保し、次に葬式代程度の死亡保障を検討するのが基本です。

保険加入の優先順位は？

優先順位 1 世帯主の死亡保障

優先順位 2 夫婦の医療保障

優先順位 3 配偶者の死亡保障

優先順位 4 こども保険、老後の保険など

目的別を選ぶ保険の種類

世帯主に万一のことがあったときの保険（死亡保障）

終身保険

一生涯保障が続く

一生涯の死亡保障を確保できる保険。保険料の一部が積み立てられるため、解約返戻金（解約したときに戻ってくるお金）がたまります。ただし、貯蓄性がある分、掛け捨ての保険と比べて保険料は高めです。

定期保険

保険期間を定めた掛け捨て保険

一定期間の死亡保障を確保するための保険。あらかじめ保障される期間が決まっており、保険料は掛け捨てです。終身保険よりも保険料が安いのが特徴で、更新ごとに保険料が上がる更新タイプもあります。

収入保障保険

定期保険より保険料が割安

死亡保険金を毎月もしくは毎年一定額、年金あるいは一時金で受け取るタイプの定期保険。受け取る保険金の総額が年数の経過と共に徐々に減っていくため、保険金額が満期まで一定の定期保険より保険料が割安です。

病気やけがに備える保険

医療保険

入院や手術に備える保険

病気やけがで入院したときや手術をしたときにかかる医療費に備えるための保険。保険期間によって終身タイプと定期タイプがあり、定期タイプは更新ごとに保険料が上がるのが一般的です。

がん保険

がんに重点的に備えた保険

保障の対象をがんに絞った保険。がんによる入院・手術・通院に対して給付金を受け取るほか、がんと診断されたときに一時金ももらえる保険もあります。医療保険への上乘せの保険として考えましょう。

介護保険

介護にかかるお金に備える

一定の要介護認定を受けたときに給付金を受け取れる、公的介護保険の上乗せとして備える保険。年金を一生受け取れるタイプや一定期間受け取れるタイプ、認定時に一時金で受け取れるタイプなどがあります。

教育資金を準備する保険

こども保険（学資保険）

子どもの教育費を準備

子どもの高校や大学入学といった、教育費に備える保険。満期は15・17・18・20・22歳など様々で、一定のタイミングに祝い金や満期金を受け取れるほか、大学在学中に毎年学資金が出るタイプなどもあります。

老後資金を準備する保険

個人年金保険

老後資金を保険でつくる

老後のための資金づくりに活用される保険。被保険者が生きている間年金を受け取れるタイプや、受取期間や年金額を決めて加入する確定タイプ、運用により年金額が増減する変額タイプなど、いくつか種類があります。

生命保険・
損害保険に入る・見直す

2 保険で備える 必要保障額の考え方

保険の中でも最も重要なのが、世帯主に万一のことがあったときの保障です。家族のためにも、必要な備えについて早めに考えておきましょう。

万一のことがあったときに備えよう

万一のときの遺族のくらしをイメージしてみる

家計を支えている世帯主に万一のことがあったとき、遺族は精神的なよりどころだけでなく、同時に経済的なよりどころも失うことになってしまいます。万一のときに遺された家族が金銭的な不安を抱えることがないよう、生活費や教育費など、必要な保障額を保険で備えておきたいものです。

世帯主の死亡保障がどのくらい必要かは、その後の遺族の生活や働き方、子どもの進学プランなどによっても変わってきます。今のうちから家族で話し

合って、これらをできるだけ具体的にイメージしておくことが大切です。そのうえで、必要な保障額を早めに備えておくようにしましょう。



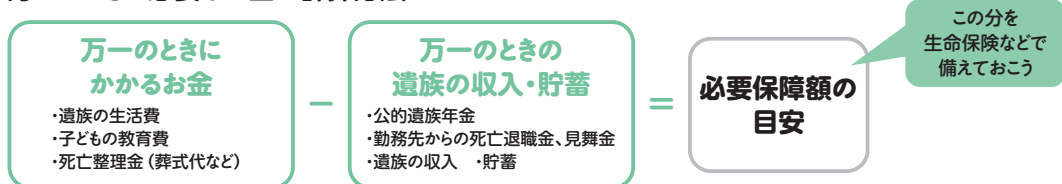
遺族のための必要保障額の考え方

遺族年金や貯蓄で不足する分を備えるのが基本

次に、保険で備えておきたい必要保障額の考え方を確認していきましょう。万一のときには、遺族は公的遺族年金を受け取ることができます。また、世帯主が会社員だった人で会社から死亡退職金や見舞金などが出る場合は、遺族が必要なお金をすべて保険で賄う必要はありません。

このため、必要保障額は、遺族の生活や教育費などといった「万一のときにかかるお金」から、「万一のときの遺族の収入・貯蓄」を差し引いた金額というのが一つの目安になります。適正な必要保障額を知るためにも、公的遺族年金や会社の制度でもらえるお金を確認しておきましょう。

万一のときに必要なお金の計算方法



必要保障額の目安を書き出してみよう

万一のときの遺族のくらしをイメージしたうえで、かかるお金や収入・貯蓄などを
書き出して、必要保障額の目安を計算してみましょう。

記入してみましょう

DL

	項目	備考	金額
万一のときに かかるお金	末子が独立するまでの生活費	P9の現在の基本生活費×70%× 末子が独立するまでの年数が目安	円
	末子が独立した後の配偶者の生活費	P9の現在の基本生活費×50%×(89歳*ー 末子独立時の配偶者の年齢)が目安	円
	子どもの教育費	P15で算出した教育費の目安を 参考に記入	円
	子どもの結婚援助費		円
	死亡整理金(葬式代など)		円
支出合計 A			円
万一のときの 遺族の 収入・貯蓄	遺族の収入		円
	公的遺族年金	*下図を参照	円
	妻の老齢基礎年金・老齢厚生年金	*P31を参照	円
	勤務先からの死亡退職金・見舞金など		円
	現在の貯蓄総額	P11で記入した現金・普通預金・ 定期預金・貯蓄型の保険などを合計	円
収入・貯蓄合計 B			円
A - B = 必要保障額の目安			円

※厚生労働省 令和5年「簡易生命表」 60歳時点の女性の平均余命28.91年より

遺族年金は いくらくらいもらえる？

遺族年金には、18歳未満の
子どものいる配偶者、または子ど
もが受け取れる「遺族基礎年金」
と、厚生年金に加入していた人
が亡くなった際、その人に生計を
維持されていた遺族が受け取れる
「遺族厚生年金」があります（原
則、年収850万円未満の人が
支給対象）。加えて、40歳以
上で子どもがいない妻や、遺族
基礎年金の支給が終了した40
歳以上の妻は、65歳まで「中
高年齢寡婦加算」も受け取れます。
右の計算式で、遺族年金の目
安を計算してみましょう。

遺族基礎年金 18歳未満の子どものいる配偶者、または子どもがもらえる
配偶者がいる場合

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{基本額} \\ \hline \text{約83万円} \end{array} + \left[\begin{array}{|c|} \hline \text{第二子まで*} \\ \hline \text{各約24万円} \end{array} \right] = \text{円}$$

※第三子以降は約8万円

遺族厚生年金 会社員の遺族がもらえる

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{死亡した人の} \\ \hline \text{老齢厚生年金額の4分の3} \end{array} = \text{円}$$

P31の老齢厚生年金早見表を
参照して記入

※夫、父母、祖父母が受給する場合は、死亡時において55歳以上であることが条件で、支給開始は60歳からとなる
※30歳未満の子のない妻は5年間の有期給付となる
※被保険者期間が、300月(25年)未満の場合は、300月とみなして計算

中高年齢寡婦加算 会社員の夫が死亡したときに40歳以上で子どもがいない妻や、
遺族基礎年金の支給が終了した40歳以上の妻が65歳までもらえる

$$= \text{約62万円}$$

〈2025年度価額〉

上記は目安。詳細は人によって異なるので、詳しく知りたい人は
CFP®認定者、AFP認定者などのファイナンシャル・プランナーに相談しましょう。

生命保険・
損害保険に入る・見直す

③ 保険見直しのタイミングと方法を知ろう

死亡保障に過不足があるときは、保険の見直しが必要となります。
ここでは見直しが必要となるタイミングと、見直しの方法を確認しておきましょう。

保険の過不足はしっかり見直そう

保障は多すぎても少なすぎてもダメ

必要保障額の目安がわかったところで、次は現在加入している保険の保障額と比較してみましょう。加入している保険を把握していない人は、P55の書き込みシートに書き込んでみてください。

現在の保障が必要保障額よりも大幅に少ない人は、万一のときに遺族が生活をしていくための十分な保障を確保できていないということになるので、保障を増額する見直しを早めに検討しましょう。

逆に保障が多すぎるという人も再考が必要です。保障は多いほど安心と思えるかもしれませんが、必要以上に保険料を支払っていることになります。適

正な保障に戻す見直しをして、削減できた保険料はしっかり貯蓄に回しましょう。

保険に過不足があるとうなる？

保障が
多すぎると…

過大な保障の
ために保険料が
アップ

保障が
少なすぎると…

万一のときに
遺族の生活を
守れない

保険の見直しタイミング

大きなライフイベントを迎えたら保険を見直そう

保険は一度加入すれば終わりというわけではありません。大きなライフイベントを迎えるタイミングには、保険も見直しましょう。該当するのは、右の表にあるように就職したとき、結婚したとき、住宅を買ったとき、子どもが生まれたとき、子どもが独立したときなどです。

これは、住居費負担が変わったり、家族の数が増減することによって、必要保障額も変わるためです。このようなタイミングでは、加入している保険の保障に過不足が生じていないか、改めて確認するようにしてください。

見直しのタイミングと見直し内容

主なタイミング	見直し内容
就職したとき	死亡整理金程度の死亡保障と、最低限の医療保障を確保
結婚したとき	独身時代の保険を見直し、お互いのための保障を検討
住宅を買ったとき	団体信用生命保険に加入した場合は、死亡保障の減額を検討
子どもが生まれたとき	子どもの養育費・教育費分を世帯主の死亡保障に上乗せすることを確認
子どもが独立したとき	子どものための保障の減額を検討

保険はどう見直す？

保障金額は増減させることができる

保険の保障額は、基本的に増減させることができます。もし保障が多すぎるなら、現在の保険の保障額から過大な分を減額します。保障が足りないときには加入中の保険の保障額を増やすのが早道ですが、保険料負担が大きいときは、保険料が割安な掛

け捨ての保険に新しく加入するのもよいでしょう。

また、保険料を削減したいときは、現在の保険を解約して保険料が割安な保険に入り直すか、不要な特約を解約するなどの方法もあります。企業の福利厚生、グループ保険も含めて検討してみてください。

保険の見直し方

保障が多すぎるとき

- 加入中の保険を減額



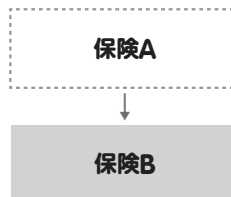
保障が少なすぎるとき

- 加入中の保険を増額
- ほかの保険に追加加入 など



保険料を減らしたいとき

- 解約してほかの割安な保険に入り直す
- 現在の保険の不要な特約を解約する など



見直しをするときの注意点

新しい保険に加入し直すときは要注意

気をつけたいのは、現在の保険を解約して新しい保険に入り直すときです。貯蓄性の保険を解約する場合、解約時期によっては解約返戻金が払い込んだ保険料を下回ることもありますので、その点を考慮

したうえで、解約するかどうかを考える必要があります。また、現在の健康状態によっては、新しい保険に加入できない可能性もあることを忘れてはいけません。見直しの結果、既存の保険を解約するときには、必ず新しい保険の保障が開始されてから 解約の手続きをしましょう。

POINT

- 保障は多すぎても少なすぎてもよくないので、適正な金額を確保しよう。
- 大きなライフイベントを迎えたときは保険を見直そう。
- 既存の保険を解約するときは、新しい保険の保障が開始されてから。



生命保険・
損害保険に入る・見直す

4 医療保険の基本を知ろう

民間の医療保険は、健康保険の不足分を補う意味合いのものです。
健康保険の制度を理解したうえで、必要な保障を考えましょう。

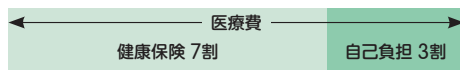
医療費の自己負担はどのくらい？

6歳（就学）以上70歳未満の医療費の自己負担は3割のみ

民間の医療保険で保障を確保するのは、健康保険で不足する部分というのが基本です。健康保険に加入している6歳（就学）以上70歳未満の人なら、かかった医療費のうち7割は健康保険が負担するため、窓口で支払う自己負担分は3割のみとなり、通常の医療費負担を抑えることができます。

6歳（就学）以上70歳未満の医療費の自己負担

医療費のうち7割は健康保険が負担。自己負担は3割



さらに1か月の医療費の自己負担には上限があり、最大でも9万円程度に抑えられる（所得区分により異なる。P34の高額療養費制度参照）

そのほかにも自己負担となる費用がある

健康保険の対象にならない費用などを民間の保険で備える

ただし、ほかにも自己負担となる費用があります。例えば、入院時の食事代の一部負担や、患者が希望した場合の差額ベッド代は、健康保険の対象外です。また、がんの治療などでも注目されている先進医療の技術料も、全額自己負担となります。これらの費用には、医療保険で備えておくとういでしょう。

こんな費用も自己負担に！

自己負担となる主な費用

- 入院時の食事代の一部負担
- 患者が希望した場合の差額ベッド代
- 先進医療の技術料
- その他雑費（病院までの交通費、お見舞いの謝礼など）

医療保障はどのくらい必要？

入院日額5,000円～1万円が目安に

高額療養費制度の自己負担の上限が1か月約9万円の場合、1日あたり約3,000円。これにその他の自己負担分を考えて、入院日額5,000円～1万円の範囲で考えるのが一つの目安です。傷病手当金など、病気やけがで休業したときの保障がない自営業者は、入院日額を少し多めに確保しておくとういでしょう。

また貯蓄が多い人なら少なめにしてもよいでしょう。

医療保険には保障が一生続く終身型と、保障期間が一定期間に限られる定期型があります。平均寿命が延びている現状を考えると終身型のほうが安心感がありますが、保険料は高めになりますので、バランスを考えたらうえでどちらを選ぶかを決めましょう。

加入中の保険を書き出してみよう

保険の基本がわかったところで、自分や家族の加入している保険を洗い出してみましょう。
保障の内容は、保険証券などで確認することができます。

〈記入例〉

保険の種類 ・ 被保険者	保険会社	加入目的	死亡保障額	医療保障額	その他(特約など)	保険料
終身保険 ・ 夫	〇△生命	夫の死亡保障 と医療保障	1,000万円 (終身)	病気入院 日額1万円 (60歳まで)	がん入院時 日額2万円 (15年更新)	1万5,000円 ／月

記入してみましょう

DL

保険の種類 ・ 被保険者	保険会社	加入目的	死亡保障額	医療保障額	その他(特約など)	保険料
・						円
・						円
・						円
・						円
・						円
・						円
合計			万円	万円	→保障に過不足がないかチェック (死亡保障の目安はP51、 医療保障の目安はP54を参照)	



生命保険・
損害保険に入る・見直す

5 火災保険と地震保険

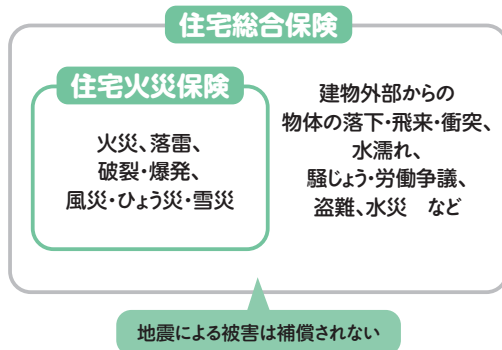
幸せな人生を送るためには、災害から家や家財を守ることも大切です。
ここで改めて「火災保険」「地震保険」の基本を押さえておきましょう。

火災保険の基本を知ろう

地震による火災は火災保険の補償外

火災をはじめとした災害からわが家を守るための保険が「火災保険」です。住宅用の火災保険には大きく分けて「住宅火災保険」と「住宅総合保険」があり、「住宅火災保険」は火災、落雷、破裂・爆発、風災・ひょう災・雪災による損害が補償されます。これに外部からの物体の落下・飛来・衝突、水濡れ、騒じょう・労働争議、盗難、水災の補償を加えたものが「住宅総合保険」です。注意したいのは、住宅用の火災保険では地震や噴火、津波による被害は補償されないことです。これらに備えるには、別途地震保険への加入が必要となります。

住宅用の火災保険の種類と補償の内容



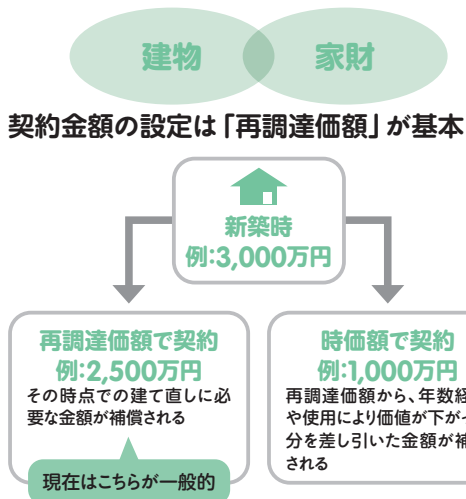
火災保険を契約するときのポイント

「建物」と「家財」の契約は別

火災保険の保険対象は「建物」と「家財」で分かれており、単体で契約することも、両方一緒に契約することもできます。住宅ローンを組むときに火災保険の契約を求められることがあります。この火災保険の対象は「建物」のみのため、必要であれば「家財」の補償は別途確保しておきましょう。

火災保険の保険金額を設定するときの評価基準には、同じ家建て直す価額を基準にした「再調達価額（新価）」と、調達価額から年数経過による消耗分を差し引いた「時価額」があります。同じ家を建て直すためには、「再調達価額」に設定しておくことが大切です。最近は「再調達価額」が主流となっていますが、以前に加入している火災保険がある人は、契約内容を確認しておくとういでしょう。

火災保険の保険対象は「建物」と「家財」



地震保険の基本を知ろう

地震保険は火災保険とセットで加入する

地震保険は地震などによる被災者の生活再建を目的とする保険で、民間の保険会社の保険責任の一部を国が分担する仕組みで成り立っています。補償対象は、地震・噴火・津波を原因とする火災・損壊・埋没・流失による損害で、建物または家財が全損、大半損、小半損、一部損のいずれかに該当したときに保険金が支払われるのが特徴です。地震保険は単体で入ることはできないため、必ず火災保険とセットで加入することになります。すでに火災保険に加入している人は、後から付帯することも可能です。

地震保険の補償範囲は？

地震・噴火・津波を直接または間接の原因とする
火災・損壊・埋没・流失による建物や家財の損害

地震保険は単体では加入できない

地震保険は加入する（または加入中の）
火災保険とセットで加入する必要がある

火災保険

+

地震保険

地震保険を契約するときのポイント

地震保険の契約金額は火災保険の30%～50%

地震保険の契約金額は、火災保険の保険金額の30%～50%の範囲内で決めることができ、建物は5,000万円、家財は1,000万円が加入の限度となっています。地震保険の保険料は保険対象である建物の構造や所在地により算出されますが、建築年または耐震性能によって割引もあります。

また、一定の条件を満たした地震保険料の一部は「地震保険料控除」として所得税・住民税の課税所得から控除することができるようになっています。年末調整や確定申告で忘れずに申告しましょう。

地震保険の契約金額は 火災保険の契約金額で変わる

火災保険の契約金額が3,000万円なら…

火災保険（建物）
契約金額
3,000万円

地震保険の契約金額は
火災保険の契約金額の
30%～50%以内

地震保険（建物）の
契約金額
900万円～
1,500万円

（建物は5,000万円、
家財は1,000万円が上限）

POINT

- 火災保険では地震や津波による被害は補償されない。
- 火災保険・地震保険の補償対象は「建物」と「家財」で分かれている。
- 地震保険は火災保険とセットで加入する。



生命保険・
損害保険に入る・見直す