

# くらしの 不安やリスク



くらしのなかの「不安」や「リスク」を知って、しっかりと向き合うことが大切です。

## どんなリスクに保障を備えるべき? 「リスクマップ」で考える。

食事に気をつけたり、適度な運動を続けることは病気(リスク)への備えとなります。また地震に備えて家具を固定したり、非常食を準備することも必要です。しかし大きな「病気」や「自然災害」が実際に起こった際は、治療費や家の再購入などで多くの費用がかかる場合があり、そうした**経済的な損失を軽減するのが「保障」の役割**だと考えます。

**ケガや病気、自然災害など、自分や家族の身に起こる頻度や被害の種類などを「リスクマップ」で整理することがおすすめです。**

※「リスクマップ」…一般に災害での被害予想や避難路を表す地図。  
ここでは生活のリスクをわかりやすく整理した表のこと。



保障(共済や保険)を準備したいリスクってどんなものがあるの?

発生する頻度が低く、起こったら**経済的な損失が大きい**ものです。

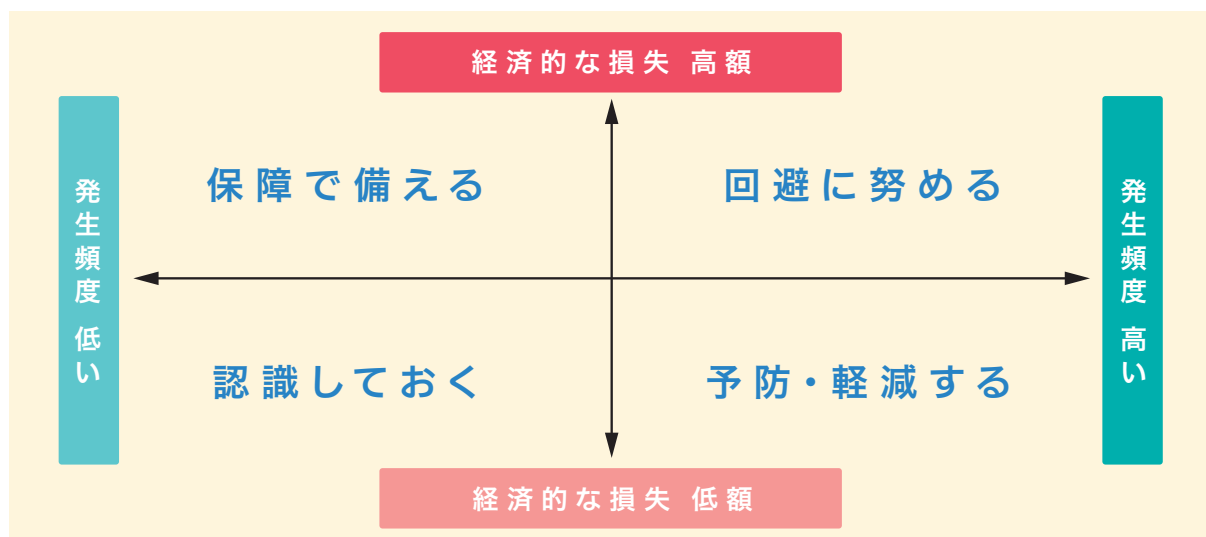
※頻度が高い場合にも保障があると安心です。

- 下のリスクマップを参考に、どんなリスクが、どこに分類されるかを、ふだんから考えておくことが大事です。
- 例えば「生命保障」や「入院保障」、「自動車や自転車の事故」や「住宅被害」への備えは保障で準備したいものとなります。

リスクマップがあると、わかりやすいわね!



## リスクマップ



# わたしたちのくらしにはさまざまなリスクが潜んでいます。

たとえば病気で入院したら「治療」や「生活を維持」するためのお金が必要です。日々の生活で「思ってもみなかった」ことが起きる以外でも、「就職」「結婚」「出産」「自動車や家を買う」などの「ライフイベント」にも「不安」や「リスク」が隠れています。「わたしは大丈夫」と思いこまず、事前にリスクを理解して向き合うことが大切です。



ライフイベントごとの例を見ていきましょう！

## 1 入院のリスク

虫垂炎(盲腸)で手術と6日間の入院

急な手術と入院で、医療費だけではなく、交通費や食事代、日用品など、出費がかさむことも。



就職

## 2 家財焼失のリスク

賃貸住宅で隣宅から出火し、自宅に延焼した

パソコンや冷蔵庫などの家電やソファなどの家財が焼失してしまい、再取得が必要に。

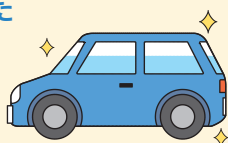


転居

## 3 交通事故のリスク

事故で相手に後遺症を負わせてしまった

相手が重度の後遺症を負ってしまい、車の損害と合わせて、多額の賠償金となることも。



自動車購入

## 4 死亡のリスク

脳卒中で亡くなった

退職金や遺族年金があるものの、遺された家族の生活費や子どもの教育費で家計が不安定に。



結婚・出産

## 5 自然災害のリスク

自宅が大雨で床上浸水被害に遭った

リフォームや建て替えが必要となり、仮住まいを契約。家財を新たにそろえるなど、生活再建が必要に。



住宅購入

## 6 ケガのリスク

スポーツ中に足をひねって骨折した

擦り傷やねんざ、骨折などのケガで通院し、包帯や湿布代など、思わぬ出費がかさむことも。



子どもの成長

## 7 三大疾病のリスク

健康診断で乳がんが見つかった

入院・手術の費用だけでなく退院後の通院にかかる医療費をはじめ、保険適用外の治療やウィッグ代などの費用がかかることも。



子どもの独立

## 8 介護のリスク

認知症を患った

在宅介護では、寝具などの日用品や車いす、杖など福祉用具の購入、住宅改修の費用や移動時にタクシー代などの交通費が必要になることも。



セカンドライフ

# 保障の

# 公助

# 共助

# 自助

自分にあった保障を選ぶため、保障の「公助・共助・自助」を理解しましょう。

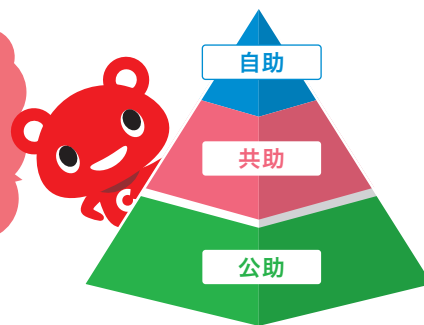


保障について検討する際には…

- ①「公助」として保障される部分はどこか
- ②「共助」としてどういった保障があるか
- ③そして、それらに足りない部分として「自助」でどういった備えをするべきか

⇒この3つをきちんと理解することで、「ムラ」や「ムダ」のない保障を備えることが可能になります。

まずは、3つの特徴を知ることだ。



## 公助とは？

### 社会全体で支えていく

#### 健康保険や年金などの社会保障

国や自治体を実施するセーフティネットで、社会全体で支えていく性格のもの。たとえば医療費の自己負担額を軽減して国民が医療を受けやすくなるための健康保険や、医療費が高額になった場合に補填する高額療養費制度は「公助」となります。

## 共助とは？

### 共に支え合う

#### 加入者同士の助け合い

公助で足りない部分をカバーするために地域や学校、職場などの組織単位で、加入者同士の助け合いをする共済などは「共助」となります。（自助に分類される場合もあります）

## 自助とは？

### 自ら備える

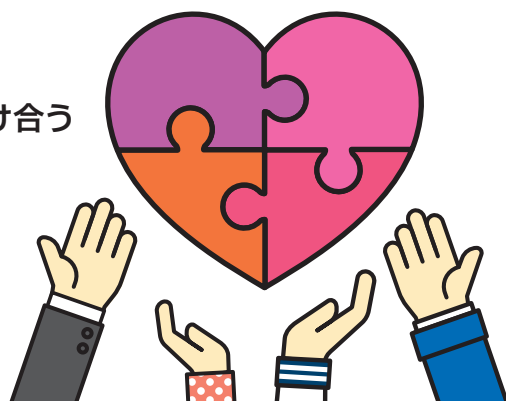
#### 貯蓄やさまざまな保障

公助や共助で保障されないリスクや、足りないと思うリスクに対して、ニーズに沿った個別の保障に加入したり、貯蓄することで万全の備えをすることが「自助」となります。

## 生協の保障

生協の共済は「地域」「職場」「学校」を中心として組合員どうし「困ったときに助け合いたい」という生協の相互扶助の精神から生まれ、互いが互いに助け合う制度であることから保障の「共助」と言えます。

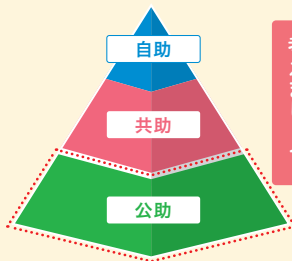
「共助」の考え方を大切にして、組合員の声をもとに、薬を飲んでいる方や妊娠している方が加入しやすい保障商品を実現させています。また保障の改善内容を既に加入している組合員にも適用するなどして、助け合いの輪を広げています。



# 高額療養費制度について

健康保険により医療費の自己負担は3割まで(年齢や収入によって異なります)。しかし長期入院等では、3割の負担でも高額になることがあるため「高額療養費制度」があります。

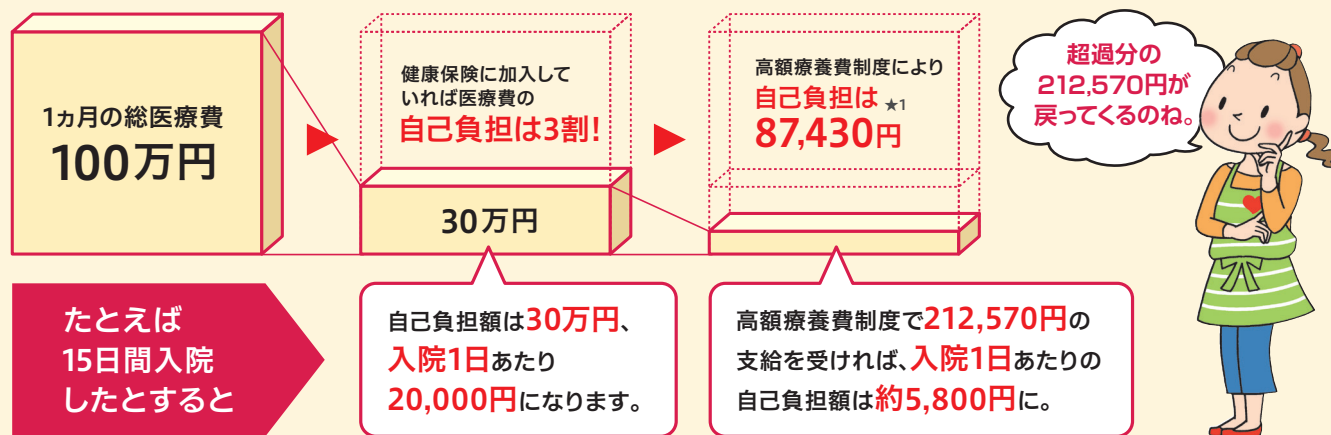
この制度では、1ヵ月間(1日から月末日)に支払った医療費が上限額を超えた場合、申請すれば超過した金額が支給されます。ただし、下記のように高額療養費制度が適用されないものもあるので、注意が必要です。



公助を前提に  
考えましょう。



## 1ヵ月の総医療費が100万円の場合



★1: 標準報酬月額28万円以上53万円未満の70歳未満の場合。1ヵ月の自己負担上限額=80,100円+(総医療費-267,000円)×1% (2024年4月時点)

## 高額療養費制度で注意したい点

- ① 自己負担の上限額は、年齢や所得によって異なります。
- ② 月をまたいで医療費を合算することはできません。同じ月内であれば、複数の医療機関における自己負担を合算することはできます。
- ③ 高額療養費を申請しても、受診した月から支給までに少なくとも3ヵ月程度かかります。加入している健康保険へ事前に申請し、所得区分の認定証を発行してもらえば、窓口での支払いも上限額までですみます。

参考: 厚生労働省「高額療養費制度を利用される皆さまへ」

## 高額療養費制度が適用されないものの例

入院中の食事代  
1日3食で1,380円  
(1食につき460円(一般))

差額ベッド代 ※  
1日あたり平均6,620円  
(個室などでの入院を選ぶと  
必要になる費用)

先進医療の技術料



医療費以外の出費  
看病のための交通費・クリーニング代など



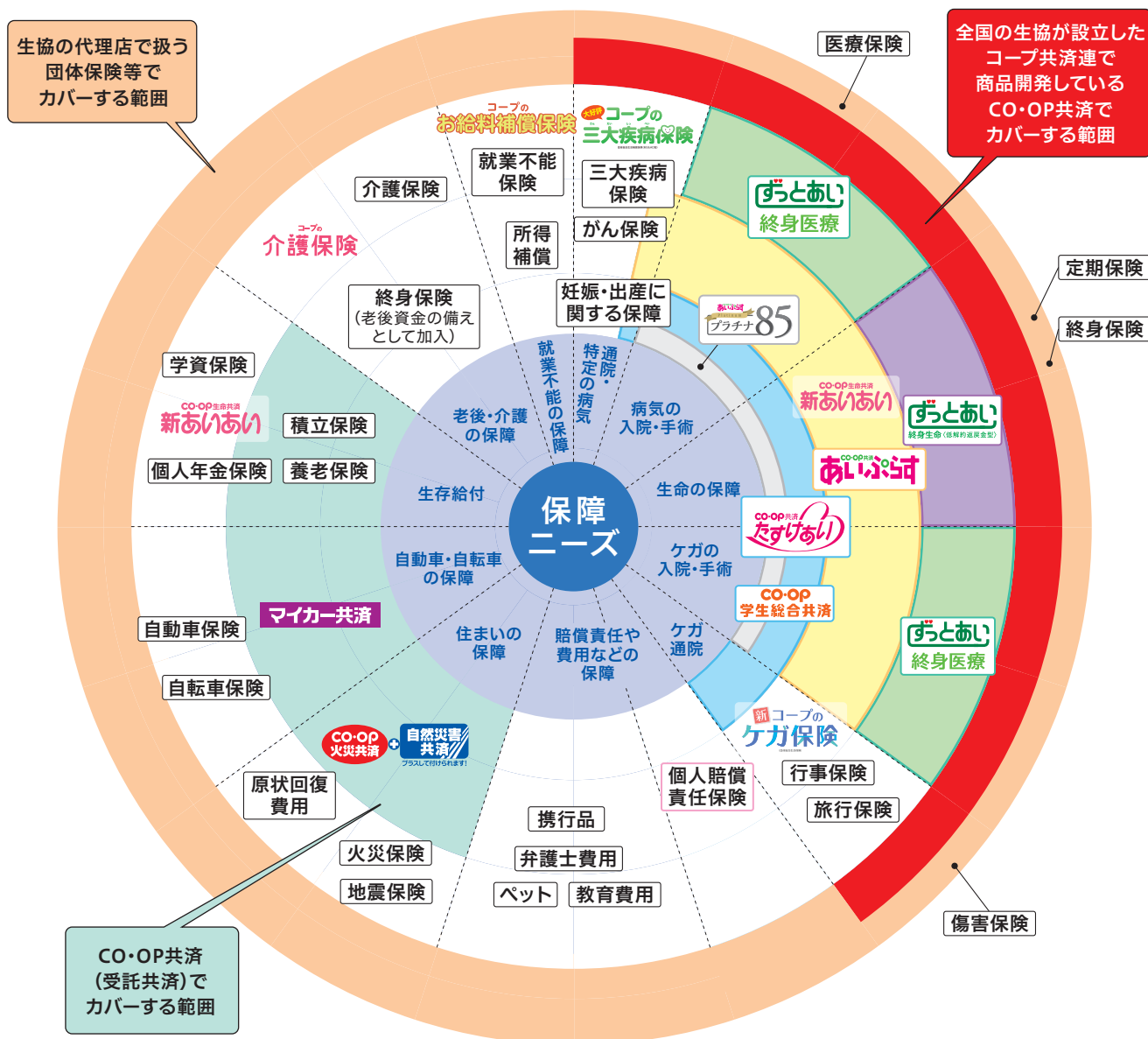
※厚生労働省 中央社会保険医療協議会「主な選定療養に係る報告状況」(令和4年7月1日現在)

# 生協の 保障の考え方 について

さまざまな保障で暮らしの安心をお届けします。



組合員の保障ニーズを真ん中にさまざまな形で保障商品を提供！



**CO・OP共済**

契約引受団体：日本コープ共済生活協同組合連合会  
 (《たすけあい》はご加入の生協によっては、その生協の加盟する連合会との共同引受になります)

**団体保険**

**新コープのケガ保険**  
 引受保険会社：東京海上日動火災保険株式会社

**コープの三大疾病保険**  
 引受保険会社：三井住友海上火災保険株式会社

**コープの介護保険**  
 引受保険会社：損害保険ジャパン株式会社

**コープのお給料補償保険**  
 引受保険会社：あいおいニッセイ同和損害保険株式会社

団体保険契約者：日本コープ共済生活協同組合連合会  
 ※上記以外にもご加入の生協で独自に団体保険を提供している場合もあります。

**個人賠償責任保険**

団体保険契約者：  
 日本コープ共済生活協同組合連合会  
 引受幹事保険会社：  
 共栄火災海上保険株式会社  
 B23-2611-20250930

**CO・OP共済(受託共済)**

契約引受団体：全国労働者共済生活協同組合連合会(こくみん共済coop)  
 取扱団体：日本コープ共済生活協同組合連合会

※ご加入の生協によっては取り扱い商品が異なります。