

『かしこいくらしの見直し』 ハンドブック

保障づくり編

Q&Aでわかる
「もしも」の
おカネの
つくricat



元気な時に考えておきたい 「ケガ・病気・生命の保障」

家族の「もしも」に備えていますか？

「保険に入ってさえいれば安心」と考えていませんか？

今、わが家にとっての「もしも」は何か？

その「もしも」に備えるために必要な保障は何か？

これが、保障の考え方の基本です。

一緒に「わが家にぴったりの保障」を考えてみましょう。



「わが家の保障」について考えてみよう

Q1. 社会保険ってどんなもの? 1

Q2. 「もしも」の時も、貯蓄があれば大丈夫? 2

もしものおカネ その①「生命保障」

今や多彩な生命保障。

経済事情や目的に合わせて、しっかり考えよう

Q3. 大黒柱が亡くなった。その時いくら必要? 3

Q4. 生命保障には、どんなものがあるの? 4

もしものおカネ その②「医療保障」

自分や家族の「ケガ」「病気」。

その時の出費や収入減に、備えてますか?

Q5. 健康保険でどこまでカバーできるの? 5

Q6. 医療保険を選ぶポイントは? 6

Q7. 私は専業主婦ですが、医療保険は必要? 7

Q8. 子どもの保障、どう選べばいいの? 8

もしものおカネ その③「保障を見直そう」

家族の成長や生活の変化に応じて

今の保障の見直し、忘れずに

Q9. どうして保障を見直す必要があるの? 9

Q10. 保障を見直すためには、どうすればいいの? 10

保険の見直しの手順 11~12

「わが家の保障」について考えてみよう

Q 1 | 社会保険ってどんなもの？

A | 社会保険はくらしの基礎部分を保障するものです。

社会保険とは、思わぬ事態や老齢によって働けなくなり、収入が低下したり途絶えたりした時に、私たちのくらしをカバーするために国が行っている制度です。

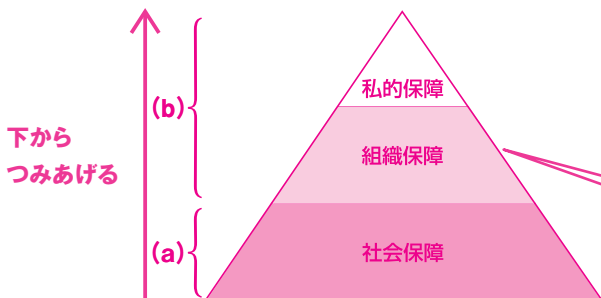
社会保険で最低限の保障は確保できます。(a)

しかし昨今はこれらの社会保険料が上昇する一方で給付内容は削減の傾向にあるため、これに加え個人での備えも必要と考えるべきでしょう。(b)



職場の団体保険（職域）、生協の共済（地域）などが組織保障にあたります。

〈保障の考え方〉



■社会保険の種類 (a)

	会社員等	公務員	自営業者
年金	国民年金 厚生年金		国民年金
医療	健康保険	共済組合	国民健康保険
労働災害	労災保険	公務員の災害補償法	労災保険の特別加入(※1)
失業等	雇用保険	法による退職手当(※2)	なし
介護	介護保険(市区町村に住所のある40歳以上の人すべて)		

※1 一部の自営の事業主のみ。

※2 国家公務員退職手当法または各地方自治体の条例により雇用保険に準じた取り扱い。

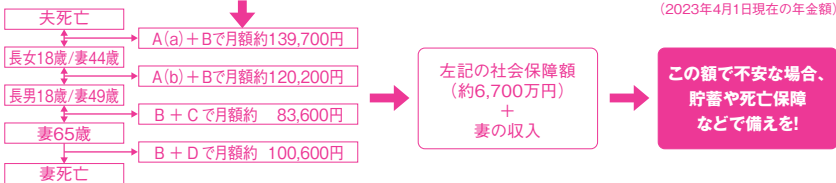
社会保障はこのくらい!

〈モデルケース〉

会社員の夫(39歳、勤続17年で老齢厚生年金額は354,500円)が死亡し、妻(36歳)と子ども2人(長女10歳、長男5歳)が残された場合、妻が死亡時まで社会保障から受給できる金額例(90歳まで生きると仮定)

●遺族への保障

A.国民年金による遺族基礎年金額	(a) 1,285,600円→月額約107,100円(長女が18歳になるまで支給) (b) 1,050,800円→月額約87,600円(長男が18歳になるまで支給)
B.厚生年金による遺族厚生年金額	年 391,000円→月額約32,600円(妻の死亡時まで支給)
C.中高齢寡婦加算	年 612,000円→月額約51,000円(末子が18歳になった時から妻が65歳になるまで支給)
D.国民年金による老齢基礎年金	年 816,000円→月額約68,000円(妻が65歳から死亡時まで支給)



●病気への保障

■入院費用目安(腎臓がんで15日入院した場合の概算)

医療費合計	2,374,500円
高額療養費適用後の医療費自己負担額*	178,605円
食料標準負担額@460円×43回	19,780円
自己負担額合計	198,385円

自己負担総額を
15日で割ると
1日約13,225円負担

この負担を
軽減するために
医療保障で備えを!

*事前に高額療養費の適用を申請している場合の医療機関支払い自己負担額(食事負担額除く)。所得区分は標準報酬月額28万円以上～53万円未満。(入院費目安はコープ共済連で試算)

Q 2 「もしも」の時も、貯蓄があれば大丈夫?



A 起こる可能性と必要な費用の大きさに、「貯蓄」と「保障」の使い分けを。

「もしも」に備える方法は大きく分けて2つ。「貯蓄」と「保障」です。原則的に「将来必ず起こる」ことがわかっている支出は「貯蓄」で備えましょう。

そして「発生の可能性や時期が不明」「発生時の費用が高い」ような「もしも」は「保障」で備えることを考えるとよいでしょう。

■「もしも」の可能性と費用で考える備え

「もしも」の事態	起こる可能性	かかる費用	備えは?
ケガ・病気・介護	高い	多い	貯蓄+保障で
失業	低い	少ない	貯蓄で
死亡・対人事故・火事	低い	多い	保障で

今や多彩な生命保障。経済事情や目的に合わせて、しっかり考えよう

Q 3 大黒柱が亡くなった。その時いくら必要？

A 総支出ー総収入
＝必要保障額です。



配偶者が亡くなった時のおおまかな年金(社会保障)額は2ページでご覧いただいたとおりです。まず、「今の家族構成で生活するのにいくら必要なのか」と「残った家族の生活にいくら必要なのか」を考え、これからの予定総支出を計算してみましょう。そこから退職金や遺族年金、遺族の収入を引いたものが、「生活するのに足りない分」。その分を生命保障で用意しましょう。

■必要保障額の計算例(現在の生活費は住宅ローンと教育費を差し引いた額で記入)

計算例モデルケース/夫…39歳(会社員) 妻…36歳(専業主婦) 長女…10歳(小学校5年生) 長男…5歳(幼稚園年長組)
夫は勤続17年で、これまでの加入実績に応じた老齢厚生年金額は354,500円。妻は20歳から国民年金の保険料を払っていた。
現在は第3号被保険者。

夫死亡後の支出	
妻の生涯生活費	現在の生活費 年276万円 × 0.5 × 90歳-現在の年齢 54年 = 7,452万円
末子22歳までの生活費	現在の生活費 年276万円 × 0.2 × 22歳-末子の年齢 17年 = 938万円
住居費	賃貸の方のみ 年 万円 × 90歳-現在の年齢 年 = 万円
※住宅ローンを組んで団体信用生命保険に加入している場合は無記入 ※マンションの管理費などがあれば記入	
住居関連費用	税金、管理費、リフォーム費用など リフォーム費用 500万円
子どもの名前	進路に従って見積もる(概算でOK)
長女の教育費	35+162+154+411 = 762万円
長男の教育費	211+162+316+243 = 932万円
子どもの結婚資金	100万円×2人 = 200万円
死亡整理金	車ローン、クレジットカード、葬式代など 500万円
その他の出費	社会保険料、不時の出費 500万円
①支出の合計 1億1,784万円	

夫死亡後の収入	
遺族年金・老齢年金	6,700万円
妻の収入	年間収入 100万円 × 働ける年数 29年 = 2,900万円
死亡退職金	500万円
現在の貯蓄	200万円
②収入の合計 10,300万円	

必要保障額	
①ー②	1,484万円

条件は

- ローンで持ち家を購入し、返済中。
- ローンと教育費以外の支出は月々20万円。
- その他年間36万円を支出。
- 妻は夫の死後65歳まで働き、老後は90歳まで生きると仮定。
- 教育費は資金づくり編P4より算出
(長女の高校は公立、大学は私立文系で、長男の高校は私立、大学は国立で計算)。
(長女の小学校・中学校・高校は公立、大学は私立文系で、長男の小学校・中学校は公立、高校は私立、大学は国立で計算)。

Q

4

生命保障には、 どんなものがあるの？



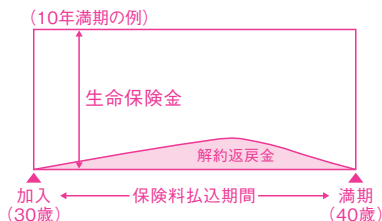
A

期間も保険料の払い方も 保障もいろいろ。

必要な保障金額がわかったら、次はどのような商品にするかを考えましょう。代表的な死亡・高度障害への保障は「定期保険」「終身保険」「養老保険」の3つ。よく耳にする「定期付終身保険」は終身保険と定期保険を組み合わせたものです。

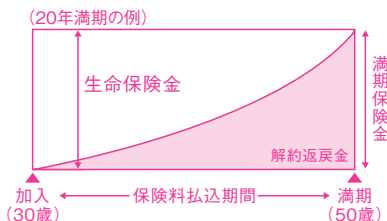
■定期保険

保障期間を定めて加入し、保障期間内に死亡・高度障害になった時に保険金を受け取れる。保障期間は5年・10年・15年・20年・30年など多様に設定可能。満期保険金がない代わりに保険料が安くなる。



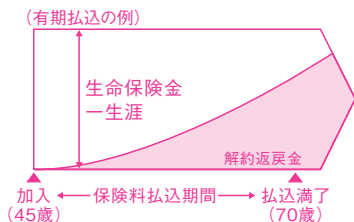
■養老保険

保障期間を定めて加入し、その間に死亡した時には生命保険金が、無事に満期を迎えた場合は生命保険金と同額の満期保険金を受け取れる。ただし、定期保険と比べて保険料は一般的に高くなる。



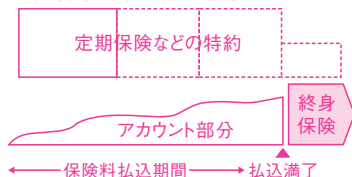
■終身保険

保障期間を限定せず、生涯保障が続くタイプ。満期保険金はないが、長期継続すると積立部分が多くなるため、解約時の払い戻し金が大きくなる。



■アカウント型保険

定期付終身保険に代わる商品として登場。支払う保険料の一部は生命保障や医療保障に、残りは積立金(アカウント)としてプールされ変動金利で運用される。保障費用が払い込み保険料を超えた場合は保険会社がアカウント部分を取り崩して充当する。払い込みが終了した時点で、アカウント部分を元に終身保険や年金保険へ移行することができる。



自分や家族の「ケガ」「病気」。 その時の出費や収入減に、 備えてますか？

Q | 健康保険でどこまで
5 | カバーできるの？

A | 自己負担3割。
自己負担の上限も決まっています。



私たちが一番慣れ親しんでいる社会保障が、この健康保険。国民健康保険や企業の健康保険に加入していれば自分も家族も自己負担3割というのは皆さんご存知のとおりです。

さらに1ヵ月(1日～末日)の自己負担額が一定の限度額を超えた場合は、申請すれば超過分も全額戻る「高額療養費」という制度もあります(事前に申請すれば医療機関の支払いも限度額までとなります)。ただし、この場合も医療費以外の差額ベッド代や食事代等は自己負担となります。

■高額療養費の自己負担限度額(70歳未満)

区分	標準報酬月額	自己負担限度額(1ヵ月あたり)	4回目から*
年収約1,160万円～	83万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1%	140,100円
年収約770～1,160万円	53万円以上～83万円未満	167,400円+(総医療費-558,000円)×1%	93,000円
年収約370～770万円	28万円以上～53万円未満	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%	44,400円
年収～370万円	28万円未満	57,600円	44,400円
低所得者	住民税非課税世帯	35,400円	24,600円

※同一世帯で直近の1年間に4回以上高額療養費が支給された場合、4回目から適用される自己負担限度額(2023年4月1日現在)

■例えば…

53歳男性は腎臓がんの治療、手術のために11月28日に入院し、12月12日に退院(入院5日)。かかった医療費は11月が79万円、12月が158万円。(所得区分は「標準報酬月額28万円以上～53万円未満」の場合)

	自己負担額(医療費)	自己負担額(食事代)
健康保険が負担	2,195,895円	19,780円
11月分	80,100円+(793,900円-267,000円)×1%=85,369円	
12月分	80,100円+(1,580,600円-267,000円)×1%=93,236円	
食事標準負担額		460円×43食 [※] =19,780円
実際の自己負担額	85,369円+93,236円+19,780円=198,385円	

※1日目は昼・夜、15日目は朝・昼、その他は1日3食で計算

Q 6 医療保険を 選ぶポイントは？



A 「入院」保障を チェックポイントに!

社会保障から支払われる内容を確認し、それでも足りないと考えられる場合は民間の医療保険を考えましょう。健康保険の対象にならない差額ベッド代や雑費を医療保険で補てんできます。

入院したときに必要となる保障の日額は、
1日あたり **10,000円~15,000円** が目安です。

$$\begin{array}{|c|} \hline 1 \\ \hline \text{医療費} \\ \hline 5,000\text{円} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline 2 \\ \hline \text{医療費以外の出費} \\ \hline 5,000\text{円} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline 3 \\ \hline \text{必要に応じて} \\ \text{所得補てん} \\ \hline 5,000\text{円} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{入院日額} \\ \hline 10,000\text{円} \sim 15,000\text{円} \\ \hline \end{array}$$

例えば「入院日額が5,000円。1入院の支払い限度日数が60日」の保障であれば、給付金は最高でも30万円。貯蓄でこの金額を払えるのであれば、あえて保険で備えなくても大丈夫、ということになります。月々の出費も抑えられますし、その分を貯蓄しておけば、入院をしなかった時は他のことに使えます。

病気やケガで会社を休んだときの「傷病手当金」

会社員の方などが病気やケガで会社を休まなければならなくなったとき、健康保険から所得補償が受けられるのをご存知ですか？条件は以下の3つです。

- ① 病気やケガの療養中（自宅療養を含む）であり、労務不能である
- ② 会社を連続して3日以上休み、通算で4日以上休んでいる（4日目から支給）
- ③ 給料の支払いがない、または、給料が減額された



差額ベッド代をめやす

厚生労働省の調査によると、個室や二人部屋などに入院した場合の差額ベッド代は平均で約6,620円となっています。差額ベッド代は患者が希望した場合のみ支払う義務があります。「治療上の必要性」や「空きベッドがないなど病院の都合」で個室などに入院した場合は支払わなくてもよいことになっています。

Q | 私は専業主婦ですが、
7 | 医療保険は必要？



A | 「病気」や「ケガ」が、
いつも2、3日で治る
とは限らない。

貯蓄に余裕があれば別ですが、専業主婦であっても医療保険に加入しておいたほうが安心です。女性は30代から乳がんや子宮がんのリスクも高くなるので、早めの準備をおすすめします。家事で忙しく、つい自分のことを後回しにしてしまいがちですが、必要な保障を準備して、「もしも」のときに備えましょう。

また、配偶者の保険の家族特約を利用している方は、配偶者死亡などで契約が終了となった時に無保険になってしまうので、注意しましょう。

妻が働いている場合は、収入が家計にどのくらい影響をあたえるかを考慮し、生命保障も検討しましょう。

Q

8

子どもの保障、 どう選べばいいの？

A

育ち盛りのお子さんは ケガや病気への備えを重視。

以前は貯蓄を兼ねた保険などに医療特約を付加し、「貯蓄+保障」を組み合わせることも合理的でした。

しかし、今は予定利率も下がっているため、「保障は保障、貯蓄は貯蓄」と割り切りできるだけ安い保険料で備えることがおすすめです。また、思いがけず他人のものを壊したり、他人にケガをさせたりした場合の賠償責任に備えて、個人賠償責任保険もプラスしておきたいですね。

思わぬケガに備えてケガ通院保障を準備。

子どもにケガはつきもの。ケガ通院1日目からの保障があれば安心。
24時間・365日、いつでも起きたケガでも対象となる保障で備えると安心です。

例えばこんなケガ

自転車でころんで
ひざをひどく
すりむいた



ころんでダンスで頭を打った

ドッジボール中に
つき指をした



※上記はあくまでも例です。



子育て応援！医療費助成制度

乳幼児の医療費を補助する制度です。

たとえば、中学校3年生まで、健康保険診療の自己負担分と、入院時の食事の自己負担分が助成されます。対象となる子どもの年齢や助成金額などは自治体によって異なりますので、一度調べてみましょう。

なお、医療費が助成される場合でもCO・OP共済の共済金は削減されません。

家族の成長や生活の変化に応じて 今の保障の見直し、忘れずに

Q | どうして保障を
9 | 見直す必要があるの？

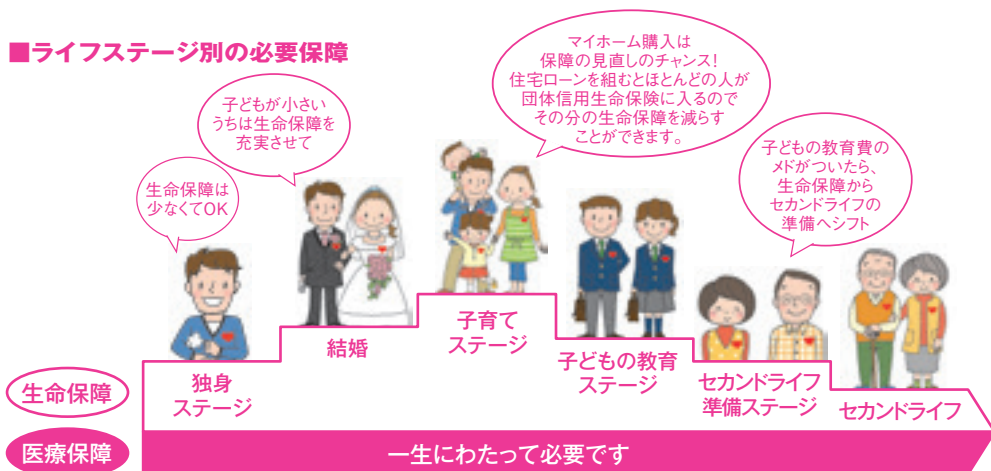


A | 子どもの幼少時に必要な保障と、
成人後に必要な保障は違います。

「子育て中でまだまだお金がかかるときに、大黒柱が倒れる」というような「もしも」の備えは、子どもが独立した後にはほとんど不要になります。加入後ずっとそのまま保障内容を変えずに同じ保険料を払い続けたり、複数の契約で保障が重複した状態はお金のムダですよ。逆に保障の不足を知らずにいると、いざという時困ることに。

その時の家族や生活に応じた、必要な保障が準備できているかを確認しましょう。

■ライフステージ別の必要保障



Q
10

保障を見直すためには、
どうすればいいの？



A まず、今の保障を 把握すること！

まず現在加入している保険証券を見て、わが家の保障の現状を把握することからはじめましょう。

それを一覧表にすると、より現状がわかります。その上で保障のムダや不足をチェックし、必要な契約内容になっているかを判断しましょう。保険証券のチェックポイントは以下のとおりです。

Check ①

保険の種類は？

あなたにとって必要な保障は生命？医療？年金？その目的に合っていますか？

Check ②

保険料が上がる タイミングは？

更新型の保障では更新時に保険料が上昇します。その時期と上昇額をチェックしましょう。

Check ③

入院日額は十分？

一日10,000円～15,000円ぐらいの保障があると安心です。何日分支払われるか、また事故だけでなく、病気の時にも払われるかどうかもチェックしましょう。

Check ④

家族特約の 保障で十分？

夫の保険の家族特約で妻・子の保障を準備している場合、夫の死亡後、妻・子の保障も消滅してしまいます。健康状態によっては新たに加入できないこともあるので、個別に契約する方が安心です。

Check ⑤

保険料は適切？

大きな保障は保険料も高額になります。保険料総額が家計を圧迫していませんか？

Check ⑥

生命保障額は適切？

保障の満了時期や金額はライフプランに合っていますか？専業主婦の場合など、高額な生命保障が必要でないこともあります。

Check ⑦

その保険は年金になる？

終身保険の場合、これを解約して年金保険に移行することができます。将来、いくら年金になるのかチェックしておきましょう。

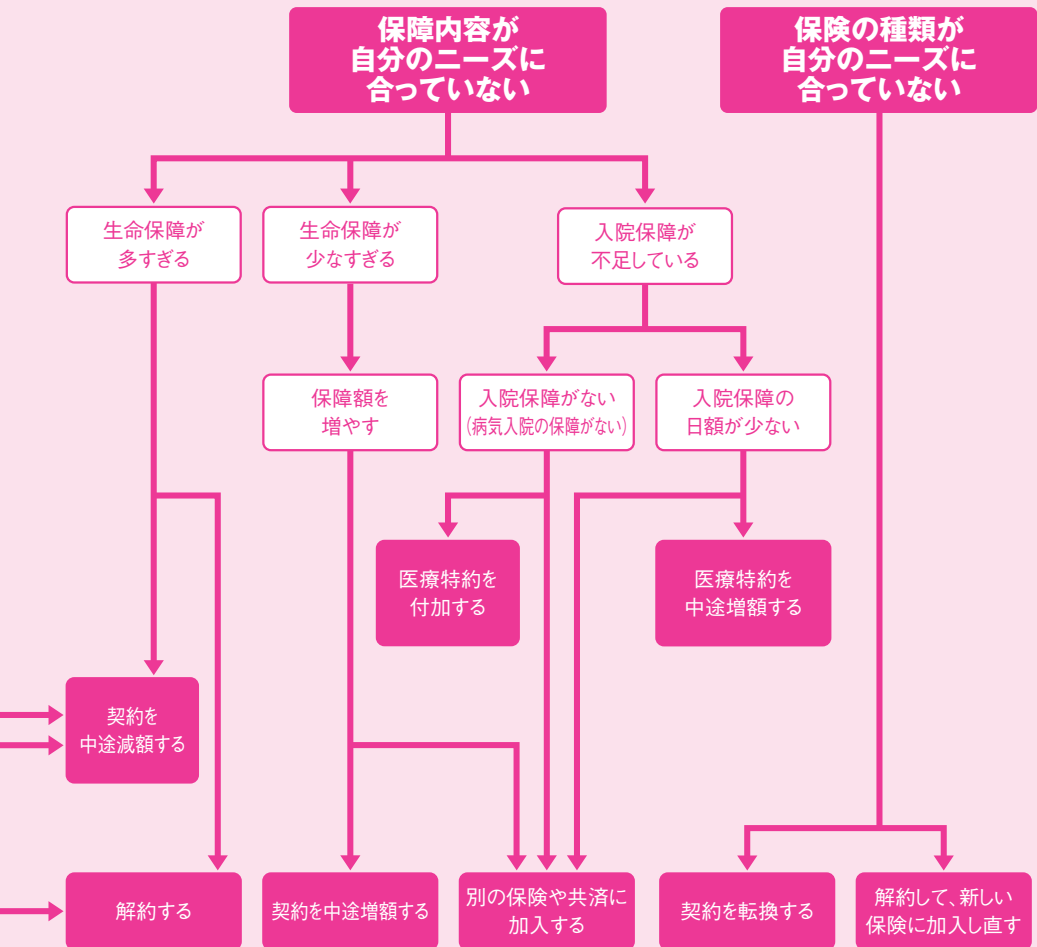
Check ⑧

積立配当金は？

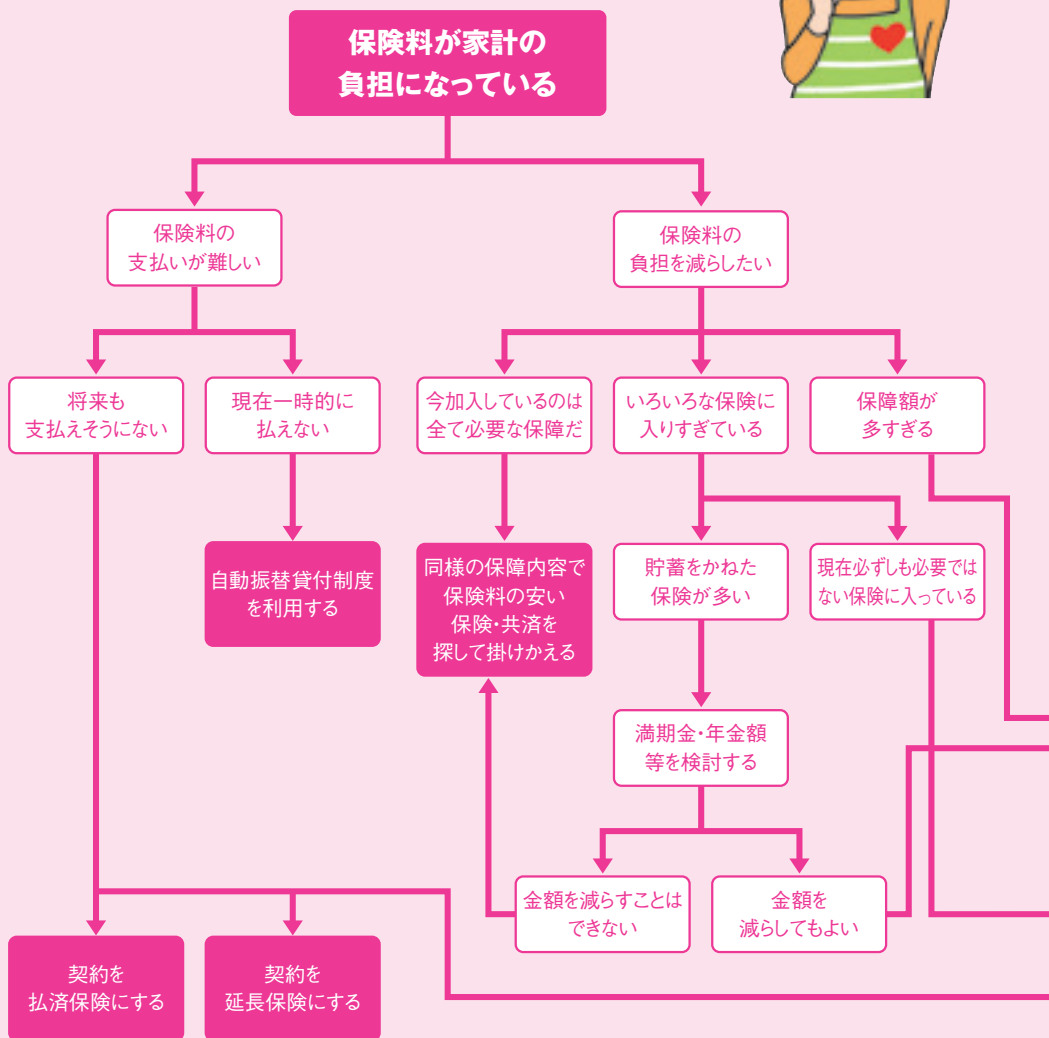
積立型の保険の場合、満期金の他に積立配当金がつく場合があります。しかしそれは保険会社の運用状況次第で額が変動するので注意が必要です。

解約する際の注意点 (見直しの結果、解約が必要となった場合は、次の点に注意しながら行ってください。)

- 好景気時代の契約は予定利率が高いため、現時点で加入する場合よりも保険料が安くなっています。終身保険や年金保険など解約返戻金(責任準備金)の貯まるタイプの契約を安易に解約すると不利になることがあります。
- 新しく保険契約を結ぶときには、医師の診査などを受ける必要があります。健康状態によっては新しく保険に加入できないことも考えられますので、**解約は、新契約が成立した後に手続きしましょう。**



保険の見直しの手順



生協は組合員のライフプランづくりを応援します

生協では、組合員のライフプランづくりを応援する“学ぶ場”を提供しています。「学ぶ→実践する→よりよいくらしを実現する」というライフプランニング活動にあなたも参加してみませんか？



こんなテーマを学べます

ライフプランの作り方

ライフプランの考え方や、キャッシュフロー表の作成方法を学びます。

保障の見直し

保障設計の基本的な考え方や、家族に必要な保障の備え方について学びます。

くらしの資金づくり

くらしに必要な資金の考え方や準備方法を具体的に学びます。

これらの活動の講師はLPAが担っています

ライフプラン・アドバイザー

LPAとは？

→お金やライフプランの専門知識を身につけた

生協の組合員です。

あなたと同じ生活者の目線で、お金やライフプランのアドバイスや学習会の講師を行っています。

コープ共済連の「ライフプラン・アドバイザー(LPA)養成セミナー」を受講し、専門知識を身につけた人がLPAとして活動しています。

お気軽に
ご相談ください



学習に参加するには？

組合員のニーズにマッチした様々な“学ぶ場”があります！

専門家の話を詳しく聞いてみたい



くらしの見直し講演会

専門家やファイナンシャル・プランナーなどを講師に招き、社会保障・保険・子育てなど、くらしに役立つ様々な知識を学ぶ講演会を開催しています。

自分の興味があるテーマについて気軽に学びたい！



学習会

LPAが講師となり、保障をはじめくらしのお金全般(社会保障・保険・税金など)のテーマについて、より深く学べる少人数の学習会を行っています。

わが家の保障について相談したいんだけど…



個人相談

あなたのおうちの家計や保障について、一人一人の悩みや要望に沿った相談を受ける場をもうけています。

子どもにお金の大切さを伝えたいな



おこづかいゲーム

子ども向けに、おこづかいの使い方やおこづかい帳のつけ方などをゲームを通して楽しく学ぶセミナーを行っています。

この他にも、家計の見直し方法が学べるワークショップやライフプラン川柳など様々な活動を行っています。ぜひお気軽にご参加ください。

※生協によっては紹介した活動の一部を行っていない場合があります。詳しくはご加入の生協へお問い合わせください。