



# キャッシュフロー表から考える

## 保険の見直し

### わが家にフィットする保険の見つけ方

【図表1】Aさん夫婦が加入している保険一覧

契約者	被保険者	保険種類	保険金額等	加入した時の目的やきっかけ	月額保険料	払済年齢
夫	夫	ドル建て 終身保険	35,000ドル	第1子大学資金用に加入	85ドル* (9,350円)	52歳
夫	夫	ドル建て 終身保険	35,000ドル	第2子大学資金用に加入	90ドル* (9,900円)	55歳
夫	夫	低解約返戻型 終身保険	300万円	老後資金用	12,000円	60歳
夫	夫	定期保険 (60歳満期)	2,000万円	死亡への備え	6,140円	60歳
夫	夫	終身医療保険 (ガン一時金付)	入院日額 10,000円	入院や通院への備え。ガン一時金に魅かれた	12,000円	60歳
夫	夫	変額保険	1,000万円	投資商品として加入を勧められたから	20,000円	65歳
妻	妻	女性疾病特約付 医療保険	入院日額 5,000円	乳がんなどへの備え	7,000円	60歳

\*：1ドル=110円として試算



鈴木 さや子

株式会社ライフヴェーラ代表取締役

【すずき・さや子】

ファイナンシャルプランナー (CFP)・1級FP  
技能士・住宅ローンアドバイザー。慶應義塾大  
学環境情報学部卒業。損害保険会社出身。家  
族が笑顔になれるための生活に役立つお金の  
知識を、主に女性向けにセミナーやコラム記事  
などを通じて情報発信。保険などの商品を一切  
販売しないFPとして活動中。専門は教育費・  
保険・住宅ローン・マネー&キャリア教育。

#### 保険を見直すための準備

##### (1) 「貯蓄」が目的の保険は分けて書く

通常キャッシュフロー表には加入している保険全てを合算して記載しますが、筆者は真のキャッシュフロー(お金の流れ)を知るために、「保障」が目的の保険と「貯蓄」が目的の保険とを分けて記載しています【図表2】。こうすると、保険料のうち、貯蓄に充てている金額も一目で理解でき、見直しの時に役立ちます。キャッシュフロー表には、貯蓄性保険の満期や解約予定の時期と受取予定金額等を忘れずに反映させましょう。

##### (2) 加入している全ての保険を書き出そう

家計改善が必要となつたらまず、節約効果がずっと続く「固定費」を見直すのが一般的。その一つが保険料で、家計収入に対してかなりの割合を占めていることも少なくありません。保険の見直しの際には、次の項目を書き出します。

【図表2】 保険を見直す前のキャッシュフロー表



- 家族構成：夫 会社員 40歳  
妻 派遣社員 37歳  
(育児休業中)  
第1子 3歳  
第2子 0歳
- 1年前にマイホームを購入

Aさん夫婦の不安

- 夫が亡くなった場合の遺族の生活費と教育費
- ガンになった場合のお金
- 老後のお金

キャッシュフロー表作成時の問題点

収入に対して保険料の割合が13.6%と高い  
→ 将来に備えるための貯蓄が増えない

	現在	1年	2年	3年	4年	5年	17年	18年	19年	20年	21年	22年	23年	24年	25年
	2018年	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年	2035年	2036年	2037年	2038年	2039年	2040年	2041年	2042年	2043年
本人	40歳	41歳	42歳	43歳	44歳	45歳	57歳	58歳	59歳	60歳	61歳	62歳	63歳	64歳	65歳
配偶者	37歳	38歳	39歳	40歳	41歳	42歳	54歳	55歳	56歳	57歳	58歳	59歳	60歳	61歳	62歳
第1子	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	20歳	21歳	22歳	23歳	24歳	25歳	26歳	27歳	28歳
第2子	0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	17歳	18歳	19歳	20歳	21歳	22歳	23歳	24歳	25歳
ライフイベント			第2子誕生		第1子 小学校入学					リフォーム					
A：収入	674	776	828	830	832	833	933	1,126	939	1,741	650	650	650	750	1,000
夫の収入 0.5%	535	538	541	543	546	549	583	586	589	1,391	300	300	300	300	200
妻の収入 0.5%	100	200	250	250	250	250	350	350	350	350	350	350	350	100	100
その他の収入	39	38	37	36	35	34		190						350	700
B：支出	722	676	749	919	759	688	869	1,048	985	817	704	784	858	631	552
基本生活費 0.5%	218	219	220	221	223	224	237	239	240	241	242	243	245	246	247
保障目的 保険料	30	30	30	30	30	30	30	30	30	8	8	8			
貯蓄性保険 保険料	62	62	62	62	62	62	38	38	38	38	24	24	24	24	24
住居費	181	181	181	181	181	181	181	281	181	181	181	181	181	181	181
自動車費	50	50	50	300	50	50	50	50	50	50	50	50	350	50	50
教育費	30	54	54	45	62	62	252	252	365	148	148	148			
第1子教育費	30	30	30	30	32	32	148	148	148						
第2子教育費		24	24	15	30	30	104	104	217	148	148				
その他の支出	151	80	151	80	152	80	80	157	80	128	50	129	50	130	50
C：年間収支 (A - B)	-48	100	79	-90	72	145	64	78	-46	925	-54	-134	-208	119	448
D：貯蓄残高 0.01%	262	362	442	352	424	569	893	971	925	1,850	1,796	1,662	1,454	1,574	2,022

注：1000円以下で四捨五入をしているため数字の合計が合わない箇所もあります。

保険料を「保障目的保険」と「貯蓄性保険」に分けて記載

解約予定や満期となる年に返戻金や満期予定金額を入れる

わが家にフィットする保険の見つけ方

契約者・被保険者・保険種類・保険金額・加入した時の目的やきっかけ・月額保険料・保険料の払済年齢  
特に「加入した時の目的やきっかけ」は、加入当時をしつかり思い出して書き込みましょう【図表1】。【図表2】を見ると、現在では手取り収入の合計額（674万円）に対する年額保険料（92万円）の占める割合は13・6%にもなることがわかります。これを見て、Aさんも保険料の高さに驚いていました。それでは、【図表1】の保険一覧ながら、どのように見直せばよいかを考えていきましょう。

保険は将来への不安に備えるために加入する人がほとんどです。しかし、全ての不安を保険でカバーしようとすると、保険料が膨らみ、過大な備えが家計圧迫につながります。わが家にフィットする保険は、「本当に必要としている保障」と、「加入または検討する保険のメリットとデメリット」を知ること、自分に合っているかを考えて見つけます。

（1）必要な保障は何かを考える

子供がいるAさん夫婦にとって最も不安なのは、Aさんが死亡した時の遺族の生活費と教育費。また、妻の親がガンで亡くなったこともあり、ガン保障は欲しいそうです。さらに、老後のお金も準備しておきたいと、以前相談に行った保険ショップで終身保険と変額保険に加入しています。

（2）必要保障額を計算しよう

Aさんが万一死亡した時、いくらあれば安心できるのでしょうか。必要保障額は「①遺族が必要になるお金」②入ってくるお金」で計算します。①には葬儀代、末子が大学卒業するまでの遺族の生活費、教育費、末子独立後の妻の生活費が該当します。②には、Aさんの勤務先から支払われる死亡退職金、遺族年金、妻の給与収入、妻の老齢基礎年金が

【図表3】 Aさん夫婦の必要保障額の計算

<b>① Aさんが万一亡くなった場合、遺族が必要になるお金</b> 葬儀代：200万円 第2子が大学卒業するまでの遺族の生活費（基本生活費、住宅維持費、自動車維持費、その他の支出） ：6,422万円（現在の生活費417万円×0.7×22年） 子ども2人分の教育費：3,400万円（キャッシュフロー表の「現在～22年目」までの合計） 第2子独立後の妻の生活費：6,047万円（現在の生活費417万円×0.5×（平均余命89歳－60歳））		①の合計 <b>1億6,069万円</b>
<b>② Aさんが万一亡くなった後、入ってくるお金</b> 死亡退職金：600万円 遺族年金：4,452万円（遺族基礎年金・遺族厚生年金・中高齢寡婦加算） 妻の給与収入：7,300万円（キャッシュフロー表の「現在～27年目」までの合計） 妻の老齢基礎年金：1,870万円（779,300円×24年（妻65歳から89歳として）） 妻の老齢厚生年金：1,620万円（平均標準報酬月額を28万円として試算）		②の合計 <b>1億5,842万円</b>
		①－②＝ <b>227万円</b>

【図表4】 厚生年金加入者の遺族年金のしくみ

	子のある配偶者 (～65歳)	子のない妻 (40～65歳)	子のない配偶者 (65歳～)
厚生年金	遺族厚生年金 老齢厚生年金×3/4	遺族厚生年金 老齢厚生年金×3/4	遺族厚生年金 配偶者自身の老齢厚生年金
基礎年金	子の加算 2人まで……22万4,300円 3人目以降… 7万4,800円	中高齢寡婦加算 58万4,500円	配偶者自身の老齢基礎年金 最大 77万9,300円
	遺族基礎年金 77万9,300円		

(注)  
 ・「子」とは18歳到達年度の末日（3月31日）を経過していない子または、20歳未満で障害年金の障害等級1級または2級の子  
 ・金額は年額（平成30年度金額）  
 ・受給できるのは死亡した者によって生計を維持されていた者（前年収入が850万円未満が目安）  
 ・遺族厚生年金の計算元となる老齢厚生年金は、これまでの加入実績によるもの  
 ・65歳以降は、左図の通り配偶者自身の老齢厚生年金の受給が開始する。そのため65歳からの遺族厚生年金は、配偶者自身の老齢厚生年金が差し引かれたものとなる

あります。Aさん夫婦の場合は【図表3】のようになりました。必要保障額の計算式に当てはめると、結果は227万円となり、計算上、死亡保障は過多ということがわかりました。

しかし、現時点での貯蓄が少ないことと、子育てのために妻が今後仕事をセーブし収入が減る可能性があることから、2000万円の死亡保障はあつてよいと考え、現在の定期保険はそのまま残すことに。同じ死亡保障でもドル建て終身保険の加入目的は教育費です。ただ、「毎月の保険料が一定でなく円安だと負担が重くなる」「解約時期が円高だと受取金額が低い」という2点をデメリットに感じたAさん夫婦は、今解約しても大きい損はしない第2子の契約は解約し、貯蓄で備えることにしました。変額保険についても、死亡保障は不要とわかったことと、保険で投資商品を運用する際の手数料が高いことを知り解約。その分、iDeCoやつみたてNISAなどをを使ったコストを抑えた運用方法をお伝えしました。

**(3) 医療保険の必要性**

Aさん夫婦が加入している医療保険は月額1万9000円で、保険料が家計を圧迫しています。高額療養費以外の医療費などを貯蓄でまかなうことができれば、医療保険は基本的に不要です。どうしても加入したい人は、保障の対象を最も不安に感じていることに限定すれば保険料を抑えられます。ガンが不安というAさん夫婦は、現在の医療保険を解約し終身ガン保険に加入することにしました。浮いた保険料は貯蓄に回し将来の医療費などに備えることに。給付金支払い対象となる事柄が起こらない限りは活用できない保険に対して、貯蓄であれば様々なことに使えますね。

**確認しておきたい社会保障**

**(1) 万一の死亡時に頼りになる「遺族年金」**

公的年金制度には、大きな遺族保障があります。特に子

※1 高額療養費…公的医療保険制度により、医療機関や薬局の窓口で支払う医療費が1カ月で上限額を超えた場合、その超えた額が支給される。



【図表5】 保険を見直した後  
のキャッシュフロー表

見直した保険

- ドル建て終身保険2本のうち1本を解約
- 変額保険を解約
- 医療保険を解約して、終身ガン保険に加入

改善点とその効果

保険を見直して、  
保険料を大幅削減  
→ 貯蓄残高の増加

	現在	1年	2年	3年	4年	5年
	2018年	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年
本人	40歳	41歳	42歳	43歳	44歳	45歳
配偶者	37歳	38歳	39歳	40歳	41歳	42歳
第1子	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳
第2子	0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳
ライフイベント	第2子誕生			第1子小学校入学		
<b>A：収入</b>	<b>674</b>	<b>776</b>	<b>828</b>	<b>830</b>	<b>832</b>	<b>833</b>
夫の収入 0.5%	535	538	541	543	546	549
妻の収入 0.5%	100	200	250	250	250	250
その他の収入	39	38	37	36	35	34
<b>B：支出</b>	<b>671</b>	<b>625</b>	<b>698</b>	<b>869</b>	<b>709</b>	<b>638</b>
基本生活費 0.5%	218	219	220	221	223	224
保障目的 保険料	16	16	16	16	16	16
貯蓄性保険 保険料	26	26	26	26	26	26
住居費	181	181	181	181	181	181
自動車費	50	50	50	300	50	50
教育費	30	54	54	45	62	62
第1子教育費	30	30	30	30	32	32
第2子教育費		24	24	15	30	30
その他の支出	151	80	151	80	152	80
<b>C：年間収支 (A - B)</b>	<b>3</b>	<b>151</b>	<b>130</b>	<b>-39</b>	<b>123</b>	<b>195</b>
<b>D：貯蓄残高 0.01%</b>	<b>262</b>	<b>413</b>	<b>543</b>	<b>504</b>	<b>626</b>	<b>822</b>

	17年	18年	19年	20年	21年	22年	23年	24年	25年
	2035年	2036年	2037年	2038年	2039年	2040年	2041年	2042年	2043年
本人	57歳	58歳	59歳	60歳	61歳	62歳	63歳	64歳	65歳
配偶者	54歳	55歳	56歳	57歳	58歳	59歳	60歳	61歳	62歳
第1子	20歳	21歳	22歳	23歳	24歳	25歳	26歳	27歳	28歳
第2子	17歳	18歳	19歳	20歳	21歳	22歳	23歳	24歳	25歳
ライフイベント		リフォーム			第2子大学入学				
<b>低解約返戻型 終身保険解約予定</b>									
(単位：万円)									
<b>収入</b>	<b>933</b>	<b>936</b>	<b>939</b>	<b>1,741</b>	<b>650</b>	<b>650</b>	<b>650</b>	<b>750</b>	<b>300</b>
夫の収入 0.5%	583	586	589	1,391	300	300	300	300	200
妻の収入 0.5%	350	350	350	350	350	350	350	100	100
その他の収入								350	
<b>支出</b>	<b>830</b>	<b>1,009</b>	<b>946</b>	<b>778</b>	<b>676</b>	<b>756</b>	<b>830</b>	<b>607</b>	<b>528</b>
基本生活費 0.5%	237	239	240	241	242	243	245	246	247
保障目的 保険料	16	16	16	16	4	4	4		
貯蓄性保険 保険料	14	14	14	14					
住居費	181	281	181	181	181	181	181	181	181
自動車費	50	50	50	50	50	50	350	50	50
教育費	252	252	365	148	148	148			
第1子教育費	148	148	148						
第2子教育費	104	104	217	148	148	148			
その他の支出	80	157	80	128	50	129	50	130	50
<b>年間収支 (A - B)</b>	<b>102</b>	<b>-73</b>	<b>-7</b>	<b>963</b>	<b>-26</b>	<b>-106</b>	<b>-180</b>	<b>143</b>	<b>-228</b>
<b>貯蓄残高</b>	<b>1,730</b>	<b>1,657</b>	<b>1,650</b>	<b>2,613</b>	<b>2,588</b>	<b>2,482</b>	<b>2,303</b>	<b>2,446</b>	<b>2,218</b>

注：1000円以下で四捨五入をしているため数字の合計が合わない箇所もあります。

浮いた保険料を貯蓄に回し763万円増加

ビフォーに比べ約200万円増加

5】。ただし、これは浮いた保険料をそのまま貯蓄に回すことができた場合ですので、意志が弱く使ってしまうような人は、強制的にお金を貯めておける積立定期や積立投資などの仕組みを活用するとよいでしょう。キャッシュフロー表を活用して、ぜひ保険の見直しにチャレンジしてみてくださいね。



Aさん夫婦は保険の見直しにより、アフターでは赤字になる年が減り、60歳時の貯蓄残高は763万円、65歳時の貯蓄残高もビフォーと比べて約200万円増加しています【図表5】。ただし、これは浮いた保険料をそのまま貯蓄に回すことができた場合ですので、意志が弱く使ってしまうような人は、強制的にお金を貯めておける積立定期や積立投資などの仕組みを活用するとよいでしょう。キャッシュフロー表を活用して、ぜひ保険の見直しにチャレンジしてみてくださいね。

供がいる会社員や公務員の配偶者の場合、遺族基礎年金と遺族厚生年金がかなり頼りになるでしょう【図表4】。遺族基礎年金額は毎年見直されますが、平成30年の場合77万9300円十子の加算(第1子・第2子各22万4300円)を末子が18歳となった年の年度末まで受け取れます。遺族厚生年金は、亡くなった厚生年金被保険者がもらう予定の厚生年金額(報酬比例部分)の4分の3の金額を受け取ることができま<sup>※2</sup>す。ただし、受け取る配偶者が「夫」の場合は条件が厳しく、妻の死亡時に「夫」が55歳以上でないともうられません。また、55歳以上であっても受給開始は60歳ですが、18歳となった年の年度末までの子供がいれば60歳以前でも支給されます。なお「夫」が受け取れなくても、遺族厚生年金は「子」に支給されるので、Aさんの場合は妻が今死亡したら、2人の子供が18歳まで受け取れます。

(2) 受け取るのが妻ならもらえる「中高齢寡婦加算」  
夫が亡くなった時に40歳以上65歳未満の「妻」、または遺族基礎年金をもらっていた「妻」が、「子」が18歳の年度末となりもらえなくなった時に40歳から65歳になるまでの間、58万4500円(平成30年度の年額)が加算される仕組みを「中高齢寡婦加算」と言います。

※2 65歳以降は老齢厚生年金に相当する額の支給が停止