



ALPS

ECONOMY

>>> 家庭経済

家計のお悩み解決のヒント 第2回

生命保険って、どうやって見直したらいい？

保険の役割は
皆で困った人を助けること

私たちは普通に生活していても、たくさん
のリスクに囲まれています。事故に遭つて大ケガをするかもしれませんし、子どもを残して死亡するかもしれません。あるいは、他人にケガをさせたり、火事や地震で家や家財を失ってしまう恐れもあります。

このような多くのリスクに、貯蓄だけで対処するには限界があります。そこで保険に加入します。一人一人がお金を出し合つて、大きな財産を作り、その財産の中から困った人を助けることが保険の役割です。

私たちは保障を得ることと引き換えに、保険料というお金を払います。加入者のうち誰かが死亡したら、残された家族などにそのお金を渡す、これが生命保険の基本です。自分一人で毎月貯蓄しても、なかなかお金は増えませんか。皆がお金を出し合つて保険という制度を運営しているのです。

「保険に入っておくと安心」と思いがちですが、その「安心」を得るために払う保険料の総額を考えたことがあるでしょうか。

私たちは保険に入り過ぎている傾向があります。1世帯当たりの年間保険料は、平均37.1万円。この金額を30年間払い続けると、軽く1000万円を超えてしまいます。

生命保険には「入るべき保険」と「入らなくともよい保険」があり、さらに「入るべき時期」と「入らなくともよい時期」があります。まずは、生命保険の種類にはどんなものがあるのか整理していきましょう。

生命保険には
どんな種類がある？

生命保険は大きく「死亡保障」と「医療保障」に分けられます。死亡保障は万一の死亡に備える商品で、保障される期間等により、次の3種類があります【図1】。

● 定期保険

定期保険は10年間や60歳までなどの期間



ファイナンシャルプランナー
横川 由理

【よこかわ・ゆり】生命保険会社での勤務をきっかけとして、お金の知識の大切さに気づき独立。以来、マネー知識や情報を伝えることをライフワークとしている。著書に『2022年版 保険 こう選ぶのが正解!』（教育実務出版社）、監修に今年13年目を迎えた『NEW よい保険・悪い保険』シリーズ（徳間書店）などがある。

を定めて、その間に万一のことがあれば保険金が支払われます。例えば、「35歳から60歳までの25年間に死亡したら、2000万円を支払う」というように契約します。保険期間中であれば、いつでも同じ金額が保障されます。

定期保険は、割安な保険料で大きな保障を得られることが最大の特徴といえるでしょう。保険会社によっては、喫煙の有無や血圧、肥満度を示す指数(BMI)等に応じて、標準的な人と比べ保険料を割り引く商品を取り扱っています。

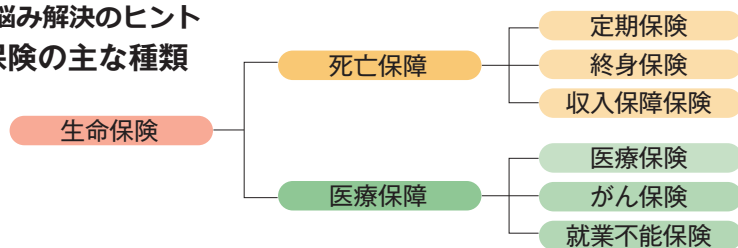
遺族の生活費や教育費などをカバーするために入ることが多く、独身者や既に子どもが独立した世帯の場合には、定期保険に加入する必要性は低いといえます。

保険料を抑えるためには、高額な保障が必要な期間を「子どもが社会人になるまで」など限定して加入することです。子どもの成長や独立に合わせ、5年や10年に1回は見直すようにしましょう。



>>> 家計のお悩み解決のヒント

【図1】生命保険の主な種類



● 終身保険

終身保険は保障が一生続く保険です。人はいつか必ず亡くなりますから、必ず保険金を受け取れるというメリットがある反面、その分、保険料は高くなっています。

例えば35歳男性が60歳までの25年間で2000万円の終身保険に加入した場合の保険料は、どんなに安くても1カ月に5万5000円。これでは生活費に影響が出たり、貯蓄ができない恐れがあります。終身保険で高額な死亡保障を準備することは、金銭的にむずかしいといえるでしょう。

終身保険は、葬儀費用や老後資金の準備を目的に加入することが一般的です。ただし、老後資金の準備などのために終身保険の貯蓄性に期待して加入するのであれば、注意が必要です。というのも、以前は高かった予定利率（生命保険会社が契約者に対して約束する利回り）も現在は低くなっており、その分、以前と同じ保険金の終身保険でも、保険料が高くなっているからです。新たに終身保険へ加入する際は、様々な面から検討してください。

● 収入保障保険

収入保障保険は万一のことがあった場合、毎月あるいは毎年、**保険金が収入のように支払われる商品**です。例えば「35歳から60歳までの25年間に死亡したら、毎月10万円を支払う」というように契約します。この保険は、**年々、トータルで受け取れる保険金が少なくなっていくことに注意**をしていく

下さい。先述の例では、加入直後の35歳で死亡すると、保険金の合計は3600万円ですが、58歳で死亡した場合には、2年分の240万円となります。

保険会社にとっては、被保険者の年齢が高くなるにつれ、保険金を支払う確率が高まるにもかかわらず、支払う保険金は年々少なくなっていくきます。これが、「収入保障保険の保険料が、定期保険よりも安い」といわれる理由です。

子どものいる世帯において、生命保険で備える金額は、子どもの成長とともに少なくなっていくものです。その点から、収入保障保険は見直しをする手間を省くことができる商品といえるでしょう。

以上のような死亡保障に対し、医療保障は病気やケガなどに備える保険です。

● 医療保険

医療保険は**病気やケガで入院したときに備える保険**です。がんや介護への保障などをセットできる商品もあります。ですが、今は入院してもほとんどが短期間であり、数カ月間におよぶことは稀です。いずれにしても、医療保険は60日型が主流となっていますから、どれだけ長く入院しても60日までが支払いの上限になります。

中には、120日など保障期間を長くしたり、がんなどの重篤な病気に対して無制限で保障する商品や、短期入院を保障する商品もありますが、その分、保険料は高くなります。

● がん保険

がん保険は、**がんと診断された時に給付金が出たり、入院・手術の際に保険金**が支払われます。最近では抗がん剤治療など、治療に特化した商品が販売されるようになりました。また、先進医療に備える商品もあります。先進医療とは厚生労働大臣が定める高度な医療技術を用いた治療を指し、健康保険を使わず全額自己負担となります。

● 就業不能保険

就業不能保険は、**入院の有無にかかわらず、病気やケガで働けな**いときを保障する保険です。就業不能状態が続く限り、65歳などの満期まで毎月支払ってくれるため、収入減に備えることができます。

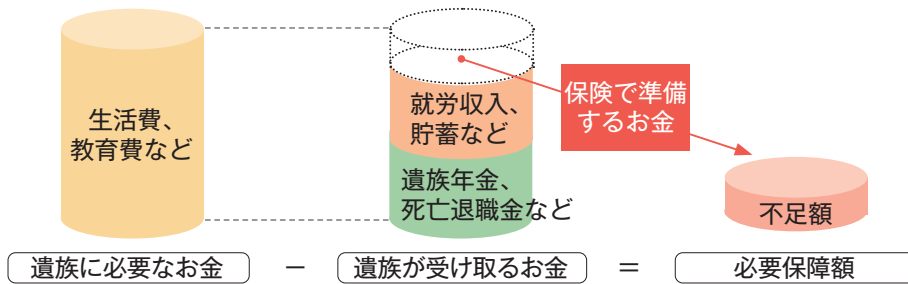
医療保険の最大のネックは、入院中の分しか保険金が支払われないことです。ですが、今は入院期間が短縮し自宅療養期間が長くなる傾向があり、就業不能保険なら、自宅療養を含めた期間分が支払われます。

就業不能保険で気をつけたのは、通常、就業不能状態になって61日目からの支払いであることです。中には就業不能11日目から支払ってくれる商品も存在しますので、インターネットなどで探してみてください。

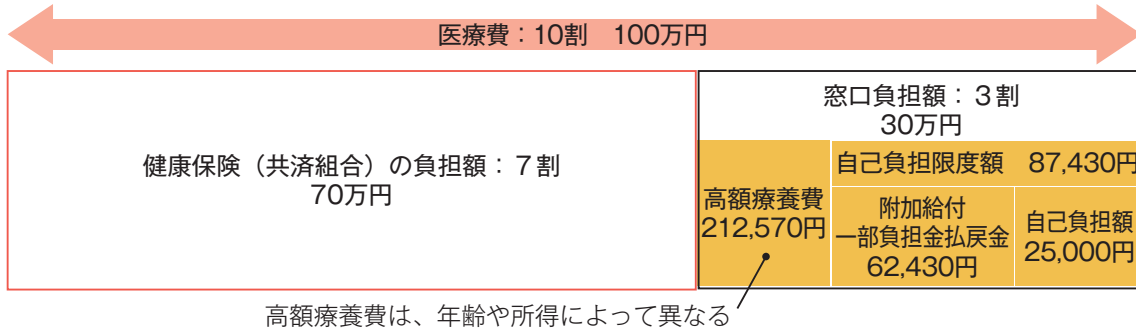
生命保険の考え方と選び方 — 必要保障額を把握しよう

保険は、貯蓄や社会保険で足りない分を補うことが基本です。加入を検討する際には、どんなときに、いくら、そしていつまで

【図2】必要保障額の考え方



【図3】健康保険（共済組合）による医療費の負担額の例



● **生命保険**

必要なのかを考えてください。いくら必要かを考えるにあたっては、まず、社会保険制度を確認することから始めましょう。

生命保険は死亡したときに、残された家

族を支える商品です。死亡保障を準備するためには、必要保障額を把握することが大切です。ここがわからないままだと、保険に入り過ぎて余計な保険料を払ったり、逆に死亡時に保険金が少なく遺族が生活に困ってしまうことになりかねません。

保険を見直すときはもちろん、新しく加入する際にも必要保障額を把握することからスタートしましょう。

具体的には、「遺族に必要なお金」から「遺族が受け取るお金」を差し引いて計算します。現状の生活費に教育費や車の買い替えなど必要なお金を合計したものが「遺族に必要なお金」になります【図2】。

次に入ってくるお金として、遺族年金とご自身の老後の年金、死亡退職金、現在の貯蓄と配偶者の就労収入を「遺族が受け取るお金」とします。その差額が必要保障額であり、保険で準備するお金です。まずはざっくりと計算してみましょう。生命保険会社のホームページ等にある必要保障額シミュレーションを活用すると簡単にできます。

割安な保険料で死亡保障を得るためには、定期保険や収入保障保険で備えることが理にかなっています。「子どもが独立するまで」など期間を区切って加入してください。

子育てが一段落したご家庭の場合、生命保険は必要ありません。それでも葬儀費用などに備えたい場合には、終身保険をご検討ください。なぜなら、定期保険では満期を超えて長生きする可能性があるからです。

● **医療保険など病気やケガを保障する保険**

医療保険は、入院や手術時の保障をする保険です。私たちは国民皆保険制度により健康保険（共済組合）に加入していますから、医療費の自己負担は3割です。年齢が上がるにつれ2割、1割とその割合は下がっていきます【図3】。

とはいえ、もし医療費が100万円かかったら、自己負担は30万円になります。ただ、ご安心ください。健康保険の高額療養費制度により、たとえ100万円の医療費がかかっても、一般的な所得なら自己負担は8万7430円ですみます。特に大企業にお勤めの方や公務員の方は附加給付があるので、最終的な自己負担額は2万5000円に納まるのがほとんどです。

さらに、4日以上の欠勤には健康保険から「傷病手当金」として給料の3分の2が支払われますから、いきなり生活が困窮するわけではありません【図4】。医療保険に入るよりも、その分を貯蓄したほうが合理的だといえるでしょう。なぜなら、どんなにたくさん保険料を支払っても、入院しなければ1円も受け取ることはできないからです。仮に2週間、入院したとしても受け取れるのはわずか35000円のみ。自宅療養は対象外です。

子どもの教育費を払い終わった50代など、老後の準備として医療保険に加入することが多いと思います。しかし、生涯で支払うであろう保険料の総額を計算するとあまりの



>>> 家計のお悩み解決のヒント

傷病手当金支給開始

【図4】健康保険の傷病手当金

連続3日
欠勤

欠勤4日目から、給料の3分の2

← 同一の傷病について、
支給を開始した日から通算して1年6ヵ月まで →

大きな金額に驚かれるのではないのでしょうか。

例えば、50歳の男性が毎月40000円の保険料を払ったとします。85歳まで払い続けると、総額168万円にもなるのです。何歳まで生きるかはわかりませんが、それほどの金額を払ってまで、入院に備える必要性は低いのではないのでしょうか。

病気やケガに備えたい場合には、医療保険ではなく就業不能保険を検討するのも一つの方法です。この保険なら、自宅療養も対象であり、満期まで就業不能が続いている場合に保険金が支払われ続けるからです。

見直し時に気をつけること

生命保険の見直しは、「子どもが生まれた」「住宅を購入した」「子どもが就職した」など、ライフプランが変化したときに行うものです。しかし、変化がなくなるとも、**加入してから5年や10年など一定期間が経ったときも、見直しをしましょう。**家族の年齢が上れば、必要保障額が少なくなったり、その他の状況が変化しているからです。あるいは、より良い保障内容の商品がより安く発売されたり、長寿化に伴って保険料が引き下げられている可能性もあります。

ただし、生命保険を見直すときには、注意しないと、思わぬ「落とし穴」にはまってしまう場合もあります。

● 落とし穴①…生命保険には診査がある

生命保険へ加入する際は、被保険者の健

康状態に関する「告知」や「診査」があります。健康状態によつては、新しい保険に加入できないかもしれません。

また、新しい保険の保障がスタートするのは、「申し込み」「告知（診査）」「第1回保険料の払込み」のすべてが終わった日からとなります。生命保険を入り直したときは、新しく加入した保険会社に保険を引き受ける旨の連絡をもらってから古い保険の保険を解約すると、空白期間が生じません。

● 落とし穴②…がん保険の待ち期間

がん保険の場合には、3カ月間は保障されない「待ち期間」が存在します。この間にがんと診断されたら、保険は無効になります。がん保険の見直しをする場合、待ち期間中の保障が途切れないように、3カ月間は2つの保険料を払うことになります。「もったいない」と思いがちですが、見直しのときは覚悟を決めてください。

少しでもお得に入るためには

人生で1番高い買い物は住宅ですが、その次に高い買い物は生命保険といわれています。例えば、家電や車を買うときには、いろいろ調べて納得の上で購入すると思います。生命保険も同じです。**自分で調べて納得の上加入することが何よりも大切です。**保険という商品は、保険料の割引が禁止されているため、同じ会社の同じ商品であれば、どこで加入しても同じ金額です。し

かし、年齢や性別によつて、保険料の安い保険会社や商品が異なるのです。

不安だからと、何でも保険に頼るのはやめましょう。小さなリスクは貯蓄で賄い、貯蓄で賄いきれない大きなリスクに限って保険に加入して備えるのが家計の無駄を省くコツです。必要な保障をしっかりと確保し、然るべき時期が来たら保険は卒業してください。

同じ保険や保障に加入するのであれば、少しでも安く加入したいものです。勤務先に団体保険がある場合には、ぜひ選択肢に入れてください。団体保険の割引率は50%と、団体や保険会社、あるいは商品によつて幅がありますが、割安に加入できる可能性があります。1年に1回や2回などの募集期間中に申し込みをしましょう。

保険料は通常、毎月口座（団体保険の場合は給料）から引き落とされますが、半年や1年分をまとめて払うことで、割引を受けることができるでしょう。口座引き落としの方は、その上でクレジットカード払いすると、ポイントも貯まりますよ。

生命保険は長い期間にわたって保険料を払っていくものなので、少しでもお得な契約を選ぶだけで、支出が減り、貯蓄が増えていきます。貯蓄があることで、入院や通院はもちろん、失業、介護など幅広いリスクに備えることが可能になります。不安をすべて保険に頼るのではなく、「賢く保険を利用していく」という感覚を身につけていきましょう。