



ライフプランから始めよう 〈第5回〉

生命保険の見直し



飯村 久美

ファイナンシャルプランナー

【いむら くみ】東京都大田区在住。FP事務所アイプランニング代表。金融機関在職中にFP資格を取得。生活に関わるお金の知識を分かりやすく伝え、一人ひとりのその人らしいライフプランを応援したい！と独立したFPとして活動。2006年起業。これまでの家計診断は200件、保険証券診断は500件を超える。相談業務のほか、企業や行政主催のセミナー講師、セミナー企画などにも力を注いでいる。

<http://www.fp-iimura.sakura.ne.jp>

「加入している保険の内容がよく分からない」「更新で高くなる掛け金をなんとかしたい」「自分に合った適切な保障額はいくらか」…。FPに寄せられる相談の中でも多いのが保険に関する質問です。

生命保険文化センターの「平成二一年度 生命保険に関する全国実態調査」によると、「二世帯あたりの生命保険加入率」は九〇・三％にも及んでいません。また、「二世帯あたりの保険料（掛け金）の平均」は年間約四十五万四〇〇〇円。三〇歳から六〇歳まで三〇年間支払うと、総額一〇〇〇万円を超える金額です。一方で、保障に対して充足感を感じている人の割合は二四・六％に留まり、六二・二％の人は不足していると答えています。

「日本人は保険好き」と言われていますが、加入はしているものの中身に関してはよく分からない、人任せというのが実情のようです。決して安くはない生命保険。無駄を省き納得した保障を備えておきたいですね。保険を見直す五つのステップをご紹介します。

- STEP 1 〈加入目的を明確にする〉
- STEP 2 〈我が家の保険を整理する〉
- STEP 3 〈公的な保障を確認しておく〉
- STEP 4 〈必要な保障額を把握する〉
- STEP 5 〈現在の保険を見直す〉

それぞれのステップを見ていきましょう。

STEP 1 〈加入目的を明確にする〉

生命保険の役割は大きく分けて二つあります。一つは死亡保障や医療保障など、アクシデントにより家計に与える経済的な損失を減らす「保障」としての機能。もう一つは老後の個人年金など、将来お金を受け取る目的で加入する「貯蓄」としての機能です。養老保険など貯蓄をしながら保障も確保できるようなものもあります。近年では貯蓄を目的として入っていたはずの保障が、元本割れしているケースもあります。トータルでいくら支払っていくら受け取れるのか中身をしっかりと確認しておきましょう。また、これから加入を考えるのであれば、貯蓄は貯蓄。保障は保障と分けて考える方がシンプルで無駄が省けるでしょう。

資料1

【我が家の生命保険シート】

保険の種類	死亡保障額 (病気死亡)	医療保障額	その他特約
定期付 終身保険 A社	終身保険 200万円 定期保険 2800万円	病気・ケガ 5000円	災害死亡 4000万円
グループ保険 B社	定期保険 1000万円		
がん保険 C社		がん 1万円	がん一時金 100万円
夫の保障合計	死亡時 4000万円	入院時 5000円	

資料2

【高額療養費制度（70歳未満 一か月あたりの外来・入院において）】

上位所得者 (標準報酬月額53万円以上)	150,000円+ (総医療費-500,000円) × 1% (83,400円)
一般	80,100円+ (総医療費-267,000円) × 1% (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1年間に3回以上高額療養費の支給を受けている場合は、4回目からは自己負担限度額が<>内の額に変わります。

このように生命保険を考える際にまず大切なことは、誰に何が起こった時のための保険なのか加入目的を明確にすることです。

STEP2 〈我が家の保険を整理する〉

すでに保険に入っている人は、現在加入しているすべての保険を整理してみましよう。資料1のようなシートを作っておくと、内容が一目で分かり見

直しをする時もラクです。保険はいざという時のためのものですから、内容や証券の保管場所など家族が分かるようにしておくのもポイントです。

STEP3 〈公的な保障を確認しておく〉

ここで問題です。

Q1. 「生命保険に加入していても子供が生まれたらついてくる保険がありますか、それは何でしょう」

Q2. 「どんなに医療費がかかっても一定の限度額を超えるとそれ以上は負担しなくてすむ制度があります。それは何でしょう」

お分かりになりますか？ 社会保険料を支払っていればすでに準備されている保障があるので、必要となるお金を全て保険で補う必要はありません。意外と知られていない二つの保障についてご説明します。

A1. 生命保険に加入してなくても子供が生まれたらついてくる保険は「遺族基礎年金」です。夫に方が一のことがあった場合、子供が一八歳になるまで妻・子に年間一〇二万円が支給されます。一八歳未満の子どもが二人いる場合には年間一二四万円が支給されます。さらに、本人が

公務員の場合は遺族共済年金、会社員の場合は遺族厚生年金が受け取れます。

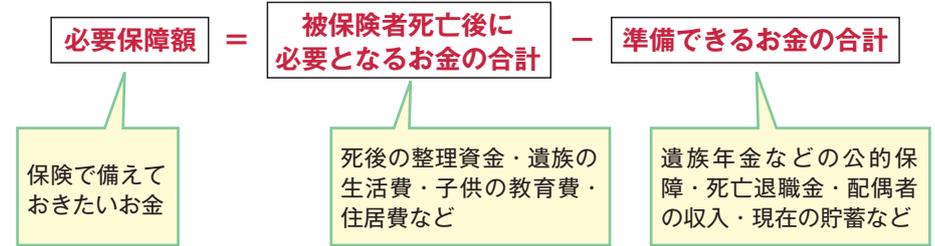
A2. どんなに医療費がかかっても一定の限度額を超えるとそれ以上は負担しなくてすむ制度は「高額療養費制度」(資料2)といえます。月収五三万円未満の人は、ひと月にかかった健康保険対象の医療費が約八万円を超えた分は還付されます。付加給付制度がある場合はさらに自己負担限度額が低くなります。

このように、病気・死亡以外にも、障害・出産・失業・老後・介護など生活していく上でのリスクについて、貧困を予防し安定した生活を送るために日本には様々な社会保障制度があります。私たちが保険料を納め、国の制度として成り立っている社会保障についてしっかりと理解をしておくことは無駄な保険の見直しにつながります。

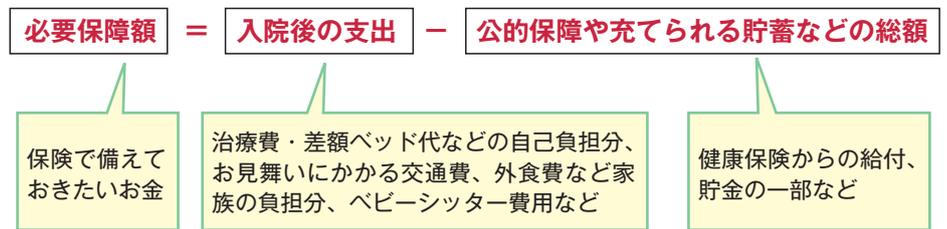
例えば医療では、アメリカには公的な保障がありませんので、盲腸で手術をするために二日間入院しただけでも自己負担額は軽く五〇万円を超えるそうです。日本ではたとえ医療費に何百万円がかかろうとも、健康保険がきく治療であればひと月の限度額が決まっていますから医療費自体は心配しなくてもよさそうです。その他の経費、例

資料 3

【死亡保障の必要保障額算出方法】



【医療保障の必要保障額算出方法】



例えば入院時に個室に入りたい人は自己負担となる差額ベッド分を考慮しておけばよいでしょうし、健康保険がきかない高度先進医療の治療費が心配な人は、先進医療特約をつけることで割安に保障が得られます。公的保障を確認した上で、自分にとってほしい保障を家計とのバランスを考えながら備えればよいでしょう。どんな時にどんな保障が受

けられるのか。勤務先の制度なども合わせて確認しておくといでしょう。

STEP 4 〈必要な保障額を把握する〉

今入っている保険がどんなに立派なものでも、それが自分に合っている保障なのか確認できなければ安心感はいつまでたつても得られないでしょう。掛け金も無駄になるかもしれません。自分に合った必要保障額は次のようにして算出することができます（資料3）。

死亡保障の「必要保障額」は、被

保険者（保険の対象者）が死亡した後に「必要となるお金の合計」から「準備できるお金の合計」を差し引くと概算を出すことができます。

妻と小学生の子供がいる公務員の例をあげてみます。

①「誰にどんなことが起こったら、経済的に心配なのか」を明確にします。

例）「夫に方が一のことがあったら、残された家族の生活費と子供の教育費が心配だ」

↓それが保険に入る目的となります。

専業主婦の死亡保障など、経済的なりスクがなければ保障の必要度合いは低くなります。また十分な資産があつて、多少の入院費などを貯蓄から取り崩せる場合には必ずしも医療保険は必要な

いわけです。

②次にどの程度、経済的な打撃を受けるのかを見積もります。

例）「現在、住宅ローンを除く生活費は月二五万円かかっている。他に準備しておきたい費用として、子どもの教育費に一〇〇万円、葬儀費用や家のリフォームなどその他が一〇〇万円、自分の老後資金（貯蓄や年金の上乗せ）として二〇〇〇万円くらいあつたら安心だ」

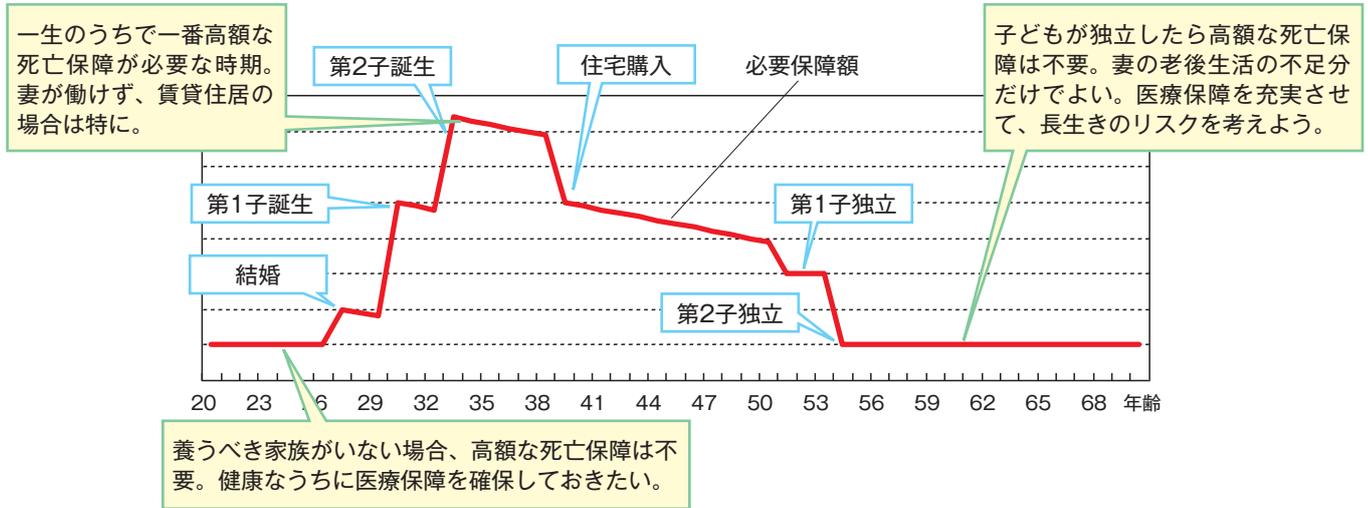
③いざという時に頼りにできる収入面をチェックします。

例）「夫に方が一のことがあったら住宅ローンは団体信用生命保険で残りのローンがなくなる。国民年金から「遺族基礎年金」、共済組合から「遺族共済年金」が支給されるので月一五万円は受け取れそう。自分も月一五万円くらいは働けるので生活費は心配なさそうだ」

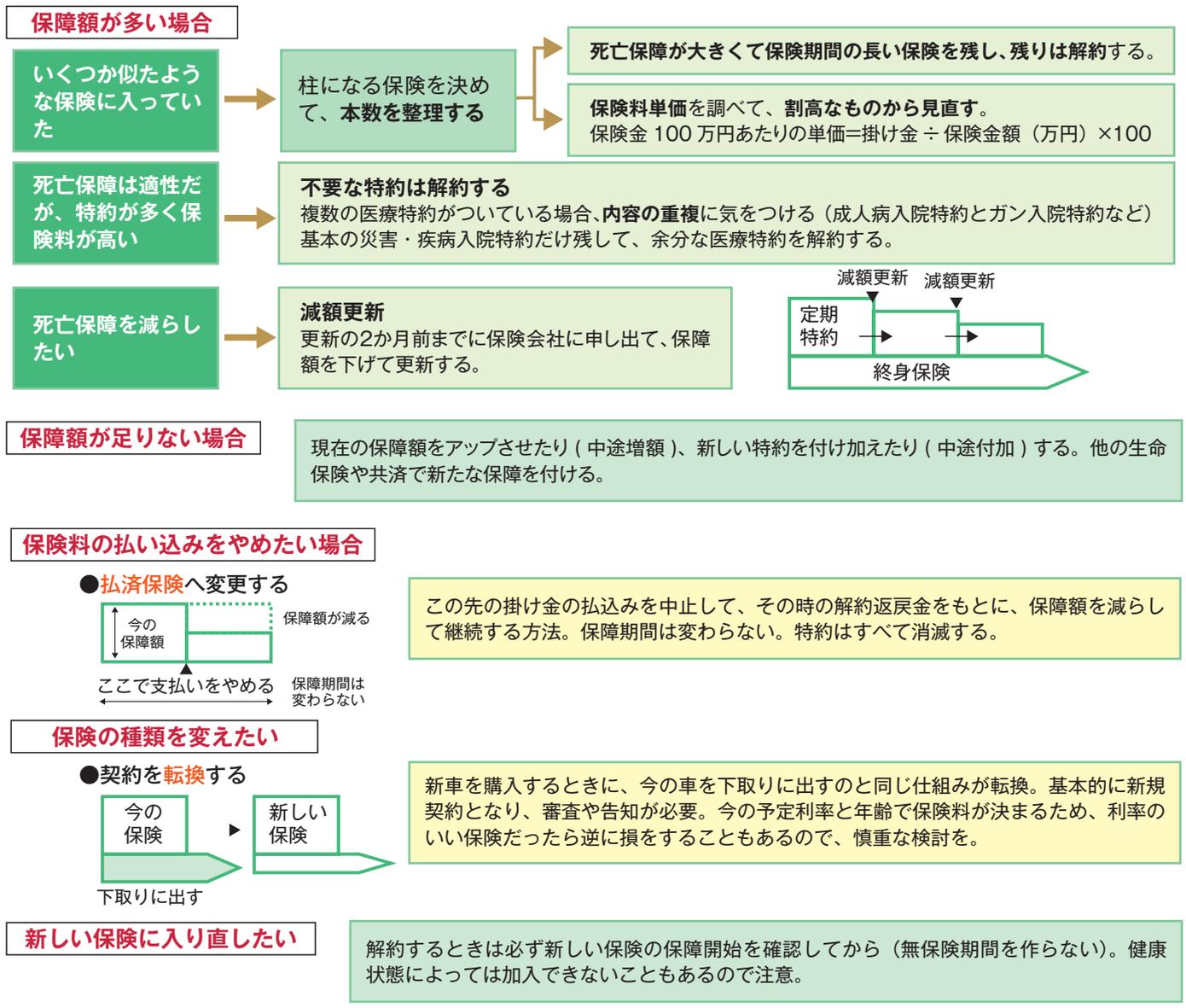
④どのくらいの保障が必要かを計算します。

例）「いざとなつたら持ち家を貸して、安いところに引っ越してもいいだろう。死亡時の退職手当と現在の貯蓄があるので、今現在では差し引き三〇〇〇万円位の死亡保障があれば安心だ」

資料4【ファミリー世帯における必要保障額の推移の一例】



資料5【現在の保険の見直し方法】



(単位：万円、万円未満四捨五入)

	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		50	51	52	53	54
	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037		2058	2059	2060	2061	2062
	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65		86	87	88	89	90
	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66		87	88	89	90	91
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39		60	61	62	63	64
	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114	54	54		54	54	54	54	54
	180	180	180	180	180	180	120	120	120	120	120								
												79	79		79	79	79	79	79
	294	294	294	294	294	294	234	234	234	234	234	134	134		134	134	134	134	134
	159	160	161	162	162	163	164	210	210	210	210	210	210	省	210	210	210	210	210
	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20		20	20	20	20	20
	43	43	43	43	43	43	16	13	13	13	13	14	6	略	7	7	7	7	7
													300						
	222	223	224	225	226	226	200	243	243	243	243	244	536		237	237	237	237	237
	71	71	70	69	68	67	33	-9	-9	-9	-9	-111	-402		-103	-103	-103	-103	-103
	808	880	952	1,022	1,092	1,161	1,197	1,190	1,183	1,176	1,168	1,060	659		-1,516	-1,622	-1,728	-1,835	-1,941
長男結婚												公的年金開始	リフォーム						

このように万一のことがあった後の生活を想定すると、自分に必要な保障が分かります。また、必要な保障額はライフステージによって変化します。資料4はファミリー世帯の必要な死亡保障額のグラフです。このように一般的には、必要な保障額は子供の誕生をピークに減少していくような形となります。加入当初からメンテナンスをせずに、同じ保障額のまま更新していくのが無駄ということが分かりますね。

STEP5 〈現在の保険を見直す〉

STEP2の現在の保障額と、STEP4で出した必要保障額にギャップがあるならば見直しが必要です。具体的な見直し方法を図で説明します(資料5)。

次のような時は保険見直しをするチャンスです。

「家族構成が変わった」：結婚・出産などで家族の人数が変わった時は、ライフスタイルが大きく変化するので保険全体の見直しが必要です。

「仕事や収入が変わった」：転職や起業などで自営業に変わった場合には死亡保障、医療保障とともに引き上げる必要があります。

「家を買った」：住宅ローンを組んで

現在万が一のことがあった場合の遺族のキャッシュフロー表

経過年数		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
西暦		2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
年齢	世帯主	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
	配偶者	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53
	第1子	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
収入	死亡退職金	500															
	遺族年金	156	156	156	156	156	156	156	156	114	114	114	114	114	114	114	114
	配偶者収入	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180
	配偶者老齢年金																
	その他収入																
	収入合計	836	336	336	336	336	336	336	336	336	294	294	294	294	294	294	294
支出	生活費	210	211	212	213	214	215	216	217	219	220	221	222	156	157	158	158
	住宅関連費	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	住宅ローン																
	子供関連費	25	25	41	41	41	48	48	48	232	90	90	90				
	税・社保	44	44	45	45	45	46	46	46	46	46	46	46	43	43	43	43
	その他支出																
	整理資金	250															
支出合計	549	300	318	319	321	329	330	332	517	376	377	378	219	220	221	222	
年間収支	288	37	19	17	16	8	6	5	-223	-82	-83	-84	75	74	73	72	
金融資産合計	789	827	847	866	883	892	900	906	684	604	521	438	514	588	662	736	
主なイベント			入学 長男公立中学校				入学 長男公立高校			進学 長男私立大学				長男就職			

団体信用生命保険に加入した場合は、契約者に万が一の場合、残りのローンがなくなるので死亡保障を減額できます。

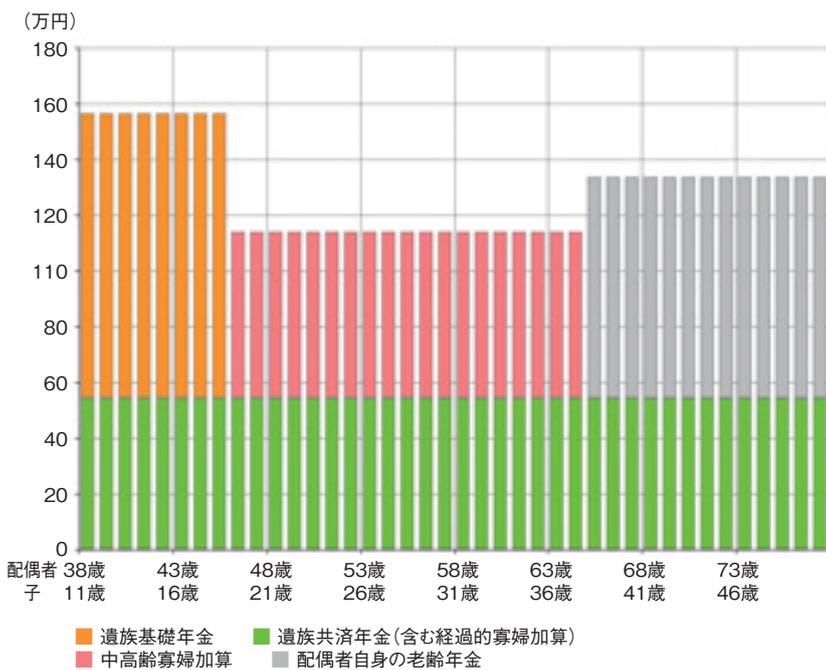
「更新の時期がきた」：更新型の保険では、更新の時期がくると保険料はアップします。家計のバランスを考えて保障内容に変更はないか見直ししましょう。

「子供が独立した」：末子が大学などを卒業したら高額な死亡保障は減額し、老後の医療保障を充実させましょう。

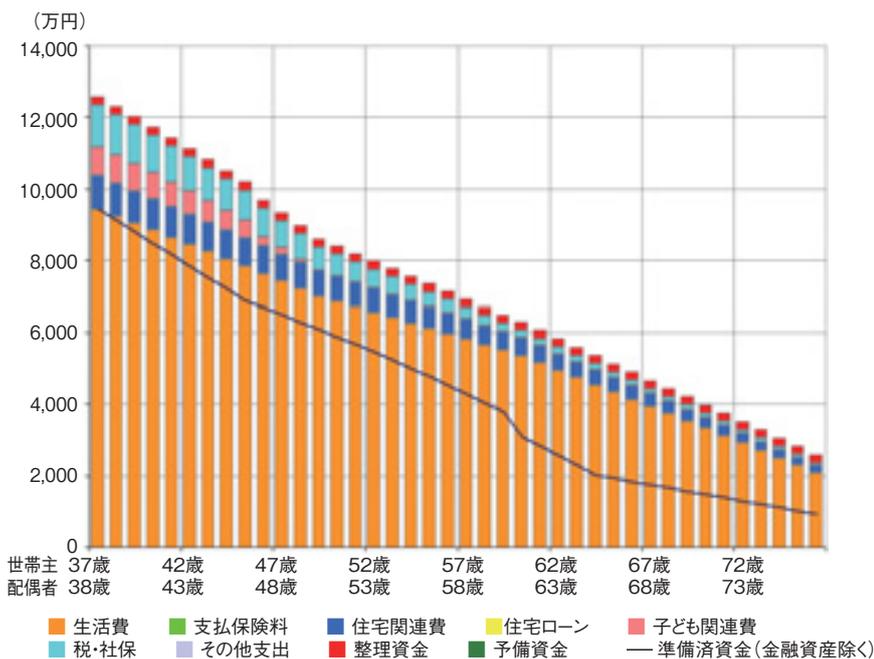
新たな保険に加入する際は、少しでも掛け金を抑えるよう工夫しましょう。次にチェックしておきたいポイントをご紹介します。

- ◆「更新型」は年齢アップに伴い掛け金が二倍、三倍になっていくので、掛け金が一律な「全期型」を選ぶ。
- ◆あらかじめ保障が右肩下がりになっている「逓減定期保険」や「収入保障保険」などを選ぶ。
- ◆タバコを吸わない、健康に自信がある人は「健康体」「非喫煙体」割引を利用する
- ◆会社で団体扱いの保険がある人は、団体割引のメリットを活かす
- ◆掛け金の支払いは、月払い／半年払い／年払い／前納払い／一時払いの

遺族年金



万一時必要資金累計



まとめ

保険に関する相談を受けていると、

- ◆ 順に安くなる
- ◆ インターネットや通信販売は、人件費や代理店手数料コストがない分保険料が割安。
- ◆ 全労災や県民共済などは、掛け捨てで年齢に関係なく一律の掛金でリーズナブルに備えることができる。

公的保障を知らず多額の保険に入っている人が多いのに驚きます。勧められるがまま加入した保険なので分からないうという声も多いです。誰のものでもない、ご自身の保険、なのですから、まずは現在の保険内容を確認されることから始めてみてはいかがでしょうか。次に、どんなことが起きたら心配なのか、万一の際の支出面、収入面を考えてみましょう。そして保険は万が一のもの。万が九九九は日常の生活です。

家計を圧迫するような保険に入っていると貯蓄を妨げ、将来保険ピンボーになってしまいます。あくまで、安心料として必要最小限の保険に加入したら、後は預貯金をふやして、どんな出費にも備えられるように蓄えておくのがベストな方法といえるでしょう。保険の個別相談ではトータルで何百万円も節約できた例がたくさんあります。分からない所はそのままにせず、保険会社やFPに相談して解決しておきましょう。