

5章

生命保険の見直し術

わが家の生命保険をチェックしよう

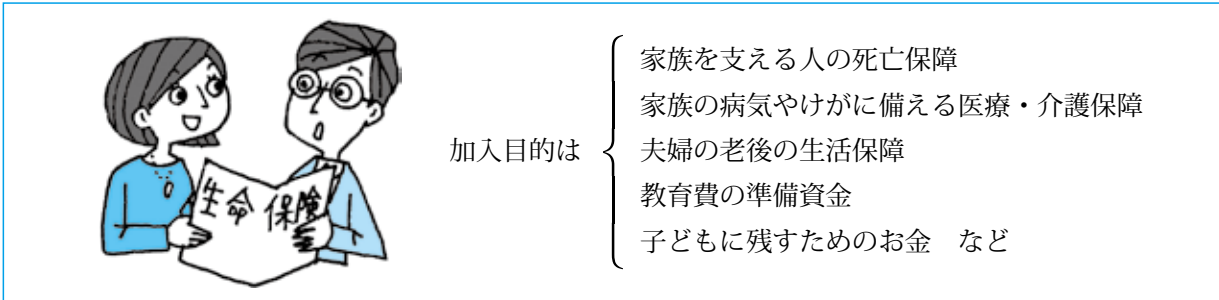
加入時に「適している」という判断で加入した生命保険であっても、社会・経済・家庭・環境などの変化によって、見直しが必要になることがあります。現状のままでいくことも含めて定期的にチェックしましょう。

この章では、生命保険の具体的な見直し術を解説します。さあ、保険証券などを手元において、やってみましょう。



生命保険証券を手元に出してみよう

わが家にある生命保険証券を一つ一つ確認しながら、加入した目的を思い出してみましょう。だれのために、何のために買った保険でしょうか？ 加入したときの情景も思い出すかもしれませんね。



あなたはどれにあてはまりますか？ 目的が重複するものもあるかもしれません。保険はほとんど勧められて入る場合が多いのですが、加入する目的はあるのです。

生命保険証券に鉛筆などでその目的をメモしておきましょう。

■加入目的を再検討しよう

- ・死亡保障を目的に加入する必要性が低い場合

独身で一生過ごすつもりの人、夫婦共働きで子どものいない人、専業主婦で子どもが大きい人、いざというとき、貯蓄、資産の賃貸収入や売却益などで生活できる人。

- ・医療保障目的や老後の生活保障目的で加入する必要性が少ない場合

予備の貯蓄が十分にある人、自分の生死・健康にかかわりなく必要な収入が入ってくる人。

保険は、万一の場合に必要なお金が急に準備できない人同士が、みんなでカバーし合う助け合いのシステムです。貯蓄とのバランスを考えて加入しましょう。

■払える保険料にも限りがある

生命保険は最低必要な保障をカバーするものと割り切って、余裕資金ができれば、貯蓄やローン返済などに回してもよいのです。逆に、貯蓄もできないほど保険料をたくさん払っていたり、保険料が払えないほど家計が苦しいという場合は、払える範囲の保険料で必要な保障をできるだけ確保することになるでしょう。あらゆるリスクを想定して、万一のとき働かなくても一生暮らしていけるくらいの金額を保険だけで準備しようとする、保険料も高額になり、きりがありません。もちろん考え方は自由ですが、それではいつまでも不安は消えないでしょう。万一の際に備えるあまり、保険に加入しすぎて足元の生活が揺いでしまうのは本末転倒です。

さて、みなさんの保険は、それぞれの目的に合っているのでしょうか。それをこれからチェックしていきましょう。

5-2 加入保険の一覧をつくろう

生命保険証券から内容を一覧に整理してみよう

わが家にある生命保険の全体像をつかむために次ページの表を参考に巻末のワークシートに記入してみましょう。また、保険書類は保険専用のファイルに保管しましょう。

■生命保険証券の内容チェック

①加入目的	保険証券には加入目的の記載はありませんが、何のために加入したのか一覧できるように記入しておきます。重複加入や目的外加入が確認できるかもしれません。
②保険証券記号番号	家にある保険の書類をすべてこの保険証券記号番号ごとに分けてファイルしてください。保険証券・お見積書（設計書）・ご契約のしおり・約款・保険内容のお知らせ・決算のお知らせ・保険料控除証明書などです。同じ書類があったら、最新のものだけ残して前年度の書類は破棄してください。契約ときに保険会社の担当者からもらったメモや資料などは捨てないで保管しておいてください。
③保険の種類	主契約の適用約款欄に書いてあるものを記録。愛称〇〇プランのようなものではなく、正式名△△配当付××保険と書いてあるほうです。
④契約日	保険の予定利率がわかります（本書P.64参照）。被保険者の契約年齢欄では、加入したときの年齢がわかります。
⑤契約形態	受取人は受け取ってほしい人の名前になっていますか？ 契約時の印鑑も保管されていますか？ 保険契約者（通常は保険料を払っている人）・被保険者（保険の対象になっている人）・死亡保険金受取人または満期保険金受取人がだれかによって、受け取り時の税金が変わります。
⑥死亡保険金額	主契約と特約それぞれ保険金の病気死亡時の金額を合計してください。三大疾病（特定疾病）保険特約も加えてください。その保険金が、将来どう変わるかもチェックしてみましょう。通減定期保険のように毎年保険金額が減額されるものもあります。収入保障特約の年金やこども保険の育英年金は、「生活保障特約または、育英年金」欄に書いてください。
⑦保険期間	保障がいつまで続くかを確認してください。定期保険特約付終身保険の場合、終身保険の特約の保険期間が保険料払込期間と同じ場合は全期型、短い場合は更新型です。更新時の保険料は再計算されますが、当初より必要保障額が減少した分、保険金額は減額して更新してもよいのです。また、医療特約の保険期間は80歳までになっている場合がほとんどです。
⑧保険料	払込期間で、いつまで払うかを確認してください。ステップ払いでは、ステップ期間終了後に保険料が上がります。終身保険に医療特約が付いている場合は払込満了時に残りの期間の保険料を一括で支払いますが、更新型の場合は支払う金額が更新の都度大きくなるので注意してください。
⑨入院特約	病気入院・けが入院・生活習慣病入院・がん入院のそれぞれの給付日額を確認してください。家族型は、夫が万一の場合、妻子の保障がなくなるタイプが多いのですが、その際の準備ができていないか確認しましょう。

加入保険一覧 (例)

ワークシート⑨

加入目的	証券記号番号		保険の種類	保険会社名	契約形態	死亡保険金額	生活保障特約または 青英年金	保険期間	保険料	入院特約 (給付日額)
	契約日	年 月								
夫死亡時の 遺族保障 夫の医療保障	(1234)567890	平成8年4月	利益配当付 終身保険	A生命	契約者：夫 被保険者：夫 受取人(死亡)：妻 受取人(満期)なし	～65歳まで ～ 歳まで ～終身 200万円	120万円/年×20年 万円/年～ 歳まで	35歳～ 特約 65歳まで 主契約 終身	当初 21,200円/月 ・半年・年 2030年～6,300円	病気 日額 5,000円 けが 日額 5,000円 成人病 日額 5,000円 がん 日額 15,000円
	()	年 月								
	()	年 月			契約者： 被保険者： 受取人(死亡)： 受取人(満期)：	～ 歳まで ～ 歳まで ～終身 万円	万円/年× 年 万円/年～ 歳まで	歳～ 特約 主契約 終身	円/月 ・半年・年 歳～ 歳払込満了	病気 日額 円 けが 日額 円 成人病 日額 円 がん 日額 円
	()	年 月								
	()	年 月			契約者： 被保険者： 受取人(死亡)： 受取人(満期)：	～ 歳まで ～ 歳まで ～終身 万円	万円/年× 年 万円/年～ 歳まで	歳～ 特約 主契約 終身	円/月 ・半年・年 歳～ 歳払込満了	病気 日額 円 けが 日額 円 成人病 日額 円 がん 日額 円
	()	年 月								
	()	年 月			契約者： 被保険者： 受取人(死亡)： 受取人(満期)：	～ 歳まで ～ 歳まで ～終身 万円	万円/年× 年 万円/年～ 歳まで	歳～ 特約 主契約 終身	円/月 ・半年・年 歳～ 歳払込満了	病気 日額 円 けが 日額 円 成人病 日額 円 がん 日額 円
	()	年 月								

必要保障額を知る第一歩は、万一のときの年間収支を把握すること

現状で収入を支える人が万一の事態になったとき、家計状況はどのように変化するでしょうか？ 自分自身でイメージしてみましょう。

山田さんの例

収入はどうか？

現 在			万一の場合の例	
夫の収入	年 800万円	→	なくなる	年 0万円
妻の収入	年 万円	→	遺族年金	年 179万円
奨学金	年 万円	→	妻の収入	年 100万円
			奨学金	年 0万円
			児童育成手当	年 0万円
			こども保険育英年金	年 0万円
投資用不動産収入	年 万円	→	収入同額継続する	年 万円
被保険者が夫の保険満期保険金	年 万円	→	死亡保険金を受取り、満期金なし	年 万円
被保険者が夫以外の保険の満期保険金	年 万円	→	予定時期に受取る	年 万円
老後妻の老齢厚生年金	年 万円	→	夫遺族厚生年金と選択・調整	年 万円
妻の老齢基礎年金	年 万円	→	妻65歳から同額受取る	年 万円
妻の個人年金	年 万円	→	予定時期から同額受取る	年 万円
			今年の収入	年 279万円

支出はどうか？

現 在			万一の場合の例	
夫 所得税、住民税	年 48万円	→	なくなる	年 0万円
社会保険料	年 50万円	→	なくなる	年 0万円
妻 所得税、住民税	年 0万円	→	妻の所得税、住民税	年 0万円
社会保険料	年 0万円	→	妻の社会保険料	年 27万円
被保険者が夫の生保・損保保険料 (契約者が夫のこども保険料含む)	年 34万円	→	なくなる	年 0万円
被保険者が夫以外の保険の保険料	年 2.4万円	→	契約者を妻に変更後支払う	年 2.4万円
火災保険料	年 0.4万円	→	支払う	年 0.4万円
住宅ローン	年 162万円	→	なくなる(団体信用保険既加入の場合)	年 万円
管理費・修繕費・固定資産税	年 36万円	→	支払う	年 36万円
家賃	年 万円	→	支払う	年 万円
社宅代	年 万円	→	社宅を出る	年 万円
車関係費(駐車場代含む)	年 万円	→	なくなる 車売却損益 または 妻が使用し支払う	年 万円
夫のローン(自動車ローン等)	年 万円	→	残債を支払う	年 万円
教育費(入学金含む)	年 57万円	→	同額支払う	年 57万円
基本生活費	年 282万円	→	減少(個々の家族により異なる)	年 264万円
夫小遣い・教育娯楽費	年 48万円	→	なくなる	年 万円
妻・子ども小遣い	年 36万円	→	使う	年 36万円
住宅取得予定の頭金・諸費用	年 万円	→	予定どおり支出?	年 万円
子どもの結婚資金援助	年 万円	→	予定どおり支出?	年 万円
			今年の支出	年 423万円

$$\text{今年の収支} \quad 279 \text{万円} - 423 \text{万円} = - 144 \text{万円}$$

遺族基礎年金は、子どものある妻または子どもに支給

遺族基礎年金がもらえるのは、遺族となった妻に18歳到達年度の3月末日（高校卒業）までの子どもがいる場合と、妻はいないがその年齢の子どもがいる場合です。遺族基礎年金は、原則末の子どもが18歳になり3月末日（高校卒業）を過ぎると支給されません。

・妻がいる場合

基本額792,100円 + 子ども1人目227,900円 + 子ども2人目227,900円……※
=計 円

※……子ども3人目以降1人につき75,900円が加算されます。

(平成20年度の制度内容で試算しています)

会社員の妻は、遺族厚生年金が一生もらえる

遺族厚生年金の目安は、平均給与額 30万円 × 1.23 ~ 1.60※ = 36.9 ~ 48万円です。

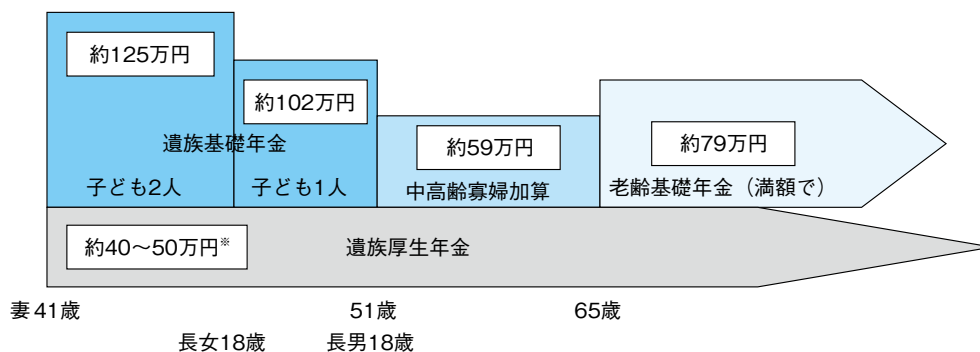
現在、死亡時までの平均給与額は、およそ現在の税込み月収の6~7割と考えてください。

公務員の場合は、遺族共済年金になります。

※……厚生年金被保険者期間25年未満の割合。

(注) 夫の死亡時に30歳未満で子どもを養育していない妻などに対しては、5年間の有期給付となります(子どもを養育しなくなったときに妻が30歳未満の場合には、その時点から5年間)

遺族年金のイメージ



中高齢の寡婦加算は、夫が死亡したとき、妻が40歳以上65歳未満または妻が40歳時に高校卒業前の子どもがいる場合、妻が40歳以上65歳に達するまで約59万円が支給されます(遺族基礎年金受給中は支給停止)。妻の生年月日が昭和31年4月1日以前の場合は、65歳になりますと、経過的寡婦加算に変更になり、妻の老齢基礎年金とともに一生支払われます。

※平均給与30万円、厚生年金被保険者期間25年未満の場合

万-のときの年間収支を基に「万-の場合の年間収支表」をつくってみよう

山田さんの家族の例

山田太郎（夫：会社員、43歳）、住宅は持家で住宅ローンあり（団体信用生命保険加入）

花子（妻：専業主婦、41歳）

幸子（長女：11歳）

一郎（長男：8歳）

万-の場合の年間収支表（例）

ワークシート①

（単位：万円）

		現在	万-の場合	
収 入	夫収入	800	0	
	妻収入		100	
	遺族基礎年金＋遺族厚生年金＋（中高齢寡婦加算）		179	
	奨学金			
	児童育成手当・会社福利厚生等			
	こども保険育英年金			
	投資用不動産収入			
	一時的収入（こども保険満期保険金等）			
	妻の厚生年金・老齢基礎年金・経過的加算			
	妻の個人年金			
収入合計		800	279	
支 出	税・社会保険料	所得税・住民税	48	0
		社会保険料	50	27
	基本生活費	夫小遣い・教育娯楽費	48	0
		妻・子ども小遣い	36	36
		その他（食費等）	282	264
	住居費	住宅ローン	162	0
		管理費・修繕費・固定資産税	36	36
		家賃・社宅代		
		駐車場代		
	教育費	住宅取得自己資金		
		教育費	57	57
	保険料	結婚資金援助		
		生命保険料（夫被保険者分）	34	0
		生命保険料（夫以外被保険者分）	2.4	2.4
	その他	火災保険料	0.4	0.4
車関係費（夫分）				
夫車ローン				
その他				
支出合計		756	423	
年間収支		44	-144	

万一の場合の貯蓄残高推移表＝「死亡後のキャッシュフロー表」をつくろう

毎年の年間収支・貯蓄残高の推移を表した下図のような表のことを「キャッシュフロー表」といいます。本書P.57で作った「万一の場合の年間収支表」を基に、毎年の収入と支出の合計を確認しながら、表に書き込んでみてください。上昇率がわからない場合は0として計算してください。

配偶者収入は、100万円から、社会保険料を引いた手取りになっています。

山田太郎さんが万一の場合

死亡後のキャッシュフロー表（例） ワークシート⑩

（単位：万円）

年		上昇率	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
家族・年齢	山田太郎	…	43	—	—	—	—	—	—
	花子	…	41	42	43	44	45	46	47
	幸子	…	11	12	13	14	15	16	17
	一郎	…	8	9	10	11	12	13	14
収入	世帯主収入(手取り)	1.0%	0	0	0	0	0	0	0
	配偶者収入(手取り)	1.0%	73	74	74	75	76	77	77
	公的年金収入(手取り)	0.0%	178.9	178.9	178.9	178.9	178.9	178.9	178.9
	その他	0.0%	0	0	0	0	0	0	0
	一時的収入	0.0%	0	0	0	0	0	0	0
	収入合計	…	252	253	253	254	255	256	256
支出	基本生活費	1.0%	300	303	306	309	312	315	318
	住居費	0.5%	36	36	36	37	37	37	37
	教育費	1.0%	57	58	69	69	70	89	90
	保険料	0.0%	2.8	2.8	2.8	2.8	2.8	2.8	2.8
	その他	1.0%	0	0	0	0	0	0	0
	一般的支出	1.0%	0	0	0	0	0	0	0
支出合計	…	396	400	414	418	422	444	448	
年間収支	…	-144	-147	-161	-164	-167	-188	-192	
貯蓄残高	1.0%	563	421	265	104	-62	-250	-442	

年		2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
家族・年齢	山田太郎	—	—	—	—	—	—	—	—
	花子	48	49	50	51	52	53	54	55
	幸子	18	19	20	21	22	23	24	25
	一郎	15	16	17	18	19	20	21	22
収入	世帯主収入(手取り)	0	0	0	0	0	0	0	0
	配偶者収入(手取り)	78	79	80	81	81	82	83	84
	公的年金収入(手取り)	178.9	155.8	155.8	155.8	112.5	112.5	112.5	112.5
	その他	0	0	0	0	0	0	0	0
	一時的収入	200	0	0	200	0	0	0	0
	収入合計	457	235	236	436	194	195	196	196
支出	基本生活費	322	325	328	331	335	338	341	345
	住居費	37	37	38	38	38	38	38	39
	教育費	91	290	161	162	446	174	176	178
	保険料	2.8	2.8	2.8	2.8	2.8	2.8	2.8	2.8
	その他	0	0	0	0	0	0	0	0
	一般的支出	0	0	0	0	0	0	0	0
支出合計	452	656	529	534	821	553	559	564	
年間収支	5	-421	-294	-98	-627	-359	-363	-368	
貯蓄残高	-437	-858	-1,151	-1,249	-1,876	-2,235	-2,598	-2,966	

※年間収支＝収入合計（手取り）－支出合計

※貯蓄残高＝前年の貯蓄残高×（1＋上昇率）±（当年の年間収支）

毎年の生活収支を妻の平均余命まで合計してみよう

41歳の女性の平均余命は、46年です（妻の平均余命は、本書P.63の図表参照）。
本来は、各々の収支は資金運用率で現在価値に割戻しますが、ここでは省略します。

① 毎年の生活収支の合計

(単位：万円)

今年の収支	-144
来年の収支	-147
再来年の収支	-161
3年後の収支	-164
4年後の収支	-167
5年後の収支	-188
6年後の収支	-192
7年後の収支	5
.....	
.....	
.....	
40年後の収支	-256
41年後の収支	-260
42年後の収支	-263
43年後の収支	-267
44年後の収支	-271
45年後の収支	-275
46年後の収支	-278
合計	-10,712

.....①

万ーの場合の一時的な収支を計算してみよう。

(単位：万円)

死亡退職金	700
弔慰金	300
埋葬費・埋葬料（健保）	
その他	
一時的収入合計	1,000
葬儀費用	300
一（香典一香典返し）	-100
自動車ローン返済	0
その他ローン返済	0
その他引越し費用など	0
相続税	0
名義変更の登記費用	40
一時的支出合計	240
一時的収支	760

.....②

①と②両方を合計すると足りない資金が出ます。

足りない資金①+②=合計 9,952 万円

足りない資金から、既に用意されている資金を引いてみよう

③ 既に用意されている資金

(単位：万円)

現金・預貯金	600
上場株式	100
その他有価証券	0
合計	700

平成19年末残高



足りない資金 9,952万円 - 用意済み資金 700万円 = 必要保障額 9,252万円

この金額が、現在山田さんが万ーの事態になったときに、遺族の子どもが独立し、妻が平均余命まで生活するのに必要な死亡保障額です。

必要保障額計算の注意点は？

■必要保障額の目安

今度は本書P.59で合計した毎年の収支を、それぞれ資金運用率1%で現在価値に割戻してから合計して、本来の必要保障額を出してみましょう。ここでは便宜上、合計した毎年の収支（-1億712万円）を経過期間（47年）で除し、各年を現在価値に割戻したものの合計を用いています。

・妻の平均余命まで合計した場合

① 毎年の収支合計 = $-8,371$ 万円 + 一時的収支 760 万円 = 足りない資金 $7,611$ 万円。必要な死亡保障額は、足りない資金 $7,611$ 万円 - 用意済み資金 700 万円 = $6,911$ 万円となります。

・末の子どもが独立する予定の15年後まで計算した場合

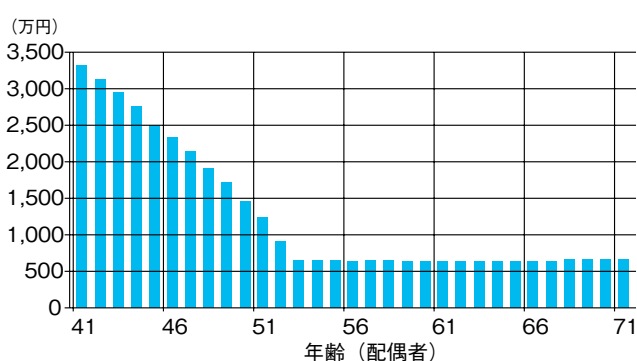
① 毎年の収支合計 = $-3,388$ 万円 + 一時的収支 760 万円 = 足りない資金 $2,628$ 万円。必要な死亡保障額は、足りない資金 $2,628$ 万円 - 用意済み資金 700 万円 = $1,928$ 万円と少なくなります。

必要期間をいつまで考えるかということは、みなさんの考えと、支払い可能な保険料などの諸事情を考慮して決めてください。最低基準の目安としては、少なくとも末の子どもが独立するまでの期間です。

■定期的見直しの必要性

ここで注意するのは、この必要保障額は今年に限った金額ということです。万一が来年の場合、再来年の場合、……5年後の場合、10年後の場合……は、平常時のキャッシュフロー表を作成してから、対象の年を起点にして再計算します。これは、平均給与額や年金の加入期間、子どもの年齢などが変わるとその時点からの遺族年金の受給額も変わったり、将来の預貯金や死亡退職金の額も増えていたりするからです。

📄 万一の必要保障額



末の子どもが生まれた後の会社員の場合、毎年計算した必要保障額を並べると、左のグラフのような階段状の形になります。

しかし、せっかくそのように計算しても、遠い将来が予測できない現状では、何年か経過したときに、状況が大きく変わってしまうことのほうが多いでしょう。したがって、現実的な方法として、現在万一の場合に必要な死亡保障額だけを計算して、後は、定期的（毎年・数年毎）にその時点で必要な死亡保障額を再計算し、保険を見直していくということが必要になります。

万一の場合の必要保障額簡易計算

夫が万一の場合の必要保障額を計算する方法として、一般的には次のような簡易計算法があります。大まかに把握したいときに活用しましょう。

死亡保障額簡易計算 **ワークシート⑫**

〈夫が万一の場合のその後の支出〉

	現在の生活費	妻の平均余命	
・妻の生活資金	<input type="text"/> 万円 × 0.5 ×	<input type="text"/> 年 =	<input type="text"/> 万円
	現在の生活費	22歳 - 末子の年齢	
・子どもの生活資金	<input type="text"/> 万円 × 0.2 ×	<input type="text"/> 年 =	<input type="text"/> 万円
・教育資金	高校までの教育費	大学の教育費	
子ども 1	<input type="text"/> 万円 +	<input type="text"/> 万円 =	<input type="text"/> 万円
子ども 2	<input type="text"/> 万円 +	<input type="text"/> 万円 =	<input type="text"/> 万円
子ども 3	<input type="text"/> 万円 +	<input type="text"/> 万円 =	<input type="text"/> 万円
子ども 4	<input type="text"/> 万円 +	<input type="text"/> 万円 =	<input type="text"/> 万円
・結婚援助資金	<input type="text"/> 万円 ×	<input type="text"/> 人	<input type="text"/> 万円
・死亡時の一時的支出	葬式代	車ローン等	
	<input type="text"/> 万円 +	<input type="text"/> 万円 =	<input type="text"/> 万円
		支出の合計①	<input type="text"/> 万円

〈夫が万一の場合のその後の収入〉

	遺族年金累計(平均余命まで)	老齢年金累計(平均余命まで)	
・遺族年金・老齢年金	<input type="text"/> 万円 +	<input type="text"/> 万円 =	<input type="text"/> 万円
・妻の収入	<input type="text"/> 万円 ×	<input type="text"/> 年 =	<input type="text"/> 万円
・その他収入	<input type="text"/> 万円 +	<input type="text"/> 万円 =	<input type="text"/> 万円
・死亡退職金・弔慰金等			<input type="text"/> 万円
・現在の貯蓄			<input type="text"/> 万円
		収入・貯蓄等の合計②	<input type="text"/> 万円
		① - ② =	<input type="text"/> 万円

幼稚園4歳から高等学校第3学年までの14年間の学習費総額

(単位：万円)

	学習費総額				合計
	幼稚園	小学校	中学校	高等学校(全日制)	
すべて公立					548 (公→公→公→公)
幼稚園だけ私立	50 (公立)	200 (公立)	142 (公立)	156 (公立)	606 (私→公→公→公)
高等学校だけ私立					706 (公→公→公→私)
幼稚園及び高等学校が私立	108 (私立)	824 (私立)	381 (私立)	314 (私立)	764 (私→公→公→私)
小学校だけ公立					1003 (私→公→私→私)

文部科学省「子どもの学習費調査」(平成18年度)

大学の教育費

(単位：万円)

国立		私立文系		私立理系		私立医業系		私立家政・芸術・体育	
初年度	次年度以降	初年度	次年度以降	初年度	次年度以降	初年度	次年度以降	初年度	次年度以降
81.8	53.6	114.7	72.2	149.8	101.2	510.4	302.0	146.0	91.9

文部科学省調べ 平成18年度

5-7 自分で準備する医療保障はどのくらい？

病気やけがで入院した場合の自己負担は？

■入院にかかる自己負担

- ①差額ベッド代（公的医療保険で決められた室料との差額、大部屋は自己負担なし）
差額ベッド代の相場は、1日5,000円以下のところが6～7割です。
- ②健康保険対象外の特殊な治療費（先進医療の技術料など）
先進医療にかかる技術料は、患者の負担で200万円を超える例もあります。
- ③入院時の食事代（1食260円）※一般被保険者
- ④その他の雑費（家族の交通費・日用品・快気祝いなど）
できるだけ家にあるもので間に合わせれば、出費も少なめになります。

■高額療養費制度で治療費の自己負担は限定的

70歳未満の方の限度額は以下の通りです。

月収53万円未満の人は、月額80,100円＋（医療費－267,000円）の1%

月収53万円以上の人は、月額150,000円＋（医療費－500,000円）の1%

住民税非課税世帯は、月額35,400円。これを超えた分は本人の請求で払い戻されます。

入院給付金の給付日額の目安は？

予備費としての貯蓄とあわせてバランスよく備えましょう。治療費は高額療養費制度で1ヶ月80,100円ならば、1日当たり2,670円。差額ベッド代が5,000円前後として、

- ・会社員 給付日額7,000円～10,000円
- ・自営業者 給付日額10,000円～15,000円（国民健康保険に傷病手当金がないため）
- ・専業主婦 給付日額5,000円～7,000円（子どもが小さいときは少し多めに）

くらいが目安でしょうか。所得が高い人は、自己負担が高い分少し多めでよいと思います。

それから①何歳まで、医療保険を必要とするか、②1回の入院で何日分まで入院給付金を確保するか、③先進医療や女性疾病医療などの特約を付保するか、を考えていきます。生命保険の入院給付金は、一定の期間入院しないと支払われないものもありますが、最近は短期入院をカバーできるものが主流です。

健康保険からの傷病手当金は、病気やけがによる自宅療養で長期の就業不能の状態になり、給与がもらえない場合、給与3分の2、最長1年半の支給です。貯蓄とともに長期所得補償保険の加入も検討してみましょう。

見直し保険金額

必要保障額と既加入の死亡保険金合計額（団体信用生命保険は含めない）の差額が見直し保険金額です。

必要保障額 4,000 万円、既加入保険金額合計 5,000 万円なら、1,000 万円保険金額が多いことになります。しかし、保険料の支払い余力があり、かつそのくらい保障はないと不安という場合は、そのままでもよいと思います。

一般的に、必要保障額は末子が誕生したあたりで最も大きくなり、その後子どもが成長し、独立していくにしたがって年々減っていきます。住宅の購入も必要保障額が減少する要因となります。団体信用生命保険付の住宅ローンを利用すれば、万一の場合にローン残債は保険金で完済され、遺族生活費のうち住居費が減少するためです。元々必要保障額を満たしていた場合は、定期的に見直していく中で、保険金額を下げていくと合理的です。

……ここまでで、みなさんの必要保障額や、それにどこまで保険で備えたらよいかという問題は、ご本人以外には判断できないということを理解していただけたと思います。それはみなさんの家計の事情もさることながら、考え方と気持ちによるところが大きいです。必要保障額はみなさん個々人が決めるものなのです。

平均余命表

次の平均余命は、必要保障額の計算にお使ください。

年齢	男性	女性
21	58.69	65.40
22	57.72	64.42
23	56.76	63.44
24	55.79	62.46
25	54.82	61.48
26	53.86	60.49
27	52.89	59.51
28	51.92	58.53
29	50.95	57.55
30	49.99	56.57
31	49.02	55.59
32	48.06	54.61
33	47.10	53.63
34	46.13	52.65
35	45.17	51.68
36	44.21	50.70
37	43.26	49.73
38	42.30	48.76
39	41.35	47.79
40	40.40	46.82
41	39.46	45.85
42	38.52	44.89
43	37.58	43.92
44	36.65	42.96
45	35.72	42.01

年齢	男性	女性
46	34.79	41.05
47	33.87	40.10
48	32.96	39.16
49	32.05	38.21
50	31.15	37.27
51	30.25	36.34
52	29.36	35.40
53	28.47	34.47
54	27.60	33.55
55	26.73	32.62
56	25.87	31.70
57	25.03	30.79
58	24.19	29.88
59	23.36	28.97
60	22.54	28.06
61	21.72	27.16
62	20.92	26.26
63	20.12	25.37
64	19.34	24.48
65	18.56	23.59
66	17.79	22.71
67	17.03	21.83
68	16.28	20.96
69	15.53	20.10
70	14.80	19.25

年齢	男性	女性
71	14.09	18.41
72	13.39	17.58
73	12.71	16.76
74	12.05	15.95
75	11.40	15.16
76	10.78	14.38
77	10.18	13.61
78	9.60	12.86
79	9.04	12.13
80	8.50	11.42
81	7.99	10.72
82	7.50	10.05
83	7.03	9.41
84	6.59	8.79
85	6.16	8.20
86	5.76	7.64
87	5.38	7.12
88	5.03	6.62
89	4.70	6.15
90	4.40	5.72
91	4.12	5.32
92	3.86	4.94
93	3.62	4.59
94	3.40	4.27
95	3.19	3.97

厚生労働省 平成19年度簡易生命表

見直しの主な方法

(ご契約のしおり・約款を必ずご参照ください)

- ・ **現在保険金額が多い場合** →定期保険特約・特定疾病特約の一部解約・減額・払済保険・解約などの方法があります。
定期特約だけを減額できない場合は、定期特約を解約し別の会社の定期保険に加入します。
- ・ **保険金額が足りない場合** →特約の中途付加・中途増額・新規契約などの方法があります。新規契約にする場合は、会社のグループ保険が一番安くなることがあります。
定期保険特約付終身保険の終身保険部分をもっと増やしたい場合は、告知や診査なしで終身保険部分を増額できます。同時に定期保険部分を減額すれば、保険料のアップを抑えることもできます。
医療特約を中途付加・増額すると、責任準備金の差額を払うことになります。単体の医療保険に加入したほうが安いケースもあります。
- ・ **保険の種類を変えたい場合、同じ会社の複数の保険を一つにまとめたい場合** →契約転換制度を利用します。基本転換は、終身保険の部分に転換価格を充当しますが、比例転換や定特転換は定期特約の部分にも転換価格を充当するので、貯蓄性が低くなり、更新時に保険料がかなり高くなります。
- ・ **保険料の負担を軽くしたい場合** →減額・払済保険・延長保険・解約・払込期間の変更などの方法があります。予定利率の高い貯蓄性のある保険は残し、定期保険は安いものに変える方法もあります。
- ・ **税金の負担を軽くしたい場合** →契約者（保険料負担者）以外の方が満期保険金を受け取ると贈与税がかかります。税率が高くなるので、受取人を契約者（保険料負担者）に変更しましょう。

予定利率

予定利率とは、生命保険会社が将来保険金を支払うために積立てる責任準備金を運用する予定の利率で、保険料はあらかじめこの利率で割り引かれています。予定利率は、平成元年頃をピークにだんだん下がってきましたが、ここ最近は予定利率を引き上げる保険会社もでてきました。予定利率が下がると、貯蓄性のある保険は保険料が高くなりますが、予定利率が上がると保険料は安くなります。