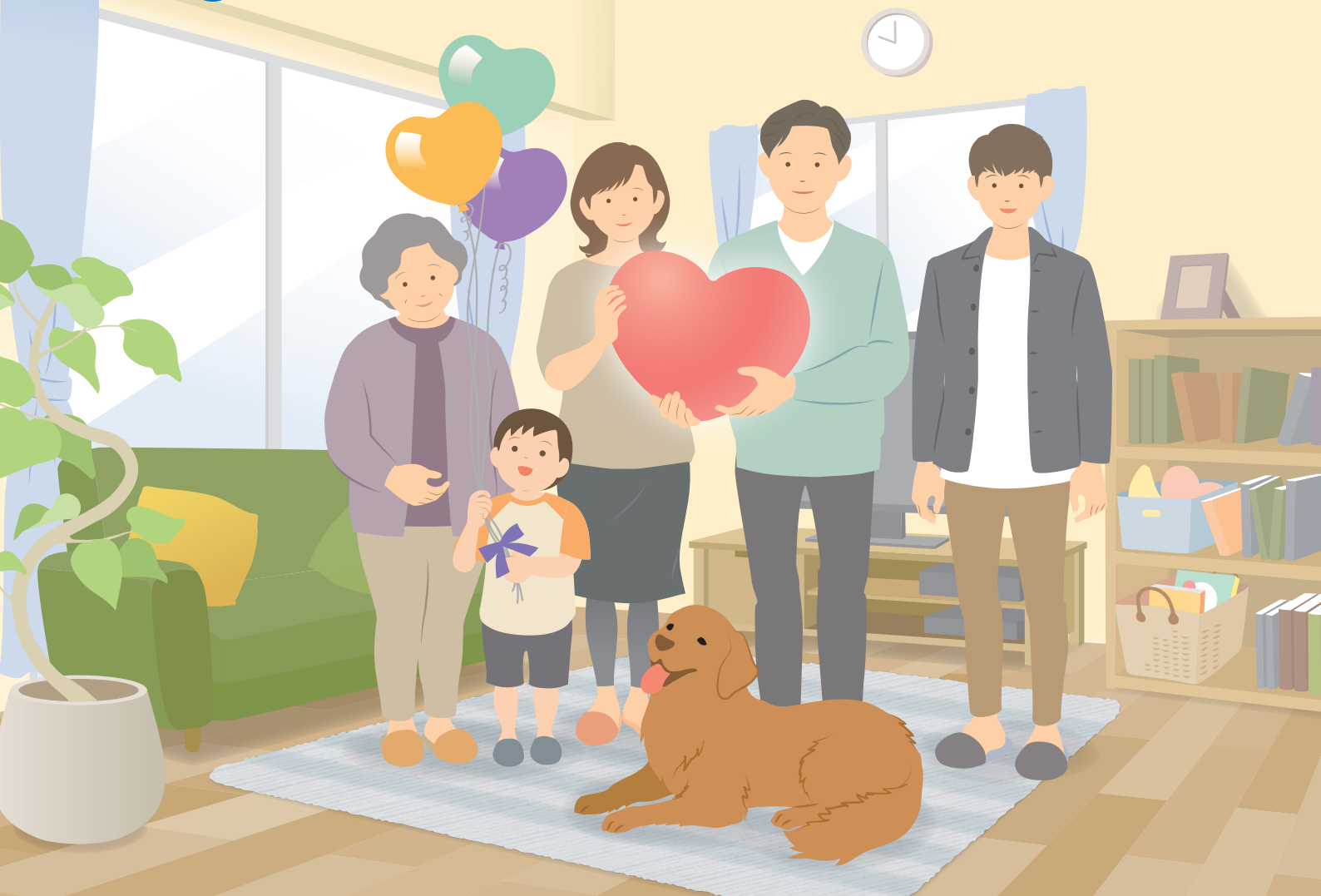


生命保険の
契約をお考えの
皆さまへ

生命保険の **契約** にあたっての手引



生命保険の契約をお考えの皆さまに向けて、**契約にあたってのポイント、生命保険の選び方、契約申込みの流れ、生命保険契約の留意点、見直しと留意点、生命保険の仕組み、主契約と特約、知っておきたい情報**などをまとめました。

医療保険、がん保険、介護保険、傷害保険などは、生命保険会社と損害保険会社で共通して取扱いがあります。損害保険会社の保険をご検討の場合は、日本損害保険協会のホームページ (<https://www.sonpo.or.jp/>) をご覧ください。



目次

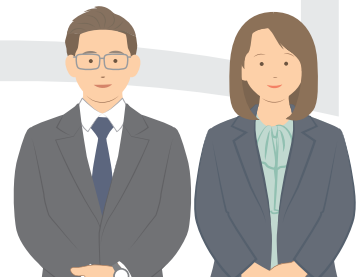
1	生命保険の契約にあたっての5つのポイント	3
2	生命保険の選び方	4
3	生命保険の契約申込みの流れ	6
4	生命保険契約の留意点	9
5	生命保険の見直しと留意点	13
6	生命保険の仕組み	15
7	主契約と特約	16
8	生命保険について知っておきたい情報 こんなとき、どうする？	20

生命保険の基礎用語 手引をお読みになる前に、基礎用語を確認しましょう！

- 契約者** …… 生命保険会社と契約を結び、契約上の様々な権利(契約内容変更などの請求権)と義務(保険料の支払義務)を持つ人。
- 被保険者** …… その人の生死・病気・ケガなどが、保険金や給付金の対象となっている人。
- 受取人** …… 契約者があらかじめ指定した保険金・給付金・年金などを受け取る人。
- 保険料** …… 契約者が生命保険会社に払い込むお金。
- 保険金** …… 支払事由(満期や死亡など)が生じたときに、生命保険会社から受取人に支払われるお金。
- 給付金** …… 支払事由(入院・手術など)が生じたときに、生命保険会社から受取人に支払われるお金。

生命保険文化センターのホームページにある
「用語辞典」もご活用ください！

https://www.jili.or.jp/knows_learns/basic/explanation/



生命保険の契約にあたっての5つのポイント

ポイント1



自分に合った生命保険を選びましょう **P4参照**。

- 生命保険を選ぶときは、生活設計にもとづいて、現在だけではなく将来を見据えた保障ニーズと生命保険の種類・内容が合っていることが大切です。
- 生命保険の内容をよく理解するためには、積極的に情報収集を行い、生命保険会社の営業職員や保険代理店の担当者などに相談してみるのも良いでしょう。

ポイント2



保険料は、将来も払込みが可能な金額が確認しましょう **P15参照**。

- 生命保険の保険料は、長期にわたって払い込むことが多くなっています。
- 将来の生活環境や収入の変化を考慮して、払い込む金額や期間が適切か考えてみましょう。

ポイント3



生命保険契約の留意点 **P9参照** をしっかりと確認しましょう。

- 契約後に短期間で解約すると、多くの場合は、解約返戻金はまったくないか、あってもごくわずかです。契約前に、自分に合った生命保険かどうか、よく確認しましょう。
- 解約して、新しい別の生命保険を契約しなおすときは、手続きの時期や内容によって不利益が生じる場合がありますので、注意しましょう。

ポイント4



契約前に「**契約概要**」「**注意喚起情報**」「**ご契約のしおり**」 **P6参照** をよく読み、内容を**確認**しましょう。

- 生命保険会社が契約の申込みにあたり交付する「契約概要」「注意喚起情報」「ご契約のしおり」には生命保険や契約内容についての重要事項が記載されています。契約前に必ず目を通し、内容を**確認**しておきましょう。

ポイント5



保障ニーズの変化に合わせて、**生命保険の見直し** **P13参照** を行いましょう。

- 年齢、家族構成、生活環境の変化などに伴い、保障ニーズは変化します。加入したときはピッタリだった生命保険でも、保障ニーズの変化に合わせて、見直していくことが大切です。

2

生命保険の選び方



STEP 1 保障ニーズの明確化

1 | 生命保険の種類を選択

自分に合った生命保険の種類がわからないという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。まずは、自分や家族に考えられる経済的なリスクを想像してみましょう。死亡保障、医療保障、介護保障、老後保障など、どんな保障が必要なのかを明確にすることが大切です。

保障ニーズ	保障ニーズの詳細	対応する生命保険の種類	
死亡保障	保障期間は一定期間でよい	満期保険金は不要	定期保険
		満期保険金を受け取りたい	収入保障保険
	保障期間は一生がよい		養老保険
			変額保険(有期型)
死亡保障・医療保障(特定疾病)	死亡+がん・急性心筋梗塞・脳卒中に備えたい	終身保険	
		利率変動型積立終身保険	
		変額保険(終身型)	
医療保障	病気・ケガに備えたい	特定疾病(三大疾病)保障保険	
	がんに備えたい	医療保険	
		がん保険	
就業不能保障	長期入院時などの収入減少に備えたい	就業不能保障保険	
介護保障	介護に備えたい	介護保険	
老後保障	老後の生活費を確保したい	個人年金保険	
		変額個人年金保険	

- この他にも様々な生命保険がありますので、詳しくは生命保険会社や保険代理店に確認しましょう。
- 「生命保険の種類」のそれぞれの特徴などは、P16「主契約と特約」を参照してください。

2 | 保障期間(保険期間)の決定

生命保険の保障がいつからいつまで必要なのかを考えてみましょう。適切な保障期間(保険期間)は、1人ひとりの生活設計によって異なります。

例

死亡保障の期間を考えるとき：子どもの独立時期、配偶者の平均余命などを考慮。

老後保障の期間を考えるとき：定年退職の時期、公的年金の受取開始時期などを考慮。

3 | 保険金・給付金・年金などの金額の決定

必要となる金額は、家族構成、年齢、収入・資産の状況、公的保障（公的年金・公的医療保険など）の給付内容などによって異なります。一般的には「支出見込額（必要となる金額）」から「収入見込額（将来期待できる収入金額）」を差し引き、その不足分を算出します。

例

死亡保障の必要額を考えるとき：支出見込額（遺族の生活費、子どもの教育・結婚資金、住居費用、葬儀費用、相続費用など）から、収入見込額（死亡退職金、遺族年金、配偶者の就労収入・老齢年金など）や自己資産（預貯金、有価証券など）を差し引いた不足分が、死亡保障の必要額の目安。

医療保障の必要額を考えるとき：公的医療保険制度の給付内容を考慮して入院・手術時の保障額などを検討。公的医療保険制度には、1カ月（同じ月）の自己負担額が自己負担限度額（年齢や所得により異なる）を超えたときに、その超えた分が給付される高額療養費制度がある。

「保障ニーズの明確化」などの生命保険に関する動画をご覧ください。

<https://www.jili.or.jp/movie/>



STEP 2

積極的に情報収集

直接、話したい



生命保険会社のコールセンターや営業職員、保険代理店の窓口などで、直接相談や質問ができます。

まずは資料が欲しい



電話やホームページなどによる資料請求や、生命保険会社・保険代理店の窓口などに足を運び直接資料を受け取ることもできます。

STEP 3

自分に合った生命保険商品の検討

- 「契約概要」「生命保険設計書」「パンフレット」などで、内容を十分に確認しましょう。
- 複数の生命保険の商品を比較してみることも有効な方法です。比較にあたっては、保険料の金額だけでなく、保障内容などをふまえて総合的に検討しましょう。

参考

- 生命保険会社の営業職員や保険代理店の担当者などには、契約者・被保険者が保険加入を検討・判断するのに必要な情報（保険金の支払条件、保険期間、保険金額、告知義務、責任開始日(期)、契約の失効など）を提供する義務があります。
- 複数の生命保険会社の商品を取り扱う保険代理店には、取扱商品のうち「比較可能な商品の一覧」の提供と「特定の商品の提案やそれを勧める理由」を説明する義務があります。

STEP 4

生命保険商品の決定

生命保険商品を決定し、契約の申込みをします。

3

生命保険の 契約申込みの流れ



1 契約申込みの経路

対面での申込み

生命保険会社の営業職員、保険代理店の担当者、保険仲立人などを通じて申し込む方法です。

ほとんどの場合において代理権を持たず「媒介」のみを行うため、契約を締結する権限や告知を受領する権限はなく、生命保険会社の承諾をもって契約が成立となります。

	代理	媒介
契約締結権	○	× (生命保険会社にある)
告知受領権	○	× (口頭のみで告知しても告知したことにならない)

通信販売

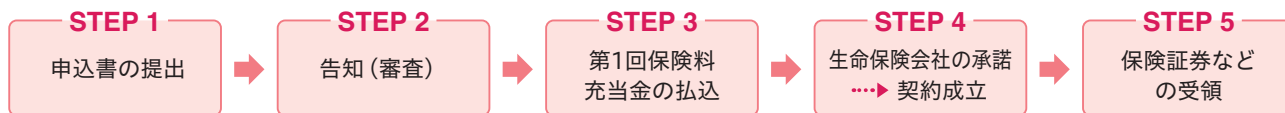
新聞、雑誌、ダイレクトメール、Webサイトなどの広告をもとに資料請求を行い、届いた申込書類に記入・返送したり、Webサイトから直接申し込む方法です。

注意

銀行・信用金庫・証券会社などが、保険代理店として生命保険を販売していることがあります。銀行などで生命保険の申込みをしても、それは生命保険会社との契約の申込みで、預貯金ではありません。

2 契約申込みの流れ

STEP 1~3の順番は前後することがあります。



「契約概要」「注意喚起情報」「ご契約のしおり」をよく確認しましょう。

STEP 1 申込書の提出

- 申込書には、契約者と被保険者がそれぞれ署名します。契約者と被保険者が異なる場合は、被保険者の同意が必要です。
- 契約者は、「契約概要」「注意喚起情報」「ご契約のしおり・約款」を受け取り、受領書に署名します。

契約概要

▶ 生命保険の内容を理解するために必要な情報をまとめたもの

注意喚起情報

▶ 契約にあたって特に注意すべき情報(クーリング・オフ制度、告知義務、責任開始日(期)、保険金などが支払われない場合など)をまとめたもの

ご契約のしおり

▶ 約款の重要な部分をわかりやすく解説し、契約にあたり理解しておくべき事項・諸手続きについてなどをまとめたもの

- 契約者は、「意向確認書面」で申込内容が自分のニーズに合っているか、申込み前に改めて確認します。

意向確認書面

▶ 契約者のニーズと生命保険商品の内容が一致しているかを確認するためのもの

ポイント

「契約概要」「注意喚起情報」「ご契約のしおり」は必ずよく読み、内容についてわからない点があれば生命保険会社の営業職員や保険代理店の担当者に説明を求め、申込み前に十分理解しておくことが大切です。



参考

- ✓ 申込手続きは、書面ではなくタブレット端末を操作して受け付ける生命保険会社もあります。
- ✓ 「ご契約のしおり・約款」は冊子の交付だけでなく、Web約款（電子ファイル）のダウンロードによる交付をしている生命保険会社もあります。

STEP 2 告知（診査）

- 契約者や被保険者には、職業・現在の健康状態・過去の傷病歴などについて事実をありのまま告げる「告知義務」があります。
- 告知の方法は、告知書の記入、生命保険会社の指定した医師による診査などがあります。
- 「告知（診査）」は、契約者間の公平性を保つために重要です。

ポイント

- 生命保険会社の営業職員や保険代理店の担当者などには告知受領権がないため、口頭だけで伝えても告知したことはありません。
- 告知義務違反（事実を告げなかったり、偽りの告知をしたなど）があった場合は、契約（特約）が解除されて、保険金や給付金などが受け取れなくなることがあります。ただし、生命保険会社の営業職員や保険代理店の担当者などから告知を妨害されたり、事実でないことを告知するよう勧められたときなどを除きます。
- 既に契約している生命保険を解約または転換して新たな生命保険を契約する場合や、失効した契約をもとに戻す場合（復活についてはP10参照）も告知義務があります。



参考

- ✓ 傷病歴などがあっても、特別条件つき（保険料の割増、保険金の削減、特定部位不担保など）で契約できる場合や、特別条件なしで通常どおり契約できる場合があります。また、傷病歴がある人にむけて引受範囲を拡げた生命保険もあります。

STEP 3 保険料の払込み（第1回保険料充当金）

- 第1回保険料充当金を払い込みます。申込みが生命保険会社に承諾された場合は、第1回目の保険料に充てられ、承諾されなかった場合は返金されます。

STEP 4 生命保険会社の承諾～契約成立

- STEP 1～3が終了し、生命保険会社が契約を承諾すると、一般的には「STEP 2 | 告知 (診査)」または「STEP 3 | 保険料の払込み (第1回保険料充当金)」のいずれか遅いときにさかのぼって保障が始まります。生命保険会社が契約上の責任を開始する日を「責任開始日 (期)」といいます。
- 生命保険会社によっては、「STEP 3 | 保険料の払込み (第1回保険料充当金)」を口座振替やクレジットカード払いなどとする取扱いがあります。口座振替の場合は、口座からの振替日を待たずにSTEP 1・2が終わったときにさかのぼって保障が始まります。

STEP 5 保険証券などの受領

- 生命保険会社から保険証券や契約内容通知書などが送られてきます。申し込んだ内容と合っているか確認しましょう。

生命保険とクーリング・オフ制度

クーリング・オフ制度とは、申込みの撤回ができる制度です。

- 一般的には、「クーリング・オフに関する書面※を受け取った日」か「申込日」のいずれか遅い日から、その日を含めて8日以内 (10日、15日、30日などに延長している生命保険会社もある) ならば、申込みを撤回でき、保険料は返金されます。

※クーリング・オフに関する書面がどの書面なのかは「注意喚起情報」に記載されており、「注意喚起情報」「契約締結前交付書面」「ご契約のしおり・約款」などであることが多い。

- 手続きは、書面の郵送による申請またはWeb申請があります。

書面の場合

生命保険会社の本社か支社あてに郵送します (申出日は郵便局の消印をもって判定)。書面に記載する内容は、「ご契約のしおり」や生命保険会社のホームページなどで確認できます。念のためコピーを手元に残しておきましょう。

Web申請の場合

生命保険会社のホームページや契約者のマイページなどから申請できる場合があります。



注意

クーリング・オフ制度が適用されない場合

- 契約にあたり、生命保険会社が指定した医師の診査を受けた場合
- 保険期間が1年以内の契約の場合

など



クーリング・オフ制度の取扱いは、生命保険会社や商品によって異なります。詳しくは、生命保険会社に確認しましょう。

「生命保険を契約する際の留意点」などの生命保険に関する動画をご覧ください。

<https://www.jili.or.jp/movie/>



4

生命保険契約の留意点

1 保険料と配当金

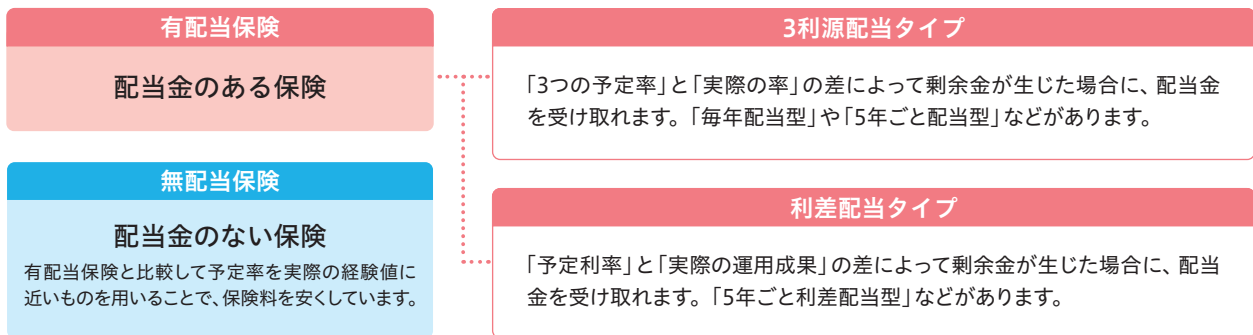
保険料

生命保険の保険料は、次の3つの予定率（契約時に予定された基礎率）をもとに計算されています。

予定死亡率 契約期間中に、 亡くなる人はどのくらいか	予定利率 資産運用をして、 得られる収益はどのくらいか	予定事業費率 生命保険会社の経費は どのくらいか
---	--	---------------------------------------

配当金

- 保険料は3つの予定率をもとに計算されますが、実際に予定したとおりの死亡者数、運用利回り、事業費になるとは限りません。契約時に見込んでいた「予定率」と「実際の率」の差によって剰余金が生じた場合に、契約者に分配されるお金のことを配当金といいます。
- 配当金は予定率にもとづいて計算された保険料の事後精算として受け取れるもの（おつりのようなもの）であり、毎年必ず受け取れるわけではありません。
- 生命保険には有配当保険と無配当保険があり、有配当保険には主に2つのタイプがあります。



注意

- 預貯金の利息（あらかじめ約束された利率をもとに受け取れるもの）とは異なります。
- 設計書や提案書に配当金が記載されている場合、その金額は保証されたものではありません。直近の決算における配当率などがそのまま続くと仮定して計算された試算値です。

2 保険料の払込猶予・失効・復活

払込猶予※

保険料の払込みができなかった場合、ただちに失効となるのではなく、払込猶予期間までに保険料を払い込めば契約を継続できます。払込猶予期間中は、契約は有効に継続しているため、保険金などは受け取れますが、未払い分の保険料が保険金などから差し引かれます。

※生命保険会社によっては「払込猶予期間」ではなく「解除予告期間」を設け、解除予告期間内に保険料の払込みがない場合は契約解除となる取扱いもある。

失効

払込猶予期間内に保険料の払込みができなかった場合、契約は「失効(契約の効力がなくなる)」となります。失効後は、保険金などを受け取ることはできません。

復活

契約の失効後、「復活」により契約をもとに戻せる場合があります。復活するためには、健康状態についての告知(診査)と、失効期間の保険料と生命保険会社所定の利息の払込みが必要です[※]。復活が可能な期間および取扱いの可否は、生命保険会社や商品によって異なります。詳しくは、生命保険会社に確認しましょう。

[※]失効後、一定期間内であれば告知不要で失効を取り消すことができる取扱い(失効取消)のある生命保険会社もある。

3 保険金・給付金などの受取り

- 保険金・給付金などの支払事由に該当したら、受取人本人からすみやかに生命保険会社の担当者やコールセンターなどに連絡しましょう。生命保険会社によっては、Webサイトやアプリなどから請求手続きができる場合もあります。



注意

生命保険会社からの手続きに関するお知らせなど、重要な案内が届かないおそれがあるので、契約者の住所などに変更がある場合は、必ず生命保険会社に連絡しましょう。

参考

指定代理請求制度

高度障害保険金・入院(手術)給付金などの受取人である被保険者本人に請求できない特別な事情[※]がある場合は、契約者があらかじめ指定した代理人が給付金などを請求できる制度です。指定代理請求人には、契約している生命保険や、保険証券の保管場所などを伝えておくようにしましょう。

[※]特別な事情とは、本人による意思表示ができないとき(認知症、昏睡状態など)や、余命または病名を知らされていない状態にあるときなど。

家族(情報)登録制度

契約者が家族の連絡先を生命保険会社に登録しておく制度です。災害時や高齢の契約者に連絡が取れない場合などに、登録されている家族に、契約者の連絡先などを確認します。家族に連絡がいくことによって、保険金・給付金の請求もれの防止にもつながります。登録できる家族の範囲は「配偶者や3親等以内の親族」など、生命保険会社によって異なります。

- 支払事由、請求手続き、保険金・給付金を受け取れる場合または受け取れない場合については、「ご契約のしおり・約款」、請求手続きなどに関するガイドブック、生命保険会社のホームページなどに記載されています。
- 次の場合には、保険金・給付金などが受け取れないこと(免責事由)があります。生命保険会社によって取扱いが異なる場合がありますので、詳しくは生命保険会社に確認しましょう。

死亡保険金・死亡給付金を受け取れない場合

- 告知した内容が事実と相違(告知義務違反)し、契約が解除されたとき

例

気管支ぜんそくの発作があり通院していることを告知書で告知せずに契約し、契約1年後に気管支ぜんそく重積発作を原因として亡くなったケース。

- 保険料の払込みがなく、契約が失効していたとき
 - 「保険金や給付金などをだましとる目的で事故を起こした」などの重大事由で契約が解除となったとき
 - 契約や復活に際して詐欺行為や保険金を不法に取得する目的の行為があり、契約が取消し、または無効となったとき
 - 契約した保険の責任開始日(期)から一定期間内(3年以内など)に被保険者が自殺したとき
 - 契約者または死亡保険金(給付金)の受取人の故意によって被保険者が死亡したとき
 - 戦争その他の変乱によるとき
- など

災害による保険金・給付金が受け取れない場合

(「死亡保険金・死亡給付金が受け取れない場合」のほか、以下に該当するとき)

- 契約者または被保険者の故意または重大な過失によるとき
 - 災害死亡保険金(給付金)の受取人の故意または重大な過失によるとき
 - 被保険者の犯罪行為によるとき
 - 被保険者の精神障害の状態を原因とする事故によるとき
 - 被保険者の泥酔の状態を原因とする事故によるとき
 - 被保険者が法令に定める運転資格を持たないで運転している間に生じた事故によるとき
 - 被保険者が法令に定める酒気帯び運転またはこれに相当する運転をしている間に生じた事故によるとき
 - 地震、噴火または津波によるとき
- など

高度障害保険金・入院給付金などが受け取れない場合

- 責任開始日(期)前の病気やケガを原因とするとき

高度障害保険金や入院給付金など(死亡保険金は除く)は、保障の責任開始日(期)前に生じた病気やケガを原因とする場合は、約款に特に定めがない限り、過去の傷病歴や現在の健康状態などについて契約時などに告知していても、一般的に保険金・給付金は受け取れません。契約に特別条件(P7参照)が付加されている場合も同様です。

生命保険を契約している人が、保険金・給付金の請求や受取りにあたり知っておきたい基本的なことをまとめた「保険金・給付金の請求から受取りまでの手引」もご覧ください。

<https://www.jili.or.jp/seikyutebiki/>



4 市場リスクを有する生命保険

市場リスクを有する生命保険とは、「変額保険・変額個人年金保険」「外貨建ての生命保険」「市場価格調整(MVA: Market Value Adjustment)を利用した生命保険」などのことです。市場リスクとは、株価や債券価格、為替などの変動によって受取額が増減することで、運用実績によっては受取額が払込保険料の総額を下回り、損失が生ずるおそれがあります。それぞれの特徴やリスクを理解しておくことが大切です。

変額保険・変額個人年金保険

- **特徴** (P17「変額保険」、P18「変額個人年金保険」参照)

運用実績によって保険金・年金・解約返戻金が増減する生命保険です。運用実績を契約者などに還元することを目的に「特別勘定」で資産を運用します。

- **市場リスクに関する留意点**

「特別勘定」の資産は、国内外の株式・債券などで運用しており、運用実績が保険金額・積立金額・将来の年金額などの増減につながります。株価や債券価格の下落、為替の変動などにより、積立金額や解約返戻金額などが払込保険料の総額を下回ることがあります。

費用について

負担する諸費用のうち、主なものは次のとおりです。

保険契約関係費：契約の締結・維持・管理に必要な経費（契約時の初期費用、保険期間中・年金受取期間中の費用など）。

資産運用関係費：特別勘定の運用により発生する費用（投資信託の信託報酬、信託事務の諸費用など）。

解約控除：契約日から一定期間内の解約時に積立金から控除される金額。

負担する諸費用は、商品によって異なります。詳しくは、パンフレットや「契約概要」「注意喚起情報」「ご契約のしおり」(P6参照)などで確認しましょう。

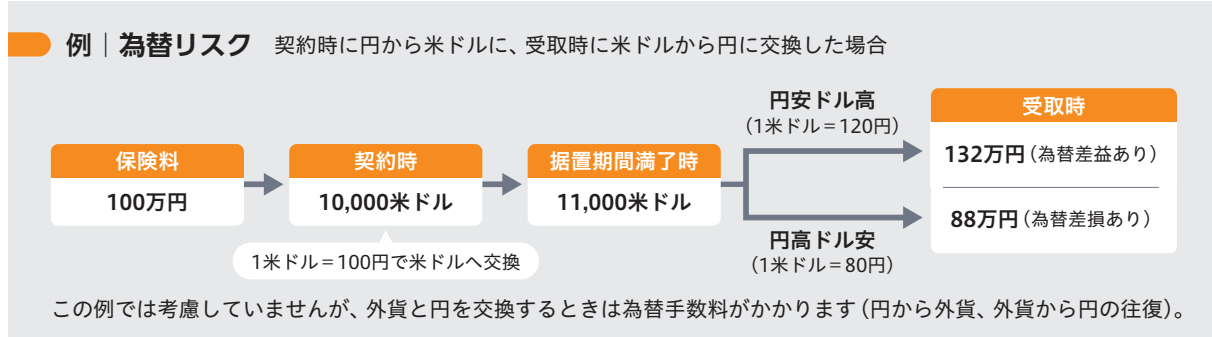
外貨建ての生命保険

● 特徴

外貨で保険料を払い込み、外貨で保険金・年金・解約返戻金などを受け取る生命保険です。特約（円支払特約、円入金特約など）を付加することで、円での払込みや受取りが可能なものもあります。終身保険、養老保険、個人年金保険、変額個人年金保険などの一部に、外貨建ての生命保険があります。

● 市場リスクに関する留意点

外貨と円を交換するときに、為替の変動により、受取時の保険金額（円換算後）が契約時の保険金額（円換算後）を下回ることや、受取時の保険金額（円換算後）が払込保険料の総額（円換算後）を下回ることがあります。



市場価格調整 (MVA) を利用した生命保険

● 特徴

市場価格調整 (MVA) とは、市場金利に応じた運用資産の価格変動が、解約時に受け取る解約返戻金に反映される仕組みです。契約時には解約返戻金の金額はわかりません。終身保険、養老保険、個人年金保険などの一部に市場価格調整を利用した生命保険があります。一般的には、解約時の積立金額に所定の市場価格調整率を用いて、解約時の運用資産の価値を解約返戻金に反映（控除・加算）します。

● 市場リスクに関する留意点

市場金利の変動により解約返戻金が払込保険料の総額を下回ることがあります。

解約時の市場金利が契約時よりも**高**くなった場合：解約返戻金が減少する
解約時の市場金利が契約時よりも**低**くなった場合：解約返戻金が増加する

生命保険の見直しと留意点

生命保険の見直しの種類

保障を増やす	保障を減らす	保険の種類を変える
追加契約 …………… 1	保険金の減額 …… 3	保険の種類を変える
特約の中途付加 …… 2	特約の解約 …… 4	
転換 …………… 5		転換 …………… 5



契約内容によってはこれらの方法を利用できない場合があるため、詳しくは生命保険会社に確認しましょう。

1 追加契約

- 現在の契約に追加して別の新しい生命保険を契約する方法で、告知（診査）が必要です。
- 保険金額を増やしたり、今までの契約とは異なる保障を充実させることができます。
- 追加した契約分の保険料を払い込む必要があります。

2 特約の中途付加

- 特約を中途付加するときは、告知（診査）が必要です。
- 特約の保険料は、中途付加するときの年齢や保険料率で計算されます。

例

死亡保険金額を増額したいとき

現在の生命保険契約に定期保険特約などを付加して死亡保険金額を増額できる。

医療保障、介護保障をプラスしたいとき

現在の生命保険契約に病気やケガ、介護に備える特約などを付加して保障の幅を広げることができる。

3 保険金の減額

- 主契約・特約の保障額を減らす方法で、減らした分の保険料が安くなります。
- 保障の一部を解約したもものとして取り扱われるため、解約（減額）返戻金を受け取れる場合があります。
- 主契約・特約のいずれも減額の対象になります。減額した場合に、各種特約の保障額が同時に減額となる場合がありますので、よく確認しましょう。
- 生命保険会社によっては、保険金額の最低金額の基準を設定している場合があり、それを下回る減額はできません。

4 特約の解約

- 付加している特約のみを解約する方法で、解約した特約分の保険料が安くなります。
- 解約した特約に解約返戻金があれば、受け取れます。
- 複数の特約を付加している場合、生命保険会社や特約の種類によっては、ほかの特約も同時に解約しなければならない場合がありますので、よく確認しましょう。

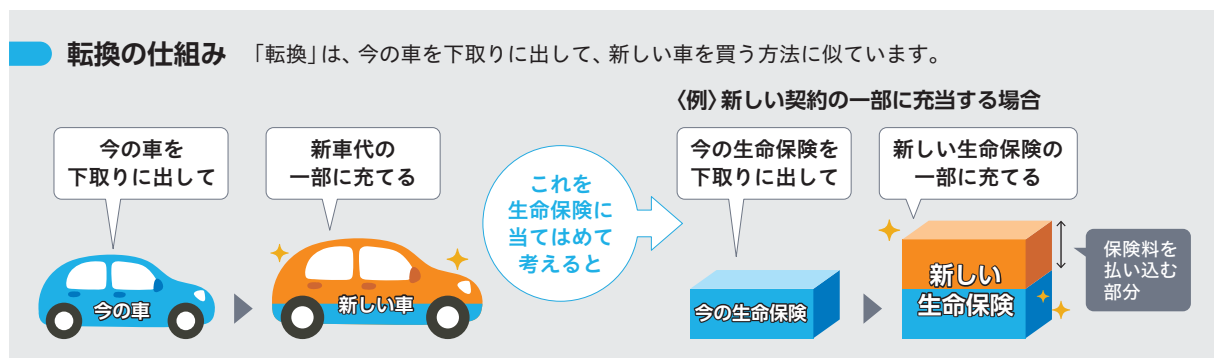
ポイント

- 「保険金の減額」「特約の解約」をしたときの解約返戻金は、保険種類・契約時の年齢・保険期間・経過年数などによって異なりますが、一般的には払い込んだ保険料より少なくなります。特に契約後、短期間で解約したときの解約返戻金はまったくないか、あってもごくわずかです。
- 現在の生命保険を解約し、新しい生命保険に乗り換えると、契約年齢が上がるため保険料が割高になる場合や、健康状態によっては新たな契約ができない場合があります。解約した生命保険をもとに戻すことはできないため、新しい生命保険の契約成立後に解約手続きを行うなど、慎重に対応することが必要です。
- 減額・解約する契約と新たな契約とで、保険料の計算の基礎となる予定利率・予定死亡率(P9参照)などが異なる場合があります。予定利率が下がると、主契約などの保険料率が上がる場合があります。

5 転換※

※生命保険会社によっては「保険見直し制度」などと呼ぶ場合がある。

- 転換とは、現在契約している生命保険の積立金を利用して新たな生命保険を契約する方法で、告知(診査)が必要です。
- 現在の契約の積立部分や積立配当金を「転換(下取り)価格」として、新しい契約の一部、または新しい契約の保険料の一部に充当します。まったく新たに契約するよりは保険料負担が軽減されます。



- 現在の契約の一部を転換する場合を除き、もとの契約は消滅します。
- 転換前と転換後で保障内容や積立部分がどのように変わるのか、よく確認し納得したうえで契約することが大切です。生命保険会社には、転換を勧める場合に転換以外の方法や転換した場合の新旧契約の内容比較などについて、書面(転換を利用する場合の重要事項説明書面や契約概要など)を用いて説明することが義務づけられています。

転換の留意点

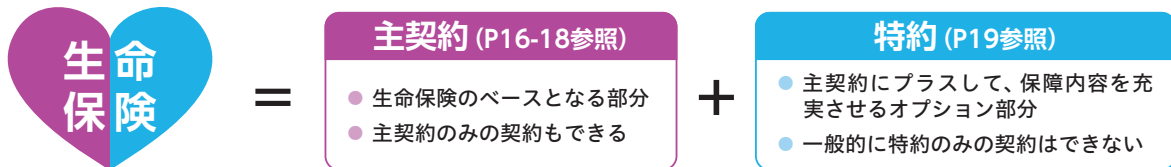
- 同じ生命保険会社の生命保険でなければ利用できません。転換できない生命保険や、転換を取り扱わない生命保険会社もあります。
- 生命保険会社によっては、新しい生命保険の保険金額が転換前の生命保険の保険金額を下回らないなどの基準を設けている場合があり、取扱基準が異なります。
- 保険料は、転換するときの年齢や保険料率で計算されます。
- 転換時の予定利率が元の契約の予定利率よりも下がる場合、生命保険の種類によっては保険料が上がる場合があります。
- 告知(診査)が必要です。
- 転換する場合、保障内容が充実しても、積立部分は新しい契約に充当されるため減ることがあります。
- 転換後の新しい生命保険契約は、クーリング・オフ制度(P8参照)の対象となります。
- 転換後の新しい生命保険契約が成立しなかった、またはクーリング・オフ制度を利用した場合は、転換前の契約に戻ります。

6

生命保険の仕組み

1 主契約と特約

生命保険は、「主契約」と「特約」を組み合わせることで契約することができます※。



※主契約に特約をつけるほか、「複数の主契約を組み合わせる」、「複数の特約だけで保障を組み合わせる」タイプの商品を取り扱う生命保険会社もある。

2 保険料の払込み

払込期間

- 保険期間が一定期間の生命保険 (定期保険など)
保険料払込期間と保険期間が同一の場合が多い。
- 保険期間が一生涯の生命保険 (終身保険など)
保険料の払込満了年齢 (60歳など) を定める「有期払」や、生きている限り保険料を払い込む「終身払」がある。

払込方法

- 月払、半年払、年払、一時払など
- 前納
前納とは、将来の保険料をまとめて払い込み、生命保険会社に預けておくことで、前納した保険料は払込期日が到来する度に保険料に充てられる。なお、「全期前納」は保険期間分の保険料を一度にまとめて払い込み、生命保険会社に預けておくこと。

払込経路

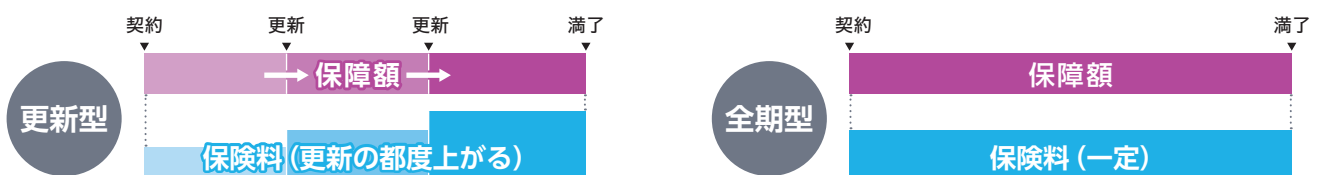
口座振替扱、団体扱、送金扱、クレジットカード扱など。

3 保険期間と更新型・全期型

- 保険期間は、一定期間 (10年、15年など) の「定期型」と、一生涯の「終身型」があります。
- 定期保険や医療保険 (定期型) などには、保険期間終了時に健康状態に関係なく、これまでと同じ保障内容で継続できる「更新型」があります。更新時の年齢や保険料率で保険料が再計算されるため、一般的には更新前よりも保険料が高くなります。

「更新を希望しない」、「保険金額を減らして更新したい」などの場合は、更新前に契約者から申し出る必要があります。申し出がなければ、自動的に更新されるのが一般的です。

- 保険期間が終了するまで更新がない「全期型」もあります。一般的に保険料の金額は一定で、契約時の保険料は「更新型」よりも高くなります。



主契約と特約

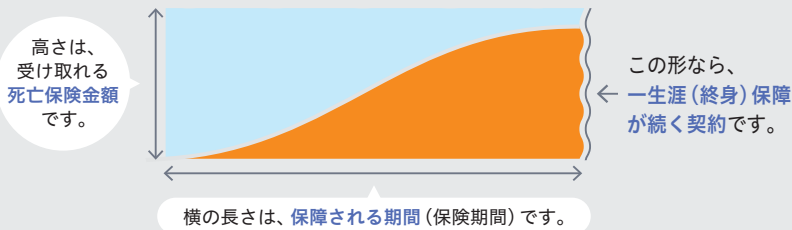


1 主な主契約

主な特約は
P19参照

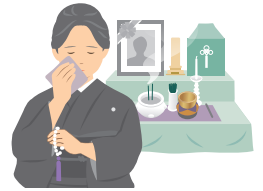
1 仕組み図の見方

例 | 終身保険の仕組み図



- は将来の保険金・給付金や年金の支払いに備えて積み立てられる部分。
- 保険期間が一定期間のものは「定期型」、保険期間が一生涯のものは「終身型」。
- 死亡保険金がある生命保険の場合、高度障害状態に該当すると、一般的に死亡保険金と同額の高度障害保険金を受け取れる。

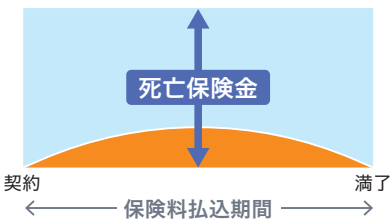
2 死亡保障の主契約



定期保険

一定期間内に死亡した場合、死亡保険金を受け取れる。

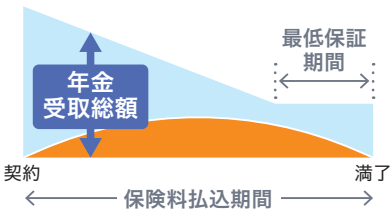
- 満期保険金はない。
- 保険期間中、どの時点で死亡しても死亡保険金額が定額のもの一般的。
- 保険料は一定で、契約後一定期間ごとに死亡保険金額が減っていく「逓減定期保険」や、死亡保険金額が増えていく「逓増定期保険」もある。



収入保障保険

一定期間内に死亡した場合、保険期間満了まで年金を受け取れる。

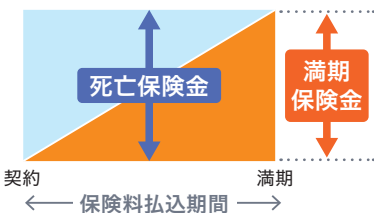
- 満期保険金はない。
- 死亡した時点で、保険期間満了までの期間が最低保証期間に満たない場合でも、最低保証期間分(2年、5年など)の年金を受け取ることができる。



養老保険

一定期間内に死亡した場合は死亡保険金を、満期時に生存している場合は満期保険金を受け取れる。

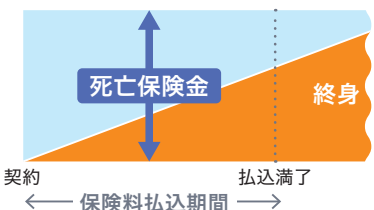
- 死亡保険金と満期保険金は同額。
- 受け取る満期保険金が払込保険料の総額を下回る場合もある。

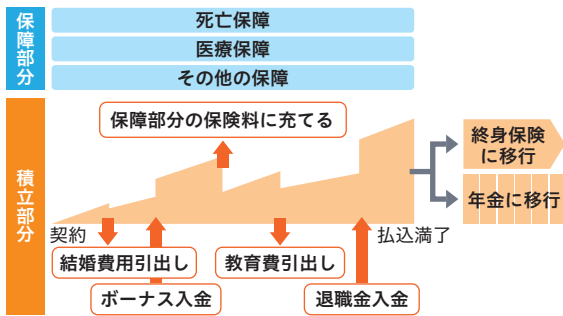


終身保険

一生涯の保障で、何歳で死亡しても死亡保険金を受け取れる。

- 満期や満期保険金はない。
- 保険料の払込みが、一定年齢または一定期間で終了する「有期払」と一生涯払い続ける「終身払」がある。



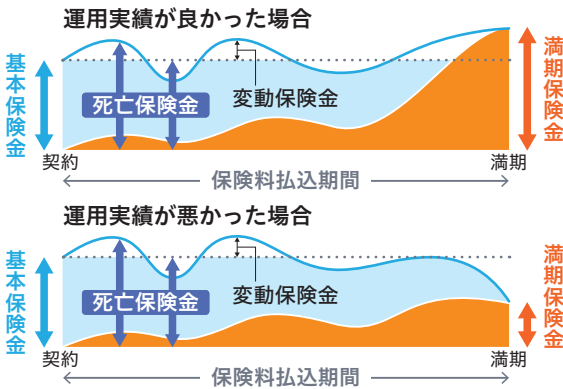


利率変動型積立(終身)保険(アカウント型)

貯蓄機能(積立部分)をもつ主契約に、死亡保障や医療保障を組み合わせる保険。

- 積立金を途中で引き出したり、保険料に充当することができる。
- 予定利率は一定期間ごとに見直され変動する。
- 死亡した場合、一般的に積立部分は死亡給付金として受け取れる。
- 一時金を入金して積立金を増やし、老後保障を準備することができる。

〈例〉有期型



変額保険(有期型・終身型)

積極的に運用し、運用実績に応じて保険金などが増減する保険。

- 死亡した場合は、運用実績によっては基本保険金に上乗せして変動保険金を受け取れる。基本保険金は運用実績にかかわらず最低保証がある。
- 有期型は満期保険金を受け取れるが、運用実績により変動し、最低保証はない。
- 有期型・終身型とも、解約返戻金に最低保証はない。



3 医療保障の主契約

医療保険(定期型・終身型)

病気やケガで入院した場合や、所定の手術や放射線治療を受けた場合に給付金を受け取れる。

- 死亡した場合の保障はまったくないか、あっても金額は少額となる。
- 満期保険金はないが、保険期間満了時に所定の条件を満たしている場合、無事故給付金などを受け取れるものもある。

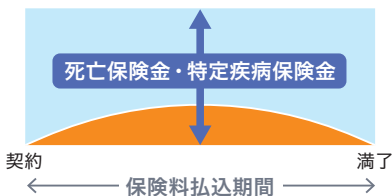
がん保険(定期型・終身型)

がんで入院した場合や、所定の手術を受けた場合に給付金を受け取れる。

- 一般的に契約してから90日経過後に保障が開始されるため、契約後90日以内にながんと診断された場合、保険契約は無効となる。
- がん診断給付金、がん先進医療給付金、抗がん剤治療給付金などが受け取れるものもある。
- 死亡した場合の保障はまったくないか、あっても金額は少額となる。
- がんの種類によっては、給付金の対象外となる場合がある。

特定疾病保障保険(定期型・終身型)

〈例〉定期型



がん、急性心筋梗塞、脳卒中により所定の状態になった場合に、特定疾病保険金(死亡保険金と同額)を受け取れる。

- 特定疾病保険金を受け取った時点で、契約は消滅する。
- 特定疾病保険金を受け取ることなく死亡した場合は、死亡保険金を受け取れる。
- 急性心筋梗塞、脳卒中で所定の手術を受けたときに特定疾病保険金を受け取れるものもある。
- 満期保険金はない。

就業不能保障保険

病気やケガで働けなくなった場合に、給付金などを受け取れる。

- 所定の就業不能状態が所定の期間継続した場合に、一時金や年金を受け取れる。
- 保険期間は一定期間の定期型。

4 介護保障の主契約

介護保険 (定期型・終身型)

介護が必要になった場合に、一時金や年金を受け取れる。

- 所定の要介護状態が一定期間継続した場合に、介護保険金などを受け取れる。
- 死亡した場合に死亡給付金を受け取れるものもある。
- 認知症と診断された場合などに保険金・給付金を受け取れる認知症保険もある。



5 老後保障の主契約

個人年金保険

契約時に定めた年齢から、年金を受け取れる。

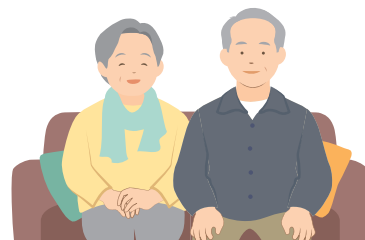
- 年金を受け取る期間は、一定期間のものや一生涯のものがあり、「保証期間付終身年金」や「確定年金」などがある。
- 保証期間付終身年金とは、保証期間中は生死に関係なく年金を受け取れ、その後は被保険者が生存している限り年金を受け取れる。
- 確定年金とは、生死に関係なく契約時に定めた一定期間、年金を受け取れる。



変額個人年金保険

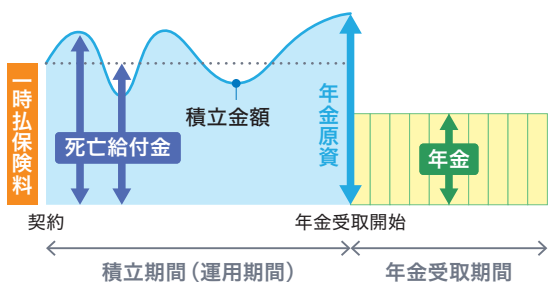
積極的に運用し、運用実績に応じた年金額を、契約時に定めた年齢から受け取れる。

- 資産運用の実績によって年金原資が増減する。
- 年金原資は最低保証があるものとなないものがある。
- 年金を受け取る期間は、一定期間のものや一生涯のものがあり、「保証期間付終身年金」や「確定年金」などがある。
- 一般的に年金受取開始前に死亡した場合に受け取る死亡給付金には最低保証があるが、最低保証がないものもある。
- 一般的に解約返戻金には最低保証はない。

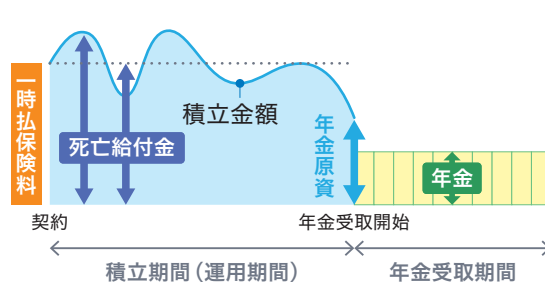


〈例〉10年確定年金

運用実績が良かった場合



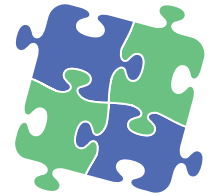
運用実績が悪かった場合



「主な主契約 (P16~P18)」は例示で、この他にもあります。名称や保障内容は、生命保険会社や商品によって異なります。詳しくは生命保険会社に確認しましょう。

主な特約

主な主契約は
P16参照



生命保険会社の定める範囲内で、主契約に各種の特約を組み合わせることで契約することができます。

1 死亡保障の特約

定期保険特約	死亡・高度障害になった場合に、保険金を受け取れる。
終身保険特約	死亡・高度障害になった場合に、保険金を受け取れる。
収入保障特約	死亡・高度障害になった場合に、年金を受け取れる。
災害割増特約	不慮の事故や所定の感染症による死亡の場合に、災害死亡保険金を受け取れる。不慮の事故や所定の感染症で高度障害状態になった場合に、災害高度障害保険金を受け取れる。
傷害特約	不慮の事故や所定の感染症による死亡の場合に、災害死亡保険金を受け取れる。不慮の事故で身体障害状態になった場合に、障害の程度に応じて障害給付金を受け取れる。

2 医療保障・介護保障の特約

総合医療特約	病気やケガで入院した場合に、入院給付金を受け取れる。また、病気やケガで所定の手術や放射線治療をした場合に、給付金を受け取れる。
特定(三大)疾病	がん・急性心筋梗塞・脳卒中により所定の状態に該当した場合などに、保険金や給付金を受け取れる。死亡・高度障害の場合に、特定疾病保険金額と同額の死亡・高度障害保険金を受け取れるものもあり、その場合はいずれかの保険金を受け取った時点で特約は消滅する。
生活習慣病(成人病)入院特約	がん、脳血管疾患、心疾患、高血圧性疾患、糖尿病など所定の生活習慣病で入院した場合に、入院給付金を受け取れる。
がん診断特約	がんと診断された場合に、給付金を受け取れる。1回のみ受け取れるものと、複数回受け取れるものがある。契約してから90日経過後に保障が開始される。
女性疾病入院特約	女性特有の病気(子宮・乳房の病気)や甲状腺の障害、がんなど所定の病気で入院した場合に、入院給付金を受け取れる。
通院特約	入院給付金の支払対象となる入院をして、退院後、その入院の直接の原因となった病気やケガの治療を目的として通院した場合に通院給付金を受け取れる。退院後だけでなく、入院前後の通院で給付金を受け取れるものもある。
先進医療特約	厚生労働大臣が定める先進医療に該当する療養を受けた場合に、技術料相当額の給付金を受け取れる。
介護特約	寝たきりや認知症などにより介護が必要な状態になり、その状態が一定期間継続した場合に、一時金や年金を受け取れる。

「主な特約」は例示で、この他にもあります。名称や保障内容は、生命保険会社や商品によって異なります。詳しくは生命保険会社に確認しましょう。

生命保険について知っておきたい情報 こんなとき、どうする？

生命保険会社の経営状況を知りたいとき

- 生命保険会社が作成している「ディスクロージャー誌」（「〇〇生命の現状」などの名称が多い）などで知ることができます。ディスクロージャー誌には、保険本業での収益力を表わす「基礎利益」や通常の予測を超えた大災害などに対応できる支払いの余力を表わす「ソルベンシー・マージン比率」などの情報が開示されています。生命保険会社の本社・支社・営業所、ホームページなどで閲覧できます。
- 「ディスクロージャー誌」は1年度に1回公表されていますが、四半期（3カ月）ごとの業績はホームページなどで公表しています。



もしも、生命保険会社が破綻したら？

- 「生命保険契約者保護機構」によって、一定の契約者保護が図られ、保険契約は継続されます。ただし、破綻手続きにあたり保険金・年金・給付金などの支払いが一定期間凍結されたり、支払額が削減されることがあります。
- 破綻後、一定期間内に解約する場合、契約条件変更後の解約返戻金などからさらに一定の割合の削減（早期解約控除）が行われることがあります。



生命保険契約者保護機構ホームページ

<https://www.seihohogo.jp/>



わからないことや困ったことがあるとき

問い合わせ・相談

生命保険について、わからないことがあるとき

- 契約時や契約後、不明な点や疑問点が生じたときは、まずは生命保険会社の営業職員や保険代理店の担当者にお問い合わせしましょう。生命保険会社の相談窓口にお問い合わせする方法もあります。



生命保険会社各社の相談窓口はこちら

<https://www.jili.or.jp/consul/channels.html>



- 個別の契約内容以外の一般的な相談については、「生命保険文化センター」や「生命保険協会の生命保険相談所」でも対応しています。

苦情

生命保険会社との間で、トラブルが起きたとき

- 生命保険会社や保険代理店との間でトラブルが生じ、生命保険会社と交渉しても解決しない場合は、「生命保険協会の生命保険相談所」でも苦情の申し出に応じています。



生命保険協会ホームページ

<https://www.seiho.or.jp/>



紛争

生命保険会社と話しても、トラブルが解決しないとき

- 苦情などが解決せずに生命保険会社との間の紛争に発展する場合には、生命保険協会の生命保険相談所内に裁定(裁判外紛争解決支援)を行う機関として設置された「裁定審査会」を利用する方法もあります。
- 生命保険協会の生命保険相談所が、契約者などからの苦情解決の申し出を受け、生命保険会社へ解決を依頼したあと、原則1カ月を経過しても問題が解決しない場合に、裁定審査会に申し立てることができます。裁定に要する費用は無料です。

	一般相談	苦情	受付時間	電話
(公財)生命保険文化センター 生活情報室	○	×	月曜～金曜 9:30～16:00 (祝日、年末年始を除く)	03-5220-8520
(一社)生命保険協会 生命保険相談所	○	○	月曜～金曜 9:00～17:00 (祝日、年末年始を除く)	03-3286-2648

- 来訪による相談(原則30分)をご希望の場合は、事前予約が必要です。
- 生命保険協会の生命保険相談所は、各都道府県主要都市に連絡所があります。連絡所の電話番号は、生命保険協会のホームページでご覧いただけます。

生命保険や生活設計について、もっと知りたいとき

生命保険文化センターのホームページでも情報提供しています。

知っておきたい
生命保険の基礎知識

https://www.jili.or.jp/knowns_learns/basic/



生命保険の種類
(主契約・特約・その他)

https://www.jili.or.jp/knowns_learns/kind/



ひと目でわかる
生活設計情報

<https://www.jili.or.jp/lifeplan/>



生命保険や生活設計に関する消費者向けの小冊子を発行しています。

https://www.jili.or.jp/knowns_learns/publication/



公益財団法人 生命保険文化センターとは？

公正・中立な立場で生活設計や生命保険に関する情報提供等を行うことを目的に、1976(昭和51)年に設立。「消費者啓発・情報提供活動」「学術振興事業」「調査・研究活動」の3つの事業を柱に、大学・高校等への講師派遣、一般消費者や消費生活相談員等対象の学習会の実施、学校教育用副教材や消費者向け小冊子の作成、生活保障に関する意識や生命保険の加入実態等を探る調査活動を行っています。



公益財団法人 生命保険文化センター
〒100-0005 東京都千代田区丸の内3-4-1 新国際ビル3階
ホームページ <https://www.jili.or.jp/>