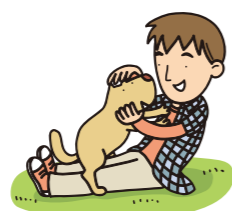


生活設計とリスク管理



 公益財団法人 生命保険文化センター

〒100-0005 千代田区丸の内3-4-1 新国際ビル3階

TEL03-5220-8517

FAX03-5220-9090

ホームページ <https://www.jili.or.jp/>



生命保険文化センター
公式YouTubeチャンネル



契約時の留意点、保険金の受け取り、生命保険の見直し等、さまざまな動画が視聴できます。

初版2001.10 2026.4 / 12,000(計383,500)
許可なしに転載、複製することを禁じます。

 公益財団法人 生命保険文化センター

2026年4月改訂



はじめに

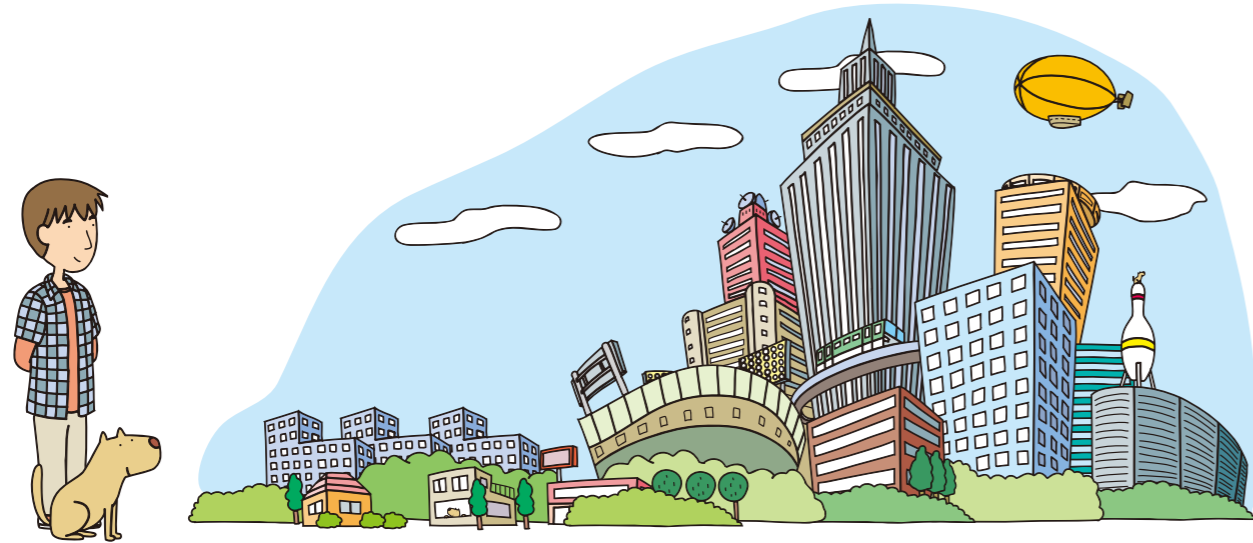
社会環境が目まぐるしく変化する現代社会では、ライフスタイルは多様化しています。生活設計を立てるうえでも、夢や目標、自分らしい生き方をいかに実現するか、自分自身の判断で決めることが重要になっているのです。

一方で、ライフスタイルが多様化しているということは、さまざまな「リスク」に直面する機会が多くなることでもあります。新規感染症や国際紛争の影響も日本に伝播してきました。いつ起こるか予測できない死亡や病気、災害、事故などのリスクに備えることを含め、自分自身の選択や行動が大切となります。思い描いた夢や目標を実現するためには、こうしたリスクを認識して事前に対処方法を考えておくことも大切です。

保険はリスクに対処するための合理的で科学的なシステムです。その中でも生命保険は、死亡・医療・老後・介護など人の一生を通じて避けては通れないリスクに対処するための保険であり、私たちの生活にとって最も基本的な保険の1つです。

本書を通じて、生命保険の役割や意義、そして私たちの生活との関わりなどについて理解を深めていただければ幸いです。

(公財)生命保険文化センター



講義の目的

- ① 生活設計とリスク管理の考え方を理解する
- ② リスクへの対処手段である3つの保障手段の特徴を理解する
- ③ 生活設計における生命保険の役割を理解する

目次

- CHAPTER1 生活設計の重要性 4
- CHAPTER2 リスクと生活保障手段 6
- CHAPTER3 公的保障としての社会保障制度 10
- CHAPTER4 私的保障としての生命保険 14
- CHAPTER5 生活設計と生命保険 20
- おわりに 22
- 参考情報 22

公益財団法人 生命保険文化センター

生命保険制度の健全な発展のための諸事業を通じて、国民生活の安定向上、国民の利益の増進に寄与することを目的として、1976年に設立されました。以下の3つを柱に公益事業を行っています。

- 1. 消費者啓発・情報提供活動**
 - 消費者が個々の生活設計の中で生命保険を適切に利用できるよう、公正・中立な立場から啓発活動や情報提供を行っています。
 - 社会人対象の生命保険学習会、学生・生徒対象の生命保険実学講座
 - ホームページや小冊子による情報提供 など
- 2. 学術振興事業**
 - 生命保険に関する学術振興のために、研究会の運営や研究助成などを行っています。
 - 学識者などをメンバーとする生命保険に関する研究会の運営
 - 若手研究者の育成のための研究助成 など
- 3. 調査・研究活動**
 - 生活保障に対する意識や生命保険の加入状況などを調査し、情報提供しています。
 - 生活保障に関する調査
 - 生命保険に関する全国実態調査
 - ライフマネジメントに関する高齢層の意識調査

私たちと生命保険

- 生命保険の世帯加入率** **89.2%**
※個人年金保険を含んだ民保(かんぽ生命を含む)、簡保、JA、県民共済・生協等を含む合計で、世帯員の少なくとも1人以上が加入している世帯の割合。
- 世帯の平均年間払込保険料** **35.3万円**
※個人年金保険を含んだ民保(かんぽ生命を含む)、簡保、JA、県民共済・生協等を含む合計。
- 加入保障内容の充足感** **53.2%**
※現在加入している保障内容について、「十分」「ほぼ十分」と回答した割合。

生活設計の重要性

どのような人生を送りたいのか、そのために何をしなければならないのか。豊かな人生を送るためには、これらを具体的に考える「生活設計」が必要です。また、ライフステージや社会環境の変化に応じて、人生を見つめ直し新たな道標を得るとともに、予期せぬリスクへの対処方法を考えることも大切です。

生活設計の考え方

自分の目指す生き方を実現するためには、具体性と計画性を持った「生活設計」を考えることが大切です。特にライフスタイルが多様化している今日では、私たち一人ひとりが、主体的に生活設計に取り組むことが求められています。また、一度立てた生活設計は、ライフステージや社会環境の変化に合わせて定期的に見直すことも大切です。生活設計は、次の3つの要素から成り立っています。

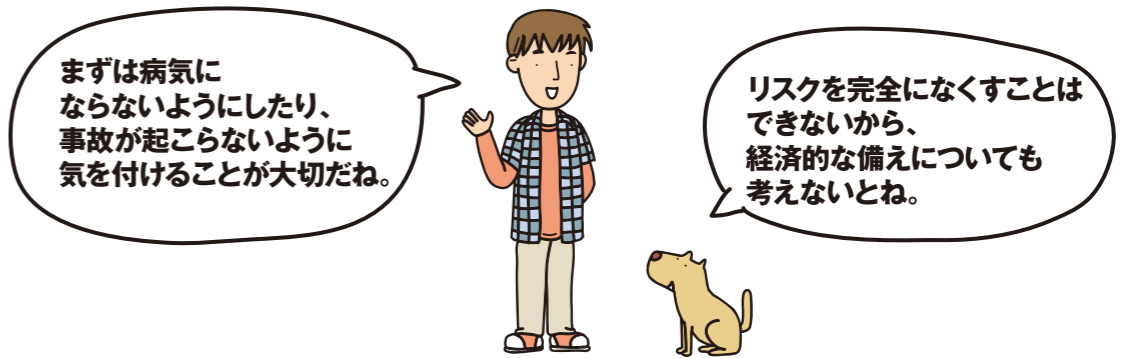
生活設計	夢や目標	まずは、「自分にとって大切なことは何なのか」「何を実現したいのか」という人生観や自己実現のあり方について考えることが、生活設計全体の指針になります。
	家計の把握と資金計画	夢や目標をより現実的なものとして考えるために、家計(収入と支出)や資産の状況を正確に把握し、将来のライフイベントに向けた資金計画を立てることが大切です。
	リスク管理	リスクの中には発生すると経済的な損失が大きく、生活設計と資金計画に重大な影響を及ぼすことがあるので、夢や目標を叶えるために、将来のリスクやその備えについて考えることも大切です。

生活設計とリスク管理

生活設計を考えるうえで、私たちは教育や住宅取得など多額の資金が必要になることを見込んで資金計画を立てる必要があります。一方で、予測できない死亡や病気、災害や事故などによって想定していた資金計画がくずれ、生活設計全体に悪影響が及ぶこともあります。

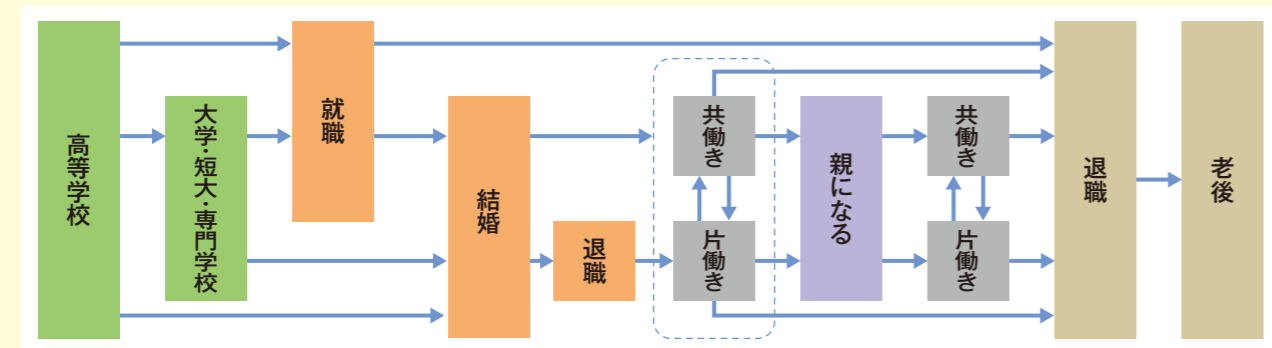
このような経済的損失や不利益を被る可能性(リスク)を認識し、その損失の程度を把握して対処方法を考えておくことを「リスク管理」と言います。リスク管理は、生活設計をより確かなものにするために欠かせない要素です。

リスク管理の考え方	リスクを回避する	リスクそのものを回避して、損失が発生しないようにする。
	リスクを低減する	リスクが現実のものになった場合でも、損失ができるだけ小さくなるようにする。
	経済的な備えをする	リスクが現実のものになった場合に備え、損失をカバーできるような経済的な準備をしておく。



さまざまなライフコースとライフイベント

人が一生の間にたどる道筋のことをライフコースといいます。長い人生をいくつかの節目(ライフイベント)に分け、それぞれの時期の目標や重視するポイントを考えることで、現在の生活を見直し、生活設計をより具体化することができます。また、何年後にどのようなライフイベントがあるかを考え、それに向けた資金計画を立てることも大切です。




各ライフイベントの平均年齢	
● 初婚年齢	夫 31.1歳 妻 29.8歳
<small>厚生労働省「人口動態統計(確定数)の概況」(令和6年)</small>	
● 第1子誕生時年齢	父 32.3歳 母 31.0歳
<small>厚生労働省「人口動態統計(確定数)の概況」(令和6年)をもとに生命保険文化センターが作成</small>	
● 住宅購入時の世帯主の年齢	45.0歳(注文住宅の場合)
<small>国土交通省「住宅市場動向調査」(令和6年度)</small>	

ライフイベントにかかる費用	
● 結婚にかかる費用は? (挙式、披露宴・ウエディングパーティーにかかった費用)	_____万円
● 教育にかかる費用は? (幼稚園～高校までは公立、大学は私立文系の場合)	_____万円
● 住宅購入にかかる費用は? (注文住宅の場合で、住宅建築資金と土地購入資金の合計)	_____万円

リスクと生活保障手段

私たちの社会の中には多くのリスクが潜んでいます。これらのリスクを認識し、それに対する備えである生活保障手段について理解しましょう。

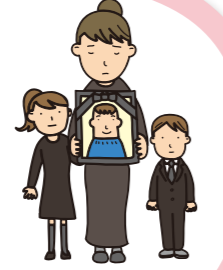
■私たちの社会を取り巻くリスク



病気で長期入院した
生涯がん罹患リスク
男性 _____ % 女性 _____ %



自動車事故を起こしてしまった
交通事故の発生件数
約 _____ 秒に1件



一家の働き手が亡くなった
65歳までの死亡率
男性 _____ % 女性 _____ %

地震で自宅が倒壊した



こんなことは起こって欲しくないけど。
もし起きたらお金がかかるね。

自転車を盗まれた

自宅が火災にあった

親が介護が必要な状態になった

■「もしも」が起きてしまったら



もしも、病気で長期入院してしまったら

医療費等の支払い

治療費 入院時食事代
個室に入った場合の差額ベッド代 など

■入院日数と入院時の自己負担費用

入院日数	5日未満	5~7日	8~14日	15~30日	31日以上	平均	
	21.3%	25.4%	27.8%	15.9%	9.7%	16.0日	
自己負担費用	5万円未満	5~10万円未満	10~20万円未満	20~30万円未満	30~50万円未満	50万円以上	平均
	10.0%	19.7%	37.0%	12.9%	14.0%	6.4%	18.7万円

注:1.いずれも直近5年間(調査時点)に入院した人の数値 2.自己負担費用については、治療費・食事代・差額ベッド代に加え、交通費(見舞いに来る家族の交通費も含む)や衣類、日用品などを含む。高額療養費制度を利用した場合は利用後の金額。

生命保険文化センター「生活保障に関する調査」(2025年度)



もしも、事故を起こしてしまったら

損害賠償金の支払い

相手方への慰謝料
相手方の治療費・入院費・車の修理費 など

■事故の高額判決例

自動車事故(人身事故)		自転車事故	
認定総損害額	5億2,853万円	4億5,063万円	賠償額
被害者性年齢	男41歳	男19歳	9,266万円
被害者職業	眼科開業医	大学生	事故の概要
被害態様	死亡	後遺障害	男子高校生が昼間、交通ルールを守らずに自転車で車道を斜めに横断していたところ、対向車線を自転車で走っていた男性会社員と衝突してしまい、男性会社員に重大な障害(言語機能の喪失等)を負わせてしまった。(東京地方裁判所、2008年6月5日判決)

注:認定総損害額とは、被害者の損害額(弁護士費用などを含む)をいい、被害者の過失相殺相当額および自賠責保険などのてん補額を控除する前の金額
注:賠償額は、判決文で加害者が支払いを命じられた金額(上記金額は概算額)
一般社団法人 日本損害保険協会「ファクトブック2025 日本の損害保険」をもとに生命保険文化センターが作成



もしも、一家の働き手が亡くなってしまったら

必要資金の確保

家族の生活資金 子どもの教育資金
葬儀費用 など

■子どもの教育資金

	(万円)		(万円)	
	公立	私立	大学(国立4年)	243
幼稚園(3年間)	53	104	大学(私立文系4年)	411
小学校	220	1,044	大学(私立理系4年)	542
中学校	163	468	短期大学(私立2年)	202
高等学校	179	354		
合計	615	1,970		

注:1.幼稚園から高等学校までの費用は、文部科学省「子供の学習費調査」(令和5年度) 2.大学・短大の費用は、国立大学授業料は、文部科学省令による標準額。私立大学学費は、文部科学省「私立大学入学者に係る初年度学生納付金平均額調査」(令和5年度)をもとに生命保険文化センターが作成 3.表の金額はすべて千円以下四捨五入 4.高等学校は公立・私立ともに収入により補助あり

リスクと必要な保障内容

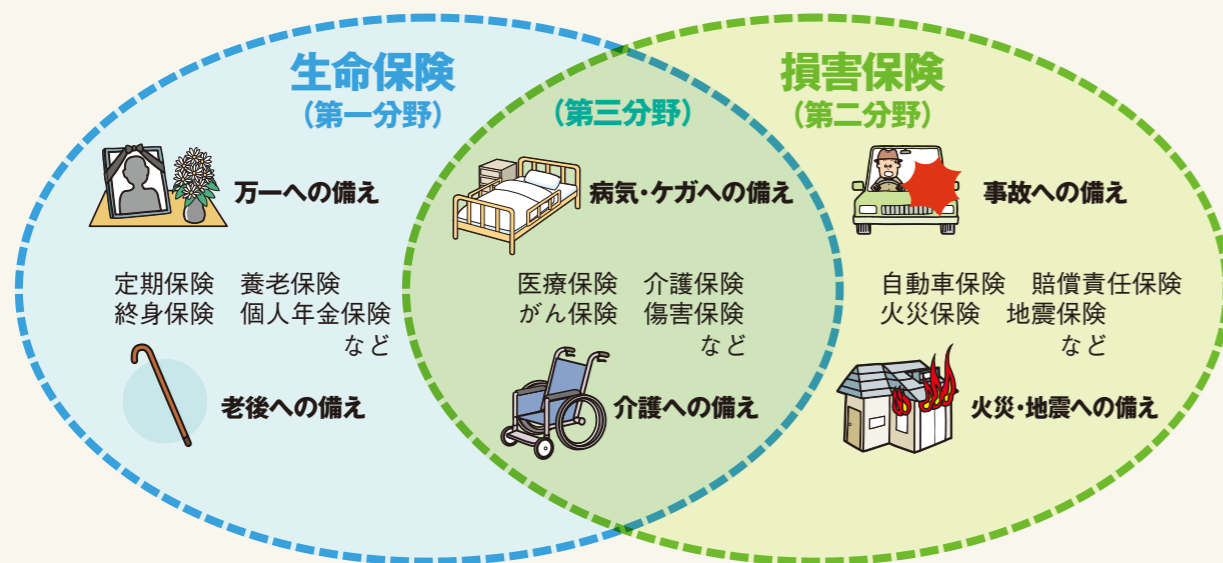
主なリスク	必要な保障内容
死 亡	死亡した場合の、遺族の生活資金や本人の葬儀費用などに備える。
医 療	病気・ケガによる手術費や入院費等、働けなくなった場合の生活資金などに備える。
老 後	老後に必要となる生活資金に備える。
介 護	寝たきりや認知症になった場合の介護費用に備える。
住宅火災 自然災害	住宅の火災や地震、津波などによる損害に備える。
損害賠償責任	自動車事故やレジャー中の事故などで、他人の身体や財産などに損害を与えた場合の法律上の損害賠償責任に備える。
そ の 他	自動車による自損事故の損害などに備える。

リスクに対する3つの生活保障手段

公的保障	企業保障	私的保障
遺族基礎年金、遺族厚生年金など	死亡退職金、弔慰金、遺族年金制度など	定期保険、終身保険など
公的医療保険(健康保険等)、障害基礎年金、障害厚生年金など	傷病見舞金など	医療保険、傷害保険、預貯金など
老齢基礎年金、老齢厚生年金など	退職一時金、企業年金など	個人年金保険、預貯金など
公的介護保険など	介護・看護休職制度など	介護保険、預貯金など
災害弔慰金、災害援助金の貸付など	災害見舞金など	火災保険、地震保険など
		自賠責保険、個人賠償責任保険、自動車保険、各種レジャー関係の保険など
		車両保険、各種レジャー関係の保険など

注1)「公的保障」には、国の保障と各自治体の保障を含みます。
 注2)「企業保障」は、各企業によって制度の有無や内容が異なります。
 注3)「私的保障」には、上記のほかにも各種の共済などがあります。

生命保険と損害保険



生命保険(第一分野)は人の生死に関してあらかじめ約束した金額を受け取れる保険で、損害保険(第二分野)は偶発的な事故や災害によってモノに発生した損害額に応じた金額を受け取れる保険です。また、病気やケガ、要介護状態などの場合に給付金などを受け取れる保険は第三分野の保険と呼ばれ、生命保険会社、損害保険会社ともに取り扱うことができます。

CASE もしも、一家の働き手が亡くなってしまったら



会員の伊達さん(45歳・男性)。妻(42歳)はパート勤務で、長女(10歳)・長男(8歳)がいる。もし、伊達さんが亡くなってしまった場合、生活費や教育費など必要になるお金はいくらになるでしょう。

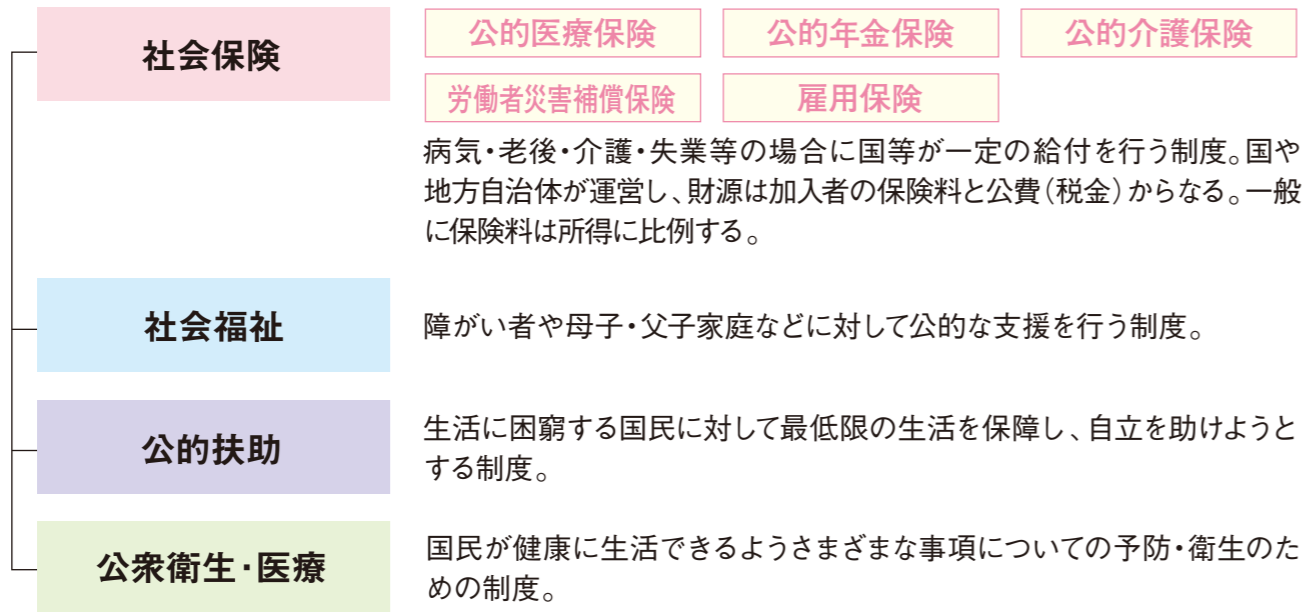
必要となるお金	1億3,157万円	公的保障 + 企業保障	6,663万円
<<内訳>> 生活費①末子独立まで……………3,692万円 生活費②末子独立後……………5,626万円 教育費……………2,246万円 子ども2人の結婚資金……………178万円 住居費用(修繕費)……………610万円 葬儀費用……………405万円 相続費用……………100万円 予備費……………300万円		<<内訳>> 公的保障(遺族年金・妻の老齢年金)……6,263万円 企業保障(死亡退職金)……………400万円	
		私的保障	6,494万円
		<<内訳>> 預貯金・生命保険など……………4,154万円 妻の就労収入……………2,340万円	

注:1.上記金額は、伊達さんは会社員で23歳から厚生年金加入、妻は20歳から国民年金に加入、月々の生活費は29.3万円で、住まいは持家、2人の子どもは、高等学校まで全て公立、大学は私立文系・自宅通学で計算。
 2.遺族厚生年金は次の条件で計算。
 2003(平成15)年3月までの加入期間は2年(24ヵ月)、平均標準報酬月額30万円。
 2003(平成15)年4月からの加入期間は20年(240ヵ月)、平均標準報酬月額40万円。
 3.就労収入は130万円/年(税金・社会保険料を控除後の金額)×18年(妻が60歳になるまで)で計算。

公的保障としての社会保障制度

社会保障制度とは、すべての国民に対して、最低限の生活保障をするための制度で、「社会保険」「社会福祉」「公的扶助」「公衆衛生・医療」の4つがあります。

■ 社会保障制度のあらまし



■ 社会保険と社会保険料

社会保険は、私たちが納める社会保険料や税金で運営されています。公的医療保険、公的年金保険などの保障を受けるためには、社会保険料を納める必要があります。納めていない場合、病気やケガ、死亡などのリスクに見舞われても社会保険から給付を受けることができません。会社員や公務員などの場合、所得に応じた社会保険料が給与などから天引きされます。

給与明細表(20歳代前半・独身の例)

差引支給額 186,260円

支給額(円)	基本給	各種手当					総支給額
	基本給	残業手当	通勤手当	家族手当	資格手当	住宅手当	
	180,000	16,000	10,000	0	0	25,000	231,000
控除額(円)	社会保険料				税金		控除総額
	健康保険	厚生年金	雇用保険	介護保険	所得税	住民税	
	11,000	20,130	1,270	0	4,340	8,000	44,740

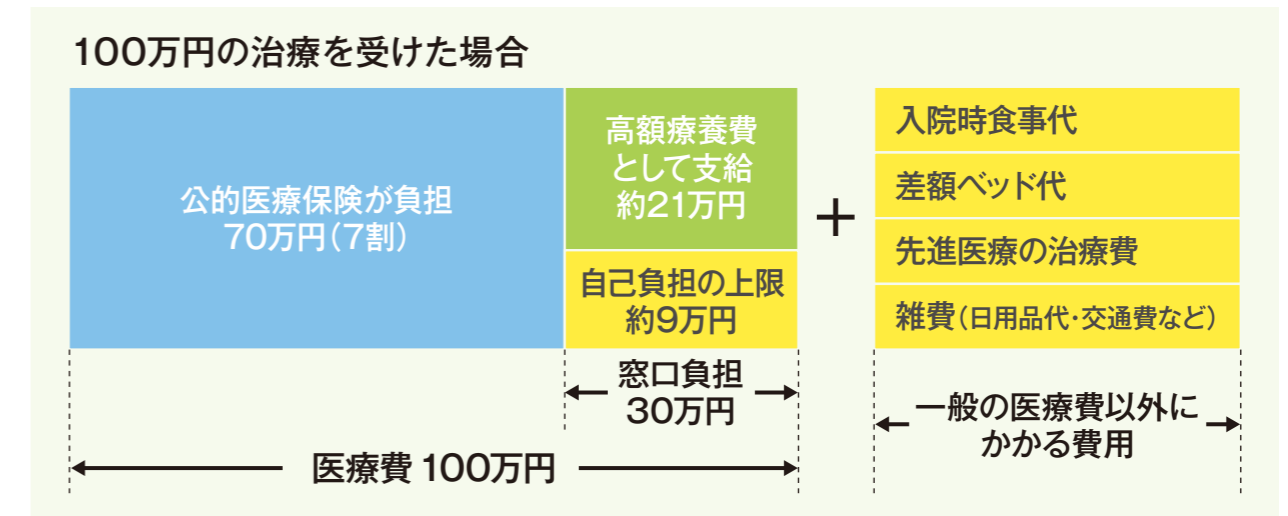
国税庁「民間給与実態統計調査」(令和6年)20~24歳の平均給与額をもとに生命保険文化センターが作成
※上記の金額は一例であり、実際の金額と異なる場合があります。

(1) 公的医療保険のしくみ

医療機関で病気やケガで治療を受ける場合、健康保険証を提示すると医療費の3割(小学校入学後~69歳まで)が自己負担となり、残りの7割は公的医療保険によって支払われます。ただし、入院時の食事代には一定の自己負担があるほか、希望して個室などに入院した場合の差額ベッド代、先進医療の治療費などは、公的医療保険の対象外なので、全額自己負担となります。

■ 高額療養費制度とは

医療費の3割を負担すればよいといっても、手術や長期の入院などで、自己負担が高額になることもあります。このような場合、負担が軽くなるように「高額療養費制度」があります。



CASE もしも、足の骨折で入院・手術をしたら

社会人になったばかりの山口さん(23歳)。友人とスノーボードをしているときに、足をひねる状態で転倒しました。レントゲン検査の結果、ねじったように骨折しており、翌日手術を行いました。そして9日目には無事退院し、以降は通院を続ける予定です。この場合、医療費などはいくらかかるのでしょうか。



かかったお金

1,433,110円

医療費+その他支出合計

初診料・処置料・入院諸費用などの合計1,397,610円に加え、家族の交通費・その他雑費で35,500円、全部合わせると1,433,110円にもなりました。



公的保障 組合管掌健康保険からの給付

組合管掌健康保険から医療費の7割が支払われ、さらに高額療養費の払い戻しを考慮すると、公的保障として総額1,297,152円が支払われました。

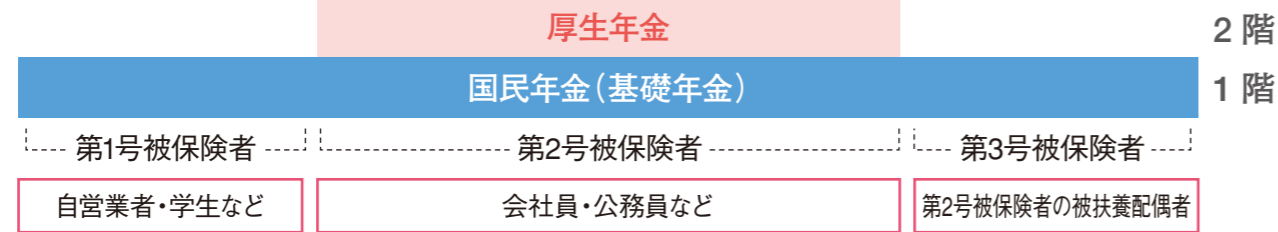
1,297,152円

私的保障 預貯金や生命保険など 135,958円

生命保険文化センター「医療保障ガイド」(2025年4月改訂版)をもとに作成

(2) 公的年金保険のしくみ

■ 公的年金保険の概要



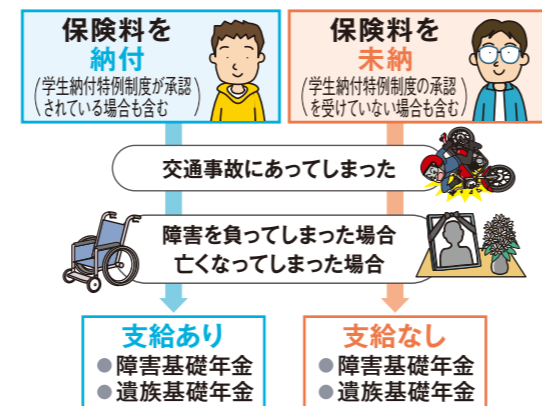
	国民年金	厚生年金
加入する人は?	・自営業者、学生、専業主婦・主夫など ・20歳以上60歳未満の国内在住者	・会社員、公務員など ・国民年金にも同時に加入する
保険料はいくら納めるの?	・1人一律月額 _____ 円 ・第2号被保険者に扶養されている配偶者(第3号被保険者)は保険料負担なし	・月給・賞与の _____ %の額 ※私立学校の教職員は保険料率が異なる ・同額を勤務先が負担している ・国民年金分は厚生年金保険料に含まれている
加入期間は?	・原則20歳から60歳に達するまでの40年間	・在職中(最長70歳になるまで) ・20歳未満の人も加入する
老後に受け取る年金はいくらくらい?	・老齢基礎年金を受け取れる ・満額で _____ 円(69歳以下の人) ・加入期間によって異なる (最低 _____ 年以上の加入が必要)	・老齢基礎年金と老齢厚生年金を受け取れる ・会社員の場合、65歳以上の平均では男性約208万円、女性約138万円 (基礎年金と厚生年金の合計。厚生労働省「厚生年金保険・国民年金事業の概況/令和6年度」) ・加入期間、生年月日や平均収入額(賞与を含む)で異なる
何歳から受け取れるの?	・65歳から一生涯 ・60歳まで繰上げ、66歳以降75歳まで繰下げて受給することもできる(1ヵ月単位)	

3つの年金		
老齢年金	障害年金	遺族年金
・65歳から一生涯支給	・病気やケガで所定の障害状態になったときに支給 ・20歳になったときに所定の障害状態になっていても支給	・加入者に生計を維持されていた遺族に支給 ・子どもの人数に応じて年金額が加算

学生と国民年金:「学生納付特例制度」について

- 学生の間は年金保険料を社会人になってから納めることができる制度です。
- 市区町村役場の国民年金担当窓口へ申請して認められると
 - ① 年金保険料の納付が猶予されます(申請は毎年必要です)。
 - ② 学生納付特例制度を利用中の障害や死亡といった不慮の事態には、それぞれ障害基礎年金、遺族基礎年金が支給されます。
 - ③ 学生納付特例期間は、将来受け取る老齢基礎年金の加入期間には加算されますが、年金額には反映されない期間となります。そのため、満額を受け取るには年金保険料を追納する必要があります(過去10年までさかのぼって納付できます)。

CASE もしも交通事故にあっってしまったら…年金はどうなるの?



(3) 公的介護保険のしくみ

公的介護保険は、市区町村(東京23区は区)が保険者となって運営する社会保険です。現金による給付ではなく、介護サービスそのものが提供される、現物給付が原則です。40歳以上の人加入して被保険者となり、かかった費用の1割を自己負担します(所得の高い人は2~3割負担)。被保険者は年齢によって次のように2区分に分かれ、保険料の決め方、納付方法や利用できる条件が異なります。

なお、1ヵ月の介護サービスの1~3割負担の合計額が限度額を超えた場合は、超えた分が申請により払い戻される「高額介護サービス費」があります。

第1号被保険者(65歳以上)

要介護状態になった原因を問わず介護サービスを利用できます。

第2号被保険者(40~64歳)

要介護状態になった原因が初老期における認知症、がん、関節リウマチなど16種類の特定疾病に限り、介護サービスを利用できます。事故などのケガで介護が必要となっても介護保険は利用できません。

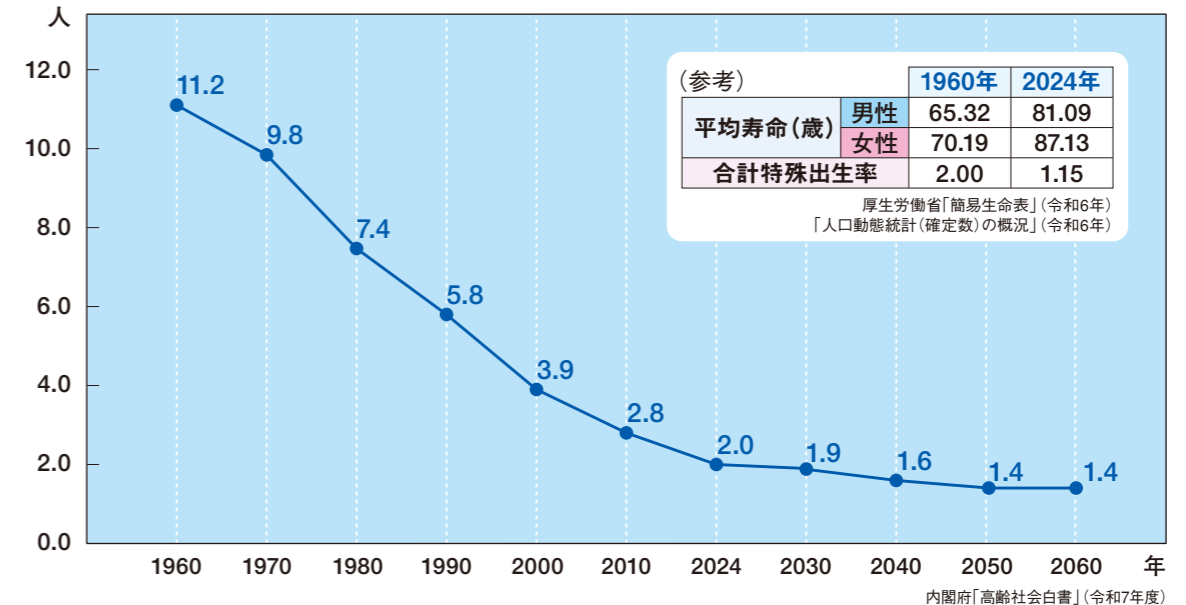
在宅サービスと地域密着型サービスの支給限度額(月額) (単位:円)

	要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5
支給限度額	50,320	105,310	167,650	197,050	270,480	309,380	362,170
自己負担額 (1割負担の場合)	5,032	10,531	16,765	19,705	27,048	30,938	36,217

■ 少子高齢化と社会保障制度

高齢者の生活を守る年金や医療などの社会保障制度は、現役世代の納める社会保険料でまかなうという考え方を基本としています。平均寿命の伸びと出生率の低下によって、少子高齢化が急速に進展し、現役世代の負担が増大しています。社会保障制度を維持するために、定期的な制度の見直しが行われている中で、自助努力でどこまでカバーすべきか一人ひとりがよく考える必要があります。

■ 1人の高齢者を支えるための生産年齢人口(15~64歳)



私的保障としての生命保険

私的保障は、公的保障や企業保障で足りない部分を補うものです。生活設計が一人ひとり違うように、必要な保障は人それぞれ異なります。預貯金・生命保険・損害保険などから、目的(=必要な保障)にあったものを選択することが大切です。

■ 預貯金と保険の違い

私的保障の代表的なものとして、預貯金と保険があります。それぞれの特徴を十分理解して、目的に応じて使い分けることが大切です。

	預貯金(さまざまな目的のために貯める)	保険(特定の損失に備える)
イメージ	<p>目標額 1,000万円</p> <p>30歳 40歳</p>	<p>保障額</p> <p>30歳 40歳</p>
	・貯蓄額は毎年100万円(総額1,000万円)	・保険料は毎年約3万円(総額約30万円)
メリット	<ul style="list-style-type: none"> 貯めたお金は自由に使うことができる 途中での引き出しや貯めるペースが自由 預けた金額に応じて利子がつく 	<ul style="list-style-type: none"> 途中いつでも、病気やケガ等のリスクが発生した場合に、あらかじめ決められた金額を受け取ることができる
デメリット	<ul style="list-style-type: none"> 途中で病気やケガなど、リスクが発生した場合に、必要な金額が貯まっているとは限らない 	<ul style="list-style-type: none"> 結果的にリスクが発生しなくても、決められた金額を保険料として支払う必要がある(保険の種類によっては一部戻ってくる場合がある)

注: 1. 貯蓄額は利子や税金などを考慮しない金額。
2. 保険料は男性・女性(30歳)契約で、保険期間10年、保険金額1,000万円の定期保険(P18参照)の例。実際の保険料は保険種類や契約内容、生命保険会社によって異なる場合があります。

■ 保険のしくみ

誰でも病気やケガなど、万一のときには経済的な負担が発生します。



そうなる前に、みんなであらかじめ公平に保険料を出しあいます。



もし病気やケガなど、万一のことがあった場合には、出しあっていた保険料の中から保険金が支払われます。

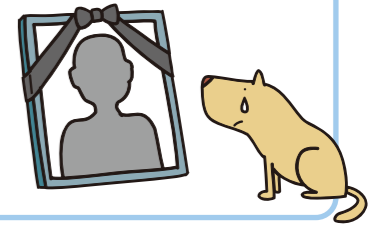


保険は、契約者全体が支払う保険料の総額と、保険会社が支払う保険金の総額が等しくなるという「収支相等の原則」で成り立っていて、それを式で表すと次のようになります。

$$\text{収 保険料} \times \text{加入者数} = \text{支 保険金} \times \text{死亡者数}$$

例題

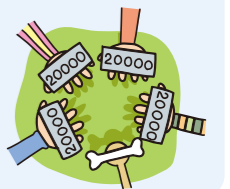
もし、健康な40歳の男性1,000人が集まり、1年間に死亡した人の遺族に2,000万円の死亡保険金を支払うことにした場合、保険料としてあらかじめいくら集めればよいのでしょうか?
なお、40歳男性1,000人のうち、1年間に1人が死亡すると仮定します。



「収支相等の原則」から考えると、

$$\begin{aligned} \text{収 保険料の合計} &: \text{保険料}(2\text{万円}) \times \text{加入者数}(1,000\text{人}) = 2,000\text{万円} \\ \text{支 保険金の合計} &: \text{保険金}(2,000\text{万円}) \times \text{死亡者数}(1\text{人}) = 2,000\text{万円} \end{aligned}$$

つまり1人2万円の保険料を1,000人から集めれば2,000万円となり、死亡した人の遺族に2,000万円の保険金を支払うことができます。



※実際の保険料は、資産運用による収益や、保険制度の運営に必要な経費を考慮して計算されます(P23 保険料計算の「3要素」参照)。

考えてみよう

- ・例題の死亡保険金を4,000万円とした場合の保険料はいくらになるだろうか。
- ・生命保険のしくみを示すこの例で、なぜ「健康」「40歳」「男性」という前提を設けたのだろうか。

保険の基礎用語



契約者：生命保険会社と保険契約を結び、契約上のいろいろな権利(契約内容変更などの請求権)と義務(保険料の支払義務)をもつ人。

被保険者：その人の生死・病気・ケガなどが保険の対象となっている人。

受取人：保険金や給付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：被保険者が死亡・高度障害状態のとき、または満期まで生存したときに、生命保険会社から受取人に支払われるお金。

給付金：被保険者が入院したとき、手術をしたときなどに生命保険会社から被保険者や受取人に支払われるお金。



生命保険を契約する際の留意点
～申込から契約成立までの流れ・
クーリングオフ等～

こちらから動画を視聴できます。

死亡率と生命表

死亡率とは、多数の人々のうち、ある一定期間に死亡する人数の割合です。通常、性別・年齢別の1年間の死亡者の割合をいいます。一般的に、死亡率は年齢とともに上昇していきます。

■生命表 (死亡率は人口千人あたりの死亡者数)

年齢	男性		女性	
	死亡率	平均余命(年)	死亡率	平均余命(年)
0	1.82	81.09	1.82	87.13
5	0.09	76.29	0.08	82.34
10	0.08	71.32	0.06	77.37
15	0.18	66.36	0.17	72.41
20	0.42	61.44	0.28	67.48
25	0.47	56.58	0.29	62.58
30	0.53	51.71	0.30	57.67
35	0.71	46.85	0.41	52.76

年齢	男性		女性	
	死亡率	平均余命(年)	死亡率	平均余命(年)
40	0.97	42.03	0.57	47.88
45	1.44	37.26	0.87	43.03
50	2.38	32.57	1.41	38.24
60	6.39	23.63	2.97	28.92
70	17.24	15.60	7.04	19.97
80	48.61	8.96	22.94	11.83
90	151.75	4.27	95.20	5.55

厚生労働省「簡易生命表」(令和6年)

考えてみよう

・P15の例題の40歳の男性ではなく、20歳の男性と女性の場合では、それぞれ保険料はいくらになるだろうか。生命表を使って計算してみよう。

告知(診査)

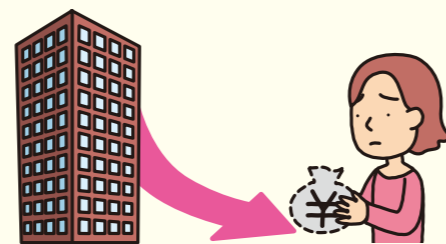
契約者または被保険者は、過去の傷病歴や現在の健康状態、職業などについて、告知書や生命保険会社の指定した医師の質問に、事実をありのまま告げる告知義務があります。告知した内容に基づき、生命保険会社が契約の可否や条件を決定します。健康状態によっては契約できないこともあります。告知は、契約者間で保険料負担を公平にするためにとても重要です。

告知は正しくしましょう

健康状態や過去の傷病歴等について事実を告げなかったり、事実と異なる告知をすることを「告知義務違反」といいます。営業職員などからそのように告知するよう勧められたときなどを除き、契約(特約)が解除されて、保険金や給付金を受け取れないことがあります。

⚠️ 例えばこんなときに「告知義務違反」となります

「慢性C型肝炎」での通院について、告知書で正しく告知せずに契約し、契約1年後に「慢性C型肝炎」を原因とする「肝がん」で死亡した場合は、告知義務違反に該当します。



生命保険の契約

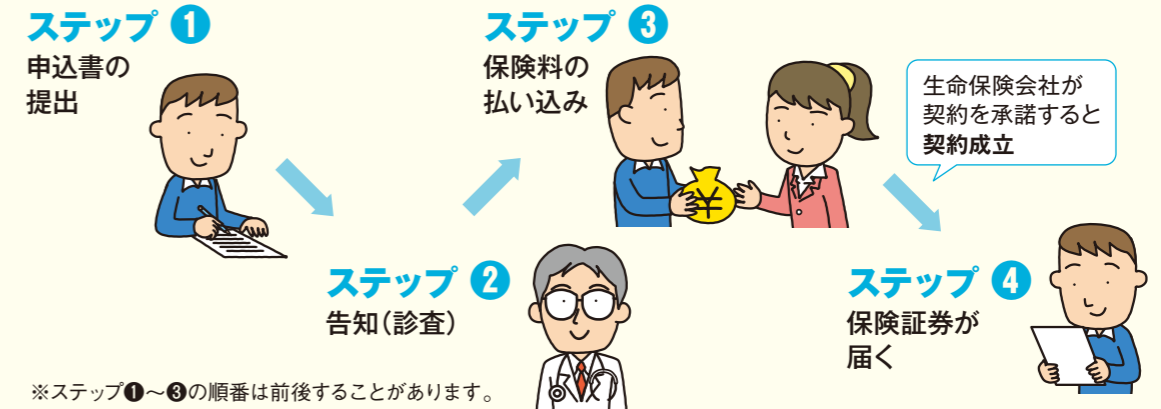
生命保険は、保険料を支払い、死亡や病気などの場合に保険金や給付金を受け取るという、生命保険会社との長期間にわたる契約です。積極的に情報収集を行い、自分にとって適切な保険商品を選ぶことが大切です。

また、申し込む際には生命保険契約に関するさまざまな書面が交付されます。交付された書面の内容をしっかりと理解し、どのようなときに保険金を受け取れるのかを把握しておきましょう。

■契約時に交付される主な書類

契約概要	生命保険商品の内容(保険金額、保険期間、支払事由など)を理解するために必要な事項が説明されています。
注意喚起情報	契約するにあたって特に注意すべき事項(クーリング・オフ制度、告知義務など)が説明されています。
ご契約のしおり・約款	「約款」は契約の重要事項について説明したものであり、その約款を平易な言葉でわかりやすく解説したものが「ご契約のしおり」です。
意向確認書面	保険契約を申し込む人のニーズと、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書面です。

申し込みから保険証券が届くまでの流れ



クーリング・オフ制度

生命保険には、申し込みを取り消せる「クーリング・オフ制度」があり、一般的に、「クーリング・オフに関する書面を受け取った日」が「申込日」のいずれか遅い日から、その日を含めて8日以内ならば申し込みを撤回でき、支払った保険料は返金されます。生命保険会社や商品によっては9日以上期間を設けたり、「申込日からその日を含めて8日以内」などの取り扱いもあります。

手続は、生命保険会社の本社か支社あてに、書面を郵送することによって行います。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、WEB申請できる場合などもあります。書面の場合は、念のためコピーを手元に残しておきましょう。

※申出日は、郵便局の消印をもって判定されます。

申し込みの取り消し(クーリング・オフ)ができない場合

- 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

生命保険の基本的な種類

※仕組図の■色の部分は、将来の保険金・給付金の支払いに備えて積み立てられる部分を表しています。

死亡保障を目的とした生命保険

定期保険

保険期間は一定で、その間に被保険者が死亡した場合に死亡保険金を受け取ることができます。
※満期保険金はありません。

養老保険

保険期間は一定で、その間に被保険者が死亡した場合には死亡保険金を、満期時に生存していた場合には満期保険金を受け取れます。死亡保険金と満期保険金は同額です。

終身保険

死亡保障が一生続きます。被保険者が死亡した場合に死亡保険金を受け取ることができます。
※満期保険金はありません。

医療保障を目的とした生命保険

公的医療保険でまかないきれない自己負担額などへの備えに

医療保険

病気やケガで入院したり、所定の手術を受けた場合に、給付金を受け取ることができます。がん等の特定の疾病に特化したタイプもあります。

<医療保険(定期型)の例>

入院給付金	日額〇〇円×入院日数
手術給付金	日額〇〇円×手術の種類に応じて10・20・40倍

老後保障を目的とした生命保険

ゆとりある老後のための「上乗せ資金」に

個人年金保険

契約時に定めた一定の年齢(60歳など)から年金を受け取ることができます。年金開始前に死亡した場合は、死亡給付金を受け取ることができます。

<10年確定年金の例>

介護保障を目的とした生命保険

公的介護保険での自己負担額や、公的介護保険の対象外となる場合の備えに

介護保険

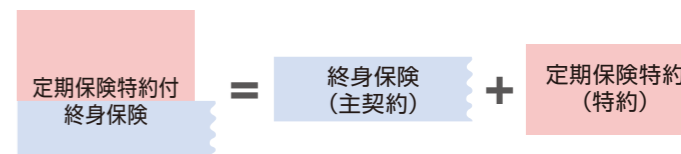
寝たきりや認知症などの保険会社所定の要介護状態が一定の期間継続した場合や、公的介護保険制度で所定の要介護度以上と認定された場合に、一時金や年金、またはその両方を受け取ることができます。保険期間が決まっている「定期型」と保障が一生続く「終身型」があります。

主契約と特約

生命保険には、本体となる契約(主契約)に、さまざまな保障機能を持つオプション(特約)を組み合わせることができる商品があります。特約を付加することで、保障の金額を増やしたり、保障の範囲を広げることができます。

(例)【主契約】終身保険+【特約】定期保険特約

主契約の終身保険に定期保険特約を組み合わせると、一生涯の死亡保障を準備したうえで、「子どもが独立するまで」などの一定期間の保障を上乗せすることができます。



例 定期保険、養老保険、終身保険の保険料の違いは？

- いずれも30歳契約、死亡保険金は1,000万円
- 定期保険、養老保険の保険期間は30年(60歳になるまで)、終身保険は一生涯
- いずれも保険料払込期間は30年(60歳になるまで)

	定期保険		養老保険		終身保険	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
保険料	0.36万円	0.28万円	2.99万円	2.97万円	2.77万円	2.69万円
払込総額	128万円	102万円	1,075万円	1,067万円	996万円	969万円
60歳時の受取金額	0万円	0万円	満期保険金 1,000万円	満期保険金 1,000万円	解約した場合の 解約返戻金 904万円	解約した場合の 解約返戻金 885万円

※保険料は月払で、生命保険会社または契約の内容によって異なります。
※生命保険文化センター「遺族保障ガイド」(2023年11月改訂版)

生活設計と生命保険

保障ニーズの明確化
～生命保険を契約する前に確認すること～


前編 後編

こちらから動画を視聴できます。

ライフステージによって必要な保障は異なります。描いた生活設計の各場面でどのような生命保険が役立つのか考えてみましょう。

保障ニーズによって使い分ける生命保険

万への備え



子育て世代に必要な保障とは


こちらから動画を視聴できます。

リスク 今自分が死亡したら、家族の生活費や子どもの教育費が心配だなあ。

解決 遺族の生活資金などをまかなうために**死亡保障**を確保

経済的に家族を支えていた人が亡くなった場合、遺族の生活資金などの心配が発生します。子どもが独立するまでの大きな死亡保障を確保するには、定期保険などの活用が考えられます。

病気やケガへの備え



若者世代に必要な保障とは


こちらから動画を視聴できます。

リスク スノーボードが大好きだけど、ケガのことが心配だなあ。

解決 医療費をまかなうために**医療保障**を確保

若いからといって保障が必要ないわけではありません。どの世代にも起こりうるのが病気やケガです。経済的な負担を和らげるために医療保険の活用などが考えられます。

セカンドライフに向けた準備




もう少しで老後が見えてくる。老後の生活が心配だなあ。

解決 充実した老後を過ごすために**老後保障**を確保

長生きにより必要となる生活資金を確保し豊かな老後生活を過ごすには、公的年金だけでなく、老後保障として個人年金保険などの活用が考えられます。

セカンドライフに向けた準備



将来、自分が寝たきりになったらどうなるのかなあ。

解決 よりよい介護サービスを受けるために**介護保障**を確保

万一寝たきりや認知症などになってしまった場合に、バリアフリー住宅への改築費用や公的介護保険の限度を超えたサービスを利用するための資金として、介護保険などの活用が考えられます。

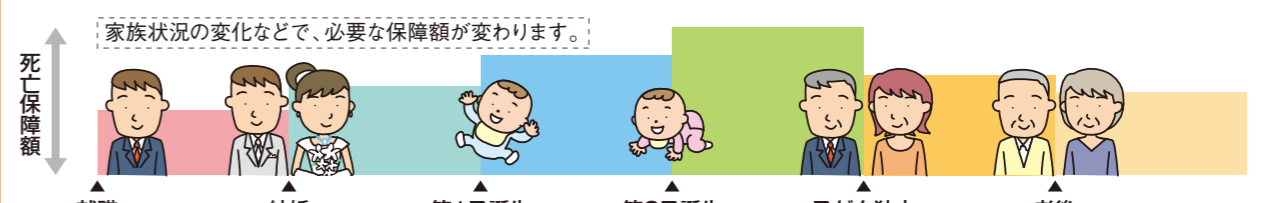
生命保険の見直し

生命保険は生活環境の変化などに応じて見直すことが大切です。ここでは、死亡保障の見直しの例を見てみましょう。

見直しのタイミング(例)

死亡保障額

家族状況の変化などで、必要な保障額が変わります。



<結婚>
残される配偶者の収入状況に応じた死亡保障を検討する必要があります。

<出産>
遺族の生活費や教育費をまかなうための、より大きな保障が必要となります。

<子どもの独立・老後>
親としての責任は減るため、死亡保障の必要な金額はその分減少します。

<転職> (自営業 ⇄ 会社員・公務員等) 国民年金加入者か厚生年金加入者かにより、年金受け取りの要件や受給額が異なります。また、転職前後の企業保障の変化も含めて保障額増減の必要性を判断する必要があります。

ホームページ コンテンツ 「生命保険Q&A」 「ひと目でわかる生活設計情報」

日頃から当センターに寄せられる質問や、生活設計の参考情報を、わかりやすく解説!!

- 生命保険の選び方にポイントはああるの?
- 生命保険の加入金額の目安は?
- 産業別の賃金は?

本日学んだ生活設計や生命保険について、もう少し詳しく見てみよう!!

メールマガジン(登録無料)
月2、3回ほど、生命保険や生活設計に関する役立つ情報をタイムリーに配信!!

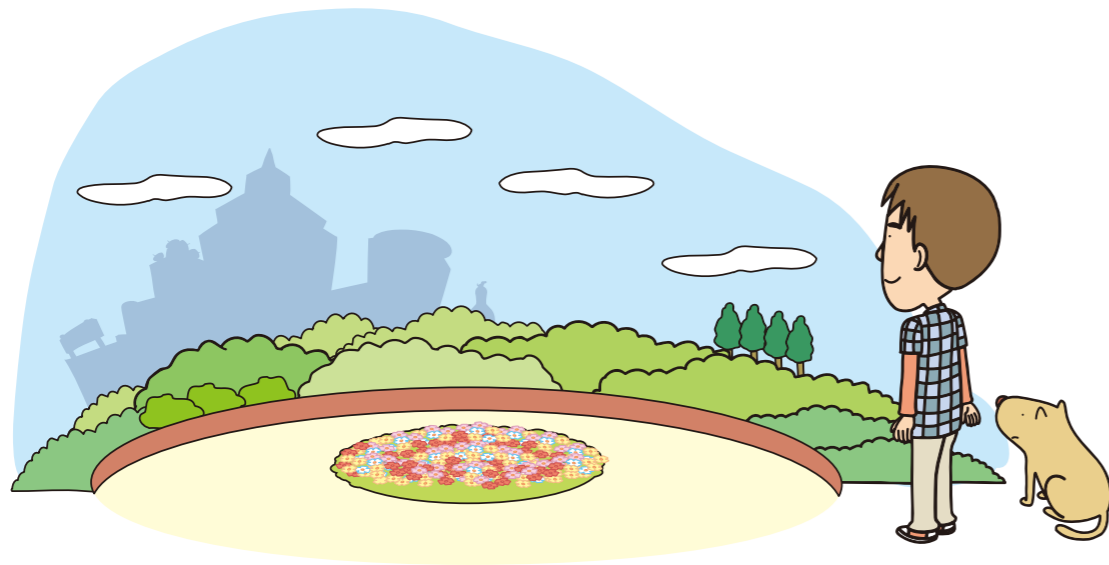
登録はこちら




ほかにも、テーマ多数!ぜひご覧ください。

■講義のまとめ

- 私たちの社会の中にはさまざまなリスクが潜んでいます。自分の目指す生き方を実現するための生活設計を立てるうえで、それらのリスクを事前に認識し、対処方法を考えることが不可欠です。
- リスクへの備えとしては、3つの生活保障手段(公的保障、企業保障、私的保障)があります。それぞれのしくみや特徴を理解して、生活設計に組み込んでおくことが大切です。
- 年代や性別、生活環境によって必要な保障の種類や金額は異なります。また、生活環境の変化に応じて、保障を見直すことも大切です。自分自身の生活設計を立てる中で、どの場面でのどのような保障が必要になるのか、イメージしてみましょう。



参考情報

■生命保険の販売経路

営業職員	生命保険会社の営業機関に所属する営業職員が自宅・勤務先などに出向き、保険商品の提案や、契約申込窓口の役割を担っています。
代理店	複数の生命保険会社の保険商品を取り扱う場合が多く、さまざまな保険商品の中から選択できます。最近ではショッピングモールなどでの出店も目立ちます。また、銀行や証券会社などの金融機関も代理店として保険商品の提案や契約申込窓口の役割を担う場合があります。
その他	新聞やテレビの広告を見て、生命保険会社に資料などを直接請求できます。希望する保障内容に応じた保険料の試算や、契約成立までの手続きを、インターネットで行える生命保険会社もあります。

※販売経路によって取り扱う商品が異なることがあります。営業職員や代理店を通じて申し込む「対面販売」と、電話などで資料請求を行って届いた書類に記入・返送して申し込む「通信販売」があります。

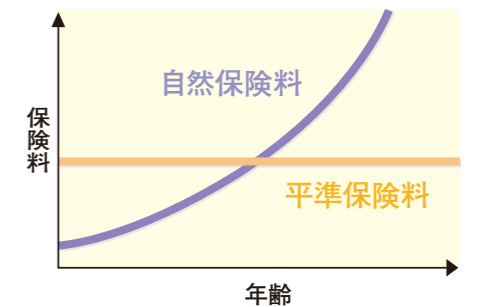
■保険料計算の「3要素」

実際の生命保険の保険料は、次の予定率(あらかじめ予定した基礎率)をもとに計算されています。

予定死亡率	過去の統計をもとに性別・年齢別の死亡者数(生存者数)を予測し、将来の保険金の支払いにあてるための必要額を算出します。算出の際に用いられる死亡率を予定死亡率といいます。
予定利率	生命保険会社は資産運用による一定の収益をあらかじめ見込んで、その分だけ保険料を割り引いています。その割引率を予定利率といいます。
予定事業費率	生命保険会社は契約の締結、保険料の収納、契約の維持管理などの事業運営に必要な諸経費をあらかじめ見込んでいます。これを予定事業費率といいます。

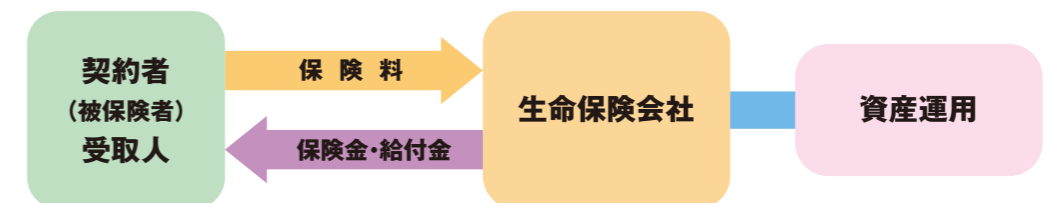
■自然保険料と平準保険料

自然保険料	各年齢別死亡率に基づいて、1年ごとに収支のバランスがとれるように計算した保険料を自然保険料といいます。一般的に死亡率は年齢とともに上昇するので、年齢が高くなるにつれ自然保険料も高くなります。
平準保険料	毎回同一額の保険料を払い込み、契約の始期から終期までの保険期間全体で収支のバランスがとれるように計算した保険料を平準保険料といいます。今日ではほとんどの種類の生命保険が平準保険料で契約されています。



■生命保険会社の役割

生命保険会社の役割は大きく2つに分けられます。1つは生命保険契約の一方の当事者として、被保険者が死亡したり入院したりした場合に、契約にしたがって保険金・給付金を支払うという働きです。2024年度は、年間約19兆円、1日あたり約518億円が支払われました。もう1つは、契約者から集めた保険料を長期間にわたって安全かつ有利に運用する働きで、金融機関としての役割を果たしています。2024年度末の生命保険会社の総資産は約419兆円(41社計)でした。(生命保険協会「生命保険事業概況」)



■生命保険と法律

保険契約に関する一般的なルールを定めた法律が「保険法」です。また、保険法の規定に基づき生命保険会社では、保険契約者との間で取り交わす標準的な契約内容をあらかじめ定めています。これを「生命保険約款」といいます。一方、保険事業は多数の契約者を対象に、保障制度を公平かつ安全に営むことが求められる事業であるため、保険契約者の保護と保険会社の健全性確保のための法律による規制が必要となってきます。その法律が「保険業法」です。なお、消費者を保護するための法律として、「消費者契約法」、「金融サービス提供法」、「金融商品取引法」などがあります。生命保険契約にもこれらの法律が適用される場合があります。