

イラストでわかる生命保険

ほけんの キホン

for

Beginners

[子育て世代向け]



2025年度版

生命保険のこと、 わかりやすくご説明します。

自分や家族の生活や将来における
さまざまなリスクに対して備えることはとても大切です。
その一つの手段である生命保険について、
わかりやすく説明したガイドブックでみていきましょう。

ボクは、ほ^{けん}犬のマモル。
四角の耳と顔がトレードマークだよ。
あわてんぼうなところもあるけど、
保険のことならまかせて!

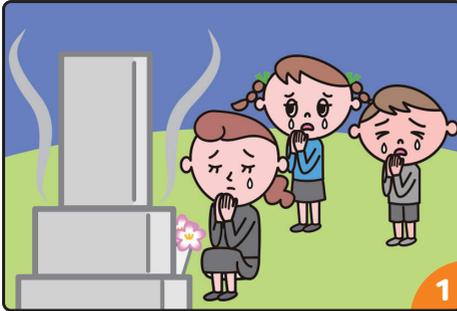


CONTENTS

- 1 **もしもリスクが起きてしまったら…** 3
もしも亡くなってしまったら
- 2 **リスクに備える** 4
「もしも」に備える手段（公的保障・企業保障・私的保障）
- 3 **公的保障としての社会保険** 5
社会保障制度 / 社会保険 / 公的年金 / 遺族年金
- 4 **私的保障としての生命保険** 6-9
生命保険と損害保険 / 預貯金と民間保険の違い /
亡くなった場合に備える生命保険（定期保険・養老保険・終身保険） /
こども保険 / 生命保険商品フローチャート
- 5 **生命保険の契約と見直しについて** 10-11
生命保険の契約・見直しのポイント

もしも亡くなってしまったら

妻（42歳）はパート勤務で、夫（45歳）・長女（10歳）・長男（8歳）がいます。もし夫が亡くなってしまった場合、遺族の生活費や教育費など、これから必要になるお金はいくらになるのでしょうか。



子ども一人にかかる教育費はどれくらい？

	(万円)	
	公立	私立
幼稚園 (3年間)	53	104
小学校	202	1,097
中学校	163	468
高等学校	179	309
合計	597	1,978

*文部科学省「子供の学習費調査」(令和5年度)

	(万円)	
	大学	学費
大学 (国立4年)		243
大学 (私立文系4年)		411
大学 (私立理系4年)		542
短期大学 (私立2年)		202

*国立・公立は、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

「もしも」に備える手段

リスクに備える3つの保障

リスクに備える手段として、**公的保障・企業保障・私的保障**の3つがあります。公的保障は、国などと国民が支え合って備えるもの、企業保障は、企業が勤めている人のために備えるもの、私的保障は、公的保障や企業保障で足りない部分を自分自身で備えるものです。**私的保障は、公的保障・企業保障とのバランスを考えて準備しましょう。**



社会保険など



死亡退職金など



預貯金・民間保険など

もしも夫が亡くなってしまった例で考えてみましょう



生命保険文化センター「遺族保障ガイド」(2023年11月改訂版)をもとに作成



企業保障は勤め先により内容が異なるため、「もしも」に備えて確認しておきましょう。

「社会保険」とは？

社会保障制度

社会保障制度とは、国民に対して、最低限度の生活を保障するための制度です。**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			
社会保険	社会福祉	公的扶助	公衆衛生・医療
病気・老後・介護・失業などの場合に国などが一定の給付を行う制度 (公的医療保険、公的年金保険、公的介護保険など)	障がい者や母子・父子家庭などに対して公的な支援を行う制度 (児童福祉、高齢者福祉など)	生活に困窮する国民に対して最低限の生活を保障し、自立を助けようとする制度 (生活保護など)	国民が健康に生活できるようにさまざまな事項についての予防、衛生のための制度 (予防接種など)

社会保険

社会保障制度のなかで、中心的な役割を担うのが**社会保険**です。保険料と税金で運営され、社会全体で支え合う仕組みとなっています。

社会保険

- 公的医療保険
- 公的年金保険
- 公的介護保険
- 労働者災害補償保険
- 雇用保険

例えば、一家の働き手が亡くなって、残された家族がいたときは…

公的年金は、職業にかかわらず20歳以上60歳未満の人が共通して加入する**国民年金**（基礎年金）と、会社員・公務員などが加入する**厚生年金**があります。それぞれの給付には、老後の生活を支える**老齢年金**のほか、**障害年金**・**遺族年金**があります。そのうち、公的年金加入者が**亡くなったとき、遺族が受け取れるのが遺族年金**です。





「もしも」のことが起きたとき、まず頼りになるのは「社会保険」。



年金額など、「遺族年金」について詳しく紹介したページはこちら（生命保険文化センター HP の該当ページへ）

「もしも」に備える民間保険

生命保険

死亡のリスク

私にもしものことがあったら
家族の生活費は？



老後のリスク

老後の生活費は
大丈夫かな？



病気やケガの リスク



入院費用は
どのくらい
かかるのかな？

介護のリスク

施設に入っても
ヘルパーを頼んでも
費用がかかるよね。



預貯金と民間保険の違いを
おさえて、それぞれの特徴を
理解して使い分けことが
大切なんだ。

生命保険は人が入院・手術をしたり、
亡くなったときなどに、損害保険は
偶発的な事故や災害が起きたときなど
に備えることができるんだ。

損害保険

交通事故のリスク

事故を起こしたら、
やっぱりお金が
かかるよね。



火事のリスク

家の建て替えに
どのくらい
かかるかな？

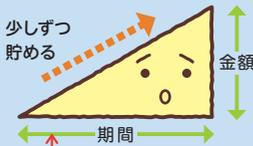


ワン！ ポイント

預貯金と民間保険の違いは？

預貯金

預貯金は少しずつ貯めていくので、何か
あったときに、まだ十分な額を用意できて
いないかもしれません。



民間保険

生命保険は、あらかじめ受け取れるお金
が決まっているので、何かあったときに、
必要な額を用意できます。



生命保険は、いつ起きるかわからない「もしも」に備えるための機能をもっています。

今考えておく「生命保険」は？

① 亡くなった場合に備える生命保険

- **定期保険**：少ない保険料で多くの保険金を準備できる保障機能に優れています。
- **養老保険**：満期を迎えれば、死亡保険金と同額の満期保険金が受け取れます。
- **終身保険**：一生涯保障が続き、解約した場合に解約返戻金を受け取ることもできます。

	定期保険	養老保険	終身保険
保険期間	一定期間		一生涯
特徴	遺族のための保障が一定期間続く	遺族のための保障が一定期間続き、満期時に生存していた場合は満期保険金を受け取る	遺族のための保障が一生涯続く
満期保険金	なし	死亡保険金と同額	なし
イメージ図			

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1,000万円
- 定期保険、養老保険の保険期間は30年（60歳まで）、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（月額）	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	0円	0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)

月々に払い込む保険料の限度もあるし、まずは、優先度の高い保障を準備するのはどうかな。



定期保険は一般的に「掛け捨て」と呼ばれ、基本的に戻るお金はありませんが、保険料が割安です。

② 子どものために備える生命保険

こども保険

子どもの入学や進学時、または大学入学時から満期までの毎年など、**祝金（生存給付金）**や**満期保険金**を受け取れます。



- 親などの契約者が死亡した場合、その後の**保険料払込みが免除**されるものが多くあります。さらに、満期まで養育年金を受け取れるタイプもあります。
- 保障の対象になっている子どもが死亡した場合、**死亡給付金を受け取れますが、金額は少額**です。
- 受け取る祝金・満期保険金の総額が**払い込んだ保険料の総額を下回る**こともあります。

こども保険は「学資準備のための貯蓄」のイメージが強いけど、亡くなった場合を保障する役割もあるんだよ。



ワンポイント

生命保険に関するデータを紹介！

1 世帯の加入率は



89.2%

2 世帯の年間払込保険料は



平均35.3万円

3 世帯の加入件数は



平均3.8件

※生命保険文化センター「生命保険に関する全国実態調査 [2人以上世帯]」(2024年度)

その他、死亡保険金額や加入経路など、生命保険に関する調査結果について詳しくはこちら(生命保険文化センターHPの該当ページへ)



生命保険商品を知ろう！

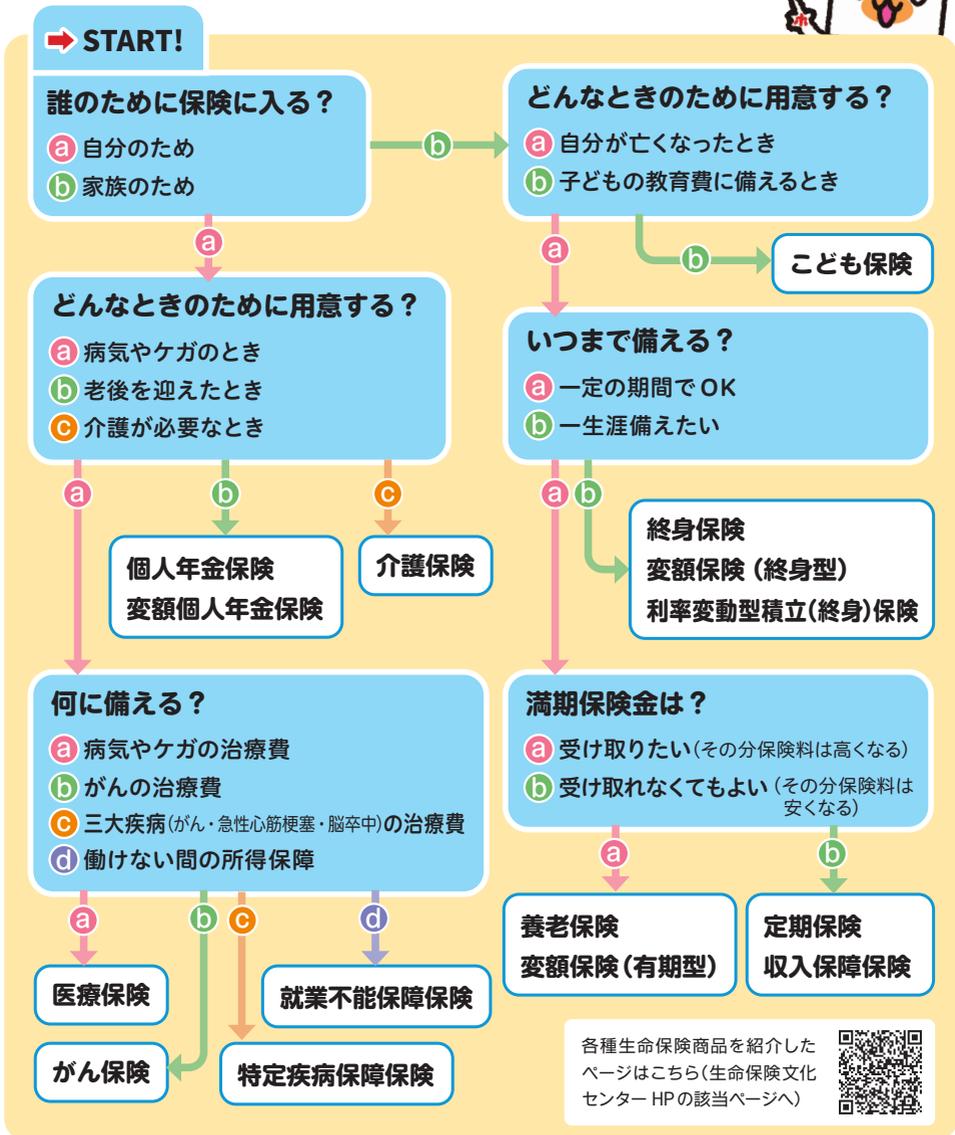
あなたに合う保険の種類が、だいぶしほられるよ！



自分に合った生命保険商品がわからない…。

そんなとき、下のフローチャートで探しましょう。

★フローチャートは、自分が保険の対象(被保険者)となる場合として考えてみてください。



生命保険を選ぶときのポイント

生命保険を選ぶときには、次の4つを確認✔️しましょう。

チェック1

✔️ どんなとき

受け取れる?

死亡や病気・ケガなど、**どんなときに受け取れるか**が、希望どおりになっていますか？

チェック3

✔️ いつまで

保障される?

何年間・何歳まで・一生涯など、**保障される期間**は、あなたの生活設計に合っていますか？

チェック2

✔️ いくら

受け取れる?

保険金や給付金・年金として**受け取れる金額**は、必要な保障額をカバーしていますか？

チェック4

✔️ 保険料の負担

は大丈夫?

保険料は、今だけでなく、**将来も払い込みが可能な金額**ですか？ **払い込む期間**は適切ですか？



契約の際には健康状態などを告知する必要（告知義務）があるよ。ありのままを告知しないと契約が解除されることもあるから注意が必要なんだ。

生命保険の「契約」についてもっと知りたい方はこちら（生命保険文化センター HP の該当ページへ）

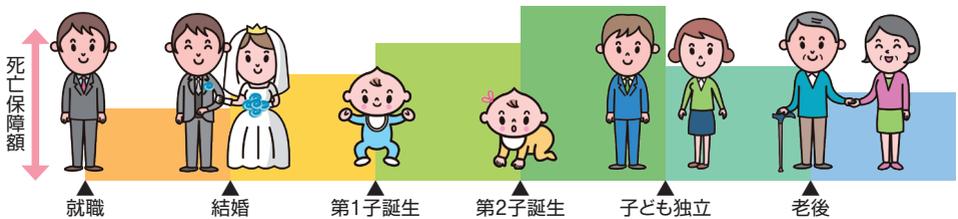


ワン！ポイント

申し込みを取り消したいときは、一般的に、「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。書面のほか、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。

生命保険を見直すときのポイント

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タイミングや方法などについてみていきましょう。



※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。

見直しの方法として、不足分を補うために**追加契約や特約を中途付加する**、**現在の主契約・特約の保険金額を減らす**、**特約を解約する**などの方法があります。また、現在の保険の積立部分などを活用し、新たな生命保険を契約する方法として、**転換**という方法もあります。

注意

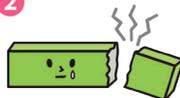
解約して新しい生命保険へ…。
そんなときは、十分な注意が必要です。

1



契約してから短期間で解約した場合、解約返戻金は全くないか、あってもごくわずかです。

2



一度解約した生命保険は、もとに戻せません。

3



健康状態によっては、新しい生命保険を契約できなかつたり、保険料の割増や身体の一部を保障しないなど特別条件つきでの契約になることがあります。

4



新しい生命保険を契約するときに予定利率や年齢などが変わっていると、保険料率が引き上げられる(保険料が割高になる)ことがあります。

5



解約の手続きには所定の書類の提出が必要です。口頭での申し出などでは、解約の手続きとみなされません。

現在の契約を見直して続ける方法もあるよ！
解約したことを後悔しないよう、これらの注意をよく読んでね！



生命保険の「見直し方法」と「留意点」について詳しくはこちら(生命保険文化センター HP の該当ページ)



転換とは契約中の保険を下取りに出して得たお金をもとに新しい保険に加入できる制度です。

生命保険文化センターホームページおすすめコンテンツ

生活設計や、社会保険・生命保険といったリスク管理に関する各種コンテンツを提供しています。



ひと目でわかる
生活設計情報
ライフプラン作成で重要なポイントをお知らせしています。

詳細はこちら

生活設計をたてるために必要な、基本的な考え方やヒント・参考情報をわかりやすくまとめています。

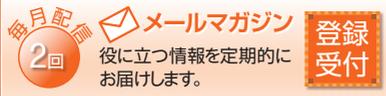


最新テーマを先取り！
WEBのシミュレーションツール

公益財団法人 生命保険文化センター
あなたの人生を、あなた自身が考ええる
e-ライフプランニング

詳細はこちら

将来のライフプランを簡単に作成できるシミュレーションツールです。より詳細なシミュレーションが可能になりました。



毎月2回
メールマガジン
役に立つ情報を定期的にお届けします。

登録受付

登録は無料です。HPから簡単に行えます。

「生活設計や生活保障について最新情報がほしいけど、時間がない！」という方に、毎回さまざまなテーマでタイムリーにお届けします。



消費者向け出版物(小冊子)の紹介

8種類の小冊子(1部200円・税込)でコンパクトにわかりやすく情報提供しています。



消費者の方の関心の高いテーマ(生命保険の基礎知識、老後保障・医療保障・介護保障・死亡保障、生命保険に関する税金、生活設計に役立つ情報など)を取り扱っています。



おかげさまで

50周年 **JLI** 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
本冊子問い合わせ 03-5220-8517 相談直通 03-5220-8520

生命保険について、消費者からの一般的なご相談に応じています。

許可なしに転載・複製することを禁じます。
初版2021.7 2025.4改訂

(公財)生命保険文化センターの
ホームページも見てね!

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

