

イラストでわかる生命保険

# ほけんの キホン

for

Beginners

[高校生・新社会人向け]



2025年度版

# 生命保険のこと、 わかりやすく解説するよ。

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<sup>けん</sup>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!

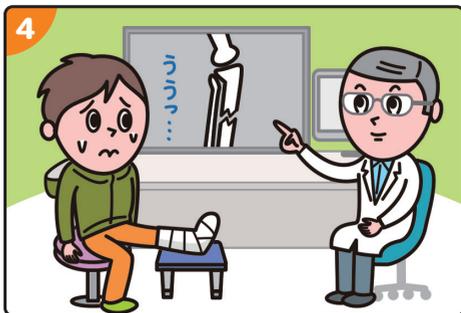


## CONTENTS

- 1 もしもリスクが起きてしまったら… ..... 3  
足の骨折で入院したら
- 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 / 公的医療保険 / 高額療養費制度
- 4 私的保障としての生命保険 ..... 6-8  
生命保険と損害保険 / 保険のしくみ / 預貯金と民間保険の違い
- 5 生命保険ってどういうときに入ればいいの？ ..... 9-11  
保障ニーズによって使い分ける生命保険 / 生命保険商品フローチャート /  
生命保険を選ぶときのポイント

# 足の骨折で入院したら

Aさん(23歳)は、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、救急車で病院に搬送されました。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日目には無事退院することができました。  
このとき、医療費などはいくらかかったでしょうか。



## 考えてみよう

ケガによる骨折以外に、あなたの身のまわりで起きると困ること、起きてしまうとお金がかかることを3つあげてみよう。

①

②

③

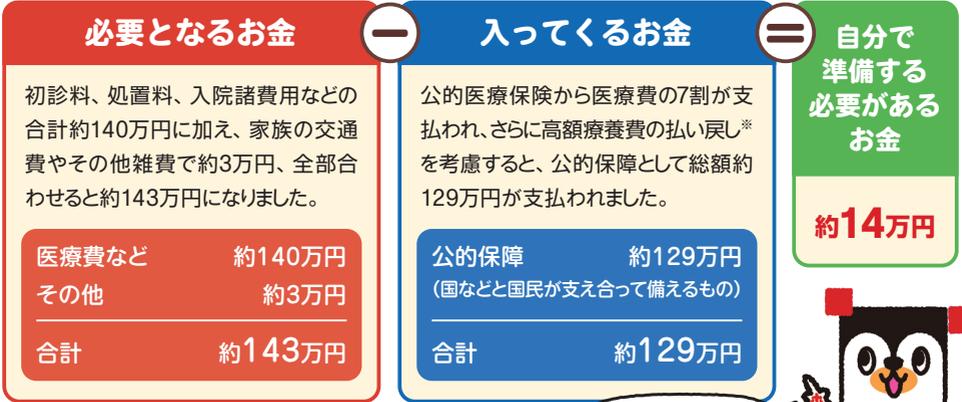
# 「もしも」に備える手段

## 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。**



## 足の骨折で入院した例で考えてみよう



生命保険文化センター「医療保障ガイド」(2025年4月改訂版)

\*実際は健康保険組合などから医療機関に支払われるため、高額な立替えが必要なわけではありません。

リスクに備える必要があるね。



### 考えてみよう

「必要となるお金」から「入ってくるお金」を引いた残りのお金(約14万円)は、どうやって備えるか考えてみよう。また、ケガや病気などによって、働けなくなった場合はどうやって備えるか考えてみよう。

# 「社会保険」って何？

## 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。



仕事でケガをしたときや、失業したときの保障もあるんだ。

社会保険	公的医療保険	<b>例えば、病気やケガをしたときは…</b> 病院などで病気やケガの治療を受ける場合、健康保険証を提示すると医療費の大部分(小学校入学後～69歳までの <b>自己負担は3割</b> )は、 <b>公的医療保険</b> によって支払われます。 ※子どもの医療費は市区町村ごとに「中学校卒業まで」など、自己負担分を全額補助している場合もあります。
	公的年金保険	
	公的介護保険	
	ろうどうしゃさいがいほしょう労働者災害補償保険	
	雇用保険	



手術や長期の入院などで自己負担額が高額になる場合は、**高額療養費制度**により負担を抑えることができます。例えば100万円の治療を受けても、1ヵ月あたりの治療費の自己負担が約9万円になります(70歳未満で月給27万円以上51.5万円未満の給与所得者の場合)。  
 ※自己負担額の上限は、所得や年齢によって異なります。



労働者災害補償保険は「労災保険」と呼ばれ、通勤や仕事中のケガ等を保障します。

# 「もしも」に備える民間保険

### 考えてみよう

知っている「民間保険」の種類をあげてみよう。  
(例) がん保険、自動車保険

①

②

③

### 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。



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、損害保険は偶発の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。



足りない分を  
自分で備えることも  
大切なんだ。



### 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？



※地震災害の備えには地震保険があり、火災保険とセットで加入する必要があります。

# 保険のしくみ

保険のしくみは、  
実はとても簡単なんだ。  
部活動を例に、保険の  
しくみをみていこう!



1

100人の部員がいる  
サッカーチーム



2

毎年5人の部員が  
骨折している



3

治療にかかる費用は  
1人10,000円



4

治療にかかる費用は  
全員分で10,000円×5人  
=50,000円



5

50,000円÷100人  
=1人あたり年間500円

500

ケガに備えるために…

それぞれが  
出し合う費用

$$\begin{array}{c} 500 \\ \text{500円} \end{array} \times \begin{array}{c} \text{100人} \\ \text{100人} \end{array} = 50,000\text{円}$$

全員が少しずつ  
負担することで、  
リスクに備えられ  
るんだ。



骨折した5人は10,000円ずつ受け取り、治療費を支払える

※保険料を集め、保険金・給付金等を提供する場合、規模等により保険業の免許・登録が必要になります。

# 預貯金と民間保険の違い

	預貯金	民間保険
しくみ	<p>銀行など</p> <p>お金を預ける</p> <p>お金を引き出す</p>	<p>保険会社</p> <p>お金を支払う(保険料)</p> <p>お金を(保険金)を受け取る</p>
イメージ	<p>1000万円</p> <p>貯蓄額</p> <p>30歳 40歳</p> <p>ちよちく 貯蓄額は毎年100万円(総額1,000万円)</p>	<p>保障額</p> <p>30歳 40歳</p> <p>保険料は毎年約3万円(総額約30万円)</p>
特徴	さまざまな目的のために貯める	特定の損失に備える
メリット	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 貯めたお金は自由に使うことができる</li> <li>● 途中での引き出しや貯めるペースが自由</li> <li>● 預けた金額に応じて利子がつく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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</li> </ul>
デメリット	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 途中で病気やケガ等、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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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)</li> </ul>

注 ①預貯金は利子や税金などを考慮しない金額

②保険料は男性(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ります。

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る  
ことが大切なんだ。



## 5. 生命保険ってどういうときに入れればいいの？

# 保障ニーズによって使い分ける生命保険

生命保険は、保障の内容によっていくつかの種類に分かれます。

何を不安に思うかで必要な保障は異なるため、**生活設計に応じて考える**必要があります。

さまざまな保険種類があるので、状況によって使い分けることが大切なんだ。



### 亡くなったときの備え

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気になる。

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る人が亡くなった場合に備え、遺族の生活資金などの準備を考えてみましょう。

定期保険？ 終身保険？  
…この子のために考えない。



### 病気やケガへの備え

リスク

スノーボードが大好きだけど、ケガのことが気になる。

解決

医療費をまかなうために**医療保障**を確保

若くて独身だからといって保障が必要ないわけではありません。どの世代にも起こる可能性のある病気やケガへの資金準備を考えてみましょう。

独身の僕に必要なのは医療保険かな？



### セカンドライフに向けた準備

リスク

もう少しで老後がみえてくる。老後の生活が気になる。

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ために、老後の資金準備を考えてみましょう。

個人年金保険で備えようかな？



リスク

将来、自分が寝たきりになったらどうなるのか気になる。

解決

介護サービスを受ける費用をまかなうために**介護保障**を確保

寝たきりや認知症にんちしょうになった場合に備え、バリアフリー住宅への改築費用や公的介護保険かいじくの自己負担・利用限度を超えたサービスを利用するための資金準備を考えてみましょう。

介護保険に加入しようかな？



年齢や家族構成等によって、リスクや備え方は変わるため、保障の見直しは大切です。

# 生命保険商品を知ろう！

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。

あなたに合う保険の種類が、だいぶしぼられるよ！



→ START!

どんなときのために  
用意する？

- a 亡くなったとき
- b 病気やケガのとき
- c 老後を迎えたとき
- d 介護が必要なとき

医療保険

介護保険

個人年金保険

いつまで備える？

- a 一定の期間でOK
- b 一生涯備えたい

終身保険

- ・保障が一生涯続く
- ・貯蓄機能がある

満期保険金は？(注)

- a 受け取りたい  
(その分保険料は高くなる)
- b 受け取れなくてもよい  
(その分保険料が安くなる)

養老保険

- ・保障期間が決まっている
- ・貯蓄機能がある

定期保険

- ・保障期間が決まっている
- ・貯蓄機能がない

(注)「満期保険金」とは、保険の対象になる人(被保険者)が、契約終了時に生存していた場合に受け取れる保険金のことをいいます。

各種生命保険商品を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)



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



2 世帯の年間払込保険料は



3 世帯の加入件数は



※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✓みましょう。

## 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？



自分が納得するまで調べたり確認したりすることが大切だよ。

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。



生命保険の役割と  
その仕組みをマンガ  
でわかりやすく解説  
したコンテンツです。



「生活設計に使えるワーク  
&データ集」をコンセプト  
にしたコンテンツです。  
冊子にはライフプラン表と  
シールが付属。



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。



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。



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/>

