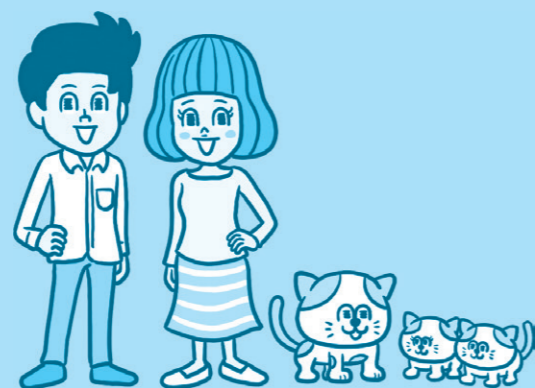


君とみらいと ライフプラン

「もしも」の
備えと
生活設計

2026
年度版



君とみらいとライフプラン ～「もしも」の備えと生活設計～のご紹介

「君とみらいとライフプラン」は、公益財団法人生命保険文化センターの声かけのもと、2015年から2017年までにわたり、関東と関西の家庭科の高校教師との懇談会を開催して作成したワークブックです。おかげ様で多くの学校で使って頂きました。初版以降、毎年最新のデータへの更新等を重ね、本書は2026年度版として改訂したワークブックの教員用手引きです。

中学校では2021年度、高校では2022年度から新学習指導要領が導入されました。また2022年4月には成年年齢が18歳に引き下げられ、親の同意なく契約ができ、未成年取消しも使えなくなったため、これまで20歳で急増していた消費者被害が高校在学中から生じるのではないかと危惧されています。また、高校の家庭科で資産形成の内容が入ることとなり、投資も教えることとなりました。高校生までのライフコースは比較的似かよっていますが、卒業後は、多様な道を歩むことから、高校生のうちに今後の生活設計を立てることは重要です。また自然災害が多い昨今、様々な人生のリスクにどのように対処するかについても考えておく必要があります。しかしこれらの内容はあまり積極的に授業で扱われていません。その理由として、教えるのが難しい、資料が少ない、時間がない等があげられます。本書は、そのような先生をサポートする資料です。「WORKのポイント」、「活動のヒント」、「補足」を示すことで、限られた時間の中で必要な内容が学べるように工夫されています。自由に使って頂き、使いにくい点、もっとこういうデータが欲しいなどの要望を頂ければと思います。それによって「生活設計」と「リスク管理」の授業がさらに身近なものになることを願っています。

岐阜大学教育学部 教授 大藪 千穂

目次

学習指導要領・教科書との対応	P.1	テーマ6 高齢期	P.14～15
本教材の使い方	P.2～3	テーマ7 リスク	P.16～17
テーマ1 生活設計	P.4～5	テーマ8 公的保障	P.18～21
テーマ2 職業と働き方	P.6～7	テーマ9 私的保障	P.22～25
テーマ3 結婚と家族	P.8～9	テーマ10 ライフプラン	P.26～29
テーマ4 子育てと教育	P.10～11	よくある質問&回答集	P.30～31
テーマ5 住まい	P.12～13	用語索引	P.32

学習指導要領・教科書との対応(新学習指導要領)

本教材が対応している高等学校家庭科の学習指導要領および教科書の単元を示します。

学習指導要領(平成30年3月)

家庭基礎	
目標	生活の営みに係る見方・考え方を働かせ、実践的・体験的な学習活動を通して、様々な人々と協働し、よりよい社会の構築に向けて男女が協力して主体的に家庭や地域の生活を創造する資質・能力を次のとおり育成することを目指す。
内容	<p>A 人の一生と家族・家庭及び福祉 (1)生涯の生活設計 ア 人の一生について、自己と他者、社会との関わりから様々な生き方があることを理解するとともに、自立した生活を営むために必要な情報を収集・整理を行い、生涯を見通して、生活課題に対応し意思決定をしていくことの重要性について理解を深めること。 イ 生涯を見通した自己の生活について主体的に考え、ライフスタイルと将来の家庭生活及び職業生活について考察し、生活設計を工夫すること。</p> <p>C 持続可能な消費生活・環境 (1)生活における経済の計画 ア 家計の構造や生活における経済と社会との関わり、家計管理について理解すること。 イ 生涯を見通した生活における経済の管理や計画の重要性について、ライフステージや社会保障制度などと関連付けて考察すること。</p>

教科書(家庭基礎)

著作権の関係で表示できません。
冊子をご覧ください。

君とみらいとライフプラン ～「もしも」の備えと生活設計～

本教材の使い方

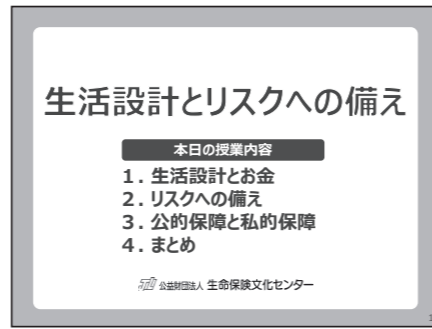
この教材は、生徒用ワークブック、教員用手引き(本書)、デジタル教材から構成されています。



①生徒用ワークブック
B5版 26ページ



②教員用手引き(本書)
A4版 32ページ



③デジタル教材
PowerPoint PDF

① 生徒用ワークブック

生徒1人1人に配布し、授業の際に使用します。1テーマにつき見開き2ページ(テーマ8、9は4ページ)で構成されており、「導入まんが」、「WORK」、「図表・数値・データ」が掲載されています。

KEY WORD

テーマに関連する教科書の重要語句。
*付は本教材独自の重要語句。

導入まんが

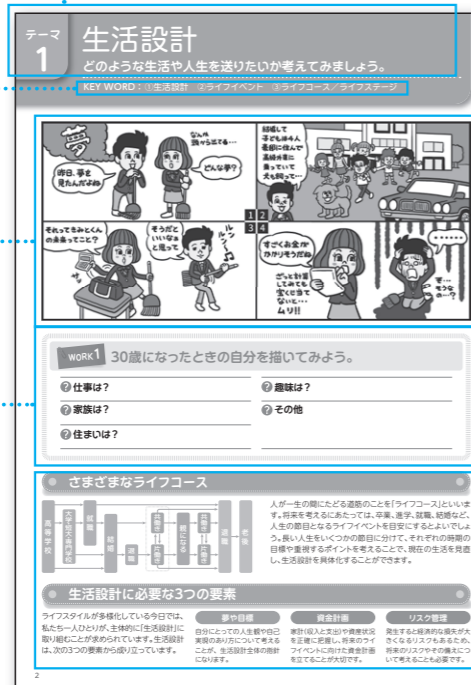
各テーマの導入として、生徒に身近な話題から、生徒が自分のこととして考えるきっかけづくりとする。

WORK

テーマの内容について生徒自身で考えるためのワーク。班やクラスなど、グループワークのツールとしても活用可能。

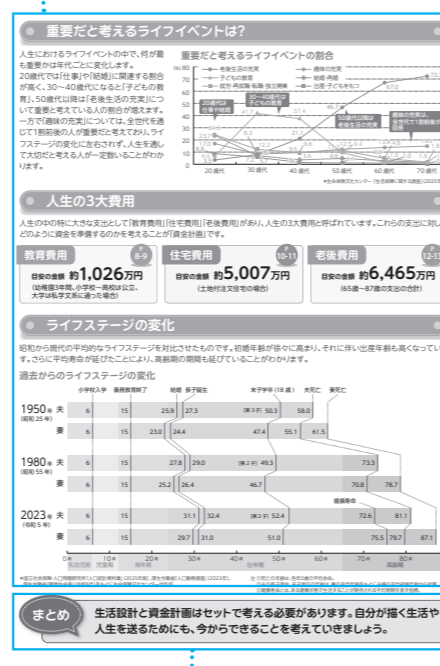
テーマとねらい

テーマと、テーマごとの取組目標。



図表・数値・データ

テーマやワークについて考える際に必要な基礎知識や、世の中の動きがわかる図表・数値・データ。



まとめ

テーマに対するポイント。

② 教員用手引き(本書)

この教材を使って授業を実施する際の「ねらい」、「WORKのポイント」、「図表・数値・データのポイントとスクリプト」、テーマに関する「補足資料」で構成されています。

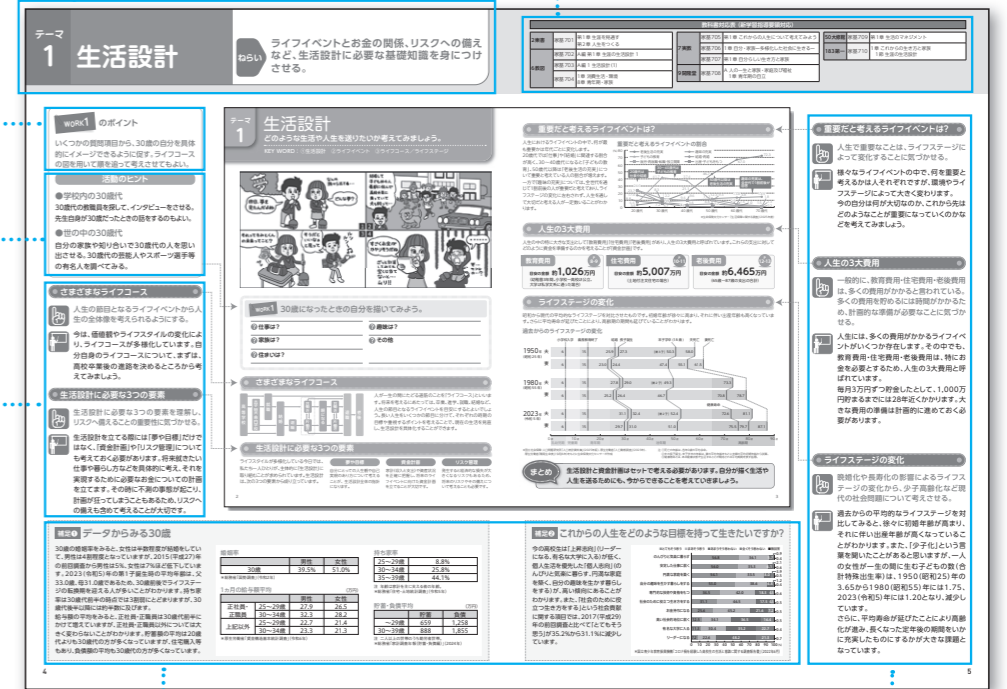
高等学校家庭科「家庭基礎」の各教科書との連動(主な単元名)も掲載しています。

テーマとねらい

テーマと授業のねらい。

教科書対応表

教科書ごとにテーマの内容が取り扱われている単元名を記載。正式な教科書名はP.1参照。



WORKのポイント

WORKに取り組む際の注意点や発問のポイント。

活動のヒント

活動をスムーズに進めるためのヒントや具体策。

図表・数値・データのポイントとスクリプト

ポイントマーク:
図表・数値・データから読み取って欲しいこと

スクリプトマーク:
生徒への説明内容(セリフ)

+αマーク:
学習状況に応じて、知っておきたいこと

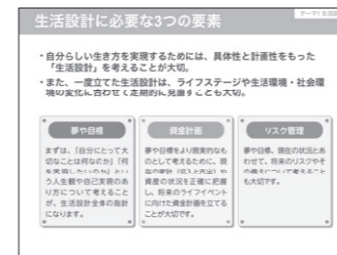
補足資料 先生に知って欲しい事柄、生徒への補足として活用できるデータ等を掲載。

③ デジタル教材

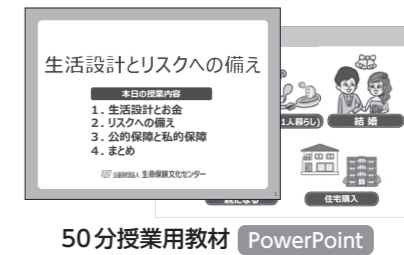
授業をスムーズに、わかりやすく実施するための授業支援ツールをWEBサイトからダウンロードできるようにしています。生徒用ワークブックの図表・数値・データ、50分授業が実施可能な教材「生活設計とリスクへの備え」、「事例から考えるリスクマネジメント」、成年年齢引き下げをテーマとした「成年になるということ」などのデジタル教材を用意しています。電子黒板やスクリーンなどに投影して利用することもできます。

※画像は2025年度版となります。

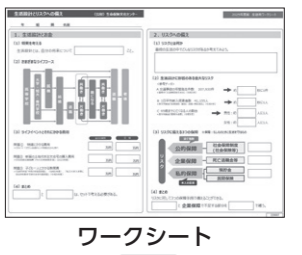
デジタル教材URL <https://www.jili.or.jp/school/yokoku/index.html>



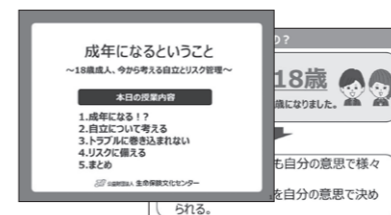
生徒用ワークブック
「君とみらいとライフプラン」の図表・数値・データ
PowerPoint



50分授業用教材
「生活設計とリスクへの備え」
PowerPoint



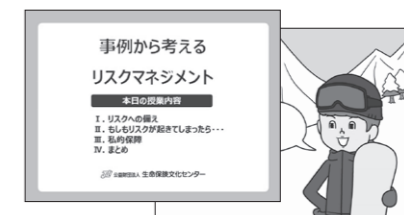
ワークシート
PDF



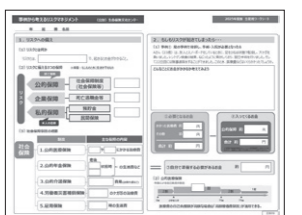
50分授業用教材
「成年になるということ」
PowerPoint



ワークシート
PDF



50分授業用教材
「事例から考えるリスクマネジメント」
PowerPoint



ワークシート
PDF

著作権の関係で表示できません。冊子をご覧ください。

1 生活設計

ねらい

ライフイベントとお金の関係、リスクへの備えなど、生活設計に必要な基礎知識を身につけさせる。

WORK 1 のポイント

いくつかの質問項目から、30歳の自分を具体的にイメージできるように促す。ライフコースの図を用いて順を追って考えさせてもよい。

活動のヒント

● 学校内の30歳代

30歳代の教職員を探して、インタビューをさせる。先生自身が30歳だったときの話をするのもよい。

● 世の中の30歳代

自分の家族や知り合いで30歳代の人を思い出させる。30歳代の芸能人やスポーツ選手等の有名人を調べてみる。

さまざまなライフコース



人生の節目となるライフイベントから人生の全体像を考えられるようにする。



今は、価値観やライフスタイルの変化により、ライフコースが多様化しています。自分自身のライフコースについて、まずは、高校卒業後の進路を決めるところから考えてみましょう。

生活設計に必要な3つの要素



生活設計に必要な3つの要素を理解し、リスクへ備えることの重要性に気づかせる。

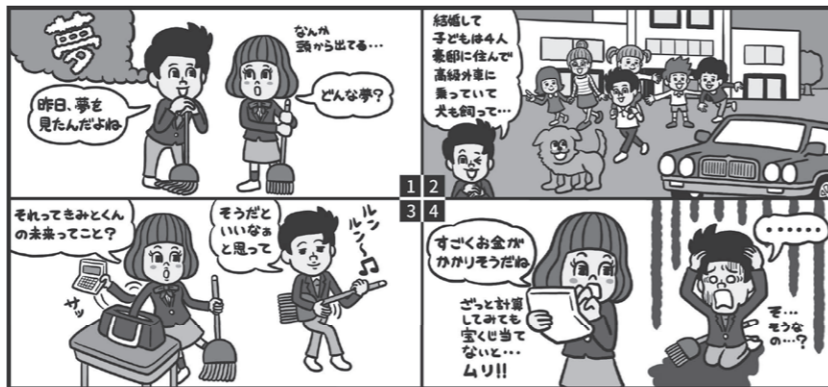


生活設計を立てる際には「夢や目標」だけではなく、「資金計画」や「リスク管理」についても考えておく必要があります。将来就きたい仕事や暮らし方などを具体的に考え、それを実現するために必要なお金についての計画を立てます。その時に不測の事態が起こり、計画が狂ってしまうこともあるため、リスクへの備えも含めて考えることが大切です。

テーマ 1 生活設計

どのような生活や人生を送りたいか考えてみましょう。

KEY WORD : ①生活設計 ②ライフイベント ③ライフコース/ライフステージ



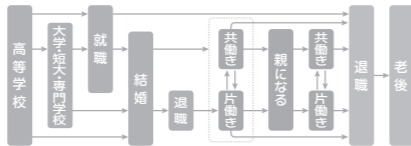
WORK 1 30歳になったときの自分を描いてみよう。

① 仕事は? ② 趣味は?

③ 家族は? ④ その他

⑤ 住まいは?

さまざまなライフコース



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。将来を考えるにあたっては、卒業、進学、就職、結婚など、人生の節目となるライフイベントを自覚にするとよいでしょう。長い人生をいくつかの節目に分けて、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、生活設計を具体化することができます。

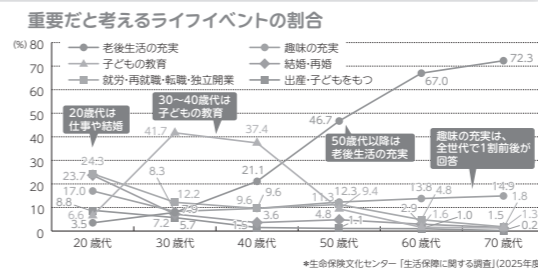
生活設計に必要な3つの要素

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。生活設計は、次の3つの要素から成り立っています。

- 夢や目標**：自分にとっての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。
- 資金計画**：家計(収入と支出)や資産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**：発生すると経済的な損失が大きくなるリスクもあるため、将来のリスクやその備えについて考えることも必要です。

重要だと考えるライフイベントは?

人生におけるライフイベントの中で、何が最も重要かは年代ごとに変化します。20歳代では「仕事」や「結婚」に関する割合が高く、30～40歳代になると「子どもの教育」、50歳代以降は「老後生活の充実」について重要と考えている人の割合が増えます。一方で「趣味の充実」については、全世代を通じて1割前後の人が重要だと考えており、ライフステージの変化に左右されず、人生を通して大切だと考える人が一定数いることがわかります。



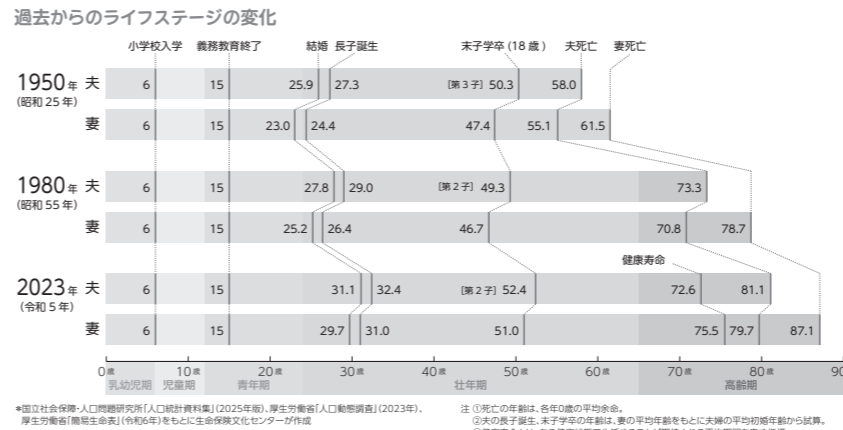
人生の3大費用

人生の中の特に大きな支出として「教育費用」「住宅費用」「老後費用」があり、人生の3大費用と呼ばれています。これらの支出に対してどのように資金を準備するかを考えることが「資金計画」です。

教育費用	住宅費用	老後費用
⑧-9 目安の金額 約1,026万円 (幼稚園3年間、小学校～高校は公立、大学は私学文系に通った場合)	⑩-11 目安の金額 約5,007万円 (土地付注文住宅の場合)	⑫-13 目安の金額 約6,465万円 (65歳～87歳の支出の合計)

ライフステージの変化

昭和から現代の平均的なライフステージを対比させたものです。初婚年齢が徐々に高まり、それに伴い出産年齢も高くなっています。さらに平均寿命が延びたことにより、高齢期の期間も延びていることがわかります。



まとめ 生活設計と資金計画はセットで考える必要があります。自分が描く生活や人生を送るためにも、今からできることを考えていきましょう。

重要だと考えるライフイベントは?



人生で重要なことは、ライフステージによって変化することに気づかせる。



様々なライフイベントの中で、何を重要と考えるかは人それぞれですが、環境やライフステージによって大きく変わります。今の自分は何が大切なのか、これから先はどのようなことが重要になっていくのかなどを考えてみましょう。

人生の3大費用



一般的に、教育費用・住宅費用・老後費用は、多くの費用がかかると言われている。多くの費用を貯めるには時間がかかるため、計画的な準備が必要になることに気づかせる。



人生には、多くの費用がかかるライフイベントがいくつか存在します。その中でも、教育費用・住宅費用・老後費用は、特にお金を必要とするため、人生の3大費用と呼ばれています。毎月3万円ずつ貯金したとして、1,000万円貯まるまでには28年近くかかります。大きな費用の準備は計画的に進めておく必要があります。

ライフステージの変化



晩婚化や長寿化の影響によるライフステージの変化から、少子高齢化など現代の社会問題について考えさせる。



過去からの平均的なライフステージを対比してみると、徐々に初婚年齢が高まり、それに伴い出産年齢が高くなっていることがわかります。また、「少子化」という言葉を聞いたことがあると思いますが、一人の女性が一生の間に生む子どもの数(合計特殊出生率)は、1950(昭和25)年の3.65から1980(昭和55)年には1.75、2023(令和5)年には1.20となり、減少しています。さらに、平均寿命が延びたことにより高齢化が進み、長くなった定年後の期間をいかに充実したものにするかが大きな課題となっています。

補足① データからみる30歳

30歳の婚姻率をみると、女性は半数程度が結婚をしていて、男性は4割程度となっていますが、2015(平成27)年の前回調査から男性は5%、女性は7%ほど低下しています。2023(令和5)年の第1子誕生時の平均年齢は、父33.0歳、母31.0歳であるため、30歳前後でライフステージの転換期を迎える人が多いことがわかります。持ち家率は30歳代前半の時点では3割弱にとどまっていますが、30歳代後半以降には約半数に及びます。給与額の平均をみると、正社員・正職員は30歳代前半にかけて増えていますが、正社員・正職員以外については大きく変わらないことがわかります。貯蓄額の平均は20歳代よりも30歳代の方が多くなっていますが、住宅購入等もあり、負債額の平均も30歳代の方が多くなっています。

婚姻率

	男性	女性
30歳	39.5%	51.0%

*総務省「国勢調査」(令和2年)

1カ月の給与額平均

	男性	女性	
正社員・正職員	25～29歳	27.9	26.5
	30～34歳	32.3	28.2
上記以外	25～29歳	22.7	21.4
	30～34歳	23.3	21.3

*厚生労働省「賃金構造基本統計調査」(令和6年)

持ち家率

25～29歳	8.8%
30～34歳	25.8%
35～39歳	44.1%

注: 年齢は家計を主に支える者の年齢。
*総務省「住宅・土地統計調査」(令和5年)

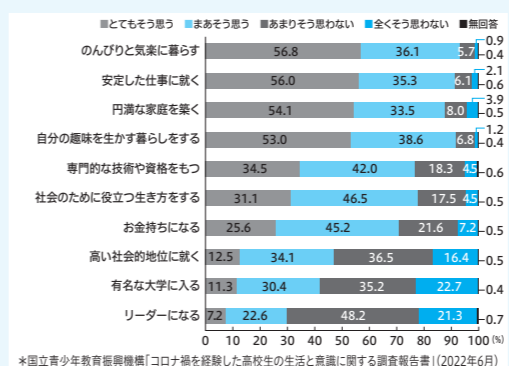
貯蓄・負債平均

	貯蓄	負債
～29歳	659	1,258
30～39歳	888	1,855

注: 二人以上の世帯のうち労働者世帯。
*総務省「家計調査年報(貯蓄・負債編)」(2024年)

補足② これからの人生をどのような目標を持って生きたいですか?

今の高校生は「上昇志向」(リーダーになる、有名大学に入る)が低く、個人生活を優先した「個人志向」(のんびりと気楽に暮らす、円満な家庭を築く、自分の趣味を生かす暮らしをする)が、高い傾向にあることがわかります。また、「社会のために役立つ生き方をする」という社会貢献に関する項目では、2017(平成29)年の前回調査と比べて「とてもそう思う」が35.2%から31.1%に減少しています。



*国立青少年教育振興機構「コロナ禍を経験した高校生の生活と意識に関する調査報告書」(2022年6月)

著作権の関係で表示できません。冊子をご覧ください。

テーマ 2 職業と働き方

ねらい

働くことで、収入を得て経済的に自立する。そのことをふまえ、社会の中でどう生きていくかを考えさせる。

WORK 2 のポイント

「なぜ、その仕事に就きたいのか」、仕事を選ぶうえで重視する点と、実際の仕事内容が合致しているかなど、複数の視点から仕事について考えられるようにする。

活動のヒント

●仕事調べ

インターネットを活用し、仕事内容などを具体的に調べる。

●自己分析

簡単に自己分析をする。

- ・どんな性格か?
- ・得意なこと、不得意なことは? など

●他人からの評価

生徒同士で、相手に向いていると思う職業と、その理由を伝え合う。自分では気づいていない良いところや特技が見えてくることも。

働く目的は?



働く目的は、お金を得るためだけでなく、自己実現という側面もあることに気づかせる。

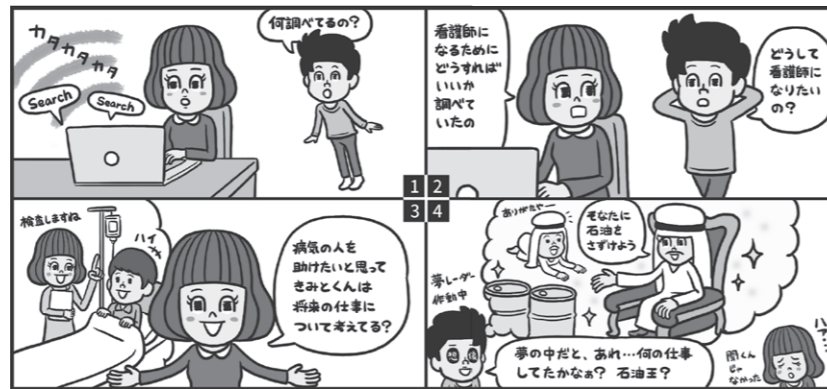


働く目的として、まずはお金を得るためと考える人が多いと思います。それ以外に、社会の一員として務めを果たすためや、自分の才能や能力を発揮するためなど、働くことを通じて自分の想いを実現することを目的とする人もいます。自分にとって働くとはどういうことなのか考えてみましょう。

テーマ 2 職業と働き方

職業や働き方を具体的に思い描いて、進路の決定に活かしましょう。

KEY WORD : ①キャリアデザイン* ②正規雇用・非正規雇用 ③非消費支出



WORK 2 将来就きたい職業について考えてみよう。

① 仕事を選ぶうえで重視するポイント(3つまで選んで○をつけよう)

- () 自分のやりたいことができること
- () 給料が高いこと
- () 職場の雰囲気がよいこと
- () 自分の個性や能力が活かせること
- () 長期間安定して働けること
- () 休みが多いこと
- () 人や社会の役に立つこと
- () 資格を活かせること
- () その他()

② 将来就きたい職業と、その理由

職業: 理由:
 理由:
 理由:

③ その職業に就くために必要なこと

必要なこと:

働く目的は?

お金を稼ぐためなど、人それぞれ働く目的は異なります。会社員や公務員として働くことや、起業を思いだり、起業するなど、様々な働き方があり、海外で仕事をする場合もあるかもしれません。自分自身の働く目的について考えてみましょう。



4

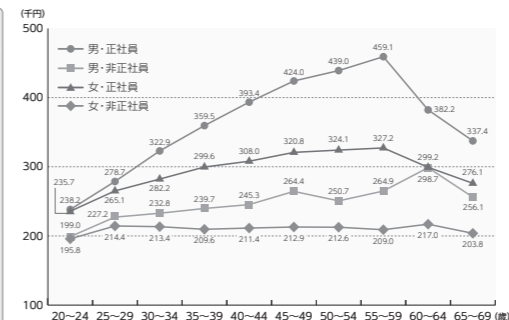
働き方の違い

社会状況など様々な理由から、正規雇用の割合は減少し、非正規雇用の割合が上昇傾向にあります。正規雇用・非正規雇用の雇用形態や収入の違いを確認し、働き方を考える際の参考にしましょう。

雇用形態の違い

	正規雇用	非正規雇用
概要	一般的に、会社内で正社員と呼ばれ、期間の定めのない雇用契約で働いている。	一般的に、契約社員やパートタイマー、アルバイト、派遣社員の区分があり、期間を定めた雇用契約で働いている。正規雇用と比べて短い時間で働く場合もある。
社会保険	加入義務あり	一定の条件を満たせば加入義務あり
生涯賃金	男性: 2億2,280万円 女性: 2億990万円	男性: 1億5,040万円 女性: 1億2,490万円

雇用形態、性、年齢階級別賃金(平均月額)



注: 生涯賃金は大学卒の平均。退職金は含まれない。
 *労働政策研究・研修機構「ユースフル労働統計」(2025年)

給与と明細の見方と1カ月の支出例

働いて得た給与は、全てが自由に使えるわけではなく、「税金」や「社会保険料」などが差し引かれます。税金や社会保険料などのように、世帯の自由にならない支出を「非消費支出」と言います。

給与と明細の例(20歳代前半・独身)

支給(円)	基本給	残業手当	通勤手当	家族手当	資格手当	住宅手当	総支給額 ^①						
	180,000	16,000	10,000	0	0	25,000	231,000						
控除(円)	社会保険料					税金		控除総額					
	①健康保険	②厚生年金	③雇用保険	④介護保険	⑤所得税	⑥住民税	11,000	20,130	1,270	0	4,340	8,000	44,740
								差引支給額 ^②	186,260				

1カ月の支出例(単身・勤労者世帯)

支出	
食料	40,448円
住居	30,859円
光熱・水道	10,763円
家具・家事用品	5,763円
被服及び履物	4,483円
保健医療	8,986円
交通・通信	20,013円
教育	0円
教養娯楽	21,224円
その他の消費支出(交際費等)	20,852円
支出合計	163,391円

①健康保険 病気やケガをしたときに一定の自己負担で医療を受けることができる制度 (P.17)
 ②厚生年金 老後・障害状態時、退職後の生活費などを保障する制度 (P.18)
 ③雇用保険 労働者の生活を安定させるための制度。労働者が失業した際の失業手当や、就職活動を支援する (P.17)
 ④介護保険 40歳以上の人が加入して、介護が必要になったときに所定の介護サービスを受けられる制度 (P.17)
 ⑤所得税 個人が1年間で得た所得に対してかかる税金
 ⑥住民税 住所地の都道府県と市区町村に納める2つの地方税の合計
 ※1 総支給額(額面給与): 基本給と各種手当などの総計額のこと
 ※2 差引支給額(可処分所得): 総支給額から社会保険料や税金が差し引かれた、実際に受け取る手取りの金額のこと
 注: 国別「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。

まとめ

漠然とした希望だけでなく現実の計画として、将来の働き方を考えてみましょう。

5

働き方の違い



正規雇用や非正規雇用といった働き方の違いによって、収入だけでなく社会保険の扱いなどが違うことを理解する。そのうえで、働き方について現実的に考えられるようにする。



正規雇用と非正規雇用を比べると、給料だけでなく、勤務時間、仕事内容、社会保険に加入できるかどうかなど、様々な面で違いがあります。

現在、景気の動向や、働き方の変化などが原因で、非正規雇用の割合が年々増えています(補足①)。企業側も人件費削減などを目的に、正規雇用の数を減らしていることもあり、正規雇用として働かなくても働けない人もいます。

「働く時間」は、人生の大部分を占めると言われているように、働き方や収入は生活設計に大きな影響を与えます。働く際に、自分はどういう条件を希望するのか、色々な角度から考えておきましょう。

給与と明細の見方と1カ月の支出例



「額面給与」と「可処分所得」の違いから、税金や社会保険料などの非消費支出について理解できるようにする。限られた収入の中で、何にいくら使うのか、貯めるのか、収支のバランスを考える大切さに気づかせる。



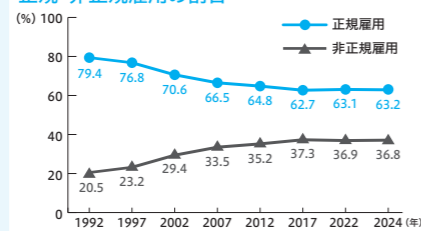
働き始め収入を得ると、税金や社会保険料を支払う義務が生じます。そのため、給料はすべて自由に使えるわけではありません。実際に手元に入る可処分所得(手取りの収入)の範囲で、生活にかかる支出の計画を立てる必要があります。

「1カ月の支出例」を参考に、自分自身の将来の生活を想像してみましょう。収入と支出のバランスを考えながら、少しずつでも貯蓄できるとよいでしょう。

補足① 正規雇用・非正規雇用の推移

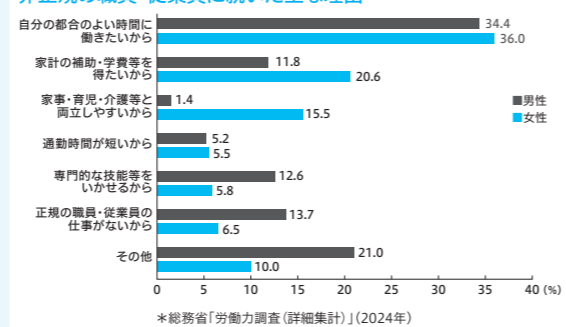
正規雇用・非正規雇用の推移をみると、非正規雇用の割合は増加傾向にあります。非正規の職員・従業員に就いた主な理由をみると、男女ともに「自分の都合のよい時間に働きたいから」が最も多くなっています。2023(令和5)年の前回調査より「正規の職員・従業員の仕事がないから」という理由は減少し、「自分の都合のよい時間に働きたいから」という理由が増加していることから、雇用形態にとらわれず、ライフスタイルや家庭の事情を重視し働き方を選択している状況が伺えます。この点においては男女での考え方に大きな違いはないようです。

正規・非正規雇用の割合



注 ①「正規」の雇用者割合=「会社などの役員+正規の職員・従業員」/雇用者総数(%)
 ②「非正規」の雇用者割合=「パート・アルバイト+派遣・契約社員・その他」/雇用者総数(%)
 *総務省「労働力調査特別調査」各年2月の係数(1987年~2001年)、総務省「労働力調査(詳細集計)」年平均(2002年~2024年)

非正規の職員・従業員に就いた主な理由

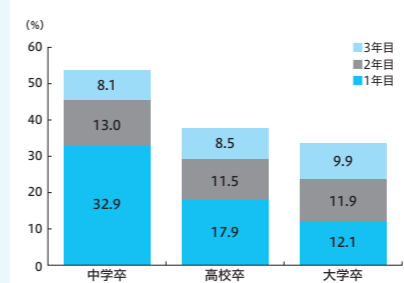


*総務省「労働力調査(詳細集計)」(2024年)

補足② 卒業後3年以内の離職率

2022(令和4)年3月の卒業生について、卒業後3年以内の離職率をみると、中学校卒54.0%、高校卒37.9%、大学卒33.9%となっています。若年層の離職率はバブル経済以降の長い不況期に高まり、中学校卒で7割、高校卒で5割、大学卒で3割までに達しました。この状況を「七五三現象」と称することがあります。その後の雇用情勢に伴い、中学校卒、高校卒における離職率が低下していますが、大学卒においてはそれほど低下がみられません。

学歴別卒業後3年以内離職率



*厚生労働省「新規学校卒業就職者の在職期間別離職状況」(令和4年3月卒)

著作権の関係で表示できません。冊子をご覧ください。

テーマ 3 結婚と家族

ねらい 結婚の意味や目的が個人によって違うことをふまえ、様々なライフスタイルについて考えさせる。

WORK3 のポイント

漠然としたイメージから、自分自身のこととして「結婚」を考えられるようにする。ただし、結婚や出産は、個人の自由な選択が基本であることを伝える。

活動のヒント

●憲法上の「結婚」の確認

〈日本国憲法第24条〉

婚姻は、両性の合意のみに基いて成立し、夫婦が同等の権利を有することを基本として、相互の協力により、維持されなければならない。

●結婚に関する法律を確認

〈民法第731条〉婚姻は、18歳にならなければすることができない。

※改正民法の施行に伴い、2022(令和4)年4月から男女とも18歳に統一されました。

〈民法第750条〉夫婦は、婚姻の際に定めるところに従い、夫または妻の氏を称する。

〈民法第752条〉夫婦は、同居し、互いに協力し扶助しなければならない。

●独身のよいところ、結婚のよいところ

結婚が人生における大きなライフイベントの1つであることを認識させるとともに、独身・結婚それぞれの利点をふまえ、自分の将来を考えさせる。

グラフからもわかるように、独身、結婚それぞれによいところがあります。結婚は、その後の人生に大きく影響するライフイベントです。それぞれのよいところをふまえ、自分自身はどうしたいのか考えてみましょう。

テーマ 3 結婚と家族

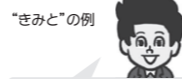
結婚と将来の家庭生活について考えてみましょう。

KEY WORD : ①晩婚化 ②平均初婚年齢 ③共働き世帯*



WORK3 「結婚」について考えてみよう。

①「結婚」と聞いてイメージすることを書いてみよう。



- 「結婚」と聞いてイメージすること家族ができること。
- 結婚したい? 結婚したくない? 必ず結婚したい! 大家族が夢だから。
- 結婚年齢と子どもの人数 28歳で結婚して、子どもは5人。
- 結婚後の働き方 まずは自分だけ働いて、ゆくゆくは共働き。

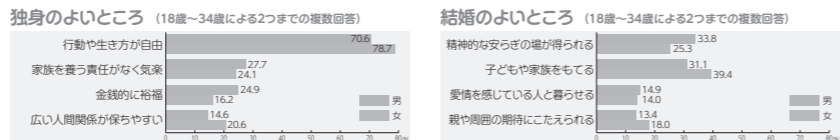
②結婚したい? 結婚したくない?

結婚	したい	したくない	理由
結婚したい場合は	年齢	歳	子どもの人数
			人

③結婚後のそれぞれの働き方

●独身のよいところ、結婚のよいところ

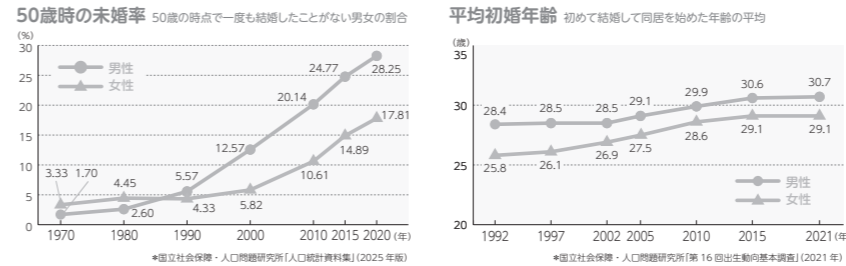
独りだからできること、相手がいないとできないこと。自分の人生をどのように生きるかは自分で決めることができます。それぞれの「よいところ」から考えてみるのもよいでしょう。



注 ①左グラフの数値は「独身に利点がある」を選択した未婚者による回答の割合で、男女ともに10%を超える項目を表示。②右グラフの数値は「結婚に利点がある」を選択した未婚者による回答の割合で、男女ともに10%を超える項目を表示。

50歳時の未婚率と平均初婚年齢

50歳時の未婚率は、1990(平成2)年以降右肩上がりになり、2020(令和2)年は男性が28.25%(約4人に1人)、女性は17.81%(約6人に1人)となっています。平均初婚年齢は、2021(令和3)年は夫が30.7歳、妻が29.1歳となっています。30年ほどの間で妻の初婚年齢の上昇が夫よりも著しくなっています。



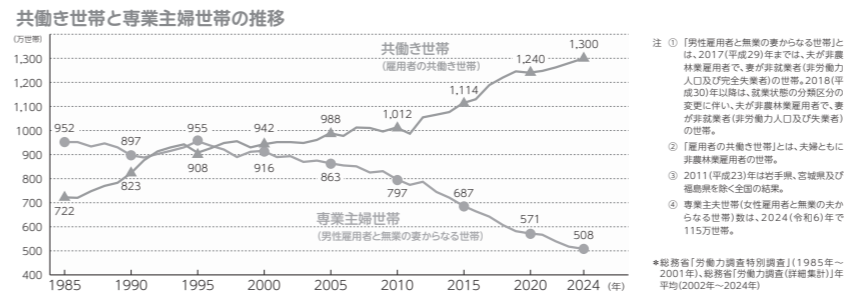
結婚にかかる費用

挙式・披露宴には、以下の費用がかかると言われています。しかし、価値観の多様化などに伴い、結婚式を挙げない代わりに身内だけで食事会をしたり、結婚記念に写真を残すだけのカップルも増えてきています。また、結婚式だけでなく、新生活の準備にかかる費用も考えておく必要があります。



共働き世帯の増加

1997(平成9)年以降、共働き世帯が専業主婦世帯(男性雇用者と無業の妻からなる世帯)を超えており、直近では共働き世帯が大幅に上回っています。夫は仕事、妻は家事・育児を担う時代から、夫婦が協力して仕事も家事・育児も担う時代になってきていると言えます。



まとめ 結婚についてだけでなく、仕事と家庭などについても考えてみましょう。

50歳時の未婚率と平均初婚年齢

「結婚」に対する価値観の変化から、「未婚」や「晩婚」が増えている現状をふまえ、ライフコースの中で「結婚」をどのように位置づけるのかを考えさせるきっかけとする。

グラフを見ると、50歳時の未婚率は男女ともに増加し、平均初婚年齢は時代とともに高くなる傾向にあります。結婚した場合、出産や子育てについても考えておかなければなりません。生活設計に大きな影響を与えるライフイベントとして、「結婚」にまつわる社会全体の動きを把握しておきましょう。

結婚にかかる費用

結婚式の費用以外にも、新婚旅行、新生活の準備などの出費もあることをふまえ、いつまでに、いくら用意する必要があるのか認識させる。

「結婚」は、人生の中での一大イベントです。自分たちは当然ですが、周りの理解も必要となります。結婚式や新生活の準備など多くのお金が必要になるので、計画的な準備が必要です。

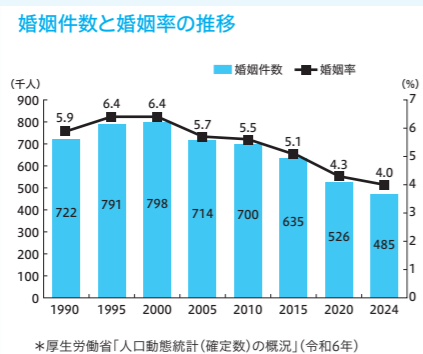
共働き世帯の増加

結婚後の夫婦の働き方は、家計に大きな影響を与えることを認識させる。あわせて、共働きの場合の夫婦の家事・育児などの役割分担についても考えさせる。

グラフをみると、共働き世帯は年々増加し、1990年代後半から専業主婦世帯を上回っています。共働きの理由としては、「生活にゆとりを持たせたい」、「社会とのかかわりを持ちたい」に加え、「生活を維持するため」、「住宅ローンの返済のため」といった、経済的な理由が増えています。共働きか専業主婦(夫)か、家庭における夫婦の役割分担や働き方は、お互いよく話し合っ、決めていく必要があります。

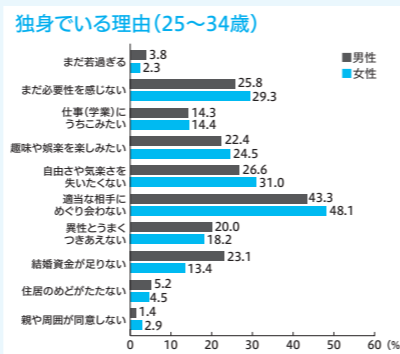
補足① 婚姻件数と婚姻率

婚姻件数・婚姻率は、2000(平成12)年を境にゆるやかに低下しています。社会的価値観の変化(見合い結婚比率の減少含む)だけでなく、経済面における結婚そのものの難しさ、そして若年層人口の減少、さらに婚姻件数の低下に限れば総人口に占める婚姻適齢期層の比率低下が要因として挙げられます。



補足② 未婚者の結婚の意向がない理由

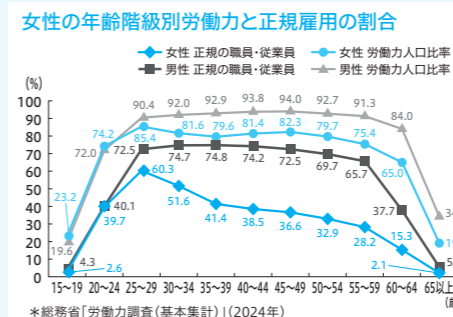
若い世代に「未婚」「晩婚」が増えていると言われています。未婚者に「独身でいる理由」を聞いたところ、男女ともに「適当な相手にめぐり合わない」が最も多くなっています。様々な理由のうち、最も男女差があるのは「結婚資金が足りない」という経済面の理由です。



注 3つまでの複数選択 ※国立社会保障・人口問題研究所「第16回出生動向基本調査」(2021年)

補足③ 女性の年齢階級別労働力と正規雇用の割合

総務省「労働力調査(基本集計)」によると、2024(令和6)年の女性の労働力人口は3,157万人、労働力(15歳以上の人口に占める求職中の人も含めた働く人の割合)は55.6%となっています。かつては、結婚・出産期に当たる20歳半ば~30歳半ばの労働人口比率の低下がみられましたが、現在は女性の社会進出が進み台形に近い形を描いています。しかし、正規雇用比率をみると、25~29歳がもっとも高く、年齢が上がると共に低下するL字カーブを描いており、女性は結婚や出産を期に、雇用形態などの働き方を変える傾向があることが分かります。



著作権の関係で表示できません。冊子をご覧ください。

テーマ 4 子育てと教育

ねらい

自分自身の教育費を計算することで、金額の大きさを知り、人生の3大費用のひとつである教育費について理解させる。

WORK 4 のポイント

教育費には、「学校教育費(学校教育のために支出した費用)」と「学校外活動費(習い事や塾などに支出した費用)」があることを理解したうえで、概算がつかめるようにする。

活動のヒント

●教育費は人生の3大費用のひとつであることを確認

テーマ1「生活設計」(ワークブックP.3)を参照

●教育費の概算を確認

- ①小学校～高校 全て公立の場合 約562万円
- ②小学校～高校 全て私立の場合 約1,867万円

テーマ 4 子育てと教育

家計支出の中では大きなウェイトを占める子どもの教育費について、考えてみましょう。

KEY WORD : ①保育所・幼稚園* ②教育費* ③進路*



WORK 4 「教育」にかかる費用を考えてみよう。

②「保育所・幼稚園にかかる費用」「小学校～高等学校までの教育費」のデータを参考に、自分が高校卒業までにかかる費用を計算してみよう。

保育所・幼稚園 ()歳～()歳	()万円
小学校(公立・私立)	()万円
中学校(公立・私立)	()万円
高等学校(公立・私立)	()万円
合計()	()万円

保育所・幼稚園にかかる費用

夫婦の働き方や教育方針などによって保育所や幼稚園などの利用を検討することになります。2019(令和元)年10月からは幼児教育・保育の無償化が始まり、3～5歳児にかかる保育所・幼稚園等の利用料が無償(通園送迎費、食料費などの経費は対象外)となっています。

注 ①保育所費用は所得割額が9.7万円以上16.9万円未満で、国の定める第1子の標準時間保育料の金額をもとに計算(市区町村により金額は異なります)。また、その他状況により、延長保育料や食料費等の費用がかかる場合があります。②幼稚園費用は、通園送迎費、食料費、行事費等として、公立の場合は年間平均15.0～21.6万円、私立の場合は年間平均33.5～37.9万円となっています。

*保育所費用は、内閣府子ども子育て本部「子ども子育て支援制度について」(令和4年7月)
*幼稚園費用は、文部科学省「子供の学習費調査」(令和5年度)

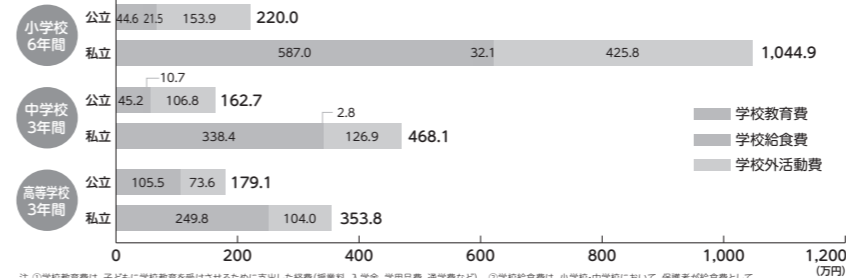
保育所・幼稚園の年間費用(例)

	公立・私立認可保育所	公立幼稚園	私立幼稚園
0歳	53.4万円	—	—
1歳	53.4万円	—	—
2歳	53.4万円	—	—
3歳	—	—	利用料無償
4歳	—	—	利用料無償
5歳	—	—	利用料無償

小学校～高等学校までの教育費

子どもがどのような学校に進むか、その選択はさまざまです。2020(令和2)年4月から高等学校では公立・私立共に授業料が実質的に無償化となりましたが、授業料以外の費用や学校以外の習い事などにお金がかかるため、計画的に準備しておく必要があります。

小学校・中学校・高等学校にかかる教育費の内訳



注 ①学校教育費は、子どもが学校教育を受けるために支出した経費(授業料、入学料、学用品費、通学費など)。②学校給食費は、小学校・中学校において、保護者が給食費として学校に納付した経費。③学校外活動費は、補習学習(音楽室での学習や音楽会等の参加、家庭教師、通信教育、学習塾へ通うために支出した経費等)と、その他の学校活動費(習い事や習い事、スポーツ、文化活動等に要した経費等)。④高等学校は2020(令和2)年4月から公立・私立共に高等学校等奨学金制度の適用により、所定要件を満たした世帯を対象に授業料への支援金が支給されます。
*文部科学省「子供の学習費調査」(令和5年度)

大学・短期大学・専門学校の教育費

高校卒業後の進学先として、主に大学、短期大学、専門学校があります。進学すると、入学金と授業料、学校や学科によっては設備費や実習費などが必要になります。2020(令和2)年4月から「高等教育の修学支援新制度」が実施され、世帯収入等の要件を満たし、支援対象となる大学等に進学する場合は、授業料等の免除または減額が受けられます。

大学・短期大学	専門学校																																
<table border="1"> <thead> <tr> <th>学校種</th> <th>学費</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>国立 4年間</td> <td>約242.5万円</td> </tr> <tr> <td>私立文系 4年間</td> <td>約410.8万円</td> </tr> <tr> <td>私立理系 4年間</td> <td>約541.8万円</td> </tr> <tr> <td>私立薬系 6年間</td> <td>約1079.3万円</td> </tr> <tr> <td>私立医歯系 6年間</td> <td>約2354.3万円</td> </tr> <tr> <td>短期大学 2年間</td> <td>約202.3万円</td> </tr> </tbody> </table>	学校種	学費	国立 4年間	約242.5万円	私立文系 4年間	約410.8万円	私立理系 4年間	約541.8万円	私立薬系 6年間	約1079.3万円	私立医歯系 6年間	約2354.3万円	短期大学 2年間	約202.3万円	<table border="1"> <thead> <tr> <th>分野</th> <th>学費</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>工業関係 土木・建築、測量、自動車整備、機械、情報処理・IT、電気・電子・ゲーム・CG</td> <td>約238.8万円</td> </tr> <tr> <td>工業・農業 バイオテクノロジー</td> <td>約246.1万円</td> </tr> <tr> <td>衛生関係 栄養、調理、製菓、理容、美容</td> <td>約283.7万円</td> </tr> <tr> <td>教育・社会福祉関係 保育、教育、介護福祉、社会福祉</td> <td>約218.6万円</td> </tr> <tr> <td>商業実務関係 簿記・ビジネス・IT、旅行・ホテル・観光、医療秘書、医療事務</td> <td>約221.6万円</td> </tr> <tr> <td>服飾・家政関係 服飾・家政</td> <td>約208.1万円</td> </tr> <tr> <td>文化・教養関係 語学、美術、デザイン、音楽、音楽、演劇、放送、法政、動物、スポーツ、アニメ、声優、ゲーム</td> <td>約230.8万円</td> </tr> <tr> <td>医療関係 看護、臨床検査、診療放射線、臨床工学、理学療法、作業療法、薬学、歯学、歯科技術、歯科衛生、はり・ゆう・あん摩マッサージ指圧</td> <td>約401.0万円</td> </tr> </tbody> </table>	分野	学費	工業関係 土木・建築、測量、自動車整備、機械、情報処理・IT、電気・電子・ゲーム・CG	約238.8万円	工業・農業 バイオテクノロジー	約246.1万円	衛生関係 栄養、調理、製菓、理容、美容	約283.7万円	教育・社会福祉関係 保育、教育、介護福祉、社会福祉	約218.6万円	商業実務関係 簿記・ビジネス・IT、旅行・ホテル・観光、医療秘書、医療事務	約221.6万円	服飾・家政関係 服飾・家政	約208.1万円	文化・教養関係 語学、美術、デザイン、音楽、音楽、演劇、放送、法政、動物、スポーツ、アニメ、声優、ゲーム	約230.8万円	医療関係 看護、臨床検査、診療放射線、臨床工学、理学療法、作業療法、薬学、歯学、歯科技術、歯科衛生、はり・ゆう・あん摩マッサージ指圧	約401.0万円
学校種	学費																																
国立 4年間	約242.5万円																																
私立文系 4年間	約410.8万円																																
私立理系 4年間	約541.8万円																																
私立薬系 6年間	約1079.3万円																																
私立医歯系 6年間	約2354.3万円																																
短期大学 2年間	約202.3万円																																
分野	学費																																
工業関係 土木・建築、測量、自動車整備、機械、情報処理・IT、電気・電子・ゲーム・CG	約238.8万円																																
工業・農業 バイオテクノロジー	約246.1万円																																
衛生関係 栄養、調理、製菓、理容、美容	約283.7万円																																
教育・社会福祉関係 保育、教育、介護福祉、社会福祉	約218.6万円																																
商業実務関係 簿記・ビジネス・IT、旅行・ホテル・観光、医療秘書、医療事務	約221.6万円																																
服飾・家政関係 服飾・家政	約208.1万円																																
文化・教養関係 語学、美術、デザイン、音楽、音楽、演劇、放送、法政、動物、スポーツ、アニメ、声優、ゲーム	約230.8万円																																
医療関係 看護、臨床検査、診療放射線、臨床工学、理学療法、作業療法、薬学、歯学、歯科技術、歯科衛生、はり・ゆう・あん摩マッサージ指圧	約401.0万円																																

注 ①学費：入学料、授業料、施設設備費を含む。②国立大学学費は、施設設備費を含まない。③私立大学授業料は、文部科学省による標準額。④私立大学学費は、文部科学省「私立大学入学に係る初年度学生納付金総額調査」(令和5年度)をもとに生命保険文化センターが作成。*東京都専修学校各種学校協会「学生・生活納付金調査」(令和5年度)をもとに生命保険文化センターが作成。

まとめ 子どもが社会にでるまでには、多くの費用がかかります。必要となる時期に合わせて、費用を準備しておく必要があります。

小学校～高等学校までの教育費

人生の3大費用のひとつ「教育費用」。公立(国立)・私立に関わらず、小学校から高校卒業までに大きな費用が必要だということに気づかせる。

小学校～高校卒業までは、12年間という長い期間になります。子どもの教育には、人生の3大費用のひとつにもあげられているように大きな費用がかかりますが、将来社会人として自立し、活躍するために「不可欠な資金」という考え方もできます。ライフコースを考えるうえで、高校を卒業するまでに必要な教育費の目安を知っておきましょう。

大学・短期大学・専門学校の教育費

高校卒業後の進学には、多くのお金が必要になること、就職が確約されている時代ではないことをふまえ、進路について現実的に考えることができるように促す。

大学や短大、専門学校にかかる費用は、公立(国立)か私立か、文系か理系か、または医療のような専門分野かどうかによって費用がまったく異なります。また、一人暮らしをする場合にはさらに住居費や食費などが必要となり多くの費用がかかります。進学し、専門的な知識・技能を身に付けた後、どのような仕事をしたいかなど将来を見据えて、進学について考えてみましょう。

大学生の4年間の生活費

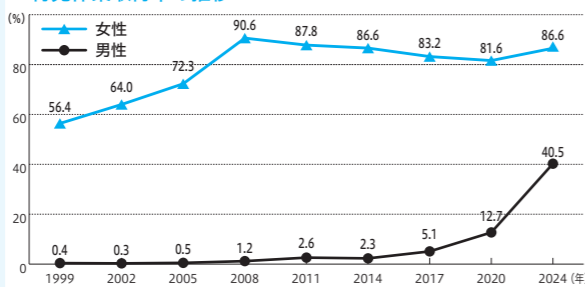
	自宅生	下宿生
住宅光熱費	—	約182.2万円
食費	約35.4万円	約105.0万円
保健衛生費	約20.0万円	約21.1万円
娯楽し好費	約54.7万円	約52.0万円
その他日常費	約59.7万円	約68.5万円
合計	約169.7万円	約428.7万円

*日本学生支援機構(JASSO)「学生生活調査結果」(令和4年度)をもとに生命保険文化センターが作成

補足① 育児休業取得率

厚生労働省の調査によると、2024(令和6)年度の育児休業(育休)取得率は1999(平成11)年に比べ、女性で約1.5倍、男性で約101.3倍と男女ともに上昇していますが、男女で大きな差があるのが現状です。男性の育休取得率の水準は依然として低くなっていますが、2021年6月に育児・介護休業法が改正され、この改正による男性の育休取得促進が期待されています。政府はこの取得率を企業に対して2025年までには50%、2030年までには85%に引き上げることを目標としています。

育児休業取得率の推移



注 調査前年度1年間(調査前々年10月1日から翌年9月30日までの1年間)に出生した女性または配偶者が出生した男性のうち、調査時点までに育児休業を開始した人(開始予定の申請をしている人を含む)の割合。
*厚生労働省「雇用均等基本調査」(令和6年度)

補足② 「奨学金」と「教育ローン」の違い

大学・専門学校に進学するための費用の調達方法として、最も利用者が多いのは、日本学生支援機構の奨学金と教育ローン(日本政策金融公庫教育一般貸付)です。奨学金は入学後の資金、教育ローンは奨学金の支給開始までのつなぎとして活用することができます。その他、返済の必要のない給付型奨学金の制度がある大学や団体もあります。現在、奨学金を受給している大学生(昼間部)は、国立49.8%、公立57.6%、私立55.9%と約半数に上ります。教育費は、住宅ローンや自動車ローンと同じように多額の借入れとなるので、貸与型の場合、卒業後には自分自身で返済をしなければいけないことも理解したうえで、利用を検討する必要があります。

注 奨学金を受給している大学生の割合は日本学生支援機構(JASSO)「学生生活調査結果」(令和4年度)による。

奨学金と教育ローンの概要

	日本学生支援機構 給付奨学金	日本学生支援機構 貸与奨学金(第一種奨学金)	日本学生支援機構 貸与奨学金(第二種奨学金)	日本政策金融公庫「国の教育ローン」
申込者	学生本人	学生本人	学生本人	保護者
返還	不要	要	要	要
利息	—	無利息	利息付	利息付
条件	所得・資産・学力要件あり	所得・学力要件あり	所得・学力要件あり(無利息のものより条件は緩やか)	保護者に所得要件あり
申請時期	進学前・後とも取扱いあり	高校3年生の春頃(予約採用) または 進学後の春・秋(在学採用)	進学後の春・秋(在学採用)	随時(入金希望の2カ月～3カ月前に審査の申込み) 1月～3月は早めの申込みを心がける
申込先	在学中の高校または進学先の大学等	在学中の高校 または 進学先の大学等	在学中の高校 または 進学先の大学等	日本政策金融公庫
備考	【給付金額】 約0.4～7.6万円/月 国・公・私立、進学方法(自宅・自宅外)、所得等により金額が異なる。 自宅外進学の場合は証明書の提出が必要。	【貸与金額】 約2～6.4万円/月 国・公・私立、進学方法(自宅・自宅外)により金額が異なる。 自宅外進学の場合は証明書の提出が必要。	【貸与金額】 約2～12万円/月 私立大学の 医・歯学部は16万円/月、 薬・獣医学部は14万円/月まで可。 【金利】 在学中は無利息。 利率固定方式2.312% 利率見直し方式1.600%	【借入限度額】 350万円(自宅外進学などは450万円) 【金利】 固定金利3.15%

*2025(令和7)年12月時点の(独)日本学生支援機構(JASSO)及び日本政策金融公庫のホームページ掲載内容をもとに生命保険文化センターが作成

著作権の関係で表示できません。冊子をご覧ください。

テーマ 5 住まい

ねらい

住まいには大きな費用が必要となるため、長期的な計画を持って考える必要があることを知る。具体的な費用と資金調達の方法を理解させる。

WORK5 のポイント

住まいに関する条件とあわせて、家賃や購入費用との関係についても考えさせる。インターネットや新聞広告・チラシを活用し、地域の特徴をふまえた取り組みとする。

活動のヒント

- 住宅費は人生の3大費用のひとつであることを確認
テーマ1「生活設計」(ワークブックP.3)を参照
- インターネットや新聞広告・チラシを活用
近隣の住宅事情について調べる。
- 費用も考える
理想の条件をかなえるためには、費用も大きくなることを伝える。

持ち家と賃貸の違い

「持ち家」と「賃貸」どちらにもメリットとデメリットがあり、生活設計によって、人それぞれの選択があることを認識させる。

「持ち家」と「賃貸」には、どちらにもメリットとデメリットがあり、費用がかかる時期や内容も異なります。「持ち家」か「賃貸」かの選択は資金計画に大きく影響するため、それぞれの特徴や費用について、正しい知識を持っておく必要があります。そして、選択にあたっては、現在のライフスタイルだけでなく、将来の生活設計を見据えたうえで考える必要があります。

テーマ 5 住まい

就労の場所や環境、家族構成を考えながら、将来の自分の住まいについて考えてみましょう。

KEY WORD : ①住宅形態 ②住宅価格 ③住宅ローン



WORK5 将来の住まいについて考えてみよう。

② 周辺環境やライフスタイルを考え合わせながら、20年後の住まいについて考えてみよう(a~fは□にチェックを入れよう)。

- | | | | | | |
|--------|------------------------------|------------------------------|----------|----------------------------------|--|
| ① 周辺環境 | <input type="checkbox"/> 都心部 | <input type="checkbox"/> 郊外 | ④ 住宅形態① | <input type="checkbox"/> 持ち家(買う) | <input type="checkbox"/> 賃貸(借りる) |
| ② 駅から | <input type="checkbox"/> 近い | <input type="checkbox"/> 遠い | ⑤ 住宅形態② | <input type="checkbox"/> 一戸建て | <input type="checkbox"/> 集合住宅(マンション・アパート等) |
| ③ 通勤時間 | <input type="checkbox"/> 徒歩 | <input type="checkbox"/> 自転車 | ⑥ 購入する場合 | <input type="checkbox"/> 新築 | <input type="checkbox"/> 中古 |
| | <input type="checkbox"/> 電車 | <input type="checkbox"/> 自動車 | ⑦ 居住人数 | 人 | |

持ち家と賃貸の違い

持ち家が賃貸かを選択するには、それぞれの特徴や条件などを知っておく必要があります。収入やライフスタイルなどを考慮するようにしましょう。

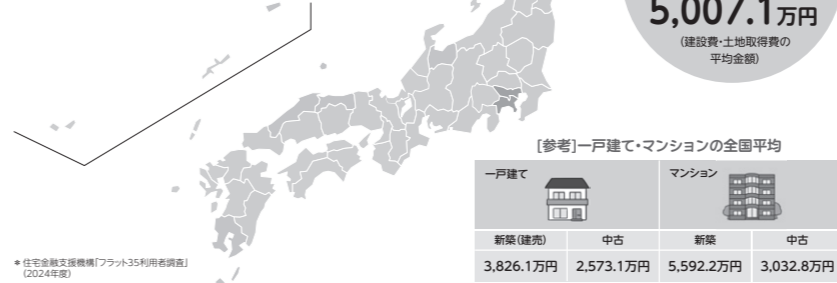
	持ち家(買う)	賃貸(借りる)
特徴	【メリット】 ・資産として残る ・自分の家なので、リフォームや改装などが自由にできる 【デメリット】 ・売却などが必要になり、自由に住み替えがしづらい ・収入が減った時に住宅ローン返済に支障をきたす	【メリット】 ・気軽に住まいを替えることができる ・収入に見合った家に住み替えることができる 【デメリット】 ・家賃等の支払いが一生続き、資産として残らない ・リフォームや改装などが自由にできない
費用	【継続的にかかる費用】 住宅ローン/火災・地震保険料/固定資産税 【一時的にかかる費用】 引っ越し費用/ローン頭金/メンテナンス/リフォーム費用	【継続的にかかる費用】 家賃/火災・地震保険料 【一時的にかかる費用】 引っ越し費用/仲介手数料/敷金・礼金

10

地域別の住宅価格

自分たちの住む街の住宅価格(土地付注文住宅)は、どれくらいの金額なのでしょう。自分たちの家を持つためには、大きなお金が必要になることを理解しておきましょう。

- 5,501万円～
- 5,001万円～5,500万円
- 4,501万円～5,000万円
- 4,001万円～4,500万円
- 3,501万円～4,000万円



住宅ローンとは?

家や土地などの不動産を購入する場合、自分の貯蓄だけでまかなおうとすると、実現までに何十年もかかってしまいます。そこで用いられるのが銀行など金融機関からまとまったお金を借りて家や土地を購入し、毎月の収入などから少しずつ返済する「住宅ローン」です。住宅ローンを利用する場合には、「頭金」の金額と「金利」の違い等によって、支払総額が大きく変わってくるため、注意が必要です。

住宅ローンの「頭金」の違いによる支払総額の比較

	購入金額	金利	返済年数	場合
	45,000,000円	1.5%	35年	の場合

	頭金 A 0円	頭金 B 5,000,000円	頭金 C 10,000,000円
借入金額	45,000,000円	40,000,000円	35,000,000円
毎月返済額	137,782円	122,473円	107,164円
支払総額*	57,868,440円	56,438,660円	55,008,880円
利息金額(一括購入との差)	12,868,440円	11,438,660円	10,008,880円

まとめ 住まいは、家族が生活を行う場です。自分が希望する住まいの条件と費用について考えてみましょう。

地域別の住宅価格

土地付注文住宅(新築)などの全国平均価格を知ることで、住宅購入費用の大きさ、費用を準備するための計画的な家計管理の重要性を理解させる。

学校がある〇〇(都道府県)の土地付注文住宅(新築)の購入価格の平均は、〇〇〇〇万円(地図内の金額)です。住宅を購入するには、大きな費用がかかるため、計画性と慎重な判断が必要になります。収入やライフスタイルなどを考慮して、理想の住まいを考えましょう。

住宅ローンとは?

住宅ローンを借りた場合には、金利がかかることを伝えるとともに、頭金の金額と金利、返済期間によって、毎月の返済額と返済総額が変わることを理解させる。

住宅を購入するには大きな費用が必要となるため、多くの場合は住宅ローンを利用して、お金を借りることになります。住宅ローンを利用する際には「頭金」と「金利」ならびにローンの「返済期間」を考慮することが大切となります。

「頭金」とは、最初に支払うある程度まとまったお金のことです。表を見てわかるように頭金を多く支払うことができれば、借りたお金を減らすことができるため、支払う利息を減らすことができ、支払総額が少なくなります。

「金利」とはお金を借りるときの費用です。借りる目的・金利・期間などに応じて所定の利率がつきます。金利が高くなると支払う利息が増えて、支払総額が多くなります。

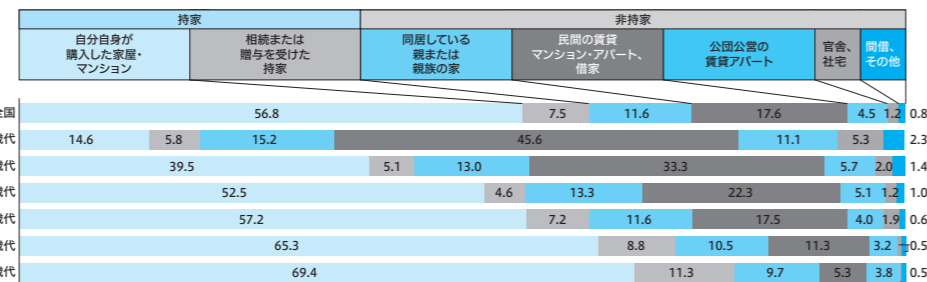
「返済期間」は、長いほど毎月の返済額は少なくなりますが、借り入れる期間が長くなる分支払う利息が増え、支払総額が多くなります。

住宅ローンを利用すると、その後長期にわたり、お金を返済しなければなりません。将来の収入を見込んで、先にお金の使い方を決めることになるので、計画性を持って慎重に考える必要があります。

補足① 家を持っている人の割合はどれくらい?

2人以上の世帯の全国平均をみると持家率は64.3%となっています。年齢別みると、20歳代では非持家が79.5%と多く、年齢が高くなるにつれて持家が多くなっています。同じ調査で、マイホームを取得していない家庭に対して、「あなたのご家庭では、何年先にマイホームを取得する予定ですか」と質問したところ、「将来にわたりマイホームを取得する考えはない」が、40.3%で最も多い回答となっています。

世帯主の年齢別 住居の状況



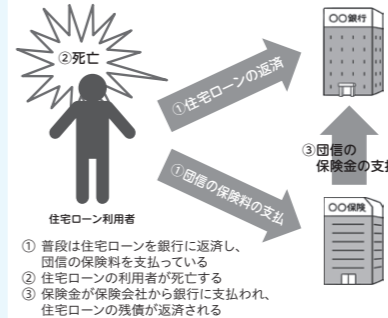
注:年齢(歳代)は、「世帯主」の年代。 *金融経済教育推進機構「家計の金融行動に関する世論調査」(2025年)

補足② 住宅ローンの利用者が亡くなった場合:団体信用保険とは?

住宅ローンを使い住宅費用を借り入れる際に利用されるのが、団体信用生命保険(団信)です。団体信用生命保険は、住宅ローンの利用者が死亡(または所定の高度障害に該当)したとき、保険金が銀行に支払われることで利用者本人に代わり住宅ローンの残債を返済します。団体信用生命保険に加入することで、万一のことが起こったとしても、残された家族は住宅ローンの返済に追われることなく、安心して住み続けることができます。

注 団体信用生命保険の保険料は住宅ローンに組み込まれている場合もあり、その場合には別途保険料を負担する必要はありません。

団体信用生命保険のしくみ



著作権の関係で表示できません。冊子をご覧ください。

テーマ 6 高齢期

ねらい 老後の生活費とあわせて病気やケガ、介護などのリスクについて、自分自身の将来に関わる課題として具体的に考えさせる。

WORK6 のポイント

高齢夫婦と若年夫婦の生活がどのように違うのかを、費用面から考えさせる。高齢者世代の収入源についても考えさせる。

活動のヒント

● 高齢者の生活について

1か月の支出の合計ではなく、費目ごとに確認させ、高齢者世代の生活の様子を想像させる。自分の祖父母や近隣の高齢者の生活を思い出させてもよい。

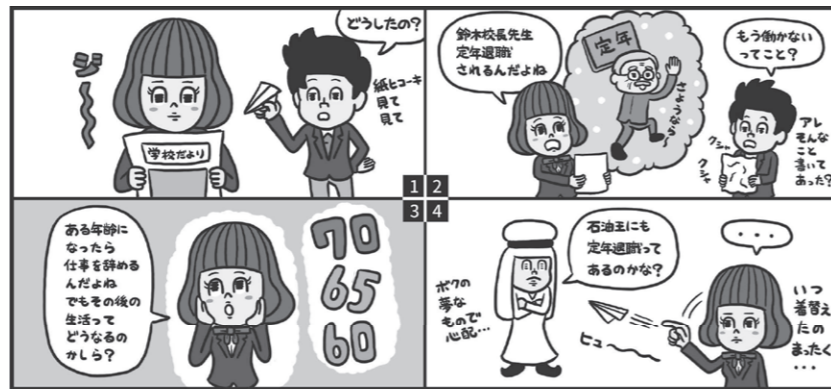
● 自分の場合を考える

自分だったら、どのような生活をして、何にどれだけ費用をかけるのか(かけたいと思うのか)を考えさせる。

テーマ 6 高齢期

日本は世界有数の長寿国です。高齢期の生活や介護について考えてみましょう。

KEY WORD : ①生涯収入* ②平均寿命・健康寿命 ③要介護



WORK6 高齢期の生活と費用を考えてみよう。

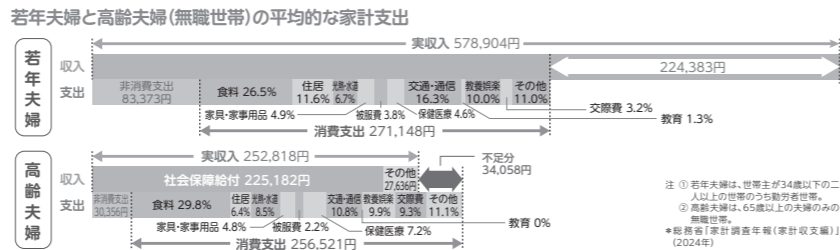
下の若年夫婦と高齢夫婦の1か月の平均支出の比較を見て、気づいたことを書いてみよう。

若年夫婦より支出割合が少ない項目 非消費支出、住居、家具・家事用品、被服費、交通・通信、教養娯楽、教育	若年夫婦より支出割合が多い項目 食料、光熱・水道、保健医療、交際費、その他
--	--

支出の変化からどのような生活の変化が読み取れるか

1か月の平均支出の比較

若年夫婦と高齢夫婦の1か月の平均支出を比較すると、高齢夫婦は収入が減少する非消費支出(税金や社会保険料等)の金額は少なくなりますが、消費支出の金額は大きく変わりません。高齢期は最低限必要な費用だけを計算しても収入より支出が上回ってしまう場合が多いようです。

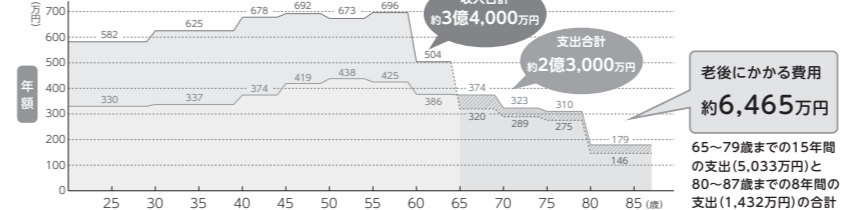


12

生涯収入と生涯支出

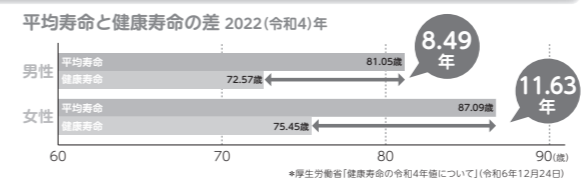
世帯主が定年退職を迎える65歳あたりから、支出が収入を上回るようになります。不足分を補うために現役のときから老後の費用を準備しておく必要があります。

一生涯に稼ぐお金、使うお金



平均寿命と健康寿命

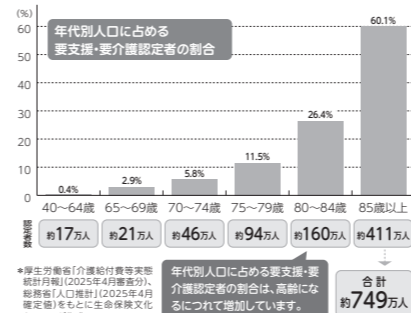
日本は世界有数の長寿国です。しかし、日常生活に制限のない期間を表している「健康寿命」が「平均寿命」より10年ほど短くなっており、この間は介護が必要になることも考えられます。



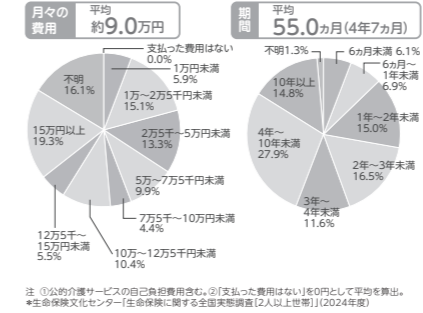
介護に要する費用

介護が必要になると、医療費や介護費など家計への負担増加にもつながります。日常生活に制限のない期間である「健康寿命」を延ばすためにも、日頃からケガや病気にならないよう、食生活や運動などに気を付けるようにしましょう。

介護や支援が必要な人はどれくらい?



介護に要した費用



まとめ

誰もが年を重ね、いつかは高齢期を過ごすことになります。65歳以降の自分の人生についてもイメージしてみましょう。

13

生涯収入と生涯支出

高齢期は収入よりも支出が多く、貯蓄を取り崩している現実があることから、現役時代の貯蓄の重要性を理解させる。

65歳以降のグラフは収入よりも支出が上回っています。高齢期の生活において不足している分は、退職金や働いている間に貯めた貯蓄を取り崩して生活していることを示しています。計画的に、老後に向けた費用の準備が必要です。

平均寿命と健康寿命

平均寿命と健康寿命*の違いを理解し、高齢期の過ごし方を考えるきっかけとする。

平均寿命と健康寿命に差がないことが理想ですが、今のところ男女平均でその差は10.1歳あります。この期間が長くなると、医療費などの金銭的な負担や介護などによる精神的負担により、個人や家族の生活の質が下がる原因にもなります。

※平均寿命: 0歳児が平均して何歳まで生きるかを示したものの健康寿命: 健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

介護に要する費用

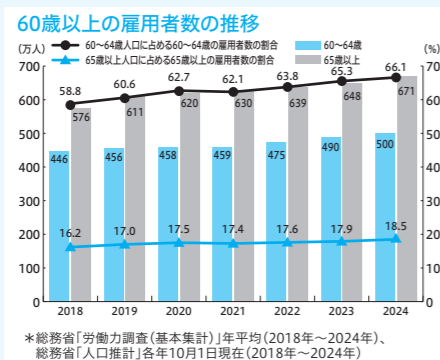
年代別人口に占める要支援・要介護認定者の割合は、高齢になるにつれて増加している。誰もが要支援・要介護になる可能性があることをふまえ、支援や介護に必要な費用について認識させる。

年代別人口に占める要支援・要介護認定者の割合は、高齢になるにつれて増加し、85歳以上で60.1%と約半数が介護が必要となっています。

介護が必要になると、介護サービスや介護施設の利用など様々な費用がかかることとなります。調査結果によると介護期間は平均で4年7ヵ月と長期にわたり、月々かかる費用は平均で9.0万円となっており、高齢期の家計には大きな負担となります。

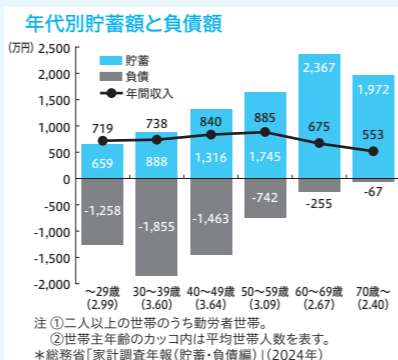
補足① 60歳以上の雇用者数の推移

全産業の雇用者数の推移をみると、2024(令和6)年時点で60~64歳の雇用者数は500万人となっており、人口に占める雇用者数の割合は年々増加傾向にあります。また、65歳以上の雇用者数も増加しており、同時点で671万人と過去最高になっています。



補足② 年代別平均貯蓄額・負債額

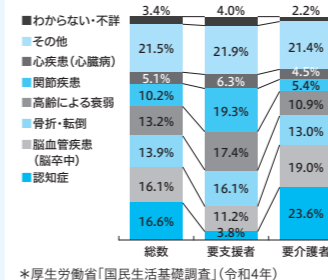
年代別の平均貯蓄額をみると、世帯主が定年退職を迎える60歳代では、年間収入は減少するものの、退職金が入ることから貯蓄額が大きく増加していることがわかります。平均負債額をみると、住宅を購入する世帯が多い30~40歳代が多く、60歳代以降は住宅ローンの返済を終えて負債が減少していきることがわかります。



補足③ 介護が必要となった主な原因

介護が必要となった原因は様々で、最も多いのは「認知症」です。65歳以上で何らかの介護・支援を必要とする認知症の人は、2030(令和12)年には約523万人、2060(令和42)年には約645万人になると推計されており、高齢化率の上昇に伴い、ますます増えていくと予想されています。この現状を踏まえ、認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会である共生社会の実現の推進を目的とし、2024年(令和6年)に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。注: 認知症の人の推計は九州大学「認知症及び軽度認知障害の有病率調査並びに将来推計に関する研究報告書」(2024年5月8日)による。参考: 厚生労働省「認知症施策」

介護や支援が必要になった原因



著作権の関係で表示できません。冊子をご覧ください。

テーマ 7 リスク

ねらい

生活設計におけるリスク管理の重要性と、リスクに備える3つの保障について理解させる。

WORK 7 のポイント

身近にあるリスクを、経済的・精神的・身体的という3つの側面から具体的に考えられるようにする。

活動のヒント

●「生活設計に重大な影響を与えるリスク」を参照し、困る理由を考えさせる

「生活設計に重大な影響を与えるリスク」(ワークブックP.15)の具体的な発生頻度や損失額から、発生すると困る理由を考えさせる。

●事例以外で、自分に起こるリスクを考えさせる

「交通事故」「病気で入院」以外にも、自分に起こるかもしれないリスクを考えさせる。

●家族に起こるリスクについても考えさせる

自分だけでなく、家族がリスクに直面した場合についても考えさせる。

リスク管理の考え方



リスク管理には、「リスクの回避や低減」(リスクコントロール)と、「リスク発生時の経済的な備え」(リスクファイナンス)という2つの方法があることを理解させる。



リスク管理の考え方には、リスクにあわないうようにしたり、リスクに対する被害を少なくする「リスクコントロール」と、リスクによる損失に対する資金的な準備をする「リスクファイナンス」という2つの考え方があります。

さまざまなリスクを想定することで、事故や病気を予防し、あらかじめ資金的な準備をすることで、交通事故や入院する事態が起きたとしても、損失をカバーすることができます。家計や家族を守ることができます。

テーマ 7 リスク

生活設計を考えるうえで忘れてはならないリスクのこと。どのように備えておけばよいか考えてみましょう。

KEY WORD : ①リスクの管理 ②公的保障 ③企業保障 ④私的保障



WORK 7 身の回りにひそむ「リスク」を考えてみよう。

②身の回りにひそむ「リスク」とそのリスクが発生した場合に困る理由を考えてみよう。

リスク	困る理由
例) 自転車が壊れる	●修理をしないといけない ●通学が徒歩になってしまう
交通事故	
病気で入院	

リスク管理の考え方

経済的損失や不利益を受ける可能性(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ることを「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。リスク管理には大きく分けて2つの方法があります。

- 1 リスクの発生自体を防止したり、リスクが発生した場合の損失を最小限にする方法。
例 ●バイク事故を避けるためバイクに乗らない ●病気になるように健康管理をしっかりと行う ●病気にならないよう予防接種を受けておく
- 2 リスクによる損失の発生に備え、事前に資金的な用意をしておく方法。
例 ●お金を貯める ●民間保険に加入する

補足① リスクコントロールとリスクファイナンス

「リスクコントロール」と「リスクファイナンス」の具体的な例として、以下のようなものが考えられます。

リスクの管理方法

リスクコントロール	リスクファイナンス
<ul style="list-style-type: none"> ●バイク事故を避けるためにバイクには乗らない ●病気になるように健康管理をしっかりと行う ●台所に消火器を備える ●地震の被害を抑えるために耐震構造の建物に住む ●貴重品を複数個所に分けて保管する 	<ul style="list-style-type: none"> ●緊急時の出費に備えて貯蓄する ●病気になる入院に備えて民間保険に加入する

参考 赤堀勝彦「リスクマネジメントと保険の基礎」経済法令研究会(2006年)

生活設計に重大な影響を与えるリスク

リスクの中には、発生すると経済的な損失が大きく、生活設計に重大な影響を与えるものも存在します。リスクの存在や発生頻度、その損失額についてみておきましょう。

リスク	発生頻度	損失額
交通事故	交通事故の年間発生件数 290,895件 約108秒に1件 <small>●警察庁「交通事故発生状況」(令和6年)</small>	死亡事故の賠償額(平均) 約3,975万円 <small>注 任意保険における支払い ●内閣府「交通安全白書」(令和7年)</small>
病気で入院	1日平均新入院患者数 44,210人 約2秒に1人 <small>●厚生労働省「医療施設(病院)調査」(令和6年)</small>	直近の入院時の自己負担費用(平均) 約18.7万円 <small>●生命保険文化センター「生活保障に関する調査」(2025年度)</small>
一家の働き手が死亡	65歳までに亡くなる人の割合 男性:約10人に1人(10.4%) 女性:約18人に1人(5.6%) <small>●厚生労働省「簡易生命表」(令和6年)</small>	45歳の会社員が死亡した場合に残された家族に必要なお金 約1億3,160万円 <small>●生命保険文化センター「生活保障に関する調査」(2025年度)</small>

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、自分が自分のために備えるものです。「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。

主なリスク	必要となる保障内容	公的保障(国など)	企業保障(勤め先)	私的保障(自分)
死亡	死亡した場合、遺族の生活資金や本人の葬儀費用などに備える	遺族年金 など	死亡退職金 ・弔慰金 など	定期保険 ・養老保険 ・終身保険 など
病気やケガ	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	公的医療保険(健康保険等) ・障害年金 など	傷病見舞金 など	医療保険 ・傷害保険 ・預貯金 など
老後	老後に必要となる生活資金に備える	老齢年金 など	退職一時金 ・企業年金 など	個人年金保険 ・預貯金 など
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	公的介護保険 など	介護・看護休暇 など	介護保険 ・預貯金 など
事故	他人の身体や財産を傷つけた場合の損害賠償責任に備える	—	—	自動車保険 ・個人賠償責任保険 など
住宅火災・自然災害	住宅の火災や地震、津波などの損害に備える	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

まとめ リスクに対して、3つの保障で備えることができます。生活設計に影響を与えるリスクをふまえ、計画的に備えるようにしましょう。

生活設計に重大な影響を与えるリスク



「発生頻度」や「損失額」から、リスクに備える必要性に気づかせる。WORKの内容と合わせ、それぞれが考える「リスク」の発生頻度や損失額を調べることで、備えに対する具体的なイメージを持たせる。



「交通事故」「病気で入院」「一家の働き手が死亡」は、誰にでも起こりうるリスクです。病気で入院する頻度は、約2秒に1人とされています。「自分だけは大丈夫」ということはありません。自分や家族に起こりうるリスクとあわせて、発生頻度や平均的な損失額について知っておいてください。

リスクに備える3つの保障



3つの保障手段を理解し、国や勤め先の保障だけで不足する場合には、自分で準備する必要があることを知る。



リスクに備える保障は、大きく分けて3つあります。国などと国民が支え合って備えている「公的保障」が土台となり、その上に企業が従業員のために備えている「企業保障」があります。

公的保障と企業保障で足りない部分は自分自身で準備する「私的保障」で備えることとなります。

公的保障、企業保障、私的保障のしくみや保障内容を知り、自分や家族に必要な保障を、生活設計に応じて備えていくようにしましょう。



企業保障の内容は勤め先によって異なります。また、自営業、専業主婦(夫)など、企業に勤めていない人には「企業保障」はありません。リスクに対して公的保障と私的保障だけで備えることとなります。

補足② 企業保障に関する用語解説

- 死亡退職金 : 会社に勤務した人への功労対価として、会社から遺族へ支払われる死亡時の退職金。
- 弔慰金 : 死者を弔い、遺族を慰める気持ちを示すため、企業などが遺族に支給するお金。
- 傷病見舞金 : 社員が病気やケガなどで会社を欠勤あるいは入院したときに支給されるお金。
- 退職一時金 : 従業員が企業を退職するときに支給されるお金。一時金として支給されることも多いが企業年金として支払っている企業もある。
- 企業年金 : 企業が福利厚生の一環として行う私的年金制度。1955(昭和30)年頃から、一部の企業が退職一時金制度を企業年金制度へ移行するようになった。現在は退職一時金と企業年金の併用が進んでいる。
- 介護休職制度 : 労働者が要介護状態(負傷、疾病又は身体上もしくは精神上の障害により、2週間以上の期間にわたって常時介護を必要とする状態)にある家族を介護するために休職する制度。

著作権の関係で表示できません。冊子をご覧ください。

テーマ 8 公的保障

ねらい 社会保障制度の概要と、特にリスクへの備えの中心となる「社会保険」について理解させる。

WORK 8 のポイント

国などと国民が支え合って備えている公的保障には、様々なものがある。中でもリスクへの備えの中心となる「社会保険」について、どのような時に保障を受けられるのか理解する。

活動のヒント

●5つの社会保険の種類を知る

社会保険は、すべての国民が加入し社会保険料を納付することで、病気・老後・障害状態などの場合に、国などが一定の給付を行うしくみであることを伝える。

●身近な例から社会保険の保障内容について考える

「病気で入院した」や「社員が仕事でケガをした」など、その状態がイメージできるものからそれぞれの社会保険の保障内容について考えてみるように促す。

テーマ 8 公的保障

日本には国民の生活をサポートする様々な制度があります。どのような制度があるのか知っておきましょう。

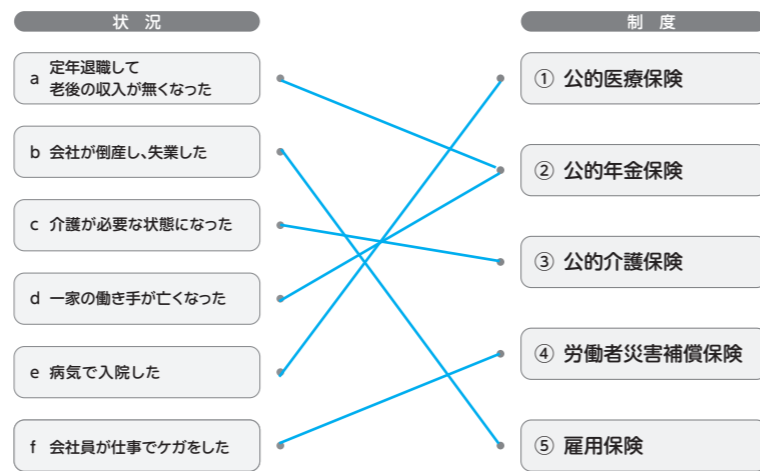
KEY WORD : ①社会保険制度 ②社会保険 ③公的年金保険 ④公的医療保険



*現在は、マイナンバーカードなどを使用することになっています。

WORK 8 困ったときに受けられる公的保障を考えてみよう。

それぞれの状況で、どの社会保険から保障を受けられるか線で結んでみよう。



社会保障制度の概要

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、「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。

社会保険	概要
① 公的医療保険	病気やケガをしたときに一定の自己負担で医療を受けることができる制度。健康保険などがある。 P.17
② 公的年金保険	老後・障害状態時・遺族の生活費などを保障する制度。国民年金や厚生年金などがある。 P.18
③ 公的介護保険	40歳以上の人が入会して、介護が必要になったときに所定の介護サービスを受けられる制度。
④ 労働者災害補償保険	労働者が仕事上の事故などによって、ケガや病気、障害を負ったり、死亡した場合に本人やその遺族を守るための手当を行う制度。
⑤ 雇用保険	労働者が失業した際の失業手当や就職活動支援を通して、労働者の生活を安定させるための制度。

社会福祉	概要
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。	●高齢者、障がい者が円滑に社会生活を営むことができるよう、在宅サービス、施設サービスを提供する社会福祉 ●児童の健全育成や子育てを支援する児童福祉 など

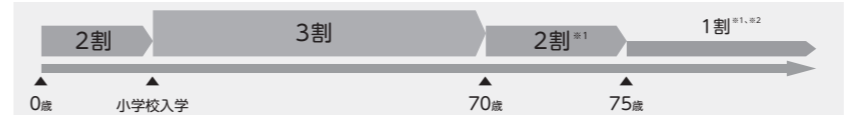
公的扶助	概要
生活に困窮する国民に対して、最低限度の生活を保障し、自立を助けようとする制度。	●健康で文化的な最低限度の生活を保障し、その自立を助長する生活保護制度

公衆衛生・医療	概要
国民が健康に生活できるよう様々な事項についての予防、衛生のための制度。	●医師その他の医療従事者や病院などが提供する医療サービス ●疾病予防、健康づくりなどの保健事業 ●母性の健康を保持、増進するとともに、心身ともに健全な児童の出生と育成を推進するための母子保健 ●食品や医薬品の安全性を確保する公衆衛生 など

公的医療保険

医療機関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1~3割が自己負担となり、残りの9~7割は公的医療保険によって支払われます。なお、子どもの医療費は市区町村ごとに「小学校卒業まで」「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。

年齢による自己負担の割合



*1 現役並み所得者は3割負担、1人暮らしで年収が383万円以上、2人世帯で年収が520万円以上が目安。

*2 上記*1の現役並み所得者を除く、一定以上所得のある人は2割負担。

手術や長期の入院などで医療費が高額になる場合には、自己負担が高額になることもあります。このような場合、「高額療養費制度」により負担を抑えることができます。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、先進医療の技術料などは、公的医療保険制度の対象外なので、全額自己負担となります。

社会保障制度の概要

日本の社会保障制度は、「社会保険」、「社会福祉」、「公的扶助」、「公衆衛生・医療」で成り立っており、それぞれの財源が税金や社会保険料で賄われていることを理解させる。

すべての国民に対して、最低限の生活を保障するために「社会保険」「社会福祉」「公的扶助」「公衆衛生・医療」の4つの制度があります。このうち、リスク管理を考える際の中心となるのが「社会保険」です。

日本の社会保障制度の財源は、税金や社会保険料で賄われています。社会保険については、社会保険料を納付していないと受給することはできません。

現在、少子高齢化や、非正規雇用の増加をはじめとする社会経済情勢の変化に伴い、社会保障制度の給付額の増加やそのための財源の確保といった様々な課題が生じています。

社会保障制度の多くは自分から申し出ないと利用できないため、制度の内容を知っておく必要があります。

公的医療保険

公的医療保険は、病気やケガのときに一部の自己負担で治療を受けられるしくみであることを理解させる。

公的医療保険は、病院を受診するときに健康保険証を提出し、一部の負担金を支払うことで、診療や処置、投薬などの治療を受けることができる制度です。年齢によって負担の割合が異なり、所得の少ない高齢者ほど、負担が少なくなっています。

補足① 日本の公的医療保険

現在の日本の公的医療保険制度は、すべての国民がいずれかの公的医療保険に加入し、お互いを支え合う「国民皆保険制度」です。1959(昭和34)年に国民健康保険法が施行され、1961(昭和36)年から全国の市町村で国民健康保険事業が始まり、「誰でも」「どこでも」「いつでも」保険医療を受けられる体制が確立しました。今では国民誰もが、健康保険証1枚で、どの医療機関にもかかれるのは当然のことだと思われています。しかし、海外に目を向けると、必ずしもそうではありません。先進国の中でも民間の保険中心の国もありますし、無保険の国民を多く抱える国も存在します。2000(平成12)年には世界保健機関(WHO)から日本の医療保険制度は総合点で世界一と評価されました。

参考 健康保険組合連合会ホームページ「ゼロからわかる!健康保険基礎知識」

各医療保険制度の対象者と加入者数

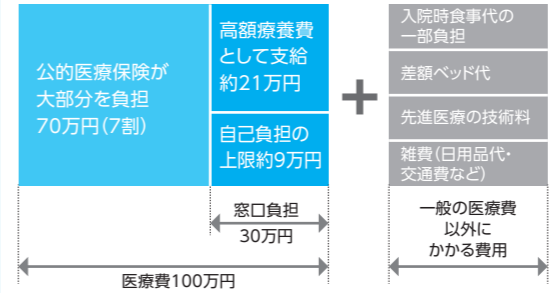
医療保険制度	対象	加入者数
国民健康保険	農業・漁業・自営業とその家族、自由業、無職の人 など	約2,413万人
全国健康保険協会 管掌健康保険(旧政管健保)	中小企業の会社員とその家族	約3,944万人
組合管掌健康保険	主に大企業の会社員とその家族	約2,820万人
共済組合	国家公務員・地方公務員・私学教職員等とその家族	約982万人
後期高齢者医療制度	75歳以上の人	約1,913万人

注 加入者数は、2023年3月末時点の数値。*厚生労働省ホームページ「我が国の医療保険について」

補足② 高額療養費制度

公的医療保険には「高額療養費制度」という仕組みがあり、1ヵ月あたりに個人が負担しなければならない医療費の限度額が決まっています。70歳未満の人(標準報酬月額28万円~50万円未満)であれば1ヵ月100万円の治療を受けても負担は約9万円です。しかし、例えば「希望して個室などに入院したときの差額ベッド代」や「先進医療の技術料」は公的医療保険が使えないため、全額自己負担となります。

100万円の治療を受けた場合



補足③ 先進医療

公的医療保険では、「保険対象の診療」と「保険対象外の診療」の併用(混合診療)は原則禁止されており、併用した場合は保険対象部分も含めて医療費の全額が自己負担となります。しかし、例外的に併用が認められるケースとして「先進医療」等があります。特定の大学病院などで研究・開発された難病などの新しい治療や手術などが、ある程度実績を積んで確立されると、「先進医療」として厚生労働省により認められます。先進医療の技術料は公的医療保険の対象外で、全額自己負担ですが、その他の診察料、検査料、投薬料、入院料などは公的医療保険の対象となります。

公的年金保険



日本の公的年金保険は、社会全体で高齢者などの生活を支える「社会的扶養」であることを理解させる。

公的年金保険には、働き方により加入する年金制度が決まっていることを理解させる。

給付には「老齢年金」「障害年金」「遺族年金」の3種類があることを理解させる。



自立して生きていくことが難しい人を援助することを「扶養」と言いますが、ライフスタイルや家族構成の変化によって、家族や親戚間での扶養(私的扶養)が難しくなったため、社会全体で扶養(社会的扶養)をするために公的年金制度が整えられました。

公的年金保険は職業によって加入する制度が異なります。日本国内に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての人が加入する「国民年金」と、会社などに勤務している人が上乗せで加入する「厚生年金」があります。みなさんがよく耳にする年金は老後に受け取ることができる「老齢年金」のことです。そのほかにも20歳以降に年金に加入していると「障害年金」や「遺族年金」が受け取れることを知っておきましょう。

【参照URL】
日本年金保険機構HP
<https://www.nenkin.go.jp/>

公的年金保険

1 公的年金保険のしくみ

20歳～60歳まで自営業者や学生などは国民年金に加入し、自分で保険料を納めます。会社員や公務員は、厚生年金に加入して、そのことで同時に国民年金にも加入しています。

	自営業者・学生など (20歳以上60歳未満の国内在住者)	会社員・公務員など
加入する年金は？	国民年金(基礎年金)	厚生年金 + 国民年金(基礎年金)
年金保険料は？	1人一律 月額17,920円(2026(令和8)年度) <small>注 会社員や公務員に扶養されている配偶者は負担なし。</small>	月給と賞与の約9% (会社も同額を負担)
加入期間は？	原則20歳～60歳までの40年間	在職中(最長70歳になるまで)

2 公的年金保険の給付

「老齢年金」「障害年金」「遺族年金」の3つの給付があります。加入者の状況によって、受け取る年金の種類が異なります。

3つの給付	自営業者・学生など (20歳以上60歳未満の国内在住者)	会社員・公務員など
老齢年金	65歳になったときから一生涯給付されます。 [*] 老齢基礎年金を受け取る(2026(令和8)年度) 69歳以下の人: 月額 70,608円 70歳以上の人: 月額 70,408円 <small>注 ① 物価や賃金の変動により毎年変動。 ② 満額は、40年間払い込んだ額の金額。</small>	老齢基礎年金と老齢厚生年金を受け取る 合計で平均 月額 約15.0万円 <small>*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)</small>
障害年金	病気やケガで所定の障害状態になったときに給付されます。	
遺族年金	加入者に生計を維持されていた遺族に給付されます。	

*老齢年金を受け取るためには、最低10年以上の加入が必要。

ワンポイント 国民年金の「学生納付特例制度」について

- 学生間の年金保険料を社会人になってから払う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申請して承認されるとどうなるか
 - 20歳から国民年金に加入した後、学生の間は年金保険料の納付が猶予されます(申請は毎年必要です)。
 - 学生納付特例期間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。
 - 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)。
 - 学生納付特例制度の申請をせず保険料が未納の場合、不慮の事態が起きたときには、障害年金や遺族年金を受け取ることができません。

18

Case Study 「足の骨折で入院したら」

Aさん(23歳)は、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、大ケガをしました。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のでしょうか。



必要となるお金

初診料、処置料、入院諸費用などの合計	約140万円
医療費等	約140万円
その他	約3万円
合計	約143万円

入ってくるお金

公的医療保険から医療費の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約129万円が支払われました。	
公的保障	約129万円
合計	約129万円

*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わけではありません。

*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

Case Study 「もしも、働き盛りの世帯主が亡くなってしまったら」

Bさんは今年45歳。妻(42歳)はパート勤務で、長女(10歳)・長男(8歳)がいます。もしBさん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らが必要になるお金はいくらになるのでしょうか。



必要となるお金

遺族の生活費の合計(47年間)約9,320万円、子どもの教育費(2人分)約2,250万円に加え、住居費や葬儀費用といったその他の費用約1,590万円を合計すると、約1億3,160万円になりました。	
生活費	約9,320万円
子どもの教育費	約2,250万円
その他	約1,590万円
合計	約1億3,160万円

入ってくるお金

公的保障として、遺族年金や妻の老齢年金から合計(47年間)で約6,260万円の支払いが見込まれます。企業保障として、死亡退職金約400万円が支払われました。	
公的保障	約6,260万円
企業保障	約400万円
妻の就労収入	約2,340万円
合計	約9,000万円

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

まとめ 「公的保障」によって私たちは国などから様々な保障を受けることができます。自分が受けられるサポートについて、正しく知っておきましょう。

19

リスクに直面した事例



リスクに直面した場合に「必要となるお金」と公的保障で「入ってくるお金」について具体的な金額を知ることによって、「公的保障」と「企業保障」だけでは十分でないことを理解させる。



実際にリスクに直面した2つの事例について、金額から具体的に見ていきましょう。手術が必要な大ケガをして、入院してしまった事例を見てみましょう。入院や手術等あわせて約143万円の金額がかかりましたが、公的医療保険から医療費の7割が支払われるので、Aさんの自己負担は3割で済みます。さらに「高額療養費制度」により、1ヵ月ごとの医療費の自己負担額の上限額が決まっているので、全体の約9割を公的保障でまかなうことができます。

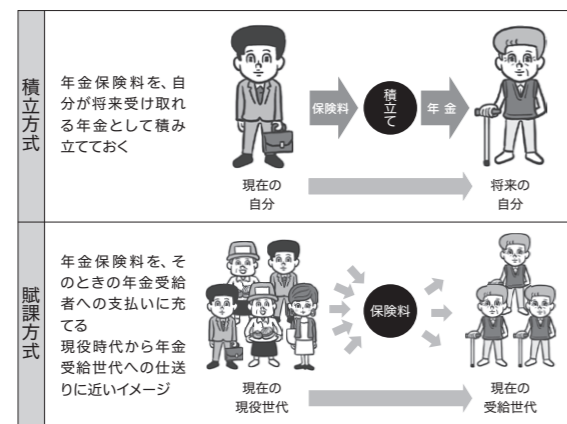


働き盛りの世帯主が亡くなってしまった事例を見てみましょう。残された家族3人分の将来の生活費、教育費、その他の費用を合計して1億3,160万円近くのお金が必要となります。年金などの公的保障と、世帯主が勤めていた会社の企業保障、妻の収入を合わせて、約9,000万円入ってきますが、全体の7割程度です。「公的保障」「企業保障」で不足する部分は、「私的保障」で準備します。具体的な内容については「テーマ9 私的保障」で勉強していきましょう。

補足④ 日本の公的年金保険(積立方式と賦課方式)

年金制度は、長い期間にわたって財政のバランスが取れるように運営していかねばなりません。どのように年金制度を運営し、受給者に年金を支払うために必要な財源を用意していくかによって、「積立方式」と「賦課方式」という2つの財政方式があります。日本では、現役世代(現在働いている世代)が支払った年金保険料を仕送りのように高齢者などの年金給付に充てるという「世代と世代の支え合い」という考え方(世代間扶養)に立った賦課方式を基本とした財政方式で運営されています。

公的年金保険の給付方式



*厚生労働省ホームページ「いっしょに検証! 公的年金～財政検証結果から読み解く年金の未来～」

補足⑤ 「障害年金」と「遺族年金」

障害年金の概要

	国民年金(基礎年金)	厚生年金
職業	自営業者、専業主婦(夫)など	会社員、公務員など
受け取る年金	障害基礎年金	障害厚生年金 障害基礎年金
年金を受け取る人	障害等級1級・2級となった被保険者	・障害基礎年金: 左記と同じ ・障害厚生年金: 障害等級1～3級となった被保険者(3級より軽い場合の手当金(一時金)もある)
障害等級ごとの年金額	[1級] 69歳以下の人: 1,039,625円/年 [2級] 69歳以下の人: 831,700円/年 [3級] なし <small>*身体障害者手帳の等級とは異なる。</small>	[1級] 子どもの加算額 ・2人まで 1人につき239,300円(年額) ・3人目以降 1人につき79,800円(年額) ※生計を維持されている子どもがいると、障害基礎年金には次のとおり子どもの加算が付きません。 ※子どもは18歳到達年度の末日までの子どもに、20歳未満で1・2級の障害状態にある子どもも含まれます。
		※生計を維持されている65歳未満の配偶者がいると、1・2級の障害厚生年金には239,300円(年額)が加算されます。 ※3級の障害厚生年金には最低保障があります。69歳以下の人には年額623,800円、70歳以上の人は年額622,000円です。

上記の表では69歳以下の年金額を記載。受け取る人の年齢(69歳以下が70歳以上)が基礎年金の年金額が異なる。

「障害年金」と「遺族年金」も「老齢年金」と同様に、加入している年金により受け取る条件や金額が異なります。また、遺族年金は子どもの有無によっても年金が受け取れるかどうか異なります。

遺族年金の概要

	国民年金	厚生年金
死亡した人の職業	自営業者、専業主婦(夫)など	会社員、公務員など
遺族年金を受け取る対象者	国民年金に加入中の人など ^{※1} に生計を維持されていた遺族(年取850万円未満) ①子ども ^{※2} のいる妻・夫 ②子ども ※子どものいない妻・夫は受け取れない。子どもがいても全員が18歳到達年度の末日を迎えたと受け取れない。	厚生年金に加入中もしくは被保険者だった人 ^{※2} に生計を維持されていた遺族(年取850万円未満) ①妻、夫、子ども ^{※2} ②父母 ③孫 ④祖父母 ※子どものいない妻・夫でも受け取れる。夫・父母・祖父母は死亡時55歳以上という条件あり(子どものいる夫以外は60歳から受給開始)
受け取る年金	遺族基礎年金	遺族厚生年金 遺族基礎年金
妻が受け取る場合	遺族となった妻に子ども ^{※3} がいれば受け取れる	・遺族基礎年金: 左記と同じ ・遺族厚生年金: 子どもの有無に関係なく妻は一生受け取れる(ただし、子どものいない30歳未満の妻は5年間の有期年金)
子どもがいない妻の年金額(例)	子ども2人の期間 1,310,000円/年 子ども1人の期間 1,071,000円/年	1,824,555円/年(遺族基礎年金を含む) 1,585,255円/年(遺族基礎年金を含む)
子どものいない妻の年金額(例)	夫死亡時に妻が40歳未満 なし 夫死亡時に妻が40～64歳 なし 妻が65歳以降の期間 なし (老齢基礎年金は831,700円/年)	514,255円/年 1,138,055円/年(中高齢寡婦加算 ^{※4} を含む) 1,345,955円/年(妻の老齢基礎年金を含む)

- ※1 国民年金に加入していた人で60歳以上65歳未満の国内居住者を含む。
- ※2 「被保険者だった人」とは、次のいずれかにあてはまる人のこと。
(A) 受給資格期間が原則25年以上ある人 (B) 1級・2級の障害厚生年金の受給権者 (C) 厚生年金加入中に初診日がある病気やケガが原因で、初診日から5年以内に死亡した人
- ※3 「子ども」とは、18歳到達年度の末日までの子どものほか、20歳未満で1級・2級の障害状態にある子どもを含む。
- ※4 中高齢寡婦加算は、未子の18歳到達年度末日に妻が40歳～64歳のときも加算される。

* 障害年金、遺族年金の計算条件等の詳細については、右記の二次元コード(当センターHP)にてご確認ください。

<障害年金について>



<遺族年金について>



著作権の関係で表示できません。冊子をご覧ください。

テーマ 9 私的保障

ねらい 生活設計に応じた保障の必要性と、目的に合った私的保障を選択する重要性を理解させる。

WORK 9-1 のポイント

WORKに取り組みながら、私的保障の代表的なものに、「預貯金」と「民間保険」があることに気づかせる。

活動のヒント

クイズに取り組み興味を引く

預貯金や民間保険について様々な種類があることに気づかせる。

私的保障の考え方

自分自身で準備をする私的保障の種類を知り、それぞれの目的にあったものを選択することの大切さに気づかせる。

私的保障は、リスクに備えて自分自身で準備をするものです。それぞれが目的に合ったものを選択し、準備をする必要があります。「預貯金」や「民間保険」といった方法が代表的なものです。その他、株式や債券・投資信託を購入するといった選択肢もあります。

ワンポイント 生命保険の歴史

17世紀のイギリスにおいて、教会の牧師たちが組合を作り、自分たちに万が一のことがあった場合に遺族へ生活資金を出すために保険料を出し合う制度をはじめました。この制度では全員が同じ金額の保険料を支払っていましたが、人の死亡率は年齢とともに上がっていくので、若い人よりも年をとった人の方がお金をもらえる可能性が高く不公平でした。そのため組合はほどなく解散してしまいました。その後、イギリスのジェームス・ドドソンという数学者によって、年齢別の死亡率に応じた公平な保険料分担の方法が考案され、1762年に世界で初めて近代的な保険制度に基づく生命保険会社「エクイタブル・ソサエティ」が設立されることとなります。日本においてはイギリスに遅れること約100年、福沢諭吉による「西洋旅案内」で初めて生命保険が紹介された後、1881年に欧米の近代的保険制度を手本として生命保険会社が設立されました。

補足① 生命保険のしくみ

生命保険は大勢の加入者が保険料を負担し、それを財源として加入者が死亡したときに保険金を受け取ることができるしくみです。保険料は、保険会社が支払う保険金の合計と保険会社に入ってくる保険料の合計が等しくなるように決められています。これを「収支相等の原則」と呼びます。収支相等の原則を数式で表すと次のようになります。

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

例：もし、健康な40歳の男性1,000人が集まり、1年の間に死亡した加入者の遺族に2,000万円の保険金を支払うことにした場合、保険料はあらかじめいくら集めればよいでしょうか。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。

$$\text{収} \quad \text{保険料} \times \text{加入者数 (1,000人)} = \text{支} \quad \text{保険金 (2,000万円)} \times \text{死亡者数 (1人)}$$

それぞれの数字をあてはめると……→ **保険料 20,000円**
よって保険料としてそれぞれ2万円を出し合えばよいということになります。

テーマ 9 私的保障

リスクに備えて、自分自身で準備することも大切です。どのように備えればよいのか考えてみましょう。

KEY WORD : ①預貯金 ②生命保険 ③損害保険



WORK 9-1 私的保障について考えてみよう。

② 問題を読んで選択肢から1つ答えを選び○をつけよう。

- ① リスクに対して自分自身で備える手段として適切でないのは? 1. 生命保険 2. 預貯金 ③ 3. 住宅ローン
- ② 普通預金と定期預金、利息が多く付くのはどちら? 1. 普通預金 ② 2. 定期預金 3. どちらも同じ
- ③ 民間保険に加入し、保険会社に払うお金のことを何という? ① 1. 保険料 2. 保険金 3. 給付金
- ④ 病気やケガに備える生命保険は? 1. 定期保険 2. 終身保険 ③ 3. 医療保険

私的保障の考え方

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。私的保障のための手段には、預貯金や民間保険など、様々な種類があるので、目的にあったものを選択することが大切です。

- 私的保障
- 預貯金 (普通預金、定期預金 など)
 - 民間保険 (生命保険、損害保険 など)
 - その他 (株式や債券、投資信託 など)

補足② 保険料計算の3要素

実際の生命保険会社の保険料は、3つの予定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。

預貯金と民間保険

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

	預貯金	民間保険
しくみ		
イメージ	<p>貯蓄額は毎年100万円(総額1,000万円)</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"> ● 貯めたお金は自由に使うことができる ● 途中で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 	<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 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る場合があります。

保険のしくみ

「保険」は、みんながあらかじめ少しずつお金(保険料)を出し合います。その中の誰かに病気やケガ等、リスクが発生した場合に出し合ったお金から必要な金額(保険金)を受け取れます。みんなから集める保険料の総額は、リスクが発生した場合に支払う保険金の総額に等しくなるように決められています。

「せきと」の所属するサッカークラブの例

「せきと」が所属しているサッカークラブは100人の部員がいます。毎年5人の部員が骨折しており、どんなに対策をしてもケガが減りません。治療にかかる費用は1人10,000円です。クラブ全体で備えたいとあらかじめ話し合えばよいでしょうか。



※ 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。

補足③ 告知(診査)とは

生命保険に加入するには「告知(診査)」という手続きが必要です。これは保険の対象者(被保険者)の職業や健康状態を保険会社に申告する制度で、保険会社は「告知」の内容を査定して加入できるかどうかを判断しています。そのため、健康状態によっては加入できないこともあります。もし、健康状態などを偽って申告すると、契約が解除されて、保険金が受け取れなくなることがあります。生命保険は死亡率という確率をもとに保険料を算出し多くの加入者から掛け金を集めます。仮に健康に問題を抱えた人が沢山保険に加入してしまうと、想定した死亡率を上回ってしまい収入よりも支出が増えます。結果、「収支相等の原則」(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)が成り立たなくなり、保険の制度を維持することが難しくなってしまいます。「告知」は加入者間の公平性を守り、保険の制度そのものを維持するために必要なものです。

預貯金と民間保険

「預貯金」と「民間保険」の違いについて理解し、それぞれの特徴に合わせた使い方を学ぶ。

表のイメージ図を見てください。「預貯金」と「民間保険」の特徴を表す言葉として「貯金は三角、保険は四角」というものがあります。これはヨコ軸に時間を取り、タテ軸に病気やケガ等、リスクが発生したときに使える金額を示しています。預貯金が三角形をしているのは、毎月少しずつお金を積み立てることを示しており、積み立てたお金は自由に引き出すことができます。一方で民間保険が四角形をしているのは、契約をして保険料を支払うと、契約したその時からリスクが発生した場合に決められたお金を受け取ることができるからです。預貯金ばかりではリスクが発生した場合に十分なお金を準備できないかもしれませんし、民間保険ばかりでも自由に使えるお金を減らしてしまうこととなります。預貯金と民間保険のそれぞれの特徴を理解して、上手に使い分けする必要があります。

保険のしくみ

保険は加入者が互にお金を負担し、リスクに備えるしくみであることを伝える。

保険は大勢の人が保険料を負担し、病気やケガ、亡くなってしまった場合などのリスクが発生した場合に集まったお金から必要な金額を受け取れるしくみです。サッカークラブの例で具体的に考えてみましょう。(設定を読む)クラブ全体でかかる治療費は1年間で1万円×5人=5万円、これを部員全員で出し合うので5万円÷100人=500円です。それぞれ年間500円を出し合えば、骨折した場合1万円を受け取ることができます。

少し見方を変えてみると、多くの部員は500円を支払いますが、実際に1万円を受け取れる部員は5人だけです。残りの部員は、500円を支払うことで「骨折した場合1万円受け取る権利(=保障)」を買ったといえます。保険に入ること「安心を買う」といわれますが、それはつまり「保障を買う」ということです。

生命保険と損害保険



生命保険は「人」、損害保険は「モノ」を対象とした民間保険であることを理解させる。



民間保険には、人を対象とした生命保険と、モノを対象とした損害保険があります。生命保険は、人の病気や死亡などのリスクに備えるための民間保険で、あらかじめ決められた金額の保険金が支払われます。損害保険は、偶然の事故などによって生じた損害に備えるための民間保険で、損害額によって保険金の支払額が変わります。

生命保険と損害保険

民間保険には、人を対象とした「生命保険」と、モノを対象とした「損害保険」があります。

	生命保険	損害保険
対象	人	モノ
受取額	あらかじめ約束した金額(定額給付)	事故により発生した損害額(実損填補)
備えられるリスク	●死亡 ●病気・ケガ ●老後 ●介護 など	●交通事故 ●火事 ●台風や地震 ●ケガ など

生活設計と生命保険

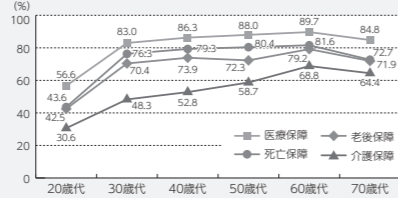
生命保険は、保障の内容によっていくつかの種類に分かれます。年代や性別、生活環境によって必要な保障の種類や金額は異なるため、生活設計に応じて考える必要があります。

目的と保障の内容	種類
「死亡」の保障 死亡すると、遺族の生活費等としてお金(保険金)を受け取れる	定期保険・養老保険 終身保険 など
「医療」の保障 病気やケガにより入院や手術をするお金(給付金)を受け取れる	医療保険 など
「老後」の保障 あらかじめ決められた年齢になると決められた期間お金(年金)を受け取れる	個人年金保険 など
「介護」の保障 介護状態になるとお金(給付金)を受け取れる	介護保険 など

ワンポイント 生命保険に関するデータ

自分自身で備える私的保障は、年代ごとの生活設計を踏まえ、自身の状況に応じて組み合わせることが重要です。

私的保障を準備している人の割合



世帯あたりの加入件数 平均3.8件

世帯の年間払込保険料 平均35.3万円 (月々約2.9万円)

※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)、「生命保険に関する調査」(2025年度)

補足④ 生命保険の種類

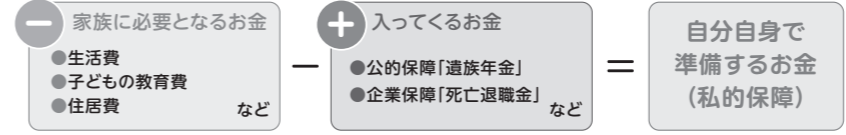
死亡のリスクに備える生命保険(死亡保険)以外にも様々なリスクに備える民間保険があります。

生命保険の種類

医療保険	(個人)年金保険	介護保険
一般的に、病気やケガで入院したときや所定の手術を受けたときに給付金を受け取ることができる民間保険。 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 契約 → 保険料払込期間 → 満了	一般的に、契約時に定められた一定の年齢から年金を受け取ることができる民間保険。 10年確定年金の例 死亡給付金 年金受取開始 契約 → 保険料払込期間 → 年金受取期間	一般的に、寝たきりや認知症などの所定の要介護状態が一定の期間(180日以上)継続したときに、一時金や年金などを受け取ることができる民間保険。

リスクに対していくら備える?

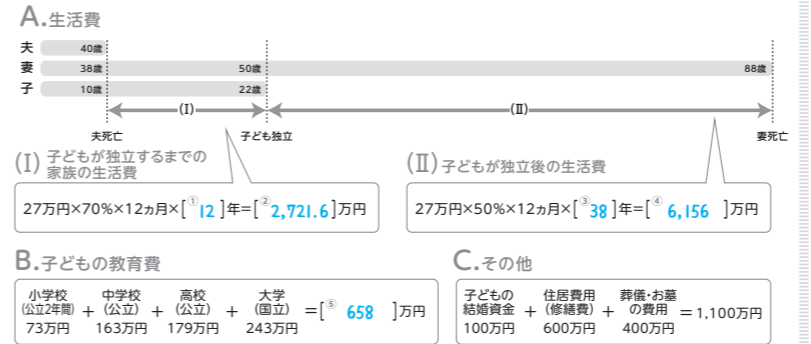
リスクに対して自分自身でいくら備えればよいのかを考えるときには、リスクが起こったときに必要になるお金から公的保障や企業保障で入ってくるお金を差し引いて、足りない分を計算します。



WORK 9-2

亡くなってしまった場合に必要となるお金について、ある家族の場合を例として計算してみよう。

家族構成:夫[40歳]会社員・妻[38歳]専業主婦・子[10歳]小学校4年生 現在の生活費:27万円(1ヵ月)



将来、家族に必要となるお金	将来、家族に入ってくるお金	自分自身で準備するお金 (私的保障)
A.生活費 (I) 2,721.6万円 (II) 6,156万円	D.公的保障「遺族年金」 6,000万円	= 4,235.6万円
B.子どもの教育費 658万円	E.企業保障「死亡退職金」 400万円	
C.その他 1,100万円	合計 D+E 6,400万円	
合計 A+B+C 10,635.6万円		

まとめ

「私的保障」は、「公的保障」と「企業保障」を補うためのものです。「どんなときにいくら」お金が必要となるのかを考えることが大切です。

リスクに対していくら備える?



WORK9-2に取り組む前に、必要保障額の算出方法を理解する。



亡くなってしまった場合のリスクに対して自分自身でいくら備えれば良いかを考えるときには、「家族に必要となるお金」から「公的保障や企業保障から入ってくるお金」を差し引いて、足りない分を計算します。

WORK 9-2 のポイント

亡くなってしまった場合、残された家族に必要なお金の具体的な金額を知る。また、「公的保障」、「私的保障」の役割を理解し、生活設計におけるリスク管理の大切さを実感させる。

活動のヒント

●残された家族に必要な費用を知る
 家族の生活費、子どもの教育費の他に、葬儀費用や住居費、子どもの結婚資金なども必要なことを確認する。

将来、家族に必要なお金の「A.生活費」の計算方法について

(I)では子どもが独立するまでの家族の生活費を計算する。夫が亡くなった分生活費の負担が軽くなるので、現在の生活費×70%に子どもが独立するまでの期間を掛けて計算する。
 (II)では子どもが独立してから妻が平均余命まで生きた場合の生活費を計算する。生活費の負担は一人分になるので、現在の生活費×50%に子どもが独立してから平均余命までの期間を掛けて計算する。

自分自身で準備するお金(必要保障額)とは

亡くなってしまった場合、将来必要となる金額から将来家族に入ってくるお金を差し引いた金額を必要保障額といい、私的保障(民間保険や預貯金など)で備えるべき金額の目安となる。

【参考URL】

(公財)生命保険文化センター
 生命保険を知る・学ぶ>生命保険Q&A>生命保険に関するQ&A>
 Q.生命保険の加入金額の目安は?
https://www.jili.or.jp/knows_learn/q_a/life_insurance/127.html

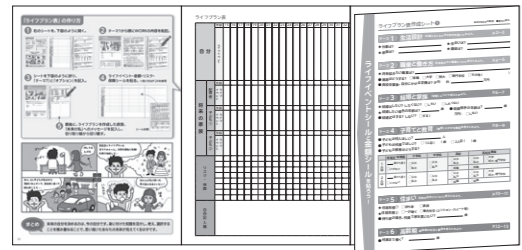


ライフプラン表作成シート

テーマ1からテーマ9までを振り返り、ライフプラン表の作成に必要な情報をまとめさせる。

それぞれのライフプランを作成するにあたり、ここまで学習したWORKの内容を転記したり、具体的な条件や数字を作成シートにまとめていきます。
ワークブックP.24に、ライフプラン表作成シートの使い方が載っています。
その指示に従って、作業を進めていきます。
*生使用ワークブックを使って見本を提示

①「ライフプラン表」の作り方と、ライフプラン表、ライフプラン表作成シートをこのように開きます。



②テーマ1から順に、WORKの内容を転記していきます。WORKにない項目は、自分が希望する条件や数字を記入していきます。

- ★:各WORKから転記
- :自分で考えて記入

ライフイベントシールと金額シールを貼ろう！

ライフプラン表作成シート① ★WORKから転記 ●考えて記入

テーマ1 **生活設計** 30歳になったときの自分を描いてみよう。 P.2~3

★仕事は? _____ ★住まいは? _____
★家族は? _____ ★趣味は? _____

テーマ2 **職業と働き方** 将来就きたい職業について考えてみよう。 P.4~5

★将来就きたい職業は? _____
●進路はどうする? 就職 大学 短大 専門学校 その他()
●高校卒業後、自分にかかる学費は?(P9) 約 _____万円

テーマ3 **結婚と家族** 「結婚」について考えてみよう。 P.6~7

★結婚はしたい? したくない? したい したくない
★結婚したい場合の年齢は? _____歳 ●結婚相手の年齢は? _____歳
●結婚式はする? しない? する(_____万円) しない

テーマ4 **子育てと教育** 「教育」にかかる費用を考えてみよう。 P.8~9

●子どもは何人ほしい? _____人
●子どもは何歳でほしい? 1人目(_____歳) 2人目(_____歳)
●子どもの教育はどうする?

	保育所・幼稚園	小学校	中学校	高校	高校卒業後	
1人目	— 歳から通う <input type="checkbox"/> いかない	<input type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立	<input type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立	<input type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> 就職	<input type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> 就職	<input type="checkbox"/> 大学 <input type="checkbox"/> 短大・専門学校
2人目	— 歳から通う <input type="checkbox"/> いかない	<input type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立	<input type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立	<input type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> 就職	<input type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> 就職	<input type="checkbox"/> 大学 <input type="checkbox"/> 短大・専門学校

テーマ5 **住まい** 将来の住まいについて考えてみよう。 P.10~11

★住居形態① 持ち家 賃貸
★住居形態② 一戸建て 集合住宅(マンション・アパート等)
●持ち家の場合、何歳で家を買いたい? _____歳

テーマ6 **高齢期** 高齢期の生活と費用を考えてみよう。 P.12~13

●何歳まで働く? _____歳

ライフプラン表作成シート②

テーマ7~9 **リスク~私的保障** 自分のライフイベントと合わせてリスクと備えを考えてみよう。 P.14~23

就職 病気で入院 医療保険 預貯金
自動車購入 交通事故を起こす 自動車保険 預貯金
結婚 自分が亡くなる 死亡保険 預貯金
出産 子どもが病気になる 医療保険 預貯金
住宅購入 災害で家を失う 火災保険 預貯金
定年退職 老後の生活費が不足する 年金保険 預貯金
老後 介護が必要になる 介護保険 預貯金

オプション

留学 自動車の購入
自動車免許取得 住宅のリフォーム
旅行 独立・起業
資格取得 転職
習い事 ()
ボランティア ()

ライフプランを作成した感想

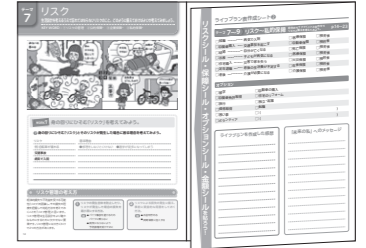
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

「未来の私」へのメッセージ

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



③シート部分をこのように折り、「テーマ7」と「オプション」を記入していきます。



テーマ7は自分のライフイベントと合わせて考えておきたいリスクとそのリスクに対する備えを考えましょう。
「オプション」は、自分が考えているライフプランをふまえて、留学や資格取得など具体的に考えてみましょう。

④ライフプラン表作成シートに記入した内容に合わせて、ライフプラン表にシールを貼っていきます。

⑤最後に、ライフプランを作成した感想、「未来の私」へのメッセージを記入します。
より具体的に自身の将来を設計してみると、今まで考えることがなかったお金の関わり方、リスクへの備えなど、考えることができたと思います。それらのことについて感想を書いてみてください。
「未来への私」へのメッセージは、30歳になった時の自分がこのメッセージを読み返すと書いてみてください。

最後に、切り取り線から切り離し、先生に提出してください。

補足 オプションシールに関する費用

●留学にかかる費用

語学留学には、授業料・滞在費・食費・航空運賃・教材費・お小遣い・交通費・保険料・諸手続き費用などが必要になります。滞在費は寮やホームステイ、アパートなどの滞在方法によって違いが出てきます。

3か月間の語学留学の概算費用(授業料+滞在費+食費)

アメリカ	155万円~183万円
カナダ	95万円~123万円
イギリス	114万円~171万円
オーストラリア	100万円~116万円
ニュージーランド	96万円~109万円

*留学ジャーナル「語学留学にかかる費用の目安」(2025年)

●普通自動車免許取得にかかる費用

自動車の免許を取得する方法は主に2通りあります。また、免許を取得したい車種(AT車・MT車など)によって費用が変わります。

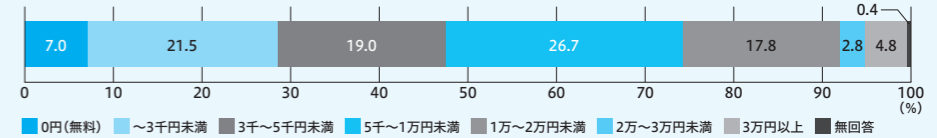
種類	特徴	費用・期間
自動車教習所	教習所に通って免許証の取得を目指す方法	費用: 35万円程度 期間: 2カ月程度
合宿免許	泊まり込みで教習を行うことで、時間や費用をかけずに免許証の取得を目指す方法	費用: 20万~30万円程度 期間: 2週間程度

*生命保険文化センター調べ

●習い事にかかる費用

趣味の習い事にかかった費用を調べた調査では、1カ月の平均額は5千円~1万円未満が最も多い結果となっています。一方で3万円以上かかったという回答もあり、習い事によって必要な費用は大きく異なります。

※受講料や教材費などを含めたおおよその金額
*マイボイスコム調べ「習い事に関するアンケート調査 第5回」(2022年10月)



●住宅リフォームにかかる費用

生活していく中で様々な目的でリフォームが必要になる場合があります。築後年数別の平均費用は以下の表のとおりです。建物の種別による平均費用は、一戸建てで506.2万円、マンションで336.1万円となっています。

築後年数別	平均費用	築後年数別	平均費用
5年未満	723.4万円	25年以上~30年未満	345.4万円
5年以上~10年未満	1,223.5万円	30年以上~40年未満	300.5万円
10年以上~15年未満	433.5万円	40年以上~50年未満	306.9万円
15年以上~20年未満	346.3万円	50年以上	335.3万円
20年以上~25年未満	285.8万円		

*一般社団法人住宅リフォーム推進協議会「住宅リフォーム消費者(検討者・実施工)実態調査報告書」(2024年度)

●開業にかかる費用

開業が多い業種は、1位 サービス業、2位 医療・福祉、3位 飲食店・宿泊業となっています。各業種の開業にかかる費用の例は下記の通りです。

ピアノ教室(サービス業)	1,235.7万円	歯科医院(医療・福祉)	5,700万円	飲食店・宿泊業(カフェ)	約420~950万円
--------------	-----------	-------------	---------	--------------	------------

*日本政策金融公庫総合研究所「新規開業実態調査」(2025年度)
*独立行政法人中小企業基盤整備機構「J-Net21」ホームページ 業種別開業ガイド

公的年金保険について

Q 国民年金の保険料を払い忘れた場合、遡って納めることはできますか？

A 2年間は遡って納めることができます。納付の期限から2年が経過すると時効によって保険料を納めることができなくなります。

Q 国民年金の保険料を払えない場合、どうしたらよいですか？

A 所定の条件を満たし、申請が認められれば免除されます。

「所得が一定額以下」などの所定の条件を満たす人は、申請し認められると国民年金の保険料が免除されます。所得に応じて「1/4」、「半額」、「3/4」、「全額」免除の4種類の免除があります。免除が認められた期間は、老齢年金を受け取るための資格期間(原則10年の加入期間が必要)と将来受け取る年金額の両方に反映されます。

Q 老齢年金は、65歳より前から受け取ることができますか？

A 老齢基礎年金や老齢厚生年金は原則65歳から受給できますが、受給開始を早めたり(繰上げ)、遅らせた(繰下げ)することができます。

繰上げの場合は、受給開始を60歳まで早めることができますが、「繰り上げた月数×0.4%」が減額され、この減額率が一生続きます。老齢基礎年金と老齢厚生年金の2つを受給できる人は、2つを同時に繰り上げることになります。

繰下げの場合は、66歳以降、75歳*になるまで遅らせることができます。「繰り下げた月数×0.7%」が増額され、この増額率が一生続きます。老齢基礎年金、老齢厚生年金はそれぞれ別々に繰り下げることができます。

* 1952(昭和27)年4月1日以前生まれの方は70歳。

Q パートやアルバイトの人でも、厚生年金に加入する場合がありますか？

A 厚生年金に加入できる対象が広がってきています。厚生年金保険の被保険者数が51人以上の企業等で働く方は、以下の条件にすべて該当する場合、健康保険・厚生年金保険の加入対象となります。

- 週の所定労働時間が20時間以上
- 所定内賃金が8.8万円以上
- 2カ月を超える雇用の見込みがある
- 学生ではない

Q 保険料を滞納していても遺族年金や障害年金は受け取れますか？

A 保険料を滞納していると、受け取れない場合もあります。健全に年金制度を運用する面から、一定以上の保険料を納めていることが、受給の要件になっています。例えば、国民年金や厚生年金に加入中に亡くなり、加入期間が短い場合、次のいずれかを満たしている必要があります。

- ①保険料を払っていない期間が、それまでの加入期間の3分の1を超えていない。
- ②死亡した直近1年間に保険料を払っていない期間がない(2026(令和8)年3月末までの特例措置)。

Q 外国に住むことになった場合、加入している年金はどうなりますか？

A 学生と会社員で異なります。学生時代に海外留学等で外国に居住することになった場合は、国民年金に加入することができなくなります。ただし、日本国内に住所がなくても日本国籍があれば、手続きをすることで引き続き国民年金に加入することができます。会社員として海外赴任する場合、加入している厚生年金は海外に住所がある人に対しても適用されますので、引き続き加入することになります。

生命保険について

Q 生命保険に入っている人は、どのくらいいますか？また、保険に加入している人は毎月どのくらいのお金を保険会社に支払っているのですか？

A 約9割の世帯が何かしらの生命保険に加入しています。

生命保険文化センターで行った調査(2024年度)では、世帯(家族)の加入率は89.2%という結果でした。約9割の世帯が何かしらの生命保険に加入していることとなります。

ちなみに、1世帯が加入している生命保険の平均件数は3.8件、支払っている年間の生命保険の保険料は平均で35.3万円(月約2.9万円)となっています。

Q たくさんある生命保険商品や生命保険会社から、どのように生命保険を選べばよいですか？

A まずは家族構成や年齢、経済状況など自分の置かれている状況をしっかり把握することが大切です。

生命保険を選ぶ際に大切なのは、家族の構成や年齢等の自分の置かれている状況をまずしっかりと把握することです。例えば、死亡保障を考えるとすれば、残された家族の年齢や将来的な支出や収入といった経済状況などです。また、生命保険は長期間にわたり契約するものなので、自分の給与に見合った金額の保険料負担であることも大切です。生命保険会社は数十社あり、それぞれの会社の商品によって保障の内容や保険料等に違いがあります。そのため、様々な会社の商品を比較・検討して、自分に合った生命保険商品を選ぶことが大切です。

Q 過去に病歴や持病がある人は生命保険に入れないのですか？

A 必ずしも加入できないわけではありません。生命保険を契約する際に、現在の健康状態、過去の傷病歴などを申告する「告知」という手続きが必要になります(本手引きP.23 テーマ9 補足③参照)。過去に大きな傷病歴や持病などがある人は「通常の生命保険」を契約することが難しいケースもありますが、持病があるからといって必ずしも加入できないわけではありません。また、近年は傷病歴がある人でも加入できる「告知の項目を少なくした生命保険」や「告知が不要な生命保険」もあります。ただし、「通常の生命保険」と比べて保険料が高く、保障内容も異なります。

Q 未成年でも生命保険に入れますか？

A 加入できますが、契約者*になるには保護者(親権者)の同意が必要となります。

生命保険商品ごとに加入できる年齢範囲が設定されており、商品によっては未成年でも加入可能です。ただし、未成年が契約者となって生命保険に加入する場合には、原則保護者(親権者)の同意が必要となります。

注 2022(令和4)年4月の成年年齢の引き下げに伴い、18歳から親権者の同意なく生命保険に加入することができるようになりました。

*契約者：生命保険会社と保険契約を結び、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)をもつ人。

Q 契約している生命保険を途中でやめた場合、それまで払っていた保険料は返ってきますか？

A 「解約返戻金」を受け取ることができます。生命保険を途中で解約した場合に、「解約返戻金」というお金を受け取ることができます。受け取る金額は、商品の種類や契約してから期間などによって異なりますが、通常はそれまで払っていた保険料の総額よりは少なくなります(保険料の一部が毎年の保険金の支払い等に使われているため)。商品によっては、解約返戻金がまったくないものもあります。また、契約してすぐに解約したときには、解約返戻金はまったくないか、あってもごくわずかです。なお、一般的に契約してから8日以内であればクーリング・オフ制度を利用して申込みを撤回することが可能です。この場合、解約とは異なり保険料は返金されます。

Q 一度保険金を受け取ると、その後は受け取れないのですか？

A 保険金の種類によって、保険金を受け取る回数は異なります。

死亡時に受け取ることができる死亡保険金は一度受け取ると契約が消滅し、複数回は受け取れません。一方、病気やケガをした際に受け取ることができる入院給付金や手術給付金などは一度受け取っても契約は消滅しないので、保険期間中であれば複数回受け取ることが可能です。受取可能な回数については保険商品によって上限が定められています。

Q 大震災等が起こり、多くの人が同時に亡くなった場合、生命保険会社から保険金を受け取ることは可能ですか？

A 契約上は支払われない場合があると規定されています。一般的に、生命保険の契約上、地震、噴火または津波によって一部の保険金や給付金を支払わない場合があると規定されています。ただし、保険の計算の基礎に及ぼす影響が少ないと生命保険会社が認めた場合、全部が支払われるか、一部が削減されて支払われることがあります。阪神・淡路大震災や東日本大震災の際には、すべての生命保険会社が保険金・給付金を全額支払うと決定しました。

Q 保険のしくみを考えると保険会社は集めたお金をすべて支払うことになりませんが、どうやって利益を出しているのですか？

A 保険料計算の3つの予定率と実際の差が利益になります。

実際の保険料は、保険料計算の3つの予定率をもとに計算されています(本手引きP.22 テーマ9 補足②参照)。その予定率と実際の差が利益につながります。例えば、予定していた死亡率よりも実際の死亡率が低い場合、利益が発生します。同じように、予定利率により見込まれていた運用収益よりも実際の運用収益が大きい場合や、予定していた事業費よりも実際の事業費が少なく済んだ場合も利益が発生します。ただし、それぞれ逆のことが発生すると損失になります。

用語	生徒用WB	教員用引き
あ		
頭金	11	13
育児休業	—	10
遺族年金	15,18,19,23	20,21,30
か		
50歳時の未婚率	7	9
介護費用	13,15	15
学生納付特例制度	18	—
企業保障	14,15,19,20,23	17,21,25
キャリアデザイン	4	—
教育費用	3,8,9,19,23	5,10,11,21,25
教育ローン	—	11
金利	11	11,13
結婚費用	7	9
健康寿命	3,12,13	15
高額療養費制度	17,19	19,21
公衆衛生・医療	17	19
厚生年金	5,17,18	20,21,30
公的医療保険	15,16,17,19	18,19,21
公的介護保険	15,16,17	—
公的年金保険	16,17,18	20,30
公的扶助	17	19
公的保障	14,15,16,19,20,23	17,18,21,25
告知	—	23,31
国民年金	3,17,18	20,21,30
雇用保険	5,16,17	—
さ		
資金計画	3	5,12
私的保障	14,15,20,21,22,23	17,21,22,24,25
社会福祉	17	19
社会保険	5,16,17	7,18,19
社会保険料	5,12	7,18,19
社会保障制度	16,17	18,19
終身保険	15	—
住宅価格(住宅費用)	3,10,11	5,12,13
住宅形態	10	—
住宅ローン	10,11,20	9,11,13,14
生涯収入	12,13	15
障害年金	15,18	20,21,30
奨学金	—	11
進路	4,8	4,11
生活設計	2,3,14,15,20,22,24	4,5,7,9,12,16,17,22,24,25
正規雇用	4,5	6,7,9
税金	5,12	7,19
生命保険	20,22	22-25,30,31
専業主婦(夫)	7	9,17
先進医療	17	19
損害保険	20,22	24

用語	生徒用WB	教員用引き
た		
団体信用生命保険	—	13
定期保険	15	—
共働き世帯	6,7	9
は		
晩婚化	6	5,8,9
非消費支出	4,5,12	7
非正規雇用	4,5	6,7,19
平均寿命	3,12,13	5,15
平均初婚年齢	6,7	9
保育所・幼稚園	8	10
ま		
民間保険	14,20,21,22	16,22,23,24,25
や		
要介護	12,13	15,17,24
養老保険	15	—
預貯金	15,20,21	22,23,25
ら		
ライフイベント	2,3	4,5,8,9,26,27,29
ライフコース	2	4,9,11
ライフステージ	2,3	4,5
ライフプラン	24,26	28,29
リスクコントロール	—	16
リスク管理	3,14	5,16,19,24,25
リスクファイナンス	—	16
老後費用	3,13	5
労働者災害補償保険	16,17	—
老齢年金	15,18,19	20,21,30

監修

大藪 千穂 教授 (岐阜大学教育学部)

編集協力(50音順)

(所属は2026年3月時点)

秋田 一早 先生 (大阪府教育センター附属高等学校)	小鐘 純子 先生 (園田学園高等学校)
池垣 陽子 先生 (埼玉県立蓮田松嶺高等学校)	谷 昌之 先生 (大阪府立天王寺高等学校)
石坂 美樹 先生 (青山学院高等部)	竝川 幸子 先生 (京都府立洛北高等学校)
岩澤 未奈 先生 (東京都立狛江高等学校)	新村 恭子 先生 (東京都立葛西南高等学校)
内田 文子 先生 (東京都立国立高等学校)	三野 直子 先生 (東京都立竹早高等学校)
川邊 綾子 先生 (海城中学高等学校)	

君とみらいとライフプラン

～「もしも」の備えと生活設計～

教員用引き

2017年4月 第1版	発行部数 5,500部
2018年4月 第2版	発行部数 3,000部
2019年4月 第3版	発行部数 3,000部
2020年4月 第4版	発行部数 3,000部
2021年3月 第5版	発行部数 2,000部
2022年5月 第6版	発行部数 1,000部
2023年3月 第7版	発行部数 2,000部
2024年3月 第8版	発行部数 2,000部
2025年3月 第9版	発行部数 2,000部
2026年3月 第10版	発行部数 2,000部(計25,500部)

編集・発行

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3F

TEL: 03-5220-8517 FAX: 03-5220-9090

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

