

# 第11回 リスクに備える①

## ー生命保険を中心にー

本資料は、生命保険文化センターが作成したものです。ご使用にあたっては、下記リンク先の「講義資料の使用に関する留意事項」をご確認ください(クリックすると、J-FLEC HP(金融経済教育推進会議 大学連携講座ページ)に遷移します)。[大学連携講座](#)



公益財団法人 生命保険文化センター



# 目次

CHAPTER1 生活設計とリスク管理

CHAPTER2 リスクに備える保障手段

CHAPTER3 生命保険の契約と解約時の留意点

おわりに 講義のまとめ

# CHAPTER1

## 生活設計とリスク管理

# 生活設計の考え方

## 生活設計の考え方

### 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。

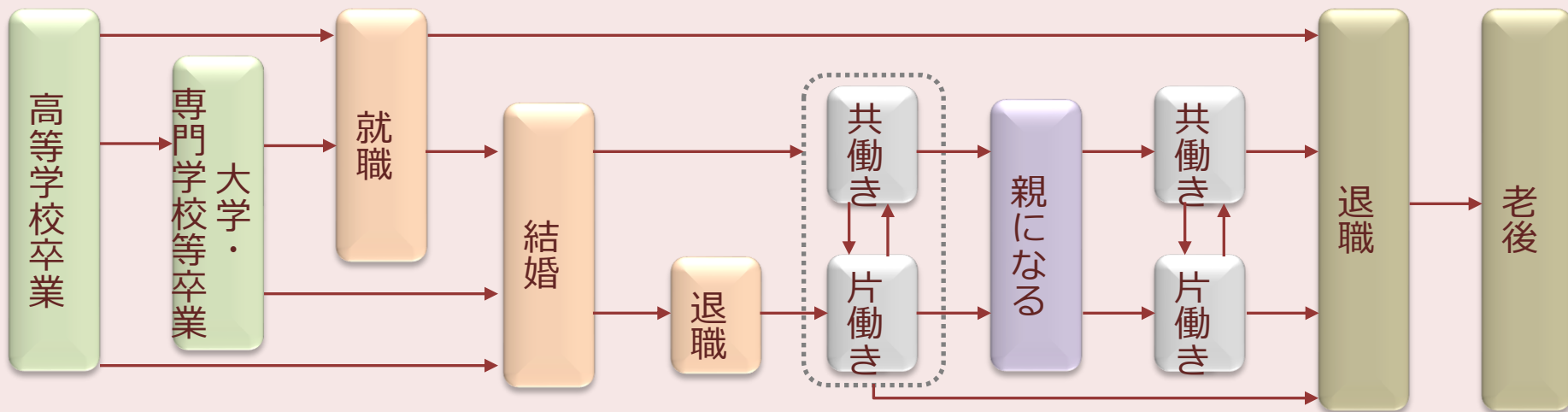
### 家計の把握と資金計画

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。

## さまざまなライフコースとライフイベント



# リスク管理の考え方

リスク



経済的損失や  
不利益を被る可能性

## 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。

## 備えるべきリスクとは

この数字は65歳までのあるリスクを表しています。  
何を表しているのでしょうか？

一家の働き手が亡くなった

## 65歳までの死亡率

男性

**10.4%※**

(約10人に1人)

女性

**5.6%※**

(約18人に1人)

**死亡のリスク**

※厚生労働省「簡易生命表」(令和6年)

## 備えるべきリスクとは

この数字は一生のうち〇〇になるリスクを表しています。

何を表しているのでしょうか？

病気で入院してしまった

り かん

**生涯がん罹患率（一生のうちにがんになる確率）**

男性

**62.1%※**

女性

**48.9%※**

**病気のリスク**

※公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計2025」累積がん罹患死亡リスク  
<年齢階級別罹患リスク（2020年罹患・死亡データに基づく）全がん>

## 備えるべきリスクとは

この数字は何を表しているのでしょうか？

介護を必要とする状態になった

## 要介護認定率

75～79歳

11.5%

80～84歳

26.4%

85歳以上

60.1%

介護のリスク

厚生労働省「介護給付費等実態統計月報」（令和7年4月審査分）、  
総務省「人口推計」（2025年4月確定値）のデータをもとに生命保険文化センターが作成

# 死亡のリスク

## 必要資金の確保

- 遺族の生活費
- 葬儀費用
- 子どもの教育資金・結婚資金 等

### 遺族の生活費の一例

(40代夫婦、子ども2人で  
夫が亡くなったケース)

**9,318万円**※1

### 教育資金の一例

幼稚園3年間、小学校～高校は公立、  
大学は私立文系に通った場合

**1,026万円**※2

※1生命保険文化センター「遺族保障ガイド」(2023年11月改訂版)

※2幼稚園から高校までの費用は、文部科学省「子供の学習費調査(令和5年度)」

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。金額はすべて千円以下四捨五入

CHAPTER 1

病気のリスク

病気のリスク

医療費等の支払い

○治療費

○入院時食事代

○個室の差額ベッド代

等

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

※：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）

10

# 介護のリスク

## 介護費用の支払い

- 介護サービス利用費用
- 住宅リフォーム代
- 有料老人ホームへの入居一時金 等

一時的な費用

平均**47万円**※

月々かかる費用

平均**9.0万円**※

※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）」

## CHAPTER2

# リスクに備える保障手段

# リスクに対する3つの生活保障手段



私的保障は公的保障や企業保障の **補完的役割**

## 公的保障としての社会保障制度

## 社会保障制度

## 制度

## 主な保障の内容

社会  
保険1. 公的年金  
(国民年金など)老後・障害状態時・遺族の  
生活費 など社会  
福祉2. 公的医療保険  
(健康保険など)病気やケガにかかる  
治療費公的  
扶助

3. 公的介護保険

介護サービス  
(訪問介護など) 費用公衆衛生  
・  
医療

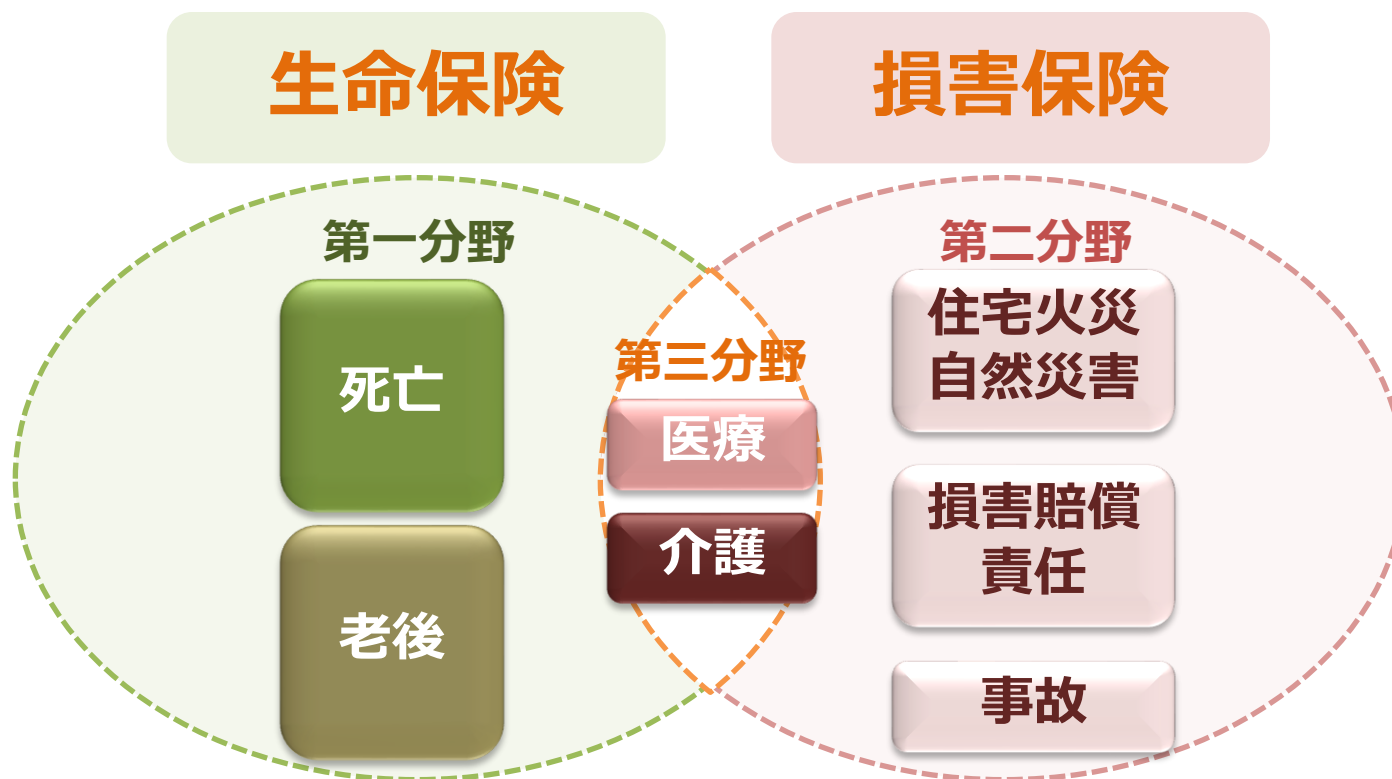
4. 労働者災害補償保険

仕事中のケガ等の治療費

5. 雇用保険

失業時の生活費

※  について、会社員の場合は、給与天引きで社会保険料を納付することになります。



生命保険（第一分野）は人の生死に関して一定の金額を受け取れる保険で、損害保険（第二分野）は偶然の事故によって生じる損害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受け取れる保険は第三分野といい、生命保険会社、損害保険会社ともに取り扱います。

## 預貯金

様々な目的のために貯める

貯蓄額は  
毎年100万円  
(総額1,000万円)

貯蓄額

1,000万円

30歳

40歳

メリット

- ・ 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

デメリット

- ・ 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

## 保険

特定の損失に備える

保障額

生命保険会社に  
支払うお金は  
毎年約3万円  
(総額約30万円)

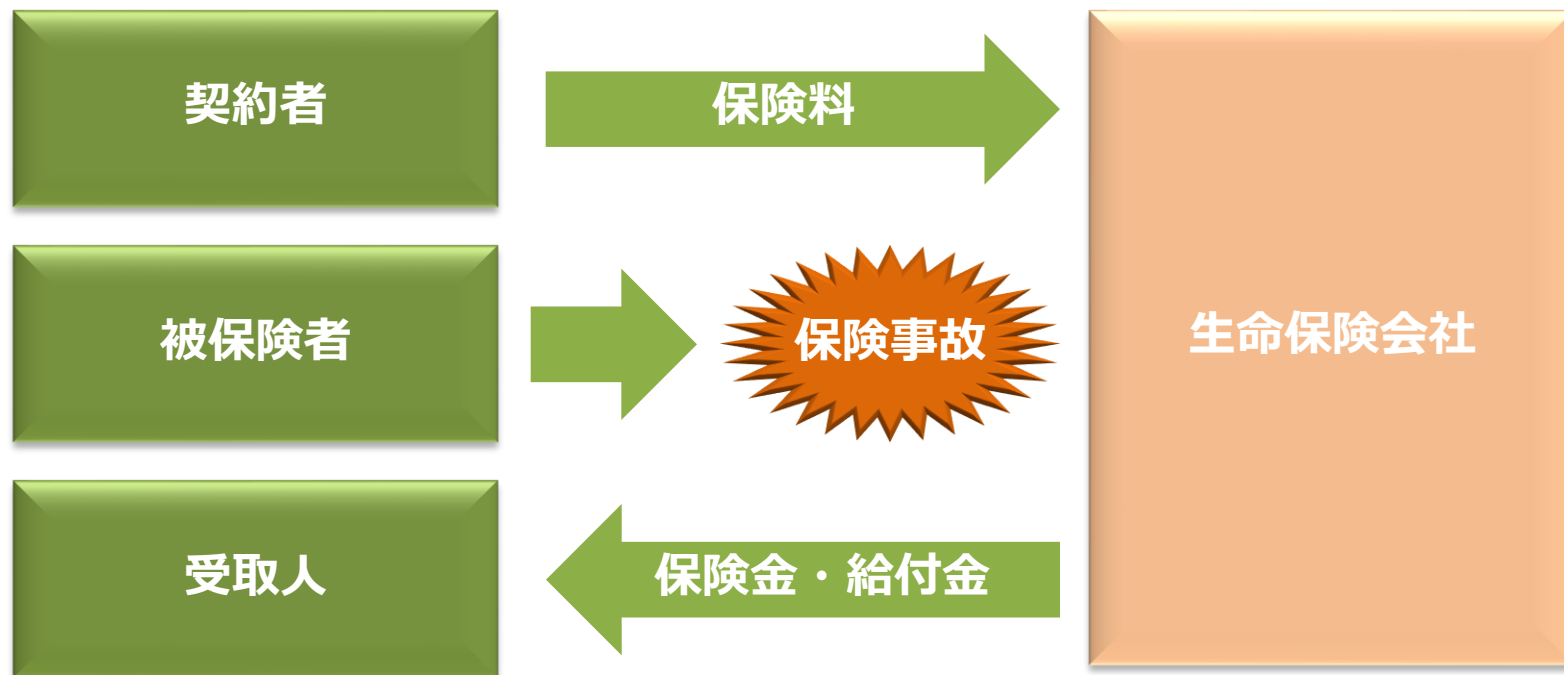
30歳

40歳

- ・ 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

- ・ 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）

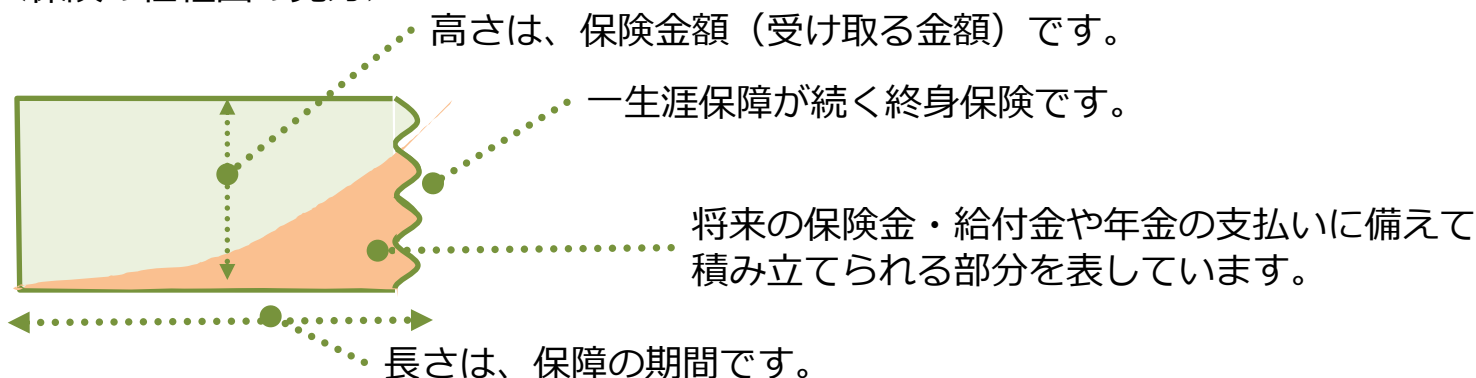
## 生命保険の基礎用語



- 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。

# 生命保険の基礎用語

## ＜保険の仕組図の見方＞



生命保険には、**本体となる契約（主契約）**と、保障機能を追加する**オプション（特約）**があります。特約を付加することで、一定期間の保障を増やしたり、保障の範囲を広げることができます。



生命保険商品は、主契約に特約がセットになっている場合も多いです。

- 主契約だけで契約できますが、特約だけでは契約できません。
- 主契約が満期を迎える、解約するなどのとき、特約も同時に終わります。

## リスクに備える保障 死亡

支出  
見込額

- ・ 遺された家族の生活費  
(食費、水道・光熱費、  
通信費、教育費、住居費等)
- ・ 葬儀費用等

収入  
見込額

- ・ 公的保障 (遺族年金等)
- ・ 企業保障 (死亡退職金、  
弔慰金等)
- ・ 私的保障  
(家族の就労収入、預貯金等の  
自己資産、民間保険等)

〈パターン①〉

支出  
見込額

&gt;

収入  
見込額

〈パターン②〉

支出  
見込額

&lt;

収入  
見込額

パターン①の場合、不足する金額についてあらかじめ備えておくことが大切です。

死亡のリスクに備える民間保険



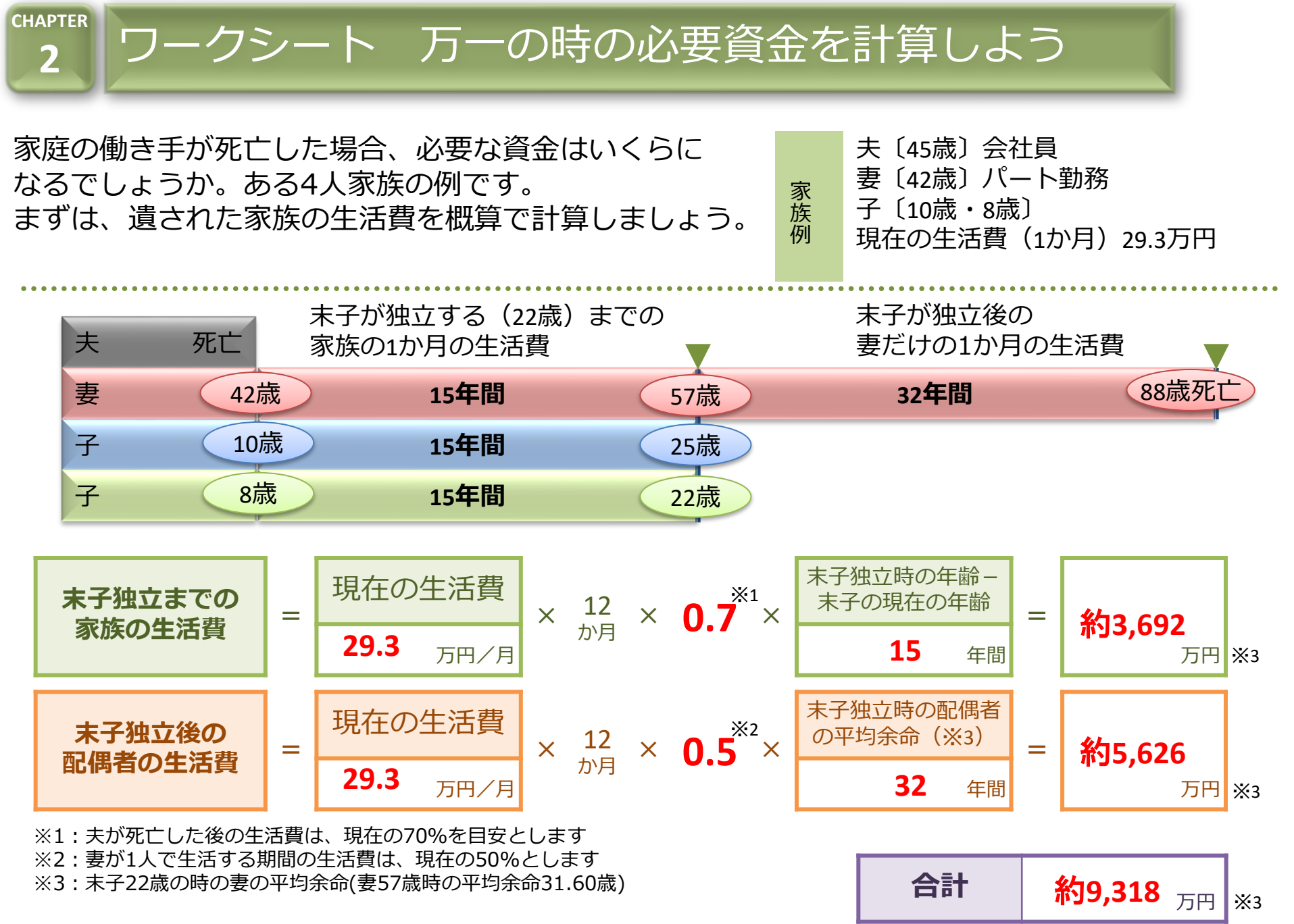
定期保険、終身保険 等

## 条件

- 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
- 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                      |                           |
|----------|--------|--------|------------------|------------------|---------------------------|---------------------------|
| 性別       | 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歳時の受取り | 0万円    | 0万円    | 満期保険金<br>1,000万円 | 満期保険金<br>1,000万円 | 解約した場合の<br>解約返戻金<br>904万円 | 解約した場合の<br>解約返戻金<br>885万円 |

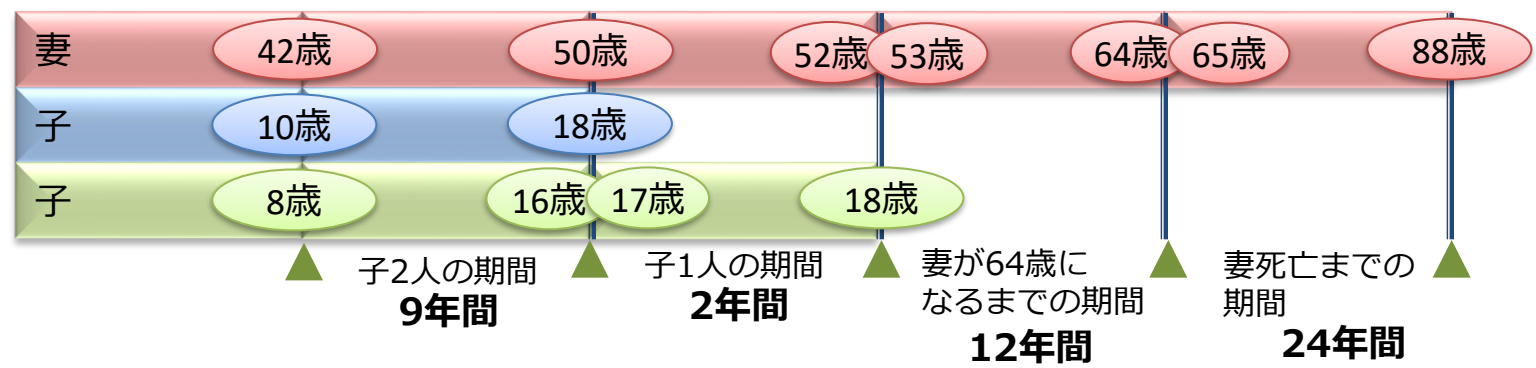
※保険料は月払で、生命保険会社または契約の内容によって異なります。



# ワークシート 万一の時の必要資金を計算しよう

次に、公的年金から支給される遺族年金額を計算しましょう。

**遺族年金について**  
公的年金には遺族年金（遺族基礎年金と遺族厚生年金）があり、国民年金の遺族基礎年金は、原則18歳到達年度の末日までの子どもがいないと受給できません。



|                                        |   |       |   |           |
|----------------------------------------|---|-------|---|-----------|
| 【子2人の期間】 遺族年金額約174.4万円                 | × | 9 年間  | = | 約1,570 万円 |
| 【子1人の期間】 遺族年金額約151.5万円                 | × | 2 年間  | = | 約303 万円   |
| 【妻65歳になるまで】 遺族年金額約108.8万円              | × | 12 年間 | = | 約1,306 万円 |
| 【妻死亡まで】 遺族年金額約128.5万円<br>(妻の老齢基礎年金を含む) | × | 24 年間 | = | 約3,084 万円 |
| 合計                                     |   |       |   | 約6,263 万円 |

# ワークシート 万一の時の必要資金を計算しよう

最後に、現在の生活を維持するのに公的保障（公的年金）だけでは不足する金額を計算しましょう。

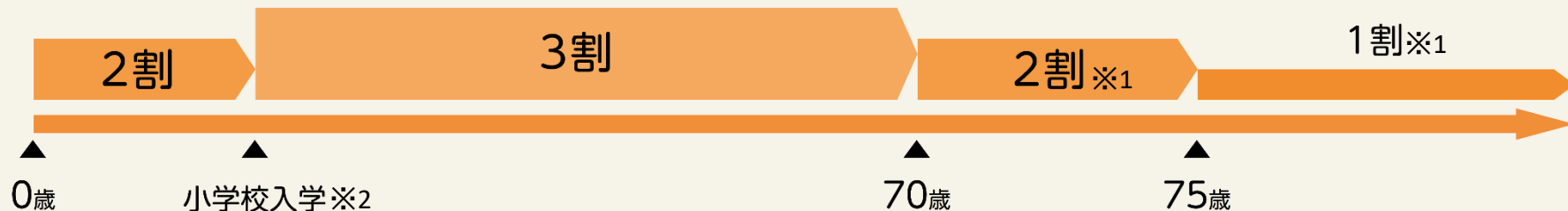
|        |              |   |       |              |   |              |
|--------|--------------|---|-------|--------------|---|--------------|
| 必要な生活費 | 約9,318<br>万円 | — | 遺族年金額 | 約6,263<br>万円 | = | 約3,055<br>万円 |
|--------|--------------|---|-------|--------------|---|--------------|

もしものことが起きたときには、公的保障や企業保障に支えてもらえますが、それだけでは不足することもあります。  
 今回のケースでは、これだけの金額が不足します。  
 この時のために 預貯金 や 保険 で備えておきましょう。

※遺族の生活費のほかに、子どもの教育費、子どもの結婚資金、住宅費用、葬儀費用、負債の清算資金、相続費用・相続税、予備費等が必要になります。

## 公的医療保険

## 年齢による自己負担の割合

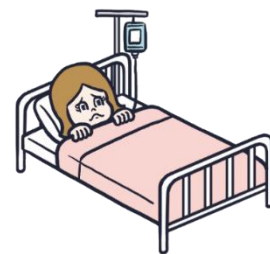


※1 現役並み所得者は3割負担。75歳以上について、一定以上の所得がある人は2割負担（2022年10月～）。

※2 自治体によっては小（中・高等）学校卒業まで、治療費の自己負担分を全額補助している場合があります。

## 高額療養費制度とは

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。



病気のリスクに備える民間保険



医療保険 等

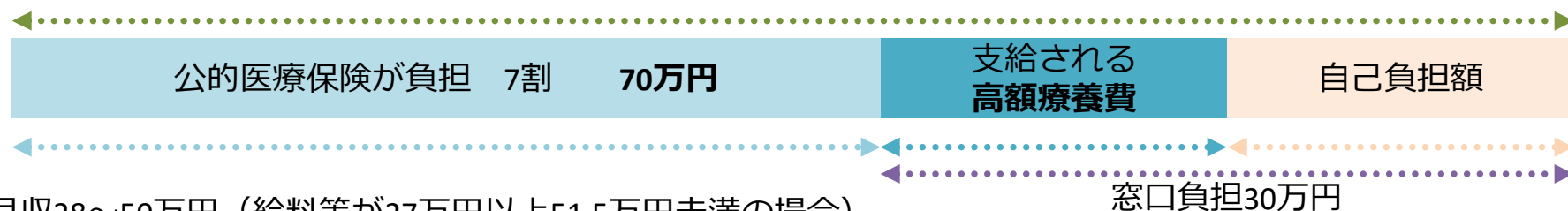
# ワークシート 病気で入院、自己負担はいくら？

病気で入院して、手術を受けたとき、医療費の総額が100万円かかりました。自己負担はいくらになるのでしょうか。計算してみましょう。

## 公的医療保険制度について

病院で治療を受けた場合、小学校入学後～69歳までは医療費の3割が自己負担になります。さらに、自己負担が高額になった場合、負担が軽減される「高額療養費制度」があります。

### 医療費総額100万円の場合



☞ 自己負担限度額：**80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1%**

※月収（給与等）に応じて、自己負担限度額は異なります。

$$80,100\text{円} + \left( \underline{1,000,000\text{円}} - 267,000\text{円} \right) \times 1\% = \underline{87,430\text{円}}$$

公的医療保険が7割負担であるため、病院の窓口負担は30万円がかかります。

しかし、高額療養費制度を受けることで実際の自己負担は、87,430円になります。

※その他に入院時の食事代や、差額ベッド代、先進医療の治療費等がかかります。

※高額療養費制度の見直しが検討されています。最新の情報は、厚生労働省のホームページや加入している健康保険組合などに確認しましょう。

## 公的介護保険

- ・ 40歳以上の人が入加する制度
- ・ 介護サービスにかかった費用の **1割** を自己負担  
(所得の高い人は2～3割負担)
- ・ 在宅サービス等について、1ヶ月あたりの  
支給限度額が定められている



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<br>(1割負担の場合) | 5,032  | 10,531  | 16,765  | 19,705  | 27,048  | 30,938  | 36,217  |

介護のリスクに備える民間保険



介護保険 等

## リスクに備える保障 老後

日本の年金制度は、基本的に**3階建ての制度**。

- ・ 1 階：日本に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての人が加入する

**国民年金（基礎年金）**

- ・ 2 階：会社などに勤務している人が加入する**厚生年金**

- ・ 3 階：企業または個人が**任意で加入する年金**

（確定給付企業年金、企業型確定拠出年金、個人型確定拠出年金（iDeCo）等）

また、1～3階以外に民間の保険会社が扱っている

老後に備える民間保険

個人年金保険 等

公的年金

3 階部分

企業または個人  
**任意で加入する年金**

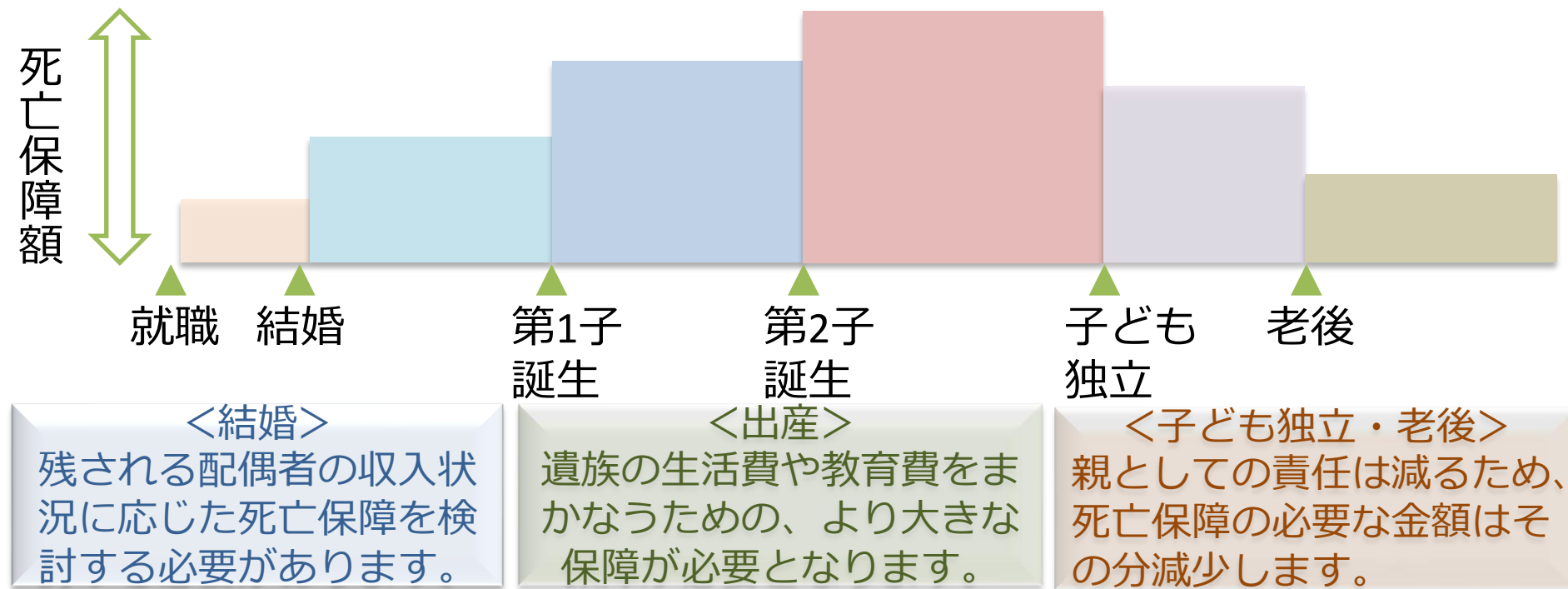
2 階部分

会社員、公務員  
**厚生年金**

1 階部分

日本に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての人  
**国民年金（基礎年金）**

自分のライフステージに応じた必要な生命保険を選択し、生活環境の変化などに応じて見直すことが大切です



### ＜保険の見直し方＞

|              |                             |
|--------------|-----------------------------|
| 追加契約・特約の中途付加 | 主契約を新たに契約したり、特約を追加すること      |
| 減額・特約の解約     | 現在の保険金額を減らしたり、特約を解約すること     |
| 転換           | 現在の保険の積立部分を活用し、新しい保険を契約すること |

## CHAPTER3

# 生命保険の契約と 解約時の留意点

手順  
①  
申込書の提出

手順  
②  
告知（診査）

手順  
③  
保険料の  
払い込み

生命保険  
会社の  
承諾

手順  
④  
保険証券の  
受領

生命保険会社が契約を承諾すると、  
この3つが全て終わった時点で  
さかのぼって保障が始まります。

**契約成立！**

#### ✓ 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、事実をありのままに告げる**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。

# 契約時に交付される書類

## 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。  
（保険商品パンフレット、保険設計書等）

## 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、告知義務など）が説明されています。

## ご契約のしおり 約款

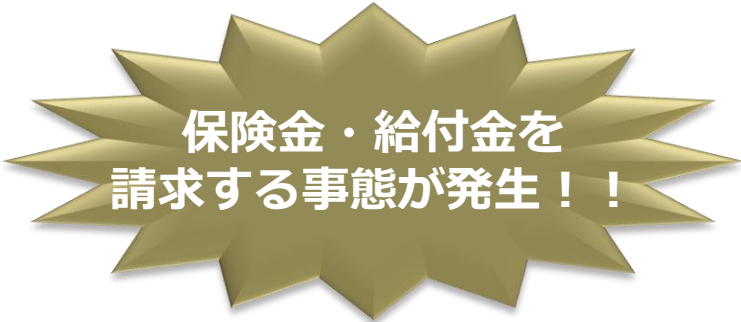
約款は契約の重要事項を説明したものであり、その約款を平易な言葉でわかりやすく説明したものがご契約のしおりです。

## 意向確認書面

契約締結前に申込者が最終的に確認する機会を確保し、保険商品がニーズに合致していることを確認する書面です。

※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日以内であれば申し込みを撤回できます。

## 保険金等請求時の留意点



保険金・給付金を  
請求する事態が発生！！



重要

**請求を忘れないように！！**

保険金や給付金を受け取れる事態が起こった場合は、生命保険会社に連絡してください。どんなときに受け取れるのか「約款」などで確認しておくことが重要です。



**保険金を受け取れない場合があります**

＜死亡保険金を受け取れないのは...＞

- 告知内容が事実と違うために契約を解除されたとき（**告知義務違反**）
- 契約して2～3年以内に被保険者が自殺したとき
- 契約者や、死亡保険金の受取人が故意に被保険者を死亡させたとき
- 戦争その他の変乱によるとき 等

＜災害による保険金などを受け取れないのは...＞

- 被保険者の精神障害や泥酔の状態を原因とする事故のとき 等

## 解約時の留意点

別の保険会社で  
保険を契約する  
ことにした

子どもが独立して  
大きな保障は  
不要になった

保険料の負担が  
重い...

## 保険契約の解約



解約するときの留意点は？

1. 契約してから短期間で解約した場合は、払ったお金は全く戻ってこないか、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りません。**
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、保険料が割高になることがあります。
5. 解約の手続きには口頭の申し出ではなく、所定の書類の提出が必要です。

おわりに

講義のまとめ

リスクを事前に認識  
⇒対処方法を考えておく

3つの生活保障手段  
(公的保障・企業保障・私的保障)  
⇒生活設計に組み込んでおく

生活環境の変化に応じて、保障を見直す