



ムダなく必要な保障を備える 「生命保険の見直し方」

最近、家計が苦しくなったという人がジワリと増えています。年収がなかなか上がらない一方で、各種の税金や保険料の負担はアップしていますので、手取りが減っている実感がある人も多いのではないのでしょうか。

家計をやりくりする際に、電話料金や水道光熱費といった「変動費」の節約はわずか数千円で、モチベーションが上がりにくく、努力しないとなかなか続かないものですね。けれども、生命保険などの保険料は「固定費」なので、一度見直せば、その節約効果を継続して受けることができます。

これから保険に入る人も見直す人も知っておきたい、「保険の基本」をお伝えします。

生命保険はいくらで入るべき？

生命保険にいくらで入るべきかは、実は、とても難しい問題です。なぜなら、人の「命」には値段がないからです。自動車保険（車両保険）なら車の、そして、火災保険なら家の値段で入れればいいわけですが、人の「命」



竹下さくら

なごみFP事務所
ファイナンシャル・プランナー

【たけした さくら】ファイナンシャル・プランナー。主な保険分野の著書に『知らない損をする！間違えない保険選びのツボ』（日経MOOK）、『世界一シンプルな保険選び』（日本文芸社）、『「保険に入ろうかな」と思ったときにまず読む本』（日本経済新聞出版社）などがある。

の値段はうまく見積もれないので、生命保険で入るべき額はハッキリ決まってはいないのです。

自分の命を2億円だと思えば、保険料さえ払えるなら、2億円が入ってもかまいません。けれども、高額な保険料を払い続けることは難しいため、必要最低限の保険金額で入れば合理的……ということで考え出されたのが、生命保険の「必要保障額」です。必要保障額は、万一亡くなったときに、それ以降に出て行く「支出」の合計額から、それ以降に入ってくる「収入」の合計額を差し引いて求めます。たとえば、出て行く「支出」の合計が1億5000万円、入ってくる「収入」の合計額が1億2000万円であれば、差し引き3000万円が不足するので、この額で生命保険に入ればよい計算です。

1億円を超える額の話にびっくりする人も多いですが、一般的なご家庭でも、多くのケースでこれくらいの金額になります。

図表1 「必要保障額」の目安

家族構成				賃貸の場合	持ち家の場合
夫婦2人の世帯	共働き家庭	夫・妻 共通	公務員・会社員	500～1,000万円程度	500万円程度
			自営業		
	専業主婦家庭	夫	公務員・会社員	1,500～2,000万円程度	500～1,000万円程度
			自営業		
子どもがいる世帯	共働き家庭	夫	公務員・会社員	3,000万円～4,000万円程度	2,000万円～3,000万円程度
			自営業	4,000万円～5,000万円程度	3,000万円～4,000万円程度
		妻	公務員・会社員	1,500～2,000万円程度	1,500～2,000万円程度
			自営業		
	専業主婦家庭	夫	公務員・会社員	4,000万円～5,000万円程度	3,000万円～4,000万円程度
			自営業	5,000万円～6,000万円程度	4,000万円～5,000万円程度
		妻	公務員・会社員	500万円～1,000万円程度	500万円～1,000万円程度
			専業主婦		

※生命保険会社各社ホームページをもとに筆者が作成
※「持ち家」は、夫名義で住宅ローンを組み、団体信用生命保険に入った場合の例。
※子どもの人数は1人で、進路はオール公立の場合の例。

たとえば、月々25万円できりくりするなら、年間で300万円、今後50年間で1億5000万円の生活費を「支出」として見込むことになりますね。このほかに、子どもの教育費や住居費、車のローンやお葬式代などを挙げていくと、けっこうな金額になります。

対して、「収入」のほうも、死亡退職金や遺族年金、遺族本人の就労収入や老後の年金を足した合計額は、1億円は軽く超えてきます。その結果、多くのご家庭では、「必要保障額」は300万円～6000万円程度の額に落ち着くのが一般的です。

具体的にみてみましょう。図表1は、年収がおおむね400～800万円の公務員世帯の必要保障額の目安表です。子どもが1人で、その進路もオール公立のケースの数字ですので、もしも、私立に入れると決まっていたり、子どもの人数が多ければ、数千万円単位で学費分の保険金額を増やして考える必要があります。

また、前述の生活費の例で言えば、月々20万円できりくりするご家庭であれば今後50年間で1億2000万円の生活費となるので、月々25万円の1億5000万円に比べると、同じ収入の世帯であっても、必要保障額に3000万円の差が生じますね。また、マイホームを購入する際の家の物件価格などでも違ってきますので、この表は、あくまで目安としての位置づけで参考にしていただけたらと思います。

さて、公務員の保険相談で多いのは、子どもがすでに大学を卒業して独立しているにもかかわらず、4000万円以上の高額の生命保険に入り続けているというケースです。図表1からわかるように、夫婦2人だけになれば、子育て時代よりも養うべき家族が減る分だけ、生命保険で準備すべき金額も少なくなるのが通常です。不要な生命保険は整理して、浮いた分の保険料は暮らしの潤いや貯蓄のために回したほうがお金が活きますので、前向きに保険の見直しを検討されてみてはいかがでしょうか。

「必要保障額」の計算は
保険会社の試算サイトが便利

では、我が家の「必要保障額」を知りたいと思ったとき、具体的にはどのように計算すればよいのでしょうか。自力で見積もることもできないのですが、保険会社や保険料見積もりサイトなどの必要保障額シミュレーションを利用して、まずは温度感をつかむのがおすすめです（図表2）。

実際にいくつかやってみると、びっくりすることに、同一人物の試算にもかかわらず、2000万円というところもあれば6500万円というところもあるなど、「どっちがホント!？」と頭を抱えるほど全く異なる数字が出てきます。

このときに、どのように計算したのかの過程を、ぜひ、チェックしてみてください。たとえば、遺族の今後の生活費を計算する

図表2 「必要保障額」の試算ができる保険会社のホームページ（例）

[2013年5月現在（50音順）]

アクサダイレクト生命 「保険初心者」のスマートな保険選び」	http://www.axa-direct-life.co.jp/advice/beginner/
JA共済 「eサービス 必要保障額シミュレーション」	http://life.ja-kyosai.or.jp/lifecycle/sim_base01.html
ジブラルタ生命 「クリックde診断」	http://www.gib-life.co.jp/st/intro/articles/03.html
住友生命 「あなたのための必要保障額診断」	http://www.sumitomolife.co.jp/lineup/mirailabo/hitsuyouhoshougaku/
全労済 「やさしい保障プランニング」	http://www.zenrosai.coop/hosyo/simulation/index.html
損保ジャパンDIY生命 「組み立てナビ」	http://www.diy.co.jp/navi/main.aspx
大同生命 「ライフシミュレーション」	http://www1.daido-life.co.jp/hyojun/web/d_input.do?CD=daido
日本生命 「必要保障額シミュレーション」	http://www.nissay.co.jp/othersite/simulation_hitsuyo/index.html
メットライフアリコ 「死亡保障額シミュレーション」	http://direct.metlifealico.co.jp/support/life/
ライフネット生命 「あなたにぴったりのプラン選び」	http://www.lifenet-seimei.co.jp/lifestage/input.html

※各社ホームページをもとに筆者が作成

部分を見てみると、子どもが大学を卒業して独立するまでの期間だけで計算しているところもあれば、妻の平均余命まで算出しているところもあるのです。子どもが結婚する際の援助資金まで盛り込んで計算するところでは、当然ながら、その分だけ必要保障額は高くなります。ご自身の想定とあまりにも乖離した金額が試算結果として提示された場合は、これらの計算プロセスの違いをしつかり把握しておきたいところです。

必要保障額がいくらになるかの見立ては、たとえば言えば、美容院で髪を切るのに似ています。同じ人に対して、角刈りが似合うと思う美容師もいれば、茶色に染めて長髪が似合うと考える美容師もいるわけで、提案されてどれを選ぶかは本人の好みや判断次第です。

同様に、保険会社が見立てる必要保障額についても、バラツキが出るのは当然のことなので、算出された数字の背景を確認した上で、ご自身の安心感にフィットするものを参考にするとよいのではないのでしょうか。

メジャーな生命保険は4種類

最近の生命保険はとても複雑ですが、大きく分けると、「掛け捨てタイプ」と「貯蓄性が高いタイプ」の2つになります。掛け捨てタイプは、保険期間が一定期間に限られますが、高額な保険金額でも割安な保険料で備えることができます。対して、貯蓄性が高いタイプは、払った保険料の大半を

何らかの形で受け取れますが、保険料は割高なので、高額な保険金額で入るのには不向きです。

図表3を見てみましょう。代表的な4つの生命保険のしくみと特徴を图示したのですが、その中に保険金額を記載してあります。これは、30歳男性が60歳まで毎月50000円の保険料を支払うケースでの保険金額で、一般的な生命保険で保険料試算したものです。ちなみに、60歳までに支払う保険料の合計額は180万円（＝50000円×12カ月×30年）です。

まず、掛け捨てタイプの【定期保険】を見ると、月々50000円の保険料でも、契約したらすぐに約1300万円の保険金額を確保できます。仮に31歳で亡くなると、わずか6万円の保険料（＝月々50000円×12カ月）しか払っていないくても1300万円の保険金を受け取れるわけですね。60歳の満期までには合計180万円を支払いますが、満期を1日でも過ぎると、以後に亡くなっても保険金は1円も受け取ることができません。

続いて、【終身保険】は、いつ亡くなっても必ず約250万円の保険金を受け取ることができると、60歳まで払い込み終わった後であっても、支払った保険料以上の額の保険金を受け取ることができます。

そう聞くと、貯蓄性が高い保険はとても魅力的に思えますが、冷静に考えると、家計への保険料負担はとても重くなりま

す。必要保障額が1300万円必要というケースの例で言えば、定期保険なら月々5000円で済むところが、【終身保険】で確保しようとすると約2万6000円もの月払保険料になるのです。

このように、貯蓄性が高いタイプにこだわると、家計負担に無理がでるのは明らかです。特に高額な必要保障額となる、子どもが独立するまでの期間は、掛け捨てタイプを中心に検討するのがセオリーです。

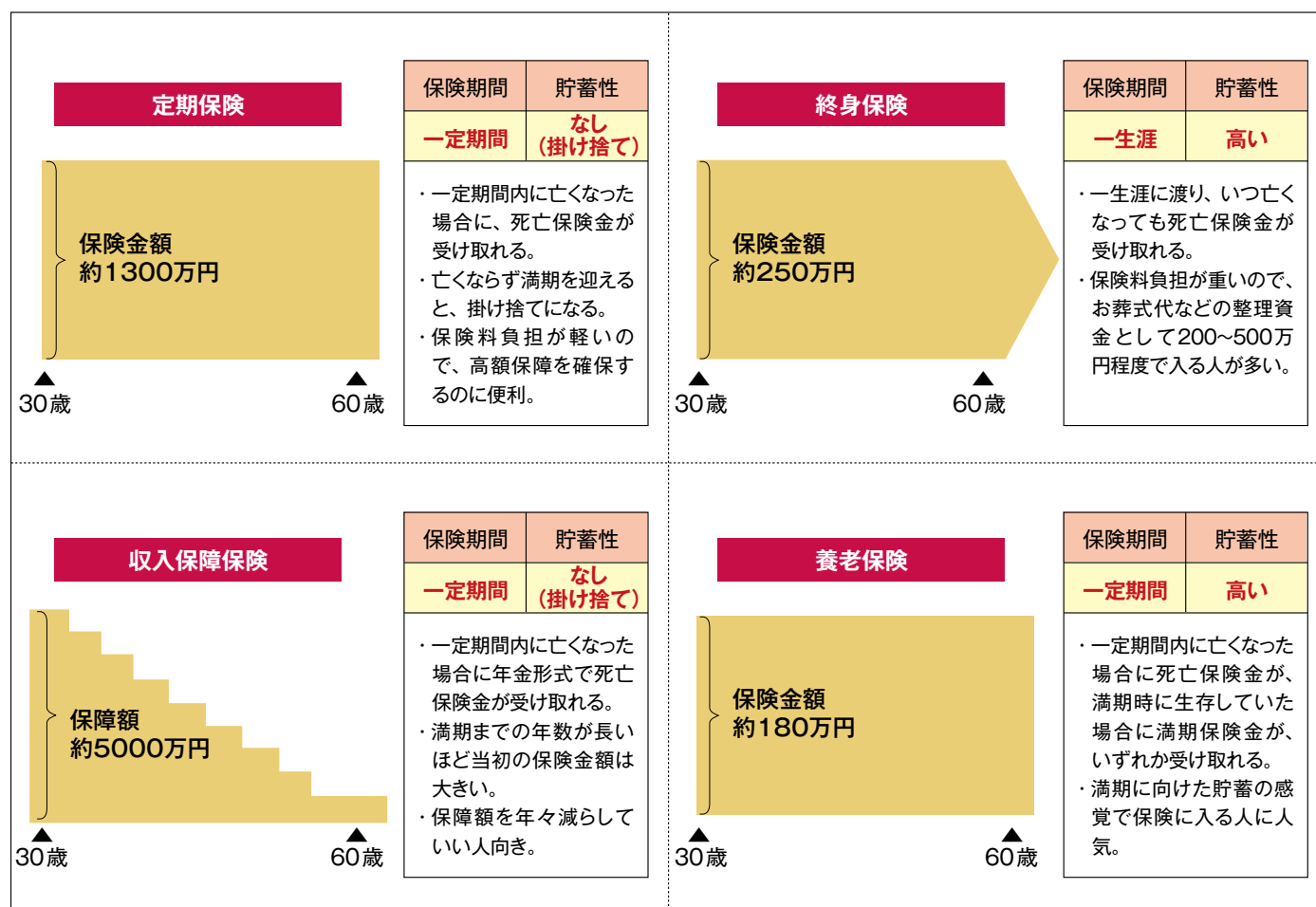
なお、子どもが独立するまでにかかる食費や学費の合計額は年々減っていくしくみですので、必要保障額の毎年の推移をグラフ化すると、右肩下がりのカーブを描きます。図表3の【収入保障保険】は、右肩下がりの三角型をした掛け捨てタイプの保険ですが、契約当初は約5000万円もの高額な保険金額を手頃な保険料(月々5000円)で確保できるので、最近とても人気です。

これらの保険は、単体の保険であることも、あるいは、他の保険に特約の形で付いていることもあります。基本的なしくみは同じです。

保障を見つめ直す5つのタイミング

生命保険は、一度入ったらおしまいというわけではなく、加入後も時々見直すことが大切です。必要保障額が大きく変化するライフイベントを紹介しますので、思い当たる方は、ぜひ、見直しを検討してみてください。

図表3 代表的な4つの生命保険



※筆者が作成

※図表内の保険金額は、「30歳男性が、60歳まで毎月5000円の保険料を払う時に得られる保険金額」の国内生保A社の例。

保険会社・保険商品・プランによって保険料は異なる。保険料試算は2013年5月現在。

【1】結婚・離婚したとき

家計や扶養が変わるので、夫婦ともに保険の見直しが必要です。それまで入っていた保険があるなら、保険金受取人の変更手続きは忘れずに早めに済ませておきましょう。

【2】子どもが産まれたとき

子どもが産まれたら、主な働き手の死亡保障を手厚くしておきましょう。見直しのタイミングとしては、妻の妊娠がわかったときが安心です。

【3】住宅ローンを借りてマイホームを購入したとき

住宅ローンを借りる際には団体信用生命保険への加入を求められます。この保険は、住宅ローンを借りた人が万一、死亡したり所定の高度障害状態になると、ローン残債を保険金で相殺して、家は残し、ローンは残さない、しくみの保険です。自分で備えるべき生命保険の一部を団体信用生命保険がカバーしてくれることになるため、必要保障額を減額してもOKです(図表1を参照)。

【4】子どもが独立したとき

子どもが社会人になって扶養を外れると、必要保障額は減額しても大丈夫です。

【5】親を扶養する

体が弱ってきた、あるいは要介護状態になったなどで親を扶養する場合は、死亡保障を上乗せしておく安心です(親がそれなりの資産を持っていたり、扶養する兄弟姉妹がほかにいる場合は除きます)。

なお、独身であれば、親に仕送りをしていくケースなどを除き、基本的には生命保険に入る必要はないと言われています。生命保険は、万一亡くなったときに、その後の生活などに支障をきたす人がいて、足りない分をカバーするためのものだからです。せめてお葬式代だけでも…ということですが、貯蓄がほどほどにあるのであれば不要かもしれません。

職場の共済の団体保険を活用しよう

公務員の保険相談の際には、保険会社の営業職員や保険ショップから入手したカラフルなパンフレットを持参されるケースが多く見られます。ただ、世帯主が万一亡くなる事態に備える「生命保険」の加入にあたっては、まずは職場の保険を確認されることをおすすめしています。

というのは、特に熟年以上の年齢のケースで、一般の保険よりも職場の団体保険(1年更新タイプの【定期保険】)のほうが結果的に割安な保険料で済むケースが多いからです。

一般の生命保険の保険料には、その募集にかかる費用(営業職員や各種の提案資料など)が含まれているのですが、職場での団体保険は、その職場が募集してくれるためにコストを削減できる分だけ、保険料が引き下げられています。また、一般の生命保険に比べて、よほどのことがない限り、加

入を断られることもないメリットがあります。年末調整で生命保険料控除を受ける際に、あらかじめ印字してくれているので手続きがラクだという声もあります。

気になる一般の生命保険と比較した結果、団体保険のほうが割安だと判断できれば、子どもが独立するまでの高額の必要保障額をカバーするためと割り切って活用し、不足分を一般の生命保険で備えるのが得策です。ただし、入れるのは勤めている間だけです。なので、子どもの独立が退職後までずれ込むご家庭の場合は、不足する期間分は一般の保険でカバーするとよいでしょう。

なお、混同しやすいのですが、団体扱いの保険」というものもあります。これは、20人以上の職場で、給与天引きにすれば保険料の引きが効くという契約形態で、福利厚生の一貫として導入されています。一般の生命保険を「職場割引き」で入るイメージですので、退職後も続けることができますが、退職後の保険料は割引きナシの水準(1割増程度)になることは理解しておきましょう。

職場の保険は、日々の書類に紛れてじっくり分析していない人も多いのですが、灯台下暗しの可能性もありますので、機会を見つけて一度チェックしてみたいかがでしょうか。

