

# 保険はどこまで必要？ 保険を検討する際の ポイント

今回の質問

20代独身です。  
今から生命保険や医療保険に  
加入した方がいいでしょうか？

「社会人になったので何となく」「会社の同期も加入しているから」——そんな動機で保険の加入を検討していませんか。こういう人に限って、必要以上に保障が手厚い保険に加入してしまい、その分、毎月の保険料の負担に頭を悩ませることになりかねません。もちろん、リスクを管理するうえで、保険は大切なツールです。「必要な保険に加入し、必要でない保障は付けない」ための考え方について、順をおってみましょう。

監修/太矢香苗(ファイナンシャルプランナー)

## はじめに、 保険の役割とは？

私たちの日々の生活には、さまざまなリスクが潜んでいます。例えば、自動車の運転には、事故を起こしてしまうリスクが付きものです。安全運転を心掛けることや安全性能に優れた自動車を選ぶことによって、事故を起こすリスクを減らすこともできるでしょうが、いくら注意深く運転して

いても、そのリスクをゼロにすることはできません。万が一、自動車事故の加害者になってしまった場合には、今後どう頑張っても働いたとしても、支払いきれないほど高額な損害賠償責任を負うことも考えられます。このように、世の中には発生する可能性は高くないけれど、実際にそれが起きた場合に大きな経済的な負担や損失を伴うリスクがあり、こうしたリスクにあらかじめ備える手段が保険です。どんなリスクに保

険で備えるかを考えることは、生活設計を立てるうえで非常に大切なことです。ここでは、死亡、病気・ケガといった誰にでも生じ得るリスクについて、保険で備えようとするときに知っておきたいポイントを考えてみましょう。

## 保険の種類、 どんなリスクに保険で備えるか？

自分にとって、死亡や病気・ケガといったリスクが現実になった場合に、経済的にどのようなことが懸念されるかを考えてみましょう。

もし、結婚後、あなたが亡くなってしまったら、あなたの扶養家族(配偶者や子)の収入が絶たれてしまい、生活費や教育費に困る姿が想像されるかもしれません。生命保険は、こうした場合に備えるものです。

また、病気になった場合やケガをした場合には、入院や手術、通院で多額の出費を強いられることが考えられます。とくに、ガンになった場合には、1回当たりの治療費が高額であったり、治療が長期化したりすることが考えられます。ガン以外の病気やケガのための医療費の支払いに備えるのが医療保険。そして、ガンになった場合の医療費の支払いに備えるのが、ガン保険です。

では、これらの保険に加入していなければ、それぞれの保険が想定するリスク(死亡、病気・ケガ、ガン)への備えは、まったくないということになるのでしょうか。

もちろん、ある程度の貯蓄があれば、その範囲で備えをしていることになるでしょう。また、仮に貯蓄が十分でない場合(20代の人には多いかもしれませんが)でも、まったく備えないという訳ではありません。ここで忘れてならないのが、社会保障制度の存在です。日々の生活のなかで、あまり意識することはないかもしれませんが、種々の社会保障制度によって、これらのリスクには、ある程度は備えられているのです。民間の保険に加入することを考える前に、まずは社会保障制度による備えを確認しておくことが大切です。

## まずは社会保障制度を 知っておこう！

死亡というリスクに対して、社会保障制度では、遺族年金を用意しています。これは国民年金または厚生年金保険の被保険者または被保険者であった人が死亡した場合に、その人の収入によって生計を立てていた遺族が受け取ることができる年金です。「遺族基礎年金」と「遺族厚生年金」があり、死亡した人がどの年金に加入していたかによって、いずれかまたは両方の年金が支給されます。

また、健康保険に加入することで、皆さんが、病院や薬局の窓口で支払う治療費や薬代は掛かった医療費の総額の3割(70歳以上は1~3割)に抑えられます。そうはいっても、例えば医療費総額が100万円ともなれば、自己負担額は30万円と高額にな

図表1 備えるべきリスクと保障

備えるリスク	保障	
	公的(社会保障制度)	民間
死亡	遺族年金	生命保険(死亡保障) 終身保険は、一生涯の保障。解約しない限り、いつか必ず保険金が支払われる。定期保険は10年、20年など一定期間の死亡に対し、安い保険料で大きな保障が受けられる。
病気・ケガで入院・治療	健康保険制度 高額療養費制度	医療保険 病気やケガで入院・手術・退院をしたら、所定の給付金が支払われる。保険期間が○年間や○歳までのように定められている定期タイプと一生涯保障が得られる終身タイプがある。
		ガン保険 ガンになった場合に給付金を受け取れる保険。ガンだけに特化した医療保険と考えてよい。給付金額や受け取れる時点(状態)は商品によりさまざまである。

りそうですが、ここでも実際の自己負担額をさらに抑えることができる高額療養費制度があります(詳細は後述します)。こうした社会保障制度によるリスクへの備えがあることを前提とすると、民間の生命保険、医療保険、ガン保険は、社会保障制度では足りない部分を補うものとして利用するという考え方ができると思います

どのリスクに、いくら保険で備えるか

(1) 生命保険(死亡保障)の場合

生命保険への加入を考える際の大きなポイントは、自分に万一のことがあった場合に、日々の生活費や教育費に困窮してしまいう家族がいることでしょうか。20代独身であれば一般的には生命保険に加入する必要はないと考えられます。

一方、結婚して子どもがいる場合であれば、収入が断たれたことで遺された家族が困ることがないよう、生命保険で万一に備えることが考えられます。生命保険で備えておくべき死亡保障額の目安としては、上

生命保険(死亡保障)で備える金額＝

$$\text{遺族の生活費など必要になる金額} = \text{死亡に伴って支給される金額(遺族年金・死亡退職金など)} - \text{貯蓄額}$$

ちなみに、遺族年金のうち、遺族基礎年金の受給者は支給される金額が決まっており、年間779,300円+子の加算です。この加算額は第1子・第2子が各224,300円、第3子以降は各74,800円になります。遺族基礎年金は、子どもが18歳になる年度末まで受け取ることができます。

<参考>

- 18歳未満の子どもが1人……年間1,003,600円(779,300円+224,300円)
- 18歳未満の子どもが2人……年間1,227,900円(779,300円+224,300円×2)
- 3人目以降……年間1,227,900円+3人目以降の子ども1人につき74,800円

す。(図表1参照)

(2) 医療保険の場合

民間の医療保険への加入を考える場合には、先ほども触れた、健康保険制度と高額療養費制度を知っていることが大切です。

例えば年収約370万〜約770万円の会社員が、入院・手術を行い、ある月の総医療費が100万円だったとしましょう。実際に窓口で請求される金額は、健康保険制度によって自己負担額は3割のため、30万円です。さらに高額療養費制度によって、自己負担額の限度額は、8万1000円+(総医療費-26万7000円)×1%で計算される金額なので、結局8万7430円に抑えられます(8万1000円+(100万円-26万7000円)×0.01=8万7430円)。

もちろん、決して少ない金額とはいいたくありませんが、この程度の金額であれば、保険に入らなくてもなんとか支払うことができるといえる人はいないでしょうか。とはいえ、入院が長引いたり、総医療費が高額になれば自己負担額も高額になります。そうしたリスクに備える必要を感じるなら、医療保険を活用することが考えられます。

医療保険にどの程度の保障を求めるかは、人それぞれ考え方があってでしょう。当然、手厚い保障を望めば、その分保険料は高くなります。図表2を見ると、入院

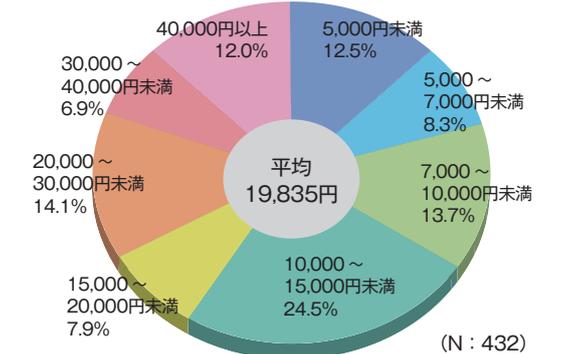
記の計算式が参考になるでしょう。

時の1日当たりの自己負担費用の平均は1万9835円です。少し高いようにも感じますが、これには個室入院の患者なども含まれています。一方で約35%の人は、1日当たりの自己負担費用が1万円未満です。個室でなくてもかまわなければ、入院日額1万円程度が妥当な水準かもしれません。あるいは、ある程度の貯蓄があるのであれば、一部は貯蓄を取り崩すことを前提に、入院保障を日額5000円に抑えることで、月々の保険料を節約するという考え方もあるでしょう。

(3) ガン保険の場合

近年のガン治療は医療技術の進歩などにより、入院日数は短く、通院治療が増えているのが特徴です。もはやガンは必ず死に至る病気ではなくなりつつあり、短期間

図表2 直近の入院時の自己負担費用「1日当たりの自己負担費用」



公益財団法人生命保険文化センター「生活保障に関する調査」(平成28年度)

入院し、その後働きながら治療するケースが増えていきます。抗ガン剤・ホルモン剤治療や放射線治療などは、高額療養費制度でカバーすることができず、それでも、退院後の通院を含めて、治療が長期化すると費用がかさんでしまい、家計への負担が重くなる恐れもあります。

ガン保険のなかには、診断給付金(ガンと診断された時点で受け取ることができ、一時金)を受け取るタイプの商品があります。入院の準備や生活費など、治療以外の用途に使える点がメリットです。すでに医療保険に加入している人であれば、ガンの治療費だけをカバーするガン保険も検討の対象になるでしょう。入院給付金がない分、保険料が安く設定されている点が魅力です。各社で扱いが異なるのが上皮内ガンです。上皮内ガンは転移や再発の可能性が低いとされています。この上皮内ガンであっても、通常のガンと同額の一時金が支払われるガン保険もあります。そうした商品は当然、保険料は高くなります。保険料だけでなく、保障内容もよく比較して選びましょう。

### 保険は必要な範囲で加入し、必要でない保障は付けない

以上のことをまとめると、「保険は必要な範囲で加入し、必要でない保障は付けない」というのが賢いやり方といえるでしょう。保障内容を手厚くすれば当然、その分毎月の保険料が高くなってしまいます。

ところで、若いうちから加入しておけば毎月の保険料が年をとっても抑えられるタイプの保険もあります。いつ、どういう保障内容で保険に入るのがお得なのかは、将来の自分のリスクが現時点で読み切れない以上、最後はトータルで見た一人ひとりの判断になるということです。若い人の場合は、まずは貯蓄に励み、結婚や出産・子育てなど、ライフステージが変化してから保険への加入を検討する、という選択肢も考えられるでしょう。

終身保険と定期保険を使い分けて加入するのも賢い選択です。終身保険というのは保障が一生続くもので、定期保険は保障が一定期間に限られる保険です(図表3、4参照)。例えば、終身の死亡保障への加入は最低限の保障に留め、子育て期間中だけ定期の死亡保障を追加すれば効率的でしょう。

医療保険にも終身と定期があり、それぞれ一長一短があります。終身医療保険の場合は保険料が上がらず、一生の医療保障を確保できる点がメリット。一方、定期医療保険は5年や10年ごとに更新する必要があり、その都度、年齢に応じて保険料が高くなります。ただ、医療技術は日進月歩で、医療保険の保障内容もそれに合わせて進化しています。定期更新が必要だからこそ、その都度保障を見直したり、最新の医療保険に加入できる点が魅力ともいえます。

保険料の払い込み方法は、生命保険(死亡保障)と医療保険で共通です。生命保険

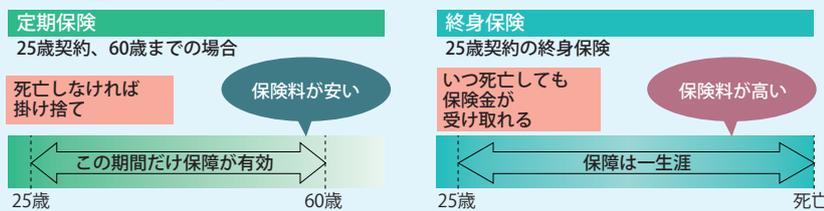
や医療保険の終身保険では、保険料を決められた期間で支払うか、終身払いかを選ぶことができます。終身払いは、一生の保険料を支払い続ける代わりに、払い込み期間が決まっている支払い方に比べて、毎月の保険料は低く設定されています(図表5参照)。

### 最後に

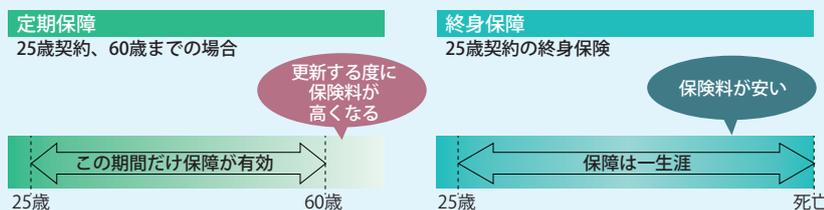
ここまで、保険についていろいろと解説してきましたが、検討すべきことが多くて

大変だと思われるかもしれませんが、でも、保険を考えることは、自分の人生や将来に向き合うことにはかなりません。どのようなリスクに備えるか、社会保障で足りない保障はどの程度かを明らかにしたうえで、現在の自分や家族に必要な保険の内容が何であるかを考えることが大事です。こうした思考が身につけていければ、ライフステージの変化に合わせて自ずと保険を見直すこともできるようになるでしょう。

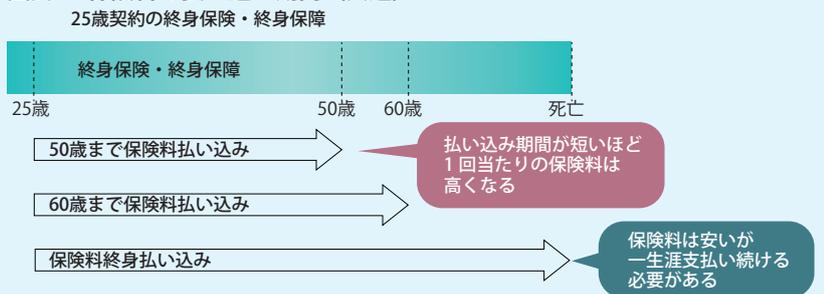
図表3 生命保険(死亡保障)



図表4 医療保険(基本的に掛け捨ての保険)



図表5 保険料の払い込み期間(共通)



出典：監修者作成