

☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*2023. 6. 21\*\*☆

60 歳からの人生を準備するための  
【人生の添乗員 (R)】からのワンポイントメッセージ

## 生命保険を見直すコツ

発行者：牧野 F P 事務所合同会社代表社員 牧野寿和

牧野 F P 事務所公式サイト：<https://www.makino-fp.com>

☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*通算第 551 号\*\*\*☆

### <目次>

- ◆ 今週のテーマ
- ◆ 今週のポイント
- ◆ 編集後記
- ◆ 「人生の添乗員 (R)」牧野寿和のプロフィール

\*:\*\*

- ◆ 今週のテーマ

## 生命保険を見直すコツ

\*:\*\*

先回は、  
「払い済み保険の利用方法」について、  
お話いたしました。

「払い済み保険」とは、  
保険に加入するとき、  
そのような保険商品があるのではなく、  
今まで加入していた、  
保険を活用しながら、

保障の内容と保険料の負担を  
見直す方法のひとつであり、  
ひいては家計支出を減らす方法でも、  
ありました。

そこで今回は、

保険商品に加入することで、  
家族の成長にあわせて、  
その時ごとの適切な保障を得て、  
さらに、家計支出を減らすために

久しぶりに、  
生命保険を見直すコツについて、  
お話いたします。

お伝えする記事の構成は次のとおりです。

- ・ 保険を見直すタイミング
- ・ 保険を見直す項目
- ・ 適切な保障を補うとは
- ・ 見直すコツ

---

## 保険を見直すタイミング

---

今まで加入していた保険を見直す  
タイミングとしては、

結婚、子どもの誕生、住宅の購入、  
子どもの独立、退職といった、  
人生のターニングポイントを迎え、  
保険商品に求める保障の内容が、  
変わるときです。

また、更新型などで、  
保険料が一定の期間ごとに高くなる保険に、  
加入していて、  
保険会社から保険料が高くなると、  
通知が来た時もそのタイミングでしょう。

---

## 保険を見直す項目

---

保険を見直す項目として、

加入している死亡や医療保険の

- ・ 保障内容
- ・ 保険料
- ・ 被保険者（保険の対象になる人）に必要な保障

といった内容を精査します。

-----  
適切な保障を補うとは  
-----

ここに、Aさん夫婦と小学生と中学生の  
子どもの4人家族がいたとします。

たとえば、この家族の夫Aさんが、  
医療保険に加入すれば、  
病気やケガで入院や手術を、

また、定期（死亡）保険に加入すれば、  
夫Aさんが亡くなった時の  
残された家族、遺族の生活費などを、

貯蓄だけでは、賄うことのできないお金を、  
定期（死亡）保険に加入することで、  
保険金で保障してもらうことができます。

ただし、この保障の金額を高くすれば、  
その分、保険会社に支払う保険料も  
高くなります。

従って、適切な保障とは、

医療の保障は医療保険で、

たとえば、夫Aさんが入院した時などに、  
1ヵ月あたりの医療費の支払いが高額になり、

公的な健康保険からの「高額療養費（※1）」で  
補うこともできない分を、

医療保険に加入して補えばいいのです。

また、死亡の保障も、  
万が一夫 A さんが亡くなったときは、  
遺族厚生年金（※2）を妻が受給できます。

それに加えて、末子が高校を卒業するまでは、  
遺族基礎年金（※3）も受給できます。

ただし、家族の成長によって、  
遺族の必要な保障額も変わってきます。

そこで、公的な遺族保障を補う金額を、  
定期（死亡）保険で補えばいいのです。

#### <参考>

（※1）生命保険文化センターHP

[「高額療養費制度について知りたい」](#)

（※2）日本年金機構 HP [「遺族厚生年金」](#)

（※3）日本年金機構 HP [「遺族基礎年金」](#)

---

#### 見直すコツ

---

従って、加入している保険を見直すコツは、

まず家計の

- ・将来にわたり家計収支を把握する
- ・自身や家族に必要な支出金額も知る

給与から保険料を天引きされている社会保険料、  
また自営業の方も国民年金や国民健康保険料を  
納付している、

- ・公的年金制度（遺族、障害、老齢年金の受給額）や  
健康保険の内容とその時ごとの受給額を把握する

そして、加入中の定期（生命）保険や医療保険の

- ・加入中の保険の保障内容を熟知する

・万が一のときに、  
保険商品から支給される保険金額を確認する

といった内容を確認します。

そして、保障される保険金額が必要以上であれば、  
加入中の保険が、  
保障の内容を変えることができれば減額し、  
できなければ、加入中の保険は解約して、  
保障に見合う新しい保険に加入します。

また、先回の記事のように、  
「払い済み保険」に変えたりもして、  
家計の負担を減らします。

また、保障の内容が公的な保障で十分、  
また今後も不要なら、  
その保険は解約します。

ただし、保険を見直すときは、  
必ずしも、保険料を減少されることを目的とせず、

一時的にせよ、  
保障を厚くして保険料を上げた方が、  
いい時もあります。

従って、その時期に適した保障が得られる、  
定期（死亡）保険や医療保険に加入しているか、

この部分を確認することが、  
保険を見直していくコツです。

そうすれば、  
家計支出の改善にもつながるのです。

\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*

◆ 今週のポイント

\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*

加入中の保険の保障内容が分かっているれば、

その分、家計の節約も可能です！

\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*

#### ◆ 編集後記

\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*\*

保険を見直すには、

いささか遠回りと思えど、

健康保険や年金保険といった、

公的な社会保険の内容を知ること、

保険料の節約も可能です！

\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*

#### ◆ 「人生の添乗員 (R)」 牧野寿和のプロフィール

\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*\*

日本で唯一「人生の添乗員 (R)」を名乗れる  
公正中立な独立系ファイナンシャルプランナー  
創業 20 年目  
1958 年 名古屋市生まれ、大学（東海大学卒業）  
以外は、名古屋で居住。

1982 年～2001 年 旅行会社に勤務。  
業務で世界各地を廻っていた時、  
日本の方と他国の方々の  
お金との付き合い方の違いを感じていた。  
そんな時渡米した折に、  
初めてファイナンシャルプランナーの  
存在を知り、  
日本でもこの業務の必要性を認識する。

2003年 牧野FP事務所を創業。  
2018年から牧野FP事務所合同会社を設立。  
これまでに、  
延べ1100件以上の様々な相談に対応。

相談者へのプランニングの助言と提案を  
主な業務とし、  
相談者に、安心できる生活が送れるように、  
丁寧な業務を心がけている。

#### <保有資格>

- ・NPO 法人日本ファイナンシャルプランナーズ (FP)  
協会 CFP (R) 認定者
- ・1級ファイナンシャル・プランニング技能士  
(資産設計提案業務)
- ・福祉住環境コーディネーター
- ・総合旅行業務取扱管理者 など

#### <取材協力>

メ〜テレ (名古屋テレビ) 「UP！」

#### <執筆>

「銀行も不動産屋も絶対教えてくれない!  
頭金ゼロでムリなく家を買う方法」河出書房新社

#### <監修>

「空き家」に困ったら最初に読む本」河出書房新社

現在、相談は、名古屋市内はもとより愛知、岐阜、  
三重県、首都圏や関西にもリモートで  
お会いする機会が増えました。

「人生の添乗員 (R)」は、  
他人を気にすることなく、相談者ご自身にとって  
有益な提案を心がけています。

---

◆ 【人生の添乗員 (R)】からのワンポイントメッセージ

発行：牧野FP事務所合同会社 代表社員 牧野寿和  
〒467-0823 名古屋市瑞穂区津賀田町2-86

◆登録・解除は、ご自身でお願いいたします  
こちらから出来ます

<http://www.mag2.com/m/0001575058.html>

◆本メルマガに関するご意見・お問い合わせは  
こちらまでお願いいたします

E-MAIL : [makino.fp@beach.ocn.ne.jp](mailto:makino.fp@beach.ocn.ne.jp)

---

牧野FP事務所合同会社

公式サイト : <https://www.makino-fp.com>

◆記事内容に関してのトラブル等について当方では  
一切責任を負いかねます  
ご自身の責任でご判断下さい

「人生の添乗員」「人生の行程表」は、  
牧野寿和の登録商標です

---