

# いまとみらいの 安心ガイド

## 保障設計サポート編

ご自身やご家族、住まいやくるまの「もしも」のこと、  
気になることが増えていませんか？  
「いまとみらいの安心ガイド 保障設計サポート編」は、  
皆さまに最適な保障を備えていただくため、  
保障についての考え方、見直し・点検のポイントを  
8つの分野ごとにまとめています。  
最適な「もしもの備え」を考える際にご活用ください。

遺族保障

子どもの保障・教育費

医療保障  
(がん・先進医療)

住まいの保障

障がい・就業不能保障

くるまの補償

介護保障

自転車・賠償補償

たすけあいの輪をむすぶ



公式キャラクター  
ピットくん

こくみん共済 <全労済>

全国労働者共済生活協同組合連合会 COOP

# こくみん Lifeサポート

こくみん Lifeサポートは、もしもに備える最適な保障設計をサポートする保障設計サポート、  
「みらい」を支える資産づくりをサポートする資産形成サポート、  
もしもの事前の備え・事後のフォロー、生活全般の「いつも」をサポートする生活設計サポートで、  
組合員の皆さまの「今」と「将来」をトータルにサポートするサービスです。

組合員の皆さまの  
生活を生涯にわたり  
サポート



老後の生活資金を  
早めに準備できた

マイホームやマイカー  
のお金を用意できた

海外旅行資金を  
計画的に準備できた

みらい 資産形成サポート

人 共済 家

けがの治療での  
出費に対応できた

お店で詳しく  
相談できた

健康診断やがん検診が  
特典価格で受けられた

前もって老後と  
介護の相談ができて  
安心した

もしも 保障設計サポート

スマホで簡単に  
加入できた

交通事故が迅速に  
解決できた

住まいの保障が  
あってよかった

オンラインで  
相談できた

リフォームが  
お得にできて  
よかった

指定整備工場が  
旅行先でも使えて  
よかった

お得に食事を  
楽しめた

出産準備品を  
お得に用意できて  
よかった

航空券・宿泊が  
お得になった

いつも 生活設計サポート

※各サービス内容は一例、  
イラストはイメージです。  
予告なく変更する可能性  
があります。

# こくみん Lifeサポートはこくみん共済 coop 公式アプリからでもご利用できます

安心の保障と資産形成、生活応援であなたの暮らしを支える

## \\「みらい」も\\

NEW!

 資産形成サポート

みらいのお金を  
一緒に考える



## \\「もしも」も\\

 保障設計サポート

ご自身で



こくみん共済 coop の  
スタッフと



## \\「いつもの生活」も\\

 生活設計サポート

体や心の  
サポート



お住まいの  
サポート



カーライフの  
サポート



日常のくらしの  
サポート



※掲載画像はイメージです。

## こくみん共済 coop 公式アプリ

共済契約に関する各種手続きや、共済金の請求、こくみん Lifeサポートなど、公式アプリから簡単に、さまざまな機能をご利用いただけます！

各アプリストアで  と検索！

### 公式アプリインストール方法

Androidの方はこちら



iPhoneの方はこちら



※App StoreはApple Inc.のサービスマークです。  
※Google Play および Google Play ロゴはGoogle LLCの  
商標です。

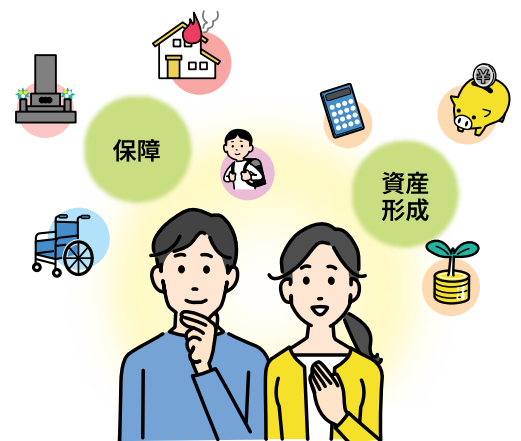
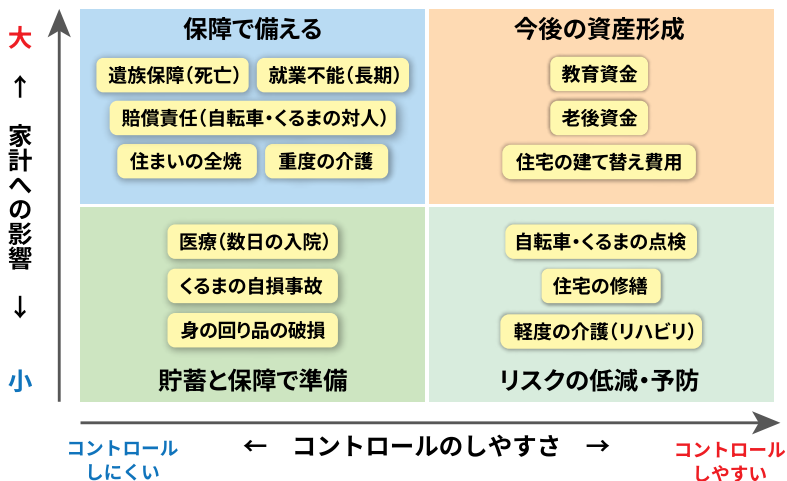
# 保障設計サポート

## 1 保障設計サポートって何？

病気や事故は、誰しもが起きてほしくない、経験したくないと願うもの。しかし、いつ誰にどんな「もしも」が起こるかは、誰にも分かりません。そんな「もしも」の経済的リスクに備えるのが保障です。ライフスタイルや将来のライフプランに照らして、そのリスクを最小限にするための「ムリ・ムダ・ムラ」のない最適な保障について、皆さまとともに考えることを「保障設計サポート」といいます。

### リスクの種類と対処方法

リスクは、家計への影響とコントロールのしやすさという2つの面から、「保障で備えるもの」「貯蓄と保障で備えるもの」「計画的な資産形成で備えるもの」「リスクを低減・予防できるもの」の4つに分類することができます。



### 保障で備えるべきリスク分野

人の  
リスク

- 01 遺族保障
- 02 医療保障
- 03 障がい・就業不能保障
- 04 介護保障
- 05 子どもの保障・教育費

住まい・くるま・  
賠償のリスク

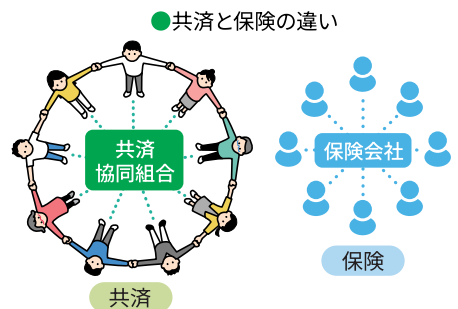
- 06 住まいの保障
- 07 くるまの補償
- 08 自転車・賠償補償

## 共済は「たすけあい」です。

共済と保険は万一のリスクに備えて掛金(保険では保険料という)を支払い、そのリスクにあったときに共済金(保険金)を受け取るという機能は同じです。しかし、共済は営利を目的としない生活協同組合が実施している保障制度です。

共済は私たちの生活を取り巻くリスクに対して、組合員相互にたすけあうという活動を、保険のしくみを使って確立した保障制度です。一人一人の組合員が支払った掛金が集まり、万一のリスクによって経済的なダメージを受けた組合員をたすける共済金になります。

共済は、リスク(不安)にみんなで備える安心のたすけあいといえます。



共済制度 = 「たすけあい」

## 2 最適な保障って何？

働き方やライフスタイルにより、ライフプランは人によってさまざまです。また、年齢、家族構成、職業だけでなく、住まいや車、育児・教育や介護などに対する価値観・考え方により、最適な保障は人によって異なります。

「ムリ・ムダ・ムラ」のない最適な保障を実現するためには、自身や家族に「もしも」が起こった際に受けられる公的保障や企業内・職域保障をしっかりと把握し、そのうえで私的保障(共済・貯蓄等)を考えることが重要です。

こくみん共済 coop は、最適な保障について組合員の皆さまとともに考え、一人一人に合った「豊かで安心できる暮らし」の実現をめざします。



## 3 保障はいつ加入・見直しすればいいの？

保障の加入・見直しや資産形成のスタートは、日々の生活に追われ、後回しになりがち。ただ、自身が望むライフイベントを叶えるためには、想定外に起こり得るさまざまなリスクに備える保障と、計画的な資産形成の両方を考えることが大切です。

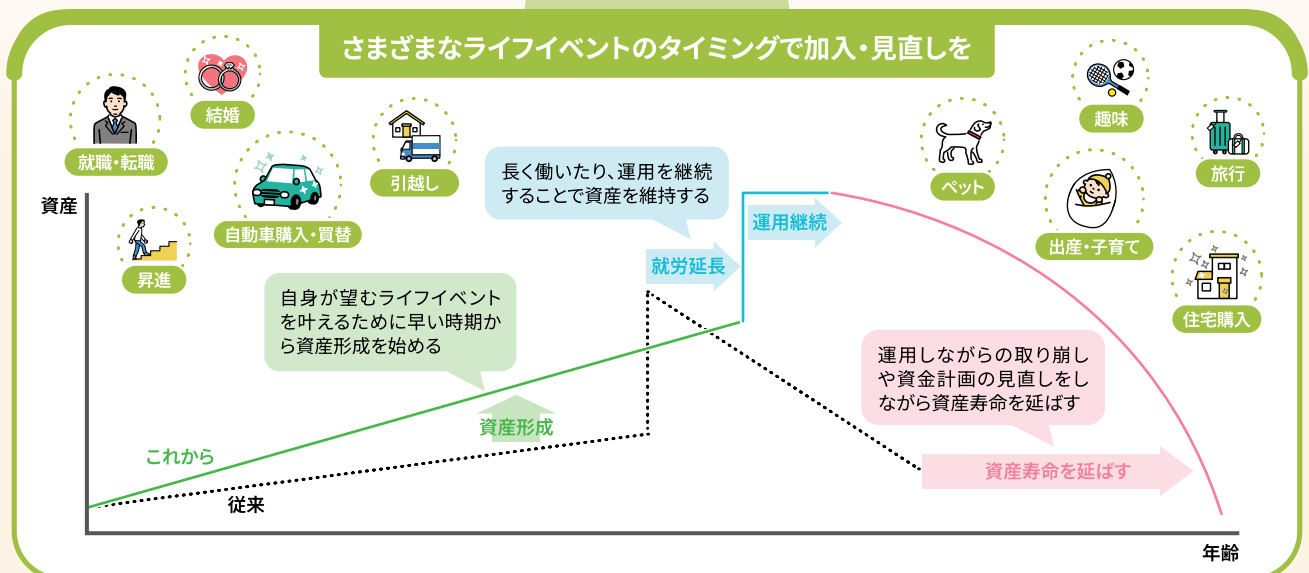
「もしも」の際に必要な保障、「みらい」のために必要な資産は、取り巻く状況やライフプラン、価値観に応じてさまざまです。自身のライフイベントだけでなく、家族(親族)の結婚、出産、就職・昇進・転職、住宅購入・引越し、介護・年金受給などのライフイベントが発生したタイミングでしっかりと考えましょう。

こくみん共済 coop は、組合員の皆さまの最適な保障と資産形成の実現を全力でサポートします。

### 「いま」と「みらい」のさまざまなリスク



保障と  
資産形成で対応

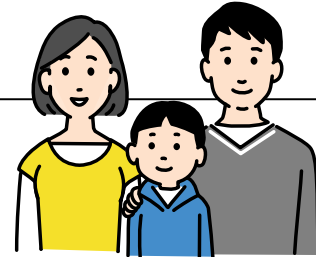


# 4

## 保障はどのように加入・見直しすればいいの？

保障の加入・見直しの際は、人に関わる保障分野、住まい・くるま・賠償に関わる保障分野に区分けし、それぞれ以下のステップに沿って考えましょう。

### 人に関わる保障分野



- 01 遺族保障
- 02 医療保障
- 03 障がい・就業不能保障
- 04 介護保障
- 05 子どもの保障・教育費

#### ステップ 1

対象となる人の現在の年齢、職業や家族構成から、もしもの場合に負う支出（経済的リスク）を理解しましょう。

#### ステップ 2

もしもの場合に受けられる収入（公的保障や企業内・職域保障）を理解しましょう。

#### ステップ 3

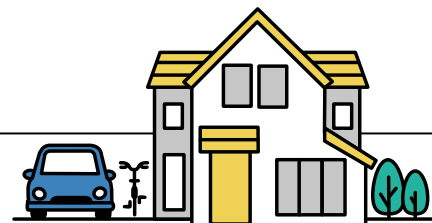
現在の貯蓄額などにもとづき、もしもの場合に不足する費用、つまり共済（保険）への加入により備えるべき金額（必要保障額）を計算しましょう。

#### ステップ 4

**現在保障に加入していない** 必要保障額にもとづき、ムリ・ムダ・ムラのない保障への加入を検討しましょう。

**現在保障に加入している** 必要保障額と現在加入している保障を比較し、ムリ・ムダ・ムラがないか確認します。過不足がある場合は、家計負担を加味して保障を見直しましょう。

### 住まい・くるま・賠償に関わる保障分野



- 06 住まいの保障
- 07 くるまの補償
- 08 自転車・賠償補償

#### ステップ 1

もしもの場合に負う支出（経済的リスク）を理解しましょう。

#### ステップ 2

共済（保険）への加入により備えるべき金額（必要保障額）を計算しましょう。

#### ステップ 3

**現在保障に加入していない** 必要保障額にもとづき、ムリ・ムダ・ムラのない保障への加入を検討しましょう。

**現在保障に加入している** 必要保障額と現在加入している保障を比較し、ムリ・ムダ・ムラがないか確認します。過不足がある場合は、家計負担を加味して保障を見直しましょう。

01

## 遺族保障

遺された家族(親族)の生活を支えたり、自身にとって大切な人に資金を残すための保障です。

P7~

02

## 医療保障(がん・先進医療)

病気やけがで入院や手術をした場合にかかる費用、がん治療や先進医療など高額な出費を伴う治療に備える保障です。

P11~

03

## 障がい・就業不能保障

病気やけがにより、家族や他人の介助が必要となった場合や、働けなくなった場合に備える保障です。

P15~

04

## 介護保障

寝たきりや認知症など、加齢や病気により、介護が必要となった場合に備える保障です。

P19~

05

## 子どもの保障・教育費

子どもの「もしも」や将来発生する教育費などに備える保障です。

P22~

06

## 住まいの保障

火災や自然災害により、住宅や家財が被害を受けた場合に備える保障です。

P24~

07

## くるまの補償

車を運転する際のもしもの事故に備える補償です。

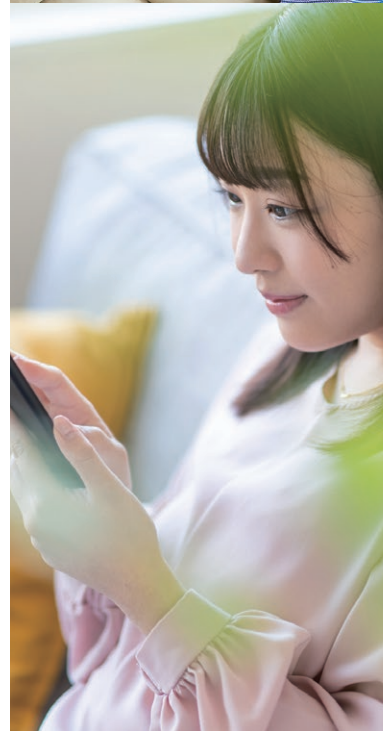
P26~

08

## 自転車・賠償補償

自転車事故や思わぬ事故により、第三者に対して法律上の損害賠償責任を負ってしまった場合に備える補償です。

P28~



# 01

大切な人のために…

# 遺族保障

## 1

### 遺族保障って何？

もしものことがあった場合、遺された家族（別居する親族や同性パートナーを含む）の生活を支えたり、自身にとって大切な人に資金を残すための保障です。公的保障や企業内・職域保障だけでなく、自身と家族の年齢、結婚、出産、就職・昇進・転職、住宅購入・引越し、介護・年金受給、大切な人への資金、亡くなった後の生活に対する価値観など、さまざまな面から考える必要があり、必要保障額は人によって異なります。



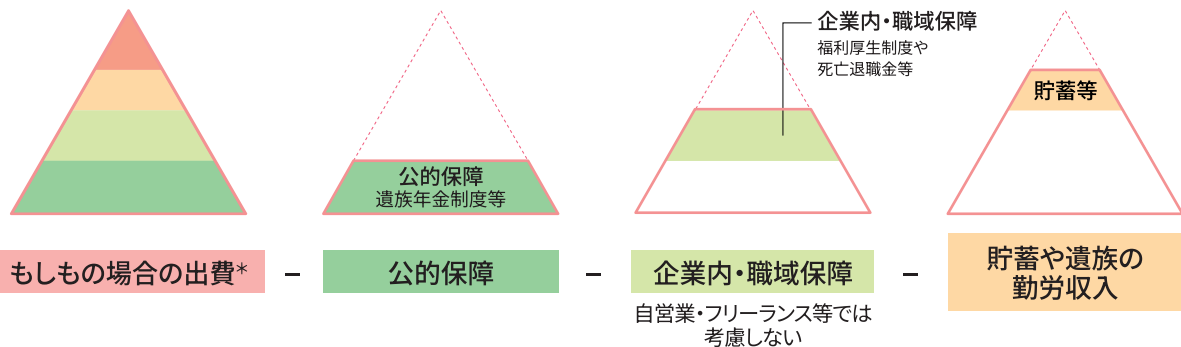
## 2

### 必要保障額の考え方

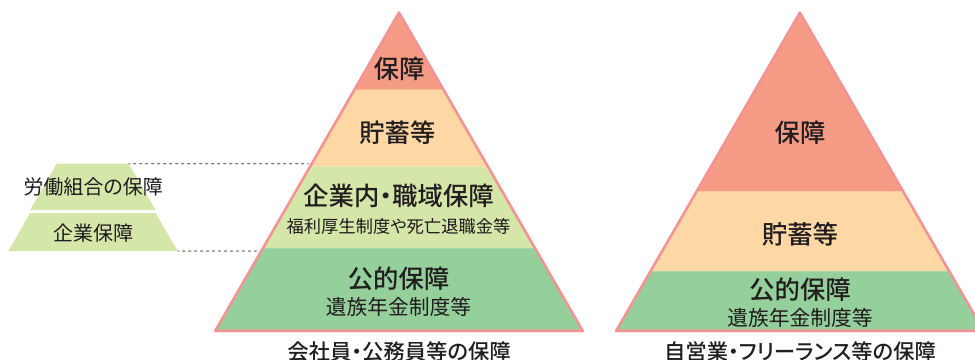
共済（保険）等の必要保障額については、もしもの場合の出費から、もしもの場合の収入（公的保障、企業内・職域保障、貯蓄や遺族の勤労収入等）を引いた差額を目安とします。

具体的には、もしもの場合の出費を「①遺された家族の基本生活費」と「②もしもの場合のまとまった出費」に分け、もしもの場合の公的保障や企業内・職域保障、貯蓄等を踏まえた収支差額にもとづき考えます。

**保障** = 共済（保険）等による必要保障額



\*もしもの場合の出費とは、大切な人（遺族年金支給対象外の親族等）に残す資金、葬祭費用、ローン返済費用、遺された家族が働けない期間の収入補てん、子どもの教育費など。



## (1) もしもの場合の出費

### 1 遺された家族の基本生活費

遺された家族の衣・食・住をまかなうことを前提とした費用です。遺された家族の生活水準を維持するため、「現在の世帯年収の60%」を目安とします。なお、耐久消費財や家賃(借家の場合)も基本生活費に含まれます。

単身で亡くなった場合	同居していた、仕送りしていた親を経済的に支えたい	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 親の医療費や介護費 <b>200万円</b></li> <li>● 公的年金が少ない親への支援 (一生分ではなく期間を限定して用意) 10万円×12ヵ月×5年＝ <b>600万円</b></li> </ul>
シングルマザー・ファザーが亡くなった場合	遺された子どもが成人になるまでの生活を支えたい	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 子どもが成人するまで保護してくれる親族などへの養育費 8万円×12ヵ月×10年 <b>約1,000万円</b></li> <li>● 住居整理、引越 <b>300万円</b></li> </ul>
共働きの妻が亡くなって、夫と子どもが遺される場合	夫には働きながらひとり親世帯として子育てを両立してほしい	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 子育てサポート費用、ベビーシッター等 <b>200万円</b></li> <li>● 妻が担っていた収入分の一部補てん (生活が落ち着くまでの期間限定) 10万円×12ヵ月×3年＝ <b>360万円</b></li> <li>● 仕事と生活環境を近くにする場合、住居整理、引越 <b>300万円</b></li> </ul>

※上記は一例です。費用には将来の見込み分も含まれます。

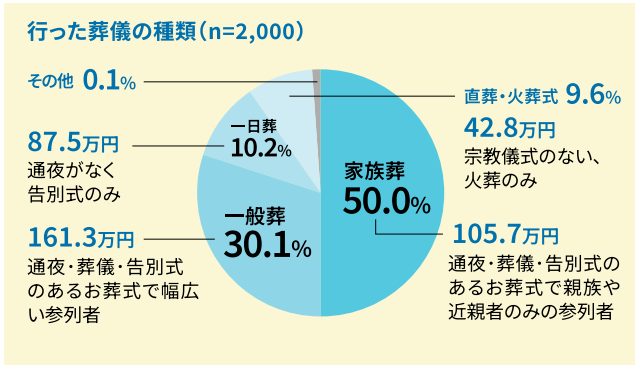
### 2 もしもの場合のまとまった出費

一時的に発生する葬祭費用やローン返済費用、子どもの教育費などに備える費用です。

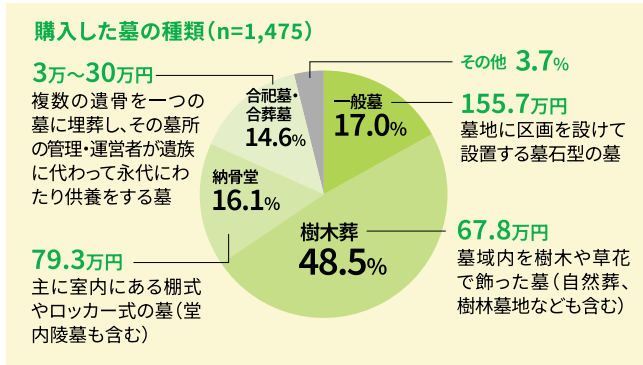
#### ● 葬祭費用

葬儀の種類によって費用(葬儀費用、法要など)は変わりますが、お墓代を除き200万円、お墓代を含めて500万円を目安とします。なお、単身や退職後であっても発生することに留意しましょう。

#### ■ 葬儀費用



#### ■ 一般墓または永代供養墓\*の費用



【出典】第6回お葬式に関する全国調査(2024年)株式会社鎌倉新書「いい葬儀」  
<https://www.e-sogi.com/guide/55135/>

【出典】第16回お墓の消費者全国実態調査(2025年)株式会社鎌倉新書「いいお墓」  
[https://guide.e-ohaka.com/research/survey\\_2025/](https://guide.e-ohaka.com/research/survey_2025/)  
上記コンテンツをもとにFPユニオンLabo作成・監修

\*長い年月の間、霊園や寺院が遺骨管理や供養を行うものであり、近年、子どもに負担をかけたくない人や身寄りがない人に選ばれている。永代供養墓には、樹木葬、納骨堂、合祀墓・合葬墓などがある。

#### ● ローン返済費用

遺された家族にローンが継承される場合、そのローンを清算するための費用です。現在のローン残高を目安とします。なお、多くの住宅ローンは団体信用生命保険等により残高が清算されるため、ローン返済費用には含みませんが、ペアローンを組んでいるために残債が発生する場合がありますことに留意しましょう。

#### ● 遺された家族が働けない期間の収入補てん

幼い子どもの育児や親の在宅介護などの予期せぬ事態により、遺された家族が十分な収入を得られなくなることも考えられます。そのようなリスクに備え、遺された家族が働けない期間の基本生活費を補てんするための費用です。

#### ● 子どもの教育費

教育費の目安については、「子どもの保障・教育費」(P22~23)をご参照ください。

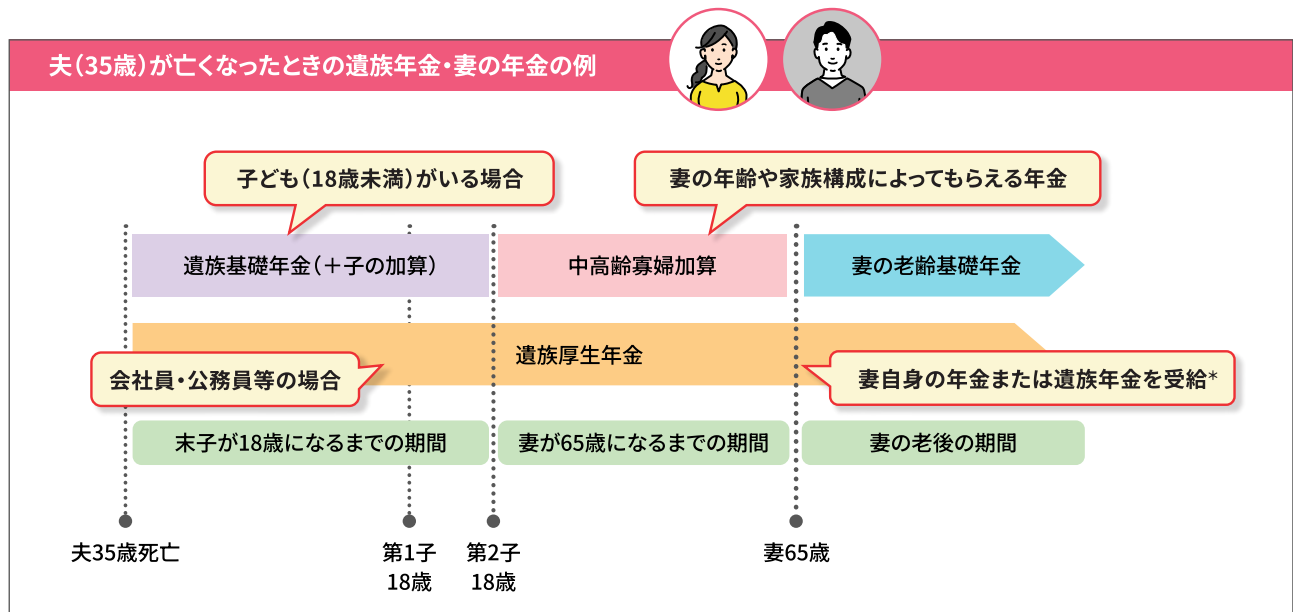
#### ● 遺された家族の基本生活費の不足額や大切な人に残す資金

遺族年金や勤労収入だけでは遺された家族の基本生活費をカバーできないことがあります。また、遺族年金支給対象外の親族など、大切な人に残すための資金を準備したい場合、もしもの場合の出費として計上します。

## (2)もしもの場合の収入

### 1 公的保障

公的年金制度には遺族給付があり、一定の要件を満たした被保険者である生計の担い手が亡くなった際に、遺された家族に支給されます。遺族年金は遺族基礎年金と遺族厚生年金で構成され、支給額は加入している年金、子どもの有無や収入などにより変わりますが、もしもの場合の収入のベースとして考えましょう。



#### ● 遺族基礎年金

国民年金に加入している人や、老齢基礎年金の受給資格期間が25年以上ある人が亡くなった場合、生計維持(遺族年金を受け取る人の前年の収入が850万円未満)などの一定の要件を満たせば「子のいる配偶者」「子」に対して支給されます。「子」とは原則、18歳になった年度の3月31日を経過していない子どもをいい、人数によって加算があります。

#### ● 遺族厚生年金(会社員・公務員等)

厚生年金保険に加入している人や、老齢厚生年金の受給権がある人が亡くなった場合、一定の要件を満たせば遺族に対して支給されます。国民年金のみに加入している人には支給されません。

#### ● 中高齢寡婦加算

夫死亡時に「子のない40歳以上65歳未満の妻」や、「子が18歳となり遺族基礎年金が支給されなくなった時点で40歳以上65歳未満の妻」に対し、一定の要件を満たせば遺族厚生年金に加算されて支給されます。夫、子のない40歳未満の妻、国民年金のみに加入している人には支給されません。

遺族年金の支給額は、亡くなった人の職業や遺された家族の年齢や収入、公的年金制度の加入歴などにより異なります。

### 2 遺された家族の勤労収入

生計の担い手が亡くなった際に、公的年金と合わせて遺された家族の基本生活費をカバーする収入として考えます。現実的な収入を想定し、生活費が不足する可能性があれば、保障としてしっかりと備えましょう。

### 3 企業内・職域保障、貯蓄

必要保障額の算出にあたっては、預貯金や財形貯蓄、有価証券など現在ある貯蓄額をもしもの場合の収入として考えます。また、会社員等は企業や労働組合の福利厚生制度、死亡退職金などの企業内・職域保障を受けられる場合があるため、詳しくは就業規則などを確認のうえ、勤務先や労働組合に問い合わせましょう。

# 3 職業・家族構成別の試算例

※試算例の家族とは、同一生計内の家族をいいます。 ※1万円未満の端数は切り下げています。

もしものときの必要保障額は、家族構成やライフスタイルによって異なります。家族モデルごとの必要保障額を事例でご紹介します。

## (1) 単身者の必要保障額



家族構成 35歳(会社員)

年収 400万円

もしもの場合の出費

### ① 出費: 合計1,300万円

- ・葬祭費用(お墓代を含む): 500万円
- ・ローン返済など: 200万円(カーローン)
- ・同居する親への経済的支援: 600万円

もしもの場合の収入

### ② 出費をカバーする収入: 合計600万円

- ・企業内保障(死亡退職金を含む): 300万円
- ・労働組合の弔慰金・一律加入制度: 200万円
- ・貯蓄: 100万円

必要保障額  $1,300万円 - 600万円 = 700万円$

兄弟姉妹、甥や姪など、大切な人に残したい資金がある場合、出費に加算します。

## (2) 母・子どもの2人家族のうち、母の必要保障額



家族構成 母 35歳(会社員)  
子ども 3歳

年収 300万円

もしもの場合の出費

### ① 子どもの基本生活費: 世帯年収300万円×60% = 年額180万円(月額15万円)\*

### ② まとまった出費: 合計1,700万円

- ・葬祭費用(お墓代を含む): 500万円
- ・子どもの教育費: 約1,200万円

\*幼稚園から大学まで国公立、自宅からの通学での学費合計と高校・大学の入学にかかる一時的費用の合計の目安。

もしもの場合の収入

### ① 子どもの基本生活費をカバーする収入: 年額115万円(月額約9万円)

- ・公的年金: 115万円(年額) 遺族基礎年金(85万円)・遺族厚生年金(30万円)受給

### ② 基本生活費以外の出費をカバーする収入: 合計700万円

- ・企業内保障(死亡退職金を含む): 300万円
- ・労働組合の弔慰金・一律加入制度: 200万円
- ・貯蓄: 200万円

必要保障額  $1,700万円 - 700万円 = 1,000万円$

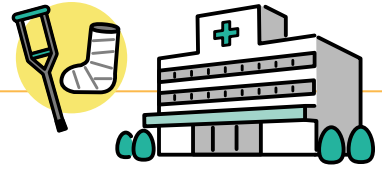
子どもの基本生活費は公的年金でカバーするものとし、それ以外のまとまった出費を1,000万円の共済(保険)等で準備します。

\*遺された家族が子どものみの場合、その後の生活は想定しづらいため、子どもの基本生活費(世帯年収×60%)はあくまで仮とし、親族の住宅への転居など、それぞれの考え方に合わせて設定します。

# 02

病気やけがに備えて…

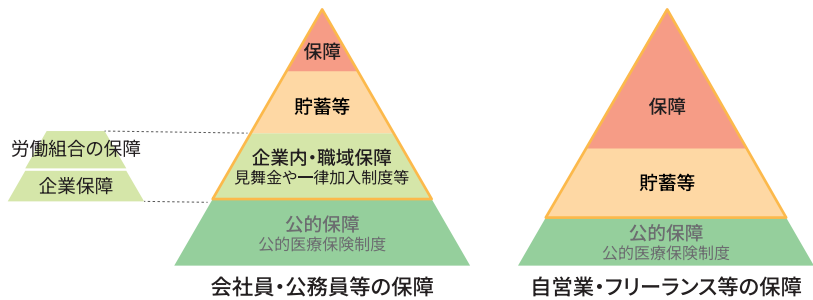
## 医療保障 (がん・先進医療)



### 1 医療保障って何？

病気やけがで入院や手術をした場合にかかる費用に備える保障です。まずは公的保障 (健康保険・国民健康保険) や企業内・職域保障でまかなえる分をしっかりと把握し、そのうえで必要保障額を考えます。また、がん治療や先進医療など一度に高額な出費となりがちな場合への備えについても考えます。

### 2 必要保障額の考え方



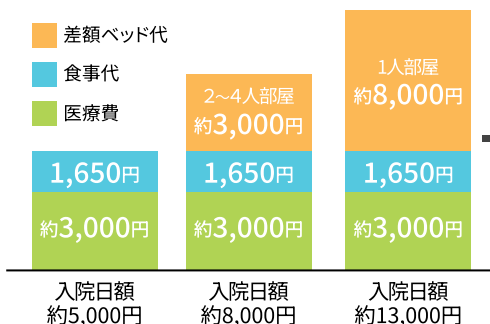
$$\text{共済(保険)等による必要保障額} = \text{入院や治療にかかる費用} - \text{企業内・職域保障} - \text{貯蓄等(支出できる範囲)}$$

自営業・フリーランス等では考慮しない

- ポイント 1** 本人または家族が入院・手術した場合にかかる費用を1日あたりで算出した金額を必要保障額とします。なお、公的保障 (健康保険・国民健康保険) の高額療養費制度による自己負担額を前提に設定します。
- ポイント 2** 「入院や治療にかかる費用」とは、医療費の自己負担分とその他の自己負担分 (入院時の食事代・諸雑費および差額ベッド代) の合計金額とします。
- ポイント 3** がん治療および先進医療の技術は、高額な負担となる場合があるため、「入院や治療にかかる費用」への備えとは別に、医療保障商品 (保険・共済) で備えます。
- ポイント 4** 入院や自宅療養中の収入減少に対しては、「就業不能保障」(P17~18) で備えます。

#### (1) もしもの場合の出費 (入院や治療にかかる費用)

$$\text{入院・通院などの治療 (公的保障からの給付分 (健康保険・国民健康保険))} + \text{自己負担分 (1割~3割)} + \text{公的保障対象外の費用 (食事代(1,650円)・諸雑費・差額ベッド代)} + \text{がん・先進医療の費用}$$



<平均的な1日あたりの差額ベッド代>	
1人部屋	8,625円
2人部屋	3,149円
3人部屋	2,778円
4人部屋	2,780円
平均	6,862円

【出典】厚生労働省「中央社会保険医療協議会 総会 (第613回) 資料 主な選定療養に係る報告状況 令和6年8月1日現在」

## (2) 公的医療保険制度

### 1 公的医療保険制度とは

医療保険制度は、すべての国民が平等に医療サービスを受けられるように制定されました。国民は医療保険制度に強制加入し、保険料を納付する義務があります。それにより、一定割合の自己負担で医療を受けることができます。

	制度名	窓口
被用者	健康保険組合	各健康保険組合
	協会けんぽ(全国健康保険協会)	全国健康保険協会の各都道府県支部
	共済組合	各共済組合
	船員保険	全国健康保険協会船員保険部
自営業者	国民健康保険	各市区町村の窓口
	国民健康保険組合	各国民健康保険組合または各都道府県の窓口
75歳以上	後期高齢者医療制度	各都道府県後期高齢者医療広域連合または各市区町村の窓口

### 2 健康保険(被用者保険)の給付 主な給付は以下のとおりです(すべて非課税)。

#### 主な給付

##### 療養の給付

##### 医療機関窓口での自己負担割合

義務教育就学前	2割
義務教育就学後～70歳未満	3割
70歳以上75歳未満	2割 現役並み所得者は3割
75歳以上	1割 一定所得のある人は2割 現役並み所得者は3割

##### 入院時食事代

1食につき550円の自己負担(低所得者への減額措置あり)

##### 高額療養費

医療機関や薬局の窓口で支払う医療費が1ヵ月(暦月:1日から末日まで)で上限額を超えた場合、その超えた額を支給する制度です。なお、入院の場合は事前手続き(「限度額適用認定証」の交付申請)を行うことで、病院での支払いを自己負担限度額までとすることができます。ただし、健康保険の対象とならない差額ベッド代や入院時食事代の自己負担分などは対象になりません。

医療費が月額100万円かかった場合の自己負担限度額(例)

【年収約370万～770万円の人】

$$80,100円 + (1,000,000円 - 267,000円) \times 1\% = 87,430円(約9万円)$$

↓

$$9万円 \div 30日 = \text{目安: 入院日額約3,000円}$$

##### ■70歳未満の高額療養費(自己負担限度額)

※2026年4月1日時点の情報です。70歳以上の高額療養費(自己負担限度額)はP14をご参照ください。

被保険者の所得区分	自己負担限度額(月額)	多数回該当の場合*2
年収約1,160万円以上 健保: 標準報酬月額83万円以上 国保: 年間所得*1 901万円超	252,600円 + (医療費-842,000円) × 1%	140,100円
年収約770万～1,160万円 健保: 標準報酬月額53万～79万円未満 国保: 年間所得600万～901万円	167,400円 + (医療費-558,000円) × 1%	93,000円
年収約370万～770万円 健保: 標準報酬月額28万～50万円 国保: 年間所得210万～600万円	80,100円 + (医療費-267,000円) × 1%	44,400円
年収約370万円以下 健保: 標準報酬月額26万円以下 国保: 年間所得210万円以下	57,600円	44,400円
住民税非課税	35,400円	24,600円

\*1 総所得金額等から基礎控除額43万円を差し引いた額。

\*2 同一世帯で直近1年間に3回以上高額療養費の支給を受けている場合の4回目以降の自己負担限度額。

【出典】厚生労働省HPをもとにくみん共済coopで作成

##### 傷病手当金

(療養を目的とした休養)

##### 出産育児一時金・出産手当金

(出産したとき)

##### 埋葬料

(死亡したとき)

※自営業・フリーランス等が加入する国民健康保険の給付も基本的には健康保険と同じですが、原則傷病手当金と出産手当金の給付はありません。

## (3) 子どもの医療保障の考え方

子どもの医療費は、公的な医療支援制度により実質無償になることがあります。ただし、子どもの入院に付き添う親の仕事の調整による収入の減少や、追加で発生しやすい負担(入院した子どもに付き添うための交通費や幼い兄弟姉妹を預ける保育費など)を考慮し、入院日額10,000円ほど準備しておくとう安心です。

# 3 がん保障の考え方

がん治療では、健康保険が適用されない自由診療(国内未承認の抗がん剤治療、温熱療法、免疫療法等)や先進医療の技術料など、「どんな治療を受けるのか」によって費用は大きく変わります。また、医学の進歩により、入院せずに通院だけで治療するケースも増えています。したがって、がん保障は通常の「入院や治療にかかる費用」とは別に備えます。

## (1) がん治療にかかる費用の目安(例)

費用合計 約50万～200万円(目安100万円)

### 健康保険(高額療養費を含む)が適用された後の自己負担額

- 入院治療費(1ヵ月あたり) **約9万円** \*1
- 通院治療費 **約26万～52万円** \*2

+

### 公的保障対象外の費用の自己負担額

- 入院時差額ベッド代(15日分) : **7.5万円** (5,000円×15日)
- 入院時食事代・諸雑費(15日分) : **約3万～4.5万円**
- 医療用ウィッグ : **約4万～30万円**
- 通院交通費 : **約10万円** \*3

\*1 標準報酬月額28万～50万円の健康保険組合加入者に876,585円(悪性新生物の平均治療費)のがん治療費が発生したと仮定し、以下の計算式にもとづき算出しています。 $80,100円 + (876,585円 - 267,000円) \times 1\% = 86,195円 \approx 9万円$

\*2 2週間に1回の通院(年間26回)で、健康保険が適用された後(3割自己負担)の1日あたりの入院外治療費の平均額約1万～2万円が発生したと仮定しています。

\*3 年間26回の通院で、1回あたり往復約4,000円のタクシー代が発生したと仮定しています。

【出典】入院治療費、通院治療費、入院日数は、厚生労働省「医療給付実態調査報告書 令和5年度」・厚生労働省「令和5年患者調査」をもとにFPユニオンLaboが算出。食事代・諸雑費、医療用ウィッグ、通院交通費はFPユニオンLaboの独自調査により算出。

## (2) 「入院や治療にかかる費用」とは別に備える有効な保障

### 1 診断給付金(一時金)

自宅療養を始めるための初期費用や通院による抗がん剤・放射線治療への活用など、用途が自由なため、年代・性別・職業・ライフスタイルを問わず、がん保障として有効です。

また、診断給付金は50万～200万円が一般的ですが、上記の治療費などから考えると、**100万円程度**の診断給付金を備えておきましょう。

### 2 通院に対して給付される保障

通院による抗がん剤治療の増加に伴い、通院のみでも給付される保障が有効です。

### 3 先進医療による治療に対して給付される保障

先進医療の技術にかかる費用は健康保険が適用されず、すべて自己負担となります。先進医療として代表的ながん治療に重粒子線治療がありますが、患者の自己負担額は施術回数の合計で約310万円(平均)と高額になることから、先進医療に対する保障を備えておくことも有効です。

※出典や詳細はP14「4. 先進医療保障の考え方」をご参照ください。

## コラム

### 健康保険が適用されない治療(自由診療)とは?



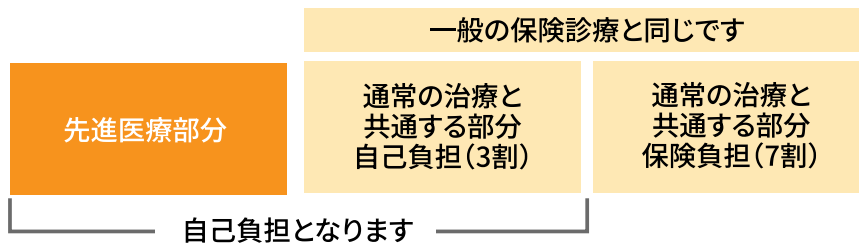
自由診療とは、厚生労働省が承認していない薬や治療法を用いた診療のことをいいます。がん治療においては、国内未承認の抗がん剤治療や免疫療法などがあります。また、「治療を1回受ければ終わり」というものではなく、症状に合わせて継続することが前提のため、合計では高額となる場合もあります。健康保険は適用されず、すべて自己負担となることに留意しましょう。

# 4

## 先進医療保障の考え方

先進医療とは、健康保険で「高度な医療技術を用いた療養」として国が指定した医療技術・医療機関で行われる療養をいいます。先進医療による治療を受けた場合、診療・検査・投薬・入院料などの基礎部分は健康保険の適用になりますが、先進医療の技術料は全額自己負担となるため、「入院や治療にかかる費用」とは別に備えます。

### 【先進医療の費用負担】



将来的に新たな治療法が確立される可能性もあるため、先進医療保障は**1,000万円程度**を目安としましょう。

※先進医療については、厚生労働省HPで先進医療技術名やその適応症、実施している医療機関等の最新情報を確認することができます。

# 5

## 退職後の医療保障

退職後の健康保険は、①健康保険の任意継続加入（最大2年間。会社負担がなくなるため保険料は全額自己負担）、②国民健康保険の加入、③家族の健康保険の被扶養者となる、などの選択肢があります。なお、75歳からは個人単位で「後期高齢者医療制度」に切り替わります。

70歳以上（一般所得者）の医療機関の窓口負担は2割ですが、企業内・職域保障がないことに留意しましょう。

### <70歳以上の必要保障額>

70歳以上（一般所得者）の高額療養費制度を利用した場合の自己負担限度額は月額約6万円、1日あたりの医療費は約2,000円となるため、70歳以上の人の入院や治療にかかる必要保障額は1日あたり約9,000円と在職中より少なくなります。ただし、在職中と異なり、企業内・職域保障がないため、加入している共済（保険）の保障額を大幅に減らすことは避けましょう。

### ■70歳以上の高額療養費（自己負担限度額）一部抜粋

被保険者の所得区分	自己負担限度額（月額）		多数回該当の場合*
	通院（個人ごと）	入院および通院（世帯ごと）	
年収約156万～370万円（一般） 健保：標準報酬月額26万円以下 国保、後期：課税所得145万円未満	18,000円 （年間上限14.4万円）	57,600円	44,400円

\*同一世帯で直近1年間に3回以上高額療養費の支給を受けている場合の4回目以降の自己負担限度額。

【出典】厚生労働省HPをもとにこくみん共済coopで作成

※2026年4月1日時点での情報です。

### コラム

#### 退職後（高齢期）の医療保障



退職後（高齢期）は、医療費負担が気になる年代です。医療費負担への対策として、次のような方法もあります。

- ①若いうちから終身に保障される医療保障商品に加入する（掛金・保険料が上昇しない商品がおすすめ）。
- ②一定期間（例えば80歳まで）保障される医療保障商品の場合は満期金を付帯し、その後の医療費負担は満期金でまかなう。あるいは、現役時から老後の医療保障を目的に貯蓄する。
- ③持病・既往症などのある人は、「引受緩和型」の医療保障へ加入する。

※一般的には、高齢になると既往症が増え、掛金・保険料も高くなることから、現役時の若いうちから加入することをおすすめします。

# 03

本人と家族のこれからを支える…

## 障がい・就業不能保障

### 1

#### 障がい保障って何？

現役世代が、病気やけがで家族や他人の介助を必要とする状態になった場合の経済的リスクに備える保障です。

必要保障額の設定においては、リスクダメージが大きい重度障がい状態(長期的なリスク)を中心に想定します。

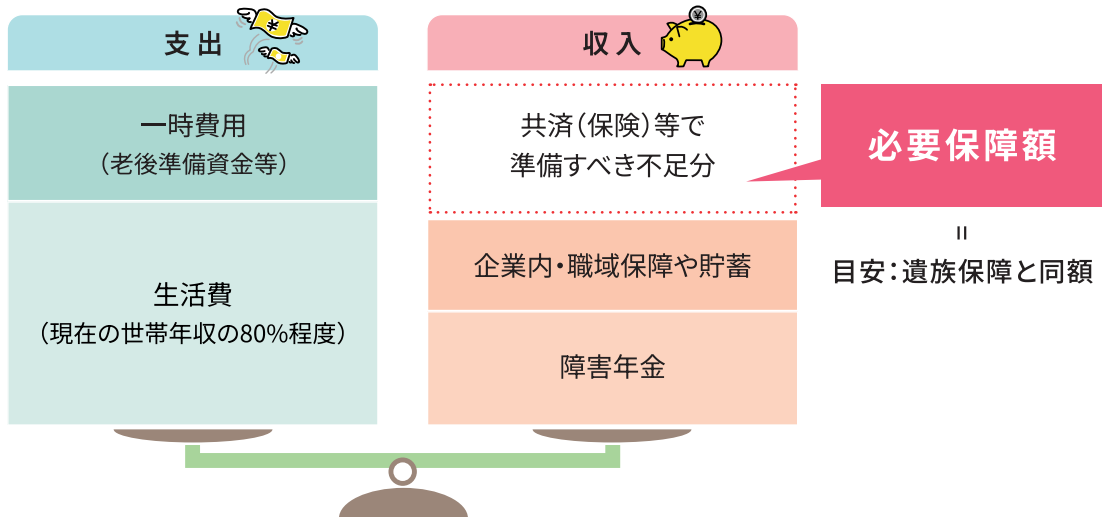


#### (1) 必要保障額の考え方

重度障がい状態になった場合(長期的なリスク)の必要保障額

$$\text{共済(保険)等による必要保障額} = \text{遺族保障と同額}$$

#### [ 収支バランスのイメージ ]



#### ポイント1

重度障がい状態になった場合、今後の生活費に加え、高齢になったときの老後準備資金を用意しておく必要があるため、一時費用として備えます。

#### ポイント2

障害年金受給者には、税金や社会保険料の軽減、その他各種公的な優遇措置や手当金等が適用されることから、現在の世帯年収の80%程度を生活費の目安とします。

#### ポイント3

一時費用、生活費の合計を公的保障(障害年金)や企業内・職域保障、貯蓄でまかない、不足する分を共済(保険)等で備えます。

#### ポイント4

障害年金は本人が65歳以降になっても引き続き支給されます。

## (2) 障害年金の給付額

国民年金・厚生年金保険の加入期間中に、初診日のある病気やけがで一定の障がい状態になった場合、本人に対して障害年金が給付されます。給付期間および給付額(概算)は下記のとおりです。

### ■夫婦・子ども2人の場合の給付期間と給付額

2026年4月以降

社員等 (厚生年金保険加入者)	配偶者加給年金	1級・2級で243,800円 ※3級は無し。					
	障害厚生年金	報酬比例に応じた目安 ※3級は障害厚生年金のみ支給。					
		年収	200万円	300万円	400万円	500万円	600万円
		障害等級1級	34万円	51万円	68万円	85万円	103万円
	障害等級2級・3級	27万円	41万円	55万円	68万円	82万円	
子の加算 (フリーランス等 自営業・ フリーランス等 国民年金加入者)	1人につき	243,800円					
	第3子以降	81,300円					
障害基礎年金	1級：70歳以下	1,059,125円		71歳以上 1,056,125円			
	2級：70歳以下	847,300円		71歳以上 844,900円			
障がい認定		末子が18歳になるまで		妻が65歳になるまで		老後	
		第1子18歳 第2子18歳		妻65歳			

### 【注意】 障害年金の受給にあたっては「初診日」が重要です!

- 障害年金には、障害基礎年金、障害厚生年金の2種類があり、初診日時点で加入している年金制度によって決まります。例えば、初診日の時点で厚生年金保険に加入していた場合、給付されるのは障害厚生年金となります。同様に、初診日時点で個人事業主であり国民年金に加入していた場合、給付されるのは障害基礎年金となります。初診日が不明の場合、どの年金制度から給付すべきか判断ができないため、障害年金は原則受給できません。
- また、年金保険料の納付要件は初診日を基準に計算します。障害年金を受給するためには、「年金保険料を納めなければいけない月数のうち3分の2以上を納付していること」もしくは「初診日があった月の前々月から前1年間、年金保険料を納付していること」が条件となることから、年金保険料を納付しているかを確認するために初診日が必要です。

## (3) 備えるべき保障

重度障がいの保障が付帯された死亡保障商品(保険・共済)への加入を検討します。重度障がいと認定された場合は、死亡給付金と同額(100%)の給付となりますが、多くの場合、給付金が支払われると契約は終了します。また、各社により認定基準が異なりますので、加入時には注意が必要です。

## (4) 意外と多い重度障がいの給付

重度障がいの給付は決して稀なケースではありません。例えばこくみん共済 coop のこくみん共済(個人定期生命共済)にはすべてのタイプに重度障害共済金が付帯されており、重度障がい状態と認定\*されると死亡共済金と同額が給付されます。年代別では60代以上が約70%となっていますが、40代までの若年層も8.6%と少なくありません。

\*こくみん共済 coop では労働者災害補償保険法の1級~3級の一部を重度障がいとして認定します。

### ■2024年度 個人定期生命共済 給付実績(一部)

	死亡共済金および 重度障害共済金	うち重度障害共済金
支払金額	約219.6億円	約18.2億円
支払件数	22,266件	894件

### ■2024年度 個人定期生命共済 重度障害共済金の年代別給付実績

	~40代	50代	60代	70代以上
件数	77件	194件	263件	360件
割合	8.6%	21.7%	29.4%	40.3%

### ■2024年度 個人定期生命共済「病気」「不慮の事故(災害)」「交通事故」別件数、金額

	病気		不慮の事故(災害)		交通事故	
	支払件数	支払金額	支払件数	支払金額	支払件数	支払金額
死亡	20,805件	18,724,563,464円	446件	858,850,000円	121件	564,400,000円
重度障がい	769件	1,362,900,000円	93件	211,350,000円	32件	241,480,000円

# 2 就業不能保障って何？

現役世代が、病気やけがで働けなくなった場合の収入減少リスク(短期的なリスク)に備える保障です。

## (1) 必要保障額の考え方

一時的に働けなくなった場合(短期的なリスク)の必要保障額

$$\text{共済(保険)等による必要保障額} = \begin{matrix} \text{会社員等} \\ \text{傷病手当金で不足する標準報酬日額の3分の1} \\ \text{自営業・フリーランス等} \\ \text{収入減少分全額} \quad \text{※個々人の状況によって設定する。} \end{matrix}$$

### ポイント 1

会社員等が加入する健康保険では、療養中の所得保障を目的とした傷病手当金制度があるため、収入減少への補てんについては、「掛金負担に余裕があれば備えたい保障」とします。

### ポイント 2

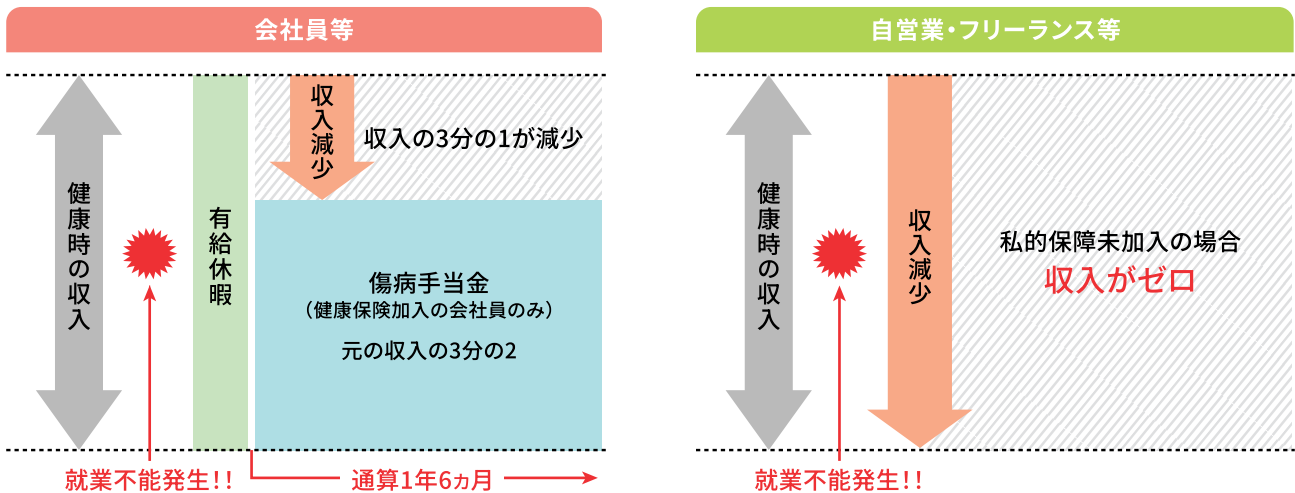
傷病手当金の金額は、被扶養者の有無を問わず、労務不能1日につき、標準報酬日額(支給開始日前1年間の標準報酬月額を平均した金額の30分の1に相当する額)の3分の2相当額です。

### ポイント 3

したがって、収入減少への補てんを備える場合の金額は、傷病手当金で不足する(標準報酬日額(1日あたりの給与)の3分の1)と設定します。

### ポイント 4

一方、自営業・フリーランス等が加入する国民健康保険には原則傷病手当金制度がないため、収入減少分全額を必要保障額とします。ただし、家族や従業員の代替労働により収入減少を補える場合もあるため、個々人の状況により設定します。



## (2) 傷病手当金の支給要件(会社員等)

以下の4つの要件をすべて満たしたとき

- 業務外の事由による病気やけがの療養のための休業であること
- 仕事に就くことができないこと
- 連続する3日間を含み4日以上仕事に就けなかったこと
- 休業した期間について給与の支払いがないこと



## 1 支給される金額

標準報酬日額(支給開始日前1年間の標準報酬月額を平均した金額の30分の1に相当する金額)の3分の2相当額です。

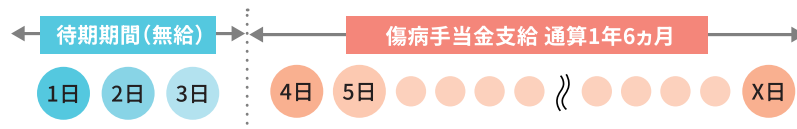
標準報酬月額	360,000円
標準報酬日額	360,000円 ÷ 30日 = 12,000円
傷病手当金(1日あたり)	12,000円 × 2/3 = 8,000円

標準報酬月額は、ねんきん定期便(表面)やねんきんネットでも確認できます。

※ねんきん定期便は誕生日に届きます(1日生まれの人は誕生日の前月)。

## 2 支給される期間

支給されることとなった日(休業4日目)から通算1年6ヵ月支給されます。



### 事例

「収入減少への補てん」を備える場合の目安(会社員等の場合)

傷病手当金で不足する(標準報酬日額の3分の1の額)とします。

〈例〉標準報酬月額36万円の場合、1日あたり約4,000円となります。

標準報酬月額36万円 ÷ 30日 × 1/3

= **1日あたり4,000円**

「医療保障の充実」もしくは「就業不能に特化した保障」への加入を検討しましょう。

## 3 支給額の調整

給与が減額支給される場合は、傷病手当金と給与の差額分の支給となります。

### コラム

長期入院・療養で働けなくなった場合の家計の変化について



上記事例では、1日あたり8,000円(月額24万円)が傷病手当金として1年6ヵ月支給されますが、このケースで長期入院となった場合の家計の変化を見てみましょう。

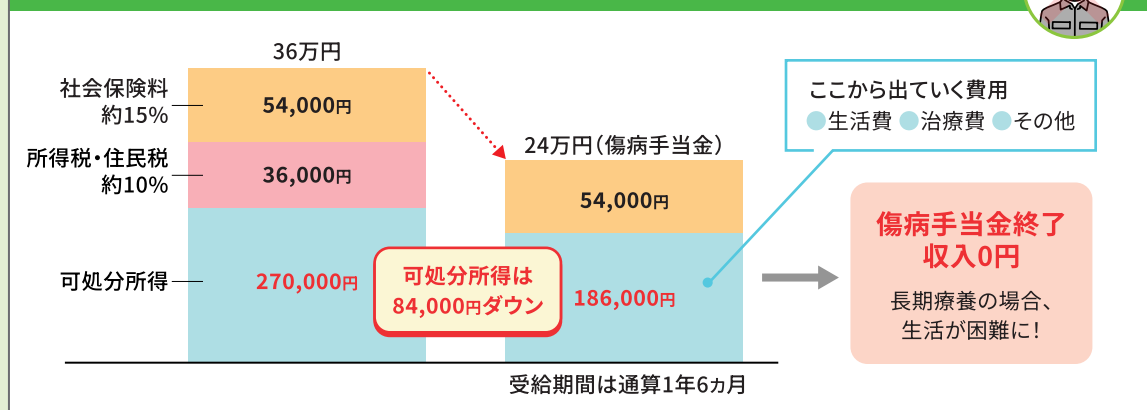
通常時は、36万円の収入から所得税・住民税(約10%)と社会保険料(約15%)を引き、27万円が可処分所得となります。ここで長期入院になると、給与の代わりに1ヵ月あたり24万円の傷病手当金が支給されます。

ここで重要なのは…

- ① 傷病手当金は非課税所得なので、所得税・住民税は納付する必要がありません(ただし、前年分の所得に対する住民税の納付は必要)。
- ② しかし、社会保険料(5.4万円)は毎年4~6月の平均賃金をもとに1年間支払うため、休職していたとしても支払い続けなければなりません。
- ③ それにより、可処分所得は18.6万円(24万円-5.4万円)となり、通常時の27万円と比較すると8.4万円減ります。
- ④ さらにこの状態から、生活費や治療費が必要となります。

短期的な入院であれば貯蓄から補てんできますが、長期的な入院になれば家計へのダメージは避けられません。**共済(保険)はもちろん、貯蓄や入院保障の充実により長期的なリスクに備えておくことも大切です。**

会社員 標準報酬月額36万円の場合 入院で就業不能となったとき



# 04

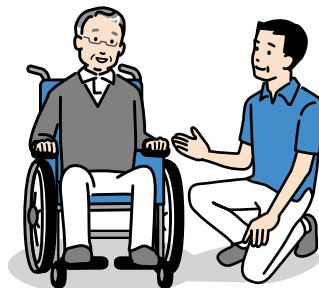
介護が必要な場合に備えて…

## 介護保障

### 1

#### 介護保障って何？

「公的介護保険制度(以下、介護保険)の主な給付対象となる65歳以上の人」が寝たきりや認知症などの介護状態になってしまった場合の経済的リスクに備える保障です。介護はひとつごとではありません。将来誰しもが、病気や加齢などにより、介護を必要とする状態になってしまう可能性があります。



### 2

#### 必要保障額の考え方

介護保障の必要保障額は、介護保険の利用を前提に、在宅介護や施設介護の場合に月々発生する費用や一時的に発生する費用のうち、貯蓄でカバーできない費用を共済(保険)等で備える金額です。

$$\text{共済(保険)等による必要保障額} = \text{月々発生する費用} + \text{一時的に発生する費用} - \text{貯蓄(支出できる範囲)}$$

##### (1) 月々発生する費用と介護保険

介護保険とは、介護が必要な人にその費用を給付する保険制度であり、40歳～64歳を第2号被保険者、65歳以上を第1号被保険者といいます。39歳以下の人は介護保険の給付対象とはなりません。

また、主に65歳以上の人寝たきりや認知症などの介護状態となってしまった場合、介護保険制度では7段階の要介護度に区分けされ、それぞれに介護保険サービスを利用する際の限度額が決められており、限度額を上回った場合は超えた分が全額自己負担となります。なお、40歳～64歳の被保険者は、16種類の特定疾病を原因とする要介護・要支援状態のみが給付対象です(自己負担あり)。

要介護度	認定例	1カ月の利用可能単位数
要支援1	基本的には一人で生活でき、日常生活の能力があるが、要介護状態とならないように一部支援が必要である。	5,032単位
要支援2	基本的には一人で生活できるが、立ち上がりや歩行に不安定がみられる。排泄や入浴などで部分的介助が必要な場合があるが、身体の状態の維持・改善の可能性はある。	10,531単位
要介護1	立ち上がりや歩行などが不安定であり、排泄や入浴などに部分的な介助が必要である。認知機能の低下による日常生活への影響がみられる。	16,765単位
要介護2	立ち上がりや歩行などが自力では難しく、日常生活に一部または全面的な介助が必要である。	19,705単位
要介護3	立ち上がりや歩行などが自力では不可能であり、起床から就寝まで日常生活に全面的な介助が必要である。	27,048単位
要介護4	日常生活能力の低下がみられ、立ち上がりや立位の保持が自力では不可能であり、全面的な介助が必要である。	30,938単位
要介護5	日常生活全般に介助が必要であり、意思の伝達も困難である。	36,217単位

※1単位=10円の地域の場合は、「上記単位数×10円」が利用限度額となります。  
【出典】厚生労働省HPをもとにこくみん共済coopで作成

##### 介護保険外サービスとは

介護保険サービスで提供できない部分を補うサービスとして、介護保険外サービスがあります。一部自己負担から全額自己負担まで、実施する運営主体によって異なり、対象もさまざまです。散歩や趣味のための外出介助、金銭の管理や契約書記入などの手伝い、車の洗車や清掃、食事の手配などさまざまなサービスがあります。



介護保険には、健康保険における高額療養費制度のように高額介護サービス費があります。介護保険の自己負担割合は1割(所得が一定以上の場合は2割～3割)ですが、1ヵ月の自己負担額が高額になった場合、申請を行うことで上限額の超過分の払い戻しを受けることができます。

〈上限例〉現役並み所得者に相当する人(年収約770万円未満)がいる世帯の人 **世帯月額44,400円**

世帯の全員が市区町村民税を課税されていない人 **世帯月額 24,600円**

詳しくは、お住まいの市区町村の介護保険担当窓口にご相談ください。

## (2)一時的に発生する費用

介護状態になってしまった場合、自宅のバリアフリー工事や介護ベッド購入費用などで、一時的に費用が発生する場合があります。

### ■一時的に発生する費用

かかった費用はない	15万円未満	15万～25万円未満	25万～50万円未満	50万～100万円未満	100万～150万円未満	150万～200万円未満	200万円以上	不明
17.5%	24.0%	10.1%	6.2%	7.2%	6.4%	1.8%	4.7%	22.0%
平均								<b>47.2万円</b>

【出典】生命保険文化センター「生命保険に関する全国実態調査」/令和6年度

# 3 介護保障として備えたい必要保障額

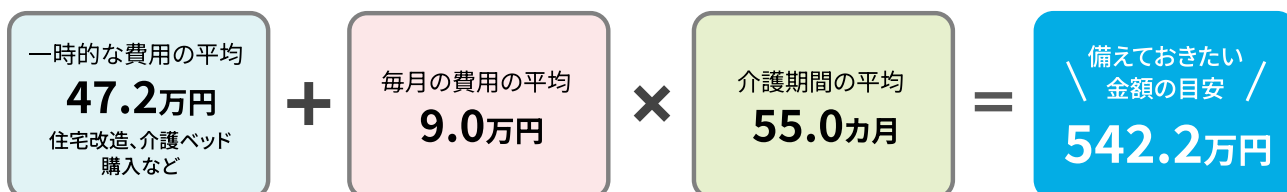
## (1)月々発生する費用を補てんする保障

月々発生する費用(生活費)を補てんするため、月額での給付を受けられる共済(保険)等への加入を検討しましょう。その場合は高額介護サービス費を踏まえ、**1ヵ月あたり4.5万円**を必要保障額の目安とします。

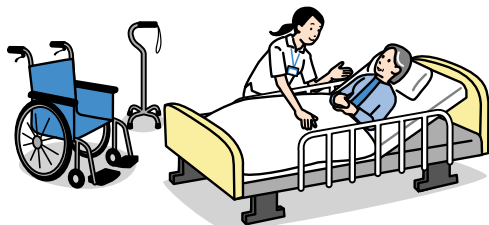
## (2)一時金として備える保障

介護保険や介護保険外サービスを踏まえ、要介護状態になった際に一時金として備える必要保障額の目安を**500万～600万円**とします。

### ■要介護状態に備えておきたい金額の目安



【出典】生命保険文化センター「生命保険に関する全国実態調査」/令和6年度



# 4

## 介護施設の種類と利用時の自己負担の目安

介護施設は、利用目的や入居者の状態（要介護度や認知症の有無等）によって大別されます。各施設の特徴と大まかな予算は以下のとおりです。

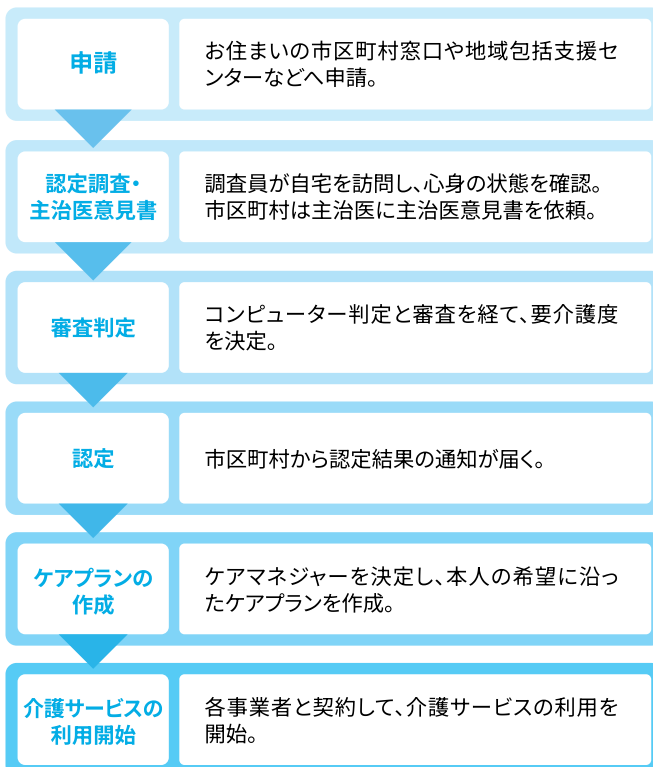


施設タイプ		入居時費用	月額利用料	備考
特別養護老人ホーム (特養)	ユニット型 個室	0円	約15万円	原則として要介護3以上の高齢者が終身利用を前提に入居する施設。
	多床室 タイプ	0円	約12万円	
介護老人保健施設(老健)		0円	約13万～15万円	リハビリ重視のため、特養より費用が若干高い傾向。
介護医療院		0円	約10万～15万円	医療的ケアが中心。長期的な療養・生活が目的。左記金額は自己負担1割の場合の利用料。
介護付き有料老人ホーム		約50万～200万円	約22万～27万円	介護スタッフが24時間常駐し、介護サービスを受けられる高齢者施設。
住宅型有料老人ホーム		約50万円	約18万円	介護サービス(外部利用)を選択できる施設。介護保険自己負担分は別途費用が発生する。
サービス付き高齢者向け住宅 (サ高住)		約20万円	約17万円	一般の賃貸住宅に近く自由度が高い。自立～軽度介護者が利用する。介護保険自己負担分は別途費用が発生する。
グループホーム		約10万円	約16万～22万円	認知症の人が専門スタッフの支援を受けながら共同生活を送る施設。

### 【出典】

「サービスにかかる利用料(厚生労働省 介護サービス情報公表システム内/令和6年8月更新)」  
 厚生労働省「介護給付費等実態統計(令和6年度)」  
 総務省統計局「家計調査報告 2025年」  
 厚生労働省「サービス付き高齢者向け住宅等の実態に関する調査 報告書(令和3年度)」  
 厚生労働省「令和5年度介護事業経営実態調査」を参考にこくみん共済 coop で作成

### ■介護サービスを利用するまでの流れ



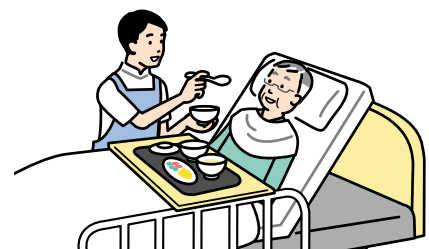
### ケアマネジャーの役割/ケアプランとは

ケアマネジャーは、要支援・要介護者やその家族からの相談を受けて、最適な支援を調整する専門家です。ケアプランは、その支援内容をまとめた「介護の計画書」です。

### 介護サービスの種類と具体例

介護サービスは、大きく「居宅サービス」「地域密着型サービス」「施設サービス」があります。

具体例として、訪問介護や訪問看護などの在宅サービスや、手すり設置などの介護リフォーム、さらにはデイサービス、グループホーム、特別養護老人ホームなどの施設・通所利用も対象となります。



# 05

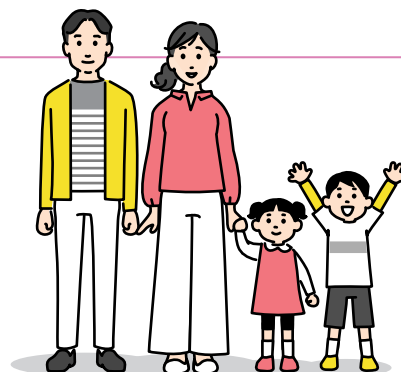
子どもの「もしも」や教育費に備えて…

## 子どもの保障・教育費

### 1

#### 子どもの保障・教育費って何？

子どもの保障・教育費は、①病気やけがで入院した際の医療保障、②亡くなった際の遺族保障、③思わぬ事故で第三者に対して法律上の損害賠償責任を負ってしまった際の賠償補償、④子どもの教育にかかる費用(教育費)で構成します。



### 2

#### 必要保障額の考え方

##### 共済(保険)等による必要保障額

$$\begin{aligned}
 &= \text{医療保障} \quad \text{医療費以外の「その他の自己負担(食事代・諸雑費・差額ベッド代)」} + \text{両親・家族の支出増加分} \\
 &+ \text{遺族保障} \quad + \quad \text{賠償補償} \quad + \quad \text{教育費} \quad \text{子どもの教育費(学費や学校生活等にかかる教育費、入学にかかる一時的費用)} \\
 &- \quad \text{貯蓄や奨学金制度等}
 \end{aligned}$$

(1)「医療保障」の考え方 → 詳細は **02 医療保障** (P11~14) を参照

(2)「遺族保障」の考え方 子どもが亡くなった際の必要保障額は、最低限の葬祭費用等に備えるため**100万円**を目安とします。

(3)「賠償補償」の考え方 → 詳細は **08 自転車・賠償補償** (P28~29) を参照

##### コラム

##### 児童手当とは



児童を養育している人に支給することにより、家庭等における生活の安定に寄与するとともに、次代の社会を担う児童の健やかな成長に資することを目的に支給される手当です。

支給対象: 高校生年代まで(18歳に到達後の最初の年度末まで)の国内に住所を有する児童

支給額(月額)

3歳未満第2子まで **15,000円**、第3子以降 **30,000円**

3歳以上第2子まで **10,000円**、第3子以降 **30,000円**

##### コラム

##### 児童扶養手当とは



父または母と生計を同じくしていない児童が育成されるひとり親家庭等の生活の安定と自立の促進に寄与するため、当該児童に支給される手当です。

支給要件: 父母が婚姻を解消、父または母が死亡、父または母が一定程度の障がい状態、父または母の生死が明らかでない、これらの要件に該当する児童(18歳に到達後の最初の年度末まで)を監護する母等が支給対象者

支給額(月額)

全部支給 **48,050円** 一部支給 **48,040円~11,340円**

加算額(児童2人目以降1人につき):

全部支給 **11,350円** 一部支給 **11,340円~5,680円**

所得制限(2人世帯)

全部支給 **190万円** 一部支給 **385万円**

## (4) 子どもの教育費への備え

子どもの教育費は、家族・本人の進路への考え方により変わりますが、将来発生する大きな費用であることから計画的な準備が必要です。将来発生する学費や学校生活等にかかる教育費、一時的に支出が増える高校・大学への入学金を、貯蓄や共済(満期金付保障)等で備えておくことが大切です。

### 学費や学校生活等にかかる教育費の目安

学費や学校生活等にかかる子どもの教育費は家族・本人の考え方により大きく異なるため、一般的なデータを参考に将来発生する費用を準備します。

#### ■大学

	国立(4年間)	私立文系(4年間)	私立理系(4年間)
実家通い	444万円	619万円	768万円
下宿・アパート	720万円	891万円	1,039万円

※入学費、授業料、修学費、課外活動費、通学費、生活費(実家通いは食費を除く)を含む。

【出典】文部科学省「令和7年度私立大学入学者に係る初年度学生納付金等平均額」  
独立行政法人日本学生支援機構「令和4年度学生生活調査結果」

### 子どもの教育費における必要保障額の目安

1人あたり**1,000万~1,700万円**を目安とします。

#### ■幼稚園から高校まで(在学総額)

		幼稚園	小学校	中学校	高校
公立	学習費	25万円	66万円	56万円	105万円
	塾・お稽古代等	30万円	154万円	107万円	74万円
私立	学習費	57万円	619万円	341万円	250万円
	塾・お稽古代等	47万円	426万円	127万円	104万円

【出典】文部科学省「令和5年度子供の学習費調査」  
※保護者が子どもの学校教育および学校外活動のために支出した経費の総額。

### 入学にかかる一時的費用の目安

一時的に支出が増える高校・大学への入学費用(受験費用・学校納付金等)については、必要保障額を目安に準備します。

#### ■高校入学

	高校	(参考)高専・専修・各種学校
受験費用	15.8万円	17.8万円
学校納付金	14.2万円	27.9万円
入学しなかった学校への納付金	5.0万円	4.5万円
合計	<b>35.0万円</b>	<b>50.2万円</b>

#### ■大学入学

	国公立大学	私立文系	私立理系	平均
受験費用	27.7万円	31.3万円	32.2万円	30.4万円
学校納付金	28.6万円	40.6万円	46.6万円	38.6万円
入学しなかった学校への納付金	10.8万円	9.9万円	10.0万円	10.2万円
合計	<b>67.1万円</b>	<b>81.8万円</b>	<b>88.8万円</b>	<b>79.2万円</b>

【出典】日本政策金融公庫「令和3年度教育費負担の実態調査結果」をもとにくみん共済coopで作成  
※受験費用:受験料、受験のための交通費、宿泊費含む。  
※学校納付金:入学金、寄付金、学校債など入学時に支払った費用。

大学・短大・専修学校(専門課程)などへ進学した場合の学費については、公的な奨学金制度を活用できます。貯蓄や共済(保険)等での備えと組み合わせることも選択肢の一つです。



## 独立行政法人日本学生支援機構(JASSO)

### 貸与奨学金

入学月の分の奨学金月額に一時金を増額して貸与する制度。この制度のみ利用は不可。入学前の貸与ではないので注意が必要。

利子がない  
第一種奨学金



利子がある  
第二種奨学金



入学時の一時金として  
入学時特別増額  
貸与奨学金(利子付き)

### 給付奨学金

特に優れた学生および生徒で経済的理由により著しく修学困難な人に給付される。学業成績等に係る基準と家計に係る基準(収入基準・資産基準)の両方を満たす必要がある。

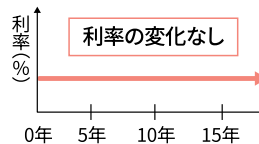
※奨学金の大部分は給付ではなく貸与であり、就職などで定期収入を得るようになってから返却する義務を負う。

### 利率は2つから選択

入学時には貸与の金利がわからないため、貸与終了時に金利が上昇している可能性があります!

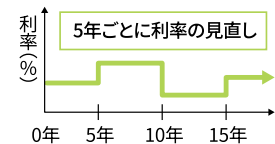
利率固定  
方式

例)2026年3月に  
貸与終了者:2.423%



利率見直し  
方式

例)2026年3月に  
貸与終了者:1.600%



### 【貸与月額】

大学:月額20,000円~120,000円(10,000円刻み)

※私立大学の医・歯学の課程の場合、120,000円に40,000円の増額可能。

※私立大学の薬・獣医学の課程の場合、120,000円に20,000円の増額可能。

【出典】独立行政法人 日本学生支援機構「令和8年1月 奨学金事業に関するデータ集」より  
返還者数:497.2万人 平均貸与総額:342万円 平均返還年数:15年

# 06

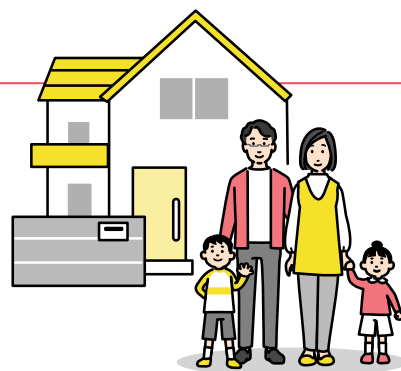
火災や自然災害の備えに…

## 住まいの保障

### 1

#### 住まいの保障って何？

火災や自然災害で住宅や家財が被害を受けた場合の経済的リスクに備える保障です。大切な住まいが被害を受けた場合、今まで通りの生活を一日も早く取り戻せるよう、「生活を立て直すための備え」についてしっかりと考えましょう。



### 2

#### 必要保障額の考え方

住まいの必要保障額とは、生活を再建するための費用の目安であり、こくみん共済 coop では「加入基準による再取得価額」として設定しています(火災等の場合)。また、近年多発する台風・地震等の自然災害による被害にも、一定の保障基準を設定しています。生活再建にむけた保障基準にもとづき、必要保障額を考えましょう。

$$\text{共済(保険)等による必要保障額} = \text{加入基準による再取得価額} + \text{自然災害への一定の備え}$$

#### (1) 住まいのリスク

大切な住まいを襲うリスクには、どのようなものがあるでしょうか。実は、火災、台風、地震だけでなく、「空き巣によって窓が割られた」「水漏れして下の階の住人宅が水浸しになった」「通行していた車が住宅の一部を擦り、外壁がはがれてしまった」「落雷で電化製品が故障した」など、住まいにはさまざまなリスクが存在します。また、火災と一言にいても、その原因は放火、たばこ、漏電などさまざまです。もしものときに生活を立て直すことができるように、しっかりとリスクに備えましょう。

火災・もらい火のリスク

家財の破損・盗難のリスク

台風・落雷など自然災害のリスク

#### ■ 住宅火災の出火原因別件数(上位5位)

No.	原因	件数	割合
1	こんろ	1,745件	14.7%
2	たばこ	1,242件	10.5%
3	電気機器	965件	8.2%
4	ストーブ	812件	6.9%
5	配線器具	788件	6.7%

住宅火災の総件数 11,839件

【出典】総務省消防庁「令和6年(1~12月)における火災の状況」より

#### ■ 令和以降の主な地震災害

発生年月日	地震名称	規模(マグニチュード)	最大震度	人的被害(人)		住家被害(棟)			
				死者	行方不明者	全壊	全焼	流出	計
令和3年2月13日	福島県沖を震源とする地震	M7.3	6強	3	-	144棟	-	-	144
令和4年3月16日	福島県沖を震源とする地震	M7.4	6強	4	-	228棟	-	-	228
令和5年5月5日	石川県能登地方を震源とする地震	M6.5	6強	1	-	40棟	-	-	40
令和6年1月1日	石川県能登地方を震源とする地震	M7.6	7	447	3	6,436棟	-	-	6,436

【出典】総務省消防庁「令和7年版 消防白書」より

#### コラム

#### 失火責任法とは？



火の元には気をつけているから大丈夫…本当にそうでしょうか。どんなに自分が気をつけていても、隣家の火事のもらい火、離れた住宅の火災による火の粉で類焼してしまうことがあります。しかし、実際に自宅が類焼してしまったとき、法律では火元となった人に「重大な過失」がなければ損害賠償請求をすることはできません。この法律を「失火責任法」といいます。

また、火災に対する公的な社会保障制度もなく、企業内・職域保障も見舞金程度の給付が一般的です。多くの場合は隣家に損害賠償請求できないことを踏まえ、自身の住まいには、自身でしっかりと備えることが重要です。



## (2) 住まいの保障に重要な3つのポイント

### 1 加入基準通りに加入すること

加入基準とは、火災などで被害を受けた場合に現在の基準でもう一度同じものを建てる、あるいは手に入れるための標準的な必要額を示したものであり、生活を再建し、かつ実際の価格との著しい差が生じないような水準で設定しています。**加入基準を満たさない場合、生活の再建に必要な十分な保障を得ることはできません。**

### 2 持ち家、賃貸を問わず、家財の保障に加入すること


家財には、冷蔵庫、電子レンジ、洗濯機、パソコンなどの電化製品、テーブル、洋服、本など、多くの種類があります。持ち家、賃貸にかかわらず、家財は必要不可欠ですが、「古い家具ばかりだし」「住宅の保障で何とかなるはず」と見落としがちな保障です。また、**住宅だけの加入では家財の損害をカバーすることはできません。**

### 3 台風や地震などの自然災害に備えること

近年、大型台風やゲリラ豪雨、大規模な地震など予期できない多くの自然災害が発生しています。住まいの保障として、自然災害保障に加入する、あるいは加入基準通りに加入することで、**被災後の生活再建を支える一定の保障を得ることができます。**

**こくみん共済 coop の住まいる共済 共済金お支払例**

世帯主:40歳  
世帯人数:4人  
延床面積:25坪  
構造:木造  
所在地:東京都  
加入基準口数:  
住宅200口、  
家財200口



**台風で住宅に80万円、  
家財に20万円の損害が発生!**

- ①火災共済:住宅100口のみ加入  
加入基準に足りておらず、家財に加入していない。
- ②火災共済:住宅200口・家財200口のみ加入  
住宅、家財とも加入基準通りの加入だが、自然災害共済に加入していない。
- ③火災共済:住宅200口・家財200口、自然災害共済ベーシック:住宅200口・家財200口加入  
住宅、家財とも加入基準通りの加入であり、自然災害共済に加入している。

	火災共済の風水害等共済金	自然災害共済の風水害等共済金	合計	ポイント
①	風水害等共済金 240,000円 臨時費用共済金 36,000円	0円	276,000円	住宅のみの加入のため、家財に対する給付はありません。
②	風水害等共済金 300,000円 臨時費用共済金 45,000円	0円	345,000円	火災共済のみの加入のため、自然災害共済の給付はありません。
③	風水害等共済金 300,000円 臨時費用共済金 45,000円	住宅 560,000円 家財 140,000円	1,045,000円	損害額が共済金支払限度額内であり、住宅、家財それぞれの実際の損害額にもとづき共済金が支払われます。

**70万円の差**

**加入内容により、お支払額に大きな差が生じます!**

※上記お支払例はシミュレーションであり、お支払いを約束するものではありません。詳しい保障内容は住まいる共済パンフレットをご参照ください。

# 3 住まいの保障の選び方のポイント

さまざまな住まいの保障の種類、商品がありますが、以下のポイントで選ぶことをおすすめします。

## (1) 再取得価額(再調達・新価) 保障

年月の経過とともに、住宅や家財も古くなっていきます。もし、火災などによる被害を受けた場合、時価額でしか保障されなければ、生活の再建に十分な保障を得ることはできません。こくみん共済 coop の住まいる共済は、被害にあったものと同程度のものを、新たに購入・修理するために必要な費用(再取得価額)で保障します。なお、風水害や地震などによる被害のときは保障額が異なります。

## (2) 焼破損割合

例えば火災が発生した場合、共済団体(保険会社)は損害額や焼失割合などにもとづき、共済金(保険金)支払いの基準となる一部焼損・半焼損・全焼損などのランクを決定します。このランクの決定方法は共済(保険)によってさまざまであり、ランクにより共済金(保険金)支払額は大きく変わることもあるため、加入する保障を選ぶ際には参考にしましょう。こくみん共済 coop では、火災などによる住宅の損害の程度(焼破損割合)が70%以上で全焼損扱いとなり、契約共済金額の全額をお支払いします。

## コラム 空き家のリスクと回避方法



空き家を放置すると、資産価値の低下、売買が困難になるなどのリスクのほか、周辺地域にも、倒壊、害虫の発生、悪臭、不法侵入による治安の悪化などの問題が生じます。

対策としては、空き家を放置せず、国土交通省「空き家管理チェックリスト」などを活用して、早めに適切な管理をしましょう。

# 07

快適なカーライフのために…

## くるまの補償



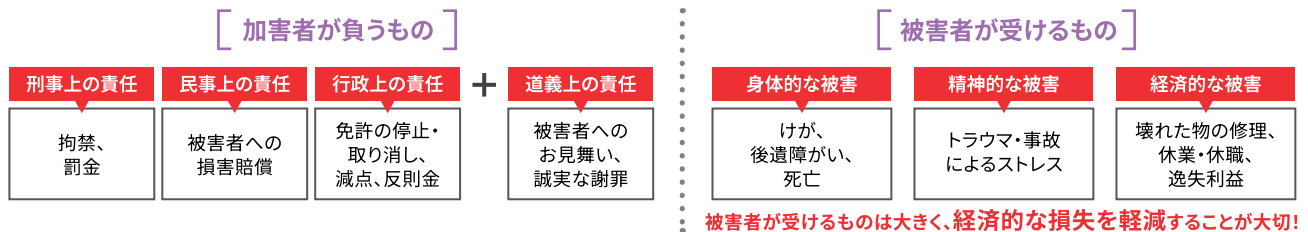
### 1 くるまの補償って何？

車を運転する者の責任として、「自賠責共済(責任共済)・保険」に加入することが法律で義務づけられています。それだけでは十分な補償とはいえません。そこで、マイカー共済などの任意共済・保険に加入する必要があります。くるまの補償は①相手方への賠償、②自身の補償、③車両の補償の3つの観点から総合的に考える必要があります。

### 2 くるまの補償の考え方

#### (1) もしもの場合の責任と被害

交通事故を起こしてしまったドライバー(加害者)には、一般的に3つの責任が問われます。刑事上の責任(拘禁、罰金)、行政上の責任(免許の停止・取り消し)、そして民事上の責任(損害賠償)です。どれも加害者にとって避けられない責任ですが、このうち損害賠償に関しては、マイカー共済などの任意共済・保険によってカバーできます。



#### (2) 自賠責共済(責任共済)・保険

自賠責共済(責任共済)・保険の補償額は、被害者1名につき死亡の場合は最高3,000万円、介護を要する後遺障がいの場合は障がいの程度に応じて最高4,000万円、けがの場合は最高120万円です。運転者(加害者本人)のけがや相手方の車、建物などに対する損害は対象外です。また、近年では賠償額も高額化しており、自賠責共済(責任共済)・保険だけではなくマイカー共済などの任意共済・保険の上積みや充実化が不可欠です。こくみん共済 coop では、もしもの事故のときも安心できる補償として、マイカー共済の「おすすめ安心タイプ」を推奨しています。

##### ■くるまの補償(任意共済・保険)のしくみ

補償対象	人に対する補償	物に対する補償	
相手方	対人賠償	対物賠償	→ 任意共済・保険
自身	人身傷害補償 (搭乗者傷害補償)	車両損害補償	

##### ■マイカー共済の「おすすめ安心タイプ」

補償対象	基本補償名	補償額	
相手方への賠償	対人賠償	無制限	+ 弁護士費用等補償特約
	対物賠償	無制限	
自身の補償	人身傷害補償	5,000万円	
車両の補償	車両損害補償	一般補償(必要に応じて自己負担10万円)	

##### ■自賠責共済(責任共済)・保険の補償

補償対象	人に対する補償	物に対する補償	
相手方	傷害	最高 120万円	→ 自賠責共済(責任共済)・保険
	後遺障がい	最高 4,000万円	
	死亡	最高 3,000万円	
		なし	

### (3) 補償のポイント

マイカー共済などの任意の補償では、各種特約を付帯することで自身にあった最適な補償を実現できます。また、人身傷害補償や弁護士費用等補償特約などの特徴を知ることでもしもの事故の際のさらなる安心につなげましょう。

#### 【 主な特約 】

交通事故危険補償特約

自転車賠償責任補償特約

マイバイク特約

弁護士費用等補償特約

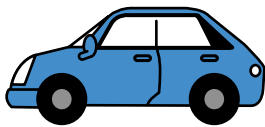
地震・噴火・津波に関する車両全損時一時金補償特約

車両損害の無過失事故に関する特約

#### ① 人身傷害補償の特徴

自動車事故の示談では、過去の判例を参考に加害者・被害者双方の不注意（過失）の程度にもとづき過失割合を決定し、自身と相手方の過失割合に応じて損害賠償額が支払われます。人身傷害補償は、相手方との示談成立を待たずにまとめて補償されるので、事故発生直後の急な出費に備えられます。また、次のような場合にも補償があるので安心です。

- 相手方が無共済（保険）車だった場合の事故  
※無共済（保険）車は近年増えているといわれています。
- 単独事故で死傷した場合
- 家族が歩行中に自動車事故にあった場合

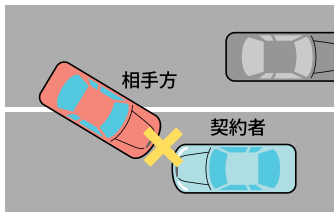


#### ② 弁護士費用等補償特約の特徴

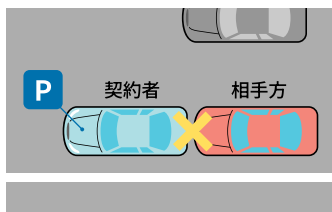
「もらい事故」で自身に過失がない場合（自身0:相手方100）、法律上、弁護士以外の方が契約者に代わって示談交渉をすることは禁止されているため、示談交渉サービスは利用できません。このようなときに弁護士費用等補償特約があれば、自身で行わなければならない事故の相手方との交渉を専門家である弁護士に依頼し、その費用をカバーすることができます。

■「もらい事故」になるケース ※あくまで一例であり、過失割合を約束するものではありません。

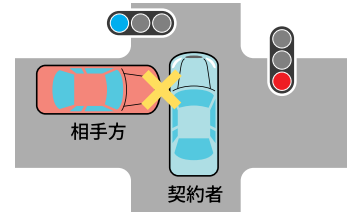
#### 【 センターラインをオーバーしてきた車と衝突したとき 】



#### 【 駐車中に追突されたとき 】



#### 【 信号無視の車に衝突されたとき 】



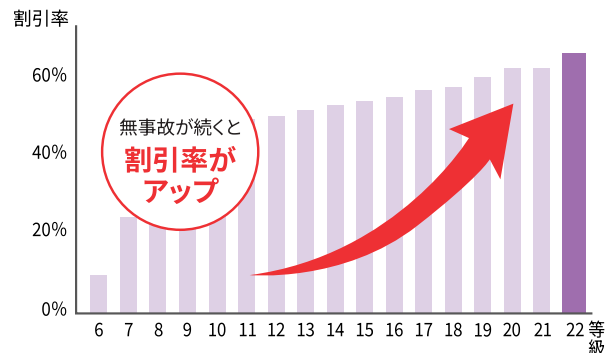
### (4) 等級のしくみ

マイカー共済などの任意の補償は、事故リスクが高ければ掛金（保険料）が上がり、事故リスクが低ければ掛金下がるしくみとなっています。事故歴など、契約者が事故を起こすリスクによって決まる自動車1台ごとの「等級」を、掛金の割引・割増の算定基礎とする制度を「ノンフリート等級制度」といいます。こくみん共済coopのマイカー共済における等級は、1等級から22等級（一般的には20等級）の22段階に区分され、原則としてはじめて契約する場合は「6等級（前契約なし）」から開始します。1年間で共済（保険）を使った事故がなければ、翌年度に1つ等級が上がります。等級が高いほど割引率は上がり、マイカー共済では**最大22等級、65%割引**となっています。

#### 事故有係数とは

「事故有係数適用期間」とは、事故を起こした場合に、継続後の契約に「事故あり」の割増率を適用する期間を指します。同じ等級でも、事故の有無によって異なる割引率を適用します。

#### ■等級別割引率（事故なし）



	13等級	22等級
事故なし	51% 割引	65% 割引
事故あり	30% 割引	44% 割引

### 1 自転車・賠償補償って何？

思わぬ事故で第三者に対して法律上の損害賠償責任を負ってしまった場合に備える補償です。近年、自転車による事故が多発し、高額賠償となるケースが増加していることから、各自治体は条例で「自転車損害賠償責任保険」等への加入の義務化・努力義務化をすすめています。そのため、「自転車事故による他人への賠償」の備えは必要不可欠です。

身近な日常生活で生じるリスクに備えましょう。

#### 自転車保険とは

自転車保険とは、個人賠償責任補償を特約として付帯できる傷害保険や個人賠償責任保険などをいいます。主な補償としては、自転車運転中のけがで入院・通院した場合の自身への補償と、相手方にけがを負わせてしまった場合の損害賠償に備える内容となっています。

■各自治体における「自転車損害賠償責任保険」等の加入義務化状況

条例の種類	都道府県
義務化	<b>34都府県</b> 宮城県、秋田県、山形県、福島県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、山梨県、長野県、新潟県、石川県、静岡県、岐阜県、愛知県、三重県、福井県、滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、岡山県、広島県、山口県、香川県、愛媛県、福岡県、熊本県、大分県、宮崎県、鹿児島県
努力義務化	<b>10道県</b> 北海道、青森県、岩手県、茨城県、富山県、和歌山県、鳥取県、徳島県、高知県、佐賀県

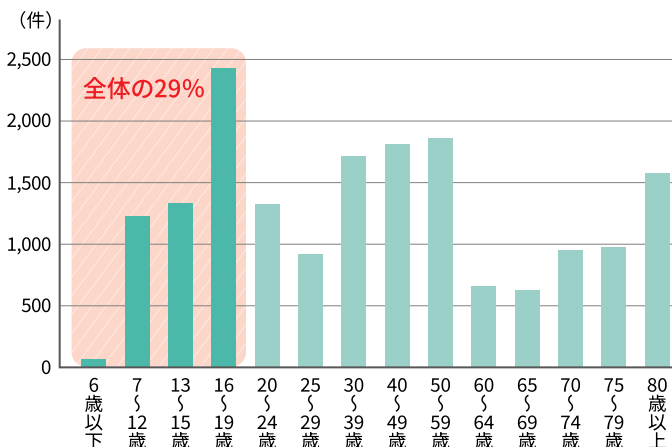
【出典】国土交通省HP(令和6年4月1日現在)より

#### <自転車事故の状況>

##### 自転車運転者の年齢層別交通事故

自転車事故の年齢層を見ると、16歳～19歳の事故件数が最も多く、また19歳以下の事故件数は全体の29%を占めており、20歳未満の事故が多い傾向にあります。

■自転車乗用者の年齢層別交通事故件数(令和5年)



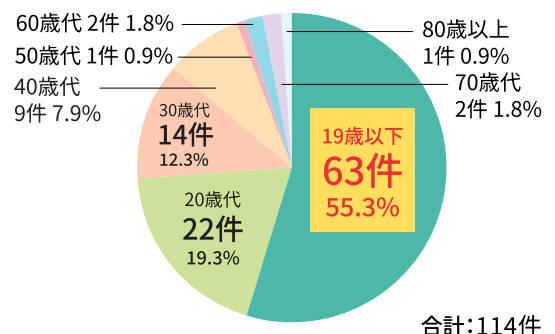
【出典】公益財団法人交通事故総合分析センター「自転車乗用者の年齢層別交通事故件数(令和5年)」をもとにこくみん共済 coopにて作成

##### 自転車運転者の年齢層別携帯電話使用時の死亡・重傷事故

携帯電話を使用しながらの自転車事故は増加傾向にあり、特に19歳以下が事故の6割超を占めています。

悪質な危険運転を抑制するため、自転車の罰則が強化され、青切符が2026年4月より導入されました。

■年齢層別携帯電話等使用自転車関連死亡・重傷事故件数(第1・第2当事者)【令和2年～6年合計】



合計:114件

※自転車運転者の年齢層により区分して集計。

【出典】警視庁「令和6年における交通事故の発生状況について」

# 2 必要補償額の考え方

2020年4月の民法改正で法定利率が改正されたことにより、今後1億円を超える高額賠償事例が多くなる可能性があります。そのため、賠償補償の目安となる必要補償額は、高額賠償事例をもとに**最高3億円**まで備えておくと安心です。

共済(保険)等の必要補償額 = 過去の高額賠償事例を踏まえた補償額

## (1) 自転車事故による他人への賠償

### <高額賠償事例>

男子高校生が、夜間、イヤホンで音楽を聞きながら無灯火で自転車を運転中に、バトカーの追跡を受けて逃走し、職務質問中の警察官(25歳)と衝突。警察官は、頭蓋骨骨折等で約2ヵ月後に死亡した。	損害賠償金額 <b>9,330万円</b>	令和2年7月 高松高等裁判所判決
小学5年生(11歳)だった少年が、坂道を自転車に乗って時速20~30キロで下っていた際に、散歩中の女性(62歳)に正面から衝突し、女性が頭の骨を折るなどして意識不明となった。	損害賠償金額 <b>9,521万円</b>	平成25年7月 神戸地方裁判所判決
自転車に乗った男子高校生が昼間、自転車横断帯のかなり手前の歩道から車道を斜めに横断、対向車線を自転車直進してきた男性会社員(24歳)と衝突し、男性会社員に重大な障がい(言語機能の喪失など)が残った。	損害賠償金額 <b>9,266万円</b>	平成20年6月 東京地方裁判所判決
男性が夕方、ペットボトルを片手に持ち自転車の速度を落とさずに下り坂を走行して交差点に進入したところ、横断歩道を横断中であった女性(38歳)と衝突し、女性が脳挫傷などで3日後に死亡した。	損害賠償金額 <b>6,779万円</b>	平成15年9月 東京地方裁判所判決
信号無視した会社員の男性(46歳)の自転車が横断歩道を渡っていた女性(75歳)と衝突し、歩行者の女性が死亡した。	損害賠償金額 <b>4,746万円</b>	平成26年1月 東京地方裁判所判決

## (2) 自転車以外の事故による他人への賠償

### <賠償事例>

飼い犬が道路に飛び出し、バイクに乗った男性が驚き、ガードレールに衝突して負傷した。	損害賠償金額 <b>約465,000円</b>	平成19年8月 京都地方裁判所判決
---	-------------------------	----------------------



### こんな場合にも賠償責任が生じます。

- 買い物中に誤って商品を壊した。
- 子どもがサッカーをしていて隣家のガラスを割った。
- 飼い犬が人に噛みつきけがをさせた。
- 集合住宅で階下に水漏れをさせた。



### <高額賠償事例>

公園で子どもがキャッチボールをしていて、他の子どもにボールが当たり死亡した。	損害賠償金額 <b>6,000万円</b>	平成17年2月 仙台地方裁判所判決
夕刻に市内を散歩中の女性(56歳)が中型犬に襲われ、転倒して頭を強く打ち1ヵ月後に死亡した。この犬は、つながれていたリードが切れて飼主の男性宅から逃げていた。	損害賠償金額 <b>5,433万円</b>	平成26年3月 甲府地方裁判所判決
スノーボードレッスンを受けていた被害者が、ゲレンデからスノーボードで滑走してきた加害者に衝突された。	損害賠償金額 <b>3,800万円</b>	平成27年9月 東京地方裁判所判決 ※ただし、最終的には請求に至っていない。





# こくみん共済〈全労済〉

coop



## たすけあいから生まれた 保障の生協です

「こくみん共済 coop」は営利を目的としない保障の生協として共済事業を営み、相互扶助の精神にもとづき、組合員の皆さまの安心とゆとりある暮らしに貢献することを目的としています。この趣旨に賛同いただき、出資金を払い込んで居住地または勤務地の共済生協の組合員となることで各種共済制度をご利用いただけます。

こくみん共済 coop は、将来の支払いに備えて、厚生労働省令に定められている共済契約準備金をこえる十分な積み立てを行っています。また、資産運用のリスクを適切に管理し、健全な資産運用を行っています。当会は、これからも引き続き健全な経営に努めていくとともに、情報開示を積極的に行っていきます。また、個人情報保護法をはじめ関連する法令等を遵守し、お預かりしたお客さまに関する情報について厳重な管理体制のもとに正確性・機密性・安全性の確保に努めています（※詳しくは各都道府県の当会にお問い合わせください）。

お申し込み・お問い合わせは

こくみん共済 coop HPアドレス

<https://www.zenrosai.coop>



90c26U003