

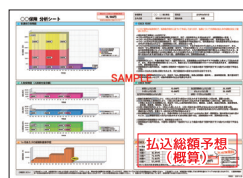
保障のムダを省いて「可処分所得」を増やしましょう

電機連合福祉共済センター代理店 Dパートナーでは
組合員の皆さまが「保障の見直し」をする
お手伝いをしています。



- 見直しの結果、月々数千円以上の節約ができたケースが多数出ています。
- 全国各地域に「共済推進役」を配置しています。
皆さまの保障に関するお悩みを伺い、一緒に解決していきます。
- メールまたは面談形式など皆さまのご希望にそって対応いたします。
Web面談も対応可能です。
- ご希望の方は、所属されている労働組合にお申し出ください。
なお、**料金はかかりませんので、お気軽にご連絡ください。**
- AIシステムを活用した保険証券分析を導入！
証券分析により、加入中の保険をわかりやすく分析シートでビジュアル化！
保障のイメージ図や、払込保険料総額（概算）等をチェックできます。

※団体保険（共済）、また、ご提出書類で必要な情報が読み取れない
保険（共済）については、分析シートの作成ができかねますが
「回答書」にておすすめプランをご提示します。



回答書▼

項目	内容
電機共済 おすすめプラン	

分析シート

ご不明な点は所属の労働組合または下記までお問い合わせください。



電機連合福祉共済センター代理店 Dパートナー

〒100-0011 東京都千代田区内幸町1-3-1 幸ビルディング6F
TEL 03-4330-0729 FAX 03-4330-0740
E-mail dpart-kyosai@jeiu.or.jp HP <https://jeiu-dpart.co.jp/kyosai/>

マックマ

と



まもりいの

ライフイベント別ガイドブック

STEP by STEP

ライフイベントごとにどのような**保障**が
必要になるかを知り皆さんの**ライフプラン**を
充実させていきましょう。

新社会人になったとき、
結婚したとき、子どもが生まれたとき、
子どもが独立したとき。
人生はさまざまな変化をしていきます。
**年齢や家族構成が変われば、
その都度必要な保障も変わります。**
その変化に合わせて、保険や共済を
見直す必要があるのです。



電機連合福祉共済センター代理店 Dパートナー

就職したら

結婚したら

子どもが生まれたら

etc.

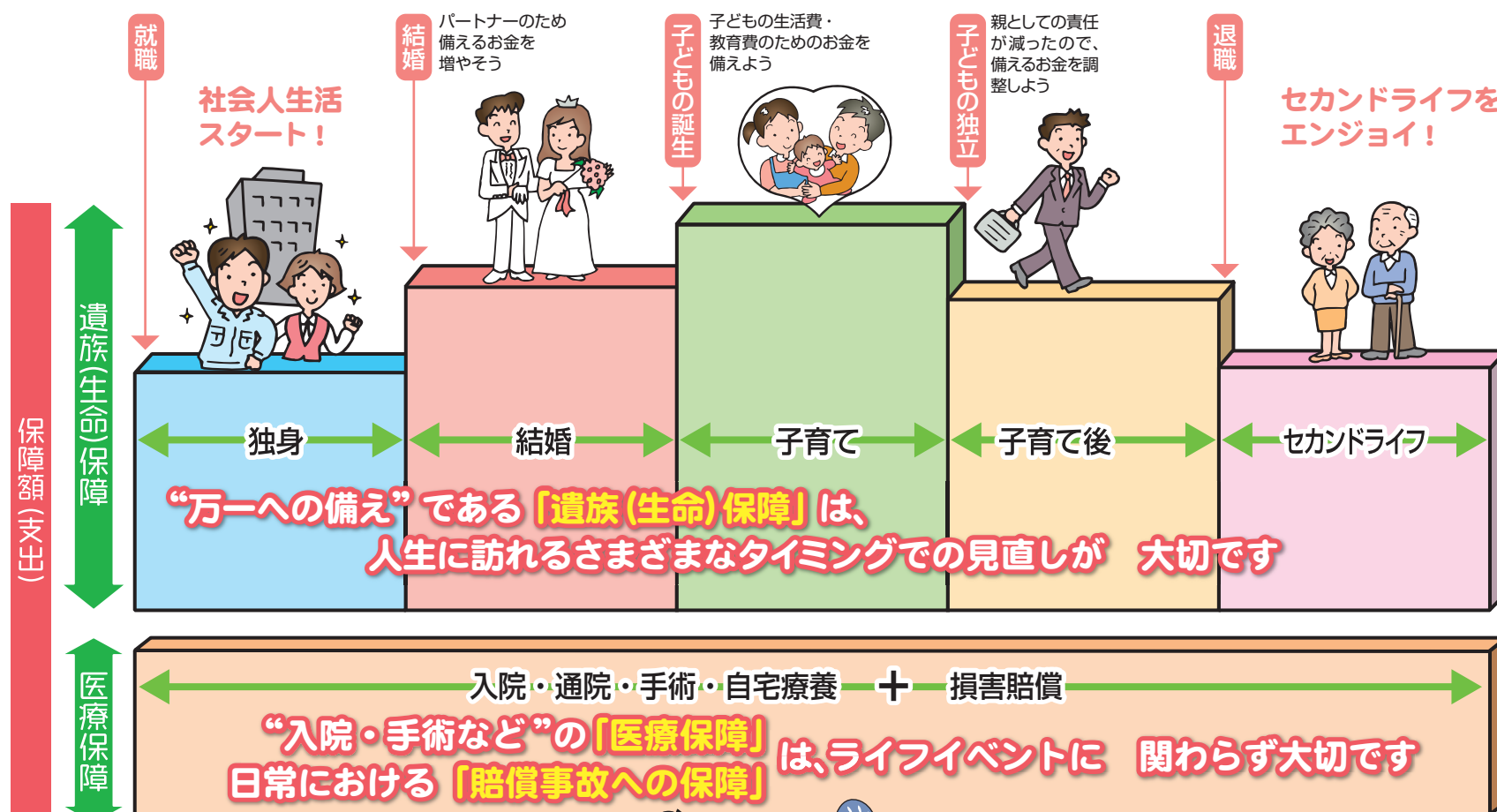
ライフイベントに合わせて 必要な保障を考えよう

就職や結婚、出産などのライフイベントによって、その時の必要な保障も変わります。
生活環境や家族構成などに合わせて、最適な保険・共済を選ぶことにより、
安心と節約の両立につながります。見直す時のポイントをこれから見ていきましょう。



共済とは？

万一の事態が起こった人に、「保障を提供する」仕組み自体は保険と同じですが、
特定の人だけが加入できる、**営利を目的としない助け合いの制度**です。
(例) 電機連合の組合員である皆さんが利用できる共済制度が、電機連合共済です。



もしかしたら、他人にケガをさせてしまうかも……賠償責任が生じたときのための保障も大切だね!



まもりい マックマ
(D/パートナーのキャラクター)

保険・共済を見直しする時に考える3つのポイント

1

年代や家族構成ごとの必要な保障を把握する



まずは、今の自分に必要な保障を把握するんだね

年代はもちろん、家族構成によって必要な保障の設定が変わってくるよ。
5~16ページで紹介しているライフイベントごとのお金の考え方も参考にしな



2

加入している保険・共済の内容をチェックする

※新規で加入する場合は3へ

現在加入している保険・共済を下の2点をふまえて確認しよう



どんな保障を備えているかを把握する

(例) 遺族保障：万一のときは〇〇万円が給付される
医療保障：入院のときは1日あたり〇〇円が〇〇日限度で給付される



貯蓄商品の場合、種類や特徴(解約した際の元本割れなど)を確認

※「親が保険をかけてくれていた」ケースも多いので確認



今の自分に必要な保障を考えながらチェックするといふね

3

自分に合った保険・共済を選ぶ

○所属の労働組合や会社に団体割引(スケールメリット)が効いた保険・共済がある場合は、優先的に確認しましょう

※組合員の皆さんは「電機連合共済」を活用できます
(17~18ページ参照)

○興味のある保険・共済が見つかったら、パンフレットや紹介動画を見ながら内容を把握しましょう

自身で判断できる場合

保障内容を見直して、今の自分に合った保障に変更。または新規加入の手続きを行なう



自身で判断が難しい場合

最適な保障内容をプランニングしてもらう。労働組合に相談することで、専門家の話を聞くこともできます
(裏表紙参照)

自分にピッタリ💡の保障を見つけよう

② 保険って、よくわからないから入ってなくて……

保険や共済に入っていれば、お金の面で助けてくれるよ！必要な保障について考えてみたら？

① 階段で転んじゃって、入院と通院にお金かかって大変だったよ～

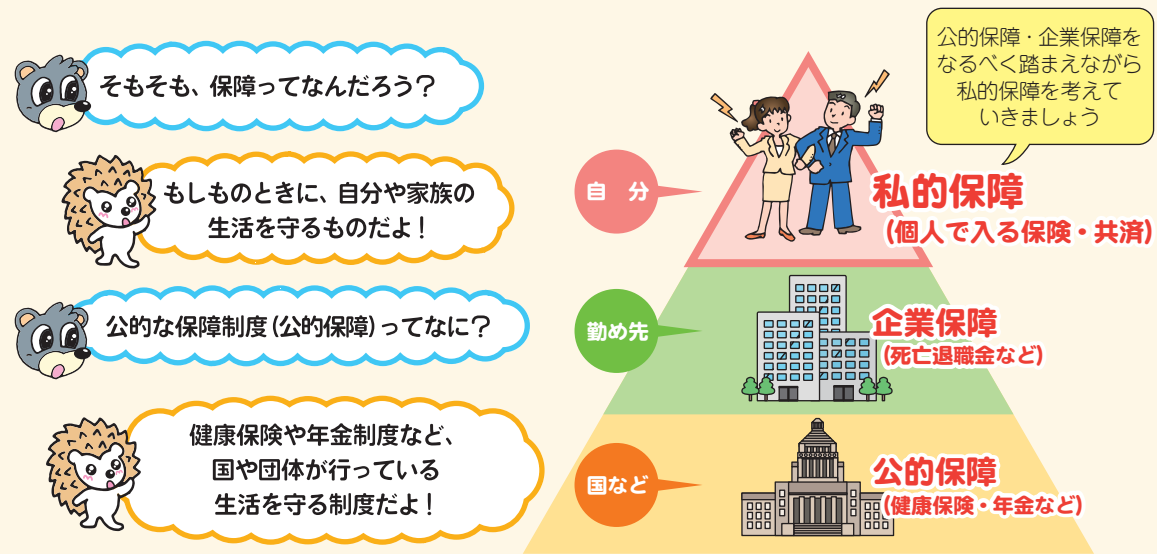
保険や共済に入らなかったの？

④ そうなの？

公的な保障制度に、高額医療費の補助や遺族保障などがあるから、それも踏まえて考えるといいよ！

③ 保障とってムズかしい……。1 から 100 まで全部自分で準備しないとダメかな？

全ての保障を自分で準備しなくてもいいんだよ！



公的な保障制度を知ろう！

例えば！「高額療養費制度」ってな～に？

高額な治療になった場合に、一部お金が戻ってくる制度だよ

健康保険は、基本的に医療費の自己負担割合が3割で済む制度ですが、それ以外にも、私たちを助けてくれる仕組みがあるんです。その一つが、**高額療養費制度**です。

1ヵ月あたりの医療費が、一定額を超えた場合に、その超えた分が戻ってくる（支給される）制度です。

総医療費100万円
窓口支払額30万円
健康保険の給付分70万円
高額療養費として支給30万円-87,430円=21万2,570円
自己負担（上限額）80,100円+（100万円-26万7,000円）×1%=8万7,430円

（例）100万円の治療費がかかった場合、一般的な所得の人※は自己負担が約8.7万円で済みます。

なお、健康保険によっては、さらに払い戻しされる場所もあります。

※賞与などを合わせた標準報酬月額が28万～50万円の方（70歳未満）

保険・共済を選ぶヒント 医療保障

このように公的な保障制度の助けがありますので、全てを自分で用意する必要はありません。ただし、（例）のケースで言うと8.7万円（1日あたり換算：約3,000円）の出費は残ります。また、高額療養費制度が対象にならないものもあります。入院だと「食事代（1,530円/日※1）」や「差額ベッド代（平均約6,800円/日※2）」その他にもテレビ代や家族の交通費が見込めます。

※1 厚生労働省「入院時の食費について」（令和7年）
※2 厚生労働省「主な選定療養に係る報告状況」（令和6年）

⇒保険・共済を考えると、入院1日あたりの受け取れる金額＝5,000円～10,000円が一つの目安になります

例えば！「公的遺族年金」ってな～に？

自分が万一の場合、遺された家族がお金を受け取れる制度だよ

年金と聞くと、老後のことを想像するかもしれませんが、万一の場合に遺族を経済的に助けてくれる制度が用意されています。サラリーマンの場合、遺族が受け取れる年金は、基本的に2種類あります。

① 遺族基礎年金
約81.6万円+子一人につき約23.4万円（第三子から約7.8万円）

② 遺族厚生年金
こちらは給与によって受け取れる金額が異なります。

（例）子どもが2人いる方だと、年間約128万円程度の金額が受け取れます

（例）年収が500万円の方の場合、概算で年間約50万円の金額が受け取れます

→①②合わせると、子どもが2人いる家庭で、年間約178万円（月額約148,000円程度A）の遺族年金が受け取れます。

保険・共済を選ぶヒント 遺族保障

公的遺族年金が助けになることが分かりますね。ただし、上記の家族構成の場合だと、遺された家族の日常生活費は、月額約25万円（B）が目安となります。※総務省「家計調査」（令和5年度）

⇒不足する差額分である月々約10万円を、保険や共済で用意すれば良いですね

B-A



新社会人になったら

社会人になり経済的に自立するとき、大切なのは、予期せぬケガまたは病気に備えること。また、人にケガを負わせるなどの賠償事故に備える必要があります。あわせて、今後の資産形成についても考えましょう。ぜひ、本冊子を参考にしながら、一歩踏み出してみてください！

Point 1 まずは収支を把握しよう

初任給から、税金や社会保険料が引かれるよ。一例を見ていこうね

●令和5年 新規卒者の学歴別賃金

大学卒	24.8万円
高校卒	19.7万円

厚生労働省
令和6年賃金構造基本統計調査
結果の概況 新規卒者



税金・社会保険料など引かれる費用 計 約36,100円!

年間収入300～400万円で算出

- ①健康保険料：医療保険です。会社と半額ずつ負担します
→約11,000円!
(加入する健康保険によって異なります)
- ②厚生年金保険料：年金をもらうための掛金です。会社と半額ずつ負担します
→約20,000円!
- ③所得税：給料にかかる税金です
→約4,000円!
- ④雇用保険料：失業給付などを受けるための保険です
→約1,100円!

①～④の合計 約36,100円
上記①～④に加え、2年目の6月から住民税(自分の住んでいる自治体に収める税金)もかかります。

初任給22万円の場合の収支<例> 総務省「家計調査2024年」



保険・共済を選ぶときは、できるだけ負担が少なく、自分に必要な保障を見極めて加入する必要があるんだね

Point 2 遺族保障を考えよう

万一、亡くなったとき

加入の目安：独身であれば、万一亡くなった時に、自身のお葬式代や奨学金などの諸費用として、**200～700万円**程度の生命保険・共済の準備をしておくといでしょう。



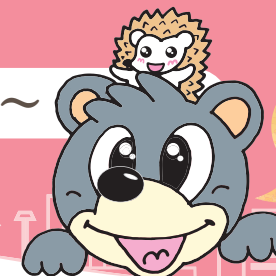
「働けなくなった」ときの備えを考えることも大切だよな!

<参考>働けなくなったとき(重度障がい等)

(例)脳出血となり、寝返り等ベッド上の移動はできるものの、1人での歩行や会話ができず、随時介護が必要
⇒公的保障の一つ「障害年金(等級1級・基礎+厚生年金)」で月額約12.5万円*が受け取れます。不足する「日常生活費」を備えましょう。独身の場合、月額5万円程度受け取れる保障があると安心です。 ※年収330万円で試算



～はじめて保障について考える～



すご～く魅力的でおすすめの電機連合共済があるよ。
17～18ページを見てね!

Point 3

医療保障を考えよう

アクティブに活動する時期だから、ケガによる入院、通院などに備えよう

15～34歳までの男女の場合、主要傷病別にみた入院理由として精神・神経の病気や妊娠・分娩を除くと「損傷、中毒及びその他の外因の影響」が1位であり、その内の約半数が「骨折」が理由です。
厚生労働省「患者調査」(令和5年)より

人の物を誤って壊してしまったり、自転車で人にケガをさせてしまった場合など、第三者に対する「賠償事故」にも備えよう。社会人になったら万一の事故の際にも、責任を持って対応しなければならないね

実際の賠償事故事例と給付額

階段を踏み外して下の人にケガをさせ、治療費・慰謝料 ▶573万円

自転車走行中、停車中の他者所有車に接触。修理費、レンタカー代 ▶26万円

Point 4

資産形成を考えよう

人生100年時代、今からしっかり備えないと～

知ってますか?ゆとりある暮らしをするためには、**公的年金+10万円以上が必要**となります。

生命保険文化センターによれば、老後を夫婦2人で暮らしていく上で必要と考えられている「最低日常生活費」は平均で月額約23万円となっています。一方、「ゆとりある老後生活費」は平均で月額約37万円となっています。老後のゆとりのための上乗せ額は、**10万円以上**(月額約14.7万円)となっています。ゆとりある老後のために、この部分を意識して備える必要があります。

そのとおり!若いうちからコツコツ貯蓄することが大事だよ

生命保険文化センター「生活保障に関する調査」2022年度

結婚費用(婚約～新婚旅行)は総額で約474万円という調査結果もあるよ。新婚生活の準備にもお金がかかるよ。

●おもな結婚費用項目別平均額

婚約+結婚指輪	68.7万円
挙式・披露宴	343.9万円
新婚旅行	61.6万円

リクルートブライダル総研
「ゼクシィ結婚トレンド調査2024」(全国推計値)

●おもな新婚生活準備費用項目別平均額

インテリア・家具	24.4万円
家電製品	28.8万円

リクルートブライダル総研
「新婚生活実態調査2023」

うわ～!! かなりの費用が必要だね。しっかり準備しないと……

おさらい

万一の備えとしては、最低限(葬式代・奨学金など200～700万円程度)の生命保険・共済を準備しておくといでしょう。

医療保障は、まずはケガでの**入院や通院、賠償事故**について考えてみると良いですね。なお、**入院日額5,000～10,000円**が一つの目安になります。(4ページ参照)





結婚したら

結婚すると、自分のための保障のみならず、配偶者のことも配慮する必要があります。そしてこの時期は、もっともお金を貯めやすい時期と言えます。しっかりと早めに資金準備を始めましょう。

万一のケガや病気、賠償事故にも備えつつ、安心した生活をお過ごしください。

Point 1

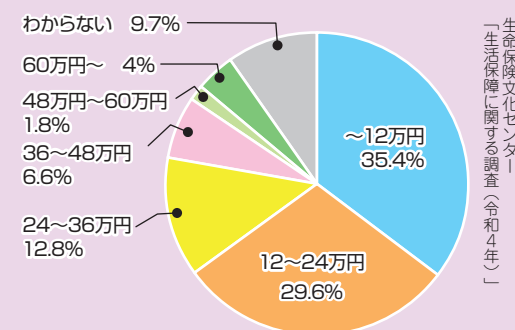
夫婦で加入している保険料の平均は？



夫婦2人の平均保険料／年のグラフだね

結婚を機に生命保険に新規加入したという調査もあるよ
結婚を機に改めて生命保険について考えてみよう

●夫婦2人の平均保険料／年



※あくまでも平均であり、年齢や年収等によって異なります

Point 2

遺族保障を考えよう



万一のときに
家族が困らないよう
保障を考えなくちゃね

専業主婦（主夫）か共働きかで
必要な生命保険・共済の保障額が異なるよ。
ポイントをみていこう！

配偶者の死亡保障額（目安）
200～700万円
→葬式代や奨学金などを
考えて……



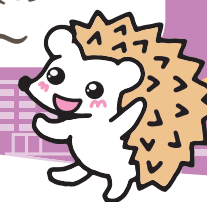
世帯主の死亡保障額（目安）

○配偶者が専業主婦（主夫）のケース
1,000～2,000万円
→葬式代や当面の生活費を考えて……

○夫婦共働きのケース
200～700万円
→葬式代や奨学金などを考えて……

～結婚期の保険・共済は「夫婦2人のことを考え」て加入・見直する～

すごく魅力的でおすすめの
電機連合共済があるよ。
17～18ページを家族で見てくださいね！



Point 3

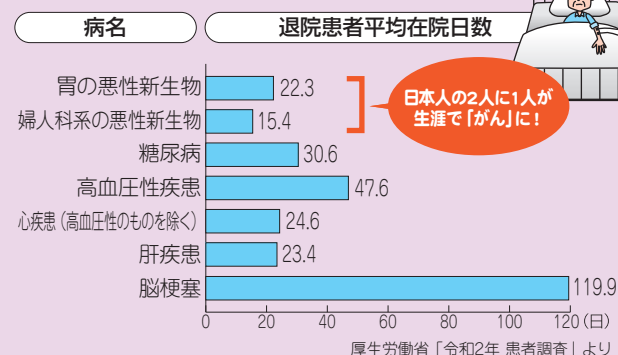
医療保障を考えよう



思いがけない病気やケガで治療が
長くなると治療費が心配だなあ～

病気によっては入院期間が長くなるから、
長期入院の場合でもカバーされるかどうか
考える必要があるよ！

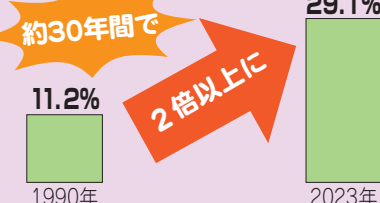
●生活習慣病の退院患者平均在院日数



日本人の2人に1人が
生涯で「がん」に！

帝王切開も増えているんだよ

●出産に占める帝王切開の割合



出産に関わる入院について

帝王切開手術の割合は増加傾向にあります。その他にも切迫早産や切迫流産などの可能性もあります。思いがけない入院や手術などの出費に備えて、安心して出産できる環境を整えましょう（自然分娩は、保険・共済の対象にはなりません）。

Point 4

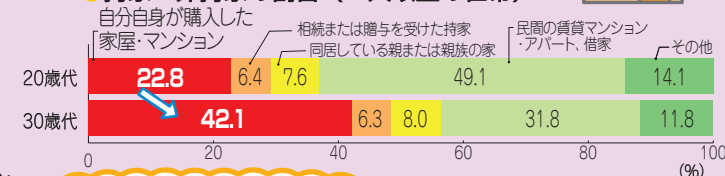
資産形成を考えよう



もっともお金を貯めやすい
時期だね

住宅購入などを見据え、夫婦で
貯蓄にまわすお金を増やしましょう

●持家・非持家の割合（2人以上の世帯）



20～30歳代にかけて持家の
割合が一気に増えているね

おさらい

「遺族保障」は、夫婦共働きか専業主婦（主夫）かで、世帯主に必要な保障額の考え方が異なります。夫婦共働きの場合は200～700万円くらい、配偶者が専業主婦（主夫）の場合は1,000万円～2,000万円くらいの保障が目安です。「医療保障」は長期入院の備えがあると、より安心です。なお、入院日額は5,000～10,000円程度が一つの目安となります（4ページ参照）。

子どもが生まれたら

～子育て期の保険・共済は
[新しい家族のことも考え]て見直す～

すごく魅力的でおすすめの
電機連合共済があるよ。
17～18ページを家族で見えね!

もっともお金がかかる時期です。子どもの教育資金など、できるだけ
早めの準備が必要です。そして自分に万一のことがあっても家族が困る
ことのないよう、また、家族の病気やケガに充分備えられるように、慎
重に保険・共済を選びましょう。さらに、子どもが誤って他人の物を壊
してしまったとき(賠償事故)の備えも考えていきましょう!

Point
1

遺族保障を考えよう

遺族保障は、万一の際に遺された家族の生活を維持していくための備えだよ。
日常生活費とまとまった費用の両面で準備していくことが大切なんだ!

日常生活費

ご本人に万一のことがあった場合、日常生活費は…?

本人(男性)・配偶者(女性)・子ども2人(小学生) 年収500万円の場合 <例>

日常生活費の目安

遺された家族に
「必要」な収入
約25万円/月

※総務省「家計調査」
(令和5年度)を参考

食費

通信費・
交通費 etc

水道・
光熱費

約10万円の差

毎月10万円
足りないわ…
4ページ参照

受け取れる
公的遺族年金は
約14万8千円/月

この家族の例だと、日常生活費として「不足する
約10万円」を保険・共済などでまかなえると
安心だよ! 企業内の保障がある場合は
それを差し引いて考えてね!

結構なお金が不足しちゃうんだね…

遺された家族が生活に困らないように、子どもが独立
するまでの間はしっかりと保障を備えよう!
また、日常の費用だから「分割(年金方式)」
で受け取れる設計だと安心だね

まとまった費用

まとまった費用って
なんだろう?

葬式費用や、教育費、ローン返済資金、老後準備資金
などのことを言うよ
例として、教育費がどれくらいかかるのかみてみよう!

教育資金

公立

幼稚園～高校(公立) 約596万円
大学(国公立) 約482万円
<合計 約1,078万円>

私立

幼稚園～高校(私立) 約1,976万円
大学(私立文系) 約690万円
<合計 約2,666万円>

令和5年度 文部科学省「子供の学習費調査」
令和3年度 日本政策金融公庫「教育費負担の実態調査結果」

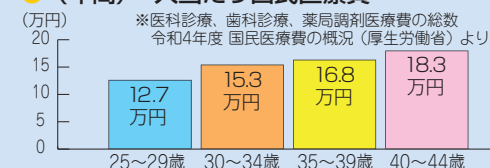
Point
2

医療保障を考えよう

医療費は年齢とともに増えていくんだね

女性は、20～30代にかけて
乳がん、子宮頸がん、甲状腺がんの
割合が高くなるんだ。がんに対する
保障を厚くする必要があるね

●(年間)一人当たり国民医療費※



●がんの種類別罹患順位

男性 20～39歳			女性 20～39歳		
1位	大腸がん	13.9%	1位	乳がん	28.7%
2位	白血病	9.7%	2位	子宮がん	18.1%
3位	悪性リンパ腫	9.3%	3位	甲状腺がん	13.5%
4位	甲状腺がん	7.5%	4位	卵巣がん	8.8%
5位	胃がん	5.6%	5位	大腸がん	6.1%

厚生労働省「全国がん登録罹患率報告2020」

子どものための保障は必要な?

そうだね。鼠径ヘルニアなど新生児が入院するケースがあるよ。自治体の医療費「助成制度」のおか
げで、大きな支出の心配は少ないね。でも、入院時の付添い費用や差額ベッド代や交通費など、
「助成制度」が対象外の費用を準備するための保障が必要だね

もう一つ大事なことを忘れてた!子どもが思いが
けず他人の物を壊してしまったり、ケガをさせて
しまうことも。賠償事故に備えておくと安心だよ

あらゆるリスクを想定して
備えることが大切なんだね

Point
3

資産形成を考えよう

それぞれのプランの特徴を理解しないとね

生活費も増えるし、まとまったお金を貯蓄するのはむずかしそうだな～

でも、将来を考えて、少しずつでも貯蓄することが大事だよ
子どもの教育資金も準備しないとね
「児童手当」もうまく活用できるね!(子ども1人あたり総額約230万円目安)
※条件によって異なる場合があります。

毎月積み立てるプランの例

- ①「積立定期預金」
- ②「財形」
- ③「NISA」(少額投資非課税制度)
つみたて投資枠
- ④「個人年金保険」
(ねんきん共済・悠々プラン) ※P17,18参照
- ⑤「学資保険」 など

おさらい

「遺族保障」は、遺された家族の「日常生活費」を考えると、公的遺族年金では足りないことが予想され
ます。受給後の活用を考えると「分割(年金方式)」で受け取れる保険・共済で不足分に備えると安心です。
また、「まとまった費用」については世帯主が1,000～2,000万円、また子ども1人につき教育費などで、
プラス1,000万円くらい(幼稚園から大学まで全て公立の場合)の保障が必要です。配偶者自身については、
500～1,000万円程度が一般的です。
「医療保障」も、がんによる保障を手厚くしたり、また子どもの保障についても検討していきましょう。

住宅を購入したら



住宅ローンを組む際、一般的に「団体信用生命保険」の加入が義務付けられています。世帯主に万一のことがあった際に残された住宅ローンが完済される仕組みです。

今まで住居購入費用を考慮して高額な保障の生命保険・共済に加入していた場合は、それに相当する保障の金額を減らすのも一つの手です。

Point 1 遺族保障を考えよう

団体信用生命保険 (以下、団信)

万一の際に残された「住宅ローン」が完済される仕組み。これに加え、三大疾病（がん・心疾患・脳卒中）など所定の状態になった場合も保障の範囲となるものがあります。
※契約の際には健康告知が必要です。

今まで生命保険・共済に入っていて、その後、住宅購入と共に「団信」を契約した場合、それまでの保険・共済に含まれていた家族のための住居費分（アパートの賃貸料や、想定の家賃購入費）の保障はいらなくなるんだよ

例えば、家賃8万円・20年分の家賃（8万円×12ヵ月×20年＝1,920万円）を保険・共済で準備していた場合は、「団信」に加入後は保障を調整しよう

保険・共済

(例)

1,920万円 遺族保障
(遺された家族の住居費)

2,000万円 遺族保障
(遺された家族の日常生活費・まとまった費用)

団信に契約後

<減額>

2,000万円 遺族保障
(遺された家族の日常生活費・まとまった費用)

※団信に加入しているからといって、すべての遺族保障に関する保険・共済が不要になるわけではありませんので、ご注意ください。

「遺族保障」の目安

●生計を支えている世帯主：1,000～2,000万円程度

さらに小さな子どもがいる場合、子ども1人につき教育費などを考え、プラス約1,000万円（幼稚園から大学卒業まで全て公立の場合）を目安に備えましょう。

●配偶者：500～1,000万円程度が一般的（収入の有無で異なります）

～ 実は「住宅を購入したとき」も
絶好の見直しタイミング！～



すごく魅力的でおすすめの
電機連合共済があるよ。
17～18ページを家族で見てくださいね！

Point 2

医療保障を考えよう



住宅購入は人生で一番大きな買い物だね。思いがけない病気やケガで高額な治療費が発生すると不安だなあ～

治療法によっては公的医療保険の対象外で全額自己負担になる「先進医療」があるよ



なるほど～

●おもな先進医療の実施状況

先進医療の技術名	平均費用	件数
重粒子線治療	約314万円	462件
陽子線治療	約266万円	824件

出典：令和5年度「厚生労働省発表「先進医療の実績報告」



先進医療の技術料が保障される保険・共済だと安心だね。また、介護のことについてもそろそろ考えないといけないね 14ページも見てね



Point 3

資産形成を考えよう



遺族保障を見直して、その分を貯蓄に回したり、セカンドライフの資金を本格的に準備しないとイケないなあ～



そうだね！そのためには、公的年金、退職金がどれくらいになるかを調べて不足分を貯蓄していくことが大事だよ

公的年金や退職金がいくらもらえるか調べよう

公的年金の月額……230,483円

平均的な収入で40年間就業した場合に受け取り始める年金の給付水準
「厚生労働白書令和6年版」

「年金定期便」「年金ネット」で確認しましょう！

年金定期便は年1回、誕生月に日本年金機構から郵送されます。

退職金の額…… 大卒平均1,896万円
高卒平均1,682万円

「厚生労働省令和5年就業条件総合調査」

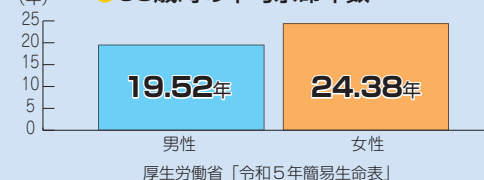
就業規則の「退職金規程」で確認しましょう！

退職一時金の他にも年金制度があるか確認しましょう。

老後生活資金準備のプラン

- ①「個人年金保険」(ねんきん共済・悠々プラン) ※P17、18参照
- ②「iDeCo (イデコ)」(個人型確定拠出年金) など

●65歳時の平均余命年数



おさらい

遺された家族の住居費用を考慮して、保険・共済に加入していた場合は、その分だけ減額できると考えます。負担が軽くなった分は貯蓄に回すなどして、将来の生活資金に余裕をつくれたら良いですね。人生100年時代と言われています。セカンドライフへの備えも準備しましょう。



子どもが独立したら

～第2の人生に向けて、
もう一度「夫婦の保障」を見直す～

すごく魅力的でおすすめの
電機連合共済があるよ。
17～18ページを家族で見てくださいね！

Point
1

遺族保障を考えよう

子どもが独立すると、
万一のときの必要保障額
は小さくなるね

そうだね。今後は夫婦2人だけの生活を中心に、お金のことを
考えればよくなるね！ もし子どもの生活費や教育資金を考慮
した高額な生命保険に入っていて、まだ期間が残っている場合
は、解約するか減額するとムダがないね！

保険・共済

子どものための
教育費など

それ以外の遺族保障
(葬式代や、日常生活費など)

独立後

<減額>

それ以外の遺族保障
(葬式代や、日常生活費など)

子育てが終了したら、
その後の保障は
どれくらいを
考えればいいのかな？

配偶者が専業主婦（主夫）の場合は、**生計を支えている世帯主…1,000～2,000万円**くらい、**配偶者自身…200～500万円**くらいが一般的かな。
また、夫婦共働きの場合でも、世帯主は葬式費用などのため200～500万円ほど用意しよう。最低限必要な保障額を踏まえて、見直しをしよう！

Point
2

医療保障を考えよう

病気やケガのリスクに備えつつ、夫婦の
これからの生活を考えていく必要があるね
主な病気の入院費用ってどのくらいかな？

「医療保障」は一般的に、夫婦それぞれ入院
日額5,000～10,000円程度を目安に準備しよ
う。手術のときにも給付を受けられる保険・共済
であれば、より安心だね（4ページ参照）

医療保障だけでなく、賠償事故への保障もお忘れなく～！（6ページ参照）

●主な病気の入院費用

疾患	入院費用	推定自己負担額(3割)
急性心筋梗塞	191.3万円	57.3万円
脳梗塞	167.1万円	50.1万円
胃の悪性新生物	99.4万円	29.8万円
乳房の悪性新生物	76.5万円	22.9万円
肺炎	89万円	26.7万円
糖尿病	76.8万円	23万円

出典 公益社団法人全日本病院協会
「医療費」重症度別2023（年間）
をもとに作成

Point
3

資産形成を考えよう

これからの人生を考えると、
資産形成はどうしていくとよいのかな？

人生100年を見据えて、豊かなセカンドライフを送
るために少しでも多く貯蓄をしておきたいね！

●老後の所得保障は3階建て

豊かなセカンドライフ！

これからの人生を
見据え準備すること
がとても大切だよ

3階部分

個人年金 など

2階部分

勤労者 厚生年金保険

1階部分

全員加入 基礎年金（国民年金）

個人年金などに任意で加入すると、
さらに上乗せの給付を受けることができる

勤労者は、厚生年金保険に加入し、基礎年金
の上乗せの年金給付を受ける

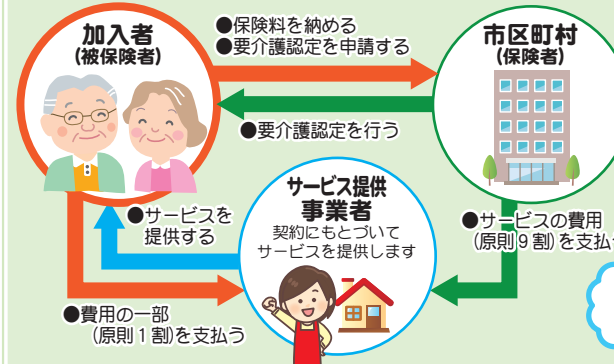
現役世代はすべて基礎年金の被保険者となり、
高齢期となれば基礎年金の給付を受ける

Point
4

介護について考えよう

公的介護保険制度

市町村・特別区などが運営し、介護保険加入者が介護に関するサービスを選
択して利用できる制度（40歳以上の人対象）



●費用総額のシミュレーション（1人あたり）

月々の自己負担額 平均9万円 × 介護期間 平均55カ月 + 一時的な費用の合計 平均47.2万円

= 費用総額 平均約542.2万円

※公的介護保険の自己負担分・公的介護保険対象外の自費出費額

生命保険文化センター「2024年度 生命保険に関する全国実態調査」

けっこう
かかるんだなあ～

自身の介護はもちろん、両親の
介護にも備えがあるといいね

おさらい

子どもが独立したら、経済的な面で負担が軽くなります。子どものために加入していた保険・共済を減額（解約）して節約できた分を、老後のための貯蓄に向けましょう。世帯主として「遺族保障」を考えると、配偶者が専業主婦（主夫）の場合は**1,000～2,000万円**くらいを目安に保障を準備しましょう。また、夫婦の「医療保障」を改めて考える良い機会かもしれません。なお、**入院1日あたり5,000～10,000円**程度の保障が一つの目安になります。（4ページ参照）
高額になり得る賠償事故への備えも準備すると良いでしょう。

定年退職したら



定年後にも必要となる支出を把握し、現役時代の貯蓄、また、公的年金や退職金を上手く活用しながら、老後はゆとりをもって安心した生活ができるようにしましょう。

Point 1

まずは収支を考えよう

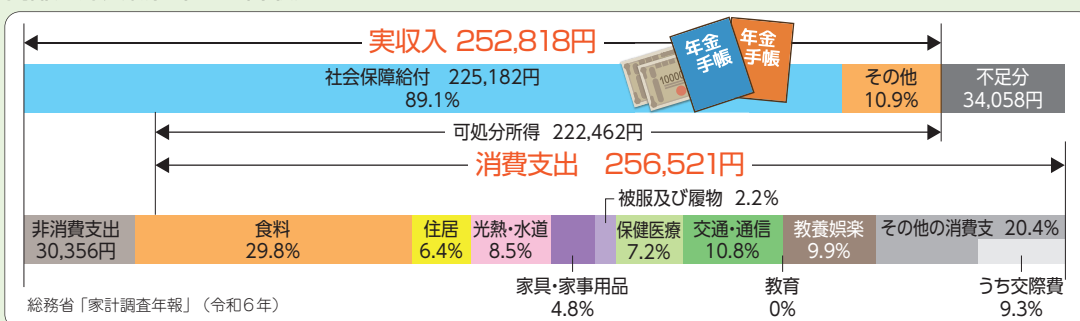


定年後の生活費は現役時代とどう違うんだろう？

定年後は、資産形成というより、資産を取り崩すことになるよね。セカンドライフの生活で不要になる支出がある一方で、新たに発生する支出もあるよ。気をつけなくちゃ



●高齢夫婦無職世帯の家計収支



ゆとりある暮らしのためには、公的年金+約10万円以上が必要という調査結果※もあるよ

※生命保険文化センター「生活保障に関する調査」2022年度(6ページ参照)

●健康寿命(健康上の問題で「日常生活が制限されることなく」生活できる期間)

健康寿命
男性 72.68歳
女性 75.38歳

平均寿命
男性 81.09歳
女性 87.14歳

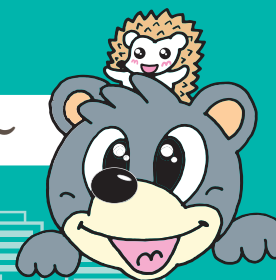


セカンドライフ、充実した生活が送れるよう考えることが大切だね

厚生労働省
「第16回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料」
(令和3年12月)

厚生労働省
「簡易生命表」
(令和5年)

～老後の保障を点検するタイミング～



Point 2

遺族保障を考えよう



定年退職して退職金が入ってきたり、年金がもらえるようになれば、生命保険・共済の備えも以前より少なくていいのかな

相続対策などの理由がなければ、お葬式の費用として世帯主・配偶者ともに、それぞれ200～500万円くらいあれば十分なんだ。老後は退職金の運用など、できるだけゆとりをもって生活していけるようなマネープランを考えたいよね

そうだね！



Point 3

医療保障を考えよう



病気やケガをした時に慌てることがないように、現在加入している医療保険・共済の内容を把握しておこう。保険・共済は年齢が上がったり更新の際に、保障が小さくなったり、保険料・掛金が高くなるのが一般的だよ

そっか～



改めて点検しておくことが大切なんだね

★あわてないようにチェック★

- ・何歳までの保障か
- ・入院1日あたりの給付金額はいくらか
- ・入院給付金は何日分まで受けとれるか



●70歳以上の「自己負担」割合

	一般所得者	一定以上所得者	現役並み所得者
75歳	1割負担	2割負担	3割負担
70歳	2割負担	2割負担	3割負担

厚生労働省HP「医療費の自己負担」より抜粋

75歳になると、医療保険制度から後期高齢者医療制度に移ります。また、一定の障害状態にある65～74歳の人でも申請により後期高齢者医療制度に移ることができます



70歳以上になると、医療費の自己負担額も軽くなるので、それも考慮するといいよ！

Point 4

資産運用を考えよう

退職金の活用方法を検討しよう



ローンが残っている場合は返済を

流動性の確保
銀行預金

退職金

退職金向けの定期預金へ

一時払個人年金・国債
投資信託・株式投資など

国債

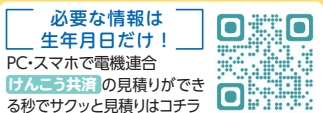
大切な退職金！
リスクを分散して
無理なく運用しようね



おさらい

「遺族保障」は世帯主、配偶者ともに、それぞれ200～500万円くらいの保障を準備すれば充分です。支出をできるだけ抑えつつ、安心して生活をするためにはどうしたらよいか考えることがとても大切です。退職金の使い方を細かく計画したり、また、その運用などについてのマネープランを考えていきましょう。「医療保障」もこの時期に点検しておくことが大切です。

組合員とそのご家族が活用できる「電機連合共済」のご紹介



電機連合共済

けんこう共済・けんこう共済アシスト

入院・手術・自宅療養などの医療保障

スケールメリットを活かした
割安な掛金

14種類の
幅広い保障

万が一にも安心の特約
日常生活サポート特約・がん特約・介護特約

ファミリーサポート共済

遺族保障・重度障がい保障

年齢・性別にかかわらず
一律の掛金

活用しやすい
年金方式(分割)受取

ねんきん共済・悠々プラン

ライフステージにあわせた資金作り

魅力の予定利率
年1.25%

安心の
元本保証制度

新社会人モデルプラン

制度名	加入タイプ	月掛金
医療保障 + 賠償保障	けんこう共済 Yタイプ	1,000円
遺族保障 (重度障がい)	がん特約 診断給付金 200万円	200円
	ファミリー サポート共済 A05	490円

→しっかり保障で合計1,690円！

「ねんきん共済・悠々プラン」
月払5,000円から
積立が始められるよ！

夫婦2人モデルプラン

制度名	加入タイプ	月掛金
医療保障 + 賠償保障	けんこう共済 (日常生活サポート特約 付) ※特約部分は同居家族等も対象	B-IIタイプ 3,200円
	がん特約 診断給付金 200万円	500円
	けんこう共済 家族契約	1,200円
	がん特約 診断給付金 200万円	500円
遺族保障 (重度障がい)	ファミリーサポート共済 B10	1,260円
	団体生命共済 死亡共済金 1,000万円	1,800円
	ファミリーサポート共済 J05	490円

→しっかり保障で家族合計8,950円！

家族4人モデルプラン

制度名	加入タイプ	月掛金
医療保障 + 賠償保障	けんこう共済 (日常生活サポート特約 付) ※特約部分は同居家族等も対象	B-IIタイプ 4,600円
	がん特約 診断給付金 200万円	1,200円
	けんこう共済 家族契約	1,500円
	がん特約 診断給付金 200万円	1,200円
	けんこう共済 家族契約 (2名)	1,000円
遺族保障 (重度障がい)	ファミリーサポート共済 C15	2,520円
	団体生命共済 死亡共済金 1,000万円	1,800円
	ファミリーサポート共済 K05	700円

→しっかり保障で家族合計14,520円！

子どもの独立後モデルプラン

制度名	加入タイプ	月掛金
医療保障 + 賠償保障	けんこう共済 (日常生活サポート特約 付) ※特約部分は同居家族等も対象	B-IIタイプ 5,300円
	がん特約 診断給付金 200万円	2,400円
	けんこう共済 家族契約	1,900円
	がん特約 診断給付金 200万円	2,400円
遺族保障 (重度障がい)	ファミリーサポート共済 A10	910円
	団体生命共済 死亡共済金 300万円	540円
	ファミリーサポート共済 J05	490円

→しっかり保障で家族合計13,940円！

団体生命共済 (こくみん共済 coop)

死亡・重度障がい時に共済金を
一括で受け取る
共済

→取り組みをしてい
ない組合もあり
ます。
詳細は組合窓口
にてご確認ください。

★ 月払、半年払、一時払積立
など、生活にあわせた積立
が可能！

★ 税負担の軽減効果あり！

★ こくみん共済 coop
と大手生保6社の
コラボで安心運営

ねんきん共済

一部引き出し不可
個人年金保険料控除対象
(50歳未満で新規加入の場合)

悠々プラン

一部引き出し可能(10万円ごと)
一般生命保険料控除対象

●重要なお知らせ●

2026年4月より生保分の
保険事務費が下がります！
(約1.3%⇒約0.15%)
受取率が変わります！
※電機連合運営事務費控除後
の保険料にかかります

★ 死亡、もしくは働けな
くなったとき(重度障がい
等)への備えに！

★ 決算により、剰余が生じ
た場合は割戻金あり！

★ 「ほっとあんしん
コール」により、
精神的にもサポート！

★ 三大疾病はもちろん、女
性特有の病気にも対応！

★ 入院・自宅療養は
通算365日分まで保障！

インフルエンザ
でも対象です

★ がん手術・がん入院など
がん到手厚い保障！

★ 先進医療は
2,000万円まで
実費を保障！

★ 自家共済+大手損害保
険会社との団体契約で
安心かつ割安！

★ (けんこう共済アシスト)
病気死亡は
最高3,100万円の
大型保障



安心の未来づくり



**アニメも
チェックしてね!!**

※モデルプランについては『暮らしの保障』ハンドブック から抜粋。

モデル年齢はそれぞれ新社会人：15～29歳、夫婦2人：30～44歳、家族4人：45～54歳、子どもの独立後：55～64歳
けんこう共済アシストについては、『暮らしの保障』ハンドブック(けんこう共済アシスト版)をご覧ください。

