保障ごと
の考え方

保障の種類ごとに検討ポイントをまとめました。

- 医療保障について考えよう【基本編】……P10
- 医療保障について考えよう【三大疾病（がん・脳卒中・急性心筋梗塞）編】……P12
- 医療保障について考えよう【収入補償編】……P14
- 生命保障について考えよう……P16
- 先進医療について考えよう……P18
- 日常生活における賠償責任保障について考えよう……P19
- 自動車の補償について考えよう……P20
- 住まいの保障について考えよう……P22
- 介護保障について考えよう……P24
- 基本的な医療保障や損害補償以外に必要な備えについて考えよう……P26

保障と一口に言っても、入院保障、がん保障、
生命保障、賠償責任の保障など多くの保障があるため、
それぞれの備え方のポイントを確認し、
ムラなくムダなく備えましょう！

医療保障について考えよう 基本編

入院時に必要となる日額の目安は1日あたり10,000円～15,000円と言われてます。
保障選びの参考にしましょう。

①医療費5,000円 ＋ ②医療費以外の出費5,000円 ＋ ③必要に応じて（所得補てん等）5,000円 ＝ 10,000～15,000円

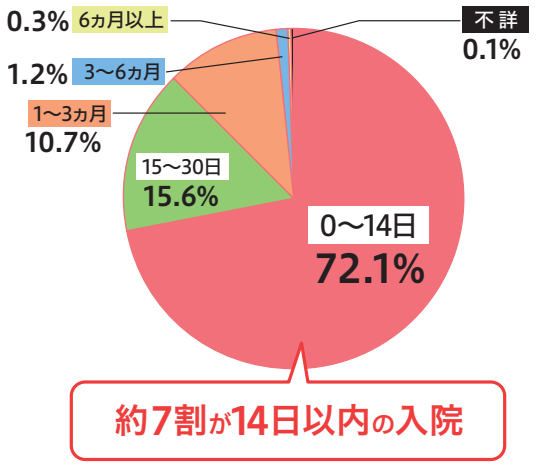
※厚生労働省データよりコープ共済連にて算出

入院時の医療費に備えて、長めの保障があると安心！

近年、入院は短期化していますが、病気によっては長引くこともあります。
安心して治療できるように長めの保障（1入院につき、180日程度）が安心です。
医療費として備える金額は、「高額療養費制度」を考慮して入院日額5,000～6,000円が目安となります。

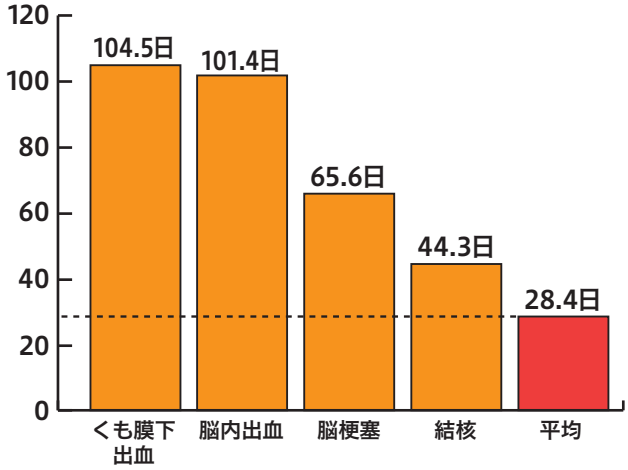
「高額療養費制度」についてはP7を確認しましょう。

入院日数の割合



厚生労働省「患者調査」（令和5年）※病院での一般病床の在院期間の割合

平均入院日数が長い病気



厚生労働省「患者調査」（令和5年）「平均」とはすべての傷病分類の平均在院日数

医療費以外の自己負担となる出費をカバーできると安心！

入院時に少人数部屋や個室を希望した場合の差額ベッド代や食事代、
この他、日用品やテレビ代などの自己負担となる出費を考慮して、入院日額5,000円程度をプラスすると安心です。

【例えばこのようなもの】

差額ベッド代

食事代

日用品

テレビ代

差額ベッド代の1日あたりの平均額

1人部屋の平均額	8,437円
2人部屋の平均額	3,137円
4人部屋の平均額	2,724円

（厚生労働省 中央社会保険医療協議会「主な選定療養に係る報告状況」）
※令和5年7月1日現在

入院中の食事代

2024年5月31日まで 1食につき 460円（一般）

2025年3月31日まで 1食につき 490円（一般）

2025年4月1日から 1食につき 510円（一般）

1日あたり1,530円

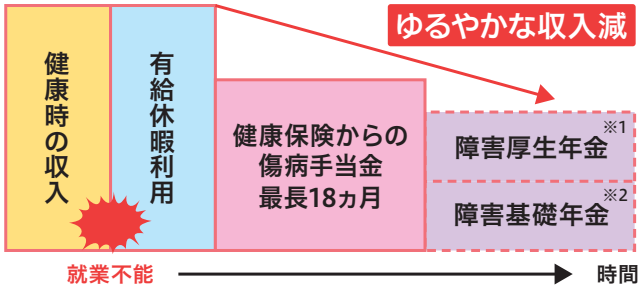
※令和7年4月1日現在

入院中の収入減を考え、所得補てん分を追加しておくと、より安心！

ケガや病気で働けなくなった場合の収入を補うために、入院保障を手厚くすることで補てんするという方法もあります。
特に自営業の方は、働けなくなると収入が大きく減る場合があるため、より手厚い備えが必要です。

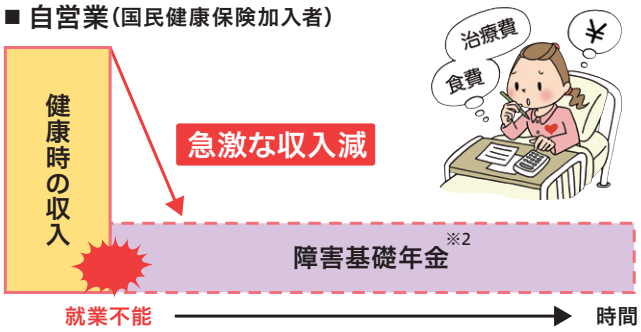
✔ 収入補償についてはP14「医療保障について考えよう【収入補償編】」も確認しましょう。

■ 会社員（全国健康保険協会管掌健康保険加入者）



※1 重度の障害認定（1級～3級）を受けた場合　※2 重度の障害認定（1級～2級）を受けた場合

■ 自営業（国民健康保険加入者）



入院以外にも、手術やケガ通院の保障も備えておくと安心！

手術の保障	手術の保障は年齢に関係なく、ある程度まとまった金額を備え、入院を伴わない日帰り手術も対象となるものが安心です。
ケガ通院の保障	日常生活でよくある小さなケガにも備えて、通院1日目から保障されるものが安心です。遊びや部活動などで活発なお子さんや、転倒の危険が高まるご年配の方は備えておくとよいでしょう。

支払い件数の多い日帰り手術

原因	支払件数
消化器系の良性新生物	11,829件
白内障	4,942件
網膜剥離	2,338件

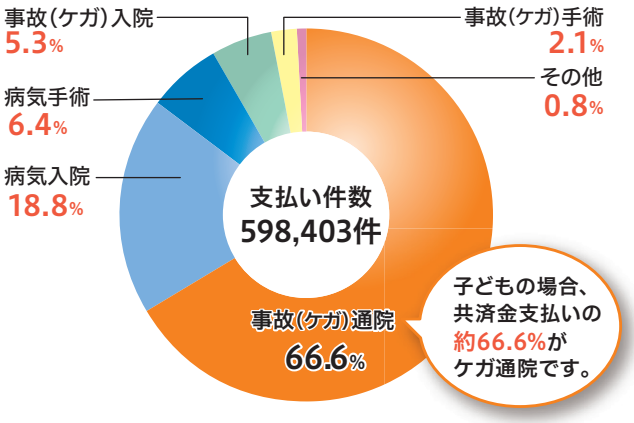
※2023年3月21日～2024年3月20日《たすけあい》《ずっとあい》共済金お支払いデータ

支払い件数の多いケガ（全年齢）

	原因	支払件数	平均通院日数
1	急激な動作による事故	219,926件	7.8日
2	転倒・転落	140,236件	6.8日
3	他人との接触によるケガ	46,749件	5.7日
	ケガ通院支払合計	536,857件	7.8日

※2023年3月21日～2024年3月20日《たすけあい》共済金お支払いデータ

子どもの支払い件数の割合



※2023年3月21日～2024年3月20日《たすけあい》共済金お支払いデータ

定期タイプで備える？終身タイプで備える？

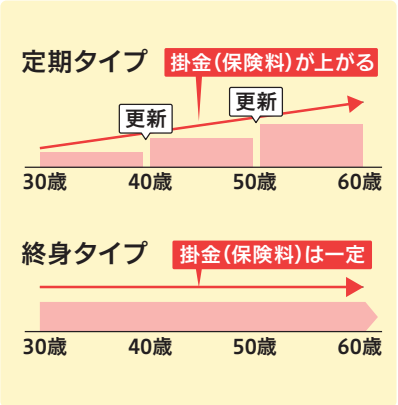
定期タイプ 保障する期間が限られている

同じ年齢で加入しようとしたとき、
終身タイプと比べると
掛金（保険料）が安価になります。

終身タイプ 一生涯保障が続く

亡くなるまで保障が続くので、
保障が途切れる心配がありません。

どちらか一方のみを選ぶというよりは、ベースとして必要な入院保障の医療費部分にあたる5,000円と手術保障は「終身タイプ」で、入院保障の医療費以外にかかる部分（＋収入補てん分）を「定期タイプ」で都度、見直しながら備えることが望ましいです。



医療保障について考えよう

三大疾病（がん・脳卒中・急性心筋梗塞）編

三大疾病の保障は３つのポイントをおさえておくと安心です。

ポイント① 治療前のまとまった保障
＋
ポイント② 入院保障の上乗せ
＋
ポイント③ 退院後の通院に備えた保障

治療前に受け取れる一時金は、治療時の大きな味方に！

三大疾病は治療方法や状況などによって
高額な治療費がかかることがあります。
治療前にまとまった費用が準備でき、安心して治療に
専念できる保障を選ぶことが大切です。

【例えばこんなときに役立ちます】

精密検査・検査入院　手術などの治療費　抗がん剤などの点滴　収入が減少することで不足する生活費への備え

【大腸がんで17日入院した場合のモデルケース】

男性 30～59歳	
実質自己負担（A−B+C）	348,435円
入院1日あたり	20,496円
内　訳	
総医療費（公的医療保険適用）	1,230,528円
A：3割自己負担	369,160円
B：高額療養費	279,425円
C：差額ベッド代や雑費等	258,700円

【脳卒中で29日入院した場合のモデルケース】

女性 30～59歳	
実質自己負担（A−B+C）	422,078円
入院1日あたり	14,554円
内　訳	
総医療費（公的医療保険適用）	2,014,804円
A：3割自己負担	604,440円
B：高額療養費	506,862円
C：差額ベッド代や雑費等	324,500円

※年収約370～約770万円（標準報酬月額28万円～53万円未満）。入院期間が同一月内である場合の例。
　入院期間および総医療費は、疾病別の30～59歳の男女それぞれの平均値です。
※セールス手帖社 保険FPS研究所「見てわかる!医療費データブック」をもとに試算（2025年4月時点）。

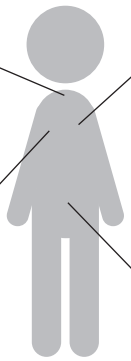
入院保障の上乗せを検討するときは、保障日数に注目しましょう！

がんの入院は年々短期化していますが、長期入院が必要な場合や再発により入院を繰り返す場合があります。
また、脳卒中は入院期間が2ヵ月、3ヵ月を超える可能性があるため、
入院保障は1入院あたりの保障日数の長いものや無制限のものが安心です。

主ながんの再発率

食道がん
術後３年以内の再発率
Ⅰ期15%　Ⅱ期38%

乳がん
術後5年以内の再発率
5%

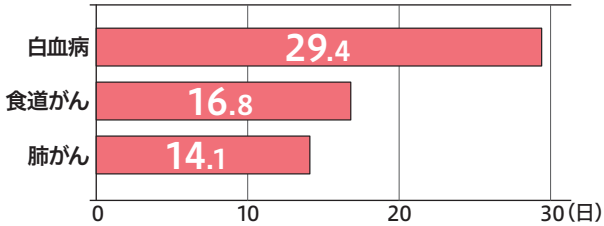


肺がん
術後３年以内の再発率
Ⅰ期……15%
Ⅱ期……23%
Ⅲ期……28%

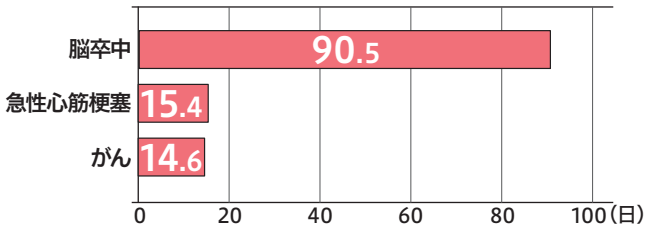
大腸がん
術後5年以内の再発率
Ⅰ期……6%
Ⅱ期……15%
Ⅲ期……30%

※新日本保険新聞社『こんなにかかる医療費』（2023年版）
● 再発率は術式（どのような手術、処置をしたか）などにより、大きく異なっています。
● Ⅰ期～Ⅲ期というのは、がんの進行度合いのことで、数字が大きくなるほど、がんが進行していることを表します。

■入院が長期となるがんの平均入院日数



■三大疾病の平均入院期間

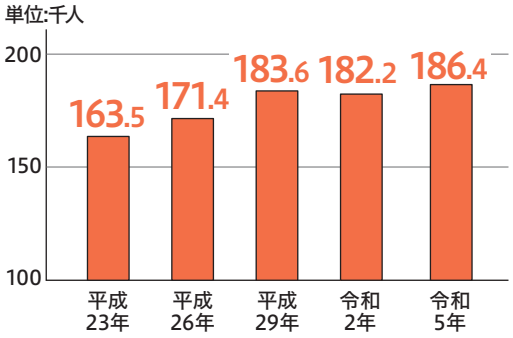


厚生労働省「患者調査」（令和5年）

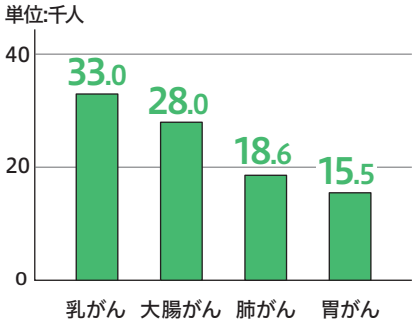
長期療養やリハビリに備えて、退院後の通院保障があると安心！

通院しながらがんの治療を受ける人は増加傾向となっています。
令和5年では全国のがんの外来患者数が約18.6万人※となりました。心疾患では入院・手術後も、リハビリ治療のために通院をすることがあるため、退院後の通院治療も想定して、保障を準備しておくと安心です。

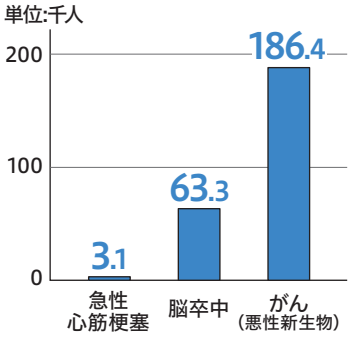
がん（悪性新生物）の外来患者数の推移



主ながんの外来患者数



三大疾病の外来患者数



※厚生労働省「患者調査」（令和5年）

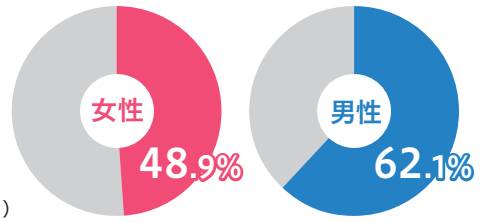
がんってどんな病気？

2人に1人が一生のうちにがんを経験します。

日本人が一生のうちにがんと診断される確率は
男性62.1%、女性48.9%で2人に1人と
言われています。
再発率の高さから一度がんを経験すると
保障の選択肢が狭まります。
健康なうちに検討しましょう。

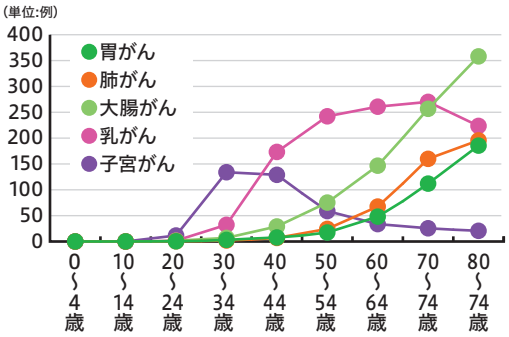
国立がん研究センター
がん情報サービス「がん統計」（全国がん登録）（2020年データに基づく）

一生涯のうち、がんにかかる率（2020年データに基づく）

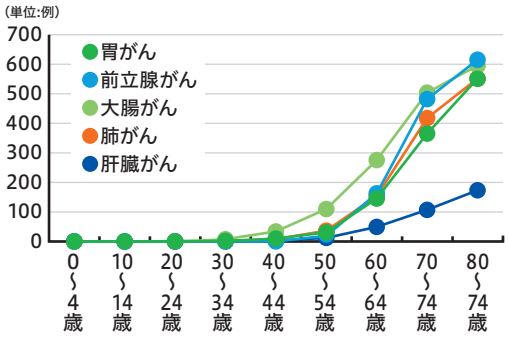


女性は20～30代にかけて、男性は40代からがんのリスクが高まります。

女性の年齢別がん罹患率（2020年度）



男性の年齢別がん罹患率（2020年度）



※国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（全国がん登録）（グラフは上記データより作図）
※罹患率は、人口10万人あたり何例がんと診断されるかで算出

がんの保障のポイント！

がんの保障を検討する際には、再発や転移のリスクも踏まえ、
条件を満たせば都度共済金（保険金）が支払われる、回数無制限のものを選ぶと安心です。
また、保障対象範囲については、上皮内新生物※が含まれているかを確認することも大切です。

※がん細胞が臓器の表面や管状の臓器の内側をおおっている上皮までにとどまっている状態をいいます。

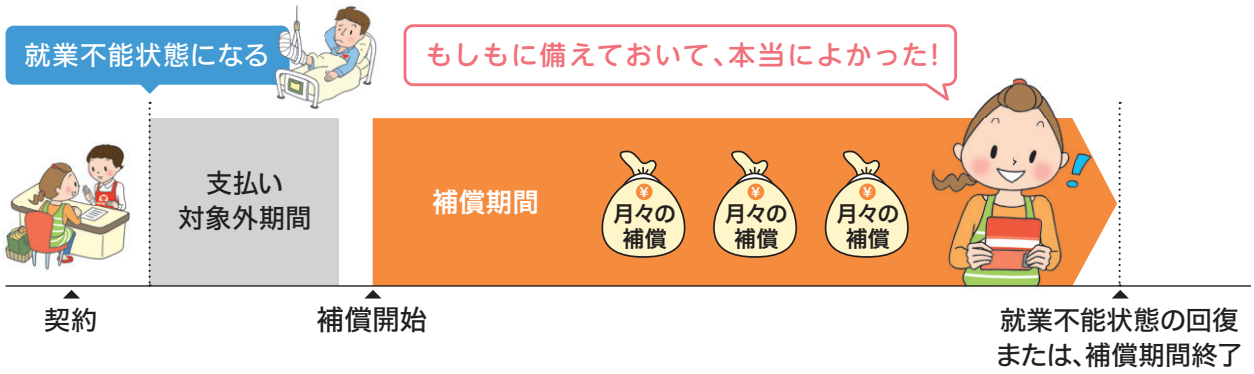
医療保障について考えよう 収入補償編

働けなくなってしまったときの保障は、現在の貯蓄や家族の収入、
毎月の支払いなどをもとに検討しましょう。

収入補償保険（就業不能保険）について知っておきましょう。

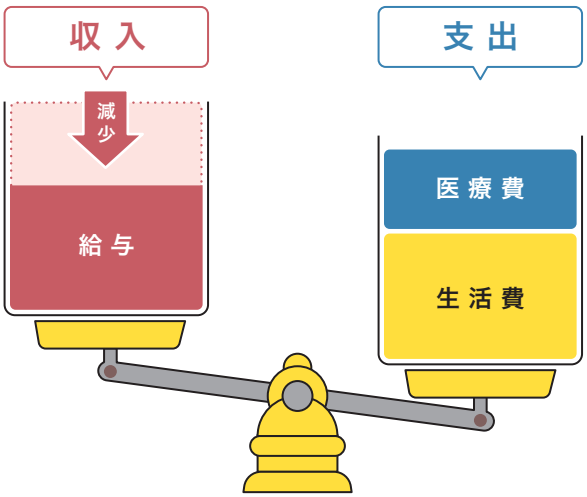
大きなケガや病気で働けなくなってしまった際に、
一定期間の収入を補償するための保険が収入補償保険（就業不能保険）です。

収入補償保険イメージ



働けなくなったときのリスクを知っておきましょう。

大きなケガや病気によって**長期間働くことができずに**
世帯収入が減少してしまった中で、
自身の生活費・医療費・介護費などが引き続きかかります。
また、住宅ローンがある場合その返済も続くため、
亡くなってしまった場合以上に経済的負担が
大きくなることが多いです。



この保障のメリットは、休職や退職に
伴う収入減といった不安要素が軽減され、
安心して治療に専念できる点にあります。
収入補償は、仕事が出来ない状態という
限定的なリスクに備えるものです。
補償で備えるか、貯蓄やその他の家族の収入、
住宅ローン・マイカーローンの残額などの
状況によって検討するのが望ましいでしょう。

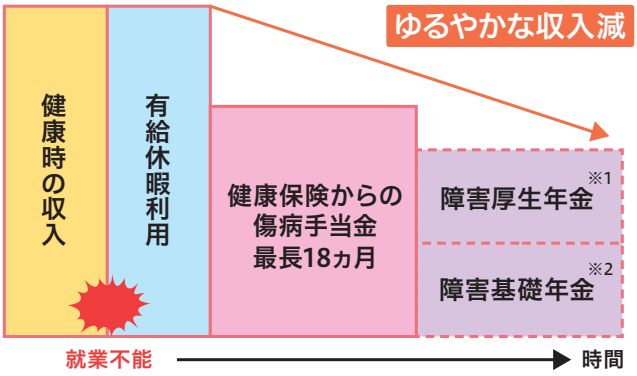
自身が加入している健康保険から もらえる給付について確認しましょう。

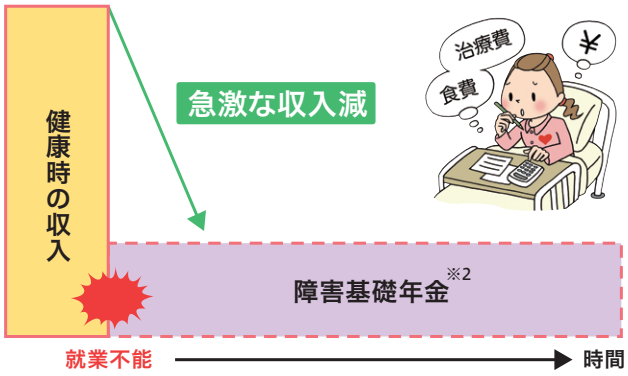
会社員の場合

加入している健康保険より、傷病手当金や障害厚生年金等の給付があります。しかし、傷病手当金の給付期間は最長で1年6ヵ月までの期限があります。また障害厚生年金等の給付は一定の高度障害等級に該当する場合等に限られています。

自営業の場合

加入している健康保険より、障害基礎年金の給付があります。しかし、障害基礎年金の給付は一定の高度障害等級に該当する場合に限られています。また、会社員のような傷病手当金の給付がないことから、経済的な負担が大きくなりやすいでしょう。

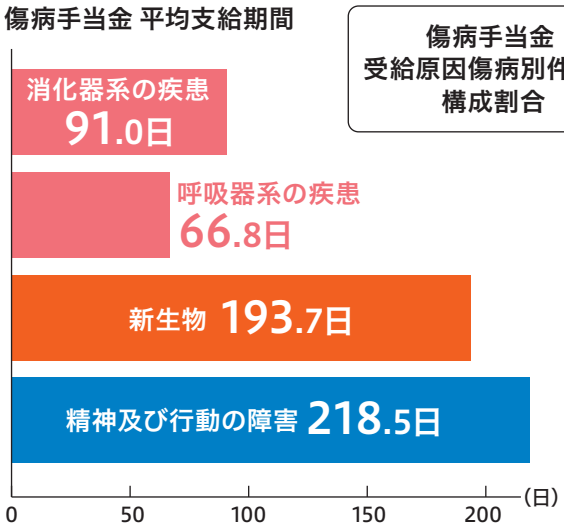




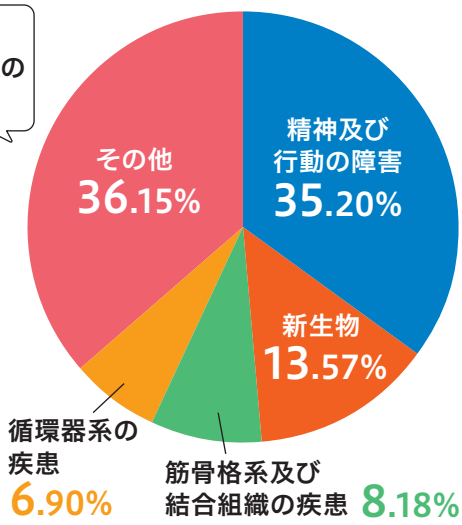
※1 重度の障害認定(1級～3級)を受けた場合　※2 重度の障害認定(1級～2級)を受けた場合

精神疾患により休職される方が増えています。

収入補償保険では、精神疾患による休職時の収入も補償される場合があります。精神疾患による休職は他の病気に比べて休職期間も長くなる傾向にあります。収入補償保険を検討する際には、精神疾患による休職の保障について確認することも大切です。



全国健康保険協会 現金給付受給者状況調査(令和5年度)より



全国健康保険協会 現金給付受給者状況調査(令和5年度)より

GLTD(団体長期障害所得補償保険)について知っておきましょう。

民間の大手企業の中には従業員の福利厚生制度の一つとして、働けなくなったときの補償を用意している場合があります。企業にお勤めの方は、職場の福利厚生制度を確認してみましょう。

生命保障について考えよう

遺される家族のためのお金をムダなく備えるには、必要な保障額を知っておくことが大切です。

出ていくお金 － 入ってくるお金 ＝ 備えておきたいお金

自身が亡くなった後に出ていくお金を知っておきましょう。

遺される家族の生活費

家族の生活費の目安は現在の生活費の約5～7割

家族の生活費を計算するときは、配偶者の生涯生活費（現在の生活費の約5割）と、子どもがいる場合は末子が独立するまでの期間の生活費（現在の生活費の約2割）を目安に考えて計算しましょう。

■住居費・教育費を除く1ヵ月間の支出平均（2人以上の世帯）

世帯主年齢	～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳
金　額	20万円	25万円	28万円	30万円

出典：総務省統計局 2023年 家計調査年報（家計収支編）

■遺された家族の生活費の例

生活費25万円の4人家族（夫婦＋子2人）の夫が亡くなった場合

年間　25万円 × 12ヵ月 × 0.7 ＝ 約210万円

住居費　持ち家か賃貸かで大きく支出額が変わります。

持ち家の場合、ほとんどの方が「団体信用生命保険」に加入するため、住宅ローンの借り主が亡くなった場合、保険金でローン残高を完済できます（建物の維持費等は必要です）。ただし、単独ローンで借り主ではない方が亡くなったり、ペアローンの場合や賃貸の場合は住居費の支払いが必要です。

住宅維持費の例

マンションの場合：管理費・修繕積立費等
戸建ての場合：外壁屋根塗装・リフォーム費等
共通：固定資産税・都市計画税・火災保険

子どもの教育費

子どもの教育費は、希望する進路によって大きく変わります

子どもの将来を考え、子ども一人につきいくら必要か考えてみましょう。

■幼稚園～高校の教育費

	幼稚園	小学校	中学校	高校	合計
公立	50万円	212万円	162万円	154万円	578万円
私立	93万円	1,000万円	431万円	316万円	1,840万円

文部科学省「令和3年度子どもの学習費調査」を基に算出

■大学の学費

	文系	理系
国立	243万円	243万円
私立	411万円	542万円

文部科学省：「令和5年度私立大学等入学者に係る初年度学生納付金平均額（定員1人当たり）の調査結果について」「国立大学等の授業料その他の費用に関する省令」

一時的に必要な費用

一時的に必要な費用の目安は100万円～300万円程度

葬儀や引越し、ローンの返済など一時的に費用が必要になります。葬儀はあらかじめ予算と内容を決めておくのもいいかもしれません。

自身が亡くなった後に入ってくるお金と、今あるお金（貯蓄）を知っておきましょう。

貯蓄・生命保障

貯蓄はオールマイティーな「備え」になります。

ただし、貯蓄は目標金額に達するまで時間がかかります。貯蓄がまだ少ない若い世帯こそ、保障で備えましょう。

死亡退職金・弔慰金

死亡した方が会社員等の場合は、死亡退職金・弔慰金をもらえる可能性があります。

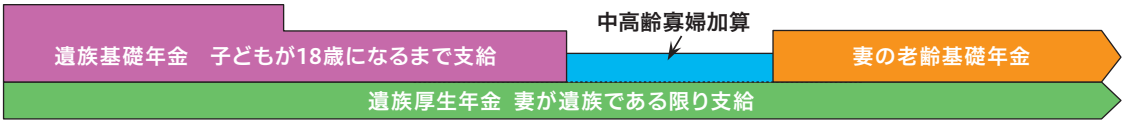
家族の収入

手取りで収入がいくらになるかを考えます。万が一の場合、配偶者の働き方が変わることがあります。例えば、亡くなった方が家事育児をメインにしていた場合、配偶者は以前より就労の時間を減らさなければならないかもしれません。また退職金がある場合は、退職金も考慮しましょう。

遺族年金・老齢年金

夫（45歳）が亡くなった妻のケース ※コープ共済連試算2025年1月時点

夫が月収40万円（平均標準報酬額32万円）の会社員 子ども2人の場合



年金受給額目安（年額）

夫死亡 ← 約169万円 → 第1子18歳 ← 約146万円 → 第2子18歳 ← 約102万円 → 妻65歳 ← 約122万円 →

必要な生命保障額の一例

※コープ共済連試算2025年1月現在

出ていくお金 − 入ってくるお金 ＝ 備えておきたいお金

①賃貸暮らし・共働きのAさん夫婦の場合

夫（会社員）30歳
年収目安420万円（平均標準報酬額35万円）

妻（会社員）30歳
年収目安420万円（平均標準報酬額35万円）

子 2歳　子 0歳

住宅 賃貸（家賃：13万円）※子どもは中学校まで公立、高校は私立、大学は私立理系（実家通い）とする

万が一、夫が亡くなった場合の必要額　約1,000万円

出ていくお金 合計 約2億3,700万円

遺された家族の生活費…約1億1,600万円
（妻の生活費168万円×60年＋子の生活費67万円×22年）
住居費…約9,400万円（家賃13万円×12×60年）
子どもの教育費…約1,300万円×2人＝約2,600万円
一時的に必要な費用（葬儀代など）…約100万円

入ってくるお金 合計 約2億2,700万円

妻の収入…約1億2,700万円
（本来収入約1億1,000万円－収入減少分約300万円＋妻退職金2,000万円＝1億2,700万円）
遺族年金…約4,900万円　老齢年金…約4,300万円
夫の死亡退職金・弔慰金…約500万円　貯金…約300万円

万が一、妻が亡くなった場合の必要額　約1,500万円

夫が遺された場合、遺族年金が少ないので注意！

出ていくお金 合計 約2億2,000万円

遺された家族の生活費…約1億700万円
（夫の生活費168万円×55年＋子の生活費67万円×22年）
住居費…約8,600万円（家賃13万円×12×55年）
子どもの教育費…約1,300万円×2人＝約2,600万円
一時的に必要な費用（葬儀代など）…約100万円

入ってくるお金 合計 約2億500万円

夫の収入…約1億2,700万円
（本来収入約1億1,000万円－収入減少分約300万円＋夫退職金2,000万円＝1億2,700万円）
遺族年金…約3,500万円　老齢年金…約3,500万円
妻の死亡退職金・弔慰金…約500万円　貯金…約300万円

②持ち家・扶養内パートのBさん夫婦の場合

夫（会社員）30歳
年収目安540万円（平均標準報酬額45万円）

妻（パート）30歳
月収10万円

子 1歳　子 0歳

住宅 夫ローンの持ち家（ローン月額：15万円（65歳まで）、住宅維持費月額3万円）※子どもは中学校まで公立、高校は私立、大学は私立理系（一人暮らし）とする

万が一、夫が亡くなった場合の必要額　約2,800万円

出ていくお金 合計 約1億6,600万円

遺された家族の生活費…約1億900万円
（妻の生活費162万円×60年＋子の生活費65万円×18年）
住居費…約2,200万円（維持費3万円×12×60年）
子どもの教育費…約1,700万円×2人＝約3,400万円
一時的に必要な費用（葬儀代など）…約100万円

入ってくるお金 合計 約1億3,800万円

妻の収入…約4,200万円
遺族年金…約6,700万円　老齢年金…約2,000万円
夫の死亡退職金・弔慰金…約500万円　貯金…約400万円

万が一、妻が亡くなった場合の必要額　約300万円

出ていくお金 合計 約2億2,500万円

遺された家族の生活費…約1億700万円
（夫の生活費162万円×55年＋子の生活費65万円×18年＋生活費の増加36万円×18年）
住居費…約8,300万円（維持費3万円×12×55年、ローン6,300万円）
子どもの教育費…約1,700万円×2人＝約3,400万円
一時的に必要な費用（葬儀代など）…約100万円

入ってくるお金 合計 約2億2,200万円

夫の収入…約1億5,500万円
（本来収入約1億4,200万円－収入減少分約700万円＋夫退職金2,000万円＝1億5,500万円）
遺族年金…約2,300万円　老齢年金…約4,000万円
貯金…約400万円

前提条件

- ●遺された配偶者について、それぞれ寿命中位数（女性は90歳、男性は85歳）で亡くなる前提で計算しています。
- ●①賃貸暮らし・共働きのAさん夫婦の場合の死亡前の家族の生活費は月額28万円（年額336万円）
  ②持ち家・扶養内パートのBさん夫婦の場合の死亡前の家族の生活費は月額27万円（年額324万円）
- ●それぞれ就労は22歳から65歳までとしています。　●手取りの年収を「平均標準報酬額×12ヵ月×75%」と仮定して計算しています。
- ●配偶者死亡後の収入について、①では夫婦ともに手取り×5%を②の夫の収入は手取り×10%を末子が18歳になるまで減額しています。
- ●生活費の増加は主に家事・育児の外注や外食費の増加を意味します。

先進医療について考えよう

先進医療の保障を持つことで、治療の選択の幅が広がります。

先進医療ってなに？

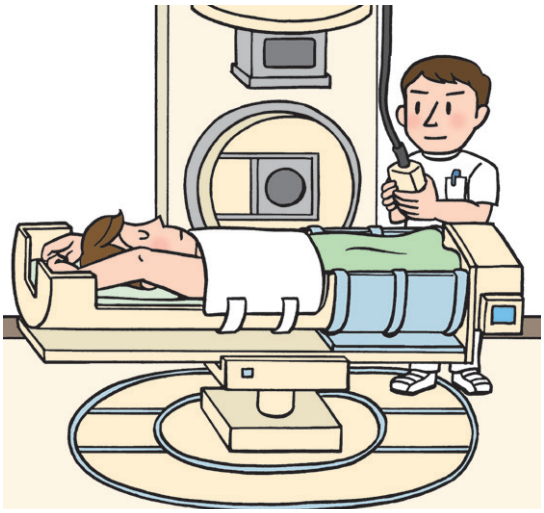
厚生労働大臣が定める高度の医療技術を用いた療養のうち、
公的医療保険の対象になっていないものです。

令和6年度	先進医療患者数	先進医療費用総額
	177,269人	119.4億円

厚生労働省 令和6年6月30日時点で実施されていた先進医療の実績報告について

先進医療にかかる費用（自己負担分となる技術料）をカバーできる保障が安心！

先進医療は最新かつ高度な技術を用いた療養ですが、
公的医療保険制度の対象とはなっていません。
そのため、**原則は技術料の全額が自己負担**となります。
また、治療技術として新しいことから、治療そのものにかかる費用が
高額になる場合もあり、自己負担額が大きくなることもあります。
そのため、先進医療を治療の選択肢として
持っておきたい場合は**先進医療の備えが必要**となります。



【主な先進医療の平均技術料】

例 陽子線治療
平均267万9,335円

厚生労働省「先進医療 実績報告書」（令和6年度）
※令和6年6月時点の厚生労働大臣の定める先進医療です。先進医療は随時見直されますので、詳しくは厚生労働省のホームページでご確認ください。
※支払対象となる先進医療は、医療技術を受けた日において次の項目にすべてあてはまるものに限ります。
・厚生労働大臣が定める「医療技術」であること
・医療技術ごとに定められた「適応症」（対象となる病気や症状）に対するものであること
・厚生労働大臣が定める施設基準に適合する医療機関で行われるものであること
※先進医療については厚生労働省のホームページでご確認ください。

技術料以外にかかる費用（交通費や宿泊費など）に備えることができる保障が安心！

先進医療は、国が指定した医療機関のみで実施されています。
遠方の医療機関でなければ治療を受けられない場合に備えて、
先進医療にかかる技術料だけでなく、
交通費や付き添いをする家族の宿泊費などにも備えることができると安心です。