

## 知っク お金の話



### 年間、どのくらい貯蓄できていますか？

土用の丑の日は、うなぎを食べて体力増進！それと同時に家計の体力もつけたいですね。家計の体力をつけるためには、毎年のやりくりと計画通り貯蓄できているかを把握することが大切です。まずは年間貯蓄額を知るために、わが家のキャッシュフロー（ある期間のお金の流れ）をみてみましょう！



昨年1年間の収入と支出は？

収入…収入のうち可処分所得（手取り収入）がいくらあるのかを計算します。

$\text{可処分所得（手取り収入）} = \text{実収入} - \text{税} \cdot \text{社会保険料}$

支出…実支出（預貯金に回した分などを除いた、実際に消費に使ったお金）がいくらかを把握します。家計簿をつけていると把握しやすいですね。

貯蓄…可処分所得と実支出の差額がプラスなら年間貯蓄は増加、マイナスなら年間貯蓄が減少します。年によって大きな収入（満期金・退職金など）や大きな支出（車購入・家購入など）が発生することもありますので、プラス・マイナスの要因を把握することが大切です。

「 $\text{可処分所得} - \text{実支出} = \text{貯蓄額}$ 」とならない場合は、使途不明金があるということ。最近は家計管理アプリもたくさんありますので、家計簿にチャレンジしてみませんか？実支出を把握することが、着実な貯蓄への第一歩です。

## 知っク お金の話



### 「先取り」で計画貯蓄

七夕の時期ですね。短冊に願いを書く子どもの横で、「わが家の貯蓄額アップ」といった願いを書きたくなる、なんていう人はいませんか？

「お金が余ったら貯蓄しよう」では、お金はなかなか貯まりません。必要な資金を必要な時期までに貯めるために、「**収入から貯蓄を先取りし、残ったお金で生活する**」という考え方でやりくりすると効果的です。使えるお金は次のように考えます。



手取り収入（可処分所得\*）  
\* 収入 - 税・社会保険料

貯蓄の目的  
何のために・いつまでに・いくら貯めるか

使えるお金  
固定費・流動費

「使えるお金」で生活するにあたり、「何にいくら使えるのか」を「必要なもの」と「余裕があるときに買うもの」を考慮しながらやりくりすることが大切です。家庭によって「使えるお金」は異なります。その中でそれぞれの暮らし方に合わせた配分をしていくことが大切です。

知っク  
お金の話



わが家の資産報告書

夏休みが間近にせまり、里帰りや家族旅行など夏のイベントも盛りだくさん。となると、心配なのは出費ですね。

イベント前に自分の家庭の資産状況を把握しましょう。家計の管理にあたってはお金の出入り（フロー）だけでなく「今、うちにいくら資産があるか（ストック）」も把握しておく必要があります。具体的には貯蓄はいくらできているか、負債は減ったか、資産の内訳はどうかなどをチェックします。

現金をたくさん持っていて、借金の方が多ければ必ずしも健全な家計とはいえません。マイホームや車などは、買ったときの値段と現在の値段が大きく異なっている場合もあります。「資産の棚卸し」をしてみて、プラスかマイナスかを、キチンと把握しておきましょう。

住宅ローン  
・クレジットなど。

<b>資産</b> 換金できるもの すべて	<b>負債</b> 返済しなければ ならないもの すべて
	<b>資本</b> 返済不要の資金

～ひとことメモ～

夏は電力消費が多い時期！  
エアコンの設定温度を1℃上げる、  
冷蔵庫の開け閉め頻度を減らす、  
冷蔵庫の設定を「強」から「中」にする  
などで節電を心がけましょう！！



預貯金・株・  
持ち家・車など。  
必ず**現在  
売れる値段**  
で考える。

知っク  
お金の話



保険料が家計を圧迫していませんか？

日本人は保険好きといわれ、ほとんどの方が何らかの保険に加入しています。

しかし、その保険料が「現在の家計を圧迫している！」ということはないでしょうか？

1ヶ月あたりの支払保険料（生命保険・共済等）の平均は、約32,000円（※）。もし、30年間保険料を払い続けた場合、約1,150万円にもなり、保険もかなり高い買い物になってしまいます。

※（公財）生命保険文化センター「生命保険に関する全国実態調査」（平成27年度）をもとに  
セールス手帖社保険FPS研究所試算

民保（かんぽ生命含む）、簡保、JA、県民共済、生協等を含む。保険料には個人年金保険を含む。

それでは、なぜわたしたちは保険に加入するのでしょうか？

それは病気や入院、死亡といったリスクに経済的に備えるためですね。

高い買い物である保険だからこそ、自分や家族の保障をしっかり把握し、リスクに対する「ムリ・ムダ」のない保障を準備することが大切です。

そのためには、加入目的を明確にし、その目的に合った保障を選択することが大切ですね。



知っク  
お金の話



保障を考えるその前に…

夏休みはどんなイベントを計画中ですか？

イベントは楽しいものですが、ケガや事故などのリスクも心配ですね。

そこでリスクに対する保障について考えてみましょう。

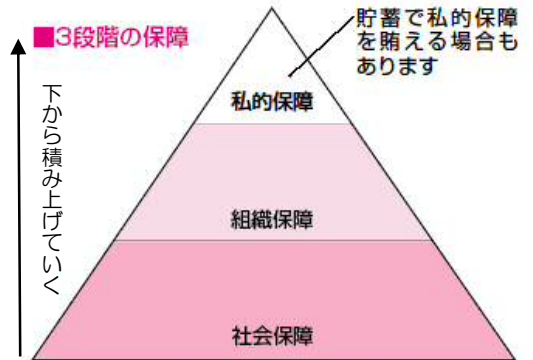


「保障」を考えるとときまっさきに「保険」をイメージしがちですが、保険を考える前にまず利用したいのが公的年金や健康保険などの「**社会保障**」です。

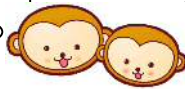
生命保障なら、公的年金で遺族年金などがあります。

医療保障なら、健康保険でかかった医療費の 7 割分の給付や高額療養費制度などの給付があります。

次に考えたいのが地域や勤務先の「**組織保障**」で、最後が「**私的保障**」です。いざというとき頼りになる『貯蓄（現金）』も私的保障の一つです。保険に入ることを考える前に、まずはこのような「3段階の保障」の内容を知っておきましょう！



知っク  
お金の話



ライフステージによって必要な保障額って違う! ?

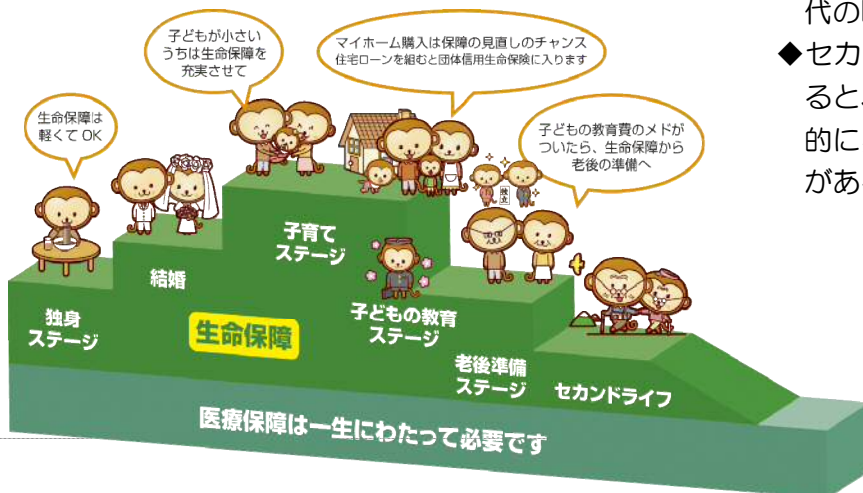
保障を見直すときにもう一つ考えておきたいのが、ライフステージです。今、自分が独身なのか？子育て中なのか？家族構成や年代は？などによって必要保障額が異なります。自分や家族は今どのステージにいるのか、それによる必要な保障額について考えてみましょう。

※以下の内容は夫婦と子ども世帯のライフステージによる保障例です。

- ◆独身ステージ…扶養家族がないため、高額な生命保障（死亡保障）は不要ですが、医療保障は準備しましょう。
- ◆子育てステージ…末子誕生、さらにマイホーム未購入の場合などは高額な生命保障を考える必要があります。また、病気やケガによる収入減を考慮し、医療保障もしっかりと備えておきましょう。

ライフステージ別の保障

～必要な保障はライフステージごとに変わります。～



- ◆子どもの教育ステージ…子どもに手がかからなくなり、世帯主に万一のことであっても、配偶者が働くこともできます。世帯主の生命保障は 30 代の頃ほど高額にしなくてもよいでしょう。

- ◆セカンドライフ準備ステージ…子どもが独立すると、生命保障は大幅に減額できます。また年齢的に病気やケガによる自己負担額が増える傾向があるので、医療保障の見直しも大切です。

- ◆セカンドライフ…独身時代と同様に生命保障はほとんど必要ありません（一人残される配偶者の生活資金のために必要なケースもあります）。医療保障は、セカンドライフ準備ステージ同様に大切です。

## 知っく お金の話



### 掛けている本人のもの！？～生命保障編

世帯主に万一のことがあった場合に備える生命保障は、世帯主本人のためではなく、遺族のための保障です。

遺族が安心してくらすのに必要な保障は、**社会保障⇒組織保障⇒私的保障**の順に準備するのがよいでしょう。

#### (1) まず、社会保障を知ろう

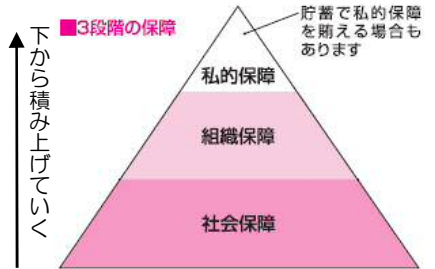
残された遺族には「遺族保障」が給付されます。例えば、世帯主が亡くなった場合、遺族年金と配偶者への老齢年金を合わせると通算で5,000～6,000万円の給付になることもあります。自分や家族の場合、どこから・どのくらいの社会保障があるのか理解しておくことが大事です。誕生月に送られてくる「ねんきん定期便」を参考に、遺族年金の概算額を把握しておくといよいでしょう。

#### (2) 次に、組織保障を確認しよう

職場の団体保険で死亡保険金が給付されることがあります。1,000万円以上の保障がある場合もありますので「福利厚生の手引き」などで調べてみましょう。CO・OP共済も地域の組合員同士の組織保障です。

#### (3) 最後に、私的保障を考えよう

『貯蓄』とのバランスを考えながら、社会保障や組織保障では足りないときに民間の生命保険・共済を検討しましょう。



## 知っく お金の話



### わが家の必要保障額はいくら！？～生命保障編

お盆には、ご家族そろってお墓参りに行かれることもあるのではないのでしょうか。家族みんながそろうときだからこそ、家族の保障についても考えてみませんか。今回は生命保障の必要保障額（目安）の算出方法を考えてみましょう。

必要保障額（目安）は、**世帯主死亡後の支出－世帯主死亡後の収入**で算出します。

**世帯主死亡後の…**

**支出** 遺族の生活費・教育費・住居関連費・葬式代・車のローン・車の買換や家のリフォーム・社会保険料など…。

ご家庭によっては、子どもの結婚資金の支援を計画されている場合もあると思います。

**収入** 遺族年金・遺族の収入・会社員や公務員等は死亡退職金・貯蓄など…。

家族の年齢・職業・価値観の違いにより必要保障額はさまざまです。

この機会に、以下のURLにあるツールを使って、自分や家族にはいくらの生命保障が必要なのかを算出してみましょう。



必要になる費用を把握して、万が一に備えましょう



**CTRL**キーを押しながらバナーをクリック

（開けない場合は以下のURLにアクセスしてください）

<http://coopkyosai.coop/about/lpa/>

## 知っク お金の話



### 入院時の費用は、医療費だけじゃない!?

今回は、医療保障についてお話しします。入院時の費用と聞いてまず思いつくのは医療費ですが、実はそれだけではありません。

- ✦ 自己負担医療費=5,000 円前後/1 日
- ✦ 差額ベッド代=7,000 円前後/1 日
- ✦ その他費用=時給で働いている場合は、収入の目減りを考えた所得補償として医療保障に加入する場合があります。また入院時のテレビカード代、付き添い費用、快気祝いなどの入院関連費用も必要です。さらに、家事を担う人が入院した場合は、クリーニング代、外食費などがかさんだり、子どもが幼い場合はベビーシッター代、ペットを飼っている人はペットホテル代などもかかります。

医療保障の考え方も生命保障同様、**社会保障→組織保障→私的保障**の順に考えます。

#### (1) まず、社会保障を知ろう

かかった医療費の7割が国民健康保険・健康保険から給付されます。

つまり、**自己負担医療費=かかった医療費の3割(小学校就学以上 69 歳以下)**となります。

また、医療費が高額になった場合は、医療費の負担を軽減する高額療養費制度もあります。



#### (2) 次に、組織保障を考えよう

社員の場合は、職場の健康保険組合から上乘せ給付されることがあります。

「福利厚生の手引き」などで調べてみましょう。

#### (3) 最後に、私的保障を考えよう

上記の自己負担医療費・差額ベッド代・その他費用などを補うものとして民間の医療保険・共済を考えます。

それらを考慮すると・・・**日額 10,000~15,000 円程度の備え**が目安といわれています。ただし、職業やライフステージにより備えるべき医療保障は人それぞれです。自分や家族のくらしからあらかじめ出費を想定しておくことが大切です。

この機会に、以下のURLにあるツールを使って、自分や家族にはいくらの医療保障が必要なのかを算出してみましょう。



**CTRL**キーを押しながらバナーをクリック

(開けない場合は以下のURLにアクセスしてください)

<http://coopkyosai.coop/about/lpa/>

## 知っく お金の話



### 入院費用ってどのくらいかかるの？

暑い日が続き、夏バテで体調を崩しやすい時期です。夏バテ防止にはしっかり食べて十分な水分をとり、適度な運動を心がけましょう。それでも体調を崩してしまったら？

今回は、入院した時にどのくらい医療費用がかかるのかについて、みてみましょう。

乳がんで入院した場合の医療費等から1日あたりの自己負担額を算出してみました。



乳がんで10日入院(女性)	
総医療費(公的医療保険適用)	830,600円
3割自己負担… <b>Ⓐ</b>	249,180円
高額療養費の自己負担限度額	85,736円
高額療養費… <b>Ⓑ</b>	163,444円
差額ベッド代雑費等… <b>Ⓒ</b>	136,960円
実質自己負担( <b>Ⓐ</b> - <b>Ⓑ</b> + <b>Ⓒ</b> )	222,696円
入院1日あたり	22,269円

➡ 1日約2万2千円

※ 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。

出典：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

## 知っク お金の話



## こうがくりょうようひせいど??～医療保障編

そろそろ2学期もスタート！子どもも宿題に追われている頃でしょうか。  
子どもが宿題をする間、医療保障を考える上で知っておきたい『高額療養費制度』についていっしょに学んでみましょう。

社会保障ではかかった医療費の7割（小学校就学以上 69歳以下）が国民健康保険・健康保険から給付されます。

つまり、自己負担医療費は、実際にかかった医療費の3割です。

とはいえ、入院が中長期にわたると自己負担は大きくなります。そこでおぼえておきたいのが高額療養費制度です。

高額療養費制度を適用すると…区分が年収約370万円～約770万円（標準報酬月額28万円以上～53万円未満）で、1ヶ月（1日～末日）に支払う医療費の自己負担額が80,100円を超えた場合は、80,100円+{(総医療費-267,000円)×1%}を超えた額が後日（2～3ヶ月後）払い戻される制度です。なお、事前に協会けんぽや健康保険組合などに申請すれば、医療機関窓口で上記の自己負担限度額までを支払うだけでもできます。ただし、食事代や差額ベッド代などは医療費に含まれず、全額自己負担となるのでご注意ください！



### ■医療費の自己負担限度額 (70歳未満)

区分	健保：標準報酬月額 国保：旧ただし書き所得*1	自己負担上限額(1ヶ月)		多数回該当の場合*2
年収約1,160万円以上	83万円以上 901万円超	252,600円+(医療費-842,000円)×1%		140,100円
年収約770～約1,160万円	53万円～83万円未満 600万円超	167,400円+(医療費-558,000円)×1%		93,000円
年収約370～約770万円	28万円～53万円未満 210万円超	80,100円+(医療費-267,000円)×1%		44,400円
年収156～約370万円	28万円未満 210万円以下	57,600円		44,400円
低所得者	住民税非課税	35,400円		24,600円

### (70歳以上)

(平成30年8月以降に適用される自己負担額)

区分	健保：標準報酬月額 国保、後期：課税所得	自己負担上限額(1ヶ月)		多数回該当の場合*2
		外来のみ		
年収約1,160万円以上	83万円以上 690万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1%		140,100円
年収約770～約1,160万円	53万円～83万円未満 380万円以上	167,400円+(医療費-558,000円)×1%		93,000円
年収約370～約770万円	28万円～53万円未満 145万円以上	80,100円+(医療費-267,000円)×1%		44,400円
一般 (年収約370万円以下)	28万円未満 145万円未満	18,000円 (年間上限14.4万円)	57,600円	44,400円
低所得者	住民税非課税 うち所得が一定以下*3	8,000円	24,600円 15,000円	同左

\*1「旧ただし書き所得」は総所得金額から基礎控除33万円を控除した金額。

\*2同一世帯で直近1年間に4回以上高額療養費が支給された場合、4回目から適用される自己負担額。

\*3年金収入のみの方の場合、年金受給額80万円以下など、総所得金額がゼロの方。

この制度を知っていれば、思いがけない入院の際も少し安心できますね。

## 知っク お金の話



### 知っておきたい差額ベッド代のポイント！

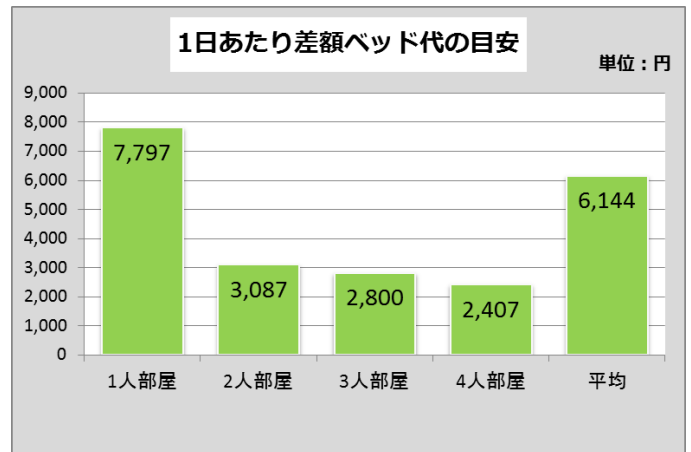
9月1日は防災の日。

災害に対する備えはもちろんのこと、保障の備えも忘れずにおきたいところですね。

保障の備えについては、医療費以外に食事代や雑費、収入の目減り、『差額ベッド代』などを考慮するのもお忘れなく。厚生労働省の調査によると、1人部屋は1日約7,800円かかります。

『差額ベッド代』は、患者が希望した場合のみ支払う義務がありますが、「治療上の必要性」や「空きベッドがないなどの病院の都合」で個室などに入院した場合は支払わなくてもよいことになっています。

入院の際は、病院に必ずご確認ください！



※厚生労働省「主な選定療養にかかる報告状況」(平成28年7月1日現在)

## 知っク お金の話



### 保険で貯蓄ができる！？

9月の第3月曜日は「敬老の日」です。おじいちゃんおばあちゃんの長生きを願って、ご家族で過ごされるのもいいですね。

さて、今回は貯蓄と保障の関係についてお話しします。

みなさんは養老保険をご存知ですか？

養老保険とは、死亡保険と生存保険を組み合わせたもので、無事に満期を迎えられた場合は死亡保険金と同額の満期保険金が支払われる保険です。

以前は利回りが高かったため、貯蓄と保障の機能を持ち合わせた合理的な保険として人気が高かった時期もありました。しかし、今は利回りが低い状態が続いているので、『払った保険料の総額』より『受け取る満期金』が少なくなることもあります。

「保障は保障、貯蓄は貯蓄」と割り切ることも、低金利時代の保険選びのポイントのひとつです。



#### ■20年満期の例

