

そもそもなぜ
保障が必要なの？

P.4~

病気・死亡には、
どんな保障が必要？

P.9~

他にはどんなリスクに
備えればよい？

P.19~

おすすめ
プランはある？

P.27~

子どもがいる家庭に、
必要な保障は？

P.30~

社会人に役立つ
保障はある？

P.36~

セカンドライフに
どんな備え方ができる？

P.44~

／保障全般の知識をお知らせ／

生協の 保障の考え方

ガイドBOOK



みんなの
安心な暮らしを
応援するのだ！

2025.9版 募集人版

明日の暮らし、ささえあう

CO-OP 共済

はじめに

くらしの不安やリスク・保障の必要性	P4
保障の「公助・共助・自助」	P6
生協の保障の考え方について	P8

保障ごとの考え方

医療保障について考えよう	
【基本編】	P10
【三大疾病（がん・脳卒中・急性心筋梗塞）編】	P12
【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

ライフイベントごとの保障の考え方

生協の組合員になったら	P28
お子さんが生まれたら【子どもの保障】	P30
お子さんが生まれたら【パパ・ママの保障】	P32
大学・専門学校に通うようになったら	P34
新社会人になったら	P36
結婚したら	P38
車を運転するようになったら	P40
家を買ったら、賃貸住宅に入居したら	P42
働き盛り世代からくらしの変化に合わせて	P44
セカンドライフを迎える前後に	P46

自分に必要な保障を

知る 考える 見直す



そもそもなぜ保障が必要なの？

生協の保障の基本的な考え方をお知らせします。

P4～P8をご覧ください



病気・死亡には、どんな保障が必要？

病気・死亡の保障を詳しく説明します。

P9～P18をご覧ください



他にはどんなリスクに備えればよい？

損害賠償や介護など、さまざまなケースに備えます。

P19～P26をご覧ください



おすすめプランはある？

生協からのおすすめプランをご紹介します。

P27～をご覧ください



子どもがいる家庭に、必要な保障は？

お子さんが独立するまでに、必要な保障を見てみましょう。

P30～P35をご覧ください



社会人に役立つ保障はある？

新社会人～新婚の方にも、役立つ保障があります。

P36～P43をご覧ください



セカンドライフにどんな備え方ができる？

老後に備えて、安心できる保障をご案内します。

P44～P47をご覧ください



『生協の保障の考え方 ガイドBOOK』では、
保障全般の知識や考え方をお知らせし、
組合員の安心なくらしを応援します。

日常生活には、どんなリスクが潜んでいる？それらに、どんな保障で備えたらいい？
ムラやムダもなくしたい！ などなど。
さまざまなリスク、必要な備えを理解し、ご自身の保障を見直すきっかけにしましょう。

くらしの 不安やリスク

くらしの中のリスクに向き合い、なぜ保障が必要なのかを考えましょう。



どんなリスクに保障を備えるべき?「リスクマップ」で考える。

健康的な食事や適度な運動は病気(リスク)への備えとなります。
また地震に備えて家具を固定したり、非常食を準備することも必要です。
しかし大きな「病気」や「自然災害」が実際に起こった際は、治療費や家の再購入などで多くの費用がかかる場合があります。
そうした**経済的な損失を軽減するのが「保障」**の役割です。

ケガや病気、自然災害など、自分や家族の身に起こる頻度や被害の種類などを「リスクマップ」で整理しましょう。

※「リスクマップ」…一般に災害での被害予想や避難路を表す地図。
ここでは生活のリスクをわかりやすく整理した表のこと。



保障(共済や保険)を準備したいリスクってどんなものがあるの?

発生する頻度が低く、起こったら経済的な損失が大きいものです。

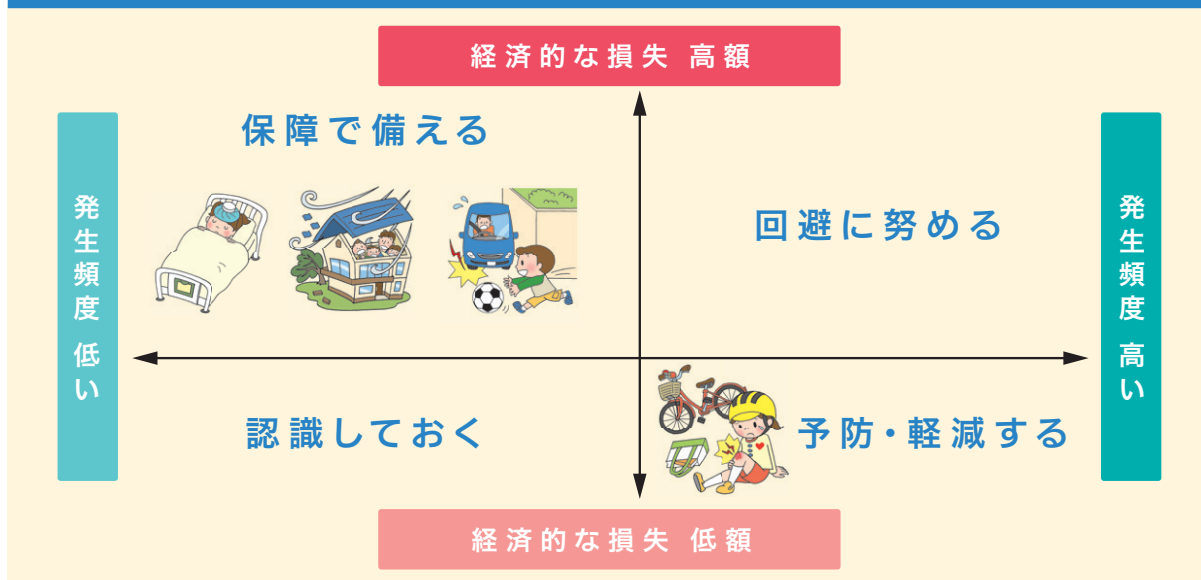
※頻度が高い場合にも保障があると安心です。

- 下のリスクマップを参考に、どんなリスクが、どこに分類されるかを、ふだんから考えておくことが大事です。
- 例えば「生命保障」や「入院保障」、「住宅被害」や「自動車や自転車の事故」への備えは保障で準備したいものとなります。

リスクマップがあると、わかりやすいわね!



リスクマップ



わたしたちのくらしにはさまざまなリスクが潜んでいます。

たとえば病気入院したら「治療」や「生活を維持」するためのお金が必要です。
日々の生活で「思ってもみなかった」ことが起きる以外でも、「就職」「結婚」「出産」「自動車や家を買う」などの「ライフイベント」にも「不安」や「リスク」が隠れています。
「わたしは大丈夫」と思いこまず、事前にリスクを理解して向き合うことが大切です。



ライフイベントごとの例を見ていきましょう!

- | | |
|--|---|
| 1 入院のリスク
虫垂炎(盲腸)で手術と6日間の入院
急な手術と入院で、医療費だけではなく、交通費や食事代、日用品など、出費がかさむことも。
 | 2 家財焼失のリスク
賃貸住宅で隣宅から出火し、自宅に延焼した
パソコンや冷蔵庫などの家電やソファなどの家財が焼失してしまい、再取得が必要に。
 |
| 3 交通事故のリスク
事故で相手に後遺症を負わせてしまった
相手が重度の後遺症を負ってしまい、車の損害と合わせて、多額の賠償金となることも。
 | 4 死亡のリスク
脳卒中で亡くなった
退職金や遺族年金があるものの、遺された家族の生活費や子どもの教育費で家計が不安定に。
 |
| 5 自然災害のリスク
自宅が大雨で床上浸水被害に遭った
リフォームや建て替えが必要となり、仮住まいを契約。家財を新たにそろえるなど、生活再建が必要に。
 | 6 ケガのリスク
スポーツ中に足をひねって骨折した
擦り傷やねんざ、骨折などのケガで通院し、包帯や湿布代など、思わぬ出費がかさむことも。
 |
| 7 三大疾病のリスク
健康診断で乳がんが見つかった
入院・手術の費用だけでなく退院後の通院にかかる医療費をはじめ、保険適用外の治療やウィッグ代などの費用がかかることも。
 | 8 介護のリスク
介護が必要になった
介護サービスの費用の自己負担分や、車いす・ベッドなど福祉用具の購入、住宅改修の費用、施設の入居費などが必要になることも。
 |

保障の 公助 共助 自助

自分にあった保障を選ぶため、保障の「公助・共助・自助」を理解しましょう。

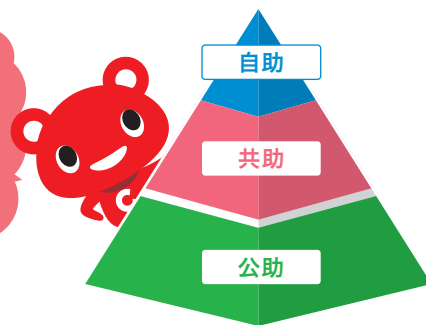


保障について検討する際には…

- ①「公助」として保障される部分はどこか
- ②「共助」としてどういった保障があるか
- ③そして、それらに足りない部分として「自助」でどういった備えをするべきか

⇒この3つをきちんと理解することで、「ムラ」や「ムダ」のない保障を備えることが可能になります。

まずは、この3つの特徴を知ろう。



公助とは？

社会全体で支えていく

健康保険や年金などの社会保障

国や自治体を実施するセーフティネットで、社会全体で支えていく性格のもの。たとえば医療費の自己負担額を軽減して国民が医療を受けやすくなるための健康保険や、医療費が高額になった場合に補てんする高額療養費制度は「公助」となります。

共助とは？

共に支え合う

加入者同士の助け合い

公助で足りない部分をカバーするために地域や学校、職場などの組織単位で、加入者同士の助け合いをする共済などは「共助」となります。（自助に分類される場合もあります）

自助とは？

自ら備える

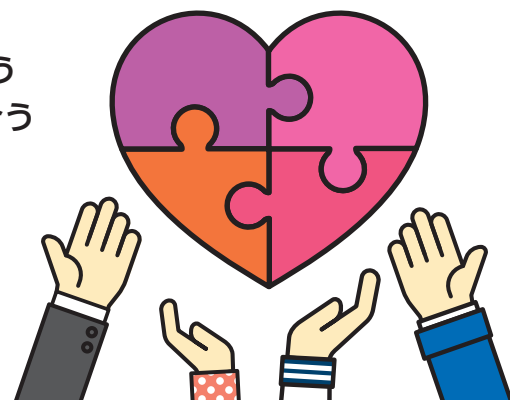
貯蓄やさまざまな保障

公助や共助で保障されないリスクや、足りないと思うリスクに対して、ニーズに沿った個別の保障に加入したり、貯蓄することで万全の備えをすることが「自助」となります。

生協の保障

生協の共済は「地域」「職場」「学校」を中心に組合員どうし「困ったときに助け合いたい」という生協の相互扶助の精神から生まれ互いに助け合う制度であることから保障の「共助」と言えます。

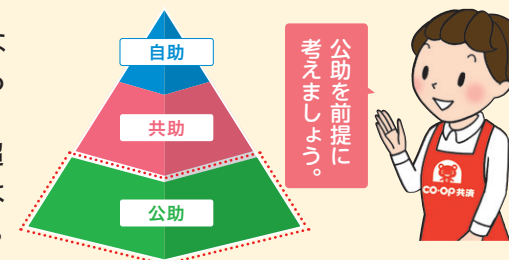
「共助」の考え方を大切にして、組合員の声をもとに、薬を飲んでいたり妊娠している方が加入しやすい保障商品を実現させています。また保障の改善内容を既に加入している組合員にも適用するなどして、助け合いの輪を広げています。



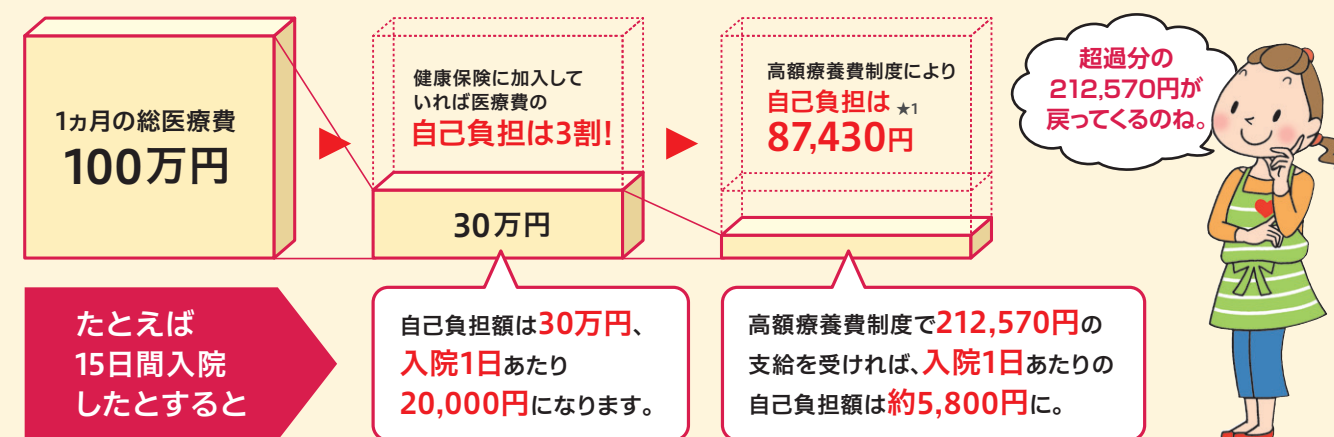
高額療養費制度について

健康保険により医療費の自己負担は3割まで（年齢や収入によって異なります）。しかし長期入院等では、3割の負担でも高額になることがあるため「高額療養費制度」があります。

この制度では、1ヵ月間（1日から月末日）に支払った医療費が上限額を超えた場合、申請すれば超過した金額が支給されます。ただし、下記のように高額療養費制度が適用されないものもあるので、注意が必要です。



1ヵ月の総医療費が100万円の場合



★1:標準報酬月額28万円以上53万円未満の70歳未満の場合。1ヵ月の自己負担上限額=80,100円+(総医療費-267,000円)×1% (2025年4月時点)

高額療養費制度で注意したい点

- ① 自己負担の上限額は、年齢や所得によって異なります。
- ② 月をまたいで医療費を合算することはできません。同じ月内であれば、複数の医療機関における自己負担を合算することはできます。
- ③ マイナ保険証を利用した場合、または認定証※を利用した場合には、窓口での支払いも上限額までですみます。一方、事後に高額療養費の申請をした場合には、受診した月から支給までに少なくとも3ヵ月程度かかります。

※加入している健康保険へ事前に申請して発行してもらう限度額適用認定証。

参考:厚生労働省「高額療養費制度を利用される皆さまへ」

高額療養費制度が適用されないものの例

入院中の食事代
1日3食で1,530円
(1食につき510円〈一般〉)
(令和7年4月1日現在)

差額ベッド代
1日あたり平均6,714円
(個室などでの入院を選ぶと必要になる費用)
※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)

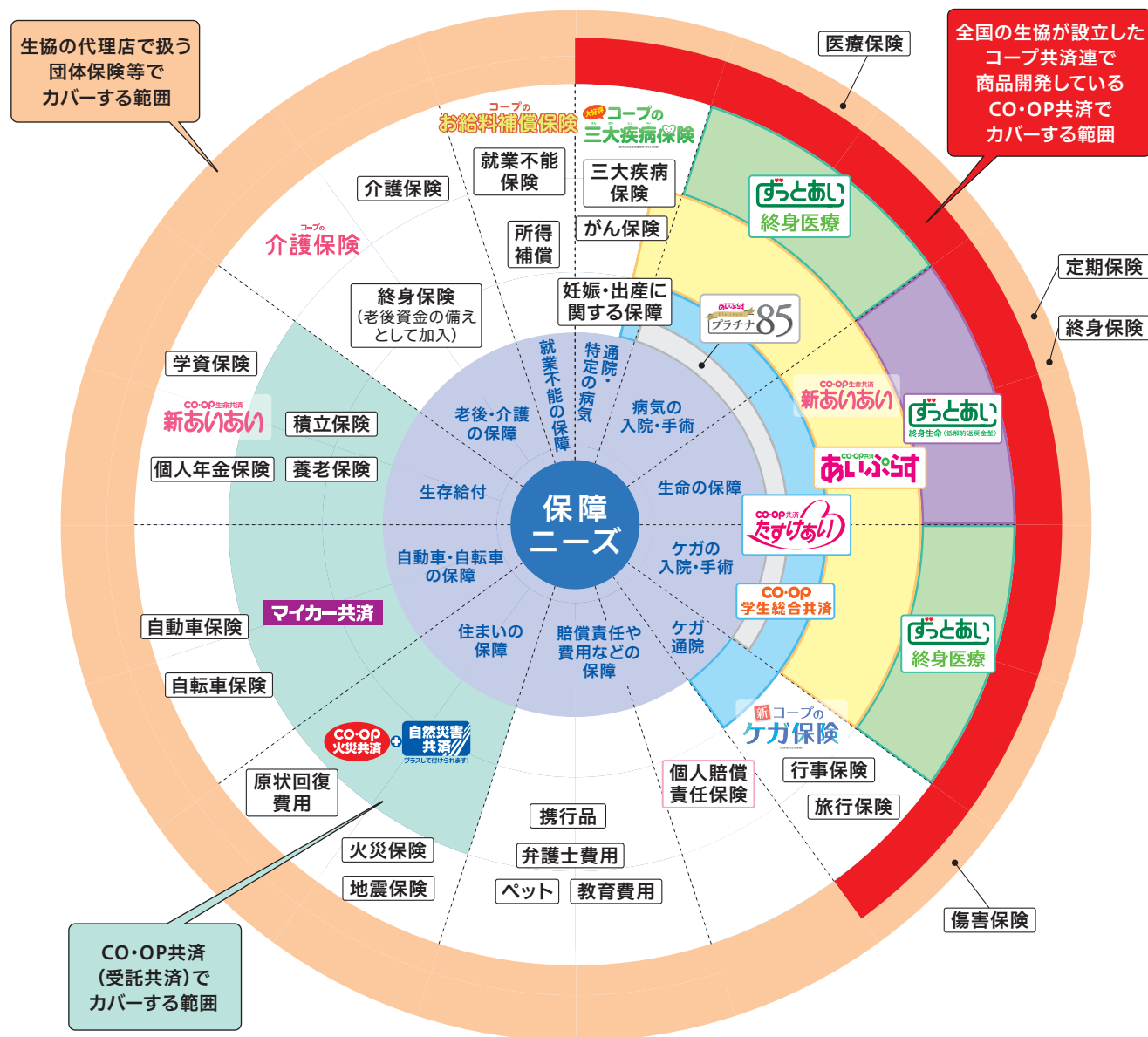
先進医療の技術料



医療費以外の出費
看病のための交通費・クリーニング代など



組合員の保障ニーズを真ん中にさまざまな形で保障商品を提供！



契約引受団体:日本コープ共済生活協同組合連合会
(《たすけあい》)はご加入の生協によっては、その生協の加盟する連合会との共同引受になります)

団体保険契約者：
日本コープ共済生活協同組合連合会
引受幹事保険会社：
共栄火災海上保険株式会社
B24-2395-20260930

契約引受団体:全国労働者共済生活協同組合連合会(こくみん共済 coop)
取扱団体:日本コープ共済生活協同組合連合会

- 
**コープの
ケガ保険**
 引受保険会社：
 東京海上日動火災保険株式会社
- 
**コープの
三大疾病保険**
 引受保険会社：
 三井住友海上火災保険株式会社
- 
**コープの
介護保険**
 引受保険会社：
 損害保険ジャパン株式会社
- 
**コープの
お給料補償保険**
 引受保険会社：
 あいおいニッセイ同和損害保険株式会社

団体保険契約者：日本コープ共済生活協同組合連合会

※上記以外にもご加入の生協で独自に団体保険を
 提供している場合もあります。

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

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

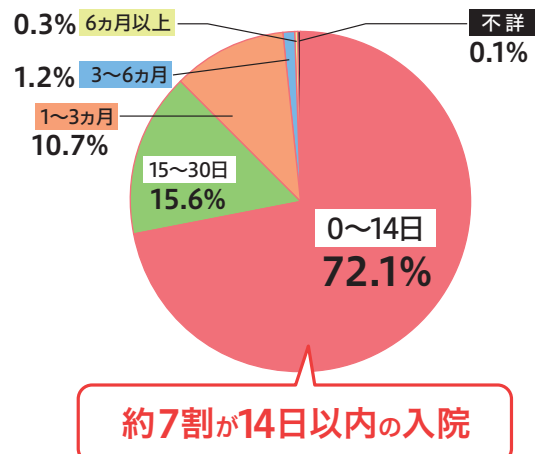


入院時の医療費に備えて、長めの保障があると安心！

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。

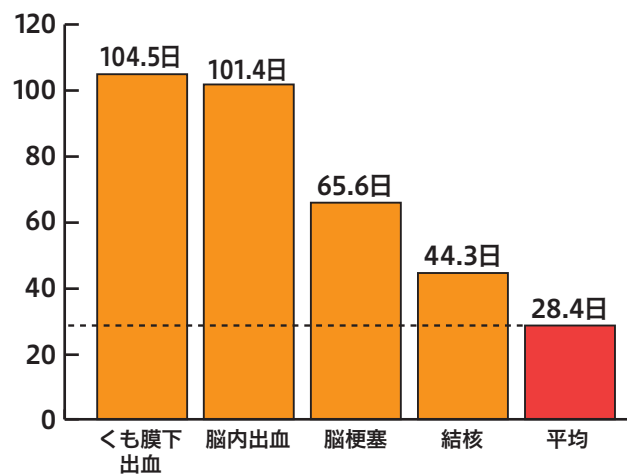
☑ 「高額療養費制度」についてはP7を確認しましょう。

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

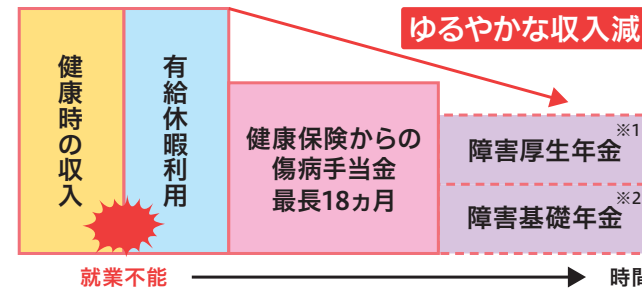


入院中の収入減を考え、所得補てん分を追加しておく、より安心！

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。

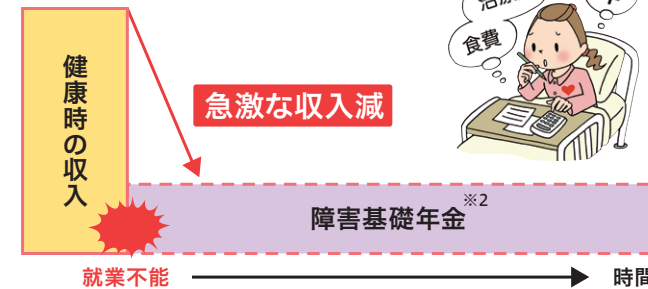
☑ 収入補償についてはP14「医療保障について考えよう【収入補償編】」も確認しましょう。

■ 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

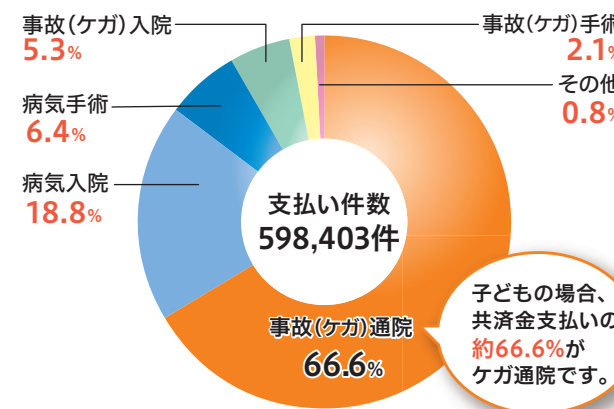
※2023年3月21日～2024年3月20日《たすけあい》共済金お支払いデータ

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



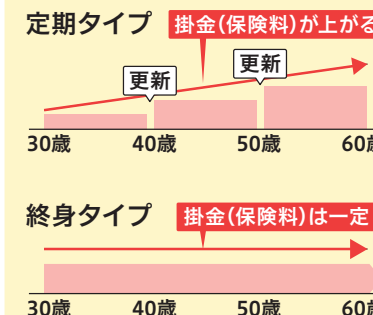
※2023年3月21日～2024年3月20日《たすけあい》共済金お支払いデータ



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
 - 終身タイプ** 一生涯保障が続く
- 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。
- 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】



【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

※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。
※セールズ手帖社 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)。

【脳卒中で29日入院した場合のモデルケース】

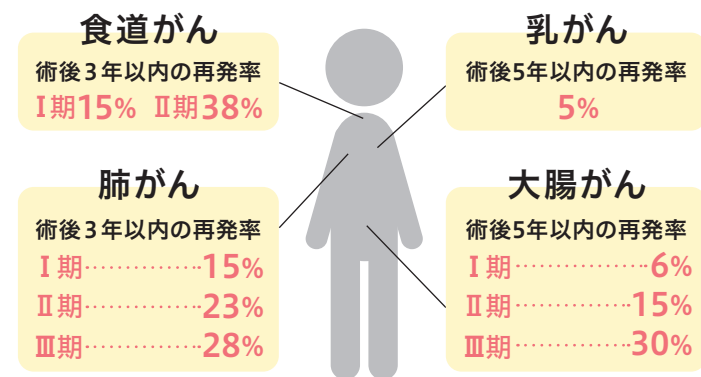
女性 30～59歳	
実質自己負担(A-B+C)	422,078円
入院1日あたり	14,554円
内 訳	
総医療費(公的医療保険適用)	2,014,804円
A: 3割自己負担	604,440円
B: 高額療養費	506,862円
C: 差額ベッド代や雑費等	324,500円



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。

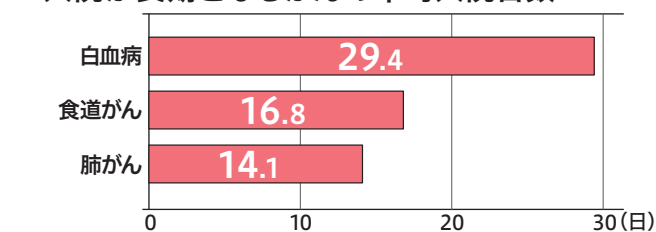
主ながんの再発率



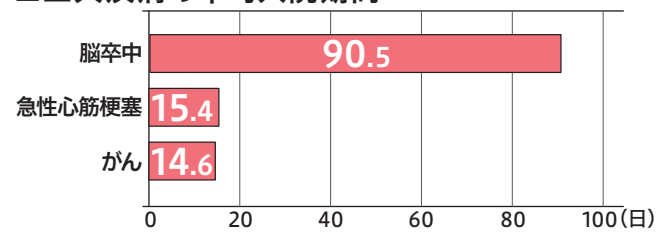
※新日本保険新聞社『こんなにかかる医療費』(2023年版)

- 再発率は術式(どのような手術、処置をしたか)などにより、大きく異なります。
- 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



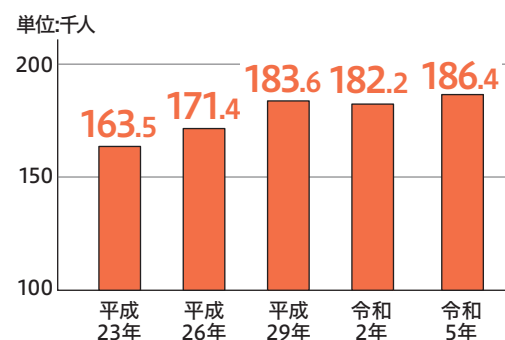
厚生労働省「患者調査」(令和5年)



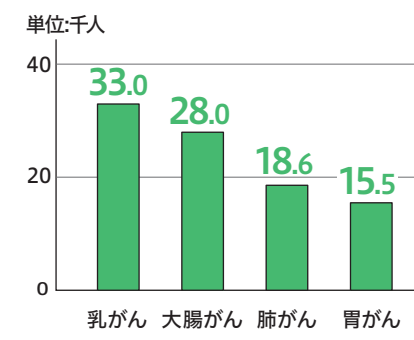
長期療養やリハビリに備えて、退院後の通院保障があると安心！

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で安心です。

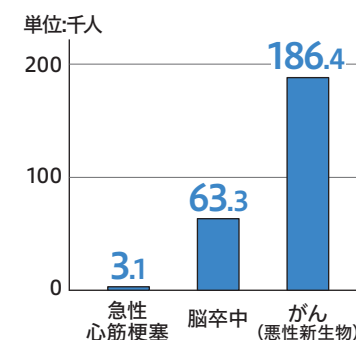
がん(悪性新生物)の外来患者数の推移



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)



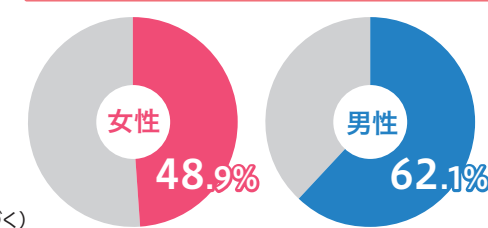
がんってどんな病気？

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人とされています。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。

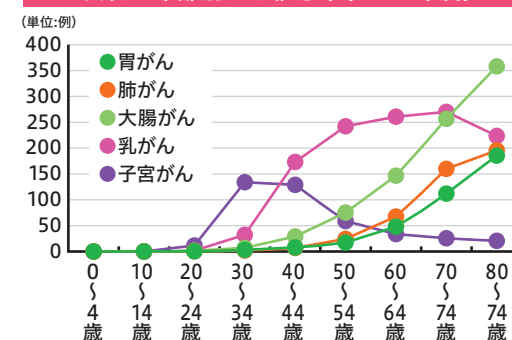
国立がん研究センター
がん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)(2020年データに基づく)

一生のうち、がんにかかる率(2020年データに基づく)



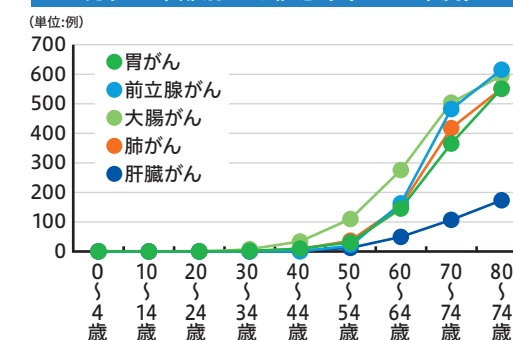
女性は20～30代にかけて、男性は40代からがんのリスクが高まります。

女性の年齢別がん罹患率(2020年度)



※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が診断されるかで算出

男性の年齢別がん罹患率(2020年度)



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。



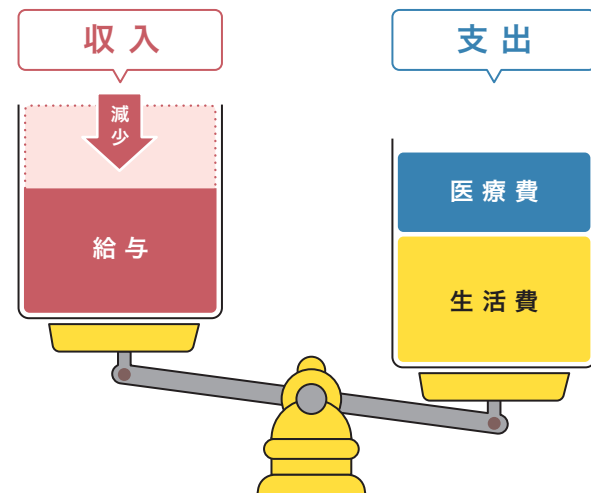
収入補償保険(就業不能保険)について知っておきましょう。

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。



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。



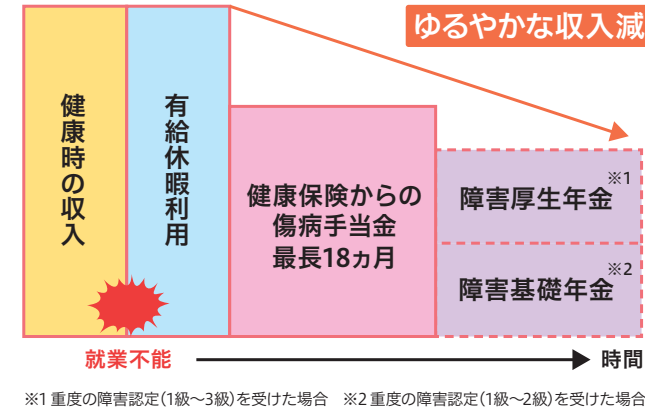
この保障のメリットは、休職や退職に伴う収入減といった不安要素が軽減され、安心して治療に専念できる点にあります。収入補償は、仕事が出来ない状態という限定的なリスクに備えるものです。補償で備えるか、貯蓄やその他の家族の収入、住宅ローン・マイカーローンの残額などの状況によって検討するのが望ましいでしょう。



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。

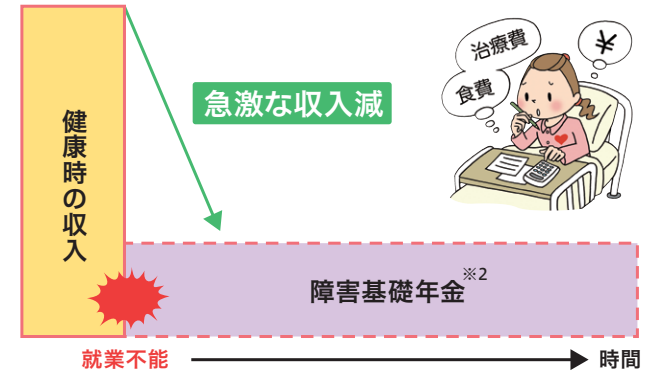
会社員の場合

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。

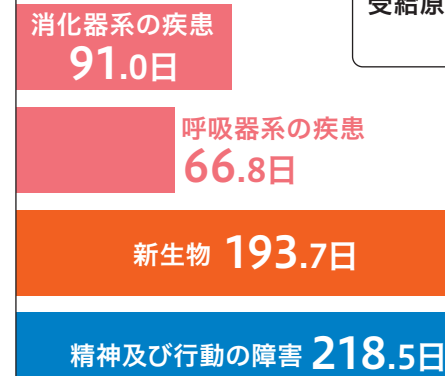


精神疾患により休職される方が増えています。

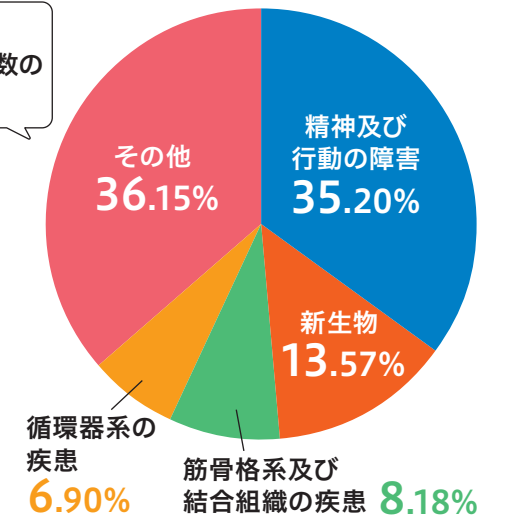
収入補償保険では、精神疾患による休職時の収入も補償される場合があります。精神疾患による休職は他の病気に比べて休職期間も長くなる傾向にあります。収入補償保険を検討する際には、精神疾患による休職の保障について確認することも大切です。



傷病手当金 平均支給期間



傷病手当金 受給原因傷病別件数の構成割合



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。

■同居費・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



同居費 持ち家が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同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、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。

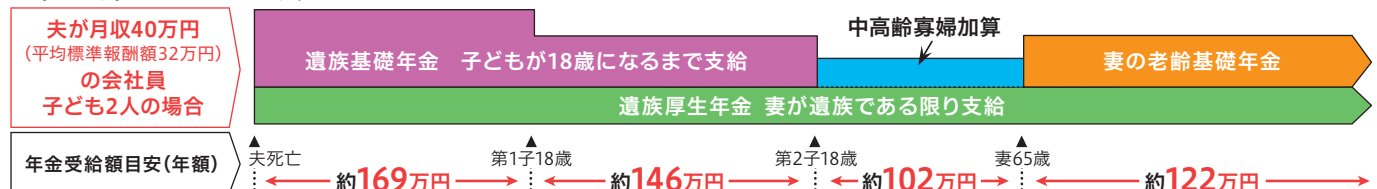


家族の収入

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



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

夫が遺された場合、
遺族年金が少ないので注意!

約1,500万円

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1,000万円-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



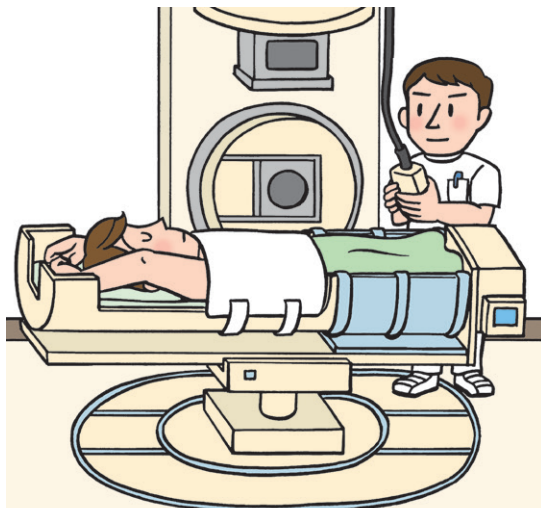
先進医療にかかる費用(自己負担分となる技術料)をカバーできる保障が安心！

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ます。**



日常生活における

賠償責任保障について考えよう

日常生活の思いがけない高額な賠償責任へ備えておくで安心です。



他人に対する法律上の賠償責任を負った場合の保障を準備

誤って他人のものを壊したり、他人にケガをさせたときなどの賠償責任に備えられるのが、個人賠償責任保険です。火災保険や傷害保険、自動車保険などの特約として用意されており、**加入する機会が多いことや保険料が比較的安価なところにも特徴**があります。また、1世帯の1人が加入することで同居のご家族だけでなく、別居の未婚の子どもも保障されるため、検討される場合は**保障される方の範囲もあらかじめ確認**をしましょう。

このような場合に賠償責任が発生します。



自転車に乗っていたところ、ハンドル操作を誤り、通行人にぶつかりケガをさせた。



誤ってベランダから物を落としてしまい、通行人にケガをさせた。



個人賠償責任保険で補償されない例

- ・同居の親族に対する場合
- ・仕事中に起こした事故
- ・自動車やバイクでの事故 など



法律上の賠償責任が発生しない例

- ・幼稚園に預けている間に、子ども(幼児)がガラスを割った。^{※1}
- ・バレーボールの試合中、打ったスパイクが相手の顔面に当たり、ケガをさせた。^{※2}

※1 親権者等には賠償責任が発生しない場合があります。

※2 競技・遊戯中の事故は賠償責任が発生しない場合があります。



保障額は少なくとも1億円以上の準備が安心

近年、**自転車事故により高額な賠償金請求となるケース**が増えており、これまでに1億円近い賠償金が命じられた判例もあります。**自転車保険等への加入を義務化**している自治体も多いです。自転車を利用する場合は、必ず賠償責任の保障を備えるようにしましょう。



【自転車の加害事故例】

事故概要	賠償額
男子小学生(11歳)が夜間、帰宅途中に自転車で走行中、歩道と車道の区別のない道路において歩行中の女性(62歳)と正面衝突。女性は頭蓋骨骨折等の傷害を負い、意識が戻らない状態となった。(神戸地方裁判所、平成25(2013)年7月4日判決)	約 9,521万円

※出典：一般社団法人 日本損害保険協会



ワンポイントアドバイス

「示談交渉サービス」がついているものが安心

万が一、賠償責任が発生した場合に、保険会社が相手方と交渉を行ってくれるサービスがあると安心です。



B24-2394-20260930

自動車の補償について考えよう

任意保険(共済)に加入して、自身と相手への損害に備えましょう。



自賠責保険と任意保険(共済)の補償範囲の違いは？

自賠責保険 (正式名称 自動車損害賠償責任保険)	交通事故の被害者を救済するための保険で、自動車1台ごとの加入が義務付けられています。補償範囲は対人賠償に限られており、 補償額も被害者1名につき死亡で最高3,000万円など限度 があります。
任意保険(共済)	対人賠償は 自賠責保険を超える分を補償 でき、対物賠償・自身および同乗者の傷害・車両の損害など、 自賠責保険よりも広い範囲で補償 されます。

自動車に乗る際には万が一に備えて「自身や同乗者のため」「事故相手のため」にも、しっかりと備える必要があります。



補償範囲 保険種類	相手方への補償		自分への補償		その他	
	ケガ・死亡 	車・物 	ケガ・死亡 	車・物 	示談交渉 	ロードサービス
自賠責保険	○※	×	×	×	×	×
任意保険(共済)	◎	◎	◎	○	○	○

※ケガ120万円まで、死亡3,000万円まで、後遺障害4,000万円まで ※2025年4月1日現在の制度内容です。

自動車保険(共済)に加入する時は「運転者」と「年齢条件」を設定します。

車の補償にかかる保険料(掛金)は、加入時に設定した運転者とその年齢条件によって異なります。

例 運転者の年齢による違い 運転者の年齢範囲に応じて3区分 リスクが高い 保険料が高い 全年齢補償 ↓ 較差 約3.00倍 ↓ リスクが低い 保険料が安い 21歳以上補償 26歳以上補償	例 運転者を限定した場合の違い 較差 約1.08倍 ※対人賠償責任保険の場合 限定しない場合 ↔ 本人・配偶者に限定する場合 リスクが高い 保険料が高い リスクが低い 保険料が安い
---	---

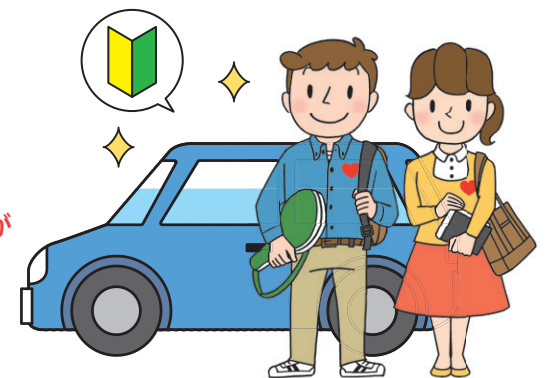
損害保険料率算出機構「自動車保険の概況(2023年度統計)」より

子どもが車に乗るようになったら？



特約や割引を確認しましょう。

加入する自動車保険(共済)によっては、**子どもが運転するようになった際、運転年齢条件を変更することなく、子どもを補償の範囲に含めることができる「子ども特約」**などもあります。そうした保険料(掛金)を抑える特約や割引は加入時に確認しておきましょう。



自分の車を補償できる車両保険を検討しましょう。

対人・対物賠償といった相手方への補償だけでなく、**自分の車の補償である車両保険に入ること、車の修理が必要となった際に備えることができます。**補償の範囲が限定されていて保険料(掛金)が手頃なものや補償範囲が広く充実しているタイプなどいくつかのプランが用意されており、選択できることが一般的です。

サポート体制や弁護士費用等の補償も確認しましょう！

事故が起きた時は慌ててしまうことが予想されます。そのため、補償を考える際は、事故が起きた時の**サポート体制(ロードサービスなど)が充実していることも重要**です。また、もらい事故の場合の交渉に備えて、**弁護士費用などを補償する特約を付帯**することも検討しましょう。

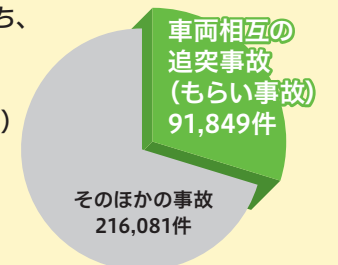
ご自身に過失がない事故に遭われた時の事故の相手側との交渉について

交通事故が起きた際、双方に過失がある場合は、当事者が加入している保険(共済)の担当者を通じて解決に向けて話し合います。しかし、**自分に過失がない事故(0対100)の場合、弁護士法第72条により、保険(共済)の担当者は事故の相手側との交渉を行うことができません。**このようなときは、ご自身で事故の相手側と話し合いをしなければなりませんが、弁護士費用などを補償する特約があれば、事故の相手側との交渉などを弁護士に依頼した場合に要する費用をお支払いすることができます。

0対100の事故として代表的なものは車両相互の追突事故です。

交通事故発生件数のうち、3件に1件は車両相互の追突事故(いわゆる「もらい事故」)というデータがあります。

(警察庁交通局 令和5年中の交通事故の発生状況より)



住まいの保障について考えよう

住まいは大きな財産の1つです。
火災はもちろん風水害や地震などの自然災害にも備えましょう。



住宅を購入したり、賃貸住宅に住む時は、どんな保障を備えれば安心かしら？

火災や自然災害による住宅被害は、経済的負担が大きいので、持ち家・賃貸住宅どちらの場合でも保障を備えることが重要です。



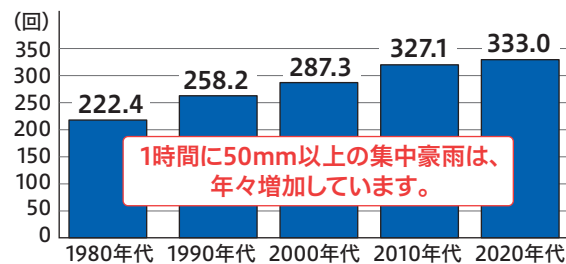
さまざまな災害が各地で多発！住まいのリスクとは？

年々増加する集中豪雨！被害は甚大！豪雨

激しい雨が数時間にわたって降り続く集中豪雨や、突発的なゲリラ豪雨により、河川の氾濫や堤防の決壊など、甚大な被害がもたらされています。



集中豪雨の10年毎の平均発生回数



1時間に50mm以上の集中豪雨は、年々増加しています。

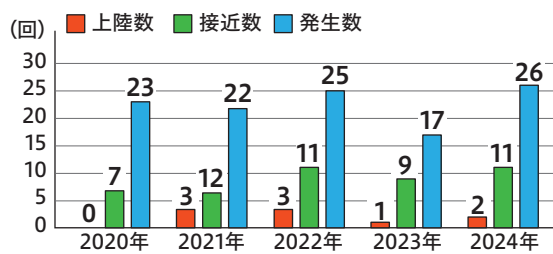
気象庁「大雨や猛暑日など(極端現象)のこれまでの変化」より
※全国の1時間降水量50mm以上の年間発生回数の経年変化

大型化で、さまざまな災害が発生！台風

毎年多くの住宅に被害をもたらしている台風。洪水、高潮、土砂崩れなど、二次災害、三次災害が起こる可能性もあります。



直近5年間に発生・接近・上陸した台風の数



気象庁「台風の統計資料」より

全国各地で頻発！地震大国の日本！地震

地震が発生すると建物の倒壊だけではなく、津波や火災などで被害が広範囲に及ぶことが予想されます。また、今後も「南海トラフ地震」など大規模地震の発生が想定されます。



近年発生したM6.0以上の主な地震

- 2021年3月20日 宮城県沖(M6.9)
- 2022年1月22日 日向灘(M6.6)
- 2022年3月16日 福島県沖(M7.4)
- 2023年5月5日 石川県能登地方(M6.5)
- 2023年6月11日 苫小牧沖(M6.2)
- 2024年1月1日 石川県能登地方(M7.6)
- 2024年4月17日 豊後水道(M6.6)
- 2024年8月8日 日向灘(M7.1)

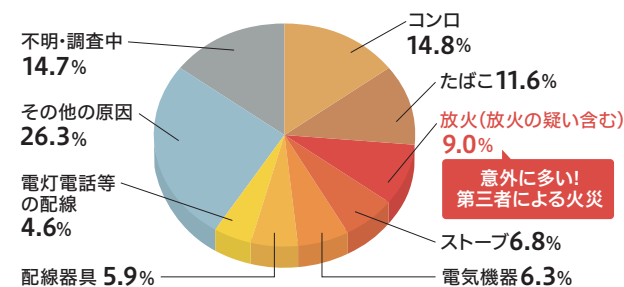
気象庁HP「日本付近で発生した主な被害地震」を参考に一部抜粋

もらい火や放火などで思わぬ被害も！火事

自宅で火災を起こさないように気をつけていても、他人の家からのもらい火のほか、放火、消火活動で被害が出ることもあります。



住宅火災の出火原因



消防庁「令和5年(1~12月)における火災の状況(確定値)」より

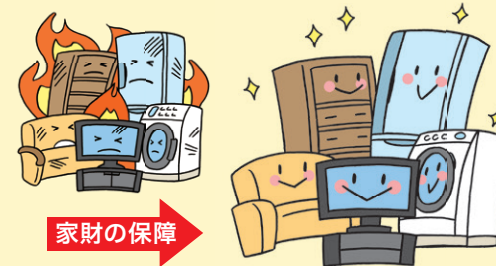


保障の備え方のポイント

持ち家にお住まいの方

住宅 + 家財 で加入し、万が一にしっかり備えましょう！

火災保障は「住宅の保障」と「家財の保障」、それぞれ加入する必要があります。住宅ローン組んだときの保障は、住宅のみの保障の場合もあります。万一のとき、住宅の再建だけでなく、元通りの生活を取り戻すためにも家財の保障を備えておくことをおすすめします。



特に住宅ローンが残っている方は地震の保障にも加入しましょう！

地震(地震が原因による火災含む)で家が全壊・全焼しても、火災保障のみにご加入の場合は地震に関する保障がないケースが多く、住むところを失ったにも関わらず、住宅ローンだけが残ってしまいます。



住宅ローンの負担を軽減し、スムーズに生活再建をするためにも、地震保険や自然災害共済など、地震に関する保障にも加入することをおすすめします。

賃貸住宅にお住まいの方

自身の家財だけでなく、原状回復義務のある住宅に対して借家人賠償責任に関する保障の加入を!!

火災等により賃貸住宅に損害が出た場合、借主には住宅の原状回復義務があります。家財の加入だけでなく、借家人賠償責任に関する保障にも加入することをおすすめします。



近隣への延焼や自宅が火元でない場合の火災にも備えが必要？

自宅が火元となり近隣を延焼させてしまった場合、「失火責任法」により損害賠償責任は生じませんが、ご近所の方が生活再建できないという事態を避けるための備えも検討しましょう。この場合は、「類焼損害保障」の特約を付帯することで備えることができます。



また、逆に近隣の火災によって自宅が損害を受けるケースもあります。この場合は自分の火災保障で経済的負担を補てんする必要があります。必要な保障を備えることでご自身の住宅・家財を守りましょう。

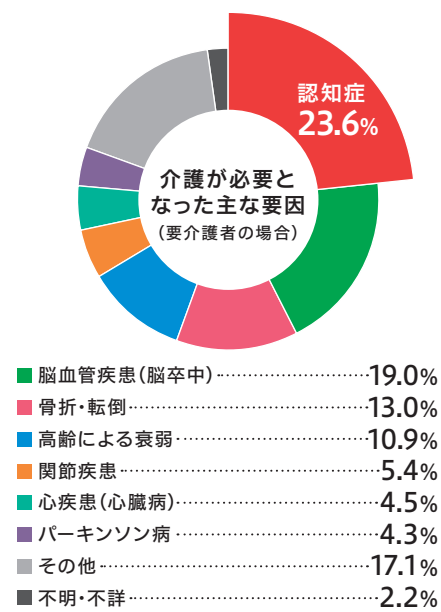
介護保障について考えよう

公的な介護保険制度をよく理解して、早めに備えましょう。



介護が必要になるのはどんなとき？ どれくらいの人介護が必要になってるの？

要介護(要支援)の認定者数は、令和4年度末現在約694万人で、この22年間で約2.7倍になっています。
介護が必要となった原因は認知症が最多です。



厚生労働省「令和4年国民生活基礎調査」

公的介護保険制度における要介護度別の身体状態の目安(例)

要介護2 食事や排泄に何らかの介助を必要とすることがある。立ち上がりや片足での立位保持、歩行などに何らかの支えが必要。衣服の着脱は何とかできる。物忘れや直前の行動の理解の一部に低下がみられることがある。	要介護3 食事や排泄に一部介助が必要。立ち上がりや片足での立位保持などがひとりでできない。入浴や衣服の着脱などに全面的な介助が必要。いくつかの問題行動や理解の低下がみられることがある。
要介護4 食事にとときどき介助が必要で、排泄、入浴、衣服の着脱には全面的な介助が必要。立ち上がりや両足での立位保持がひとりではほとんどできない。多くの問題行動や全般的な理解の低下がみられることがある。	要介護5 食事や排泄がひとりでできないなど、日常生活を遂行する能力は著しく低下している。歩行や両足での立位保持はほとんどできない。意思の伝達がほとんどできない場合が多い。

(公財)生命保険文化センター「介護保障ガイド」(2024年10月改訂版)を元に作成



公的な介護保険制度ってどんな制度？

市町村が運営し、40歳以上の人加入する介護保険制度は、費用補助ではなく介護サービスを受けられるといった現物支給が原則で、**利用するには「要介護・要支援認定」を受ける必要があります。**
40～64歳の場合は、16種類の特定の病気の場合に限り、介護サービスが受けられます。
しかし、交通事故などにより要介護の状態になった場合は介護保険制度は利用できません。
また、39歳以下は介護保険制度の対象外です。

	65歳以上の方 (第1号被保険者)	40歳から64歳の方 (第2号被保険者)
受給要件	要介護状態・要支援状態	要介護(要支援)状態が、老化に起因する疾病(特定疾病※)による場合に限定
保険料の徴収方法	市町村と特別区が徴収(原則、年金からの天引き) 65歳になった月から徴収開始	・医療保険料と一体的に徴収(健康保険加入者は、原則、事業主が1/2を負担) ・40歳になった月から徴収開始

※ 特定疾病とは		
1 がん(末期)	2 関節リウマチ	
3 筋萎縮性側索硬化症	4 後縦靱帯骨化症	
5 骨折を伴う骨粗鬆症	6 初老期における認知症	
7 進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症およびパーキンソン病		
8 脊髄小脳変性症	9 脊柱管狭窄症	
10 早老症	11 多系統萎縮症	
12 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症および糖尿病性網膜症		
13 脳血管疾患	14 閉塞性動脈硬化症	15 慢性閉塞性肺疾患
16 両側の膝関節または股関節に著しい変形を伴う変形性関節症		



介護ってどれくらいの費用がかかるの？

まず、**介護の一時費用(平均47万円)**として、バリアフリーなどのリフォームや車いすの購入、施設に入居する際の初期費用などを考慮する必要があります。
また、**月々の費用(平均9.0万円)**として、介護サービスの自己負担分に加え、介護する方の負担を減らすための家事代行や配食サービス等の保険対象外分の費用がかかります。
かかる費用の金額は介護を受ける方の状態や希望に応じて**個人差が大きくなりますが**、平均額を参考に私的保障や貯蓄で備えましょう。

介護にかかる費用を含め、介護全般については「生協のくらしの困りごとヒント集 介護編」も参考にしてください。CO・OP共済オフィシャルホームページに掲載しています。



介護費用の考え方(例)	月額	介護期間	一時費用	平均の合算
	平均 9.0万円	平均 4年7ヵ月	平均 47万円	約 542万円

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(速報版)」を基にした単純計算。一時費用は住宅リフォーム、介護用ベッドの購入など



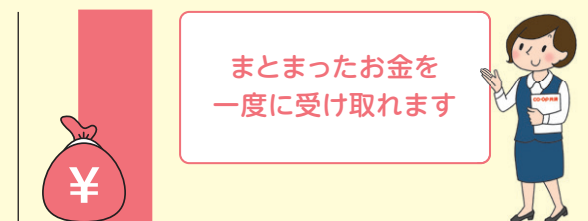
介護保険について知っておきましょう。

公的な介護保険制度では一定の自己負担のもと介護サービスを受けられますが、保険会社等が取り扱う**民間の介護保険**では要介護状態になった場合などに保険金を受け取り、**介護にかかる費用に備えることができます。**
民間の介護保険では、大きく分けて一時金タイプと年金タイプがあります。



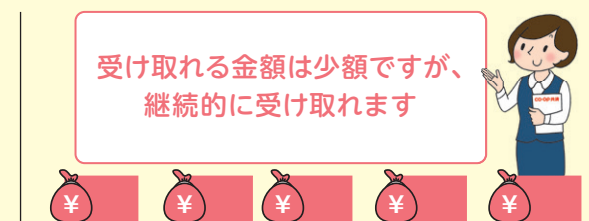
一時金タイプ

一時金として保険金が支払われ、まとまった金額となる一時費用にも、その後の月々の費用にも備えられます。



年金タイプ

毎年の年金として保険金が支払われ、特に継続的に必要となる月々の費用への備えとなります。



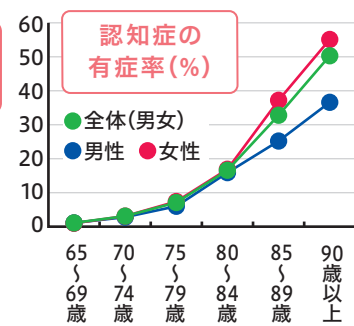
認知症保険で保障の充実を！

認知症保険は認知症による介護の経済的負担に備える保障です。

費用が大きくなりやすい認知症の介護への備えを認知症保険でさらに厚くすることを検討するのも良いでしょう。

検討
POINT

保険金請求の条件として、**公的介護保険の認定も必要となるものがあるため、事前に確認しましょう。**
また、認知症で自身で請求できなくなった場合に備えて、**指定代理請求人を登録しましょう。**



内閣官房・認知症施策推進関係者会議資料
「認知症及び軽度認知障害の有病率調査並びに将来推計に関する研究」
(九州大学大学院医学研究院、2023年)

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

リスクに応じた様々な保障を知っておくと安心です。



学資保険で教育費用を備えよう！



学資保険は計画的に教育費を積立て、必要な時期に満期金や祝い金を受け取ることができる保障です。



学資保険のイメージ（18歳満期 入学祝いあり）



検討 POINT

- どのタイミングで給付を受けるか、ご家庭のライフプランも含めて検討しましょう。ただし、原則的に満期まで給付を受けることができないため、急な出費への対応が難しいということがあります。
保障内容と保険期間、受取時期・方法を把握し、加入を検討しましょう。
- 学資保険に入ることによって将来の教育費への備えはできますが、お子さん自身のケガなどの保障が万全というわけではありません。
医療保障にも同時に加入し、教育費のみならず医療費への備えを強化しておくことも検討しましょう。

年金保険で将来に備えよう！



老後の月々の生活費と収入の差から必要額を確認し、公的年金制度に加え、私的年金制度とともに個人年金保険の活用も検討しながら老後資金を準備しましょう。

個人年金保険には3つのタイプがあります。確定年金タイプは生死にかかわらず一定期間年金が受け取れ、期間内に亡くなった場合には遺族が受け取れます。有期タイプと終身タイプは生存しているかぎり、一定期間（有期）または亡くなるまで（終身）、年金が受け取れます。

検討 POINT

- 中途解約した場合にそれまでの積立額の一部しか戻ってこない場合があることや、将来の貨幣価値の変動から老後に貰える金額が十分でない場合があることなどに注意しましょう。

家族の一員！ペット保険で動物の医療保障も備えて安心！



ペット保険はペットのケガや病気の医療保障です。公的保障がないペットの治療費に備えます。

検討 POINT

- 多くの商品で補償割合が設定されており、その場合**医療費の全額は補償されない**ことに注意しましょう。
- また、ペットの年齢とともに保険料が上がり、家計の負担になることもあるので、**保険で備えるか、貯蓄で備えるか検討**しましょう。



ライフイベントごと の保障の考え方💡



ライフイベントに合わせた見直し＆プランの検討を。

- 生協の組合員になったら…………… P28
- お子さんが生まれたら【子どもの保障】…………… P30
- お子さんが生まれたら【パパ・ママの保障】…………… P32
- 大学・専門学校に通うようになったら…………… P34
- 新社会人になったら…………… P36
- 結婚したら…………… P38
- 車を運転するようになったら…………… P40
- 家を買ったら、賃貸住宅に入居したら…………… P42
- 働き盛り世代からくらしの変化に合わせて…………… P44
- セカンドライフを迎える前後に…………… P46

生き方、働き方が多様化しているこの時代、
保障を見直すタイミングは一度きりではないんです。
主なライフイベントの中から、今の生活や将来像と
重なる項目をチェックしてみましょう！



※本書に示すライフイベントとは、保障の見直しのタイミングとなるイベントの例示です。

生協の組合員

になったら、

検討したいこと。

生協の組合員になったら知って欲しい！「組合員同士の助け合い」の気持ちが形になったCO・OP共済

生協には、CO・OP共済という保障商品があります！

助け合いの精神で、暮らしを支え合う。

生協は、食品・日用品だけでなく、暮らしを守る保障商品であるCO・OP共済も取り扱っています。

食品日用品共済

みんなで少しずつお金を出し合い、困った人に役立てて、余った分はお返しします。

組合員掛金みんなの掛金ケガや入院等割戻金

組合員の皆さんと一緒に作ってきたコープ商品の一つです。加入の輪が広がることで保障内容がよくなりました。

組合員の約2.6人に1件、コープ共済にご加入いただいています。
※2024年3月20日時点

CO・OP共済(元受)合計加入者数推移

1994年度	109万人	《たすけあい》10周年
2000年度	327万人	生命共済《あいぶらす》誕生
2010年度	698万人	加入条件がゆるやかな《たすけあい》J1900円コース誕生
2011年度	730万人	終身共済《ずっとあい》誕生
2017年度	824万人	満65歳から満70歳の方が加入できる《あいぶらす》プラチナ85誕生
2021年度	882万人	《学生総合共済》募集開始・新社会人コース誕生
2022年度	970万人	《たすけあい》大人向けコース・告知緩やかコース誕生
NEW 2024年度		《たすけあい》J1000円コース お誕生前申し込みスタート！

※2024年3月20日時点でのCO・OP共済(元受)合計加入者数

CO・OP共済はライフステージに合わせて必要な保障を備えられます！

幼少期～高校P30

大学生・専門学校生P34

新社会人P36

結婚P38

第一子誕生P30・P32

第二子誕生P44

子どもの成長・独立P46

セカンドライフP46

保障選びで、ムラやムダをなくすることができるね

ライフステージに合わせた保障をお選びください。

生命保障・入院特約・新がん特約

最長85歳満期

〈告知緩やかコース〉基本の保障(入院・手術・生命・ケガの通院の保障)

65歳満期

〈ジュニアコース〉お子さまの保障(入院・手術・生命・ケガ通院の保障)

30歳満期

CO-OP 学生総合共済

学生向けの保障

学生卒業まで

CO-OP 学生総合共済

新社会人コース(更新・更改専用)

30歳満期

〈大人向けコース〉基本の保障(入院・手術・生命・ケガ通院の保障)

65歳満期

あいぶらす プラチナ85

85歳満期

ずっとあい 終身生命・終身医療

一生涯を支え続ける保障

終身保障はどのライフステージでも備えましょう！

家族みんなの病気やケガの保障

CO・OP共済《たすけあい》のご紹介！

病気やケガでの入院や手術・ケガでの通院など、基本の医療保障をシンプルにお手頃な掛金で備えられます！

お子さまへ J1000円コース 月掛金:1,000円 - 加入できる年齢(発効日時点): 0歳～満19歳 - 性別: 女性・男性 - 保障期間: 満30歳の満期日まで	病気入院・事故(ケガ)入院 (1日目から360日分)	日額 6,000円
	事故(ケガ)通院 (事故日から180日以内 1日目から90日分)	日額 2,000円
	手術 (共済事業規約に定める支払対象手術を受けた場合) 手術の内容により金額が変わります	1・5・10・20万円

女性の方へ 大人向け 2000円コース(女性) 月掛金:2,000円 - 加入できる年齢(発効日時点): 満20歳～満64歳 - 保障期間: 満65歳の満期日まで	病気入院・事故(ケガ)入院 (1日目から184日分)	日額 6,000円
	女性入院時諸費用サポート (1日目から184日分)	上記の 日額にプラス 日額 2,000円
	事故(ケガ)通院 (事故日から180日以内 1日目から90日分)	日額 1,500円
	手術 (共済事業規約に定める支払対象手術を受けた場合) 手術の内容により金額が変わります	1・2・4・8万円

男性の方へ 大人向け 2000円コース(男性) 月掛金:2,000円 - 加入できる年齢(発効日時点): 満20歳～満64歳 - 保障期間: 満65歳の満期日まで	病気入院・事故(ケガ)入院 (1日目から184日分)	日額 6,000円
	事故(ケガ)通院 (事故日から180日以内 1日目から90日分)	日額 1,500円
	手術 (共済事業規約に定める支払対象手術を受けた場合) 手術の内容により金額が変わります	1・2・4・8万円

さらに保障の手厚いJ2000円コース、大人向け3000円コースなどもあります。

加入条件がゆるやかなコースもあります！

通院中・薬を服用中の方や過去に病気や手術をした方もお申し込みいただけます。
※ご加入には告知事項への回答が必要です。

0歳～満19歳の方へ J1900円コース 月掛金:1,900円 - 加入できる年齢(発効日時点): 0歳～満19歳 - 性別: 女性・男性 - 保障期間: 満30歳の満期日まで	病気入院・事故(ケガ)入院 (1日目から360日分)	日額 5,000円
	事故(ケガ)通院 (事故日から180日以内 1日目から90日分)	日額 2,000円
	手術 (共済事業規約に定める支払対象手術を受けた場合) 手術の内容により金額が変わります	0.8・4・8・16万円

満30歳の満期以降は、健康状態にかかわらず右記のコースに移行できます。【満65歳まで保障】

CO-OP 共済 たすけあい

大人向け2000円コース(女性)

大人向け2000円コース(男性)

告知緩やか1000円コース

※満期時にお手続きがない場合、告知緩やか1000円コースへ自動移行します。詳しくは契約意向確認書をご覧ください。

0歳～満64歳までの幅広い方へ 告知緩やか1000円コース 月掛金:1,000円 - 加入できる年齢(発効日時点): 0歳～満64歳 - 性別: 女性・男性 - 保障期間: 満65歳の満期日まで	病気入院・事故(ケガ)入院 (19歳まで: 1日目から360日分 20歳から: 1日目から184日分)*	日額 2,000円
	事故(ケガ)通院 (事故日から180日以内 1日目から90日分)	日額 1,000円
	手術 (共済事業規約に定める支払対象手術を受けた場合) 手術の内容により金額が変わります	0.5・1・2・4万円

満65歳の満期以降は健康状態にかかわらずプラチナ85に移行できます。【満85歳まで保障】

あいぶらす プラチナ85

85歳満期

※発効日における年齢が0歳～満19歳の場合、満20歳の満期までは1入院について360日分で保障し、それ以降は184日分の保障となります。

※上記の保障内容は抜粋です。このほかにも病気死亡・重度障害、事故後遺障害などの保障があります。

ライフイベントごとの保障の考え方
生協の組合員になったら

29

28

お子さんが生まれたら、 検討したいこと。

お子さんにはケガや病気の備えを重視！他人への思いがけない事故での個人賠償責任保険をプラス

子どもの保障



医療保障は入院日額5,000円～10,000円が目安 思わぬケガに備える保障も！

目安金額の考え方はP10
「医療保障について考えよう【基本編】」
を参考にしましょう。

子どもならではのリスクに備えましょう。

☑子ども医療費助成制度の活用で、 医療費の自己負担を抑えてムダなく準備。

各自治体によって対象年齢や内容は異なりますが、一定年齢までの子どもの医療費を助成してくれる制度があります。詳しくはお住まいの自治体にお問い合わせください。

☑思わぬケガに備えてケガ通院保障を準備。

子どもにケガはつきもの。
通院1日目からの保障があれば安心です。

☑医療費以外の出費の備えとして 入院日額5,000円を上乗せ。

幼い子どもが入院すると、付き添いにかかる費用など、医療費以外の負担も大きくなるため、保障を準備しておくで安心です。

子どもが入院した場合の思いがけない出費

看病のための
交通費

付き添う
パパやママの
収入の減少

差額ベッド代
等

■子どもに多い病気での平均入院日数は1週間程度

お支払件数の多い病気の例

原因	平均入院日数
肺炎	7.1日
気管支炎	6.1日
腸管感染症	4.9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



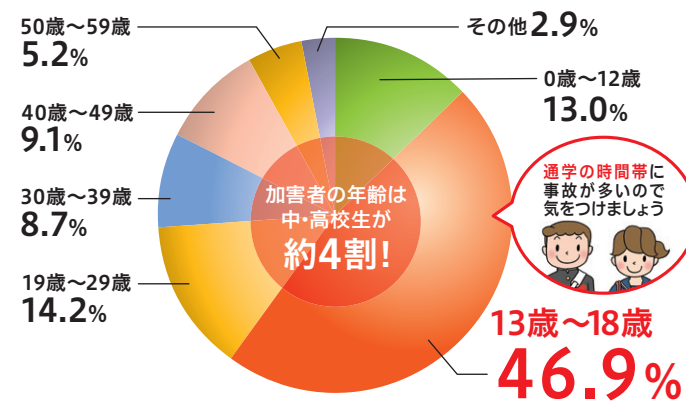
《たすけあい》では一定条件のもと、妊娠中から子どもの保障に申し込むことができる制度があります
(J1000円コース お誕生前申し込み)。お子さんが生まれる前から保障について検討しておくで、より安心でしょう。



日常生活での思いがけない 事故による賠償責任の保障を 準備しましょう！

他人のものを壊したり、他人にケガをさせた場合などの賠償責任に備えておくで安心です。特に自転車事故では、高額な賠償になるケースがみられます。

自転車の事故による高額な賠償請求があったケース



2014年4月1日～2024年3月31日CO・OP共済《たすけあい》任意付帯の個人賠償責任保険
支払保険金500万円超(309件)のデータより B24-2411-20260930



子どものうちに 一生涯の医療保障に 加入するメリット・デメリット

メリット

- 若いうちにご加入いただくことで、将来の月々の掛金負担が軽くなります。
- 契約を承継するまでの掛金は親(扶養者)が負担してくれることで、承継後の本人の負担は、その時の年齢で加入するよりも総合的に軽くなります。
- 若く健康なうちに加入することで、告知事項に該当して加入できないケースが減ります。

デメリット

- 将来的な貨幣価値の変化から保障額が足りなくなる可能性があります。
- 基本的には契約時の保障内容が一生涯継続するため、ライフステージの変化に合わせて必要保障額の見直しが必要です。



お子さんに一生涯の保障を備える場合、
メリット・デメリットを考慮して、
最低限の医療費である
入院日額5,000円程度の保障がおすすめです。

CO・OP共済での おすすめプラン例	医療保障など	一生涯の医療保障	
商品・コース	CO・OP共済 たすけあい J1000円コース ➕ 先進医療特約 保障期間：満30歳の満期日まで	ずっとあい 終身医療 入院日額5,000円コース 共済期間：終身 払込期間：65歳払込満了	合計※2 2商品を合算した 保障の目安
主な 保障内容※1			
病気入院・ 事故(ケガ)入院	日額 6,000円 1日目から360日分	日額 5,000円 1日目から180日分	日額 11,000円 1日目から180日分※3
事故(ケガ)通院 (事故日から180日以内)	日額 2,000円 1日目から90日分	—	日額 2,000円 1日目から90日分
手術 (共済事業規約に定める 支払対象手術を受けた場合)	手術の内容により金額が変わります 1・5・10・20万円	手術の内容により金額が変わります 2.5・5・10・20万円	手術の内容により金額が変わります 1～40万円
病気死亡・重度障害	100万円 + 上記にプラス 50万円	—	病気死亡・重度障害 100万円 事故死亡・事故重度障害 150万円
事故死亡・事故重度障害 (事故日から2年以内)	100万円	—	100万円
扶養者事故死亡・ 扶養者事故重度障害 (事故日から2年以内)	100万円	—	100万円
先進医療特約※4 (先進医療共済金・ 先進医療一時金を合算)	1回あたり 最高1,000万円(任意付帯)	—	1回あたり 最高1,000万円

性別		男女共通	男	女	男	女
月掛金※5 （男性・女性 年齢別）	0歳	1,100	1,725	1,770	2,825	2,870
	1歳	1,100	1,740	1,795	2,840	2,895
	2歳	1,100	1,755	1,820	2,855	2,920
	3歳	1,100	1,785	1,855	2,885	2,955
	4歳	1,100	1,820	1,890	2,920	2,990
	5歳	1,100	1,855	1,930	2,955	3,030
	6歳	1,100	1,895	1,980	2,995	3,080
	7歳	1,100	1,940	2,020	3,040	3,120
	8歳	1,100	1,990	2,075	3,090	3,175
	9歳	1,100	2,045	2,135	3,145	3,235
	10歳	1,100	2,100	2,190	3,200	3,290
	11歳	1,100	2,150	2,250	3,250	3,350
	12歳	1,100	2,210	2,315	3,310	3,415
	13歳	1,100	2,265	2,380	3,365	3,480
	14歳	1,100	2,325	2,445	3,425	3,545
	15歳	1,100	2,395	2,520	3,495	3,620
	16歳	1,100	2,460	2,590	3,560	3,690
	17歳	1,100	2,525	2,665	3,625	3,765
	18歳	1,100	2,595	2,745	3,695	3,845
19歳	1,100	2,670	2,830	3,770	3,930	

※《ずっとあい》は2022年9月2日以降発効契約の月掛金です(2022.9.1改定)。

(単位:円)

+ 個人賠償責任保険 月額保険料 160円 保障額 最高3億円	《たすけあい》には、個人賠償責任保険が付けられます。日常生活における偶然な事故により、他人にケガをさせたり、他人の物を壊したりしたことなどで、法律上の賠償責任を負った場合に保険金をお支払いします。 〈引受幹事保険会社：共栄火災海上保険株式会社〉 B24-2411-20260930
---	--

●《たすけあい》・《ずっとあい》終身医療は異なる保障商品です。いずれか一つでもご加入できます。

※1：表記している保障内容は一部です。商品によっては他にも保障があります。
 ※2：異なる商品の保障金額の合算です。それぞれの商品の規約に基づき、保障内容・支払基準等が異なります。
 ※3：《たすけあい》ジュニアコースの病気入院・事故(ケガ)入院は181日目から360日目までについても、支払対象となります。
 ※4：J1900円・告知緩やか1000円コースには付帯できません。先進医療とは厚生労働大臣が定める医療技術で、技術ごとに決められた適応症に対し施設基準に適合する医療機関に行われるものに限り、医療技術を受けた日において、先進医療にあてはまらない場合はお支払いできません。
 ※5：表記している年齢は一部です。その他の年齢の方もご加入いただける場合があります。詳しくは、それぞれの商品パンフレットをご覧ください。

お子さんが生まれたら、 検討したいこと。

お子さんの独立までは、生命保障と医療保障の両方で備えることがポイント！



パパ・ママの保障



遺される家族のために十分な生命保障を 家計を担う割合と遺族年金を踏まえながらバランスよく！

検討する上で大切なことは？

- 1 世帯で自身が担っている家計の割合を把握しましょう。
働き手が1人の場合は、万が一の際、収入が大きく減少するため、生命保障は十分な備えが必要です。
- 2 入ってくるお金として、遺族年金の受給額や、
死亡退職金を確認しましょう。
今あるお金である貯蓄はオールマイティーな備えになります。
- 3 出ていくお金として、子どもが独立するまでに
かかる教育費や遺された家族の生活費などの費用も
あらかじめ計算をしましょう。

共働きの場合も同様に、
家計の負担割合に応じて、
必要な生命保障額を
検討しましょう。



☑ 出ていくお金・入ってくるお金の考え方はP16「生命保障について考えよう」を確認しましょう



医療保障は自己負担分や医療費以外の出費に備えてしっかりと！

高額な医療費は高額療養費制度の適用により
自己負担は軽減されますが、
すべての医療費分が補われるわけではありません。
一定の医療費を自己負担することも想定して、備えましょう。

☑ 高額療養費制度はP7を確認しましょう

子育て世代(25歳～39歳)に多い病気の平均入院日数	
原因	平均入院日数
異常妊娠・異常分娩(女性)	8.1日
子宮筋腫(女性)	6.6日
虫垂炎(盲腸)(男性)	6.6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

パパ・ママが入院することで家事にかけられる時間が減少し、家族の食事代などで生活費の負担が増加します。
また、お見舞いのための交通費や差額ベッド代など、
医療費以外の支出が増えることも踏まえて医療保障を検討しましょう。



☑ 自己負担額の例はP10「医療保障について考えよう【基本編】」を確認しましょう



三大疾病(がん、急性心筋梗塞、脳卒中)と収入補償の備えも視野に

がんは、入院日数が短くても退院後に長期にわたって通院治療を行う場合があり、
その医療費も高額になる可能性があります。

検討
ポイント

急性心筋梗塞と脳卒中を含めた三大疾病になった
場合に通常の医療保障だけで充分かどうかを考え、
保障を検討するのが良いでしょう。



ワンポイントアドバイス

医療費などへの備えはもとより、
病気のため働けなくなった時の
収入を補填する備えも必要です。

CO・OP共済での おすすめプラン例		医療保障 など	生命 保障	がんの 保障	一生涯の 医療保障	一生涯の 生命保障	女性の場合
主な 保障内容※1	商品・コース	CO・OP共済 たすけあい 2000円 コース(女性) ⊕先進医療特約 保障期間： 満65歳の満期日まで	CO・OP共済 あいふらす 必要に応じて 変更しましょう。 生命300万円 新がん特約 100万円 共済期間：10年間	ずっとあい 終身医療 入院日額 5,000円コース 共済期間：終身 払込期間：終身払	ずっとあい 終身生命(低解約返戻金型) 200万円 コース 共済期間：終身 払込期間：80歳払込満了	合計※2 4商品を合算した 保障の目安	
	病気入院・ 事故(ケガ)入院	日額6,000円 1日目から184日分	—	日額5,000円 1日目から180日分	—	日額11,000円 1日目から180日分※3	
	女性入院時 諸費用サポート	⊕ 上記の日額にプラス 日額2,000円 1日目から184日分	—	—	—	⊕ 上記の日額にプラス 日額2,000円 1日目から184日分	
	事故(ケガ)通院 (事故日から180日以内) 1日目から90日分	日額1,500円	—	—	—	日額1,500円	
	がん入院共済金 (1日目からの支払い、) 日数無制限	—	日額10,000円	—	—	日額10,000円	
	手術 (共済事業規約に定める 支払対象手術を受けた場合)	手術の内容により 金額が変わります 1・2・4・8万円	—	手術の内容により 金額が変わります 2.5・5・10・20万円	—	手術の内容により 金額が変わります 1~28万円	
	がん治療共済金※4 (2年に1回を限度) として何度でも	—	100万円	—	—	100万円	
	病気死亡・重度障害	100万円	300万円	—	200万円	病気死亡・重度障害 600万円	
	事故死亡・事故重度障害 (《たすけあい》は事故日から2年以内)	⊕ 上記にプラス 100万円				事故死亡・事故重度障害 700万円	
先進医療特約※5 (先進医療共済金・ 先進医療一時金を合算)	1回あたり 最高1,000万円 (任意付帯)	—	—	—	1回あたり 最高1,000万円		
※6 月掛金 (女性・ 年齢別)	25 歳	2,100	950	2,210	2,880	8,140	
	30 歳	2,100	1,370	2,395	3,220	9,085	
	35 歳	2,100	1,870	2,585	3,640	10,195	
	40 歳	2,100	2,460	2,845	4,180	11,585	

※《あいふらす》は2013年9月2日以降発効契約の月掛金です(2013.9.1改定)。《ずっとあい》は2022年9月2日以降発効契約の月掛金です(2022.9.1改定)。

(単位：円)

組み合わせれば
さらに安心

三大疾病のリスクに
「コープの三大疾病保険」

大好評 コープの
三大疾病保険

詳しくは
スマホで
チェック!!

ポイント
① 2つの質問で 簡単申込み

ポイント
② 100歳 まで続く補償

ポイント
③ 保険料が 47.5%割引
(団体割引等適用の場合)

組み合わせれば
さらに安心

長期間働けなくなるリスクに
「コープのお給料補償保険」

コープの
お給料補償保険

詳しくは
スマホで
チェック!!

ポイント
① うつ病等のメンタル疾患も 補償

ポイント
② 最長65歳 まで 補償

ポイント
③ 保険料は 30%割引

※うつ病等のメンタル疾患による就業障害の補償期間は最長2年です。

※コープの三大疾病保険・コープのお給料補償保険については、ご加入の生協によっては取り扱いがない場合がございます。

●《たすけあい》・《あいふらす》・《ずっとあい》終身医療・《ずっとあい》終身生命(低解約返戻金型)は異なる保障商品です。いずれか一つでもご加入できます。

※1：表記している保障内容は一部です。商品によっては他にも保障があります。
※2：異なる商品の保障金額の合算です。それぞれの商品の規約に基づき、保障
内容・支払基準等が異なります。※3：《たすけあい》の病気入院・事故(ケガ)入
院は181日目から184日目までについても、支払対象となります。※4：1回目は、
がんが診断確定した場合に支払います。2回目は、がんが診断確定された日から
2年経過以降にがんによる入院をした場合に支払います。支払回数に制限はあり

ません。※5：J1900円・告知緩やか1000円コースには付帯できません。先進医
療とは厚生労働大臣が定める医療技術で、技術ごとに決められた適応症に対し
施設基準に適合する医療機関にて行われるものに限りです。医療技術を受けた
日において、先進医療にあてはまらない場合はお支払いできません。※6：表記
している年齢は一部です。その他の年齢の方もご加入いただける場合があります。
詳しくは、それぞれの商品パンフレットをご覧ください。

大学・専門学校に通うようになったら検討したいこと。

手頃な掛金で、充実した保障内容の商品が生協には揃っています！



医療保障はケガ通院の保障もあると安心！学生特有のリスクにも備えを。

行動範囲が広がるからこそ、リスク対策をしっかりと

- ☑ **思わぬケガに備えてケガ通院保障を準備**
大学生・専門学校生になると一人暮らしを始めたり、サークル活動、アルバイトなど行動範囲が広がります。24時間365日、いつでもどこで起きたケガでも対象となる保障で備えると安心です。

- ☑ **医療費の自己負担に備えて入院日額5,000円+手術の保障を基本に**
短期の入院に備えて入院1日目から保障されるものを選びましょう。万が一の長期入院にも対応できるとさらに安心です。

- ☑ **医療費以外の出費の備えとして入院日額5,000円を準備**
医療費以外に自己負担するものとして、食事代や差額ベッド代、その他雑費があります。

- ☑ **学生特有のリスクへの備えとして、入院日額5,000円を準備**
例えば入院するとアルバイトに行けなくなり、収入が減少します。一人暮らしの場合は、看病にきた家族の滞在費・交通費などがかかります。また、遠征先や旅行先など遠方での事故による出費増も考え、保障を用意しておくで安心です。

入院するとこんな費用も必要に！



※在学中に《学生総合共済》に加入することで、卒業後も健康状態にかかわらず手頃な掛金のまま30歳まで安心が続く「新社会人コース」へ継続することができます。

早めに検討しておきたい一生の保障！

一生の保障は若いうちに加入した方が月々の掛金(保険料)が抑えられる商品があります。

定期タイプの保障は、65歳や80歳や85歳など年齢によって保障が終了するものもあるため、メリットとデメリットをしっかりと把握し、検討することが必要です。

- ☑ 定期タイプ・終身タイプの保障についてはP11「医療保障について考えよう(基本編)」も確認しましょう



日常生活での思いがけない事故による、法律上の賠償責任を負った場合の保障を準備しましょう！

日々の通学や学校生活、サークル活動など行動範囲が広がるからこそ、日常生活の中のリスクに備え、賠償責任の保障を備えておくで安心です。



自転車に乗っていたところ、ハンドル操作を誤り、通行人にぶつかりケガをさせた。



買い物中、手にした商品を誤って落として壊した。

※上記はあくまでも例です。

若いうちからがんの保障についても備えておくで安心！

がんの治療は費用がかさむため、保障でしっかり備えておくことが大切です。

- ☑ **がんの保障はP12「医療保障について考えよう【三大疾病編】」も確認しましょう**



CO・OP共済での おすすめプラン例	学生生活を サポートする保障	生命 保障	がんの 保障	一生の 生命保障	
商品・コース	CO・OP 学生総合共済 G1200 コース 保障期間：卒業予定年月の末日 (最長満35歳の満期日まで)	あいふらす 生命300万円 新がん特約100万円 共済期間：10年間	ずっとあい 終身医療 入院日額 5,000円コース 共済期間：終身 払込期間：65歳払込満了	合計※2 3商品を合算した 保障の目安	
主な 保障内容※1					
病気入院・ 事故(ケガ)入院	日額 10,000円 1日目から360日分	—	日額 5,000円 1日目から180日分	日額 15,000円 1日目から180日分※3	
事故(ケガ)通院 (事故日から180日以内) (1日目から90日分)	日額 2,000円	—	—	日額 2,000円	
がん入院共済金 (1日目からの支払い、 日数無制限)	—	日額 10,000円	—	日額 10,000円	
手術 (共済事業規約に定める 支払対象手術を受けた場合)	1回の手術につき 5万円	—	手術の内容により金額が変わります 2.5・5・10・20万円	手術の内容により金額が変わります 2.5~25万円	
がん治療共済金※4 (2年に1回を限度) (として何度でも)	—	100万円	—	100万円	
死亡	病気・事故問わず 100万円 + 上記にプラス 50万円	300万円	—	400万円	
事故死亡 (《学生総合共済》は 事故日から2年以内)	—	—	—	事故死亡 450万円	
親扶養者死亡・ 親扶養者重度障害※5	50万円	—	—	50万円	
扶養者事故死亡・ 扶養者事故重度障害※5 (事故日から2年以内)	500万円	—	—	500万円	
学業復帰支援臨時費用 (重度後遺障害を負って 復学した場合)	共済期間(1年)につき1回 100万円	—	—	共済期間(1年)につき1回 100万円	
こころの早期対応保障 (精神疾患の診療を 受けたとき)	共済期間(1年)につき1回 10,000円	—	—	共済期間(1年)につき1回 10,000円	

性別		男女共通	男	女	男	女	男	女
月掛金※6 (男性・ 女性 年齢別)	18歳	1,200	660	640	2,595	2,745	4,455	4,585
	19歳	1,200	690	660	2,670	2,830	4,560	4,690
	20歳	1,200	690	690	2,745	2,910	4,635	4,800
	21歳	1,200	700	720	2,830	3,000	4,730	4,920
	22歳	1,200	710	760	2,920	3,090	4,830	5,050

※《あいふらす》は2013年9月2日以降発効契約の月掛金です(2013.9.1改定)。《ずっとあい》は2022年9月2日以降発効契約の月掛金です(2022.9.1改定)。

(単位:円)

+

個人賠償責任保険

月額保険料 160円 保障額 最高3億円

《学生総合共済》には、個人賠償責任保険が付けられます。日常生活における偶然な事故により、他人にケガをさせたり、他人の物を壊したりしたことなどで、法律上の賠償責任を負った場合に保険金をお支払いします。

〈引受幹事保険会社：共栄火災海上保険株式会社〉

B24-2412-20260930

●《学生総合共済》・《あいふらす》・《ずっとあい》終身医療は異なる商品です。いずれか一つでもご加入できます。

※1：表記している保障内容は一部です。商品によっては他にも保障があります。
※2：異なる商品の保障金額の合算です。それぞれの商品の規約に基づき、保障内容・支払基準等が異なります。※3：《学生総合共済》の病気入院・事故(ケガ)入院は181日目から360日目までについて、支払対象となります。※4：1回目は、がんと診断確定した場合に支払います。2回目は、がんと診断確定さ

れた日から2年経過以降にがんによる入院をした場合に支払います。支払回数に制限はありません。※5：労働者災害補償保険法施行規則の障害等級表の1級、2級、3級の②③④の状態。※6：表記している年齢は一部です。その他の年齢の方もご加入いただける場合があります。詳しくは、それぞれの商品パンフレットをご覧ください。

新社会人 になったら検討したいこと。

社会人としてキャリアを積み重ねていく大事な時期。もしもに備えた保障の選択が必要です。



医療保障は入院日額10,000円～が目安です。

医療費に加え、ほかの出費も想定した対策を。

医療費の自己負担に備えて入院日額5,000円+手術の保障を基本に

短期の入院に備えて、入院1日目から保障されるものを選びましょう。

万が一の長期入院にも対応できるとさらに安心です。また、一生涯の医療保障を準備しておくにより安心です。

医療費以外の出費の備えとして入院日額5,000円を準備

医療費以外に自己負担するものとして、食事代や差額ベッド代、その他雑費があります。



差額ベッド代

18～30歳に多い病気の平均入院日数	
原因	平均入院日数
腸管感染症(男性)	6.0日
異常妊娠・異常分娩(女性)	7.8日
気胸(男性)	8.0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



早めに検討しておきたい一生涯の保障!

一生涯の保障は若いうちに加入した方が月々の掛金(保険料)が抑えられる商品があります。

定期タイプの保障は、65歳や80歳や85歳など年齢によって保障が終了するものもあるため、新社会人となり自ら保障を設計していく中では、**最低限の保障は終身タイプで備えておく**ことがおすすめです。

☒ 定期タイプ・終身タイプの保障についてはP11「医療保障について考えよう(基本編)」も確認しましょう



日常生活での思いがけない事故による、法律上の賠償責任を負った場合の保障を準備しましょう!

新社会人になり、自身の行動にも責任意識を持って生活するようになるからこそ、**不測の事態にも備えて賠償責任の保障**の検討もしましょう。



マンションで洗濯中にホースがはずれ、階下の家に損害を与えた。



スノーボードで滑降中、リフト待ちしている相手に衝突しケガをさせた。

※上記はあくまでも例です。



若いうちからがんの保障についても備えておくこと安心!

がんの治療は費用がかさむため、保障でしっかり備えておくことが大切です。

☒ がんの保障はP12「医療保障について考えよう【三大疾病編】」も確認しましょう



ワンポイントアドバイス

手頃に保障を備えるなら団体保険もおすすめです。

生協や勤め先で加入できる団体保険は団体割引により保険料も安いことが多いため、経済的な負担軽減のために活用することも良いでしょう。ただし転職時や、勤め先の会社に団体保険がないことも想定して団体保険以外の保障も検討が必要です。

CO・OP共済での おすすめプラン例		医療保障 など	生命 保障	がんの 保障	一生涯の 医療保障	男性の場合
商品・コース		 2000円コース(男性) 保障期間：満65歳の満期日まで	 生命300万円 + 新がん特約 100万円 共済期間：10年間	 終身医療 入院日額 5,000円コース 共済期間：終身 払込期間：65歳払込満了	合計 ※2 3商品を合算した 保障の目安	
主な 保障内容 ※1						
病気入院・ 事故(ケガ)入院		日額 6,000 円 1日目から184日分	—	日額 5,000 円 1日目から180日分	日額 11,000 円 1日目から180日分 ※3	
事故(ケガ)通院 (事故日から180日以内 1日目から90日分)		日額 1,500 円	—	—	日額 1,500 円	
がん入院共済金 (1日目からの支払い、日数無制限)		—	日額 10,000 円	—	日額 10,000 円	
手術 (共済事業規約に定める 支払対象手術を受けた場合)		手術の内容により金額が変わります 1・2・4・8万円	—	手術の内容により金額が変わります 2.5・5・10・20万円	手術の内容により金額が変わります 1~28万円	
がん治療共済金 ※4 (2年に1回を限度として何度でも)		—	100 万円	—	100 万円	
病気死亡・重度障害		100 万円	300 万円	—	病気死亡・ 重度障害 400 万円	
事故死亡・事故重度障害 (《たすけあい》は事故日から2年以内)		+ 上記にプラス 100 万円			事故死亡・ 事故重度障害 500 万円	
月掛金 (男性 年齢別) ※5	20歳	2,000	690	2,745	5,435	
	22歳	2,000	710	2,920	5,630	
	24歳	2,000	730	3,115	5,845	
	26歳	2,000	760	3,330	6,090	
	28歳	2,000	840	3,570	6,410	

(単位:円)

CO・OP共済での おすすめプラン例		医療保障 など	生命 保障	がんの 保障	一生涯の 医療保障	女性の場合
商品・コース		 2000円コース(女性) 保障期間：満65歳の満期日まで	 生命300万円 新がん特約100万円 共済期間：10年間	 終身医療 入院日額5,000円コース 共済期間：終身 払込期間：65歳払込満了	合計※2 3商品を合算した 保障の目安	
主な 保障内容※1						
病気入院・ 事故(ケガ)入院		日額6,000円 1日目から184日分	—	日額5,000円 1日目から180日分	日額11,000円 1日目から180日分※3	
女性入院時 諸費用サポート		上記の日額にプラス 日額2,000円 1日目から184日分	—	—	上記の日額にプラス 日額2,000円 1日目から184日分	
事故(ケガ)通院 (事故日から180日以内 1日目から90日分)		日額1,500円	—	—	日額1,500円	
がん入院共済金 (1日目からの支払い、日数無制限)		—	日額10,000円	—	日額10,000円	
手術 (共済事業規約に定める 支払対象手術を受けた場合)		手術の内容により金額が変わります 1・2・4・8万円	—	手術の内容により金額が変わります 2.5・5・10・20万円	手術の内容により金額が変わります 1~28万円	
がん治療共済金※4 (2年に1回を限度として何度でも)		—	100万円	—	100万円	
病気死亡・重度障害		100万円	300万円	—	病気死亡・重度障害 400万円	
事故死亡・事故重度障害 (《たすけあい》は事故日から2年以内)		上記にプラス 100万円		—	事故死亡・ 事故重度障害 500万円	
※5 月掛金 (女性 年齢別)	20歳	2,000	690	2,910	5,600	
	22歳	2,000	760	3,090	5,850	
	24歳	2,000	890	3,285	6,175	
	26歳	2,000	1,030	3,485	6,515	
	28歳	2,000	1,190	3,700	6,890	

(単位:円)

※《あいぶらす》は2013年9月2日以降発効契約の月掛金です(2013.9.1改定)。《ずっとあい》は2022年9月2日以降発効契約の月掛金です(2022.9.1改定)。

個人賠償責任保険		《たすけあい》には、個人賠償責任保険が付けられます。日常生活における偶然な事故により、他人にケガをさせたり、他人の物を壊したりしたことなどで、法律上の賠償責任を負った場合に保険金をお支払いします。 (引受幹事保険会社：共栄火災海上保険株式会社) B24-2413-20260930
月額保険料	160円	保障額 最高3億円

●《たすけあい》・《あいぶらす》・《ずっとあい》終身医療は異なる保障商品です。いずれか一つでもご加入できます。

※1: 表記している保障内容は一部です。商品によっては他にも保障があります。※2: 異なる商品の保障金額の合算です。それぞれの商品の規約に基づき、保障内容・支払基準等が異なります。※3: 《たすけあい》の病気入院・事故(ケガ)入院は181日目から184日目までについても、支払対象となります。※4: 1回目は、がんと診断確定した場合に支払います。2回目は、がんと診断確定された日から2年経過以降にがんによる入院をした場合に支払います。支払回数に制限はありません。※5: 表記している年齢は一部です。その他の年齢の方もご加入いただける場合があります。詳しくは、それぞれの商品パンフレットをご覧ください。

結婚したら、検討したいこと。

パートナーや家族と一緒に保障について考えましょう。



今後の生活に変化が起こるたびに、その時々最適な見直しを!

パートナーとその都度話しあうことが肝心。



パートナーと将来のことをきちんと話しあい、今後の生活に変化が起こるたびに、その時々最適な見直しをすることが必要です。共働きであったり、お子さんがいらっしゃる場合は、生命保障や医療保障を、家計とのバランスを見て適度に備えつつ、車や住宅の保障など、ライフスタイルに応じた保障を検討するのが良いでしょう。

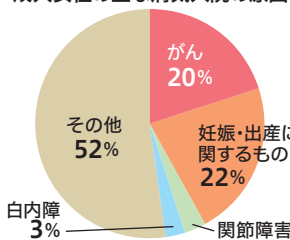
妊娠を希望する場合は

妊娠すると、体調が不安定になることが想定されことや、関連する入院等のリスクが高まるため、妊娠を希望する場合は医療保障を手厚くするのも良いでしょう。

※コープ共済の場合、妊娠中のご加入には一定の条件があります。なお、正常分娩の場合、共済金はお支払いできません。詳しくはお問い合わせください。



成人女性の主な病気入院の原因



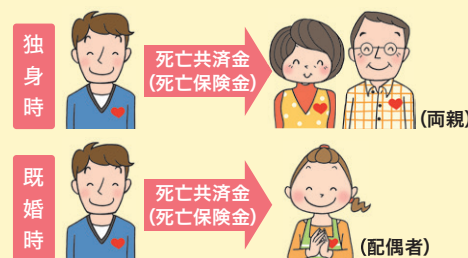
※2023年3月21日～2024年3月20日《たすけあい》共済金お支払いデータ



家族構成が変わったら死亡共済金(死亡保険金)の受取人指定も見直しましょう。

あとに遺される家族のことを考え、見直しを。

家族構成が変わる場合には遺される家族のためにも、**死亡共済金(死亡保険金)の受取人指定も見直しましょう。**独身時に両親等を指定していた場合は、**結婚のタイミングで、受取人を配偶者に変更**することも検討しましょう。



預貯金などの**相続財産は、相続内容が決定するまでは家族(法定相続人)であっても自由に使うことはできません。**一方で、死亡共済金(死亡保険金)をはじめとした共済金(保険金)は、受取人固有の財産になるため、**相続内容の決定を待たずに受取人が自由に使える財産として残すことができます。**

※死亡共済金(死亡保険金)を受け取ることになったとき、契約者や被共済者(被保険者)、受取人が誰であるかによって、所得税、相続税、贈与税のいずれかの課税対象となり、受取人が税金を支払うことになります。

条 件	契約者	被共済者	受取人	対象となる税金
契約者=被共済者	夫	夫	妻	相続税
契約者=受取人	夫	妻	夫	所得税
契約者、被共済者、受取人がそれぞれ異なる	夫	妻	子	贈与税

CO・OP共済での おすすめプラン例	医療保障 など	生命 保障	がんの 保障	一生涯の 医療保障	女性の場合
商品・コース 主な 保障内容※1	 2000円コース(女性) ⊕ 先進医療特約 保障期間：満65歳の満期日まで	 必要に応じて変更しましょう。 生命 300 万円 ⊕ 新がん特約 100 万円 共済期間：10年間	 終身医療 入院日額 5,000円コース 共済期間：終身 払込期間：終身払	合計 ※2 3商品を合算した 保障の目安	
病気入院・ 事故(ケガ)入院	日額 6,000円 1日から184日分	—	日額 5,000円 1日から180日分	日額 11,000円 1日から180日分※3	
女性入院時 諸費用サポート	⊕ 上記の日額にプラス 日額 2,000円 1日から184日分	—	—	⊕ 上記の日額にプラス 日額 2,000円 1日から184日分	
事故(ケガ)通院 (事故日から180日以内) 1日から90日分	日額 1,500円	—	—	日額 1,500円	
がん入院共済金 (1日目からの支払い) (日数無制限)	—	日額 10,000円	—	日額 10,000円	
手術 (共済事業規約に定める 支払対象手術を受けた場合)	手術の内容により金額が変わります 1・2・4・8万円	—	手術の内容により金額が変わります 2.5・5・10・20万円	手術の内容により金額が変わります 1~28万円	
がん治療共済金※4 (2年に1回を限度) として何度でも)	—	100万円	—	100万円	
病気死亡・重度障害	100万円	300万円	—	病気死亡・重度障害 400万円	
事故死亡・事故重度障害 (《たすけあい》は事故日から2年以内)	⊕ 上記にプラス 100万円		—	事故死亡・事故重度障害 500万円	
先進医療特約※5 (先進医療共済金・ 先進医療一時金を合算)	1回あたり 最高 1,000万円 (任意付帯)	—	—	1回あたり 最高 1,000万円	

月掛金 (女性) 年齢別	20 歳	2,100	690	1,995	4,785
	21 歳	2,100	720	2,040	4,860
	22 歳	2,100	760	2,075	4,935
	23 歳	2,100	830	2,120	5,050
	24 歳	2,100	890	2,165	5,155
	25 歳	2,100	950	2,210	5,260
	26 歳	2,100	1,030	2,245	5,375
	27 歳	2,100	1,110	2,290	5,500
	28 歳	2,100	1,190	2,325	5,615
	29 歳	2,100	1,310	2,360	5,770
	30 歳	2,100	1,370	2,395	5,865
	31 歳	2,100	1,490	2,440	6,030
	32 歳	2,100	1,580	2,470	6,150
	33 歳	2,100	1,670	2,505	6,275
	34 歳	2,100	1,790	2,545	6,435
	35 歳	2,100	1,870	2,585	6,555
	36 歳	2,100	1,990	2,640	6,730
	37 歳	2,100	2,110	2,685	6,895
	38 歳	2,100	2,240	2,735	7,075
	39 歳	2,100	2,360	2,790	7,250
	40 歳	2,100	2,460	2,845	7,405

※《あいぶらす》は2013年9月2日以降発効契約の月掛金です(2013.9.1改定)。《ずっとあい》は2022年9月2日以降発効契約の月掛金です(2022.9.1改定)。

(単位:円)

●《たすけあい》・《あいぶらす》・《ずっとあい》終身医療は異なる保障商品です。いずれか一つでもご加入できます。

※1:表記している保障内容は一部です。商品によっては他にも保障があります。
※2:異なる商品の保障金額の合算です。それぞれの商品の規約に基づき、保障内容・支払基準等が異なります。※3:《たすけあい》の病気入院・事故(ケガ)入院は181日目から184日目までについても、支払対象となります。※4:1回目は、がんと診断確定した場合に支払います。2回目は、がんと診断確定された日から2年経過以降にがんによる入院をした場合に支払います。支払回数に制限はあり

ません。※5:1900円・告知緩やか1000円コースには付帯できません。先進医療とは厚生労働大臣が定める医療技術で、技術ごとに決められた適応症に対し施設基準に適合する医療機関にて行われるものに限りです。医療技術を受けた日において、先進医療にあてはまらない場合はお支払いできません。※6:表記している年齢は一部です。その他の年齢の方もご加入いただける場合があります。詳しくは、それぞれの商品パンフレットをご覧ください。

車を運転するようになったら 検討したいこと。

いざというときに備え、自動車の補償を見直しましょう！



自動車に乗る際の備えは必須！

自賠責保険だけでは、十分ではありません。



すべての自動車・バイクは、自動車損害賠償責任保険への加入が義務付けられています。しかし、あくまで対人賠償のための制度で、最高3,000万円を限度とする補償となっており、対物事故やご自身がケガをした場合は補償されません。

自動車での事故は大きな被害となる場合も少なくないため、**無制限の対人・対物賠償や人身傷害補償を備えられる任意補償**へ加入しましょう。



事故が起きたときのサポート体制も重要です！

ロードサービス、弁護士費用も考えましょう。

実際に事故が起きたとき、慌ててしまい、どのように行動したら良いか分からなくなってしまうこともあると思います。

補償の内容だけでなく、**事故が起きたときのサポート体制**も確認した方が良いでしょう。自動車が故障したときのロードサービスなども付帯しているととても安心です！また、もらい事故などで、ご自身に過失がない場合は、弁護士法により**保険会社や共済団体は相手方との交渉はできず、自ら交渉を行うこととなるため、負担が更に大きくなります。**そういったときのために弁護士費用等を補償する特約を付帯できる商品を選ぶことも検討しましょう。



生協で備えるなら！安心のカーライフのためにマイカー共済を。

カーライフを応援する、頼れる補償

マイカー共済

自動車総合補償共済



詳しくは
スマホで
チェック!!



安心が広がる特約・割引制度

無事故が続くほど掛金がお手頃。
最大22等級、65%割引!
組合員なら12.5%の団体割引!
※割引には条件があります。

安心のサポート体制

全国に広がるネットワークで24時間365日の事故受付をはじめとして、事故後のフォローまで状況に応じて丁寧に対応します。

充実の補償

ご自身の補償から相手方への賠償まで、さまざまな事故による損害を幅広くカバー！

マイカー共済 は安心のカーライフをサポートします！

マイカー共済おすすめプラン① ハイブリッド車 トヨタ ヤリスの場合

補償内容		基本	掛金重視	補償重視
ご自身・同乗者の補償	人身傷害補償	最高 5,000 万円	最高 5,000 万円	無制限
	無共済車傷害補償	無制限	無制限	無制限
相手方への賠償	対人賠償	無制限	無制限	無制限
	対物賠償	無制限	無制限	無制限
お車の補償	車両共済金額	最高 260 万円	———	最高 260 万円
	補償タイプ	一般補償	———	一般補償
	車両損害付随諸費用補償	一般補償	———	一般補償
弁護士費用等補償特約		最高 300 万円	———	最高 300 万円
年払掛金		35,820 円	17,050 円	39,340 円

- 算出条件
- 型式：MXP14
 - 初度登録年月：令和7年2月 型式発売年月：令和6年1月
 - 型式別掛金クラス：対人6、対物7、人傷9、車両8
 - 車両共済金額：260万円(自己負担額10万円)
 - 運転者年齢条件：35歳以上補償
 - 主たる被共済者年齢区分：40歳以上50歳未満
 - 適用等級：20等級
 - 団体割引
 - ハイブリッド車割引
 - 新車割引 ● 衝突被害軽減ブレーキ(AEB)割引

※ここに記載されている内容は共済商品の概要を説明したものです。詳細はパンフレット等でご確認ください。
※上記は2025年2月時点において、2025年4月1日を効力開始日として試算しているため、試算日によっては型式別掛金クラスや車両共済金額の変動などにより、実際の掛金と異なる場合があります。なお、本条件において、沖縄県割引は適用していません。

マイカー共済おすすめプラン② 軽自動車 ホンダ N-BOXの場合

補償内容		基本	掛金重視	補償重視
ご自身・同乗者の補償	人身傷害補償	最高 5,000 万円	最高 5,000 万円	無制限
	無共済車傷害補償	無制限	無制限	無制限
相手方への賠償	対人賠償	無制限	無制限	無制限
	対物賠償	無制限	無制限	無制限
お車の補償	車両共済金額	最高 210 万円	———	最高 210 万円
	補償タイプ	一般補償	———	一般補償
	車両損害付随諸費用補償	一般補償	———	一般補償
弁護士費用等補償特約		最高 300 万円	———	最高 300 万円
年払掛金		31,530 円	17,330 円	35,200 円

- 算出条件
- 型式：JF5
 - 初度検査年月：令和7年2月 型式発売年月：令和5年10月
 - 型式別掛金クラス：対人4、対物4、人傷4、車両4
 - 車両共済金額：210万円(自己負担額10万円)
 - 運転者年齢条件：35歳以上補償
 - 主たる被共済者年齢区分：40歳以上50歳未満
 - 適用等級：20等級
 - 団体割引
 - 新車割引
 - 衝突被害軽減ブレーキ(AEB)割引

※ここに記載されている内容は共済商品の概要を説明したものです。詳細はパンフレット等でご確認ください。
※上記は2025年2月時点において、2025年4月1日を効力開始日として試算しているため、試算日によっては型式別掛金クラスや車両共済金額の変動などにより、実際の掛金と異なる場合があります。なお、本条件において、沖縄県割引は適用していません。

※マイカー共済については、生協によっては取り扱いがない場合があります。

家を買ったら

賃貸住宅に入居したら

検討したいこと。

大切な住宅や家財が火災や自然災害の被害にあう前に！



住宅の購入は、一生の中でも特に大きな買い物！
火災や自然災害の被害を想定し、保障を備えましょう。

自分で気を付けていても、起こるかもしれない火災や自然災害の被害。



念願のマイホーム購入！住宅の購入は人生で一番大きな買い物と言われているため、滅多に起こらないことであっても、火災や自然災害に備えましょう。

1

自分で気を付けていても、放火やもらい火による火災も考えられます。特にもらい火の場合、失火責任法により火元に賠償責任を求めることができないケースもあるため、自分自身で保障を備えることが重要です。



2

また、各地で多発する台風・豪雨・豪雪・地震などの自然災害に対しても備えておきましょう！



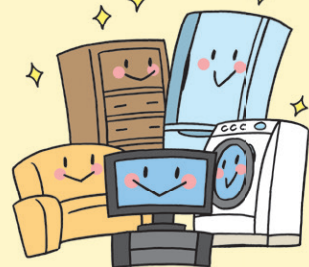
賃貸住宅でも必要に応じて保障を備えましょう。

「賃貸住宅だから関係ない」とは、必ずしも言えません。

賃貸住宅での火災では原状回復義務に伴う賠償責任や大切な家財の破損に備えましょう。

1

日常生活に必要な家財の破損・焼失に対する保障があると安心です。



2

火災、破裂または爆発、漏水等により借りている部屋の壁やレンジフード等に被害が生じた場合、大家さんや管理会社から賠償責任を問われる可能性があります。



特約として「借家人賠償責任特約」を付帯できる商品もあるため、必要に応じて備えましょう。



は幅広い保障で安心をサポートします！

詳しくは
スマホで
チェック!!



CO・OP火災共済おすすめプラン① 持ち家の場合

保障内容	基本	掛金重視	保障重視
	CO-OP火災共済 + 自然災害共済 ベーシック	CO-OP火災共済 + 自然災害共済 エコノミー	CO-OP火災共済 + 自然災害共済 ベーシック + 類焼損害保障特約
火災 などのとき	契約期間中に火災、落雷、他人の住居から水ぬれなどにより損害が生じたとき	最高3,800万円	最高3,800万円
風水害 などのとき	契約期間中に暴風雨、突風、高波などにより損害が生じたとき	最高3,800万円	最高2,200万円
地震 などのとき	契約期間中に地震、噴火、津波などにより損害が生じたとき	最高1,140万円	最高760万円
類焼損害保障特約 類焼損害共済金	—	—	最高1億円
年払掛金	98,800円	77,900円	101,100円

CO・OP火災共済おすすめプラン② 賃貸住宅の場合

保障内容	基本	掛金重視	保障重視
	CO-OP火災共済 + 自然災害共済 ベーシック + 借家人賠償責任特約	CO-OP火災共済 + 自然災害共済 エコノミー + 借家人賠償責任特約	CO-OP火災共済 + 自然災害共済 ベーシック + 類焼損害保障特約 + 借家人賠償責任特約
火災 などのとき	契約期間中に火災、落雷、他人の住居から水ぬれなどにより損害が生じたとき	最高500万円	最高500万円
風水害 などのとき	契約期間中に暴風雨、突風、高波などにより損害が生じたとき	最高500万円	最高400万円
地震 などのとき	契約期間中に地震、噴火、津波などにより損害が生じたとき	最高150万円	最高100万円
類焼損害保障特約 類焼損害共済金	—	—	最高1億円
借家人賠償責任特約 損害賠償共済金	最高1,000万円	最高1,000万円	最高1,000万円
年払掛金	7,500円	6,000円	9,800円

※実際にお支払いする共済金の額は、加入口数、被害・損害の程度によって異なります。
※ここに記載されている内容は共済商品の概要を説明したものです。詳細はパンフレット等でご確認ください。
※ベーシック・エコノミーの事業規約上の名称は、タイプB・タイプEとなります。

働き盛り世代からくらしの変化に合わせて検討したいこと。

子どもの成長など家庭の変化に合わせて必要な保障を考えましょう！

生命保障の見直しを！

お子さんが成人・独立したら考えてみましょう！



お子さんが誕生したタイミングで、家計を担う割合に応じて保障を見直したけれど、保障内容を変えずにそのまま・・・という方はいらっしゃいませんか？

子どもの成長に応じて、必要な生命保障の額は変わってきますので、お子さんが成人したり、独立したら、**お子さんが誕生した時よりも生命保障を低くする**などの見直しをすると、無駄なく、月々の負担が軽減できます。

年齢別平均	40～44歳	45～49歳	50～54歳	55～59歳
世帯主の普通死亡保険金額	2,475万円	2,313万円	2,504万円	2,103万円

生命保険文化センター2024(令和6)年度 生命保険に関する全国実態調査より

☑ 生命保障についてはP16「生命保障について考えよう」を確認しましょう

自分や親の介護保障の検討を！

自分が40歳を迎えたら考えてみましょう！

1 40歳になるとそれまでの健康保険に加え、**介護保険料の支払いが始まります。親の介護が必要となった時の家計の負担なども**考え備えていきましょう。



40歳になると介護保険料の支払いが増えて家計に負担が増えるのね。

健康保険



介護保険料
全国平均約6,225円(月額)

厚生労働省「第9期(令和6年度～令和8年度)計画期間における介護保険の第1号保険料について」

2 また、親だけでなく、**自身も病気などで介護が必要になる場合**もあります。40～64歳で介護が必要となる場合は、特定の病気であれば公的な**介護保険制度は利用できない**ことから、自分自身に介護が必要になった時のことを考えはじめましょう。

親の介護だけでなく、自分自身の介護が必要になることも考えないといけないの。



※2025年4月1日現在の制度内容です。

☑ 介護保障についてはP24「介護保障について考えよう」を確認しましょう

CO・OP共済での おすすめプラン例		医療保障 など	生命 保障	がんの 保障	一生涯の 医療保障	一生涯の 生命保障	男性の場合
商品・コース 主な 保障内容※1	 2000円 コース(男性) ⊕先進医療特約 保障期間： 満65歳の満期日まで	 必要に応じて 変更しましょう。 生命 300万円 ⊕ 新がん特約 100万円 共済期間：10年間	 終身医療 入院日額 5,000円 コース 共済期間：終身 払込期間：終身払	 終身生命(低解約返戻金型) 200万円 コース 共済期間：終身 払込期間：80歳払込満了	合計 ※2 4商品を合算した 保障の目安		
	病気入院・ 事故(ケガ)入院	日額 6,000円 1日目から184日分	—	日額 5,000円 1日目から180日分		—	日額 11,000円 1日目から180日分※3
	事故(ケガ)通院 (事故日から180日以内) (1日目から90日分)	日額 1,500円	—	—		—	日額 1,500円
	がん入院共済金 (1日目からの支払い、) 日数無制限	—	日額 10,000円	—		—	日額 10,000円
	手術 (共済事業規約に定める 支払対象手術を受けた場合)	手術の内容により 金額が変わります 1・2・4・8万円	—	手術の内容により 金額が変わります 2.5・5・10・20万円		—	手術の内容により 金額が変わります 1～28万円
	がん治療共済金※4 (2年に1回を限度) として何度でも)	—	100万円	—		—	100万円
	病気死亡・重度障害	100万円	300万円	—		200万円	病気死亡・重度障害 600万円
	事故死亡・事故重度障害 (《たすけあい》は事故日から2年以内)	⊕ 上記にプラス 100万円					事故死亡・事故重度障害 700万円
	先進医療特約※5 (先進医療共済金・ 先進医療一時金を合算)	1回あたり 最高 1,000万円 (任意付帯)	—	—		—	1回あたり 最高 1,000万円
※6 月掛金 (男性 年齢別)	40歳	2,100	1,840	3,220	4,560	11,720	
	45歳	2,100	3,030	3,730	5,340	14,200	
	50歳	2,100	5,010	4,330	6,400	17,840	
	55歳	2,100	7,870	5,055	7,880	22,905	
	60歳	2,100	12,330	5,940	10,020	30,390	

※《あいぶらす》は2013年9月2日以降発効契約の月掛金です(2013.9.1改定)。《ずっとあい》は2022年9月2日以降発効契約の月掛金です(2022.9.1改定)。(単位：円)

⊕ 組み合わせれば、さらに安心！ 親の介護・自身の介護の備えには、「コープの介護保険」

コープの 介護保険



詳しくは
スマホで
チェック!!



家族に負担を
かけないために。

自分に介護が必要になってしまったら…
家族に負担をかけないか心配。
そんなあなたに。

親の認知症や家族の
介護の備えに。

介護費用の補償で安心して
介護準備を。

家族で加入して
備えて安心。

親の介護はもちろん、ご自身
やお子さまがもし介護を必要
とする事態になった時の費用
に備えられます。

※コープの介護保険については、生協によっては取り扱いがない場合がございます。

●《たすけあい》・《あいぶらす》・《ずっとあい》終身医療・《ずっとあい》終身生命(低解約返戻金型)は異なる保障商品です。いずれか一つでもご加入できます。

※1：表記している保障内容は一部です。商品によっては他にも保障があります。
※2：異なる商品の保障金額の合算です。それぞれの商品の規約に基づき、保障内容・支払基準等が異なります。※3：《たすけあい》の病気入院・事故(ケガ)入院は181日目から184日目までについても、支払対象となります。※4：1回目は、がん診断確定した場合に支払います。2回目は、がん診断確定された日から2年経過以降にがんによる入院をした場合に支払います。支払回数に制限はありません。※5：1900円・告知緩やか1000円コースには付帯できません。先進医療とは厚生労働大臣が定める医療技術で、技術ごとに決められた適応症に対し施設基準に適合する医療機関にて行われるものに限りです。医療技術を受けた日において、先進医療にあてはまらない場合はお支払いできません。※6：表記している年齢は一部です。その他の年齢の方もご加入いただける場合があります。詳しくは、それぞれの商品パンフレットをご覧ください。

セカンドライフを迎える前後に検討したいこと。

貯蓄と保障のバランスから必要な保障を見直しましょう！



もうすぐセカンドライフ 医療保障と生命保障の見直しを！

60歳を過ぎたら考えてみましょう！

1 社会保障制度により、医療費の負担は減りますが、医療費以外に自己負担する食事代や差額ベッド代、その他雑費に備えましょう。

医療費の自己負担割合		
70歳未満	70～74歳	75歳以上
3割	3割 (年収383万円以上)	
	2割	2割 (年収200万円以上)
		1割

2 高齢になるほど長期の入院になるリスクが高まるため、保障日数はできるだけ長いものが良いでしょう。また、一生の医療保障を準備しておくことで安心です。趣味や仕事で積極的に外出したり活動している場合、転倒などによるケガのリスクが高まるため、ケガをした際の保障も備えておいた方が良いでしょう。



3 子どもが独立し、高額な生命保障が必要なくなったら、最低限必要となる葬儀費用等を把握し、生命保障の減額を検討しましょう。自分がどのような葬儀を希望するかを明確にしたうえで、貯蓄で賄えない分を保障で準備しておくことで安心です。



介護保障について考えよう！

未加入の場合は検討しましょう。すでに加入されている場合も、公的な介護保険制度が加入当時から改定され、必要な備えが変わっている可能性もあります。現在の保障で足りるか見直しをしましょう。

ついにセカンドライフ 高齢で加入できる商品は限られます

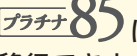
70歳を過ぎたら考えてみましょう！

1 あらたに加入する場合は条件の確認をしましょう！
高齢になってから保障に加入する場合には、加入可能年齢などの条件を確認しましょう。また、保障金額を増額する場合を含め、告知事項への回答が必要になり、薬を飲んでいる方などは加入が難しいこともあるため、注意が必要です。セカンドライフにおける必要な保障は、その前段階から事前に備えておけると安心です。

2 指定代理請求人を登録しよう！
万一認知症などになり契約者自身で手続きができなくなった場合に備え、契約者に代わって保険金(共済金)を請求することができる指定代理請求人を登録しておくことで安心です。



CO・OP共済での おすすめ プラン例		医療保障など		一生の 医療保障		一生の 生命保障		女性の場合	
商品・コース 主な 保障内容※1		どちらか						合計※2	
		64歳までの方向け	65歳以上の方向け					64歳 までの方	65歳 以上の方
		 2000円 コース(女性) ⊕ 先進医療特約 保障期間：満65歳の満期日まで	 女性2型 ⊕ 手術サポート特約 ⊕ 先進医療特約 保障期間：満85歳の満期日まで	 終身医療 入院日額 3,000円コース 共済期間：終身 払込期間：終身払	 終身生命(低解約返戻金型) 100万円コース 共済期間：終身 払込期間：80歳払込満了			3商品を合算した 保障の目安	
病気入院・ 事故(ケガ)入院		日額 6,000円 1日目から184日分	日額 3,000円 1日目から184日分	日額 3,000円 1日目から180日分	—			日額 ※3 9,000円 1日目から180日分	日額 ※3 6,000円 1日目から180日分
女性入院時 諸費用サポート		⊕ 上記の日額にプラス 日額 2,000円 1日目から184日分	—	—	—			⊕ 上記の日額にプラス 日額 2,000円 1日目から184日分	—
手術 (共済事業規約に定める 支払対象手術を 受けた場合)		手術の内容により 金額が変わります 1・2・4・8 万円	手術1回につき 一律 2万円 (任意付帯)	手術の内容により 金額が変わります 1.5・3・6・12万円	—			手術の内容により 金額が変わります 1～20万円	手術の内容により 金額が変わります 1.5～14万円
病気死亡・ 重度障害		100万円	6万円 プラチナ85に 重度障害の保障は ありません。	—	100万円			病気死亡・ 重度障害 200万円	病気死亡・ 事故死亡 106万円
事故死亡・ 事故重度障害 (《たすけあい》は 事故日から2年以内)		⊕ 上記にプラス 100万円		—		—	事故死亡・ 事故重度障害 300万円	重度障害 100万円	
先進医療特約※4 (先進医療共済金・ 先進医療一時金を合算)		1回あたり 最高 1,000万円 (任意付帯)	1回あたり 最高 1,000万円 (任意付帯)	—	—			1回あたり 最高 1,000万円	

※5 月掛金 (女性 年齢別)	60歳	2,100	—	2,907	4,490	9,497	—
	61歳	2,100	—	3,000	4,740	9,840	—
	62歳	2,100	—	3,096	5,020	10,216	—
	63歳	2,100	—	3,195	5,330	10,625	—
	64歳	2,100	—	3,297	5,680	11,077	—
	65歳	65歳以降は  に 移行できます	2,700	3,411	6,080	—	12,191
	66歳		2,700	3,522	6,530	—	12,752
	67歳		2,700	3,639	7,060	—	13,399
	68歳		2,700	3,762	7,670	—	14,132
	69歳		2,700	3,900	8,390	—	14,990
	70歳		2,700	4,035	9,260	—	15,995

※《たすけあい》は2022年9月2日以降発効契約の月掛金です(2022.9.1改定)。

(単位：円)

➕ 組み合わせれば、さらに安心！もしものケガにも、1日以上入院で保険金をご請求いただける、「新コープのケガ保険」

新コープのケガ保険

(団体総合生活保険)

詳しくはスマホでチェック!!

右記2プランには個人賠償責任もセットされています。

健康診査なし

すべての年齢の方がご加入いただけます

傷害一時金プラン

月払保険料 900円コース

治療給付金(一律)

20,000円コース(入院1日以上)

入院給付金(部位・症状に応じて)

2万円～20万円(入院5日以上)

65歳未満の方がご加入いただけます

入院日額プラン

月払保険料

1,470円コース

入院日額 7,500円(1,000日限度)

通院日額 3,000円(30日限度)

970円コース

入院日額 5,000円(1,000日限度)

通院日額 2,000円(30日限度)

2025年1月時点

※新コープのケガ保険については、生協によってはお取り扱いがない場合がございます。

※記載の内容は団体総合生活保険の概要についてご紹介したものです。ご加入にあたっては、必ず「重要事項説明書」をよくお読みください。ご不明な点等がある場合は、代理店までお問い合わせください。

●《たすけあい》・プラチナ85・《ずっとあい》終身医療・《ずっとあい》終身生命《低解約返戻金型》は異なる保障商品です。いずれか一つでもご加入できます。
※1：表記している保障内容は一部です。商品によっては他にも保障があります。※2：異なる商品の保障金額の合算です。それぞれの商品の規約に基づき、保障内容・支払基準等が異なります。※3：《たすけあい》とプラチナ85の病気入院・事故(ケガ)入院は181日目から184日目までについても、支払対象となります。※4：1900円・告知緩やか1000円コースには付帯できません。先進医療とは厚生労働大臣が定める医療技術で、技術ごとに決められた適応症に対し施設基準に適合する医療機関に行われるものに限り、医療技術を受けた日において、先進医療にあてはまらない場合はお支払いできません。※5：表記している年齢は一部です。その他の年齢の方もご加入いただける場合があります。詳しくは、それぞれの商品パンフレットをご覧ください。



みんなの保障

必要な保障を備えていますか？

チェックシート



ご加入の保障欄に○をしてみましょう

お名前	年齢	医療保障						一生涯の保障		生命保障	その他の保障	
		入院		がん		ケガ通院		医療			介護	
		手術		三大疾病		先進医療		生命			収入	
		入院		がん		ケガ通院		医療			介護	
		手術		三大疾病		先進医療		生命			収入	
		入院		がん		ケガ通院		医療			介護	
		手術		三大疾病		先進医療		生命			収入	
		入院		がん		ケガ通院		医療			介護	
		手術		三大疾病		先進医療		生命			収入	
		入院		がん		ケガ通院		医療			介護	
		手術		三大疾病		先進医療		生命			収入	

車の補償				住宅の保障		賠償責任の保障
車種	ご自身や搭乗者	相手方	お車	火災	自然災害	

保障内容について詳しくは、各商品パンフレットをご覧ください。

CO・OP共済



契約引受団体：日本コープ共済生活協同組合連合会

（《たすけあい》はご加入の生協によっては、その生協の加盟する連合会との共同引受になります）

個人賠償責任保険

団体保険契約者：
日本コープ共済生活協同組合連合会
引受幹事保険会社：
共栄火災海上保険株式会社
824-2400-20260930

CO・OP共済（受託共済）



契約引受団体：全国労働者共済生活協同組合連合会（こくみん共済 coop）
取扱団体：日本コープ共済生活協同組合連合会

団体保険



引受保険会社：
東京海上日動火災保険株式会社



引受保険会社：
三井住友海上火災保険株式会社



引受保険会社：
損害保険ジャパン株式会社



引受保険会社：
あいおいニッセイ同和損害保険株式会社

団体保険契約者：日本コープ共済生活協同組合連合会
※上記以外にもご加入の生協で独自に団体保険を提供している場合もあります。

※ご加入の生協によって取り扱い商品が異なります。

【CO・OP共済 ニュース】

〈CO・OP共済・受託共済・団体保険に加入するには〉

出資金をお支払いいただき、お近くの生協の組合員になることが必要です。
生活協同組合（生協）は、お店や宅配などでくらしに貢献しています。

CO・OP共済は個人情報大切に、
個人情報保護法を守ります。

下記のコープ共済連のホームページでもご案内しています。

<https://coopkyosai.coop>



お問い合わせ先