



世帯主に万が一のことがあったとき…備えは大丈夫ですか？

プロが教える！ 生命共済編 『保障のめやす』

監修：中島 豊一氏（特定社会保険労務士・2級ファイナンシャルプランニング技能士(AFP)）

1971年新潟県柏崎電報電話局配属、1982年長野県松本電報電話局、1986年全通通長野県支部、1999年ME総支部、2004年東日本本部、2008年全通通労働会館、その後大病を克服し2010年電通共済生協、同年ファイナンシャルプランナー(AFP)登録、2013年社会保険労務士登録、2014年特定社会保険労務士付記、2015年情報労連アドバイザー、2016年キャリアコンサルタント登録。



モデルケース1 家族4人

保障のめやす
5,200万円

世帯主(35歳・会社員)
妻(33歳・30歳まで会社員→家事専業→有期契約社員)
子ども2人(長女2歳、長男0歳)
世帯主の年収500万円、
現在生活費(29.9万円/月)、借家

ココがポイント/
収入と支出を見積もって残された家族の安心に備えましょう。

遺族の支出	金額	遺族の収入	金額
遺族の生活費(末子が独立まで)	5,776万円	遺族年金(基礎+厚生)	4,768万円
末子独立から87歳まで	5,920万円	妻65歳~87歳の23年間年金(基礎+厚生)	3,049万円
教育費 (保育園から高校まで公立、 大学は私立文系・自宅からと仮定)	2,469万円	死亡退職金	300万円
		貯蓄+実家からの支援	700万円
		妻の収入	5,184万円 (年収192万円×27年間)
家賃(55年間)	4,356万円		
葬儀+墓地・墓石	260.5万円		
子どもの結婚(親の支援)	163.7万円		
予備費	200万円		
支出計	1億9,145万円	収入計	1億4,001万円



モデルケース2 家族4人(共働き)

保障のめやす
3,200万円

世帯主(35歳・会社員)
妻(33歳・会社員)
子ども2人(長女2歳、長男0歳)
世帯主の年収500万円、
現在生活費(29.9万円/月)、借家

ココがポイント/
教育費などの負担が大きくなる時期だからこそ無理のないバランスのとれた保障を選びましょう。

遺族の支出	金額	遺族の収入	金額
遺族の生活費(末子が独立まで)	5,776万円	遺族年金(基礎+厚生)	4,768万円
末子独立から87歳まで	5,920万円	妻65歳~87歳の23年間年金(基礎+厚生)	3,314万円
教育費 (保育園から高校まで公立、 大学は私立文系・自宅からと仮定)	2,469万円	死亡退職金	300万円
		貯蓄	500万円
		妻の収入	7,080万円 (年収240万円×27年間) (退職金600万円)
家賃(55年間)	4,356万円		
葬儀+墓地・墓石	260.5万円		
子どもの結婚(親の支援)	163.7万円		
予備費	200万円		
支出計	1億9,145万円	収入計	1億5,962万円



モデルケース3 家族2人

保障のめやす
4,200万円

世帯主(33歳・会社員)
子ども1人(2歳)
世帯主の実家に引き取ってもらい生活

ココがポイント/
子どもが一人立ちするまで不自由なく生活できるように残してあげたいですね。

遺族の支出	金額	遺族の収入	金額
生活費(20年間)	3,840万円 (月額16万円)	遺族年金(基礎+厚生)	2,470万円
家賃(20年間)	1,200万円	バイト代 (子どもが大学生時)	207万円
葬儀+墓地・墓石	260.5万円		
教育費	1,234万円		
結婚支援	80万円		
予備費	200万円		
支出計	6,814万円	収入計	2,677万円



モデルケース4 夫婦2人

保障のめやす
2,300万円

世帯主(35歳・会社員)
妻(33歳・会社員)
世帯主の年収500万円、
現在生活費(25.5万円/月)、借家

ココがポイント/
配偶者のゆとりある生活を考えることが大切です。

遺族の支出	金額	遺族の収入	金額
妻の生活費(33歳~87歳)	1億560万円 (月額16万円)	遺族厚生年金 (妻33歳~64歳)	1,578万円
家賃(55年間)	3,960万円	妻65歳~87歳の23年間年金(基礎+厚生)	3,314万円
葬儀+墓地・墓石	260.5万円	死亡退職金	300万円
予備費	200万円	貯蓄	500万円
		妻の収入	7,080万円 (年収240万円×27年間) (退職金600万円)
支出計	1億4,980万円	収入計	1億2,772万円



モデルケース5 単身者

保障のめやす
300~500万円

世帯主(33歳・会社員)

ココがポイント/
お葬式以外にも思いのほか費用が必要になることも。

遺族の支出	金額
PCデータ消去・廃棄(出張)	5万円
スマホ中途解約	5万円
アパート中途解約	10万円
部屋片づけ(出張)	5万円
お葬式	200万円
その他の予備費	75万円
支出計	300万円

※本モデルケースはあくまで各種出典のデータより算出した一例です。

データ出典

- 賃金：厚生労働省「令和4年賃金構造基本統計調査」
- 保育園から高校までの平均費用：文部科学省「令和3年度子供の学習費調査」
- 大学の平均費用：日本政策金融公庫「令和3年度教育費負担の実態調査結果」
- 生活費：総務省「家計調査(二人以上の世帯)2023年(令和5年)4月分(全体平均)」(千円未満切上げ) 公益財団法人生命保険文化センター「リスクに備えるための生活設計」
<https://www.jili.or.jp/lifeplan/lifeseconomy/1042.html>
- 葬儀+お墓関連費用：公益財団法人生命保険文化センター「生活基盤の安定を図る生活設計」<https://www.jili.or.jp/lifeplan/houseeconomy/index.html>
- リフォーム費用：公益財団法人生命保険文化センター「ライフイベントから見る生活設計」(千円未満切捨て) <https://www.jili.or.jp/lifeplan/lifeevent/695.html>
- 結婚費用への親の援助：日本FP協会「主なライフイベントにかかる費用の目安」を参考に類推