

生命共済編

世帯主に万一のことがあったとき…
備えは大丈夫ですか？

プロが教える！ 『保障のめやす』

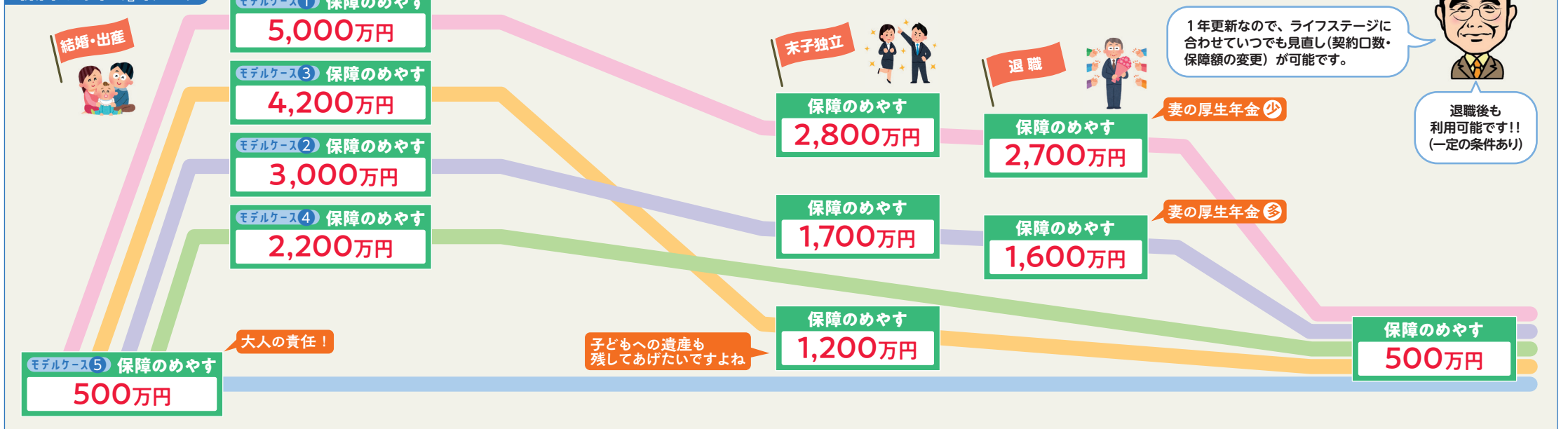


監修：中島 豊一氏

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)

2010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

『保障のめやす』イメージ



電通共済生協の生命共済「ささえ愛」は…

1年更新なので、ライフステージに合わせていつでも見直し(契約口数・保障額の変更)が可能です。

退職後も
利用可能です!!
(一定の条件あり)

妻の厚生年金 少

妻の厚生年金 多

子どもへの遺産も
残してあげたいですね

大人の責任！



モデルケース 1 家族4人

保障のめやす

5,000万円

世帯主(35歳・会社員・年収500万円)

妻(33歳・パート社員・年収180万円*)

子ども2人(長女2歳・長男0歳)

現在生活費(27万円/月)、借家

ここがポイント 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。

必要なお金(支出)			入って来るお金(収入)		
生活費	23年間(末子が独立まで)	5,216万円	公的 保障	遺族年金(基礎+厚生)	3,753万円
	32年間(56歳から87歳まで)	5,184万円		中高齢寡婦加算	280万円
	保育費・教育費 (2人分、高校まで公立・大学私立文系・自宅通学)	2,570万円		妻の老齢年金(基礎+厚生) (65～87歳の23年間)	3,231万円
子の結婚費用援助(2人分)		160万円	死亡退職金		300万円
住宅費用(家賃55年間)		4,260万円	自己資産		200万円
葬儀費用、遺品整理、墓石		300万円	妻の就労 (33歳～62歳まで30年間)		5,400万円
予備費		400万円			
支出計		1億8,090万円	収入計		1億3,164万円



モデルケース 2 家族4人(共働き)

保障のめやす

3,000万円

世帯主(35歳・会社員・年収500万円)

妻(33歳・会社員・年収240万円*)

子ども2人(長女2歳・長男0歳)

現在生活費(30万円/月)、借家

ここがポイント 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。

必要なお金(支出)			入って来るお金(収入)			
生活費	23年間(末子が独立まで)	5,796万円	公的 保障	遺族年金(基礎+厚生)	3,753万円	
	32年間(56歳から87歳まで)	5,760万円		中高齢寡婦加算	280万円	
保育費・教育費 (2人分、高校まで公立・大学私立文系・自宅通学)		2,570万円		妻の老齢年金(基礎+厚生) (65～87歳の23年間)		3,836万円
子の結婚費用援助(2人分)		160万円		死亡退職金		300万円
住宅費用(家賃55年間)		4,260万円	自己資産		400万円	
葬儀費用、遺品整理、墓石		300万円	妻の就労 (33歳～62歳まで30年間・退職金500万円)		7,700万円	
予備費		400万円				
支出計		1億9,246万円	収入計		1億6,269万円	



モデルケース 3 家族2人

保障のめやす

4,200万円

世帯主(35歳・会社員・年収500万円)

子ども1人(5歳)

世帯主の実家に引き取ってもらい生活

ここがポイント 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。

必要なお金(支出)		入って来るお金(収入)	
育ての親への遺産 (月額16万円×14年間(5～22歳)) (子の結婚支援・部屋の増築など含む)	4,000万円	遺族年金(基礎+厚生)	1,884万円
		自己資産	300万円
子への遺産	600万円	—	—
保育費・教育費 (高校まで公立・大学私立文系・自宅通学)	1,300万円		
葬儀費用、遺品整理、墓石	300万円		
予備費	100万円		
支出計	6,300万円	収入計	2,184万円



モデルケース 4 夫婦2人

保障のめやす

2,200万円

世帯主(38歳・会社員・年収500万円)

妻(36歳・会社員・年収240万円*)

現在生活費(34万円/月)、借家

ここがポイント 配偶者のゆとりある生活を考えることが大切です。

必要なお金(支出)		入って来るお金(収入)		
生活費	10,608万円	公 的 保 障	遺族厚生年金	334万円
住宅費用(家賃52年間)	4,368万円		中高齢寡婦加算	1,260万円
葬儀費用、遺品整理、墓石	300万円		妻の老齢年金(基礎+厚生) (65〜87歳の23年間)	3,899万円
予備費	200万円			
—	—	死亡退職金	300万円	
		自己資産	500万円	
		妻の就労(36歳〜62歳まで)	6,980万円	
支出計	1億5,476万円	収入計	1億3,273万円	

ここがポイント お葬式以外にも思いのほか費用が必要になることも。

必要なお金(支出)	
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



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)

*税金・社会保険料控除後の金額です。

※本モデルケース・「保障のめやす」イメージは、あくまで各種出典のデータや現時点の年金制度(2025年年金制度改正法)などにもとづいて算出した一例です。

データ出典

●厚生労働省「令和6年賃金構造基本統計調査」

●文部科学省「令和5年度子供の学習費調査」

●総務省「2024年(令和6年)家計調査報告家計収支編」

●リクルートブライダル総研

※家賃・葬儀費用等は一般相場をもとに筆者推計

※2025年年金制度改正法(2026年4月1日施行)にもとづいて算出