50代の医療保険の 見直しチェックリスト

保険証券を見ながら書き込み、確かめたら□に印を付けます。

① 医療費の上限と入院給付金

項目	書く
自分の区分（下の表。加入している健康保険で確かめる）	
1か月の自己負担（医療費の3割と、下の表の上限の少ない方） A	
入院給付金の日額 × 日数（支払われる日数の上限まで） B	
B − A（上限の外の食事代・差額ベッド代・先進医療は別）	

② 確かめる9つの点

	確かめること	証券に書いてあること
□	**入院給付金の日額と、支払われる日数の上限** 保険証券で見る保障｜1回の入院で何日まで、保険期間を通じて何日まで支払われるかを確かめる。日額は3,000円からの取り扱いが多い	
□	**手術給付金の額** 保険証券で見る保障｜手術の種類と、入院給付金の日額の何倍か（給付倍率）は保険会社によって違う。証券で手術給付金の額を書き出す	
□	**先進医療の保障** 保険証券で見る保障｜先進医療の技術料は公的医療保険の対象外で、全額自己負担。特約が付いているかを確かめる	
□	**更新型か、一生涯（終身）か** 期間と保険料｜更新型は一般的に80歳・90歳まで健康状態に関係なく更新できるが、更新のときに保険料を計算し直し、ふつうは高くなる。次の更新の年齢と保険料を確かめる	
□	**保険料を何歳まで払うか** 期間と保険料｜終身型には、決まった年齢で払い終える払い方と、一生涯払う払い方がある。一生涯払う方が毎回の保険料は安いが、年金で暮らす間も払い続ける	
□	**自分の区分の上限（高額療養費）** 公的な医療費の上限｜1か月に病院の窓口で払う医療費には上限がある。2026年8月診療分から上がり、1年の上限もできた。入院給付金の日額は、この上限と比べて考える	
□	**上限の外になる費用** 公的な医療費の上限｜入院時の食事代と、保険外併用療養費の差額部分（差額ベッド代など）は上限の対象にならない。先進医療の技術料は全額自己負担	
□	**健康状態の告知** 乗り換えの前に｜新しく入るときは健康状態を告知する。年齢が上がって保険料が割高になることや、健康状態によって新しく入れないことがある	
□	**古い契約の解約は最後** 乗り換えの前に｜解約した保険は元に戻せない。解約返戻金は、ふつう払い込んだ保険料より少ない。新しい契約が成立してから解約する	

高額療養費の上限（70歳未満・2026年8月〜2027年7月診療分）

区分	1か月の上限	多数回	1年
ア 標準報酬月額83万円以上	270,300円＋（医療費−901,000円）×1% 7月まで 252,600円＋（医療費−842,000円）×1%	140,100円	168万円
イ 標準報酬月額53万〜79万円	179,100円＋（医療費−597,000円）×1% 7月まで 167,400円＋（医療費−558,000円）×1%	93,000円	111万円
ウ 標準報酬月額28万〜50万円	85,800円＋（医療費−286,000円）×1% 7月まで 80,100円＋（医療費−267,000円）×1%	44,400円	53万円
エ 標準報酬月額26万円以下	61,500円 7月まで 57,600円	44,400円	53万円
オ 被保険者が住民税非課税で、ア・イに当たらない人	36,900円 7月まで 35,400円	24,600円	29万円

- 70歳未満の人の、1つの病院ごとの1か月の上限（入院と外来、医科と歯科は別）。医療費は保険が使える医療の総額（10割）。ア〜ウは「金額＋（医療費−境目の額）×1%」、エ・オは定額
- この額は2026年8月〜2027年7月診療分。2027年8月からは所得の区分をさらに細かく分ける予定（厚生労働省）
- 多数回：直近12か月で払い戻しを受けた月が3か月以上あると、4か月目から上限が下がる
- 年間上限：2026年8月から、8月〜翌年7月の1年の自己負担に上限ができた（厚生労働省）。協会けんぽでは年間上限の申請は2027年8月から。エの人で標準報酬月額15万円以下と確認できた人は年間41万円（払い戻しは2027年8月以降）
- 70歳未満は、1つの病院ごとの自己負担が21,000円以上のものだけを世帯で合算できる
- 月をまたぐ入院は、月ごとに上限がかかる
- 入院時の食事代と、保険外併用療養費の差額部分は上限の対象外

平均在院日数 20.2日（令和5年9月に退院した35〜64歳の人の平均在院日数（すべての病気・けが。病気によって大きく違う）。65歳以上は35.5日）。

出典：全国健康保険協会（協会けんぽ）「高額な医療費を支払ったとき」（令和8年8月診療分からの見直し）／厚生労働省「高額療養費制度を利用される皆さまへ」／厚生労働省「令和5年（2023）患者調査の概況」退院患者の平均在院日数／生命保険文化センター「医療保険（主契約の種類）」／生命保険文化センター「先進医療とは？どれくらい費用がかかる？」／生命保険文化センター「生命保険の契約にあたっての手引」その3 生命保険の見直しと留意点（2026/11/22 確認）