生命保険の見直しチェックリスト

当てはまるものに印を付け、保険証券から書き写します。

① 最後に見直してからあった節目

☐ 結婚　☐ 子どもの誕生　☐ 住宅の購入
☐ 収入の変化　☐ 子どもの独立　☐ 退職

② 保険証券で確かめる

	保険 1	保険 2	保険 3
☐ **保険の種類** 終身・定期・医療・がん など			
☐ **保障の金額** 死亡保険金、入院1日あたりの額			
☐ **保障が続く年齢** 何歳まで、または一生			
☐ **更新の有無と時期** 次の更新の年			
☐ **保険料と払い込む年齢** 月の額と、何歳まで払うか			
☐ **受取人** 今の家族に合っているか			

③ 次の更新

保険の名前	契約した日	保険期間	次の更新

次の更新は、契約した日から保険期間ごとに数えた目安です。正しい日付は保険証券か、保険会社からのお知らせで確かめてください。

見直す前の注意

- **更新で保険料が上がる**：更新型は、更新のときの年齢で保険料を計算し直すため、ふつうは上がります。
- **更新を変えるなら先に申し出る**：更新しない・保険金を減らして更新するときは、更新の前に申し出ます。申し出がなければ、自動で更新されるのが一般的です。
- **解約は新しい契約のあと**：解約した保険は元に戻せません。新しい契約が成立してから解約します。
- **乗り換えは割高になることも**：契約するときの年齢が上がり保険料が割高になることや、健康状態によって入れないことがあります。

先に確かめる公的な保障

- **医療費**：病院の窓口で払う医療費には、年齢と所得に応じた上限があります（高額療養費制度）。
- **家族の暮らし**：国民年金・厚生年金に入っていた人が亡くなると、家族が遺族年金を受け取れる場合があります。

出典：生命保険文化センター（契約にあたっての手引 その3・その4）・厚生労働省（高額療養費制度）・日本年金機構（遺族年金）（2026/11/10 確認）