住宅ローンの団信と 生命保険の見直しチェックリスト

数字を書いて減らせる額の目安を出し、確かめたら□に印を付けます。

① 団信で減らせる死亡保障の目安

項目	書く
死亡保障で見込んでいた住居費（月） A	
見込んでいた年数　B	
ローンのあとも残る住まいのお金（月） C	
減らせる目安 ＝（A − C）× 12 × B	

例：月10万円を25年見込んでいた、残るお金が月2.5万円 →（10万円−2.5万円）×12×25年＝2,250万円。住居費として見込んでいた額から、ローンのあとも残る住まいのお金を引いた目安です。団信で返されるのは団信に入った人のローンだけです。遺族年金・貯蓄・教育費などのほかの数字は入っていません。

団信の決まり（住宅金融支援機構）

- **亡くなったとき・所定の身体障害の状態**：住宅の持分や返済の割合にかかわらず、その後の機構への返済が要らなくなる（新機構団信）
- **3大疾病付きを選んだとき**：新3大疾病付機構団信は、がん・急性心筋梗塞・脳卒中で一定の要件に当てはまるときや、公的介護保険の要介護2〜5のときなども対象
- **団信に入っていないとき**：相続人がローンを引き継いで返す
- **家族がすること**：ローンを申し込んだ金融機関にすぐ連絡し、医師の死亡診断書などを出す

② 確かめる8つの点

	確かめること	メモ
□	**団信の種類と保障の範囲** 団信｜死亡・所定の身体障害だけか、3大疾病なども入るか。ローンの契約書類で確かめる	
□	**ローンの名義と、団信に入った人** 団信｜夫婦で借りたとき、誰が亡くなったらどのローンがなくなるかを書き出す。入っていない人が亡くなっても、ローンは残る	
□	**ローンのあとも残る住まいのお金** 団信｜団信で返されるのは団信に入った人のローンだけ。管理費・修繕積立金・固定資産税・火災保険料などは残る	
□	**死亡保障の額を計算し直す** 死亡保障｜必要な保障の額の目安は「遺族の支出の見込み − 遺族の収入の見込み」。住居費の見込みを、ローンのあとも残る分に置き換える	
□	**保障の期間** 死亡保障｜末の子の独立など、家族にお金が要る時期まで続くか。定期の保険なら満了の年を書き出す	
□	**病気やけがで働けないときの備え** 医療と収入｜3大疾病付きの団信は、要件に当てはまるとローンの返済が要らなくなる保障。入院の費用や収入が減る分は別に考える。医療費には高額療養費制度で月の上限がある	
□	**保障を少し残すなら、減額か特約の解約** 見直し方｜主契約や特約の保障額を減らすと、減らした分の保険料が安くなる	
□	**解約は新しい契約が決まってから** 見直し方｜解約した生命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	

ここに書いたのは住宅金融支援機構（フラット35など）の団信の決まりです。銀行の住宅ローンの団信は、保障の範囲や条件を銀行の書面で確かめてください。2020年10月1日以降の申し込みは、団信の分を毎月の返済（金利）に組み込む形です（住宅金融支援機構）。

出典：住宅金融支援機構「新機構団体信用生命保険制度」／住宅金融支援機構「ご本人がなくなられたとき」／住宅金融支援機構「団体信用生命保険制度のご案内」／生命保険文化センター「万一の際に必要な保障額の算出方法と具体例」／生命保険文化センター「保険商品の見方」／厚生労働省「高額療養費制度を利用される皆さまへ」／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（2026/11/19 確認）