子どもが独立したときの 保険の見直しチェックリスト

日付を書き、確かめたら□に印を付けます。

① 遺族基礎年金が終わる日

項目	書く
末の子の生年月日	
18歳になった年度の3月31日（遺族基礎年金が終わる）	
独立する年度の3月31日	

例：2008年4月2日生まれ → 18歳になるのは2026年4月1日 → 2027年3月31日まで。2008年4月1日生まれ → 2026年3月31日まで。

遺族年金で知っておくこと

- 遺族基礎年金を受け取れるのは「子のある配偶者」か「子」。子は、18歳になった年度の3月31日まで（障害年金の1級・2級の状態なら20歳未満）で、婚姻していない子
- 大学などに通っていても、18歳になった年度の3月31日を過ぎた子は対象にならない
- 子が対象から外れると、子の加算も減る（1人目・2人目は各243,800円、3人目からは各81,300円。令和8年度）
- 会社員・公務員だった人の遺族厚生年金は、子がいなくても出ることがある。額や中高齢寡婦加算などの条件は年金事務所で確かめる
- 2028年4月から、子のない60歳未満の配偶者の遺族厚生年金は、原則5年間の有期の給付になる予定（女性は2028年度末に40歳未満の人から。すでに受け取っている人は変わらない）（厚生労働省）

② 確かめる8つの点

	確かめること	メモ
□	**死亡保障の額を計算し直す** 死亡保障｜教育費と子の生活費の見込みが減る。遺族基礎年金がなくなる分は、収入の見込みからも外す	
□	**受取人を今の家族に合わせる** 死亡保障｜受取人が子のままなら、配偶者にするか考える。受取人は契約者が変えられ、被保険者の同意が要る	
□	**保障の期間と、次の更新** 死亡保障｜更新型は更新のときの年齢で保険料を計算し直すため、ふつうは上がる。減らして更新するなら、更新の前に申し出る	
□	**学資保険・子の保険の名義** 子どもの保険｜満期の受け取りが済んだか。子が入っている保険の契約者を子に変えるか、保険会社に確かめる	
□	**医療費の上限（高額療養費）を確かめる** 医療と老後｜病院の窓口で払う医療費には、年齢と所得に応じた1か月の上限がある。医療保険の入院日額は、その上で考える	
□	**保険料を何歳まで払うか** 医療と老後｜保険証券で払い込む期間と月の額を書き出し、老後の暮らしの中で払い続けられるかを見る	
□	**減額・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	
□	**払済保険・延長保険** 見直し方｜保険料の払い込みをやめ、その時の解約返戻金で保障の小さい保険（払済）か、死亡保障	

	だけの定期保険（延長。死亡保険金の額は元のまま、期間が短くなることがある）に変える。付けている特約は消える（リビング・ニーズ特約は続くのが一般的）	

③ 死亡保障と保険料を見直す方法

方法	中身	気をつけること
減額	主契約や特約の保障額を減らす。減らした分の保険料が安くなる	解約返戻金を受け取れることがある。特約の保障額も同時に減ることがある
特約の解約	付けている特約だけを解約する。その分の保険料が安くなる	解約した特約の保障はなくなる。特約によっては、ほかの特約も一緒に解約になる
払済保険	払い込みをやめ、解約返戻金をもとに、保険期間はそのままで保障額の小さい保険に変える	特約は消える（リビング・ニーズ特約は続くのが一般的）
延長（定期）保険	払い込みをやめ、解約返戻金をもとに、死亡保障だけの定期保険に変える。死亡保険金の額は元の契約と同じ	特約は消える。保険期間が短くなることがある
解約	契約をやめる	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

出典：日本年金機構「遺族基礎年金（受給要件・対象者・年金額）」（2026年11月12日更新）／日本年金機構「遺族年金」／厚生労働省「遺族厚生年金の見直しについて」（令和7年6月30日更新）／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「諸変更と届出」／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4 生命保険の仕組み（更新型・全期型）／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／生命保険文化センター「保険料の負担軽減・払込の中止と契約の継続」／生命保険文化センター「保険料の払込みが困難になったときは？」（2026/11/19 確認）