結婚したら 保険の見直しチェックリスト

確かめたら□に印を付け、右の欄にメモします。

① 確かめる8つの点

	確かめること	メモ
□	**受取人を今の家族にするか決めたか** 名義と届け出｜独身のころの契約のまま、親が受取人になっていないか。受取人は契約者が変えられ、被保険者の同意が要る	
□	**名字・住所の変更を届け出たか** 名義と届け出｜保険会社からの知らせが届かないと、更新や払い込みの案内を見落とす	
□	**2人の保険を1枚の一覧にしたか** 2人の保険｜保険証券を見ながら、保障の中身・期間・保険料を書き出す	
□	**医療の保障が重なっていないか** 2人の保険｜医療費は高額療養費制度で月の上限がある。重なった分は保険料の払い過ぎになっていないか	
□	**勤務先で入っている保険も数えたか** 2人の保険｜会社の団体保険や共済も、一覧に入れておく	
□	**配偶者が亡くなったら遺族年金が出るか** 死亡保障｜子のない夫婦では遺族基礎年金は出ない。遺族厚生年金が出るかを、働き方と年齢で確かめる	
□	**死亡保障の額を2人で決めたか** 死亡保障｜残る人の支出の見込みから、遺族年金と残る人の収入の見込みを引いた不足分が目安	
□	**子どもが生まれたら、もう一度見直す** これから｜子が生まれると遺族基礎年金の対象になり、要る額も変わる	

必要な保障額の目安は「遺族の支出の見込み－遺族の収入の見込み」です。遺族年金は収入の見込みに入ります（生命保険文化センター）。

② 子のない夫婦の遺族年金（残る人ごと）

残る人	遺族基礎年金	遺族厚生年金（厚生年金に入っている間に亡くなったときなど）
妻 30歳未満	出ない	**5年間だけ**
妻 30〜39歳	出ない	**受け取れる**
妻 40〜64歳	出ない	**受け取れる＋中高齢寡婦加算**
夫 55歳未満	出ない	**出ない**
夫 55〜59歳	出ない	**60歳から**
夫 60歳以上	出ない	**受け取れる**

受け取れる人と条件

- 遺族基礎年金を受け取れるのは「子のある配偶者」か「子」。子のない配偶者は受け取れない
- 遺族厚生年金は、会社員・公務員として厚生年金に入っている間に亡くなったときなどに出る。額は亡くなった人の老齢厚生年金の報酬比例部分の4分の3
- 厚生年金の加入期間が300月（25年）に満たなくても、300月とみなして計算する場合がある
- 子のない30歳未満の妻は5年間だけ受け取れる。子のない夫は55歳以上に限られ、受け取るのは60歳から
- 夫が亡くなったとき40歳以上65歳未満で子のない妻などには、65歳まで中高齢寡婦加算（年635,500円・令和8年度）が足される。夫が厚生年金に入っている間に亡くなったときは加入期間を問わないが、退職後などで加入期間25年以上の条件で受け取るときは、夫の加入期間が20年以上要る

- 受け取れるのは亡くなった人に生計を維持されていた人で、残る人の年収が850万円以上だと原則受け取れない
- 国民年金だけの人が亡くなったときは、遺族基礎年金のほかに、寡婦年金（婚姻10年以上の妻が60〜65歳に受け取る）や死亡一時金（保険料を納めた月が36月以上）が出る場合がある

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です。女性は2028年度末に40歳未満の人から当てはまり、男性は60歳未満の人も新たに5年間受け取れるようになります。5年間の額は今の計算の額の約1.3倍で、すでに受け取っている人は変わりません（厚生労働省）。ほかの加算の扱いなど細かい中身は、厚生労働省の案内で確かめてください。

③ 2人の保険の書き出し

保険の名前・会社	被保険者	受取人	死亡保障	保険料（月）

出典：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「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「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／厚生労働省「高額療養費制度を利用される皆さまへ」／日本年金機構「遺族厚生年金（受給要件・対象者・年金額）」（2026年11月12日更新）／日本年金機構「遺族基礎年金（受給要件・対象者・年金額）」（令和8年4月分から）／日本年金機構「遺族年金ガイド 令和8年度版」／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）（2026/11/16 確認）