離婚したときの 生命保険の見直しチェックリスト

書き込んで、確かめたら□に印を付けます。

① 必要な死亡保障の目安

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（生命保険文化センター）。

項目	書く
自分が亡くなったら子を育てるのは（元配偶者／祖父母など）	
A 残したい子の生活費（月の額 × 来月から末の子が独立する年度の3月までの月数）	
B 教育費・葬儀などのまとまったお金	
C 子の遺族基礎年金（年額 × 子が18歳になった年度の3月までの年数。子の数が減る年に注意。いまの決まりでは、元配偶者が引き取って一緒に暮らすなら0）	
D 預貯金・勤務先の死亡退職金など	
必要な死亡保障の目安 ＝ A ＋ B − C − D	

子が受け取る遺族基礎年金（令和8年度）：子1人 年847,300円、2人 年1,091,100円、3人 年1,172,400円を子の数で分ける。子は18歳になった年度の3月31日まで。

離婚後の子の遺族年金で知っておくこと

- 子が受け取る遺族基礎年金は、847,300円に2人目の子の加算243,800円、3人目からは各81,300円を足した額を、子の数で割って1人ずつ受け取る（令和8年4月分から）
- 子とは、18歳になった年度の3月31日までの子（障害年金の1級・2級の状態なら20歳未満）
- いまの決まりでは、子が父または母と一緒に暮らし家計が同じ間（生計を同じくする父または母がいる間）は、子に遺族基礎年金は支給されない。離婚した元配偶者が子を引き取って一緒に暮らすときも、子に支給されない
- 2028年4月からは、父または母と一緒に暮らしていても、子が遺族基礎年金を受け取れるように見直される予定（元配偶者が引き取る場合も含む。厚生労働省）。それより前に亡くなった場合の扱いは、年金事務所で確かめる
- 会社員・公務員だった人が亡くなったときは、子に遺族厚生年金が出ることがある。この計算には入れていない

② 確かめる8つの点

	確かめること	メモ
□	**死亡保険金の受取人が元配偶者のままか** 名義｜受取人は、原則として契約者が保険期間中に変えられ、被保険者の同意が要る。亡くなったあとは変えられない。変更の知らせが保険会社に届く前に元の受取人に支払われると、あとから請求しても支払われない	
□	**契約者・被保険者に元配偶者がいる保険** 名義｜元配偶者が契約者の保険、元配偶者が保険料を払っている子の保険（学資保険など）を書き出し、続け方を保険会社に確かめる。手続きの扱いは保険会社によって違う	
□	**自分の保険を1枚の一覧に書き出す** 名義｜保険証券を見ながら、受取人・保障の中身・期間・保険料を書き出す	
□	**自分が亡くなったら、子を誰が育てるか** 死亡保障｜いまの決まりでは、元配偶者が引き取って一緒に暮らすと、子に遺族基礎年金は支給されない（2028年4月から見直しの予定）。祖父母などが育てるなら、子に遺族基礎年金が出る	

☐	**死亡保障の額を計算し直す** 死亡保障｜子が独立するまでの生活費と教育費から、遺族年金・預貯金・残る家族が働いて得るお金などを引いた不足分が目安	
☐	**解約は新しい保障が決まってから** 見直し方｜解約した保険は元に戻せない。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	
☐	**医療費の上限（高額療養費）を確かめる** 見直し方｜病院の窓口で払う医療費には、年齢と所得に応じた自己負担の上限がある（高額療養費制度）。医療保険の入院日額を決めるときの手がかりになる	
☐	**年金分割の請求期限** 老後｜厚生年金の年金分割の請求は、原則として離婚した日の翌日から5年以内（令和8年4月1日より前の離婚は2年以内）。例外は年金事務所で確かめる	

出典：生命保険文化センター「諸変更と届出」／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）／厚生労働省「年金制度改正法の概要」（参考資料・令和8年8月18日修正）／生命保険文化センター「遺族年金の見直しについて知りたい」（2026年9月4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「保険商品の見方」／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「離婚時の年金分割」（2026年4月1日更新）／日本年金機構 よくある質問「年金分割の請求期限」（2026年4月1日更新）（2026/11/20 確認）