

保険、全部やめる前に。 3分チェック

解約が過去最高の今、あなたの保険を3つの質問で仕分けます

いらない保険は、やめていい。
差がつくのは、**どれを・どうやめるか。**

保険は自転車の補助輪。貯金で走れるようになったら、外す。

1 3つの質問で、仕分ける

Q1 自分が死んだら、お金に困る人がいる？

いない → いらない

死亡保険は不要

いる → 残す

足りない分だけ、子どもが独立するまで（定期保険・収入保障保険）

Q2 会社員で、すぐ使える貯金が生活費の数か月分ある？（NISAとは別に）

ある → いらない

医療保険は不要。国の制度＋貯金で備える

ない → 貯まるまで残す

自営業の人は「働けない間の収入」を先に

Q3 貯金のための保険（終身・学資・個人年金・外貨建て）

これから入る → いらない

先にNISA・iDeCo

もう入っている → 比べて決める

次ページの4つの数字と税金で

2 あなたの保険を書き出す

保険の名前	年いくら？	何のため？	判定
例) 母が入れた終身保険	14.4万円	死亡・貯金	比べる
合計	年 万円	判定：いない／残す／比べる	

3 当てはまったら、見直しどき

- ☐ 困る家族がいないのに、死亡保険に入っている
- ☐ 子どもに死亡保険を掛けている
- ☐ 会社員で貯金があるのに、医療保険を払っている
- ☐ 同じ病気で、何本も出るように特約が重なっている
- ☐ 親が入れた保険を、そのまま払っている
- ☐ 何のための保険か、自分说不出的
- ☐ 外貨建ての「運用はプラス」の通知を、ドルのまま見ている

誰でも外していい2つ

子どもに掛けた死亡保険／重なっている特約

1つでもチェックが付いたら、次のページの「4つの数字」へ。

4 やめる前に、比べる4つ

1 今、戻る額

今日解約したら、いくら？

2 これから払う額

払い終わりまで、あといくら？

3 将来、戻る額

同じ時点（例：60歳）で比べる

4 残る保障

続ける・減額・払済・解約で違う

5 保険会社には、こう聞く

「解約できますか？」ではなく

「続ける・減額・払済・解約の4つで、今後の保険料と、残る保障と、受け取る額を教えてください」

6 損しないための3つの注意

- 乗り換えは順番が命。新しい保険の保障が始まってから、古い保険をやめる
- 払済という手もある。保険料を止めて、積み立てた分で小さな保障に（特約は消えるのが一般的）
- 外貨建ては「円で」いくらか。円安なら円ではもっとプラスのことも。解約控除・市場価格調整を確認

7 利益が出たときの税金

$(\text{利益} - 50\text{万円}) \times 1/2$ に課税

一時所得。50万円の控除は1年に1回分／一時払いの養老保険などを5年以内に解約すると利益に20.315%

8 あなたの保険は何年？ 利率の目安

入った年	標準利率の目安
1985～1993年ごろ	5.5%
1996年～	2.75%
1999年～	2.0%
2001年～	1.5%
2013年～	1.0%
2017年～	0.25%

1990年代前半の保険は、同じ条件ではもう入れない「お宝」の可能性。やめる前に必ず確認を。

※実際の予定利率は商品・会社ごとに異なります

9 医療保険がなくても、国の制度がある

治療費の上限（年収約370～770万円）

年53万円

2026年8月から年間上限を新設

会社員が働けないとき（傷病手当金）

約3分の2

給料をもとにした日額・通算1年6か月

保険は「入るとき」より「やめるとき」のほうが、差がつきます。
書き出して、4つの数字を並べる。それだけで、判断はほぼ終わりです。

判断に迷う保険があれば、公式LINEに「**個別**」と送ってください。
次回のLINE特典もお楽しみに。見逃さないよう、LINEはそのままに。