自分らしく生きるために！

将来を思い描いてみよう

全国生命保険労働組合連合会（生保労連）

みなさんは、自分らしく生きていくために、どんな将来を思い描いていますか？

就職　結婚　出産　教育　マイホーム取得　転職　老後

**こうしたライフイベントやリスクに備えて
どんな時にどのくらいのお金が必要になるのでしょう？**

参考

■ 単身の勤労者世帯（～34歳）の平均的な家計収支（月額）

実収入（月額）：279,593円

税・社会保険料	衣食住 92,193円			交通・通信	実収入－生活必要額
	食料	住居等	衣服		
57,491円	35,014円	49,202円	7,977円	20,756円	

平均的な「生活必要額」170,440円
（実収入の約61％）

差額：109,153円
（実収入の約39％）

「実収入－生活必要額」のなかで、娯楽・交際費・教養・預貯金・保険等の費用をまかなう必要があります。
生活設計のためには、長期的な計画が重要です！

出典：総務省「家計調査年報」（令和４年）を基に生保労連作成

ライフイベントへの対応やリスクの備えにかかる費用の目安

■ 主なライフイベント

結婚
挙式、披露宴・ウエディングパーティーの総額平均
約327.1万円
出典：ゼクシィ 結婚トレンド調査2023調べ

出産・育児
出産費用の全国平均額（正常分娩）約48.2万円
0～6歳の子育て費用平均額（年額）約105.2万円
出典：厚生労働省資料「出産費用の見える化等について（2023年5月）」

教育（幼稚園から大学）
全て公立 約820万円
全て私立（大学は文系）約2,200万円
出典：ベネッセ教育情報HP（2023年11月）

マイホーム取得
マンション購入の全国平均額
約4,848万円
土地付注文住宅購入の全国平均額
約4,694万円
出典：住宅金融支援機構「2022年度フラット35利用者調査」結果

余暇（趣味・海外旅行など）
海外旅行（年間）
約30万円
学習・調べもの
約23,800円
出典：（公財）日本生産性本部「レジャー白書2023」

健康維持
サプリ・栄養食品、健康診断等（年間）
約11.5万円
出典：富国生命「47Life」（2023年1月）

■ 考えられるリスク

万一の場合
一家の主（45歳　年収800万円）の逸失金額
約8,925万円
ライプニッツ方式による計算：ライプニッツ方式とは、その人が亡くなった時点で将来受け取れたであろう収入（逸失利益）を計算する方法

病気・ケガ
入院時の自己負担額（日額）
約20,700円
出典：（公財）生命保険文化センター「2022（令和4）年度「生活保障に関する調査」

就労不能
世帯主が就労不能となった場合に必要と考える生活資金平均額（月額）
約27.2万円
出典：（公財）生命保険文化センター「2021（令和3）年度「生命保険に関する全国実態調査」

老後
夫婦２人で老後生活を送るうえで必要と考える生活費平均額（月額）
約23万円
（ゆとりのある老後の生活の場合）約38万円
出典：（公財）生命保険文化センター「2022（令和4）年度「生活保障に関する調査」

介護
要介護状態になった場合に必要と考える費用の平均額（月額）
約15.8万円
出典：（公財）生命保険文化センター「2021（令和3）年度「生命保険に関する全国実態調査」

将来、自分や家族がどうありたいかを考えておくことは、自分らしく生きていくためにとても大事です。

将来どうありたいかを考え、それに向かって具体的な計画を立てることを「生活設計」といいます。

生活設計の大切なポイント

Point①

将来を考えるときは、中期的・長期的な計画を立て、状況によって見直しましょう

Point②

ライフイベントやリスクに備えるだけではなく、生活を豊かにするための計画を立てましょう

生活設計を立てるための4つの視点

ライフイベントに対応する

結婚・出産・育児・教育・マイホーム取得などの出費に備える

心身ともに健やかな生活を送る

健康・余暇・趣味など、自身の生活を豊かにするための計画を組み込む

生活基盤の安定をはかる

仕事・資産形成・相続など、生活基盤を安定させるための計画を立てる

リスクに備える

万一の場合、病気・ケガ・老後・介護などのリスクも念頭に置いた計画にする

Question 「生活設計」はどうして必要なの？

A 少子高齢化が進む中、社会保障制度は厳しさを増しています。
また、不安定な雇用情勢や、未婚化・晩婚化の進展など、人々の生活・価値観は多様化しています。それらも踏まえて、自分らしく具体的な夢・目標を描き、それに合わせた計画を立てることが大事です。

社会情勢

厳しさを増す社会保障制度

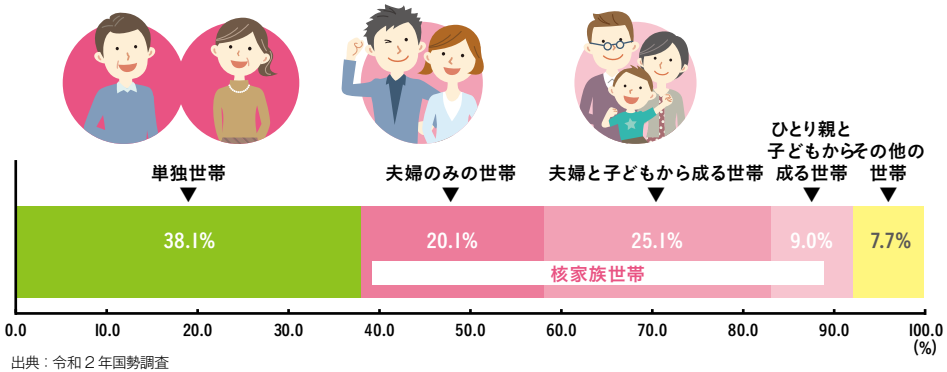
年金・医療・介護などの社会保障制度は、少子高齢化が進み、十分な保障が受けられないおそれがあります。

ライフスタイルの多様化

社会の変化や価値観の多様化が進む中、自分に合った生き方・ライフスタイルを選択する時代を迎えています。

■ 大きく変化する日本社会の姿

■ 一般世帯の家族類型別割合



出典：令和２年国勢調査

生活設計を考えるときには、「社会保障」と「自助努力（生命保険や預貯金など）」のバランスを考え、準備することが必要です。

わたしたちの生活を支える 社会保障

社会保障制度は、あくまでも基本的な生活を守るためのものです。給付やサービスの範囲が限定されていたり、必要な費用が全額保障されない場合があることには十分な留意が必要です。安心できる生活を実現するためには、どんなときに、どのくらい、いつまで給付されるかなど、社会保障の内容をしっかり理解しておくことが大切です。

生活を充実させるための 自助努力

社会保障からの給付・サービスを補完する自助努力には、生命保険や預貯金などの資産形成があります。これらを組み合わせて、さまざまなライフイベントに対応したり、リスクに備えることが重要です。

ライフイベントとリスクにかかわる社会保障と自助努力の種類

■ 主なライフイベント

結婚

＜社会保障等＞

―――

＜自助努力＞

・預貯金

出産・育児

＜社会保障等＞

・出産育児一時金
・出産手当金
・育児休業給付金

＜自助努力＞

・預貯金

教育

＜社会保障等＞

・就学支援金
・奨学給付金 など

＜自助努力＞

・預貯金
・生命保険
・学資ローン

マイホーム取得

＜社会保障等＞

・住宅ローン控除

＜自助努力＞

・住宅ローン
・預貯金

■ 考えられるリスク

万一の場合

＜社会保障等＞

・遺族年金
（遺族基礎年金、遺族厚生年金など）

＜自助努力＞

・生命保険
・預貯金

病気・ケガ

＜社会保障等＞

・公的医療保険
（国民健康保険、被用者保険など）

＜自助努力＞

・生命保険
・損害保険
・預貯金

失業

＜社会保障等＞

・失業保険

＜自助努力＞

・預貯金

老後

＜社会保障等＞

・老齢年金
（国民年金、厚生年金など）

＜自助努力＞

・生命保険　・預貯金
・投資信託　・有価証券

介護

＜社会保障等＞

・公的介護保険

＜自助努力＞

・生命保険
・預貯金

※上記リスクにかかる費用を準備するために、自助努力を支援する諸制度（生命保険料控除制度、iDeCo、新NISAなど）を活用できます。

Question 将来に備えて、どんな自助努力をすればいいの？

A 自助努力の手段には、預貯金や生命保険などがあります。
これらを組み合わせて、さまざまなライフイベントやリスクに備えることが大事です。

預貯金は三角、保険は四角

預貯金 … 預貯金は少しずつためていくため、十分なお金を用意できないかもしれません。

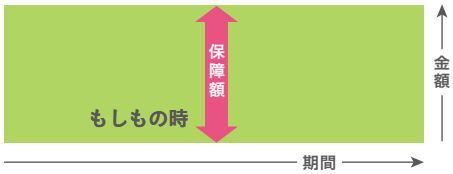
メリット いつでも引き出せ、計画的に貯めていける

デメリット もしものときに、必要な金額を用意できないおそれ

保 険 … 生命保険は、あらかじめ受け取れるお金が決まっています。

メリット もしものときに、必要な金額を用意できる

デメリット 解約したときに戻ってくるお金が既に支払った保険料より少なくなるか、ゼロになるおそれ

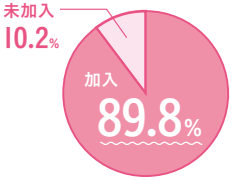


保険は助け合い

●生命保険の仕組みは、大勢の人が公平に費用を負担し合い、いざという時に給付を受けるという、相互扶助の考え方にもとづいています。

●そのため、病歴などがある場合、加入できないケースもあることに留意が必要です。

生命保険世帯加入率



主なリスクと生命保険の種類

万一の場合（遺族保障）	病気・ケガ（医療保障）	教育（将来への保障）	老後（老後保障）	介護（介護保障）
定期保険 終身保険など	医療保険 がん保険など	子ども保険など	個人年金保険など	介護保険

全国生命保険労働組合連合会（生保労連）
〒113-0034 東京都文京区湯島3-19-5 湯島三組坂ビル3階　03-3837-2031
公式HP http://www.liu.or.jp/　公式X（旧Twitter） @seiho_roren