

あなたの保険、使いこなせていますか？

保険見直しチェックリスト&保険一覧表

☑ 使い方：保険証券を手元に置きながら、各項目を確認してみましょう。

まず基本から

- ☐ 自分がどの保険に入っているか、すぐ答えられる？
- ☐ 保険証券（またはマイページ）、最近開いたことある？
- ☐ 毎月の保険料の合計、把握してる？
- ☐ クレジットカードや自動車保険についての特約も確認したことある？

公的保険のこと

- ☐ 健康保険・厚生年金・雇用保険、何のための保険かざっくり説明できる？
- ☐ 高額療養費制度の仕組み、知ってる？
- ☐ 傷病手当金や育児休業給付金など、使える給付を把握してる？

民間保険の中身

- ☐ 生命保険の死亡保障額、今の家族構成に合ってる？
- ☐ 医療保険の入院給付日数や手術給付の内容、確認したことある？
- ☐ がん保険に入っている場合、通院治療にも対応してる？
- ☐ 保険が何歳まで続くか（保障期間）、把握してる？

見直しの視点

- ☐ 保険料の合計が家計を圧迫していない？
→ 目安は月収の5～10%以内
- ☐ 同じリスクに二重三重で備えていないか確認した？
- ☐ 10年以上前に入った保険が、今の生活に合っているか考えたことある？
- ☐ 共済と民間保険の組み合わせを一度検討したことある？

請求漏れのチェック

- ☐ 過去に入院・手術をした時、保険金の請求をちゃんとした？
- ☐ 保険金の請求期限が3年であることを知ってる？
→ 「そういえば数年前の入院、請求してなかったかも」という心当たりがある人は、早めに保険会社に問い合わせてみましょう。

あなたの保険、使いこなせていますか？

自分の保険一覧表

保険証券を見ながら、下の表に書き込んでみましょう。

保険の種類	保険会社・共済名	月額保険料	主な保障内容	保障期間
生命保険				
医療保険				
がん保険				
共済				

月額保険料	合計	円
-------	----	---