

働き盛り から もうすぐ セカンドライフ



を迎えるときに検討したいこと。

子どもの成長など家庭の変化に合わせて必要な保障を考えましょう！



生命保障の見直しを！

お子さんが成人・独立したら考えてみましょう！



お子さんが誕生したタイミングで、家計を担う割合に応じて保障を見直したけれど、保障内容を変えずにそのまま…という方はいらっしゃいませんか？

子どもの成長に応じて、必要な生命保障の額は変わってきますので、お子さんが成人したり、独立したら、**お子さんが誕生した時よりも生命保障を低くするなどの見直しを**すると、無駄なく、月々の負担が軽減できます。

年齢別平均	40～44歳	45～49歳	50～54歳	55～59歳
世帯主の普通死亡保険金額	1,964万円	2,040万円	1,650万円	1,545万円

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より

生命保障についてはP16「生命保障について考えよう」を確認しましょう



自分や親の介護保障の検討を！

自分が40歳を迎えたら考えてみましょう！

- 40歳になるとそれまでの健康保険に加え、**介護保険料の支払いが始まります。親の介護が必要となった時の家計の負担なども考え備えていきましょう。**



40歳になると介護保険料の支払いが増えて家計に負担が増えるのね。

健康保険



介護保険料
全国平均約6,014円(月額)

厚生労働省「第8期(令和3年度～令和5年度)計画期間における介護保険の第1号保険料について」

- また、親だけでなく、**自身も病気などで介護が必要になる場合もあります。40～64歳で介護が必要となる場合は、特定の病気でなければ公的な介護保険制度も利用できないことから、自分自身に介護が必要になった時のことを考えはじめましょう。**

親の介護だけではなく、自分自身の介護が必要になることも考えないといけないのか。



※2024年4月1日現在の制度内容です。

介護保障についてはP24「介護保障について考えよう」を確認しましょう

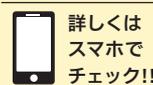
CO・OP共済での おすすめプラン例		医療保障 など	生命 保障	がんの 保障	一生涯の 医療保障	一生涯の 生命保障	男性の場合
商品・コース	たすけあい 2000円 コース(男性) ⊕先進医療特約 保障期間： 満65歳の満期日まで	あいびらす 必要に応じて 変更しましょう。 生命300万円 ⊕ 新がん特約 100万円 共済期間：10年間	ずっとあい 終身医療 入院日額 5,000円コース 共済期間：終身 払込期間：終身払	ずっとあい 終身生命(低解約返戻金型) 200万円 コース 共済期間：終身 払込期間：80歳払込満了	合計 ※2 4商品を合算した 保障の目安		
主な 保障内容 ※1							
病気入院・ 事故(ケガ)入院	日額6,000円 1日目から184日分	—	日額5,000円 1日目から180日分	—	日額11,000円 1日目から180日分 ※3		
事故(ケガ)通院 (事故日から180日以内) 1日目から90日分	日額1,500円	—	—	—	日額1,500円		
がん入院共済金 (1日目からの支払い、 日数無制限)	—	日額10,000円	—	—	日額10,000円		
手術 (共済事業規約に定める 支払対象手術を受けた場合)	手術の内容により 金額が変わります 1・2・4・8万円	—	手術の内容により 金額が変わります 2.5・5・10・20万円	—	手術の内容により 金額が変わります 1~28万円		
がん治療共済金 ※4 (2年に1回を限度) として何度でも)	—	100万円	—	—	100万円		
病気死亡・重度障害	100万円	300万円	—	200万円	病気死亡・重度障害 600万円		
事故死亡・事故重度障害 (《たすけあい》は事故日から2年以内)	⊕ 上記にプラス 100万円		事故死亡・事故重度障害 700万円				
先進医療特約 ※5 (先進医療共済金・ 先進医療一時金を合算)	1回あたり 最高1,000万円 (任意付帯)	—	—	—	1回あたり 最高1,000万円		
※6 月掛金 (男性) 年齢別	40歳 2,100 45歳 2,100 50歳 2,100 55歳 2,100 60歳 2,100	1,840 3,030 5,010 7,870 12,330	3,220 3,730 4,330 5,055 5,940	4,560 5,340 6,400 7,880 10,020	11,720 14,200 17,840 22,905 30,390		

※《あいびらす》は2013年9月2日以降発効契約の月掛金です(2013.9.1改定)。《ずっとあい》は2022年9月2日以降発効契約の月掛金です(2022.9.1改定)。

(単位:円)

⊕組み合わせれば、さらに安心! 親の介護・自身の介護の備えには、「コープの介護保険」

コープの 介護保険



家族に負担を
かけないために。

自分に介護が必要になってしまったら…
家族に負担をかけないか心配。
そんなあなたに。

親の認知症や家族の
介護の備えに。

介護費用の補償で安心して
介護準備を。

家族で加入して
備えて安心。

親の介護はもちろん、ご自身
やお子さまがもし介護を必要
とする事態になった時の費用
に備えられます。

※コープの介護保険については、生協によってはお取り扱いがない場合がございます。

●《たすけあい》・《あいびらす》・《ずっとあい》終身医療・《ずっとあい》終身生命(低解約返戻金型)は異なる保障商品です。いずれか一つでもご加入できます。

※1: 表記している保障内容は一部です。商品によっては他にも保障があります。
※2: 異なる商品の保障金額の合算です。それぞれの商品の規約に基づき、保障内容・支払基準等が異なります。※3: 《たすけあい》の病気入院・事故(ケガ)入院は181日目から184日目までについても、支払対象となります。※4: 1回目は、がんと診断確定した場合に支払います。2回目は、がんと診断確定された日から2年経過以降にがんによる入院をした場合に支払います。支払回数に制限はあり

ません。※5: J1900円・告知緩やか1000円コースには付帯できません。先進医療とは厚生労働大臣が定める医療技術で、技術ごとに決められた適応症に対し施設基準に適合する医療機関にて行われるものに限りです。医療技術を受けた日において、先進医療にあてはまらない場合はお支払いできません。※6: 表記している年齢は一部です。その他の年齢の方もご加入いただける場合があります。詳しくは、それぞれの商品パンフレットをご覧ください。

セカンドライフ

を迎えたら、

検討したいこと

貯蓄と保障のバランスから必要な保障を見直しましょう！



医療保障と生命保障の見直しを！

60歳を過ぎたら考えてみましょう！

1 社会保障制度により、医療費の負担は減りますが、医療費以外に自己負担する食事代や差額ベッド代、その他雑費に備えましょう。

医療費の自己負担割合		
70歳未満(現役並み所得者*)	70~74歳	75歳以上
3割	3割 (年収383万円以上)	
	2割	2割 (年収200万円以上)
		1割

*課税所得145万円以上で、かつ単身世帯で年収383万円以上を目安とする。

2 高齢になるほど、長期の入院になるリスクが高まります。保障日数はできるだけ長く、年齢により保障が変わらないものと安心です。

また、一生涯の医療保障を準備しておくことより安心です。大人になり子どもの頃より減少していたケガのリスクも運動機能の低下による転倒などで再び高くなるので、ケガをした際の保障なども備えておいた方が良いでしょう。



3 転倒時に頭を強く打つなどした場合にMRIなど受診したり、通院時にタクシーを使ったりと出費が増えることもあるため、ケガ通院の保障を傷害一時金でも備えておくことより安心です。



4 生命保障は、子どもが独立した場合など高額な生命保障が必要なくなったら、最低限必要となる葬儀費用等を把握し減額を検討しましょう。自分がどのような葬儀を希望するかを明確にしたうえで、貯蓄で賄えない分を保障で準備しておくことより安心です。



年齢別平均	60~64歳	65~69歳	70~74歳	75~79歳
世帯主の普通死亡保険金額	1,215万円	772万円	788万円	592万円

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より

介護保障について考えよう！

セカンドライフ前にも検討しておいた方が良いでしょう。介護保障ですが、未加入の場合には自らがセカンドライフを迎える頃に、改めて検討しましょう。



すでに加入している方についても、公的な介護保険制度が加入当時の内容から改定され、必要な備えが変わっている可能性もあります。現在の保障で足りるか改めて見直しをしましょう。

指定代理請求人を登録しよう！

万一認知症などになり契約者自身で手続きができなくなった場合に備え、契約者に代わって保険金(共済金)を請求することができる指定代理請求人を登録しておくことより安心です。



商品・コース	医療保障など		一生涯の医療保障	一生涯の生命保障	女性の場合	
	64歳までの方向け	65歳以上の方向け			合計 ※2	
主な保障内容 ※1	たすけあい 2000円コース(女性) ③先進医療特約 保障期間：満65歳の満期日まで	プラチナ85 女性2型 ③手術サポート特約 ③先進医療特約 保障期間：満85歳の満期日まで	ずとあい 終身医療 入院日額 3,000円コース 共済期間：終身 払込期間：終身払	ずとあい 終身生命(低解約返戻金型) 100万円コース 共済期間：終身 払込期間：80歳払込満了	3商品を合算した保障の目安	
病気入院・事故(ケガ)入院	日額 6,000円 1日目から184日分	日額 3,000円 1日目から184日分	日額 3,000円 1日目から180日分	—	日額 ※3 9,000円 1日目から180日分	日額 ※3 6,000円 1日目から180日分
女性入院時諸費用サポート	上記の日額にプラス 日額 2,000円 1日目から184日分	—	—	—	上記の日額にプラス 日額 2,000円 1日目から184日分	—
手術 (共済事業規約に定める 支払対象手術を受けた場合)	手術の内容により金額が変わります 1・2・4・8万円	手術1回につき一律 2万円 (任意付帯)	手術の内容により金額が変わります 1.5・3・6・12万円	—	手術の内容により金額が変わります 1~20万円	手術の内容により金額が変わります 1.5~14万円
病気死亡・重度障害	100万円	6万円 プラチナ85に重度障害の保障はありません。	—	100万円	病気死亡・重度障害 200万円	病気死亡・事故死亡 106万円
事故死亡・事故重度障害 (《たすけあい》は事故日から2年以内)	上記にプラス 100万円	—	—	—	事故死亡・事故重度障害 300万円	重度障害 100万円
先進医療特約 ※4 (先進医療共済金・先進医療一時金を合算)	1回あたり最高1,000万円 (任意付帯)	1回あたり最高1,000万円 (任意付帯)	—	—	1回あたり最高1,000万円	

※5 月掛金 (女性) 年齢別	60歳	2,100	—	2,907	4,490	9,497	—
	61歳	2,100	—	3,000	4,740	9,840	—
62歳	2,100	—	3,096	5,020	10,216	—	
63歳	2,100	—	3,195	5,330	10,625	—	
64歳	2,100	—	3,297	5,680	11,077	—	
65歳	65歳以降は プラチナ85 に 移行できます	2,700	3,411	6,080	—	12,191	
66歳		2,700	3,522	6,530	—	12,752	
67歳		2,700	3,639	7,060	—	13,399	
68歳		2,700	3,762	7,670	—	14,132	
69歳		2,700	3,900	8,390	—	14,990	
70歳		2,700	4,035	9,260	—	15,995	

※《ずとあい》は2022年9月2日以降発効契約の月掛金です(2022.9.1改定)。

(単位:円)

④ 組み合わせれば、さらに安心! 万一のケガにも、1日以上の入通院で保険金をご請求いただける、「新コープのケガ保険」

新コープのケガ保険

健康診査なし

ほく「マメルッチ」よろしくね!

(団体総合生活保険)

詳しくはスマホでチェック!!

右記2プランには個人賠償責任もセットされています。

すべての年齢の方がご加入いただけます

傷害一時金プラン

月払保険料 **900円**コース

治療給付金(一律)

20,000円コース(入通院1日以上)

入通院給付金(部位・症状に応じて)

2万円~20万円(入通院5日以上)

65歳未満の方がご加入いただけます

入通院日額プラン

月払保険料	月払保険料
1,470円 コース	970円 コース

入院日額	7,500円 (1,000日限度)	入院日額	5,000円 (1,000日限度)
通院日額	3,000円 (30日限度)	通院日額	2,000円 (30日限度)

2024年1月時点

※新コープのケガ保険については、生協によってはお取り扱いがない場合がございます。

●《たすけあい》・プラチナ85・《ずとあい》終身医療・《ずとあい》終身生命(低解約返戻金型)は異なる保障商品です。いずれか一つでもご加入できます。

※1: 表記している保障内容は一部です。商品によっては他にも保障があります。
 ※2: 異なる商品の保障金額の合算です。それぞれの商品の規約に基づき、保障内容・支払基準等が異なります。
 ※3: 《たすけあい》とプラチナ85の病気入院・事故(ケガ)入院は181日目から184日目までについても、支払対象となります。
 ※4: J1900円・告知緩やか1000円コースには付帯できません。先進医

療とは厚生労働大臣が定める医療技術で、技術ごとに決められた適応症に対し施設基準に適合する医療機関にて行われるものに限り、医療技術を受けた日において、先進医療にあてはまらない場合はお支払いできません。
 ※5: 表記している年齢は一部です。その他の年齢の方もご加入いただける場合があります。詳しくは、それぞれの商品パンフレットをご覧ください。



みんなの保障 必要な保障を備えていますか？

チェックシート



ご加入の保障欄に○をしてみましょう

お名前	年齢	性別	医療保障			先進医療	一生涯の保障		生命保障
			入院保障	手術保障	三大疾病 がん保障のみ		医療保障	生命保障	
			入院保障		三大疾病 がん保障のみ		医療保障		
			手術保障		ケガ 通院		生命保障		
			入院保障		三大疾病 がん保障のみ		医療保障		
			手術保障		ケガ 通院		生命保障		
			入院保障		三大疾病 がん保障のみ		医療保障		
			手術保障		ケガ 通院		生命保障		
			入院保障		三大疾病 がん保障のみ		医療保障		
			手術保障		ケガ 通院		生命保障		
			入院保障		三大疾病 がん保障のみ		医療保障		
			手術保障		ケガ 通院		生命保障		

車の補償				住宅の保障		賠償責任の保障
車種	ご自身 搭乗者の補償	相手方への 補償	お車の補償	火災	自然災害	

保障内容について詳しくは、各商品パンフレットをご覧ください。

CO・OP共済



契約引受団体: 日本コープ共済生活協同組合連合会

(《たすけあい》)はご加入の生協によっては、その生協の加盟する連合会との共同引受になります

個人賠償責任保険

団体保険契約者:
日本コープ共済生活協同組合連合会
引受幹事保険会社:
共栄火災海上保険株式会社
B23-2604-20250930

CO・OP共済(受託共済)



契約引受団体: 全国労働者共済生活協同組合連合会(こくみん共済coop)
取扱団体: 日本コープ共済生活協同組合連合会

団体保険

- 新コープのケガ保険**
引受保険会社: 東京海上日動火災保険株式会社
- コープの三大疾病保険**
引受保険会社: 三井住友海上火災保険株式会社
- コープの介護保険**
引受保険会社: 損害保険ジャパン株式会社
- コープのお給料補償保険**
引受保険会社: あいおいニッセイ同和損害保険株式会社

団体保険契約者: 日本コープ共済生活協同組合連合会
※上記以外にもご加入の生協で独自に団体保険を提供している場合もあります。

※ご加入の生協によっては取り扱い商品が異なります。

[CO・OP共済 ニュース]

〈CO・OP共済・受託共済・団体保険に加入するには〉
出資金をお支払いいただき、お近くの生協の組合員になることが必要です。
生活協同組合(生協)は、お店や宅配などでくらしに貢献しています。

お問い合わせ先

CO・OP共済は個人情報大切に、
個人情報保護法を守ります。

下記のコープ共済連のホームページでもご案内しています。

<https://coopkyosai.coop>

