

保険整理メモ欄 | “やめずに整える”ための見える化シート

※制度・税・返戻率等の最終判断は公式情報や専門家へご確認ください。

A. 契約一覧

契約会社	商品名	契約者/被保険者	保障（医療/がん/死亡/他）	月額	更新月/満期	特約	返戻金(現時点)	メモ

B. 処方（チェック）

- ☐ ① 特約の減額/外し
- ☐ ② 重複契約の解約（返戻金・保障の喪失を確認）
- ☐ ③ ポイント商品の乗換え
- ☐ ④ 保留（1か月寝かせる）

C. メモ欄

“やめずに整える”3ステップ

- ① 証券を並べて見える化（会社・商品・月額・返戻金・更新月）
- ② 必要保障額のざっくり試算（医療・死亡・就業不能：公的制度＋貯蓄を考慮）
- ③ 処方の順：減額 → 解約 → 乗換え（焦らず、判断は家計と体調の安心を優先）