

# 健康になって保険料をおトクに！

ファイナンシャルプランナー 加藤梨里

生命保険に加入するとき、保険の対象となる被保険者の健康状態が良いと、保険料が割引になる商品があります。「健康体割引」「優良体割引」などと呼ばれ、現在 10 社以上の保険会社で取り扱われています。

## ■健康体割引とは

健康体割引とは、BMI(身長と体重のバランス)や血圧などについて、生命保険会社が定める基準を満たしている場合に、保険料が一般の契約よりも安くなる割引のことです。健康状態が良い人は、死亡リスクが低く、保険金の支払いが発生しにくいいため、その分保険料を割り引いて優遇するものです。優良体割引や、健康割引特約などと呼ばれることもあります。

割引の基準は保険会社によって異なりますが、一般的には、図 1 の①～④の条件すべてもしくは一部が用いられています。なお、もし健康体割引の基準に満たなくても、保険会社の引受基準を満たしていれば、通常の保険料で契約することができます。

また保険会社によっては、健康状態が良いことに加えて喫煙をしていないと、さらに有利な「非喫煙者割引」が受けられるところもあります。

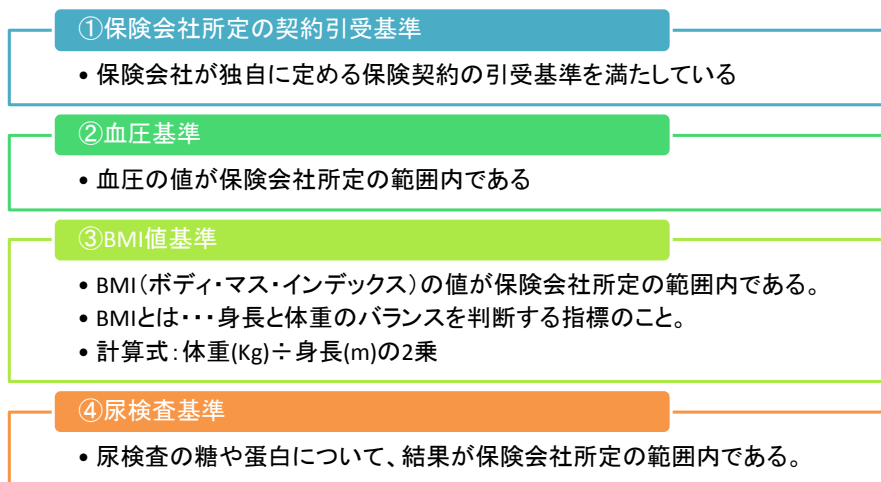


図 1. 健康体割引のしくみ

## ■禁煙以外の健康習慣では割引されない？

たばこを吸わないことは、言うまでもなく健康的な生活習慣ですが、血圧や BMI のように数値で表される健康指標ではありません。それならば、運動をしている人や食事に気を遣っている人も割引されないのか？と思うかもしれません。しかし残念ながら、現在はこのような割引はまだありません。その理由としては、運動や食事は適切な内容や量の個人差が大きいため、基準を定めにくいこと、またきちんと継続できているかを保険会社が確認するのが難しいことが挙げられます。そして、死亡のリスクを低

—コラムの無断転写・転載などを禁じます。—

Copyright©2010 Skirr Japan Corporation. All Rights Reserved.

くするという証拠が、禁煙ほど十分に得られていないことも理由と考えられます。

病気と生活習慣との関連性については、きちんとした医学的、科学的な根拠（これを「エビデンス」といいます）があるかどうかを世界中の研究機関が客観的に評価しています。下図2は、生活習慣病の代表である肥満症、糖尿病、心血管疾患について、その危険因子となる生活習慣との関連性がどれくらい強い根拠によって説明されているかをまとめたものです。

	肥満	糖尿病	心血管疾患
飽和脂肪酸		黄色	赤色
トランス脂肪酸			赤色
コレステロール			黄色
食物繊維の積極的な摂取	青色	青色	青色
塩分過多			赤色
果物や野菜の摂取	青色	青色	青色
アルコール過多			赤色
肥満		赤色	赤色
定期的な身体活動(運動)	青色	青色	青色
運動不足、不活動的な生活習慣	赤色	赤色	

凡例:

疾病リスクを高める	強いエビデンス
疾病リスクを高める	やや強いエビデンス
疾病リスクを低める	強いエビデンス
疾病リスクを低める	やや強いエビデンス

図2. 疾病に関する危険因子のエビデンスの強さ(世界保健機関(WHO) "Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases, WHO Technical Report Series 916" より筆者作成)

図には載せていませんが、たばこはがんの発生リスクを高めることが多くの研究で確認されており、「たばこを吸わないとがんにかかるリスクが低くなる」という根拠が揃っています。このため、たばこを吸わないだけでも、死亡のリスクが小さくなる可能性が十分に期待でき、保険料の割引ができると考えられます。

一方で、「運動をする」、「お酒を飲み過ぎない」、「脂っこいものを控える」といった生活習慣は、生活習慣病を予防する効果はありながらも、直接的に死亡のリスクを大きく抑えることができるかどうかという、十分な証拠が揃っているわけではありません。このため保険にも「運動割引」「禁酒割引」といったものがないのかもしれませんが。将来、このような病気の原因に関する研究が進んで、ジョギングを習慣化している人が割引される「ジョガー割引」、野菜をたくさん食べる人が割引される「ベジタリアン割引」などの保険料割引ができれば面白いかもしれませんね。

とはいえ、健康に留意した生活習慣を続けていけば、結果として血圧値やBMIが改善し、保険料の「健康体割引」が適用される可能性が高まります。日頃からの小さな積み重ねによって、保険加入時に保険料が安くなれば嬉しいものですね。

※本コラムは情報提供のみを目的としています。勧誘を目的としているものではありませんので、契約に関する最終決定はご自身の判断にてお願いいたします。

※掲載されている情報の正確性については万全を期しておりますが、サイト内情報を利用した結果に対する責任は負いかねますのでご了承ください。

—コラムの無断転写・転載などを禁じます。—

Copyright©2010 Skirr Japan Corporation. All Rights Reserved.