

退職後の健康保険 「任意継続」について

《 令和3年4月 》

退職後の健康保険は？

退職後に新たに加えられる健康保険はご自身で選択し、加入手続きが必要となります。

（退職日の翌日から事業所に就職される場合は、勤務先の健康保険に加入することとなり、勤務先が加入手続きを行います。）

退職後の健康保険制度への加入については、次の **3つの選択肢** があります。

1

国民健康保険に加入

2

ご家族の健康保険に加入（被扶養者となる）

3

健康保険を任意継続する

新たな健康保険を選択する

1 国民健康保険に加入

国民健康保険の窓口は、お住まいの市区町村の国民健康保険の担当係となります。お手続きの詳細については、市区町村へお問い合わせください。

会社都合の退職の場合は軽減措置があります

倒産や解雇など会社都合の退職の場合は、保険料の負担が軽減される場合があります。詳細は市区町村へお問い合わせください。

2 ご家族の健康保険に加入（被扶養者となる）

被扶養者となることを希望される場合は、ご家族の勤務先にご相談ください。
※被扶養者となる条件などは、ご家族が加入されている健康保険によって異なります。

3 健康保険を任意継続する

協会けんぽへ加入するための手続きが必要です。
加入条件や手続きの流れなどは次ページ以降を参照ください。

任意継続の加入条件など

加入条件

- 退職日（資格喪失日の前日）までに継続して2か月以上の被保険者加入期間があること。

申請方法

- 退職日の翌日（資格喪失日）から20日以内※に住所地を管轄する協会けんぽ都道府県支部へ「任意継続被保険者資格取得申出書」を提出（必着）してください。

※ 20日目が土日祝日の場合は翌営業日が提出期限となります。

注) 窓口での健康保険証の即日交付は行っていませんので、郵送でのご提出をお願いいたします。

保険料

保険料は任意継続の資格を取得した日の属する月から発生します。（日割り計算はありません）
1ヶ月分の保険料は次のとおり計算します。

退職時の
標準報酬月額

×

都道府県支部
保険料率

=

保険料額

退職時の健康保険料（40歳～64歳の方は、介護保険料も含む）の2倍（本人負担分+事業主負担分）が目安金額です。
ただし、保険料には上限があります（次ページ参照）。

保険料はどうやって決めるの？

任意継続健康保険料について

- 退職時の標準報酬月額をもとに決定します。（原則、2年間保険料は変わりません。）

 ただし、上限があります → 上限 30万円 ※上限は変更される場合があります。

例1) 標準報酬月額が20万円の方の保険料

$$200,000 \text{ 円} \times 9.79\% = \underline{19,580 \text{ 円}}$$

千葉支部の令和3年度健康保険料率で計算。40～64歳の方は上記に介護保険料（料率1.80%、3,600円）が加わります。

例2) 標準報酬月額が 50万円 の方の保険料

 標準報酬月額の上限が30万円のため、30万円で計算します

$$300,000 \text{ 円} \times 9.79\% = \underline{29,370 \text{ 円}}$$

千葉支部の令和3年度健康保険料率で計算。40～64歳の方は上記に介護保険料（料率1.80%、5,400円）が加わります。

保険料はどうやって決めるの？②

任意継続の保険料は退職時の標準報酬月額、年齢により決定します。

全国健康保険協会(協会けんぽ)の任意継続被保険者の方の保険料額

(令和3年4月分～)

標準報酬		報酬月額		健康保険料	
等級	月額	円以上	円未満	介護保険第2号被保険者に該当しない場合	介護保険第2号被保険者に該当する場合
				9.79%	11.59%
1	58,000	~	63,000	5,678円	6,722円
2	68,000	63,000 ~	73,000	6,657円	7,881円
3	78,000	73,000 ~	83,000	7,636円	9,040円
4	88,000	83,000 ~	93,000	8,615円	10,199円
5	98,000	93,000 ~	101,000	9,594円	11,358円
6	104,000	101,000 ~	107,000	10,181円	12,053円
7	110,000	107,000 ~	114,000	10,769円	12,749円
8	118,000	114,000 ~	122,000	11,552円	13,676円
9	126,000	122,000 ~	130,000	12,335円	14,603円
10	134,000	130,000 ~	138,000	13,118円	15,530円
11	142,000	138,000 ~	146,000	13,901円	16,457円
12	150,000	146,000 ~	155,000	14,685円	17,385円
13	160,000	155,000 ~	165,000	15,664円	18,544円
14	170,000	165,000 ~	175,000	16,643円	19,703円
15	180,000	175,000 ~	185,000	17,622円	20,862円
16	190,000	185,000 ~	195,000	18,601円	22,021円
17	200,000	195,000 ~	210,000	19,580円	23,180円
18	220,000	210,000 ~	230,000	21,538円	25,498円
19	240,000	230,000 ~	250,000	23,496円	27,816円
20	260,000	250,000 ~	270,000	25,454円	30,134円
21	280,000	270,000 ~	290,000	27,412円	32,452円
22	300,000	290,000 ~		29,370円	34,770円

退職時の標準報酬月額をご覧ください。
30万円以上の場合は30万円の等級となります。

40歳未満および
65歳以上はこちらです
※令和3年3月まで
保険料率は9.75%

40歳から64歳までは
こちらです
(介護保険料が加わります)
※令和3年3月まで
保険料率は11.54%

保険料の納付について

納付方法

★毎月納付

《初回の保険料》

健康保険証と一緒に送ります。初回に限り “納付書に記載されている納付期限”までに納付してください。

※納付期限までに納付がされなかった場合は、被保険者の資格が取消しになります。

《2回目以降》

前月末に納付書が送付されます。毎月10日までに納付してください。

※納付期限までに納付がされないと、納付期限の翌日で資格喪失となります。

※10日が土日祝日の場合の納付期限は、翌営業日です。

【納付場所】

コンビニエンスストア、金融機関の窓口、金融機関のATM、ペイジーなど
(使用できない金融機関等がありますので、詳細は納付書の裏面をご確認ください。)

★口座振替

毎月ご指定の口座から引き落とす方法。別途「口座振替依頼書」の提出が必要となります。引き落としの手続きが完了するまで（概ね2～3ヶ月程度）は納付書で納付となります。納め忘れ防止にはなりますが、保険料の割引はありません。

保険料の納付について②

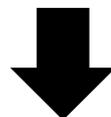
★前納制度

前納の申し出により保険料を一定期間分まとめて先払いすることができます。
毎月納付の手間が省け、納め忘れの防止にもなります。また、保険料が割引になります。

注意点

毎月保険料を納付期限までに納付することによって**自ら継続**する制度です。

- 納付期限までに納付がされなかった場合、資格の喪失（取消）となり、喪失（取消）通知が届きます。
正当な理由（天災地変など）が認められない限り、納付期限を延長することはありません。
- 納付期限までに納付がされなくても、協会けんぽから連絡（催促）はありません。
- 納付期限が過ぎた納付書は、使用できません。



納付忘れのないようご注意ください。

任意継続の加入期間は？

加入期間

任意継続被保険者として加入できる期間は、最長で**2年間**となります。
ただし、以下の理由に該当したときは、2年を経過する前であっても任意継続被保険者の資格を喪失します。

1

保険料を納付期限までに納付しなかったとき

2

就職等により、健康保険の被保険者になったとき

3

被保険者が亡くなられたとき

4

被保険者が75歳になったとき
(後期高齢者医療制度の被保険者となったとき)



「国民健康保険に変更したい」「家族の健康保険の扶養に入りたい」等の理由で任意継続の資格を喪失することはできませんのでご注意ください。

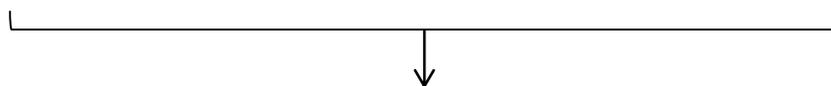
よりよい条件の健康保険への加入をお勧めします

退職後、次の健康保険を検討する際は、

「任意継続に加入した時」

と

「国民健康保険に加入した時」



必ず、保険料の比較をお願いします。



保険料について

- 国民健康保険は加入する世帯の人数や前年の所得などによって、保険料が決まります。また、会社都合退職の場合は保険料の軽減措置があります。
- 任意継続健康保険は、退職時の標準報酬月額をもとに保険料を決定します。原則、2年間保険料は変わりません（退職後の所得は保険料に反映されません）。

より有利な条件の健康保険へ加入されることをお勧めいたします

扶養認定について

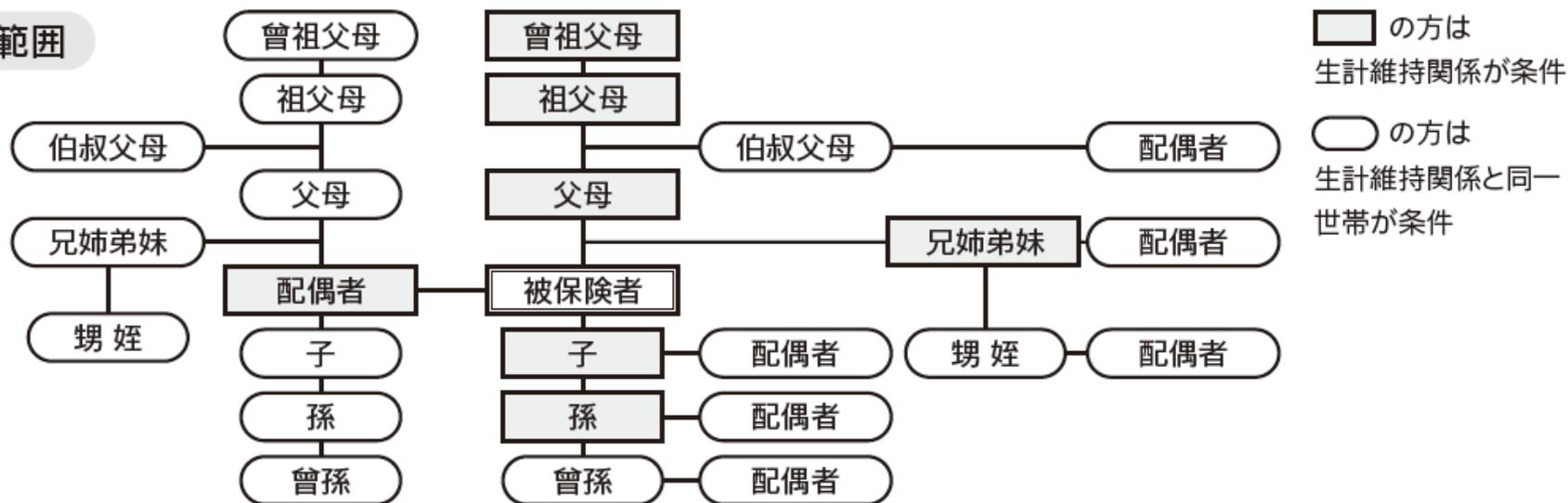
被扶養者となるには次の要件を満たす必要があります。

①主として被保険者の収入により生計を維持されており、国内に居住している75歳未満の方

※令和2年4月より**住民票が日本国内にある方のみ**扶養認定可能。

②対象となる家族範囲（3親等内の親族）

被扶養者の範囲



③被扶養者となるための収入

下記の金額を超えている場合は、扶養の認定ができません。

◆60歳未満：年間収入130万円（日額3,612円）未満

◆60歳以上：年間収入180万円（日額5,000円）未満

※失業給付、傷病手当金や出産手当金も収入になります。

給付金額の日額が扶養認定の基準収入日額より高い方は、給付金受給中の扶養認定はできません。

扶養認定の際の添付書類について①

被扶養者として認定する際に必要な添付書類一覧は次のとおりです。

	<u>在職時より引き続き扶養家族となる場合</u>	<u>新たに扶養家族となる場合</u>
被保険者（本人）と同居している	<p>① 収入を証明する書類（※1） 所得証明書、非課税証明書 など</p>	<p>① 身分関係（続柄）を証明する書類 戸籍謄（抄）本または続柄の記載された世帯全員の住民票</p> <p>② 収入を証明する書類（※1） 所得証明書、非課税証明書 など</p> <p>③ 同居していることを証明する書類 世帯全員が記載されている住民票</p>
被保険者（本人）と別居している	<p>① 収入を証明する書類（※1） 所得証明書、非課税証明書 など</p> <p>② 仕送り額の確認できる書類（※2） 振込の場合：預金通帳等の写し 送金の場合：現金書留の控え（写し）</p>	<p>① 身分関係（続柄）を証明する書類 戸籍謄（抄）本</p> <p>② 収入を証明する書類（※1） 所得証明書、非課税証明書 など</p> <p>③ 仕送り額の確認できる書類（※2） 振込の場合：預金通帳等の写し 送金の場合：現金書留の控え（写し）</p>

（※1）収入を証明する書類は、16歳未満の場合省略できます（16歳以上の場合は学生であっても必要となります）

（※2）仕送り額の確認できる書類は、16歳未満の場合または16歳以上の学生の場合省略できます



注）必要に応じて、上記以外の書類の提出をお願いする場合があります。

扶養認定の際の添付書類について②

収入を証明する書類は、原則として市区町村が発行する(非)課税証明書となりますが、退職等により現在の収入に変更があった場合は、下記の書類を提出してください。

《収入を証明する書類について》

現在の収入状況		添付書類
①	会社を退職した場合	<ul style="list-style-type: none">• 雇用保険受給資格者証• 離職票• 喪失連絡票 → いずれか1つの写しを添付 <small>※雇用保険を受給している期間は、原則被扶養者となることができません</small>
②	パート勤めをしている場合 <small>※収入減など、現在は収入の要件をみたく場合</small>	<ul style="list-style-type: none">• 給与明細直近3ヶ月分(写し)• 給与証明書 → いずれか1つ添付
③	自営業をしている場合	確定申告の収支内訳書の写し(収入と経費の記載があるもの)
④	不動産収入など雑収入がある場合	確定申告の収支内訳書の写し(収入と経費の記載があるもの)

扶養認定の際の添付書類について③

被扶養者として認定を受ける方が海外在住（日本国内に住所を有しない方）の場合で、海外特例要件として手続きする際に追加で必要な添付書類一覧は次のとおりです。

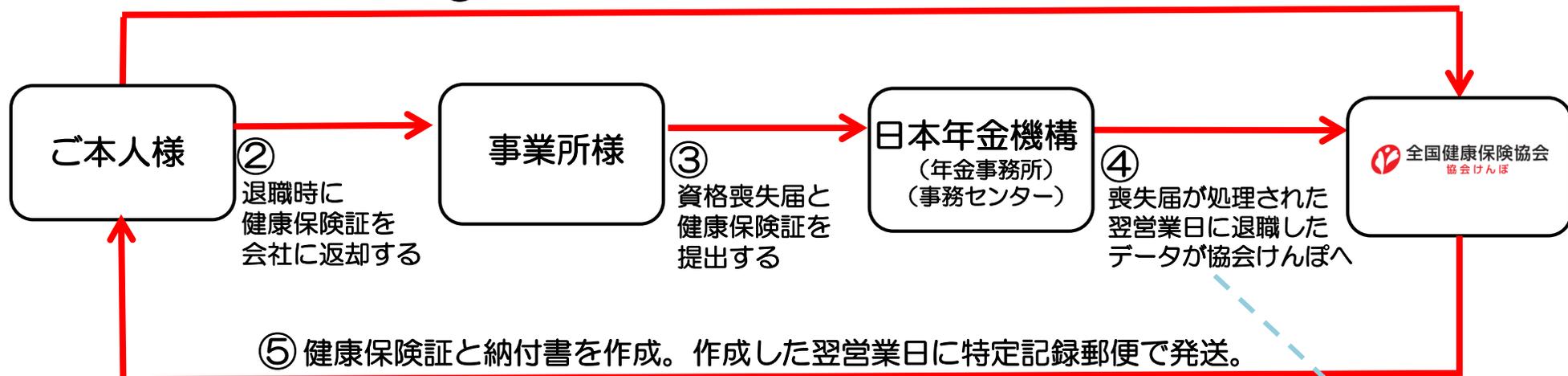
海外特例要件	追加で提出が必要な書類
① 外国において留学をする学生・・・（留学）	査証（ビザ）、学生証、在学証明書、入学証明書等の写し
② 外国に赴任する被保険者に同行する家族・・・（同行家族）	査証（ビザ）、海外赴任辞令、海外の公的機関が発行する居住証明書等の写し
③ 観光、保養またはボランティア活動その他就労以外の目的で一時的に海外に渡航する家族・・・（特定活動）	査証（ビザ）、ボランティア派遣機関の証明、ボランティアの参加同意書等の写し
④ 被保険者が海外に赴任する間に当該被保険者との身分関係が生じた家族（海外赴任中に生まれた被保険者の子供、海外赴任中に結婚した被保険者の配偶者など）・・・（海外婚姻等）	出生や婚姻等を証明する書類等の写し
⑤ ①～④までに掲げるもののほか、渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認められる家族・・・（その他）	個別に判断いたします。任意継続加入支部へお問い合わせ下さい。



！ 証明書類が外国語で作成されている場合は、翻訳者の署名がされた翻訳文の添付が必要です。

任意継続に加入までの流れ ～健康保険証が届くまで～

① 任意継続資格取得申出書を協会けんぽに郵送



任意継続の健康保険証は、日本年金機構のデータ処理が行われた翌営業日に初めて作成することができます！



健康保険証は、ご自宅に直接郵送いたします。

送付方法は“特定記録郵便”です。

※ポストに投函した日時を郵便局が証明してくれる郵便です。受取の際の押印は必要ありません。



納付書も同封しています。納付期限までに納付をお願いします。

「任意継続被保険者資格取得申出書」について

健康保険 任意継続被保険者 資格取得 申出書

1 2 取

申出書記入用

記入方法および添付書類等については、「健康保険 任意継続被保険者 資格取得 申出書 記入の手引き」をご確認ください。
申出書は、黒のボールペン等を使用し、楷書で枠内に丁寧に記入ください。 記入見本 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 A I J

申出書記入欄

勤務していた時に使用していた被保険者証の発行都道府県 支部

勤務していた時に使用していた被保険者証の(支づめ) 記号 番号 生年月日 年 月 日

氏名・印 (フリガナ) (氏) 性別 男 女

住所 (〒) () () 都 道 府 県

電話番号 (日中の連絡先) TEL () () ()

勤務していた事業所の名称 所在地

資格喪失年月日 (退職日の翌日) 令和 年 月 日

保険料の納付方法 1. 口座振替(毎月納付のみ) 2. 毎月納付 3. 6か月前納 4. 12か月前納

健康保険資格喪失証明欄【事業主記入用】※任意

在職時に使用していた被保険者証の記号・番号 記号 番号

被保険者氏名 (フリガナ) (氏)

資格喪失年月日 ※退職日の翌日 年 月 日 備考欄

上記の記載内容に誤りのないことを証明します。 事業所所在地 事業所名称 事業主氏名 電話番号 () ()

※健康保険資格喪失証明欄(事業主記入用)の記載は任意です。
※任意継続資格取得申出書の提出は、退職日の翌日から20日以内です。証明の準備に時間がかかる場合は、証明欄の記載がなくてもお手続きできます。(被保険者証は、日本年金機構での資格喪失処理が完了したからの交付となります。)

被扶養者となられる方がいる場合は裏面の被扶養者届の記載をお願いします。

被扶養者のフリガナ(一文字単位) 被扶養者の被扶養者届記載の有無をご記入ください。 記入した場合は、本人印と署名及び捺印の裏面に必要となります。(詳細は「記入の手引き」をご覧ください。)

社会保険労務士の提出代行者名記載欄 様式番号 協会使用欄

2 0 0 1 1 1 0 1

全国健康保険協会 協会けんぽ

1 / 1

健康保険 任意継続被保険者 資格取得 申出書

1 2 取

申出書記入用

健康保険 被扶養者届【資格取得時】

※被扶養者となる方について記入ください。
※資格取得日の翌日以後に被扶養者となる場合は、別途「被扶養者(異動)届」をご提出ください。

氏名	生年月日	性別	続柄	職業	年間収入	所属列居の別
(フリガナ) (氏)	<input type="checkbox"/> 昭和 <input type="checkbox"/> 平成 <input type="checkbox"/> 令和 年 月 日	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 配偶者 <input type="checkbox"/> 子 <input type="checkbox"/> 孫 <input type="checkbox"/> 兄弟姉妹 <input type="checkbox"/> その他		万円	<input type="checkbox"/> 国内(国内在住) <input type="checkbox"/> 国外(海外在住)
自所(両居の場合は記載不要です。海外在住の方は国名のみ記載してください。)						
海外特別に該当する場合は記してください。 ※各要件の群籍については記入の手引きの3ページ目を参照してください。 <input type="checkbox"/> 留学 <input type="checkbox"/> 再行家族 <input type="checkbox"/> 特定活動 <input type="checkbox"/> 海外帰国特 〇その他()						

2 0 0 1 1 1 1

任意継続への加入を希望される場合は、退職後20日以内に『健康保険任意継続被保険者資格取得申出書』を住所地を管轄する協会けんぽ都道府県支部に提出してください。

申出書は協会けんぽホームページからダウンロードできます。また、協会けんぽ千葉支部までご連絡いただければ郵送いたします。

《協会けんぽホームページ》

協会けんぽ 検索

《協会けんぽ千葉支部》
TEL 043 (308) 0521

資格取得申出書の記入例&注意点①

1 2 取

健康保険 任意継続被保険者 資格取得 申出書

申出者記入用

記入方法および添付書類等については、「健康保険 任意継続被保険者 資格取得 申出書 記入の手引き」をご確認ください。
 申出書は、黒のボールペン等を使用し、楷書で枠内に丁寧に記入ください。 記入見本 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 アイウ

申出者情報	勤務していた時に使用していた被保険者証の発行都道府県	東京 支部	
	勤務していた時に使用していた被保険者証の(左づめ)	記号 1	番号
		2 1 7 0 0 0 2 3	2 1
氏名・印	(フリガナ) キョウカイ タロウ	協会 太郎	
住所	(〒105-0000) 東京 港区〇〇 1-1	△△マンション101	
電話番号 (日中の連絡先)	TEL 090 (XXXX) XXXX		
勤務していた事業所の名称	〇〇株式会社	所在地	東京都 港区〇〇 X-X
資格喪失年月日 (退職日の翌日)	令和 1年 XX月 XX日		
2	保険料の納付方法	保険料の納付方法について、希望する番号をご記入ください。	
		1	1. 口座振替(毎月納付のみ) 2. 毎月納付 3. 6か月前納 4. 12か月前納
		「口座振替」を希望される方は、別途「口座振替依頼書」の提出が必要です。	

1 在職時の健康保険証に記載されている記号・番号をご記入ください。ご返却等により記号番号が不明な場合は空欄でかまいません。

2 保険料の納付方法を1~4でご選択ください。記入漏れの場合は「毎月納付」となります。

※「前納(3または4)」をご選択された場合、納付期限が資格取得月の月末になりますので、加入手続きの時期によってはご希望に添えないことがあります。

資格取得申出書の記入例&注意点②

健康保険資格喪失証明欄【事業主記入用】※任意

3 在職時に使用していた被保険者証の記号・番号

記号	番号
フリガナ	
被保険者氏名	
資格喪失年月日 ※退職日の翌日	年 月 日
備考欄	

上記の記載内容に誤りのないことを証明します。 年 月 日

事業所所在地
事業所名称
事業主氏名
電話番号 ()

印

※健康保険資格喪失証明欄(事業主記入用)の記載は任意です。
※任意継続資格取得申出書の提出は、退職日の翌日から20日以内です。証明の準備に時間がかかる場合は、証明欄の記載がなくてもお手続きできます。(被保険者証は、日本年金機構での資格喪失処理が完了してからの交付となります。)

被扶養者となられる方がいる場合は裏面の被扶養者届の記載をお願いします。

被保険者のマイナンバー記載欄
被保険者証の記号番号がご不明の場合にご記入ください。
記入した場合は、本人確認書類及び貼付台紙の添付が必要となります。
(詳細は「記入の手引き」をご覧ください。)

4 (2020.9) 受付日付印

- 3** 勤務されていた事業所にて証明を受けてください。(任意)
日本年金機構からの資格喪失データの提供を待たずに健康保険証の作成をすることができます。
- 4** 被保険者のマイナンバーをご記入いただいた場合は、本人確認書類の提出が必要となります。

資格取得申出書の記入例&注意点③

健康保険 任意継続被保険者 **資格取得** 申出書

1 2

申出者記入用 **取**

健康保険 被扶養者届【資格取得時】

- 被扶養者となられる方についてご記入ください。
- 資格取得日の翌日以降に被扶養者となられる方は、別途「被扶養者(異動)届」をご提出ください。

被扶養者欄	氏名		生年月日	性別	続柄	職業	年間収入	同居別居の別
	(フリガナ) キョウカイ	ハナコ	<input checked="" type="checkbox"/> 昭和 <input type="checkbox"/> 平成 <input type="checkbox"/> 令和	58年 9月 18日	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	妻 5	なし	0 万円
住所(同居の場合は記載不要です。海外在住の方は国名のみ記載してください。) 〒791-0000 愛媛県松山市〇〇-1			海外特例に該当する場合は☑してください。 ※各要件の詳細については記入の手引きの3ページ目を参照してください。 <input type="checkbox"/> 留学 <input type="checkbox"/> 同行家族 <input type="checkbox"/> 特定活動 <input type="checkbox"/> 海外婚姻等 <input type="checkbox"/> その他()					
被扶養者欄	氏名		生年月日	性別	続柄	職業	年間収入	同居別居の別
	(フリガナ)		<input type="checkbox"/> 昭和 <input type="checkbox"/> 平成 <input type="checkbox"/> 令和	年 月 日	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女		万円	<input type="checkbox"/> 同居 <input type="checkbox"/> 別居(国内在住) <input type="checkbox"/> 別居(海外特例)
住所(同居の場合は記載不要です。海外在住の方は国名のみ記載してください。) 〒			海外特例に該当する場合は☑してください。 ※各要件の詳細については記入の手引きの3ページ目を参照してください。 <input type="checkbox"/> 留学 <input type="checkbox"/> 同行家族 <input type="checkbox"/> 特定活動 <input type="checkbox"/> 海外婚姻等 <input type="checkbox"/> その他()					

5 被扶養者のマイナンバーをご記入ください。 (必須)

事務ご担当者様をお願いしたいこと

◎退職者の健康保険証は必ず回収してください。

- 資格喪失届の提出には、健康保険証の添付が必要です。添付できない場合には「健康保険被保険者証回収不能届」を併せてご提出ください。
- ご家族含めて健康保険証が使用できるのは「退職日まで」です。退職後も健康保険証を使用すると「資格喪失後の受診」として、協会けんぽが負担した医療費を後日ご本人へ請求させていただきます。

◎「資格喪失届」は、退職後速やかに日本年金機構（年金事務所、事務センター）へ提出してください。また、任意継続の資格取得申出書に資格喪失日の証明をご協力ください。

- 任意継続の健康保険証は、日本年金機構からの資格喪失データが確認できるまでは作成することができません。
- 資格取得申出書に資格喪失日の証明をしていただくと、日本年金機構からのデータを待たずに任意継続の健康保険証を作成することができます。

◎退職者に資格喪失証明を交付してください。

- 国民健康保険に加入する方は“資格喪失日が確認できる書類”が必要です。様式は各市区町村で準備しているところもありますので、直接各市区町村へご確認ください。
- 協会けんぽでは任意継続の方以外の“資格に関する証明の交付はできません”ので、ご注意ください。

健康保険証が届く前に医療機関等にかかる場合

Q 任意継続の健康保険証が届くまでに、医療機関等で受診する場合は？

任意継続保険の資格取得日は退職日の翌日になります。
(健康保険証が手元に届くまでに時間がかかった場合でも、資格の空白期間はありません)

健康保険証が届く前に医療機関等を受診する場合には、原則、**医療機関の窓口でいったん全額をお支払することになります**。健康保険証が届きましたら「療養費支給申請書（立替払等）」で申請いただくことで、後日、協会けんぽ負担分をお返しいたします。

(例) 任意継続資格取得日：4月1日 医療機関等受診日：4月5日 健康保険証手元到着日：4月10日

4/10以降に療養費支給申請書で協会けんぽへ請求
※申請期限は受診日の翌日から2年以内です

