

退職後の「健康保険」についてのご案内！

退職などで健康保険の資格がなくなった後の公的医療保険には以下の3つの選択肢があります。
ご退職される方は次に加える健康保険の選択と加入のお手続きをお願いします。



「任意継続」に関するお問い合わせは
(026-238-1250 音声案内 1) まで

健康保険の種類	国民健康保険	協会けんぽの任意継続	ご家族の健康保険 (被扶養者として加入)
手続き先	お住まいの 市区町村役場	お住まいの都道府県を 管轄する協会けんぽ支部	ご家族のお勤め先
保険料	前年の所得、加入する 世帯の人数等により決定	在職時の約 2倍 (上限あり※) ※令和8年度の標準報酬月額上限は 32万円です	負担なし
加入条件	お住まいの市区町村 役場へご確認ください	下記をご覧ください	ご家族が加入されている 健康保険の扶養認定条件を 満たす必要があります

保険料等を必ず比較の上、ご検討ください

電子申請の
詳細はこちら



協会けんぽの任意継続に加入する場合の条件

- 退職日（資格喪失年月日の前日）までに、健康保険の被保険者期間が継続して **2か月以上** あること
- 退職日の翌日から **20日以内**※にお住まいの都道府県の協会けんぽ支部へ「任意継続被保険者資格取得申出書」を提出（**必着**）すること ※20日目が土・日・祝日の場合は翌営業日まで



令和6年12月2日より水色の健康保険証は廃止されております。
手続き完了後、任意継続資格取得通知書・資格情報のお知らせが届きます。
医療機関等を受診する際はマイナ保険証（マイナンバーカード）で受診してください。



資格確認書の早期回収・喪失後受診の防止

退職日の翌日以降に誤ってマイナ保険証・資格確認書を使用された場合は、
後日医療費の返還請求を行います。

社会保険担当者様へお願い

- 資格取得届は使用されるようになった日から5日以内、資格喪失届・被扶養者異動届は退職日や扶養から外れた日から5日以内に日本年金機構（事務センター）へお届けください。
→事業主様が速やかにお届け頂くことで、円滑な健康保険の切り替えにつながります。
ご協力よろしくをお願いします。
- 健康保険の切り替え時のマイナ保険証での受診について
マイナ保険証は、「資格情報のお知らせ」到着後、もしくはマイナポータル上の健康保険の資格情報が更新された後、ご使用いただくことで、有効な資格情報が医療機関等で確認できます。

「返還請求」に関するお問い合わせは（026-238-1250 音声案内 3）まで



共に目指します。世界で一番(ACE)の健康長寿
全国健康保険協会 長野支部
協会けんぽ

メルマガ登録から健康づくりを始めよう!

毎月10日に
健康情報配信中! **+10** 登録はこちらから➡
kyoukaikenpo.or.jp (@の後ろ) からのメールを受信できるよう設定してください

