

退職後の健康保険について



全国健康保険協会 青森支部
協会けんぽ

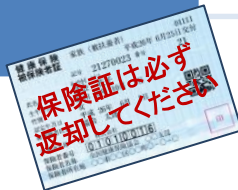
覚えておきたい基礎知識は3つです。

手続き、保険料の徴収、保険証の使用期限はおさえておきましょう。



会社は どんな手続きが必要？

「被保険者資格喪失届」と
「保険証」を日本年金機構へ提出。



ポイント 扶養家族分の保険証も添付。70歳以上は高齢受給者証も。

ポイント 保険証を回収できない(滅失された)場合は、「健康保険回収不能届」(電話番号を記入してください)を添付。

◆5日以内に提出

◆送付先▼

〒980-8461(個別郵便番号住所不要)
日本年金機構
仙台広域事務センター

保険料の徴収は いつまで？



資格喪失日の前月分まで。
ただし、同月内に資格取得・資格喪失した方
はその月分まで。

ポイント 資格喪失日(資格がなくなる日)は退職日の翌日

1月30日退職

12月分
まで徴収

喪失年月日	令和	年	月	日
3	1	3	1	

1月31日退職

1月分
まで徴収

喪失年月日	令和	年	月	日
3	2	1		



保険証はいつまで 使えるの？

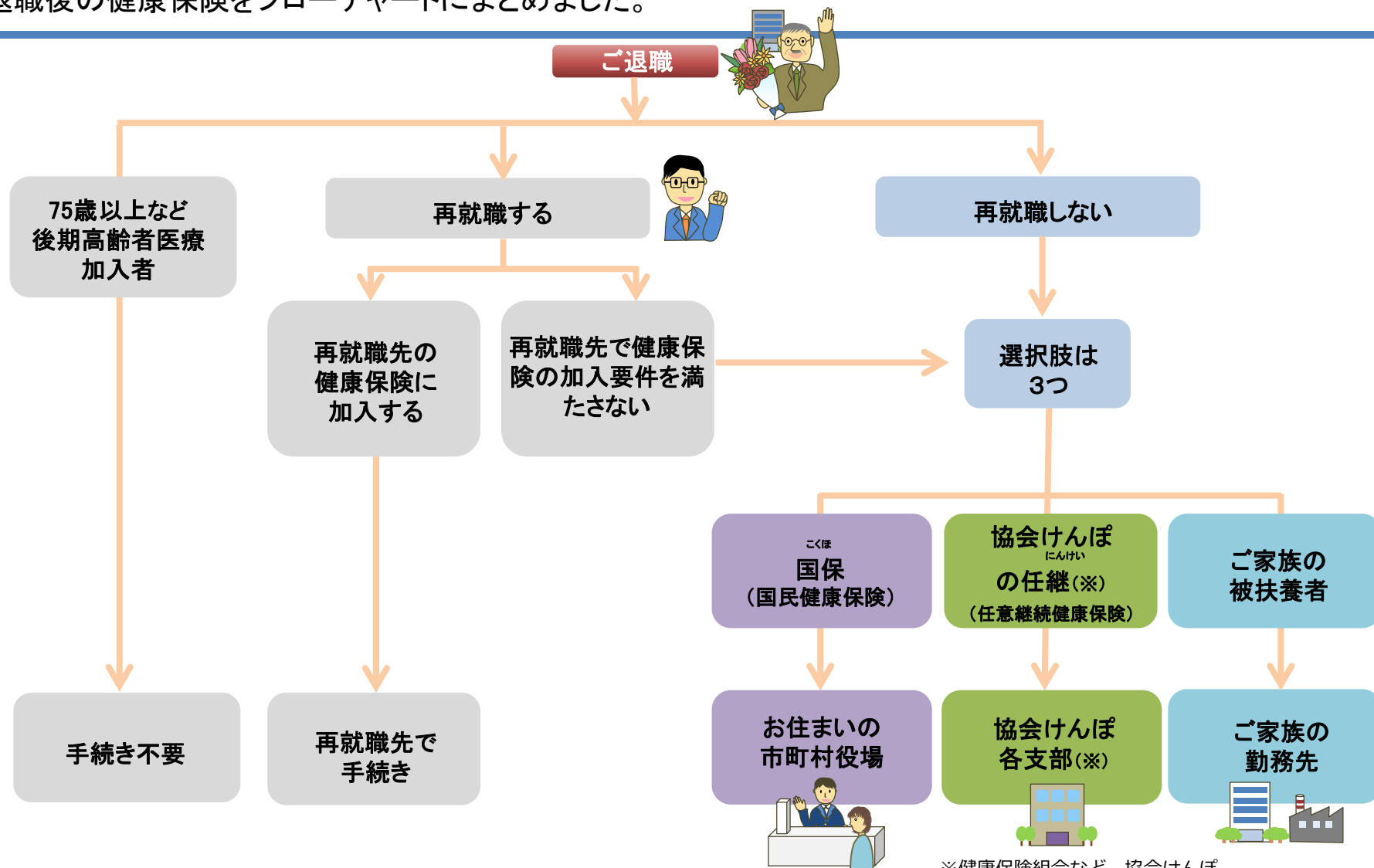
退職日までです。

退職日の翌日以降に使用すると、後日
医療費を返納することになります。

退職者自身が
健康保険の加入手続きを
する必要があります

年齢、再就職するかで手続き先が変わります。

退職後の健康保険をフローチャートにまとめました。



※健康保険組合など、協会けんぽ以外の健康保険に加入されていた方は、勤務先にお問合せください。

再就職しない場合の選択肢は3つです。

3つの違いは保険料です。負担割合は原則同じです。(70歳以上は2割あるいは3割)

手
続
き

保
険
料

こくほ

国保 (国民健康保険)

- ◆ 14日以内
- ◆ お住まいの市区町村の
国民健康保険担当課

- ◆ 前年所得・固定資産税・加入人数
等で決定
- ◆ 毎年度、見直しあり
- ◆ 退職理由により、保険料の軽減あり
(非自発的失業者への軽減措置)

にんけい

任継 (任意継続健康保険)

- ◆ 20日以内
- ◆ お住まいの都道府県の
協会けんぽ支部へ(※)
※健康保険組合など、協会けんぽ以外の健康保
険に加入されていた方は、勤務先にお問合せくだ
さい。
- ◆ 2か月以上の被保険者期間

- ◆ 退職時の健康保険料の2倍
(上限あり)
- ◆ 保険料率は都道府県ごとに異なる
- ◆ 毎年度、保険料率の見直しあり

ご家族の被扶養者

- ◆ 5日以内
- ◆ ご家族(被保険者)の勤務先
を通じて手続き
- ◆ 収入等の認定条件あり

- ◆ 保険料負担なし

認定条件・必要書類等は
ご家族の勤務先へ

「国保の保険料が
どれくらいになるか？」
▶ お住まいの市区町村の
国民健康保険担当課へ



協会けんぽの任継
■ 保険料はどう決まるの？



任継の保険料はこう決まります。

保険料計算の基礎となる標準報酬月額退職時の月額を2年間引き継ぎます。

ポイント① 保険料は2倍になる（在職中は本人と会社が折半 ▶ 退職後は本人が全額負担）

ポイント③ 都道府県ごとの保険料率（お住まいの県の保険料率が適用される）

ポイント② 上限あり（30万円の等級）

ポイント④ 保険料率（健康・介護）は毎年度見直しあり

青森県にお住まいの場合（令和3年度 見込み）



～39歳、
65歳～74歳

退職時の
標準報酬月額
上限30万円



健康保険料率（注）
9.96%



1ヶ月分の保険料（注）
上限 29,880円



介護保険料も

40歳～64歳

退職時の
標準報酬月額
上限30万円



健康
保険料率（注） + 介護
保険料率（注）
9.96% + 1.80%



1ヶ月分の保険料（注）
上限 35,280円

（注）健康保険料と介護保険料の料率と保険料は見込みです。

■扶養家族がいると
保険料は変わる？



変わりません。

保険料の算定（計算）に
扶養家族の人数は含まない
からです。

手続きは20日以内に必要です。

協会けんぽの任継は、加入条件が2つあります。

①2ヶ月以上の被保険者期間

退職日までに2か月以上継続して被保険者(※)として健康保険に加入している。

※日雇特例被保険者、任意継続被保険者、共済組合の組合員を除く。

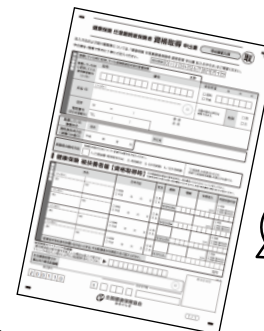


②20日以内の申請

退職日の翌日から20日以内(必着)に協会けんぽへ申請。

提出先住所に
ご注意ください

●お住まいの都道府県により提出先が異なります



資格取得
申出書

青森県

協会けんぽ青森支部 ▶

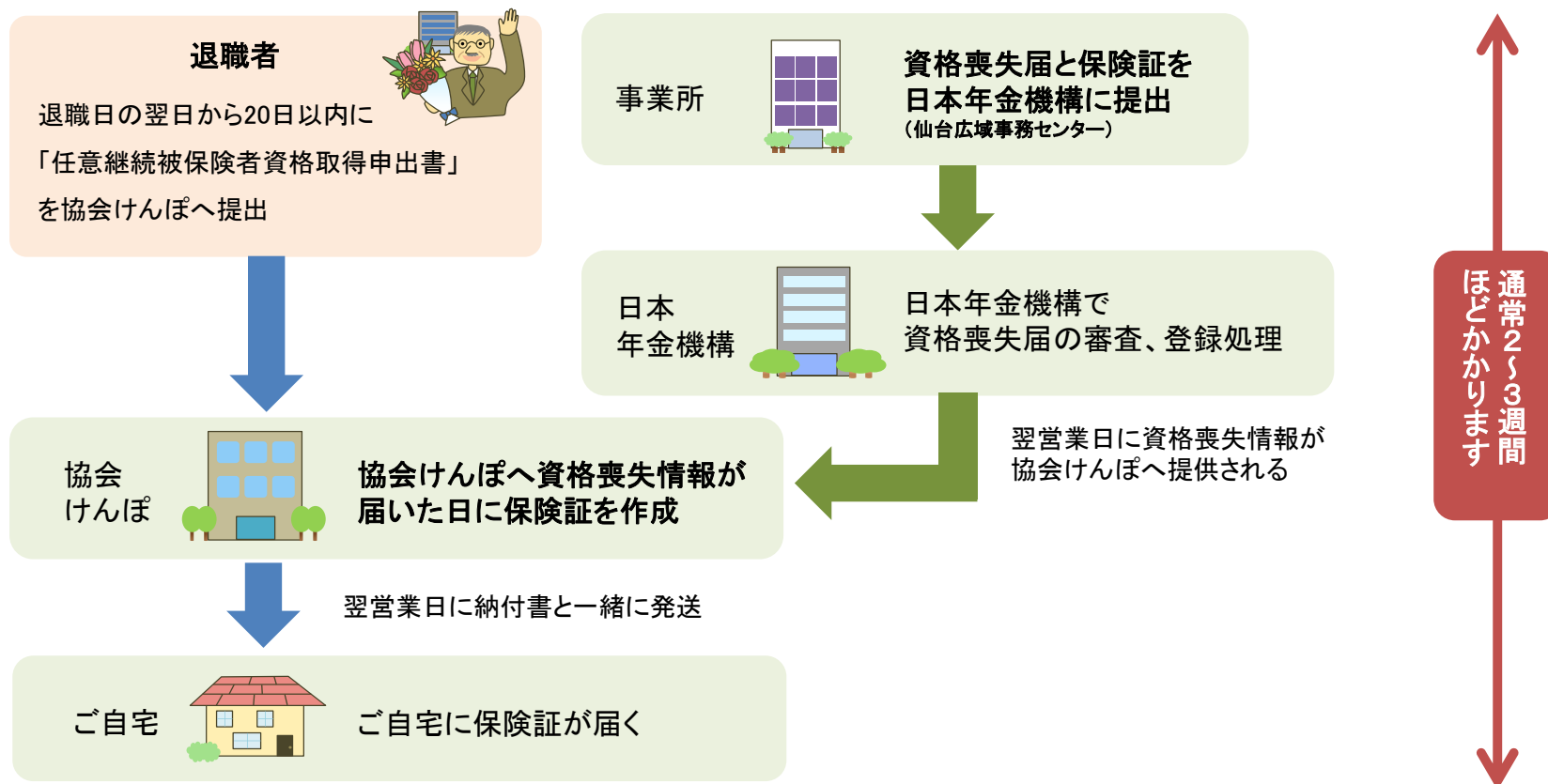
〒030-8552(住所の記入は不要)
全国健康保険協会青森支部 へ郵送

青森県外

住所地の協会けんぽ支部
※各都道府県に1つずつ支部があります。

保険証はいつごろ届くのか。

通常は資格喪失届の処理が終わってから保険証が発行されます。



* 4月等退職者が多い時期は、保険証のお届けまでに3週間以上かかる場合がございます。

保険証はいつごろ届くのか。

退職日の確認ができる書類をご提出いただければ通常よりも早くお届けできます。

退職者



退職日の翌日から20日以内に「任意継続被保険者資格取得申出書」を協会けんぽへ提出。

退職日の確認ができる証明書(退職証明書写し、雇用保険被保険者離職票写し、健康保険被保険者資格喪失届写し等、資格喪失の事実が確認できる事業主または公的機関の証明印が押された書類)を添付



協会
けんぽ



申請書を受理後、申請内容添付書類の審査した後に保険証を作成

* 日本年金機構の資格喪失処理の完了を待たずに、任意継続の保険証の作成ができるようになりました。(令和元年10月)



翌営業日に納付書と一緒に発送

ご自宅



ご自宅に保険証が届く

扶養家族がいる場合、あわせて申請します。

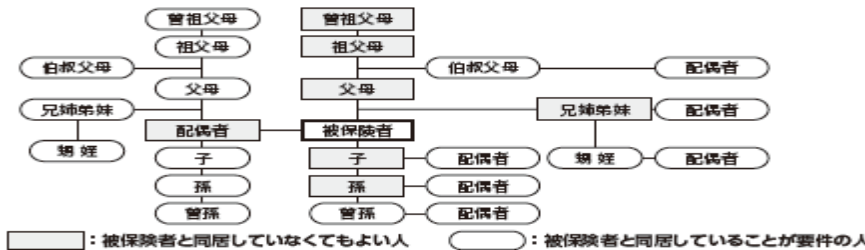
申請書2ページ目にある、被扶養者欄を記入します。在職時と同様、収入の条件があります。

健康保険 任意継続被保険者 資格取得 申出書									
1 申出者記入用					2 取				
健康保険 被扶養者届【資格取得時】									
氏名 (フリガナ) キョウカイ (印) 協会	氏名 (フリガナ) ハナコ (印) 花子	生年月日 昭和58年 9月 18日	性別 男	続柄 妻	年齢 5	年収 なし	月収 0	月収別居の別 同居	マイナンバー 1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 1 1
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区分してください。 ※各要件の詳細については記入の手引(※)の3ページ目を参照してください。 <input type="checkbox"/> 留学 <input type="checkbox"/> 海外家族 <input type="checkbox"/> 特定活動 <input type="checkbox"/> 海外帰国等 <input type="checkbox"/> その他							
氏名 (フリガナ)	氏名 (フリガナ)	生年月日 昭和 年 月 日	性別 男	続柄 父母	年齢 年	年収 万円	月収 万円	月収別居の別 同居	マイナンバー
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区分してください。 ※各要件の詳細については記入の手引(※)の3ページ目を参照してください。 <input type="checkbox"/> 留学 <input type="checkbox"/> 海外家族 <input type="checkbox"/> 特定活動 <input type="checkbox"/> 海外帰国等 <input type="checkbox"/> その他							
氏名 (フリガナ)	氏名 (フリガナ)	生年月日 昭和 年 月 日	性別 男	続柄 配偶者	年齢 年	年収 万円	月収 万円	月収別居の別 同居	マイナンバー
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区分してください。 ※各要件の詳細については記入の手引(※)の3ページ目を参照してください。 <input type="checkbox"/> 留学 <input type="checkbox"/> 海外家族 <input type="checkbox"/> 特定活動 <input type="checkbox"/> 海外帰国等 <input type="checkbox"/> その他							
氏名 (フリガナ)	氏名 (フリガナ)	生年月日 昭和 年 月 日	性別 男	続柄 子	年齢 年	年収 万円	月収 万円	月収別居の別 同居	マイナンバー
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区分してください。 ※各要件の詳細については記入の手引(※)の3ページ目を参照してください。 <input type="checkbox"/> 留学 <input type="checkbox"/> 海外家族 <input type="checkbox"/> 特定活動 <input type="checkbox"/> 海外帰国等 <input type="checkbox"/> その他							
氏名 (フリガナ)	氏名 (フリガナ)	生年月日 昭和 年 月 日	性別 男	続柄 孫	年齢 年	年収 万円	月収 万円	月収別居の別 同居	マイナンバー
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区分してください。 ※各要件の詳細については記入の手引(※)の3ページ目を参照してください。 <input type="checkbox"/> 留学 <input type="checkbox"/> 海外家族 <input type="checkbox"/> 特定活動 <input type="checkbox"/> 海外帰国等 <input type="checkbox"/> その他							
氏名 (フリガナ)	氏名 (フリガナ)	生年月日 昭和 年 月 日	性別 男	続柄 祖父母	年齢 年	年収 万円	月収 万円	月収別居の別 同居	マイナンバー
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区分してください。 ※各要件の詳細については記入の手引(※)の3ページ目を参照してください。 <input type="checkbox"/> 留学 <input type="checkbox"/> 海外家族 <input type="checkbox"/> 特定活動 <input type="checkbox"/> 海外帰国等 <input type="checkbox"/> その他							
氏名 (フリガナ)	氏名 (フリガナ)	生年月日 昭和 年 月 日	性別 男	続柄 伯叔父母	年齢 年	年収 万円	月収 万円	月収別居の別 同居	マイナンバー
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区分してください。 ※各要件の詳細については記入の手引(※)の3ページ目を参照してください。 <input type="checkbox"/> 留学 <input type="checkbox"/> 海外家族 <input type="checkbox"/> 特定活動 <input type="checkbox"/> 海外帰国等 <input type="checkbox"/> その他							
氏名 (フリガナ)	氏名 (フリガナ)	生年月日 昭和 年 月 日	性別 男	続柄 兄弟姉妹	年齢 年	年収 万円	月収 万円	月収別居の別 同居	マイナンバー
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区分してください。 ※各要件の詳細については記入の手引(※)の3ページ目を参照してください。 <input type="checkbox"/> 留学 <input type="checkbox"/> 海外家族 <input type="checkbox"/> 特定活動 <input type="checkbox"/> 海外帰国等 <input type="checkbox"/> その他							
氏名 (フリガナ)	氏名 (フリガナ)	生年月日 昭和 年 月 日	性別 男	続柄 甥姪	年齢 年	年収 万円	月収 万円	月収別居の別 同居	マイナンバー
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区分してください。 ※各要件の詳細については記入の手引(※)の3ページ目を参照してください。 <input type="checkbox"/> 留学 <input type="checkbox"/> 海外家族 <input type="checkbox"/> 特定活動 <input type="checkbox"/> 海外帰国等 <input type="checkbox"/> その他							

⑤被扶養者のマイナンバーを記入してください。
 ※記入できない事情がある場合は、その理由を
 申立欄に記入してください。
 (例: 出生直後のため、マイナンバー未付番。)

扶養家族の認定要件

被保険者の配偶者(内縁関係を含む)および3親等内の親族。主として、その被保険者に生計を維持されている方で、次の収入や同居の要件を満たしている方。



収入の条件

60歳未満



- ◆ 年収130万円未満、かつ
- ◆ 被保険者の年収の半分未満

60歳以上



- ◆ 年収180万円未満、かつ
- ◆ 被保険者の年収の半分未満

障害年金受給者等

- ◆ 年収180万円未満、かつ
- ◆ 被保険者の年収の半分未満

ポイント① 続柄によっては同居が必要です。

ポイント② 別居の場合、被扶養者の収入が被保険者からの仕送り額より少ないこと。

ポイント③ 収入には失業給付金や年金、傷病手当金、出産手当金等も含まれます。

扶養家族の認定には添付書類が必要です。

届出の際に添付書類をあわせて提出します。

添付書類

1. 続柄の確認書類 ▶
 - ①戸籍謄本、戸籍抄本(被保険者が筆頭者の場合に限る)
 - ②世帯全員の住民票(続柄が省略されていないもの。被保険者が世帯主で、扶養家族と同居の場合に限る)
2. 収入の確認書類 ▶ 以下の図をご覧ください
3. 同居の確認書類 ▶ 世帯全員の住民票
4. 別居(仕送り)の確認書類 ▶
 - ①預金通帳等の写し(振込の場合)
 - ②現金書留の控えの写し(送金の場合)

※海外居住の家族の扶養認定については別途ご相談ください。



パート・アルバイト・ 無収入

- ◆所得証明書または非課税証明書
- ◆勤務先の給与明細(写) ※直近3か月分



年金受給

- ◆直近の年金振込通知書(写)
または
- ◆直近の年金の改定通知書(写)



自営業・農業 不動産収入がある

- ◆直近の確定申告書(写)



学生

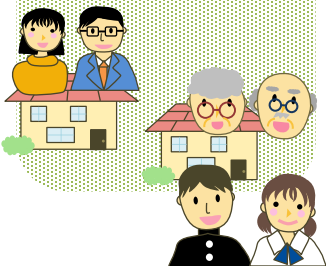
- ◆16歳**未満**は「2. 収入の確認書類」は不要
- ◆16歳**以上**は、「2. 収入の確認書類」が必要
- ◆「4. 別居(仕送り)の確認書類」が省略可

在職中から引き続き扶養家族となる場合の添付書類

在職中から引き続き扶養家族になるとき、添付書類は少なく済みます。

在職時から

引き続き



16歳未満

添付書類なし

16歳以上

同居

「2. 収入の確認書類」

別居

学生

「2. 収入の確認書類」

学生でない

「2. 収入の確認書類」
「4. 別居(仕送りの確認書類)」

ポイント①

在職時から引き続き扶養家族となる場合は、
「1. 続柄の確認書類」が省略できます。

ポイント②

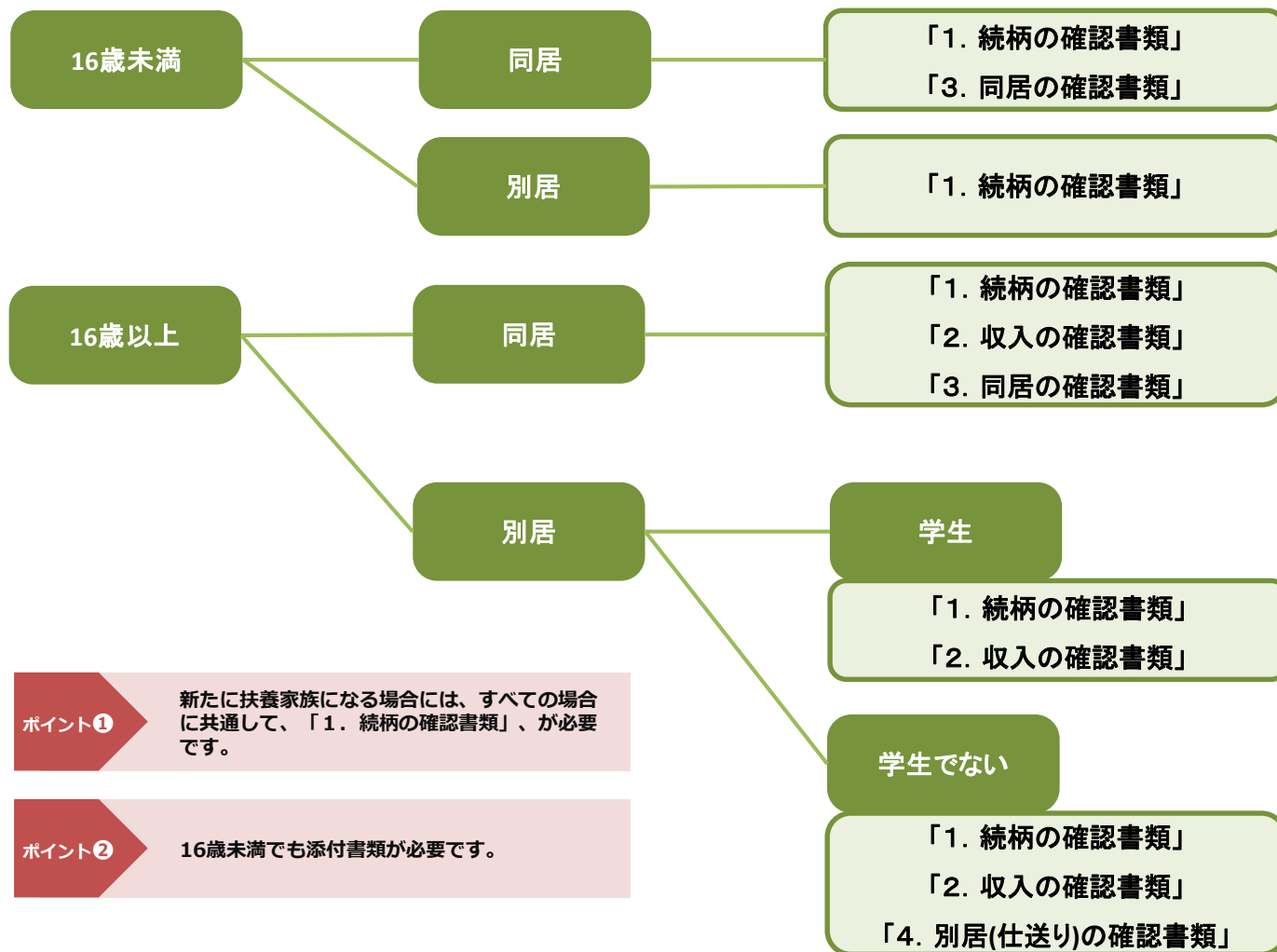
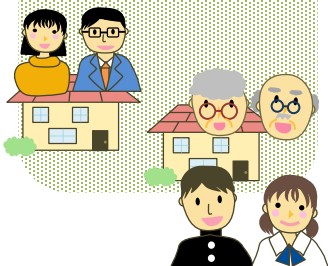
在職時から引き続き扶養家族となる場合は、
「3. 同居の確認書類」が省略できます。

新たに扶養家族となる場合の添付書類

新たに扶養家族になる方によっては、多くの添付書類が必要です。

新たに扶養家族

になる



最長2年間加入。資格を喪失する5つの場合。

資格喪失後は次の健康保険の加入手続きが必要です。

①再就職

被保険者本人が再就職し、
健康保険に加入したとき

②保険料の未納

保険料を納付期日までに
納付しなかったとき

③後期高齢者医療

75歳になる等、
後期高齢者医療に加入したとき

④2年の満了を迎える

保険証に記載の
資格喪失予定年月日を迎えたとき

⑤死亡

被保険者本人が
亡くなったとき

＜ご注意ください＞
任意でやめることはできません

「家族の扶養に入る」
「国保に加入する」は×

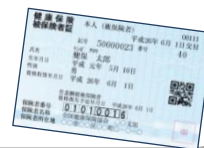
資格喪失後の保険証の返還

被保険者の資格を喪失した時は、保険証を協会けんぽへ返却します。

※保険証の返却とともに、上記①、③で資格喪失する場合は「資格喪失申出書」の提出が、上記⑤で喪失する場合は「埋葬料(費)支給申請書」の提出が必要です。

※ご家族の保険証や高齢受給者証、限度額適用認定証等が交付されている場合は、併せて返却します。

※資格喪失日以降に使用すると、後日医療費を返納することになります。



ご存じですか？保険料率の決め方

加入者の医療費によって決まる
医療費が高い支部 ▶ 保険料率も高い



健康づくりへの行動も加味したインセンティブ制度
健診受診率など5つの指標が高い支部 ▶ 保険料率が下がる

インセンティブ制度とは

協会けんぽの47都道府県支部を5つの指標でランク付け。全支部がそれぞれ拠出したインセンティブ財源を上位過半数の支部が分け合う仕組みです。上位ならインセンティブにより保険料率が引き下がり、下位ならインセンティブはありません。

5つの指標とは

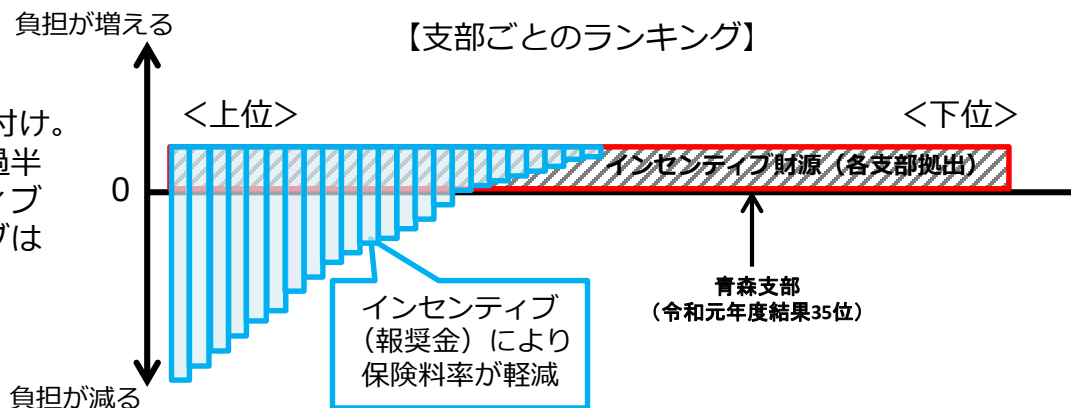
① 健康診断を受けているか
(特定健診等の受診率)

② 健康サポートを利用しているか
(特定保健指導の実施率)

③ メタボ対象者が減っているか
(特定保健指導対象者の減少率)

④ 要治療の方が病院を受診したか
(医療機関への受診勧奨を受けた要治療者の医療機関受診率)

⑤ ジェネリック医薬品を選んでいるか
(ジェネリック医薬品の使用割合)



令和元年度の
青森支部の結果は・・・**全国35位**

この結果、インセンティブを受けられず
財源負担分のみ発生