

退職後の健康保険のご案内

※在職時ご加入の健康保険が全国健康保険協会（協会けんぽ）の方へのご案内です。

まず初めに、加入する健康保険をご選択ください。

ご退職後に加入する健康保険には**3つの選択肢**があります。保険料などを比較いただき、加入条件をご確認のうえ、選択された健康保険への加入手続きをしてください。

選択肢	① 任意継続健康保険	② 国民健康保険	③ ご家族の被扶養者
手続先	お住まいの都道府県の 協会けんぽ支部	お住まいの 市区町村役場	ご家族の 勤務先
加入条件 など	■退職日までに被保険者期間が、継続して2か月以上あること。（共済組合・任意継続・日雇特例の加入期間は除きます。） ■退職日の翌日から20日以内に申請すること。 	■加入条件、保険料等の詳細はお住まいの市区町村の担当部署へお問い合わせください。 ■倒産・解雇等の離職の場合、保険料が軽減されることがあります。 ※退職前1年間に3回以上高額療養費を受けておられる場合など、国民健康保険や被扶養者で健康保険に加入することにより、高額療養費の自己負担限度額が変わる場合があります。	■加入条件等の詳細はご家族の勤務先の社会保険事務ご担当者様にお問い合わせください。 ■被扶養者の保険料負担はありません。

協会けんぽの任意継続健康保険について

申請方法	任意継続被保険者資格取得申出書を 退職日の翌日から20日以内 （20日目が土日祝日の場合は翌営業日）にお住まいの都道府県の協会けんぽ支部へ到着するようにご提出ください。 ※ 退職日の翌日から20日を過ぎると申請を受理できませんのでご注意ください。 ※ 申出書は 郵送 してください。
添付書類	退職日が確認できる書類 退職証明書のコピー、雇用保険被保険者離職票のコピー、健康保険被保険者資格喪失届のコピー等（任意） ※添付がなくてもお手続き可能ですが、日本年金機構からの資格喪失記録の提供を受けた後に協会けんぽでの資格取得手続きを行います。 ※被保険者のマイナンバーを記入された場合は身元・番号確認を行うための書類が必要となりますのでご注意ください。 被扶養者がいる方は、4ページをご覧ください。
保険料	退職時の健康保険料を2倍にした額が毎月の保険料となります。（40歳以上65歳未満の方は介護保険料を含みます。） ※ 保険料には 上限があります。 ※「お住まいの都道府県」と「在職時に加入していた協会けんぽの都道府県」が異なる場合、健康保険料率の違いで、2倍にした額とならない場合があります。 ※ 介護保険第2号該当（40歳到達）・不該当（65歳到達）・毎年見直す保険料率の改定・平均標準報酬月額 の改定により変更となる場合がありますが、この変更がない限り保険料は2年間変更ありません。
加入期間	退職日の翌日からの加入となり、加入期間は 最長で2年間 です。
資格喪失 について	任意継続の被保険者ご本人が、次の①～⑥のいずれかに該当した場合に任意継続の被保険者資格を喪失します。 ① 就職などにより新たな健康保険の被保険者となったとき ② 後期高齢者医療の被保険者となったとき ③ 任意継続被保険者でなくなることを希望したとき（制度改正に伴い、2022年1月1日より開始） ④ 保険料を納付期限までに納付しなかったとき ⑤ 任意継続被保険者となった日から2年を経過したとき ⑥ 死亡したとき 資格喪失の手続きについて ※ ①・②・③・⑥に該当するときは、「任意継続被保険者資格喪失申出書」を提出してください。

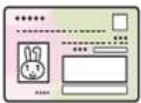
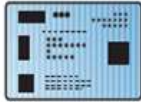
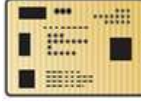
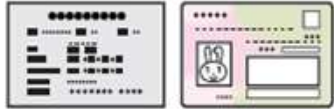
1. 任意継続健康保険の注意点・・・必ずご確認ください。

☑チェックシート

- 1
 - 事務手続き完了後、「保険料納付書」と「資格情報のお知らせ」を同封してお送りします。
 - 保険料は、納付書に記載された納付期限までに必ずお納めください。
- 2
 - 月の途中から加入しても1か月分の保険料の納付が必要です。
(※保険料は日割りではなく、月単位の計算となります。)
 - 給与から控除される在職時の保険料は、資格喪失をした月の前月分までとなります。
例：3月30日に退職(3月31日資格喪失)し、任意継続に3月31日から加入となった場合
⇒給与から控除される保険料は2月分までとなり、3月分から任意継続の保険料の納付が必要です。※2重払いとはなりません。
- 3
 - 保険料を納付期限までに納められなかった場合は、任意継続健康保険の資格を喪失します。
(※初回の保険料が未納の場合は、資格取消となります。)
 - 資格喪失(取消)後に健康保険を使用した場合、医療費を全額返納していただくことになります。
- 4
 - 在職中に限度額適用・標準負担額減額認定証、特定疾病療養受療証の交付を受けていた方は、任意継続健康保険の申請時に新たにお手続きが必要です。
(※健康保険の記号番号が変更となるため、在職時の限度額適用・標準負担額減額認定証等は使用できません。)
- 5
 - 任意継続に加入された月と喪失される月が同月の場合、任意継続の保険料はお返しできません。
例：4月1日に任意継続に加入し、同年4月25日に就職して健康保険に加入した場合
⇒任意継続と新しい就職先の両方で4月分の保険料を納付いただくことになります。

2. 2024年12月以降の医療機関等での受診方法

2024年12月2日から現行の健康保険証は新たに発行されなくなり、「マイナ保険証」を基本とする仕組みに移行します。

	名称	形状	使用可能機関	有効期限
①	マイナ保険証		オンライン資格確認が可能な医療機関でのみ使用可能 (※1)	無
②	健康保険証(従来)		すべての医療機関で使用可能	2025年12月1日まで
③	資格確認書(※)		すべての医療機関で使用可能	(任意継続は)最大2年
	オンライン資格確認できない医療機関での受診時		マイナ保険証+マイナポータル(私の情報) (アプリの画面または事前にPDF形式で保存した情報を提示) ※スマホ・PDFのみでは受診不可	
			マイナ保険証+資格情報のお知らせ ※資格情報のお知らせのみでは受診不可	

(※)「マイナナンバーカードを所持していない」「マイナ保険証の利用登録をしていない」「家族や介助者等が同行して資格確認を補助する必要がある」等、マイナ保険証を利用できない状況にある方に限り、申請により「資格確認書」の交付を受けることができます。

詳しい受診方法はこちらの動画をご覧ください。▶



3. 保険料の納付方法を申請時にご選択ください。

口座振替

毎月1日（1日が土日祝日の場合は翌営業日）に指定の口座から引き落としされる方法

- ・ 口座振替の手続きは、お申込みから通常 **2～3か月** 程度お時間を要します。
- ・ 口座振替開始まで、**毎月、納付書をお送りします（※）** ので、納付書での納付をお願いします。
- ・ 口座振替手続きに必要な口座振替依頼書は、資格情報のお知らせとともにご自宅へお送りします。
- ・ 必要事項を記入後、金融機関窓口で受領印を受け（ゆうちょ銀行を除く）、依頼書を協会けんぽにご提出ください。
- ・ 口座振替の手続きが完了しましたら、「健康保険料口座振替のご案内」をお送りします。

※毎月納付の注意事項をご一読ください。

毎月納付

毎月、月初めにご自宅へ届く納付書で、毎月10日までに納付いただく方法

- ・ 納付期限は、**毎月10日**（10日が土日祝日の場合は翌営業日）です。

注意事項

- ※ **初回の納付期限は**事務手続き完了の時期によって異なるため、**10日とは限りません。**
- ※ 事務手続き完了の時期によって**初回月分と翌月分をまとめて納付いただく場合もあります。**
例：4月1日からの加入手続きが4月25日に完了した場合
⇒4月分と5月分まとめて2か月分を5月10日までに納付いただくことになります。
- ※ 2回目以降は月初めに当月分の納付書をお送りします。その月の4日までに届かない場合はお手数ですが、協会けんぽまでご連絡ください。**※期限内に納付がないと資格喪失となります。**

前 納

6か月分、又は12か月分の保険料を一括で納付いただく方法（納付書での納付）

- ・ 納付期限は、**資格取得月の末日**（末日が土日祝日の場合は翌営業日）です。
- ・ 保険料の割引があります。6か月前納で約1%、12か月前納で約2%の割引です。
- ・ 単月分と前納分の**納付書が1枚（まとめて）届きます。**
- ・ 納付金額が30万円を超える場合、コンビニエンスストアで納めることはできません。
- ・ 事務手続き上、前納できない場合も多々ございます。その際は、次に前納が可能な月が到来するまでは、**毎月納付をお願いします。（※）** **※毎月納付の注意事項をご一読ください。**

納付例

※3月31日退職で4月1日に任意継続の資格を取得された場合

6か月前納の場合

『4月単月の納付』 + 『5月～9月分の前納』（4月30日納期）
（割引なし） （割引あり）

12か月前納の場合

『4月単月の納付』 + 『5月～翌年3月分の前納』（4月30日納期）
（割引なし） （割引あり）

4. ご家族の扶養手続きをされる方へ

被扶養者となるには、下記①および②の認定基準を満たしている必要があります。

① 被扶養者の認定範囲について

※75歳以上の方（後期高齢者医療制度の加入対象となる方）は扶養家族となれません。

■被保険者（本人）と同居、別居いずれでも可

配偶者（内縁関係を含む）、子、孫、兄弟姉妹、被保険者の直系尊属（父母・祖父母等）

■被保険者（本人）と同居が条件

上記以外の3親等内の親族（義父母・伯叔父母・甥・姪等）、内縁関係の配偶者の父母および子

② 被扶養者となる方の年間収入について

■被保険者（本人）と同居の場合

1. 年間収入が130万円未満（※）であること
※60歳以上または障害をお持ちの方（障害厚生年金を受けられる程度）は、年間収入が180万円未満
2. 被保険者（本人）の年収の1/2未満であること

■被保険者（本人）と別居の場合

1. 年間収入が130万円未満（※）であること
※60歳以上または障害をお持ちの方（障害厚生年金を受けられる程度）は、年間収入が180万円未満
2. 被保険者（本人）からの仕送り等（援助額）が被扶養者となる方の収入額より多いこと

※ 添付書類について

- ・下表の該当する区分に記載がある書類を資格取得申出書に添付ください。
- ・資格取得申出書には被扶養者となる方のマイナンバーを必ず記載してください。
- ・被扶養者は原則、国内居住の方（住民票が日本国内にある方）のみ扶養認定可能となります。（海外の特例制度があります）

	在職時より引き続き被扶養家族となる場合		任意継続の資格取得と同時に新たに被扶養家族となる場合
	マイナンバーによる 情報照会の実施を 希望する場合	マイナンバーによる 情報照会の実施を 希望しない場合	
被保険者（本人）と同居の場合	■添付書類不要 ※協会けんぽがマイナンバーを未収録である場合や、照会の結果、情報を取得できない場合は、添付書類が必要になる場合があります。	■収入を証明する書類	■続柄を証明する書類 ■収入を証明する書類 ■同居していることを証明する書類
被保険者（本人）と別居の場合	■仕送りの事実と1回あたりの仕送り額が確認できる書類	■収入を証明する書類 ■仕送りの事実と1回あたりの仕送り額が確認できる書類	■続柄を証明する書類 ■収入を証明する書類 ■仕送りの事実と1回あたりの仕送り額が確認できる書類

（確認書類の具体例）

- ①続柄を証明する書類：戸籍謄（抄）本、または、世帯全員が記載されている住民票
- ②収入を証明する書類：所得証明書、（非）課税証明書、給与証明書、離職票のコピー、直近の年金額改定（振込）通知のコピー、確定申告書のコピー（青色申告の場合は「青色申告決算書」、白色申告の場合は「収入内訳書」等、収入の内訳が確認できる書類が必要）等
☞16歳未満の場合は添付不要（学生の場合でも16歳以上の方は添付が必要）
- ③同居していることを証明する書類：同居が確認できる、世帯全員が記載されている住民票
- ④仕送りの事実と1回あたりの仕送り額が確認できる書類：預金通帳のコピー、現金書留控えのコピー等
☞16歳未満及び16歳以上の学生の場合は添付不要

* 被扶養者となる方が海外居住である場合は、海外特例の要件があります。詳しくは協会けんぽのホームページよりご確認ください。



全国健康保険協会 青森支部

協会けんぽ

協会けんぽ

検索

〒030-8552 青森県長島2-25-3 ニッセイ青森センタービル8階

☎ 017-721-2799 平日 8:30~17:15

※各種手続き（申請書）は郵送してください。

