



中途退職者の方

中途退職者向け手続きガイド 退職時の公的な手続き - 健康保険 -

退職時の公的な手続きについては、「すぐに転職する場合」、「転職先が決まっているけど、入社まで期間が空く場合」、「転職先が決まっていない場合」の各種パターンによって大きく異なりますので、ご自身がどれに当てはまるのかをご確認いただき、該当する内容に沿って準備することをおすすめします。

雇用保険(基本手当)



健康保険



国民年金・厚生年金



住民税



所得税



健康保険の手続き

健康保険は、「会社員」や「公務員」が加入する公的な保険です。退職すると健康保険を利用することができなくなりますので、「健康保険」に関して手続きが必要となります。ご自身の状況に当てはまる場合をご確認ください。

すぐに次の会社（転職）が決まっている場合

1. 「健康保険証」は退職時に会社へ返却します。
2. 「健康保険資格喪失証明書」を受け取ります。
3. 「健康保険資格喪失証明書」を転職先へ提出します。

※ 提出後は、約1週間から10日程度で健康保険証が発行されます。

※ 「健康保険資格喪失証明書」が不要な場合もあります。詳しくは転職先お問い合わせください。

入社まで期間が空く場合、転職先が決まっていない場合

入社まで期間が空く場合、転職先が決まっていない場合は、退職日の翌日から健康保険未加入の状態となり、病気やケガをした場合は全額自己負担となるため、必ず公的な保険への加入をお願いします。

1. [任意継続被保険者制度を利用する](#)
2. [国民健康保険に加入する](#)
3. [親族の「被扶養者」になる（退職後の収入による）](#)
4. [特例退職者医療制度に加入する](#)

1. 任意継続被保険者制度を利用

- ・退職後、所属していた会社の健康保険に「最長2年間まで」継続して加入できます。
- ・家族を被扶養者とすることもできます。
- ・継続を希望の場合、「離職日の翌日から20日以内」に加入していた健康保険組合あるいは全国健康保険協会（協会けんぽ）へ申請します。
- ・協会けんぽの申請先は、自宅住所地を管轄する全国健康保険協会の都道府県支部です。

※任意継続に関する詳細は、協会けんぽ「[任意継続とは](#)」にてご確認ください。

2. 国民健康保険に加入

- ・国民健康保険とは、都道府県が中心となり運営する健康保険制度です。
- ・国民健康保険を利用する場合は、離職日の翌日から14日以内に住民票のある市町村（特別区を含む）の国民健康保険の窓口で手続きを行います。

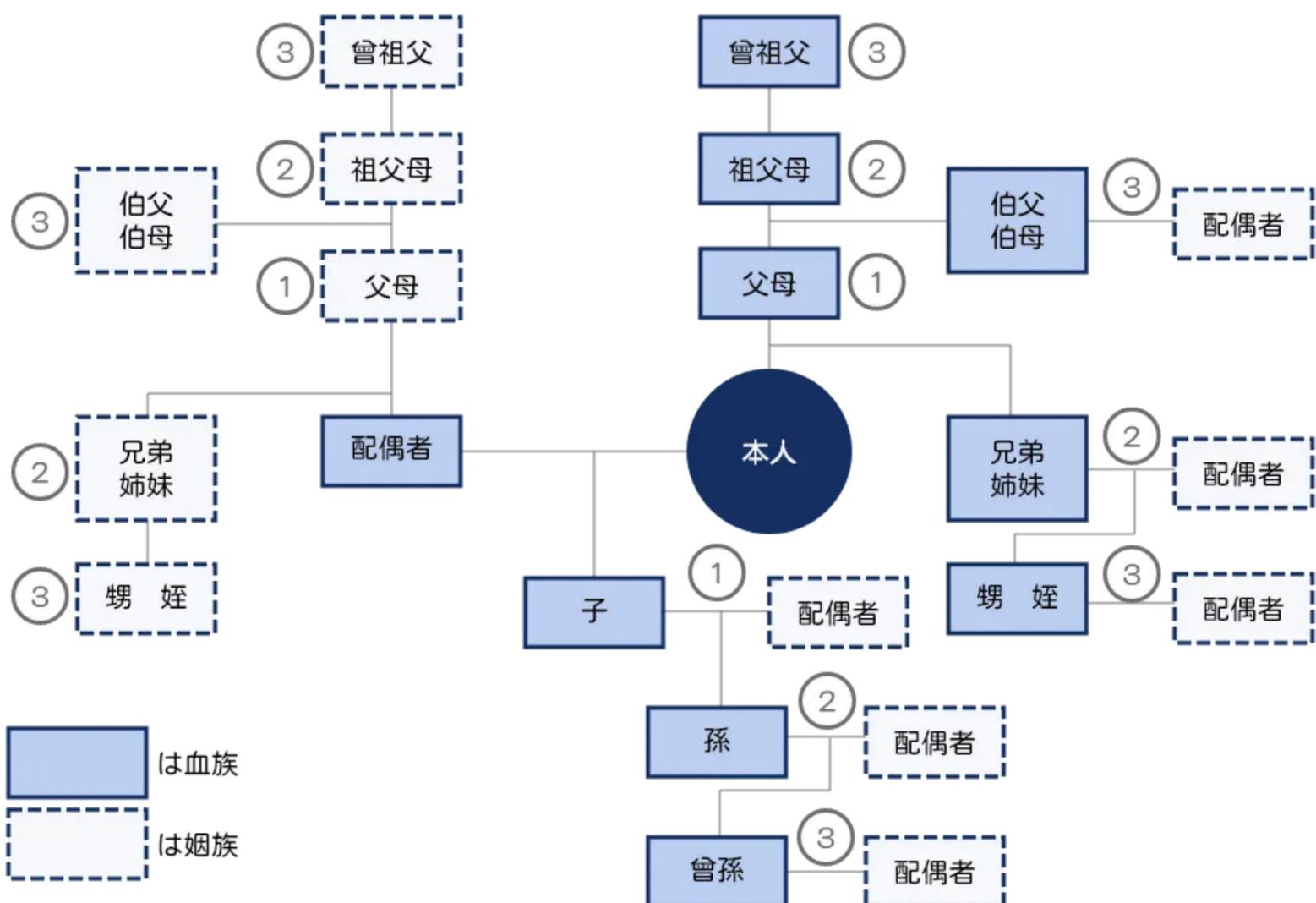
※上記期間から過ぎても手続きは可能ですが、保険料は退職日の翌日から遡って計算されるのでご注意ください。

※退職後の国民健康保険ご加入の詳細は、協会けんぽの「[退職後の健康保険加入のご案内](#)」にてご確認ください。

3. 親族の「被扶養者」になる（退職後の収入による）

退職後の収入が著しく少なくなった等、自分で国民健康保険の保険料を払うのが難しい場合は、自分の親など親族の被扶養者となるという方法もあります。

3親等内の親族図



1

被保険者の三親等以内の親族であること

要件
2

同一の世帯に属していることが要件でない親族

- ・ 配偶者（内縁を含む） ・ 子 ・ 孫 ・ 兄弟姉妹 ・ 父母等直径尊属

要件
3

同一の世帯に属していることが要件である親族

- ・ 「要件2」以外の三親等内の親族（義父母等）、被保険者の内縁の配偶者の父母・連れ子

要件
4

扶養者となる親族によって生計が維持されていること

以下の「同一の世帯に属している」とは、同一戸籍内にあるか否かを問わず被保険者と住居及び家計を共同にするということをいいます

◀ 同一の世帯に属している場合 ▶

- ・ 対象者の年間収入が130万円未満（60歳以上または障害年金受給者は180万円未満）
- ・ 対象者の年間収入が被保険者の年間収入の2分の1未満であること。

◀ 同一の世帯に属していない場合 ▶

- ・ 認定対象者の年間収入が130万円未満（60歳以上または障害年金受給者は180万円未満）
- ・ 認定対象者の年間収入は被保険者の年間収入の2分の1未満であって、被保険者が毎月継続的に仕送りを行い、認定対象者の生活費のほとんどを主として負担していること。また、仕送り額を加えた収入合計額が生計可能な金額であること。

4つの要件を満たしたら



被保険者の事業主を通して「退職後5日以内」に手続きしましょう

※ 詳細については、扶養者である被保険者の所属する健康保険組合あるいは協会けんぽに確認してください。

※ 手続きについては、扶養者である被保険者の所属する健康保険組合あるいは協会けんぽ等を通じて手続きを行います。

4. 特例退職者医療制度に加入する

在職していた会社が加入していた健康保険組合が、厚生労働省の認可を受けていて「特定健康保険組合」であった場合、退職後に特例退職者医療制度に加入できる場合があります。

加入条件

- ① 老齢厚生年金を受け取っている人
- ② 厚労省が認可した「特定健康保険組合」
以下のどちらかに加入していた場合

- ・20年以上加入していた場合
- ・40歳以降に10年以上加入していた場合

③ 75歳になっていない人（制度適用は75歳まで）