退職後の健康保険について

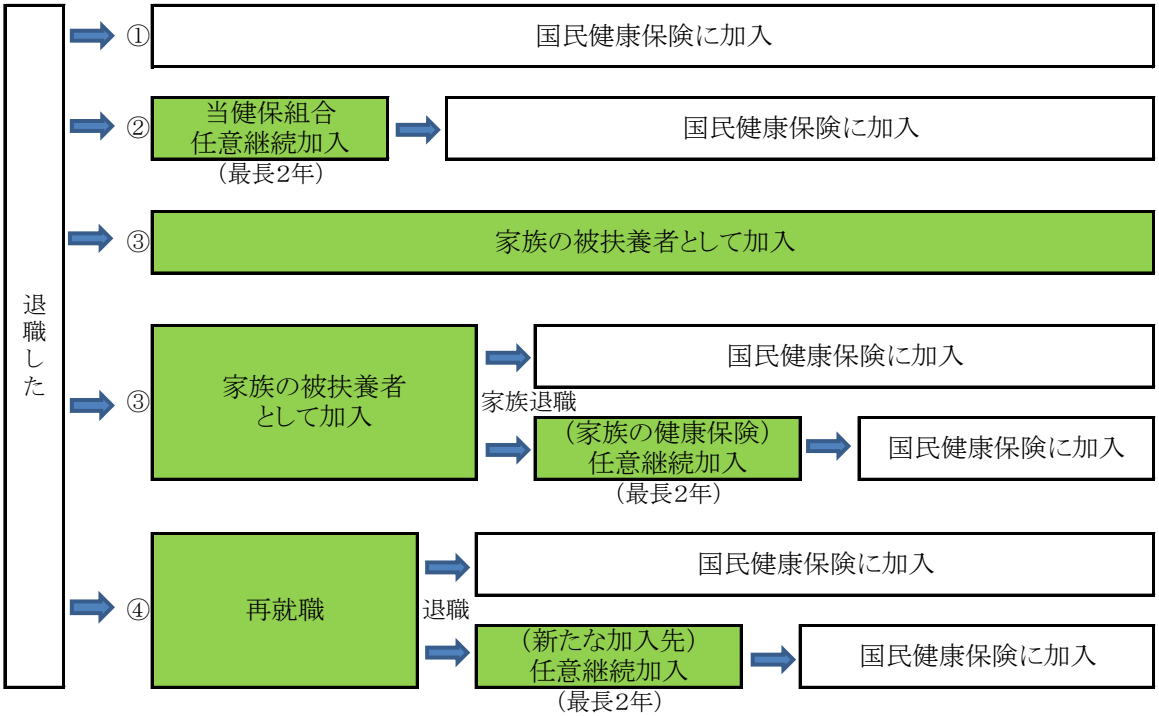
今までは、入社と同時に当健保組合に加入されていましたが、
退職後は、再就職での加入以外は、ご自身で健康保険を選択して
いただくことになります。
自分にとって、ベストな判断をするためには、それぞれの
健康保険についてご理解のうえ、
自分にメリットのある健康保険を選びましょう。

2026.4

退職後健康保険の選択肢は、下記の4つのうちいずれかに加入することになります。

① **国民健康保険に加入**する
② 引き続き**当健保組合（任意継続保険）に加入**する
③ **家族の健康保険（被扶養者）に加入**する
④ 再就職して、**新たな健康保険に加入**する

＜参考＞
退職後このような流れで健康保険に加入されています。



自分にあった健康保険を見つけよう！

それぞれの健康保険の特徴を踏まえ、自分にあった健康保険を選ぶようにしましょう！
今までの収入、扶養家族の有無によって、どの健康保険に加入するとメリットがあるか、参考にしてください。

健康保険の被保険者資格を喪失

- **再就職しない** → **自己選択**
- **再就職する** → **④再就職先の健康保険に強制加入**
  - 就職先の健康保険に加入できない → **自己選択**

自　己　選　択

①市町村の国民健康保険に加入	②当健保組合の任意継続被保険者として加入	③家族の被扶養者になる
制度の内容については、お住まいの市区町村役場にお問合せください。	制度の内容については、会社担当者、健保組合にお問合せください。	ご家族が加入している社会保険へお問合せください。
加入要件 ・資格喪失後14日以内に申請	**加入要件** ・勤務期間が2ヵ月以上 ・加入期間…最長2年 ・資格喪失後20日以内に申請	**加入要件** ・年収 60歳未満…130万円未満 60歳以上…180万円未満
保険料 ・前年所得、加入人数により保険料を決定 ・保険料の軽減措置あり	**保険料** ・退職時の月額で決定 ・在職中の保険料の約2倍（会社負担なし） ・2年間同額（料率変更あり）	**保険料** ・なし
給付 ・高額療養費　あり ・検診補助あり	**給付** ・高額療養費　あり ・付加給付　あり ・人間ドック補助あり	**給付** ・高額療養費　あり ・ご家族の加入している健康保険の給付内容による

◎こんな方へお奨めします

・退職理由が解雇・雇い止め等 ・扶養家族がいない（少ない） ・前年給与収入が、400万円未満の方（国民健康保険の方が安い傾向）	・扶養家族が多い ・前年給与収入が、700万円以上の方（任意継続の方が安い傾向）	・今後の年収が、130万円未満（60歳以上の方は180万円未満）で同居している家族（配偶者等）に就職している方がいる

前年収入400～700万円の方は、国民健康保険料の確認のうえ決定

＊75歳以上の方は、後期高齢者医療制度に加入となります。

健康保険を選ぶポイントは？

健康保険選びに悩んだら、なぜ健康保険に加入するかもう一度よく考えてみてください。
ご自身の状況によって、何を重点に考えるかで、選ぶポイントがかわります。

選ぶポイント

◎　入院など高額な支払に対する給付金、健診費用、保養所等のメリットを考える

どこの健康保険に加入しても同じ	加入先によって異なるもの
・病院窓口負担（1～3割） ・高額療養費制度あり	・付加給付制度 ・各種検診、人間ドック補助費用 ・保養所利用　　など

◎　保険料の負担金額を比較する

加入先	保険料
・同居親族の扶養家族になれるか？	・ 保険料の負担なし
・国民健康保険の保険料額を確認する 〈市区町村役場へお問合せください〉	・ **前年所得、加入人数が少ない方**は、保険料が安い傾向にある ・ **前年所得、加入人数が多い方**は、保険料が高い傾向にある （退職理由によっては、軽減措置あり）
・任意継続保険の保険料額を確認する 〈P5. 保険料一覧参照〉	・ 全額自己負担（会社負担なし）

もし、退職後すぐは、国民健康保険の保険料が高くて、任意継続保険を選択しても、
翌年６月頃に見直しがあり、再度保険料を算定すると安くなっている場合があります。

例えば、、、

- 入院などの高額な医療費を払う機会が多い
- 人間ドックの補助をしてほしい
- 保険料が高くても、もしもの時の給付金（付加給付）が多い方がよい

とお考えの方は、任意継続被保険者の加入をご検討ください。

- 病院にあまりかからない
- 受診時の負担割合は、どの健康保険に加入してもどこも一緒だ
- 保険料は安く抑えたい

とお考えの方は、国民健康保険の加入をご検討ください。

任意継続被保険者制度とは？

任意継続被保険者制度とは、事業所を退職して被保険者の資格を喪失した時に、
一定の条件のもとに個人の希望により継続して被保険者になることができる制度です。

【制度内容】

（1）退職後、最長2年間加入できます。（退職日の翌日から資格取得）

（2）在職中とほぼ同じ給付が受けられます。（傷病手当金、出産手当金を除く）
・高額療養費、付加給付制度あり
・人間ドック、がん検診補助あり

（3）保養所、けんぽスポーツの森などが組合員価格で利用できます。

【継続（加入）要件】

（1）資格喪失日の前日までに「継続して2ヵ月以上の被保険者期間」があること

※2年以上は加入できません。
※届出を提出すれば、途中脱退できます。
（資格喪失日は健保の指定した日）

（2）資格喪失日から「20日以内」に申請すること
提出期限を経過して提出があった場合、
当健保が、「正当な理由」（天変地異、交通通信機関のストライキ等）があると
認めた場合以外は、受理されません。

（3）75歳未満の方

【保険料】

・これまで会社が負担していた分を含め、全額自己負担になります。
（40～64歳の方は、介護保険料も併せて支払が必要です。）
・保険料には、上限があります。（次項を参照）
・保険料は、取得日が属する月から発生します。（日割り計算はありません）
・退職時の標準報酬月額により決定されるため、料率変更がない限り、2年間変わりません。
（平均標準報酬月額の変更に伴い、保険料が変更される場合があります。）

【申込方法】

「取得申請書」と「口座振替依頼書」に必要事項を記入のうえ、会社経由で提出が必要です。

【受付期間】

退職日の1ヵ月前から退職の翌日から20日以内

任意継続被保険者の健康保険料・介護保険料・子ども子育て支援金

【任意継続の保険料の決め方】

・退職時の標準報酬月額
・健保組合の平均標準報酬月額
} どちらか低い月額に保険料率をかけて算出

≪令和8年度（R8.4～R9.3まで）≫

・健康保険料率 9.70%
・子ども子育て支援金率（新設） 0.23%
・介護保険料率（40～64歳の被保険者のみ） 1.70%
} 事業主負担を合わせた額を負担

・健保組合の平均標準報酬月額 410千円（前年9月末時点の平均
→今年4月から翌年3月まで適用）

※毎年４月に見直しが行われます。

等級	（千円）月額	1ヶ月の給料(総額) 円以上	円未満	健康保険料(円) 9.60%	子ども・子育て支援金(円) 0.23%	介護保険料(円)（40～64歳） 1.62%	合計（円）
1	58		～ 63,000	5,568	133	939	6,640
2	68	63,000	～ 73,000	6,528	156	1,101	7,785
3	78	73,000	～ 83,000	7,488	179	1,263	8,930
4	88	83,000	～ 93,000	8,448	202	1,425	10,075
5	98	93,000	～ 101,000	9,408	225	1,587	11,220
6	104	101,000	～ 107,000	9,984	239	1,684	11,907
7	110	107,000	～ 114,000	10,560	253	1,782	12,595
8	118	114,000	～ 122,000	11,328	271	1,911	13,510
9	126	122,000	～ 130,000	12,096	289	2,041	14,426
10	134	130,000	～ 138,000	12,864	308	2,170	15,342
11	142	138,000	～ 146,000	13,632	326	2,300	16,258
12	150	146,000	～ 155,000	14,400	345	2,430	17,175
13	160	155,000	～ 165,000	15,360	368	2,592	18,320
14	170	165,000	～ 175,000	16,320	391	2,754	19,465
15	180	175,000	～ 185,000	17,280	414	2,916	20,610
16	190	185,000	～ 195,000	18,240	437	3,078	21,755
17	200	195,000	～ 210,000	19,200	460	3,240	22,900
18	220	210,000	～ 230,000	21,120	506	3,564	25,190
19	240	230,000	～ 250,000	23,040	552	3,888	27,480
20	260	250,000	～ 270,000	24,960	598	4,212	29,770
21	280	270,000	～ 290,000	26,880	644	4,536	32,060
22	300	290,000	～ 310,000	28,800	690	4,860	34,350
23	320	310,000	～ 330,000	30,720	736	5,184	36,640
24	340	330,000	～ 350,000	32,640	782	5,508	38,930
25	360	350,000	～ 370,000	34,560	828	5,832	41,220
26	380	370,000	～ 395,000	36,480	874	6,156	43,510
27	410	395,000	～	39,360	943	6,642	46,945