

退職後の健康保険 比較チェックリスト 国民健康保険or健康保険任意継続

 Money Forward クラウド

※チェックリストに従うことで、法令違反がないことを保証する資料ではありません。
※あくまで参考としてご利用いただくことを想定している資料です。実際の制度内容は国の資料等をご確認ください。
※当資料は、2025年3月時点の内容となっております。最新の情報はの資料等をご確認ください。

退職後の 健康保険の重要性

退職後の健康保険の重要性

Point

日本では「国民皆保険」の理念により、会社を退職して被用者保険の資格を喪失した後も、必ず何らかの公的医療保険に加入しなければなりません。退職後に無保険の状態になると、病気やケガの際に医療費が全額自己負担となり、家計に大きなリスクをもたらします。

このため、人事労務担当者としては従業員の退職時に適切な健康保険への移行をサポートすることが重要です。

退職後の健康保険には大きく3つの選択肢があります。一つはお住まいの市区町村が運営する**国民健康保険（国保）**、二つ目は配偶者など**ご家族の健康保険の被扶養者**となる方法、そして三つ目が**健康保険の任意継続被保険者制度**を利用する方法です。それぞれ保険料負担や手続き方法、加入条件が異なるため、退職者の状況に応じて最適なものを選ぶ必要があります。

特に退職翌日から再就職する予定がない場合、**国保**に加入するか**任意継続**を利用するかが主要な検討対象となるでしょう（ご家族の扶養に入れる場合はそれも有力な選択肢です）。

国民健康保険と健康保険任意継続

国民健康保険（国保）とは

チェック	ポイント
<input type="checkbox"/>	国民健康保険は、自営業者や無職・退職者など、会社の健康保険に加入していない人が加入する公的医療保険制度です。
<input type="checkbox"/>	市区町村が運営しており、退職後に他の健康保険（任意継続や被扶養者）に該当しない場合は、原則として居住地の国民健康保険に14日以内に加入手続きを行います。
<input type="checkbox"/>	国保に加入すると、被保険者証（保険証）が発行され、以後の医療費は在職中と同様に窓口負担3割（一般の場合）で受診できます。国保では被扶養者という概念はなく、家族一人ひとりが被保険者として加入する点が特徴です。そのため世帯内の加入者数に応じて保険料が算定されます。
<input type="checkbox"/>	給付内容は、診療費の給付（医療費の7割負担）や高額療養費、出産育児一時金、葬祭費等が含まれます。ただし、企業の健康保険にあるような傷病手当金や出産手当金（給与の補償を目的とした給付）は国保にはありません。
<input type="checkbox"/>	退職後の加入初年度は在職中の所得に基づき保険料が計算されるため負担が大きくなるケースがありますが、翌年度以降は退職後の所得減少に応じて保険料も軽減されます（後述の保険料比較参照）。

健康保険の任意継続被保険者制度とは

チェック	ポイント
<input type="checkbox"/>	健康保険の任意継続被保険者制度は、会社などの被用者保険（協会けんぽや健康保険組合）の被保険者資格を喪失した際に、一定の条件のもと退職前に加入していた健康保険に個人で継続加入できる制度です。
<input type="checkbox"/>	退職前の会社の健康保険に引き続き最長2年間加入することが可能で、在職中とほぼ同じ医療給付を受けられます。扶養家族がいた場合も、任意継続中は引き続きその扶養家族が被保険者の扶養としてカバーされるため、別途家族が国保に加入する必要はありません。
<input type="checkbox"/>	任意継続を利用するための主な加入条件は2点あり、退職日までに継続して2ヶ月以上の被保険者期間があること、および退職日の翌日から20日以内に所定の任意継続加入申出書を提出することです。
<input type="checkbox"/>	手続き先は、協会けんぽの場合は退職者の住所地を管轄する協会けんぽ支部、健康保険組合の場合は各組合となります。
<input type="checkbox"/>	任意継続では被保険者証は在職中と同じ様式ですが、「任意継続被保険者」と記載され、有効期限が設けられます。給付内容は在職中と同様ですが、退職後に新たに発生した傷病手当金や出産手当金は支給対象外となる点に注意が必要です（在職中から継続給付の要件を満たす場合のみ退職後も引き続き支給）。

国民健康保険と健康保険任意継続の 比較表

国民健康保険と健康保険任意継続の比較表

項目	国民健康保険（国保）	健康保険 任意継続
加入できる人（加入条件）	<ul style="list-style-type: none"> 退職等で職場の健康保険を抜けた人で、他の公的医療保険（再就職先の健保や家族の被扶養者など）に加入しない全ての方が対象。 居住地の市区町村で加入手続きを行います。特別な加入要件はありません（全員加入が義務）が、生活保護受給者や75歳以上の方等は対象外です。 	<ul style="list-style-type: none"> 退職前の健康保険に2ヶ月以上継続加入していた方が対象。退職日翌日から起算して20日以内に所定の申請を行う必要があります。 勤務期間が2ヶ月未満でも、前職まで含め被保険者期間が途切れず通算2ヶ月以上あれば加入可能（健康保険組合→協会けんぽ等の継続も可）。
保険料（負担額計算・目安）	<ul style="list-style-type: none"> 前年の所得（給与所得や年金・その他所得の合計）および加入者数に基づき、市区町村ごとの保険料率で算定される。在職中の収入が高かった場合、退職直後1年目の保険料は高額になる傾向があります。また世帯の加入人数分の均等割額も加算されるため、家族が多いとその分負担増です。 各自治体で上限額が定められており年間保険料に上限はありますが、上限自体が高めに設定されています。 	<ul style="list-style-type: none"> 退職時点の標準報酬月額に基づき算定（協会けんぽ等の保険料率を適用）。在職中の給与の等級をベースに保険料が決まり、退職後も基本的にその金額が2年間持続します。 会社勤務時には保険料は会社と個人で折半していましたが、任意継続では事業主負担がなくなり全額自己負担となるため、在職中に給料から引かれていた額のおよそ2倍が目安です。 ただし、健康保険には標準報酬月額の上限（協会けんぽでは30万円）が設けられており、高収入だった人ほど在職時より割安になるケースもあります。
保険の給付範囲	<ul style="list-style-type: none"> 被保険者および被扶養者（という概念はありませんが家族全員）が、公的医療保険として必要な範囲の給付を受けられます。 窓口負担は原則3割（未就学児2割、高齢者2割〜3割）で、残りの医療費が保険給付されます。 高額療養費制度も適用され、自己負担限度額を超えた分は払い戻しを受けられます。 出産した場合は出産育児一時金（原則42万円）が支給され、被保険者が死亡した場合は葬祭費（市町村により3万〜5万円程度）が支給されます。 一方、国保には給与所得者向けの所得補償給付がありません。 傷病手当金や出産手当金は支給されないため、在職中にこれらの給付を受けていた場合でも、退職後国保に移ると給付は打ち切られます。 	<ul style="list-style-type: none"> 在職中の健康保険とほぼ同一の給付が受けられます。 医療費の自己負担3割や高額療養費、公的介護保険との連動も同様です。被扶養者であった家族も引き続き保険給付の対象になります。 付加給付（組合健保等で独自に上乘せ給付があった場合）も原則として継続して適用されます。ただし前述の通り、傷病手当金・出産手当金は任意継続中は新規には支給されません。 退職時点でこれらを受給中で、かつ被保険者期間が1年以上ある場合は、資格喪失後も一定期間支給継続される特例があります。

国民健康保険と健康保険任意継続の比較表

項目	国民健康保険（国保）	健康保険 任意継続
加入期間・保険適用期間	<ul style="list-style-type: none">他の健康保険に加入していない限り継続して加入します。就職して新たな社会保険に入るか、後期高齢者医療制度（75歳到達）に移行するまで国保の被保険者資格が続きます。したがって、退職後に再就職しない場合は無期限に加入継続となり、年齢到達等で制度移行するまで毎年保険料を納めます。一方で就職や扶養加入など他保険への加入要件が生じれば、その時点で国保を脱退します。なお年度の途中で加入・脱退した場合、保険料は月割計算されます。	<ul style="list-style-type: none">資格取得日（退職日の翌日）から起算して最長2年間で資格喪失となります。任意継続被保険者となった日から数えて2年経過した日の属する月末で強制的に資格喪失となり、その後は国民健康保険など別の健康保険へ移行します。2年経過前でも、就職して他の健康保険に加入した場合や保険料を滞納した場合（後述）、また任意継続被保険者本人が死亡した場合は、その時点で資格喪失となります。途中で任意継続を自己都合で任意にやめることも可能です（2022年の法改正）。
加入手続き	<ul style="list-style-type: none">退職後14日以内に、退職前の健康保険の資格喪失証明書（社会保険喪失証明）などを持参して居住地の市区町村役所で国民健康保険の加入手続きを行います。会社の健康保険資格喪失日と国保加入日との間に空白がないよう注意します。必要書類として退職日が確認できる書類（離職票や健康保険資格喪失証明書等）を求められることがあります。手続き完了後、後日保証と初回の納付書が郵送されます。	<ul style="list-style-type: none">退職後20日以内に、加入していた健康保険の保険者（協会けんぽの場合は住所地の支部、組合健保の場合はその組合）へ任意継続被保険者資格取得の申出書を提出します。資格喪失証明書や離職票の写し等、退職事実が確認できる書類を添付します。申請が受理されると約1~2週間後に協会けんぽ等から資格取得通知書と保険料納付書が届きますので、初回保険料を指定期限までに納付します。※初回納付期限までに支払がない場合、任意継続の資格そのものが発生しませんので注意が必要です。その後は毎月の保険料を各保険者指定の方法（口座振替等推奨）で納付していきます。万一保険料を1日でも滞納すると即資格喪失となり、以後任意継続を再取得することはできません。

人事労務担当者が 押さえておくべき案内のポイント

案内の要点チェックリスト

チェック	任意継続の加入資格を満たすか？
<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none">退職日時点で社会保険の被保険者期間が継続2ヶ月以上あるか確認します。2ヶ月未満の場合、任意継続は利用できないため自動的に国保（または被扶養者）への加入となります。2ヶ月以上あれば任意継続の権利がありますが、退職後20日以内という申請期限も守れるか確認が必要です。まずこの資格要件と期限を把握し、任意継続の選択肢があるか判断しましょう。
チェック	配偶者などの扶養に入れるか？
<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none">退職者本人に収入が無く、配偶者や親など家族が勤務先の健康保険に加入している場合、その被扶養者になれるか検討します。被扶養者になれば本人負担の保険料はゼロであり、最も経済的な選択肢です。年間収入見込みや家族の扶養条件を確認し、該当する場合は扶養手続きを案内してください。扶養に入れる場合でも、退職から扶養認定までの空白期間が無いよう速やかに手続きを進めることが重要です（必要に応じて資格喪失証明書を発行）。
チェック	退職前の所得水準と退職後の所得見通しは？
<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none">前年の所得額と今後の収入計画を比較し、国保保険料と任意継続保険料の概算を出します。退職前年の所得が高額で退職後は無収入の場合、初年度は任意継続の方が保険料負担を抑えられるケースが多いです。一方、退職前年の所得がそれほど高くなく、退職後もしばらく無収入なら、国保の方が2年トータルで安くなる可能性があります。また退職後に失業手当や年金、その他収入がある場合も忘れず考慮します（それらは国保の算定対象になり得ますが、任意継続の保険料には影響しません）。可能であれば市区町村の国保担当課に試算を依頼し、任意継続については協会けんぽ等から提示される保険料額と比較してみましょう。
チェック	養家族の人数と年齢構成は？
<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none">扶養している家族がいる場合、その人数と年齢も判断材料です。扶養家族が多ければ任意継続のメリット（一人分の保険料で済む）が増えます。逆に扶養家族がおらず単身の場合や、扶養家族にもそれなりの収入があって国保加入時に世帯収入が低くならない場合は、任意継続の利点は相対的に小さくなります。家族全員の状況を把握し、家族込みでの保険料総額を比較しましょう。

【免責】

※当資料に従うことで、法令違反がないことを保証する資料ではありません。

※あくまで参考としてご活用いただくことを想定している資料です。また当資料は、表紙下の記載日時点の内容となっております。最新の情報、実際の制度内容は国の資料等をご確認ください。