

## □保険切り替え

健康保険の切り替え（任意継続 or 国民健康保険）の詳細は以下のとおりです。  
健康保険の切り替えは、退職日翌日から 14 日以内に手続きが必要です。

### 選択肢①：任意継続被保険者制度

【概要】退職前に加入していた健康保険（協会けんぽや組合健保など）を「最長 2 年間」継続できます。

【加入条件】退職日までに継続して 2 ヶ月以上加入していた  
退職日の翌日から 20 日以内に申請

【保険料】月額保険料は全額自己負担（これまで会社と折半していた分も含め）

【手続き場所】前職の健康保険組合、または協会けんぽ支部

メリット：保険証の切り替えがスムーズ、家族も引き続き扶養にできる

デメリット：保険料がやや高額になることがある

### 選択肢②：国民健康保険（国保）

概要：市区町村が運営する保険。退職後は原則こちらに加入。

【手続き場所】住民票のある市区町村の役所

【必要書類】身分証（マイナンバーカード、運転免許証など）

退職日がわかる書類（離職票や退職証明書など）

印鑑（自治体によって不要な場合あり）

保険料：前年の所得に応じて計算。収入が減った場合は減額申請が可能。

メリット：所得によって保険料が安くなるケースあり

デメリット：家族を扶養に入れる制度がなく、一人ひとりが加入者扱いになる

項目	任意継続	国民健康保険
保険料	全額自己負担で固定	所得に応じて変動
扶養家族	継続して扶養にできる	各自が加入者となる
保険証の発行	継続のため切り替え不要	新しい保険証が発行される
手続き期限	退職日翌日から 20 日以内	退職日翌日から 14 日以内

**保険証は退職時に必ず返却（代行を使った場合は郵送）**

**任意継続の申請は 1 日でも遅れるとできなくなるので注意**

どちらが安くなるかは、前年の収入や家族構成によるため、比較してから決めるのがベスト