

乗り換えシート

「任意継続が安い」は1年目だけのことも。
2年分で比べて、乗り換える“駅”を決めましょう。

1 選べる道は3つ

	保険料のもと	家族	期限
家族の扶養	0円 (年収など条件あり)	—	家族の会社に確認
任意継続	辞めたときの給料 (上限あり・最長2年)	扶養のまま 追加0円	辞めた翌日から 20日以内
国保	去年の所得 (毎年4月に計算し直し)	人数分 かかる	14日以内

※扶養の目安（協会けんぽ）：60歳以上は年収180万円未満など。失業保険・年金も収入に数えます。

2 乗り換えの基本

1年目
任意継続が
安くなりやすい



2年目の4月
国保と比べて
安ければ乗り換え

国保は「**去年の所得**」で決まるので、辞めてすぐは高く、稼ぎが少なかった年の**次の4月**から下がります。任意継続は、自分で申し出ればやめられます（前の月中に申し出 → 翌月1日から）。

辞めた時期	国保と比べる目安
1～3月	翌年の4月をまず確認
4～9月	翌年の4月から、毎年確認
10～12月	翌年の4月も確認。 翌々年の4月 は特に確認

※目安です。賞与や家族の収入でも変わります。

3 かんたん3ステップ



STEP1 辞める前

会社に聞く：「私の標準報酬月額はいくらですか？」
家族の会社に聞く：「扶養に入れますか？」



STEP2 辞めたら

20日以内に、任意継続と国保の1年目を比べて安いほうへ
国保の届出・配偶者の年金の届出は**14日以内**



STEP3 翌年の2～3月

所得の申告（収入がなくても）→ 国保を概算
安ければ**3月中**に任意継続をやめる申し出 → 4月1日から国保

市役所で聞く一文

「退職した翌年度の、国保の見込み額は、いくらになりますか？」

4 わたしの数字を書き込む

	1年目	2年目	2年の合計
任意継続 月額×12			
国保 市役所の見込み			
乗り換え 1年目任継→2年目国保			

※任意継続は料率の見直しで2年目に少し変わることがあります。

5 答えが変わる人



会社都合で辞めた（65歳未満）：国保で去年の給与所得を3割として計算。1年目から国保が安いことも



大きな会社の健康保険組合：任意継続の上限が違うことがある。組合に確認



独身で給料が低めだった：家族0円の強みがなく、1年目から国保が安いことも



65歳で辞める：年金も国保の計算に入るので、2年目もあまり下がらないことがある



配偶者が60歳未満：国民年金を自分で払う側に（月1万7,920円）。届出を忘れずに

※金額・料率は令和8年度の情報をもとにした一般的な目安です。実際の保険料はお住まいの市区町村・加入している健康保険で必ずご確認ください。

※特定の選択をすすめるものではありません。