

＼ 知って安心！ ／

「退職後」の

健康保険 と 健康管理

健康保険

退職した後の健康保険はいくつか種類があります。

加入する健康保険制度をご自分で選ぶことになります。

事前に検討しておき、退職後は加入手続きをすみやかに行ってください。



加入できる健康保険は、おもに3種類です

	1 在職時と同じ 健康保険組合 (任意継続被保険者)	2 お住まいの市区町村の 国民健康保険	3 家族の 「被扶養者」になる
加入先	健康保険組合	お住まいの市区町村	家族が加入する 健康保険組合など
加入条件	- 退職前の加入期間が 2ヵ月以上あること - 加入期間は2年間 ※退職日の翌日から20日以内の申請が必要	ほかの健康保険に 加入していないこと	60歳未満 年収130万円未満 60歳以上 年収180万円未満 など
手続きの 窓口	健康保険組合 (お勤め先の担当者)	お住まいの市区町村の 担当窓口	家族の方の勤務先
保険料	全額自己負担 (本人分のみ)	全額自己負担 (扶養家族の分も)	なし
計算基準	本人の退職前賃金	前年の年収など	—
窓口負担	3割(70～74歳 2割または3割)		

再就職したときは、就職先の健康保険に加入します

(再就職するまでは、1～3のいずれかの健康保険に加入)

75歳からは、全員が後期高齢者医療制度に加入します

退職時の手続きは、その後の就労状況によって変わってきますので、早めに退職後のライフプランを考え、手続きの内容などをシミュレーションしておくとうれしく対処できます。

健康は、あなたの大切な財産です

健康管理

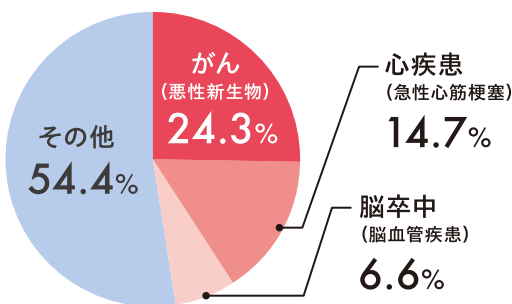
人生後半をしっかりと楽しむのに、何よりも重要なのは健康です。これまで、職場や健康保険組合がみなさんの健康をサポートしてきましたが、退職後はお住まいの市区町村の保健事業を利用し、健康づくりをしていきましょう！



退職後の健康は自己管理が大切です！

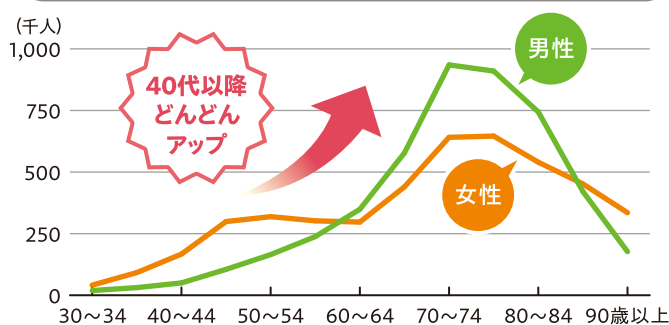
がん、高血圧、糖尿病などの生活習慣病は、年齢とともに増加し、心筋梗塞や脳卒中など、命に関わる病気へと重症化することが多いです。また、環境の変化により運動・栄養不足になり不調をかかえることもあります。

日本人の死因のうち三大疾病が占める割合



出典：厚生労働省『令和5年(2023)人口動態統計(確定数)の概況』

三大疾病の患者数



出典：厚生労働省『令和2年(2020)患者調査』

3つの「診」が大人のたしなみ

1 健診

健康診断を受けよう

年に一度は健診を受けましょう。治療にお金を使うより、予防にお金を使ったほうが充実した日々をおくれます！歯科健診も定期的。

2 検診

健診にがん検診をプラス

日本人の2人に1人ががんになる現代。でも、早期発見できれば、効果的な治療で元気を取り戻せます。

3 受診

精密検査や治療は迅速に

健診を受けた後、精密検査や治療を案内されたら、必ず受けましょう。自分の健康は自分でしっかり把握を！

お住まいの市区町村の保健事業をご活用ください！

健診だけでなく、お住まいの市区町村ではさまざまな健康づくりに役立つ事業を行っており、地域住民が気軽に利用できます。

