# １．退職前後の届け出・手続き

令和８年４月１日現在

在職中は、健康保険・年金などの手続きをすべて会社がやってくれます。また、わからないことは会社が親切に教えてくれます。しかし、会社を退職したら、それらのすべての手続きは自分でやらなければなりません。

退職前後には、やらなければならない手続きがたくさんあります。必要な時期に、慌てることなく手続きを進めるためには、事前に書類を揃えたり、何をしなければいけないのか整理しておいたりして、しっかりとした準備が必要です。

**【退職前後の届け出･手続きスケジュール】**

| | 医療保険 | 年金 | 雇用保険 |
|---|---|---|---|
| ポイント | 退職したら、名古屋薬業健康保険組合を脱退しなければなりません。その後は自分に合った健康保険に加入します。 | 老後の経済的な支えとなるものです。60歳までは国民年金に加入しなければなりませんし、年金を受けられる場合には本人が請求しなければ受けられません。 | 退職後の生活を安定させ、安心して就職活動を行えることを目的とした雇用保険制度を十二分に活用しましょう。 |
| １ 退職前 | □退職後に加入する健康保険を決定<br><br>□名薬健保の所在地や電話番号を確認<br>**名古屋薬業健康保険組合**<br>**〒460-0002**<br>**名古屋市中区丸の内 3-1-35**<br>**業務課（ダイヤル・イン）**<br>**TEL.052-211-2439**<br>**FAX.052-231-4964**<br>**総務課（ダイヤル・イン）**<br>**TEL.052-211-2294**<br>**FAX.052-201-1678**<br>**代表 TEL.052-211-2326**<br>https://www.meiyaku-kenpo.or.jp/<br><br>□市区町村役場の所在地や電話番号を確認 | □「年金手帳」の有無の確認<br>・紛失した場合には、勤務地の年金事務所へ再交付申請手続き<br><br>**年金を受けるとき**<br><br>□「裁定請求書（事前送付用）」の確認<br>・年金が受けられる場合、60歳になる3ヵ月前に日本年金機構から送付<br><br>□勤務地の年金事務所の所在地や電話番号を確認<br>**日本年金機構（旧社会保険庁）**<br>https://www.nenkin.go.jp/ | **求職の申込をするとき**<br><br>□「雇用保険被保険者証」の有無の確認<br><br>□居住地のハローワークの所在地や電話番号を確認<br>**ハローワーク**<br>**インターネットサービス**<br>https://www.hellowork.go.jp/<br><br>□失業給付申請用の写真等の準備<br><br>□会社がハローワークに提出する「離職証明書」等の確認後、署名・押印<br><br>□「被保険者資格喪失届」を確認 |
| ２ 退職日 | □資格確認書をお持ちの方は返却 | | |

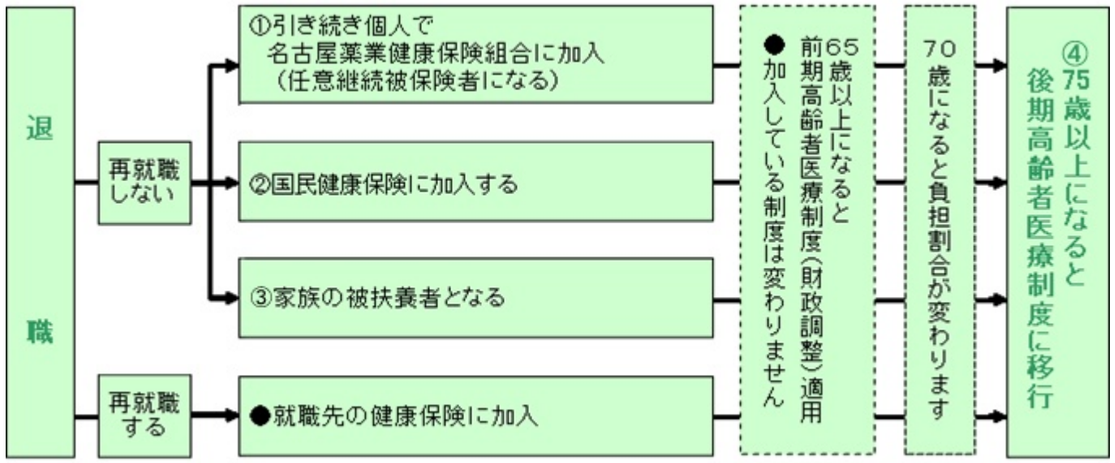


| | 健康保険 | 年金 | 雇用保険 |
|---|---|---|---|
| ３ 退職後 | **健保組合の任意継続加入**<br><br>□退職後20日以内に健保組合で加入手続き<br><br>**国民健康保険への加入**<br><br>□市区町村役場で加入手続き<br><br>**任意継続期間が切れた場合**<br><br>□新しく加入する健康保険の選択<br><br>**75歳になると**<br>**後期高齢者医療制度に移行** | **専業主婦の妻が60歳未満**<br><br>□退職後14日以内に市区町村役場で妻の国民年金の種別変更手続き<br>・第3号被保険者→第1号被保険者へ<br><br>**本人が60歳未満**<br>**（再就職しないとき）**<br><br>□退職後14日以内に市区町村役場で国民年金への加入手続き<br>・第2号被保険者→第1号被保険者へ<br><br>**年金を受けるとき**<br><br>□勤務地の年金事務所で年金の請求手続き<br>・裁定請求書等を提出<br><br>□請求の約1～2ヵ月後、日本年金機構から「年金証書」「年金裁定通知書」到着<br><br>□年金の受給開始<br>・年金証書等の到着から約2～3ヵ月後に、指定金融機関預金口座に振り込まれる<br><br>□「扶養親族等申告書」の提出<br>・毎年11月に送られてくる「扶養親族等申告書」を記入後、提出期限までに返送<br><br>□65歳時の老齢基礎年金・老齢厚生年金の手続き | **求職の申込をするとき**<br><br>□退職後会社から「離職票」を受け取る<br><br>□「離職票」に金融機関の確認印をもらう<br><br>□「離職票」受け取り後、ハローワークで失業給付の受給手続き<br>・「離職票」を提出し、受給資格の決定を受ける<br><br>□受給資格決定後、受給説明会への出席<br>・指定日にハローワークへ行き、「雇用保険受給資格者証」「失業認定申告書」を受け取る<br><br>□第1回目の失業認定<br>・指定日にハローワークへ行き、失業認定を受ける<br><br>□4週に1回の失業認定日にハローワークで「失業認定申告書」を提出<br>・失業認定日後、毎回約1週間以内に失業給付金が振り込まれる<br><br>**未就労の場合**<br><br>□失業給付支給開始から一定期間経過後、失業給付の支給終了<br><br>□退職の翌日から1年後、失業給付の受給期間終了 |

## ２．退職後に加入する医療保険制度

日本では、すべての国民が何らかの医療保険に加入する「国民皆保険」という制度になっています。会社を退職するときには資格喪失届を健康保険組合に提出し、資格を失います。ですから、退職後は何らかの医療保険に再度加入する必要があります。どの制度に加入するのがよいかを決め、手続きは自分ですべて行います。

【退職後に加入する医療保険】




【医療保険選択のポイント】

定年退職等のほとんどの方は、⑴1年間だけ任意継続被保険者制度に加入し、その後、国民健康保険に加入するか、⑵はじめから国民健康保険に加入するか、のいずれかになると思われます。制度の違いをよく理解し、選択してください。

| | ❶任意継続被保険者 | ❷国民健康保険 | ❸家族の被扶養者 |
|---|---|---|---|
| 保険の運営 | 名古屋薬業健康保険組合 | お住まいの市区町村 | 家族が加入する健康保険制度 |
| 保険料算出基礎 | 退職時の賃金または加入者の平均賃金の低い額。 | 前年の収入など。 | なし |
| 保険料 | 全額自己負担 | （扶養家族分も含め）全額自己負担 | なし |
| 窓口負担 | 小学校入学前：2割、 小学校入学後～69歳：3割、70～74歳：所得・年齢により1割～3割 | | |
| 加入の条件など | 退職前に2ヵ月以上加入していたこと。加入期間は最長２年間。 | 他の健康保険に加入していないこと。 | 年収が130万円（19歳以上23歳未満は150万円、60歳以上またはおおむね障害厚生年金を受けられる程度の障害者は180万円）未満であることなど。 |



### ①　引き続き健保組合に残る任意継続被保険者

| | |
|---|---|
| 加入手続き | 退職日まで2ヵ月以上被保険者であった人は、退職後20日以内に名古屋薬業健康保険組合へ手続きをします。 |
| 加入できる期間 | 退職後２年間 |
| 資格喪失 | ①任意継続被保険者となって2年間経過したとき　②死亡したとき<br>③保険料を納めなかったとき　④再就職したとき<br>⑤資格喪失を希望したとき　⑥75歳に達したとき |
| 標準報酬月額 | 次の①、②のいずれか低い額。毎年４月１日改定。<br>①退職時の標準報酬月額<br>②前年９月30日現在の当組合の全被保険者の標準報酬月額の平均額（36万円） |
| 保険料 | 上記の標準報酬月額に保険料率（一般：9.9/100、子ども・子育て：0.23/100，介護：1.8/100（40歳以上65歳未満）を乗じた額（事業主分も含む）を、月の10日（資格取得月は所定の日）までに納付。<br>半年分あるいは１年分を前納すれば、保険料の割引も受けられます。 |
| 保険給付 | 退職前同様、法定給付（傷病手当金・出産手当金除く）と付加給付が受けられます。 |

### ②　地域住民が加入する国民健康保険

| | |
|---|---|
| 加入手続き | 退職後14日以内に、お住まいの市区町村役場の国民健康保険の窓口で加入の手続きを行います。<br>世帯単位の加入が原則で、保険料の納付や諸手続きは、すべて世帯主が行います。 |
| 保険料（税） | 保険料（税）は、市区町村ごとに、所得割額・資産割額・均等割額・平等割額を基準として計算されます。<br><br>・所得割　加入者の前年所得から一定額を控除し、その額に一定率を掛けた額<br>・資産割　各世帯の加入者のその年度の固定資産税額に一定率を掛けた額<br>・均等割　各世帯の加入者の数に応じて一人あたりいくらと計算した額<br>・平等割　各世帯に均一の額<br>計算された保険料は、自分で窓口等へ納めます。口座振替も利用できます。 |
| 保険給付 | 健康保険とほぼ同様の給付（付加給付を除く）が受けられます。 |

### ③　家族が加入する健康保険に被扶養者として加入

| | |
|---|---|
| 加入手続き | 原則として次のいずれにも該当する場合、家族が加入している健康保険に申請すれば被扶養者として加入できます。<br>①日本国内に住民票があること。（例外は除く）<br>②家族の三親等以内の親族で、主として家族により生計が維持されている。<br>③年収が130万円（19歳以上23歳未満は150万円、60歳以上またはおおむね障害厚生年金を受けられる程度の障害者は180万円）未満。<br>④同居の場合は、家族の年収の2分の１未満であること。別居の場合は、家族からの仕送り額より少ないこと。 |
| 保険料 | 家族が負担します。 |
| 保険給付 | 家族が加入している健康保険によります。 |

### ④　７５歳以上から移行する後期高齢者医療制度

| | |
|---|---|
| 加入手続き | 75歳の誕生日から、本人の届出なしに自動的に加入します。 |
| 保険料 | 保険料は、都道府県ごとに、所得割額・均等割額を基準として計算され、年金年額が18万円以上の場合、年金から天引きされます。 |
| 窓口負担 | 所得により1割から3割負担します。 |
| 保険給付 | ②国民健康保険とほぼ同様です。 |

## ３．年金受給の手続き

**●年金は、本人が請求しなければ受けられません。**
**●いざとなって慌てないために、事前に準備をしておきましょう。**

年金は、受け取る資格ができたとき自動的に支給が始まるものではありません。自分で受け取るための手続き（「裁定請求」）を行う必要があります。この請求が遅れると、請求日よりさかのぼって５年より前の期間分の年金は、時効により受けられなくなりますので注意してください。

**【提出先は最後に加入した制度によります】**

| | | |
|---|---|---|
| 最後に厚生年金に加入していたら | → | 最後に勤務していた会社を管轄する年金事務所へ |
| 最後に国民年金に加入していたら | → | 住所を管轄する年金事務所へ |

●管轄の年金事務所に書類が提出できないときは、最寄りの年金事務所にご相談ください。

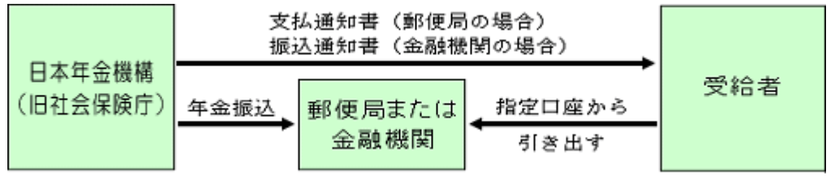
**【裁定請求の手続きから年金受給まで】**

| | |
|---|---|
| **① 手続きの準備** | ●年金加入期間の確認、職歴を事前に整理しておきます。<br>●年金手帳の有無の確認、複数ある場合は１つにまとめます。<br>●手続きに必要な書類をそろえておきます。<br>・**「老齢給付裁定請求書」**：事前送付用が受給３ヵ月前に送られてきます（年金事務所でも入手できます）。<br>・年金手帳または厚生年金保険被保険者証<br>・戸籍の抄本（本人分および配偶者・子供分）<br>・住民票<br>※　その他の書類が必要な場合もありますので、事前に年金事務所にお問い合わせください。 |
| ▼ | |
| **② 裁定請求書の作成・提出** | ●裁定請求書に必要事項を正確に記入し、添付書類とともに**年金事務所**へ提出。 |
| ▼　（裁定の決定　約１～２ヵ月後） | |
| **③ 年金の支給決定通知** | ●**「裁定通知書」「年金証書」**（一体になっている）が送られてきます。内容に間違いがないかどうか、確認を。<br>●同時に年金受給中の手続きを説明した**『年金受給者の皆様へ』**（パンフレット）も送られてきます。 |
| ▼　（約２～３ヵ月後） | |
| **④ 年金受給開始** | ●指定した金融機関等への口座振込または郵便局で年金を受け取ります。 |

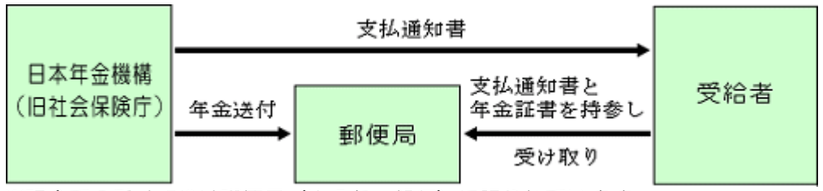
退職ガイド３

**【年金の受け取り方法】**

**●振込を希望した場合**




**●現金受け取りを希望した場合**




※現金での受け取りは郵便局（ゆうちょ銀行）に限られています。

**【年金の支払い】**

年金は、年６回に分けて支払われます。偶数月に、その前月までの２ヵ月分の年金が支払われます。

| 年金の支払月 | 支払対象月 |
|---|---|
| ２月 | １２月、　１月の２ヵ月分 |
| ４月 | ２月、　３月の２ヵ月分 |
| ６月 | ４月、　５月の２ヵ月分 |
| ８月 | ６月、　７月の２ヵ月分 |
| １０月 | ８月、　９月の２ヵ月分 |
| １２月 | １０月、１１月の２ヵ月分 |

**●年金の支払日**

年金は、支払月の 15 日に振り込まれます。15 日が土曜日、日曜日または祝日のときは、その直前の平日となります。

## ４．雇用保険・失業給付受給の手続き

働く意思も能力もあるのにもかかわらず、退職後の再就職で、満足のいく結果を得るのは厳しいようです。「基本手当（いわゆる失業給付）」を支給することによって失業中の生活の安定を図り、また再就職を援助する「雇用保険」を十分に活用してください。

なお、定年退職後、基本手当を受ける場合には、年金は受けられません。

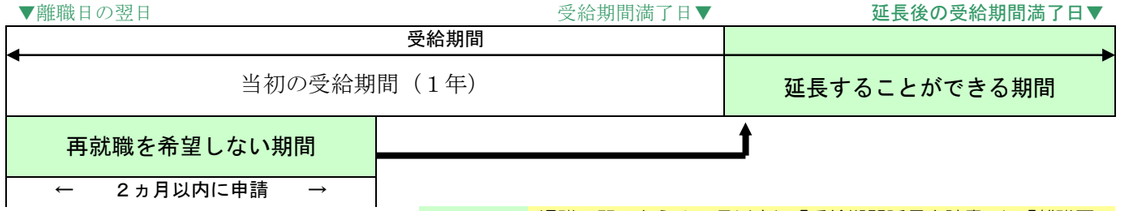
### 【退職から失業給付受給まで】

| | |
|---|---|
| **❶ 離職（退職）** | ●事前に「雇用保険被保険者証」の有無を確認しておきます。<br>●会社がハローワークに提出する「雇用保険被保険者資格喪失届」「離職証明書」に、記名押印または自筆による署名をし、離職理由等の記載内容についても確認します。<br>●退職後、「離職票」を会社から受け取ります。 |
| ▼ | |
| **❷ 受給資格決定** | ●居住地を管轄するハローワーク（公共職業安定所）で「求職の申込み（「求職票」の記入・面接）」をした後、「離職票」を提出。<br>●手続きに必要な書類を持参します。<br>・「離職票」<br>・「雇用保険被保険者証」<br>・運転免許証、住民基本台帳カード(写真付き)など：本人確認、住所・年齢確認用<br>・写真（タテ3cm×ヨコ2.5cm／正面上半身）２枚<br>・印鑑<br>・本人名義の普通預金通帳（郵便局は除く）<br>●受給資格決定後、受給説明会の日時が指定されます。<br>●『雇用保険受給資格者のしおり』を受け取ります。 |
| ▼ | |
| **❸ 受給説明会** | ●ハローワークで、雇用保険制度についての説明を受け、「雇用保険受給資格者証」「失業認定申告書」を受け取ります。<br>●第１回目の「失業認定日」が指定されます。 |
| ▼ | |
| **❹ 失業の認定** | ●原則として４週間に１度、ハローワークへ行き、「失業の認定（失業状態にあることの確認）」を受けます。<br>●「失業認定申告書」に就職活動の状況等を記入し、「雇用保険受給資格者証」とともに提出します（印鑑持参）。 |
| ▼ | |
| **❺ 受給** | ●失業の認定を行った日から１週間程で、指定した金融機関の預金口座に認定日の前日分までの基本手当が振り込まれます。<br>※受給資格決定日から７日間は「待期」といい、基本手当は支給されません。<br>※自己都合退職の場合には、待期期間満了後３ヵ月間は基本手当が支給されません。<br>●原則１年以内（基本手当を受けられる期間＝「受給期間」）に、退職時の年齢・被保険者期間等に応じ決められる日数（「所定給付日数」）を限度として、基本手当が受けられます。 |
| ⋮ | |
| **再就職** | ●採用が決まった場合は、ハローワークへ連絡します。<br>●支給残日数が多い等、要件を満たす場合は、「就業促進手当」が受けられます。 |

退職ガイド４

### 【定年退職時の受給期間の延長】

基本手当が受けられるのは、原則として退職日の翌日から１年間です。１年を過ぎると、給付日数分を受け終わっていなくても受給できなくなります。ただし、60歳以上で定年退職した人が、休養などの理由で一定期間就職活動をしないことを希望する場合には、最高で１年間、受給期間を延長することができます。




| | |
|---|---|
| **手続き** | 退職の翌日から２ヵ月以内に「受給期間延長申請書」に「離職票」を添付して、居住地を管轄するハローワークへ提出 |

### 【高年齢雇用継続給付】

働く意欲と能力のある高齢者には、60歳から64歳までの雇用継続を援助・促進するために、「高年齢雇用継続給付制度」があります。なお、高年齢雇用継続給付を受けている間、年金は、在職老齢厚生年金の調整に加え、標準報酬月額（給料）の６％相当額が支給停止されます。

| | | |
|---|---|---|
| **給付の種類** | ●基本手当（いわゆる失業給付）を受けないで働き続ける | **⇒高年齢雇用継続基本給付金** |
| | ●基本手当を受けられる日数を100日以上残して再就職 | **⇒高年齢再就職給付金** |
| **受けられる条件** | 次のいずれにも該当することが必要です。<br>①雇用保険の被保険者であった期間が５年以上ある60歳以上65歳未満の一般被保険者<br>②原則として60歳以降の賃金が60歳時点に比べて、75％未満に低下 | |
| **受けられる額** | 次の額が受けられますが、賃金が60歳到達時の75％以上のときには受けられません。 | ⇒低下率に応じ賃金の10％相当額未満の額 |
| **受けられる期間** | 高年齢雇用継続基本給付金 | ⇒60歳に達した月から65歳に達する月まで |
| | 高年齢再就職給付金 | ⇒60歳以後の就職月から１年間（基本手当支給残日数100日以上）または２年間（基本手当支給残日数200日以上）、65歳に達する月が限度 |

| | | |
|---|---|---|
| **手続き** | **高年齢雇用継続基本給付金** | ① 初回の申請は、受けられることになった月の初日から４ヵ月以内に、「高年齢雇用継続給付支給申請書」に「６０歳到達時等賃金証明票」などを添付して、事業所を管轄するハローワークへ提出<br>② ２回目以降は、ハローワークで指定された申請日に、「高年齢雇用継続給付支給申請書」を、事業所を管轄するハローワークへ提出 |
| | **高年齢再就職給付金** | ① 初回の申請は、受けられることになった月の初日から４ヵ月以内に、「高年齢雇用継続給付支給申請書」を、事業所を管轄するハローワークへ提出<br>② ２回目以降は、ハローワークで指定された申請日に、「高年齢雇用継続給付支給申請書」を、事業所を管轄するハローワークへ提出 |

※手続きをするのは、本来なら支給を受ける本人ですが、通常事業主が行っています。