定年退職の 保険の見直しチェックリスト

退職日を書き、期限を数えて書き込みます。確かめたら□に印を付けます。

① 健康保険の期限（退職日の翌日を1日目に数える）

項目	日付を書く
退職日（会社に籍がある最後の日）	
任意継続の申し出の期限（翌日から20日目。必着。土日・祝日なら次の営業日）	
国民健康保険の届け出の期限（14日以内。市区町村で確かめる）	
任意継続の終わり（最長2年）	

例：3月31日に退職 → 4月1日が1日目 → 任意継続は4月20日まで、国民健康保険は4月14日まで。

② 退職後の健康保険3つ

加入先	入れる人	期限	期間	保険料
任意継続（協会けんぽ）	退職日まで続けて2か月以上加入	退職日の翌日から20日以内（必着。20日目が土日・祝日なら次の営業日）	最長2年。申し出ればやめられる	退職時の標準報酬月額×都道府県の保険料率。32万円を超える人は32万円で計算。40〜64歳は介護保険料も加わる。会社の負担分もなくなり、在職中のおよそ2倍
国民健康保険	ほかの健康保険に入らない人	14日以内に市区町村の窓口へ。過ぎると、原則として届け出の日からしか給付されない	ほかの健康保険に入るまで	世帯の人数や前年の所得などで決まり、市区町村で違う。届け出が遅れても、資格のできた月にさかのぼってかかる
家族の被扶養者	家族の健康保険の扶養の条件を満たす人。協会けんぽでは60歳以上は年収180万円未満で、家族の年収の2分の1未満など（別居なら仕送りの額より少ないこと）。家族の勤め先で確かめる	家族の勤め先で手続き	条件を満たす間	本人の負担なし

知っておくこと

- 任意継続の間に新しくかかった病気やけがには、傷病手当金・出産手当金は出ません（在職中から続けて受けている分は続きます）。
- 後期高齢者医療の被保険者になると、任意継続は終わります。
- 任意継続に入るなら、国民健康保険への届け出は要りません。
- 健康保険組合に入っていた人は、任意継続の条件と保険料を組合で確かめます（ここに書いたのは協会けんぽの決まり）。

③ 確かめる8つの点

	確かめること	メモ
□	**加入先を決める** 健康保険（退職日の翌日から）｜任意継続・国民健康保険・家族の被扶養者の3つから。保険料は任意継続のお知らせと市区町村の案内で確かめる	
□	**手続きの期限を書き出す** 健康保険（退職日の翌日から）｜任意継続は退職日の翌日から20日以内（必着）、国民健康保険は14日以内	

☐	**死亡保障の額を今の家族に合わせる** 生命保険｜必要な保障の額の目安は「遺族の支出の見込み－遺族の収入の見込み」。遺族年金は収入の見込みに入る。子どもが独立していれば、支出の見込みは変わる	
☐	**更新型の次の更新と保険料** 生命保険｜更新のときの年齢で保険料を計算し直すため、ふつうは上がる。減らして更新するなら、更新の前に申し出る	
☐	**保険料を何歳まで払うか** 生命保険｜保険証券で、保険料を払い込む期間（何歳まで）と月の額を書き出す。年金で暮らす間も払い込みが続くかを確かめる	
☐	**医療費の上限（高額療養費）を確かめる** 医療保障｜病院の窓口で払う医療費には、年齢と所得に応じた1か月の上限がある。医療保険の入院日額は、その上で考える	
☐	**保険金の減額・特約の解約** 見直し方｜保障の一部を解約したものとして扱われ、解約（減額）返戻金が出ることもある	
☐	**解約は新しい契約のあと** 見直し方｜解約した生命保険は元に戻せない。解約返戻金は、ふつう払い込んだ保険料より少ない	

出典：全国健康保険協会（協会けんぽ）「任意継続」／協会けんぽ よくあるご質問「任意継続の加入条件について」／協会けんぽ よくあるご質問「任意継続の加入手続きについて」／名古屋市「国民健康保険の加入・脱退」（2026年4月1日更新）／神戸市「国民健康保険の加入・脱退などの届出」（2026年8月27日更新）／生命保険文化センター「万一の際に必要な保障額の算出方法と具体例」／生命保険文化センター「生命保険の契約にあたっての手引」その4 生命保険の仕組み（更新型・全期型）／生命保険文化センター「保険商品の見方」／厚生労働省「高額療養費制度を利用される皆さまへ」／生命保険文化センター「生命保険の契約にあたっての手引」その3 生命保険の見直しと留意点（2026/11/17 確認）