

社会保険の資格を失ったときの期限チェックリスト

2026
年版

会社や加入サービスを「退職扱い」で辞めたら、期限の短い順にこれだけ。

※ 退職日の翌日に資格を失い、それまでの加入期間は取り消されない場合の手順です。任意継続は協会けんぽ公式（2026年9月29日確認）。国保・国民年金の届出は14日以内が原則（手続きが遅れても加入日はさかのぼります）。

窓口は1回で済ませる：迷ったら、市区町村の窓口に1日で行けば「国保に入る・国民年金の切り替え・非自発の軽減・失業特例免除・住民税の相談」がまとめて済みます。持ち物は資格喪失日が分かる書類（離職票・資格喪失証明書など）、マイナンバーが分かるもの、本人確認書類、会社都合なら雇用保険受給資格者証（細かい持ち物は自治体のサイトで確かめてください）。

☐ 退職日の翌日から20日以内（必着）	任意継続を選ぶなら申出書を出す 20日目が土日祝なら翌営業日。保険料は退職前の健康保険料の約2倍・最長2年	住所地の協会けんぽ支部
☐ 14日以内（原則）	国民健康保険に入る（任意継続・扶養を選ばない場合） 資格喪失日が分かる書類とマイナンバー	市区町村の国保窓口
☐ 14日以内（原則）	国民年金の切り替え（第1号へ） 国保と同じ日に同じ窓口で済むことが多い	市区町村
☐ 国保に入るときに一緒に	会社都合・雇い止めで辞めたなら、国保の非自発的失業者軽減を申請する 雇用保険受給資格者証の離職理由コードが11・12・21・22・31・32・23・33・34の人。前年の給与所得を30%として計算（給与所得300万円・世田谷区で年約34万円→約10万円）。期間は離職日の翌日の属する年度の翌年度末まで。65歳未満	市区町村の国保窓口
☐ 国民年金の切り替えと一緒に	払うのが厳しければ、国民年金の失業特例免除を申請する 本人の前年所得を除いて審査（離職票などで失業を証明）。配偶者・世帯主の所得は審査に入る。全額免除でも年金額の2分の1は反映され、10年以内なら追納できる	市区町村の国民年金窓口
☐ 同時に	扶養していた配偶者も第1号へ 本人の資格喪失と同時に第3号でなくなる	市区町村
☐ 家族の勤務先の定めによる	家族の扶養に入る（条件を満たす場合） 収入の基準は家族の健康保険ごとに確認	家族の勤務先
☐ 退職した月で決まる	住民税の払い方が変わるのを確かめる 1〜4月に辞めたら最後の給与から残りを一括で引くのが原則。6〜12月に辞めたら自分で払う方式（普通徴収）に切り替わり、後日納付書が届く。払うのが厳しければ早めに相談	市区町村の住民税担当
☐ 速やかに	資格確認書・保険証を返す 資格喪失日以降は使えない	案内に書かれた返送先
☐ 喪失日以降に受診していたら	医療費の精算（療養費）か保険者間調整 新しい健康保険の資格がある日の受診なら保険者間調整を使える場合がある	新しく入った健康保険の窓口
☐ 加入している人だけ	iDeCoの加入者区分の変更	加入先の金融機関

任意継続と国保のどちらが安いかは「最後の給与明細の健康保険料×2」と「2枚目の早見表の国保の額」を比べるのが早道です。