



# 藤井社会保険労務士事務所 事務所だより

ニュースレターの日付  
2012年7月(第4号) 1号

全国的に梅雨が明け、いよいよ夏本番となりました。熱中症に気を付けながら、水分補給をして夏を乗り切りたいものですね。

「事務所だより7月号」をお届けします。日常の業務にお役立ていただければ幸いです。掲載内容に関してご不明な点があれば、どうぞお気軽に当事務所までお問い合わせください。

## この号の内容

- 1 退職後の医療保険について
- 2 街角年金相談センターをご存じですか？
- 3 熱中症に注意しましょう
- 4 当事務所から

## 退職後の医療保険について

会社を退職すると、勤務先の健康保険から脱退することになります。退職した翌日から新しい医療保険に加入する必要があるため、扶養家族も含めて手続きすることになります。退職後の医療保険はおもに以下の4つから選択します。新しい健康保険証が手もとに届くまで日数がかかることがありますので、退職前に制度の内容や手続き方法を理解し、退職後すみやかに手続きするとよいでしょう。

### ■ 選択肢1 退職まで在籍した会社の健康保険をそのまま継続して任意継続被保険者となる

退職までの加入期間が継続して2ヶ月以上あり、退職後20日以内に加入手続きをすることが要件です。毎月の保険料はおよそ倍額になりますが、上限が設けられています。(東京都の協会けんぽの場合で、32,256円) 保険給付の内容は在職時とほぼ同じです。

### ■ 選択肢2 会社に勤務している家族の扶養親族として、家族が加入している健康保険に加入する

退職後の収入を年間収入に換算した場合、その額が130万円未満(60歳以上の人と一定の障害者は180万円未満)であることと、家族によって生計を維持されていることが要件です。保険料は無料です。

### ■ 選択肢3 再就職し、新しい勤務先の健康保険に加入する

所定労働時間および所定労働日数がその勤務先の社員の4分の3以上であることが要件です。保険料は新しい給与額に基づき算出されます。

### ■ 選択肢4 国民健康保険に加入する

国内に住所があればだれでも加入でき、住民票をおいている市区町村で手続きします。保険料は前年の所得に応じて算出され、家族も加入する場合は、家族の保険料も発生します。

## 街角年金相談センターをご存じですか？

年金の詳しい制度や受給額について相談したい場合、いくつか相談窓口がありますが、街角年金相談センターは日本年金機構からの委託を受けて、全国社会保険労務士連合会が運営しています。全国 27 都道府県 51 か所にあり、来訪者との直接面談による相談・照会を受けていますので、ぜひご利用ください。相談には年金手帳や年金証書（年金受給者）をご持参ください。また年金相談は次の場所でも受けられます。

### ■ 全国の年金事務所

来訪者との直接面談・電話による相談・面談を受け付けています。

### ■ ねんきんダイヤル

電話での年金相談を受け付けています。 **0570-05-1165**

I P 電話または PHS からのダイヤル先は **03-6700-1165**



## 熱中症に注意しましょう

熱中症発生のピークは 7 月から 8 月です。体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。厚生労働省では、広く予防を呼びかけています。「水分補給」と「暑さを避けること」がポイントのようです。

【詳しいパンフレットはこちら】



<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002fpv2-att/2r9852000002fq0g.pdf>

### 当事務所から



事務所日より 7 月号はいかがでしょう。今年の夏も電力不足に対して節電の取り組みが求められていますが、気温や湿度の高い日には、無理をせず扇風機やエアコンを使用するようにした方がいいですね。夏バテせずに過ごしたいものです。

### 藤井社会保険労務士事務所

〒107-0062 東京都港区南青山 2-22-14 フォンテ青山 606 号  
(社会保険労務士法人アシスト 21 内)

TEL 03-3478-0290 FAX 03-6804-2958

Email [mayfujii@sr-fujiioffice.com](mailto:mayfujii@sr-fujiioffice.com)

URL <http://www.sr-fujiioffice.com>

社会保険労務士・ファイナンシャルプランナー  
藤井真由美