

任意継続被保険者制度に加入されたみなさまへ

★退職前と比べて、資格情報（被保険者等記号・番号）が変わりましたので、
初診再診を問わず、健康保険に変更があったことを医療機関等の窓口で伝えてください。

- ・任意継続の保険料は、退職時の月額と前年9月末における全被保険者の平均月額とを比べて、いずれか低い月額に保険料率を乗じて算出しています。
（『被保険者資格取得通知書』を参照して下さい。）
- ・全被保険者の平均標準報酬月額が改定されたり、保険料率が変わり保険料に大幅な変更があった場合は、『改定通知』によりご連絡いたします。

こんなときは……

▼当健保のホームページから申請書を印刷・提出ください

（印刷ができない場合は当健保へご連絡ください）

- ・氏名、住所、保険給付金等の振込先銀行が変わったとき

▼当健保へご連絡ください

- ・被扶養者に異動があったとき
- ・任意継続を脱退される（脱退したい）とき → 裏面もご覧ください
- ・納付方法（毎月・前納）を変更したいとき

マイナ保険証・資格確認書について

- ・令和7年12月2日以降、健康保険証は使用できなくなりました。
- ・今後、医療機関等を受診する際は、「マイナ保険証（マイナンバーカード）」が基本となり、マイナ保険証が使用できない方は「資格確認書」を使用いただきます。

▼資格情報のお知らせ ……自身の資格情報（記号・番号）を確認できる書類

- ・資格情報のお知らせのみでは、医療機関等を受診できません。
- ・カードリーダーの不具合時等に、マイナンバーカードと併せて提示することで受診が可能になります。

* 健保へマイナンバーを届出いただけていない方 *

マイナンバーの届出は、原則として在職中に会社を通じて行われます。

海外赴任などにより届出が完了していない方へは、「資格情報のお知らせ」ではなく「マイナンバー提供のお願い」をお送りいたしますので、ご対応をお願いいたします。

※マイナ保険証を使用するには、ご自身でマイナンバーカードをご準備いただくほかに健保組合へマイナンバーが届出されている必要があります。

※マイナ保険証を使用されず、資格確認書を使用する場合でも、健保組合にマイナンバーが登録されていないと医療機関で「資格情報が確認できない」とされることがあります。

▼資格確認書 ……健康保険証・マイナ保険証の代わりとなる書類

- ・原則として、マイナ保険証を使用できない方に限り交付いたします。
- ・マイナンバーカードを紛失し、再発行されるまでの間に医療機関等にかかる必要がある場合には、一時的に資格確認書の交付を受けることができます。
当健保のホームページから申請書を印刷・提出いただくか、当健保へご連絡ください。

任意継続から脱退するときは

以下に該当した場合は、任意継続の資格を喪失（脱退）することになります。

参考：資格喪失日

▼2年間の期間満了になったとき

期間満了のおよそ1ヶ月前に、案内を郵送いたします。 **任意継続加入後2年が経過した日**

▼後期高齢者医療の被保険者となったとき（75歳到達）

75歳誕生日

75歳誕生日のおよそ1週間前に、案内を郵送いたします。

▼再就職したとき

再就職先の健康保険の資格取得日

必ず当健保までご連絡いただき、脱退することをお申し出ください。
手続きについてご案内いたします。

▼継続を辞退するとき（国民健康保険へ切り替える、家族の扶養に入るなど）

必ず当健保までご連絡いただき、脱退される理由をお申し出ください。
手続きについてご案内いたします。

手続きが完了した翌月の1日

▼保険料を納付期日までに納めなかったとき

納付期限日の翌日

正当な理由なく、納付期限内に保険料を納付されない場合は、資格を喪失します。

▼被保険者が死亡したとき

死亡日の翌日

ご遺族の方から、当健保までご連絡ください。手続きについてご案内いたします。

資格喪失日 以降は、当健保の加入者として病院にかかることはできません。

万一、誤って喪失後に当健保の健康保険を使用した場合は、必ず病院や調剤薬局の窓口へ申し出てください。窓口への連絡が遅れるなど、病院との医療費調整ができなかった場合は、当健保が負担した医療費を返還していただきます。

- ・マイナ保険証で受診する場合……マイナポータルで表示される資格情報が新しい情報に更新されているか確認してください。
- ・資格確認書で受診する場合……当健保の資格確認書は使用しないでください。

保険料の還付について（再就職、継続辞退、死亡）

当健保の喪失月以降の分として既に納められている保険料がある場合は還付されます。還付がある場合には、脱退手続き後に別途、還付手続きのご案内をいたします。（ただし、任意継続加入月と喪失月が同月の場合は、その月の保険料は還付されません。）

各種健診補助・特定健診について

被保険者（ご本人）と被扶養者（ご家族）では、利用できる健診制度の内容が異なります。利用できる健診制度をご確認いただき、健康づくりにお役立て下さい。

対象者	対象年齢	受診できる健診の種類・補助額			
被保険者 (ご本人)	34歳以下	脳ドック ※5年に1回 (上限1万円)	女子特別健診 ※女性のみ (上限3万円)		
	35～39歳	生活習慣病健診 (上限2万円)	脳ドック (上限1万円)	女子特別健診 ※女性のみ (上限3万円)	
	40歳以上	生活習慣病健診 (上限2万円)	人間ドック 〔節目年齢: 上限5万円 節目年齢以外: 上限2万円〕	脳ドック (上限1万円)	女子特別健診 ※女性のみ (上限3万円)
		※生活習慣病健診、人間ドックは年度内にいずれか1つ利用できます			
被扶養者 (ご家族)	34歳以下	当組合の補助では受診できません			
	35～39歳	生活習慣病健診 (上限1万円)	女子特別健診 ※女性のみ (上限3万円)		
	40歳以上	生活習慣病健診 (上限1万円)	人間ドック (上限1万円)	特定健診 受診券 (全額補助)	巡回レディース健診 ※女性のみ (全額補助*)
		※4つの健診のうち、年度内にいずれか1つ利用できます ※特定健診受診券、巡回レディース健診は5月中旬頃にご自宅へ送付します			
		女子特別健診 ※女性のみ (上限3万円)	※巡回レディース健診のおすすめセット③・④・⑥を選択された方は、子宮頸部細胞診、乳房X線検査はご受診済みのため、重複受診されないようご注意ください。重複受診分は補助対象外となります。		

*…特定健診分については全額補助ですが、おすすめセット①～③、⑤、⑥やオプション検査を選択された方は、自己負担があります。

詳しくは5月中旬頃にご自宅へ送付する案内をご覧ください。

() …括弧内は当健保の補助額です。

- ・被保険者節目年齢は40、45、50、55、60、65、70歳の方です。
- ・年齢は、受診日当日ではなく、年度末3月31日現在の年齢を基準とします。
(例) 2026年度末時点で55歳の方→2026年度に受けた人間ドックに対して5万円補助。
- ・健診年度は、4月1日～翌年3月31日までの1年間です。在職期間も通算します。

【ご注意（必読）】

- ・人間ドック、生活習慣病健診は、以下の特定健康診査項目を全て含む健診に対して補助。一部でも項目が無い場合は、補助対象外。
《必須項目》
①問診②診察③身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）④血圧測定⑤尿検査（尿糖、尿蛋白）
⑥血液検査（空腹時血糖またはHbA1c、空腹時中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、GOT、GPT、γ-GTP）
- ・補助回数は、それぞれ年度内(4月～3月)に1回です。(脳ドックは35歳未満は5年に1回)
- ・資格喪失後の受診および年度内に2回以上受診された場合は、後日健診費用の全額を請求しますので、ご注意ください。

特定健診・特定保健指導とは？

この制度は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）の予防・改善に着目し、もっと早い段階で生活習慣病を予防することを目的として、平成20年4月から健保組合などの各医療保険者に義務づけられた制度です。当健保でも実施計画に基づき、段階的に健診・保健指導による生活習慣改善のサポートに取り組んでいます。

受診方法、健診補助の詳細や申請書については、JSR健康保険組合のホームページをご覧ください。

JSR健保

