

退職後の健康保険 判断フローチャート

1年以内の海外旅行（世界一周）を前提とした保険選択ガイド

⚠ 注意：あくまで思考の出発点です。保険料・条件は保険者・自治体・世帯構成・失業給付の有無で変わります。最終判断は必ず各窓口で確認してください。

STEP 1

配偶者が在職中で、社会保険に加入している？

配偶者の勤務先の健康保険に「扶養」として入れる可能性

はい

STEP 1-A

退職後の年収見込みが130万円未満？

失業給付の日額も含めて判定（保険者で基準が異なる）

いいえ

→ STEP 2 へ

はい

✓ 配偶者の扶養

保険料0円。最優先で検討

いいえ

→ STEP 2 へ

STEP 2

退職時の年収は高い方？（目安：500万円超）

年収が高いほど国保は上限に張り付きやすく、任意継続が有利になりやすい

年収が高い

📄 任意継続を優先検討

退職後20日以内に申請。上限額あり

300～500万円帯

⚖️ 任意継続 vs 国保を比較

自治体の国保試算＋保険者に任継続保険料を確認

年収が低め

💡 国保を検討

前年所得が低い場合は軽減対象の可能性

STEP 3

住民票はどうする？（海外転出届）

出す／出さないで国保・年金・NISAの扱いが変わる

残す（出さない）

手続き少・帰国後スムーズ

国保料は発生し続ける。NISAは継続しやすい

抜く（出す）

国保料が止まりやすい

NISA新規買付不可。年金・郵送物に注意

選択肢の比較まとめ

選択肢	保険料	向いている人	注意点
扶養	0円	配偶者が在職中・年収見込み130万未満	失業給付の扱いは保険者確認
任意継続	上限あり	高所得帯（年収500万超〜）	退職後20日以内に申請・最長2年
国保	前年所得連動	前年所得が低い・軽減対象	扶養制度なし（2人分）
新しい職場	折半	転職先が決まっている人	手続きがシンプル

住民票（海外転出届）の影響一覧

項目	残す（出さない）	抜く（出す）
国保	保険料発生し続ける	資格喪失（保険料止まりやすい）
年金	強制加入	任意加入に変わりうる
NISA	継続しやすい	新規買付不可（要手続き）
住民税	1/1時点で課税	1/1前に転出なら変わりうる
一時帰国時の医療	保険適用	自己負担が重くなりうる

本資料は情報提供を目的としたものであり、個別の税務・社会保険のアドバイスではありません。
最終判断は各窓口（保険者・自治体・年金事務所・証券会社）で確認してください。

20XX年世界の旅 — [元記事はこちら](#)