

# 退職に際しての手続き

## 資格確認書等の返納について

資格確認書、高齢受給者証、限度額適用認定証などを交付されている方は、**令和8年3月31日までに所属所の事務担当者あて返納してください。**

退職日の翌日から資格喪失となりますので、資格喪失以後は新しい保険制度のマイナ保険証や資格確認書で受診をしてください。

なお、引き続き再任用フルタイムとなる方や、臨時的任用で講師等となる方は、資格が継続しますので現在使用しているマイナ保険証や資格確認書等をそのまま使用してください。

【お問い合わせ】 共済係：026-235-7445

## 国民年金への加入について

### 【60歳未満の組合員本人の手続き】

手続きが必要な方については以下のとおりです。

#### (1) 再就職し、被用者年金制度（社会保険等）に加入する場合（60歳以上も含む）

国民年金第2号被保険者となります。勤務先で手続きをしてください。

#### (2) 再就職し、社会保険等には加入せず働く場合

再就職せず、配偶者以外の被扶養者になる場合／被扶養者にならない場合

国民年金第1号被保険者として、国民年金へ加入していただく必要があります。

退職日の翌日から14日以内に市町村役場または年金事務所で手続きをしてください。

#### (3) 再就職せず、配偶者の被扶養者となる場合

国民年金第3号被保険者となります。配偶者の勤務先で手続きをしてください。

なお、月途中退職（末日退職以外）の場合は、その月は共済年金に未加入ということになりますので、同様に国民年金への加入手続きが必要となります。

### 【60歳未満の被扶養配偶者の手続き】

組合員の退職に伴って国民年金第3号被保険者としての資格を喪失しますので、市町村役場または年金事務所で**国民年金第1号被保険者の資格取得手続き**（再就職する方の被扶養者の場合は新しい勤務先で第3号被保険者の使用者変更の手続き）**を行ってください。**

参考：令和8年度の国民年金保険料の月額 17,920円

【お問い合わせ】 共済係：026-235-7445

## 資格喪失後の給付について

1年以上組合員であった者が、資格喪失後国民健康保険または他の医療保険の被扶養者の資格を取得した場合には、以下の給付を受けることができます。掛金は不要ですが、**附加給付はありません。**

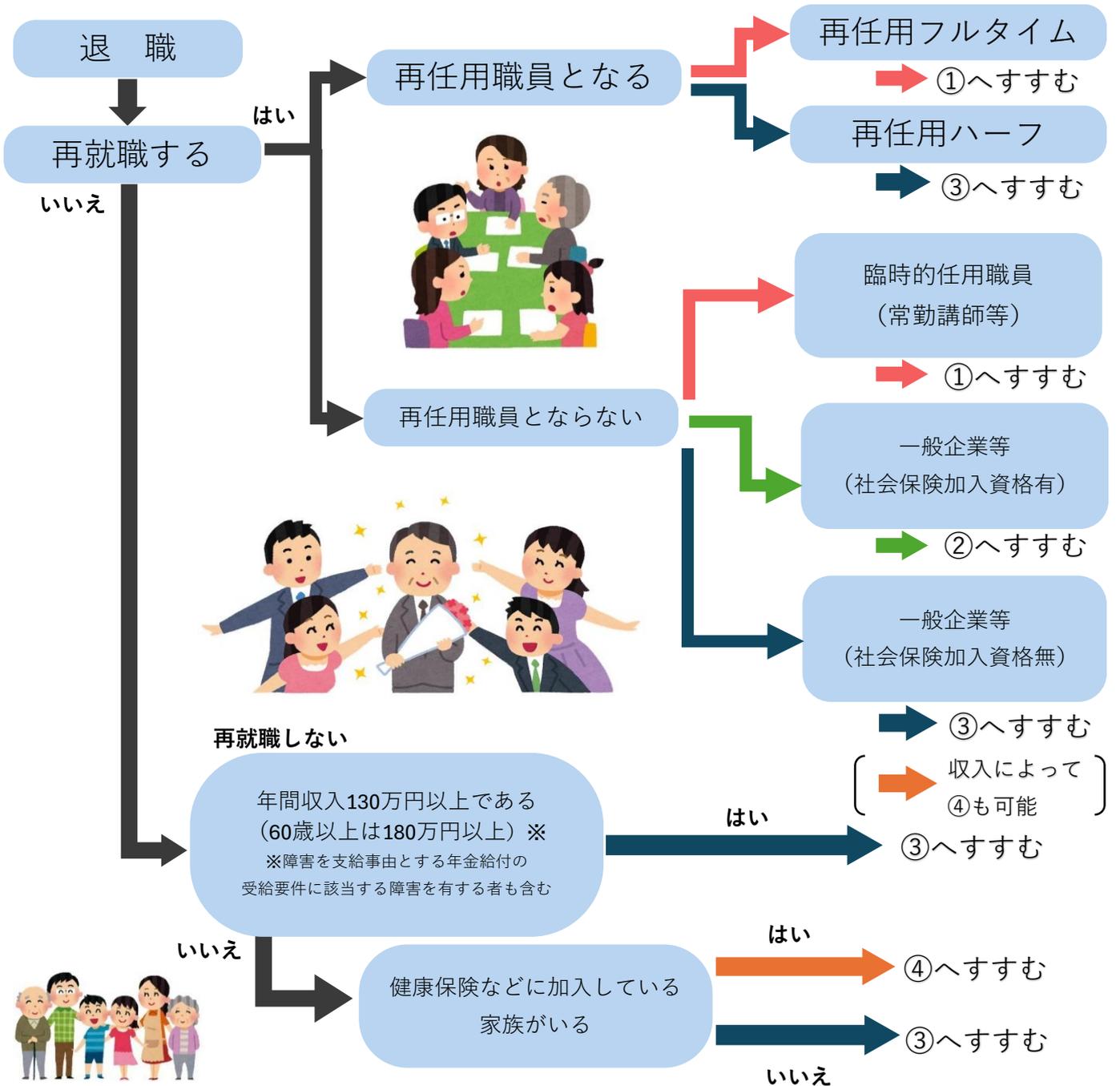
また、他の健康保険組合等から同種の給付がある場合は給付が受けられませんが、埋葬料の場合は国民健康保険の葬祭費と合わせて受け取ることができます。

なお、任意継続組合員となる場合は、現職時と同等の給付を受けることができますので、この表中に限りません。

項目	受給の条件	給付金額	提出書類等
出産費	資格喪失後6月以内に出産したとき。（出産費の直接支払制度を利用する場合、資格喪失証明書を医療機関に提出する必要があるため、当支部へ発行を依頼してください。	500,000円 （産科医療補償制度対象分娩の場合）	直接支払制度利用の場合 ・出産費等内払金支払依頼書 ・合意文書（写） ・出産費用の明細書（写） 全額自費払いの場合 ・出産費請求書（要医師の証明） ・直接支払制度を利用しない旨が記載された出産費用の領収書（写）
埋葬料	資格喪失後3月以内に死亡したとき。 （1年以上組合員であった者以外も対象）	50,000円	・埋葬料請求書 ・埋火葬許可証（写）他
傷病手当金	在職中の公務によらない病気又は負傷により休職等を4日以上続けて取得後退職し、引き続きその病気等のため就労できないとき。 なお、傷病手当金は恒常的収入となりますので、家族加入の健康保険の被扶養者となる際は注意してください。	原則1日につき、 （支給開始日の属する月以前の継続した12月の標準報酬月額×1/22）×2/3 支給期間：1年6か月 ※結核性疾患は3年 ※土日は除く	・傷病手当金請求書（要医師の証明） ・休職から退職まで全ての辞令の写し ・障害厚生（共済）年金・老齢厚生（退職共済）年金受給者は、支給額を調整するため、年金証書の写し ・各月ごとの請求
出産手当金	出産日（出産日が出産予定日後であるときは出産予定日）以前42日の期間内に退職したとき。	原則1日につき、 （支給開始日の属する月以前の継続した12月の標準報酬月額×1/22）×2/3 支給期間：出産日以前42日前から出産後56日までの期間のうち退職後の日数 ※土日は除く	・出産手当金請求書（要医師の証明）

【お問い合わせ】 共済係：026-235-7445

# あなたの退職後の健康保険は？



**①：引き続き公立学校共済組合の組合員です。**

- ・一般組合員・・・別途加入手続き等は不要。
- ・短期組合員・・・所属所にて種別変更及び  
厚生年金手続きが必要。

資格確認書  
等返納不要

\* 短期給付等は現職時と同等。

【問い合わせ先】 共済係 TEL：026-235-7445

**②：勤務先の健康保険に加入**

\* 手続きや給付等は健康保険によって異なります。  
詳しくは勤務先に確認してください。

**③：公立共済任意継続組合員（次ページ参照）  
または国民健康保険【要選択】**

\* 掛金額や給付のバランスを総合的に判断し、  
ご自身で選択してください。

\* 国保の保険料はお住いの市町村に確認してください。

**④：家族加入健康保険の被扶養者となる。**

\* 手続きや給付等は健康保険によって異なります。  
詳しくは勤務先に確認してください。

\* 被扶養者には基本的に掛金は発生しません。

# 任意継続組合員について

## 1 任意継続組合員とは

退職日の前日までに引き続き1年以上組合員であった方が、任意継続組合員となることを申し出ることにより、退職後2年間、在職中とほぼ同様の短期給付を受け、一部の福祉事業を利用することができる制度です。なお、任意継続組合員となるには、退職日から20日以内に申し出て、掛金を納入することが必要です。

## 2 任意継続組合員になるための手続き

### ① 加入の申出

右ページ5に記載の期限までに、**任意継続組合員申出書及び口座振替依頼書**を**所属所経由**で当支部へ提出してください。なお、**退職日が令和8年3月31日でない方は、期限が異なりますので別途ご照会ください。**

※様式は、退職予定者報告時に希望「有」または「未定」になっている方には事前に配付しています。

### ② 掛金納付

申出書を支部で受理後、掛金の決定通知をご自宅あて送付しますので、**口座振替日前日までに必ず残高確認**をしてください。

### ③ その他

右ページ5に記載の期限以降に任意継続組合員申出書及び口座振替依頼書の提出があった場合でも、退職日から20日以内（令和8年3月31日退職の方は令和8年4月17日まで）に書類の提出と掛金の納付が確認されれば任意継続組合員となることはできますが、希望する納付方法を選択できない場合や、口座振替が行えず共済組合が指定する口座へ直接振込（手数料は組合員負担）をしていただく場合もありますのでご注意ください。

**申出・納付期限を超過した場合、任意継続に加入することはできません。**

### <被扶養者について>

\*現職時から引き続き被扶養者とする場合は、任意継続組合員申出書の被扶養者欄に記入することで被扶養者とすることができますが、**被扶養者の要件に該当するか改めてご確認ください。**

（添付書類は不要）

\*被扶養者としてできる所得の基準は、原則申出時以降1年間の収入（見込み）が130万円未満（19歳から23歳未満は150万円未満、60歳以上又は障害を支給事由とする年金給付の受給要件に該当する者は180万円未満）です。

\*新たに被扶養者認定したい方がいる場合は、書類をご案内しますので支部までお問い合わせください。

## 3 掛金について

### (1) 掛金の計算方法

**掛金の基準となる額** × **掛金率**



短期掛金率 93.2/1,000  
介護掛金率 15.76/1,000  
子ども子育て掛金率 2.3/1,000

①又は②のいずれか少ない額

①退職月の標準報酬月額

②公立共済組合員の前年度9月30日現在の標準報酬月額（上限額）

令和8年度適用額は410,000円（毎年変更されます。）

### (2) 掛金の納付方法

①年払い ②半年払い ③月払いの3つから選択できます。「年払い」「半年払い」は前納割引が適用されますので、**最もお得な3月納付の年払いをご利用ください。**

※詳細は右ページ5をご参照ください。前納割引適用の掛金額につきましては、ページ6「令和8年度任意継続掛金早見表」をご覧ください。

## 4 令和7年度末退職者納付方法別手続き期限

3 月 納 付	①年払い（12か月前納割引適用）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>申出書及び口座振替依頼書提出期限：令和8年3月9日（月）</b> （申出書掛金払込方法欄の「年払い」又は「半年払い」のどちらかに○をし、掛金を納付する月の「3月」に○をする。）</li> </ul>
	②半年払い （前後期ともに6か月前納割引適用）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>掛金口座振替日：令和8年3月16日（月）</b></li> <li>・ <b>掛金納付期限：令和8年3月31日（火）</b> ※超過すると割引率が変わります。</li> </ul>
4 月 納 付	①年払い ※4月分は割引適用外 （11か月前納割引適用）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>申出書及び口座振替依頼書提出期限：令和8年3月31日（火）</b> （申出書掛金払込方法欄の「年払い」又は「半年払い」のどちらかに○をし、掛金を納付する月の「4月」に○をする。）</li> </ul>
	②半年払い ※4月分は割引適用外 （前期5か月、後期6か月前納割引適用）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>掛金口座振替日：令和8年4月14日（火）</b></li> <li>・ <b>掛金納付期限：令和8年4月17日（金）</b></li> </ul>
③月払い（初回のみ2か月分振替） （割引適用なし） ※短期間加入者は『月払い』としてください。		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>申出書及び口座振替依頼書提出期限：令和8年3月31日（火）</b> （申出書掛金払込方法欄の「月払い」に○をする。）</li> <li>・ <b>掛金口座振替日：令和8年4月14日（火）</b></li> <li>・ <b>初回掛金納付期限：令和8年4月17日（金）</b></li> </ul>

## 5 マイナ保険証等について

令和6年12月2日より組合員証等の新規発行が終了し、マイナ保険証を基本とした制度へ移行されています。今後、医療機関等を受診する際はマイナ保険証が基本となりますが、**マイナ保険証の利用登録をしていない等の理由によりオンライン資格確認を受けることができない方に限り、資格確認書を交付します。交付要件につきましては、任意継続組合員申出書裏面をご確認ください。**

○マイナ保険証の利用登録をされている方・・・**掛金納付後、マイナ保険証が利用可能**となります。

○資格確認書の交付要件に該当する方・・・**掛金納付後、資格確認書をご自宅あてに送付**いたします。

**\* 4月1日～途切れずにマイナ保険証等を使用できるように3月納付の年払いを推奨します。**

## 6 留意事項

- 任意継続組合員は、**医療保険のみの適用のため、60歳未満の組合員及び被扶養配偶者の方は、ご自身で国民年金に加入してください。**
- 任意継続組合員には、**人間ドックやがん検診の補助はありません。**40歳以上75歳の誕生日を迎える任意継続組合員及びその被扶養者の方は、「特定健康診査」（無料）の対象になります。
- 任意継続組合員と国民健康保険のどちらに加入するかを選択について  
一般的には**現職を退職直後の1年間は、掛金や給付のバランスから見て任意継続の方が有利**と思われるます。ご自身の国民健康保険の保険料については、お住いの市町村にお問い合わせください。

## 7 互助団体の任意継続

- 長野県教職員互助組合の加入者は、**共済組合の任意継続をした場合のみ**、希望により互助組合も任意継続することができます。（要手続・お問い合わせは026-234-2151へ）
- 長野県職員互助会には任意継続の制度はございません。退職により脱退となります。

**【任意継続組合員に関するお問い合わせ：026-235-7445（共済係）】**

令和8年度 任意継続掛金早見表

令和8年度から「子ども・子育て支援金制度」の掛金徴収が始まります。  
年払い及び半年払いは、令和8年4月分～令和9年3月分までの額

退職時 標準報酬 月額	月額（月払い）				年払い（3月納付）12か月前納割引				半年払い（3月納付）6か月前納割引				
	短期	介護	子ども子育て	計	短期	介護	子ども子育て	計	短期	介護	子ども子育て	計	年額
98,000	9,133	1,544	225	10,902	107,299	18,140	2,643	128,082	54,176	9,159	1,335	64,670	129,340
104,000	9,692	1,639	239	11,570	113,866	19,256	2,808	135,930	57,491	9,722	1,418	68,631	137,262
110,000	10,252	1,733	253	12,238	120,446	20,360	2,972	143,778	60,813	10,280	1,501	72,594	145,188
118,000	10,997	1,859	271	13,127	129,198	21,840	3,184	154,222	65,233	11,027	1,608	77,868	155,736
125,000	11,650	1,970	287	13,907	136,870	23,145	3,372	163,387	69,106	11,686	1,702	82,494	164,988
134,000	12,488	2,111	308	14,907	146,715	24,801	3,619	175,135	74,077	12,522	1,827	88,426	176,852
142,000	13,234	2,237	326	15,797	155,480	26,281	3,830	185,591	78,502	13,270	1,934	93,706	187,412
150,000	13,980	2,364	345	16,689	164,244	27,773	4,053	196,070	82,927	14,023	2,046	98,996	197,992
160,000	14,912	2,521	368	17,801	175,194	29,618	4,323	209,135	88,456	14,954	2,183	105,593	211,186
170,000	15,844	2,679	391	18,914	186,143	31,474	4,594	222,211	93,984	15,891	2,319	112,194	224,388
180,000	16,776	2,836	414	20,026	197,093	33,319	4,864	235,276	99,513	16,823	2,456	118,792	237,584
190,000	17,708	2,994	437	21,139	208,042	35,175	5,134	248,351	105,041	17,760	2,592	125,393	250,786
200,000	18,640	3,152	460	22,252	218,992	37,031	5,404	261,427	110,570	18,697	2,729	131,996	263,992
220,000	20,504	3,467	506	24,477	240,891	40,732	5,945	287,568	121,627	20,566	3,002	145,195	290,390
240,000	22,368	3,782	552	26,702	262,790	44,433	6,485	313,708	132,684	22,434	3,274	158,392	316,784
260,000	24,232	4,097	598	28,927	284,690	48,134	7,026	339,850	143,741	24,303	3,547	171,591	343,182
280,000	26,096	4,412	644	31,152	306,589	51,834	7,566	365,989	154,797	26,171	3,820	184,788	369,576
300,000	27,960	4,728	690	33,378	328,488	55,547	8,106	392,141	165,854	28,046	4,093	197,993	395,986
320,000	29,824	5,043	736	35,603	350,387	59,248	8,647	418,282	176,911	29,914	4,366	211,191	422,382
340,000	31,688	5,358	782	37,828	372,287	62,948	9,187	444,422	187,968	31,783	4,639	224,390	448,780
360,000	33,552	5,673	828	40,053	394,186	66,649	9,728	470,563	199,025	33,651	4,912	237,588	475,176
380,000	35,416	5,988	874	42,278	416,085	70,350	10,268	496,703	210,082	35,520	5,184	250,786	501,572
410,000 以上	38,212	6,461	943	45,616	448,934	75,907	11,079	535,920	226,668	38,326	5,594	270,588	541,176

※40～64歳の方には、上記介護掛金が含まれます。（それ以外の方は短期掛金及び子ども子育て掛金分のみ）

【年払い及び半年払いの割引率】

前納期間	乗率	前納期間	乗率
5ヶ月（4月払い）	4.9512666	11ヶ月（4月払い）	10.7869636
6ヶ月（3月払い）	5.9318472	12ヶ月（3月払い）	11.7485020

【一括前納年払い計算例（3月納付の場合）】（退職時の標準報酬月額440,000円の場合）

掛金の基礎となる標準報酬月額：**410,000円**  
 短期掛金月額：410,000円×93.2/1,000=38,212  
 介護掛金月額：410,000円×15.76/1,000=6,461  
 子ども子育て掛金月額：410,000×2.3/1,000=943  
 短期分一括前納年払額：38,212円×11.7485020= 448,934円（円未満四捨五入）  
 介護分一括前納年払額：6,461円×11.7485020= 75,907円（円未満四捨五入）  
 子ども子育て分一括前納年払額：943円×11.7485020= 11,079円（円未満四捨五入）  
 3月中の一括前納年払額（短期分+介護分+子ども分）：535,920円←毎月払いより **11,472円** お得です！

【一括前納年払い計算例（4月納付の場合）】（退職時の標準報酬月額440,000円の場合）

掛金の基礎となる標準報酬月額：**410,000円**  
 短期分一括前納年払額：38,212円×10.7869636= 412,191円（円未満四捨五入）+1か月分 合計450,403円  
 介護分一括前納年払額：6,461円×10.7869636= 69,695円（円未満四捨五入）+1か月分 合計76,156円  
 子ども子育て分一括前納年払額：943円×10.7869636= 10,172円（円未満四捨五入）+1か月分 合計11,115円  
 4月中の一括前納年払額（短期分+介護分+子ども分）：537,674円←毎月払いより **9,718円** お得です！

## 各種連絡先一覧

内 容	連絡先	電話番号
<b>任意継続組合員</b>	公立学校共済組合長野支部 〒380-8570（住所記載不要）	共済係 026-235-7445
	長野県庁保健厚生課内 ホームページアドレス	〃
	掛金・貸付 <a href="https://www.kouritu.or.jp/nagano/">https://www.kouritu.or.jp/nagano/</a>	厚生係 026-235-7446
<b>年金（在職中）</b>	公立学校共済組合長野支部 年金相談	共済係 026-235-7445 〃 026-234-5770
	公立学校共済組合本部 年金相談室	03-5259-1122
<b>福祉保険制度 （ファミリー年金等）</b>	公立学校共済組合本部 福祉保険制度担当	 0120-778-599
	請求相談センター	 0120-660-998
<b>団信制度</b>	公立学校共済組合 団信制度担当	 0120-080-456
<b>国民健康保険</b>	居住地の市町村役場	国民健康保険担当課
<b>後期高齢者医療制度</b>		長寿医療担当課
<b>国民年金</b>		国民年金担当課
<b>基礎年金番号、年金等</b>	最寄りの年金事務所 （旧社会保険事務所）	長野南 026-227-1284
		長野北 026-244-4100
		岡 谷 0266-23-3661
		伊 那 0265-76-2301
		飯 田 0265-22-3641
		松 本 0263-25-8100
		小 諸 0267-22-1080
		街角の年金相談センター
	上 田 0268-25-4425	

## ご退職される皆様へ

長きにわたり教育事業に携わられ、多くの児童・生徒の皆さんの成長にご尽力されてこられましたことに深く感謝申し上げます。

そして日頃より『ホテル信濃路』・『みやま荘』をご愛顧いただき誠にありがとうございます。両施設は、ご退職時に配布される『施設利用証』のご提示で、特別宿泊プランをご利用いただけます。これからもぜひ両施設のご利用をお待ち申し上げます。

ホテル信濃路支配人 森 基  
みやま荘支配人 大西 正



# 信州の旅

ゆっくりめぐる

北信・東信・中信エリアの観光拠点として両施設をおすすめいたします。



- ・湯量豊富で「美人の湯」として有名な浅間温泉
- ・春夏秋冬、季節の会席料理のおもてなし
- ・松本 I.C. より車で 20 分

公立学校共済組合浅間温泉保養所



TEL 0263-46-1547  
〒390-0303  
長野県松本市浅間温泉3-28-6  
<http://miyamaso.org>



- ・長野駅から徒歩 8 分の立地
- ・24 時間出し入れ自由な広い平面駐車場
- ・和朝食ハーフバイキングで元気な一日のスタートを

公立学校共済組合長野宿泊所

ホテル信濃路  
HOTEL SHINANOJI

TEL 026-226-5212  
〒380-0936  
長野県長野市中御所岡田町131-4  
<https://hotel-shinanoji.com>



両施設ともに、ご退職者様向けの特別宿泊プランがございます。お気軽にお問い合わせください。