



## ひかり健康保険組合からのお便り

お仕事おつかれさまです。

ひかり健康保険組合では、加入者皆様の健康維持・増進を目的とした保健事業を展開していきます。

今回は、**任意継続被保険者制度** についてお届けいたします。

### 第81話：任意継続被保険者制度

退職後もひかり健康保険組合の被保険者として、一般被保険者とほぼ同等の保険給付を受けることのできる制度です。

- 要件：**①在職時の被保険者期間が2ヶ月以上あること  
②退職によって被保険者資格を喪失した人

**加入できる期間：**最長で2年間

**保険料：**健康保険料・介護保険料 全額自己負担

**保険料の納付：**当月の保険料を1日～10日までに振込

**資格の喪失：**次の場合は資格を喪失します。

- ①期間が満了したとき(2年間)
- ②死亡したとき
- ③保険料を納期までに納付しなかったとき
- ④再就職をして、他の健康保険組合などの被保険者となったとき

### 任意継続注意点

- ① **任意継続は健康保険のみの継続**になります。  
年金は継続できませんので国民年金に加入してください。
- ② 健康保険に加入する、家族の被扶養者になる、という理由で資格を喪失することはできませんので、ご注意ください。
- ③ **資格喪失後(退社日翌日から)20日以内の手続き完了が必要です。**  
※期限内に初回入金完了が条件。
- ④ 任意継続は保険証がかわります。在職時の保険証は速やかにご返却ください。
- ⑤ 在職時の健康保険料は事業所と折半になっておりますが、任意継続の場合は事業所負担がないため**全額自己負担**となります。
- ⑥ **保険料の納付は振込のみになり、引き落としはできません。**  
天災以外のどんな理由があろうと10日までに納付がない場合は、その時点で**任意継続資格が喪失**となります。
- ⑦ 任意継続後に発生した一部の保険給付は適用外となる場合があります。





### ◆歯で美顔になる③◆

Q. お酒を飲むと殺菌作用でむし歯や歯周病を予防できる。ホント？ウソ？

A. **ウソ**

お酒に含まれているアルコールには殺菌作用があると言われている。しかし、日本酒をはじめ、ビールやワインにはアルコール分以外に糖質が含まれているため、アルコールの殺菌作用よりも糖質がむし歯をつくる可能性の方が大きい。

お酒よりも歯を掃除してくれる食物繊維の多いつまみや、食後きちんと歯を磨くことのほうがよほどむし歯や歯周病の予防効果は高い。



---

#### ■けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。

ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えて[info@hikarikenpo.or.jp](mailto:info@hikarikenpo.or.jp) (当組合宛) までお気軽にメールください。

#### ■こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」

フリーダイヤル0120-835-839 (はい参考、はいサンキュウ) を安心してご利用ください。

#### ■ひかり健康保険組合への

ご意見・ご要望は[info@hikarikenpo.or.jp](mailto:info@hikarikenpo.or.jp) までぜひお寄せください。

ひかり健康保険組合 <http://www.hikarikenpo.or.jp>

〒171-0022

東京都豊島区南池袋1丁目16番15号 光センタービル2F

tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663

