

退職後の 手続き チェックリスト

必要書類、健康保険、年金、失業給付、住民税。退職後に慌てやすい手続きを、順番と期限で確認する保存版。

退職後に損しやすいのは、手続きの「抜け」です。

このPDFは、退職後に何から確認すればいいかを手元で見返すためのチェックリストです。個別の判断が必要なところは、ハローワーク、市区町村、年金事務所、健康保険の窓口を確認してください。

退職後は、保険・年金・税金・失業給付が同時に動きます。最初に全体像をつかむだけで、窓口に行く順番を決めやすくなります。

このチェックリストは一般的な情報です。会社員の退職を前提にしていますが、雇用形態、退職理由、家族構成、加入している健康保険、住んでいる自治体によって必要な手続きは変わります。

1. 会社から届く書類

離職票、源泉徴収票、雇用保険被保険者証、健康保険資格喪失証明書など。届かない場合は会社へ確認。

2. 保険と年金の切替

国民健康保険、任意継続、家族の扶養。国民年金第1号または第3号のどちらかを確認。

3. 退職後のお金

失業給付、住民税、国民健康保険料、国民年金保険料、家賃、カード支払いを先に見える化。

迷ったら先にやること

「書類がないと進まない手続き」と「期限が短い手続き」から先に確認。任意継続は退職日の翌日から20日以内が目安です。

STEP 02 7つの手続き一覧

上から順番に確認してください。期限は目安です。自治体や健康保険組合によって扱いが変わるため、最終確認は公式窓口で行います。

チェック	手続き	目安	主な確認先
☐	会社から必要書類を受け取る	退職後すぐ	退職した会社
☐	健康保険を切り替える	できるだけ早く	市区町村、協会けんぽ、健康保険組合
☐	国民年金へ切り替える	退職後すぐ	市区町村、年金事務所
☐	失業給付の手続きをする	離職票が届いたら	ハローワーク
☐	住民税の支払い方法を確認する	退職月から翌月	市区町村、会社の給与担当
☐	源泉徴収票を保管する	受け取り次第	退職した会社
☐	生活費と転職活動の計画を立てる	退職前後すぐ	自分の家計、転職サービス

今日やること

- ☐ 会社から届く予定の書類をリストアップする
- ☐ 健康保険を「国保・任意継続・扶養」のどれにするか比較する
- ☐ 離職票が届いたら行くハローワークの場所を調べる
- ☐ 住民税・保険料・年金・家賃の1〜3か月分を計算する

書類が届かないと進めにくい手続きがあります。退職代行を使った場合でも、郵送先住所と貸与品返却方法は必ず確認してください。

**離職票**

失業給付の手続きで使う。会社が発行手続きを行い、退職後に届くことが多い。

**源泉徴収票**

転職先の年末調整、または確定申告で使う。中途退職者への給与所得の源泉徴収票は退職後1か月以内が交付期限。

**健康保険資格喪失証明書**

国民健康保険への切替で必要になることがある。名称は会社や保険者で異なる場合あり。

**雇用保険被保険者証**

転職先で必要になることがある。手元にない場合は会社へ確認。

**退職証明書**

健康保険・年金・転職先手続きで必要になる場合がある。必要なら会社へ発行依頼。

**貸与品返却の控え**

社員証、PC、制服、鍵、社用携帯など。返送したら伝票番号を保存。

会社へ確認すること

退職後に病院へ行く可能性はゼロではありません。健康保険は空白期間を作らないように確認します。

健康保険の選択肢

国民健康保険

市区町村で手続き。多くの場合、退職後14日以内が目安。保険料は前年所得や自治体で変わります。

任意継続

条件は、資格喪失日前日までに被保険者期間が継続2か月以上、かつ資格喪失日から20日以内の申出。

家族の扶養

家族の勤務先・健康保険組合に確認。収入見込みや失業給付の受給状況で判断が変わることがあります。

比較するポイント

月額保険料、扶養に入れるか、任意継続の期限、手続き書類、いつから使えるか。

国民年金の確認



次の会社にすぐ入らない場合は、国民年金第1号被保険者の手続きが必要か確認する



配偶者の扶養に入る場合は、国民年金第3号被保険者の手続きが必要か確認する



保険料の支払いが難しい場合は、免除・猶予制度を市区町村や年金事務所で相談する

退職後すぐにお金が入るとは限りません。手続きのタイミングと支払い予定を分けて整理します。

失業給付

離職票が届いたらハローワークへ。2025年4月1日以降の自己都合退職では、7日間の待期後、給付制限は原則1か月です。ただし条件により3か月になる場合があります。

住民税

前年所得をもとに計算されます。退職して収入が減っても支払いが残ることがあります。普通徴収に切り替わる場合は納付書を確認。

源泉徴収票

中途退職では給与所得の源泉徴収票が退職後1か月以内に交付されます。転職先の年末調整や確定申告で使うため保存。

確定申告

年内に転職しない、副業収入がある、医療費控除を使うなどの場合は、確定申告が必要になることがあります。

お金の見える化メモ

項目	月額・支払い予定	メモ
家賃	円	
健康保険料	円	
年金保険料	円	
住民税	円	
スマホ・カード	円	

退職月によって、住民税の扱いや転職先での年末調整が変わることがあります。自分の退職月を書いて、確認先を決めてください。

退職日

次の勤務先の入社予定日

健康保険の選択☒ 国民健康保険☐ 任意継続☐ 家族の扶養

ハローワークへ行く日

会社に確認する未着書類

退職直後は焦って一気に進めようとしがちですが、書類がないと進められない手続きもあります。届いた書類から順番に処理し、期限が短いものを優先してください。

STEP 07 窓口で聞くことリスト

窓口では「自分のケースではどうなるか」を聞きます。以下をスマホにメモしてから行くと、話が早くなります。

- ☐ 退職日と資格喪失日を伝えた
- ☐ 健康保険を国保・任意継続・扶養で比較したいと伝えた
- ☐ 国民年金の加入区分と免除・猶予の可否を確認した
- ☐ 離職票が届く前にできる準備をハローワークに確認した
- ☐ 住民税の納付書がいつ届くか、分割相談ができるか確認した
- ☐ 源泉徴収票が届かない場合の連絡先を確認した

退職代行を使った人の追加メモ

- ☐ 会社からの郵送物の送付先住所を確認する
- ☐ 貸与品の返送先、返送期限、配送方法を確認する
- ☐ 有給、未払い賃金、損害賠償などの話がある場合は、弁護士など専門家に相談する

このPDFは、2026年5月5日時点で確認できる公的機関・公式窓口の情報をもとに作成しています。制度や運用は変更されることがあります。

本PDFは一般的な情報提供であり、法律・税務・社会保険・雇用保険に関する個別判断ではありません。最終判断は、ハローワーク、市区町村、年金事務所、健康保険の窓口、税務署、弁護士等の専門家に確認してください。

参照元

- 厚生労働省「令和7年4月以降に教育訓練等を受ける場合、給付制限が解除され、基本手当を受給できます」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000160564_00045.html
- 日本年金機構「会社を退職したときの国民年金の手続き」
<https://www.nenkin.go.jp/service/kokunen/kanyu/20140710-03.html>
- 協会けんぽ「任意継続の加入条件について」「任意継続の加入手続きについて」
https://www.kyoukaikenpo.or.jp/faq/voluntary_continuation/002/index.html
- 大阪労働局「健康保険について」
https://jsite.mhlw.go.jp/osaka-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/koyou_hoken/hourei_seido/_17234/hoken.html
- 国税庁「No.7411 給与所得の源泉徴収票の提出範囲と提出枚数等」
<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/hotei/7411.htm>
- 国税庁「No.7421 退職所得の源泉徴収票の提出範囲と提出枚数等」
<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/hotei/7421.htm>

最後に

退職後の手続きは、完璧に覚えるより「確認先」と「期限」を手元に置く方が大切です。焦ったらこのPDFの2ページ目に戻って、上から順番にチェックしてください。