

しゃかいほけん  
【社会保険】

Q1 退職後は、健康保険はどうなりますか。

A1 健康保険は、退職日の翌日に資格喪失するので、健康保険証は退職日に会社に  
返します。そのあとは、国民健康保険に入るか、家族の扶養家族になります。

退職後の健康保険について | よくあるご質問 | 全国健康保険協会  
(kyoukaikenpo.or.jp)

せいかつ しゅうろう 生活・就労ガイドブック | 出入国在留管理庁 (moj.go.jp)

Q2 年金脱退の手続きについて知りたいです。

A2 年金事務所で面談を予約して本人が行ってください。(電話通訳あり 英語・中国  
語・韓国語・ポルトガル語・スペイン語・タガログ語・ベトナム語・インドネシア語・タ  
イ語・ネパール語)

三重 | 日本年金機構 (nenkin.go.jp)

必要な書類：年金手帳(年金基礎番号のわかるもの)、身分証明書、パスポート  
のコピー、入金する銀行の通帳、転出届を済ませた住民票

脱退一時金(だったいいちじきん) / 日本からはなれるときにもらうことができるお金 /

Lump-sum Withdrawal Payments | 日本年金機構 (nenkin.go.jp)

Q3 出産するときの休暇や育児休業休暇について知りたいです。

A3 産前休業、産後休業：出産予定日の6週間前から休むことができます。出産後  
は、原則8週間は働くことはできません。

育児休業：原則として子の1歳の誕生日の前日まで休むことができます。休みを  
2回に分割することもできます。

パンフレット | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)

Q4 <sup>しごとちゆう</sup> 仕事中にケガをしました。<sup>ろうどうさいがいきゆうぎようほしyou</sup> 労働災害休業補償について<sup>そうだん</sup> 相談するところがありますか。

A4 <sup>ろうどうきよく</sup> 労働局など<sup>せんもんきかん</sup> 専門機関に<sup>そうだん</sup> 相談してください。

① <sup>がいこくじんろうどうしゃむ</sup> 外国人労働者向け<sup>そうだん</sup> 相談ダイヤル (<sup>へいじつ</sup> 平日のみ) [<sup>ご</sup>ポルトガル語] Tel:0570-001-703)

② <sup>ろうどうじようけんそうだん</sup> 労働条件相談<sup>どにち</sup> ほっとライン (土日も) [<sup>ご</sup>ポルトガル語] Tel:0120-531-403

<sup>そうだんきかん</sup> 相談機関 <sup>しょうかい</sup> のご紹介 (Advisor for Foreign Workers Section) | <sup>たし</sup> 確かめよう <sup>ろうどう</sup> 労働

<sup>じようけん</sup> 条件: <sup>ろうどうじようけん</sup> 労働条件に関する <sup>そうごうじようほう</sup> 総合情報サイト | <sup>こうせいろうどうしyou</sup> 厚生労働省 (mhlw.go.jp)

③ <sup>みえろうどうそうだんしつ</sup> 三重労働相談室

<sup>みえけん</sup> 三重県 | <sup>きんろうふくし</sup> 勤労福祉: <sup>みえけんろうどうそうだんしつ</sup> 三重県労働相談室 (mie.lg.jp)