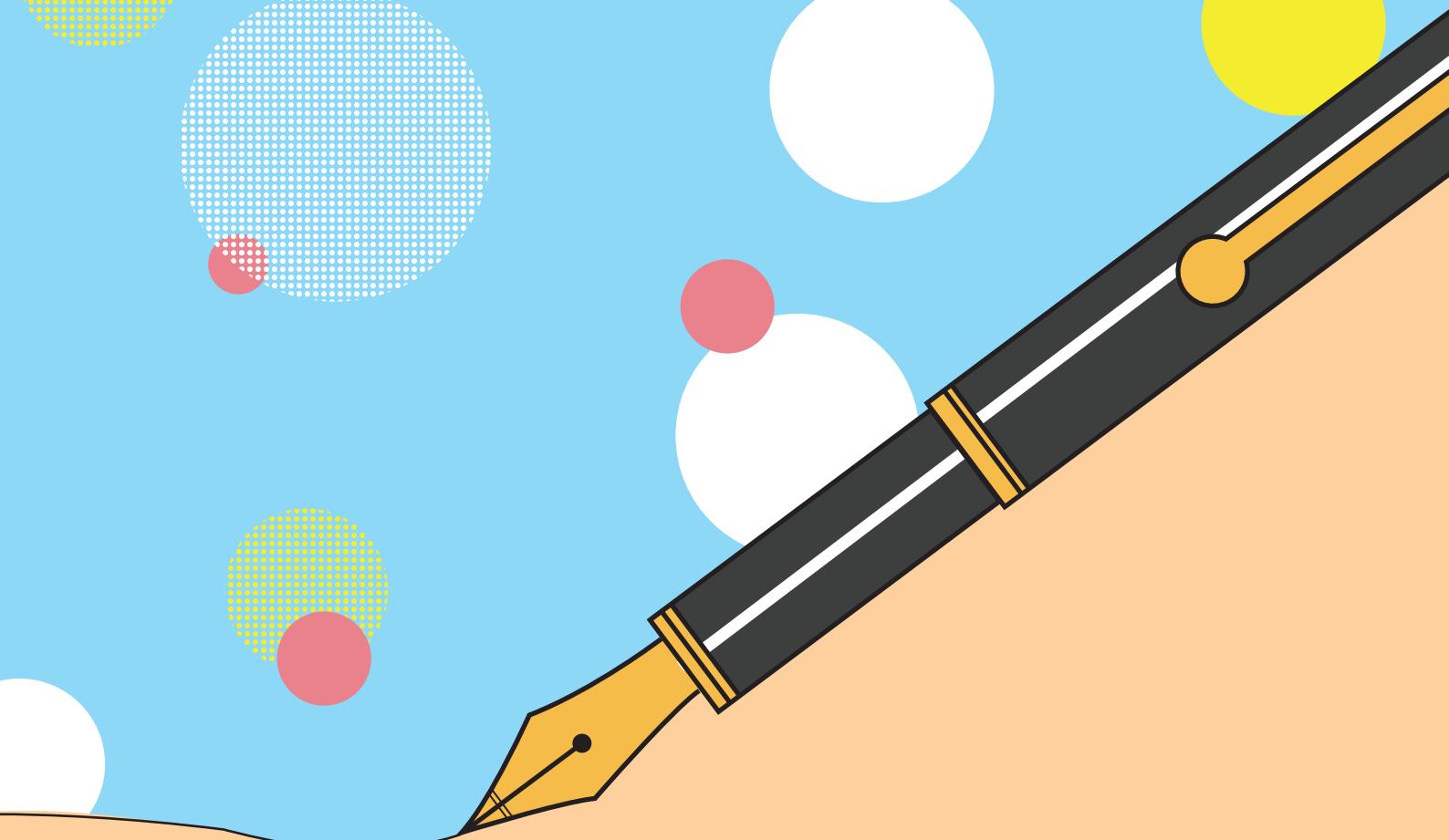


# マイ・ステージ

高齢期に向けた  
職業生活設計のすすめ



厚生労働省  
愛知労働局 ハローワーク

# はじめに

我が国は、平均寿命の伸びと出生率の低下によって、世界に類を見ない速度で急速に高齢化が進行しています。このような中、将来にわたって経済社会の活力を維持するためには、若者、女性、高年齢者などすべての者が労働参加できる全員参加型社会の構築が求められています。高年齢者については、長年培ってこられた知識や経験を活かし、意欲と能力に応じた雇用機会や就業機会が確保され、高年齢者にできる限り経済社会の担い手として活躍していただくことが求められています。

一方、その職業生活を充実させるためには、労働者自らが進んで、高齢期における職業生活の設計を行い、その設計に基づく能力の開発及び向上並びに健康の保持及び増進に努める必要があります。

この冊子は、高齢期における職業生活の設計を行ううえで必要な情報を幅広く盛り込みまとめたものとなっています。高齢期における職業生活の充実に向け一助となれば幸いです。

なお、末筆ながら、監修にあたりご協力をいただきました関係機関・団体のみなさまに厚くお礼申し上げます。

2026年1月

愛知労働局職業安定部

## I

## 少子・高齢社会に備えて

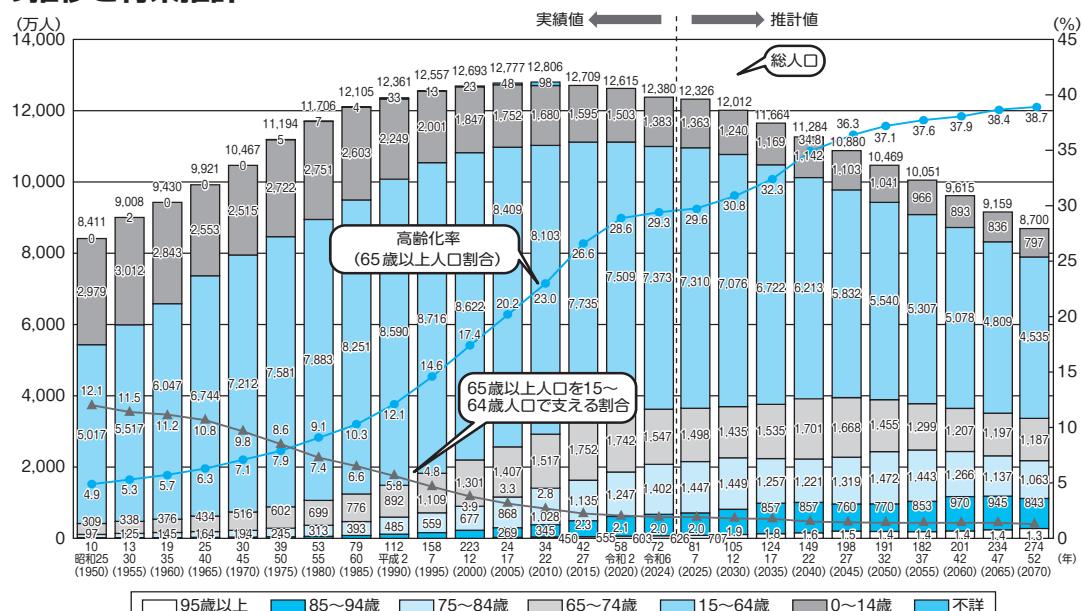
## 1 少子・高齢社会

我が国の人団は、世界でも例を見ない急速な少子高齢化が進んでおり、令和6年10月1日時点での65歳以上の高齢者は3,624万人、総人口に占める割合は29.3%となった。今後もこの高齢化率は上昇を続けると見込まれています。また、15歳から64歳の人口（生産年齢人口）は、2070年には総人口の52.1%となると推計されています。

これに伴って、労働力人口の減少も見込まれ、日本経済の活力低下、若年世代に対する社会保障負担の増加、医療費等の財政負担の増加など、様々な問題点が指摘されています。

現在の高齢者は昔に比べ体力や能力も高く、また平均寿命も伸びていることから、高齢者の知識、技能、経験等の能力を適正に評価し、十分に活用することが必要となっています。同時に体力や余命に応じて高齢労働者自身にも意欲と能力を活かすための自主努力が求められる時代になってきています。

## ■ 高齢化の推移と将来推計



資料：棒グラフと実線の高齢化率については、2020年までは総務省「国勢調査」(2015年及び2020年は不詳補完値による)、2024年は総務省「人口推計」(令和6年10月1日現在(確定値))、2025年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(令和5年推計)」の出生中位・死亡中位仮定による推計結果

(注1) 2015年及び2020年の年齢階級別人口は不詳補完値によるため、年齢不詳は存在しない。2024年の年齢階級別人口は、総務省統計局「令和2年国勢調査」(不詳補完値)の人口に基づいて算出されていることから、年齢不詳は存在しない。2025年以降の年齢階級別人口は、総務省統計局「令和2年国勢調査」(参考表: 不詳補完値)による年齢不詳をあん分した人口に基づいて算出されていることから、年齢不詳は存在しない。なお、1950年～2010年の高齢化率の算出には分母から年齢不詳を除いている。ただし、1950年及び1955年において割合を算出する際には、(注2)における沖縄県の一部の人口を不詳には含めないものとする。

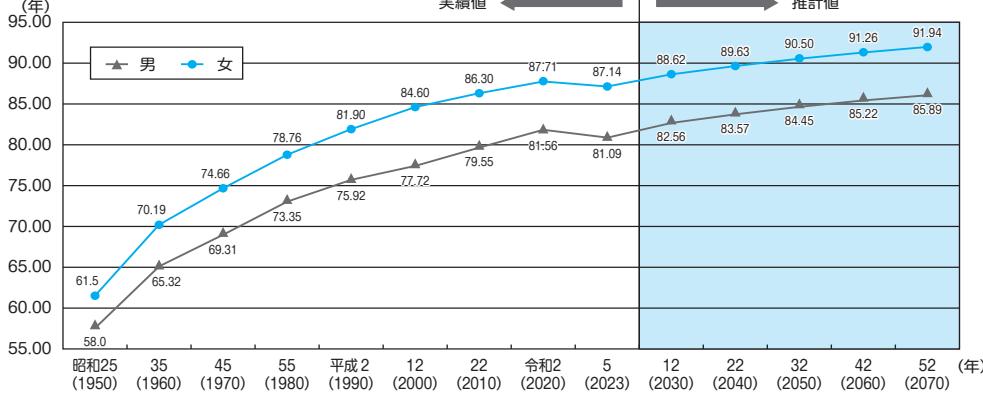
(注2) 沖縄県の昭和25年70歳以上の外国人136人(男55人、女81人)及び昭和30年70歳以上23,282人(男8,090人、女15,238人)は65歳以上の人口から除き、不詳に含めている。

(注3) 将来人口推計とは、基準時点までに得られた人口学的データに基づき、それまでの傾向、趨勢を将来に向けて投影するものである。基準時点以後の構造的な変化等により、推計以降に得られる実績や新たな将来推計との間に何らかの乖離が生じ得るものであり、将来推計人口はこのような実績等を踏まえて定期的に見直すこととしている。

(注4) 平成12年までは、85歳以上はまとめて「85歳以上」の区分としている。

(注5) 四捨五入のため合計は必ずしも一致しない。

## ■ 平均寿命の推移と将来推計



資料：1950年、2023年は厚生労働省「簡易生命表」、1960年から2020年までは厚生労働省「完全生命表」、2030年以降は、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(令和5年推計)」の死亡中位仮定

(注) 1970年以前は沖縄県を除く値である。0歳の平均余命が「平均寿命」である。

# II 生涯生活設計のすすめ

## ① 三つのライフプラン

定年退職を境に、仕事を通じて作り上げた人間関係や生活環境は大きく変化することになり、それに伴って定年後の人生（セカンドライフ・ステージ）に対する不安も生まれてきます。

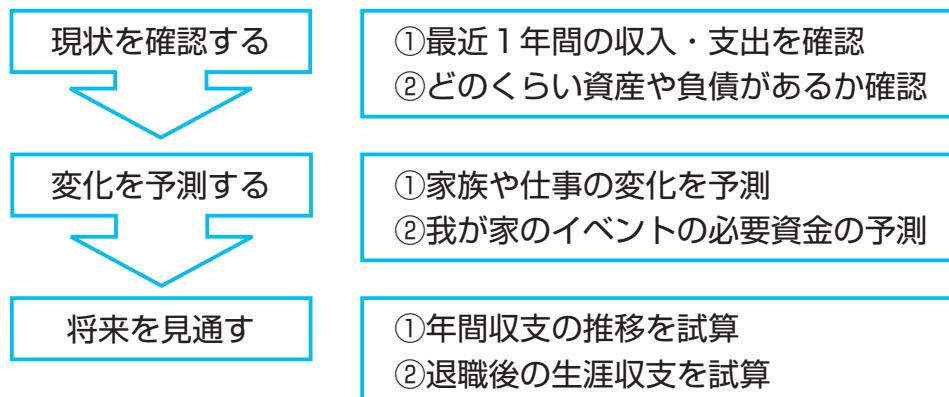
このような不安を払拭し、高齢期における生活をより充実したものとするためには、在職中から生活全般にわたる将来計画をたて、職業生活からの引退後の生活に向けた準備を整えておくことが大切です。

**人生観や我が家の方針などが具現化されるよう三つのライフプランについて考えてみましょう。**

### ①生涯経済プラン

生涯を通じての経済生活を計画的に設計していくプランです。

長寿化により退職後の生活が長期間となる、核家族化により自助独立の必要があるなどの背景があるなか、今後の人生において各ライフステージごとに変化する収入や支出を予測し、将来のリスクも視野に入れて自分自身の計画を考えてみましょう。



### ②心身の健康プラン

「健康」は私たちの生活を充実させるための基本的な条件といえます。

高齢期を見据え、なるべく早い時期から、健康的な生活習慣の確立に努めていきたいものです。

しかし、人にはいろいろと個人差があり、性格、生活、嗜好、また健康状態にも違いがありますので、健康プランも人それぞれとなります。まずは継続して実践できる①運動②食事③休養のあり方を考えてみましょう。

### ③キャリア開発プラン

キャリア開発の目指すところは、「生きがい」を実感できる「居場所」を創造することにあります。

生涯を通じて豊かで生きがいを感じられるように、人生の目標を自主的に選択して、個性豊かな、職業人・地域社会人・家庭人として持てる力を十分に発揮していくためのプランです。

ワーク・アンド・ライフ・バランスを考え、職務と生活それぞれのキャリア開発を考えてみましょう。

#### I 労働（職業）生活における職務キャリア開発

積み重ねてきた知識や技術・技能をさらに向上させながら能力開発を行ったり、自己啓発を行うことで現役世代の職務遂行に役立つうえに、転職や再就職のためにも役立ちます。

例えば、能力開発・自主学習・OJT・OFF-JTなど

#### II 生活の仕方キャリア開発

職業生活に着目する職務キャリア開発に対し、個人の自由時間を、健やかに、内容豊かに充実した日々を過ごすために、目標をもって自主的にすすめる生きがいにつながるものです。

例えば、ボランティア・趣味・文化活動・スポーツなど

## II 生涯生活設計のすすめ

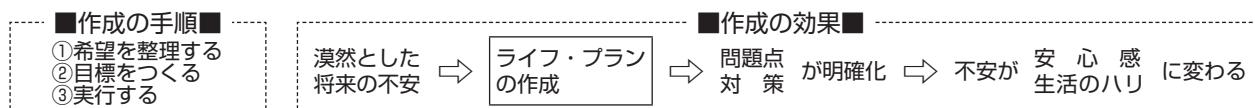
### 2 ライフプラン作成参考例

▶ 家計を同一にする家族を記入する

| 西暦の年数  |                       |  | 作成の仕方   | 現在の状況  |  |  |
|--|-----------------------|--|---|--|--|--|
| 家<br>族<br>年<br>齢<br>第<br>1<br>子<br>第<br>2<br>子 | 本<br>人<br>(夫)         | ・まず「夫婦」の年齢を平均余命まで<br>・「子供」は就職、結婚など経済的に独立するまで<br>主な年齢 | 50歳   |  |  |  |
|  | 配<br>偶<br>者<br>(妻)    | 中学入学 12歳 結婚 男性 31.1歳<br>高校入学 15歳 女性 29.7歳            | 47歳   |  |  |  |
|  | 第<br>1<br>子           | 大学入学 18歳<br>就職 22歳                                   | 大学生20歳  |  |  |  |
|  | 第<br>2<br>子           | (2023年人口動態統計)  | 高校生17歳  |  |  |  |
| 予<br>定<br>行<br>事                               |                       |  | ★収入・支出に関する家族の予定(希望)行事<br>・子供進学・卒業・就職・結婚<br>・マイホームの新築・改築<br>・職業上の変化(定年・再就職・引退)<br>・車の購入、買い替え<br>・年金の支給開始(夫・妻)<br>・記念旅行<br>・家族の増減<br>・その他   |  |  |  |
| ①<br>経<br>済<br>ブ<br>ラ<br>ン<br>(予測)             | 収<br>入                | 給与等の収入   | ★1年間の金額<br>・税込み額で<br>・将来の昇給、降給が見込まれているときは見込む。不明なら現在額程度で推移とするとする<br>・再就職が未定のときは働くないものとして<br>・「年金」は、公的年金、共済年金、企業年金等を合算して記入<br>・個人年金は「その他の収入」へ記入<br>・「一時収入」は退職一時金、雇用保険給付、生命保険満期返戻金など | 700  |  |  |
|  |                       | 年金収入   |   | 0  |  |  |
|  |                       | その他の収入   |   | 0  |  |  |
|  |                       | 配偶者の収入   |   | 100  |  |  |
|  | 一<br>時<br>収<br>入      | 一時収入   |   | 0  |  |  |
|  |                       | 計(A)   |   | 800  |  |  |
|  |                       |  |   |  |  |  |
| ②<br>健<br>康<br>管<br>理<br>ブ<br>ラ<br>ン           | 日<br>常<br>生<br>活<br>費 | 日常生活費  | ・家族数に増減がなければ現在額程度で推移とする   | 260  |  |  |
|  |                       | 消費支出   |   | 150  |  |  |
|  |                       | 自己実現費  |   |  |  |  |
|  | 支<br>出                | 税金・保険料   | ・退職年は退職金の税金を加算する  | 140  |  |  |
|  |                       | 住宅関係   | ・購入、新築、増改築  | 0  |  |  |
|  |                       | レジャー・生きがい  | ・趣味、スポーツ、旅行など   | 0  |  |  |
|  |                       | 子どもも関係   | ・教育関係一時費用、結婚費用援助  | 100  |  |  |
|  |                       | 医療関係   | ・入院費、義歯など   | 0  |  |  |
|  |                       | 耐久消費財  | ・車の買い替えなど   | 0  |  |  |
|  |                       | その他の   |   | 0  |  |  |
|  |                       | ローン返済  | ・住宅ローンほか返済額(元利合計)   | 80   |  |  |
|  | 計(B)                  |  |   | 730  |  |  |
|  | 収支のバランス(A-B)          |  | ・マイナスのときは△印→「貯蓄残高」の取り崩し   | 70   |  |  |
|  | 貯蓄残高                  |  | ・前年の「貯蓄残高」に当年の「収支差額」をプラスまたはマイナスする   | 1,041  |  |  |
|  | 借入金残高                 |  | ・前年の「借入金残高」から当年の「ローン返済額」を差し引く。<br>「借入金残高」を元金で記入する場合は、年間の「ローン返済額」から利息相当額を控除した額を差し引く。   | 1,160  |  |  |
| 経済プラン(対応型)                                     |                       |  | 支出減、収入増の両面から対策を   |  |  |  |
| ③<br>キャリア<br>関係<br>ブ<br>ラ<br>ン                 |                       |  | 減塩→塩分控える<br>とにかく歩く→タクシーに乗らない、一日1万歩歩く、駅でエスカレーターに乗らない   | ●血圧が高い<br>●毎日晚酌ビール2本   |  |  |
| 職務キャリア開発                                       |                       |  | ・担当職務の第一人者になる<br>・自分の職業能力を身につける<br>・ライフワークの夢を実現する<br>社外でも通用する専門性<br>転職・再就職に備える<br>終生の取り組み   | ●大学、専門学校入学<br>●資格取得<br>●通信・通学講座受講<br>●技能・技術の習得<br>●職務多忙で特にやっていない |  |  |
| 生活の仕方キャリア開発                                    |                       |  | 現在やっていること<br>趣味・スポーツ<br>家族関係<br>地域活動<br>ボランティア活動  | ●子供・妻との対話少ない<br>●地域活動つき合いなし<br>●趣味少ない                            |  |  |

- (註) 1. 60歳時の「一時収入」は退職金、60歳以降の「その他の収入」は、個人年金(80万)、高年齢求職者給付金(65歳時17万円)。  
 2. 日常生活費は全国勤労者世帯の年齢別収支および高齢者世帯の家計収支を参照。<総務省統計局「家計調査報告令和5年」調査資料>  
 3. 貯蓄残高は令和5年度版「家計の金融行動に関する世論調査」(金融広報中央委員会)を参照

## II 生涯生活設計のすすめ



単位：円

| 2025                    | 2026   | 2027  | 2028      | 2029   | 2030  | 2031  | 2032  | 2033  | 2034       | 2035          | 2036   | 2037  | 2038  | 2039  | 2040   | 2041    | 2042  | 2043  | 2044   |  |
|-------------------------|--------|-------|-----------|--------|-------|-------|-------|-------|------------|---------------|--------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|--|
| 51                      | 52     | 53    | 54        | 55     | 56    | 57    | 58    | 59    | 60         | 61            | 62     | 63    | 64    | 65    | 66     | 67      | 68    | 69    | 70     |  |
| 48                      | 49     | 50    | 51        | 52     | 53    | 54    | 55    | 56    | 57         | 58            | 59     | 60    | 61    | 62    | 63     | 64      | 65    | 66    | 67     |  |
| 21                      | 22     | 23    | 24        | 25     | 26    | 27    | 28    |       |            |               |        |       |       |       |        |         |       |       |        |  |
| 18                      | 19     | 20    | 21        | 22     | 23    | 24    |       |       |            |               |        |       |       |       |        |         |       |       |        |  |
| 長女大学入学                  | 長男大学卒業 | 長女成人式 | 銀婚式(記念旅行) | 長女大学卒業 |       | 長女結婚  | 長男結婚  |       | 定年退職(海外旅行) | 就労継続          | 住居一部改築 | 賃貸換え  |       | 勤務終了  | 年金受給開始 | 妻国民年金開始 |       | 本人古希  | 記念海外旅行 |  |
| 710                     | 720    | 730   | 740       | 700    | 700   | 700   | 700   | 700   | 250        | 250           | 250    | 250   | 250   |       |        |         |       |       |        |  |
|                         |        |       |           |        |       |       |       |       |            |               |        |       |       | 241   | 241    | 241     | 200   | 200   | 200    |  |
|                         |        |       |           |        |       |       |       |       | 80         | 80            | 80     | 80    | 80    | 97    | 80     | 80      | 80    | 80    |        |  |
| 100                     | 100    | 100   | 100       | 100    | 100   | 100   | 100   | 100   | 100        | 100           | 100    |       |       |       |        | 80      | 80    | 80    |        |  |
|                         |        |       |           |        |       |       |       |       | 1,800      |               |        |       |       |       |        |         |       |       |        |  |
| 810                     | 820    | 830   | 840       | 800    | 800   | 800   | 800   | 800   | 2,230      | 430           | 430    | 330   | 330   | 338   | 321    | 321     | 360   | 360   | 280    |  |
| 260                     | 260    | 260   | 260       | 260    | 260   | 260   | 260   | 260   | 240        | 240           | 240    | 240   | 240   | 220   | 220    | 220     | 220   | 220   | 220    |  |
| 150                     | 150    | 150   | 150       | 150    | 150   | 150   | 150   | 150   | 80         | 80            | 80     | 80    | 80    | 80    | 60     | 60      | 60    | 60    | 60     |  |
| 142                     | 144    | 146   | 148       | 140    | 140   | 140   | 140   | 140   | 37         | 37            | 37     | 37    | 37    | 24    | 24     | 24      | 28    | 28    | 28     |  |
|                         |        |       |           |        |       |       |       |       | 500        |               |        |       |       |       |        |         |       |       |        |  |
|                         |        |       |           | 100    |       |       |       |       | 100        |               |        |       |       |       |        |         |       | 100   |        |  |
| 200                     | 200    | 120   | 100       | 100    |       | 200   | 200   |       |            |               |        |       |       |       |        |         |       |       |        |  |
|                         |        |       |           |        |       |       |       |       |            |               |        |       |       |       |        |         |       |       |        |  |
|                         |        |       |           | 20     |       |       |       |       | 20         |               | 300    |       |       | 20    |        |         |       |       | 20     |  |
| 12                      | 12     | 12    | 12        | 12     | 12    | 12    | 12    | 12    | 20         | 12            | 12     | 12    | 12    | 20    | 12     | 12      | 12    | 12    | 12     |  |
| 80                      | 80     | 80    | 80        | 80     | 80    | 80    | 80    | 80    | 400        |               |        |       |       |       |        |         |       |       |        |  |
| 844                     | 846    | 768   | 850       | 762    | 642   | 842   | 842   | 642   | 937        | 869           | 669    | 369   | 369   | 364   | 316    | 316     | 320   | 320   | 440    |  |
| ▲34                     | ▲26    | 62    | ▲10       | 38     | 158   | ▲42   | ▲42   | 158   | 1,293      | ▲439          | ▲239   | ▲39   | ▲39   | ▲26   | 5      | 5       | 40    | 40    | ▲160   |  |
| 1,007                   | 981    | 1,043 | 1,033     | 1,071  | 1,229 | 1,187 | 1,145 | 1,303 | 2,596      | 2,157         | 1,918  | 1,879 | 1,840 | 1,814 | 1,819  | 1,824   | 1,864 | 1,904 | 1,744  |  |
| 1,080                   | 1,000  | 920   | 840       | 760    | 680   | 600   | 520   | 440   | 0          |               |        |       |       |       |        |         |       |       |        |  |
| 60歳以降の継続勤務のための能力開発      |        |       |           |        |       |       |       |       |            | 継続勤務（再雇用・再就職） |        |       |       |       |        |         |       |       |        |  |
| 退職金の運用研究                |        |       |           |        |       |       |       |       |            |               |        |       |       |       |        |         |       |       |        |  |
| 妻60歳までのパート勤務継続          |        |       |           |        |       |       |       |       |            |               |        |       |       |       |        |         |       |       |        |  |
| 駅までバスを止め徒歩通勤、休日は1日1万歩歩く |        |       |           |        |       |       |       |       |            |               |        |       |       |       |        |         |       |       |        |  |
| 休肝日週2日                  |        |       |           |        |       |       |       |       |            |               |        |       |       |       |        |         |       |       |        |  |
| 年1回は夫婦で人間ドッグ            |        |       |           |        |       |       |       |       |            |               |        |       |       |       |        |         |       |       |        |  |
| 職務能力開発に努める              |        |       |           |        |       |       |       |       |            |               |        |       |       |       |        |         |       |       |        |  |
| パソコンの技能取得向上（パソコン教室に入る）  |        |       |           |        |       |       |       |       |            |               |        |       |       |       |        |         |       |       |        |  |
| 資格取得（情報処理技術者・社会保険労務士）   |        |       |           |        |       |       |       |       |            |               |        |       |       |       |        |         |       |       |        |  |
| 週2～3回は家族と夕食を共にする        |        |       |           |        |       |       |       |       |            |               |        |       |       |       |        |         |       |       |        |  |
| ボランティア活動（地域活動）を始める      |        |       |           |        |       |       |       |       |            |               |        |       |       |       |        |         |       |       |        |  |
| 団碁・つりを始める               |        |       |           |        |       |       |       |       |            |               |        |       |       |       |        |         |       |       |        |  |

ライフプランは、家庭状況の変化や、社会情勢の変化、定年後に働くあるいは働かないなど、見直しや修正が必要となりますので、パソコンでの作成がおすすめです。

参考：一般社団法人中高年齢者雇用福祉協会「ないすらいふ情報」

## II 生涯生活設計のすすめ

### 3 日常生活費の目安

総務省の家計調査報告における高齢期の月間家計支出（2024年 平均値）を参考にしてみましょう。  
支出には、生活するうえで使う消費支出以外に、税金、年金、各種保険料などのように家計として支出計画に入れておく必要のある非消費支出があります。

#### ■世帯主の年齢階級別（二人以上の世帯）

| 年齢     | 50～54歳  | 55～59歳  | 60～64歳  |
|--------|---------|---------|---------|
| 世帯人員   | 3.24    | 2.93    | 2.74    |
| 世帯主の年齢 | 51.9    | 56.9    | 61.9    |
| 消費支出   | 食料      | 93,121  | 91,668  |
|        | 住居      | 18,695  | 17,992  |
|        | 光熱・水道   | 24,345  | 23,653  |
|        | 家具・家事用品 | 12,748  | 13,537  |
|        | 被服・履物   | 13,211  | 10,920  |
|        | 保健医療    | 13,387  | 14,241  |
|        | 交通・通信   | 56,597  | 52,301  |
|        | 教育      | 33,467  | 22,553  |
|        | 教養・娯楽   | 30,732  | 34,461  |
|        | その他消費支出 | 68,342  | 72,775  |
| 消費支出合計 |         | 364,645 | 354,102 |
|        |         | 321,649 |         |

#### ■高齢夫婦（無職）

|               |         |
|---------------|---------|
| 夫65歳以上・妻60歳以上 | 2.00    |
|               | 76.7    |
|               | 76,394  |
|               | 16,702  |
|               | 21,859  |
|               | 12,166  |
|               | 5,721   |
|               | 18,284  |
|               | 28,917  |
|               | 0       |
|               | 26,075  |
|               | 52,502  |
|               | 258,621 |

#### ■高齢単身（無職）

| 年齢65歳以上 |         |
|---------|---------|
| 世帯主の年齢  | 76.6    |
| 消費支出    | 食料      |
|         | 42,973  |
|         | 住居      |
|         | 13,677  |
|         | 光熱・水道   |
|         | 14,528  |
|         | 家具・家事用品 |
|         | 6,735   |
|         | 被服・履物   |
|         | 3,656   |
|         | 保健医療    |
|         | 9,102   |
|         | 交通・通信   |
|         | 15,984  |
|         | 教育      |
|         | 12      |
|         | 教養・娯楽   |
|         | 16,311  |
|         | その他消費支出 |
|         | 31,624  |
| 消費支出合計  |         |
| 154,602 |         |

#### ■非消費支出

##### ●必ず出費となる

|      |       |  |
|------|-------|--|
| 税    | 住民税   |  |
|      | 所得税   |  |
|      | 固定資産税 |  |
|      | 自動車税  |  |
| 社会保険 | 厚生年金  |  |
|      | 国民年金  |  |
|      | 健康保険料 |  |
|      | 介護保険料 |  |
|      | 雇用保険料 |  |
|      | 他     |  |
|      |       |  |

##### ●見直しにより節約可能

|      |       |  |
|------|-------|--|
| 個人保険 | 生命保険料 |  |
|      | 損害保険料 |  |
|      | 火災保険料 |  |
|      | 他     |  |

(注) 各項目の計は、四捨五入の関係から、必ずしも「合計」と一致しない。

## II 生涯生活設計のすすめ

### 4 1か月の収入と支出を試算

まずは、現在の1か月の収支を把握し、さらに定年後に継続して就労したり再就職した場合などは、給与が下がることも考えられます。また、年金収入が主な収入となった場合など、それぞれ想定してみましょう。

|                    |                  | ※15~16ページ参照       | 現 在  | 給与低下があった場合 | 年金が主な収入の場合 |
|--------------------|------------------|-------------------|--|------------|------------|
| 経営収入               |                  | 給与（本人）            |  |            |            |
|                    |                  | 給与（配偶者）           |  |            |            |
|                    |                  | 高年齢者雇用継続給付金※      |  |            |            |
|                    |                  | 年金                |  |            |            |
|                    |                  | その他収入             |  |            |            |
| <b>A 収入合計</b>      |                  |                   |  |            |            |
| 消費支出               | 項目               | 内 容               |  |            |            |
|                    | 食費               | 食料、飲料、外食          |  |            |            |
|                    | 住居費              | 家賃、設備修繕維持         |  |            |            |
|                    | 光熱・水道費           | 電気、水道、ガス、灯油       |  |            |            |
|                    | 家具・家事用品費         | 家具、食器、洗剤          |  |            |            |
|                    | 被服・履物費           | 洋服、下着、靴           |  |            |            |
|                    | 保健医療費            | 診療代、医薬品、理美容       |  |            |            |
|                    | 交通・通信費           | 交通費、電話、郵便、マイカー維持費 |  |            |            |
|                    | その他              | ローン返済             |  |            |            |
|                    | 自己実現費            | 教養・娯楽             | おこづかい、書籍、習い事代、入場料、運動用具、旅行など<br>基本生活費に含まれない支出 |            |            |
| その他                |                  |                   |  |            |            |
|                    |                  |                   |  |            |            |
|                    |                  |                   |  |            |            |
| <b>B 消費支出合計</b>    |                  |                   |  |            |            |
| 非消費支出              | 税                | 5ページの「■非消費支出」を参照  |  |            |            |
|                    | 社会保険料            |                   |  |            |            |
|                    | 個人保険料            |                   |  |            |            |
|                    | その他              |                   |  |            |            |
|                    | <b>C 非消費支出合計</b> |                   |  |            |            |
| <b>D 実支出合計 B+C</b> |                  |                   |  |            |            |
| <b>収支 A-D</b>      |                  |                   |  |            |            |

☆併せて資産（預貯金、証券、保険、不動産など）と負債（借入金残高など）を整理してみましょう。  
 ☆一時支出（増改築、自動車購入、入院費、結婚費用など）も考えてみましょう。

# III 退職金

## 1 退職金

退職金は、退職後の経済設計を考えるうえで、年金とともに二本柱ともいえる重要な収入源です。

近年、労働者の高齢化に伴って退職金制度にも種々の変化がみられ、特に退職一時金の年金化が進んでいます。

退職金が一時金として支給される場合には、退職後の生活の基盤となるものですから、その運用については、元金の保証された確実なものであることを優先し、生活設計に合わせて計画的に運用することが必要です。

## 2 退職金と税金

退職金には通常、その支払を受けるときに所得税及び復興特別所得税と住民税が源泉徴収または特別徴収されます。

退職金の支払を受けるときまでに、「退職所得の受給に関する申告書」を退職金の支払者に提出している方は、源泉徴収だけで所得税及び復興特別所得税の課税関係が終了（分離課税）しますので、原則として確定申告をする必要はありません。ただし、退職所得のある方が確定申告書を提出する場合は、退職所得を含めて申告する必要があります。

「退職所得の受給に関する申告書」を提出していない方は、退職金の収入金額から一律20.42%の所得税及び復興特別所得税が源泉徴収されますので、確定申告で精算することになります。

退職金に課される国税の計算方式については以下のとおりです。

### 退職金課税のしくみ

$$\text{課税退職所得金額} = (\text{退職金の額 (源泉徴収される前の金額)} - \text{退職所得控除額}) \times \frac{1}{2}$$

→1,000円未満の端数切捨て

→(表-1) 参照

$$\text{所得税及び復興特別所得税の額} = (\text{課税退職所得金額} \times \text{税率} - \text{控除額}) \times 102.1\%$$

→(表-2) 参照

注1：役員等勤続年数が5年以下である方が支払を受ける退職金のうち、その役員等勤続年数に対応する退職金として支払を受けるものについては、退職金の額から退職所得控除額を差し引いた残額が課税退職所得金額となります。

注2：役員等以外の勤続年数が5年以下である方が支払を受ける退職金のうち、その役員等以外の勤続年数に対応する退職金として支払を受けるものについては、①150万円と②退職金の額から300万円に退職所得控除額を加算した金額を差し引いた残額との合計額が課税退職所得金額となります（退職金の額から退職所得控除額を差し引いた残額が300万円以下の場合は、その残額に1/2を掛けた金額が課税退職所得金額となります。）。

(表-1) 退職所得控除額の計算式

| 勤続年数  | 退職所得控除額                     |
|-------|-----------------------------|
| 20年以下 | 40万円 × 勤続年数（最低80万円）         |
| 20年超  | 800万円 + 70万円 × (勤続年数 - 20年) |

注1：障害者になったことに直接基因して退職した場合は上記により計算した金額に100万円を加算します。

注2：勤続年数に1年未満の端数があるときは、これを1年として計算します。

(表-2) 退職所得の源泉徴収税額の速算表

| 課税退職所得金額           | 税率  | 控除額        |
|--------------------|-----|------------|
| 195万円以下            | 5%  | —          |
| 195万円超～330万円以下     | 10% | 97,500円    |
| 330万円超～695万円以下     | 20% | 427,500円   |
| 695万円超～900万円以下     | 23% | 636,000円   |
| 900万円超～1,800万円以下   | 33% | 1,536,000円 |
| 1,800万円超～4,000万円以下 | 40% | 2,796,000円 |
| 4,000万円超           | 45% | 4,796,000円 |

### 退職金にかかる税金の計算例（30年勤務した方が退職金を2,500万円受け取った場合）

$$\text{退職所得控除額は } 800万円 + 70万円 \times (30年 - 20年) = 1,500万円$$

$$\text{課税退職所得金額は } (2,500万円 - 1,500万円) \times \frac{1}{2} = 500万円$$

$$\text{所得税及び復興特別所得税の額は } (500万円 \times 20\% - 42万7,500円) \times 102.1\% = 58万4,522円 (1円未満切捨て)$$

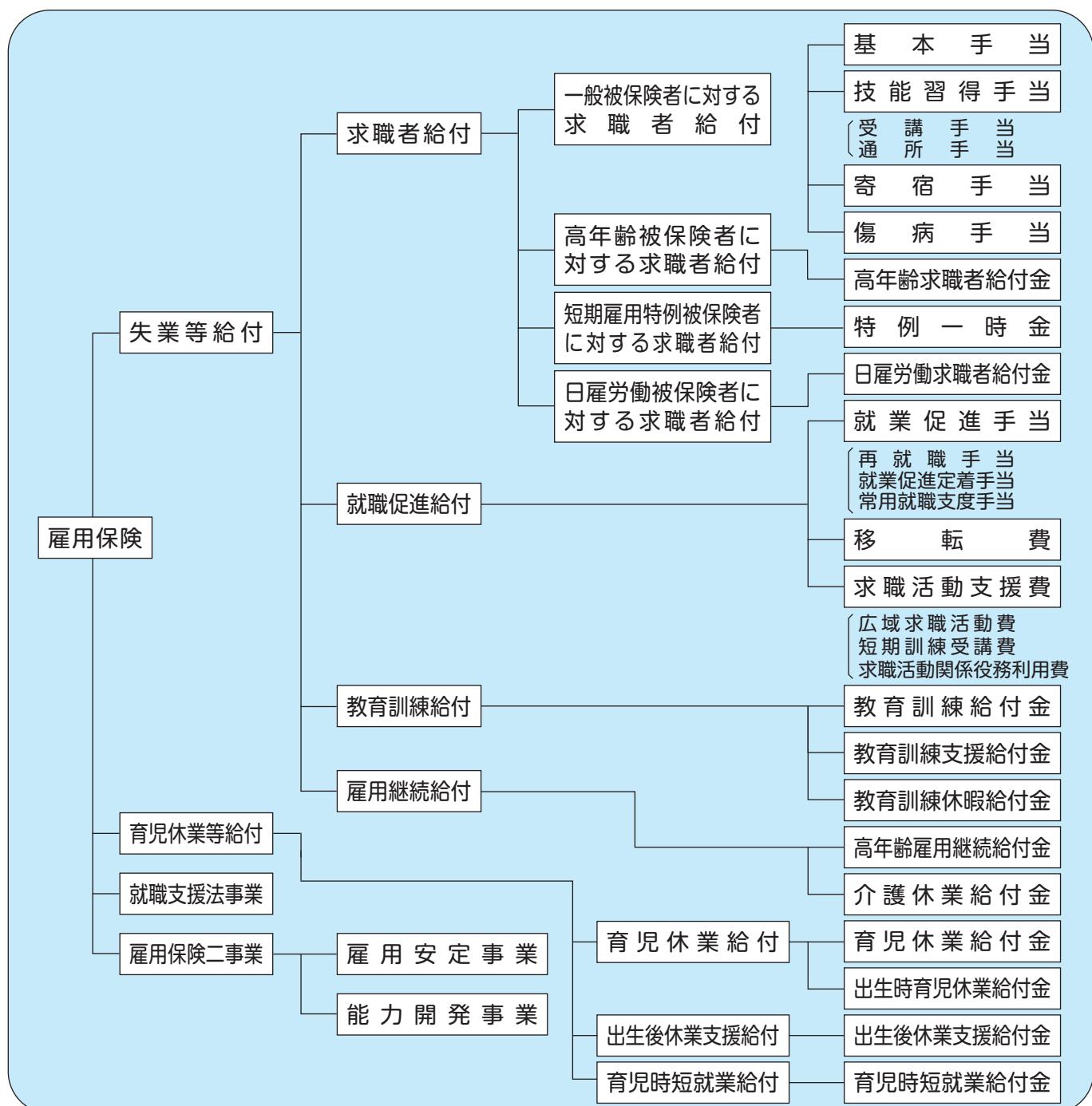
※この他に住民税として、500,000円特別徴収されます。なお、住民税に係る計算式については、市区町村で確認してください。

# IV 雇用保険制度

雇用保険は、労働者が失業した場合及び労働者について雇用の継続が困難となる事由が生じた場合に、必要な給付を行うほか、労働者が自ら職業に関する教育訓練を受けた場合に必要な給付を行うことにより、労働者の生活及び雇用の安定を図るとともに、求職活動を容易にする等再就職を促進し、あわせて、労働者の職業の安定に資するため、失業の予防、雇用状態の是正及び雇用機会の増大、労働者の能力の開発及び向上、その他労働者の福祉の増進を図ることを目的とした制度です。

この目的を達成するため、失業等給付を行うほか、雇用安定事業及び能力開発事業を行い、このための費用は、国・事業主・労働者の三者がそれぞれ負担することになっています。

## 1 雇用保険制度の概要



## 2 失業したときの給付

### 1 一般求職者給付

#### <基本手当>

##### (1) 受給資格及び被保険者期間

基本手当は、一般被保険者が離職し労働の積極的な意思及び能力（健康状態・家庭環境等）を有するにもかかわらず職業に就くことができない状態にある場合で、離職の日以前2年間（疾病、負傷等の期間がある場合には最大限4年間）に被保険者期間が通算して12か月以上あったときに受けることができます。

ただし、倒産・解雇等により離職した特定受給資格者又は、一部の特定理由離職者に該当する場合は、離職の日以前1年間（疾病、負傷等の期間がある場合には最大限4年間）に被保険者期間が通算して6か月以上あったときに給付を受けることができます。

#### ■ 雇用保険への加入と保険料の負担 ■

##### ■ 被保険者となるのは…

労働者を一人でも雇っている事業所（法人でない5人未満の農林水産業は当分の間暫定任意適用）は適用事業所となり、そこに雇用される労働者は、原則としてその意思にかかわらず被保険者となります。

ただし、次の人は除外されます。

- ① 1週間の所定労働時間が20時間未満である者（日雇労働被保険者に該当する者は除く。）
- ② 同一事業主の適用事業に継続して31日以上雇用されることが見込まれない者（日雇労働被保険者に該当する者は除く。）
- ③ 季節的に雇用される者であって、4か月以内の期間を定めて雇用される者又は1週間の所定労働時間が30時間未満の者
- ④ 昼間学生
- ⑤ 船員法第1条の船員であって、漁船（政令で定めるもの）に乗り組むために雇用される者（1年を通じて船員として雇用される場合を除く。）
- ⑥ 公務員、これに準ずる者のうち、退職時の手当の内容が他の法令、条例等により雇用保険の失業給付の内容を超える者

##### ■ 被保険者の種類は4種類…

- ① 一般被保険者
- ② 高年齢被保険者（※）
- ③ 短期雇用特例被保険者
- ④ 日雇労働被保険者

（※）65歳以上の被保険者であって、「短期雇用特例被保険者」および「日雇労働被保険者」に該当しない者。

令和4年1月1日より週所定労働時間20時間未満で複数の事業所で働く65歳以上の労働者（マルチジョブホルダー）が加入できる「雇用保険マルチジョブホルダー制度」が新設されました。（詳細については、12ページ参照）

##### ■ 保険料の負担は…

賃金総額に、その事業に適用される雇用保険料率（下表参照）を乗じた額となります。

### 令和7年度の雇用保険料率

令和7年4月1日～令和8年3月31日の雇用保険率

| 事業の種類      | 保険料率       | 事業主負担    | 被保険者負担    |
|------------|------------|----------|-----------|
| 一般事業       | 14.5／1,000 | 9／1,000  | 5.5／1,000 |
| 農林水産・清酒製造業 | 16.5／1,000 | 10／1,000 | 6.5／1,000 |
| 建設業        | 17.5／1,000 | 11／1,000 | 6.5／1,000 |

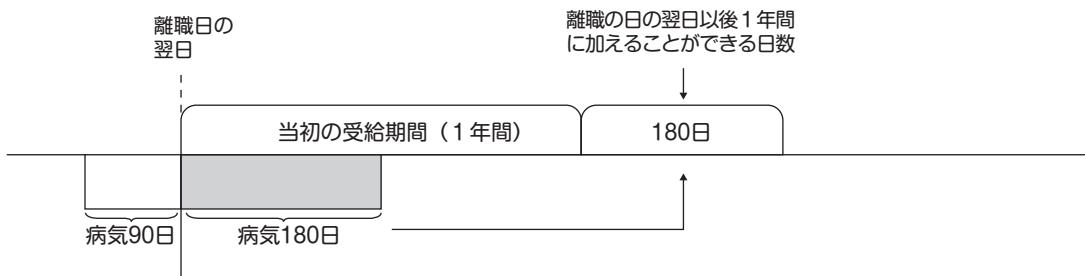
**(2) 受給期間**

受給期間は、原則として離職の日の翌日から起算して1年間です。(その間に、後で述べる所定給付日数分を限度として基本手当が支給されます。)

**ただし、次の事情で今すぐに職業に就くことができない人は受給期間の延長が認められます。**

ア 妊娠、出産、育児、疾病、負傷、一定のボランティア活動等の理由により引き続き30日以上職業に就くことができない日がある場合には、その日数を1年間に加えることができます。ただし、加えた後の期間は最大限4年間です。

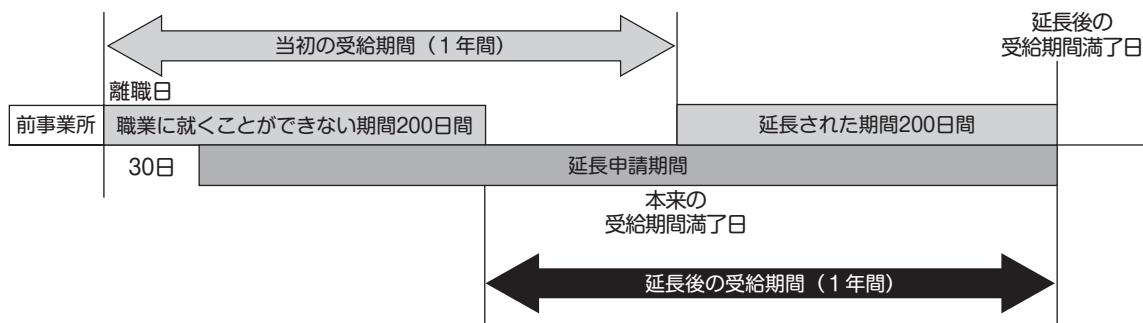
例えば、病気で離職した場合を図示すると次のとおりです。



\* 受給期間の延長の手続きは、引き続き30日以上働くことができなくなった日の翌日から、受給資格に係る離職日の翌日から4年を経過するまでの間（延長後の受給期間が4年に満たない場合は当該期間の最後の日までの間）に、受給期間延長申請書に離職票－2と受給期間延長理由が確認できる証明書等を添え安定所に申請することになります。

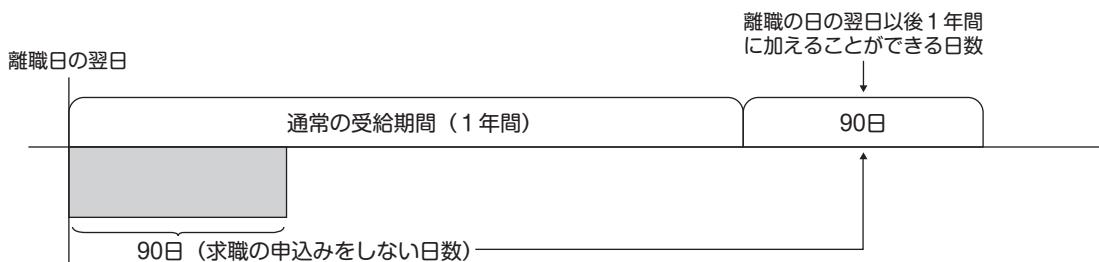
なお、高年齢雇用継続給付や教育訓練給付の支給対象となる場合は、同時に適用対象期間延長の申請をしていただくことになります。

また、本人が安定所に来所できないときは、郵送又は代理人でも手続きができます。（ただし、代理人による申請の場合は委任状が必要です。）



イ 定年退職者（60歳以上）等で一定期間求職の申込みをしないことを希望する場合には、その求職の申込みをしないことを希望する期間を1年間に加えることができます。ただし、加えた後の期間は最大2年間です。

例えば、90日間の求職の申込みをしないと申し出た場合



\* 受給期間の延長のための手続きは、離職した日の翌日から起算して2か月以内に、受給期間延長申請書に離職票－2を添えて安定所に本人自身が申し出てください。

ウ 離職後、令和4年7月1日以降に事業を開始等した方については、当該事業を行っている期間等の日数を受給期間に加える特例を利用できる場合があります。

ただし、受給期間に加えることのできる日数は最大で3年間です。

## IV 雇用保険制度

→ 受給期間特例の手続は、原則として事業を開始等した日の翌日から2か月以内に、受給期間延長等申請書に離職票－2及び事業を開始等した事実と開始日を確認できる書類を添え、本人の住居所を管轄するハローワークに申請することになります。また、本人がハローワークに出頭できないときは、代理人又は郵送でも手続ができます。代理人の方が手続する場合には、委任状が必要ですのでご注意ください。詳細は管轄のハローワークにお尋ねください。

### (3) 給付率及び日額（令和7年8月1日現在）

原則として離職前6か月間における平均賃金日額のおよそ45%～80%で、一定の基準により次表のとおり決められています。

| 年齢区分       | 賃金日額              | 基本手当日額               |
|------------|-------------------|----------------------|
| 45歳以上60歳未満 | 3,014円以上5,340円未満  | 賃金日額×100分の80         |
|            | 5,340円以上13,140円以下 | 賃金日額×100分の80～100分の50 |
|            | 13,140円超          | 賃金日額×100分の50         |
| 60歳以上65歳未満 | 3,014円以上5,340円未満  | 賃金日額×100分の80         |
|            | 5,340円以上11,800円以下 | 賃金日額×100分の80～100分の45 |
|            | 11,800円超          | 賃金日額×100分の45         |

ただし上限額・下限額が定められています。

- ア 上限額は、年齢別により右のとおりになります。  
イ 基本手当日額の下限額は、年齢に関係なく2,411円（賃金日額 3,014円）となります。  
＊毎年8月1日に額が変更（引上げ又は引下げ）される場合があります。

| 年齢区分   | 基本手当日額上限 | 賃金日額上限  |
|--------|----------|---------|
| ～29歳   | 7,255円   | 14,510円 |
| 30～44歳 | 8,055円   | 16,110円 |
| 45～59歳 | 8,870円   | 17,740円 |
| 60～64歳 | 7,623円   | 16,940円 |

### (4) 所定給付日数

受給資格がある方で被保険者であった期間及び離職理由等により次のようになっています。

- ① ②及び③以外の全ての受給資格者（定年退職者や自己の都合等で離職した者）

| 被保険者であった期間 | 10年未満 | 10年以上20年未満 | 20年以上 |
|------------|-------|------------|-------|
| 65歳未満      | 90日   | 120日       | 150日  |

- ② 障がい者等の就職困難な受給資格者

| 年齢         | 被保険者であった期間 | 1年未満 | 1年以上 |
|------------|------------|------|------|
| 45歳未満      | 150日       | 300日 |      |
| 45歳以上65歳未満 | 150日       | 360日 |      |

※「1年未満」欄は、③に該当する理由またはその他やむを得ない理由により離職された方にのみ適用されます。

- ③ 特定受給資格者(倒産、解雇等により、再就職の準備をする時間的余裕がなく離職を余儀なくされた者)

| 年齢         | 被保険者であった期間 | 1年未満 | 1年以上5年未満 | 5年以上10年未満 | 10年以上20年未満 | 20年以上 |
|------------|------------|------|----------|-----------|------------|-------|
| 30歳未満      | 90日        | 90日  | 120日     | 180日      | —          |       |
| 30歳以上35歳未満 | 90日        | 120日 | 180日     | 210日      | 240日       |       |
| 35歳以上45歳未満 | 90日        | 150日 | 180日     | 240日      | 270日       |       |
| 45歳以上60歳未満 | 90日        | 180日 | 240日     | 270日      | 330日       |       |
| 60歳以上65歳未満 | 90日        | 150日 | 180日     | 210日      | 240日       |       |

注1) 基本手当は、離職の日の翌日から1年（所定給付日数が360日の受給資格者は1年と60日、330日の受給資格者は1年と30日）以内についてのみ支給されます。

注2) 基本手当と特別支給の老齢厚生年金との併給調整については24ページ参照

### <技能習得手当>

受給資格者が安定所の指示により公共職業訓練を受講している間は、基本手当のほかに受講手当・通所手当といった技能習得手当を受給できる場合があります。

### <傷病手当>

受給資格者が離職後安定所に来所し、求職の申込みをした後において15日以上引き続いて傷病のため職業に就くことができない状態となった場合、基本手当の日額に相当する額の傷病手当が所定給付日数の範囲内で支給されます。

### 2 高年齢求職者給付（一時金）

この一時金は、「高年齢被保険者」が離職し、労働の意思及び能力を有するにもかかわらず職業に就くことができない状態にある場合で、離職の日以前1年間に被保険者期間が6か月以上あったときに、高年齢求職者給付金が一時金として支給されます。

高年齢求職者給付金の額は、次の表の日数分の基本手当の額に相当する額です。

| 被保険者であった期間  | 1年未満 | 1年以上 |
|-------------|------|------|
| 高年齢求職者給付金の額 | 30日分 | 50日分 |

### 3 雇用保険マルチジョブホルダー制度について

令和4年1月1日から雇用保険マルチジョブホルダー制度が新設されました。

従来の雇用保険制度は、主たる事業所での労働条件が週所定労働時間20時間以上かつ31日以上の雇用見込み等の適用要件を満たす場合に適用されます。

これに対し、雇用保険マルチジョブホルダー制度は、複数の事業所で勤務する65歳以上の労働者が、そのうち2つの事業所での勤務を合計して以下の適用対象者の要件を満たす場合に、本人からハローワークに申出を行うことで、申出を行った日から特例的に雇用保険の被保険者（マルチ高年齢被保険者）となることができる制度です。

マルチ高年齢被保険者となった日から、雇用保険料の納付義務が発生します。

加入後の取扱いは通常の雇用保険の被保険者と同様で、任意脱退はできません。

#### (1) マルチ高年齢被保険者の適用要件

以下の3つの要件をすべて満たす場合に適用となります。

- ① 複数の事業所に雇用される65歳以上の労働者であること
- ② 2つの事業所（1つの事業所における1週間の所定労働時間が5時間以上20時間未満）の労働時間を合計して1週間の所定労働時間が20時間以上であること
- ③ 2つの事業所のそれぞれの雇用見込みが31日以上であること

#### (2) マルチジョブホルダーの手続き

通常、雇用保険の被保険者に関する手続は、事業主が行いますが、雇用保険マルチジョブホルダー制度は、原則、マルチ高年齢被保険者としての適用を希望する本人が手続を行う必要があります。手続に必要な証明（雇用の事実や所定労働時間など）は、本人が事業主に記載を依頼して、適用を受ける2社についての必要な書類を揃えて住居所を管轄するハローワークに申し出ます。

本人がハローワークに申出を行った日から被保険者となるため、申出日より前に遡って被保険者となることはできません。

事業主は、申出を希望する労働者からの記載依頼を受けたら、速やかに事業主記載事項を記入し、確認資料（写し可）と併せて本人に交付してください。また、事業主は、労働者が申出を行ったことを理由として、不利益な取扱いを行ってはいけません。

### 3 受給者が再就職した場合の給付

#### <再就職手当>

受給資格者が、受給期間内に所定給付日数の3分の1以上を残して安定した職業（一年を超えて引き続き雇用されることが確実であること）に就いた場合に、一定の要件に基づき支給されるもので、支給残日数の60%（支給残日数が所定給付日数の3分の2以上ある場合は70%）に相当する日数分に基本手当日額を乗じた額が支給されます。

なお、再就職手当の支給を受けたときは併給調整により高年齢再就職給付金は支給されません。

## &lt;就業促進定着手当&gt;

就業促進定着手当は、再就職手当の支給を受けた人が、引き続きその再就職先に雇用保険被保険者として6か月以上雇用され、かつ再就職先で6か月の間に支払われた賃金の1日分の額が雇用保険の給付を受ける離職前の賃金の1日分の額（賃金日額）に比べて低下している場合、就業促進定着手当が支給されます。

支給額は、（離職前の賃金日額－再就職手当の支給を受けた再就職の日から6か月間に支払われた賃金額の1日分の額）×再就職の日から6か月間内における賃金の支払いの基礎となった日数（完全月給制の場合は暦日数、日給月給制の場合はその基礎となる日数、日給制や時給制の場合は労働の日数）となります。ただし、次とおり上限額があります。※賃金日額に上限額・下限額があります。

上限額：基本手当日額×基本手当の支給残日数に相当する日数（再就職手当の給付を受ける前の支給残日数）×20%

## &lt;常用就職支度手当&gt;

障がいのある等の理由により就職が困難な方又は就職日において45歳以上で労働政策総合推進法等に基づく再就職援助計画の対象者で、基本手当の支給残日数が所定給付日数の3分の1未満の時点で、安定所又は許可届出のある職業紹介事業者の紹介（紹介状の交付を受けて）により安定した職業に就いた場合に、基本手当の36日分を上限とする額が支給されます。

※ 次の表のとおり上限額が適用されます。（令和7年8月1日現在）

## ■ 再就職手当、就業促進定着手当、常用就職支度手当の算定における基本手当日額の上限額

|            | 再就職手当、就業促進定着手当、常用就職支度手当 |
|------------|-------------------------|
| 60歳未満      | 6,570円                  |
| 60歳以上65歳未満 | 5,310円                  |

## &lt;その他&gt;

移転費、求職活動支援費などがあります。

## 4 年金と失業等給付との調整は

受給権が発生する年金の受給権者が、失業等給付（基本手当）を受ける間は老齢厚生年金・退職共済年金は支給停止されることになります。詳しくは年金事務所等（63ページ参照）へお問い合わせください。

## 5 自己啓発を支援する給付

## &lt;教育訓練給付金&gt;

働く方の主体的な能力開発の取組み又は中長期的なキャリア形成を支援し、雇用の安定と再就職の促進を図ることを目的とする雇用保険の給付制度です。

## (1) 一般教育訓練給付金

## (支給対象者)

受講開始日現在で雇用保険の被保険者であった期間が3年以上（初めて支給を受けようとする方については、1年以上（暫定措置））あること、前回の教育訓練給付金受給から今回受講開始日前までに3年以上経過していることなど一定の要件を満たす雇用保険の被保険者（在職者）又は被保険者であった方（離職者）<sup>(注)</sup>が厚生労働大臣の指定する教育訓練を受講し修了した場合に支給。

## (支給額)

教育訓練施設に支払った教育訓練経費の20%に相当する額となります。ただし、その額が10万円を超える場合は10万円とし、4千円を超えない場合は支給されません。

## (2) 特定一般教育訓練給付金

## (支給対象者)

受講開始日現在で雇用保険の被保険者であった期間が3年以上（初めて支給を受けようとする方

については、1年以上（暫定措置）あること、前回の教育訓練給付金受給から今回受講開始日までに3年以上経過していることなど一定の要件を満たす雇用保険の被保険者（在職者）又は被保険者であった方（離職者）<sup>(注)</sup>が厚生労働大臣の指定する教育訓練を受講し修了した場合に支給。（ご注意）

受講開始日前に、訓練対応キャリアコンサルタントによる「訓練前キャリアコンサルティング」を受けなければ、「特定一般教育訓練給付金」は受けられません。

#### （支給額）

- ① 教育訓練施設に支払った教育訓練経費の40%に相当する額となります。ただし、その額が20万円を超える場合は20万円とし、4千円を超えない場合は支給されません。
- ② 特定一般教育訓練の受講を修了した後、あらかじめ定められた資格等を取得（学位の取得等を含む）し、受講修了日の翌日から起算して1年以内に被保険者として雇用された方又はすでに雇用されている方に対しては、教育訓練経費の10%に相当する額を追加して支給します。

この場合、すでに給付された①の訓練経費の40%と追加給付10%を合わせた50%に相当する額が支給されることになりますが、その額が25万円を超える場合の支給額は25万円とし、4千円を超えない場合は支給されません。

### （3）専門実践教育訓練給付金

#### （支給対象者）

受講開始日現在で雇用保険の被保険者であった期間が3年以上（初めて支給を受けようとする方について）は、2年以上（暫定措置）あること、前回の教育訓練給付金受給から今回の受講開始日までに3年以上経過していることなど一定の要件を満たす雇用保険の被保険者（在職者）又は被保険者であった方（離職者）<sup>(注)</sup>が厚生労働大臣の指定する教育訓練を受講し修了した場合に支給。（ご注意）

受講開始日前に、訓練対応キャリアコンサルタントによる「訓練前キャリアコンサルティング」を受けなければ、「専門実践教育訓練給付金」は受けられません。

#### （支給額）

- ① 教育訓練施設に支払った教育訓練経費の50%に相当する額となります。ただし、その額が1年間で40万円を超える場合の支給額は40万円とし、4千円を超えない場合は支給されません。
- ② 専門実践教育訓練の受講を修了した後、あらかじめ定められた資格等を取得（学位の取得等を含む）し、受講修了日の翌日から起算して1年以内に被保険者として雇用された方又はすでに雇用されている方に対しては、教育訓練経費の20%に相当する額を追加して支給します。

この場合、すでに給付された①の訓練経費の50%と追加給付20%を合わせた70%に相当する額が支給されることになりますが、その額が168万円を超える場合の支給額は168万円（訓練期間が3年の場合、2年の場合は112万円、1年の場合は56万円が上限）とし、4千円を超えない場合は支給されません。

- ③ 専門実践教育訓練の受講を修了した後、あらかじめ定められた資格等を取得（学位の取得等を含む）し、受講修了日の翌日から起算して1年以内に被保険者として雇用された方又はすでに雇用されている方で、当該専門実践教育訓練受講開始前から雇用後又は資格取得後に賃金が5%以上上昇した際に、教育訓練経費の10%に相当する額を追加して支給します。

この場合、すでに給付された①の訓練経費の50%と②の訓練経費の20%と追加給付10%を合わせた80%に相当する額が支給されることになりますが、その額が192万円を超える場合の支給額は192万円（訓練期間が3年の場合、2年の場合は128万円、1年の場合は64万円が上限）とし、4千円を超えない場合は支給されません。

### （4）厚生労働大臣指定講座

情報処理技術者資格、簿記検定、社会保険労務士等多彩な講座が指定されています。

### （5）教育訓練給付についても、基本手当と同様、適用対象期間の延長が認められる場合があります。

（注）被保険者であった方（離職者）の場合は受講開始日が離職した日の翌日から1年以内であること。

## 6 60歳以降も働き続ける方に高年齢雇用継続給付

60歳以上65歳未満の一般被保険者が、60歳時点（被保険者であった期間が通算して5年末満の者は5年となった時点）より一定割合以上賃金が低下した状態で働いているときは「高年齢雇用継続給付」が支給されます。

この給付には、基本手当を受給しない方を対象とする「高年齢雇用継続基本給付金」と、基本手当を受給し安定した職業に就いた方を対象とする「高年齢再就職給付金」とがあります。

ここでは「高年齢雇用継続基本給付金」を中心に、その概要を紹介します。

### （1）支給対象者

被保険者であった期間が通算して5年以上あり、賃金が60歳時点に比べて75%未満に低下した場合に支給対象となります。

### （2）給付額

60歳以降の賃金の最大10%相当額（賃金が60歳時点の賃金の64%を超え75%未満の場合は、10%から0%の範囲で一定の率を60歳以後の賃金に乗じた額）が支給されます。

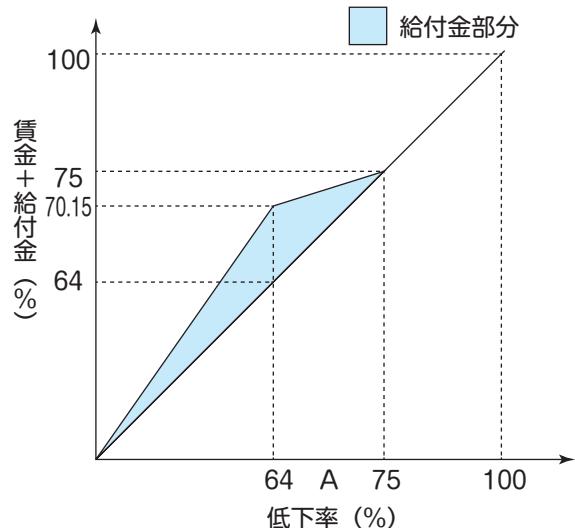
※令和7年3月31日以前に受給資格要件を満たす方については最大15%相当額が支給されます。

### （3）支給期間

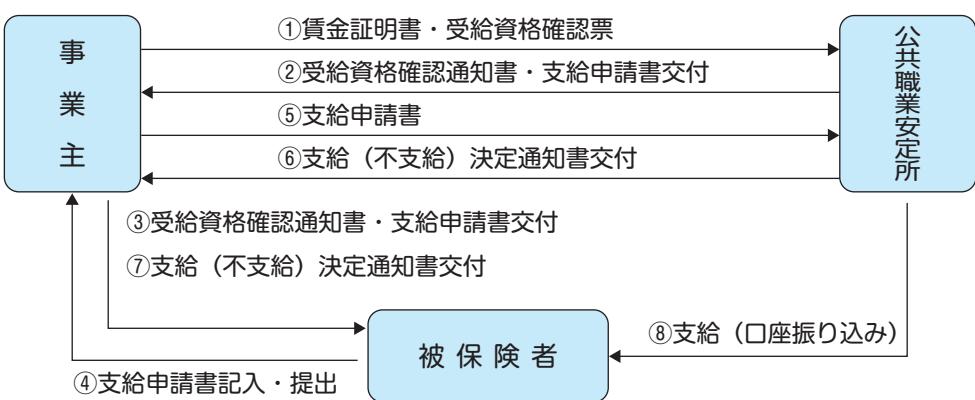
65歳に達する日の属する月までの期間について支給されます。ただし、基本手当を受給した後に再就職した場合は、「高年齢再就職給付金」として基本手当の支給残日数が200日以上の場合は2年間、100日以上の場合は1年間を限度としてそれぞれ支給されます。

### （4）支給申請手続

この給付金の支給を受けるためには、原則として2か月に1度、支給申請書を働いている事業所を管轄する公共職業安定所(ハローワーク)に提出してください。提出は、原則事業主を通じて行います。

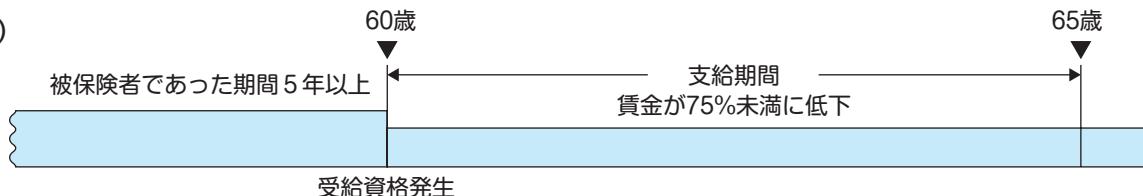


### ■ 高年齢雇用継続給付の手続きの流れ ■

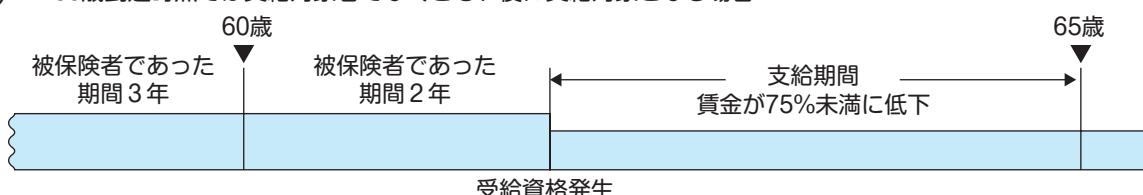


## ■ 高年齢雇用継続基本給付金の事例 ■

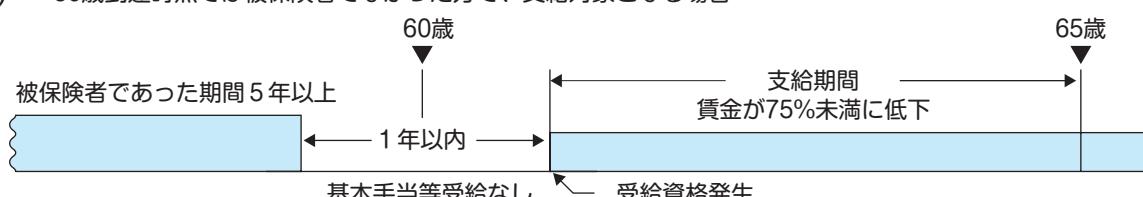
(例1)



(例2) \*60歳到達時点では支給対象者でなくとも、後に支給対象となる場合



(例3) \*60歳到達時点では被保険者でなかった方で、支給対象となる場合



## ■ 高年齢雇用継続給付の給付金早見表（概算）■

| 60歳以降<br>各月の賃金 | 60歳到達時等賃金月額（賃金日額×30日分） |        |        |        |        |        |        |     |
|----------------|------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-----|
|                | 508,200円以上             | 50万    | 45万    | 40万    | 35万    | 30万    | 25万    | 20万 |
| 36万            | 12,312                 | 8,712  | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0   |
| 35万            | 18,130                 | 14,560 | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0   |
| 34万            | 23,936                 | 20,366 | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0   |
| 33万            | 29,733                 | 26,169 | 4,389  | 0      | 0      | 0      | 0      | 0   |
| 32万            | 32,000                 | 32,000 | 10,176 | 0      | 0      | 0      | 0      | 0   |
| 31万            | 31,000                 | 31,000 | 15,996 | 0      | 0      | 0      | 0      | 0   |
| 30万            | 30,000                 | 30,000 | 21,810 | 0      | 0      | 0      | 0      | 0   |
| 29万            | 29,000                 | 29,000 | 27,637 | 5,829  | 0      | 0      | 0      | 0   |
| 28万            | 28,000                 | 28,000 | 28,000 | 11,648 | 0      | 0      | 0      | 0   |
| 27万            | 27,000                 | 27,000 | 27,000 | 17,442 | 0      | 0      | 0      | 0   |
| 26万            | 26,000                 | 26,000 | 26,000 | 23,270 | 1,456  | 0      | 0      | 0   |
| 25万            | 25,000                 | 25,000 | 25,000 | 25,000 | 7,275  | 0      | 0      | 0   |
| 24万            | 24,000                 | 24,000 | 24,000 | 24,000 | 13,104 | 0      | 0      | 0   |
| 23万            | 23,000                 | 23,000 | 23,000 | 23,000 | 18,929 | 0      | 0      | 0   |
| 22万            | 22,000                 | 22,000 | 22,000 | 22,000 | 22,000 | 2,926  | 0      | 0   |
| 21万            | 21,000                 | 21,000 | 21,000 | 21,000 | 21,000 | 8,736  | 0      | 0   |
| 20万            | 20,000                 | 20,000 | 20,000 | 20,000 | 20,000 | 14,540 | 0      | 0   |
| 19万            | 19,000                 | 19,000 | 19,000 | 19,000 | 19,000 | 19,000 | 0      | 0   |
| 18万            | 18,000                 | 18,000 | 18,000 | 18,000 | 18,000 | 18,000 | 4,356  | 0   |
| 17万            | 17,000                 | 17,000 | 17,000 | 17,000 | 17,000 | 17,000 | 10,183 | 0   |
| 16万            | 16,000                 | 16,000 | 16,000 | 16,000 | 16,000 | 16,000 | 16,000 | 0   |

- (注) 1. 早見表の給付金額は概算ですので、目安としてください。  
 2. 給付金と支給された賃金との合計額が※上限額386,922円を超える額については支給されません。  
 3. 給付金として算定された額が※下限額2,411円以下のときは支給されません。  
 4. 毎年8月1日に※上限額及び※下限額が変更される予定のため、ご注意ください。  
 5. 高年齢雇用継続給付と特別支給の老齢厚生年金との併給調整については24ページ参照

# V 年金制度

## 第1 国民年金

### 1 国民年金に加入する人

公的年金である国民年金、厚生年金保険のうち、どちらの年金に加入するかということですが、自営業者、サラリーマンなど日本国内に住んでいる20歳以上60歳未満の外国人の方を含めたすべての人が国民年金に加入し、サラリーマンは、そのうえに職業により厚生年金保険に加入することになります。

国民年金に加入する人は、職業などにより次の3種類に分けられています。

- (1) 20歳以上60歳未満の人で、日本国内に住んでいる自営業者や学生などとその配偶者  
(第1号被保険者) → 国民年金として保険料を納める必要があります。
- (2) 厚生年金保険の加入者  
(第2号被保険者) → 保険料は厚生年金として事業所が一括で払う形になっており、個別に納付する必要はありません。
- (3) 日本国内に居住し、第2号被保険者に扶養されている配偶者<sup>\*</sup>で、20歳以上60歳未満の人  
(第3号被保険者) → 保険料は、第2号被保険者が加入する制度全体で負担するので個別に納付する必要はありません。

\*一時的な海外渡航者等については、特例的に第3号被保険者になる場合があります。

### 2 国民年金は基礎年金を支給

国民年金は、公的年金制度の土台として、全国民に共通の基礎年金が受けられるようになっています。サラリーマンは、この国民年金に加え、厚生年金が支給されます。国民年金は、いわば2階建て年金の1階部分を担うという位置づけになっています。

#### ■ 公的年金の仕組み



國民年金

← 第1号被保険者 → ← 第2号被保険者 → ← 第3号被保険者 →

### 3 任意で加入する方法も

国民年金への加入は、原則として60歳までですが、ご自身の希望で60歳から65歳までの間、任意加入することができます。

任意加入することによって、受給資格期間不足の人が年金を受けられるようになります。満額の年金にならない人がより高い年金を受けられるようになります。

また、65歳までに受給資格期間を満たしていない昭和50年4月1日以前生まれの人は、受給資格期間を満たすまで（70歳未満に限る。）任意加入できます。

なお、日本国籍を有する海外に居住する20歳から65歳までの方も任意加入できます。

### 4 保険料は

自営業者など第1号被保険者の毎月の保険料は定額で、令和7年度は17,510円となっています。また、希望により月額400円の付加保険料を納めることもできます。（保険料は、納付期限（翌月の末日）までに納付することとなっています。）

### 5 65歳から老齢基礎年金を支給

国民年金から支給される基礎年金には、老齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金の3種類があります。

ここでは、老齢基礎年金について詳しく説明します。老齢基礎年金は、保険料を納めた期間（保険料納付済期間）又は、保険料を免除された期間（保険料免除期間）がある人が保険料納付済期間、保険料免除期間、学生納付特例期間、若年者納付猶予期間（受給資格期間には含みますが老齢基礎年金額には反映しません。）及び国民年金に加入しなくてもよかった期間（合算対象期間）等を合わせて10年以上ある場合に65歳から支給されます。

#### 老齢基礎年金の年金額（令和7年度の額）

（令和7年4月現在）

20歳から60歳になるまでの40年間の保険料をすべて納めると、満額の老齢基礎年金を受け取ることができます。

**年金額（満額）=年額831,700円（月額69,308円）**

※昭和31年4月1日以前に生まれた方は、年額829,300円（月額69,108円）

#### ■老齢基礎年金の計算式

$$\begin{array}{c}
 \text{保険料} \\
 \text{納付済} \\
 \text{月数} \\
 + \\
 \text{全額免除} \\
 \text{月数} \\
 \times \\
 1/2 \\
 + \\
 \text{4分の1} \\
 \text{納付月数} \\
 \times \\
 5/8 \\
 + \\
 \text{半額} \\
 \text{納付月数} \\
 \times \\
 3/4 \\
 + \\
 \text{4分の3} \\
 \text{納付月数} \\
 \times \\
 7/8
 \end{array}$$

831,700 ×

40年（加入可能年数）× 12月

\*国民年金保険料の一部免除（4分の3免除、半額免除、4分の1免除）の承認を受けた期間は、減額された保険料を納めていない場合、未納期間扱いとなります。そのため、上記計算式においては、それぞれ 4分の3免除⇒4分の1納付、半額免除⇒半額納付、4分の1免除⇒4分の3納付と表記しています。

\*平成21年3月分までの免除期間については、全額免除は1/3、4分の1納付は1/2、半額納付は2/3、4分の3納付は5/6で、それぞれ計算します。

\*20歳から60歳になるまでの第2号被保険者および第3号被保険者の期間も、保険料納付済期間に含みます。

\*免除等期間について、あとから保険料を追納している期間は、保険料納付済期間に含みます。

（学生納付特例、納付猶予の期間は、保険料を追納していない場合、年金額には反映されません。）

## 第2 厚生年金保険

### 1 厚生年金保険は基礎年金に上乗せ支給

厚生年金保険は、基礎年金（国民年金）の“上乗せ給付”としての老齢厚生年金、障害厚生年金、遺族厚生年金が支給されます。

その年金額は、加入期間、加入中の平均標準報酬月額に応じて計算されます。

### 2 事業所ごとに加入

加入が義務づけられている事業所（強制適用事業所）と、加入は義務づけられていないが、従業員の2分の1以上の同意をもとに任意加入する事業所（任意適用事業所）があります。

このいずれかの事業所に勤務する70歳未満の人は、全員が被保険者となります。

20歳になった時や20歳未満で初めて厚生年金に加入する時に個人ごとに「基礎年金番号通知書」が交付されます。この基礎年金番号通知書は、一生を通じて同一のものを使用しますから、大切に保管しなければなりません。

再就職などによって勤務先が変わったときは、新しい事業主にこの基礎年金番号通知書を提出して、加入の手続きをとることになります。

| 規模   | 業種 |    | 農林漁業、飲食店、サービス業等 |    |
|------|----|----|-----------------|----|
|      | 法人 | 個人 | 法人              | 個人 |
| 5人以上 | ○  | ○  | ○               | ☆  |
| 5人未満 | ○  | ☆  | ○               | ☆  |

○は強制適用事業所、☆は任意適用事業所

### 3 70歳以上でも任意加入（老齢年金の受給資格期間を満たしていない場合）

適用事業所に勤務していても70歳になると厚生年金保険の被保険者の資格を失います。

しかし、70歳以上になっても老齢年金の受給資格期間を満たしていない人は、在職中であれば資格を満たすまで本人の申出により、任意で厚生年金保険に加入することができます。（高齢任意加入被保険者）

この場合の保険料は、原則として全額自己負担になります。ただし、事業主が同意すれば、事業主が保険料の半額を負担し、一般被保険者と同様に本人の半額負担額分を給料から控除して納めることができます。

### 4 保険料額は

加入者の月収（報酬）により決められる「標準報酬月額」（賦課対象額の上限は65万円）及び支給回数が年3回以下の賞与の額から1,000円未満を切り捨てた「標準賞与額」（賦課対象額の1か月あたりの上限は150万円）に保険料率を乗じた額を、事業主と被保険者が2分の1ずつ負担します。  
※年4回以上の賞与は報酬に含まれます。

被保険者種別ごとの保険料率は右表のとおりになっています。

●保険料率（平成29年9月から適用）

| 一般被保険者  | 坑内員・船員  | 一般被保険者で厚生年金基金加入者    | 坑内員で厚生年金基金加入者       |
|---------|---------|---------------------|---------------------|
| 18.300% | 18.300% | 13.300%～15.900%の範囲内 | 13.300%～15.900%の範囲内 |

## 5 特別支給の老齢厚生年金

60歳台前半の老齢厚生年金（特別支給の老齢厚生年金）は、生年月日等に応じて、報酬比例部分が受給できます。また、長期加入者の方・障害の状態にある方等は、定額部分も受給できます。

$$\text{報酬比例部分} + \text{定額部分} = \text{特別支給の老齢厚生年金}$$

### ■ 報酬比例部分の計算式

老齢厚生年金の報酬比例部分と同じ計算式です。（20ページ⑥老齢厚生年金参照）

### ■ 定額部分の計算式

加入期間の長さ等に応じて決まります。

$$\text{定額部分} = 1,734\text{円}^* \times 1.000 \times \text{被保険者期間の月数}$$

※昭和31年4月1日以前に生まれた方は、1,729円となります。

V

## 6 老齢厚生年金

老齢厚生年金の年金額は、厚生年金保険に加入していた時の報酬額や、加入期間等に応じて計算されます。

### ■ 老齢厚生年金（報酬比例部分）の計算式

$$\text{報酬比例部分} = A + B$$

A：平成15年3月以前の加入期間

$$\text{平均標準報酬月額} \times \frac{7.125^*}{1000} \times \text{平成15年3月までの加入期間の月数}$$

B：平成15年4月以降の加入期間

$$\text{平均標準報酬額} \times \frac{5.481^*}{1000} \times \text{平成15年4月以降の加入期間の月数}$$

※昭和21年4月1日以前に生まれた方については、給付乗率が異なります。

### <経過的加算額について>

特別支給の老齢厚生年金を受け取っていた方が65歳から受け取る老齢基礎年金は、特別支給の老齢厚生年金の定額部分にかえて受け取ることになりますが、当面は、定額部分のほうが老齢基礎年金よりも高額になります。

そこで、差額分の年金額を補うため、「経過的加算額」が支給されます。

$$\text{経過的加算額} = \text{定額部分} \text{ に相当する額} - \text{厚生年金保険に加入していた期間について受け取れる老齢基礎年金の額}$$

### ■ 加給年金額

厚生年金保険と共に組合等の被保険者期間を合わせて20年以上ある方が、65歳到達時点（または定額部分の支給が開始した時点）で、その方に生計を維持されている配偶者または子がいるときには「加給年金額」が加算されます。

## V 年金制度

|           |                         |
|-----------|-------------------------|
| 配偶者       | 239,300円 <sup>*1</sup>  |
| 1人目・2人目の子 | 各239,300円 <sup>*2</sup> |
| 3人目以降の子   | 各79,800円 <sup>*2</sup>  |

\*1 65歳未満の配偶者がいる場合に加算されます。

老齢厚生年金を受け取っている方の生年月日に応じて、配偶者の加給年金額に35,400円～176,600円が特別加算されます。(昭和18年4月2日以降に生まれた方の場合、加給年金額は特別加算と合わせて415,900円となります。)

\*2 18歳になった年度の3月31日までの間の子、または20歳未満で障害年金の障害等級1級・2級の障害の状態にある子がいる場合に加算されます。

V

### 【ご注意ください】

配偶者が老齢（退職）年金（被保険者期間が20年以上、または中高齢の特例に該当する場合に限る。）の受給権を有するときや、障害年金を受け取る間は、加給年金は支給停止されます。

### ■ 生年月日に応じた60歳代前半の老齢厚生年金の支給のかたち

| 生年月日                | 支給開始年齢 |     |     |     |     | 男子  |     |     |     |     | 女子  |     |     |     |     | 坑内員・船員 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|---------------------|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|                     | 60歳    | 61歳 | 62歳 | 63歳 | 64歳 | 60歳 | 61歳 | 62歳 | 63歳 | 64歳 | 55歳 | 56歳 | 57歳 | 58歳 | 59歳 | 60歳    | 61歳 | 62歳 | 63歳 | 64歳 | 60歳 | 61歳 | 62歳 | 63歳 | 64歳 |
| 昭和15年4月2日～昭和16年4月1日 | ◎      | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   | ◎      | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   |
| 昭和16年4月2日～昭和17年4月1日 | ○      | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○      | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   |
| 昭和17年4月2日～昭和18年4月1日 | ○      | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○      | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   |
| 昭和18年4月2日～昭和19年4月1日 | ○      | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○      | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   |
| 昭和19年4月2日～昭和20年4月1日 | ○      | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○      | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   |
| 昭和20年4月2日～昭和21年4月1日 | ○      | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○      | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   |
| 昭和21年4月2日～昭和22年4月1日 | ○      | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○      | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   |
| 昭和22年4月2日～昭和23年4月1日 | ○      | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○      | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   |
| 昭和23年4月2日～昭和24年4月1日 | ○      | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○      | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   |
| 昭和24年4月2日～昭和25年4月1日 | ○      | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○      | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   |
| 昭和25年4月2日～昭和26年4月1日 | ○      | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○      | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   |
| 昭和26年4月2日～昭和27年4月1日 | ○      | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○      | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   |
| 昭和27年4月2日～昭和28年4月1日 | ○      | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○      | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   |
| 昭和28年4月2日～昭和29年4月1日 | ○      | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○      | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   |
| 昭和29年4月2日～昭和30年4月1日 | ○      | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○      | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   |
| 昭和30年4月2日～昭和31年4月1日 | ○      | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○      | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   |
| 昭和31年4月2日～昭和32年4月1日 | ○      | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○      | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   |
| 昭和32年4月2日～昭和33年4月1日 |        | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○      | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   |
| 昭和33年4月2日～昭和34年4月1日 |        | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○      | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   |
| 昭和34年4月2日～昭和35年4月1日 |        |     | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○      | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   |
| 昭和35年4月2日～昭和36年4月1日 |        |     |     | ○   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |        |     |     |     |     |     |     | ○   | ○   | ○   |
| 昭和36年4月2日～昭和37年4月1日 |        |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |        |     |     |     |     |     |     | ○   | ○   | ○   |
| 昭和37年4月2日～昭和38年4月1日 |        |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |        |     |     |     |     |     |     | ○   | ○   | ○   |
| 昭和38年4月2日～昭和39年4月1日 |        |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |        |     |     |     |     |     |     | ○   | ○   | ○   |
| 昭和39年4月2日～昭和40年4月1日 |        |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |        |     |     |     |     |     |     | ○   | ○   | ○   |
| 昭和40年4月2日～昭和41年4月1日 |        |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |        |     |     |     |     |     |     | ○   | ○   | ○   |
| 昭和41年4月2日～          |        |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |        |     |     |     |     |     |     |     |     |     |

\*◎は特別支給（報酬比例部分+定額部分）相当の老齢厚生年金、○は報酬比例部分相当の老齢厚生年金です。

\*網掛け部分は、平成12年改正による改正部分です。

\*障害者・長期加入者の特例に該当する場合、男子、女子のそれぞれについて、○を◎に読み替えてください。

## 7 在職老齢年金（働きながら年金を受け取るとき）

70歳未満の方が会社に就職し厚生年金保険に加入した場合や、70歳以上の方が厚生年金保険の適用事業所にお勤めになった場合には、老齢厚生年金の額と給与や賞与の額（総報酬月額相当額）に応じて、年金の一部または全額が支給停止となる場合があります。これを「在職老齢年金」といいます。

### 在職老齢年金の計算方法

#### 基本月額

→ 加給年金額を除いた老齢厚生年金（報酬比例部分）の月額\*

\*特別支給の老齢厚生年金についても同様です。

#### 総報酬月額相当額

→ (その月の標準報酬月額\*) + (その月以前1年間の標準賞与額\*の合計) ÷ 12

\*70歳以上の方は、厚生年金保険に加入しないため、標準報酬月額に相当する額、標準賞与額に相当する額となります。

基本月額と総報酬月額相当額の合計額が51万円以下ですか？



全額支給



一部または全額支給停止



在職老齢年金制度による調整後の年金受給月額＝

$$\text{基本月額} - (\text{基本月額} + \text{総報酬月額相当額} - 51\text{万円}) \div 2$$

\*厚生年金基金に入っていた期間がある場合は、厚生年金基金に入らなかったと仮定して計算した老齢厚生年金の年金額をもとに、基本月額を算出します。

\*年金受給月額がマイナスになる場合は、老齢厚生年金（加給年金額を含む。）は全額支給停止となります。

\*老齢基礎年金、継下げ加算額および65歳以降に支給される経過的加算額は、全額支給となります。

\*日本年金機構と共に共済組合等から複数の老齢厚生年金（退職共済年金）を受け取っている場合は、それぞれの老齢厚生年金の額に応じて按分した額をそれぞれ支給停止します。

#### <支給停止期間および支給停止額の変更時期>

基本月額と総報酬月額相当額の合計額が51万円を超えている期間が支給停止となります。

支給停止額は、総報酬月額相当額が変わった月または退職日等の翌月\*に変更されます。

\*退職して1ヶ月以内に再就職し、厚生年金保険に加入した場合を除きます。

## V 年金制度

●就労している70歳以上の人給料（報酬）や賞与について、事業主が届出をし、それに基づいて上記の計算がされます。

なお、70歳以上の人給料（報酬）や賞与は、保険料賦課の対象とはなりません。

●昭和12年4月1日以前生まれの老齢厚生年金の受給権者については、平成27年10月から在職中は一定の激変緩和措置を設けたうえで、在職老齢年金が適用されています。

### [注] 総報酬月額相当額の考え方

#### （例）4月の在職支給停止の基礎となる総報酬月額相当額

| 月      | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|--------|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|---|---|---|---|---|---|
| 標準報酬月額 |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |   |   | ● |   |   |   |
| 標準賞与額  |   |   |   |   | ● |   |   |    |    |    | ● |   |   |   |   |   |

直近1年に受けた賞与

※この場合は、4月の標準報酬月額と、7月分及び12月分の標準賞与額の合計を12で割った額とを合わせた額が、総報酬月額相当額となります。

仮に、7月の標準賞与額を500,000円、12月の標準賞与額を700,000円とし、4月の標準報酬月額を360,000円とすると、総報酬月額相当額は次のようにになります。

$$\text{総報酬月額相当額} = 360,000\text{円} + (500,000\text{円} + 700,000\text{円}) / 12 = 460,000\text{円}$$

※標準賞与額は支給された月における賞与額を端数処理（千円未満切捨て）したものとなります。



## 8 雇用保険と年金との調整

### ■ 雇用保険の失業給付（基本手当と年金）

65歳になるまでの老齢厚生年金（特別支給の老齢厚生年金を含みます。）や退職共済年金は、ハローワークで求職の申込みをしたときは、実際に失業給付を受けたかどうかには関係なく、一定のあいだ加給年金額も含めて年金の全額が支給停止されます。

### ■ 高年齢雇用継続給付

年金を受けながら厚生年金保険に加入している方が高年齢雇用継続給付を受けられるときは、在職による年金の支給停止（22ページ参照）だけでなく、さらに年金の一部が支給停止されます。

## 9 繰上げ受給・繰下げ受給（老齢基礎年金・老齢厚生年金）

### ■ 繰上げ受給

老齢基礎年金・老齢厚生年金は、希望すれば、本来の受給開始年齢よりも早い時期に受け取ることができます。これを「繰上げ受給」といいます。

繰上げ受給は、60歳から65歳になるまでの間に請求することができます。ただし、繰上げ受給の請求をした時点（月単位）に応じて、本来の受給開始日までの月数ごとに0.4%\*年金額が減額され（たとえば、60歳時点では24%減額されます。）、その減額率は生涯変わりません。また、減額された年金は、繰上げ請求した月の翌月分から受け取ることができます。

\*繰上げ受給の減額率は、生年月日により異なります。

#### ＜繰上げ受給の減額率＞

【昭和37年4月2日以降生まれの方】繰り上げた月数×0.4%減額（最大24%）

（数字は%）

| 月年齢 | 0カ月  | 1カ月  | 2カ月  | 3ヶ月  | 4カ月  | 5カ月  | 6カ月  | 7カ月  | 8カ月  | 9カ月  | 10カ月 | 11カ月 |
|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 60歳 | 76   | 76.4 | 76.8 | 77.2 | 77.6 | 78   | 78.4 | 78.8 | 79.2 | 79.6 | 80   | 80.4 |
| 61歳 | 80.8 | 81.2 | 81.6 | 82   | 82.4 | 82.8 | 83.2 | 83.6 | 84   | 84.4 | 84.8 | 85.2 |
| 62歳 | 85.6 | 86   | 86.4 | 86.8 | 87.2 | 87.6 | 88   | 88.4 | 88.8 | 89.2 | 89.6 | 90   |
| 63歳 | 90.4 | 90.8 | 91.2 | 91.6 | 92   | 92.4 | 92.8 | 93.2 | 93.6 | 94   | 94.4 | 94.8 |
| 64歳 | 95.2 | 95.6 | 96   | 96.4 | 96.8 | 97.2 | 97.6 | 98   | 98.4 | 98.8 | 99.2 | 99.6 |
| 65歳 | 100  | 100  | 100  | 100  | 100  | 100  | 100  | 100  | 100  | 100  | 100  | 100  |

【昭和37年4月1日以前生まれの方】繰り上げた月数×0.5%減額（最大30%）

（数字は%）

| 月年齢 | 0カ月 | 1カ月  | 2カ月 | 3ヶ月  | 4カ月 | 5カ月  | 6カ月 | 7カ月  | 8カ月 | 9カ月  | 10カ月 | 11カ月 |
|-----|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|------|------|
| 60歳 | 70  | 70.5 | 71  | 71.5 | 72  | 72.5 | 73  | 73.5 | 74  | 74.5 | 75   | 75.5 |
| 61歳 | 76  | 76.5 | 77  | 77.5 | 78  | 78.5 | 79  | 79.5 | 80  | 80.5 | 81   | 81.5 |
| 62歳 | 82  | 82.5 | 83  | 83.5 | 84  | 84.5 | 85  | 85.5 | 86  | 86.5 | 87   | 87.5 |
| 63歳 | 88  | 88.5 | 89  | 89.5 | 90  | 90.5 | 91  | 91.5 | 92  | 92.5 | 93   | 93.5 |
| 64歳 | 94  | 94.5 | 95  | 95.5 | 96  | 96.5 | 97  | 97.5 | 98  | 98.5 | 99   | 99.5 |
| 65歳 | 100 | 100  | 100 | 100  | 100 | 100  | 100 | 100  | 100 | 100  | 100  | 100  |

### ■ 繰下げ受給

老齢基礎年金・老齢厚生年金は、希望すれば、本来の受給開始年齢よりも遅い時期に受け取ることができます。これを「繰下げ受給」といいます。

繰下げ受給は、66歳から75歳（昭和27年4月1日以前生まれの方は70歳）になるまでの間に請求することができます。繰下げ受給の請求をした時点（月単位）に応じて、受給権発生年月日から繰下げした月数ごとに0.7%年金額が増額され（たとえば、70歳時点では42%、75歳時点では84%増額されます。）、その増額率は生涯変わりません。また、増額された年金は、繰下げ請求した月の翌月分から受け取ることができます。

### ＜繰下げ受給の受給率＞

繰り下げる月数×0.7%増額（最大84%）(数字は%)

| 月<br>年齢 | 0カ月   | 1カ月      | 2カ月   | 3ヶ月   | 4カ月   | 5カ月   | 6カ月   | 7カ月   | 8カ月   | 9カ月   | 10カ月  | 11カ月  |
|---------|-------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 65歳     | 100   | 100      | 100   | 100   | 100   | 100   | 100   | 100   | 100   | 100   | 100   | 100   |
| 66歳     | 108.4 | 109.1    | 109.8 | 110.5 | 111.2 | 111.9 | 112.6 | 113.3 | 114   | 114.7 | 115.4 | 116.1 |
| 67歳     | 116.8 | 117.5    | 118.2 | 118.9 | 119.6 | 120.3 | 121   | 121.7 | 122.4 | 123.1 | 123.8 | 124.5 |
| 68歳     | 125.2 | 125.9    | 126.6 | 127.3 | 128   | 128.7 | 129.4 | 130.1 | 130.8 | 131.5 | 132.2 | 132.9 |
| 69歳     | 133.6 | 134.3    | 135   | 135.7 | 136.4 | 137.1 | 137.8 | 138.5 | 139.2 | 139.9 | 140.6 | 141.3 |
| 70歳     | 142   | 142.7    | 143.4 | 144.1 | 144.8 | 145.5 | 146.2 | 146.9 | 147.6 | 148.3 | 149   | 149.7 |
| 71歳     | 150.4 | 151.1    | 151.8 | 152.5 | 153.2 | 153.9 | 154.6 | 155.3 | 156   | 156.7 | 157.4 | 158.1 |
| 72歳     | 158.8 | 159.5    | 160.2 | 160.9 | 161.6 | 162.3 | 163   | 163.7 | 164.4 | 165.1 | 165.8 | 166.5 |
| 73歳     | 167.2 | 167.9    | 168.6 | 169.3 | 170   | 170.7 | 171.4 | 172.1 | 172.8 | 173.5 | 174.2 | 174.9 |
| 74歳     | 175.6 | 176.3    | 177   | 177.7 | 178.4 | 179.1 | 179.8 | 180.5 | 181.2 | 181.9 | 182.6 | 183.3 |
| 75歳     | 184   | （以降同じです） |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |



## 10 その他の年金（参考）

### 障害厚生年金

#### ■ 障害厚生年金を受けられるとき

障害厚生年金は、厚生年金保険の被保険者期間中に初診日（初めて医師又は歯科医師の診療を受けた日）のある病気やケガで、障害認定日に障害等級の1級～3級の障害の状態に該当した場合に支給されます。

なお、初診日の前日において、初診日がある月の前々月までの被保険者期間に、国民年金の保険料納付済期間（厚生年金保険の被保険者期間、共済組合の組合員期間を含みます。）と保険料免除期間をあわせた期間が3分の2以上あることが必要です。ただし、初診日が令和18年3月31日以前のときは、初診日において65歳未満であり、初診日がある月の前々月までの直近1年間に保険料の未納がなければよいことになっています。

\* 障害認定日とは…病気やケガにより、初診日から1年6カ月を経過した日、又は1年6カ月以内に症状が固定したときはその日のことをいいます。

#### ■ 1級・2級のときは障害基礎年金も支給

厚生年金保険の被保険者は国民年金にも加入していますので、1級又は2級の障害の状態のときは、国民年金から障害基礎年金が支給されます。

したがって、障害の程度が1級又は2級の場合は、**障害基礎年金** + **障害厚生年金** が、3級又はそれより軽い場合は、**障害厚生年金** 又は **障害手当金** が支給されます。

### 遺族厚生年金

#### ■ 遺族厚生年金を受けられるとき

遺族厚生年金は、次のいずれかの条件を満たす厚生年金保険の被保険者、又は被保険者であった方が死亡した場合に、その遺族に支給されます。

- ① 厚生年金保険の被保険者が死亡したとき
- ② 厚生年金保険の被保険者期間中に初診日がある病気やケガで初診日から5年以内に死亡したとき
- ③ 1級又は2級の障害厚生年金を受けていた方が死亡したとき
- ④ 老齢厚生年金を受けている方、又は受けられる資格期間を満たした方が死亡したとき  
(ただし受給資格期間が25年以上ある方に限ります。)

なお、上記①又は②の方は、死亡日の前日において、死亡日がある月の前々月までの被保険者期間に、国民年金の保険料納付済期間（厚生年金保険の被保険者期間、共済組合員期間を含みます。）と保険料免除期間をあわせた期間が3分の2以上あることが必要です。ただし、死亡日が令和18年3月31日以前のときは、死亡日において65歳未満であり、死亡日がある月の前々月までの直近1年間に保険料の未納がなければよいことになっています。

#### （遺族の範囲）

遺族厚生年金を受けられる遺族は、死亡した方に生計を維持されていた配偶者、子、父母、孫及び祖父母です。子・孫については、18歳に達する年度の3月末までにある方又は20歳未満の1・2級の障害の状態にある方、夫・父母・祖父母については、55歳以上の方（ただし、60歳までは支給停止されます。）

#### ■ 子のある配偶者・子には遺族基礎年金も支給

遺族厚生年金を受ける方が、子のある配偶者又は子の場合には、同時に国民年金からも**遺族基礎年金**が支給されます。

したがって、子のある配偶者又は子が受ける場合には、**遺族基礎年金** + **遺族厚生年金** が、子のない配偶者、父母、孫及び祖父母が受ける場合には、**遺族厚生年金**のみが支給されます。

（注）夫の死亡時に30歳未満で子を養育しない妻に対する遺族厚生年金は、5年間の有期給付とされます。

## 第3 年金と税金

### 1 年金収入と所得税・住民税

国民年金・厚生年金保険などの公的年金等や一定の生命保険契約等に基づく年金等を受け取ったときは、所得税法上の雑所得となり、所得税及び復興特別所得税と住民税がかかります。

### 2 雜所得の計算

雑所得の金額は、収入金額から必要経費を差し引いて計算するのが原則ですが、公的年金等を受け取った場合は、収入金額から公的年金等控除額を差し引いて計算します。

その計算方法は次のとおりです。

#### ■ 公的年金等に係る雑所得の速算表（28ページ参照）

※令和7年分については、65歳未満の方とは昭和36年1月2日以後に生まれた方、65歳以上の方とは昭和36年1月1日以前に生まれた方になります。

#### ■ 公的年金等以外の年金に係る雑所得の計算方法

$$〔\text{公的年金等以外の年金の総収入金額}〕 - 〔\text{必要経費}〕 = 〔\text{雑所得の金額}〕$$

### 3 源泉徴収と確定申告

一定の金額を超える公的年金等や一定の生命保険契約等に基づく年金を受け取るときは、所得税及び復興特別所得税が源泉徴収されますが、これらについては年末調整が行われないため、確定申告で1年間の税金を精算することになります。

公的年金等の収入金額が400万円以下で、かつ、その年の公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、確定申告は必要ありません。

注1：所得税及び復興特別所得税の確定申告が必要ない場合であっても、所得税及び復興特別所得税の還付を受けるためには、確定申告書を提出する必要があります。

注2：所得税及び復興特別所得税の確定申告が必要ない場合であっても、住民税の申告が必要な場合があります。

注3：平成27年分以降は、外国政府等から支給を受ける公的年金など、源泉徴収制度の対象とならない公的年金等を受給している方は、公的年金等に係る確定申告不要制度の適用はできません。

■ 国税庁ホームページ <https://www.nta.go.jp>

○よくある税の質問は国税庁ホームページの  
「タックスアンサー」に掲載されています。

タックスアンサー



## 4 公的年金等に係る雑所得の速算表（参考）

## ■ 公的年金等に係る雑所得の速算表（令和7年分）【求める所得金額=A×B-C】

| 年齢区分  | Ⓐ 公的年金等の<br>収入金額の合計額 | Ⓑ 割合 | Ⓒ 控除額                |               |               |
|---|----------------------|------|----------------------|---------------|---------------|
|   |                      |      | 公的年金等に係る雑所得以外の合計所得金額 |               |               |
|   |                      |      | 10,000,000円まで        | 20,000,000円まで | 20,000,001円以上 |
| (公的年金等の収入金額の合計額が400,000円までの場合は、所得金額はゼロとなります。) |                      |      |                      |               |               |
| 65歳未満   | 1,299,999円まで         | 100% | 600,000円             | 500,000円      | 400,000円      |
|   | 4,099,999円まで         | 75%  | 275,000円             | 175,000円      | 75,000円       |
|   | 7,699,999円まで         | 85%  | 685,000円             | 585,000円      | 485,000円      |
|   | 9,999,999円まで         | 95%  | 1,455,000円           | 1,355,000円    | 1,255,000円    |
|   | 10,000,000円以上        | 100% | 1,955,000円           | 1,855,000円    | 1,755,000円    |
| (公的年金等の収入金額の合計額が900,000円までの場合は、所得金額はゼロとなります。) |                      |      |                      |               |               |
| 65歳以上   | 3,299,999円まで         | 100% | 1,100,000円           | 1,000,000円    | 900,000円      |
|   | 4,099,999円まで         | 75%  | 275,000円             | 175,000円      | 75,000円       |
|   | 7,699,999円まで         | 85%  | 685,000円             | 585,000円      | 485,000円      |
|   | 9,999,999円まで         | 95%  | 1,455,000円           | 1,355,000円    | 1,255,000円    |
|   | 10,000,000円以上        | 100% | 1,955,000円           | 1,855,000円    | 1,755,000円    |

(注) 公的年金等に係る雑所得以外の合計所得金額は、23歳未満の扶養親族又は特別障害者である配偶者等を有する等の場合の所得金額調整控除は適用して計算するが、給与所得の金額と公的年金等に係る雑所得の金額がある場合の所得金額調整控除の適用はないこととして計算する。

## 《計算例》

昭和36年1月2日以後に生まれた人（年齢65歳未満の人）で「**公的年金等の収入金額の合計額**」が300万円であり、公的年金等に係る雑所得以外の合計所得金額が1,000万円以下である場合の公的年金等に係る雑所得の金額

$$3,000,000円 \times 0.75 - 275,000円 = \underline{1,975,000円}$$

# VI 医療保険制度

医療保険は、病気やケガなどに備えて保険料を出し合い、万一の場合は、必要な治療費や手当金などを支給することによって、すべての人が安心して医療を受けられるようにつくられた社会保険制度です。

医療保険制度は、職域によって加入する制度が分かれています。会社・工場・商店などで働く人たちが加入する「健康保険」と農業や自営業を営む人々が加入する「国民健康保険」は、我が国を中心とする制度です。

退職後の医療保険は、その人のおかれている立場によって異なってきます。

在職中は会社の健康保険などに加入し、会社など事務担当者が手続きをしてくれましたが、退職後は自分自身で手続きをすることになります。

退職後の医療保険にどのような選択があるかをみますと、次の4種類が考えられます。

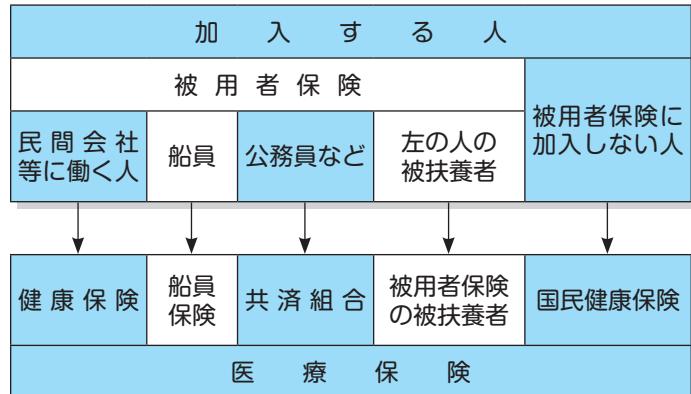
(1) 再就職した会社の健康保険の被保険者になる。

(2) 健康保険又は共済組合の任意継続被保険者になる。

(3) 健康保険又は共済組合の加入者の被扶養者になる。

(4) 国民健康保険に加入する。

なお、75歳（65歳以上で一定の障害のある方を含む）になると後期高齢者医療制度に加入することになります。



## 1 健康保険

### (1) 再就職した会社の健康保険の被保険者になる

#### ■ 70歳になってもそのまま加入

厚生年金保険は、70歳で資格を喪失しますが、健康保険は退職するまでそのまま加入します。

ただし、後期高齢者医療制度の被保険者となる75歳（広域連合の障害認定を受けた65歳以上75歳未満の方を含む）で資格喪失することになります。

#### ■ 保険料

加入者の月収（報酬）により決められる「標準報酬月額」及び支給回数が年3回以下の賞与の額から1,000円未満を切り捨てた「標準賞与額」に健康保険料率<sup>注)</sup>を乗じた額を、事業主と被保険者が2分の1ずつ負担します。

※ 介護保険料（40歳以上65歳未満の被保険者）は、標準報酬月額に介護保険料率を乗じた額を事業主と被保険者が2分の1ずつ負担します。

注）健康保険料率は加入の医療保険制度へご確認ください。

協会けんぽに加入の場合は都道府県毎で健康保険料率が異なります。協会けんぽホームページ等でご確認ください。

## (2) 健康保険の任意継続被保険者になる

定年などで退職すると、その翌日から健康保険の被保険者でなくなりますが、退職後も引き続き2年間は任意加入することができます。

ただし、在職中と同様の保険給付を受けることができますが、傷病手当金・出産手当金は支給されませんので、ご注意ください。

また、後期高齢者医療の被保険者となった場合は、2年を経過していなくても任意継続被保険者の資格を喪失します。

退職後、この任意継続被保険者となるか、国民健康保険に加入するかは、給付内容や保険料などを検討して決めるといいでしょう。

### ■ 任意継続被保険者となる条件

- ア 退職日（資格喪失日の前日）までに被保険者期間が継続して2か月以上あること。
- イ 退職日の翌日（資格喪失日）から20日以内に任意継続被保険者となるための届出を本人の住所地を管轄する協会けんぽの各都道府県支部（又は会社の健康保険組合）にすること。

### ■ 加入できる期間

任意継続被保険者となれる期間は、2年間です。

### ■ 保険料

保険料は、退職時の標準報酬月額と、その人の属している健康保険の標準報酬月額の平均額（協会けんぽは令和7年度においては32万円）のどちらか低い標準報酬月額に保険料率<sup>注)</sup> を乗じた額で全額自己負担となります。

※ 介護保険料（40歳以上65歳未満の被保険者）は標準報酬月額に介護保険料率を乗じた額で全額自己負担となります。

注）健康保険料率は加入の医療保険制度へご確認ください。

協会けんぽに加入の場合は都道府県毎で健康保険料率が異なります。協会けんぽホームページ等でご確認ください。

## (3) 健康保険の加入者の被扶養者になる

定年退職などの後、家族の健康保険の被扶養者になるのも一つの選択です。

この場合、主として被保険者（子や配偶者）の収入によって生計を維持されているという条件が必要です。

本人は特別に手続きをする必要はなく、保険料の支払いもありません。被保険者である家族が勤務先の会社を経由して手続きを行うことになります。

### ■ 被扶養者の認定は、次により行われます。

- ア 本人が各医療保険の加入者でないこと
- イ 年収が130万円<sup>注)</sup>未満、かつ、被保険者の年収の2分の1未満であること
- ウ その他、被扶養者として認定されるための一定の資格要件を備えていること

注）60歳以上または障害厚生年金受給者等の方は180万円

19歳以上23歳未満（被保険者の配偶者を除く）の方は150万円

## 2 国民健康保険・後期高齢者医療制度

### ■ 国民健康保険への加入（被保険者資格の取得）

退職後に健康保険に加入しない場合（**1**の（1）～（3）のいずれにもならない場合）は、本人及びその被扶養者とも被用者保険を脱退して住所地の市町村国民健康保険に加入します。14日以内に住所地の市町村に国民健康保険の被保険者資格の取得の届出をする必要があります。なお、国民健康保険は家族一人ひとりが被保険者ですが、被保険者資格の取得・喪失の届出は世帯単位で行うため、届出義務者は世帯主になります。

### ■ 国民健康保険料（税）

保険料（税）は、市町村ごとにその実情に応じてきめられることになっており、基本的には、前年の所得等を基に、次の項目を組み合わせて世帯単位で計算されます。

納入義務者は世帯主です。

|         |                  |
|---------|------------------|
| 所得割     | 世帯の被保険者の所得に応じて計算 |
| 資産割     | 世帯の被保険者の資産に応じて計算 |
| 被保険者均等割 | 世帯の被保険者数に応じて計算   |
| 世帯別平等割  | 一世帯につき計算         |

※市町村により組み合わせは異なります。

#### ・非自発的失業者の国民健康保険料（税）の軽減措置

倒産や雇い止めなどにより、自ら望まない形で失業された方（非自発的失業者）の保険料（税）について、軽減措置が受けられる場合があります。この場合、前年の給与所得を100分の30とみなして算定されます。軽減措置を受けるには、届出が必要ですので、住所地の市区町村の国民健康保険窓口にお問い合わせください。

### ■ 一部負担金の割合

国民健康保険により医療機関等を受診する場合の一部負担金の割合は、右表のとおりです。

| 年齢    |          | 負担割合 |
|-------|----------|------|
| 義務教育  | 就学前      | 2割   |
| 義務教育  | 就学～70歳未満 | 3割   |
| 70歳以上 | 一般世帯     | 2割   |
|       | 現役並み所得世帯 | 3割   |

### ■ 後期高齢者医療制度

満75歳に到達した場合は、後期高齢者医療制度に移行し、住所他の都道府県の後期高齢者医療制度の被保険者になります（年齢到達による加入については、手続き不要）。

※ 65歳以上75歳未満で一定の障害のある方は、住所地の後期高齢者医療広域連合の認定を受けることにより、後期高齢者医療制度に加入することができます（手続きが必要。認定の申請窓口は、住所地の市区町村になります）。

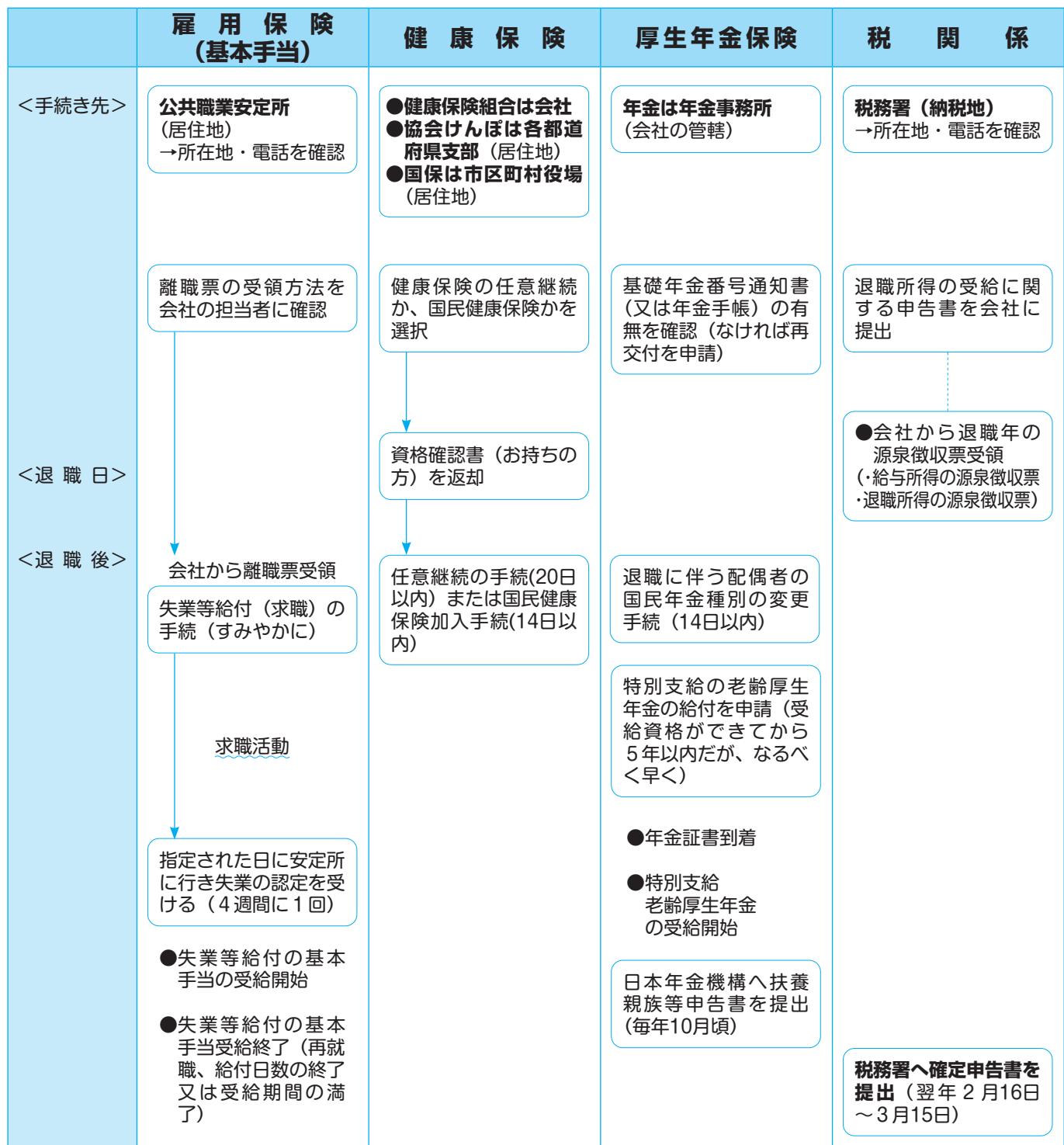
後期高齢者医療制度の被保険者になることに伴い、それまで加入していた国民健康保険や健康保険の資格は喪失します。

※ 健康保険の被保険者であって被扶養者を有する者が後期高齢者医療制度に加入した場合、当該被扶養者については、国民健康保険又は他の親族の健康保険（被扶養者）に加入することになります（国民健康保険又は健康保険の加入には手続きが必要。窓口は市区町村の担当窓口（国民健康保険の場合）又は職場の健康保険の窓口（健康保険の場合））。

## VII

## 定年前後の主な手続き

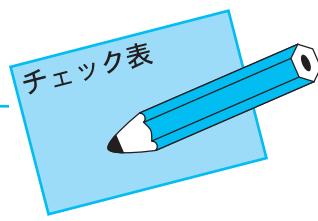
在職中の厚生年金、健康保険、雇用保険の加入や所得税等ほとんどの事務手続きは勤務先の会社において行われますが退職後は自ら行うこととなります。不明な点は関係機関に問い合わせるなど、事前に準備をしておくとよいでしょう。



公共職業安定所は  
59ページ参照

年金事務所は  
63ページ参照

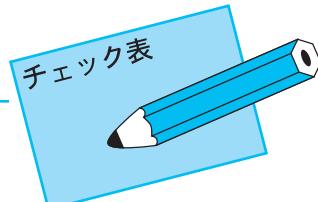
税務署は  
64ページ参照



## 雇用保険の失業等給付申請書類

- 雇用保険被保険者離職票－1と2
- 次の①個人番号及び②身元（実在）確認資料
  - ① 個人番号確認書類（いずれか1種類）マイナンバーカード、通知カード、個人番号の記載のある住民票（住民票記載事項証明書）
  - ② 身元（実在）確認書類（(1) のうちいずれか1種類。
    - (1)の書類をお持ちでない方は、(2)のうち異なる2種類（コピー不可）)
      - (1) 運転免許証、運転経歴証明書、マイナンバーカード、官公署が発行した身分証明書・資格証明書（写真付き）など
      - (2) 公的医療保険の被保険者証、年金手帳など
- 顔写真（たて3cm×よこ2.4cm）2枚<sup>(注)</sup>
- 本人名義の普通預金通帳、キャッシュカード等

（注）手続きの機会ごとにマイナンバーカードを提示する場合は、顔写真を省略できます。  
 ※不明な点は居住地を管轄するハローワーク（公共職業安定所）にお尋ねください。



## 老齢厚生年金の請求書類

- 年金請求書（国民年金・厚生年金保険老齢給付）
- 年金の受取口座を確認する書類<sup>\*1</sup>
- 雇用保険に関する書類（雇用保険被保険者証、雇用保険受給資格者証など）
- 生年月日を確認する書類<sup>\*2</sup>
- 加給年金額や振替加算を加算するために必要な書類<sup>\*2</sup>

※1 年金請求書に金融機関の証明を受けた場合、または公金受取口座として登録済の口座を年金の受取先に指定する場合は、不要です。

※2 年金請求書にマイナンバーを記入することにより、戸籍・住民票および所得証明書の添付を省略できます。（マイナンバーを記入した場合でも、審査の過程で添付書類が必要となる場合があります。）



# 中高齢期の再就職

## 第1 求職活動のために

中高齢期の転職を考えるとき、多くの方はこれまでのキャリアの延長線上で、技術・技能や職務経験をそのまま生かせる職種、できれば同一職種に就きたいと希望する一方で、これまでとは全く異なる仕事に転身したり、思い切って起業、創業を目指す方もあるでしょう。

しかし、いずれの場合も新たな仕事に就くに当たっては、若年者にはない経験、すなわち、長期間の積み重ねによって培われた技術・技能・人柄などがセールスポイントになります。

### 1 再就職前にチェック

再就職と一言でいっても、生活のためなのか、生きがいのためなのかなど、目的によって、こだわりたいポイントが違います。職業選択にあたって条件などを改めて明確にし、優先順位をつけてみましょう。

| 分類    | チェックポイント項目          | 重要度<br>高 ○<br>中 ○<br>低 × | 私の希望 |
|-------|---------------------|--------------------------|------|
| 給与・待遇 | 収入は最低いくら必要か         |                          |      |
|       | 休みが自由にとれたほうがよい      |                          |      |
| 仕事内容  | これまでと同じような仕事がよい     |                          |      |
|       | 技能、知識、資格等を活かした仕事がよい |                          |      |
|       | 社会貢献できるような仕事がしたい    |                          |      |
|       | 自分のペースでできる仕事がよい     |                          |      |
|       | 今までとは全く違った仕事がしたい    |                          |      |
|       | からだを動かして行うような仕事がよい  |                          |      |
| 労働条件  | フルタイムで働きたい          |                          |      |
|       | 非常勤やパートタイムなどの仕事がよい  |                          |      |
|       | 残業の多い仕事は避けたい        |                          |      |
|       | 交代制勤務や不規則勤務は避けたい    |                          |      |
| 職場環境  | 同世代の従業員が多い職場が良い     |                          |      |
|       | 過度に負担の多い仕事は避けたい     |                          |      |
|       | 対人関係に気を使わない職場がよい    |                          |      |
|       | 福利厚生のしっかりした会社で働きたい  |                          |      |
| 勤務地   | 通勤に便利な職場で働きたい       |                          |      |
| 将来性   | 経営内容、発展的な会社で働きたい    |                          |      |
|       | 企業規模は大きいほうがよい       |                          |      |

重視したい項目が他にもあればリストアップし、希望する条件をできるだけ具体的に把握する。  
重要度の高い項目をみて、家族の希望や雇用情勢や労働市場はどうなっているかなど確認してみる。

## 2 「自分」を振り返ってみよう

自分の職務経験などを振り返って職務の棚卸しを行い、「やりたいこと」や「できること」を見つめ自己理解を深めることで、今後の方向性をみつけるきっかけにもなります。

また、求人への応募書類としては履歴書の提出が一般的ですが、職務経験や能力を判断するために「職務経歴書」の提出を求められることが多くなってきています。「自分」の情報を細かく書き出して、職務経歴書を作成してみましょう。

【職務経歴書とは】A4縦サイズ1～2枚程度に、これまで経験してきた職務の内容や経験、自己PRなど自由な形式で記載する書類です。細かく書き出した「自分」の情報から、応募先に応じて記載します。

|     |  |
|-----|--|
| 記載例 | <p><b>職務経歴書</b></p> <p>令和〇年〇月〇日</p> <p>愛知 花子</p> <p>1 志望動機<br/>     (例) 私はこれまで販売職に携わってきましたが、母の介護を経験したこと为契机に介護職に 관심を持ちました。販売の仕事ではお客様への笑顔を見るごとに喜びを感じており、介護職は、より頼りにされる存在として、一層大きなやりがいがあると感じています。 . . .</p> <p>2 職務経歴<br/>     昭和〇年〇月～平成〇年〇月 (株)〇×勤務<br/>     【職務内容】婦人服の接客販売、レジ<br/>     平成〇年〇月～令和〇年〇月 (株)△△ □□店勤務<br/>     【職務内容】接客販売の他、店長として売上集計、商品発注<br/>     アルバイトの勤務管理</p> <p>3 取得資格や活かせる能力<br/>     ・コミュニケーション能力・接客の技術があります。<br/>     お客様の様子を見ながら声かけをし、会話の中から趣向を理解したり、笑顔で楽しく会話ができるよう心を砕いてまいりました。<br/>     ・パソコンはWord/Excel処理が可能です。<br/>     売上集計や在庫管理、催事のお知らせ文などパソコンを日常的に使っており、実務で使いこなせます。<br/>     介護職員初任者研修資格を勉強中。</p> <p>4 仕事への姿勢・P R<br/>     体力には自信があります。<br/>     立作業に慣れていることや、趣味でジョギングを週2回程度しています。<br/>     実母の介護経験を得たこと。<br/>     実母の介護を3年経験し、ショートサービスの方々から食事や排せつの世話、介護保険のことなど多くのことを教えていただき、介護業務の厳しさを知ると同時に、意義ある仕事であると感じました。</p> |
|-----|--|

### (1) 仕事の経験の中から「自分」を見つける

#### 勤務した会社の事業内容

- ◆ 所属・担当・プロジェクト
- ◆ 実績・成果・表彰
- ◆ 研修・教育
- ◆ 技術・技能（資格・免許）

### (2) 得意なことから「自分」を見つける

- ◆ 知識・ノウハウ（交渉力・企画力）
- ◆ 人間関係・人脈（指導力・協調性）
- ◆ 性格・行動性（誠実・創造的・献身的）
- ◆ 仕事への姿勢や意欲  
(積極的・責任感・向上心・計画性)

「自分」の能力や長所、強みと向き合い、思い込みや、願望ではない「自分」を客観的に分析してみることが必要です。

☆ 「職務経歴書」は、読みやすい文章表現と見やすいレイアウトも必要です。ハローワークでは、履歴書や職務経歴書の作り方の相談もおこなっています。

## 3 求人募集に応募する前に

求人の情報は、ネットワーク（知人・取引先など）の口コミから、新聞、広告、情報誌、職業紹介機関、人材派遣会社、パソコンによるインターネットサイトなど、いろんな媒体を通じ容易に得ることができるようになりました。そうした多くの求人情報から「自分のやりたい」求人を見つけるには、自分がこだわっているポイントは何であったかを考え、これらの媒体を上手に使い分ける必要があります。そして、労働市場や求人企業から「求められている」ことが何かを知るために、雇用の情勢を的確に把握することで、「自分のやりたい」と「求められている」ことを一致させることができます。

求人募集は、充足すると募集は取り消されてしまいます。応募書類を備えたら時期を逃すことなく応募し、面接にはビジネスマナーも忘れずに。



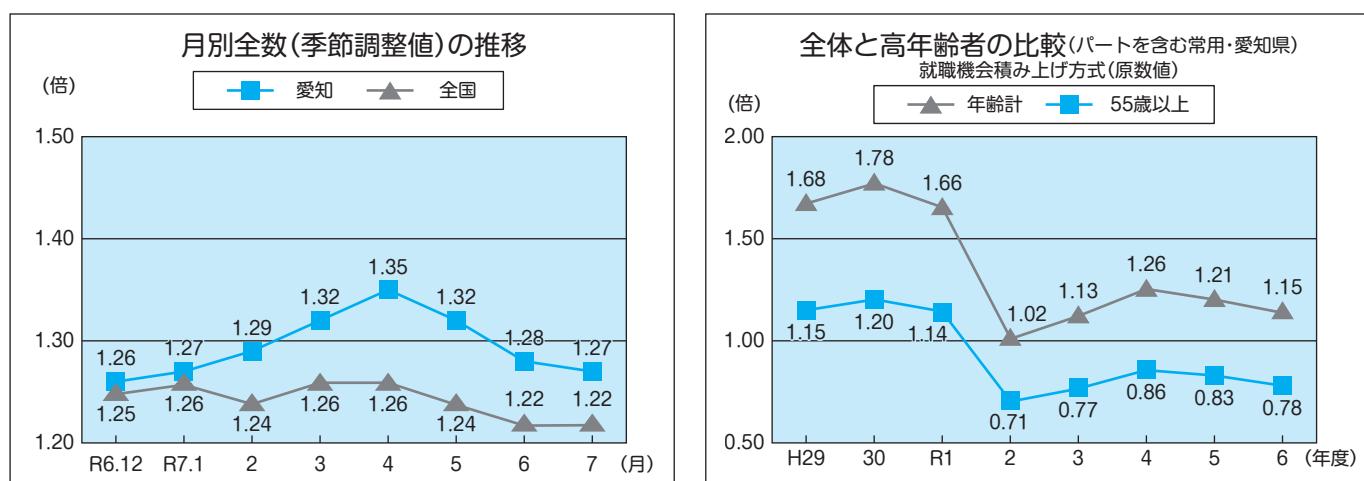
## 4 愛知の求人・求職の状況

愛知県の雇用情勢は、令和2年1月に国内で初めて新型コロナウイルスの感染者が確認された以降、感染拡大、緊急事態宣言・まん延防止等重点措置の発令、休業要請や外出自粛要請など経済社会活動が抑制される中、雇用情勢は悪化し、愛知の有効求人倍率（季節調整値）は令和2年10月に1.01倍まで低下しました。その後、令和3年1月以降、基幹産業である製造業をはじめ幅広い産業で生産活動回復の動きがみられ、緩やかではありますが上昇を始めました。令和7年7月の有効求人倍率（季節調整値）は1.27倍となり、全国の有効求人倍率（季節調整値）1.22倍を0.05ポイント上回っており（令和6年10月以降、10か月連続で全国を上回っています。）

経済社会活動の正常化が進む中で、各種政策の効果もあって、景気が持ち直していくことが期待される一方で、エネルギー価格や原材料価格等の上昇、円相場、アメリカの関税政策などが雇用に与える影響について、留意する必要がある状況となっています。

注）有効求人倍率とは、ハローワークの窓口で仕事を探している人1人当たりの求人の数を表したものです。（数値が高くなるほど求職者は仕事に就きやすくなり、求人者にとっては人手不足となります。）

**有効求人倍率の推移**



### ■ 高年齢者の雇用環境

高年齢者（55歳以上）の有効求人倍率（パートタイムを含む常用）は、平成30年度の1.20倍をピークに、令和2年度には0.71倍と大幅に低下しましたが、令和4年度には0.86倍まで回復、その後は高年齢者（55歳以上）の求職者が増えたこともあり、令和6年度は0.78倍と全体（年齢計）の水準を大きく下回り推移しています。

また、高年齢者（55歳以上）の就職率については、令和6年度において21.7%と、全体（年齢計）の21.3%をやや上回りましたが、60歳以上では20.3%、65歳以上では17.7%と全体（年齢計）と比較して低くなっています。

このように高年齢者を取り巻く雇用環境はより一層厳しい状況になっています。

注）年齢別有効求人倍率は、個々の求人について、求人数を対象となる年齢階級〔5歳刻みの11階級〕の総月間有効求職者数で除して当該求人に係る求職者1人当たりの就職機会を算定し、全有効求人についてこの就職機会を足し上げること（就職機会積み上げ方式）により算出しています。

## 5 再就職のための公的機関

### ■ ハローワーク（公共職業安定所）

ハローワークは、国が運営する地域の総合的雇用サービス機関で、愛知県内に出張所を含め18ヶ所設置されています。プライバシーに配慮した窓口で職業の相談、紹介、雇用保険の受給手続きの他、就職に関するさまざまな情報を提供しています。

### ハローワークインターネットサービスについて

全国のハローワークで受理した求人がインターネットで検索できる求人情報サービスです。

ご自宅のパソコンやスマートフォンから全国の求人情報など、さまざまな情報を検索できます。

「マイページ」を作成することで求人への応募など、もっと便利な機能をご利用いただけます。



ハローワーク インターネットサービス

○雇用保険の受給の手続きは

…制度の内容は、8ページを参照してください。

### ■ あいちマザーズハローワーク

子育てしながら就職を希望している方に対して、子ども連れで来所しやすい環境を整備し、個々のニーズに応じたきめ細やかな就職支援を行うためのハローワークです。（雇用保険に関する事務は行っていません。）

### ■ ふるさとハローワーク（地域職業相談室）

県内の8市の市役所内等に併設され、ハローワークと連携して、職業相談、紹介、雇用情報の提供を行っています。（雇用保険に関する事務は行っていません。）

### ■ 農林漁業就職支援コーナー

農林漁業の就業・就農等を希望する方に、求人情報、農地情報、市民農園情報をはじめとした各種情報を提供しています。（雇用保険に関する事務は行っていません。）

各機関の所在地などは 59~60ページを参照ください。

## 6 採用面接のポイント

採用面接の際、急場しのぎで取り繕おうとしても、うまくいかないことが多いようです。事前の準備を心がけましょう。

### 想定質問ベスト7

|   |   |
|---|---|
| <b>1</b><br>なぜ当社に応募したのですか？<br><small>(志望動機評価)</small>                               | <b>面接の留意点</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●面接官が一番ききたいところです。</li> <li>●通り一遍の応えは厳禁。</li> <li>●会社を徹底的に調査研究し、会社の特徴をつかみ、自分は何ができるのか、どのように貢献できるかを伝えましょう。</li> </ul> |
| <b>2</b><br>今までの会社でどんな仕事をしていましたか？<br><small>(経歴評価)</small>                          | <b>面接の留意点</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●職務経歴書と照らし合わせ、矛盾しないよう事前に頭に入れておくことが大切です。</li> <li>●役職や肩書きを聞いているのではありません。</li> </ul>                                 |
| <b>3</b><br>今までの仕事で「やりがい」を感じたことは？<br><small>(職務評価)</small>                          | <b>面接の留意点</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●昔の事例より最近の事例をあげることがポイントです。</li> <li>●チームワークの中での実績をあげた取組みを具体的に説明してください。</li> </ul> <p>※個人を強調しすぎないよう注意</p>           |
| <b>4</b><br>あなたが勤めていた会社と当社では大分社風が違うようですがやつていける自信はありますか？<br><small>(環境適応力評価)</small> | <b>面接の留意点</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●面接官が「合・否」の判定を迷っている場合よく出る質問です。</li> <li>●単に「やつていける自信があります。」と答えるのではなく、新しい環境に対する順応力を積極的に伝えましょう。</li> </ul>           |
| <b>5</b><br>異業界に転身する不安についてお聞かせください。<br><small>(転身尺度評価)</small>                      | <b>面接の留意点</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●未知の予測で不安を述べるのは、どうでしょうか。</li> <li>●答えのポイントは志望動機、業界調査研究が完璧なら、意欲的な気持ちが相手に伝わり、好意的に受け取っていただけるでしょう。</li> </ul>          |
| <b>6</b><br>仕事をする上で、最も大切なことは、どのようなことだと思います？<br><small>(企業観尺度評価)</small>             | <b>面接の留意点</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●企業と個人の関わり、チームワーク、上下関係、組織などについて、理論ではなく、自分の体験を基にした答えを用意してください。</li> </ul>   |
| <b>7</b><br>ご希望の給与額に応じられない場合、採用を辞退されますか？<br><small>(希望条件変更)</small>                 | <b>面接の留意点</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●定年後の生活設計は年金受給金額が軸になりますので予め、どのくらい譲歩できるか決めておきましょう。</li> </ul>   |

## 7 求人票の見方

### 求人票の見方

#### 「求人番号」

ハローワークはこの番号を使って求人を整理しています。求人番号が分かれれば全国どのハローワークでも求人内容を確認できます。

#### 「仕事の内容」

仕事の内容について、ハローワークの職員が求人事業所に電話し、詳しい内容を確認することもできます。

#### 「雇用形態」

この欄の表示には以下の種類があります。

##### ◆フルタイムの求人の場合

- ①「正社員」：直接雇用で、雇用期間の定めがなく、フルタイムのもの
- ②「正社員以外」：契約社員、準社員、嘱託など正社員以外のもの
- ③「有期雇用派遣」：期間を定めて雇用される派遣労働者のこと。なお、労働者派遣事業者（派遣会社）に登録して、仕事がある時だけ雇用契約を結び、派遣先で働くいわゆる「登録型派遣」については、既に派遣先が決まっている場合のみ、ハローワークで取り扱っています。
- ④「無期雇用派遣」：期間を定めないで雇用される派遣労働者のこと。

(注) フルタイム=正社員とは限りません。

##### ◆パートタイムの求人の場合

- ①「パート労働者」：正社員より就業時間が短いもの
- ②「有期雇用派遣パート」：期間を定めて雇用される派遣労働者のこと。なお、労働者派遣事業者（派遣会社）に登録して、仕事がある時だけ雇用契約を結び、派遣先で働くいわゆる「登録型派遣」については、既に派遣先が決まっている場合のみ、ハローワークで取り扱っています。
- ③「無期雇用派遣パート」：期間を定めないで雇用される派遣労働者のこと。

#### 「就業場所」

就業場所は、事業所所在地と違う場合もあるので、よく確認しましょう。

#### 「受動喫煙対策」

就業場所における受動喫煙の防止に向けた取組の内容を示しています。

#### 「就業時間」

パートタイム求人の場合、就業時間、労働日数は特に大切な条件です。「○○：○○～□□：□□の間の△時間以上」と表示されている場合でも、シフトの都合で希望の時間で勤務できないこともあります。

一定期間の労働時間が変則的な「変形労働時間制」や「交替制」など、どのような働き方なのか分からぬ場合は、窓口でよく確認しましょう。

#### 「時間外労働時間」

早出出勤や残業のことです。時期により残業時間に差がある場合があります。

#### 「加入保険」

パートタイム求人の場合、労働条件によって社会保険に加入する場合と加入できない場合があります。

雇用：雇用保険。失業した場合などに支給されます。

労災：労災保険。業務上の病気・ケガなどの場合に支給されます。

健康：健康保険。業務外の病気・ケガなどの場合に支給されます。

厚生：厚生年金保険。老齢になった場合、障害が残った状態となった場合、死亡した場合などに支給されます。

財形：勤労者財産形成促進制度。働く人の財産形成促進のための貯蓄制度です。

退職金共済：退職金を確実に支払うために企業が預金を社外に積み立てる制度です。

受付年月日 令和〇年〇月〇日

紹介期限日 令和〇年〇月〇日

|      |                    |                      |
|------|--------------------|----------------------|
| 公開範囲 | 事業所名等を含む求人情報を公開する  | トライアル雇用併用オンライン自動応募不可 |
| 識別欄  | 地方自治体、民間人材ビジネス共に不可 |                      |

|       |                       |
|-------|-----------------------|
| 求人番号  | バーコード<br>23020×××××   |
| 事業所番号 | バーコード<br>23020××××××× |



|   |
|---|
| 1 求人事業所   |
| 事業所名<br>株式会社 ハローワークケア   |
| 所在地<br>〒 460-0003<br>愛知県名古屋市中区錦〇〇〇〇   |
| ホームページ<br><a href="https://xxxx/xxxxx/xxxx/ax">https://xxxx/xxxxx/xxxx/ax</a> |

|  |
|--|
| 2 土事内容   |
| 職種<br>介護福祉士  |
| 仕事内容<br>グループホーム（ユニット：18人入居）にて、ご利用者様に対する生活先般の介護サービスを提供いただきます。<br>【主な業務】<br>・移動、食事、入浴（2人体制）、排泄など日常生活の介助<br>・介護記録作成<br>・誕生日会などレクリエーション開催<br>・買い物代行や、食材の買い出し<br>・機能訓練など<br>※社用車（普通車 T BOX：A T車）の運転をお願いすることができます。 |
| 雇用形態<br>正社員以外  |
| 正社員以外の名称<br>正社員登用：実績（過去3年間）  |

|                   |
|-------------------|
| 3 雇用期間            |
| 就業形態<br>派遣・請負ではない |
| 労働者派遣事業の許可番号      |
| 雇用期間の定めなし         |
| 契約更新の条件           |

#### 「試用期間」

多くの事業所で試用期間を設けています。試用期間中は賃金等の労働条件が異なることがあります。よく確認しましょう。

#### 4 労働時間

|              |   |        |
|--------------|---|--------|
| 就業時間         | 変形労働時間制（1ヶ月単位）<br>(1) ~<br>(2) ~<br>(3) ~<br>又は ~ | の間の 時間 |
| 就業時間に関する特記事項 |   |        |

|  |  |
|--|--|
| 就業時間   | 変形労働時間制により、(1) 7:00～16:00、(2) 10:00～19:00、(3) 16:00～翌10:00とし、シフト表で決定する。(3)は休憩120分) |
| 時間外労働あり 月平均 10時間<br>36協定における特別条項 なし<br>特別な事情・期間等 |  |

|   |                |
|---|----------------|
| 就業時間  | 60分 年間休日数 108日 |
| その他<br>週休二日制 その他<br>4週8休 シフト制<br>6ヶ月経過後の年次有給休暇日数 10 日 |                |

#### 5 その他の労働条件等

|  |                      |                           |
|--|----------------------|---------------------------|
| 加入保険   | 雇用労災 健康 厚生<br>附帯 未加入 | 退職金共済 あり<br>未加入 (勤続 3年以上) |
| 会員年金 厚生年金基金 確定拠出年金 确定給付年金                      |                      |                           |
| 定年制 あり 再雇用制度 あり 勤務延長 なし<br>(一律 60歳) (上限 65歳まで) |                      |                           |
| 入居可能住宅 利用可能兜施設 なし<br>託児施設に関する特記事項              |                      |                           |

ハローワークより：求人票は雇用契約書ではありません。採用時には必ず、書面により労働条件の明示を受けてください。

## VIII 中高齢期の再就職

**フルタイム:**正社員の他、正社員と同じ就業時間の従業員を募集する求人は、雇用形態にかかわらずフルタイム求人になります。

**パートタイム:**正社員より就業時間が短い従業員を募集する求人は、パートタイム求人になります。

(注意) 月給制 = フルタイム、時給制 = パートタイムではありません。

|   |                |
|---|----------------|
| 就業地住所<br>愛知県名古屋市中区  | 職業分類<br>361-01 |
| 産業分類<br>854 老人福祉・介護事業   |                |
| 3 賃金・手当 (1/2)   |                |
| 月額 (a+b) 205,000 円 ~ 290,000 円  |                |
| ※ (固定残業代がある場合は a+b+c)   |                |
| 基準 (a)<br>基本給 (月額平均) 又は時間額 月平均労働日数 (21.5 日)<br>185,000 円 ~ 255,000 円                        |                |
| 定められた手当 (b)<br>勤務改善 手当 5,000 円 ~ 10,000 円<br>手当 15,000 円 ~ 25,000 円<br>手当 円 ~ 円<br>手当 円 ~ 円 |                |
| なしだ (c)<br>固定残業代に関する特記事項  |                |
| その他の手当 (d)<br>月給 円 ~ 円  |                |
| 費用支給等<br>その他内容  |                |
| 通手当 実費支給 (上限あり) 月額 35,000 円   |                |
| 賃給切替日 固定 (月末以外) 毎月 20 日   |                |
| 賃支払日 固定 (月末以外) 当月 25 日  |                |
| 昇給 あり (前年度実績 あり)<br>金額 1月あたり 0 円 ~ 5,000 円 (前年度実績)  |                |
| 賞与 あり (前年度実績 あり) 年 2 回 (前年度実績)<br>賞与月数 合計 4,000 円 (前年度実績)                                   |                |

|         |   |
|---------|---|
| 6 会社の情報 |   |
| 企業情報    | 従業員数 110人<br>就業場所 25人<br>(うち女性 13人)<br>(うちパート 15人)<br>資本金 3,000万円<br>労働組合 あり              |
| 事業内容    | 介護付き有料老人ホーム・住宅型有料老人ホーム・認知症対応型共同生活介護施設(グループホーム)の運営   |
| 会社の特長   | 「ご利用者やご家族、地域の方に満足していただく」ため、「社員が活き活きと働けること」を大切にしています。現在、愛知県内に〇施設を運営。子育て休職等、福利厚生にも力を入れています。 |
| 役職/代表者名 | 代表取締役 春風 欽  |
| 就業規則    | フルタイム あり パートタイム あり  |
| 育児休業    | あり 介護休業 あり 看護休暇 あり<br>取得実績 取得実績 取得実績  |
| 外国人雇用実績 | あり UIJターン歓迎   |

|  |  |
|--|--|
| 求人に関する特記事項   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>制服は貸与します。</li> <li>職場は25名体制で、20代から60代まで、幅広い年齢層の方が活躍されています。</li> <li>※「資格は取得したが、業務経験がない」という方も歓迎します。丁寧にOJTを行いますので安心して応募ください。</li> </ul> |  |

### 「賃金」(税引前)

#### ◆フルタイム求人の場合

月額(換算額)で表示されます。

#### ◆パートタイム求人の場合

時間額が表示されます。日給制や月給制の場合も平均的な勤務時間により時間額に換算されて表示されます。

賃金、就業日数・時間などに応じて、所得税や社会保険料(雇用保険、健康保険、厚生年金、介護保険)などが引かれますので、実際の手取り額は少なくなります。注意してください。

### 「固定残業代(c)」

固定残業代とは、時間外労働の有無にかかわらず固定的に支給されるものです。「あり」の場合はその内容(固定残業代に相当する時間など)をよくご確認ください。

### 「賃金形態等」

この欄の表示には以下の種類があります。

「月給」:月額が決められて支払われる。

「日給」:日額×勤務日数で支払われる。

「時間給」:時間額×勤務時間数で支払われる。

「年俸制」:年額が決められ、各月に分けて支給される。各月の支給額の分け方はいろいろ。

### 「通勤手当」

「実費(上限なし)」:実際に通勤にかかる費用が全額支給されます。

「実費(上限あり)」:上限額を限度に、実際に通勤にかかる費用が支給されます。

「一定額」:表記された一定額が支給されます。

「なし」:通勤手当は支給されません。

(注) 通勤手当が実費ではなく、会社規定の計算方法により支給される場合があります。

### 「昇給」「賞与」

実際に支給される金額は、会社・個人の業績により変動することがあります。

### 「事業内容」「会社の特長」

仕事の内容や労働条件だけでなく、会社の事業内容や特長も確認しましょう。

### 「求人に関する特記事項」

労働条件や応募条件など重要なことが記載されている場合があります。漏らさず確認しましょう。

### 「就業場所・選考場所の地図」

就業場所や選考場所の地図は、ハローワーク内に設置されたパソコン(検索・登録用端末)や、ご自宅のパソコン、スマートフォンからハローワークインターネットサービスで確認できます。

また、窓口で求人をご紹介する際に説明します。

## 8 在職中の再就職支援

公益財団法人 産業雇用安定センターは、昭和62年に労働省（当時）と経済団体の協力により出向・移籍支援の専門機関として発足しました。全都道府県に事務所があり、全国ネットを通じて出向・移籍等についての相談、人材情報の収集・提供及び職業紹介を行っています。

ハローワークとの違いは、「失業なき労働移動」を目指して、企業の都合等で退職を余儀なくされる在職者を対象に支援しております。登録は退職前に行う必要があり、お申し込みは在職中の企業を経由して行っていただくことになります。

### ご利用できる方は

- ・事業主経由で産業雇用安定センターへ支援要請された方です。
- ・退職までに産業雇用安定センターへの登録が必要です。

支援途中で退職となった場合は、離職後1年までを限度として支援します。

他都道府県の勤務を希望の方は、県外事務所への登録を支援します。

担当制で、マンツーマンでよりきめ細かな支援を行います。

### 高年齢退職予定者キャリア人材バンク事業

生涯現役社会の実現に向けて、高年齢退職予定者・離職者などがお持ちの技術、知識、経験等の情報を登録し、自らの能力・経験を生かして70歳以降も働くことを希望する方について紹介・斡旋を行います。登録は、「事業主を経由しての登録」と「個人での登録」の2つの方法があります。

※対象者：[事業主経由での登録] 60歳以上の在職者 [個人登録の場合] 60歳～70歳の方

### ● キャリア人材バンクに登録するには ●

#### 事業主経由での登録の場合

##### 事業主様を通じて

上記、事務所へご相談ください

#### 対象者

60歳以上の在職者の方で

- ・雇用契約期間の満了（※）後に再就職を希望する

※定年、継続雇用終了、有期雇用契約期間満了により離職する場合をいいます



担当者が登録に必要な書類の作成や再就職のお手伝いをいたします

- ・キャリアシート作成の支援（履歴書・職務経歴書・職務能力記述書）
- ・キャリアカウンセリング・講習等の実施他

#### 個人登録の場合

##### 上記、事務所までお電話ください

（ご来所のスケジュールの調整をします）

#### 対象者

60歳から70歳以下の方で  
下記のいずれかに該当する方

- ・在職者で再就職を希望する
- ・離職者（※）で再就職を希望する

※本事業の離職者とは離職後1年以内の方をいいます



#### 問い合わせ先



公益財団法人 産業雇用安定センター

##### 【愛知事務所】

〒450-0001 名古屋市中村区那古野一丁目47番1号 名古屋国際センタービル11階  
電話 052-583-8876 FAX 052-583-8886

##### 【三河サテライト】

〒448-0858 刈谷市若松町三丁目9番地 YF BDG 2階  
電話 0566-91-1260 FAX 0566-91-1261

## 第2 資格取得等に関する各種制度

### 1 ビジネス・キャリア検定試験

#### ■ ビジネス・キャリア検定試験の目的

事務系職種の幅広い分野を対象に職務を遂行する上で必要となる知識の習得と実務能力の評価を行うことを目的とした試験です。

事務系職種の従業員になろうとする者の職業能力の評価を、全国統一的かつ適正に実施することを通じて、その能力にふさわしい職務に就くこと、その能力のさらなる向上に努めることを支援します。

また、企業等においては、試験の評価結果を活用することにより、従業員の適正な採用、配置及び処遇の適正化促進に役立てていただけます。

#### ■ ビジネス・キャリア検定試験の特徴

ビジネス・キャリア検定試験は、技能系職種における技能検定に並び、厚生労働省が定める職業能力評価基準に準じて、8分野40試験から自分の職種に合った受験が可能な唯一の包括的な試験です。

幅広い試験分野をカバーしていますので、事務系の職種にとって必要な知識を体系的に把握することができ、また、等級制をとっていますので、より上位の試験を目指すことにより、職業能力向上の目標に役立ちます。また、社会経済環境の変化が激しい現在において、これまでの職業経験を振り返り、知識・能力の再確認に活用いただくことも可能です。

#### ■ 学習支援のご案内

##### ● 標準テキスト

受験対策はもちろんのこと、ビジネス・パーソンの自学自習用教材、企業における集合研修用教材、就職を控えた学生・内定者の事前学習用教材としてもご活用いただけます。

##### ● 認定講座

中央職業能力開発協会では、試験区分に対応した教育訓練講座を認定しています。受験対策や体系的な学習に是非ともご利用ください。

#### <令和8年度ビジネス・キャリア検定試験 前期実施日程>

| 区分                | 前期日程                                      |
|-------------------|---|
| 受験申請受付期間（個人・一括申請） | 令和8年4月20日（月）～ 令和8年7月10日（金）                |
| 「受験票メール」の送付予定日    | 試験実施日の概ね2週間前                              |
| 試験実施日             | 令和8年10月4日（日）                              |
| 合格発表日             | 【2・3級】 令和8年11月6日（金）<br>【1級】 令和8年12月11日（金） |

### ■ 試験当日の実施時間帯

| 午前（10:45～13:15） | 午前（10:45～12:35）   |                   | 午後（14:30～16:20）   |                  |
|-----------------|-------------------|-------------------|-------------------|------------------|
| 1級              | 2級                | 3級                | 2級                | 3級               |
| 1級人事・人材開発・労務管理  | 2級人事・人材開発         | 3級労務管理            | 2級労務管理            | 3級人事・人材開発        |
| 1級経理・財務管理       | 2級経理              | 3級経理（原価計算）        | 2級財務管理（財務管理・管理会計） | 3級経理（簿記・財務諸表）    |
| 1級営業・マーケティング    | 2級営業              | 3級財務管理            | 2級マーケティング         | 3級営業             |
| 1級生産管理          | 2級生産管理<br>オペレーション | 3級マーケティング         | 2級生産管理<br>プランニング  | 3級生産管理<br>プランニング |
| 1級企業法務          | 2級企業法務<br>(取引法務)  | 3級生産管理<br>オペレーション | 2級企業法務<br>(組織法務)  | 3級企業法務           |
| 1級ロジスティクス       | 2級ロジスティクス管理       | 3級総務              | 2級総務              | 3級ロジスティクス管理      |
| 1級経営情報システム      | 2級経営戦略            | 3級ロジスティクス・オペレーション | 2級ロジスティクス・オペレーション | 3級経営戦略           |
| 1級経営戦略          |                   | 3級経営情報システム        | 2級経営情報システム        |                  |

注：合格発表は、中央職業能力開発協会 ビジネス・キャリア検定試験ホームページで行います。

詳細は、ビジネス・キャリア検定試験ホームページをご覧ください。

<https://www.javada.or.jp/jigyou/gino/business/index.html>



## 2 教育訓練講座

教育訓練講座には、職業能力の開発向上を目指すための広範な講座が設けられており、通信制で実施しているものもありますので、自己啓発を目的として受講する方には利用しやすいものとなっています。

また、雇用保険の一般被保険者及び一般被保険者であった方が、一定の要件の下で厚生労働大臣が指定する教育訓練を受講し修了した場合に給付金が支給される教育訓練給付制度があります。（詳しくは13ページ参照）

なお、給付の対象となる厚生労働大臣指定教育訓練の講座につきましては、最寄りのハローワークにお尋ねいただくか、厚生労働省ホームページの講座検索システムからご覧いただけますので、ご利用ください。

厚生労働大臣指定教育訓練講座検索システムのURL

<https://www.kyufu.mhlw.go.jp/kensaku/>

### ③ 技能検定職種

技能検定は、「働く人々の有する技能を一定の基準により検定し、国として証明する国家検定制度」です。技能検定は、技能に対する社会一般の評価を高め、働く人々の技能と地位の向上を図ることを目的として、職業能力開発促進法に基づき実施されています。

令和7年4月1日現在

|               | 技能検定職種   |
|---------------|--|
| 建設関係          | 造園、さく井、建築板金、冷凍空気調和機器施工、石材施工、建築大工、枠組壁建築、かわらぶき、とび、左官、築炉、ブロック建築、エーエルシーパネル施工、タイル張り、配管、厨房設備施工、型枠施工、鉄筋施工、コンクリート圧送施工、防水施工、樹脂接着剤注入施工、内装仕上げ施工、熱絶縁施工、カーテンウォール施工、サッシ施工、自動ドア施工、 <u>シャッター施工</u> 、バルコニー施工、ガラス施工、ウェルポイント施工、塗装、路面標示施工、広告美術仕上げ  |
| 金属加工関係        | 金属溶解、鋳造、鍛造、金属熱処理、粉末冶金、機械加工、非接触除去加工、金型製作、金属プレス加工、鉄工、工場板金、めっき、アルミニウム陽極酸化処理、溶射、金属ばね製造、仕上げ、切削工具研削、ダイカスト、金属材料試験   |
| 一般機械器具関係      | 機械検査、機械保全、産業車両整備、鉄道車両製造・整備、内燃機関組立て、空気圧装置組立て、油圧装置調整、縫製機械整備、建設機械整備、農業機械整備、テクニカルイラストレーション、機械・プラント製図   |
| 電気・精密機械器具関係   | 電子回路接続、電子機器組立て、シーケンス制御、電気機器組立て、半導体製品製造、プリント配線板製造、自動販売機調整、光学機器製造、電気製図   |
| 食料品関係         | パン製造、菓子製造、製麵、ハム・ソーセージ・ベーコン製造、水産練り製品製造、みそ製造、酒造  |
| 衣服・繊維製品関係     | 染色、ニット製品製造、婦人子供服製造、紳士服製造、和裁、寝具製作、帆布製品製造、布はく縫製  |
| 木材・木製品・紙加工品関係 | 機械木工、家具製作、建具製作、紙器・段ボール箱製造、畳製作、表装   |
| プラスチック製品関係    | プラスチック成形、強化プラスチック成形  |
| 貴金属・装身具関係     | 時計修理、貴金属装身具製作  |
| 印刷製本関係        | プリプレス、印刷、製本  |
| その他           | 園芸装飾、ロープ加工、化学分析、印章彫刻、塗料調色、義肢・装具製作、舞台機構調整、工業包装、写真、産業洗浄、商品装飾展示、フランジ装飾、 <u>ビルクリーニング</u> 、 <u>ファイナンシャル・プランニング</u> 、 <u>金融窓口サービス</u> 、 <u>レストランサービス</u> 、ビル設備管理、ガラス用フィルム施工、調理、 <u>情報配線施工</u> 、 <u>ウェブデザイン</u> 、 <u>キャリアコンサルティング</u> 、 <u>知的財産管理</u> 、 <u>着付け</u> 、 <u>ピアノ調律</u> 、 <u>ハウスクリーニング</u> 、接客販売、 <u>フィットネスクラブ・マネジメント</u> 、 <u>ブライダルコーディネート</u> 、 <u>ホテル・マネジメント</u> 、 <u>眼鏡作製</u> 、 <u>林業</u> |

注1) 下線のない111職種については、非公示職種を除き、愛知県職業能力開発協会において実施。

注2) 下線のある22職種については、指定試験機関（民間機関）において実施。

|        |   |
|--------|---|
| 問い合わせ先 | 愛知県職業能力開発協会 技能検定課（定期試験G）<br>電話 052-524-2034 FAX 052-325-5788<br>E-mail <a href="mailto:kentei@avada.or.jp">kentei@avada.or.jp</a> ホームページ <a href="https://www.avada.or.jp">https://www.avada.or.jp</a><br>※下線のある22職種については、各指定試験機関（民間機関）へお問い合わせください。 |
|--------|---|

## 第3 職業訓練

### ① 公共職業訓練

#### (1) 在職者を対象とした訓練

愛知県内の公共職業能力開発施設では、在職者に対し、技術の急速な進歩、産業構造の変化等に対応するため、短期間の職業訓練を実施しています。なお、実施コース等詳細は各公共職業能力開発施設のホームページでご確認ください。

|            |   |
|------------|---|
| 名古屋高等技術専門校 | <a href="https://www.aichivti.ac.jp/site/nagoya/">https://www.aichivti.ac.jp/site/nagoya/</a>               |
| 窯業校        | <a href="https://www.aichivti.ac.jp/site/yogyo/">https://www.aichivti.ac.jp/site/yogyo/</a>                 |
| 三河高等技術専門校  | <a href="https://www.aichivti.ac.jp/site/okazaki/">https://www.aichivti.ac.jp/site/okazaki/</a>             |
| 東三河校       | <a href="https://www.aichivti.ac.jp/site/higashimikawa/">https://www.aichivti.ac.jp/site/higashimikawa/</a> |
| ポリテクセンター中部 | <a href="https://www3.jeed.go.jp/aichi/poly/zaishoku/">https://www3.jeed.go.jp/aichi/poly/zaishoku/</a>     |

**受講料等経費** 有料

**申込み** 直接各施設に（所在地等は60ページ）

#### (2) 離転職者等を対象とした短期訓練

離転職者等に対して、職業に必要な知識と技能を習得していただくための職業訓練です。離転職者等を対象とする職業訓練には、公共職業能力開発施設内で実施する施設内訓練のほか、民間の教育訓練機関等に委託して実施する離職者向け訓練（委託訓練）があります。

◎**申込手続きは…**受講料は原則無料（テキスト代等は自己負担）です。また、雇用保険受給資格者で公共職業安定所長の指示による入校者は、訓練終了まで給付を受けられます。

**申込先**：居住地を管轄する公共職業安定所

**提出書類**：入校願書



## ■ 令和8年度 離転職者対象公共職業訓練の内容（職業別）

| 区分            | コース名              | 訓練内容   | 実施専門校               |
|---------------|-------------------|--|---------------------|
| 機械・金属加工関係     | 金属加工科             | 様々な手工具や板金機械を使用し、切断・曲げなどの加工法及びガス溶接や電気溶接の実習・金属加工に関する技能・知識                      | 名古屋<br>三河           |
|               | 機械加工<br>エンジニア科    | 普通施盤、NC施盤、ワイヤーカット放電加工機の加工及び機械工作、マシニングセンタ及びフライス盤による機械加工、制御プログラミング手法等に関する技能・知識 | ポリテクセンター中部          |
|               | CADメカニカル<br>デザイン科 | 機械分野の基本を理解し、2次元CADを用いて機械図面の作成、3次元CADを活用し機械製品又は機械設備の設計に関する技能・知識               |                     |
|               | クラフト溶接科           | 鉄鋼材の加工、ガス溶接・溶断、被覆アーク溶接、炭酸ガスアーク溶接、機械板金（プレス）、TIG溶接、レーザー溶接に関する技能・知識             |                     |
|               | CAD/NC技術科         | 機械製図・2次元CAD・3次元CADの技術、また、NC旋盤及びマシニングセンタによる機械加工に関する技能・知識                      |                     |
|               | CADサポート科          | 製造現場をサポートするために必要な総務経理実務、機械製図の知識、2次元CADを用いた機械図面作成の技能・知識                       |                     |
|               | 3Dモデリング科          | 2次元及び3次元CADを用いた図面作成、マシニングセンタ操作実習等、機械設計・製図に関する技能・知識                           | 三河                  |
| 建設関係          | インテリア科            | 住環境の基礎知識を知り、住宅の内装デザイン、リフォーム工事の計画・設計・施工管理及び施工作業が行える技能・知識                      | 名古屋<br>三河（東三河校）     |
|               | 建築物施工科            | 建築一般の基礎知識を学び、BIMの基本や施工管理に必要な知識、CAD製図、各種工事技術者として必要となる知識・技能                    | 三河                  |
|               | 総合造園科             | 造園作業の基礎から、樹木の剪定、石組、竹垣、作庭等に関する技能・知識   | 名古屋<br>(稻沢校舎)<br>三河 |
|               | 住宅CAD・<br>プランニング科 | 住宅構造、建築CADによる図面作成、施工法、木造住宅の診断、調査、検査手法に関する技能・知識                               | ポリテクセンター中部          |
| 陶磁器関係         | 陶磁器製造科            | 成形作業（手ろくろ等）を中心に原型、デザイン、焼成等に関する技能・知識  | 名古屋（窯業校）            |
|               | 陶磁器デザイン科          | 陶磁器に関するデザイン、原料の調合、成形、絵付け、施ゆう並びに焼成等に関する技能・知識                                  |                     |
| 運輸・機械運転<br>関係 | クレーン運転科           | クレーン・デリック及び移動式クレーン等の運転操作並びに荷扱い方法に関する技能・知識                                    | ポリテクセンター名古屋港        |
|               | 物流機械運転科           | 車両系建設機械や荷役運搬機械等の走行訓練、荷扱い方法及び点検・整備作業の方法等、多様化する物流作業の機械化に適応できる技能・知識             |                     |
| 電気・電子<br>関係   | 電気機器科             | 電気工事や電気機器の検査・修理等に関する技能・知識  | 名古屋                 |
|               | 電気工事科             | 電気工事の基礎、配線、設計施工に関する技能・知識   | 三河                  |
|               | 電気設備<br>エンジニア科    | 電気工事士の資格取得に役立つ電気の基礎知識、技能の取得<br>自動化設備の施工や保守・点検技術の習得                           | ポリテクセンター中部          |
|               | 電気制御<br>エンジニア科    | 電気機器の配線・保守・点検や製造現場の設計・制作などに従事できる技術の習得  |                     |
|               | ICTシステム<br>エンジニア科 | 生産設備の監視・制御システムの開発・保守・管理に必要なネットワーク、プログラム、データベースに関する技能・知識                      |                     |

※公共職業能力開発施設の所在地などは60ページを参照してください。

※職業訓練のコースは毎年度変更することがあります。

# IX 多様な働き方を探す

## 第1 シルバー人材センター

### 1 臨時・短期・軽易な就業に“シルバー人材センター”

シルバー人材センターは、定年退職後等において臨時的かつ短期的、または軽易な業務にかかる就業を希望する高齢者に対して、地域社会の日常生活に密着した仕事を提供する高齢者の自主的な団体です。高齢者の就業機会の増大を図り、その多様な就業ニーズに対応するとともに、活力ある地域社会づくりに寄与することを目的に、愛知県では昭和54年度から設置が始まり、現在、県内全ての市町村に54のセンターが設置され、会員数は35,625名です。

#### (1) 会員になるには…

- センターの設置されている市町村に住む、60歳以上の健康で働く意欲をお持ちの方で、退職または引退過程にある方が対象です。
- 働きたいけれども、毎日長時間、長期間はむずかしいという方や、空いている時間を活用して働きたいという方、今までやってきた仕事の経験、技能を活かしたいという方に入会をおすすめします。
- センターの入会説明を受け、趣旨に賛同いただき、入会申込書を提出後、定められた会費を納入していただきます。

#### (2) 仕事は…

- 仕事は、一般家庭、事業所、官公庁などから依頼された「臨時的、短期的、軽易な」仕事になります。
- 会員は、シルバー人材センターから「請負・委任」、「包括的契約」又は「シルバー派遣（労働者派遣事業）」の形式により仕事を引き受けます。（仕事の内容によっては、「職業紹介」により取り扱う場合もあります。）
- 会員は、「自主・自立、共働・共助」の理念のもとに自分の体力・能力、希望に応じて働くことができます。
- センターは、会員に対して公平に就業機会を提供する責任があるため、会員は、通常、ローテーションにより働いていただきます。

#### (3) 報酬は…

- センターでは、働いた量に応じて報酬をお支払いします。あくまで、センターの仕事は臨時的、短期的、軽易なものですので、高額なりません。
- 「請負・委任」で働いた場合は「配分金」として、「包括的契約」で働いた場合は「業務委託料」として、「シルバー派遣」で働いた場合は「賃金」として支払われます。原則として、1か月に働いた分を翌月に口座振り込みで支払われます。

#### ◆◆ ちょっとご注意!! ◆◆

##### ■「請負・委任」、「包括的契約」の形式で働く場合

- ・会員とセンター、会員と仕事先の間に雇用関係はありません。
- ・仕事中のケガなどで診察を受ける場合は、各自加入している健康保険を利用していただきます。
- ・仕事中の傷害事故（ケガ）、賠償事故には、センターが加入している「シルバー保険」に基づき一定の対応がされます。

##### ■「シルバー派遣」の形式で働く場合

- ・会員とセンターの間に雇用関係、会員と仕事先（派遣先）の間に指揮命令関係があります。
- ・仕事中のケガは、労災保険の適用を受けます。

#### ■ シルバー人材センターで取り扱う仕事の例

| 職 種        | 仕事の例                           |
|------------|--------------------------------|
| 事務分野       | 毛筆筆耕、あて名書き、受付事務、パソコン入力 など      |
| 屋内外の一般作業   | 屋外清掃、屋内清掃、除草・草刈り、包装 など         |
| 管理分野       | 公民館管理、駐車場管理、自転車整理、宿泊直 など       |
| 技能を必要とする分野 | ふすま張り、大工仕事、ペンキ塗り、植木手入れ、和洋裁 など  |
| 専門技術分野     | 補習教室講師、家庭教師、パソコン指導 など          |
| サービス分野     | 福祉・家事援助サービス、子育て支援サービス、観光ガイド など |
| 折衝・外交分野    | 広報チラシ等の配布、検針、集金 など             |

## IX 多様な働き方を探す

### (4) 入会を希望される方は…

お住まいの市町村の各シルバー人材センターにお尋ねください。

#### ■ 愛知県内のシルバー人材センター一覧

| 名 称                | 所 在 地                    | 電話番号         | 会員数(人) |
|--------------------|--------------------------|--------------|--------|
| (公社)名古屋市シルバー人材センター | 名古屋市昭和区御器所通3丁目12番地の1     | 052-842-4688 | 7,801  |
|                    | 東部支部 同上                  | 052-842-4694 | 2,234  |
|                    | 西部支部 名古屋市西区上名古屋2丁目26番15号 | 052-524-2181 | 2,054  |
|                    | 南部支部 名古屋市熱田区神宮4丁目6番4号    | 052-671-3161 | 1,754  |
|                    | 北部支部 名古屋市北区萩野通1丁目34番地    | 052-938-3628 | 1,759  |
| (公社)豊橋市シルバー人材センター  | 豊橋市牟呂町字東里42番地の2          | 0532-48-3301 | 2,237  |
| (公社)岡崎市シルバー人材センター  | 岡崎市美合町五本松68番地12          | 0564-47-7380 | 1,014  |
|                    | 花園支所 岡崎市恵田町字東三山108番地11   | 0564-45-8306 |        |
| (公社)一宮市シルバー人材センター  | 一宮市音羽1丁目5番17号            | 0586-71-0105 | 1,062  |
|                    | 尾西支部 一宮市東五城字備前12番地       | 0586-62-9771 |        |
|                    | 木曽川支部 一宮市木曽川町黒田字西沼51番地   | 0586-86-1802 |        |
| (公社)瀬戸市シルバー人材センター  | 瀬戸市東権現町51番地              | 0561-84-2090 | 508    |
| (公社)半田市シルバー人材センター  | 半田市東洋町1丁目8番地             | 0569-22-8736 | 553    |
| (公社)春日井市シルバー人材センター | 春日井市東山町2277番地1           | 0568-84-3515 | 783    |
| (公社)豊川市シルバー人材センター  | 豊川市金屋西町3丁目1番地            | 0533-84-1851 | 1,365  |
| (公社)津島市シルバー人材センター  | 津島市上之町1丁目60番地            | 0567-26-8448 | 245    |
| (公社)碧南市シルバー人材センター  | 碧南市汐田町1丁目1番地2            | 0566-46-3703 | 564    |
| (公社)刈谷市シルバー人材センター  | 刈谷市原崎町4丁目201番地           | 0566-23-6419 | 580    |
| (公社)豊田市シルバー人材センター  | 豊田市喜多町6丁目61番地1           | 0565-31-1007 | 2,021  |
|                    | 足助支所 豊田市足助町久井戸76番地1      | 0565-62-2166 |        |
|                    | 稻武支所 豊田市稻武町竹ノ下4番地2       | 0565-82-3000 |        |
|                    | 藤岡支所 豊田市藤岡飯野町田中245番地     | 0565-76-2949 |        |
|                    | 下山支所 豊田市大沼町船橋36番地2       | 0565-91-1221 |        |
|                    | 小原支所 豊田市小原町上平441番地1      | 0565-66-0220 |        |
| (公社)安城市シルバー人材センター  | 安城市赤松町大北78番地1            | 0566-76-1415 | 1,042  |
| (公社)西尾市シルバー人材センター  | 西尾市花ノ木町2丁目1番地            | 0563-57-3216 | 1,264  |
|                    | みなみ支所 西尾市吉良町吉田大切間17番地3   | 0563-32-3323 |        |
| (公社)蒲郡市シルバー人材センター  | 蒲郡市神明町22番2号              | 0533-69-0316 | 970    |
| (公社)犬山市シルバー人材センター  | 犬山市松本町2丁目7番地             | 0568-62-8505 | 633    |
| (公社)常滑市シルバー人材センター  | 常滑市神明町3丁目40番地            | 0569-89-7722 | 322    |
| (公社)江南市シルバー人材センター  | 江南市古知野町花霞74番地            | 0587-56-2155 | 282    |
| (公社)小牧市シルバー人材センター  | 小牧市大字小牧原新田423番地          | 0568-76-4710 | 470    |
| (公社)稻沢市シルバー人材センター  | 稻沢市稻葉3丁目11番8号            | 0587-21-9130 | 539    |
|                    | 祖父江支所 稲沢市祖父江町上牧下川田454番地  | 0587-97-8306 |        |
| (公社)新城市シルバー人材センター  | 新城市矢部字上ノ川1番地6            | 0536-23-5666 | 614    |
|                    | 鳳来支所 新城市長篠字仲野16番地11      | 0536-32-0864 |        |
|                    | 作手支所 新城市作手清岳字ナガラミ10番地2   | 0536-37-2488 |        |
| (公社)東海市シルバー人材センター  | 東海市荒尾町西廻間2番地の1           | 052-603-1707 | 631    |
| (公社)大府市シルバー人材センター  | 大府市江端町4丁目1番地             | 0562-48-1806 | 651    |
| (公社)知多市シルバー人材センター  | 知多市岡田字向田58番地の2           | 0562-55-5476 | 564    |

## IX 多様な働き方を探す

| 名 称                    | 所 在 地                | 電話番号         | 会員数(人) |
|------------------------|----------------------|--------------|--------|
| (公社)知立市シルバー人材センター      | 知立市ハツ田町泉43番地1        | 0566-82-5800 | 435    |
| (公社)尾張旭市シルバー人材センター     | 尾張旭市稻葉町1丁目41番地1      | 0561-54-5088 | 427    |
| (公社)高浜市シルバー人材センター      | 高浜市湯山町6丁目2番地6        | 0566-52-5081 | 435    |
| (公社)岩倉市シルバー人材センター      | 岩倉市西市町無量寺2番地1        | 0587-66-2223 | 292    |
| (公社)豊明市シルバー人材センター      | 豊明市西川町長田16番地7        | 0562-93-5011 | 285    |
| (公社)日進市シルバー人材センター      | 日進市蟹甲町中島267番地        | 0561-74-1758 | 542    |
| (公社)田原市シルバー人材センター      | 田原市赤石2丁目2番地          | 0531-23-1438 | 356    |
| 渥美支所                   | 田原市保美町寺西21番地10       | 0531-33-1224 |        |
| (公社)愛西市シルバー人材センター      | 愛西市小津町観音堂27番地        | 0567-24-5588 | 219    |
| 立田支所                   | 愛西市石田町宮前19番地         | 0567-24-7112 |        |
| 佐屋支所                   | 愛西市大井町前田面215番地       | 0567-69-5930 |        |
| (公社)清須市シルバー人材センター      | 清須市一場古城604番地15       | 052-400-3123 | 389    |
| (公社)北名古屋市シルバー人材センター    | 北名古屋市西之保中社8番地        | 0568-21-0810 | 623    |
| (公社)弥富市シルバー人材センター      | 弥富市鯉浦町上本田95番地1       | 0567-65-5515 | 180    |
| 十四山支所                  | 弥富市子宝6丁目80番地         | —            |        |
| (公社)みよし市シルバー人材センター     | みよし市三好町井ノ花100番地1     | 0561-34-1988 | 380    |
| (公社)あま市シルバー人材センター      | あま市花正中之割13番地1        | 052-442-5010 | 468    |
| 七宝支所                   | あま市七宝町桂弥勒28番地        | 052-443-5078 |        |
| 甚目寺支所                  | あま市西今宿馬洗46番地         | 052-445-1914 |        |
| (公社)長久手市シルバー人材センター     | 長久手市岩作城の内98番地        | 0561-62-9100 | 521    |
| (公社)東郷町シルバー人材センター      | 愛知郡東郷町大字春木字申下40番地    | 0561-38-5811 | 294    |
| (公社)豊山町シルバー人材センター      | 西春日井郡豊山町大字豊場字神戸188番地 | 0568-28-6322 | 204    |
| (公社)大口町コミュニティー・ワークセンター | 丹羽郡大口町下小口6丁目48番地1    | 0587-95-8101 | 216    |
| (公社)扶桑町シルバー人材センター      | 丹羽郡扶桑町大字柏森字長畑478番地   | 0587-93-3252 | 262    |
| (公社)大治町シルバー人材センター      | 海部郡大治町大字砂子字西河原18番地   | 052-443-1680 | 174    |
| (公社)蟹江町シルバー人材センター      | 海部郡蟹江町大字西之森字海山282番地2 | 0567-95-6511 | 182    |
| * (公社)飛島村シルバー人材センター    | 海部郡飛島村竹之郷5丁目43番地     | 0567-52-4711 | 89     |
| (公社)阿久比町シルバー人材センター     | 知多郡阿久比町大字卯坂字丸ノ内85番地  | 0569-48-5050 | 242    |
| (公社)東浦町シルバー人材センター      | 知多郡東浦町大字石浜字下庚申坊1番地   | 0562-84-1567 | 377    |
| (公社)南知多町シルバー人材センター     | 知多郡南知多町大字豊浜字須佐ヶ丘1番地  | 0569-65-2860 | 126    |
| (公社)美浜町シルバー人材センター      | 知多郡美浜町北方1丁目1番地       | 0569-82-4480 | 134    |
| (公社)武豊町シルバー人材センター      | 知多郡武豊町字平海道76番地1      | 0569-73-4355 | 334    |
| (公社)幸田町シルバー人材センター      | 額田郡幸田町大字横落字竹ノ花32番地   | 0564-63-0011 | 365    |
| (公社)設楽町シルバー人材センター      | 北設楽郡設楽町田口字矢高5番地7     | 0536-62-1784 | 129    |
| 津具支所                   | 北設楽郡設楽町津具字見出13番地     | 0536-83-2166 |        |
| (公社)東栄町シルバー人材センター      | 北設楽郡東栄町大字本郷字大森1番地    | 0536-76-1267 | 150    |
| * とよねシルバーセンター          | 北設楽郡豊根村上黒川字長野田26番地   | 0536-85-1550 | 80     |

|                      |                  |              |        |
|----------------------|------------------|--------------|--------|
| (公社)愛知県シルバー人材センター連合会 | 名古屋市中村区竹橋町36番31号 | 052-433-9711 | 35,625 |
|----------------------|------------------|--------------|--------|

\*印は、国庫補助対象外団体です。「会員数」欄は令和7年3月末現在の登録会員数です。

## 第2 ボランティア活動

### 1 ボランティア活動の一例

#### 収集活動

- ・使用済み切手、書き損じ葉書、ベルマーク、エコキャップ、中古メガネ、ヘアドネーション、入れ歯、補聴器、本 など

#### 募金・寄付

- ・災害時の義援金・支援金・寄付金・募金、発展途上国支援、補助犬支援、クラウドファンディング
- ・フードドライブ
- ・介護用品（機器）

#### 自然・環境活動

- ・花や樹木の提供
- ・公園・道路・河川・行楽地の清掃
- ・海外での植林活動
- ・環境保護、保全活動

#### 国際交流

- ・日本にいる外国人の相談・支援
- ・日本語教室
- ・ホストファミリーになる
- ・異文化交流
- ・通訳活動

#### 児童・生徒の健全育成

- ・学習支援
- ・子ども食堂
- ・放課後学級で遊びを教える
- ・育児相談
- ・食育活動
- ・上下校の見守り、付き添い（スクールガード）

#### 文化の伝承

- ・地元の祭り、伝統行事の継承
- ・子ども達に昔の遊び・道具などを伝える
- ・レクリエーション・スポーツ活動
- ・文化遺産・施設のガイド
- ・地域の歴史を調査・整理・保全活動

#### 福祉・医療

- ・食事・買い物・洗濯の手伝い
- ・移動支援活動・見守り
- ・話し相手・朗読・傾聴
- ・各種施設・病院での手伝い
- ・手話・点訳・要約筆記
- ・障害者スポーツの手伝い
- ・お便り活動

#### 災害救援・防災

- ・災害被災者の生活支援
- ・物資の援助、運搬等
- ・被災者の寄り添い支援、傾聴
- ・防災意識の啓発

#### 地域・防犯

- ・地域の居場所活動
- ・サロン活動
- ・自主防犯パトロール（青色防犯パトロール）
- ・わんわんパトロール
- ・地域猫活動
- ・まちづくり活動
- ・買い物支援・こども110番の家

### 2 育児ボランティア

核家族化・都市化等により家庭を取り巻く環境は大きく変化し、かつては地域社会における血縁・地縁で助け合ってきた関係は希薄になっています。

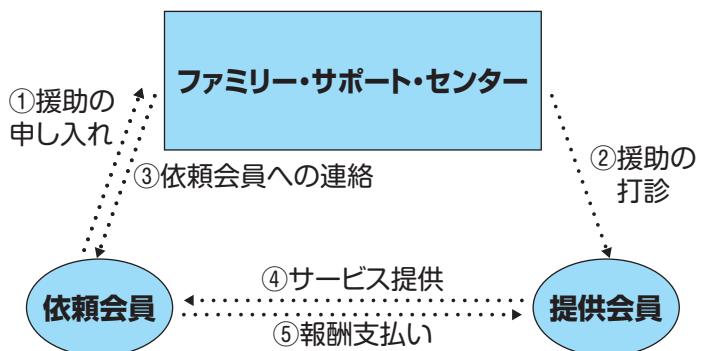
このため、安心して子供を生み育てることができる地域社会づくりを目指して、市町村単位でファミリー・サポート・センターの設置が進んでいます。

ファミリー・サポート・センターは地域住民が互いに助け合って育児を行う会員組織で、中高年齢期の方々などが育児サービス提供会員（有償ボランティア）として活躍しています。

会員になるための特別な資格等は不要ですが、あらかじめ会員登録をしておく必要があります。

興味のある方は次ページの各センターにお気軽に問い合わせください。

#### ファミリー・サポート・センターによるサービス提供の流れ



## IX 多様な働き方を探す

### ■ ファミリー・サポート・センター

令和7年4月1日現在

| 名 称                     | セ N T A R E 所 在 地                      | 電 話           |
|-------------------------|--|---------------|
| 名古屋のびのび子育てサポート          | 名古屋市中区三の丸三丁目1番1号                       | 052-962-5102  |
| とよはしファミリー・サポート・センター     | 豊橋市前畠町115 豊橋市総合福祉センター あいトピア内           | 0532-56-7500  |
| 岡崎市 //                  | 岡崎市十王町2-9 こども家庭センター内                   | 0564-87-5050  |
| いちのみや //                | 一宮市栄3-1-2 iビル5階 中央子育て支援センター内           | 0586-28-9772  |
| 瀬戸市 //                  | 瀬戸市宮脇町43番地 せとっ子ファミリー交流館内               | 0561-97-2525  |
| はんだ //                  | 半田市広小路町155-3 クラシティ3階                   | 0569-32-3443  |
| 春日井市 //                 | 春日井市勝川町8-13 子育て子育ち総合支援館内               | 0568-35-3516  |
| 豊川市 //                  | 豊川市諷訪3-300 プリオビル5階 子育て支援センター内          | 0533-86-5040  |
| 津島市 //                  | 愛西市北河田町郷西343-1                         | 0567-55-7708  |
| へきなん //                 | 碧南市山神町8丁目35番地 碧南市こどもプラザ ここるくっしんかわ内     | 0566-41-2555  |
| かりやし //                 | 刈谷市若松町3-8-2 刈谷市総合健康センター2階              | 0566-61-2720  |
| とよた //                  | 豊田市若宮町1-57-1 T-FACE A館 9階              | 0565-37-7135  |
| あんじょう //                | 安城市大東町8-2 子育て支援総合拠点施設 あんぱ～く内           | 0566-72-2315  |
| 西尾市 //                  | 西尾市花ノ木町2-1 西尾市総合福祉センター5階               | 0563-57-5007  |
| 蒲郡市 //                  | 蒲郡市神明町22-28 がまごおり児童館内                  | 0533-65-9399  |
| 犬山市 //                  | 犬山市大字羽黒字鉢添2-16 犬山市東児童センター さんにいれ内       | 0568-66-3099  |
| とこなめ //                 | 常滑市神明町3-35 とこなめ市民交流センター内               | 080-1588-3931 |
| 江南市 //                  | 江南市北山町西300番地 江南市子育て支援センター内             | 0587-58-5885  |
| 小牧市 //                  | 小牧市小牧3-555 ラピオビル3F 小牧市子育て世代包括支援センター内   | 0568-74-4755  |
| 稻沢市 //                  | 愛西市北河田町郷西343-1                         | 0567-28-5574  |
| 新城市 //                  | 新城市日吉字下畠81 鳥原児童館内                      | 080-6922-7001 |
| 東海市 //                  | 東海市大田町後田1158 ソラト太田川3階 子育て総合支援センター内     | 0562-85-6556  |
| おおぶ //                  | 大府市桜山町2-24 大府市子どもステーション内               | 0562-44-4541  |
| 知多市 //                  | 知多市岡田緑が丘22-1 知多市子育て総合支援センター内           | 0562-55-0051  |
| ちりゅうし //                | 知立市東栄一丁目45 知立市中央子育て支援センター内             | 0566-82-9009  |
| 尾張旭市 //                 | 尾張旭市新居町明才切57 尾張旭市保健福祉センター内             | 0561-51-5571  |
| 岩倉市 //                  | 岩倉市栄町1-66 岩倉市役所子育て支援課内                 | 0587-50-0372  |
| とよあけ //                 | 豊明市新田町子持松1番地1 豊明市役所子育て支援課内             | 0562-92-5515  |
| にっしん //                 | 日進市栄4-1002-2 にっしん子育て総合支援センター内          | 0561-74-6262  |
| 田原市 //                  | 田原市田原町西大浜13番地1 田原市親子交流館すくっと内           | 0531-23-1510  |
| 愛西市 //                  | 愛西市江西町宮西38番地                           | 0567-37-3314  |
| 清須 //                   | 清須市須ヶ口1238番地 清須市役所北館2階 児童保育課内          | 052-409-0755  |
| 北名古屋市 //                | 北名古屋市西之保高野79番地 北名古屋市児童センター きらり内        | 0568-22-7601  |
| 弥富市 //                  | 弥富市前ヶ須町南本田335 弥富市役所児童課横                | 0567-58-3352  |
| みよし市 //                 | みよし市西陣取山130番地 みよし市子育て総合支援センター内         | 0561-34-2228  |
| あま市・大治町広域 //            | あま市七宝町安松小新田2337番地 七宝公民館1階              | 052-462-0150  |
| ながくてファミリー・サポート          | 長久手市岩作城の内99 長久手市子育て支援センター内             | 0561-64-5280  |
| とうごう //                 | 東郷町大字春木字西羽根穴2225-4 イーストプラザいこまい館内       | 0561-38-9674  |
| 豊山町ファミリー・サポート・センター      | 豊山町大字豊場字神戸188 豊山町総合福祉センター南館 ひまわり内      | 0568-39-0060  |
| 大口町すくすくサポート             | 大口町下小口3-139 大口北児童センター内                 | 0587-95-7141  |
| ふそうファミリー・サポート・センター      | 扶桑町大字柏森字辻田670 扶桑町児童センター内               | 0587-91-0066  |
| 蟹江町ファミリー・サポート・センター にこにこ | 蟹江町大字西之森字海山326番地3 多世代交流施設「泉人」内         | 0567-96-8671  |
| あぐいファミリー・サポート・センター      | 阿久比町大字卯坂字浅間裏3-2 子育て支援センター あぐぴっぴ内       | 0569-47-0369  |
| ひがしうら                   | 東浦町大字石浜字三本松1-56 ひがしうら総合子育て支援センター うららん内 | 0562-84-0181  |
| みなみちた //                | 南知多町大字豊丘字有田脇16-1                       | 0569-65-1052  |
| みはま //                  | 美浜町大字河和字小坂352 河和児童館内                   | 0569-82-5881  |
| たけとよ //                 | 武豊町大字富貴字外面77番地 武豊町南部子育て支援センター2階        | 0569-74-0512  |
| 幸田町 //                  | 幸田町大字上六栗字堀合31番地1 上六栗子育て支援センター くりくりひろば内 | 0564-62-4718  |

### ③ ボランティア活動に関するお問い合わせは

#### ■ 社会福祉協議会

みなさんの最寄りの市区町村社会福祉協議会には、ボランティアセンターがあります。ここでは、ボランティア入門講座や各種研修会の開催、ボランティアの相談・情報提供・紹介・登録・広報・啓発等様々な活動をしております。  
長年培われた経験や体験を活かして、ボランティア活動をはじめてみませんか？  
まずは、気軽にご相談ください。

| 愛知県社会福祉協議会 ボランティアセンター            |  |
|----------------------------------|--|
| 住 所                              | 〒461-0011 名古屋市東区白壁一丁目50 愛知県社会福祉会館2階                                |
| 電 話                              | 052-212-5504   |
| F A X                            | 052-212-5505   |
| U R L                            | <a href="http://aichivc.jp">http://aichivc.jp</a> ※HPに各市区町村VC一覧あり。 |
| 具体的な活動の相談は、各市町村社会福祉協議会でお受けしております |  |

| 名古屋市社会福祉協議会 ボランティアセンター         |   |
|--------------------------------|---|
| 住 所                            | 〒462-8558 名古屋市北区清水4丁目17-1 総合社会福祉会館5階                                    |
| 電 話                            | 052-911-3180  |
| F A X                          | 052-917-0702  |
| U R L                          | <a href="http://www.nagoya-shakyo.jp/">http://www.nagoya-shakyo.jp/</a> |
| 具体的な活動の相談は、各区社会福祉協議会でお受けしております |   |

#### ■ あいちNPO交流プラザ

あいちNPO交流プラザは、NPO活動の促進を目的に広域的な情報・人材交流のネットワーク拠点、NPOと行政・企業との協働、連携のかなめとして愛知県が設置する施設です。  
プラザではNPO法人の設立認証の申請、その他NPO活動に関する相談も行っています。  
ただし、事務所が名古屋市内のみにあるNPO法人の設立認証の申請等に関する業務は、名古屋市民活動推進センターが行っています。

|        |   |
|--------|---|
| 名 称    | あいちNPO交流プラザ<br>(県民文化局県民生活部社会活動推進課NPOグループ)   |
| 住 所    | 〒461-0016<br>名古屋市東区上豊田町1番地 ウィルあいち2階   |
| T E L  | 052-961-8100  |
| F A X  | 052-961-2315  |
| ホームページ | <a href="https://www.npo-plaza.pref.aichi.jp/">https://www.npo-plaza.pref.aichi.jp/</a> |

|        |   |
|--------|---|
| 名 称    | 名古屋市市民活動推進センター  |
| 住 所    | 〒460-0008<br>名古屋市中区栄三丁目18番1号 ナディアパークデザインセンタービル6階                                    |
| T E L  | 052-228-8039  |
| F A X  | 052-228-8073  |
| ホームページ | <a href="https://www.n-vnpo.city.nagoya.jp/">https://www.n-vnpo.city.nagoya.jp/</a> |

## 第3 創業と起業

### 1 相談・支援機関

#### ■ 創業プラザあいち

「創業プラザあいち」は、あいち産業振興機構が愛知県内で創業を目指している皆様をサポートする場として、名古屋駅前の交通が便利な場所に開設しています。「創業準備する場所がほしい」「ビジネスプランを具体化する方法を教えてほしい」などの方に対して、創業準備スペース等無料で提供しています。

|              |   |
|--------------|---|
| ●創業相談        | 創業支援の経験が豊富な創業コーディネーターが事業化まできめ細かくかつ継続的に相談助言します。相談時間（平日：午後1時～午後8時）  |
| ●あいち創業ゼミ（有料） | 愛知県内で創業（起業）を予定している個人及び創業後5年程度までの方を対象に、創業に必要な知識・ノウハウを、グループワークを交え、体系的に学ぶセミナーです。じっくり学ぶ基礎コースと短期集中コースがあります。                  |
| ●セミナー        | 創業に関する講座やセミナーを随時開催しています。  |
| ●施設概要        |   |
| 創業準備スペース     | パソコンや、Wi-Fi等インターネット環境を備えたスペースがあり、必要に応じて、いつでも創業の専門家に無料で相談できるなど、じっくりと創業準備をしていただけます。<br>※利用には、創業コーディネーターとの個別相談等により審査を行います。 |
| 交流・情報提供スペース  | プラザ利用者や創業意欲のある仲間が集い、勉強会やミーティング等情報交換を図っていただくスペースです。  |
| ●場所          | 愛知県産業労働センター（ウインクあいち）14階<br>(名古屋市中村区名駅四丁目4番38号)  |
| ●利用日及び利用時間   | 月曜日～金曜日（休日及び年末年始は除く） 午前9時～午後8時30分   |
| ●利用料         | 無料  |

●詳しくは

<https://www.aibsc.jp/support/713>

●申込み・問合わせ先

（公財）あいち産業振興機構 新事業支援部 創業・新事業育成グループ  
電話 052-715-3075 FAX 052-563-1438

#### ■ 中小企業基盤整備機構 中部本部 企業支援部企業支援課

中小企業基盤整備機構 中部本部 企業支援部企業支援課（※独立行政法人中小企業基盤整備機構は国の中小企業施策の総合的実施機関です。）では、中小企業診断士、コンサルタントなどの各種専門家をアドバイザーとして配置して、中小企業の方、これから事業を創業しようとしている方、創業後間もない方、第二創業を目指している方々が抱える、経営、技術、資金、販路開拓、海外展開、マーケティング、Eコマースなど様々な経営課題について、適切できめ細かな助言を行う無料の経営相談を実施しております。

その他、国・地方自治体などの実施する各施策情報を提供しています。

| 独立行政法人 中小企業基盤整備機構 中部本部 企業支援部企業支援課 |   |
|-----------------------------------|---|
| 住 所                               | 〒460-0003 名古屋市中区錦2丁目2番13号 名古屋センタービル4階   |
| 電 話                               | 052-220-0516  |
| F A X                             | 052-220-0517  |
| 開設日・時間                            | 月曜日～金曜日 午前9時～午後5時   |
| U R L                             | <a href="https://www.smrj.go.jp/regional_hq/chubu/">https://www.smrj.go.jp/regional_hq/chubu/</a> |

## 2 仲間同士が集まって創業・起業する企業組合

### 企業組合とは

- 企業組合は、中小企業等協同組合法に基づく法人です。
- 個人が4人以上集まれば、国又は県の認可を得て設立することができます。
- 創業の気運が高まるなか、少額出資の手作りベンチャーとして期待されています。

個人が組合員となり、組合へ出資をするとともに、自らが組合の従業員となって働くのが、企業組合の特徴です。経営も組合員の中から総会で選ばれた役員が行います。また、組合員は出資した金額にかかわらず、総会において一人で一票の議決権と選挙権行使することができます。

このように、企業組合は民主的なルールの下に、組合員自らの手で作り、働き、経営する企業体なのです。

最近では、高齢者や主婦、SOHO事業者のグループによる設立のケースもあり、またベンチャービジネスの受け皿としての機能も期待されています。

| 定年退職者がキャリアを社会還元  | 地元特産品のヘチマで化粧品   |
|--|---|
| 「働く動機に合わせた勤務形態」を実現し、「個々の能力に応じた働く場」を確保するため、生産管理、労務、総務等の豊富な経験を有した企業の定年退職者がグループを組み、それぞれの知識・技能を十分に活かしてコンサルタント業務、研修業務、業務請負等を行っていたが、一層の充実を図るため企業組合を設立した。                               | 共同出資会社を設立し農産物の販売を行っていた農家の主婦が、新たな商品として美顔効果のある地元特産のヘチマ水に注目。この製品化に取り組み、化粧水をはじめ自然化粧品を次々と開発した。販売先の拡大に伴い、受注体制を再整備し、本格的な事業展開を行うために企業組合を設立。原料のヘチマの栽培は町民に依頼、組合が一括購入。化粧品の製造はメーカー委託、組合が販売。 |
| 人と地球にやさしい環境作りのお手伝い   | 在宅勤務を基本とした女性だけのSOHO   |
| 高齢化社会の進展のなか、中高年齢者のために仕事の確保と福祉の増進を図るために設立。その後、中高年層のみでなく若手層も含めた活動を展開。知識と経験豊富な各分野のスペシャリスト集団として、建物清掃・管理、住宅リフォーム、ソーラーシステム設置工事、緑化造園工事、労働者派遣などを行い、子供からお年寄りまで、すべての人にやさしく住み良い環境作りに貢献している。 | 女性デザイナー、会社員、主婦4人が「女性にとって働きやすい環境をつくりたい」と願い、女性起業家としての夢実現に向け組合を設立。それぞれの技術や経験を活かし、デジタル情報関連事業として、ホームページの作成などインターネットビジネスの企画・運営・製作やパソコンスクールの開設を行うほか、デザイン・編集も手がける。                      |

### 《企業組合Q&A》

#### Q どんな事業ができますか

A 株式会社同様に、あらゆる事業を、定款に従い経営することが可能です。

#### Q 組合員が働いた報酬に対する税金は

A 組合の事業に従事して受け取る所得は、税務上、給与所得とすることができます。  
また、社会保険も適用になります。

#### Q 最低資本金の額は

A 法律上、資本金（出資金）の額について制限はありません。

#### Q 会社への組織変更是

A 株式会社への組織変更が可能ですが。

#### Q 設立の手続きは

A 行政庁（都道府県知事等）の認可が必要となります。詳しい手続きなどは、下記中央会へ相談ください。

### 企業組合の設立・運営のご相談は

愛知県中小企業団体中央会 <https://www.aiweb.or.jp>

- 本 所 名古屋市中村区名駅4-4-38 愛知県産業労働センター(ウインクあいち) 16階 Tel 052-485-6811(代表)  
Fax 052-485-9199
- 三河分室 豊橋市駅前大通1-46-1 豊鉄ターミナルビル4階 Tel 0532-54-3462  
Fax 0532-54-3729

### ③ 創業者のための融資制度

#### ■ 日本政策金融公庫 国民生活事業の新規開業ローン

日本公庫は、民間金融機関の取組みを補完し、事業に取組む方々などを支援する政策金融機関です。

日本公庫 国民生活事業では、「新規開業・スタートアップ支援資金」などの融資を通じて、新たに事業を始める方や事業開始後おおむね7年以内の方のお手伝いをさせていただいております。

創業や創業後の事業に必要な設備資金・運転資金に関するご相談を承ります。

| ご融資の種類    | 新規開業・スタートアップ支援資金  |   |
|-----------|---|---|
|           | —   | (女性、若者／シニア起業家支援関連)  |
| ご利用いただける方 | 新たに事業を始める方または事業開始後おおむね7年以内の方で「新たに営もうとする事業について、適正な事業計画を策定しており、当該計画を遂行する能力が十分ある」と認められる方                         | 左記に該当する方のうち、女性の方、35歳未満または55歳以上の方  |
| 資金のお使いみち  | 新たに事業を始めるため、または事業開始後に必要とする設備資金および運転資金   |   |
| 融資限度額     | 7,200万円<br>(うち運転資金 4,800万円)   |   |
| ご返済期間     | 設備資金  | 20年以内<br>(うち据置期間5年以内)   |
|           | 運転資金  | 10年以内<br>(うち据置期間5年以内)   |
| 利率(年)     | ●基準利率<br>●技術・ノウハウ等に新規性がみられるなど一定の要件(注)に該当する方が必要とする資金は特別利率A・B・C(土地にかかる資金は基準利率)<br>(注) 詳しくは、お近くの支店などへお問い合わせください。 | ●特別利率A(土地にかかる資金は基準利率)<br>●技術・ノウハウ等に新規性がみられるなど一定の要件に該当する方が必要とする資金は特別利率A・B・C(土地にかかる資金は基準利率) |
| 保証人・担保    | お客さまのご希望を伺いながらご相談させていただきます。   |   |

※お使いみち、ご返済期間、担保の有無などによって異なる利率が適用されます。

※審査の結果、お客さまのご希望に沿えないことがあります。

|        |  |
|--------|--|
| 問い合わせ先 | <b>名古屋ビジネスサポートプラザ</b><br>〈住所〉名古屋市中村区名駅3-25-9 堀内ビル6階<br>〈電話〉052-561-6316(受付時間:9時から17時(日・祝除く))<br><br>ビジネスサポートプラザでは、創業をお考えの皆さまを対象に予約制の個別相談を行っております。<br>土曜日の来店相談やオンライン相談も行っており、無料で何度でもご利用いただけますのでお気軽にご相談ください。 |
|--------|--|

## ■ 開業支援資金の融資制度

| 名 称   | 融 資 対 象   | 資金使途・融資限度額                   | 照 会 先                |
|---|---|------------------------------|----------------------|
| 創業等支援資金<br>(責任共有制度対象外)<br>※株日本政策金融公庫との協調融資有 | 創業<br>次のおずれかに該当する創業者又は創業者である中小企業者<br>(1) 事業を営んでいない個人が、1か月（6か月※）以内に個人で又は2か月（6か月※）以内に会社を設立し、事業を開始すること<br>※認定特定創業支援等事業の支援を受けた場合<br>(2) 中小企業者である会社が新たに会社を設立すること<br>(3) 事業を営んでいない個人が、個人又は会社で事業を開始後5年を経過していないこと<br>(4) 会社が設立した中小企業者である会社であって、設立後5年を経過していないこと<br>(5) 創業者である個人事業主が設立した会社であって、創業者の事業開始から5年を経過していないこと | 事業資金 3,500万円                 | 愛知県経済産業局中小企業部中小企業金融課 |
|   | 再挑戦<br>再チャレンジを図るために、再挑戦支援保証を利用する者   |                              |                      |
|   | 経営者保証免除<br>次のおずれかに該当する創業者又は創業者である中小企業者<br>(1) 事業を営んでいない個人が、2か月（6か月※）以内に会社を設立し、事業を開始すること<br>※認定特定創業支援等事業の支援を受けた場合<br>(2) 中小企業者である会社が新たに会社を設立すること<br>(3) 事業を営んでいない個人が設立した会社であって、設立後5年を経過していないこと<br>(4) 会社が設立した中小企業者であって、設立後5年を経過していないこと<br>(5) 創業者である個人事業主が設立した会社であって、創業者の事業開始から5年を経過していないこと                  |                              |                      |
| 創業・事業展開支援資金                                 | (創業)<br>名古屋市内の一定の事業所で、適切かつ確実な事業計画をもち、これを実施する経営能力を有すると認められる方で、融資対象業種に属する事業を適法に営もうとするか、事業歴が6か月未満の会社又は個人<br>(事業展開)<br>6か月以上引き続き同一事業を営む名古屋市内の会社または個人で<br>(1) 事業の多角化をしようとする方等<br>(2) 新たな事業に転換しようとする方等  | 設備・運転 2,000万円<br>必要総資金の90%以内 | (公財)名古屋市小規模事業金融公社    |
| 成長応援資金                                      | 日本政策金融公庫（国民生活事業部門）と連携した創業に関する取扱いが可能   | 設備・運転 500万円                  |                      |

|        |                               |                 |
|--------|-------------------------------|-----------------|
| 問い合わせ先 | 愛知県経済産業局中小企業部中小企業金融課          | 電話 052-954-6333 |
|        | (公財)名古屋市小規模事業金融公社（中小企業振興会館5階） | 電話 052-735-2123 |

## 第4 生涯現役に向けた各種事業

### 1 就業支援に関する厚生労働省委託事業

厚生労働省では、企業を退職した65歳以降の高年齢者の多様な就業機会の確保が重要な課題となっている中で、高年齢者の雇用・就業促進に向けた地域の取組みを支援するための委託事業を実施しています。

#### ★生涯現役地域づくり環境整備事業

検索ワード

生涯現役地域づくり環境整備事業

検索

地方自治体が主体となって、高年齢者のニーズに応じた高年齢者が活躍できる多様な雇用・就業機会の創出、多様な働く場を整備していくことを目的として、セミナー、職場見学、就労体験等を行う事業です。

#### 愛知県の実施自治体（令和5年度開始）

幸田町（幸田町生涯現役推進協議会）

#### ★高齢者活躍人材確保育成事業

検索ワード

愛知県 高齢者活躍人材確保育成事業

検索

シルバー人材センターの周知・広報、説明会・セミナー、就業体験、技能講習を実施し、シルバー人材センターへの新規加入を促進するとともに、シルバー人材センターを新規に活用する企業を増やし、高齢者の就業を推進します。

#### 対象者

- シルバー人材センターの会員でない高齢者（令和8年3月31日時点で満60歳以上の方）
- 職種転換を希望するシルバー人材センター会員若しくは昨年度1年間就業していないシルバー人材センター会員
- 退職予定者（概ね令和8年3月31日時点で満55歳以上の方）及び企業等の人事担当者
- 人手不足分野等での仕事の発注が見込まれる企業等

#### 説明会・セミナー

※高齢者が関心のある説明会・セミナーを開催するとともに、シルバー人材センターを紹介します。

#### 就業体験

※実際の仕事を体験し、高齢者の理解を深めます。

#### 技能講習

※就業に役立つ各種講習を開催します。

# X トピックス

## ■ 高年齢者雇用安定法の一部が改正され、令和3年4月1日から施行されています ■

令和3年4月1日より65歳までの雇用確保（義務）に加え、65歳から70歳までの就業機会を確保するため、高年齢者就業確保措置（努力義務）が追加されました。

～65歳までの雇用確保措置を講ずること【義務】～

### ■ 60歳未満の定年禁止

事業主が定年を定める場合は、その定年年齢は60歳以上としなければなりません。

### ■ 65歳までの雇用確保措置

定年を65歳未満に定めている事業主は、以下のいずれかの措置（高年齢者雇用確保措置）を講じなければなりません。

① 65歳までの定年引き上げ

② 定年制の廃止

③ 65歳までの継続雇用制度（再雇用制度・勤務延長制度等）を導入

継続雇用制度の適用者は原則として「**希望者全員**」です。

※平成24年度までに、労使協定により継続雇用制度の対象者を限定する基準を定めていた事業主は、経過措置として老齢厚生年金の報酬比例部分の支給開始年齢以上の年齢の者について継続雇用制度の対象者を限定する基準を定めることが認められていましたが、その経過措置は令和7年3月31日をもって終了しました。

～70歳までの就業確保措置を講ずること【努力義務】～

### ■ 70歳までの就業確保措置

以下の①～⑤のいずれかの措置（高年齢者就業確保措置）を講ずるよう努める必要があります。

① 70歳までの定年引き上げ

② 定年制の廃止

③ 70歳までの継続雇用制度（再雇用制度・勤務延長制度）の導入

（特殊関係事業主に加えて、他の事業主によるものを含む）

④ 70歳まで継続的に業務委託契約を締結する制度の導入

⑤ 70歳まで継続的に以下の事業に従事できる制度の導入

a. 事業主が自ら実施する社会貢献事業

b. 事業主が委託、出資（資金提供）等する団体が行う社会貢献事業

- ①～③は雇用による措置
- ④～⑤は雇用によらない措置（創業支援等措置）で、導入には計画および過半数労働組合等の同意が必要

## ■ 名古屋市との一体的実施事業による高齢者支援窓口の設置 ■

令和2年10月より名古屋市高齢者就業支援センター（昭和区）に「シニアサポートセンター（ハローワーク名古屋東）」を開設し、概ね55歳以上の高年齢求職者を対象に職業相談・職業紹介を実施しています。



一体的実施とは…国が行う無料職業紹介等と自治体が行う業務を一体的に実施するもの。就業相談窓口等に、国の職員による職業相談、紹介を行う施設を併設して実施している。

### ■ 一体的実施事業窓口名称

シニアサポートセンター（ハローワーク名古屋東）

### ■ 設置場所

〒466-0015

名古屋市昭和区御器所通3-12-1

御器所ステーションビル4F

名古屋市高齢者就業支援センター内

（名古屋市就業相談コーナーに併設）

TEL:052-846-6730 FAX:052-846-8250

### ■ 開庁時間

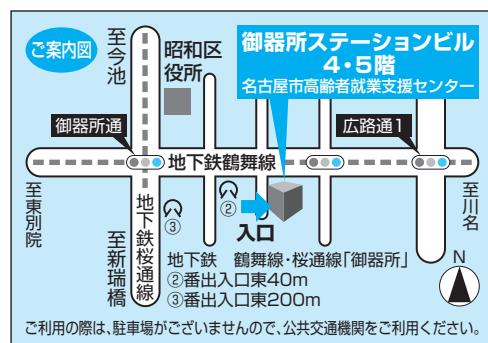
平日 9:30～17:00（土・日・祝日・年末年始は除く）

（窓口利用時間 9:30～12:00、13:00～17:00）

（求人検索端末及び求人冊子閲覧は開庁時間中、ご自由にご利用いただけます。）

### ■ 業務内容

- 職業相談員2名を常設配置し、概ね55歳以上の求職者を対象に職業相談、職業紹介を実施。
- 待合いに求人閲覧端末2台を設置し、ハローワーク求人の情報提供を行う。



# XI 窓口ガイド

## 1 仕事のことは

### ■ ハローワーク（公共職業安定所）

| 名 称   | 所 在 地                              | 電 話           | 管 轄 区 域                              |
|-------|------------------------------------|---------------|--------------------------------------|
| 名古屋中  | 〒460-8640<br>名古屋市中区錦2-14-25 ヤマイチビル | ★052-855-3740 | 中、西、中村、中川、北の各区、<br>北名古屋市、清須市、西春日井郡   |
| 名古屋南  | 〒456-8503<br>名古屋市熱田区旗屋2-22-21      | ★052-681-1211 | 熱田、南、港、緑、瑞穂の各区と豊明市                   |
| 名古屋東  | 〒465-8609<br>名古屋市名東区平和が丘1-2        | ★052-774-1115 | 東、千種、昭和、名東、天白、守山の各区、<br>日進市、長久手市、愛知郡 |
| 豊 橋   | 〒440-8507<br>豊橋市大国町111 豊橋地方合同庁舎    | ★0532-52-7191 | 豊橋市、田原市                              |
| 岡 崎   | 〒444-0813<br>岡崎市羽根町字北乾地50-1 岡崎合同庁舎 | ★0564-52-8609 | 岡崎市、額田郡                              |
| 一 宮   | 〒491-8509<br>一宮市八幡4-8-7 一宮労働総合庁舎   | ★0586-45-2048 | 一宮市、稻沢市（平和町を除く）                      |
| 半 田   | 〒475-8502<br>半田市宮路町200-4 半田地方合同庁舎  | ★0569-21-0023 | 半田市、常滑市、知多市、東海市、知多郡                  |
| 瀬 戸   | 〒489-0871<br>瀬戸市東長根町86             | 0561-82-5123  | 瀬戸市、尾張旭市                             |
| 豊 田   | 〒471-8609<br>豊田市常盤町3-25-7          | ★0565-31-1400 | 豊田市、みよし市                             |
| 津 島   | 〒496-0042<br>津島市寺前町2-3             | ★0567-26-3158 | 津島市、愛西市、稻沢市（平和町）、<br>弥富市、あま市、海部郡     |
| 刈 谷   | 〒448-8609<br>刈谷市若松町1-46-3          | ★0566-21-5001 | 刈谷市、高浜市、安城市、大府市、知立市                  |
| 碧 南   | 〒447-0865<br>碧南市浅間町1-41-4          | 0566-41-0327  | 碧南市                                  |
| 西 尾   | 〒445-0071<br>西尾市熊味町小松島41-1         | 0563-56-3622  | 西尾市                                  |
| 犬 山   | 〒484-8609<br>犬山市松本町2-10            | ★0568-61-2185 | 犬山市、江南市、岩倉市、丹羽郡                      |
| 豊 川   | 〒442-0888<br>豊川市千歳通1-34            | ★0533-86-3178 | 豊川市                                  |
| 蒲 郡   | 〒443-0034<br>蒲郡市港町16-9             | 0533-67-8609  | 蒲郡市                                  |
| 新 城   | 〒441-1384<br>新城市西入船24-1            | 0536-22-1160  | 新城市、北設楽郡                             |
| 春 日 井 | 〒486-0841<br>春日井市南下原町2-14-6        | ★0568-81-5135 | 春日井市、小牧市                             |

★ハローワーク・コールセンターによる自動音声応答による取り次ぎを行っています。

音声案内に従って「部門コード」と「#」を押すことによって担当係におつなぎします。

（ダイヤル式電話の場合は、アナウンス終了後に総合案内へおつなぎします）



## XI 窓口ガイド

|                 |                         |      |   |
|-----------------|-------------------------|------|---|
| 地域の求人情報の提供・職業紹介 | ふるさとハローワーク<br>(地域職業相談室) | 常滑市  | 常滑市飛香台3-3-5 常滑市役所内<br>0569-35-5111        |
|                 |                         | 田原市  | 田原市赤石2丁目2番地 田原市田原福祉センター1階<br>0531-24-0050 |
|                 |                         | 日進市  | 日進市蟹甲町中島35 日進市商工会館1階<br>0561-75-4460      |
|                 |                         | 江南市  | 江南市赤童子町大堀90 江南市役所内<br>0587-54-1111        |
|                 |                         | 尾張旭市 | 尾張旭市東大道町原田2600-1<br>0561-52-1626          |
|                 |                         | 安城市  | 安城市桜町19-13 安城市役所さくら庁舎内<br>0566-71-0311    |
|                 |                         | 東海市  | 東海市中央町1-1 東海市役所内<br>052-603-2211          |
|                 |                         | 知多市  | 知多市緑町1 知多市役所1階<br>0562-33-3151            |

### ■ 公共職業能力開発施設

| 名 称                | 所 在 地                           | 電 話          |
|--------------------|---------------------------------|--------------|
| 名古屋<br>高等技術専門校     | 〒462-0023 名古屋市北区安井2-4-48        | 052-917-6711 |
|                    | 稻沢校舎 (〒492-8405 稲沢市堀之内町白山60-1)  | 0587-36-6585 |
| 窯業校                | 〒489-0965 濑戸市南山口町538            | 0561-21-6666 |
| 三河<br>高等技術専門校      | 〒444-0802 岡崎市美合町字平端24           | 0564-51-0775 |
|                    | 総合造園科 (〒470-0431 豊田市西中山町猿田21-1) | 0565-76-1424 |
| 東三河校               | 〒441-1231 豊川市一宮町上新切33-4         | 0533-93-2018 |
| △愛知障害者<br>職業能力開発校  | 〒441-1231 豊川市一宮町上新切33-14        | 0533-93-2102 |
| * ポリテクセンター<br>中部   | 〒485-0825 小牧市下末1636-2           | 0568-79-0512 |
| * ポリテクセンター<br>名古屋港 | 〒455-0844 名古屋市港区潮凧町3            | 052-381-2775 |

(注) \*印は(独法)高齢・障害・求職者雇用支援機構立、△印は国立県営、その他は県立です。

## 2 労働問題のこと

### ★★★職場でのトラブルでお困りの労働者・事業主のみなさんへ★★★

総合労働相談コーナーにおいては、労働関係についての個々の労働者と事業主との間の紛争（個別労働紛争）の未然防止、迅速な解決を図るため、労働問題に関する相談対応、関連する法令・裁判例等の情報提供、適切なアドバイスによる当事者間の自主的な解決の促進、他の紛争解決機関の情報提供等のワンストップサービスを行っています。

また、個別労働紛争に発展した場合には、個別労働紛争解決制度を教示し、助言・指導の申出やあつせんの申請を受け付けています。

職場でのトラブルでお困りの方は、是非ご利用ください。

解雇

配置転換

賃下げ

いじめ

パワハラ

など

#### 愛知労働局 総合労働相談コーナー

〒460-0001

名古屋市中区三の丸二丁目2番1号(名古屋合同庁舎第1号館8階)

地下鉄「名古屋城」駅5番出口から徒歩約5分

T E L / 052-972-0266

9:30~17:00 (土・日・祝日・年末年始は除く)

その他、各労働基準監督署の総合労働相談コーナーでも相談を受け付けています。

#### ■ 労働基準監督署

| 署名   | 郵便番号・所在地                                    | 電話番号  | 管轄区域   |
|------|---|---|--|
| 名古屋北 | 〒461-8575 名古屋市東区白壁1-15-1<br>(名古屋合同庁舎第3号館8階) | (052)961-8653(監督)<br>(052)961-8654(安全衛生)<br>(052)961-8655(労災) | 東区 北区 中区 守山区<br>春日井市 小牧市                     |
| 名古屋東 | 〒468-8551 名古屋市天白区中平5-2101                   | (052)800-0792(監督)<br>(052)800-0793(安全衛生)<br>(052)800-0794(労災) | 千種区 昭和区 瑞穂区 熱田区<br>緑区 名東区 天白区 豊明市<br>日進市 愛知郡 |
| 名古屋南 | 〒455-8525 名古屋市港区港明1-10-4                    | (052)651-9207(監督)<br>(052)651-9208(安全衛生)<br>(052)651-9209(労災) | 中川区 港区 南区                                    |
| 名古屋西 | 〒453-0813 名古屋市中村区二ツ橋町3-37                   | (052)481-9533(監督)<br>(052)855-2572(安全衛生)<br>(052)481-9534(労災) | 中村区 西区 清須市 北名古屋市<br>西春日井郡                    |
| 豊橋   | 〒440-8506 豊橋市大國町111<br>(豊橋地方合同庁舎6階)         | (0532)54-1192(監督)<br>(0532)54-1193(安全衛生)<br>(0532)54-1194(労災) | 豊橋市 豊橋市 蒲郡市 新城市<br>田原市 北設楽郡                  |
| 岡崎   | 〒444-0813 岡崎市羽根町字北乾地50-1<br>(岡崎合同庁舎5階)      | (0564)52-3161(監督)<br>(0564)52-3162(安全衛生)<br>(0564)52-3163(労災) | 岡崎市 頼田郡                                      |
| 一宮   | 〒491-0903 一宮市八幡4-8-7<br>(一宮労働総合庁舎2階)        | (0586)45-0206(監督)<br>(0586)80-8091(安全衛生)<br>(0586)80-8092(労災) | 一宮市 稲沢市                                      |
| 半田   | 〒475-8560 半田市宮路町200-4<br>(半田地方合同庁舎3階)       | (0569)21-1030(監督)<br>(0569)55-7391(安全衛生)<br>(0569)55-7392(労災) | 半田市 常滑市 大府市 知多市<br>東海市 知多郡                   |
| 刈谷   | 〒448-0858 刈谷市若松町1-46-1<br>(刈谷合同庁舎3階)        | (0566)21-4885(監督)<br>(0566)80-9843(安全衛生)<br>(0566)80-9844(労災) | 刈谷市 碧南市 安城市 知立市<br>高浜市                       |
| 豊田   | 〒471-0867 豊田市常盤町3-25-2                      | (0565)35-2323(監督)<br>(0565)30-7111(安全衛生)<br>(0565)30-7112(労災) | 豊田市 みよし市                                     |
| 瀬戸   | 〒489-0881 瀬戸市熊野町100                         | (0561)82-2103   | 瀬戸市 尾張旭市 長久手市                                |
| 津島   | 〒496-0042 津島市寺前町3-87-4                      | (0567)26-4155   | 津島市 愛西市 弥富市 あま市<br>海部郡                       |
| 江南   | 〒483-8162 江南市尾崎町河原101                       | (0587)54-2443   | 江南市 犬山市 岩倉市 丹羽郡                              |
| 西尾   | 〒445-0072 西尾市徳次町下十五夜13                      | (0563)57-7161   | 西尾市  |

## ★★★これだけは知っておきたい「労働基準法のあらまし」★★★

労働基準法は、正社員、アルバイト、パートなどの名称を問わず、すべての労働者の労働条件の最低基準を定めた法律です。以下のことを知っておいてください。

### (1) 労働条件の明示

使用者は、労働契約の締結に際し、労働者に対して、賃金、労働時間その他の労働条件を明示することとされています。また、賃金等重要な労働条件については書面等を交付することとされています。

### (2) 賃金

使用者は、最低賃金額以上の賃金の支払いを行うこととしています。

また、賃金は、直接労働者に全額を毎月一回以上、一定の期日を定めて支払わなければならないこととされています。

### (3) 労働時間

休憩時間を除き1日8時間、1週40時間とされています。(※特例措置対象事業場を除く)

なお、この時間を超えて労働させる場合、(5)の休日に労働させる場合については、労使協定(36協定)の締結及び届出が必要とされています。

### (4) 休憩時間

1日の労働時間が6時間を超えるときは45分以上の、8時間を超えるときは60分以上の休憩時間を、勤務の途中に与え、自由に利用させることとされています。

### (5) 休日

毎週少なくとも1回、または4週間を通じて4日以上の休日を与えることとされています。

### (6) 割増賃金

労働時間を延長し、もしくは深夜に労働させた場合は、2割5分以上、(5)の休日に労働させた場合は、3割5分以上の率で計算した割増賃金を支払わなければならないこととされています。また、時間外労働が1か月60時間を超える場合は、超えた時間について5割以上の率で計算した割増賃金を支払わなければならないこととされています。

### (7) 有給休暇

年次有給休暇は、6か月間継続勤務し、全所定労働日の8割以上出勤した労働者に対し、最低10日を与えなければならないこととされています。(表1参照)

また、年10日以上の年次有給休暇が付与される労働者について、使用者は、その日数のうち5日については、1年以内に確実に取得させることが必要です。

[表1] 一般の労働者（週の所定労働時間が30時間以上又は、週の所定労働日数が5日以上の労働者）

| 継続勤務年数 | 0.5 | 1.5 | 2.5 | 3.5 | 4.5 | 5.5 | 6.5以上 |
|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|
| 付与日数   | 10  | 11  | 12  | 14  | 16  | 18  | 20    |

※ 詳しくは、愛知労働局労働基準部監督課 (TEL 052-972-0253) 又は、最寄りの各労働基準監督署 (61ページ参照) へお尋ねください。

### ③ 年金・健康保険のこと

#### ■ 年金事務所（給付は除く）

| 事務所名 | 所 在 地                                   | 電 話          | 管 轄 区 域                                       |
|------|---|--------------|---|
| 大曾根  | 〒461-8685<br>名古屋市東区東大曾根町28-1            | 052-935-3344 | 東区、千種区、守山区、名東区<br>北区、春日井市、小牧市（厚生年金、健康保険の適用徴収） |
| 中村   | 〒453-8653<br>名古屋市中村区太閤1-19-46           | 052-453-7200 | 中村区、津島市、愛西市、弥富市、あま市、<br>海部郡                   |
| 鶴舞   | 〒460-0014<br>名古屋市中区富士見町2-13             | 052-323-2553 | 中区  |
| 熱田   | 〒456-8567<br>名古屋市熱田区伝馬2-3-19            | 052-671-7263 | 熱田区、中川区、港区                                    |
| 笠寺   | 〒457-8605<br>名古屋市南区柵下町3-21              | 052-822-2512 | 南区、瑞穂区、緑区、豊明市                                 |
| 昭和   | 〒466-8567<br>名古屋市昭和区桜山町5-99-6<br>桜山駅前ビル | 052-853-1463 | 昭和区、天白区、日進市、愛知郡（東郷町）                          |
| 名古屋西 | 〒451-8558<br>名古屋市西区城西1-6-16             | 052-524-6855 | 西区、清須市、北名古屋市、西春日井郡                            |
| 名古屋北 | 〒462-8666<br>名古屋市北区清水5-6-25             | 052-912-1213 | 北区、春日井市、小牧市<br>(国民年金・年金受給の手続、ご相談のみ)           |
| 豊橋   | 〒441-8603<br>豊橋市菰口町3-96                 | 0532-33-4111 | 豊橋市、蒲郡市、田原市                                   |
| 岡崎   | 〒444-8607<br>岡崎市朝日町3-9                  | 0564-23-2637 | 岡崎市、額田郡                                       |
| 一宮   | 〒491-8503<br>一宮市新生4-7-13                | 0586-45-1418 | 一宮市、犬山市、江南市、稻沢市、岩倉市、<br>丹羽郡                   |
| 瀬戸   | 〒489-8686<br>瀬戸市共栄通4-6                  | 0561-83-2412 | 瀬戸市、尾張旭市、長久手市                                 |
| 半田   | 〒475-8601<br>半田市西新町1-1                  | 0569-21-2375 | 半田市、常滑市、東海市、大府市、知多市、<br>知多郡                   |
| 豊川   | 〒442-8605<br>豊川市金屋町32                   | 0533-89-4042 | 豊川市、新城市、北設楽郡                                  |
| 刈谷   | 〒448-8662<br>刈谷市寿町1-401                 | 0566-21-2110 | 刈谷市、碧南市、安城市、西尾市、知立市、<br>高浜市                   |
| 豊田   | 〒471-8602<br>豊田市神明町3-33-2               | 0565-33-1123 | 豊田市、みよし市                                      |

#### ■ ねんきんダイヤル（年金相談に関する一般的なお問い合わせ）

ナビダイヤル 0570-05-1165  
一般電話（050で始まる電話でおかけになる場合）  
(東京) 03-6700-1165

#### ■ 街角の年金相談センター（全国社会保険労務士会連合会運営対面相談）

|                |   |
|----------------|---|
| 街角の年金相談センター名古屋 | 〒453-0015 名古屋市中村区椿町1-16 井門名古屋ビル2階       |
| 街角の年金相談センター栄   | 〒460-0008 名古屋市中区栄4-2-29 JRE名古屋広小路プレイス8階 |

※「街角の年金相談センター」は、日本年金機構が全国社会保険労務士会連合会に委託し、運営されています。

#### ■ 予約受付専用電話（来訪相談のご予約）

ナビダイヤル 0570-05-4890  
一般電話（050で始まる電話でおかけになる場合）  
(東京) 03-6631-7521

#### ■ 健康保険の任意継続、健康保険給付（療養費・高額療養費・傷病手当金・出産手当金・出産育児一時金・埋葬料など）のこと

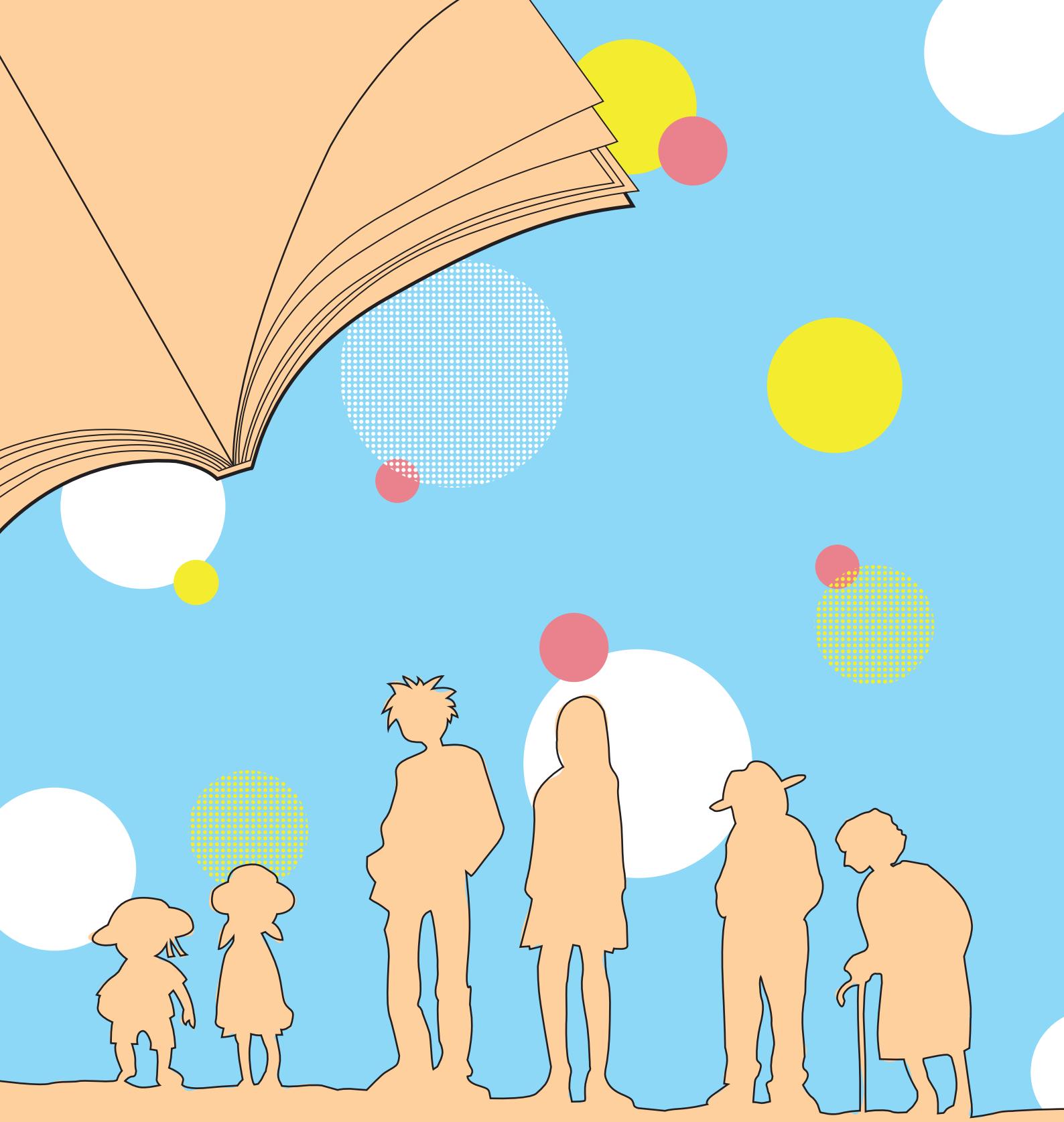
|               |   |                          |
|---------------|---|--------------------------|
| 全国健康保険協会 愛知支部 | 〒450-6363<br>名古屋市中村区名駅1-1-1 JPタワー名古屋23階 | 052-856-1490<br>★音声ガイダンス |
|---------------|---|--------------------------|

## 4 税金のこと

**税務署：税務署におかけいただいた電話は、すべて自動音声案内によりご案内しております。** 令和7年8月1日現在

| 税務署名  | 郵便番号     | 所 在 地                           | 電話番号         | 管 轄 区 域                      |
|-------|----------|---------------------------------|--------------|------------------------------|
| 千 種   | 464-8555 | 名古屋市千種区振甫町3丁目32番地               | 052-721-4181 | 千種区、名東区                      |
| 名古屋東  | 461-8621 | 名古屋市東区主税町3丁目18番地<br>名古屋第三国税総合庁舎 | 052-931-2511 | 東区                           |
| 名古屋北  | 462-8543 | 名古屋市北区清水5丁目6番16号                | 052-911-2471 | 北区、守山区                       |
| 名古屋西  | 451-8503 | 名古屋市西区押切2丁目7番21号                | 052-521-8251 | 西区、清須市、北名古屋市、<br>西春日井郡       |
| 名古屋中村 | 453-8686 | 名古屋市中村区太閤3丁目4番1号                | 052-451-1441 | 中村区                          |
| 名古屋中  | 460-8522 | 名古屋市中区三の丸3丁目3番2号<br>名古屋国税総合庁舎   | 052-962-3131 | 中区                           |
| 昭 和   | 467-8510 | 名古屋市瑞穂区瑞穂町字西藤塚1番地の4             | 052-881-8171 | 昭和区、瑞穂区、天白区、日進市、<br>長久手市、愛知郡 |
| 熱 田   | 456-8711 | 名古屋市熱田区花表町7番17号                 | 052-881-1541 | 熱田区、南区、緑区、豊明市                |
| 中 川   | 454-8511 | 名古屋市中川区尾頭橋1丁目7番19号              | 052-321-1511 | 中川区、港区                       |
| 豊 橋   | 440-8504 | 豊橋市大国町111番地<br>豊橋地方合同庁舎         | 0532-52-6201 | 豊橋市、豊川市、蒲郡市、田原市              |
| 岡 崎   | 444-8552 | 岡崎市羽根町字北乾地50番地1<br>岡崎合同庁舎       | 0564-58-6511 | 岡崎市、額田郡                      |
| 一 宮   | 491-8502 | 一宮市栄4丁目5番7号                     | 0586-72-4331 | 一宮市、稻沢市                      |
| 尾張瀬戸  | 489-8520 | 瀬戸市熊野町76番地1                     | 0561-82-4111 | 瀬戸市、尾張旭市                     |
| 半 田   | 475-8686 | 半田市宮路町50番地の5                    | 0569-21-3141 | 半田市、常滑市、東海市、大府市、<br>知多市、知多郡  |
| 津 島   | 496-8720 | 津島市良王町2丁目31番地の1                 | 0567-26-2161 | 津島市、愛西市、弥富市、あま市、<br>海部郡      |
| 刈 谷   | 448-8523 | 刈谷市若松町1丁目46番地1<br>刈谷合同庁舎        | 0566-21-6211 | 碧南市、刈谷市、安城市、知立市、<br>高浜市      |
| 豊 田   | 471-8521 | 豊田市常盤町1丁目105番地3<br>豊田合同庁舎       | 0565-35-7777 | 豊田市、みよし市                     |
| 西 尾   | 445-8602 | 西尾市熊味町南十五夜41番地の1                | 0563-57-3111 | 西尾市                          |
| 小 牧   | 485-8651 | 小牧市中央1丁目424番地                   | 0568-72-2111 | 春日井市、犬山市、江南市、<br>小牧市、岩倉市、丹羽郡 |
| 新 城   | 441-1372 | 新城市字裏野1番地1                      | 0536-22-2141 | 新城市、北設楽郡                     |

- 国税庁ホームページには、国税に関する質問にお答えする「チャットボット」や「タックスアンサー」を掲載していますので是非ご利用ください。
- 電話での一般的な相談は、国税相談専用ダイヤル（ナビダイヤル）[0570-00-5901](tel:0570-00-5901)をご利用ください。  
【利用時間】月～金曜日（祝日・年末年始を除く）8:30～17:00
- 電話相談以外で税務署にご用の方は、所轄税務署代表電話（上記表「税務署」記載の電話番号）へ電話して音声ガイダンスにしたがって「2」番を選択してください。



**be full of motivation**

**マイ・ステージ**

**令和8年1月**

編集・発行 愛知労働局職業安定部職業対策課  
名古屋市中区錦2-14-25 TEL.052-219- 5507