（求職者の方へ）

令和7年4月1日更新版

➢離職されたみなさまへ≪

◆このパンフレットは、離職されたみなさまに特に重要なことを記載しています。詳しくは、お近くのハローワークにお問い合わせください。また、あわせて「離職票－２」の裏面もお読みください。

※受給手続きには個人番号確認書類（マイナンバーカード等）が必要です。

①　雇用保険の求職者給付とは

雇用保険の失業等給付には、**失業された方が、安定した生活を送りつつ、１日も早く再就職できるよう求職活動を支援するための給付として、「求職者給付」があります**。「求職者給付」には、一般被保険者に対する「基本手当」、高年齢被保険者（※１）に対する「高年齢求職者給付金」、短期雇用特例被保険者（※２）に対する「特例一時金」などがあります。

以下、最も代表的な**「基本手当」（いわゆる失業手当）**を中心に、その内容や手続きを説明します。

※１　65 歳以上の方であって特例被保険者及び日雇労働被保険者以外の方

※２　季節的業務に期間を定めて雇用されている方、季節的に入・離職されている方

失業の状態ですぐに働ける方は
受給資格決定の手続きを

▼

②以降を参照してください

病気、出産、育児、不妊治療、負傷などで
すぐに働けない方は受給期間延長申請を

▼

４ページの⑩を参照してください

②　失業の状態ですぐに働ける方とは

離職し、**「就職したいという積極的な意思**といつでも**就職できる能力（健康状態・家庭環境など）**があり**積極的に求職活動を行っているにもかかわらず、就職できない状態」**にある方をいいます。

③　次のような方は、原則として求職者給付の支給を受けられません

求職者給付（基本手当ほか）は、再就職をめざす方を支援する制度です。

原則として次に該当する方には支給されませんが、その状態によって支給可能になる場合もありますので、**ハローワークにご相談ください。**

① 家事に専念する方
② 昼間学生、または昼間学生と同様の状態と認められる等、学業に専念する方
③ 家業に従事し職業に就くことができない方
④ 自営を開始、または自営準備に専念する方（求職活動中に創業の準備・検討を行う方は支給可能な場合があります。）
⑤ 次の就職が決まっている方
⑥ 雇用保険の被保険者とならないような短時間就労のみを希望する方
⑦ 自分の名義で事業を営んでいる方
⑧ 会社の役員等に就任している方（就任の予定や名義だけの役員も含む）
⑨ 就職・就労中の方（試用期間を含む）
⑩ パート、アルバイト中の方（※週あたりの労働時間が 20 時間未満の場合、就労した日、収入額の申告が必要となりますが、その他失業している日については基本手当の支給を受けることが可能な場合があります。）
⑪ 同一事業所で就職、離職を繰り返しており、再び同一事業所に就職の予定がある方

長野労働局　ハローワーク

④ 求職者給付を受ける手続きは

雇用保険の求職者給付を受給するためには、みなさまの住所を管轄するハローワーク（８ページ参照）へ、ご自身で求職申し込み（7ページ参照） などの手続きをしてください。

なお、主として都道府県内の別のハローワークで求職活動を行う方は、最寄りのハローワークまでご相談ください。

受給手続きに必要なもの

１．離職票－１　氏名や口座番号などを記入してください。
ただし、個人番号欄はハローワークに来所してから、窓口でご本人様が記載してください。

２．離職票－２

３．マイナンバーカード
マイナンバーカードをお持ちでない方は、次の①個人番号及び②身元（実在）確認書類をお持ちください。

①　個人番号確認書類（いずれか１種類）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、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、児童扶養手当証書など

４．写真２枚（６か月以内の写真、正面上三分身、タテ3.0㎝×ヨコ2.4㎝。１枚は離職票－２にある写真貼付欄に貼付してください）

※　本手続き及びこれに続き今後行う支給申請ごとにマイナンバーカードを提示する場合には顔写真を省略することが可能です。

５．本人名義の預金通帳（一部の金融機関を除く）

６．船員であった方は船員保険失業保険証および船員手帳

◆船員であった方が、離職後、引き続き船員での就職を希望される場合は、地方運輸局での求職申し込み手続きをお願いします。

⑤ 求職者給付を受ける資格は【基本手当の受給資格】

◆ 原則として、**離職の日以前２年間に 12 か月以上**被保険者期間（※1）がある。

◆ 倒産・解雇等による離職の場合（特定受給資格者に該当）、期間の定めのある労働契約が更新されなかったことその他やむを得ない理由による離職の場合（特定理由離職者に該当）（※2）は、**離職の日以前１年間に６か月以上**被保険者期間がある。

※1　被保険者期間とは、雇用保険の被保険者であった期間のうち、離職日から１か月ごとに区切っていった期間に賃金支払いの基礎となった日数が11日以上ある月を１か月と計算します。なお、令和２年８月１日以降に離職した者について、賃金支払基礎日数が11日以上の月が12か月ない場合は、賃金の支払の基礎となった時間数が80時間以上の月を１か月として計算します。

※2　特定受給資格者・特定理由離職者については３ページの⑨をご参照ください。

《複数枚の離職票をお持ちの方は、短期間の離職票であっても全て提出してください》

★　高年齢被保険者であった方に支給される高年齢求職者給付金、短期雇用特例被保険者であった方に支給される特例一時金は、**離職の日以前１年間に６か月以上**の被保険者期間が必要となります。

⑥ １日当たりの給付額【基本手当日額】

失業している日に受給できる１日当たりの金額を「基本手当日額」といいます。

原則として、離職の日以前の６か月に毎月決まって支払われた賃金の合計を 180 で割って算出した金額（「賃金日額」といいます）のおよそ５～８割で、賃金の低い方ほど高い給付率となっています。また、基本手当日額には、上限額・下限額が定められています。

◆ およその計算式

$$\left(\frac{\text{離職以前６か月の賃金の合計}}{180}\right) \times (50 \sim 80\%)\ ※$$

給付率

賃金日額

＝【基本手当日額】

※　60～64 歳の方については 45～80%

⑦ 基本手当の給付日数【所定給付日数】

◆ 定年、契約期間満了や自己都合退職の方

離職時の満年齢 ＼ 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

◆ 障害者等の就職困難者

離職時の満年齢 ＼ 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		360日

◆ 特定受給資格者・一部の特定理由離職者

離職時の満年齢 ＼ 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		120日	180日	210日	240日
35歳以上45歳未満		150日		240日	270日
45歳以上60歳未満		180日	240日	270日	330日
60歳以上65歳未満		150日	180日	210日	240日

次の方には、一時金を一括支給します。

◆高年齢被保険者（65歳以上で退職された方）

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

◆ 短期雇用特例被保険者（季節的業務に就いていた方）

特例一時金の額	40日分

（暫定措置）

※「被保険者であった期間」には、今回離職した事業所以前の雇用保険に加入していた期間を通算することができます。なお、通算には一定の条件がありますのでハローワークへお問い合わせください。

⑧ 支給の開始と期間【待期】【給付制限】【受給期間】

離職理由	解雇、定年、契約期間満了で離職	自己都合、懲戒解雇で離職
		離職票を提出し、求職申し込みをしてから

⑧支給の開始と期間
令和７年４月１日以降、変更がありました。
変更内容は、別添の「令和７年４月１日以降の変更のご案内」をご参照下さい。

は離職の日の翌日から１年を経過する日、短期雇用特例被保険者であった方に支給される特例一時金の受給期限は離職の日の翌日から６か月を経過する日となります。

⑨ 特定受給資格者、特定理由離職者とは

◆「特定受給資格者」「特定理由離職者」とは

特定受給資格者とは、倒産・解雇等の理由により再就職の準備をする時間的余裕なく離職を余儀なくされた方であり、**特定理由離職者**とは、特定受給資格者以外で、期間の定めのある労働契約が更新されなかったこと、その他やむを得ない理由により離職した方です。それぞれ該当者の範囲が定められています。

◆「特定受給資格者」「特定理由離職者」に該当するかどうかの判断

特定受給資格者・特定理由離職者に該当するかどうかの判断は、離職理由により、ハローワークが行います。離職理由の判定は、事業主が主張する離職理由と、離職者が主張する離職理由を把握し、それぞれの主張を確認できる資料による事実確認を行った上で、最終的にハローワークにて慎重に行います。特定受給資格者および特定理由離職者の範囲と判断基準については、ハローワークにお問い合わせください。また、厚生労働省のホームページにパンフレットを掲載しています。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000135026.html

※　有期契約を反復更新している方（契約期間が計３年未満）で契約期間が短期間となるなど労働条件の低下があり、さらに本人が契約更新を希望したにもかかわらず不更新条項がついた場合等は、特定理由離職者に該当する場合があります。

⑩ すぐに働くことができない方は…65 歳未満で退職された場合は【受給期間延長】

離職後１年の基本手当の受給期間内に、下記の理由で働くことができない状態が 30 日以上続いた場合は、受給期間を延長することができます。

また、教育訓練給付の受講を希望している方については、訓練を受けられる期間を延長することもできます。

① 病気やけがで働くことができない（健康保険の傷病手当、労災保険の休業補償を受給中の場合を含む）
② 妊娠・出産・育児（３歳未満に限る）などにより働くことができない（不妊治療を含む）
③ 親族の介護のため働くことができない
④ 60 歳以上の定年等により離職して、しばらくの間休養する（船員であった方は年齢要件が異なります）

受給期間延長の申請手続き

延長理由	病気やけが、妊娠、出産、親族の介護　など	60 歳以上の定年　など
申請期間	離職の日（働くことができなくなった日）の翌日から 30 日過ぎてから早期に申請いただくことが原則ですが、延長後の受給期間の最後の日までの間であれば申請は可能	離職の日の翌日から２か月 ※原則として、この期間を過ぎた申請は承認できないため、申請を検討中の方はご注意ください
延長期間	（本来の受給期間）１年 ＋ **（働くことができない期間）最長３年間**	（本来の受給期間）１年 ＋ **（休養したい期間）最長１年間**
提出書類	受給期間延長等申請書、離職票－２	
	延長理由を証明する書類	
提出方法	本人来所、郵送、代理の方（委任状が必要）	原則として本人来所
提 出 先	住居所を管轄するハローワーク（受給資格決定をそれ以外で行った場合は、そのハローワーク）	

※ 申請可能な期間であっても、申請が遅い場合は、受給期間延長を行っても基本手当の所定給付日数の全てを受給できない可能性がありますので、ご注意ください。
★ 高年齢被保険者であった方に支給される高年齢求職者給付金、短期特例被保険者であった方に支給される特例一時金については、受給期限（支給を受けることができる期限）の延長はできません。

【事業等を開始した場合の受給期間の特例】
令和４年７月１日から、事業等を開始した方が事業を行っている期間等は、最大３年間受給期間に算入しない特例が新設されました。事業を開始した日・事業に専念し始めた日・事業の準備に専念し始めた日の翌日から２か月以内が申請期限となりますので、必要書類など詳細はハローワークへお問い合わせください。

⑪ 年金との併給調整について

65 歳未満の方に支給される特別支給の老齢厚生年金・退職共済年金と雇用保険の基本手当は同時には受けられません。基本手当を受給するために求職の申込みをすると、基本手当の受給が終了するまでの期間、老齢厚生年金・退職共済年金が全額支給停止になります。

詳細は、お近くの**日本年金機構の各年金事務所**へご確認ください。

⑫ 国民健康保険料（税）の軽減について

特定受給資格者・特定理由離職者として基本手当を受ける方には、国民健康保険料（税）が軽減される制度があります。（高年齢受給資格者・特例受給資格者は軽減制度の対象にはなりません）

軽減を受けるためには届け出が必要となります。詳細は、**お住まいの市町村の国民健康保険担当**へご確認ください。

⑬ 基本手当の受給手続きの流れ

ご注意ください！
偽りその他不正の行為によって求職者給付を受け、または受けようとした場合は不正受給として厳しい処分が行われます。（例：就職・就労の不申告、自営・自営の準備の不申告等）

離　　職

↓

求職申込と受給資格の決定
← 受給手続きをする本人が、必要書類（２ページの「受給手続きに必要なもの」参照）をハローワークまでご持参ください。ハローワークでは、提出された書類等により受給資格の確認・決定を行います。

↓

雇用保険説明会
← 受給資格者証など必要な書類をお渡しします。
また、雇用保険の受給手続の進め方や就職活動についてご説明します。

↓

待期満了
← 受給資格の決定を受けた日から、失業の状態が通算して７日間経過するまでを「待期期間」といい、この間は基本手当は支給されません。

↓

給付制限
← 自己都合で離職された方は待期満了の翌日からさらに原則１か月間（過去５年間に２回以上自己都合で離職している場合３か月間）、懲戒解雇で退職された方は待期満了の翌日からさらに３か月間、基本手当は支給されません。
これを「給付制限」といいます。

↓

失業の認定
← 認定日ごと（原則として４週間に１回）に受給資格者証と失業認定申告書を提出してください。
就労の有無、求職活動の実績などを確認して失業の認定を行います。

↓

基本手当の支払い
← 失業の認定を受けた日数分の基本手当は、あなたの普通預金口座への振込みとなります。（振込みまでの期間はご指定の金融機関によって異なりますが、おおむね１週間程度かかりますのでご了承ください）

↓

原則として４週間ごとにあなたの認定日が指定されます。
← **職業相談をご利用ください**
求人閲覧、職業相談などは、認定日以外の日も利用できます。
積極的な求職活動で１日も早い再就職を!!

↓

就　　職
← 就職後の給付金として、再就職手当・就業促進定着手当・就業手当・常用就職支度手当・高年齢再就職給付金などを申請できる場合があります。
（⑭を参照ください）

↓

支給終了
← **支給終了後も、職業相談はいつでも受け付けています。お気軽に、ハローワークをご利用ください。**

⑭ 早期の再就職に支給される手当

ハローワークに求職の申し込み（離職票の提出）をして、待期期間を経過した後、早期に安定した職業に就いた（※）方には、**再就職手当**を支給します。就職日の前日までの失業の認定を受けた上で、受給期間内に残っている基本手当の支給日数（支給残日数）が所定給付日数の３分の１以上［３分の２以上］ある場合は、支給残日数の６割［７割］に相当する日数に基本手当日額を乗じた額（１円未満は切り捨て）を受給できます。受給には一定の要件を満たすことが必要です。

※　雇用保険の被保険者となる場合や、事業主となって雇用保険の被保険者を雇用する場合など。

更に、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が雇用保険の給付を受ける前の賃金に比べて低下している場合、**就業促進定着手当**の給付を受けることが出来ます。

また、受給期間内に所定給付日数の３分の１以上かつ 45 日以上を残して再就職手当の支給対象とならない常用雇用等以外の形態（１年を超える見込みのない雇用）で就業した場合には、その就業日ごとに基本手当日額の３割（１円未満は切り捨て）の**就業手当**が支給されます。

なお、どちらの手当も、年齢により基本手当日額に上限額があります。

離職理由による給付制限を受けた方は、待期期間の満了後１か月間は、ハローワークまたは職業紹介事業者の紹介で就職された場合のみ再就職手当・就業手当が支給されます。

※　就業手当は、令和７年３月31日をもって廃止となります。令和７年４月１日以降に支給要件を満たす方は支給を受けることができません。

上記の手当以外にも「常用就職支度手当」があります。いずれの手当も
支給要件などの詳細については、ハローワークにお問い合わせください。

60 歳以降に再就職した方には・・・

一定の要件を満たす 60 歳以上 65 歳未満（※）の雇用保険の被保険者に、高年齢雇用継続給付が支給されます。　※船員については生年月日によって 55 歳以上 60 歳未満となることがあります。

高年齢雇用継続給付には、**高年齢雇用継続基本給付金**と**高年齢再就職給付金**の２種類があります。

高年齢雇用継続基本給付金は、雇用保険の基本手当等（再就職手当等の基本手当を支給したとみなされる給付を含む）の支給を受けずに再就職した方が対象となる給付金です。60 歳到達後の各月の賃金が 60 歳到達時の賃金に比べて 75%未満である場合に支給されます（支給額は各月に支払われた賃金の 15%を限度として、賃金の低下率に応じて支払われます）。

高年齢再就職給付金は、離職後に基本手当を受給している 60 歳以上 65 歳未満の方が、支給日数を 100 日以上残した状態で再就職（１年を超える雇用見込み）し、再就職後の各月の賃金が賃金日額の 30 日分と比べて 75%未満である場合に、支給されます（支給額は各月に支払われた賃金の 15%を限度として、賃金の低下率に応じて支払われます）。ただし、再就職手当（上記⑭）と同時に受けることはできません。

再就職の第一歩は、まずご自身をよく知ることから始まります。

ハローワークでは、これまでの職歴の棚卸しなど、ご希望に応じた職業相談、求人情報の提供、応募書類の作成アドバイス、職業紹介などのサービスを提供しています。

再就職のために
ハローワークを活用して
職業相談を!!

求職申込み手続きのご案内

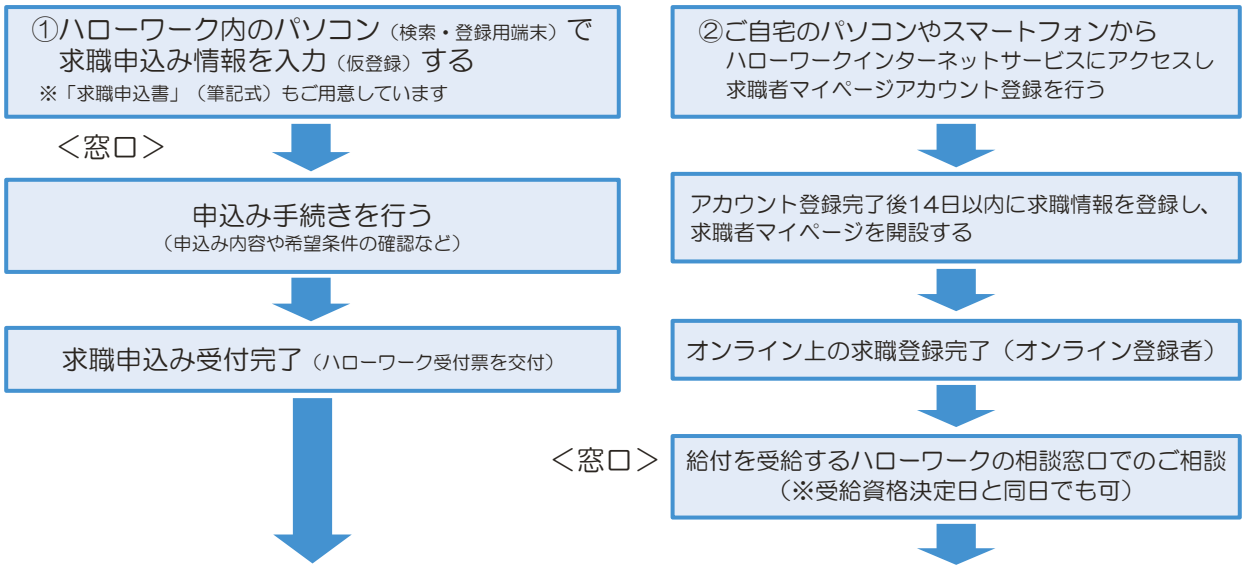
求職申込み手続きは、どのハローワークでも受け付けています。
ただし、雇用保険受給手続きなどを行う場合は、住所を管轄するハローワークで手続きする必要があります。

申込み方法①：ハローワーク内に設置されたパソコン（検索・登録用端末）で、求職申込み情報を入力（仮登録）後に、窓口で申込み手続きを行う。

※ 求職申込書（筆記式）もご用意しています。

申込み方法②：ご自宅のパソコンやタブレット、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」にアクセスし、オンライン上の求職登録を行う。（※雇用保険の受給手続きを行う場合は、ハローワーク窓口での追加の手続きが必要です）

雇用保険受給開始までの求職申込み手続きの流れ



求職者マイページのご案内

ハローワークインターネットサービス上に**「求職者マイページ」**を開設すると、ご自宅のパソコンやタブレット、スマートフォンから以下のサービスが利用でき、お仕事探しがより便利になります。開設を希望する方は、窓口にお申し出ください。

- ○ **求人の検索条件や気になった求人を保存**することができます。
- ○ ハローワークでご紹介した求人内容や応募履歴を確認することができます。
- ○ メッセージ機能により、応募した求人の担当者とやりとりできます。ハローワークから求人情報やお知らせをお送りする場合もあります。
- ○ 登録した情報の確認や変更ができます（※雇用保険の失業給付等を受給されている方は、変更内容によって、別途給付窓口での手続きが必要になる場合があります。詳しくは受給をされているハローワーク窓口までお問い合わせください。）。
- ○ ハローワークから職業紹介（オンラインハローワーク紹介）を受けることができます。
- ○ 求人に直接応募（オンライン自主応募）することができます。

※オンライン自主応募はハローワーク紹介とはならないため、再就職手当等の受給を検討されている方はご注意ください。

＜留意事項＞
- 求職者マイページは、ハローワークおよびハローワークインターネットサービスを利用して就職活動を行うことを希望する方を対象に、求人情報の検索・閲覧など仕事探しに必要なサービスを提供するものです。
- 「求職者マイページ」を開設するには、ハローワークへの求職登録が必要です。求職が無効となった場合、一部サービスが利用できなくなります。
- マイページを開設するには、ログインアカウントとして使用するメールアドレス、パソコン、スマートフォンなどが必要です。なお、利用規約およびプライバシーポリシーに同意いただく必要があります。

ハローワーク（公共職業安定所）一覧表

ハローワーク（公共職業安定所）	所在地　（郵便番号）	電話番号	管　轄　区　域
長　野	〒380-0935 長野市中御所３－２－３	026-228-1300	長野市（ハローワーク篠ノ井・須坂の管轄地域を除く）、上水内郡
松　本	〒390-0828 松本市庄内３－6－21	0263-27-0111	松本市、塩尻市（ハローワーク木曽福島の管轄地域を除く）、安曇野市、東筑摩郡
上　田	〒386-8609 上田市天神 2-4-70	0268-23-8609	上田市、東御市、小県郡
飯　田	〒395-8609 飯田市大久保町 2637-3	0265-24-8609	飯田市、下伊那郡
伊　那	〒396-8609 伊那市狐島 4098-3	0265-73-8609	伊那市、駒ケ根市、上伊那郡
篠ノ井	〒388-8007 長野市篠ノ井布施高田 826-1	026-293-8609	長野市（篠ノ井、松代町、川中島町、稲里町、真島町、小島田町、青木島町、丹波島、三本柳、信更町、大岡）、千曲市、埴科郡
飯　山	〒389-2253 飯山市飯山186-4	0269-62-8609	飯山市、中野市、下水内郡、下高井郡
木曽福島	〒397-8609 木曽郡木曽町福島 5056-1	0264-22-2233	塩尻市（贄川、木曽平沢、奈良井）、木曽郡
佐　久	〒385-8609 佐久市原565-1	0267-62-8609	佐久市、南佐久郡、北佐久郡のうち立科町
小　諸 （出張所）	〒384-8609 小諸市御幸町 2-3-18	0267-23-8609	小諸市、北佐久郡のうち御代田町、軽井沢町
大　町	〒398-0002 大町市大町 2715-4	0261-22-0340	大町市、北安曇郡
須　坂	〒382-0099 須坂市墨坂 2-2-17	026-248-8609	須坂市、長野市のうち若穂、上高井郡
諏　訪	〒392-0021 諏訪市上川 3-2503-1	0266-58-8609	諏訪市、茅野市、諏訪郡（ハローワーク岡谷の管轄区域を除く）
岡　谷 （出張所）	〒394-0027 岡谷市中央町 1-8-4	0266-23-8609	岡谷市、諏訪郡のうち下諏訪町

ハローワーク（公共職業安定所）窓口のご利用について

※　**雇用保険の手続きは、月曜日～金曜日（休祝日・年末年始を除く）の８時30分～17時15分です。また、「受給資格決定」の他に「求職の申込み」の手続きもあり、求職申込みには一定の時間がかかること等から、16時前までのご来所をお勧めさせていただきます。**

※　**職業相談には一定の時間がかかること等から、職業相談、職業紹介をご利用いただくにあたっての時間帯（夜間開庁や土曜開庁の日を除いた平日）は、９時から17時の間のご利用をお勧めさせていただきます。**

※　**ご来所の際は、駐車場が限られていますので、なるべく公共交通機関をご利用いただくようお願いいたします。**

詳しい手続きについては、最寄りのハローワーク（公共職業安定所）にお尋ねください。

厚生労働省HPに雇用保険のQ&Aを掲載しておりますので、ご覧ください。
【URLはこちら】https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000139508.html

（令和６年10月）

別添 「令和7年4月1日以降の変更のご案内」

「離職されたみなさまへ」をご覧の皆さまへ

令和７年４月１日以降、以下の点が変更となります。

⑧ 支給の開始と期間 【待期】【給付制限】【受給期間】

離職理由	解雇、定年、契約期間満了で離職	自己都合、懲戒解雇で離職
支給の開始	離職票を提出し、求職申し込みをしてから **７日間**の失業している日（待期）が経過した後	離職票を提出し、求職申し込みをしてから **７日間**の失業している日(待期)＋**１～３か月**(給付制限)（※） が経過した後
受給期間	**離職の日の翌日から１年間** １年の間に所定給付日数を限度として支給します。**受給期間を過ぎてしまうと、給付日数が残っていても支給されません。**（早めに手続きをしてください）	

※ 基本手当を受けるには、原則として４週間に１回の認定日に、失業の認定を受ける必要があります。

★ 高年齢被保険者であった方に支給される高年齢求職者給付金の受給期限（支給を受けることができる期限）は離職の日の翌日から１年を経過する日、短期雇用特例被保険者であった方に支給される特例一時金の受給期限は離職の日の翌日から６か月を経過する日となります。

※ 正当な理由のない自己都合によって離職された方の給付制限期間は、離職日が令和７年４月１日以降である場合は原則１か月、同年３月 31 日以前である場合は原則２か月となります。ただし、離職日からさかのぼって５年間のうちに２回以上正当な理由なく自己都合離職し受給資格決定を受けた場合または懲戒解雇された場合の給付制限期間は３ヵ月となります。

＜令和７年４月以降に教育訓練等を受ける場合、給付制限が解除されます＞

正当な理由のない自己都合により離職された方のうち、次のいずれかに当てはまる教育訓練等（令和７年４月１日以降に受講を開始したものに限ります）を離職の日前１年以内に受けた方（途中退校は該当しません）または離職の日以後に受けている方は、**当該訓練を受ける期間と受け終わった後の期間について給付制限が解除されます。**

① 教育訓練給付金の対象となる教育訓練　② 公共職業訓練等
③ 短期訓練受講費の対象となる教育訓練　④ ①～③に準ずるものとして職業安定局長が定める訓練

教育訓練等を受けた方　または　受ける方　は、ハローワークにご相談ください。

⑬基本手当の受給手続きの流れ

給付制限

自己都合で離職された方は待期満了の翌日からさらに原則１か月間、懲戒解雇で退職された方は待期満了の翌日からさらに３か月間、基本手当は支給されません。
これを「給付制限」といいます。

事業を開始等した方は…【受給期間の特例】

雇用保険の基本手当の受給期間は、原則、離職日の翌日から１年以内となっています。令和４年７月１日から、事業を開始等した方が事業を行っている期間等は、最大３年間受給期間に算入しない特例を新設しました。これによって仮に事業を休廃業した場合でも、その後の再就職活動に当たって基本手当を受給することが可能になります。

離職日の翌日以後に下記の要件を全て満たす事業を開始等した場合は、受給期間の特例を申請できます。

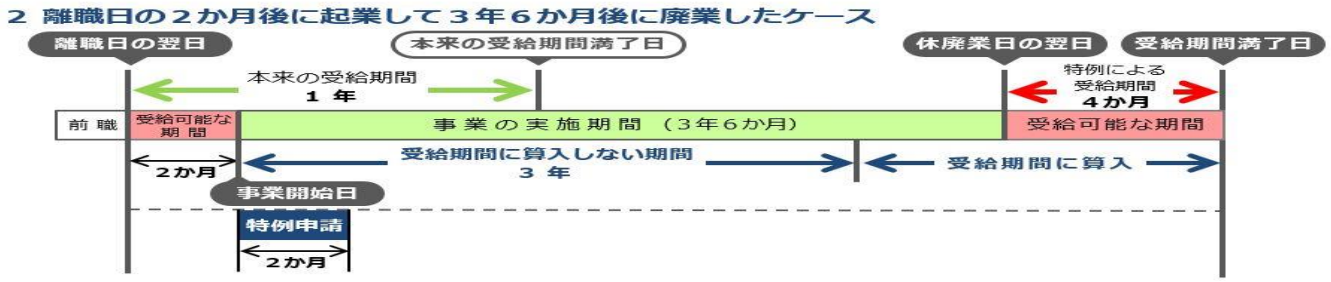
① 事業の実施期間が３０日以上であること。
② 「事業を開始した日」「事業に専念し始めた日」「事業の準備に専念し始めた日」のいずれかから起算して３０日を経過する日が受給期間の末日以前であること。
③ 当該事業について、就業手当または再就職手当の支給を受けていないこと。
④ 当該事業により自立することができないと認められる事業ではないこと。
※次のいずれかの場合は、④に該当します。
・雇用保険被保険者資格を取得する者を雇い入れ、雇用保険適用事業の事業主となること。
・登記事項証明書、開業届の写し、事業許可証等の客観的資料で、事業の開始、事業内容と事業所の実在が確認できること。
⑤ 離職日の翌日以後に開始した事業であること。
※離職日以前に当該事業を開始し、離職日の翌日以後に当該事業に専念する場合を含みます。

＜留意事項＞

この特例の対象は、令和４年７月１日以降に「事業を開始した場合」「事業に専念し始めた場合」「事業の準備に専念し始めた場合」のいずれかです。以下のような場合にはご留意ください。

令和４年６月 30 日以前に事業を開始	令和４年７月１日以降に事業に専念	特例の対象
令和４年６月 30 日以前に事業の準備に専念	令和４年７月１日以降に事業を開始	特例の対象
	事業を開始しなかった	特例の対象外
	令和４年６月 30 日以前に事業を開始し専念	

★ 受給期間延長等申請書は、教育訓練給付適用対象期間延長申請と高年齢雇用継続給付延長申請ができる一体の様式になっていますが、この２つの申請は、受給期間の特例の対象ではないことにご注意ください。

受給期間の特例の申請手続き

対象者	離職日の翌日以後に、事業を開始した方／事業に専念し始めた方／事業の準備に専念し始めた方
申請期間	事業を開始した日／事業に専念し始めた日／事業の準備に専念し始めた日の翌日から２か月以内 ※ただし、就業手当または再就職手当を支給申請し、不支給となった場合は、この期間を超えてもこれらの手当の支給申請日を特例の申請日として受給期間の特例を申請できます。
対象期間	（本来の受給期間）１年間 ＋ **（起業等から休廃業までの期間）最長３年間**
提出書類	①受給期間延長等申請書 ②離職票-２（受給資格の決定を受けていない場合）または受給資格者証（受給資格の決定を受けている場合） ③事業を開始等した事実と開始日を確認できる書類 （１）事業を開始した場合または事業に専念し始めた場合 【例】登記事項証明書、開業届の写し、事業許可証等 （２）事業の準備に専念し始めた場合 【例】金融機関との金銭消費貸借契約書の写し、事務所賃借のための賃貸借契約書の写し等
提出方法	本人来所、郵送、代理の方（委任状が必要）
提 出 先	住居所を管轄するハローワーク（受給資格決定をそれ以外で行った場合は、そのハローワーク）