◎事業主の方へのお願い……離職票１、２とともに必ず離職者にお渡しください。



離職された皆様へ

ハローワークはあなたの就職のサポーターです。

※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）とハローワークへの求職登録が必要です。

ハローワークインターネットサービスでの事前のオンライン求職登録にご協力をお願い致します。

（WEB サイトで「ハローワークインターネットサービス」と検索いただくか、右の二次元コードを読み取り下さい。）

オンライン求職登録の二次元コード

失業給付を受けようとする方は…

退職後、＊あなたの住所を管轄するハローワークに必要書類を持参のうえ、求職の申込みをする必要があります。詳しくは、１～９ページをご覧ください。

受給手続き先：＊あなたの住所を管轄するハローワーク
（＊14ページ及び15ページ一覧参照）
（船員だった方で、引き続き船員のお仕事を希望される場合は、あなたの住所を管轄する地方運輸支局）

受　付　時　間：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、混雑時には数時間かかることもありますので、16 時前までのご来所をお勧めさせていただきます。

受給手続きや制度のご案内は次ページより記載しています。

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。（下の記入例を参照）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。下記３の書類を必ず持参してください。

２．離職票―２　離職票－１、２を複数枚お持ちの方は、短期間の離職票であっても全て提出してください。

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 マイナンバー確認書類（いずれか１種類）
マイナンバー通知カード、マイナンバー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、年金手帳、住民票記載事項証明書、公共料金の領収書など

〈記入例〉

求職者給付等払渡希望金融機関指定届

届出者	フリガナ	ロウドウ　タロウ	
	1 氏名	労働　太郎	
	2 住所又は居所	東京都千代田区霞ヶ関1の2の2	
払渡希望金融機関	フリガナ	○×ギンコウ　△◇シテン	
	3 名称	○×銀行　△◇支店	
	4 銀行等	口座番号	1234567
	5 ゆうちょ銀行	記号番号	

金融機関コード				店舗コード		
9	8	7	6	3	4	5

４．写真２枚　※高年齢被保険者または短期雇用特例被保険者であった方は１枚（最近の写真、正面上三分身、タテ 3.0cm ×ヨコ 2.4cm。手続きのタイミングごとにマイナンバーカードを提示することにより、写真を省略することができます。）

５．本人名義の預金通帳、キャッシュカード（外資系金融機関以外のもの）

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

―ご不明な点がありましたら、ハローワークへお問い合わせください。―
（なお、東京都以外にお住まいの方は、住所を管轄するハローワークへお問い合わせください。）

厚生労働省
東京労働局
東京労働局職業安定部
ハローワーク（公共職業安定所）

【ハローワークでは、多様な就職支援メニューを取り揃えています!!】

《令和７年度は約７.４万人の方が都内のハローワークの紹介で就職しています。》

《職業相談》

職業相談の窓口では、専門スタッフによる求人内容の詳細な情報の提供、応募状況の確認、キャリア・コンサルタントなどにより、あなたの求職活動を強力にサポートします。

《職業紹介・求人情報提供》

全国のハローワークで受付けた求人をハローワーク内のパソコンでご覧になれます。
もちろん、窓口でハローワークスタッフと相談しながら応募する会社を決めることもできます。

《キャリア・コンサルタント・応募書類の作成支援等》

ご自身の経歴に基づいた相談、課題の早期解決を図るためには、専門スタッフに相談することが効果的です。
都内のハローワークには、キャリア・コンサルタントによる相談が受けられる窓口を設置し、完全予約制・マンツーマンによる履歴書・職務経歴書の作成方法や面接の受け方などの就職支援等も実施しています。

ハローワークのご利用で早期の就職を！

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 歳以上で雇用されている方
※２　季節的業務に期間を定めて雇用されている方

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

下記②以降を参照してください

病気、出産、育児などですぐに働けない方は
受給期間延長申請を

7ページの⑨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。

（※この場合の離職には、契約の変更により労働時間が短くなった結果、雇用保険の資格を喪失した場合も含まれます。）

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。詳しくは**ハローワークにご確認ください。**

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
（事業活動及び収入が無い場合は窓口でご相談ください。）
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

④ 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）があること。
◆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こと。

※ 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、または、賃金支払いの基礎となった労働時間数が 80 時間以上ある月を１か月と計算します。（注意 :1 か月ごとに区切っていった期間が満１か月に満たない場合は、被保険者期間１か月と計算されません。）
※ 2　特定受給資格者・特定理由離職者については次ページをご参照ください。

《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》

☆高年齢求職者給付金、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。
なお、特例一時金の被保険者期間は 1 暦月中に賃金支払い基礎日数が 11 日以上ある月、または、賃金支払いの基礎となった労働時間数が 80 時間以上ある月を 1 月と計算します。

⑤ 基本手当の給付日数 【所定給付日数】

◆ 定年･自己都合退職、懲戒解雇、契約期間満了の方

離職時等の年齢 ＼ 算定基礎期間	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

離職時等の年齢 ＼ 算定基礎期間	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

※ 「１年未満」欄は、特定受給資格者・特定理由離職者にのみ適用されます。

◆ 特定受給資格者・一部の特定理由離職者

離職時等の年齢 ＼ 算定基礎期間	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）

算定基礎期間	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）

※「算定基礎期間」とは、雇用保険被保険者であった期間であって、一定の期間を除きます。詳細はハローワークへお問い合わせください。

特定受給資格者とは

特定受給資格者とは、離職理由が、倒産・解雇等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受給資格者です。

これに該当する方の所定給付日数は前ページ「⑤基本手当の給付日数【所定給付日数】」◆特定受給資格者・一部の特定理由離職者の表をご覧ください。

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おります。
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000135026.html

【特定受給資格者の判断基準】

Ⅰ　「倒産」等により離職した者

Ⅱ　「解雇」等により離職した者

特定理由離職者とは

特定理由離職者とは、特定受給資格者以外の者であって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。

これに該当する方は１か月～３か月間の給付制限がなくなります。

【特定理由離職者の判断基準】

Ⅰ　期間の定めのある労働契約の期間が満了し、かつ、当該労働契約の更新がないことにより離職した者　（その者が当該更新を希望したにもかかわらず、当該更新についての合意が成立するに至らなかった場合に限る。）（※１）

（※１）労働契約において、契約更新条項が「契約を更新する場合がある」とされている場合など、契約の更新について明示があるが契約更新の確約がない場合がこの基準に該当します。

（※２）上記Ⅰに該当する方は、受給資格にかかる離職の日が平成２１年３月３１日から令和９年３月３１日までの間にある方に限り、所定給付日数が特定受給資格者と同様になる場合があります。

Ⅱ　正当な理由のある自己都合により離職した者

① 体力の不足、心身の障害、疾病、負傷等により離職した者
② 妊娠、出産、育児等により離職し、受給期間延長の措置を受けた者
③ 家庭の事情が急変したことにより離職した者
④ 通勤不可能又は困難となったことにより離職した者
⑤ 企業整備による人員整理等で希望退職に応じて離職した者(一部例外あり)

等が該当します。

◆　以上は概要となります。その他にも条件があり、確認資料が必要な場合がありますので、詳細についてはハローワークにお問い合わせください。

⑥ 給付される金額は

求職者給付のうち、失業の状態にある日について支給する手当を「**基本手当**」といいます。

⑴**基本手当の日額**は、原則として、離職される直前の 6 か月間に支払われた賃金の合計金額を、**180** で割った金額（**賃金日額**）のおよそ **80%～ 45%**になります（基本手当の日額については、別途上限が定められています）。

※基本手当の日額は、「毎月勤労統計」の結果に基づき、毎年８月１日に改定されます。

⑵基本手当の日額は、年齢層ごとにも上限が定められており、現在は次のとおりになっています。

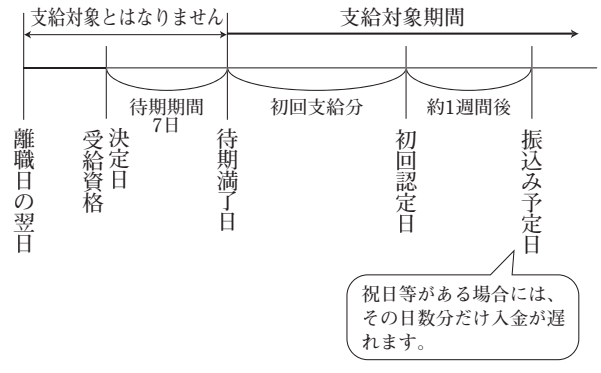
離職時の年齢	基本手当日額の下限額	基本手当日額の上限額
30 歳未満または 65 歳以上	2,562円	7,450 円
30 歳以上 45 歳未満		8,270 円
45 歳以上 60 歳未満		9,110 円
60 歳以上 65 歳未満		7,830 円

⑦ 支給の開始と期間 【待期】【給付制限】【受給期間】

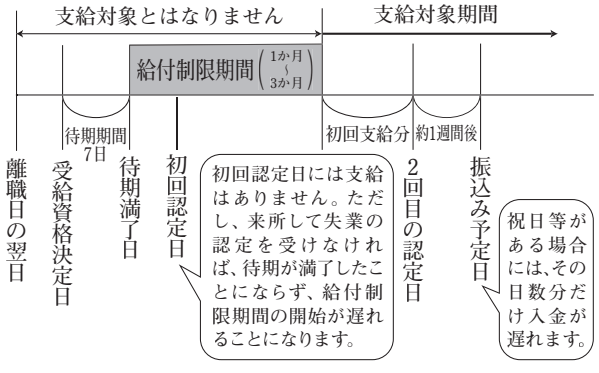
離職理由	解雇・定年等により離職	自己都合、懲戒解雇により離職
支給の開始	離職票を提出し、求職の申込みをしてから**７日間**の失業している日（待期）が経過した後	離職票を提出し、求職の申込みをしてから**７日間**の失業している日（待期）＋**１か月～３か月**（給付制限）が経過した後 ※教育訓練等を受けた場合、給付制限が解除される場合があります。
受給期間	**離職の日の翌日から１年間** １年の間に所定給付日数を限度として支給します。**受給期間を過ぎてしまうと、給付日数が残っていても支給されません。**（早めに手続きをしてください）	

- **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。

例１　会社の都合により離職した場合



例２　自己の都合により離職した場合



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

↓

求職の申込みと受給資格の決定

受給手続きをする本人が、必要書類（表紙の「受給手続きに必要なもの」参照）を＊住所管轄のハローワークにご持参ください。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。（＊14ページ及び15ページ参照）

↓

職業講習会

ハローワークの利用案内や就職活動の方法・準備の進め方、応募書類の作成や面接のポイント等についてご説明します。
※職業講習会は、待期期間満了後となる場合もあります。

↓

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きの進め方について説明します。
※雇用保険説明会は、下記の待期期間満了後となる場合もあります。

↓

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、この間の基本手当は支給されません。

↓

給付制限

自己都合で退職された方は待期満了の翌日からさらに原則１か月間（離職日が令和７年３月31日以前である場合は原則２か月間）基本手当は支給されません。
また、懲戒解雇で退職された方は、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。
（６ページ⑧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。

⑧ 早期の再就職に支給される手当

雇用保険の受給手続きを取った方が、次の①～⑧の要件を全て満たして、早期に再就職した場合には、**再就職手当**が支給されます。

① 就職日の前日までの認定を受けたうえで、支給残日数が３分の１以上残っていること。
② １年を超えて引き続き雇用されると認められること。
③ 採用の内定が「受給資格決定日」以後であること。
④ 「待期」が経過した後、職業に就いたこと。
⑤ 「給付制限」がある方の場合には、「待期」満了後の１か月間はハローワークの紹介または厚生労働大臣が許可した職業紹介事業者の紹介により職業に就いたこと。（※オンライン自主応募は、ハローワークの紹介に該当しません。また、教育訓練等を受け、給付制限が解除された方も対象になります。）
⑥ 離職前の事業主または関連事業主に雇用されたものでないこと。
⑦ 過去３年以内の就職について、「再就職手当」、「常用就職支度手当」の支給を受けていないこと。
⑧ 雇用保険の被保険者資格を取得していること。ただし、マルチ高年齢被保険者となる場合を除く。

支給される金額は…

支給残日数※ × 70%（支給残日数が 2/3 以上の場合） 又は 60%（支給残日数が 1/3 以上の場合） × **基本手当日額**

※基本手当日額の上限…6,745円
（60歳から64歳までの方は5,454円）

※ 「支給残日数」とは、就職日の前日までの失業の認定を受けたうえで残っている日数です。早期に再就職した場合は再就職手当の給付率が高くなります。

更に、再就職手当の支給を受けた方が、引き続きその再就職先に雇用保険の被保険者として６か月以上雇用され、かつ再就職先での６か月間の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**が支給されます。

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が支給されます。（※オンライン自主応募は、ハローワークの紹介に該当しません。）

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。

⑨ 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、教育訓練給付制度対象講座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。（⑥、⑦の理由による場合を除く）

※事前の申請が必要になります。詳細は下表をご覧ください。

① 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
② 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、不妊治療を含む）
③ 親族等の介護のため働くことができない（６親等以内の血族、配偶者及び３親等以内の姻族）
④ 事業主の命により海外勤務する配偶者に同行
⑤ 青年海外協力隊等公的機関が行う海外技術指導による海外派遣
⑥ 60 歳以上の定年等（60 歳以上の定年後の継続雇用制度を利用し被保険者として雇用され、その制度の終了により離職した方を含む）により離職し、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）

・以下の場合は当該期間を受給期間に算入しない特例を受けることができます。

⑦ 事業を開始し、当該事業に専念する

※④及び⑤による場合は、入出国日の確認のためパスポートに認証（スタンプ）を受けることが必要です。

受給期間延長の申請手続き

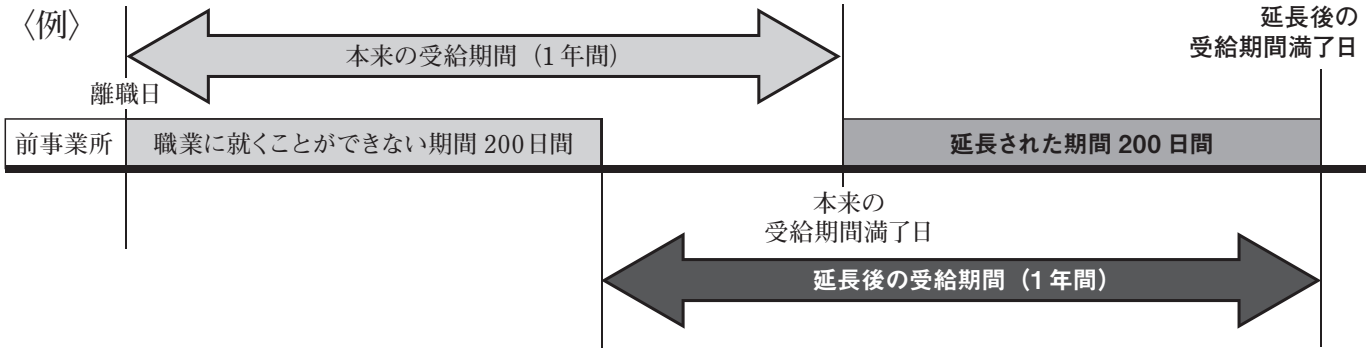
延長等の理由	妊娠、出産、育児、病気やけが、親族等の介護　など	60 歳以上の定年等
申請期間	**離職の日（働くことができなくなった日）の翌日から 30 日過ぎてから早期に申請（※１）事業開始の場合は開始等した日の翌日から２か月以内（※２）**	**離職の日の翌日から２か月以内**
延長期間	（本来の受給期間）１年 ＋ **（働くことができない期間）最長３年間**	（本来の受給期間）１年 ＋ **（休養したい期間）最長１年間**
提出書類	受給期間延長等申請書、離職票―２	
	延長等の理由を証明する書類	
提出方法	本人来所、郵送、代理の方（委任状が必要）	原則として本人来所
提出先	住所又は居所を管轄するハローワーク	

受給期間延長手続時には、離職票―１は不要です。誤って送付された場合は、マイナンバーが記載されうる書類を送付することができないため、ハローワークで廃棄し、受給の手続の際に再交付します。

※１　申請期間については、受給資格に係る離職の日の翌日から起算して４年を経過する日までの間（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）ですが、受給期間延長の申請が遅い場合は、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、30 日以上職業に就くことができなくなった場合には、できるだけ早期に延長の申請をお願いします。

※２　申請期間は事業を開始した日または専念し始めた日（準備期間を含む）の翌日から２か月以内となります。また、延長等を解除しようとする時点で代表取締役である場合は受給を開始できないためご注意ください。

★　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。



⑩ 60歳以降に再就職された方には・・・

一定の要件を満たす60歳以上65歳未満（※[1]）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。　※[1]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（各月に支払われた賃金の10％（※[2]）が限度となります）。

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（各月に支払われた賃金の10％（※[2]）が限度となります）。ただし、再就職手当（6ページ⑧）と同時に受けることはできません。　※[2]令和7年3月31日以前に受給資格を満たす場合は15％が限度となります。

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ることができず、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る場合があります。

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。

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

雇用保険受給のためにはハローワークへの求職登録が必要です

【求職登録（お仕事探しの申込み）方法】

ハローワークへの求職登録には、次の3つの方法があります。

① ハローワークに来所してハローワーク内のパソコンからご登録いただけます。

② 求職申込書（両面）を記入してご登録いただけます。お手元に求職申込書の用紙がある方は、★印のついた箇所をご記入の上、ご住所を管轄するハローワークにお持ちください。ご記入は鉛筆でお願いします。

③ ご自宅のパソコン・スマートフォンでハローワークインターネットサービス（※）からオンライン上で求職登録をした上でハローワークにお越しいただくことも可能です。

（※）WEBサイトで「ハローワークインターネットサービス」と検索いただくか、右の二次元コードを読み込んでアクセスしてください。

ハローワークインターネットサービス二次元コード

年度替わりの時期（3月～5月）は窓口が大変混雑し、待ち時間が発生するため、ハローワークインターネットサービスでの求職登録、もしくは事前の求職申込書記入をおすすめします。

＜記入例（表面）＞

記入ポイント①

「希望する業界・職種」

どのような業界、どのような職種の仕事に就きたいかをできるだけ詳しく決めておきましょう。

記入ポイント②

「希望する労働条件」

ハローワークでは求人票・求職登録とも税金等の各種控除前の賃金表記を用いています。総支給ベースで希望賃金額を決めておきましょう。

勤務地その他希望する条件があれば決めておきましょう。

記入ポイント③

「経験した主な仕事」（裏面）

単に「事務」「営業」だけでなく、その中でもどのような内容であったか、どの程度の仕事を任されていたのかなど、より具体的に記入することで、ご自身の職業経験をアピールすることができます。

求職申込書【表面】　★印のある塗りつぶしの項目は、必須項目です。　受付年月日　令和 ○ 年 ○ 月 ○ 日

①基本情報

フリガナ	トウキョウ　タロウ	生年月日★	昭和 平成 49年1月2日（48）歳	性別	☑男性 ☐女性 ☐記入しない
氏名★	東京　太郎			該当する場合はチェックしてください。★	☐障害あり（障害者として就職活動を希望する場合） ☐未就職卒業者（卒業後一度も就職していない場合）
住所★	（〒 100 － 0000 ） 東京都○○区○○1－2－3　○○アパート○○号室				
最寄り駅★	○○　線　▲▲　（駅）・バス停・その他（　　）				
最寄り駅から自宅までの交通手段	（徒歩）・自転車・バイク・自動車・その他（　　）	所要時間	15 分		
固定電話（持っている場合）★	－　－　（呼出:　方）	携帯電話（持っている場合）★	090 － 0000 － 0000		
FAX番号	☐ 電話番号と同じ　☐ 異なる（FAX番号:　－　－　）				

②求職情報提供等

求人者への求職情報の公開希望（※）★	☑ 求職情報を公開する（求人者からのリクエストがくる場合があります。）　☐ 求職情報を公開しない
就職支援事業者等への求職情報の提供★	☑ 地方自治体・地方版ハローワーク、民間人材ビジネスともに可　☐ 地方自治体・地方版ハローワークのみ可　☐ 民間人材ビジネスのみ可　☐ 地方自治体・地方版ハローワーク、民間人材ビジネスともに不可
求職者マイページ以外のハローワークからの連絡可否★	☑ 連絡可（（郵便）・電話・（携帯電話）・FAX）　☐ 連絡不可

③希望職種・時間等

就業形態★	☑ フルタイム ☐ パート ☐ 季節労働	雇用期間	☑ 定めなし ☐ 定めあり（4ヶ月以上） ☐ 定めあり（4ヶ月未満） ☐ 日雇（日々雇用又は1ヶ月未満）	希望がある項目全てに☑してください。★ ☑ 正社員希望 ☐ 派遣可 ☐ 請負可	（公開）非公開
希望する仕事1★	職種：営業職	内容	法人向けルート営業（家電・OA機器）（経験（☐経験なし ☐3年未満 ☑3年以上）		公開
希望する仕事2	職種：営業事務	内容	伝票管理、見積書・請求書作成、問い合わせ対応等（経験（☐経験なし ☑3年未満 ☐3年以上）		公開
希望勤務時間★	☑ あり → 始業時間 9時 00分 ～ 終業時間 18時 00分；1日の希望時間（パート希望の場合のみ記入）　時間程度；週の希望日数（パート希望の場合のみ記入）　日程度；夜勤 ☐こだわらない ☐可 ☑不可；交替制（シフト制） ☐こだわらない ☐可 ☑不可 ／ ☐ なし				（公開）・非公開
希望休日・週休二日制★	休日希望 ☑あり ☐なし → ☐月 ☐火 ☐水 ☐木 ☐金 ☑土 ☑日 ☐祝日 ☐その他（夏季休暇、年末年始休暇 等）				（公開）・非公開
	週休二日制（フルタイム希望の場合のみ記入） ☑毎週 ☐その他 ☐不問				

④希望勤務地・賃金

希望勤務地	希望勤務地：★ 東京都内				公開
	交通手段：[☐徒歩 ☑電車 ☐車 ☐バイク ☐自転車 ☐バス] で [60] 分以内				
	マイカー通勤の希望：☐あり ☐なし	在宅勤務の希望：☐あり ☐なし			
UIJターン希望	☐ あり（UIJターン先都道府県の希望：　） ☑ なし				（公開）非公開
転居	☐ 可（単身・家族共） ☑ 不可	（公開）非公開	海外勤務	☐ 可 ☑ 不可	（公開）非公開

※②において「求職情報を公開する」を選択した場合、「公開」マークがある項目が求人者に公開されます。
なお、「公開・非公開」マークがある項目は公開の可否を選択することができます。

裏面に続きます。

＼ ハローワークでの「お仕事探し登録」がお済みでない方 ／

事前に**オンライン登録**を オススメします！

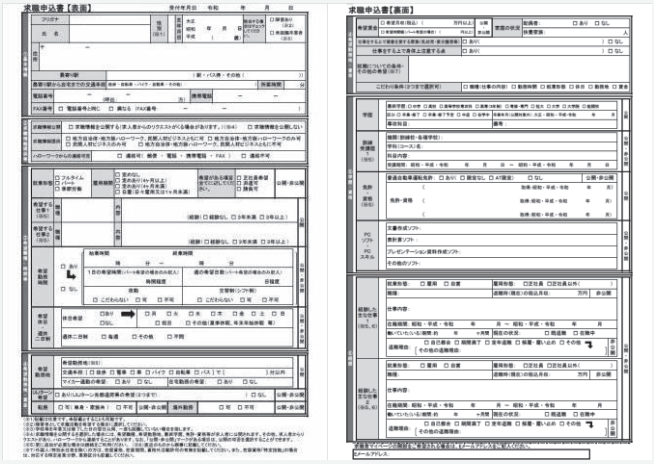
当日の手続き
時間短縮！

当日の手続き手順

事前登録なし の場合

当日、
「求職申込書」の用紙をお渡しします。

ご自身の情報、
お仕事探しの条件、
経験したお仕事の詳細などを
記入していただきます。



所要時間：約２０分

記入していただいた内容を
窓口にて職員が確認し入力します。

所要時間：約２０分

事前登録（オンライン登録）した場合

事前に、
ご自身のスマートフォンより下記
コードを読み取っていただくか、
パソコンからアクセスしオンライン
登録をしてください。

登録手順は
１１ページ～

オンライン登録
はこちら



ハローワークインターネットサービス　検索

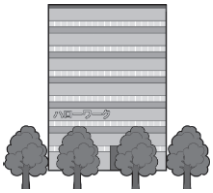
当日は０分！

事前に登録して頂いた内容を
窓口にて職員が確認します。

所要時間：約５分！



※上記所要時間の比較は、求職登録手続きにかかる時間のみです。待ち時間は考慮されておりません。
混雑する場合がありますので、お時間に余裕をもってお越しください。



すでに登録がある方は事前登録不要です。
登録の有無が不明な場合は、ハローワークへお問い合わせください。

なお、雇用保険の手続きは、お住いの管轄ハローワークにて手続きをお願いします。

お住いの管轄
ハローワーク
（東京）

オンライン登録手順

スマートフォン版



すでにハローワークの求職登録をされている方は不要です。
ご不明な方は確認いたしますので、ハローワークへお問い合わせください。

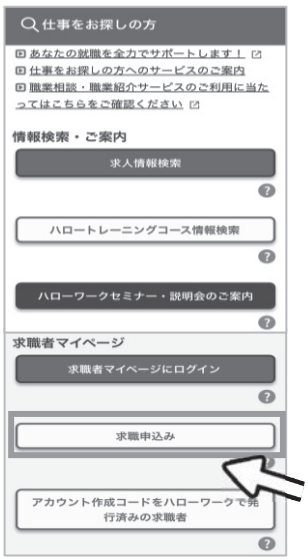
1

こちらのコードを読み取ってください。

ハローワーク
インターネットサービス

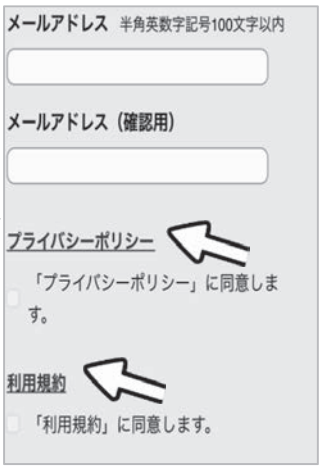
2

「仕事をお探しの方」の求職者マイページ欄へいき、**「求職申込み」**を選択



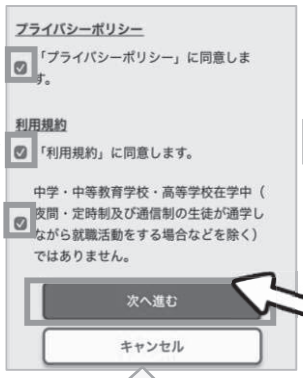
3

メールアドレスを入力し、下の**「プライバシーポリシー」**と**「利用規約」**の青文字をタップ。
画面が移ります。



4

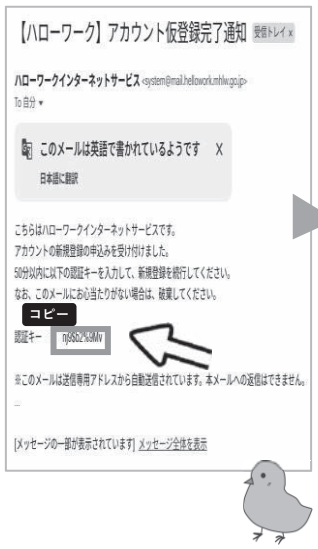
「プライバシーポリシー」と**「利用規約」**を最後まで読んでいただき、下の閉じるをタップすると、この画面に戻り、☑**チェックが可能**になります
→次へ進む



この画面を閉じずに
届いたメールを
確認してください

5

入力したメールアドレスに**「アカウント仮登録完了通知」**が届いているのを確認し、**「認証キー」**を確認
（長押ししてコピー）



6

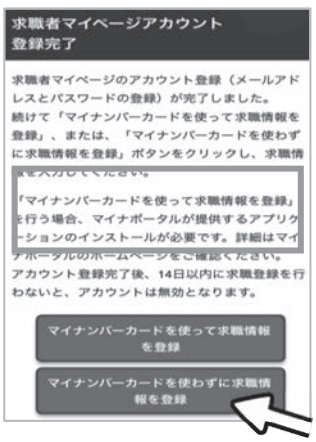
新規パスワードを作成し、メールに届いた**「認証キー」**をペースト
（もしくは入力）
→完了



※パスワードは全て半角
「数字」「英字」「記号」
3種類全てを組み合わせて
８桁以上３２桁以内
・記号は
@:;.,/¥-!"#$%&'()<>

7

登録に**マイナンバーカード**を使用するかしないか選択していただき、求職情報登録の画面へ。
※マイナンバーカードを使用される場合はマイナポータルのアプリが必要となります。



8

マイナンバーカードを使用せずに登録した場合、以下項目がでてきます。

1. 基本情報
☆ 2. 求職情報提供等
☆ 3. 希望職種・時間等
4. 希望勤務地・賃金
5. 学歴／資格
6. 経歴
7. 障害情報（該当する方のみ）
8. 自己PR（任意）
9. 求職登録完了

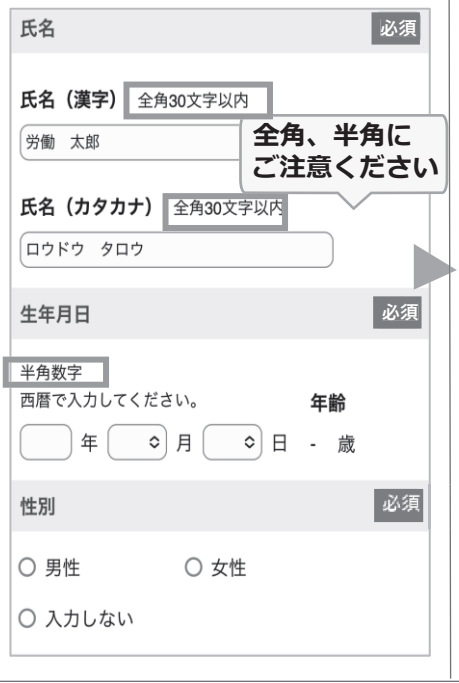
☆マークは、次のページをご確認の上、選択してください

※**ジョブカード**を作成されたことのある方は**ジョブカード**をインポートすることでマイページに共通する項目を読み込んで編集することができます。

1．基本情報から順に 必須 の項目を入力

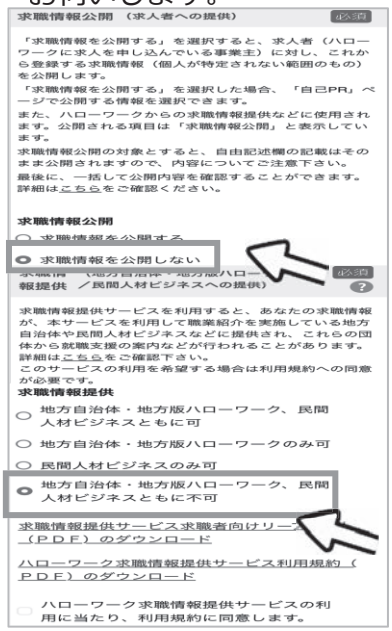
※ 必須 は必ず入力

任意 は可能な範囲で入力してください



☆ 2．求職情報提供等

「求職情報公開」および**「求職情報提供」**について、判断に迷う場合は、各項目一番下の**「～しない」「～不可」**をお選びください。相談窓口にてお伺いします。



☆ 3．希望職種

「希望する仕事」は、職業分類を選択から近い職種を選んでください。

不明な場合は**「検討中」**を選択してください。

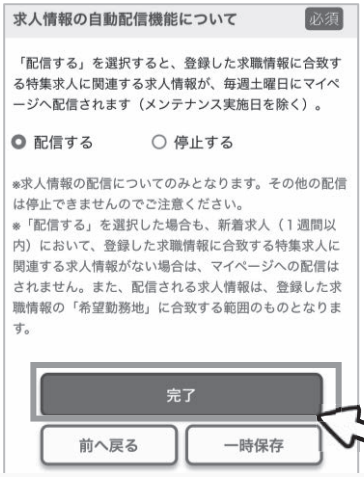


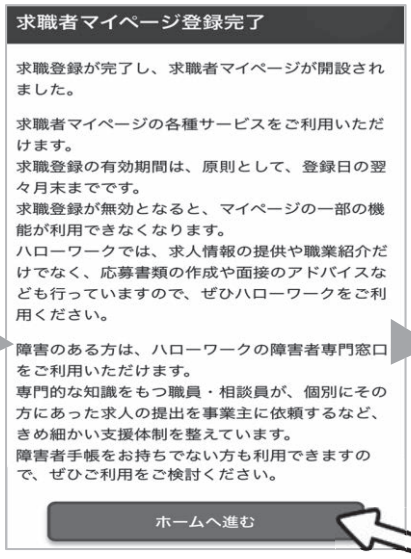
※エラーメッセージについて

【赤色のメッセージ】が出た場合⇒内容を入力・修正した上で「次へ進む」ボタンをクリック

【オレンジ色のメッセージ】が出た場合⇒修正が不要であれば、再度「次へ進む」ボタンをクリック

完了 ボタンを押すと**オンライン上の求職登録が完了**します。





おつかれさまでした。

マイページを下にスクロールすると、「求職番号」が表示されます。



※雇用保険の受給手続きを行うためには**ハローワークへお越しいただく必要があります。**

東京都内の求人情報を簡単に探すことができます！
ぜひ、アクセスしてください。

かんたん求人検索





【ハローワークインターネットサービス操作方法に関するお問い合わせ先：ヘルプデスク】

電話：0570-077450

受付日時：月曜～金曜 9:30～18:00（年末年始（12/29～1/3）、祝日除く）

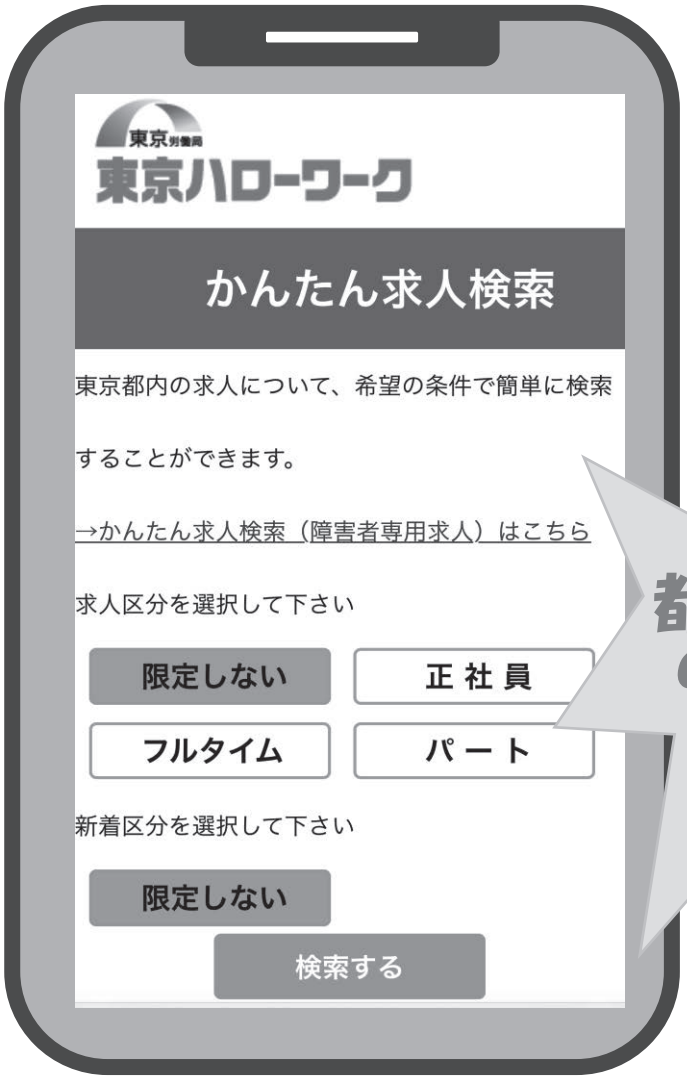
かんたん検索　都内ハローワーク　検索

東京ハローワーク
かんたん求人検索

希望条件をタップして選択するだけで、求人情報を検索できます！

かんたん検索 はこちら



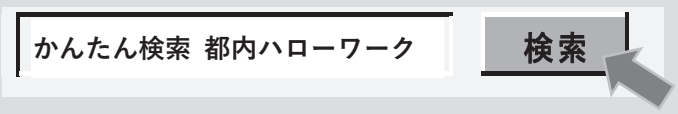


都内求人数
9万6千件
（R8.4月現在！）

ご希望の求人がございましたら、お近くのハローワークまでご連絡ください。

「かんたん求人検索」をご利用の方はこちらのサイトからアクセスできます

https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/kyujinkensaku1.html



ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

東京労働局

※都内各ハローワークの「かんたん求人検索」をご利用の方は裏面をご覧ください。

飯田橋公共職業安定所



〒112-8577　文京区後楽1-9-20　☎（3812）8609
JR総武線・地下鉄東西線・有楽町線・南北線飯田橋駅下車　徒歩5分　大江戸線徒歩1分

管轄の地域：千代田区、中央区、文京区、大島、三宅島、八丈島などの島しょ地区
（※島しょ地区にお住まいの方は各町村役場で取り次ぎしています。
※小笠原村にお住まいの方は、小笠原総合事務所へご連絡ください。）

新宿公共職業安定所（西新宿庁舎）



〒163-1523　新宿区西新宿1-6-1　新宿エルタワービル23階　☎（5325）9580
JR山手線新宿駅下車　徒歩2分

管轄の地域：新宿区、中野区、杉並区

上野公共職業安定所



〒110-8609　台東区東上野2-7-5　偕楽ビル2・3階　☎（5818）8609
JR上野駅下車　徒歩10分　地下鉄大江戸線新御徒町駅下車　徒歩5分

管轄の地域：台東区

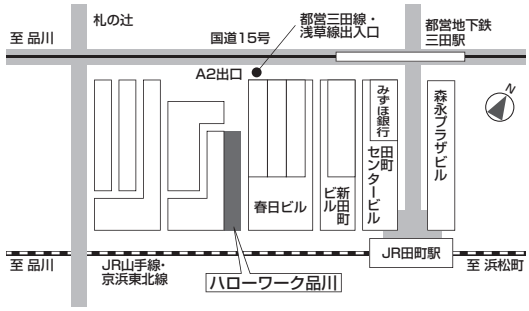
池袋公共職業安定所（サンシャイン庁舎）



〒170-6003　豊島区東池袋3-1-1　サンシャイン60・3階　☎（5958）8609
JR山手線池袋駅下車　徒歩10分　地下鉄有楽町線東池袋駅下車　徒歩10分

管轄の地域：豊島区、板橋区、練馬区

品川公共職業安定所



〒108-0014　港区芝5-35-3　☎（5419）8609
JR山手線田町駅下車　徒歩3分　地下鉄三田線・浅草線三田駅下車　徒歩2分

管轄の地域：港区、品川区

王子公共職業安定所



〒114-0002　北区王子6-1-17　☎（5390）8609
地下鉄南北線王子神谷駅下車　徒歩7分　都営バス王子四丁目下車　徒歩3分

管轄の地域：北区

大森公共職業安定所



〒143-8588　大田区大森北4-16-7　☎（5493）8609
JR京浜東北線大森駅下車　徒歩8分

管轄の地域：大田区

足立公共職業安定所



〒120-8530　足立区千住1-4-1　東京芸術センター6階～8階　☎（3870）8609
JR・東武・地下鉄・北千住駅下車　徒歩6分

管轄の地域：足立区、荒川区

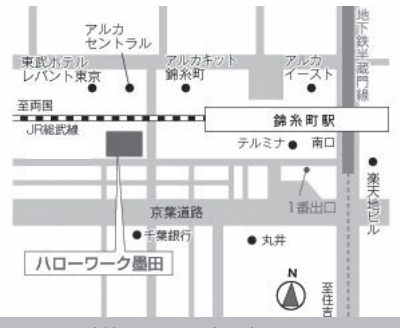
渋谷公共職業安定所



〒150-0041　渋谷区神南1-3-5　☎（3476）8609
JR山手線渋谷駅下車　徒歩10分

管轄の地域：渋谷区、世田谷区、目黒区

墨田公共職業安定所



〒130-8609　墨田区江東橋2-19-12　☎（5669）8609
JR総武線錦糸町駅・地下鉄半蔵門線錦糸町駅下車　徒歩4分

管轄の地域：墨田区、葛飾区

木場公共職業安定所



〒135-8609　江東区木場2-13-19　☎（3643）8609
地下鉄東西線木場駅下車　徒歩3分　都営バス木場駅前下車　徒歩3分
管轄の地域：江東区、江戸川区

三鷹公共職業安定所



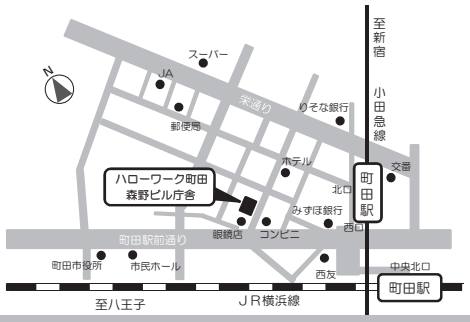
〒181-8517　三鷹市下連雀4-15-18　☎ 0422（47）8609
JR中央線三鷹駅下車　徒歩14分
管轄の地域：三鷹市、武蔵野市、西東京市、東久留米市、清瀬市

八王子公共職業安定所



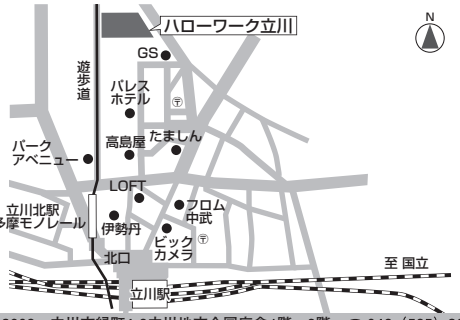
〒192-0904　八王子市子安町1-13-1　☎ 042（648）8609
JR中央線八王子駅下車　徒歩3分
管轄の地域：八王子市、日野市

町田公共職業安定所（森野ビル庁舎）



〒194-0022　町田市森野1-23-19 小田急町田森野ビル2階　☎042（732）8609
JR横浜線町田駅下車　徒歩8分　小田急線町田駅下車　徒歩5分
管轄の地域：町田市

立川公共職業安定所



〒190-8609　立川市緑町4-2立川地方合同庁舎1階～3階　☎ 042（525）8609
JR中央線立川駅下車　徒歩10分
多摩モノレール立川北駅下車　徒歩8分　高松駅下車　徒歩10分
管轄の地域：立川市、国立市、小金井市、昭島市、小平市、東村山市、国分寺市、東大和市、武蔵村山市

府中公共職業安定所



〒183-0045　府中市美好町1-3-1　☎ 042（336）8609
京王線府中駅下車　徒歩7分　京王線・JR南武線・分倍河原駅下車　徒歩8分
管轄の地域：府中市、稲城市、多摩市、調布市、狛江市

青梅公共職業安定所（本庁舎）



〒198-0042　青梅市東青梅3-12-16　☎ 0428（24）8609
JR青梅線東青梅駅下車　徒歩6分
管轄の地域：青梅市、福生市、あきる野市、羽村市、西多摩郡

東京都以外のハローワーク

https://www.hellowork.mhlw.go.jp/info/location_list.html

ハローワークインターネットサービスHPに全国のハローワークに関する情報を掲載しております。

受　付　時　間：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。

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は除いた平日）は、9時～17時の間のご利用をお勧めさせていただきます。

船員の雇用保険手続き窓口	東京都にお住まいの船員だった方が、引き続き船員のお仕事を希望される場合は、東京運輸支局へお問い合わせください。 〒135-0064　江東区青海2-7-11（03-5530-2327）

（8年11月）