

新たなステップを踏み出すために

－ 定年後の生活設計 －

平成 2 3 年 度 版

人事院給与局生涯設計課

新たなステップを踏み出すために

就職、結婚、転勤などこれまでの人生の節目では、新しい生活に対する希望や不安があったと思います。みなさんが何年か後に迎える定年も人生の転機となり、その後の生活は大きく変わらざるを得ません。皆さんの心の中には希望と不安が入り交じっているのではないのでしょうか。

退職後は時間に余裕が出てきますので家族との時間を大切にしたいでしょうし、趣味も充実させたいといった計画もあると思います。また、一方では、退職手当、年金はいくらぐらいもらえるのか、再就職しなくても家計は大丈夫なのかといった不安もあると思います。

小誌は、定年を数年先に控えられた方たちに対して定年後の「生活環境の変化」、「収入と支出」などについての情報を提供し、定年後の生活設計について皆さんご自身がご家族と相談しながら考える契機になればとの思いから作成したものです。構成は本編と資料編の二部構成となっています。

本編では第1章は「定年後を考える」、第2章は「定年後の仕事の選択」、第3章は「定年後の収入と支出」という構成にしています。

また、資料編では、退職公務員の生活状況や健康・メンタルヘルス、再就職などについて専門家のアドバイスを収録してありますので参考にしてください。

退職はまだ先のことと考えている方もおられるかもしれませんが、小誌を参考にし、てどのような準備と心構えが必要かについて考えられてはいかがでしょうか。

新たなステップを踏み出すために ― 定年後の生活設計 ―

＝ 目 次 ＝

I 本 編	
第1章 定年後を考える	
1 定年がもたらすもの	
(1) 定年制度	1
(2) 定年後の措置	2
(3) 生活環境の変化	3
(4) 平均余命	6
(5) 健康寿命	6
2 定年後の生活設計	
(1) 60歳代の特徴	7
(2) 生活設計の手順	8
(3) 家庭の人間関係	11
(4) 相続と遺言	17
(5) 地域社会との関係	18
(参考) JICAのボランティアプログラム	20
第2章 定年後の仕事の選択	
1 仕事を選択する理由	22
2 再就職活動の手順	23
(1) 再就職の目標設定	24
(2) 能力・適性の自己分析	25
(3) 必要なスキルアップ	27
(参考1)退職公務員の就業状況	28
(参考2)再任用制度について	29
(参考3)社会全体の高齢者雇用の状況	29
(参考4)高齢者雇用を巡る民間企業の今後の状況	32
(参考5)改正高齢者雇用安定法に基づく高年齢者雇用確保措置の実施状況について	34
3 求人情報の収集	
(1) 企業が求める高齢者	35
(2) 求人情報の所在とその見方	37
(3) 求人情報収集の留意点	43
(4) 志望企業に関する情報の集め方	44
(5) 志望企業を決める際の留意点	44
(参考1)再就職等規制	45
(参考2)募集・採用において禁止されている事項	45
4 履歴書、職務経歴書の書き方	
(1) 履歴書の書き方	47
(2) 職務経歴書の書き方	52
(3) 書類の送り方、その他の注意事項	58
5 採用面接のポイント	
(1) 面接の前に	60
(2) 採用面接の実際	60
(3) 想定される質問	62
(4) 礼状の効用	63
6 再就職先の決定	63
7 起業の仕方	
(1) 起業か、再就職か	64
(2) 起業の前に	64
(3) 起業のための条件	66
(4) 起業のタイプ	67
(5) 起業へのステップ	69
(参考1)「個人」と「法人」の主な違い	71
(参考2)起業する業種によって、届け出や許可が必要な場合(一部を掲載)	71
(参考3)個人事業と法人の届け出等の概要	72

(参考4) NPO法人について	74
(6) 法人を創る手続き	75
(参考1) 創業チェックポイント	76
(参考2) 創業支援機関リスト	77

第3章 定年後の収入と支出

1 退職手当制度の概要	
(1) 俸給月額	81
(2) 勤続期間	84
(3) 退職事由	85
(4) 調整額	85
(5) 退職手当の計算例	87
(参考) 国家公務員退職手当支給率一覧(平成18年4月1日から)	90
(6) 退職手当に係る税金	92
(7) 退職手当手取額計算書	94
2 退職共済年金制度の概要	
(1) 公的年金制度	97
(2) 退職共済年金制度	98
① 特別支給の退職共済年金(60歳から65歳に達するまでの間の年金)	98
【生年月日別の支給される年金の種類】	100
② 本来支給の退職共済年金(65歳以降の年金)	106
【老齢基礎年金の額の求め方】	107
(3) 退職共済年金額計算書	110
(4) 繰上げ支給の年金	112
(5) 繰下げ支給の年金	112
(6) 退職共済年金の在職中の一部支給	113
(7) 退職後の所得による支給制限	116
(8) 離婚等の場合の年金分割	118
(9) 障害共済年金	119
(10) 遺族共済年金	120
(11) 年金の請求手続きと支給時期	122
(12) 公的年金等に係る税金	123
3 定年後の社会保険制度	
(1) 年金	126
(2) 医療保険	126
(3) 雇用保険	130
4 収入と支出の比較	132
5 資産運用	135
(別紙1) 家計の月間・年間収支状況	146
(別紙2) 資産の状況	147

II 資料編

1 国家公務員の定年退職後の生活状況	151	
2 再任用体験談	172	
3 専門家のアドバイス		
寄稿1 健康寿命を延ばすには	安村 禮子	186
寄稿2 高齢期のメンタルヘルス	黒木 宣夫	225
寄稿3 高齢社会が提示する問題とそれに対する心構え	矢作 聡	232
寄稿4 定年退職後の再就職について	西山 勝裕	250
4 源泉徴収のための退職所得控除額の表	263	