

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 =

第1章 定年後を考える

1 定年がもたらすもの	1
(1) 定年制度	1
(2) 生活環境の変化	4
(3) 平均余命	5
(4) 健康寿命	6
2 定年後の生活設計	7
(1) 生活設計の必要性	7
(2) 生活設計の作成手順	7
(3) 家庭の人間関係	11
(4) 地域社会など公務以外との関係	18
(参考) JICA海外協力隊	21
3 遺産相続とエンディングノート	22
(1) 遺言書と法定相続	22
(2) エンディングノートの作成	23

第2章 60歳からの仕事の選択肢

1 仕事を選択する理由・目的	26
(1) 家計を支えるため	26
(2) 健康の維持・増進のため	27
(3) 能力活用、社会貢献のため	27
(4) 生きがいのため	27
(参考) 退職公務員の就業状況	27
2 公務内で働く	28
(1) 暫定再任用	28
(2) 定年前再任用短時間勤務制	29
3 民間企業への再就職	29
(1) 再就職の目標設定	31

(2) 能力・適性の自己分析	3 2
(3) 必要なスキルアップ	3 4
(参考統計) 社会全体の高齢者雇用の状況	3 6
4 求人情報の収集	4 0
(1) 企業が求める高齢者	4 0
(2) 求人情報の所在とその見方	4 2
(3) 求人情報収集の留意点	4 6
(4) 志望企業に関する情報の集め方	4 6
(5) 志望企業を決める際の留意点	4 7
(参考1) 再就職等規制	4 8
(参考2) 募集・採用活動で禁止されている事項	4 9
5 起業の仕方	5 0
(1) 起業か、再就職か	5 0
(2) 起業の前に	5 0
(3) 起業に当たってのポイント	5 2

第3章 定年後の収入と支出

1 退職手当制度の概要	5 4
(1) 退職手当の支給	5 4
(2) 算定式	5 5
(3) 基本額	5 5
(4) 基本額の特例	5 6
(5) 調整額	5 9
(6) 退職手当の計算例	6 1
国家公務員退職手当支給割合一覧	6 2
(7) 退職手当に係る税金	6 3
(別紙) 退職手当手取額計算書	6 6
2 年金制度の概要	6 8
(1) 公的年金制度	6 8
(2) 国民年金制度	6 8
(3) 老齢基礎年金（国民年金制度から支給される年金）	6 9
(4) 被用者年金制度	6 9
(5) 厚生年金の計算の基礎	7 1
(6) 老齢厚生年金と退職共済年金（経過的職域加算額）	7 2

(7) 障害給付	8 2
(8) 遺族給付	8 4
(9) 離婚等の場合の年金分割	8 7
(10) ねんきん定期便	8 9
3 退職等年金給付制度	9 0
(1) 退職年金	9 0
(2) 公務障害年金	9 3
(3) 公務遺族年金	9 4
4 公的年金等に係る税金	9 5
5 年金の請求手続と支給時期	1 0 0
(1) 請求手続	1 0 0
(2) 支給時期	1 0 1
6 定年後の社会保険制度	1 0 2
(1) 年金	1 0 2
(2) 医療保険	1 0 2
(3) 介護保険	1 0 8
(4) 雇用保険	1 0 9
7 定年後の収入と支出の比較	1 1 1
(1) 夫婦の平均余命の把握	1 1 1
(2) 定年退職した時点での世帯 1 か月の実収入の予測	1 1 2
(3) 定年退職した時点での世帯 1 か月の実支出の予測	1 1 2
(4) 定期的な収入総額の推計	1 1 2
(5) 定期的な支出総額の推計	1 1 2
(6) 定年退職後の収支	1 1 3
(7) 非定期的な支出の見込み	1 1 3
(8) 支出に対する収入の不足への対処方法	1 1 3
8 資産運用	1 1 4
(1) 資産運用を考える前に	1 1 4
(2) 資産の現状把握	1 1 4
(3) 資産運用の基本（金融商品の性格）	1 1 4
(4) 資産運用のポイント	1 1 5
(5) 金融商品のリスク	1 1 6
(6) 金融商品の運用	1 1 7

(7) 資産運用商品の主な種類	1 1 7
(8) 金融機関の利用者保護制度（ペイオフ制度）	1 2 1
(9) 金融商品をめぐるトラブル	1 2 2
（別紙1）家計の月間・年間収支状況	1 2 3
（別紙2）資産の状況	1 2 4