

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) 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	4
(5) 健康寿命	5
2 定年後の生活設計	
(1) 生活設計の必要性	6
(2) 生活設計の作成手順	6
(3) 家庭の人間関係	10
(4) 地域社会との関係	17
(参考) JICA海外協力隊	20
3 遺産相続と遺言	22

第2章 定年後の仕事の選択

1 仕事を選択する理由	25
2 公務への再任用	26
(参考) 退職公務員の就業状況	27
3 民間企業への再就職	28
(1) 再就職の目標設定	29
(2) 能力・適性の自己分析	30
(3) 必要なスキルアップ	32
(参考1) 社会全体の高齢者雇用の状況	33
(参考2) 高年齢者等の雇用の安定等に関する法律（高年齢者雇用安定法） に基づく高年齢者雇用確保措置	36
4 求人情報の収集	
(1) 企業が求める高齢者	37
(2) 求人情報の所在とその見方	39
(3) 求人情報収集の留意点	42
(4) 志望企業に関する情報の集め方	43
(5) 志望企業を決める際の留意点	43
(参考1) 再就職等規制	44
(参考2) 募集・採用活動で禁止されている事項	45

5 起業の仕方	
(1) 起業か、再就職か	4 6
(2) 起業の前に	4 6
(3) 起業に当たってのポイント	4 7

第3章 定年後の収入と支出

1 退職手当制度の概要	
(1) 退職手当の支給	4 9
(2) 算定式	5 0
(3) 基本額	5 0
(4) 基本額の特例	5 1
(5) 調整額	5 4
(6) 退職手当の計算例	5 6
国家公務員退職手当支給割合一覧	5 7
(7) 退職手当に係る税金	5 8
(別紙) 退職手当手取額計算書	6 1
2 年金制度の概要	
(1) 公的年金制度	6 3
(2) 国民年金制度	6 3
(3) 老齢基礎年金	6 4
(4) 被用者年金制度	6 4
(5) 厚生年金の計算の基礎	6 6
(6) 老齢厚生年金と退職共済年金（経過的職域加算額）	6 7
ア 65歳から支給される年金	6 8
(ア) 本来支給の老齢厚生年金	
老齢厚生年金（報酬比例額）、経過的加算額、加給年金額	
(イ) 本来支給の退職共済年金（経過的職域加算額）	
イ 65歳までの間に支給される年金	7 1
(ア) 特別支給	
(イ) 支給額	
ウ 老齢厚生年金等の繰上げ支給	7 2
エ 老齢厚生年金等の繰下げ支給	7 2
オ 在職支給停止	7 4
カ 2以上の種別の厚生年金被保険者期間を有する場合の取扱い	7 4
キ 老齢厚生年金と雇用保険法に基づく基本手当との調整	7 5
(7) 障害給付	7 5
(8) 遺族給付	7 7
(9) 離婚等の場合の年金分割	7 9
(10) ねんきん定期便	8 2
老齢厚生年金の試算依頼について	8 3

3	退職等年金給付制度	
(1)	退職年金	84
(2)	公務障害年金	87
(3)	公務遺族年金	87
4	公的年金等に係る税金	88
5	年金の請求手続と支給時期	
(1)	請求手続	92
(2)	支給時期	93
6	定年後の社会保険制度	
(1)	年金	94
(2)	医療保険	94
(3)	介護保険	99
(4)	雇用保険	99
7	定年後の収入と支出の比較	
(1)	夫婦の平均余命の把握	101
(2)	定年退職した時点での世帯の1か月当たり実収入の予測	101
(3)	定年退職した時点での世帯の1か月当たり実支出の予測	101
(4)	定期的な収入総額の推計	101
(5)	定期的な支出総額の推計	102
(6)	定期的な収入と支出の収支についての推計	102
(7)	非定期的な支出の見込み	102
(8)	支出に対する収入の不足への対処方法	102
8	資産運用	
(1)	資産運用を考える前に	103
(2)	資産の現状把握	103
(3)	資産運用の基本	103
(4)	資産運用のポイント	104
(5)	金融商品のリスク	105
(6)	金融商品の運用	105
(7)	資産運用商品の主な種類	106
(8)	金融機関の利用者保護制度（ペイオフ制度）	109
(9)	金融商品をめぐるトラブル	109
	（別紙1）家計の月間・年間収支状況	111
	（別紙2）資産の状況	112

