

新たなステップを踏み出すために

- 定年後の生活設計 - (資料編)

1 国家公務員の定年退職後の生活状況

人事院が、平成15年度の60歳定年退職者約5,400人を対象にして、平成16年に実施した「退職公務員生活状況調査」の実施結果の概要を掲載します。

この調査の対象者は、62歳から退職共済年金が満額支給される人ですが、これから定年を迎える人の場合には、63歳、64歳と、満額年金の支給開始年齢が段階的に65歳まで引き上げられていくということ(46頁～47頁「退職共済年金支給開始年齢の引上げ」参照)に留意して、ご自分の定年後の生活条件をイメージしながら読んでいただきたいと思います。

(1) 就業状況等

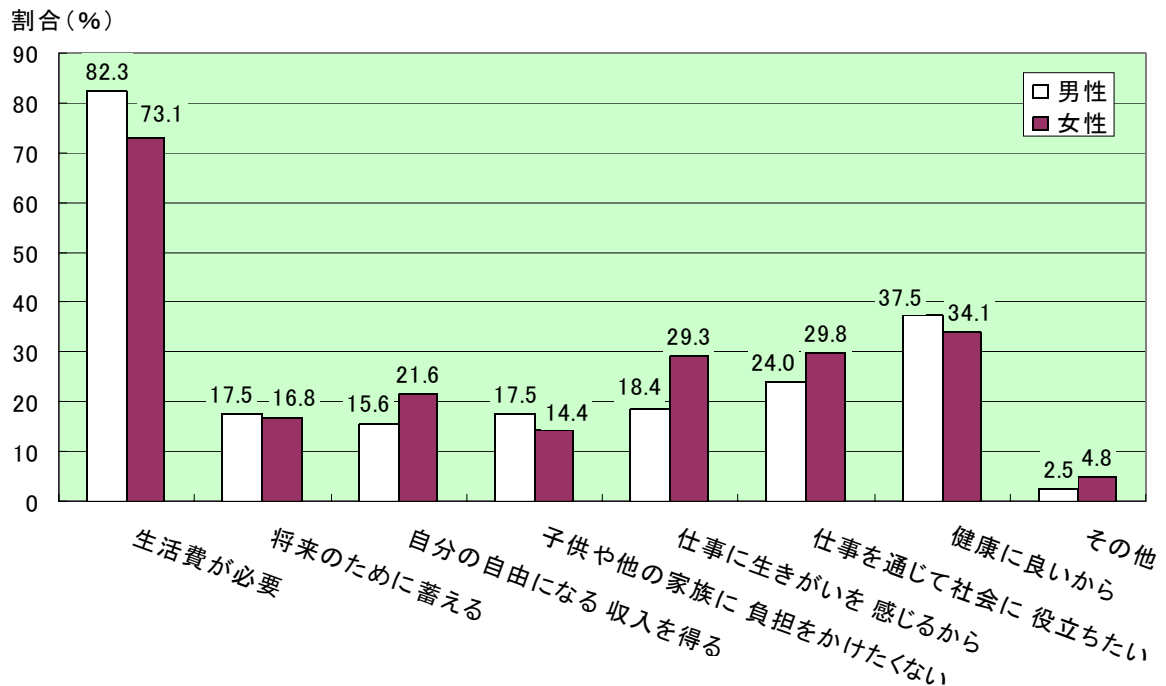
就業状況

仕事に就いている人の割合は全体で56.6%ですが、男女間でかなりの差があり、男性が60.4%、女性が37.9%と男性の就業率は女性に比べて23ポイントほど高くなっています。

仕事に就いている理由

「生活費が必要だから」が男女とも最も多く、続いて「健康に良い」、「仕事を通じて社会に役立ちたい」という順になっています。

【仕事に就いている理由】(複数回答)



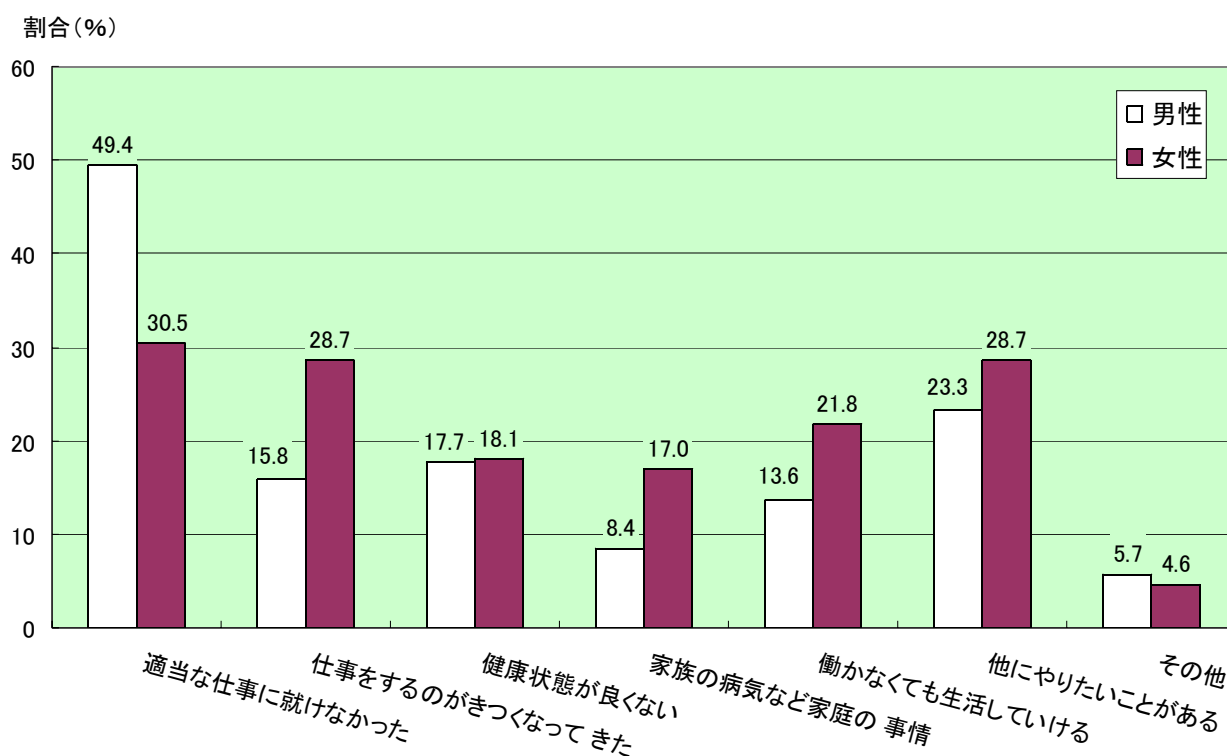
注) 厚生労働省「平成12年高年齢者就業実態調査」によれば、次のとおり。

就業理由中の「自分と家族の生活を維持するため」の割合
 60～64歳 男性 70.7% 女性 57.6%

仕事に就いていない理由

男女とも「適当な仕事に就けなかったから」が最も多くなっていますが、女性では「適当な仕事に就けなかったから」、「他にやりたいことがあるから」、「仕事をするのがきつくなってきたから」が拮抗しているところに特徴があります。

【仕事に就いていない理由】(複数回答)

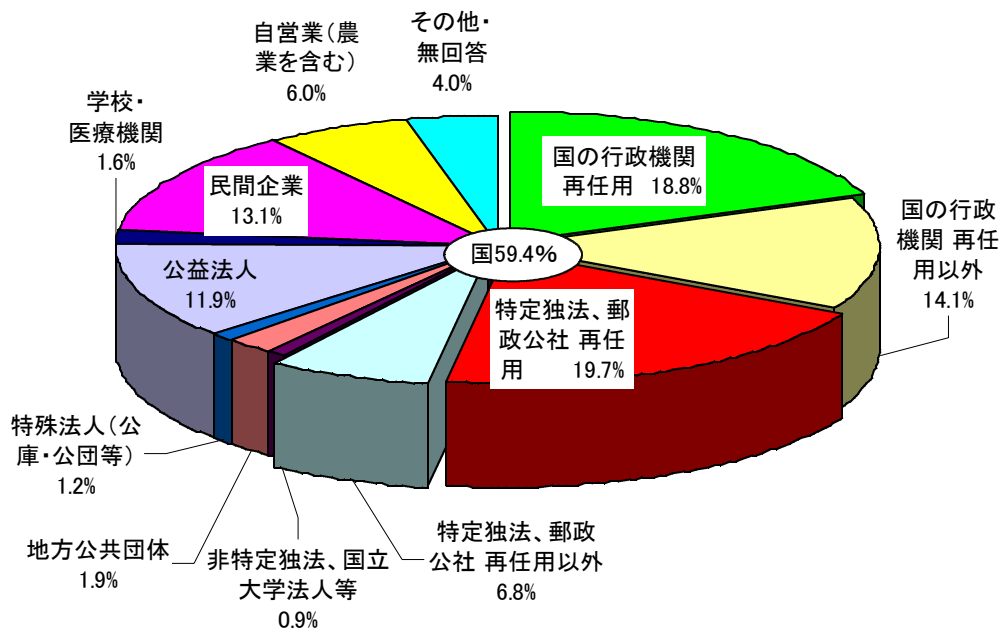


現在の就業先

「国」が59.4%と約6割を占めており、そのうちの約3分の2が再任用となっています。そして、残りの3分の1が再任用以外の非常勤等となっています。前回の平成14年度調査では「国」の割合が54.9%でしたので、公務部内への就業の割合が満額年金支給開始年齢の62歳(前回調査時点では61歳)への引上げ等に伴って徐々に増えてきているものと思われます。

一方、「民間企業」に再就職している人の割合は約13%に留まっています。

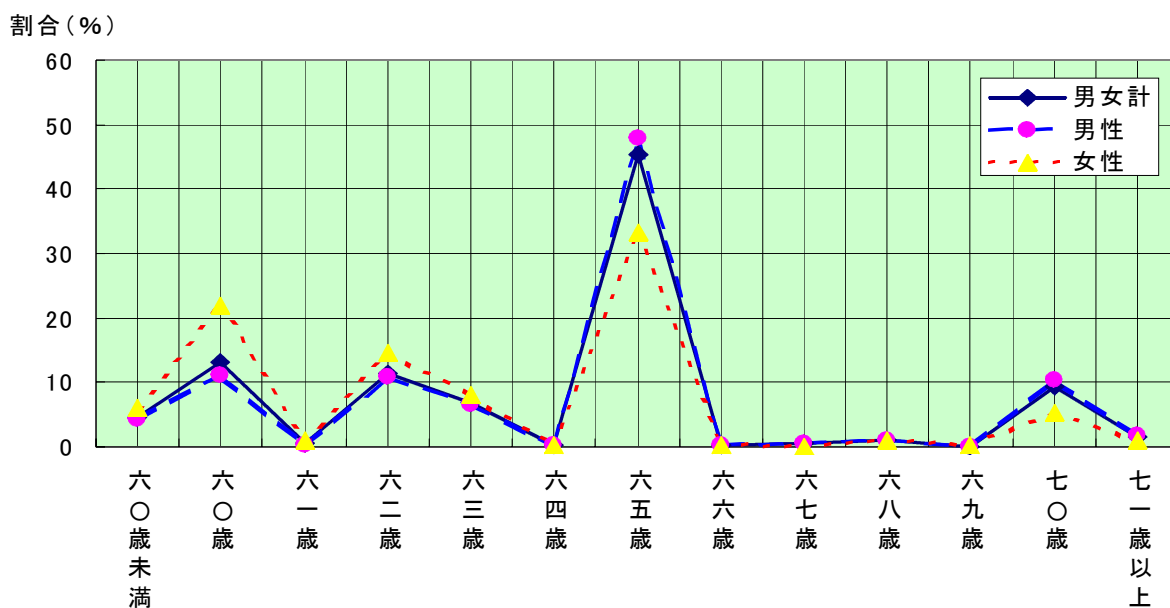
【現在の就業先】



働きたい年齢

65歳とする人が半数弱と圧倒的に多く、70歳とする人も約1割となっています。これらを合わせて65歳以上まで働きたいとする人は約6割となっており、就業意欲はかなり高いようです。なお、この割合は男性が約6割で、女性では約4割であることから、男性の方が女性よりも高齢まで働きたいと考えていることが分かります。

【働きたい年齢】



(2) 再任用

再任用の希望の有無、希望勤務形態

再任用を希望した人は34.1%となっており、男女別では男性が35.7%、女性が26.5%と男性の方が女性よりも10ポイントほど高くなっています。

再任用の希望勤務形態は、フルタイムが49.3%、短時間が33.5%、勤務形態は問わなかったが14.7%となっていますが、これを男女別に見た場合にはフルタイムが男性では51.7%、女性では33.3%、短時間が男性では31.9%、女性では44.4%と男性はフルタイムの割合が高く、女性は短時間の割合が高いという結果になっています。

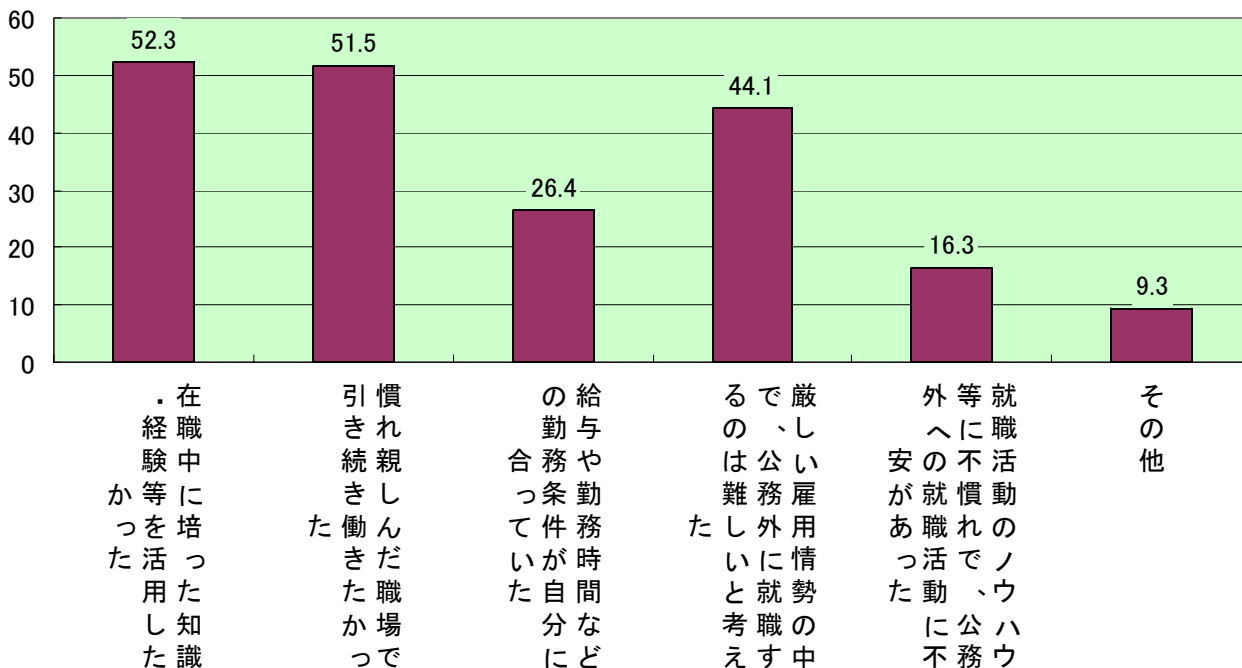
再任用を希望した理由、再任用を希望しなかった理由

再任用を希望した理由は、「在職中に培った知識・経験等を活用したいから」と「慣れ親しんだ職場で引き続き働きたいから」が半数強で拮抗しており、次いで「厳しい雇用情勢の中で、公務外に就職するのは難しいと考えたから」となっています。

一方、再任用を希望しなかった理由は、「自分が再任用されることにより、新規の採用が制限されるなど組織や後輩に迷惑がかかるといった」が4割で最も多く、次いで「これ以上働くつもりがなかった」が3割弱となっています。

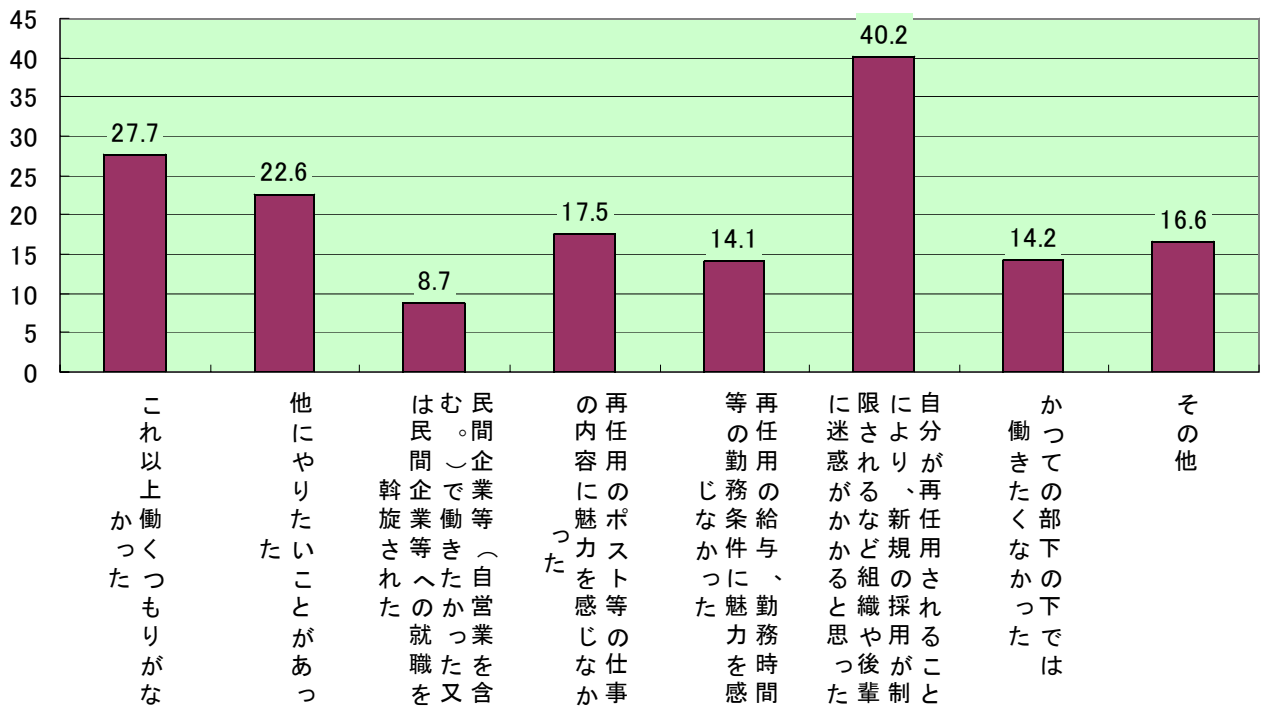
【再任用を希望した理由】(複数回答)

割合(%)



【再任用を希望しなかった理由】(複数回答)

割合(%)



再任用を希望した結果採用されたかどうか、再任用の就業形態

再任用希望者の65.2%が採用されていますが、これを男女別に見ますと男性の66.2%に対して女性は58.8%となっています。

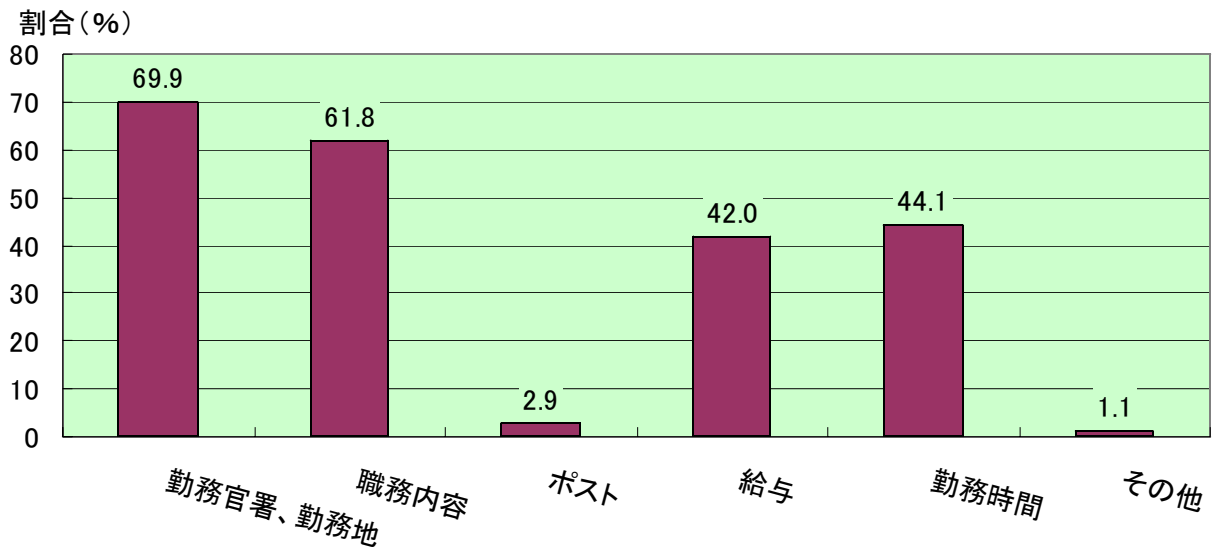
再任用の就業形態は、フルタイムが54.2%で短時間が45.6%となっていますが、男女別ではフルタイムが男性の56.0%に対して女性は41.1%、短時間が男性の43.8%に対して女性では58.9%と、男女における再任用の希望勤務形態の割合(2)と同様の傾向になっています。

再任用されるに際して重視した事項、再任用後の満足度

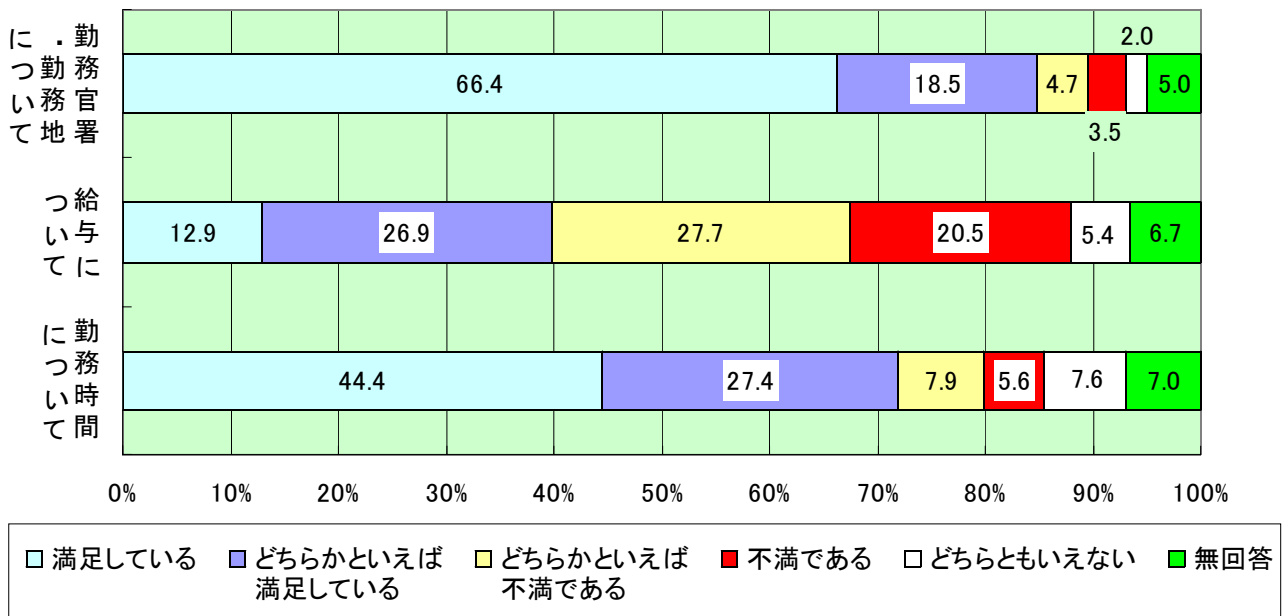
再任用されるに際して重視した事項については、約7割の人が「勤務官署、勤務地」を挙げており、次いで「職務内容」となっています。

再任用後の満足度については、勤務官署、勤務地については8割強の人が、勤務時間については7割強の人が「満足している」、「どちらかといえば満足している」と回答していますが、給与についてはこの割合は約4割となっています。

【再任用されるに際して重視した事項】(複数回答)



【再任用後の勤務官署、勤務地についての満足度】



再任用の職務内容、再任用後の職務等

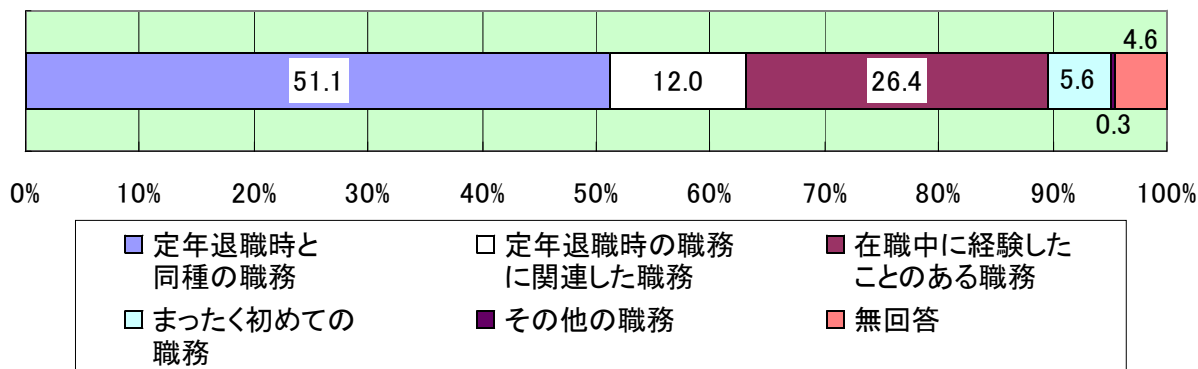
再任用の職務内容は、「定年退職時と同種の職務」が51.1%と最も多く、「定年退職時の職務に関連した職務」が12.0%、「在職中に経験したことがある職務」が26.4%で、これらを合わせると在職中になんらかの経験がある職務についている人は約9割となっています。

再任用後の職務は、「役付でない係員等の職務」が66.1%と約3分の2となってお

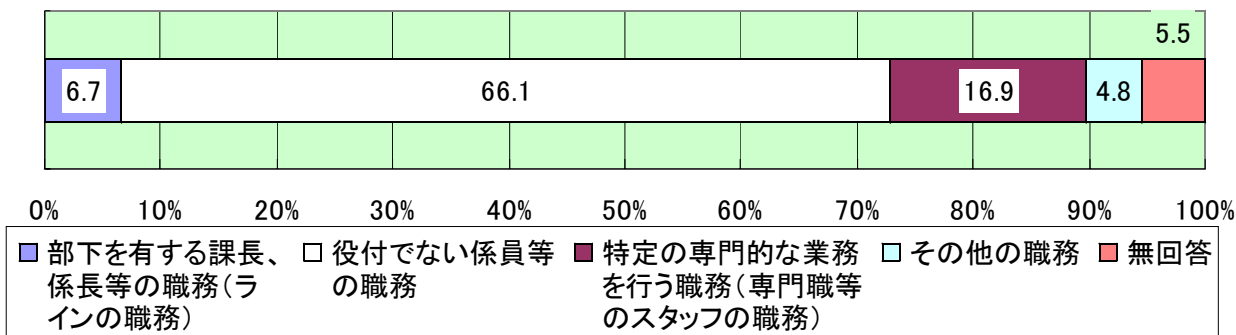
り、次いで「特定の専門的な業務を行う職務（専門職等のスタッフの職務）」となっています。

なお、8割を超える人が再任用後のポスト、職務は定年前の知識、経験を「活用できる」、「どちらかといえば活用できる」としています。

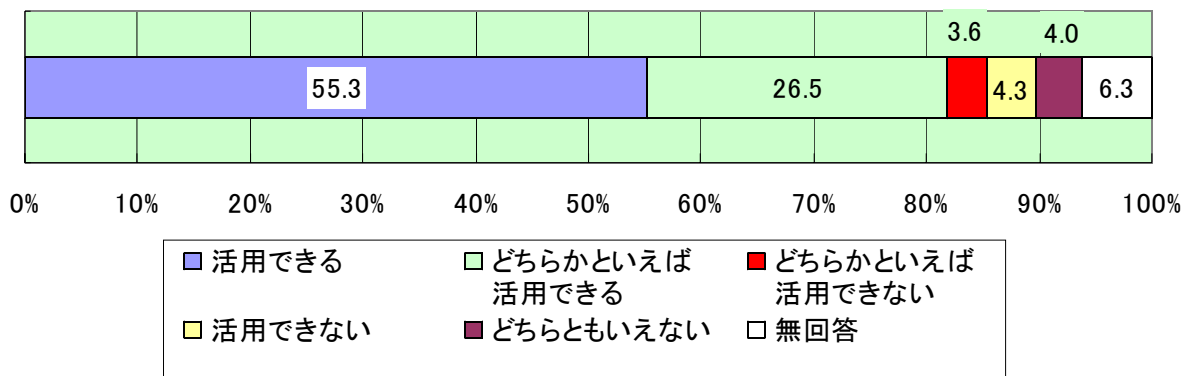
【再任用の職務内容】



【再任用後の職務】



【再任用後のポスト、職務は知識、経験を活用できるか】

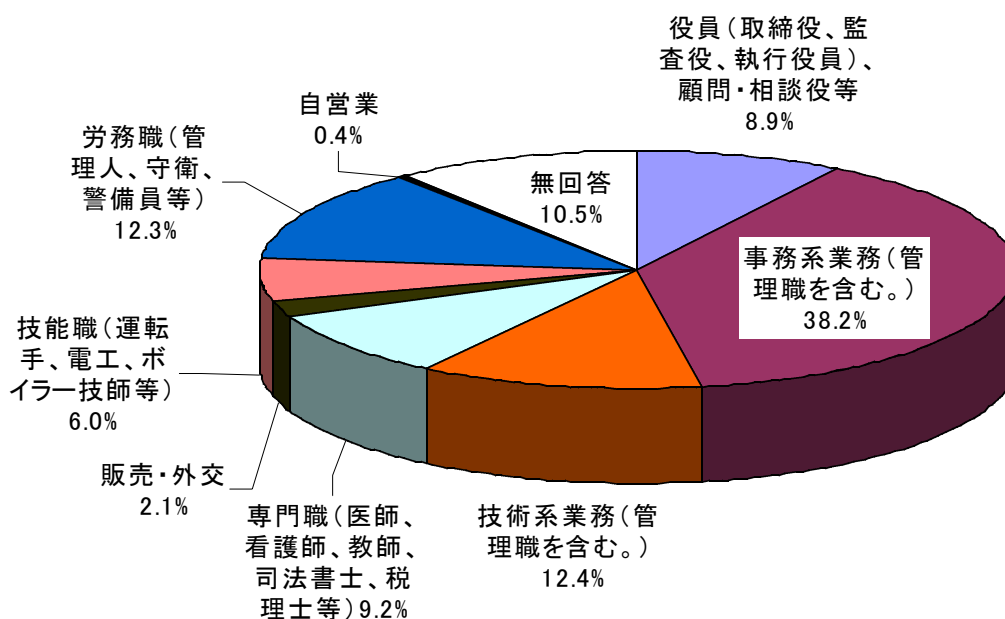


(3) 民間企業等への再就職

仕事の内容

民間企業等に再就職した人の仕事の内容は、管理職も含めた事務系の業務が4割弱と最も多く、次いで技術系業務、労務職（管理人、守衛、警備員等）がそれぞれ1割強となっています。

【仕事の内容】



現在の就業形態、1週間の平均勤務日数・平均勤務時間

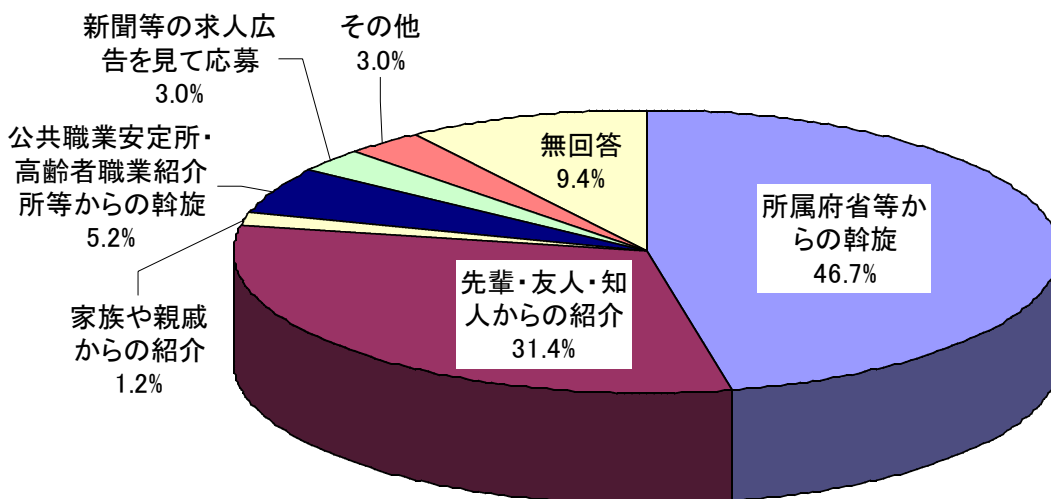
「常勤(フルタイム勤務)」は男性では67.3%、女性では約41.9%となっており、男性は「常勤(フルタイム)」の割合が高く、女性では「その他(パート等)」の割合が高くなっています。

「その他(パート等)」の場合の週平均勤務日数、週平均勤務時間については、男女であまり差はなく、男性が3.7日と25.5時間、女性は3.9日と24.6時間となっています。

仕事を探した方法

「所属省庁等からの斡旋」が半数弱で最も多く、次いで「先輩・友人・知人からの紹介」が約3割となっています。「公共職業安定所・高齢者職業紹介所等からの斡旋」は5%程度に留まっています。

【仕事を探した方法】



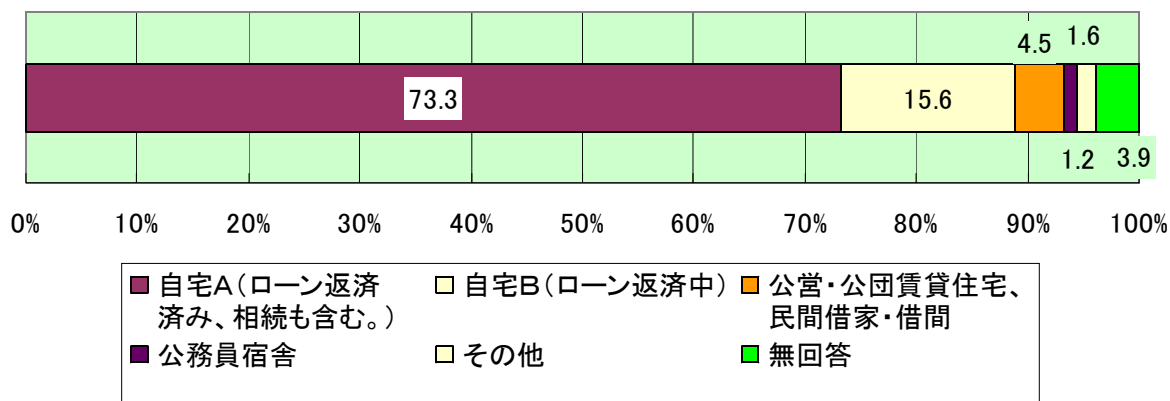
(4) 家計等の状況

住居の種類、家族構成

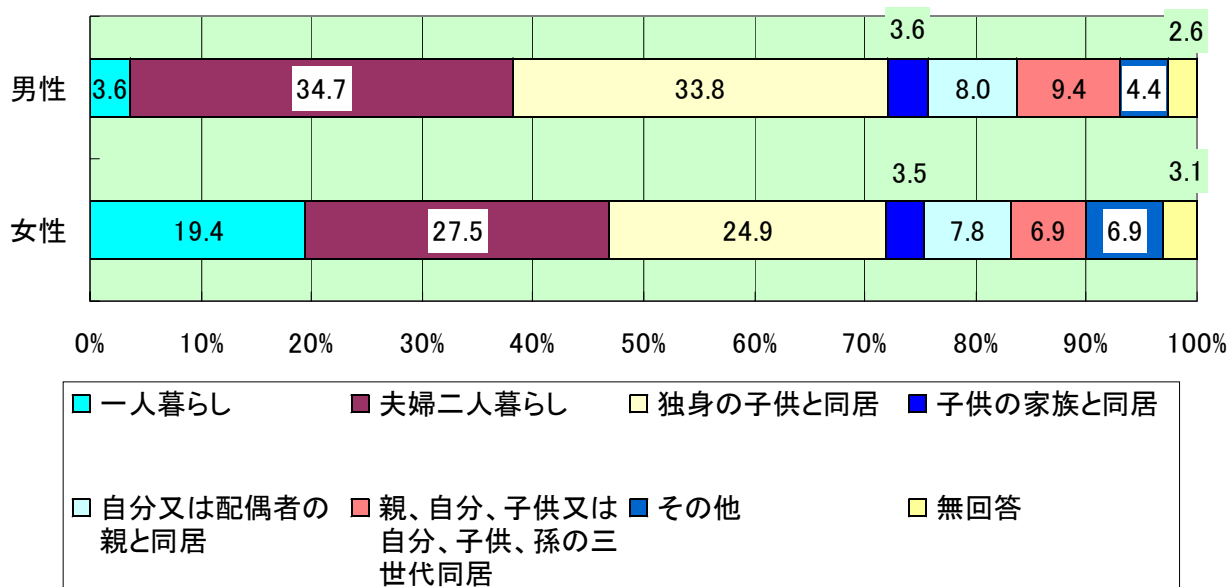
住居の種類は、自宅が88.8%となっており、ローン返済中の方は15.6%となっています。一方、「公営・公団賃貸住宅、民間借家・借間」は4.5%となっています。

家族構成は男女とも「夫婦二人暮らし」が最も多く、次いで「独身の子どもと同居」となっています。ただ、女性の場合は男性に比べて「一人暮らし」の割合がかなり高いという特徴があります。

【住居の種類】



【家族構成】

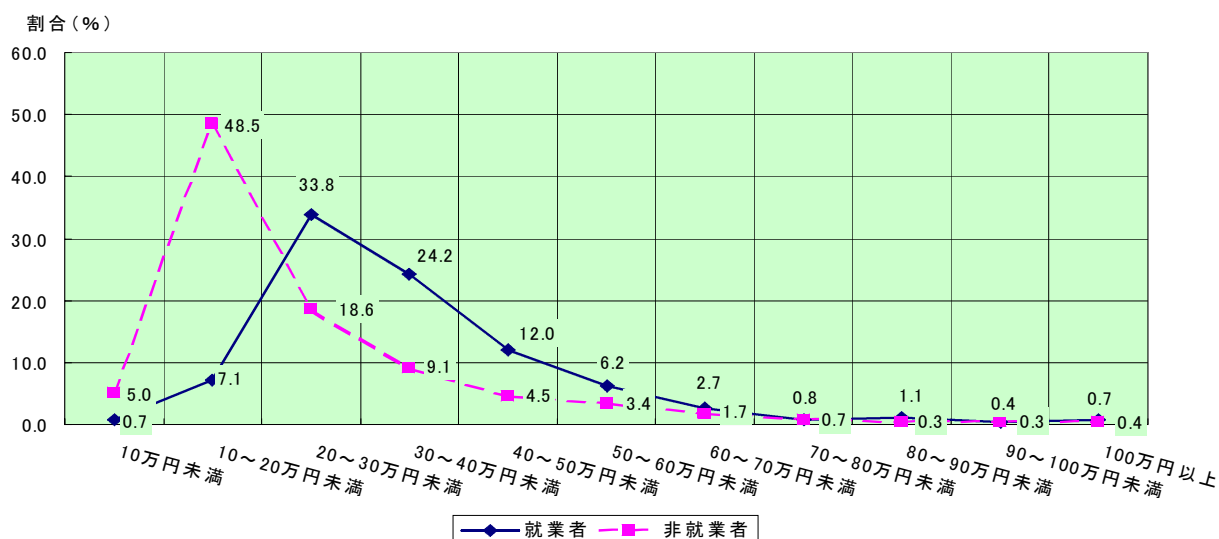


家計収入の状況

家計の収入額は、就業者の34.3万円に対して非就業者は22.8万円となっており、約11万円ほどの収入差となっています。男女別では、就業者では男性が33.6万円、女性が40.1万円、非就業者の男性が21.0万円、女性が28.0万円と、一般的に配偶者の所得のある女性の方がそれぞれ約7万円ほど高くなっています。

家計の収入額を階層別に見た場合には、就業者では「20～30万円未満」が最も多く、次いで「30～40万円未満」となっていますが、非就業者では「10～20万円未満」が最も多く、次いで「20～30万円未満」となっています。

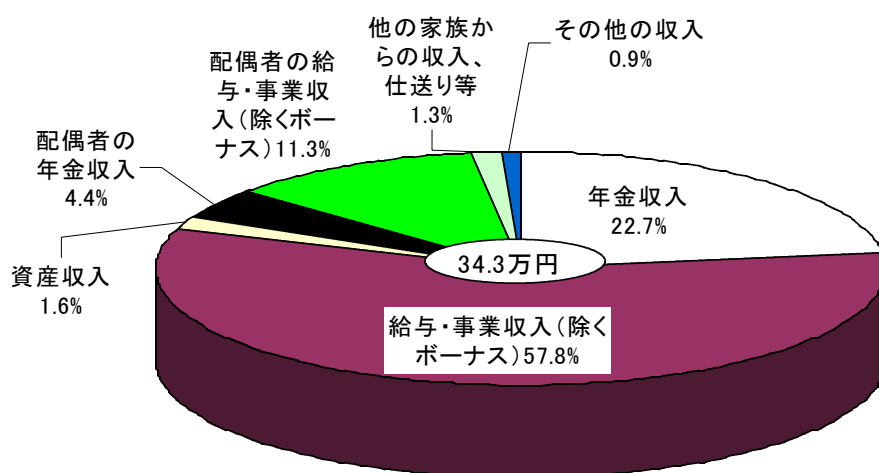
【収入月額の階層分布】



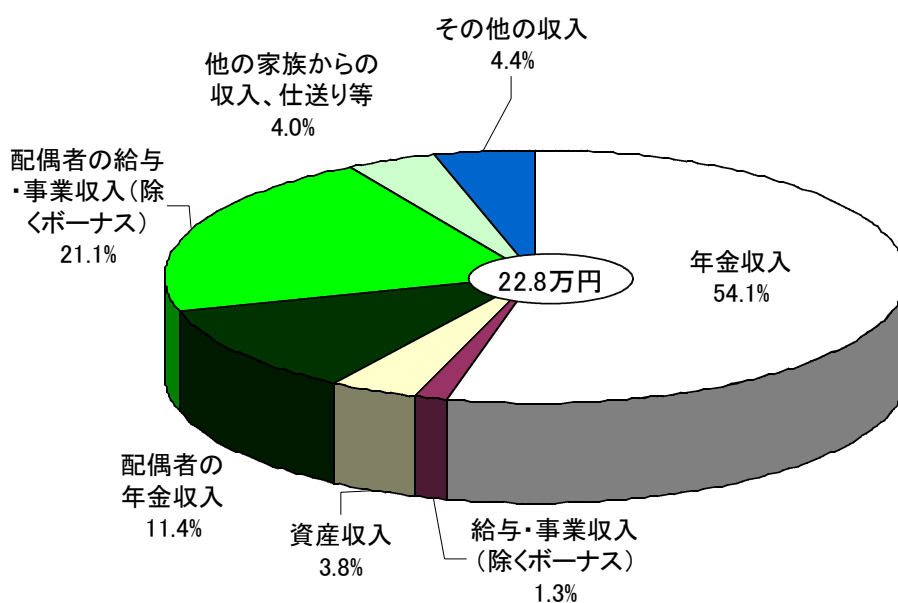
次に配偶者分も含めた家計収入の内訳を見ると、就業者では総収入額34.3万円のうち、配偶者分も含めた給与・事業収入が7割弱、年金収入が3割弱であるのに対し、非就業者では総収入額22.8万円のうち、配偶者分も含めた年金収入が約3分の2となっており、非就業者にとって年金収入は極めて重要な柱になっているということが分かります。

なお、前回調査と比べて就業者の場合も、非就業者の場合も満額年金支給開始年齢引上げの影響等から、年金の占める割合が低下し年金以外の収入の割合が増加しています。

【家計収入の内訳(就業者)】



【家計収入の内訳(非就業者)】

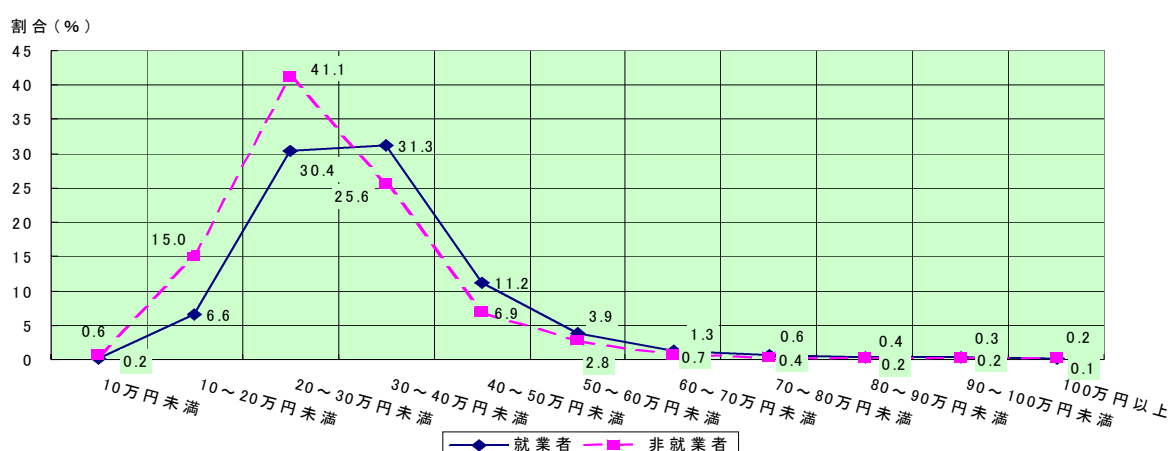


家計支出の状況

家計の支出額は、就業者では31.5万円、非就業者では27.5万円となっており、就業者の方が4万円多くなっています。男女別では、就業者、非就業者ともそれほどの差は差はありませんでした。

これを階層別に見た場合には、就業者では「30～40万円未満」と「20～30万円未満」が拮抗していますが、非就業者では「20～30万円未満」が最も多く約4割を占めており、次いで「30～40万円未満」となっています。

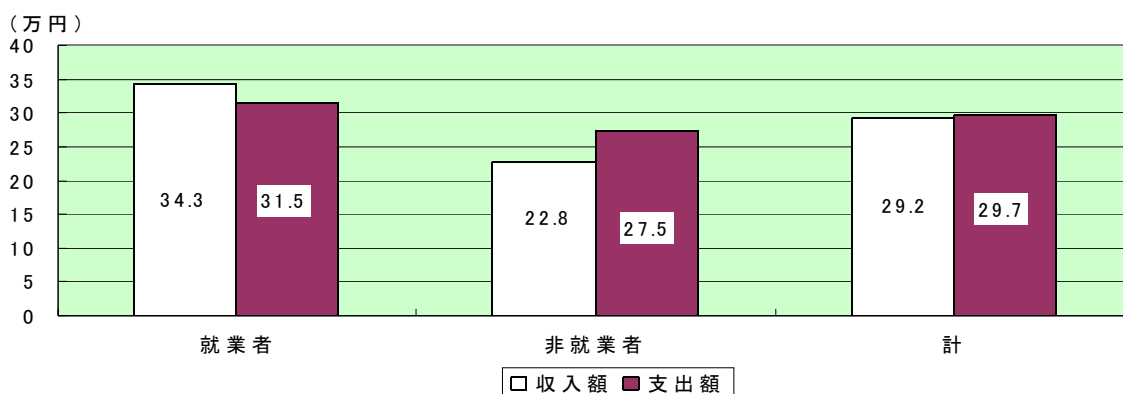
【支出月額の階層分布】



収入と支出の比較

収入月額が29.2万円、支出月額が29.7万円収支はほぼ均衡してますが、これを就業状況別に見ると就業者では約3万円の黒字となっているのに対し、非就業者では5万円弱の赤字となっており、非就業者の生活状況の厳しさがうかがえます。

【就業状況別収入と支出の状況（月額）】

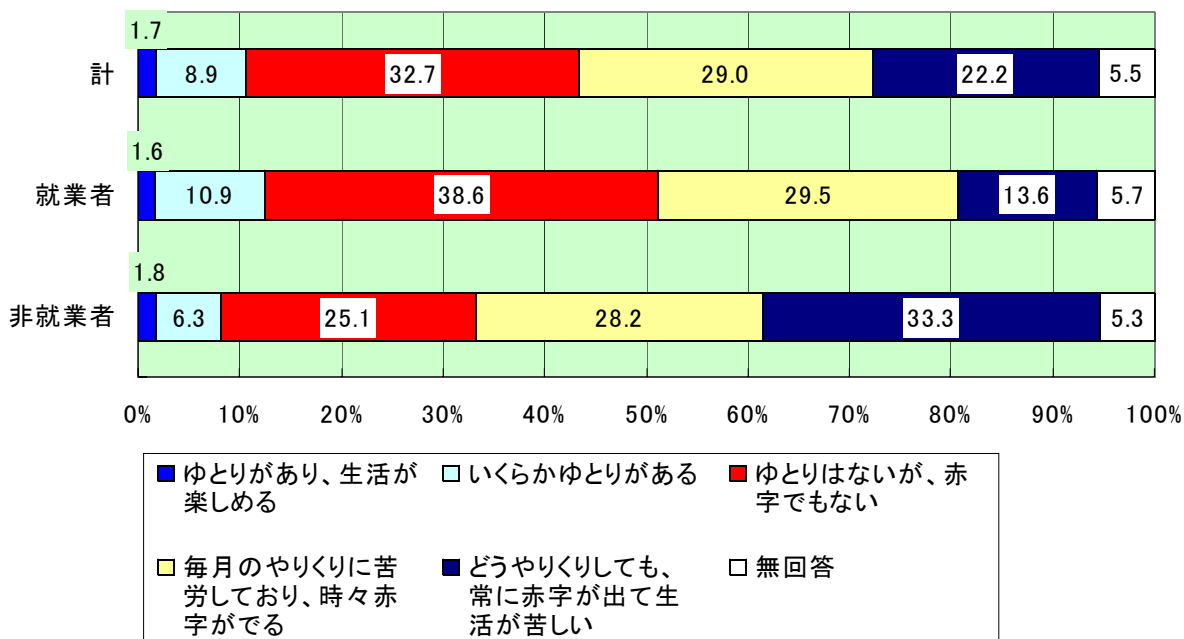


就業状況別家計の状況及び赤字補填の方法

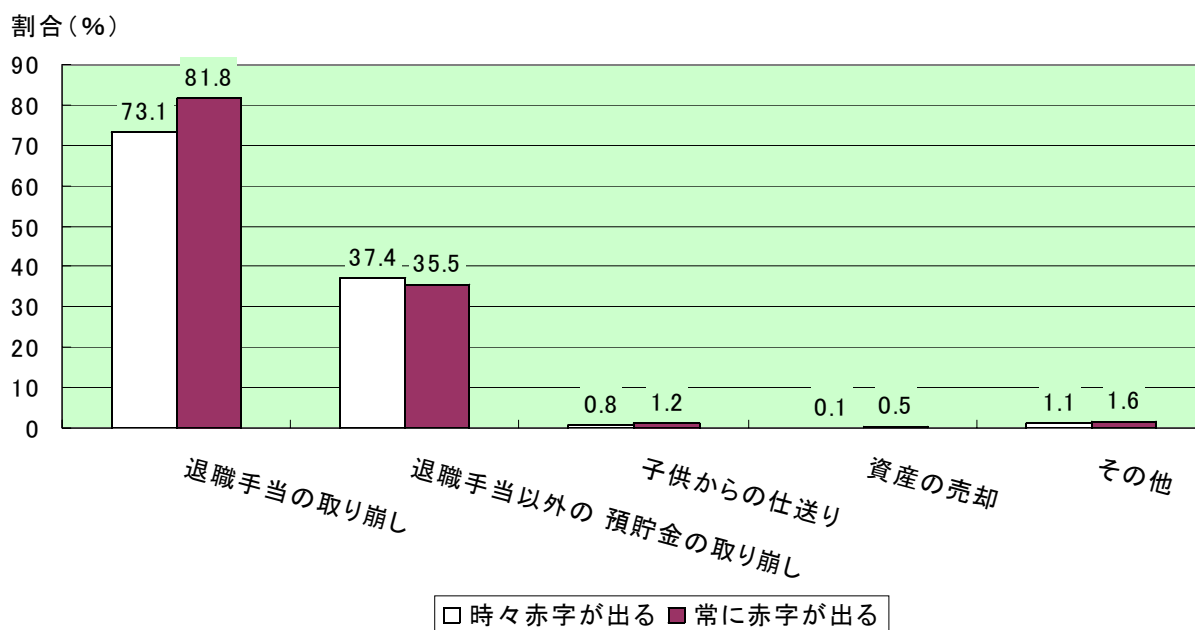
「時々赤字が出る」、「常に赤字が出る」を合わせた割合は、就業者では4割強ですが、非就業者では約6割となっています。

赤字補填の方法は、「退職手当の取り崩し」が最も多く、次いで「退職手当以外の預貯金の取り崩し」となっています。

【就業状況別家計の状況】



【赤字補填の方法】(複数回答)



夫婦二人世帯の生活費

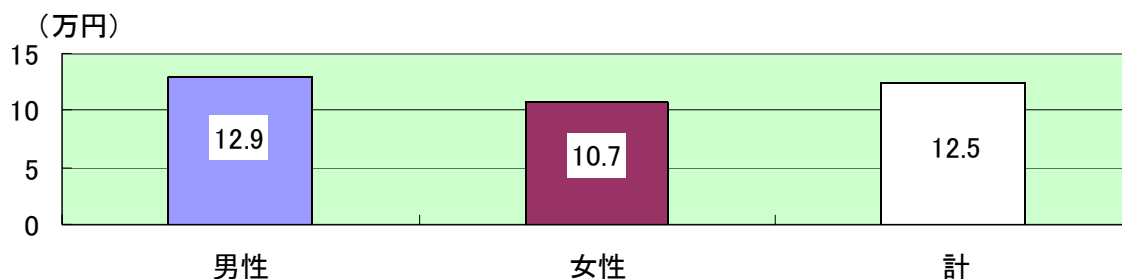
夫婦二人世帯の通常的生活費として必要と考えられている1か月当たりの額は、27.4万円となっており、男女別では男性が27.2万円、女性が28.6万円となっています。

(5) 退職共済年金及び退職手当

退職共済年金

退職共済年金を受給している人の平均受給月額額は12.5万円で、男性が約13万円、女性が約11万円となっています。女性の年金額が低くなっていますが、これは勤続年数が短いこと(男性39年、女性35年)が主な原因と考えられます。

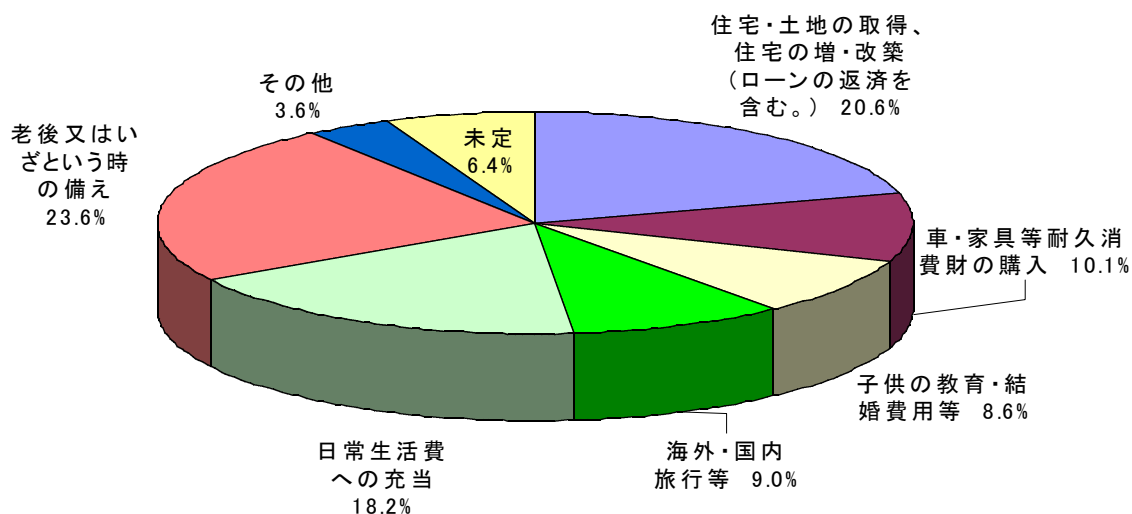
【退職共済年金額(月額)】



退職手当の使用用途

退職手当の使用用途については、「老後又はいざという時の備え」が2割強、「住宅・土地の取得、住宅の増・改築」が約2割、「日常生活への充当」が2割弱となっています。

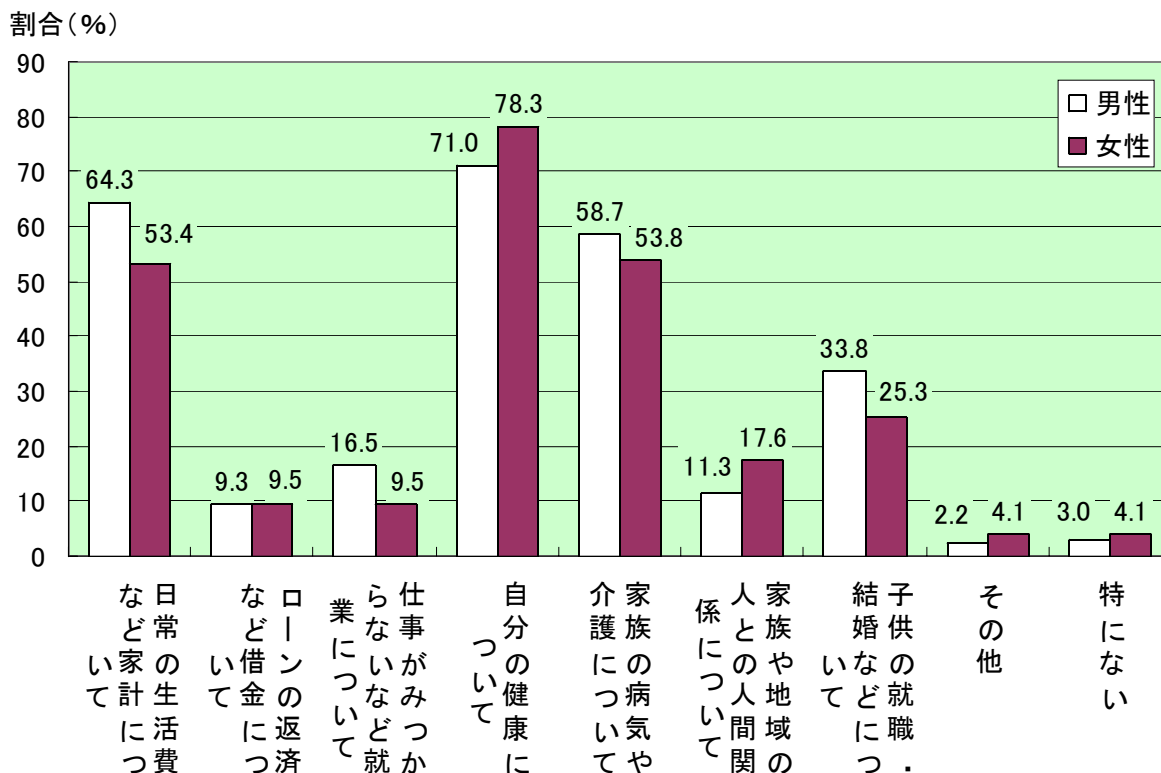
【退職手当の使用用途】



(6) 今後の生活についての不安

これからの生活についての不安の内容は、男女とも「自分の健康について」が最も多く、この傾向は前回と変わりませんが、男性については、「日常の生活費など家計について」が第2位となっており、ローンの返済等も含めた家計についての不安を挙げる人の割合は、前回調査に比べて男女とも5ポイントほど高くなっています。

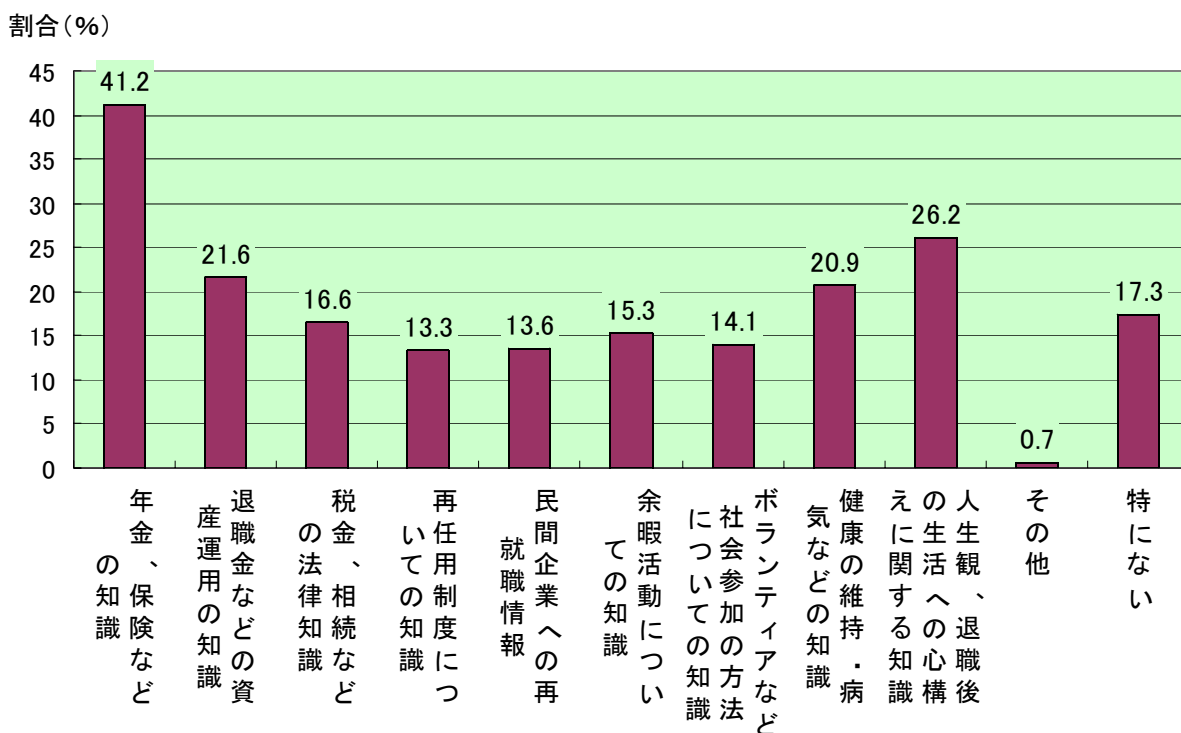
【不安の内容】(複数回答)



(7) 退職する前にもっと知っておけば良かったと思うこと

「年金、保険などの知識」を4割強の人が挙げており、以下「人生観、退職後の生活への心構えに関する知識」、「退職金などの資産運用の知識」、「健康の維持・病気などの知識」となっています。その一方で、「特にない」とする者も2割弱ありました。

【退職する前にもっと知っておけば良かったと思うこと】(複数回答)



資料：人事院職員福祉局生涯設計課「退職公務員生活状況調査」(平成16年)

[調査項目] 平成16年7月1日現在(家計等については同年6月分)における就業、家族、家計、年金、その他の状況の調査

[調査対象] 平成15年度60歳定年退職者(国立大学を除く。) 5,427人

[回答者] 3,356人(有効回答率61.8%)

「健康寿命を延ばすには」

特定非営利活動法人

日本成人病予防協会

専務理事 安村 禮子

誰もが、いくつになっても健康で自立した生活を送りたいと願っています。現在、日本における平均寿命は延び続けていますが、その平均寿命のうち健康で自立した生活を送ることができる期間を「健康寿命」といいます。WHO（世界保健機関）の発表では、日本の平均寿命は81.9歳、平均健康寿命は75歳とされ、その差は6.9歳です。（2003年現在）つまり、それは要介護や寝たきり状態など、自立した生活を送ることのできない「不健康期間」が6.9年あるということを示しています。

最近では、平均寿命を延ばすだけでなく、健康寿命を延ばし、不健康期間を減らすことが重要であると考えられています。そのためには、早い時期から健康な生活習慣を確立し、「からだのメンテナンス」「健康増進、発病予防」という一次予防の考え方を持って生活することが大切な時代になってきました。

1. 老化とは



高齢になると、身体的な老化現象とともに知能や精神面の老化も起こってきます。これらの老化現象は、遅かれ早かれ誰にでも訪れ、避けられないものです。つまり、この老化は止めることができません。しかし、遅らせることならばできるのです。そのためにやるべきことは、「からだのメンテナンス」です。具体的には、からだを作っている体細胞の数を減らさないこと、またその機能を低下させないことです。

まず、老化によって心身にどのような変化が起こるのかをみていきたいと思います。

(1) 老化の差

老化には、個人差、時代差、男女差があります。老化の始まりは、しみや白髪が増え、皮膚に弾力がなくなる程度で、この症状はすでに40歳代から始まっています。これは、細胞が何らかの原因で減少、機能低下をきたすと起こるものです。その結果、徐々に個

体レベル、臓器レベルでの機能の衰退が現われます。しかし、これらの変化は個人差が大きく、人によって60歳でもしみや白髪が目立たない人がいるかと思うと、逆に40歳でも頭髪が薄く、しわが目立つ人がいることもあります。

現在、日本は世界有数の長寿国です。しかし、第一次世界大戦時の平均寿命は30歳代でした。これは、戦時中であったということもありますが、その分を差し引いてもかなりの人が40～50歳代で亡くなっていることとなります。現在は、平均寿命が81.9歳ですから、老化のスピードは時代によって随分と異なることが分かります。

さらに、男女でも老化の進み方に差があります。男性は30歳代からゆっくりと老化してきますが、女性では50歳までは老化はあまり進みません。それは、女性のからだに女性ホルモン（エストロゲン）で守られているからです。しかし、女性は50歳を過ぎるとエストロゲンの分泌が激減し、それと同時に老化が急速に進み始めます。

(2) 高齢期のからだの変化

身体的な老化は、目に見えるものと見えないものがあります。目に見えるものは、見ること、聞くこと、食べること、歩くことなどに現われる変化です。

視覚では、老眼や白内障になる人が多くなります。聴覚では、耳が遠くなり、人との会話が困難になります。歯の状態も、歯周病や虫歯になり、咀嚼力が落ち、食べるものも制限されます。また、あらゆる感覚が老化してくるため、味覚も衰え、甘い辛いなどを感じにくくなります。さらに、骨や関節、反射神経も衰えてきますので、転倒・骨折をしてしまうことが多くなります。特に、女性は50歳前後から女性ホルモンの急速な減少や、過去に出産などで失われたカルシウム不足が関わり、骨粗鬆症を引き起こしやすくなります。こうした、目に見える変化は周囲にも自分にも自覚しやすいものです。また、これらの老化が、家に閉じこもりがちになってしまう原因にもなります。

この様にからだは変化するのは、細胞が老化し、細胞の数や細胞を満たしている水分量の減少、臓器の萎縮が起こったためです。その結果、細胞の免疫力や適応力が低くなり、ウイルスや細菌に対する抵抗力や病気からの回復力も低下してきます。

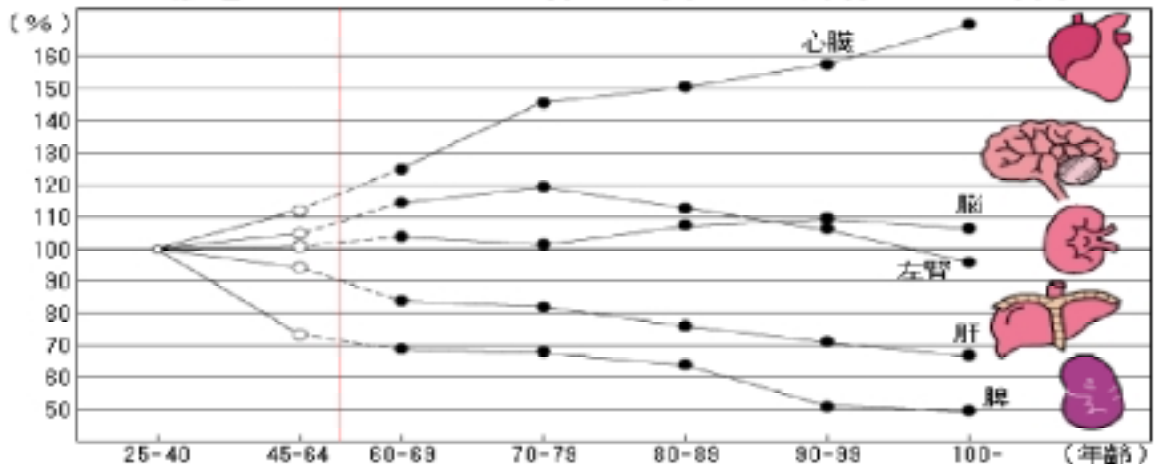
- 老化に伴う機能の変化 -

(1)	(2)	(3)	(4)
予備力の低下	回復力の低下	防衛力の低下	適応力の低下

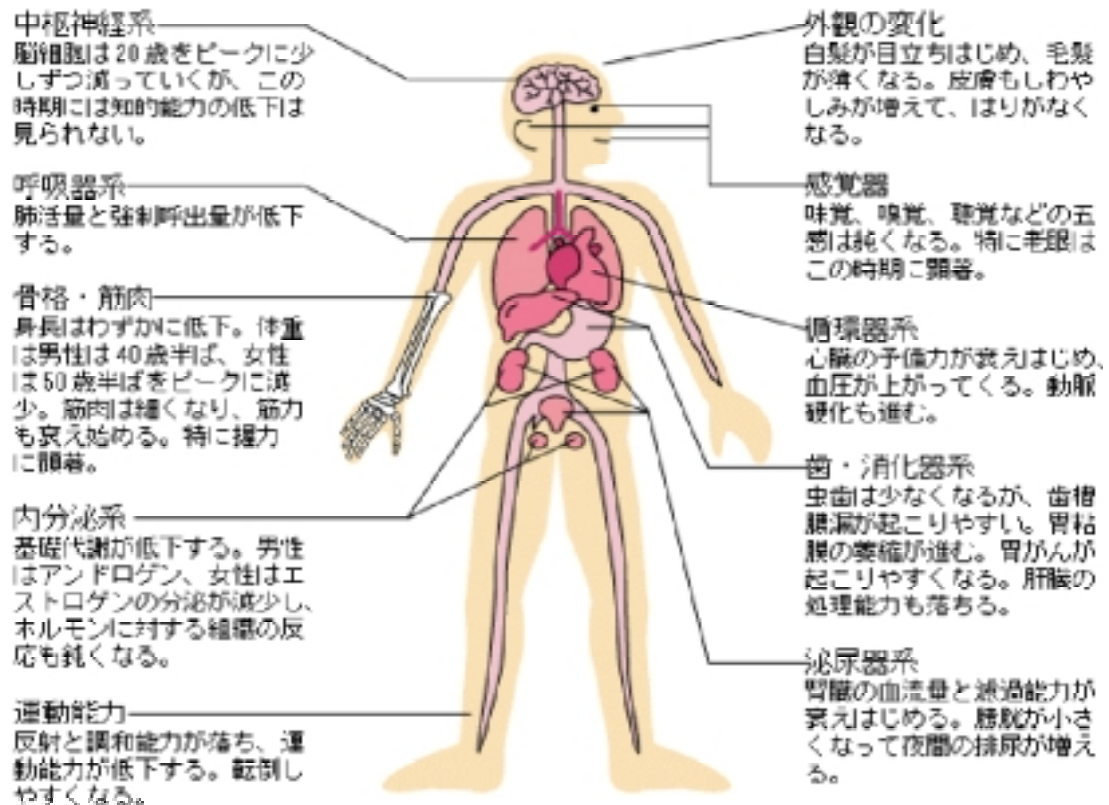
一般的に、細胞は20歳から減少し始め、意志や注意力を司る脳の前頭葉や記憶と関係

している側頭葉が老化してくるといわれます。老化によりもの忘れや注意力が散漫になったりするのはこのためです。しかし、言語機能や感覚を司る機能は最後まで残り、判断力や総合的なものを考える力は衰えません。また、意外なことに、心臓だけでは80歳くらいまで小さくならず、脳の重量もそれほど減りません。そして、やはりこれらにも個人差が出ます。

—20～40歳を100%としたときの体重で補正した臓器重量の年齢差—



—40～50歳代にかけてのからだの変化(老化の始まり)—



(3) 高齢期の心の変化

人間は生涯を通じて、基本的な人格は変化しないというのが最近の見解です。しかし、高齢になるに従って、その人の特徴が目立ってくるということは考えられます。老化によって、知的能力や判断力などの低下が起こり、自分を抑える力が弱まります。すると、環境に上手に適応することができなくなり、頑固になったり、自己中心的になったり、元来その人が持っていた性格や人格特徴が目立ってくるのです。また、孤独感を深めたり、猜疑心が強くなったりした時の背景には知能の低下も考えられます。しかし、一方で思慮深くなったり、若い頃よりゆとりのある性格になったり、明るく積極的になる場合もあります。

老化度チェック

老化によって次のような症状が出てきます。

～ の中に当てはまるものはないかチェックしてみましょう。

- 辞書などの小さい活字が読みづらい
- 耳が遠くなった
- つばの出方が減って、食事の時必ず水分が必要だ
- 歯や歯ぐきが弱くなった
- 四十肩、五十肩を経験した
- 朝、起きると腰が痛い
- 止まっている状態から歩き始めるとひざが痛い
- 神経痛がある
- しみ、そばかす、小じわが増えた
- 抜け毛、白髪が増えた
- 肌がかさかさして、つやがなくなった
- 性欲が減退した
- 運動すると疲れが翌日まで残る
- 階段を登ると息切れがする
- 立つ時「どっこいしょ」といってしまう



2. あなたの内臓年齢は何歳ですか？



人間は、この世に生まれ、成長し、やがて死に至ります。このサイクルは、避けて通ることのできないものです。しかし、これらの程度や進行度には、個人差があることは先述の通りです。一口に「老化」といっても、単に肉体的な面のみならず、気力の低下など精神的な面も含んだ大きな枠組みになってしまいます。そこで、ここでは肉体的な面から「老化」と呼ばれる現象を取り上げ、その非常に重要な原因の1つである「動脈硬化」に的を絞ってみたいと思います。

動脈硬化とは、血管の内腔に脂肪が沈着し、粥状物質となって肥厚し、血管腔が狭くなってしまう状態のことです。こうした変化は、年をとるにつれて自然に進行していきます。

この動脈硬化の進行度によって、脳や肝臓、腎臓など全身の臓器の加齢状態、つまり「内臓年齢」を知ることができるのです。

一般的にいう年齢とは、あくまで戸籍年齢で、「生まれた時から現在まで、何年生きたか」を表しているものです。この戸籍年齢が50歳であっても、内臓年齢は40歳、またある人は60歳ということもあります。つまり、「内臓年齢」こそが、この先何年生きられるかという、その人の「余命」を決める重要な因子になるのです。

内臓年齢は、一般的に行われる血液検査や血圧の値から、動脈硬化を主とした肉体的老化が実年齢からどの程度ずれているかを計算することで、簡単に知ることができます。高齢者に対しても、加齢によって生理的に変化する項目に関しては、許される範囲として、成人と異なった基準値が定められています。

- 基準値の異なる主な血液検査項目と年齢加・減 -

		高齢者基準値		異常値
		成人基準値	異常値(成人のみ)	
総コレステロール		120 ~ 220	221 ~ 250	251 mg/dℓ
中性脂肪		50 ~ 160	161 ~ 180	181 mg/dℓ
年齢 加・減	30 ~ 64 歳	± 0	+2	+2 (歳)
	65 歳 ~	- 5	± 0	+2 (歳)

		異常値	高齢者基準値	
			異常値（成人のみ）	成人基準値
ヘモグロビン（男）		12.0 g/dℓ未満	12.0 ~ 12.9	13.0 ~ 18.0
ヘモグロビン（女）		11.0 g/dℓ未満	11.0 ~ 11.9	12.0 ~ 16.0
血小板数（PLT）		10万個/mm ³ 未満	10 ~ 14万	15 ~ 40万
年齢	30 ~ 64歳	+ 2	+2	± 0（歳）
加・減	65歳～	+ 2	± 0	- 5（歳）

（注：基準値は施設によって若干異なることがあります）

表からは、コレステロールや中性脂肪のように加齢によって増加するものもあれば、ヘモグロビンや血小板のように減少するものもあることが分かります。つまり、同じ数値であったとしても、高齢者であれば正常範囲内と判定できても、成人であればすでに老化が一步進んでいるとみることができます。逆に、高齢者でありながら、成人の基準値内であれば若々しいとみることができるのです。

次に、生活習慣病に關与する主な検査数値と、その年齢加算についてもみてみましょう。表中には、動脈硬化促進と直接結びつかないものもありますが、LDLコレステロール（悪玉コレステロール）や空腹時血糖、血圧のように、動脈硬化に対して相乗、促進的に働くものもあります。

- 主な検査数値と年齢加算 -

検査項目	基準値	加算年齢（歳）
LDLコレステロール （悪玉コレステロール）	180 ~ 550mg/dℓ	551以上 +4
HDLコレステロール （善玉コレステロール）	40 ~ 80mg/dℓ	40以下 +2
尿酸（UA）	男 3.0 ~ 7.7mg/dℓ 女 2.5 ~ 6.4mg/dℓ	7.8以上 6.5以上) +1
GOT	0 ~ 40 IU/dℓ	41以上 +1
GPT	0 ~ 35 IU/dℓ	36以上 +1
- GTP	男 10 ~ 50 IU/dℓ 女 3 ~ 30 IU/dℓ	51以上 31以上) +1
空腹時血糖	70 ~ 110mg/dℓ	111以上 +4
HbA _{1c}	3.0 ~ 6.0%	6.1以上 +4

（注：基準値は施設によって若干異なることがあります）

- 血圧の値と年齢加算 -

	血圧 (mmHg)	加算年齢 (歳)
収縮期血圧 (最高血圧)	140未満	±0
	140～160	+1
	160以上	+2
拡張期血圧 (最低血圧)	90未満	±0
	90～95	+1
	95以上	+2

(注：基準値は施設によって若干異なることがあります)

最後に、例としてK・Sさん(50歳、170cm、78kg)の検査結果から「内臓年齢」を算出してみます。

- K・Sさんの検査結果と加算年齢 -

検査項目	値 (単位)	加算年齢 (歳)
赤血球数 (RBC)	520万個/mm ³	±0
ヘモグロビン (Hb)	14.2 g/dℓ	±0
ヘマトクリット (Ht)	45.7%	±0
白血球数 (WBC)	5800/μℓ	±0
血小板数 (PLT)	28万個/mm ³	±0
GOT	32IU/ℓ	±0
GPT	28 IU/ℓ	±0
- GTP	65 IU/ℓ	+1
総コレステロール	316mg/dℓ	+2
HDLコレステロール	42mg/dℓ	±0
LDLコレステロール	640mg/dℓ	+4
中性脂肪	172mg/dℓ	+2
尿酸	8.1mg/dℓ	+1
空腹時血糖	118mg/dℓ	+4
HbA _{1c}	6.5%	+4
血圧	148/92 mmHg	+2
計		+16

$50 \text{ 歳} + 16 \text{ 歳} = 66 \text{ 歳}$ <p style="text-align: center; margin: 0;"> 加算年齢 内臓年齢 </p>
--

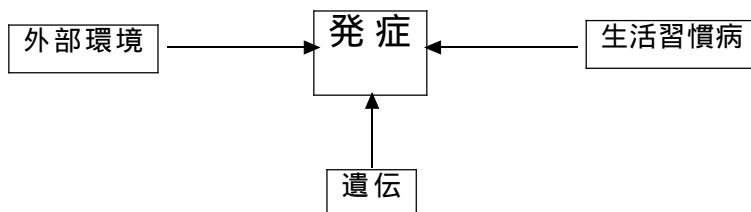
さて、あなたの内臓年齢は何歳ですか？

3 . 死亡率の62.3%を占める生活習慣病

1960年代から、日本の死亡構造の中心が感染症から生活習慣病へ大きく変化してきました。生活習慣病の三大死因として挙げられるのが、悪性新生物（がん）、心疾患、脳疾患です。有病者は1300万人、一般医療費24兆円のうち34%を「生活習慣病」の医療費が占めています。

生活習慣病は健康的な生活習慣を確立することにより、疾病の発症そのものを予防できるという病気の捉え方を示したもので、「健康増進・発病予防」という一次予防の考え方が重視されています。生活習慣病の発症要因としては、遺伝的要因、外部環境要因、生活習慣的要因の3つに大きく分けることができます。

- 生活習慣病の発症要因 -



(1) 死亡率第1位を占める悪性新生物（がん）

がんは、正常な細胞が変異を起こしてがん細胞に変わり、細胞増殖のコントロールが全く効かなくなり、勝手にがん細胞が増え続けてしまう病気です。このような細胞のがん化は、遺伝子に異常が生じて起こることから「細胞の病気」、または「遺伝子病」といわれています。しかし、親から子へと遺伝する「遺伝病」ではありません。

細胞に作用を及ぼす因子は多数あり、その種類・濃度に応じ細胞は様々に反応します。例えば、細胞ががんになる反応を示すには、それなりに特定の作用が加わる必要があります。その作用を示す因子を「発がん因子」といいます。この発がん因子としては、食品添加物、喫煙、工場や自動車の排煙、排気ガス、ストレス、食品類に寄生したカビ（アフラトキシン）、山菜類に多く入っている灰汁などが挙げられています。

私たちが、がんを自ら認識できるのは、がん細胞が増殖して大きな固まりになり、その影響で機能障害が生じたり、がん細胞の増殖がからだの栄養を奪い、局所からの出血や骨髄における造血を障害したりして、貧血を起こすようになってからです。それ以前は潜伏状態にあり、自覚できる状態になってからでは手遅れの場合が少なくありません。ですから、予めがんの発生の危険率の高いとされる要因から身を守り、発がん因子をで

きるだけ排除していくことが、がんを予防する上で重要といえます。がんの因子を抑制する働きのあるものとして、β-カロテン、ビタミンC・E、ポリフェノール、カテキン（お茶）、食物繊維、含硫化合物（キャベツ、大根、たまねぎ）が挙げられます。このような成分を含む食品を、日頃から摂取する習慣をつけていくことも大切です。

- がんを防ぐための12カ条 -

バランスのとれた栄養を摂る

- いろいろ豊かな食卓にする -

毎日、変化のある食生活

- 同じ食品ばかり食べないように -

食べ過ぎは避け、脂肪は控え目に

- おいしい物も適量に -

お酒はほどほどに

- 健康的に楽しもう -

たばこは吸わないように

- たばこの煙には発がん物質と有害物質が含まれている -

食べ物から適量のビタミンと食物繊維を多く摂る

- 緑黄色野菜をたっぷりと -

塩辛いものは少なめに、熱いものは冷ましてから

- 食塩は10g未満に。胃や食道をいたわる -

焦げた部分は避ける

- 焦げた部分にがんの元になる物質が含まれている -

カビの生えたものには注意

- 食べる前にチェックする -

日光に当たりすぎない

- 過度の日光は、皮膚細胞の遺伝子を傷つける -

適度にスポーツをする

- ストレス発散や健康づくりのために、いい汗を流そう -

からだを清潔に

- さわやかな気分で清潔に保つ -

がんは、体組成の性質の違い、所属する社会や個人の習慣なども関係します。また、男性と女性では、がん発症部位が違います。

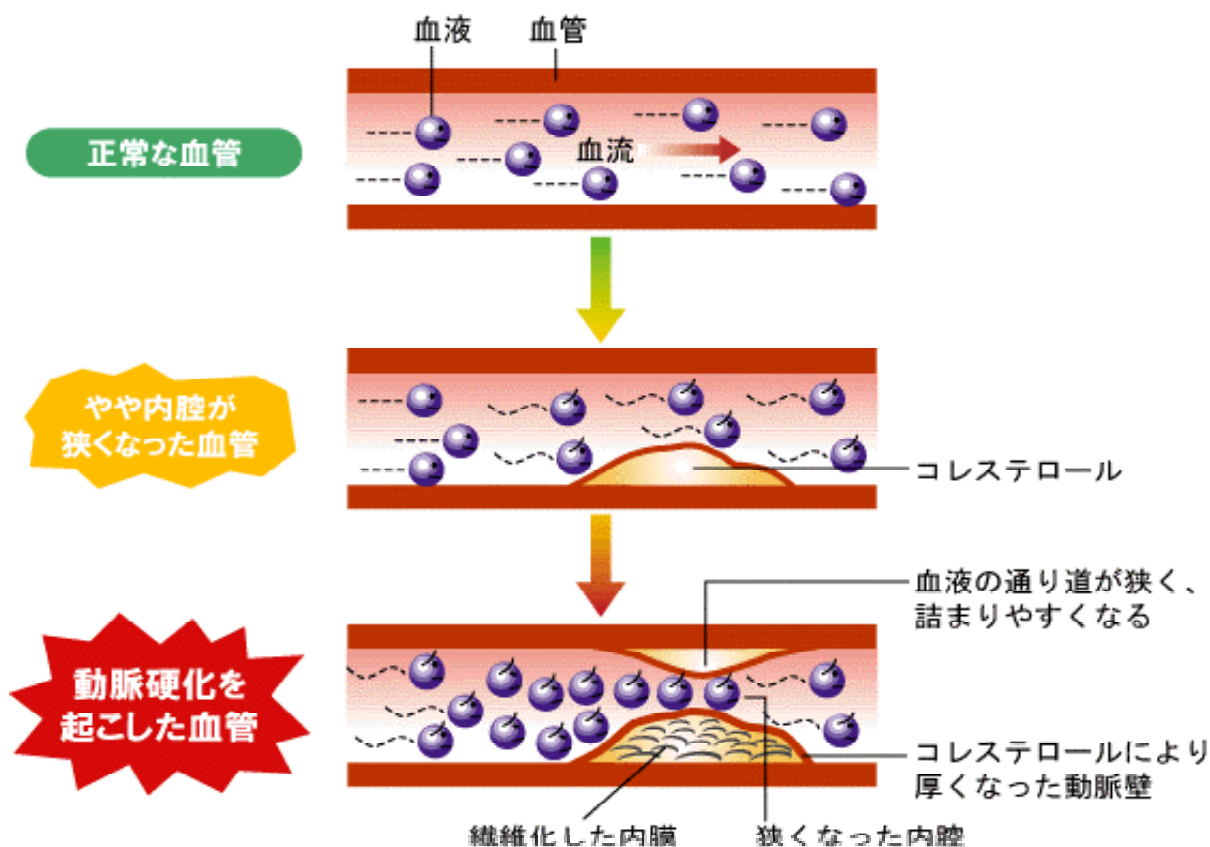
- 日本人のがんの動向（2003年現在） -

全体	1位	肺がん	男性	1位	肺がん	女性	1位	胃がん
	2位	胃がん		2位	胃がん		2位	大腸がん
	3位	肝がん		3位	肝がん		3位	肺がん
	4位	大腸がん		4位	大腸がん		4位	肝がん

(2) 死亡原因の第2,3位を占める動脈硬化

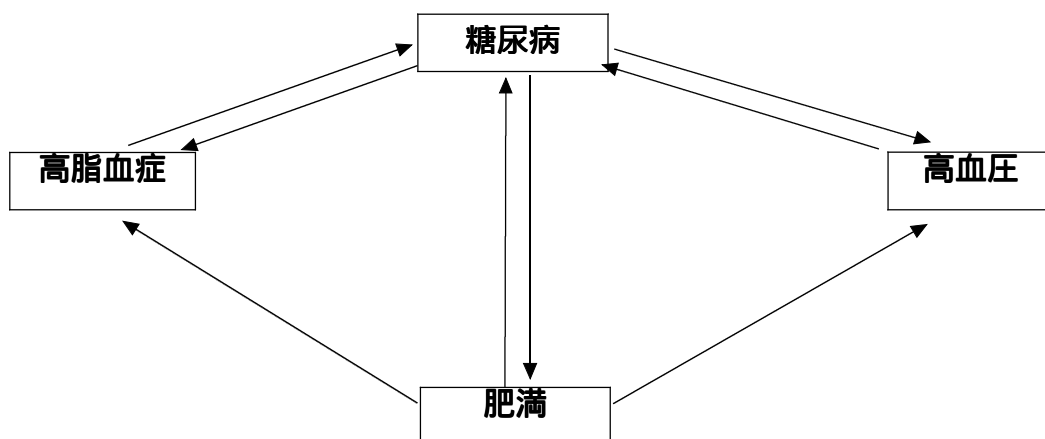
動脈は、心臓から全身に送り出される血液が通る血管です。健康な動脈には、勢いよく流れてくる血液の圧力にも耐えられる弾力性があります。しかし、老化とともに動脈内にコレステロールや中性脂肪がたまり、血管の内腔が狭くなり、弾力性を失ってしまうのです。この様な状態を「動脈硬化」といいます。動脈硬化は、年をとれば誰にでも起こるもので、特に自覚症状はありません。しかし、動脈硬化が進行すると、50～60歳代になって様々な合併症が現われます。

- 動脈硬化が起こる仕組み -



動脈硬化が起こる原因には、高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満の4つが挙げられます。この4つは「死の四重奏」ともいわれ、オーケストラで1つの楽器が音を出すと続いて他の楽器も音を出し始め、ハーモニーを奏できるように、お互いに合併しやすく、しかも合併することでより重大な病気を引き起こしやすくなります。

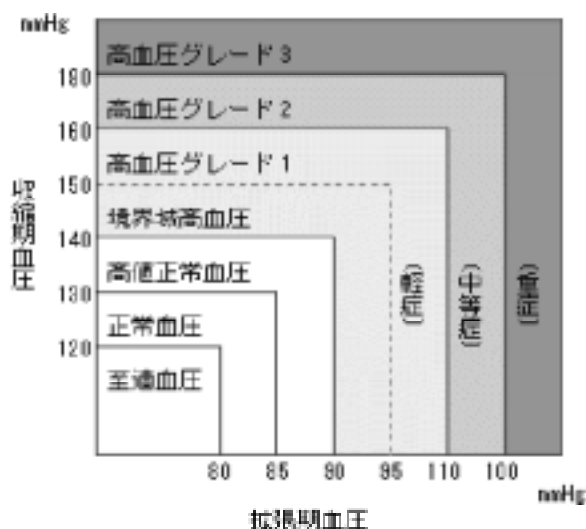
- 死の四重奏 -



高血圧

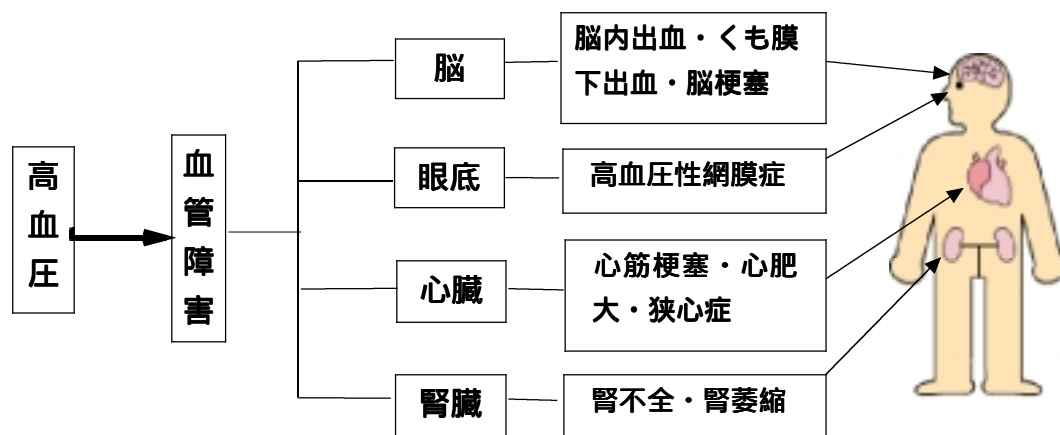
からだの隅々にまで血液を送るには、血液に圧力をかけて送り出す必要があります。この血液循環に必要な血液の圧力が「血圧」です。そして、心臓が全身に血液を送りだすために収縮した状態を最高血圧（上の血圧）といい、全身から戻った血液が心臓にたまり心臓が拡張している状態を最低血圧（下の血圧）といいます。それぞれの判定基準は、次のようになっています。

— 血圧の分類 —

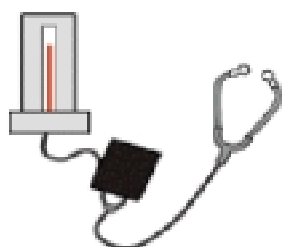


高血圧は、食事の偏りや高脂肪・高カロリー、塩分の摂りすぎ、運動不足、過剰なストレスなどの生活習慣が関係しています。また高血圧によって、次のような重篤な合併症が引き起こされます。

- 高血圧の合併症 -



- 高血圧になったら -



定期的な血圧測定と検診を受けましょう



過労、ストレスに気をつけ休養、睡眠をよくとりましょう。



薬は自分の判断で減らしたり、やめたりせず、医師の指示を守りましょう。



減塩など食生活に注意しましょう。

糖尿病

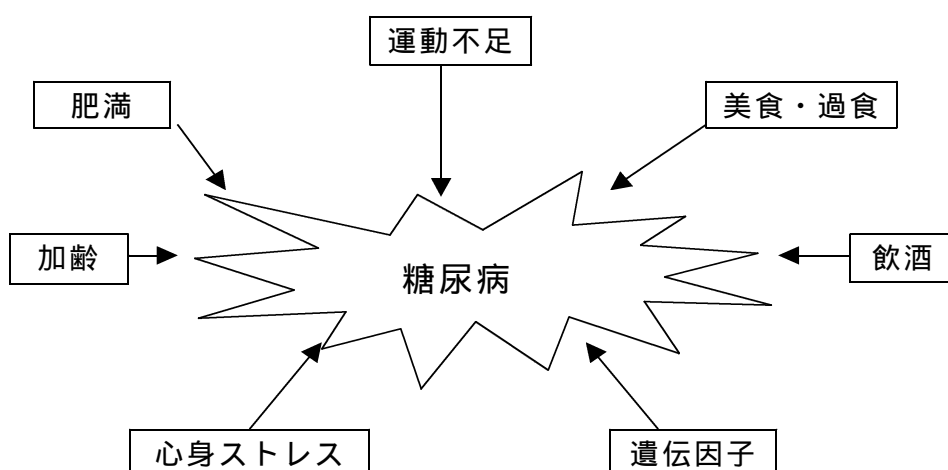
糖尿病は「国民病」ともいわれ、2002年の厚生労働省の発表によると、1620万人（境界型も含む）もの人が罹患しています。その中でも、特に40歳後半から罹患者が急増します。

血液中には、食後に食べ物の消化・分解が行われることによって、ぶどう糖が増加します。それと同時にすい臓からインスリンが分泌され、その働きによってぶどう糖が処理され、血糖値が下がるという仕組みになっています。しかし、インスリンの分泌が少

なかつたり、働きが悪かつたりすると、食後の血糖値がうまく下がらなくなり、血糖値の高い状態が続きます。これが「糖尿病」です。

糖尿病を招く原因としては、食べすぎ、運動不足、ストレス、アルコールの飲みすぎ、肥満などが代表的です（下表参照）。また、糖尿病の発病には遺伝的な素因も深く関係しているため、親戚に糖尿病の人がいる場合には特に注意が必要です。

糖尿病になりやすい生活環境



糖尿病の症状としては、次のようなものが代表的です。

- 糖尿病の症状 -

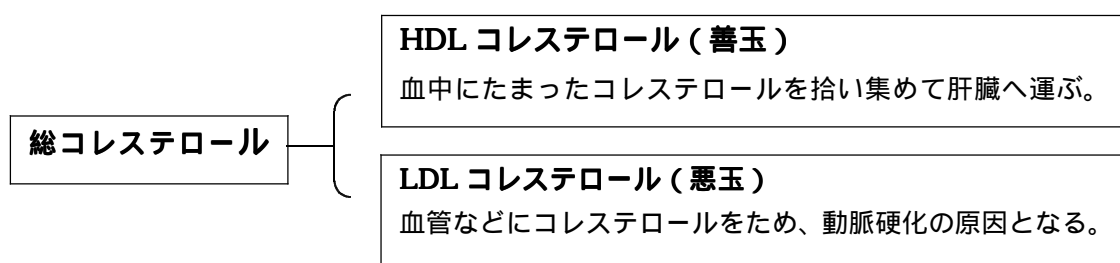
多尿 口渇 多飲	血糖が増えると腎臓で糖분을吸収しきれなくなり、水に溶け出して外にもれることになる。この時多くの水が必要になる。その結果、尿量が増えてその水分を補うために喉がかわく。
だるさ 疲労感	エネルギー源であるはずのぶどう糖が、インスリンの作用不足で十分に活用できず、疲れやすくなる。
空腹感 多食	ぶどう糖をエネルギー源として十分に利用できないために、脂肪を利用する代償作用が起こり、血中に遊離脂肪酸を増やし、食欲中枢の働きを妨害し、満腹を感じさせなくする。
体重減少	ぶどう糖をエネルギー源として利用できないため、脂肪、たんぱく質も利用してしまい、体構成組織の分もエネルギーになってしまう。
糖尿病昏睡	からだの状態を一定に保つ恒常性が崩れ、細胞のはたらきが低下し、意識がなくなって倒れてしまう。主に Ⅰ型糖尿病に多い。

高脂血症

コレステロールや中性脂肪などの脂質が血液中に非常に多くなった状態を高脂血症と
いいます。

コレステロールとは？

コレステロールは脂質の一種で、体内では血管の強化、維持に重要な役割を果たして
います。また、副腎皮質ホルモンや性ホルモン、消化酵素の胆汁酸（脂肪の消化・吸収
を助けるもの）を作る材料にもなるため、人体にはなくてはならないものです。しかし、
多すぎると動脈硬化の原因にもなってしまいます。



中性脂肪とは？

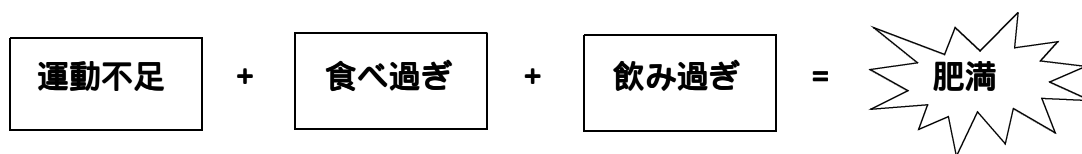
食事から摂取する脂質のほとんどが中性脂肪（脂肪）です。主に、エネルギー源とな
りますが、摂り過ぎると肝臓や脂肪細胞に蓄積され、必要時に脂肪酸に分解されて利用
されます。また、炭水化物を摂りすぎても肝臓で合成され、同じように蓄積されます。
中性脂肪が蓄積されると、肥満や脂肪肝等、生活習慣病にもなりやすくなります。

中性脂肪とコレステロールとの関連から疑われる病気

中性脂肪	コレステロール	主な病気
高値	高値	動脈硬化、糖尿病、肥満 高尿酸血症、急性すい炎
高値	正常	糖尿病、高尿酸血症 急性すい炎、肥満
正常	高値	動脈硬化

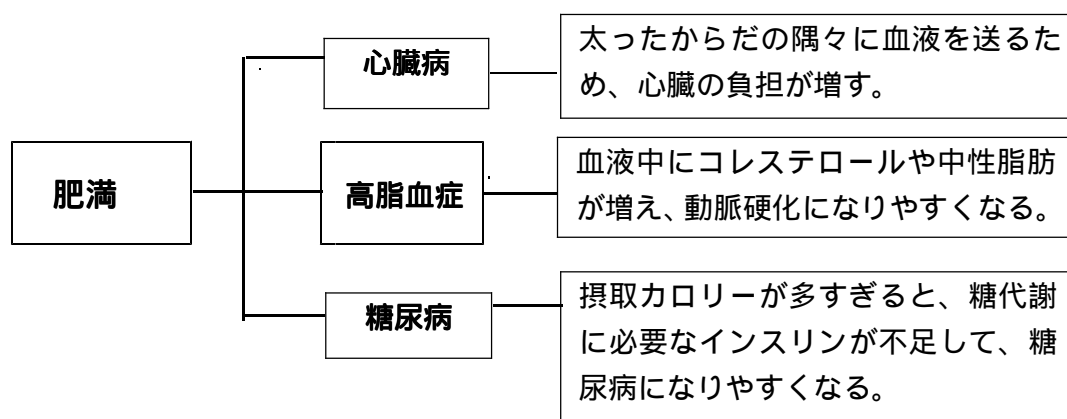
肥満

運動不足、食べすぎ、飲みすぎといった生活習慣が太る原因です。



摂取したエネルギーが消費するエネルギーより多ければ、余った分は脂肪としてからだに蓄積されてしまいます。そして、肥満は様々な生活習慣病を引き起こす原因にもなります。

- 肥満と生活習慣病との関係 -



肥満といっても、特に内臓脂肪型肥満（内臓のまわりに脂肪がつくタイプ）が生活習慣病を引き起こす原因となります。日本肥満学会は「腹部が男性で85センチ、女性で90センチ以上だと、内臓脂肪型肥満の可能性がある」としています。また、肥満度は「BMI」で簡単に測定することができます。

- 肥満の判定 -

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div [\text{身長 (m)}]^2$$

*例えば、身長 170cm、体重 70kg の場合

$$70 (\text{kg}) \div (1.7\text{m})^2 = \text{約 } 24$$

日本では BMI25 以上が肥満とされています（日本肥満学会基準）

4. 健康寿命を延ばす生活習慣 ～テクテク・カミカミ・ニコニコ・ドキドキ～

(1) テクテク歩きましょう

厚生労働省は、健康づくりのための運動指針を作成しています。この指針を念頭におきながら、どのように運動をしていけばよいかみていきましょう。

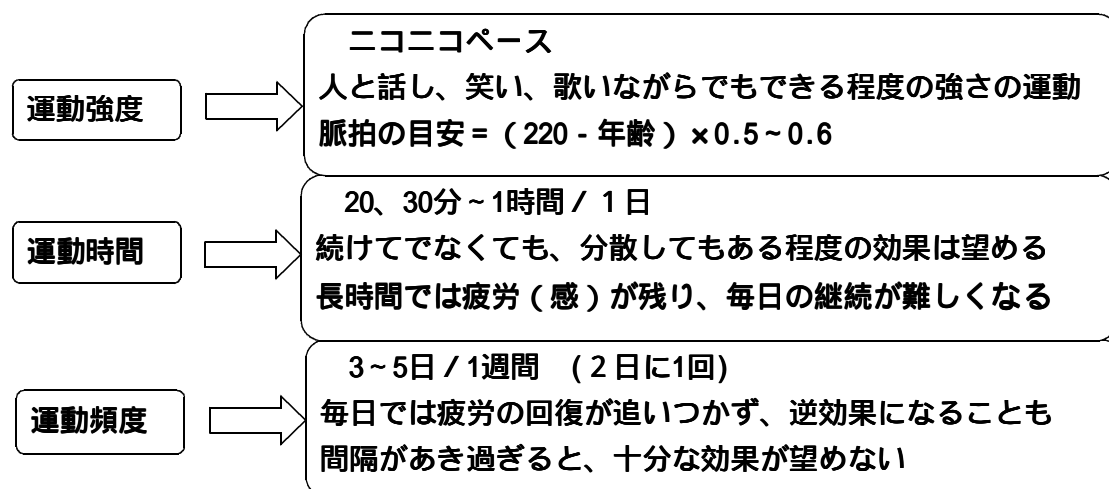
健康づくりのための運動指針 (厚生労働省)

- 1) 生活の中に運動を
 - ・ 歩くことから始めよう
 - ・ 1日30分を目標に
 - ・ 息がはずむ程度のスピードで
- 2) 明るく楽しく安全に
 - ・ 体調に合わせたマイペース
 - ・ 工夫して、楽しく運動長続き
 - ・ 時には楽しいスポーツも
- 3) 運動を生かす健康づくり
 - ・ 栄養・休養とのバランスを
 - ・ 禁煙と節酒も忘れずに
 - ・ 家族のふれあい、友達づくり

健康・体力づくりの運動処方

運動は、ただ闇雲に行えばいいというものではありません。特に、中高年者では、間違った方法で運動に取り組むと逆効果となり、時には取り返しのつかない場合もあります。正しい運動を考えるときに、是非知っておきたいことが運動処方の知識です。

- 運動処方 -



運動種目の選択

運動処方に基づいてどのような運動をすればよいかを考える時、中高年に適した運動と適さない運動について知っておく必要があります。

- 適した運動 -

ウォーキング(10分以上/1kmペース)
ハイキング(標高2000m以下、
4km以下/1時間ペース)
ジョギング(8km以下/1時間ペース)
サイクリング(18km以下/1時間ペース)
水泳や水中運動
体操・ダンス
テニス(軽いラリー中心で)
卓球(軽いラリー中心で)

- 適さない運動 -

高度な技能を必要とする運動
競技的性格が強い運動
ストレスが多い運動
強い筋力を必要とする運動
息を止めて力むような運動
途中で休みをとりにくい運動
激しい運動や急激な運動
クルクルまわる回転の多い運動

運動に適した時間帯

1日のうちで、健康や安全面から運動に適さない時間帯があります。また、せっかく運動をするなら運動効果の上がりやすい時間帯に行った方が効率的です。

運動に適さない時間帯の考え方

- ・寒い時間帯、暑い時間帯はできるだけ避ける
- ・食事直後は避ける

食後は、胃腸などの消化器官に十分な血液が必要だが、運動を行うと消化器官に向かうべき血液が分散されてしまう。食後は、少なくとも1時間程度あけて運動を行うのが望ましい

- ・起床直後はからだが目覚めていないので、急な激しい運動は避ける
- ・就寝前は1日の疲労が最も蓄積しているため、激しい運動は避ける

- 時間帯と運動効率 -

朝食前	起床直後は低血糖状態なので運動するのは危険。水分を摂り、少量の炭水化物をとってから行うこと。朝食も美味しく食べられる。	夕食前	ダイエット時の運動にお勧め。空腹時には、脂肪は燃えやすく、運動後の食事ですったカロリーも熱エネルギーとして放出しやすくなる。
朝食後	早めに朝食を摂り、時間をあけて腹ごなしのつもりで運動すれば問題なし。通勤で歩くのも立派な運動。	夕食後	食後の運動は、摂取したカロリーを脂肪として蓄えにくくする。飲酒後は運動効果が半減し、循環器系にも負担がかかるので注意。
昼食前	朝食もこなれて運動に使われるエネルギーが十分な状態。家事や仕事で動き回るのも立派な運動。運動後は、昼食も美味しさ倍増。	就寝前	運動には最適な時間帯。就寝中の成長ホルモンの分泌により、適度な刺激を受けた骨や筋肉がより強く再生する。
昼食後	昼食後は、午後の活動エネルギーの充填期なので、消化のために安静にしていた方が望ましい。最低、1時間は運動を控える。		

運動に不可欠な水分補給

運動をする場合は、からだの要求（のどの渇き）の有無に係わらず、意識的に水分を補給することが大切です。水分を摂らないと、血液中の水分が減少し、血液成分が濃縮し、粘性が上昇します。そのため、心臓や血管に多大な負担がかかったり、尿酸値の上昇や腎機能障害、尿道結石などを招きやすくなったりします。また、発汗できず、体温が上昇することにより、熱射病や日射病を引き起こす危険もあります。一方で、水分を摂り過ぎると、血液の水分が上昇し、血液成分の濃度が低下してしまいます。そのため、低ナトリウム血症やけいれん、意識障害などを起こしかねません。

水分は、次のような方法で適切に補給しましょう。

水分補給の方法

- ・運動を行う30分前までに250～500mlの水分を補給しておくのが望ましい。
- ・運動後の水分補給の目安は、日常生活の中の軽い運動であれば、コップ1～3杯程度の水を飲むだけでよく、特に多くの水分を補給する必要はない

補給量の目安

汗ばんだら	コップ1杯程度
腋がぬれたら	コップ2杯程度
びしょり汗をかいたら	コップ3杯程度

- ・飲む水の温度については、5～15 前後の水がもっとも吸収率がよい
- ・ウォーキングなどの有酸素運動を比較的長時間行う場合は、15～30分おきに少量ずつ分けて飲むのがよい
- ・糖分の多い飲み物は、血糖値が上がりすぎる可能性があるため注意する
（発汗によって失われた電解質を補うためにスポーツドリンクを利用するのもよいが、成分を確認し、糖分が多い場合は2倍程度に薄める）

健康運動の王様「ウォーキング」

からだに優しく、手軽な運動として、最近は「ウォーキング」が注目されています。しかし、効果はすぐ現れるものではなく、はっきりと効果を実感できるようになるには2～3ヶ月かかります。ポチポチ、気長に、気楽に取り組みましょう。

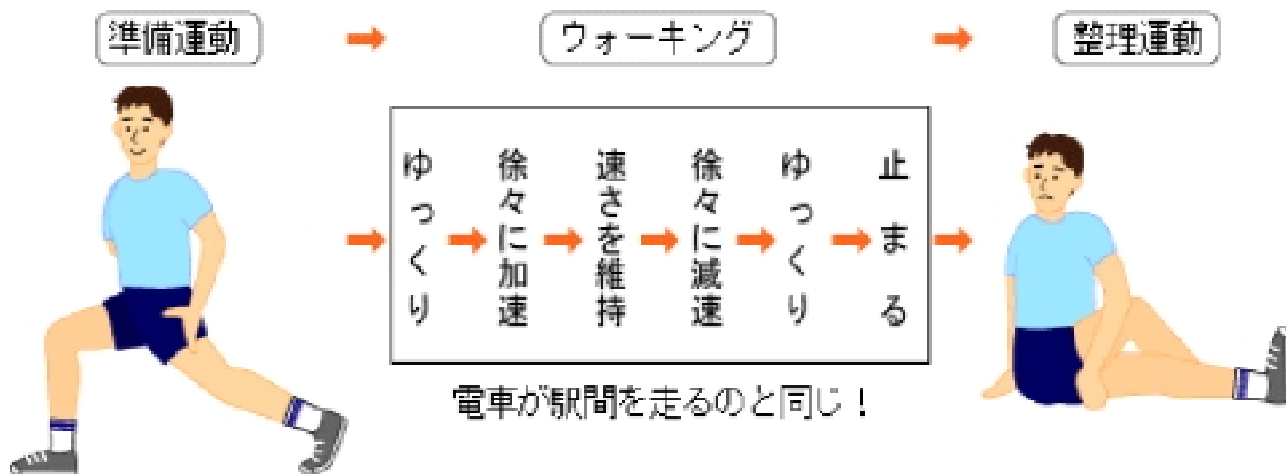
- ウォーキングの効果 -

肥満防止・解消	有酸素運動なので、運動や活動のためのエネルギーを獲得するために体内の脂肪が燃焼し、分解される。
動脈硬化の改善と血圧の正常化	血液の流れが活発になり、毛細血管の発達や血管の弾力性が保持される。
膝痛や腰痛の予防	からだ全体の筋肉の2/3を占める足腰の筋肉が強化される。
骨粗鬆症の予防	運動によって骨が刺激を受け、骨の生成が促されて骨密度が維持される。
動脈硬化の抑制	運動によってHDL（善玉）コレステロールが増加する。
老化の防止	全身運動が身体的な衰えを防ぎ、大脳も刺激される。
その他：糖尿病（インスリン非依存型）の改善 本態性高血圧症の改善 新陳代謝の活発化と心臓や肺の機能向上 全身持久力（スタミナ）の増加と防衛体力（免疫力）の向上	

ウォーキングの進め方

ウォーキングを行うときには、ウォーミングアップ（準備運動）、実施後のクーリングダウン（整理運動）が欠かせません。以下の手順を参考にして、安全なウォーキングを行いましょう。

-ウォーキングの進め方-

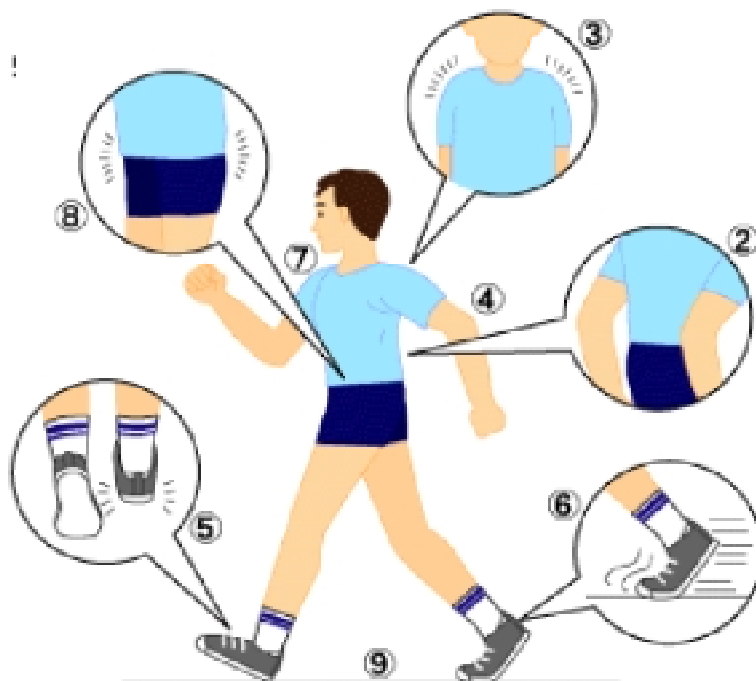


正しいウォーキングとは

からだに負担を掛けず、効果的なウォーキングを行うには、正しいウォーキングフォームを身につけることが大切です。次のようなフォームを意識して、行いましょう。

－正しいウォーキングの方法－

- ① 呼吸は大きく深く、一定のリズムで！
- ② 背筋を伸ばし、上体を真っ直ぐに！
- ③ 肩の力は抜いてリラックス！
- ④ 腕は肘を軽く曲げ、大きく振って！
- ⑤ 膝を伸ばして、かかとから着地！
- ⑥ つま先で路面を蹴り出すように！
- ⑦ あごは軽く引いて！
- ⑧ 腰で歩く意識をもって！
- ⑨ 歩幅は普段より大きめに！



(2) カミカミしましょう！

「食べ方はその人の生き方」です。つまり、どう食べるかが「どう生きるか」につながっていきます。

ここ20年間における日本人の食生活は、欧米化やジャンクフード、加工食品の氾濫により、必要な栄養素が毎日の食事から摂れなくなっているのが現状です。人間のからだは、60兆という数の細胞から成り立っています。その細胞は、毎日口にする食物によって構成・維持されているのです。また、食物の摂り方によって、私達の細胞（からだ）は大きな影響を受けています。摂取する食物は、栄養と量と質が過不足なく、十分に満たされていることが健康にとって大切です。しかし、現代はこのバランスが崩れることにより「半健康人」が多くなってきました。そこで、見直されているのが「日本食」です。日本食の利点は、低カロリーで、主食が穀物（ごはん）であり、ビタミン・ミネラルが豊富な野菜、良質なたんぱく質や脂肪を含んだ魚介類などを使う「健康長寿食」であるという点です。それぞれの食材の働きを次の絵で確認してみましょう。

—これが和食パワーだ！—

日本を世界有数の長寿国に導いてくれた
陰の原動力と言えは和食です。
これからも、健康長寿のために大いに和食を食べましょう。



私たちは、1日からだを動かして3回食事をします。そして、その間隔は約5～6時間です。つまり、一度食事をすると満腹感が生じて、それが4～5時間持続した後に空腹感へ移行するのです。満腹感とは、胃の中で多量の食べ物が満たされ血糖値が上昇することと、胃が十分に機能したか否かで決まります。例えば、食べ物が口から入ると、次に進む胃へ消化の準備をするようにと伝達が行きます。そして、食べ物が胃へ移り、十分消化し終える頃に、十二指腸へ「もうすぐそちらへ行くぞ」という伝達が行われます。こうしたシステムを順調に運転させるのに一番大切なことは「よく噛む」ということなのです。

よく噛むと、唾液がたくさん分泌されます。唾液には、老化の予防に役立つパロチンというホルモンも含まれています。また、噛むことによって体力の指標である開眼片足立ち時間が長く、握力が高くなることがわかっています。

一食べ方の点検



- ② 早食いは避ける
早食いは肥満のもと
食事時間は最低でも20分間
(脂肪の視床下部が血糖上昇に反応するまでの時間)



- ③ 夕食たっぷりや大食いは避ける
摂取エネルギーが消費エネルギーを上回り、余ったエネルギーが脂肪に変化する

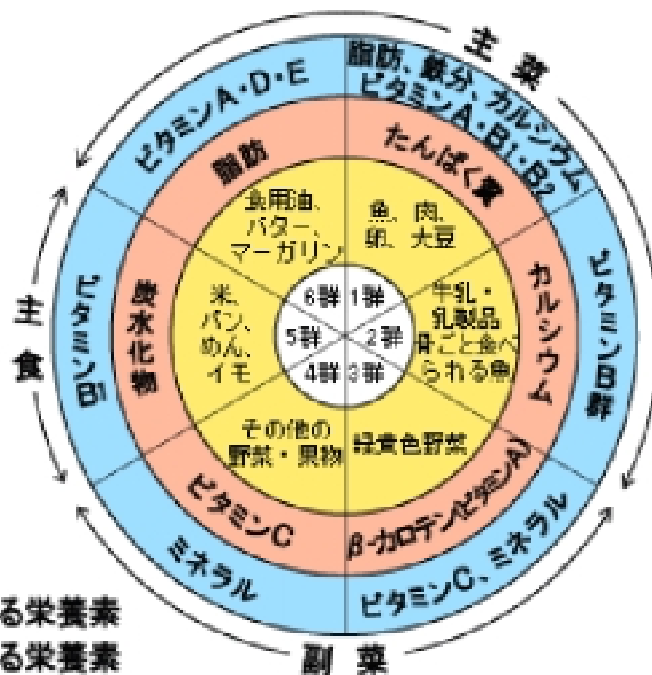


- ① 朝食をとる
炭水化物をとって前夜以来の肌筋状態から脳を覚まし
食事誘発性耐熱産生で体温を上げて活動体制を整える
生体リズムの調整
(体内時計のリセット)
朝食抜きは肥満を助長する
便意を発生させ、排便を促す

- ④ よくかんで食べる
一口20回かむ
早食いの防止
舌の筋肉をつかってエネルギーを消費
脳も刺激する

- ⑤ 腹八分目を心がける
活性酸素の発生を抑え、老化を遅らせ、寿命を延ばし、免疫力を高める
食べたものがおま完全に消化される

- ⑥ 栄養のバランスを考えて食べる
1日30品目を目標として、主食+主菜+副菜を組み合わせて栄養のバランスを整える
(左図参照)



- 一次的にとれる栄養素
● 副次的にとれる栄養素

(3) ニコニコしましょう！

心の治癒力を上げるには、ニコニコが日常生活において基本です。また、副作用のない薬にもなります。人間は頭とからだと心、この3つでできています。これらは三位一体であり、それぞれが強く影響しあってしまうのです。

今までの生活環境、生育暦、経験から形成される、その人の「心の公式」または「思い込み」は、それぞれで違ってきます。これは、その人が人生経験の中で正しいと思いついて入っている価値観のことです。それによって、ストレスを受ける状態が違ってきます。

ストレス状態 = ストレス刺激 + 本人の受け取り方

ストレス刺激の大きさと、ストレス刺激（ストレッサー）をどの様に受け取るかが、ストレスの程度を決定する重要な要素です。ストレス状態の程度は「ストレス刺激」そのものよりも「本人の受け取り方」のほうに大きく影響されます。この本人の受け取り方が「心の健康」に通じてくるのです。心の健康とは、イキイキとした心の状態であり、社会環境に順応ができ、自らが健康な生活を営むために環境の選択を行ったり、時には環境に働き掛け、良い環境を作ったりすることができる状態をいいます。そのバランスが崩れてくると、心に歪みができ、それが心身に表われてしまうのです。

ストレスの概要

ストレスとは

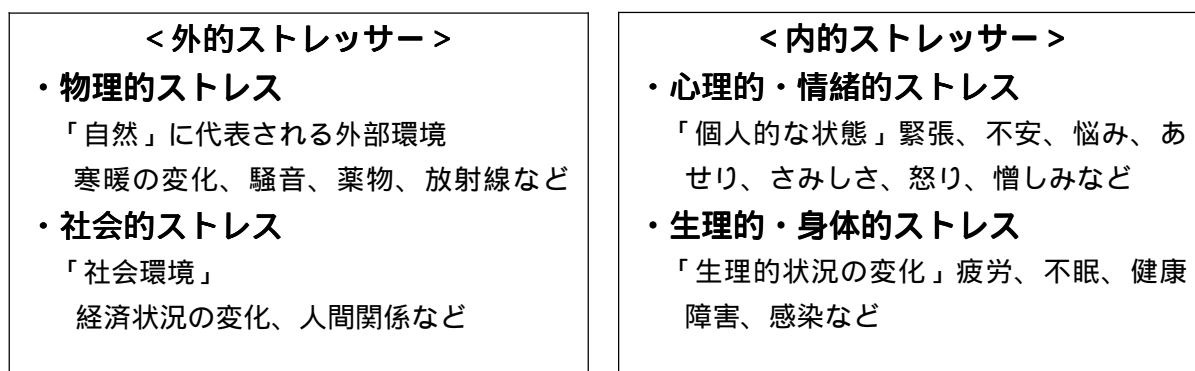
そもそも「ストレス」とは、機械工学の用語で「物体のゆがんだ状態」を意味し、そのゆがみの要因であり、我々人間の心身に各種の刺激を引き起こすものを「ストレッサー」といいます。また、それにより心身がゆがんでいる状態を「ストレス状態」と表しています。しかし、現在ではそのすべてを含めて「ストレス」と呼んでいます。

ゴムボールを上からギュッと押しつぶした状態を考えてみましょう。ボールをゆがませた手の力が「ストレッサー」であり、それによりボールがゆがんでいる状態が「ストレス状態」という事になります。

ストレッサーとは

ストレス状態を引き起こす「ストレッサー」にはどのようなものがあるのでしょうか。

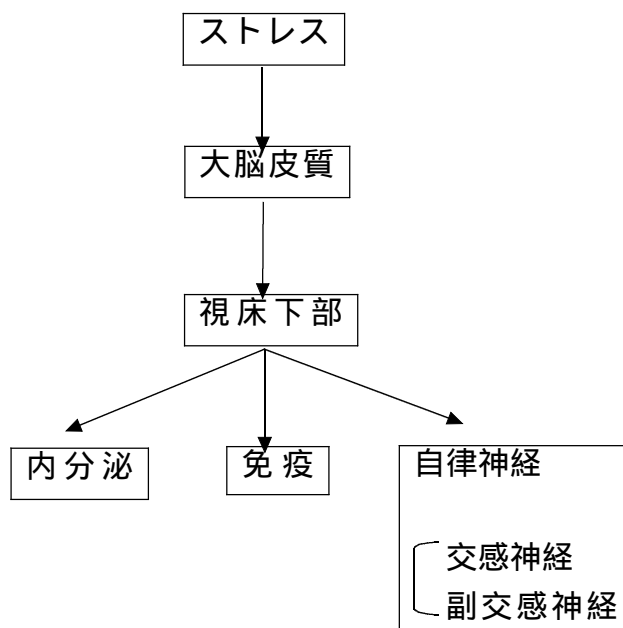
- ストレッサーの種類 -



ストレスは、上図のように自然に代表される外部環境や社会環境を要因とする「外的ストレス」と、個人的な状態や生理的状况の変化を要因とする「内的ストレス」の2つに大きく分けられます。つまり、ストレスは社会や人との交流だけでなく、暑さや寒さ、過労などの生活環境などからも生じるのです。私たちは、実に様々なストレスにさらされ、ストレスとは切っても切れない生活を送っているということになるのです。

では、これらのストレスを受けると我々のからだはどうなるのでしょうか。ストレスを受けた時にからだに現われる反応について説明します。

- ストレスを受けた時のからだの反応 -



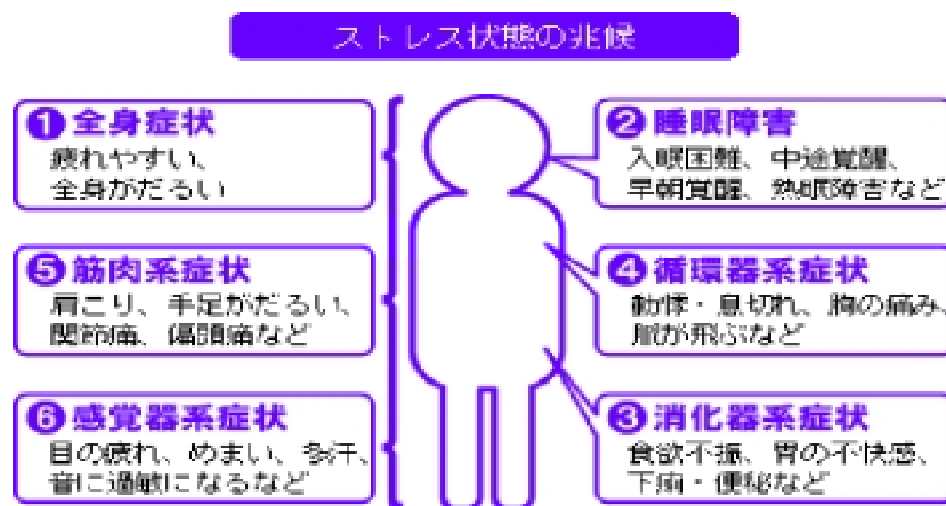
このように、外部から何らかの刺激（ストレス）にさらされ続けると、交感神経系と

副交感神経系のバランスが崩れ、ホルモンはストレスに対する防御力が限界を超えて、免疫系の働きが弱まってしまいます。これらの作用が重なりあった結果、ホメオスターシス（注）がバランスを失い、様々な病気やからだの変調を招いてしまうのです。

注）ホメオスターシス：生体が外的および内的環境の変化を受けても、生理状態などを常に一定範囲内に調整し、恒常性を保つこと。

ストレス状態の兆候

次に、ストレス状態にある時に現われやすい兆候の代表を挙げてみます。このような兆候が現われ始めたら、要注意です。



全身症状：疲れやすい、からだのだるい、気力がわからないなど

睡眠障害：寝つきが悪い、眠りが浅い、早く目覚め再び寝付けない、夢ばかり見て寝た気がしないなど

消化器系症状：食欲不振、胃がもたれる、吐き気・嘔吐、よく下痢をする、便秘になりやすいなど

循環器系症状：心臓がドキドキする、胸が痛くなる、脈が飛ぶなど

筋肉系症状：肩がこる、首がこる、手足がだるい、関節痛、偏頭痛がするなど

感覚器系症状：目が疲れやすい、めまいがする、多汗になる、音に対して過敏になるなど

まずは、自分がストレス状態にあることに気付くことが大切ですが、自分で気付くことはなかなか容易ではありません。そのため、周囲の人たちが変化に気付いてあげることが重要です。また、下表のようなストレス表で、日頃の出来事を照らし合わせ、参考

にしてみるのもよいでしょう。

- 生活上のストレス表 -

配偶者の死	100	経済状態の変化	38	労働時間、条件の変化	20
離婚	73	親友の死	37	住居の変化	20
夫婦の別居	65	職場の配置変換	36	学校の変化	20
犯罪行為による入獄	63	配偶者との意見の不一致	35	余暇の過ごし方の変化	19
近親者の死	63	200万円以上の借金	31	宗教活動の変化	19
外傷、疾病罹患	53	抵当や賃金の失効	30	社会活動上の変化	18
結婚	50	職責の変化	29	200万以下の借金	17
職場の火災	47	子どもの独立	29	睡眠習慣の変化	16
夫婦仲の回復	45	姻戚とのトラブル	29	家族間の親密度の変化	15
退職	45	個人的な事業の成就	28	食習慣の変化	15
家族の疾病罹患	44	妻の就職、退職	26	休暇	13
妊娠	40	入学、卒業	26	クリスマス	12
性的困難	39	生活条件の変化	25	些細な触法行為	11
新しい家族の加入	39	個人的習慣の変化	24		
再就職	39	上司とのトラブル	23		

このデータは約40年前にアメリカで考案されたものですので、現代の日本に全てが当てはまるとはいえませんが、「結婚」や「妊娠」等の喜ばしい出来事もストレス度の高いものとして上位に入っていることが分かります。

1年間で、合計点が300点を超えるとストレスに関する病気にかかる危険度が高くなると考えられています。



ストレスを強く感じるタイプ

ストレス耐性は個人の性格にも左右されますが、その中でも特にストレスを強く感じるタイプがあるということが分かっています。ストレスを感じやすいタイプの特徴を、大きく4つにまとめてみました。

- ストレスを感じやすいタイプ -

まじめで几帳面な「 模範的タイプ 」	嫌とはいえない「 うなずきタイプ 」
責任感が強く努力家で妥協知らずの完璧主義者がこのタイプ。最もストレスを感じやすいタイプです。	嫌なことでもはっきりNOと断れず、後になってくよくよ悩んだりする自己嫌悪型がこのタイプ。内向的でおとなしい人に多いタイプです。
頑固で厳格な「 自分勝手タイプ 」	気にしてばかり「 取り越し苦労タイプ 」
何事においても他人の失敗が許せず、その怒りがストレスになるタイプ。自分の思い通りにならないと気がすまない人や、何でも頭ごなしに決めてかかる人などがこのタイプです。	ついあれこれ心配してしまい、心の休まる暇がないタイプ。他人に気を使ってばかりいる人もこのタイプです。

このタイプの人たちは、他の人たちに比べるとストレスを感じやすいので、その状態が続くと病気につながる危険性が高いと考えられています。こういった傾向が思い当たる人は、普段からストレス対策を心がけるようにしましょう。

ストレスとうまく付き合う方法

これまで、ストレスが身体に及ぼす影響、人間がストレスとは切っても切れない関係であるということ、しかしそのストレスは受ける側によってプラスにもマイナスにも変わるということを説明してきました。ここでは、ストレスをプラスに変えていける「健康な心」を持つための方法、つまり「ストレス耐性を強める」ための対策を簡単に紹介しましょう。

ストレスをプラスに変える - 心理面 -

完璧主義を捨てよう！

何事もきちんとやることは大切ですが、人間である限り、全てを完璧にできるわけではないのです。少し肩の力を抜いて取り組み、心にゆとりを持つことが大切です。過去にこだわらず、前向きに考えよう！

物事を悲観的に考えることはストレスをマイナスに変える要因です。過去には決して戻ることは出来ません。こだわりを捨て前向きに明るく未来を考えるように努力しましょう。

思考を柔軟にしよう！

自分が掲げた目標と現実のギャップはストレスを生みやすいものです。アプローチの仕方を変えることにより目標を少し下げ、達成率を上げ達成感を味わうことが次のステップにつながることもあります。考え方を柔軟にし、別の手段を考えることも必要です。

一人で抱え込むのはやめよう！

悩んだ時には、一人で抱え込まず人に相談することも大切です。物事の受け止め方は人により異なるので、自分では考えつかなかった解決法が見つかるかも知れません。

仕事でも何でも一人で抱え込み、許容量を超えてしまうとストレスにつながっていきます。人に任せることは任せて、成果を分かち合うことも大切なことなのです。

ストレスをプラスに変える - 身体面 -

時間のコントロール

忙しい1日の中で、少しの間だけでも趣味に費やしたり、音楽を楽しんだりするなど、自分自身がリラックスできる「自分のための時間」をもてるようにしましょう。なかなか思い通りには行きませんが、目標のタイムスケジュールを立てることから始めましょう。

十分な睡眠をとる

睡眠不足は生理的ストレスの1つでもあります。睡眠の乱れは生体のリズムを崩し、自らストレスに弱いからだを作ることにもつながるのです。その日の疲れを残さず、疲労を回復させるためにも、毎日7時間以上の睡眠をとれるよう心がけたいものです。

アルコールや薬に頼らない

適量を超える飲酒は、やめたくてもやめられない「依存症」への引き金となりますので注意しましょう。また、睡眠薬に頼りすぎると、飲まない眠れなくなってしまうこともあります。お薬は、医師と相談しながら生活改善と共に上手に使い、併せて生活改善も行いましょう。

(4) ドキドキ・ワクワクしましょう！（五感を使って感動を）

「行きたい所があり、したいことがあり、会いたい人がいる」「時間を忘れさせてくれ

るようなことがある」そんな人生設計をもつことは非常に大切です。それらは、脳にとっても重要な刺激になります。

人間は、外界からの情報を五感を通じて取り入れると、言語・計算・理論などは左脳に入り処理され、また色彩・音色・感情などのアナログな情報は、主として感情の脳と呼ばれる右脳で処理されます。そして、前頭葉に送られ、状況を判断し、分析し、それに対してどう対応するかを決断します。つまり、前頭葉は、意思表示をするコントロールタワーとして働いているのです。

この前頭葉は、実際に自ら体験し、新鮮な感動を重ね、他人と交際をしたりするなかで初めて豊かになっていくものです。例えば、絵を見たり、音楽を鑑賞した時に、感動する部位であり、他人への思いやり、ユーモア、機転を利かせる領域でもあります。前頭葉が発達している人は、美しさに感動できる一方で、病気で苦しんでいる人の心の痛みも理解できるということです。この前頭葉は、コンピューターではできない推理、創造、感動、ユーモア、忍耐など人間の英知を代表する、非常に重要な部位なのです。また、この右脳と左脳のコントロールタワー（前頭葉）のバランスが崩れていくと認知症（痴呆）が認められるようになります。

この前頭葉を刺激するために必要なのが、ドキドキ・ワクワクなのです。かくしゃくとした100歳の生活実態をみても、次のような共通した傾向がみられます。

- 100歳の生活実態 -

1. 感情が豊かで、生きがい・趣味を持っている
2. 時代の移り変わりに敏感で関心を持っている
3. 新聞、テレビを見る。ニュース、スポーツなどを好む
4. 友人との交際を好む
5. 普段から、足腰を鍛えている
6. 乳製品、野菜類、良質のたんぱく質（魚、大豆製品など）を毎日食べている

5.まとめ

我々のからだは、60兆以上の細胞から構成されており、それらは神経細胞、筋細胞、血液、肝臓になり、からだに必要なそれぞれの器官を形成しています。神経細胞や心筋細胞のように、一度分化すると、二度と分裂しないものもある一方で、細胞が壊死したり失われると、それを補うために分裂したりする器官もあります。また、細胞そのものに一定の寿命があり、失われると補うために細胞分裂をするものもあります。それらには、きちんとした統合が保たれ、生体内の働きが維持できるような仕組みがあります。

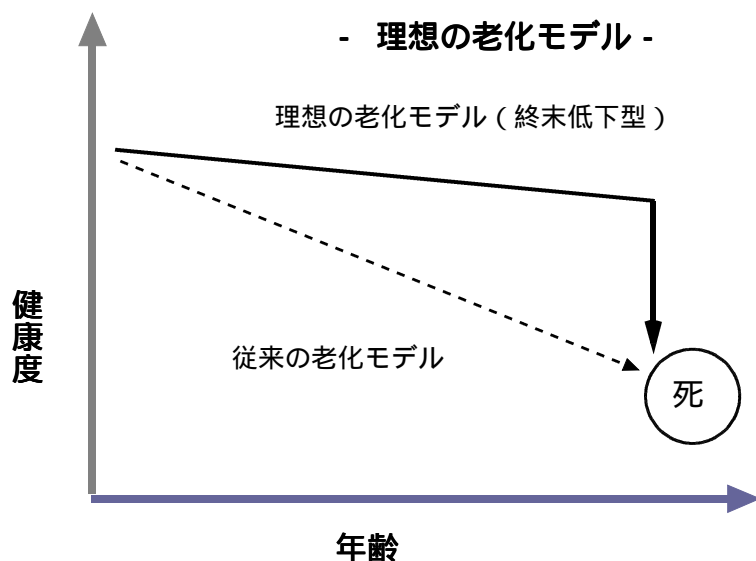
しかし、加齢や個人のライフスタイルのあり方により、その統合のバランスが崩れてしまいます。そのことにより、老化が急速に進行してしまうのです。

老化を遅らせ、高齢期の健康を高めるには、体育、食育、知育、環境の4つが必要です。

- 高齢者の健康作りで大切な点 -

1	体育	生涯体育	適切な休養
2	食育	栄養	おいしさ 咀嚼 コミュニケーション 免疫
3	知育	老いの受容	社会参加 生涯学習
4	環境	乗り物	住居

また、これから人間の老化は、下図のような様式で進むことが理想になります。理想の老化モデルは、健康度が乳幼児期から高齢期に至るまでほぼ平行に推移し、終末期を迎える頃に垂直に下降する、すなわち「死のシャワー現象」が生じています。これは、直角になるにつれ病気や障害がより高齢になってから生じるようになるということです。これからの長寿社会にとって最も重要なことといえるでしょう。



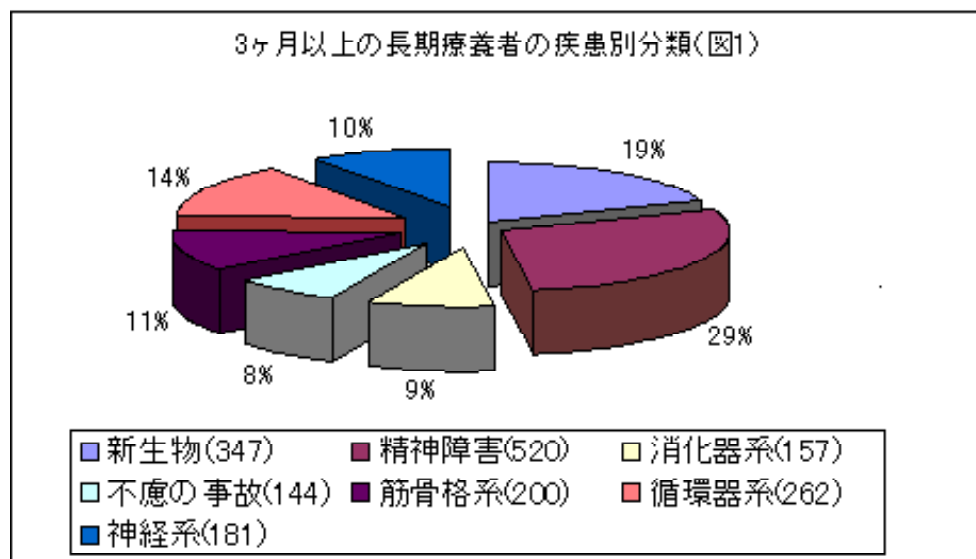
『高齢期のメンタルヘルス』

人事院メンタルヘルス対策推進のための指導委員会委員

東邦大学医学部附属佐倉病院精神神経科助教授 黒木 宣夫

(1) はじめに

1998年度のがわが国の自殺者の総数は32,863人と前年度に比較して8,472人(34.7%)も増加し、特に中高年男性の自殺者の増加は、男性全体の今までの平均寿命を引き下げるほどの影響を与え、深刻な社会問題として受け止められています(1999年度は33,048人で前年度比185人増)。人事院職員局が1996年度の一般職国家公務員約82万人を対象に行った死因調査¹⁾をみてみますと、死亡者総数に占めるいわゆる生活習慣病(がん、心臓病、脳卒中)の割合は約7割で、自殺は約1割であり、他の疾病で亡くなる方が毎年、減少傾向があるのに対し、自殺者は横ばいか、むしろ増加傾向にあり、個人のこころの健康管理が望まれております。また、人事院の長期病休者調査によると3ヶ月以上の長期療養が必要とされる疾患は、図1のとおり精神障害、悪性新生物、循環器疾患の順ですが、年齢階層別にみると40歳以下では精神障害で長期療養となっている者が多く、50歳以上では悪性新生物、循環器疾患の順で療養している者が多くみられます。しかし、50歳以上における精神疾患の順位は低下するものの、療養者数はそれ以前と同様の傾向にあり、したがって、50歳代以降では身体面とこころの面と心身両面から健康に気をつけることが要求されます。



(2) 健康概念と日常生活

WHO憲章²⁾では健康とは「身体的、精神的、社会的良好状態であり、単に疾病にかかって

おらず、衰弱していない状態ではない」と述べられております。その後、オタワ憲章では「健康は、生きる目的ではなく、毎日の生活の資源である。健康は身体的な能力であると同時に、社会的・個人的資源である。」とも述べており、日常生活の中での問題として健康を捉える必要があることが強調されております。また、個人が生活する文化や価値観の中で目標や期待、基準または関心に関連した自分自身の人生の状況に対する認識を Quality of Lifeと言いますが、最近ではQuality of Lifeを含んだ幅広い概念、つまり「生きがい」をも取り込んだ健康概念に変化してきております。日常生活上の習慣が健康を守るとの観点から作られたBreslow³⁾の7つの習慣(表1)は、simpleではあるが、高く評価されています。この7つの習慣は、アメリカ・カリフォルニア州の7,000人を対象とした調査をもとにつくられましたが、下記の項目の2つしか守らない人は、約30歳で7,000人全体の平均の健康度を下回ってしまうとの結果もでております。また、9年間の追跡調査で、健康習慣を守っていない群は、守っている群に比較して、数倍近い死亡率であることもわかりました。

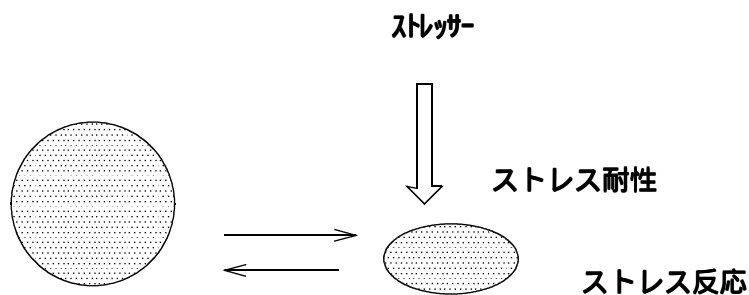
表1 7つの健康習慣 (Breslow)

-
- 1) 適正な睡眠時間(7~8時間)をとる
 - 2) 喫煙をしない
 - 3) 適正体重を維持する
 - 4) 過度の飲酒をしない
 - 5) 定期的にかなり激しいスポーツをする
 - 6) 朝食を毎日食べる
 - 7) 間食をしない
-

(3) ストレスについて

現代ではストレスという言葉は、ストレスフル、ストレインと同様に日常茶飯事に使用されているが、もともとは工学用語で、ハンスセリエというカナダの生理学者が同用語から導入したものです。物体に外的負荷(外力)が作用すると、物体は、外力の作用した部位がひずんだ状態となります。このひずんだ状態がストレスであり、ストレスの原因をストレッサーと言います。

ストレスの3要因



したがってストレスは、ストレッサーにより生体が反応した状態を指します。ストレスは、寒冷、騒音などの物理化学的なストレッサーから引き起こされるものから、業務そのもの、職場の人間関係などの心理社会的なストレッサーから引き起こされるものまでさまざまです。ストレスの感じ方は、同じストレス内容であっても人によって受け止め方や認識の程度に個人差があり、またその人のそのストレスに対する個人耐性によって、さらに同一人物であってもその時の状態によって、ストレスのその人に現れる現れ方は、微妙に異なります。たとえば、職場の人間関係に例をとってみると、日頃から本人が苦手と思っている上司に仕事のやり方や内容を変更するよう注意された場合でも、一步離れて冷静に本人が納得できるものであるなら、「まあ仕方がない」と自分の気持ちの中で対処して割り切れるでしょう。しかし、「何故自分ばかり指摘されるのだろうか、自分はこの方法の方が良いと思っているのに何故変更しなければならないのか」という思いだけが出てくるとそれはストレスが蓄積されることとなります。そこで、本人がストレスをためこまずに発散したり、あるいは上司にはっきり言うことによって、ストレスにうまく対処できれば、その人はそのストレスに関してはそれなりに対処したということとなります。対人関係における情緒的ストレスと精神疾患発症との関係が濃厚であることは以前から指摘されています。セリエは「ストレスは人生のスパイスである」と述べているように、適度なストレスは、むしろ日常生活の活力になり、個人を生き生きとさせる側面を持っていることも事実です。人間関係を例に取りましたが、ストレスには病気や長時間労働などの身体的負荷、心配事などの精神的負荷など様々なものがあり、ストレスが全て悪玉ストレスと言われる悪いストレスばかりになるわけではありません。昇進、入学、出産、結婚など善玉ストレスと言われるようなおめでたい出来事でストレスがかからないと一般的に思えることでも、後で本人にとって非常なストレス状態であったことがわかり、「あんなに幸せであったのに」とか「どうしてストレスになっていたのか、わからなかった」とその時点では周囲にストレスが感じられないということもあります。「人のこころの動き」は繊細で微妙な側面があり、特に今までの生活環境から大きな変化を伴う場合はストレス状態に陥りやすいのです。

(4) 中高年のストレス（特に60歳代）

表2 60歳代のストレス点数のランキング（夏目等）

1.	配偶者の死	87
2.	自分の大きなけがや病気	78
3.	職を失う	73
4.	退職	71
5.	近親者の死	69

60歳代の高齢者を対象に夏目^{4、5)}等が出来事のストレス度評価法による調査(表2)を行っていますが、この調査は、作用因子であるストレスに対して個人が感じるストレスの程度を測るもので、たとえば結婚によるストレス度を50とし、これを基準に0～100の間で自己評点化させたものです。したがって、上の表のように点数が高いほどストレス度が高いということになります。配偶者の死、自分の大きなけがや病気、職を失う、退職という順番でストレスの強い出来事がわかります。上位の五つの全てが、心理的課題は「喪失」で代表されることになります。すなわち、定年退職という観点から考えると、退職は社会的地位、社会的役割の喪失ということになりますし、人によっては経済的問題なども加わることになり、大きな人生の転換期とも言えるのです。したがって、50代から定年退職に向けたこころの準備をしておく必要があるのです。

(5) 退職の段階

表3 7つの退職段階 (Atchley)

退職が遠い段階
退職が近い段階
蜜月段階
覚醒段階
再順応段階
安定段階
終局段階

Atchley⁶⁾は退職前後の時間的経過における変化に関して、退職が遠い段階から終局段階(表3)まで、その心理的变化について述べています。「退職が遠い段階」では、多くの方が退職をあまり意識しないで、退職に向けた準備を何らしていない時期であります。「退職が近い段階」になると、具体的な退職を意識した活動をせざるを得ない状態であります。この時期が50歳代であり、自分自身を見つめて再吟味し、アイデンティティ(自我同一性)の問い直しが繰り返される時期でもあります。いままでの自分の生き方、あるいは在り方で良かったのだろうか、今後、どのような生き方をすれば良いのだろうか、などさまざまな不安が去来し、なおかつ具体的な退職後の生活に向けて、その現実直面しなければならない時期でもあります。また、この時期は、前項で述べた「喪失」で象徴される時期でもあります。空の巣症候群で象徴されますように、子供が育ち巣立ってしまった夫婦だけになったり、あるいはどちらかが欠損して一人で暮らすようになったり、親に先立たれた

りといったいろんな意味の「喪失」を直視しなければならない時期でもあるのです。特に 55 歳前後になると、仕事をやめる時期が見えてきて、やめた後に家庭の中で自分がどのような役割を担ったら良いのか、家族の中での自分の居場所すら見つけられないといったことも起こりうるわけで、そのようにならないようにするためにも、家族の中での役割を自ら作り上げることも必要となるわけです。この時期には、職場でもそれなりの職位にあり、多忙な日々を送られている方も多いと思いますが、今までの自分自身の在り方を見つめなおすといった意味で思い切って夫婦で旅行に出たり、可能であれば 3 ~ 4 週間の休暇を取ることをお勧めします。民間企業においてはリフレッシュ休暇と称して旅行に行く援助をしているところもあるようです。今までがむしゃらに働いてきて、立ち止まって今までの自分を振り返ってみることも将来の生活の何かヒントになることがつかめるかもしれませんし、意外と気づかなかった自分を見つめることができるかもしれません。

そして、次の段階が退職になるわけですが、以前は時間がなかったためにできなかったことをしようとする「蜜月段階」に入り、現実には直面した結果、ゆううつになったり、落胆したりといった時期がありますが、これが「覚醒段階」と言われています。次に退職の現実に適応し、退職後の生活に向かって適応しようと努力する時期が「再順応段階」であり、それがうまくいくと生活は安定し、本人もそれに満足するといった「安定期」に入ります。そして、心理的・経済的に自立し、自分で納得のいく生き方が可能となった時期が「終局段階」であります。このように説明しても何となくわかったような話で、具体的によくわからないとお感じになる方もあろうかと思いますが、要は退職後は主に夫婦という核に戻り、新たな生活を始めることとなります。今までは、子供がそばにいて、仕事関係者や親が身近にいたりしたのですが、退職後は夫婦で新しい家庭を作り直すと言っても良いでしょう。そして、自分が何をするのが向いているのか、やりがいのあることを探るのが、この時期であり、生きがいを見つけていくということとなります。それでは、どうすれば良いのかということですが、自分が行動して納得できる、行動して気持ちがついてくる、すなわち、自分が思ったことを実行したり行動することがいやでないといった事柄を探ることが必要となります。今までは、全て家庭のことは妻に任せていたのを、家事を分担するとか、洗濯、掃除は自分でやってみるとか家庭の中で新たな自分を探ることが必要となるのです。あるいは地域の交流は、今まで時間もなくわずらわしいこともあって、あまりされなかった人も、地域の集会に参加してみるとか、仕事関係者との会話が日常生活の主体となっていたのを自分なりに切り換えていくといった試みが必要となるのです。むずかしく述べるならば、退職という外的要因によって強制的に変化を強いられる中で、自我を再統合していく過程が、退職前後の心理的課題^{7,8,9,10}であり、老年期へ移行する準備段階とも言えるのです。

表 4 退職後の生活に向けた注意点

-
1. 生活をリフレッシュするための機会をつくりましょう
 2. 自分を見つめなおしてみましょう
 3. 自分が楽しくなる仕事以外のことを考えましょう
 4. 家事を手伝ってみましょう
 5. 新たな趣味を持ちましょう
 6. 仕事がなくなった後の生活のリズムを考えてみましょう
 7. 一日の生活の中に軽い運動を組み入れましょう
 8. 仕事仲間以外の人と接する機会をつくりましょう
 9. 地域の会に参加し、ネットワークをつくりましょう
-

(6) ストレスとうつ病

4年に一回実施されている平成9年度労働者健康状況調査(1,200事業所 16,000人)によると「身体が疲れる」と答えた労働者は72.0%、「神経が疲れる」と答えた労働者は74.5%、「強い不安、悩み、ストレスがある」と答えた労働者は62.8%もあり、特に不安、悩み、ストレスがあると答えた労働者は4年前の調査と比較して5%(前回は57%)も増加していました。労働者がさまざまなストレスの状況におかれていること示唆しているわけですが、労働省の「企業におけるストレス対応の指針」によると勤労者にとって何が一番ストレスか、多い順にあげると、1.「多忙による心身の過労」と「職場における人間関係のもつれ」2.職場の配置転換、3.家族・親族の病気や死亡となっております。このようなストレスの蓄積、ならびに喪失に代表される精神疾患というとはやはりうつ病をあげることができます。うつ病は、最近では生物学的研究が進み、脳内アミンの減少によって引き起こされることがわかってきましたが、そのきっかけになるのは、ストレスの関係が大きいと言われております。つまり、ストレスが大きく関係してうつ病が発症した場合を反応性のうつ病と言い、むしろ本人の側にうつ病にかかりやすい状態(素因を基礎として発症)があつて発症した場合を内因性のうつ病と言います。うつ病は、抑うつ気分を主体として行動がおっくうになり、思考がうまく進まない状態となりますが、これをダムにたとえますと、ダムに上流から水が流れていて貯留している状態で普段は透き通って見えるけど、うつ病になるとあまり使いすぎたために貯留水も減少して濁っている状態となります。また、自動車にたとえますと60キロメートルで走っている分には周りも良く見えて問題ないのですが、120キロメートルで走るとあまりに急ぎすぎるために周りも見えなくなった状態にたとえることができます。このような状態では、物事を客観的に一步離れて見ることができなくなり、過去のことだけが気になったり、記憶がうまく思い出せなくなったり、頭が回

転しなくなることが多いようです。下記の二つの項目のどちらかがあてはまる場合は、うつ病が疑われますので、早めに精神科医に相談されることをお勧めいたします。

表 5 うつ病の疑われる場合 (M.I.N.I.)¹¹⁾

-
- | | |
|---|-----------|
| 1. この 2 週間以上、毎日のように、ほとんど 1 日中ずっと憂うつであったり沈んだ気持ちでいましたか? | (いいえ、 はい) |
| 2. この 2 週間以上、ほとんどのことに興味がなくなっていたり、大抵いつもなら楽しめていたことが楽しめなくなっていましたか? | (いいえ、 はい) |
-

(7) おわりに

心身の健康を考えていく上で、日常生活の習慣の中から健康を保持していくという考え方が大切です。そして、人間が年老いていくという事実は避けられず、私達のこころの中に、そういった事実に直面したくないという気持ちがあることも否定できないでしょう。しかし、どこかの時点で私達が直面せざるを得なくなることも事実であり、今の時点から少しずつ今後の生き方を考えてみるのが重要です。

文献

- 1) 人事院職員局：平成 8 年国家公務員長期病休者調査結果概要 1～8、1998、10
- 2) 福渡靖：中年期のメンタルヘルスとヘルスプロモーション、教育と医学 46(9) 766-772 1998 .
- 3) 富田拓：健康づくりの視点からみた生活習慣、公衆衛生 58 (12) 835～839、1994 .
- 4) 夏目誠、太田義隆、野田哲朗：高齢者の社会的再適応評価尺度 ストレス科学 13(4)：222-229、1999
- 5) 夏目誠：職場の精神保健における最近の動向 ジェネレーション・ギャップなどを中心に、こころの健康 14(2) 43～48、1999 .
- 6) 有園博子：中高年における心理的要因の変化、日本社会精神医学雑誌 7、141～151、1998 .
- 7) 下仲順子：高齢期における心理・社会的ストレス ストレス科学 13(4)：201-207、1999
- 8) 岡本祐子：定年退職期の自我同一性に関する研究、教育心理学研究 33(3)、1～10、1985 .
- 9) 河内哲郎：退職後の健康を考える、健康管理 539 号、14～17、1999 .
- 10) 深津千賀子：ライフサイクルからみた中年女性の危機、教育と医学 46(9) 758-765 1998 .
- 11) David V. Sheehan Yves Lecrubier (大坪天平、宮岡等、上島国利訳)：精神疾患簡易構造面接法、23、2000 .

『退職準備と資産運用の基本』

社団法人証券広報センター

業務部長 藤枝 朗

1 退職準備のポイント

(1) 基本データを集める

退職後の生活を考えるに当たって、まずいくつかのポイントを確認してみましょう。

退職後の生活を考える前段として、まず現在の生活状況を把握しましょう。1ヶ月の平均の生活費、貯蓄額はいくらでしょう。日々の生活費のほかに住宅の購入費用、教育費用、子供の結婚費用など想定されるイベント費用を調べてみましょう。ご自分の年金額を調べてみましょう。

(2) 退職後の資金を計算してみる

モデルケースを参考に退職後の生活費を計算してみましょう。ここでは、夫が60歳、妻が55歳のとき定年退職し、以後年金生活を送るというケースです。統計ではそれぞれの年齢から男性があと21年(81歳)、女性は31年(86歳)生きることになります。

1ヶ月の収支については、実支出283,018円、実収入230,131円(総務省「平成14年家計調査年報」より)で、妻一人の期間は7割の生活費で計算します。

支出

生活費

[高齢無職世帯(世帯主が60歳以上の無職世帯)の実支出
(消費支出に税金や社会保険料などを加えたもの)]

夫婦二人の期間(21年間) 283,018円 × 12カ月 × 21年 = 71,320,536円

妻一人の期間(10年間) 283,018円 × 0.7 × 12カ月 × 10年 = 23,773,512円

合計	95,094,048円
----	-------------

その他の出費(イベント費用など)

住宅修繕費 300万円

余暇資金 300万円

予備費 300万円

合計	9,000,000円
----	------------

支出合計	104,094,048円
------	--------------

収入

[高齢無職世帯（世帯主が60歳以上の無職世帯）の実収入
（公的年金などの社会保険給付額やその他の収入）]

夫婦二人の期間(21年間) 230,131円 × 12カ月 × 21年 = 57,993,012 円

妻 一人の期間(10年間) 230,131円 × 0.7 × 12カ月 × 10年 = 19,331,004 円

収入合計	77,324,016 円
------	--------------

生涯生活費の不足額

収入合計 - 支出合計 = 26,770,032円

年金収入と現在の生活費と比べて、生活費が年金の範囲内であれば良いのですが、不足が見込まれる場合には、生活の見直しが必要になってきます。現在の生活費を切りつめ、貯蓄を殖やすなどの対策を考えてみましょう。

2 資産運用の基本

これから退職後に備えて貯蓄する場合も、退職後の大事な資産を運用する場合も、資産を効率的に運用するには、金融に関する知識が欠かせません。生活設計・資金計画などは一人一人異なりますが、ご自分にあった運用方法を見つけるために、積極的な情報収集を心掛けましょう。

(1) 資金の使用目的を考える

金融商品は、一般に流動性、安全性、収益性の3つの性格に分けられます。

流動性...換金のしやすさのことをいいます。日々の生活費や急な出費に備えた資金は流動性の高い商品で運用します。郵便局の通常貯金、銀行の普通預金、証券会社のMRFやMMFなどがあります。

安全性...元本や利息の支払いの確実さを示します。住宅取得費や教育資金、老後のための資金など使う目的が決まっている資金は、安全性の高い商品で運用します。元本保証で通常貯金などより利回りの高い定額貯金や定期預金などがあります。

収益性...金融商品の利息や値上がり益、運用益の大きさをいいます。収益性の高い金融商品は余裕資金で運用します。収益性の高い商品には株式や株式投資信託などがあります。

(2) 金融商品のリスクとリターン

金融商品は多かれ少なかれ、リターン（収益）とリスク（将来どうなるかわからない不確実性）を伴います。リスクには次のようなものがあります。

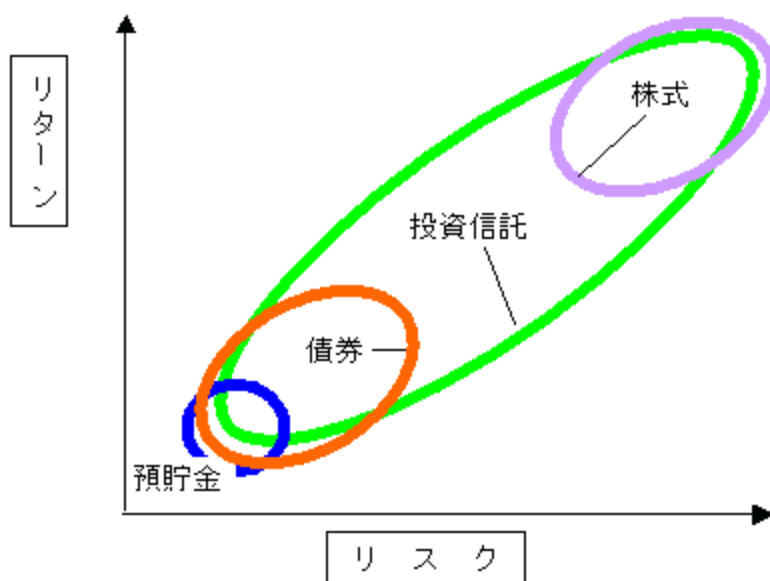
信用リスク...元本や利息の支払いが滞ったり、支払不能に陥る可能性のことです。具体的には国内の金融機関や企業、さらには海外の国や企業などが破綻し、結果として支払不能などが発生する可能性のことをさします。

価格変動リスク...購入商品の価格が変動して、換金する際の受け取り金額が当初の投資金額を上回ることもあれば下回ることもあるということです。株式や株式投資信託、転換社債、国債などは、日々の取引によって価格が変動します。その結果、預貯金に比べ大きな利益をあげることができる反面、損失を招く可能性もあります。

為替変動リスク...外貨預金をはじめ、外国の債券や株式、外貨建投信など外貨建ての商品を日本円に換金するとき、その商品の安全性や価格、利息とは別に、為替の変動のみによって損益が発生する可能性があるということです。

インフレリスク...物価上昇率が金融商品の運用利回りを上回る可能性のことです。物価上昇が高すぎると資産の目減りを起こすこともあります。

商品別のリスクとリターン（イメージ）



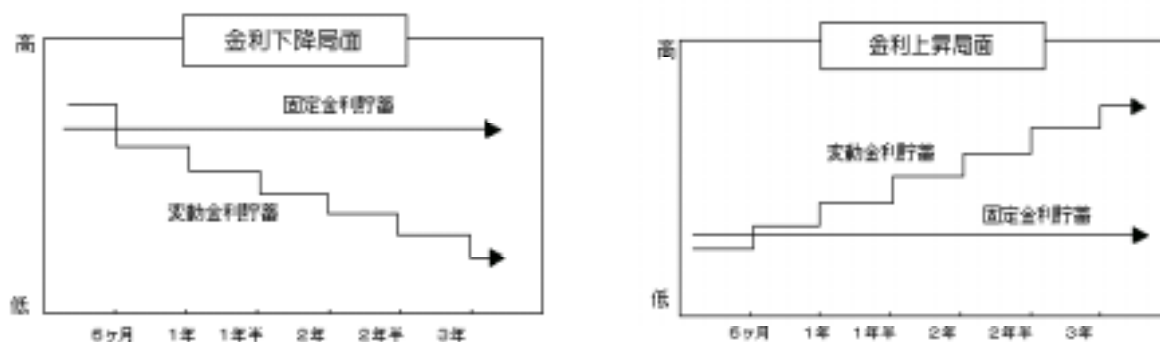
(3) リスクとリターンの関係

金融商品は、リスクが低いほどリターンも低く、リスクが高いほどリターンも高いという関係にあります。リスクが低くリターンの高い理想的な金融商品は基本的に存在しません。金融商品にうまい話しはないということを忘れないでください。

3 資産運用のポイント

(1) 分散投資

資金性格による分散...ご自分の今後の生活を考えて、流動性、安全性、収益性の資金に分散してみます。一般に年齢が若いほど収益性のウェイトは高く、高齢になるほど安全性にウェイトを置きます。



商品の分散...どんなに魅力のある商品でも一つの金融商品に集中投資するのは避けられた方が無難です。元本保証の商品でも金融機関の破綻をある程度考慮する時代になってきています。また、価格変動商品に投資する場合は、商品の特徴を良く理解し、複数の性格の異なる商品に分散してリスクを減らします。例えば、株式に投資する場合は、保有する株式の業種や会社を分けた方が値下がりのリスクを軽減できます。また、会社は分散しても業種が同じでは適切な分散とはいえません。株式投信でも、商品名は異なっても運用対象が似通った商品では分散の効果は薄れてしまいます。商品の分散は性格（内容）の異なる商品を組み合わせで行います。

時間の分散...価格変動商品や外貨建ての金融商品に投資する場合は、銘柄分散のほか、購入時期を分散することで、さらにリスクを軽減させる効果が期待できます。時間分散によって、購入単価を引き下げることができるからです。例えば、最初に株価が500円の時に買い、次に400円のとときに買えば単価は450円になります。また、最初に為替が120円のとときに買い、次に110円のとときに買えば、為替の単価は115円になります。有利な金融商品があるからといって、運用資金を一度につき込まず、運用成果を見ながら時間分散で購入することも検討してみてください。

(2) 金利の変化と貯蓄選択

金融商品には、預入時の利率や利回りが満期まで変わらない固定金利の商品と、市場の金利の動きに合わせて利率などが変化する変動金利の商品があります。低金利時

代には、変動金利で預入期間の短い商品、高金利時には固定金利で預入期間や満期までの期間が長い商品に預けるのが基本です。

4 資産運用商品・金融機関の利用上の注意

(1) 預貯金...安全性や流動性を重視する資金に向いています。預入期間や解約手数料などを確認し、資金の目的に合った商品を選びましょう。ただし、金融機関も経営状況を前提に選ぶ時代に入っていますので、預金保険制度の内容を研究し、1,000万円超の資金を一つの金融機関に集中させる場合には十分な検討が必要です。

(2) 債券

債券とは

国や企業が広く一般から資金を借りるときに、元本返済と利息の支払いを約束して発行する借用証書のようなものです。国が発行するのが国債、事業会社が発行するのが社債です。発行元が破綻しない限りは、満期まで保有すれば、元本や利息の支払いは確実です。債券の特徴として、発行元の信用度が高いほど利率は低く、信用度が低いほど利率は高くなります。また、満期までの期間の長い債券の方が短い債券より利率は高くなります。

債券の信用度

国債はともかく、社債の場合は企業の破綻もありえますから、購入する場合はその信用度と利率のバランスを考える必要があります。日本企業の場合、発行時はほとんどが投資適格債（BBB以上）ですが、その後の経営悪化により、投機的格付け（BB以下）になる場合もあります。また、格付けは金融庁が指定した格付機関が行いますが、あくまでも格付機関の意見ですので、絶対的なものではありません。また、同じ社債でも格付機関によって評価の異なる場合もあります。

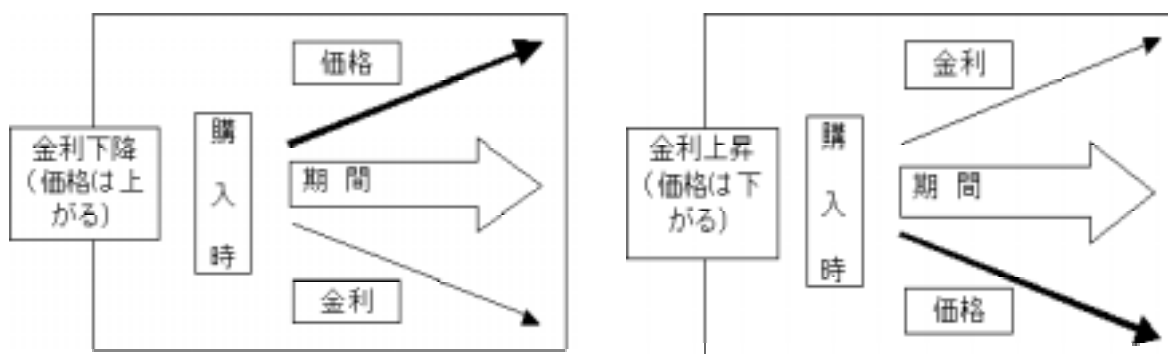
債券の価格と金利

債券は、発行元が破綻しない限りは、満期まで保有すれば、元本割れはありません。しかし、債券も発行後満期までの間は、株式と同じように日々取引されていますから、債券の価格は変動しています。そのため、発行元の信用度合いにかかわらず、途中で換金する場合は、元本割れを起こす可能性もあります。これは国債でも社債でも同じです。

市場の金利が上昇していく過程では、発行元や満期などの条件が同じであれば、利率の低い債券は利率の高い債券に比べて債券の価値が低くなるため、債券の価格が下がってしまいます。例えば2%の国債を保有していて、その後3%の国債が発行され

ると2%の国債の価格は下がってしまいます。ですから、最初は満期まで保有するつもりでも、途中で換金する必要が出てきたときに価格が元本割れを起こしていることもあります。反対に、金利が下がっていく過程では、低い利率の債券が発行されるほど利率の高い債券が有利になるので、債券の価格は上昇します。

なお、2003年から発行されている「個人向け国債」の場合は、半年ごとに利息を見直すことになっていますので、市場金利の上昇による価格の下落は避けられますが、中途換金の場合は、直近2回分の利息に相当する金額が差し引かれますので、注意してください。



(3) 投資信託

投資信託は、多くの投資家から集められた資金を1つの基金(ファンド)にまとめ、運用の専門家が、債券や株式などに分散投資して、その運用成果を投資額の割合に応じて分配する商品です。多くの投資信託は1万円という少額から始めることができます。

投資信託の運営は、販売の窓口である証券会社や金融機関、実際に運用を担当する投資信託会社、投資家から集めた資金を管理する信託銀行の3者によって行われています。

投資信託は、運用対象により大きく2つに分類されます。一つは債券など安全性の高い商品(元本保証ではありません)で運用する公社債投資信託で、もう一つは株式を運用対象に入れた株式投資信託です。公社債投資信託には、MRFやMMF、長期公社債投信などがあります。一方、株式投資信託は、その組み合わせ方によって数多くの種類があるのが特徴です。

また、投資信託には、いつでも購入・換金できる追加型(オープン型)投資信託と、購入が一定の期間内に限定される単位型(ユニット型)投資信託があります。現在販売されている投信の多くは、追加型投資信託です。

投資信託を選ぶポイントは、自分の投資方針(年何%の収益を期待するのか)を決める 手数料などの経費を調べる 過去の運用実績を調べる 選んだ投資信託の価格が騰落する原因を理解する 買った後も、実績の推移や運用方針・スタイ

ルなどをチェックする などです。特に は重要です。現在のような超低金利下で、高い収益を望むのであれば、選択肢は株式、株式投資信託、不動産投資信託、外貨建て商品に絞られてくるからです。つまりある程度のリスクを認識したうえで投資することになるのです。

(4) 株式

株式は、ハイリスク・ハイリターン of 代表的な投資対象です。ですから、投資資金は、生活費や目的のある資金、将来に必要な貯蓄を除いた余裕資金で行ってください。また、投資対象を選ぶ際も株式投資の基本を身に付け、投資先の企業を十分研究したうえで行ってください。さらに、投資企業の分散や資金の時間分散を図り、一度に大きな損害を出さないように留意したいものです。

(5) 外貨建て商品

諸外国の高利回りの債券や投資信託は、低金利の日本からみると魅力的です。外貨建て商品投資のポイントは、まず発行元の安全性を確認することです。日本に比べ情報量の少ない海外の国や企業が発行する債券や株式に投資する場合は十分な検討が必要です。安全性が確認できたら、次に考えるのは為替です。いくら高利回りの商品でも為替が円高になると、利息を上回る損失が発生し元本割れを生ずることもあるからです。ですから、あまり多額の資金を投入せず、時間分散を図りながら投資したいものです。仮に購入時よりも円高になっていた場合には、次のような対策が考えられます。その時点で換金せず、外貨預金や外貨建MMFなどに資金を移し円安を待つ(手数料を事前に確認してください) 高利回りを活かし長く保有する。例えば、利息年5%の商品なら1年で5%、5年で25%の利息収入になります。概算で、購入時から25%円高になっても、利息がカバーしてくれるので元本割れを起こさずに済みます。外貨建投資信託の場合には、一定の円高までは目減りしない商品(ヘッジあり投信)の利用も考えてみましょう

5 金融機関の利用者保護の制度

(1) 預金保険制度(銀行、信用金庫、信用組合、労働金庫など)

預金保険制度は、預金等を取扱う金融機関が破綻に陥った場合に、預金者を保護する制度です。預金保険制度は、政府・日銀・民間金融機関の出資により設立された預金保険機構によって運営されています。

預金保険法により平成17年3月末までは、普通預金、当座預金、別段預金に限り、金融機関が破綻した場合でも全額保護されます。それ以外の金融商品で預金保険の対象となっているものについては、1金融機関ごとに預金者1人当たり元本1,000万円

とその利息が機構より保険金として支払われます（この方法をペイオフといいます）。それを超える部分については、金融機関に財産が残っていれば支払われることになっています。また、平成17年4月以降は、決済用預金（無利息、要求払い、決済サービスを提供できるという3条件を満たした預金）だけが全額保護の対象になります。なお、金融機関の破綻に際し、まず取られる措置は、破綻金融機関の預金等を譲り受ける救済金融機関をさがし、その際必要な資金を援助する方法で、ペイオフはその次の方法と位置付けられています。

		平成14年～平成17年3月末まで	平成17年4月以降
預金保険の対象預金等	当座預金 普通預金 別段預金	全 額 保 護	利息がつかない等の条件を満たす預金は全額保護
	定期預金 定期積金 ビッグ ワイド		合算して元本1,000万円までとその利息等を保護 1,000万円を超える部分は破綻金融機関の財産の状況に応じて支払われます (一部カットされることがあります)
対象外預金等	外貨預金 譲渡性預金 ヒット等	保 護 対 象 外 破綻金融機関の財産の状況に応じて支払われます (一部カットされることがあります)	

対象金融機関

銀行（信託銀行、長期信用銀行を含む） 信用金庫、信金中央金庫 信用組合、全国信用協同組合連合会 労働金庫、労働金庫連合会

（注）上記金融機関の海外支店、政府系金融機関、外国銀行の在日支店は預金保険の対象外
農林中央金庫、農業協同組合、漁業協同組合等は、「農水産業協同組合貯蓄保険制度」に加入
郵便局の貯金は国により保証

具体的な対象預金

預金保険の対象預金	預金保険の対象とならない預金の例
預金 定期積金 掛金 元本補てん契約のある金銭信託 (貸付信託を含む) 金融債(保護預り専用商品に限る) 上記の預金等を用いた積立・財形貯蓄商品	外貨預金 譲渡性預金 元本補てん契約のない金銭信託 (ヒット、スーパーヒットなど) 保護預り専用以外の金融債

預金保険機構資料より

(2) 投資者保護基金(証券会社)

証券取引法に基づいて設立されている法人です。証券会社が顧客から預かる有価証券や金銭は、証券取引法で証券会社の経営資産とは分別して保管することが義務付けられており、万が一経営破綻してもすべて返還されることになっています。それでもなお、顧客資産の円滑な返還が困難だと認められた場合に、先の基金より1人1,000万円を限度として補償されます。

(3) 保険契約者保護機構(生・損保会社)

保険業法に基づいて設立されている法人で、生命保険契約者保護機構と損害保険契約者保護機構が発足しています。破綻保険会社の保険契約の移転等を受け入れる救済保険会社に対して資金援助を行うほか、救済保険会社が現れる見込みがないときは、機構が保険契約の引き受けあるいは機構が設立する承継保険会社に保険契約を承継することにより、契約の継続を図ります(ただし、契約内容の変更が行われる可能性があります)。

6 金融商品をめぐるトラブルの回避・注意点など

(1) 金融機関とのトラブル

金融商品に関するトラブルとしては次のパターンが考えられます。

営業員から受けた説明と運用の成果が異なっていた...元本保証といわれたのに元本割れしてしまったなどのケースですが、必ず営業員の説明を裏付ける資料があるかを確認しましょう。その際、商品の性格が理解できなければ理解できるまで説明を求め、どうしてもわからない場合は購入を見送ることも考えましょう。

はっきりと返事をしたわけではないのに勝手に売買されてしまった...営業員とのやり取りの中で多く出てくるトラブルで、最後は「売買すると言った」「言わない」の争いになるケースです。このトラブルを避けるには、はっきりとした意思表示をすることです。「買う」、「買わない」、「検討してから後日回答する」など営業員にはっきり伝えることを心がけましょう。

(2) 自己責任の時代

金融分野の自由化が進むにつれ、さまざまな商品が登場しています。そして、そのしくみも複雑で、パンフレットに一度目を通したくらいでは理解できないものも多く見られます。ですから、自分に合った金融商品を見つけるためには、今まで以上に金融商品の勉強が必要になってきます。単に利回りが高いとか他の人が儲かったからといった理由だけで購入する前に、商品をよく理解する努力をし、そのうえでしくみが理解できたら購入を考えましょう。あたりまえのことですが、自分の資産は他人まかせにせず、自分で守りたいものです。

(3) 金融商品販売法

金融商品の販売に関する消費者保護の法律です。大きく3つの柱があります。金融商品を販売する業者は、その商品のリスクなどの重要事項を消費者の理解力に応じて説明する義務があります。重要事項には、元本割れのおそれ、解約可能期間の制限などがあります。消費者が損害を被った場合には、消費者は販売業者が説明義務違反を犯していることが立証できればよく、今までより損害賠償請求の際の負担が軽くなっています。販売業者は、消費者の知識や経験、財産の状況に応じた勧誘をすることと、勧誘方法や場所、時間帯を考えて勧誘することが義務付けられています。

(4) 消費者契約法

この法律は、金融商品の契約に限らず、事業者と消費者の契約すべてが対象です。事業者が「嘘をいった」、「確実に儲かるといった」、「都合の悪いことを隠していた」などの行為があった場合は契約を取り消すことができます。ただし、事業者に対する行政上の罰則はありません。

参 考

再任用職員の俸給月額

行政職俸給表(一)

職務の級	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級	7 級	8 級
俸給月額	186,800円	214,600円	259,000円	279,400円	295,000円	321,100円	364,600円	399,000円
職務の級	9 級	10級						
俸給月額	451,600円	534,200円						

行政職俸給表(二)

職務の級	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級
俸給月額	192,700円	204,200円	226,400円	247,700円	279,700円

専門行政職俸給表

職務の級	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級	7 級	8 級
俸給月額	209,500円	244,300円	288,400円	321,400円	364,000円	390,000円	451,600円	534,200円

税務職俸給表

職務の級	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級	7 級	8 級
俸給月額	204,900円	231,000円	283,700円	310,500円	325,200円	349,700円	386,300円	419,200円
職務の級	9 級	10級						
俸給月額	462,500円	534,200円						

公安職俸給表(一)

職務の級	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級	7 級	8 級
俸給月額	240,600円	252,500円	256,800円	293,100円	310,500円	325,200円	349,700円	386,300円
職務の級	9 級	10級	11級					
俸給月額	419,200円	462,500円	534,200円					

公安職俸給表(二)

職務の級	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級	7 級	8 級
俸給月額	211,900円	239,200円	286,700円	310,500円	325,200円	349,700円	386,300円	419,200円
職務の級	9 級	10級						
俸給月額	462,500円	534,200円						

海事職俸給表(一)

職務の級	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級	7 級
俸給月額	219,600円	249,800円	284,200円	326,400円	356,300円	404,500円	474,700円

海事職俸給表(二)

職務の級	1級	2級	3級	4級	5級	6級
俸給月額	214,400円	229,000円	235,000円	257,600円	286,900円	317,900円

教育職俸給表(一)

職務の級	1級	2級	3級	4級	5級
俸給月額	287,200円	299,500円	322,500円	409,100円	547,400円

教育職俸給表(二)

職務の級	1級	2級	3級
俸給月額	251,400円	298,800円	317,300円

研究職俸給表

職務の級	1級	2級	3級	4級	5級	6級
俸給月額	216,900円	262,600円	288,800円	332,900円	393,300円	536,000円

医療職俸給表(一)

職務の級	1級	2級	3級	4級	5級
俸給月額	293,800円	336,200円	390,600円	463,700円	563,600円

医療職俸給表(二)

職務の級	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	8級
俸給月額	187,800円	214,800円	247,200円	260,800円	287,300円	329,200円	373,100円	436,600円

医療職俸給表(三)

職務の級	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級
俸給月額	234,500円	259,300円	266,800円	277,300円	294,500円	332,700円	379,200円

福祉職俸給表

職務の級	1級	2級	3級	4級	5級	6級
俸給月額	200,700円	244,500円	259,100円	293,700円	321,100円	364,600円

○平成18年3月31日現在の俸給表

行政職俸給表(一)

職員 の区 分	職務 の級 号 俸	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級	7 級	8 級	9 級	10 級	11 級
		俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額
		円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円
	1	—	—	183,800	217,500	235,000	255,500	274,700	295,800	329,200	366,700	414,600
	2	134,000	170,200	190,800	225,500	243,900	264,300	283,900	305,800	341,200	378,700	428,700
	3	138,400	176,800	198,000	233,900	252,900	273,300	293,300	315,800	353,000	390,900	443,000
	4	142,800	183,800	205,000	242,800	261,500	282,400	303,100	326,100	364,800	403,000	457,200
	5	148,000	189,600	212,600	251,700	270,000	291,400	312,800	336,500	376,300	415,300	471,100
	6	153,800	194,900	220,400	260,100	278,600	300,600	322,600	346,800	387,700	427,200	485,000
	7	159,700	200,000	228,300	268,500	287,100	309,900	332,500	356,600	399,100	439,000	498,800
	8	166,000	205,100	235,700	276,800	295,500	319,100	342,100	366,100	410,700	450,200	512,600
	9	170,600	210,000	242,100	284,900	303,900	328,400	351,500	375,400	422,100	461,200	526,400
	10	174,000	214,400	248,400	292,700	312,200	337,600	360,700	384,700	432,800	471,800	540,200
	11	177,000	218,800	254,600	300,400	320,100	346,800	369,700	394,000	442,500	481,300	551,300
	12	179,700	223,000	260,100	307,700	327,500	356,000	378,300	403,200	451,900	490,000	558,300
	13	182,200	227,300	265,600	314,600	334,900	364,900	386,700	411,800	459,600	497,400	565,200
	14	184,200	230,500	270,600	321,400	342,000	373,500	393,700	419,700	466,000	504,200	571,100
再任 用職 員以 外の 職員	15	186,200	233,400	275,700	327,400	347,500	381,000	399,200	425,500	472,400	508,600	575,700
	16	187,800	236,500	280,200	333,000	352,200	386,500	403,900	431,100	476,900		
	17		239,400	284,200	336,600	356,200	391,500	408,100	434,900	481,200		
	18		242,300	287,900	339,900	359,500	394,900	411,500	438,500	485,300		
	19		244,100	291,100	342,900	362,300	398,400	415,200	442,400			
	20			293,400	345,200	365,200	401,800	418,700	446,000			
	21			295,200	347,400	367,700	405,200	422,200	449,600			
	22			297,200	349,700	370,200	408,500	425,700				
	23			299,100	351,900	372,700	411,900					
	24			301,100	354,100	375,300	415,300					
	25			303,000	356,500	377,800						
	26			304,800	358,700	380,400						
	27			306,700	361,000							
	28			308,700	363,200							
	29			310,600								
	30			312,500								
	31			314,400								
	32			316,200								
再任 用職 員		149,600	186,800	214,600	251,000	268,200	291,800	308,700	330,200	364,600	399,000	451,600

備考(一) この表は、他の俸給表の適用を受けないすべての職員に適用する。ただし、第二十二条及び附則第三項に規定する職員を除く。

(二) 3級の1号俸を受ける職員のうち、新たにこの表の適用を受けることとなった職員で人事院規則で定めるものの俸給月額は、この表の額にかかわらず、179,200円とする。

行政職俸給表(二)

職員 の区 分	職務 の級	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級
	号 俸	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額
		円	円	円	円	円	円
	1	—	164,500	183,100	200,600	225,600	253,800
	2	120,200	171,200	189,000	206,600	232,500	261,000
	3	123,900	177,100	194,800	212,800	239,400	268,300
	4	127,700	183,100	200,500	219,300	246,500	276,300
	5	131,500	188,400	206,500	225,500	253,100	284,300
	6	135,600	193,300	212,700	232,200	259,900	292,500
	7	140,300	198,300	219,200	238,400	266,500	300,900
	8	145,100	203,600	225,000	244,200	272,700	309,000
	9	151,000	208,800	231,100	249,800	278,400	316,900
	10	157,000	213,800	236,900	255,600	283,800	324,400
	11	164,200	219,200	242,400	260,900	289,200	331,900
	12	170,900	224,200	248,000	266,000	294,500	338,900
	13	176,600	229,000	253,000	271,000	299,800	345,900
	14	182,100	233,800	258,100	275,900	304,700	351,900
	15	186,800	238,600	262,900	280,600	309,300	358,000
再任 用職 員以 外の 職員	16	191,200	242,700	267,400	285,300	313,800	363,900
	17	195,600	246,700	272,100	289,200	318,000	369,500
	18	199,400	250,400	276,700	292,700	322,300	374,800
	19	203,000	253,600	281,000	295,900	326,300	379,700
	20	205,900	255,900	284,600	298,800	329,900	384,200
	21	208,900	258,000	287,200	301,600	333,300	388,600
	22	211,700	259,900	289,400	304,200	336,400	392,700
	23	214,500	261,200	291,700	306,900	338,800	395,900
	24	217,200	262,600	293,700	309,300	341,300	
	25	219,500	264,200	295,700	311,700	343,500	
	26	221,600	265,900	297,600	313,700	345,900	
	27	223,700	267,500	299,400	315,800	348,100	
	28	225,900	269,200	301,300	317,700		
	29	227,800	270,700	303,100	319,900		
	30	229,800	272,300	305,000	322,100		
	31	231,700	273,900	306,800	324,100		
	32	233,300	275,600				
	33		277,100				
再任 用職 員		192,700	204,200	211,500	227,800	253,100	285,900

備考 この表は、機器の運転操作、庁舎の監視その他の庁務及びこれらに準ずる業務に従事する職員で人事院規則で定めるものに適用する。

専門行政職俸給表

職員 の区 分	職務 の級	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級	7 級
	号 俸	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額
		円	円	円	円	円	円	円
再任 用職 員以 外の 職員	1	—	218,600	266,000	302,800	329,200	366,700	414,600
	2	154,600	229,500	277,500	315,300	341,200	378,700	428,700
	3	161,300	240,600	289,100	326,400	353,000	390,900	443,000
	4	170,800	251,500	300,500	336,800	364,800	403,000	457,200
	5	177,600	262,200	312,000	347,100	376,300	415,300	471,100
	6	184,900	272,400	323,100	356,800	387,700	427,200	485,000
	7	191,900	282,700	332,900	366,200	399,100	439,000	498,800
	8	199,100	292,600	342,400	375,400	410,700	450,200	512,600
	9	206,100	302,600	351,700	384,700	422,100	461,200	526,400
	10	213,500	312,400	360,900	394,000	432,800	471,800	540,200
	11	221,300	320,200	369,800	403,200	442,500	481,300	551,300
	12	228,800	327,500	378,400	411,800	451,900	490,000	558,300
	13	236,100	334,900	386,800	419,700	459,600	497,400	565,200
	14	242,600	341,600	393,700	425,500	466,000	504,200	571,100
	15	248,900	346,300	399,200	431,100	472,400	508,600	575,700
	16	255,100	349,600	402,400	434,900	476,900		
	17	260,500	352,000	405,600	438,500	481,200		
	18	265,700	354,400	408,700	442,400	485,300		
	19	270,600	356,800	412,000	446,000			
	20	275,700	359,100	415,500	449,600			
	21	280,200	361,500	418,700				
	22	284,200	363,700	422,100				
	23	287,900						
	24	291,100						
	25	293,400						
再任 用職 員		209,500	251,900	301,400	335,400	364,600	399,000	451,600

備考 (一) この表は、植物防疫官、家畜防疫官、特許庁の審査官及び審判官、船舶検査官並びに航空交通
 管制の業務その他の専門的な知識、技術等を必要とする業務に従事する職員で人事院規則で定め
 るものに適用する。

(二) 1級の6号俸を受ける職員のうち、新たにこの表の適用を受けることとなった職員で人事院規
 則で定めるものの俸給月額は、この表の額にかかわらず、180,300円とする。

税務職俸給表

職員 の区 分	職務 の級 号 俸	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級	7 級	8 級	9 級	10 級	11 級
		俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額
		円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円
再任 用職 以外 の職 員	1	—	—	211,500	246,400	265,600	285,500	305,100	326,000	356,300	390,700	429,100
	2	149,700	193,400	219,200	255,100	274,500	294,800	314,900	336,100	366,500	402,500	440,300
	3	155,800	200,700	226,300	264,100	283,500	304,200	324,800	346,100	376,500	414,400	451,700
	4	163,000	207,400	233,500	273,000	292,600	313,900	334,900	356,300	386,500	425,500	462,900
	5	170,400	212,900	240,300	281,900	301,600	323,800	344,900	366,500	396,500	435,900	474,000
	6	177,600	217,500	247,500	290,900	310,500	333,800	354,700	376,500	406,100	445,400	485,000
	7	186,200	222,100	254,800	299,800	319,300	343,700	364,500	386,300	415,800	454,900	498,800
	8	193,500	226,800	260,700	308,100	328,100	353,500	374,200	396,100	425,400	463,600	512,600
	9	196,200	230,200	266,400	316,500	336,700	363,100	383,800	405,600	434,900	472,500	526,400
	10	198,900	233,300	272,000	324,500	345,000	372,500	393,400	415,100	444,000	480,800	540,200
	11	200,800	236,000	277,500	332,300	351,900	381,900	402,900	424,600	452,500	489,300	551,300
	12	202,600	238,900	282,600	339,700	358,100	391,300	412,300	434,000	460,700	497,800	558,300
	13	204,300	241,900	286,900	344,700	363,600	400,600	421,700	442,700	469,000	506,400	565,200
	14	205,700	244,700	290,700	348,800	369,100	409,900	428,400	450,700	477,100	513,600	571,100
	15		246,600	294,200	352,600	374,100	418,500	434,800	458,000	485,100	517,800	575,700
	16			297,500	356,100	378,500	424,100	440,200	464,300	489,100		
	17			299,500	358,700	381,900	429,600	444,500	468,300	493,100		
	18				361,200	385,200	433,800	448,600	472,100	497,000		
	19				363,300	388,300	437,300	452,100	476,100			
	20				365,400	391,000	440,500	455,500	479,800			
	21				367,500	393,400	443,900	458,800	483,400			
	22				369,600		447,200	462,300				
	23				371,500		450,500					
	24						453,900					
再任 用職 員		162,500	204,900	231,000	274,200	293,800	323,700	340,300	361,000	387,600	419,200	462,500

備考（一） この表は、国税庁に勤務し、租税の賦課及び徴収に関する事務等に従事する職員で人事院規則で定めるものに適用する。

（二） 3級の1号俸を受ける職員のうち、新たにこの表の適用を受けることとなった職員で人事院規則で定めるものの俸給月額は、この表の額にかかわらず、205,900円とする。

公安職俸給表(一)

職員 の区 分	職務 の級 号 俸	1 級	2 級	特2級	3 級	4 級	5 級	6 級	7 級	8 級	9 級	10 級
		俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額
		円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円
再任 用職 員以 外の 職員	1	—	—	—	—	230,300	266,200	285,500	305,100	326,000	356,300	390,700
	2	156,200	171,500	178,700	197,900	238,100	275,200	294,800	314,900	336,100	366,500	402,500
	3	162,800	178,700	187,800	205,900	246,800	284,300	304,200	324,800	346,100	376,500	414,400
	4	169,900	187,800	197,700	214,000	255,800	293,400	313,900	334,900	356,300	386,500	425,500
	5	176,800	197,700	205,000	221,300	264,900	302,600	323,800	344,900	366,500	396,500	435,900
	6	185,300	205,000	212,400	228,700	273,800	311,500	333,800	354,700	376,500	406,100	445,400
	7	195,000	212,400	219,500	235,900	282,800	320,200	343,700	364,500	386,300	415,800	454,900
	8	202,300	219,500	226,200	243,300	291,900	328,900	353,500	374,200	396,100	425,400	463,600
	9	209,600	226,200	233,200	251,400	301,000	337,600	363,100	383,800	405,600	434,900	472,500
	10	216,700	233,200	240,900	259,300	309,300	346,200	372,500	393,400	415,100	444,000	480,800
	11	223,400	240,900	248,800	267,300	317,600	354,100	381,900	402,900	424,600	452,500	489,300
	12	230,400	247,800	256,600	275,300	325,800	362,000	391,300	412,300	434,000	460,700	497,800
	13	237,800	255,600	264,600	283,200	334,000	369,700	400,600	421,700	442,700	469,000	506,400
	14	244,700	263,500	272,500	290,900	341,900	377,300	409,900	428,400	450,700	477,100	513,600
	15	252,500	271,300	280,300	298,600	348,800	384,900	418,500	434,800	458,000	485,100	517,800
	16	260,400	278,900	287,800	306,700	356,200	391,800	424,100	440,200	464,300	489,100	
	17	267,700	286,000	295,000	314,900	363,700	398,700	429,600	444,500	468,300	493,100	
	18	274,500	293,000	302,300	323,100	371,300	404,400	433,800	448,600	472,100	497,000	
	19	280,700	299,800	309,600	331,000	378,800	409,800	437,300	452,100	476,100		
	20	287,200	306,400	316,500	337,900	385,900	413,400	440,500	455,500	479,800		
	21	293,600	313,100	323,600	345,300	392,800	416,400	443,900	458,800	483,400		
	22	299,600	319,500	330,400	353,000	398,400	419,400	447,200	462,300			
	23	305,900	325,700	337,200	360,600	404,200	422,400	450,500				
	24	311,800	332,100	343,800	368,100	407,700	425,600	453,900				
	25	317,400	338,400	350,300	375,100	410,700	428,300					
	26	323,200	344,800	356,900	381,900	413,600	431,300					
	27	328,800	350,800	362,900	387,800	416,600						
	28	333,700	356,200	368,300	393,600	419,800						
	29	337,200	360,800	373,000	397,100	422,600						
	30	340,800	365,200	377,900	400,000	425,400						
	31	344,600	369,700	380,900	402,900							
	32	348,400	372,200	383,500	405,800							
	33	350,700	374,800	386,200	409,000							
	34		377,300	388,900	411,800							
	35		379,900	391,700	414,500							
	36		382,400	394,400								
	37			397,000								
再任 用職 員		242,100	252,300	255,500	261,400	275,600	303,800	323,700	340,300	361,000	387,600	419,200

備考 (一)この表は、警察官、皇宮護衛官、入国警備官及び刑務所等に勤務する職員で人事院規則で定めるものに適用する。

(二)3級の3号俸を受ける職員のうち、新たにこの表の適用を受けることとなった職員で人事院規則で定めるものの俸給月額は、この表の額にかかわらず、200,800円とする。

11 級
俸給月額
円
429,100
440,300
451,700
462,900
474,000
485,000
498,800
512,600
526,400
540,200
551,300
558,300
565,200
571,100
575,700
462,500

めるもの
規則で定

公安職俸給表(二)

職員 の区 分	職務 の級 号 俸	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級	7 級	8 級	9 級	10 級	11 級
		俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額
		円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円
再任 用職 員以 外の 職員	1	—	—	211,500	246,400	265,600	285,500	305,100	326,000	356,300	390,700	429,100
	2	149,700	193,400	219,200	255,100	274,500	294,800	314,900	336,100	366,500	402,500	440,300
	3	156,000	200,700	226,300	264,100	283,500	304,200	324,800	346,100	376,500	414,400	451,700
	4	163,700	207,400	233,500	273,000	292,600	313,900	334,900	356,300	386,500	425,500	462,900
	5	171,500	212,900	240,300	281,900	301,600	323,800	344,900	366,500	396,500	435,900	474,000
	6	179,400	218,500	247,500	290,900	310,500	333,800	354,700	376,500	406,100	445,400	485,000
	7	186,800	223,900	254,800	299,800	319,300	343,700	364,500	386,300	415,800	454,900	498,800
	8	193,500	228,800	261,600	308,100	328,100	353,500	374,200	396,100	425,400	463,600	512,600
	9	197,800	233,600	267,900	316,500	336,700	363,100	383,800	405,600	434,900	472,500	526,400
	10	201,700	238,100	274,400	324,500	345,000	372,500	393,400	415,100	444,000	480,800	540,200
	11	205,800	242,700	280,500	332,300	352,700	381,900	402,900	424,600	452,500	489,300	551,300
	12	209,500	247,600	286,000	339,700	360,300	391,300	412,300	434,000	460,700	497,800	558,300
	13	212,900	252,800	291,500	345,900	367,500	400,600	421,700	442,700	469,000	506,400	565,200
	14	216,200	257,600	296,800	351,000	374,600	409,900	428,400	450,700	477,100	513,600	571,100
	15	219,700	262,200	302,300	355,700	380,900	418,500	434,800	458,000	485,100	517,800	575,700
	16	223,000	266,300	306,800	360,000	386,000	424,100	440,200	464,300	489,100		
	17	226,200	269,900	311,100	362,900	390,500	429,600	444,500	468,300	493,100		
	18	228,900	273,600	315,200	365,900	394,100	433,800	448,600	472,100	497,000		
	19	231,500	275,300	318,500	368,300	397,300	437,300	452,100	476,100			
	20	233,600		320,800	371,100	400,400	440,500	455,500	479,800			
	21	235,600		322,600	373,800	403,100	443,900	458,800	483,400			
	22			324,500	376,000	405,500	447,200	462,300				
	23			326,300	378,100		450,500					
	24			328,200	380,100		453,900					
	25			330,100								
	26			331,800								
再任 用職 員		170,000	211,900	239,200	276,400	296,900	323,700	340,300	361,000	387,600	419,200	462,500

備考(一) この表は、検察庁、公安調査庁、少年院、海上保安庁等に勤務する職員で人事院規則で定めるものに適用する。

(二) 3級の1号俸を受ける職員のうち、新たにこの表の適用を受けることとなった職員で人事院規則で定めるものの俸給月額は、この表の額にかかわらず、205,900円とする。

海事職俸給表(一)

職員 の区 分	職務 の級	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級	7 級
	号 俸	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額
再任 職員 以外 の 職員		円	円	円	円	円	円	円
	1	—	—	249,600	299,800	327,300	364,400	447,600
	2	160,900	213,700	258,300	313,200	338,500	377,600	460,000
	3	170,200	222,000	267,300	325,900	349,700	390,700	472,400
	4	179,600	230,500	277,300	336,900	360,800	407,300	484,600
	5	189,300	238,100	290,700	348,000	371,900	424,400	496,500
	6	199,500	245,700	304,000	359,000	382,700	441,000	508,000
	7	210,100	253,100	316,600	370,000	396,400	452,900	519,200
	8	216,400	260,000	325,000	380,800	410,000	464,300	529,200
	9	222,500	267,600	333,400	391,400	423,100	475,000	538,300
	10	227,000	274,800	341,700	402,000	432,300	485,500	545,100
	11	230,600	281,800	349,400	412,500	440,900	495,600	551,900
	12	234,300	287,800	356,900	420,800	449,200	504,000	558,300
	13	237,900	293,500	364,200	427,600	457,200	511,000	564,400
	14	241,700	299,200	371,000	434,300	463,600	516,800	569,900
	15	244,900	303,700	377,800	440,900	468,500	522,300	574,300
	16	248,100	308,200	384,100	445,200	472,500	527,100	
	17	251,300	312,400	390,000	448,300	476,300	530,900	
	18	254,400	315,400	392,900	451,600	480,000	534,700	
	19	256,200	318,300	395,800	455,000	483,800	538,500	
	20			398,300	458,300	487,400	542,400	
	21			401,200	461,700	491,000		
	22			403,900	465,100	494,600		
	23			406,800	468,400	498,300		
	24			409,600	471,700			
	25			412,500	475,200			
	26			415,600				
27			418,500					
再任 職員		219,600	249,800	288,300	339,900	365,900	404,500	474,700

備考 この表は、遠洋区域又は近海区域を航行区域とする船舶その他人事院の指定する船舶に乗り組む船長、航海士、機関長、機関士等で人事院規則で定めるものに適用する。

海事職俸給表(二)

職員 の区 分	職務 の級 号 俸	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級
		俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額
		円	円	円	円	円	円
	1	—	—	202,300	228,700	259,400	291,700
	2	136,400	171,400	209,100	235,900	267,500	299,700
	3	140,400	179,200	215,300	243,200	276,000	307,700
	4	145,400	187,900	221,900	251,400	283,900	315,800
	5	151,200	195,400	228,700	259,200	290,700	324,000
	6	157,100	201,800	235,900	267,000	297,400	332,500
	7	163,800	208,200	243,200	275,000	303,800	340,900
	8	171,200	213,600	251,400	281,500	310,300	348,900
	9	178,200	219,500	259,100	287,800	316,200	356,500
	10	186,400	225,500	266,900	294,200	322,100	364,200
	11	193,900	231,700	274,300	300,200	327,800	372,000
	12	200,100	238,000	280,700	305,800	333,300	379,300
	13	206,400	243,800	286,800	310,900	339,000	386,600
	14	211,700	249,800	292,900	315,900	344,100	393,300
再任 用職員 以外の 職員	15	216,600	255,900	298,500	320,300	348,800	399,600
	16	221,600	261,700	303,800	324,400	353,400	405,400
	17	226,400	267,200	308,200	327,900	357,500	411,200
	18	231,100	272,700	312,500	331,200	361,200	416,800
	19	236,000	278,000	316,700	334,600	364,200	422,300
	20	240,100	282,600	320,300	337,500	366,900	427,300
	21	243,100	286,300	322,900	340,400	369,800	431,900
	22	245,900	289,000	325,400	342,600	372,500	436,100
	23	247,800	291,500	327,800	344,800	375,400	439,600
	24		293,900	329,900	346,800	378,200	
	25		295,800	331,900	349,000	380,900	
	26		297,200	333,900	351,000	383,800	
	27		298,600	335,700	353,200	386,500	
	28		300,300	337,600	355,500		
	29		301,900	339,500	357,700		
	30			341,300			
	31			343,100			
再任 用職員		214,400	229,000	235,000	257,600	287,900	324,900

備考 この表は、船舶に乗り組む職員（海事職俸給表(一)の適用を受ける者を除く。）で人事院規則で定めるものに適用する。

教育職俸給表(一)

職員 の区 分	職務 の級 号 俸	1 級	2 級	3 級	4 級
		俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額
		円	円	円	円
	1	—	251,900	284,800	364,700
	2	202,200	264,800	299,600	379,700
	3	210,900	277,500	314,700	392,100
	4	219,800	291,100	329,500	404,200
	5	229,300	304,900	344,700	416,200
	6	238,700	318,600	359,500	427,900
	7	251,100	331,700	374,400	439,300
	8	263,400	345,100	385,300	450,800
	9	275,800	357,900	395,700	461,900
	10	287,100	367,700	405,200	473,100
	11	299,100	377,700	414,200	484,500
	12	310,900	387,200	422,800	495,600
	13	318,700	395,800	431,100	506,800
	14	325,600	404,100	438,700	517,900
	15	332,200	411,700	446,100	528,200
再任 用職 員以 外の 職員	16	338,700	419,100	453,200	537,400
	17	345,100	426,200	459,300	546,400
	18	350,900	433,200	464,900	555,300
	19	356,600	439,000	470,400	564,200
	20	362,200	443,900	475,800	572,400
	21	367,600	448,300	481,100	578,700
	22	373,100	451,400	486,300	583,600
	23	377,700	454,500	491,400	588,200
	24	381,600	457,300	495,400	
	25	384,500	460,400	498,700	
	26	387,200	463,400	502,000	
	27	390,100	466,500		
	28	392,800	469,500		
	29	395,600			
	30	398,200			
	31	401,000			
	32	403,700			
	33	406,600			
	34	409,400			
再任 用職 員		287,200	303,200	335,300	416,400

備考 この表は、大学に準ずる教育施設で人事院の指定するものに勤務し、学生の教育、学生の研究の指導及び研究に係る業務に従事する職員その他の職員で人事院規則で定めるものに適用する。

教育職俸給表(二)

職員 の区 分	職務 の級 号 俸	1 級	2 級	3 級
		俸給月額	俸給月額	俸給月額
再任 用職 員以 外の 職員	1	—	203,400	251,900
	2	169,000	211,600	264,800
	3	179,500	220,100	277,500
	4	190,800	229,500	291,400
	5	202,200	238,800	305,400
	6	209,000	251,100	319,200
	7	216,300	263,400	334,100
	8	224,100	275,800	348,900
	9	231,900	288,200	363,900
	10	239,900	301,200	374,700
	11	248,200	313,900	385,100
	12	256,400	326,700	395,600
	13	264,400	339,400	405,100
	14	271,900	351,900	414,200
	15	279,500	360,800	422,500
	16	286,600	369,700	430,400
	17	293,700	378,500	437,800
	18	300,400	386,800	444,900
	19	306,700	394,800	451,000
	20	312,200	402,400	456,300
	21	317,400	410,200	461,300
	22	322,200	417,600	465,900
	23	327,000	424,700	470,600
	24	331,200	430,700	475,300
	25	335,100	435,900	478,800
	26	338,500	440,900	482,000
	27	341,000	445,500	485,300
	28	343,300	450,200	
	29	345,800	454,900	
	30	348,500	458,300	
	31	351,100	461,400	
	32	353,600	464,500	
	33	356,000		
	34	358,400		
	35	361,000		
	36	363,600		
	37	366,100		
再任 用職 員		251,400	300,800	325,800

備考 この表は、高等専門学校に準ずる教育施設で人事院の指定するものに勤務し、職業に必要な技術の教授を行う職員その他の職員で人事院規則で定めるものに適用する。

研究職俸給表

職員 の区 分	職務 の級 号 俸	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級
		俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額
		円	円	円	円	円
再任 用職 員以 外の 職員	1	—	—	254,300	295,700	339,300
	2	134,100	183,000	267,500	309,500	351,300
	3	138,500	192,700	280,800	323,200	363,600
	4	143,500	201,700	293,900	337,100	375,800
	5	149,800	210,800	307,300	347,700	387,700
	6	157,300	220,300	320,900	357,500	400,200
	7	165,800	231,700	334,500	367,100	413,000
	8	174,800	243,000	344,400	376,600	426,500
	9	183,100	254,300	353,700	385,900	439,600
	10	190,300	264,100	362,200	395,000	452,600
	11	197,700	274,300	369,800	403,800	465,400
	12	205,400	284,200	376,500	412,500	477,800
	13	213,000	291,400	382,900	421,000	489,900
	14	220,800	298,000	389,000	429,200	501,600
	15	229,000	304,700	395,000	436,800	513,000
	16	237,300	311,300	400,900	444,300	524,300
	17	243,600	317,900	406,000	451,700	535,900
	18	249,700	324,500	410,300	459,000	546,300
	19	255,700	330,900	414,700	465,400	554,000
	20	261,600	337,200	418,600	472,100	560,900
	21	267,000	343,400	422,500	477,100	566,800
	22	272,300	348,200	426,300	481,600	571,900
	23	277,400	352,300	430,100	485,400	575,900
	24	282,400	355,100	433,500		
	25	287,100	357,900	436,800		
	26	290,900	360,700			
	27	294,500	363,500			
	28	297,400	366,300			
	29	299,800	369,000			
	30	301,700				
	31	303,800				
	32	305,700				
再任 用職 員		216,900	262,600	296,500	339,300	394,700

備考 この表は、試験所、研究所等で人事院の指定するものに勤務し、試験研究又は調査研究業務に従事する職員で人事院規則で定めるものに適用する。

医療職俸給表(一)

職員 の区 分	職務 の級 号 俸	1 級	2 級	3 級	4 級
		俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額
		円	円	円	円
	1	—	294,900	345,900	424,300
	2	235,200	311,000	362,400	437,000
	3	245,100	327,200	379,000	449,000
	4	260,100	343,500	395,600	460,700
	5	276,000	359,800	408,000	472,000
	6	291,800	376,200	420,800	483,300
	7	306,700	392,800	433,200	493,900
	8	322,100	405,200	445,200	504,300
	9	336,700	416,600	456,600	514,300
	10	349,600	427,100	467,400	523,900
再任 職員以 外の 職員	11	362,200	436,600	478,200	533,600
	12	374,600	445,700	488,400	542,500
	13	383,700	454,600	498,100	551,000
	14	392,500	463,200	507,800	559,600
	15	399,700	471,900	516,100	567,900
	16	404,300	480,400	524,500	576,300
	17	408,800	486,300	532,900	584,000
	18	411,300	491,200	539,500	590,500
	19		495,300	545,900	595,700
	20		498,600	550,600	600,300
	21			502,100	555,200
	22			505,600	559,800
	23			509,000	563,800
	24			512,400	567,900
再任 職員		293,800	345,400	396,500	463,700

備考 この表は、病院、療養所、診療所等に勤務する医師及び歯科医師で人事院規則で定めるものに適用する。

医療職俸給表(二)

職員 の区 分	職務 の級 号 俸	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級	7 級	8 級
		俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額
		円	円	円	円	円	円	円	円
	1	—	—	204,700	227,900	264,300	305,800	341,000	404,200
	2	138,600	176,100	211,800	236,100	273,700	315,800	352,400	416,200
	3	144,000	182,400	219,000	244,500	283,100	325,800	364,100	428,100
	4	150,800	188,800	226,700	252,900	292,500	335,800	375,600	440,100
	5	157,400	195,500	234,800	261,400	302,200	345,700	386,900	452,000
	6	165,000	201,900	243,000	269,800	311,800	355,300	398,400	463,800
	7	172,600	208,500	251,300	278,400	321,500	364,800	410,000	475,600
	8	178,700	214,900	259,600	287,000	331,000	374,200	421,600	487,700
	9	184,800	221,700	267,900	295,700	340,400	383,700	432,700	500,000
	10	190,100	229,000	276,200	304,400	349,500	393,200	442,700	512,500
	11	195,500	235,900	284,400	312,900	358,600	402,600	452,200	520,000
	12	200,600	242,600	292,300	321,100	367,000	411,200	460,100	527,100
	13	205,500	249,000	300,200	328,800	375,500	419,300	466,300	533,700
再任 用職 員以 外の 職員	14	210,300	255,400	307,900	336,400	383,200	425,300	472,700	540,300
	15	214,700	260,900	315,100	343,500	389,300	431,000	479,300	545,600
	16	219,100	266,300	322,100	349,300	395,000	434,900	483,400	549,900
	17	223,200	271,300	328,500	354,300	399,600	438,500	487,500	
	18	227,400	276,400	334,500	358,900	404,100	442,400		
	19	230,800	280,800	338,400	362,300	407,900	446,000		
	20	233,700	285,200	342,400	365,800	411,200	449,600		
	21	236,700	288,400	345,700	369,000	414,700			
	22	239,000	290,900	348,400	371,800	418,100			
	23	240,700	293,200	351,000	374,600	421,500			
	24		294,800	353,300	376,900				
	25		296,600	355,600	379,200				
	26		298,300	357,600	381,700				
	27		300,200	359,700	384,300				
	28		301,900	361,800					
	29			364,000					
	30			366,200					
	再任 用職 員		187,800	214,800	252,600	269,900	300,000	337,700	373,100

備考 この表は、病院、療養所、診療所等に勤務する薬剤師、栄養士その他の職員で人事院規則で定めるものに適用する。

医療職俸給表(三)

職員 の区 分	職務 の級	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級
	号 俸	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額
		円	円	円	円	円	円
	1	—	—	220,200	242,500	273,500	309,800
	2	151,500	178,300	227,100	249,700	281,900	319,100
	3	157,100	186,700	234,900	257,000	290,400	329,100
	4	162,900	196,000	242,100	264,400	298,700	339,300
	5	169,100	201,600	249,300	271,900	307,300	349,300
	6	177,200	207,500	256,600	279,600	315,900	359,000
	7	185,600	213,400	263,800	287,300	324,100	368,500
	8	194,300	220,000	271,100	295,100	332,400	377,800
	9	199,400	226,900	278,400	303,000	340,000	387,500
	10	204,600	234,600	286,000	311,000	347,400	397,300
	11	209,900	241,800	293,500	318,600	354,900	407,100
	12	215,300	249,000	301,000	326,100	362,200	416,300
	13	220,900	256,300	308,300	333,200	369,700	424,700
	14	226,700	263,500	315,300	340,000	376,900	433,300
	15	232,600	270,700	322,100	346,800	384,400	441,500
	16	238,300	277,900	328,500	353,300	391,400	449,200
	17	243,900	285,200	334,800	359,600	398,000	456,800
	18	249,400	292,300	340,700	365,800	403,900	464,500
	19	255,200	299,100	346,500	371,800	408,600	471,400
	20	260,500	306,000	352,300	377,200	412,600	476,000
	21	265,500	312,800	358,000	382,500	416,800	480,000
	22	270,500	318,800	363,500	387,400	420,600	483,500
	23	274,700	324,600	368,600	391,300	423,900	
	24	279,100	330,400	373,400	394,600	426,400	
	25	283,100	335,800	377,400	397,700		
	26	287,200	339,700	380,700	400,900		
	27	290,700	343,000	383,700	403,800		
	28	293,800	345,900	386,500	406,200		
	29	296,200	348,600	389,300			
	30	298,300	350,700	392,000			
	31	300,100	352,700	394,300			
	32	302,000	354,600				
	33	303,900	356,500				
	34	305,800	358,600				
	35	307,700	360,700				
	36	309,600	362,900				
	37	311,400	365,200				
	38	313,500	367,400				
	39	315,400					
	40	317,400					
	41	319,200					
再任 職員		234,500	267,100	274,100	285,400	308,000	349,000

備考 この表は、病院、療養所、診療所等に勤務する保健師、助産師、看護師、准看護師その他の職員で人事院規則で定めるものに適用する。

7 級
俸給月額
円
342,000
353,400
365,000
376,400
388,000
399,800
411,900
423,200
434,200
444,700
455,000
463,900
471,700
479,400
487,100
494,000
498,700
502,900
506,700
379,200

1の職員で人

福祉職俸給表

職員 の区 分	職務 の級 号 俸	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級
		俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額
		円	円	円	円	円	円
	1	146,800	189,400	236,200	256,900	295,800	329,200
	2	151,400	196,600	245,000	265,700	305,800	341,200
	3	156,900	203,700	253,900	274,700	315,800	353,000
	4	162,600	211,000	262,400	283,900	326,100	364,800
	5	168,700	218,700	270,800	293,300	336,500	376,300
	6	175,400	226,700	279,200	303,100	346,800	387,700
	7	182,100	235,100	287,500	312,800	356,600	399,100
	8	189,300	243,800	296,000	322,600	366,100	410,700
	9	195,300	252,700	304,300	332,500	375,400	422,100
	10	200,600	261,000	312,400	342,100	384,700	432,800
	11	206,000	269,300	320,300	351,500	394,000	442,500
	12	211,000	277,500	327,600	360,700	403,200	451,900
	13	216,400	285,500	334,900	369,700	411,800	459,600
	14	221,800	293,200	342,000	378,300	419,700	466,000
	15	227,200	300,800	347,500	386,700	425,500	472,400
	16	232,400	308,000	352,200	393,700	431,100	476,900
	17	237,700	314,800	356,200	399,200	434,900	481,200
	18	242,300	321,500	359,500	403,900	438,500	485,300
	19	246,500	327,400	362,300	408,100	442,400	
	20	250,800	333,000	365,200	411,500	446,000	
再任 用職 員以 外の 職員	21	254,800	336,600	367,700	415,200	449,600	
	22	258,700	339,900	370,200	418,700		
	23	262,100	342,900	372,700	422,200		
	24	265,400	345,200	375,300	425,700		
	25	268,200	347,400	377,800			
	26	270,800	349,700	380,400			
	27	272,900	351,900				
	28	274,900	354,100				
	29	276,900	356,500				
	30	278,800	358,700				
	31	280,700	361,000				
	32	282,600	363,200				
	33	284,400					
	34	286,300					
	35	288,100					
	36	290,000					
	37	291,800					
	38	293,500					
	39	295,200					
再任 用職 員		200,700	251,000	268,200	307,300	330,200	364,600

備考 この表は、身体障害者更生援護施設、児童福祉施設等で人事院の指定するものに勤務し、入所者の指導、保育、介護等の業務に従事する職員で人事院規則で定めるものに適用する。

指定職俸給表

号 俸	俸 給 月 額
	円
1	571,000
2	634,000
3	701,000
4	780,000
5	840,000
6	903,000
7	988,000
8	1,065,000
9	1,142,000
10	1,223,000
11	1,297,000

備考 この表は、事務次官、外局の長、試験所又は研究所の長、病院又は療養所の長その他の官職を占める職員で人事院規則で定めるものに適用する。

行政職俸給表(二)

職員 の区 分	職務 の級	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級
	号 俸	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額
		円	円	円	円	円	円
	1	—	164,500	183,100	200,600	225,600	253,800
	2	120,200	171,200	189,000	206,600	232,500	261,000
	3	123,900	177,100	194,800	212,800	239,400	268,300
	4	127,700	183,100	200,500	219,300	246,500	276,300
	5	131,500	188,400	206,500	225,500	253,100	284,300
	6	135,600	193,300	212,700	232,200	259,900	292,500
	7	140,300	198,300	219,200	238,400	266,500	300,900
	8	145,100	203,600	225,000	244,200	272,700	309,000
	9	151,000	208,800	231,100	249,800	278,400	316,900
	10	157,000	213,800	236,900	255,600	283,800	324,400
	11	164,200	219,200	242,400	260,900	289,200	331,900
	12	170,900	224,200	248,000	266,000	294,500	338,900
	13	176,600	229,000	253,000	271,000	299,800	345,900
	14	182,100	233,800	258,100	275,900	304,700	351,900
	15	186,800	238,600	262,900	280,600	309,300	358,000
再任 用職 員以 外の 職員	16	191,200	242,700	267,400	285,300	313,800	363,900
	17	195,600	246,700	272,100	289,200	318,000	369,500
	18	199,400	250,400	276,700	292,700	322,300	374,800
	19	203,000	253,600	281,000	295,900	326,300	379,700
	20	205,900	255,900	284,600	298,800	329,900	384,200
	21	208,900	258,000	287,200	301,600	333,300	388,600
	22	211,700	259,900	289,400	304,200	336,400	392,700
	23	214,500	261,200	291,700	306,900	338,800	395,900
	24	217,200	262,600	293,700	309,300	341,300	
	25	219,500	264,200	295,700	311,700	343,500	
	26	221,600	265,900	297,600	313,700	345,900	
	27	223,700	267,500	299,400	315,800	348,100	
	28	225,900	269,200	301,300	317,700		
	29	227,800	270,700	303,100	319,900		
	30	229,800	272,300	305,000	322,100		
	31	231,700	273,900	306,800	324,100		
	32	233,300	275,600				
	33		277,100				
再任 用職 員		192,700	204,200	211,500	227,800	253,100	285,900

備考 この表は、機器の運転操作、庁舎の監視その他の庁務及びこれらに準ずる業務に従事する職員で人事院規則で定めるものに適用する。

専門行政職俸給表

職員 の区 分	職務 の級	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級	7 級
	号 俸	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額
		円	円	円	円	円	円	円
再任 用職 員以 外の 職員	1	—	218,600	266,000	302,800	329,200	366,700	414,600
	2	154,600	229,500	277,500	315,300	341,200	378,700	428,700
	3	161,300	240,600	289,100	326,400	353,000	390,900	443,000
	4	170,800	251,500	300,500	336,800	364,800	403,000	457,200
	5	177,600	262,200	312,000	347,100	376,300	415,300	471,100
	6	184,900	272,400	323,100	356,800	387,700	427,200	485,000
	7	191,900	282,700	332,900	366,200	399,100	439,000	498,800
	8	199,100	292,600	342,400	375,400	410,700	450,200	512,600
	9	206,100	302,600	351,700	384,700	422,100	461,200	526,400
	10	213,500	312,400	360,900	394,000	432,800	471,800	540,200
	11	221,300	320,200	369,800	403,200	442,500	481,300	551,300
	12	228,800	327,500	378,400	411,800	451,900	490,000	558,300
	13	236,100	334,900	386,800	419,700	459,600	497,400	565,200
	14	242,600	341,600	393,700	425,500	466,000	504,200	571,100
	15	248,900	346,300	399,200	431,100	472,400	508,600	575,700
	16	255,100	349,600	402,400	434,900	476,900		
	17	260,500	352,000	405,600	438,500	481,200		
	18	265,700	354,400	408,700	442,400	485,300		
	19	270,600	356,800	412,000	446,000			
	20	275,700	359,100	415,500	449,600			
	21	280,200	361,500	418,700				
	22	284,200	363,700	422,100				
	23	287,900						
	24	291,100						
	25	293,400						
再任 用職 員		209,500	251,900	301,400	335,400	364,600	399,000	451,600

備考（一） この表は、植物防疫官、家畜防疫官、特許庁の審査官及び審判官、船舶検査官並びに航空交通
 管制の業務その他の専門的な知識、技術等を必要とする業務に従事する職員で人事院規則で定め
 るものに適用する。

（二） 1級の6号俸を受ける職員のうち、新たにこの表の適用を受けることとなった職員で人事院規
 則で定めるものの俸給月額は、この表の額にかかわらず、180,300円とする。

税務職俸給表

職員 の区 分	職務 の級 号 俸	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級	7 級	8 級	9 級	10 級	11 級
		俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額
		円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円
再任 用職 以外 の職 員	1	—	—	211,500	246,400	265,600	285,500	305,100	326,000	356,300	390,700	429,100
	2	149,700	193,400	219,200	255,100	274,500	294,800	314,900	336,100	366,500	402,500	440,300
	3	155,800	200,700	226,300	264,100	283,500	304,200	324,800	346,100	376,500	414,400	451,700
	4	163,000	207,400	233,500	273,000	292,600	313,900	334,900	356,300	386,500	425,500	462,900
	5	170,400	212,900	240,300	281,900	301,600	323,800	344,900	366,500	396,500	435,900	474,000
	6	177,600	217,500	247,500	290,900	310,500	333,800	354,700	376,500	406,100	445,400	485,000
	7	186,200	222,100	254,800	299,800	319,300	343,700	364,500	386,300	415,800	454,900	498,800
	8	193,500	226,800	260,700	308,100	328,100	353,500	374,200	396,100	425,400	463,600	512,600
	9	196,200	230,200	266,400	316,500	336,700	363,100	383,800	405,600	434,900	472,500	526,400
	10	198,900	233,300	272,000	324,500	345,000	372,500	393,400	415,100	444,000	480,800	540,200
	11	200,800	236,000	277,500	332,300	351,900	381,900	402,900	424,600	452,500	489,300	551,300
	12	202,600	238,900	282,600	339,700	358,100	391,300	412,300	434,000	460,700	497,800	558,300
	13	204,300	241,900	286,900	344,700	363,600	400,600	421,700	442,700	469,000	506,400	565,200
	14	205,700	244,700	290,700	348,800	369,100	409,900	428,400	450,700	477,100	513,600	571,100
	15		246,600	294,200	352,600	374,100	418,500	434,800	458,000	485,100	517,800	575,700
	16			297,500	356,100	378,500	424,100	440,200	464,300	489,100		
	17			299,500	358,700	381,900	429,600	444,500	468,300	493,100		
	18				361,200	385,200	433,800	448,600	472,100	497,000		
	19				363,300	388,300	437,300	452,100	476,100			
	20				365,400	391,000	440,500	455,500	479,800			
	21				367,500	393,400	443,900	458,800	483,400			
	22				369,600		447,200	462,300				
	23				371,500		450,500					
	24						453,900					
再任 用職 員		162,500	204,900	231,000	274,200	293,800	323,700	340,300	361,000	387,600	419,200	462,500

備考（一） この表は、国税庁に勤務し、租税の賦課及び徴収に関する事務等に従事する職員で人事院規則で定めるものに適用する。

（二） 3級の1号俸を受ける職員のうち、新たにこの表の適用を受けることとなった職員で人事院規則で定めるものの俸給月額、この表の額にかかわらず、205,900円とする。

公安職俸給表(一)

職員の 区分	職務 の級 号俸	1 級	2 級	特2級	3 級	4 級	5 級	6 級	7 級	8 級	9 級	10 級	11 級
		俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額
再任 用職 員以 外の 職員		円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円
	1	—	—	—	—	230,300	266,200	285,500	305,100	326,000	356,300	390,700	429,100
	2	156,200	171,500	178,700	197,900	238,100	275,200	294,800	314,900	336,100	366,500	402,500	440,300
	3	162,800	178,700	187,800	205,900	246,800	284,300	304,200	324,800	346,100	376,500	414,400	451,700
	4	169,900	187,800	197,700	214,000	255,800	293,400	313,900	334,900	356,300	386,500	425,500	462,900
	5	176,800	197,700	205,000	221,300	264,900	302,600	323,800	344,900	366,500	396,500	435,900	474,000
	6	185,300	205,000	212,400	228,700	273,800	311,500	333,800	354,700	376,500	406,100	445,400	485,000
	7	195,000	212,400	219,500	235,900	282,800	320,200	343,700	364,500	386,300	415,800	454,900	498,800
	8	202,300	219,500	226,200	243,300	291,900	328,900	353,500	374,200	396,100	425,400	463,600	512,600
	9	209,600	226,200	233,200	251,400	301,000	337,600	363,100	383,800	405,600	434,900	472,500	526,400
	10	216,700	233,200	240,900	259,300	309,300	346,200	372,500	393,400	415,100	444,000	480,800	540,200
	11	223,400	240,900	248,800	267,300	317,600	354,100	381,900	402,900	424,600	452,500	489,300	551,300
	12	230,400	247,800	256,600	275,300	325,800	362,000	391,300	412,300	434,000	460,700	497,800	558,300
	13	237,800	255,600	264,600	283,200	334,000	369,700	400,600	421,700	442,700	469,000	506,400	565,200
	14	244,700	263,500	272,500	290,900	341,900	377,300	409,900	428,400	450,700	477,100	513,600	571,100
	15	252,500	271,300	280,300	298,600	348,800	384,900	418,500	434,800	458,000	485,100	517,800	575,700
	16	260,400	278,900	287,800	306,700	356,200	391,800	424,100	440,200	464,300	489,100		
	17	267,700	286,000	295,000	314,900	363,700	398,700	429,600	444,500	468,300	493,100		
	18	274,500	293,000	302,300	323,100	371,300	404,400	433,800	448,600	472,100	497,000		
	19	280,700	299,800	309,600	331,000	378,800	409,800	437,300	452,100	476,100			
	20	287,200	306,400	316,500	337,900	385,900	413,400	440,500	455,500	479,800			
	21	293,600	313,100	323,600	345,300	392,800	416,400	443,900	458,800	483,400			
	22	299,600	319,500	330,400	353,000	398,400	419,400	447,200	462,300				
	23	305,900	325,700	337,200	360,600	404,200	422,400	450,500					
	24	311,800	332,100	343,800	368,100	407,700	425,600	453,900					
	25	317,400	338,400	350,300	375,100	410,700	428,300						
	26	323,200	344,800	356,900	381,900	413,600	431,300						
	27	328,800	350,800	362,900	387,800	416,600							
	28	333,700	356,200	368,300	393,600	419,800							
	29	337,200	360,800	373,000	397,100	422,600							
	30	340,800	365,200	377,900	400,000	425,400							
	31	344,600	369,700	380,900	402,900								
	32	348,400	372,200	383,500	405,800								
	33	350,700	374,800	386,200	409,000								
	34		377,300	388,900	411,800								
	35		379,900	391,700	414,500								
	36		382,400	394,400									
37			397,000										
再任 用職 員		242,100	252,300	255,500	261,400	275,600	303,800	323,700	340,300	361,000	387,600	419,200	462,500

備考 (一)この表は、警察官、皇宮護衛官、入国警備官及び刑務所等に勤務する職員で人事院規則で定めるものに適用する。

(二)3級の3号俸を受ける職員のうち、新たにこの表の適用を受けることとなつた職員で人事院規則で定めるものの俸給月額は、この表の額にかかわらず、200,800円とする。

公安職俸給表(二)

職員 の区 分	職務 の級 号 俸	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級	7 級	8 級	9 級	10 級	11 級
		俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額
再任 用職 員以 外の 職員		円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円
	1	—	—	211,500	246,400	265,600	285,500	305,100	326,000	356,300	390,700	429,100
	2	149,700	193,400	219,200	255,100	274,500	294,800	314,900	336,100	366,500	402,500	440,300
	3	156,000	200,700	226,300	264,100	283,500	304,200	324,800	346,100	376,500	414,400	451,700
	4	163,700	207,400	233,500	273,000	292,600	313,900	334,900	356,300	386,500	425,500	462,900
	5	171,500	212,900	240,300	281,900	301,600	323,800	344,900	366,500	396,500	435,900	474,000
	6	179,400	218,500	247,500	290,900	310,500	333,800	354,700	376,500	406,100	445,400	485,000
	7	186,800	223,900	254,800	299,800	319,300	343,700	364,500	386,300	415,800	454,900	498,800
	8	193,500	228,800	261,600	308,100	328,100	353,500	374,200	396,100	425,400	463,600	512,600
	9	197,800	233,600	267,900	316,500	336,700	363,100	383,800	405,600	434,900	472,500	526,400
	10	201,700	238,100	274,400	324,500	345,000	372,500	393,400	415,100	444,000	480,800	540,200
	11	205,800	242,700	280,500	332,300	352,700	381,900	402,900	424,600	452,500	489,300	551,300
	12	209,500	247,600	286,000	339,700	360,300	391,300	412,300	434,000	460,700	497,800	558,300
	13	212,900	252,800	291,500	345,900	367,500	400,600	421,700	442,700	469,000	506,400	565,200
	14	216,200	257,600	296,800	351,000	374,600	409,900	428,400	450,700	477,100	513,600	571,100
	15	219,700	262,200	302,300	355,700	380,900	418,500	434,800	458,000	485,100	517,800	575,700
	16	223,000	266,300	306,800	360,000	386,000	424,100	440,200	464,300	489,100		
	17	226,200	269,900	311,100	362,900	390,500	429,600	444,500	468,300	493,100		
	18	228,900	273,600	315,200	365,900	394,100	433,800	448,600	472,100	497,000		
	19	231,500	275,300	318,500	368,300	397,300	437,300	452,100	476,100			
	20	233,600		320,800	371,100	400,400	440,500	455,500	479,800			
	21	235,600		322,600	373,800	403,100	443,900	458,800	483,400			
	22			324,500	376,000	405,500	447,200	462,300				
	23			326,300	378,100		450,500					
	24			328,200	380,100		453,900					
	25			330,100								
26			331,800									
再任 用職 員		170,000	211,900	239,200	276,400	296,900	323,700	340,300	361,000	387,600	419,200	462,500

備考(一) この表は、検察庁、公安調査庁、少年院、海上保安庁等に勤務する職員で人事院規則で定めるものに適用する。

(二) 3級の1号俸を受ける職員のうち、新たにこの表の適用を受けることとなった職員で人事院規則で定めるものの俸給月額は、この表の額にかかわらず、205,900円とする。

海事職俸給表(一)

職員 の区 分	職務 の級	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級	7 級
	号 俸	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額
		円	円	円	円	円	円	円
	1	—	—	249,600	299,800	327,300	364,400	447,600
	2	160,900	213,700	258,300	313,200	338,500	377,600	460,000
	3	170,200	222,000	267,300	325,900	349,700	390,700	472,400
	4	179,600	230,500	277,300	336,900	360,800	407,300	484,600
	5	189,300	238,100	290,700	348,000	371,900	424,400	496,500
	6	199,500	245,700	304,000	359,000	382,700	441,000	508,000
	7	210,100	253,100	316,600	370,000	396,400	452,900	519,200
	8	216,400	260,000	325,000	380,800	410,000	464,300	529,200
	9	222,500	267,600	333,400	391,400	423,100	475,000	538,300
	10	227,000	274,800	341,700	402,000	432,300	485,500	545,100
	11	230,600	281,800	349,400	412,500	440,900	495,600	551,900
	12	234,300	287,800	356,900	420,800	449,200	504,000	558,300
再任 職員 以外 の 職員	13	237,900	293,500	364,200	427,600	457,200	511,000	564,400
	14	241,700	299,200	371,000	434,300	463,600	516,800	569,900
	15	244,900	303,700	377,800	440,900	468,500	522,300	574,300
	16	248,100	308,200	384,100	445,200	472,500	527,100	
	17	251,300	312,400	390,000	448,300	476,300	530,900	
	18	254,400	315,400	392,900	451,600	480,000	534,700	
	19	256,200	318,300	395,800	455,000	483,800	538,500	
	20			398,300	458,300	487,400	542,400	
	21			401,200	461,700	491,000		
	22			403,900	465,100	494,600		
	23			406,800	468,400	498,300		
	24			409,600	471,700			
	25			412,500	475,200			
	26			415,600				
	27			418,500				
再任 職員		219,600	249,800	288,300	339,900	365,900	404,500	474,700

備考 この表は、遠洋区域又は近海区域を航行区域とする船舶その他人事院の指定する船舶に乗り組む船長、航海士、機関長、機関士等で人事院規則で定めるものに適用する。

海事職俸給表(二)

職員 の区 分	職務 の級 号 俸	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級
		俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額
		円	円	円	円	円	円
	1	—	—	202,300	228,700	259,400	291,700
	2	136,400	171,400	209,100	235,900	267,500	299,700
	3	140,400	179,200	215,300	243,200	276,000	307,700
	4	145,400	187,900	221,900	251,400	283,900	315,800
	5	151,200	195,400	228,700	259,200	290,700	324,000
	6	157,100	201,800	235,900	267,000	297,400	332,500
	7	163,800	208,200	243,200	275,000	303,800	340,900
	8	171,200	213,600	251,400	281,500	310,300	348,900
	9	178,200	219,500	259,100	287,800	316,200	356,500
	10	186,400	225,500	266,900	294,200	322,100	364,200
	11	193,900	231,700	274,300	300,200	327,800	372,000
	12	200,100	238,000	280,700	305,800	333,300	379,300
	13	206,400	243,800	286,800	310,900	339,000	386,600
	14	211,700	249,800	292,900	315,900	344,100	393,300
再任 用職員 以外の 職員	15	216,600	255,900	298,500	320,300	348,800	399,600
	16	221,600	261,700	303,800	324,400	353,400	405,400
	17	226,400	267,200	308,200	327,900	357,500	411,200
	18	231,100	272,700	312,500	331,200	361,200	416,800
	19	236,000	278,000	316,700	334,600	364,200	422,300
	20	240,100	282,600	320,300	337,500	366,900	427,300
	21	243,100	286,300	322,900	340,400	369,800	431,900
	22	245,900	289,000	325,400	342,600	372,500	436,100
	23	247,800	291,500	327,800	344,800	375,400	439,600
	24		293,900	329,900	346,800	378,200	
	25		295,800	331,900	349,000	380,900	
	26		297,200	333,900	351,000	383,800	
	27		298,600	335,700	353,200	386,500	
	28		300,300	337,600	355,500		
	29		301,900	339,500	357,700		
	30			341,300			
	31			343,100			
再任 用職員		214,400	229,000	235,000	257,600	287,900	324,900

備考 この表は、船舶に乗り組む職員（海事職俸給表(一)の適用を受ける者を除く。）で人事院規則で定めるものに適用する。

教育職俸給表(一)

職員 の区 分	職務 の級 号 俸	1 級	2 級	3 級	4 級
		俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額
		円	円	円	円
	1	—	251,900	284,800	364,700
	2	202,200	264,800	299,600	379,700
	3	210,900	277,500	314,700	392,100
	4	219,800	291,100	329,500	404,200
	5	229,300	304,900	344,700	416,200
	6	238,700	318,600	359,500	427,900
	7	251,100	331,700	374,400	439,300
	8	263,400	345,100	385,300	450,800
	9	275,800	357,900	395,700	461,900
	10	287,100	367,700	405,200	473,100
	11	299,100	377,700	414,200	484,500
	12	310,900	387,200	422,800	495,600
	13	318,700	395,800	431,100	506,800
	14	325,600	404,100	438,700	517,900
	15	332,200	411,700	446,100	528,200
再任 用職 員以 外の 職員	16	338,700	419,100	453,200	537,400
	17	345,100	426,200	459,300	546,400
	18	350,900	433,200	464,900	555,300
	19	356,600	439,000	470,400	564,200
	20	362,200	443,900	475,800	572,400
	21	367,600	448,300	481,100	578,700
	22	373,100	451,400	486,300	583,600
	23	377,700	454,500	491,400	588,200
	24	381,600	457,300	495,400	
	25	384,500	460,400	498,700	
	26	387,200	463,400	502,000	
	27	390,100	466,500		
	28	392,800	469,500		
	29	395,600			
	30	398,200			
	31	401,000			
	32	403,700			
	33	406,600			
	34	409,400			
再任 用職 員		287,200	303,200	335,300	416,400

備考 この表は、大学に準ずる教育施設で人事院の指定するものに勤務し、学生の教育、学生の研究の指導及び研究に係る業務に従事する職員その他の職員で人事院規則で定めるものに適用する。

教育職俸給表(二)

職員 の区 分	職務 の級 号 俸	1 級	2 級	3 級
		俸給月額	俸給月額	俸給月額
再任 用職 員以 外の 職員	1	—	203,400	251,900
	2	169,000	211,600	264,800
	3	179,500	220,100	277,500
	4	190,800	229,500	291,400
	5	202,200	238,800	305,400
	6	209,000	251,100	319,200
	7	216,300	263,400	334,100
	8	224,100	275,800	348,900
	9	231,900	288,200	363,900
	10	239,900	301,200	374,700
	11	248,200	313,900	385,100
	12	256,400	326,700	395,600
	13	264,400	339,400	405,100
	14	271,900	351,900	414,200
	15	279,500	360,800	422,500
	16	286,600	369,700	430,400
	17	293,700	378,500	437,800
	18	300,400	386,800	444,900
	19	306,700	394,800	451,000
	20	312,200	402,400	456,300
	21	317,400	410,200	461,300
	22	322,200	417,600	465,900
	23	327,000	424,700	470,600
	24	331,200	430,700	475,300
	25	335,100	435,900	478,800
	26	338,500	440,900	482,000
	27	341,000	445,500	485,300
	28	343,300	450,200	
	29	345,800	454,900	
	30	348,500	458,300	
	31	351,100	461,400	
	32	353,600	464,500	
	33	356,000		
	34	358,400		
	35	361,000		
	36	363,600		
	37	366,100		
再任 用職 員		251,400	300,800	325,800

備考 この表は、高等専門学校に準ずる教育施設で人事院の指定するものに勤務し、職業に必要な技術の教授を行う職員その他の職員で人事院規則で定めるものに適用する。

研究職俸給表

職員 の区 分	職務 の級 号 俸	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級
		俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額
		円	円	円	円	円
再任職 員以 外の 職員	1	—	—	254,300	295,700	339,300
	2	134,100	183,000	267,500	309,500	351,300
	3	138,500	192,700	280,800	323,200	363,600
	4	143,500	201,700	293,900	337,100	375,800
	5	149,800	210,800	307,300	347,700	387,700
	6	157,300	220,300	320,900	357,500	400,200
	7	165,800	231,700	334,500	367,100	413,000
	8	174,800	243,000	344,400	376,600	426,500
	9	183,100	254,300	353,700	385,900	439,600
	10	190,300	264,100	362,200	395,000	452,600
	11	197,700	274,300	369,800	403,800	465,400
	12	205,400	284,200	376,500	412,500	477,800
	13	213,000	291,400	382,900	421,000	489,900
	14	220,800	298,000	389,000	429,200	501,600
	15	229,000	304,700	395,000	436,800	513,000
	16	237,300	311,300	400,900	444,300	524,300
	17	243,600	317,900	406,000	451,700	535,900
	18	249,700	324,500	410,300	459,000	546,300
	19	255,700	330,900	414,700	465,400	554,000
	20	261,600	337,200	418,600	472,100	560,900
	21	267,000	343,400	422,500	477,100	566,800
	22	272,300	348,200	426,300	481,600	571,900
	23	277,400	352,300	430,100	485,400	575,900
	24	282,400	355,100	433,500		
	25	287,100	357,900	436,800		
	26	290,900	360,700			
	27	294,500	363,500			
	28	297,400	366,300			
	29	299,800	369,000			
	30	301,700				
	31	303,800				
	32	305,700				
再任職 員		216,900	262,600	296,500	339,300	394,700

備考 この表は、試験所、研究所等で人事院の指定するものに勤務し、試験研究又は調査研究業務に従事する職員で人事院規則で定めるものに適用する。

医療職俸給表(一)

職員 の区 分	職務 の級 号 俸	1 級	2 級	3 級	4 級
		俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額
		円	円	円	円
	1	—	294,900	345,900	424,300
	2	235,200	311,000	362,400	437,000
	3	245,100	327,200	379,000	449,000
	4	260,100	343,500	395,600	460,700
	5	276,000	359,800	408,000	472,000
	6	291,800	376,200	420,800	483,300
	7	306,700	392,800	433,200	493,900
	8	322,100	405,200	445,200	504,300
	9	336,700	416,600	456,600	514,300
	10	349,600	427,100	467,400	523,900
再任 職員以 外の 職員	11	362,200	436,600	478,200	533,600
	12	374,600	445,700	488,400	542,500
	13	383,700	454,600	498,100	551,000
	14	392,500	463,200	507,800	559,600
	15	399,700	471,900	516,100	567,900
	16	404,300	480,400	524,500	576,300
	17	408,800	486,300	532,900	584,000
	18	411,300	491,200	539,500	590,500
	19		495,300	545,900	595,700
	20		498,600	550,600	600,300
	21			502,100	555,200
	22			505,600	559,800
	23			509,000	563,800
	24			512,400	567,900
再任 職員		293,800	345,400	396,500	463,700

備考 この表は、病院、療養所、診療所等に勤務する医師及び歯科医師で人事院規則で定めるものに適用する。

医療職俸給表(二)

職員 の区 分	職務 の級 号 俸	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級	7 級	8 級
		俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額
		円	円	円	円	円	円	円	円
	1	—	—	204,700	227,900	264,300	305,800	341,000	404,200
	2	138,600	176,100	211,800	236,100	273,700	315,800	352,400	416,200
	3	144,000	182,400	219,000	244,500	283,100	325,800	364,100	428,100
	4	150,800	188,800	226,700	252,900	292,500	335,800	375,600	440,100
	5	157,400	195,500	234,800	261,400	302,200	345,700	386,900	452,000
	6	165,000	201,900	243,000	269,800	311,800	355,300	398,400	463,800
	7	172,600	208,500	251,300	278,400	321,500	364,800	410,000	475,600
	8	178,700	214,900	259,600	287,000	331,000	374,200	421,600	487,700
	9	184,800	221,700	267,900	295,700	340,400	383,700	432,700	500,000
	10	190,100	229,000	276,200	304,400	349,500	393,200	442,700	512,500
	11	195,500	235,900	284,400	312,900	358,600	402,600	452,200	520,000
	12	200,600	242,600	292,300	321,100	367,000	411,200	460,100	527,100
	13	205,500	249,000	300,200	328,800	375,500	419,300	466,300	533,700
再任 用職 員以 外の 職員	14	210,300	255,400	307,900	336,400	383,200	425,300	472,700	540,300
	15	214,700	260,900	315,100	343,500	389,300	431,000	479,300	545,600
	16	219,100	266,300	322,100	349,300	395,000	434,900	483,400	549,900
	17	223,200	271,300	328,500	354,300	399,600	438,500	487,500	
	18	227,400	276,400	334,500	358,900	404,100	442,400		
	19	230,800	280,800	338,400	362,300	407,900	446,000		
	20	233,700	285,200	342,400	365,800	411,200	449,600		
	21	236,700	288,400	345,700	369,000	414,700			
	22	239,000	290,900	348,400	371,800	418,100			
	23	240,700	293,200	351,000	374,600	421,500			
	24		294,800	353,300	376,900				
	25		296,600	355,600	379,200				
	26		298,300	357,600	381,700				
	27		300,200	359,700	384,300				
	28		301,900	361,800					
	29			364,000					
	30			366,200					
	再任 用職 員		187,800	214,800	252,600	269,900	300,000	337,700	373,100

備考 この表は、病院、療養所、診療所等に勤務する薬剤師、栄養士その他の職員で人事院規則で定めるものに適用する。

医療職俸給表(三)

職員 の区 分	職務 の級 号 俸	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級
		俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額
		円	円	円	円	円	円
	1	—	—	220,200	242,500	273,500	309,800
	2	151,500	178,300	227,100	249,700	281,900	319,100
	3	157,100	186,700	234,900	257,000	290,400	329,100
	4	162,900	196,000	242,100	264,400	298,700	339,300
	5	169,100	201,600	249,300	271,900	307,300	349,300
	6	177,200	207,500	256,600	279,600	315,900	359,000
	7	185,600	213,400	263,800	287,300	324,100	368,500
	8	194,300	220,000	271,100	295,100	332,400	377,800
	9	199,400	226,900	278,400	303,000	340,000	387,500
	10	204,600	234,600	286,000	311,000	347,400	397,300
	11	209,900	241,800	293,500	318,600	354,900	407,100
	12	215,300	249,000	301,000	326,100	362,200	416,300
	13	220,900	256,300	308,300	333,200	369,700	424,700
	14	226,700	263,500	315,300	340,000	376,900	433,300
	15	232,600	270,700	322,100	346,800	384,400	441,500
	16	238,300	277,900	328,500	353,300	391,400	449,200
	17	243,900	285,200	334,800	359,600	398,000	456,800
	18	249,400	292,300	340,700	365,800	403,900	464,500
	19	255,200	299,100	346,500	371,800	408,600	471,400
	20	260,500	306,000	352,300	377,200	412,600	476,000
	21	265,500	312,800	358,000	382,500	416,800	480,000
	22	270,500	318,800	363,500	387,400	420,600	483,500
	23	274,700	324,600	368,600	391,300	423,900	
	24	279,100	330,400	373,400	394,600	426,400	
	25	283,100	335,800	377,400	397,700		
	26	287,200	339,700	380,700	400,900		
	27	290,700	343,000	383,700	403,800		
	28	293,800	345,900	386,500	406,200		
	29	296,200	348,600	389,300			
	30	298,300	350,700	392,000			
	31	300,100	352,700	394,300			
	32	302,000	354,600				
	33	303,900	356,500				
	34	305,800	358,600				
	35	307,700	360,700				
	36	309,600	362,900				
	37	311,400	365,200				
	38	313,500	367,400				
	39	315,400					
	40	317,400					
	41	319,200					
再任 職員		234,500	267,100	274,100	285,400	308,000	349,000

備考 この表は、病院、療養所、診療所等に勤務する保健師、助産師、看護師、准看護師その他の職員で人事院規則で定めるものに適用する。

7 級
俸給月額
円
342,000
353,400
365,000
376,400
388,000
399,800
411,900
423,200
434,200
444,700
455,000
463,900
471,700
479,400
487,100
494,000
498,700
502,900
506,700
379,200

1の職員で人

福祉職俸給表

職員 の区 分	職務 の級 号 俸	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級
		俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額	俸給月額
		円	円	円	円	円	円
	1	146,800	189,400	236,200	256,900	295,800	329,200
	2	151,400	196,600	245,000	265,700	305,800	341,200
	3	156,900	203,700	253,900	274,700	315,800	353,000
	4	162,600	211,000	262,400	283,900	326,100	364,800
	5	168,700	218,700	270,800	293,300	336,500	376,300
	6	175,400	226,700	279,200	303,100	346,800	387,700
	7	182,100	235,100	287,500	312,800	356,600	399,100
	8	189,300	243,800	296,000	322,600	366,100	410,700
	9	195,300	252,700	304,300	332,500	375,400	422,100
	10	200,600	261,000	312,400	342,100	384,700	432,800
	11	206,000	269,300	320,300	351,500	394,000	442,500
	12	211,000	277,500	327,600	360,700	403,200	451,900
	13	216,400	285,500	334,900	369,700	411,800	459,600
	14	221,800	293,200	342,000	378,300	419,700	466,000
	15	227,200	300,800	347,500	386,700	425,500	472,400
	16	232,400	308,000	352,200	393,700	431,100	476,900
	17	237,700	314,800	356,200	399,200	434,900	481,200
	18	242,300	321,500	359,500	403,900	438,500	485,300
	19	246,500	327,400	362,300	408,100	442,400	
	20	250,800	333,000	365,200	411,500	446,000	
再任 用職 員以 外の 職員	21	254,800	336,600	367,700	415,200	449,600	
	22	258,700	339,900	370,200	418,700		
	23	262,100	342,900	372,700	422,200		
	24	265,400	345,200	375,300	425,700		
	25	268,200	347,400	377,800			
	26	270,800	349,700	380,400			
	27	272,900	351,900				
	28	274,900	354,100				
	29	276,900	356,500				
	30	278,800	358,700				
	31	280,700	361,000				
	32	282,600	363,200				
	33	284,400					
	34	286,300					
	35	288,100					
	36	290,000					
	37	291,800					
	38	293,500					
	39	295,200					
再任 用職 員		200,700	251,000	268,200	307,300	330,200	364,600

備考 この表は、身体障害者更生援護施設、児童福祉施設等で人事院の指定するものに勤務し、入所者の指導、保育、介護等の業務に従事する職員で人事院規則で定めるものに適用する。

指定職俸給表

号 俸	俸 給 月 額
	円
1	571,000
2	634,000
3	701,000
4	780,000
5	840,000
6	903,000
7	988,000
8	1,065,000
9	1,142,000
10	1,223,000
11	1,297,000

備考 この表は、事務次官、外局の長、試験所又は研究所の長、病院又は療養所の長その他の官職を占める職員で人事院規則で定めるものに適用する。

○ 退職所得に係る税関係

源泉徴収のための退職所得控除額の表

勤続年数	退職所得控除額		勤続年数	退職所得控除額	
	一般退職の場合	障害退職の場合		一般退職の場合	障害退職の場合
2年以下	千円	千円	24年	千円	千円
	800	1,800		10,800	11,800
3年	1,200	2,200	25年	11,500	12,500
	1,600	2,600	26年	12,200	13,200
	2,000	3,000	27年	12,900	13,900
4年	1,600	2,600	28年	13,600	14,600
	2,000	3,000	29年	14,300	15,300
5年	2,400	3,400	30年	15,000	16,000
	2,800	3,800	31年	15,700	16,700
6年	3,200	4,200	32年	16,400	17,400
	3,600	4,600	33年	17,100	18,100
7年	4,000	5,000	34年	17,800	18,800
	4,400	5,400	35年	18,500	19,500
8年	4,800	5,800	36年	19,200	20,200
	5,200	6,200	37年	19,900	20,900
9年	5,600	6,600	38年	20,600	21,600
	6,000	7,000	39年	21,300	22,300
10年	6,400	7,400	40年	22,000	23,000
	6,800	7,800	41年以上	22,000千円に、 勤続年数が40年を超 える1年ごとに700 千円を加算した金額	23,000千円に、 勤続年数が40年を超 える1年ごとに700 千円を加算した金額
7,200	8,200				
7,600	8,600				
8,000	9,000				
8,700	9,700				
9,400	10,400				
10,100	11,100				

(注) この表における用語の意味は、次のとおりです。

- (1) 「勤続年数」とは、退職手当等の支払を受ける人が、退職手当等の支払者の下においてその退職手当等の支払の基因となった退職の日まで引き続き勤務した期間により計算した一定の年数をいいます（所得税法施行令第69条）。
- (2) 「障害退職の場合」とは、障害者になったことに直接基因して退職したと認められる一定の場合をいいます（所得税法第30条第4項第3号）。
- (3) 「一般退職の場合」とは、障害退職の場合以外の退職の場合をいいます。

(備考)

- (1) 退職所得控除額は、(2)に該当する場合を除き、退職手当等に係る勤続年数に応じ「勤続年数」欄の該当する行に当てはめて求めます。この場合、一般退職のときはその行の「退職所得控除額」の「一般退職の場合」欄に記載されている金額が、また、障害退職のときはその行の「退職所得控除額」の「障害退職の場合」欄に記載されている金額が、それぞれその退職手当等に係る退職所得控除額です。
- (2) 所得税法第30条第4項第1号（退職所得控除額の計算の特例）に掲げる場合に該当するときは、同項の規定に準じて計算した金額が、その退職手当等に係る退職所得控除額です。

退職所得に係る住民税の特別徴収税額表（一）

退職所得控除額控除後の 退職手当等の金額		市町村民税 特別区民税	道府県民税 都 民 税	退職所得控除額控除後の 退職手当等の金額 税額		市町村民税 特別区民税	道府県民税 都 民 税
以上	未満			以上	未満		
円	円	円	円	円	円	円	円
	8,000円未満	0	0	204,000	208,000	2,700	1,800
8,000	12,000	100	0	208,000	212,000	2,800	1,800
12,000	16,000	100	100	212,000	216,000	2,800	1,900
16,000	20,000	200	100	216,000	220,000	2,900	1,900
20,000	24,000	200	100	220,000	224,000	2,900	1,900
24,000	28,000	300	200	224,000	228,000	3,000	2,000
28,000	32,000	300	200	228,000	232,000	3,000	2,000
32,000	36,000	400	200	232,000	236,000	3,100	2,000
36,000	40,000	400	300	236,000	240,000	3,100	2,100
40,000	44,000	500	300	240,000	244,000	3,200	2,100
44,000	48,000	500	300	244,000	248,000	3,200	2,100
48,000	52,000	600	400	248,000	252,000	3,300	2,200
52,000	56,000	700	400	252,000	260,000	3,400	2,200
56,000	60,000	700	500	260,000	268,000	3,500	2,300
60,000	64,000	800	500	268,000	276,000	3,600	2,400
64,000	68,000	800	500	276,000	284,000	3,700	2,400
68,000	72,000	900	600	284,000	292,000	3,800	2,500
72,000	76,000	900	600	292,000	300,000	3,900	2,600
76,000	80,000	1,000	600	300,000	308,000	4,000	2,700
80,000	84,000	1,000	700	308,000	316,000	4,100	2,700
84,000	88,000	1,100	700	316,000	324,000	4,200	2,800
88,000	92,000	1,100	700	324,000	332,000	4,300	2,900
92,000	96,000	1,200	800	332,000	340,000	4,400	2,900
96,000	100,000	1,200	800	340,000	348,000	4,500	3,000
100,000	104,000	1,300	900	348,000	356,000	4,600	3,100
104,000	108,000	1,400	900	356,000	364,000	4,800	3,200
108,000	112,000	1,400	900	364,000	372,000	4,900	3,200
112,000	116,000	1,500	1,000	372,000	380,000	5,000	3,300
116,000	120,000	1,500	1,000	380,000	388,000	5,100	3,400
120,000	124,000	1,600	1,000	388,000	396,000	5,200	3,400
124,000	128,000	1,600	1,100	396,000	404,000	5,300	3,500
128,000	132,000	1,700	1,100	404,000	412,000	5,400	3,600
132,000	136,000	1,700	1,100	412,000	420,000	5,500	3,700
136,000	140,000	1,800	1,200	420,000	428,000	5,600	3,700
140,000	144,000	1,800	1,200	428,000	436,000	5,700	3,800
144,000	148,000	1,900	1,200	436,000	444,000	5,800	3,900
148,000	152,000	1,900	1,300	444,000	452,000	5,900	3,900
152,000	156,000	2,000	1,300	452,000	460,000	6,100	4,000
156,000	160,000	2,100	1,400	460,000	468,000	6,200	4,100
160,000	164,000	2,100	1,400	468,000	476,000	6,300	4,200
164,000	168,000	2,200	1,400	476,000	484,000	6,400	4,200
168,000	172,000	2,200	1,500	484,000	492,000	6,500	4,300
172,000	176,000	2,300	1,500	492,000	500,000	6,600	4,400
176,000	180,000	2,300	1,500	500,000	508,000	6,700	4,500
180,000	184,000	2,400	1,600	508,000	516,000	6,800	4,500
184,000	188,000	2,400	1,600	516,000	524,000	6,900	4,600
188,000	192,000	2,500	1,600	524,000	532,000	7,000	4,700
192,000	196,000	2,500	1,700	532,000	540,000	7,100	4,700
196,000	200,000	2,600	1,700	540,000	548,000	7,200	4,800
200,000	204,000	2,700	1,800	548,000	556,000	7,300	4,900

退職所得に係る住民税の特別徴収税額表（二）

退職所得控除額控除後の 退職手当等の金額 税額		市町村民税 特別区民税	道府県民税 都 民 税	退職所得控除額控除後の 退職手当等の金額 税額		市町村民税 特別区民税	道府県民税 都 民 税
以上	未満			以上	未満		
円	円	円	円	円	円	円	円
556,000	564,000	7,500	5,000	1,044,000	1,056,000	14,000	9,300
564,000	572,000	7,600	5,000	1,056,000	1,068,000	14,200	9,500
572,000	580,000	7,700	5,100	1,068,000	1,080,000	14,400	9,600
580,000	588,000	7,800	5,200	1,080,000	1,092,000	14,500	9,700
588,000	596,000	7,900	5,200	1,092,000	1,104,000	14,700	9,800
596,000	604,000	8,000	5,300	1,104,000	1,116,000	14,900	9,900
604,000	612,000	8,100	5,400	1,116,000	1,128,000	15,000	10,000
612,000	620,000	8,200	5,500	1,128,000	1,140,000	15,200	10,100
620,000	628,000	8,300	5,500	1,140,000	1,152,000	15,300	10,200
628,000	636,000	8,400	5,600	1,152,000	1,164,000	15,500	10,300
636,000	644,000	8,500	5,700	1,164,000	1,176,000	15,700	10,400
644,000	652,000	8,600	5,700	1,176,000	1,188,000	15,800	10,500
652,000	660,000	8,800	5,800	1,188,000	1,200,000	16,000	10,600
660,000	668,000	8,900	5,900	1,200,000	1,212,000	16,200	10,800
668,000	676,000	9,000	6,000	1,212,000	1,224,000	16,300	10,900
676,000	684,000	9,100	6,000	1,224,000	1,236,000	16,500	11,000
684,000	692,000	9,200	6,100	1,236,000	1,248,000	16,600	11,100
692,000	700,000	9,300	6,200	1,248,000	1,260,000	16,800	11,200
700,000	708,000	9,400	6,300	1,260,000	1,272,000	17,000	11,300
708,000	716,000	9,500	6,300	1,272,000	1,284,000	17,100	11,400
716,000	724,000	9,600	6,400	1,284,000	1,296,000	17,300	11,500
724,000	732,000	9,700	6,500	1,296,000	1,308,000	17,400	11,600
732,000	740,000	9,800	6,500	1,308,000	1,320,000	17,600	11,700
740,000	748,000	9,900	6,600	1,320,000	1,332,000	17,800	11,800
748,000	756,000	10,000	6,700	1,332,000	1,344,000	17,900	11,900
756,000	764,000	10,200	6,800	1,344,000	1,356,000	18,100	12,000
764,000	772,000	10,300	6,800	1,356,000	1,368,000	18,300	12,200
772,000	780,000	10,400	6,900	1,368,000	1,380,000	18,400	12,300
780,000	792,000	10,500	7,000	1,380,000	1,392,000	18,600	12,400
792,000	804,000	10,600	7,100	1,392,000	1,404,000	18,700	12,500
804,000	816,000	10,800	7,200	1,404,000	1,416,000	18,900	12,600
816,000	828,000	11,000	7,300	1,416,000	1,428,000	19,100	12,700
828,000	840,000	11,100	7,400	1,428,000	1,440,000	19,200	12,800
840,000	852,000	11,300	7,500	1,440,000	1,452,000	19,400	12,900
852,000	864,000	11,500	7,600	1,452,000	1,464,000	19,600	13,000
864,000	876,000	11,600	7,700	1,464,000	1,476,000	19,700	13,100
876,000	888,000	11,800	7,800	1,476,000	1,488,000	19,900	13,200
888,000	900,000	11,900	7,900	1,488,000	1,500,000	20,000	13,300
900,000	912,000	12,100	8,100	1,500,000	1,512,000	20,200	13,500
912,000	924,000	12,300	8,200	1,512,000	1,524,000	20,400	13,600
924,000	936,000	12,400	8,300	1,524,000	1,536,000	20,500	13,700
936,000	948,000	12,600	8,400	1,536,000	1,548,000	20,700	13,800
948,000	960,000	12,700	8,500	1,548,000	1,560,000	20,800	13,900
960,000	972,000	12,900	8,600	1,560,000	1,576,000	21,000	14,000
972,000	984,000	13,100	8,700	1,576,000	1,592,000	21,200	14,100
984,000	996,000	13,200	8,800	1,592,000	1,608,000	21,400	14,300
996,000	1,008,000	13,400	8,900	1,608,000	1,624,000	21,700	14,400
1,008,000	1,020,000	13,600	9,000	1,624,000	1,640,000	21,900	14,600
1,020,000	1,032,000	13,700	9,100	1,640,000	1,656,000	22,100	14,700
1,032,000	1,044,000	13,900	9,200	1,656,000	1,672,000	22,300	14,900

退職所得に係る住民税の特別徴収税額表（三）

退職所得控除額控除後の 退職手当等の金額 税額		市町村民税 特別区民税	道府県民税 都 民 税	退職所得控除額控除後の 退職手当等の金額 税額		市町村民税 特別区民税	道府県民税 都 民 税
以上	未満			以上	未満		
円	円	円	円	円	円	円	円
1,672,000	1,688,000	22,500	15,000	2,472,000	2,488,000	33,300	22,200
1,688,000	1,704,000	22,700	15,100	2,488,000	2,504,000	33,500	22,300
1,704,000	1,720,000	23,000	15,300	2,504,000	2,520,000	33,800	22,500
1,720,000	1,736,000	23,200	15,400	2,520,000	2,536,000	34,000	22,600
1,736,000	1,752,000	23,400	15,600	2,536,000	2,552,000	34,200	22,800
1,752,000	1,768,000	23,600	15,700	2,552,000	2,568,000	34,400	22,900
1,768,000	1,784,000	23,800	15,900	2,568,000	2,584,000	34,600	23,100
1,784,000	1,800,000	24,000	16,000	2,584,000	2,600,000	34,800	23,200
1,800,000	1,816,000	24,300	16,200	2,600,000	2,620,000	35,100	23,400
1,816,000	1,832,000	24,500	16,300	2,620,000	2,640,000	35,300	23,500
1,832,000	1,848,000	24,700	16,400	2,640,000	2,660,000	35,600	23,700
1,848,000	1,864,000	24,900	16,600	2,660,000	2,680,000	35,900	23,900
1,864,000	1,880,000	25,100	16,700	2,680,000	2,700,000	36,100	24,100
1,880,000	1,896,000	25,300	16,900	2,700,000	2,720,000	36,400	24,300
1,896,000	1,912,000	25,500	17,000	2,720,000	2,740,000	36,700	24,400
1,912,000	1,928,000	25,800	17,200	2,740,000	2,760,000	36,900	24,600
1,928,000	1,944,000	26,000	17,300	2,760,000	2,780,000	37,200	24,800
1,944,000	1,960,000	26,200	17,400	2,780,000	2,800,000	37,500	25,000
1,960,000	1,976,000	26,400	17,600	2,800,000	2,820,000	37,800	25,200
1,976,000	1,992,000	26,600	17,700	2,820,000	2,840,000	38,000	25,300
1,992,000	2,008,000	26,800	17,900	2,840,000	2,860,000	38,300	25,500
2,008,000	2,024,000	27,100	18,000	2,860,000	2,880,000	38,600	25,700
2,024,000	2,040,000	27,300	18,200	2,880,000	2,900,000	38,800	25,900
2,040,000	2,056,000	27,500	18,300	2,900,000	2,920,000	39,100	26,100
2,056,000	2,072,000	27,700	18,500	2,920,000	2,940,000	39,400	26,200
2,072,000	2,088,000	27,900	18,600	2,940,000	2,960,000	39,600	26,400
2,088,000	2,104,000	28,100	18,700	2,960,000	2,980,000	39,900	26,600
2,104,000	2,120,000	28,400	18,900	2,980,000	3,000,000	40,200	26,800
2,120,000	2,136,000	28,600	19,000	3,000,000	3,020,000	40,500	27,000
2,136,000	2,152,000	28,800	19,200	3,020,000	3,040,000	40,700	27,100
2,152,000	2,168,000	29,000	19,300	3,040,000	3,060,000	41,000	27,300
2,168,000	2,184,000	29,200	19,500	3,060,000	3,080,000	41,300	27,500
2,184,000	2,200,000	29,400	19,600	3,080,000	3,100,000	41,500	27,700
2,200,000	2,216,000	29,700	19,800	3,100,000	3,120,000	41,800	27,900
2,216,000	2,232,000	29,900	19,900	3,120,000	3,140,000	42,100	28,000
2,232,000	2,248,000	30,100	20,000	3,140,000	3,160,000	42,300	28,200
2,248,000	2,264,000	30,300	20,200	3,160,000	3,180,000	42,600	28,400
2,264,000	2,280,000	30,500	20,300	3,180,000	3,200,000	42,900	28,600
2,280,000	2,296,000	30,700	20,500	3,200,000	3,220,000	43,200	28,800
2,296,000	2,312,000	30,900	20,600	3,220,000	3,240,000	43,400	28,900
2,312,000	2,328,000	31,200	20,800	3,240,000	3,260,000	43,700	29,100
2,328,000	2,344,000	31,400	20,900	3,260,000	3,280,000	44,000	29,300
2,344,000	2,360,000	31,600	21,000	3,280,000	3,300,000	44,200	29,500
2,360,000	2,376,000	31,800	21,200	3,300,000	3,320,000	44,500	29,700
2,376,000	2,392,000	32,000	21,300	3,320,000	3,340,000	44,800	29,800
2,392,000	2,408,000	32,200	21,500	3,340,000	3,360,000	45,000	30,000
2,408,000	2,424,000	32,500	21,600	3,360,000	3,380,000	45,300	30,200
2,424,000	2,440,000	32,700	21,800	3,380,000	3,400,000	45,600	30,400
2,440,000	2,456,000	32,900	21,900	3,400,000	3,420,000	45,900	30,600
2,456,000	2,472,000	33,100	22,100	3,420,000	3,440,000	46,100	30,700

退職所得に係る住民税の特別徴収税額表（四）

退職所得控除額控除後の 退職手当等の金額		市町村民税 特別区民税	道府県民税 都 民 税	退職所得控除額控除後の 退職手当等の金額 税額		市町村民税 特別区民税	道府県民税 都 民 税
以上	未満			以上	未満		
円	円	円	円	円	円	円	円
3,440,000	3,460,000	46,400	30,900	4,440,000	4,460,000	69,800	39,900
3,460,000	3,480,000	46,700	31,100	4,460,000	4,480,000	70,500	40,100
3,480,000	3,500,000	46,900	31,300	4,480,000	4,500,000	71,200	40,300
3,500,000	3,520,000	47,200	31,500	4,500,000	4,520,000	72,000	40,500
3,520,000	3,540,000	47,500	31,600	4,520,000	4,540,000	72,700	40,600
3,540,000	3,560,000	47,700	31,800	4,540,000	4,560,000	73,400	40,800
3,560,000	3,580,000	48,000	32,000	4,560,000	4,580,000	74,100	41,000
3,580,000	3,600,000	48,300	32,200	4,580,000	4,600,000	74,800	41,200
3,600,000	3,620,000	48,600	32,400	4,600,000	4,620,000	75,600	41,400
3,620,000	3,640,000	48,800	32,500	4,620,000	4,640,000	76,300	41,500
3,640,000	3,660,000	49,100	32,700	4,640,000	4,660,000	77,000	41,700
3,660,000	3,680,000	49,400	32,900	4,660,000	4,680,000	77,700	41,900
3,680,000	3,700,000	49,600	33,100	4,680,000	4,700,000	78,400	42,100
3,700,000	3,720,000	49,900	33,300	4,700,000	4,720,000	79,200	42,300
3,720,000	3,740,000	50,200	33,400	4,720,000	4,740,000	79,900	42,400
3,740,000	3,760,000	50,400	33,600	4,740,000	4,760,000	80,600	42,600
3,760,000	3,780,000	50,700	33,800	4,760,000	4,780,000	81,300	42,800
3,780,000	3,800,000	51,000	34,000	4,780,000	4,800,000	82,000	43,000
3,800,000	3,820,000	51,300	34,200	4,800,000	4,820,000	82,800	43,200
3,820,000	3,840,000	51,500	34,300	4,820,000	4,840,000	83,500	43,300
3,840,000	3,860,000	51,800	34,500	4,840,000	4,860,000	84,200	43,500
3,860,000	3,880,000	52,100	34,700	4,860,000	4,880,000	84,900	43,700
3,880,000	3,900,000	52,300	34,900	4,880,000	4,900,000	85,600	43,900
3,900,000	3,920,000	52,600	35,100	4,900,000	4,920,000	86,400	44,100
3,920,000	3,940,000	52,900	35,200	4,920,000	4,940,000	87,100	44,200
3,940,000	3,960,000	53,100	35,400	4,940,000	4,960,000	87,800	44,400
3,960,000	3,980,000	53,400	35,600	4,960,000	4,980,000	88,500	44,600
3,980,000	4,000,000	53,700	35,800	4,980,000	5,000,000	89,200	44,800
4,000,000	4,020,000	54,000	36,000	5,000,000	5,020,000	90,000	45,000
4,020,000	4,040,000	54,700	36,100	5,020,000	5,040,000	90,700	45,100
4,040,000	4,060,000	55,400	36,300	5,040,000	5,060,000	91,400	45,300
4,060,000	4,080,000	56,100	36,500	5,060,000	5,080,000	92,100	45,500
4,080,000	4,100,000	56,800	36,700	5,080,000	5,100,000	92,800	45,700
4,100,000	4,120,000	57,600	36,900	5,100,000	5,120,000	93,600	45,900
4,120,000	4,140,000	58,300	37,000	5,120,000	5,140,000	94,300	46,000
4,140,000	4,160,000	59,000	37,200	5,140,000	5,160,000	95,000	46,200
4,160,000	4,180,000	59,700	37,400	5,160,000	5,180,000	95,700	46,400
4,180,000	4,200,000	60,400	37,600	5,180,000	5,200,000	96,400	46,600
4,200,000	4,220,000	61,200	37,800	5,200,000	5,220,000	97,200	46,800
4,220,000	4,240,000	61,900	37,900	5,220,000	5,240,000	97,900	46,900
4,240,000	4,260,000	62,600	38,100	5,240,000	5,260,000	98,600	47,100
4,260,000	4,280,000	63,300	38,300	5,260,000	5,280,000	99,300	47,300
4,280,000	4,300,000	64,000	38,500	5,280,000	5,300,000	100,000	47,500
4,300,000	4,320,000	64,800	38,700	5,300,000	5,320,000	100,800	47,700
4,320,000	4,340,000	65,500	38,800	5,320,000	5,340,000	101,500	47,800
4,340,000	4,360,000	66,200	39,000	5,340,000	5,360,000	102,200	48,000
4,360,000	4,380,000	66,900	39,200	5,360,000	5,380,000	102,900	48,200
4,380,000	4,400,000	67,600	39,400	5,380,000	5,400,000	103,600	48,400
4,400,000	4,420,000	68,400	39,600	5,400,000	5,420,000	104,400	48,600
4,420,000	4,440,000	69,100	39,700	5,420,000	5,440,000	105,100	48,700

退職所得に係る住民税の特別徴収税額表（五）

退職所得控除額控除後の 退職手当等の金額 税額		市町村民税 特別区民税	道府県民税 都 民 税	退職所得控除額控除後の 退職手当等の金額 税額		市町村民税 特別区民税	道府県民税 都 民 税
以上	未満			以上	未満		
円	円	円	円	円	円	円	円
5,440,000	5,460,000	105,800	48,900	6,440,000	6,460,000	141,800	57,900
5,460,000	5,480,000	106,500	49,100	6,460,000	6,480,000	142,500	58,100
5,480,000	5,500,000	107,200	49,300	6,480,000	6,500,000	143,200	58,300
5,500,000	5,520,000	108,000	49,500	6,500,000	6,520,000	144,000	58,500
5,520,000	5,540,000	108,700	49,600	6,520,000	6,540,000	144,700	58,600
5,540,000	5,560,000	109,400	49,800	6,540,000	6,560,000	145,400	58,800
5,560,000	5,580,000	110,100	50,000	6,560,000	6,580,000	146,100	59,000
5,580,000	5,600,000	110,800	50,200	6,580,000	6,600,000	146,800	59,200
5,600,000	5,620,000	111,600	50,400	6,600,000	6,620,000	147,600	59,400
5,620,000	5,640,000	112,300	50,500	6,620,000	6,640,000	148,300	59,500
5,640,000	5,660,000	113,000	50,700	6,640,000	6,660,000	149,000	59,700
5,660,000	5,680,000	113,700	50,900	6,660,000	6,680,000	149,700	59,900
5,680,000	5,700,000	114,400	51,100	6,680,000	6,700,000	150,400	60,100
5,700,000	5,720,000	115,200	51,300	6,700,000	6,720,000	151,200	60,300
5,720,000	5,740,000	115,900	51,400	6,720,000	6,740,000	151,900	60,400
5,740,000	5,760,000	116,600	51,600	6,740,000	6,760,000	152,600	60,600
5,760,000	5,780,000	117,300	51,800	6,760,000	6,780,000	153,300	60,800
5,780,000	5,800,000	118,000	52,000	6,780,000	6,800,000	154,000	61,000
5,800,000	5,820,000	118,800	52,200	6,800,000	6,820,000	154,800	61,200
5,820,000	5,840,000	119,500	52,300	6,820,000	6,840,000	155,500	61,300
5,840,000	5,860,000	120,200	52,500	6,840,000	6,860,000	156,200	61,500
5,860,000	5,880,000	120,900	52,700	6,860,000	6,880,000	156,900	61,700
5,880,000	5,900,000	121,600	52,900	6,880,000	6,900,000	157,600	61,900
5,900,000	5,920,000	122,400	53,100	6,900,000	6,920,000	158,400	62,100
5,920,000	5,940,000	123,100	53,200	6,920,000	6,940,000	159,100	62,200
5,940,000	5,960,000	123,800	53,400	6,940,000	6,960,000	159,800	62,400
5,960,000	5,980,000	124,500	53,600	6,960,000	6,980,000	160,500	62,600
5,980,000	6,000,000	125,200	53,800	6,980,000	7,000,000	161,200	62,800
6,000,000	6,020,000	126,000	54,000	7,000,000	7,020,000	162,000	63,000
6,020,000	6,040,000	126,700	54,100	7,020,000	7,040,000	162,700	63,100
6,040,000	6,060,000	127,400	54,300	7,040,000	7,060,000	163,400	63,300
6,060,000	6,080,000	128,100	54,500	7,060,000	7,080,000	164,100	63,500
6,080,000	6,100,000	128,800	54,700	7,080,000	7,100,000	164,800	63,700
6,100,000	6,120,000	129,600	54,900	7,100,000	7,120,000	165,600	63,900
6,120,000	6,140,000	130,300	55,000	7,120,000	7,140,000	166,300	64,000
6,140,000	6,160,000	131,000	55,200	7,140,000	7,160,000	167,000	64,200
6,160,000	6,180,000	131,700	55,400	7,160,000	7,180,000	167,700	64,400
6,180,000	6,200,000	132,400	55,600	7,180,000	7,200,000	168,400	64,600
6,200,000	6,220,000	133,200	55,800	7,200,000	7,220,000	169,200	64,800
6,220,000	6,240,000	133,900	55,900	7,220,000	7,240,000	169,900	64,900
6,240,000	6,260,000	134,600	56,100	7,240,000	7,260,000	170,600	65,100
6,260,000	6,280,000	135,300	56,300	7,260,000	7,280,000	171,300	65,300
6,280,000	6,300,000	136,000	56,500	7,280,000	7,300,000	172,000	65,500
6,300,000	6,320,000	136,800	56,700	7,300,000	7,320,000	172,800	65,700
6,320,000	6,340,000	137,500	56,800	7,320,000	7,340,000	173,500	65,800
6,340,000	6,360,000	138,200	57,000	7,340,000	7,360,000	174,200	66,000
6,360,000	6,380,000	138,900	57,200	7,360,000	7,380,000	174,900	66,200
6,380,000	6,400,000	139,600	57,400	7,380,000	7,400,000	175,600	66,400
6,400,000	6,420,000	140,400	57,600	7,400,000	7,420,000	176,400	66,600
6,420,000	6,440,000	141,100	57,700	7,420,000	7,440,000	177,100	66,700

退職所得に係る住民税の特別徴収税額表（六）

退職所得控除額控除後の 退職手当等の金額		市町村民税 特別区民税	道府県民税 都 民 税	退職所得控除額控除後の 退職手当等の金額		市町村民税 特別区民税	道府県民税 都 民 税
以上	未満			以上	未満		
円	円	円	円	円	円	円	円
7,440,000	7,460,000	177,800	66,900	7,840,000	7,860,000	192,200	70,500
7,460,000	7,480,000	178,500	67,100	7,860,000	7,880,000	192,900	70,700
7,480,000	7,500,000	179,200	67,300	7,880,000	7,900,000	193,600	70,900
7,500,000	7,520,000	180,000	67,500	7,900,000	7,920,000	194,400	71,100
7,520,000	7,540,000	180,700	67,600	7,920,000	7,940,000	195,100	71,200
7,540,000	7,560,000	181,400	67,800	7,940,000	7,960,000	195,800	71,400
7,560,000	7,580,000	182,100	68,000	7,960,000	7,980,000	196,500	71,600
7,580,000	7,600,000	182,800	68,200	7,980,000	8,000,000	197,200	71,800
7,600,000	7,620,000	183,600	68,400	8,000,000	14,000,000	退職所得控除額 控除後の退職手 当等の金額に 3.6%を乗じ て算出した金額 から 90,000円 控除した金額	退職所得控除 額控除後の退 職手当等の金 額に0.9% を乗じて算出 した金額
7,620,000	7,640,000	184,300	68,500				
7,640,000	7,660,000	185,000	68,700				
7,660,000	7,680,000	185,700	68,900				
7,680,000	7,700,000	186,400	69,100				
7,700,000	7,720,000	187,200	69,300				
7,720,000	7,740,000	187,900	69,400				
7,740,000	7,760,000	188,600	69,600				
7,760,000	7,780,000	189,300	69,800				
7,780,000	7,800,000	190,000	70,000				
7,800,000	7,820,000	190,800	70,200	14,000,000円以上	退職所得控除額 控除後の退職手 当等の金額に 4.5%を乗じ て算出した金額 から 216,000円 を控除した金額	退職所得控除 額控除後の退 職手当等の金 額に1.35% を乗じて算出 した金額から 63,000円 を控除した金額	
7,820,000	7,840,000	191,500	70,300				

(注) この表において「退職所得控除額控除後の退職手当等の金額」とは、退職手当等の金額から退職所得控除額を控除した残額をいう。

(備考) 税額を求めるには、まず、退職所得控除額控除後の退職手当等の金額を求め、次に、その金額に応じて「退職所得控除額控除後の退職手当等の金額」欄の該当する行を求めるものとし、その行の「税額」欄に記載されている金額が、その求める税額である。この場合において、退職所得控除額控除後の退職手当等の金額が8,000,000円以上の納税義務者の退職所得控除額控除後の退職手当等の金額の2分の1に相当する金額に1,000円未満の端数があるときは、その端数の金額に2を乗じて計算した金額を退職所得控除額控除後の退職手当等の金額から控除した後の金額を退職所得控除額控除後の退職手当等の金額とみなすものとし、その納税義務者の税額に100円未満の端数があるときは、これを切り捨てた額をもつてその求める税額とする。