

中退共だより

CHUTAIKYO DAYORI

2025/April
Vol. 24

吉田沙保里
さん

Special Interview ● レスリング女子元日本代表

- 6 知らなきゃ危ない!
スマホのリスクとセキュリティ対策
- 8 中退共からのお知らせ
- 16 しっかり眠って、すっきり目覚めよう!
睡眠トラブル解消法1★2★3
- 17 ブレイクタイム
元気ができる言葉たち&
知っているようで知らない漢字クイズ
- 18 中退共提携割引サービスのご案内
- 22 お便りコーナー
- 23 読者プレゼントクイズ

独立行政法人勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部

中退共だよりについて 中退共だよりは毎年4月に発行し、加入されている全ての事業所(約37万9千所/令和6年11月現在)に1冊ずつお送りしています。従業員数の多い事業所にはご不便をおかけしますが、中退共ホームページにもPDF版を掲載しておりますのでご覧ください。

<https://chutaikyo.taisyokukin.go.jp/>



レスリング女子元日本代表

吉田沙保里 さん

女子レスリング界のレジェンドとして

「霊長類最強女子」の異名を持つ吉田沙保里さん。

オリンピック3連覇を含め16大会連続世界一など数々の記録を打ち立て
国民栄誉賞も受賞されています。

現在は、レスリング女子元日本代表としての顔だけでなく

テレビCMやバラエティ番組にも出演し、その存在感は絶大です。

今回のインタビューでは

「強くてカッコイイ女性」として人気を集める吉田さんの素顔に迫ります。

連勝が止まった時は シヨックが大きかったけれど 負けて得るものもあった

初めて夢を叶えた オリンピックの金メダル

——2004年アテネオリンピックで女子レスリングが正式種目となり、吉田さんが初めての金メダリストになりました。オリンピックでの金メダルは、ほかの国際大会とは違いましたか？

夢のオリンピックですからね。やはり特別な場所です。オリンピックでの金メダルは、初めて夢を叶えた瞬間でした。オリンピックに出られなかった父が託した夢を、私が叶えたいと思っていましたし、父の夢が私自身の夢にもなっていました。練習が厳しくて「嫌だ」「逃げたい」と思ったこともあったけれど、諦めなくて良かったと思えましたね。

——2008年の女子ワールドカップ団体戦でアメリカ選手に敗れ、公式戦の連勝記録は119連勝でストップしました。その時の心境を教えてください。負けた瞬間、頭の中が真っ白になりました。自分が得意とするタックルが返されて

しまったので。また、自分のタックルが相手に入ったのに、得点にならなかったことも納得できず、なかなか負けを受け入れられなかったです。

取材のために大勢のマスコミの方が待つ



ロンドンオリンピックで3大会連続金メダルを獲得(上/毎日新聞2012年12月26日朝刊)、
2012年に国民栄誉賞受賞(下/毎日新聞社)

ていました。でも、私がとてもシヨックを受けていたので、監督は「取材を受けられませんか」とかばつてくれて、抱えられるようにして控室に入ったんです。すると、親しい記者の方から「勝つても負けても、試合後は取材を受けるものだと思います」と言われたのです。負けた後の私の印象を悪くしないためにも取材に答えた方がいいという、アドバイスでした。その言葉を聞いて、負けた時も取材を受けないといけないなど思い直し、泣きながらですがインタビューに答えたのです。この時の複雑な気

母の言葉が 私の背中を押してくれた

——どのように立ち直ったのですか？

119連勝ストップの時は、気持ち切り替えるのに時間がかかりました。負けてしまった後、両親に電話をしたら「実家に帰ってこい」と言われて、しばらく実家で過ごしました。実家の道場では、子どもたちがレスリングを頑張っているんですよ。その子どもたちの姿を見たら、私が手本にならないといけないなど、いつまでもクヨクヨしていないで、子どもたちに「負けることもある。その後どうするか？」という手本となる姿を見せなさいと。

ファンの方たちが手紙やメールをくださり、こんなにも応援してくれているんだなと実感しました。勝つた時より負けた時の方がファンの方の応援を感じることができましたね。これは立ち直るのに大きな力になりましたし、嬉しかったです。

また、母からは「今まで119人の人があなたに負けて悔し涙を流しているのよ。1回負けたくらい大丈夫よ。北京で金メダルを取って恩返ししたらいいのよ」と背中を押してもらいました。



アテネ・北京・ロンドン オリンピック3連覇

—その後、オリンピック3連覇となりました。北京オリンピックの時、ロンドンオリンピックの時、それぞれの心境を教えてください。

北京の時は負けた後だったので「タックルを返されたらどうしよう」と怖くなりました。自信をつけるしかないで、返されないタックルを教えきれなくらい練習しました。

実はロンドンの時も、直前のワールドカップで負けているんですよ。神様がオリンピック本番前に「このままじゃいけませんよ」と教えてくれたのだと思って、同じ負け方をしないように対策しました。

—プレッシャーに押しつぶされそうな時、どのように乗り越えてきたか教えてください。

押しつぶされている暇はないですから、やるしかなかったですね。相手もプレッシャーがあるのは同じだと思うんです。よく追われる方が怖いと言いますが、自分より強い相手を倒す方が、大変かもしれません。私は負けない練習をしつかりするだけ。考え方ひとつですね。

—ロンドンオリンピックの後、国民栄誉賞を受賞されました。どんな気持ちでしたか？

世界大会12連覇した時に「13連覇すると前人未踏だから国民栄誉賞かもよ」という噂は、マスコミから聞こえてきてはいました。連勝や連覇といった記録は、意識しだすとドキドキしますよね。いい緊張感があり「もっと頑張らないか」と思いました。

世界大会13連覇を達成して実際に国民栄誉賞をいただいた時は、感激しましたね。この頃から「霊長類最強女子」と呼ばれるようになりました。

悲しいより悔しいより
申し訳ない気持ちでいっぱい

—オリンピック4連覇がかかった2016年リオデジャネイロ大会では、銀メダルでした。インタビューで号泣する姿に、多くの人が心を震わせました。その時の心境を教えてください。

負けた瞬間「あーやってしまった」と思いました。日本のため、応援してくれる人のために戦っている自負がありましたし、金メダルを期待されていましたから、悲しいより悔しいより、本当に申し訳ない気持ちでいっぱいだったんです。でも母に「大丈夫。最後までちゃんとしなさい」と言われて、負けてもインタビューはしっかりと受けようと思えました。「申し訳ありませんでした」しか出てこなかったですね。

—2019年1月に引退を発表されました。引退の決め手はありましたか？

リオオリンピックの後、2年ちよつと休んでいたのですが、後輩たちがチャンピオンになって頑張っているのを見て「この子たちに任せてもいいかな。やりきったな」と、悩むこともなくスツと引退しようと思えたんです。

—中退共は国の退職金制度なのですが、吉田さんが現役を引退した時に、もし退職金があったとしたら、どんなことに使ったと思いますか？

現役中は本当にレスリングばかりだった

吉田沙保里の

一問一答

毎日のルーティンは？

朝起きた時のルーティンも、夜寝る前のルーティンもないです。起きる時間も、その日の予定によってバラバラ。お菓子が大好きで、全然ストイックではない生活を送っています(笑)

座右の銘は？

『夢追人』という言葉が好きです。夢を追いかけるのが好きなので。

長所は？

明るく元気！

短所は？

せっかち。

超せっかちです。でも、せっかちで失敗したことはないですね。失敗と思わないからかも。

自分を動物にたとえるって？

犬(願望です)。

マイブームは？

ゴルフにハマっています。仲間も増えて、すごく楽しいです。今のベストスコアが81なので、2025年は70台のスコアを目標にします。もちろん、レギュラーティーです！





ので、物欲もなかったんです。強いて言うなら旅行したかな。

——吉田さんのSNSを拝見すると、いつも多くの友人に囲まれていて楽しそうです。人間関係をうまく構築するコツはありますか？

人が好きだし、喋るのが好きなんです。無口な人が笑ったら、それだけで嬉しくなります(笑)。「会って印象が変わりました」と言われると、すかさず「それって、いい意味だね?」って、自分からどんどんコミュニケーションをとって仲良くできるようにしています。

いつだって前向きに プラス思考でいくことが大事

——仕事で失敗したり、プライベートが上手いかなかったり、誰でも落ち込んでしまつことがあります。読者の方に心を保つ秘訣を教えてください。

気持ちひとつで本当が変わります。「あダメかも」と思うのではなく、前向きにプラス思考でいく。準備が大事で、やってきたこと、頑張ってきたことはウソをつかないです。人生二度きりなので、楽しんで悔いなく過ごしてほしいです。

よしださおり レスリング女子元日本代表

1982年三重県生まれ。レスリングの指導者である父のものと3歳からレスリングを開始。2004年から4度にわたりオリンピックに出場し、3大会連続で金メダリストに。2012年には「13大会連続世界一」を記録し国民栄誉賞を受賞。紫綬褒章は3回受章した。2019年に現役引退。現在はテレビCMやバラエティ番組などでも活躍中。

リフレッシュ方法は？

楽しいことをする！
趣味であるゴルフやギターがリフレッシュになっています。



一番の宝物は？

リリーちゃん。
飼っているトイプードルです。サオリの「リ」を取ってリリーちゃんという名前になりました。



これからの夢は？

ずっと一緒にいられる人を見つかけたいです。結婚にはこだわっていないので、パートナーでもいいです。友だちは多いけれど、みんな結婚しているんですよ。私にもいい人ができたらいいな。

生まれ変わったら 何になりたい？

男性になってみたいです。でも、1日でもいいかな。それから、歌がめちゃくちゃ上手いアーティストになって、ライブ会場を沸かせてみたいです。

挑戦してみたいことは？

私のこのままのイメージで良ければCMのお仕事をしたいですね。元氣や強さ、明るさをアピールできます。全力で頑張ります！

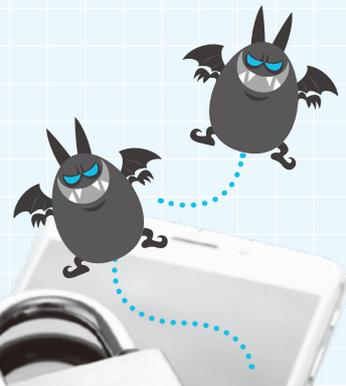
幼い頃の自分に 言っておきたいことは？

そのまま変わらず
成長しているぞ!!





スマホのリスクとセキュリティ対策



電話やメール、SNSでのコミュニケーションに、写真や動画の記録、情報収集、売買の決済まで、スマホ(スマートフォン)には便利な機能が詰まっています。しかし、さまざまな目的で使えるようになった反面、情報漏洩やフィッシング詐欺など、スマホに関するトラブルも増加しています。スマホのリスクや、スマホを安全に使うためのセキュリティ対策を説明します。

スマートフォンにおける主な利用者情報



スマホは利用者の行動や通信履歴など多種多様な情報を取得・蓄積できる。
出典：総務省「スマートフォン プライバシー」

インターネットバンキングに係る不正送金事犯



2023年(令和5年)においては、その被害の多くがフィッシングによるものとみられており、金融機関を装った偽のログインサイトへ誘導する電子メール等が多数確認されている。

出典：警視庁「令和5年の犯罪情勢:インターネットバンキングに係る不正送金事犯」

スマホのセキュリティ対策の必要性

今やスマホは、私たちの生活に欠かせない存在となっています。しかし、その利便性の裏に潜むリスクについて、十分な注意が必要です。

犯罪の手法が通信技術の進化と共に巧妙化するなか、新たな犯罪が増加し、国内外の経済や社会を揺るがしています。このような状況下でスマホのセキュリティ対策を講じることは、個人情報や財産を守るために非常に重要です。

スマホのリスクとは

スマホは、指本で操作できる便利なツールです。しかし、その一方、同じ指本で簡単に被害者になる可能性があり、また、犯罪に加担してしまう危険性も秘めています。見知らぬリンクのクリックや、不正アプリのダウンロードなどで、知らぬ間に自分のスマホが、犯罪の片棒を担ぐ道具となり得ることもあるのです。次に、スマホの主なリスクを2つ紹介します。

個人情報漏洩

犯罪組織は情報モラルが低い若者や、デジタル社会についていけない高齢者を主なターゲットにしています。彼らは、情報モラルの欠如とインターネットの知識不足を利用して個人情報盗み出し、あらゆる犯罪に利用しています。

たとえば、気軽に投稿したSNSの内容や、アポ電^{※1}で話した何気ない会話が犯罪者にとって格好の情報源となり、特定屋(依頼を受けて個人情報を割り出す人)による事件の入り口となるケースも多くあります。

詐欺

スマホを悪用した詐欺や犯罪は増加しており、2024年1月にはQRコードを使った詐欺事件が発生。また、「闇バイト」事件の急増も深刻な問題になっています。SNS型投資詐欺や国際ロマンス詐欺も増えており、2024年1月から10月までに発生した事件は8495件。被害額は、約1069億円を超えています。これらの犯罪手法は年々、巧妙化しており、若者から高齢者まで幅広い世代を狙っています。



※1 家族構成や資産状況を聞き出すことなどを目的にかける電話

スマホ事件簿

スマホを落として恐喝される

スマホを落としたが、翌日、交番に届け出があり、無事に戻ってきた。しかし、間もなく「写真をばらまかれなくなかったら500万円払え」と書かれた手紙と、スマホに保存していた秘密の写真が届いた。ロックはかけていたが、すぐに解除されてしまったようだ。

対策

画面ロックのパスワードは、なるべく複雑なものに設定すること。スマホを紛失した場合は、遠隔ロックや位置検索を行ってから通信回線の停止手続きを行い、警察署や通信事業者へ速やかに届け出ましょう。



ソフトウェアやアプリを最新状態に保つ

二段階認証を設定する

オンラインアカウントの安全性を高めるには、二段階認証の設定が有効です。ログイン時に通常のパスワードに加え、スマホに送られる認証コードや生体認証が必要となるため、不正アクセス防止に効果的です。

迷惑電話防止アプリを活用する

フィッシング詐欺や特殊詐欺の多くは、電話を介して行われます。迷惑電話防止アプリを導入することで、詐欺電話や不審な着信をフィルタリング。詐欺を未然に防ぐことができ、リスクを大幅に軽減できます。



二段階認証を設定する

いますぐやるべきセキュリティ対策



不審なリンクをクリックしない

メールやSNSで送られてくるリンクは安易に開かず、慎重に扱います。特に、不明な送信者からのリンクや公式を装ったサイトへの誘導は、フィッシング詐欺につながっている可能性が高いため、絶対にクリックしないことが大切です。



SNS投稿に注意する

SNSに投稿した写真や内容から、居住地や行動パターンを推測される場合があります。自宅近くや自分の生活圏内に関する投稿は、避けた方がいいでしょう。

信頼できるアプリのみを利用する

アプリをインストールする際は、公式ストアからダウンロードし、レビューや提供元を確認してください。不正アプリ



偽サイトに入力してしまい、クレジットカード情報が盗まれた

宅配業者から「荷物のお届けにあがりましたがご不在だったため、こちらに連絡してください」というショートメールが届いた。文章に添えられていたリンクをクリックしてサイトを開き、誘導されるままIDとパスワード、クレジットカード情報を入力。翌月のクレジットカードの利用明細に身に覚えのない高額な買い物の記載があり、詐欺サイトだったことに気づく。



対策

偽サイトは巧妙に作られていて、見分けが難しくなっている。怪しいリンクはクリックしないこと。もし、クリックしてサイトを開いても、個人情報は絶対に入れないように。



ウイルス対策アプリを導入する

スマホでもパソコン同様、マルウェア^{※2}の脅威にさらされることがあります。ウイルス対策アプリを導入し、定期的にスキャンを行うことで、リスクを低減できます。

リの中には、インストール後に個人情報抜き取るものもあるので注意が必要です。

利便性と危険性を知ることが大切

スマホセキュリティで大切なのは、まず、私たち一人ひとりが、スマホの利便性と危険性を正しく理解すること。そして、自分の情報を守る意識を高め、スマホのセキュリティ対策を小まめに実践することが、スマホの犯罪を防ぎ、社会全体の安全につながります。



執筆／佐々木成三



元埼玉県警察本部刑事部捜査第一課の警部補。デジタル捜査班の班長として、デジタル証拠の押収解析を専門としていた。現在スクールポリスマ理事として中高生を対象にデジタル危機管理の指導を行っている。著書に『あなたのスマホがとにかく危ない～元捜査一課が教えるSNS、デジタル犯罪から身を守る方法』(祥伝社)など。

※2 ユーザーのデバイスに害を与える悪意のあるソフトウェアやプログラムの総称



中退共からのお知らせ



中退共ホームページへ
上記のQRコードから
簡単にアクセス!

約款改正について

令和5年12月1日より、独立行政法人勤労者退職金共済機構一般の中企業退職金共済約款の内容を一部改正いたしました。

なお、この改正により、現在加入中の方の掛金や退職金等の額に変更はなく、必要な手続きもございません。改正後の約款につきましては、中退共ホームページをご確認ください。

マイナンバー制度による手続きについて

社会保障・税番号(以下、「マイナンバー」)制度に基づき、中退共においても退職金等の支払いの際の法定調書に、マイナンバーの記載が義務付けられています。請求に当たっては、法令の規定による本人確認書類の提出にご協力をお願いいたします。

また、中退共における未請求者に対し退職金等の確実な支給を目的として、住民基本台帳ネットワークを利用しています。未請求者等の最新の住

所を特定するために、退職した従業員の「被共済者退職届(以下、「退職届」)をご提出いただく際にはマイナンバーを提供していただきます。

退職金等の確実な支給に向けて

退職金等の受給権がある方へ確実にお支払いするために、未請求者の請求勧奨について、共済契約者(事業主)の皆様、従業員の皆様にご協力をお願いしています。

※納付月数が12月以上で受給権があります。また、過去勤務掛金納付や他共済等からの移換額があるときは、納付月数12月未満でも受給権があります。

《未請求者への請求勧奨について》

退職後3か月経過しても退職金の請求手続きをしていない従業員には、「退職届」の住所情報に基づき、中退共本部から直接、退職金の請求についてご案内いたします。

退職金等につきましては、退職日

または解約日から請求までの期間、利息等は付与されない制度となっておりますので、お早めにご請求ください。

事業主の皆様へ 退職届の記入・提出について

従業員の退職が決まりましたら、「退職金共済手帳・3枚綴り(以下、「共済手帳」)の2枚目「退職届」に必要事項(退職年月日、退職事由、被共済者(従業員)の住所、電話番号及びマイナンバー、共済契約者(事業主)の住所・名称(法人は法人名、個人事業所は事業主名)及び電話番号)の全てを記入し、速やかに中退共本部保全課へご提出ください。

※退職した従業員が退職金の請求手続きを行っておらず、「退職届」の被共済者住所記入欄に記入がない場合は、共済契約者(事業主)様に改めて住所情報の提供依頼の通知をさせていただきますので、ご協力をお願いいたします。

事業主の皆様へ

氏名が変わった被共済者(従業員)の氏名変更手続きについて

婚姻等の理由で被共済者(従業員)の氏名が変わられ、退職金等の請求時までにご登録の変更届を出されていない場合、退職金等を受け取るまでに通常より時間がかかる場合がございますので、あらかじめ氏名変更手続きを済ませていただきますようお願いいたします。

《氏名変更手続きについて》

「被共済者氏名変更届」(様式8)に記入し、郵便またはFAXにて中退共本部保全課へご提出ください。

※氏名変更の事由によっては、ご本人確認のため公的な書類(コピー)を取り寄せさせていただきます。

「事業主と生計を一にする 従業員(同居の親族)」の 届出について

事業主と生計を一にする同居の親族(以下、「同居の親族」)のみを雇用する事業所でも、使用従属関係が認められる同居の親族については「従業員」として中退共加入させることができます。

ただし、加入時、加入中、退職時には使用従属関係等の確認を行うため、書類の提出をお願いしています。次をご覧いただき該当する場合は届出が必要になります。

①「同居の親族」を雇用している」と届出をしている場合

●毎年、「就労の実態」があるかどうかを「自己点検表」(様式14-(3))により確認してください。

・「自己点検表」の①～④が全て「は」の場合は、被共済者として継続することができます。

・「自己点検表」の①～④のうち、一つでも「いいえ」がある場合は、被共済者となることができませんので、「退職届」等をご提出ください。

●届出した雇用状況が変更となった場合は、「同居の親族に係る変更届」(様式15)をご提出ください。

②「同居の親族」を雇用している」と届出をしていない場合

●「同居の親族」に該当する従業員(被共済者)の届出をしていない場合は、平成23年1月の法改正より前に入居されていた方も含めて、次の届出が必要になります。

・「同居親族に係る確認書(チェックシート)」(様式14-(2))

・「同居の親族に係る変更届」(様式15)

※同居の親族のみを雇用する事業主は「月額変更助成」の対象にはなりません。

●届出の様式については契約時に共済手帳と一緒に送付している手続集または中退共ホームページの手続様式見本集をご利用ください。

●「自己点検表」については、「同居の親族に係る確認書(チェックシート)」を記入する際の手引きとしてもご利用いただけます。

同居の親族に係る手続きについては、中退共本部契約課へお問い合わせください。

被共済者が代表者及び専任の役員に就任したときの手続きについて

中退共は、個人企業の場合は事業主及び共同経営者(以下、「事業主等」)、法人企業の場合は代表者及び専任の役員(以下、「代表者等」)は代表権の有無にかかわらず加入できません。また、加入している従業員や使用人兼務役員*の方が個人事業主等または代表者等になった場合には、就任日の前日をもって退職となりますので、「退職届」をご提出いただき、「退職金(解約手当金)請求書」により退職金の請求手続きをお願いいたします。なお、個人企業の場合で、共済契約者名及び掛金引落口座名義の変更が

ある場合は、変更手続きもお願いいたします。

※使用人兼務役員とは、法人企業のうち支店長、工場長、部長等使用人としての職制上の地位を有し、常時使用人としての職務に従事する者であり、従業員として賃金の支払を受けている等の実態がある者をいいます。

追加加入の申込手続きについて

新規採用や試用期間を終了した従業員で、まだ加入申込みをされていない方がいらっしゃいましたら、お早めに追加加入の申込手続きをお願いいたします。

追加加入の申込手続きは、「追加」退職金共済契約申込書」に必要事項を記入して、お近くの金融機関、委託事業主団体等に提出してください。

契約成立日(加入日)は、金融機関または委託事業主団体等の受付日となり、契約成立後、契約成立日の属する月分から掛金を振替えさせていただきます。契約成立日を指定して事前に提出することはできません。

なお、「追加」退職金共済契約申込書」はお近くの金融機関、委託事業主団体等、または中退共本部にご請求ください。

短時間労働者の方は特例掛金月額も選択できます

短時間労働者(パートタイマー等)*の方は、16種類の掛金月額のほかに、短時間労働者のみが選択できる2千円、3千円、4千円の特例掛金月額でも加入できます。

この場合は、申込時に短時間労働者であることを確認できる書類(労働条件通知書または労働契約書のいずれかの写し)が必要です。

※短時間労働者とは、1週間の所定労働時間が、同じ企業に雇用される通常の従業員よりも短く、かつ、30時間未満である従業員をいいます。

転職による通算手続きについて

被共済者(従業員)が中退共に加入する企業間を転職した場合、次の条件において、掛金納付月数を引き継ぎ(通算)することができます。

《条件》

①前企業で退職金を請求していないこと。

②前企業で掛金が12か月以上納付されていること。

ただし、12か月未満でも退職の事

由が自己都合や本人の責めに帰すべき事由によるものでない場合、厚生労働大臣の認定があれば可能です。認定申請方法は、中退共ホームページをご覧ください。

③前企業を退職してから3年以内に新しい企業で加入申込みをすること。

《手続き方法》

「掛金納付月数通算申出書」(様式5)を前企業・新企業の共済手帳とともに中退共本部保全課へご提出ください。

退職の都度退職金を受け取り、転職後の企業へ掛金納付月数を通算することで、「長期になるほど有利」な中退共の利点を生かれます。ぜひ、ご利用ください。

※新しい企業での加入申込手続きは、必ず前企業の退職年月の翌月以降に行ってください。

振替口座を変更する場合

掛金振替口座を変更したい場合や、口座情報に変更が生じた場合は、金融機関窓口に備え付けられている「預金口座振替(変更)依頼書」(様式2)を、変更を希望する金融機関窓口へご提出ください。

依頼書が取扱金融機関経由で振替開始希望年月の前月25日までに、中退共本部に到着した場合、希望年月より変更後の口座から振替を開始い

たします。

《注意》 ゆうちよ銀行、農協、漁協、ネット銀行は除きます。また個人向け支店等では変更業務を受け付けていない場合があります。あらかじめ金融機関にご確認ください。

従業員が 休職している場合

被共済者(従業員)がその月の所定労働日の2分の1を超えて欠勤・休職する場合、その被共済者の掛金の納付を停止することができます。(経営不振や資金難等によるものは認められません。)

納付停止期間は申出月を含め最大5か月まで(例：5月にお申し出の場合、同年1月まで)さかのぼり指定することが可能で、一度の申請で最大12か月申し出ることができます。すでに振替済の掛金については、後日共済契約者(事業主)様へ返金いたします。お申し出には次の届出が必要になります。

- ・「掛金未納正当理由申立書」(様式3)

届出の様式については契約時に共済手帳と一緒に送付している手続集または中退共ホームページの手続様式見本集をご利用ください。

今月の振替額が 前月分と差異がある場合

次の要件に当てはまる場合は、前月分と当月分の振替額に差異が生じることがあります。

- ・被共済者を追加加入させた場合
- ・被共済者が退職した場合
- ・掛金月額の変更を申し出た場合
- ・掛金助成期間が開始・終了した場合
- ・未納正当を申し出た場合
- ・掛金前納期間が終了した場合

前月と当月の請求内容が相違する場合は、「掛金等の振替請求のお知らせ」(ハガキ(紫色))を発送しております。請求内訳については前回発送分と今回発送分のハガキをご確認ください。

追加加入した従業員の 初回請求について

初回請求は、申込書類に不備がない場合で、申込月の翌月、または翌々月を目安に行います。

追加加入者の最初の振替では、追加加入の契約申込月分を含め、その月分までをまとめて請求させていただきます。

その後は毎月請求いたします。

電話番号のおかけ間違いにご注意ください

中退共本部へご連絡いただく際の電話番号のおかけ間違いの事象が多く生じております。ご連絡いただく際には、電話番号を今一度お確かめのうえ、おかけ間違いのないよう十分ご注意ください。

中退共本部 コールセンター

Tel. 03-6907-1234

電話受付時間
平日/午前 9:00~午後 5:00



従業員の退職が決まった際に行う手続きについて(概要)

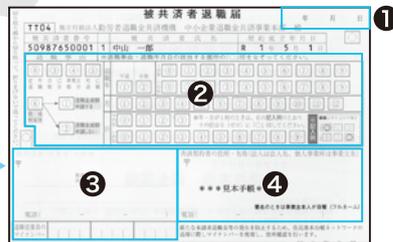
このページをコピーして退職する従業員にお渡しください。

共済契約者(事業主)の手続き

STEP1 「退職金共済手帳」(3枚綴)を用意

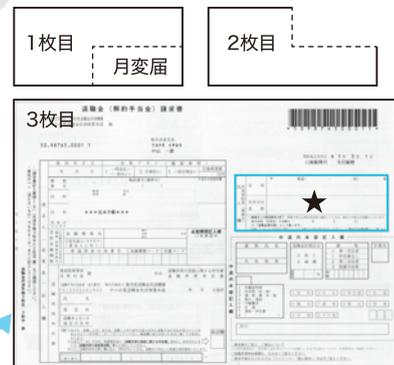


STEP2 「被共済者退職届」に記入・送付



- 「退職金共済手帳」から切り取り
- ① 右上の提出日を記入
 - ② 退職事由・退職年月日欄の数字に「○」をする
 - ③ 従業員の住所・電話番号・マイナンバーを記入
 - ④ 事業主の住所・名称・電話番号を記入
- 中退共本部・契約業務部保全課へ郵送
※郵便追跡サービスが利用可能な、書留郵便または特定記録郵便等にて郵送

STEP3 「退職金共済手帳」を退職従業員へ引渡



- 「退職金(解約手当金)請求書」に記入
★事業主の住所・名称・電話番号、従業員の退職日を記入
「退職金共済手帳」3枚全て、従業員へ引渡

被共済者(従業員)へのご案内

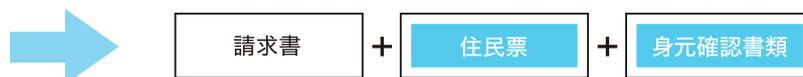
「退職金共済手帳」をお渡しいただきましたら、下記(A)か(B)の手続きを進めていただくよう被共済者(従業員)へご案内ください。

(A) 退職金を請求(退職後、速やかに)

「退職金(解約手当金)請求書」に記入



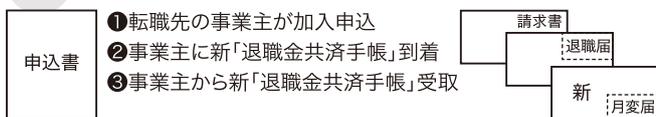
「退職金(解約手当金)請求書」及び添付書類を郵送



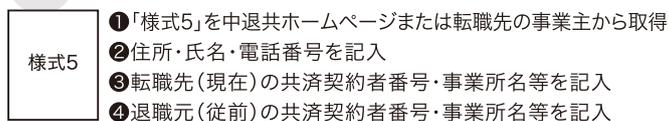
※退職金の請求について詳しくはP12~P13をご確認ください。

(B) 退職金を請求せずに転職先に通算(引継) (退職後3年以内) 納付月数12月未満は厚生労働大臣の認定が必要

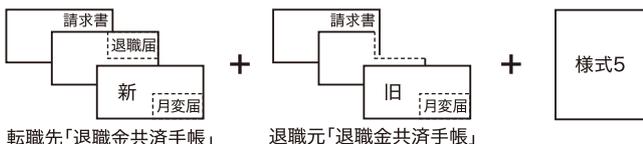
STEP1 転職先で中退共へ加入申込



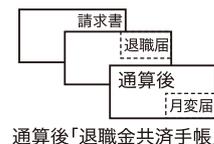
STEP2 「様式5 掛金納付月数通算申出書」に記入



STEP3 新旧「退職金共済手帳」「様式5 掛金納付月数通算申出書」を郵送 中退共本部・契約業務部保全課へ郵送



STEP4 中退共本部が通算後「退職金共済手帳」を転職先事業主に郵送 通算(引継)後の「退職金共済手帳」が転職先の事業主に到着



従業員が退職するときに行う手続きのほか「Q&A(よくあるご質問)」は中退共ホームページに掲載中です。右記QRコードからアクセスいただけます。

- 例: 4-1-1. 中退共制度に加入している企業間を転職した場合に、通算ができますか?
5-1-6. 「退職金共済手帳」を紛失した場合はどうすればいいですか? など



STEP 2 添付書類をご用意ください。

⚠ 住所が事業所と同一または事業所の寮等である方、遺族が請求人となる場合は、添付書類が異なります。

マイナンバー入り 住民票

- ・住民票の取得時に「マイナンバー入り」とご指定ください。
 - ・マイナンバーカードを作っていない場合でも取得可能です。
- ※コピー不可。
※発行日から3か月以内のもの。

Q&A
(添付書類に
ついて)



身元確認書類

次のいずれかのコピー1通 ※氏名・生年月日が確認できる箇所をコピーしてください。

運転免許証

健康保険被保険者証
または資格確認書(※)

パスポート

年金手帳
または基礎年金番号通知書

※保険者番号及び被保険者等記号・番号を必ずマスキングしてください。

STEP 3 「退職金(解約手当金)請求書」及び添付書類をご郵送ください。

「退職金 (解約手当金) 請求書」

(退職金共済手帳
3枚目)

マイナンバー 入り 住民票

身元確認 書類

通帳コピー等

※金融機関口座確
認印を受けない場合

※郵便追跡サービスが利用可能な、書留郵便または特定記録郵便等にて中退共本部給付業務部にご郵送ください。

※「退職金共済手帳」は、退職金等の振込みを確認するまではお控えとしてお持ちください。

送付物チェックリスト

1	退職金(解約手当金)請求書	<input type="checkbox"/>	4	通帳コピー等 (金融機関口座確認印を受けない場合)	<input type="checkbox"/>
2	マイナンバー入り住民票(コピー不可)	<input type="checkbox"/>	5	他からも退職金を受け取られている方は、税務署所定の「退職所得の受給に関する申告書」原本と、本年中のときには「退職所得の源泉徴収票」コピー	<input type="checkbox"/>
3	以下のいずれかのコピー1つ ・運転免許証 ・健康保険被保険者証または資格確認書 ・パスポート ・年金手帳または基礎年金番号通知書	<input type="checkbox"/>			

STEP 4 「退職金等振込通知書」の確認及び退職金受取

支払いの準備ができましたら、中退共本部から

「退職金等振込通知書」(圧着ハガキ)を請求書記載の住所へ郵送します。

- ① 「退職金等振込通知書」の記載内容を確認
- ② 記載内容に相違があった場合は、振込予定日の前々日(2営業日前)までに中退共本部給付業務部へ連絡
- ③ 退職金を受取

※「退職所得の源泉徴収票」が添付されています。必要に応じてご利用ください。

Q&A(退職金
の支払いに
ついて)



退職金等の 振込みについて

- 納付月数12月未満の場合は、退職金等は支給されません。ただし、過去勤務掛金の納付実績、他共済等からの資産移換残余额等があるときは支給されます。
- 退職金試算額は年に一回、事業所宛にお送りしている「掛金納付状況票及び退職金試算票」にてご確認ください。お電話では金額についてお答えできません。
- 退職金の請求から振込みまでは、概ね1か月、掛金の納付方法によっては2か月半程度を要します。

退職金等の 請求権について

- 退職金等を受け取る権利は、被共済者である従業員本人(従業員が死亡した場合は遺族)に限ります。
- 退職金等の支払を受ける権利は、譲渡したり担保に供したり、差し押さえることはできません。ただし、国税滞納処分による場合は、その権利を差し押さえることができます。

退職金等の 確実な 支給に向けて

- 退職金等の受給権がある方へ確実にお支払いするために、未請求者の請求勧奨について、共済契約者(事業主)の皆様、従業員の皆様にご協力をお願いしています。
- 退職後3か月経過しても退職金の請求手続きをしていない従業員には、「被共済者退職届」の住所情報に基づき、中退共本部から直接、退職金の請求についてご案内いたします。
- 退職金等につきましては、退職日または解約日から請求までの期間、利息等は付与されません。また、解約の場合、解約した年の一時所得として確定申告が必要になる場合があります。お早めにご請求ください。



退職金請求の手続き(従業員用)

退職金
請求手続きの
ご案内



退職金(解約手当金)請求書

独立行政法人勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部 殿

被共済者番号
50.98765.0001 1

被共済者氏名
ナカヤマ イチロウ
中山 一郎

提出年月日	受取プラン	裏面参照
年 ① 日	1 一時金払い(一括払い) 2 分割払い 3 一部分割払い	分割希望額 万円
郵便番号	電話番号(携帯可)	
住所	氏名	
〒 市区部 町 丁目 番 号	***見本手帳***	
氏名	金融機関名	金融機関記入欄
氏名のフリガナ	口座名義人(カタカナ) 【請求人】	口座確認印 普通預金通帳等の口座名義人(カタカナ)と一致する場合は「有」を記入してください。不一致の場合は「無」を記入してください。
受取金融機関	普通預金口座番号	金融機関コード 店舗コード
〒 支店番号 口座番号	〒 支店番号 口座番号	〒 支店番号 口座番号
豊島税務署長 殿	※1 年分 退職所得の受給に関する申告書	※2 年 月 日 提出
市町村長 殿	退職した年	退職所得申告書
氏名	※3	※4
氏名	必ず記入してください	確認欄
現住所	※3	
必ず記入してください	退職した年の前年以前4年以内に退職手当の支払を受けたことがある場合は「有」を記入してください。それ以外の場合は「無」を記入してください。	
退職年1月1日現在の住所	※3	
必ず記入してください	この「退職所得申告書」欄に記入がないときは、退職年に対応した税率を源泉徴収いたします。	
マイナンバー(個人番号)		
必ず記入してください		

※書き間違えた場合は二重線で取消し、余白に書き直してください。

STEP 1 「退職金(解約手当金)請求書」(退職金共済手帳3枚目)左側の「請求人(従業員)記入欄」に記入してください。

請求書の書き方

- ① ご提出日(送付日)を記入してください。
- ② 退職時60歳以上で一定の金額がある場合は、分割払い(年4回×5年または10年)や一部分割払いが選べます。
※詳しくは請求書裏面をご覧ください。
- ③ 住所・氏名・日中ご連絡がとれる電話番号を記入してください。
- ④ 振込みを希望する口座をご指定ください。

Q. ゆうちょ銀行に振り込んでもらえますか?

A. ゆうちょ銀行にもお振込みできます。
支店名は3桁の漢数字です。

- ⑤ (④)の口座について金融機関窓口で口座確認印を受けてください。
金融機関に行くことができない場合は通帳コピー等を添付してください。

Q. 通帳コピーはどのページを取ればいいですか?

A. (1)金融機関名
(2)支店名または支店番号
(3)口座名義(カタカナ)
(4)普通預金口座番号
の全てがわかる部分をお願いします。

※4 退職金を2か所以上から受給する場合の手続き

従業員が退職する際、退職金を2か所(例えば、事業所と中退共)以上から受給する場合は、それぞれの支払者へ税務署所定の「退職所得の受給に関する申告書」の提出が必要です。

- 退職した年に、事業所等から先に退職金を受給した後で、中退共に退職金請求書を提出する場合は、
 - ①税務署所定の「退職所得の受給に関する申告書」
 - ②事業所等の支払に係る「退職所得の源泉徴収票」コピーを添付してください。
- 退職した年の前年以前4年以内に退職手当の支払を受けたことがある場合は、
 - ①税務署所定の「退職所得の受給に関する申告書」を添付してください。

※「退職所得の受給に関する申告書」の様式及び記入例については、中退共ホームページの「手続様式見本集」項番Hに掲載しておりますのでご利用ください。

- ⑥ 退職所得申告書欄を必ず記入してください。

- ※1 「退職した年」は和暦で○年分と記入してください。(年度ではありません)
例: 令和7年3月退職⇒「7年分」
- ※2 「○年○月○日提出」は①の提出年月日と同じ日を記入してください。
- ※3 「退職した年の前年以前4年内」とは
例: 令和7年退職 ⇒ 令和3年から令和6年を指します。
- ※4 今回の中退共の支払以外に退職金を受けている場合、確認欄に「有」と記入してください。
確認欄「有」の場合は左の欄をご覧ください。

中退共ホームページをぜひ、ご活用ください!

パソコンやスマートフォン、タブレット端末など、
どんな端末でも快適に閲覧いただけます。

PC



タブレット

スマートフォン



※掲載画面は一部です。

利用者別メニューから、目的に応じた情報をご確認いただくことができます。

*以下は一例です。

共済契約者の方 (加入している事業主)	<ul style="list-style-type: none"> ●加入証明書の発行 ●手続きのご案内(従業員の追加加入等) ●手続様式見本集(PDF入力様式)
退職された方 (退職金を請求する従業員)	<ul style="list-style-type: none"> ●退職金請求手続きの流れについて ●加入事業所検索(※掲載をご了承いただいた事業所様のみ)
退職金試算	<ul style="list-style-type: none"> ●退職金シミュレーション ●退職金計算の方法・考え方について
Q&A (よくあるご質問)	よくあるご質問にお答えいたします。
お知らせ	<ul style="list-style-type: none"> ●新着情報一覧 ●法令改正等に関するお知らせ ●お手続きに関するお知らせ
情報公開	<ul style="list-style-type: none"> ●統計資料 ●資産運用 ●その他情報公開

資料請求



ホームページから加入申込書やパンフレットをご請求いただけます。
※ トップページ > 資料請求 からアクセス可能です。

<https://chutaikyo.taisyokukin.go.jp/>

中退共

検索



未加入企業向け **中退共制度 オンライン説明会**

開催中

中退共制度に興味がある企業に、ぜひ中退共制度の説明会をご紹介ください!

申込方法 中退共ホームページの申込フォームよりお申込みください。※参加無料

1

寝つきを良くする 睡眠儀式

睡眠儀式として、入浴を活用しましょう。入浴すると深部体温が上がりますが、30分後には入浴前よりも深部体温が低下する「湯冷め」の状態になります。この「湯冷め」が最高の眠気を誘うのです。「湯冷め」は浴室を出てから30分以降、約1時間前後にやってくるので、このゴールデンタイムを逃さずに、眠気を感じたら、すぐにふとんに入りましょう。



2

夜中に目が覚めちゃう！ そんなときは……

原因がストレスや心配事ならば、寝る前にリラックスを心がけて。ルームフレグランスやアロマオイルなどで、寝室を自分が落ち着く香りにしましょう。香りによって脳を瞬時に副交感神経(体を休めるときに働く自律神経)に切り替えることができます。また、寝る前に必ずトイレを済ませるようにし、夕方以降はカフェインの多いコーヒー・お茶などを摂らないようにしましょう。



しっかり眠って、すっきり目覚めよう！

睡眠トラブル 解消法 1 * 2 * 3

なかなか寝つけない、夜中に目が覚める、起きたときから疲れている……など、忙しい現代人が抱える睡眠トラブル。睡眠医療の名医が、睡眠トラブル解消法を伝授します。



3

睡眠の質を高めて 寝起きをスッキリ



まずは早起きをしてリズムを整えましょう。起きたらカーテンを開け、太陽の光を浴びます。朝食は炭水化物、動物性たんぱく質、大豆製品・乳製品を意識した、セロトニン(幸せホルモン)が出る食事を。セロトニンがメラトニン(睡眠ホルモン)を作ります。昼食は朝食より少なめに。食後30分くらい昼寝することで、午後からも活発に動けるようにします。椅子に座って目を閉じ、一瞬でも意識が消えれば充分です。夕食は軽めに。睡眠中に胃腸も休ませるためです。寝室ではスマホを見ず、部屋を暗くしてリラックスした状態で眠りに就きましょう。睡眠の質がグッと高まります。

こんなときは医師に相談 病気が隠れている場合も

夜中に何度も目が覚め、熟睡できず、いつも眠い場合は「睡眠時無呼吸症候群」の疑いがあります。また、寝る時間がどんどん早くなったり、明け方近くまで遅くなったりする場合は「概日リズム睡眠覚醒障害」が疑われます。ほかに「むずむず脚症候群」「レム睡眠行動障害」といった睡眠疾患や「うつ病」「不安障害」など精神疾患、ホルモンの不調が隠れている場合も。同じ症状が長く続くようなら、睡眠専門医に相談しましょう。



監修: 中山 明峰 医学博士/日本睡眠学会専門医/めいほう睡眠めまいクリニック院長

1985年愛知医科大学医学部卒業。1992年愛知医科大学大学院卒業・医学博士修得。1992年～1995年米国南イリノイ大学耳鼻咽喉科留学。2001年愛知医科大学耳鼻咽喉科助教授。2008年名古屋市立大学耳鼻咽喉科准教授。2011年名古屋市立大学睡眠医療センター部長を経て、2021年めいほう睡眠めまいクリニック開設。現在は大阪公立大学非常勤講師、台湾成功大学医学部客員教授、中国大連医科大学客員教授を兼任。主な著書に「60歳からの認知症にならない眠り方」「ここからスタート! 睡眠医療を知る」「読めばわかる! 臨床不眠治療」などがある。 <https://www.suimin-memai.com/>

ブレイクタイム

忙しいときこそ、ちょっと一息。
 気持ちが前向きになる先人の名言と、よく見ているのに
 意外と知らない漢字クイズを用意しました。
 楽しみながら心も頭もリフレッシュしてください。

元気ができる言葉たち

Phrase 01

人は自分が考えるとおりの人間になる。

(ジェームズ・アレン/イギリスの作家)

私たちがどのような人生を送るかは、自分自身の思考によるもの。ポジティブでよい思考を持って生きれば、幸せや喜びを感じるポジティブな人生になっていくものです。

Phrase 02

人生は速度を上げる以上に大切なことがある。

(マハトマ・ガンディ/インドの独立運動指導者)

急ぐばかりが人生ではない。スピードや効率ばかりを考えがちな世の中ですが、人生の価値は、その過程の経験や探求にあるというメッセージが心に響きます。

Phrase 03

年をとるから遊ぶのをやめるのではない。遊ぶのをやめるから年をとるのだ。

(バーナード・ショー/アメリカの劇作家、小説家、批評家)

いくつになっても遊んでいる人の方が年をとらないもの。年齢を気にせず、常にやりたいことをやり、新しいことに挑戦している人は、いつまでも若々しいですね。

Phrase 04

おごらず、他人と比べず、面白がって平気に生きればいい。

(樹木希林/女優)

最後まで自分らしく、自然体だった樹木さんの生きる姿勢がよく表れています。葬儀の際に、娘の内田也哉子さんが紹介して知られるようになりました。

参考: The James Allen Free Library, BrainyQuote

? 知っているようで知らない ?

漢字クイズ

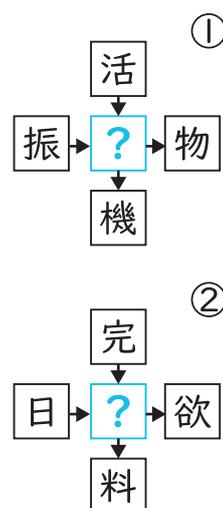
- ① いちどうに会する
 A 一同 B 一堂
- ② 危機いっぱつ
 A 一髪 B 一発
- ③ かわせ交換
 A 為替 B 替為
- ④ じが自賛
 A 自我 B 自画
- ⑤ 執行ゆうよ
 A 猶余 B 猶予



Q.C. どちらの漢字が正しい?

- ① 弁える ② 俄雨
 ③ 熱る ④ 序で
 ⑤ 窄む ⑥ 湯湯婆
 ⑦ 礼賛 ⑧ 木乃伊

Q.B. 正しい読み方は?



Q.A. 中央に入る漢字は?
 矢印(→)この方向に読める二字熟語を完成させてください。

＼お得なサービス！／

中退共提携割引サービスのご案内

ご利用いただける方

中退共制度に加入されている事業所の事業主および役員(ご家族を含む)の皆様と、そのもとで直接雇用されている従業員(ご家族を含む)の皆様。

利用方法

提携先ごとに、利用方法や割引内容、中退共通割引券の取り扱いが異なりますので、ご利用の際は下記の**中退共ホームページから必ず詳細を確認のうえご利用ください。**

中退共ホームページ お客様サービスコーナーの使い方



1 お客様サービスコーナーをクリック

中退共ホームページへアクセスし、利用者別メニューの中から、**共済契約者の方** > お客様サービスコーナー・中退共だよりをクリック。

中退共ホームページアドレス

<https://chutaikyo.taisyokukin.go.jp/>

中退共

検索



2 パスワードを入力

お客様サービスコーナーページのパスワード入力欄にパスワードを入力してクリック。

※パスワードは、冊子版「中退共だより24号」または「加入状況のお知らせ」(裏面)をご覧ください。

3 サービスを選択し、内容を確認

提携先一覧からカテゴリを選び、サービスの内容をご覧ください。

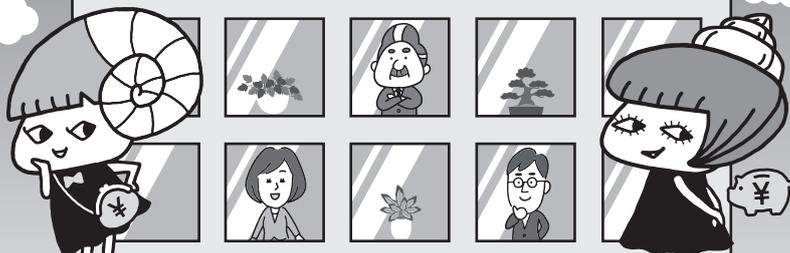
中退共 共通割引券について

- ◎中退共ホームページから印刷してお使いいただけます。
- ◎コピーしたものもお使いいただけます。
- ◎1枚につき何名まで利用できるかは提携先によって異なりますので、ご注意ください。



財形から事業主のみなさまへ

人材確保や定着に財形制度!



財形をもっと知る!

スペシャルサイト 公開中!

財形制度

検索



独立行政法人 勤労者退職金共済機構

〒170-8055 東京都豊島区東池袋1-24-1 ニッセイ池袋ビル
財形制度: 勤労者財産形成事業本部(電話番号 03-6731-2935)
中退共制度: 中小企業退職金共済事業本部(電話番号 03-6907-1234)
<https://www.zaikei.taisyokukin.go.jp/zaikei.php>



中退共提携割引サービス一覧

「サービスの利用方法」の記号の見方

- A 電話(またはFAX)で予約または問合せ
- D 対象の取扱商品・店舗に限られている
- G 中退共共通割引券以外の書類が必要
- B インターネットで予約または申込
- E 予約・申込時に中退共の割引利用の申出が必要
- H その他
- C ID・パスワード等が必要
- F 中退共共通割引券(コピー可)の提出が必要

※サービス・利用方法の詳細は、中退共ホームページ お客様サービスコーナーをご覧ください。

東京

八丈ビューホテル **10%割引**

A E F

HP <http://www.hachijo-v.co.jp>

神奈川

マホロバマインズ 三浦 **一般料金より 3,000円割引**

A B C E F

全室海側の広い客室、三浦半島の食材でおもてなし。

HP <http://www.maholova-minds.com>

トラベル

全国

東武トップツアーズ **国内・海外の自社企画商品「Feel」3%割引 ※一部対象外有**

A E F

HP <https://tobutoptours.jp>

全国

グランビスタ ホテル&リゾート **契約法人料金**

B C

全国に11施設あるグランビスタ ホテル&リゾートのホテルをベストレートにてご利用いただけます。

岩手

花巻温泉 **基本料金の 10%割引**

A E F

福島

(株)みなみあいづ 会津アストリアホテルズ **基本料金の 10%割引**

A E F

HP <http://www.takatsue.jp>

ホテル&リゾート

全国

東急ホテルズ **宿泊特別優待料金**

B C

東急ホテルズ契約法人サイトから予約を行いますと、ラグジュアリーホテルから、シティホテル、ミドルクラスホテルまで全国の東急ホテルズ(一部ホテルを除く)に特別優待料金でご宿泊いただけます。

全国

WHGホテルズ **ベストレート保証**

A B C E

ご利用方法は中退共ホームページ「お客様サービスコーナー」をご覧ください。



栃木

EDO WONDERLAND
日光江戸村

通行手形
(フリーパス)
割引

F

江戸の歴史や文化を再現。4つの芝居小屋では臨場感あふれるお芝居が演じられております。

HP <http://www.edowonderland.net>

千葉

鋸山ロープウェー

運賃10%割引

F

鋸山は南房総国定公園に指定されており、風光明媚を謳い文句にして、夏涼しく冬暖かい温暖な気候に恵まれ、四季を通して観光客の絶えない場所です。鋸山の山頂展望台からの眺めは、360度ぐるっと一周大パノラマ。

HP <http://www.mt-nokogiri.co.jp/>

東京

サンリオ
ピューロランド

大人・小人・シニア(65歳以上)
当日窓口価格より
200円割引

B C H

ハローキティをはじめとしたサンリオのキャラクターとふれあうことができる全館屋内型テーマパーク。ご利用方法は中退共ホームページ「お客様サービスコーナー」をご覧ください。

HP <https://www.puroland.jp>

スポーツ・アミューズメント

山梨・静岡など

FUJIYAMA netクラブ

富士急グループ施設を
優待料金で利用

B C

富士急グループ施設をご優待料金でご利用いただけます。また、期間限定のお得なプランもございます。

北海道

登別伊達時代村

入材料 大人300円、
小人200円、
幼児100円 割引

F

江戸時代の街並みや文化をまるごと再現したカルチャーパークでタイムスリップ体験!

HP <http://www.edo-trip.jp>

福島

スパリゾート
ハワイアンズ

宿泊・日帰り規定料金より
10%割引

A E F

トロピカルムードたっぷりの大プールや世界最大級の大露天風呂など6つのゾーンがある大型スパ施設。※日帰り入場の場合は中退共共通割引券(コピー可)が必要です。

HP <https://www.hawaiians.co.jp>

レンタカー

全国

ニッポンレンタカー

会員特別料金

B

全国約600か所のニッポンレンタカーを特別料金でご利用できます。(インターネット限定)

全国

オリックスレンタカー

会員特別料金

A

HP <https://car.orix.co.jp/>

全国

スカイレンタカー

会員特別料金

B D

レンタカーを借りるならスカイレンタカーへ!! 全国スカイレンタカーにて、お得な価格で綺麗な車を多数用意してお待ちしております。



申込方法

利用予定者**見本**直接予約申込をし、その際中退共共通割引券を利用することを告げ、利用当日に割引券を提出してください。

申込方法

利用予定者**見本**直接予約申込をし、その際中退共共通割引券を利用することを告げ、利用当日に割引券を提出してください。

申込方法

利用予定者**見本**直接予約申込をし、その際中退共共通割引券を利用することを告げ、利用当日に割引券を提出してください。

申込方法

利用予定者**見本**直接予約申込をし、その際中退共共通割引券を利用することを告げ、利用当日に割引券を提出してください。

申込方法

利用予定者**見本**直接予約申込をし、その際中退共共通割引券を利用することを告げ、利用当日に割引券を提出してください。

その他

全国

メガネスーパー

メガネ・サングラス・
コンタクト・補聴器
20%割引 ※一部除外品有

E F

全国の店舗でご利用いただけます。
生活環境や目の調整力を考慮し、お客
様の目の状態を綿密にお調べするト
ータルアイ検査も大好評実施中！

[受付時間] 10:00~18:00

HP <https://www.meganessuper.co.jp>



提携サービスとは

加入企業の従業員の福祉の増進に
資するため、各種の施設、旅行業及
び販売者等との提携により利用料
金の割引などのサービスを行って
います。中退共と提携先の間、契約
料など提携にかかる金銭は発生し
ていません。

- 提携サービスにご協力いただける場
合は、中退共本部(TEL.03-6907-
1234)にご連絡ください。

「サービスの利用方法」の記号の見方

- A** 電話(またはFAX)で予約または問合せ
- B** インターネットで予約または申込
- C** ID・パスワード等が必要
- D** 対象の取扱商品・店舗に限られている
- E** 予約・申込時に中退共の割引利用の
申出が必要

- F** 中退共共通割引券(コピー可)の提出
が必要
- G** 中退共共通割引券以外の書類が必要
- H** その他

※サービス・利用方法の詳細は、中退共ホームページ
お客様サービスコーナーをご覧ください。

関東

ホリプロ

ミュージカル・演劇
割引

A B C D

ミュージカル・演劇公演の優待案内。

HP <http://horipro-stage.jp>



ハウスサービス

全国

朝日住宅

仲介手数料50,000円割引
リフォーム工事代金3%割引

A B E F

不動産の購入・売却・リフォームは朝日
住宅におまかせください！

HP <https://www.asahi-jutaku.co.jp>

全国

ハトのマークの
引越しセンター

10%割引
引越保険料無料
(特別保険除く)

A E

【引越しサービス】

お客様に合わせたプランを選べる「ファ
ミリープラン」

単身者やお荷物の少ないお客様にピッ
タリの「単身プラン」

環境にやさしい「エコ・プラン」 他

HP <https://www.hato.or.jp/>

石川

のとじま
臨海公園水族館

大人200円割引
小人50円割引

F

「ジンベエザメ館・青の世界」の光の演出
「光のカーテン」が大人気！上から降り注
ぐ光が生きものを幻想的に照らします。

HP <https://www.notoaqua.jp/>



グルメ&カルチャー

全国

LEC
東京リーガルマインド

資格試験・公務員講座が
受講料各種割引から
さらに5%OFF

A B D E F

受講料各種割引からさらに5%OFF
割引の併用で最大33.5%OFFになり
ます。

HP <https://www.lec-jp.com>

全国

NOVA
ホールディングス(株)

入会金免除
授業料20%割引
※一部対象外

A E F

駅前留学NOVA

HP <https://www.nova.co.jp>

全国

ヨーロッパン
フラワーデザイン
連盟

フラワーアレンジメント
教室の体験割引・
入会割引

A E

フラワーアレンジメント教室の体験割引、
入会割引

HP <https://european.co.jp>

お便り コーナー

『中退共だより23号』に
皆様から寄せられた声
をご紹介します。

将来への不安を解消する 大きな柱のひとつです

老後の資金2000万円問題、年金受給年齢引き上げ等、将来に不安を抱えて新NISAをはじめ、人が増えてきました。私は、職場が中退共制度に加入してくれているおかげで、将来への不安を解消する大きな柱が一本増えて、安心して暮らしています。

(大沼法律事務所／従業員)

退職金制度で 求人にも良い影響が

長い間求人を出していましたが、なかなか応募がなく苦労していました。そこで中退共制度に加入したところ、大成功で応募者が倍に！退職金制度があれば長く働けそうという志望理由が多くみられます。加入してよかったです。

(株式会社ユニオンプラン／事業主)

従業員の定着率の 向上につながっています

毎年4月になると、従業員の喜ぶ笑顔が楽しみです。各自の退職金の積立て状況を手渡すと励みになっていくようです。昨今、従業員の確保が難しい中、定着率向上につながっており、嬉しいです。

(匿名希望／事業主)

中退共制度には従業員を 大切にしている印象が

就職の際「中退共制度」がある事業所を選びました。退職金制度がある事業所は従業員の生活を考え、従業員を大切にしている印象があります。安心感がある今の職場に感謝をして、定年まで頑張りたいと思います！

(京都中京料理飲食業組合／従業員)

試算票を見て、退職せずに 頑張ろうという気持ちに

賃上げをしようという時に、給与を増額するより中退共制度の掛金を増やしてもらう方が、税金を考慮すると有利だと、税理士さんが教えてくださったので、掛金を増額してもらいました。中退共より送ってくださる試算票を見て、退職せずに頑張ろうという気になっています。

(西野法律事務所／従業員)

退職金がでたら〜と 考えるのも楽しみ

『中退共だより』が届く度に、亡き前社長が思い切って中退共制度に加入してくださったことに感謝しています。退職金がでたら〜と、考えるのも楽しみで、私は家族全員で旅行(できれば海外)するのが夢です！

(株式会社九州水道コンサルタント／従業員)

「中退共制度あり」で 会社のイメージアップに

自社で退職金制度を設けるのは難しいけれど、共済という形での中退共制度は加入しやすいですね。求人票へも「中退共制度あり」と記載できるので、会社のイメージアップにもつながっています。

(匿名希望／従業員)

周囲の事業主さんにも オススメしています

iDeCoやNISAでの資産形成を国も旗振りしていますが、ハードルが高い。中退共制度はそれに相当するような制度で、ありがたいです。給料とは別で社会保険料にも響かないので、周囲の事業主さんにもオススメしています。

(三和株式会社／従業員)

※一部要約させていただきました。
ご了承ください。

いつもたくさんのご意見をありがとうございます。
ご意見の一部は、中退共ホームページでもご覧いただけます。

退職金の準備を中小機構がお手伝いします

安心安全 国がつくった

小規模企業共済

こんな悩みにお応えします

年金に不安を感じたら

無理のない月額で積立をしたい

制度の特長

1

経営者のための
退職金制度

2

掛金は
全額所得控除

3

受取時も
税制メリット

他にもこんな特徴があります。

- ・ 月々の掛金は1,000円から
- ・ 契約者貸し付けの利用が可能
- ・ 共済金の受給権は差押禁止

共済相談室 TEL. 050-5541-7171 【受付時間】平日 9:00~17:00

オンラインで加入申込み受付中

加入後の一部手続きもオンラインで可能。
掛金払込証明書の電子交付、掛金月額の増額減額、
住所等の変更 など

小規模企業共済制度の詳細内容は
2次元コード又はホームページからご確認ください。

小規模共済

検索



Be a Great Small.
中小機構

2024.9

PRESENT クイズ QUIZ

クイズの正解者の中から抽選で 計 **28** 名様に
素敵な賞品をプレゼント!

応募締切日 2025年6月20日(当日消印有効)

本誌『中退共だより24号』の中から、以下の質問の答えを探してください。

Q1 吉田沙保里さんの座右の銘は?

- Ⓐ 霊長類最強 Ⓑ 夢追人 Ⓒ 努力は人を裏切らない

Q2 スマホを悪用した犯罪件数の傾向は?

- Ⓐ 増加している Ⓑ 横ばい Ⓒ 減少している

Q3 睡眠の質を高める行動として、あてはまらないものは?

- Ⓐ 昼寝をする Ⓑ 夕食の量を多くする Ⓒ 寝る部屋を暗くする

A賞

Samsung
Galaxy Watch7
スマートウォッチ



1
名様

睡眠トラッキングや心拍数測定など健康管理機能が充実。スタイリッシュなデザインで日常からフィットネスシーンまで幅広く活躍します。
※色や仕様は変更になる場合があります。

B賞

cado
FOEHN 002
布団乾燥機



2
名様

コンパクトながらパワフルな温風でふとんをカラッと乾燥。オゾン搭載で、ニオイやダニ対策も。快眠環境づくりに役立ちます。

C賞

QUOカード
(2,000円分)



25
名様

全国約6万の店舗で使える、ショッピングに便利なギフトカード。

応募方法

① 綴じ込みハガキ(または郵便ハガキ)にクイズの答え・ご希望の賞品を記入 ② 事業所名称/所在地(都道府県まで)・共済契約者番号を記入 ③ 『中退共だより』についてのご意見を記入
以上を明記のうえ、下記の中退共本部の宛先までご郵送ください。なお、クイズの答えと当選者の発表は2025年9月頃、中退共ホームページに掲載させていただきます。

編集後記

吉田沙保里さんが巻頭インタビューに登場。現役中のつらかった出来事も快く話してくれました。サービス精神旺盛で、撮影現場は楽しい雰囲気に。人を惹きつける魅力がありました。吉田さんの考え方は、きっと多くの人のヒントになると思います。ほかにスマホのセキュリティ対策や睡眠トラブル解消法など、生活のお役立ち情報もお楽しみください。

皆様の声をお聞かせください

中退共制度の内容や運営に関するご意見・ご要望をお待ちしています。本誌に掲載させていただいた方には粗品を進呈いたします。

宛先

〒170-8055
東京都豊島区東池袋1-24-1
独立行政法人 勤労者退職金共済機構
中退共本部 事業推進部 広報計画課

『中退共だより』発行により 収集した情報について

いただいた情報は、中退共本部が責任を持って管理し、ご質問への回答、プレゼント発送のみに使用いたします。また、読者の皆様から寄せられたご感想やご要望は、『中退共だより』や中退共ホームページなどに掲載させていただく場合があります。

なお、プレゼント発送及び掲載等目的終了後は、速やかに破棄します。

中退共 職金 共済制度

発行▼独立行政法人 勤労者退職金共済機構

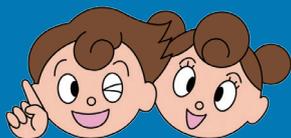
編集▼中小企業退職金共済事業本部

発行年月▼2025年(令和7年)4月



中小企業の従業員のための国の退職金制度、あります!

ホームページでマンガでわかる中退共制度公開中!



詳しい資料はホームページからご請求ください

中退共

検索



<https://chutaikyo.taisyokukin.go.jp/>

中退共本部

TEL 03-6907-1234 FAX 03-5955-8211

〒170-8055 東京都豊島区東池袋1-24-1 独立行政法人勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部

制度についてのご相談は、下記のコーナーでも承っています!

名古屋コーナー

TEL 052-857-7588
FAX 052-857-7592

大阪コーナー

TEL 06-6536-1851
FAX 06-6536-1850

中退共
CHU-TAI-KYO

独立行政法人勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部