転勤と退職の確認シート

転勤ぐらし（tenkin-gurashi.com）

内示の日　　月　　日	転勤の予定日　　月　　日	会社に返事をする日　　月　　日

① 自分と家族の気持ちを書き出す	考えるヒント	メモ
☐ 家族	一緒に引っ越す・単身赴任・家族は残る	
☐ 住まい	持ち家・賃貸をどうするか	
☐ 仕事	今の仕事を続けたいか	
☐ お金	辞めた場合の収入の見通し	
☐ 期間	転勤がいつまで続くか	

② 続けたいなら会社に相談すること	相談先	メモ
☐ 転勤の時期（子どもの学年の区切りなど）	上司・人事	
☐ 単身赴任の手当・帰省の旅費	上司・人事	
☐ 勤務地を限った働き方があるか	人事	
☐ 家族の介護の事情	上司・人事	
☐ 相談した内容を記録に残す（メールなど）	自分	

③ 辞めるなら確かめること	いつ・どこで	メモ
☐ 退職の申し出の時期（就業規則）	辞めると決めたら	
☐ 転勤の辞令の写しを残す	退職日まで	
☐ 失業保険の扱い（特定理由離職者などに当たりそうか）	ハローワーク	
☐ 離職票の離職理由が実際と合っているか	離職票が届いたら	

④ 貯金と手当（失業保険）で何か月暮らせるかを計算する			
A 毎月の生活費 家賃、ローン、食費など（B〜Dは除く）	万円	B 健康保険料 国民健康保険なら市区町村に聞く。配偶者の健康保険の扶養に入るなら0円	万円
C 国民年金保険料 令和8年度は1人月17,920円。扶養していた配偶者の分も足す。配偶者の扶養に入るなら0円	万円	D 住民税 自分で納める場合の1か月あたり	万円
E 毎月出ていくお金 A+B+C+D	万円	F 使える貯金	万円
G 手当の1か月の目安 辞める前6か月の給料の合計÷180×50〜80%×30日（年齢ごとの上限あり）			万円

手当なしで何か月もつか：F÷E＝＿＿＿＿か月　　**手当を受け取る間に毎月減る額：E−G＝＿＿＿＿万円**

⑤ 退職したあとの手続き	期限	メモ
☐ 健康保険（任意継続・国民健康保険・家族の扶養のどれか）	任意継続20日・国保14日以内	
☐ 国民年金に切り替える（扶養の配偶者も）	14日以内	
☐ 住民税の払い方を確かめる	辞めた月で変わる	
☐ 失業保険の手続き（求職の申し込み・離職票）	離職票が届いたら	

※手当は手続きをしてすぐには入らないので、まず手当なしの月数で足りるかを見ておきましょう。失業保険を受け取る間に扶養に入れるかは配偶者の勤務先に聞いてみてください。失業保険の扱いはハローワークが個別に判断します。会社の制度は会社によって違います。2026年10月時点。くわしくは転勤ぐらし「転勤を理由に退職するか迷ったら」の記事で。