失業保険 受給額完全ガイド

2025年最新版 - 基本手当の計算方法と受給額シミュレーション

作成日：2025年12月8日

失業保険（基本手当）の概要

正式名称と制度の目的

正式名称：雇用保険法に基づく「基本手当」

制度の目的：労働者が失業した場合に、生活の安定を図りつつ求職活動を支援し、再就職を促進する社会保障制度

受給条件

- **就職への意思と能力：**積極的に求職活動を行う意思と能力があること
- **被保険者期間の要件：**
  - 自己都合退職：離職日以前2年間に12ヶ月以上の被保険者期間
  - 会社都合退職：離職日以前1年間に6ヶ月以上の被保険者期間
- **ハローワークでの求職申込：**管轄のハローワークで求職の申込を行うこと

2025年8月改定 最新基本手当日額

2025年8月1日に改定された年齢別の基本手当日額の上限・下限額は以下の通りです。

※出典：厚生労働省「雇用保険の基本手当日額の変更」

年齢区分	基本手当日額上限	基本手当日額下限	備考
29歳以下	7,255円	2,411円	若年層支援
30～44歳	8,055円	2,411円	中堅層支援
45～59歳	8,870円	2,411円	最高額適用
60～64歳	7,623円	2,411円	高年齢者支援

平均受給額データ

5,092円

2022年度平均受給日額

※厚生労働省「雇用保険事業年報」より

107.3日

平均受給日数

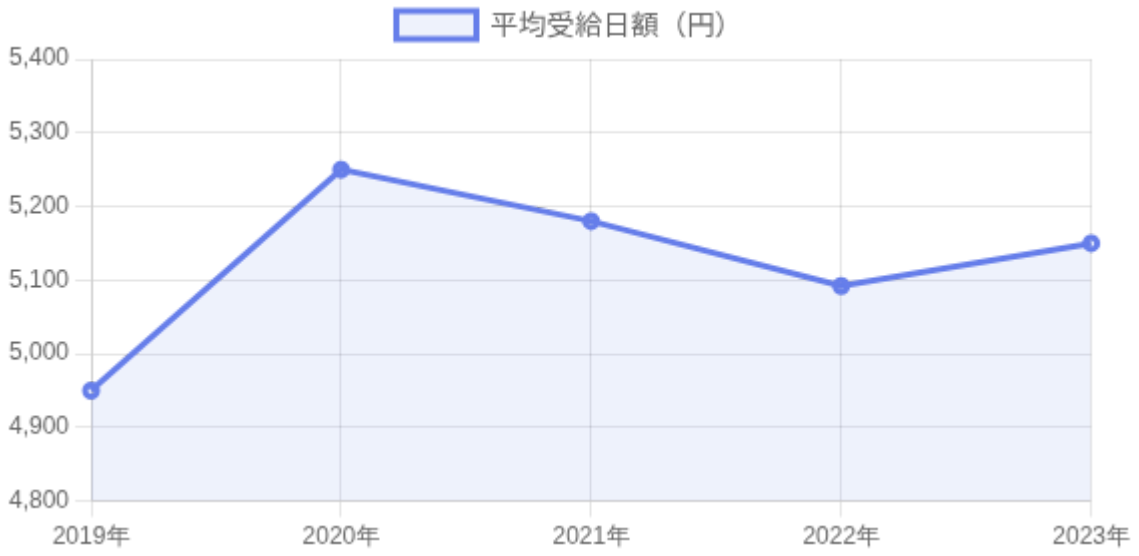
※厚生労働省「雇用保険事業年報」より

54.6万円

総支給額平均

※弊社算出（日額×日数）

平均受給額の推移（過去5年間）



※弊社調査データに基づく推計値

受給額の計算方法

失業保険の受給額は以下の4ステップで計算されます。

1

賃金日額の計算

離職前6ヶ月間の給与総額を180日で割って算出

賃金日額 ＝ 離職前6ヶ月の給与総額 ÷ 180日

2

基本手当日額の計算

賃金日額に給付率（50〜80%）を乗じて算出

基本手当日額 ＝ 賃金日額 × 給付率（50〜80%）

3

給付日数の確認

年齢・被保険者期間・退職理由により決定

自己都合：90〜150日　会社都合：90〜330日

4

総受給額の計算

基本手当日額に給付日数を乗じて算出

総受給額 ＝ 基本手当日額 × 給付日数

月収別受給額シミュレーション

具体的な月収別の受給額シミュレーションをご紹介します。

※弊社試算による概算値。実際の受給額は個別の条件により異なります。

手取り15万円の場合

賃金日額	約8,333円
基本手当日額	約5,833円（給付率70%）
月額受給額（28日換算）	約16.3万円
90日間の総受給額	**約52.5万円**

手取り20万円の場合

賃金日額	約11,111円
基本手当日額	約7,407円（給付率66.7%）
月額受給額	約20.7万円
90日間の総受給額	**約66.7万円**

手取り25万円の場合

手取り30万円の場合

賃金日額	約13,889円
基本手当日額	約8,333円（給付率60%）
月額受給額	約23.3万円
90日間の総受給額	**約75万円**

賃金日額	約16,667円
基本手当日額	約8,870円（上限適用）
月額受給額	約24.8万円
90日間の総受給額	**約79.8万円**

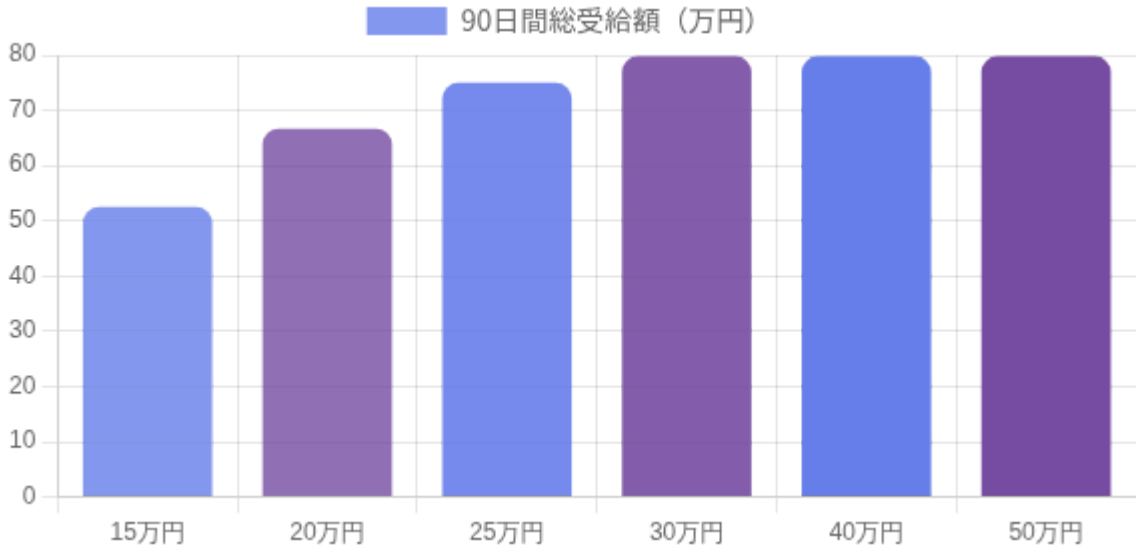
手取り40万円の場合

賃金日額	約22,222円
基本手当日額	約8,870円（上限適用）
月額受給額	約24.8万円
90日間の総受給額	**約79.8万円**

手取り50万円の場合

賃金日額	約27,778円
基本手当日額	約8,870円（上限適用）
月額受給額	約24.8万円
90日間の総受給額	**約79.8万円**

月収別受給額比較（90日間受給の場合）



※弊社シミュレーションによる試算値（2025年8月改定基準）

年齢別・退職理由別 給付日数一覧

自己都合退職の場合

※出典：雇用保険法第22条

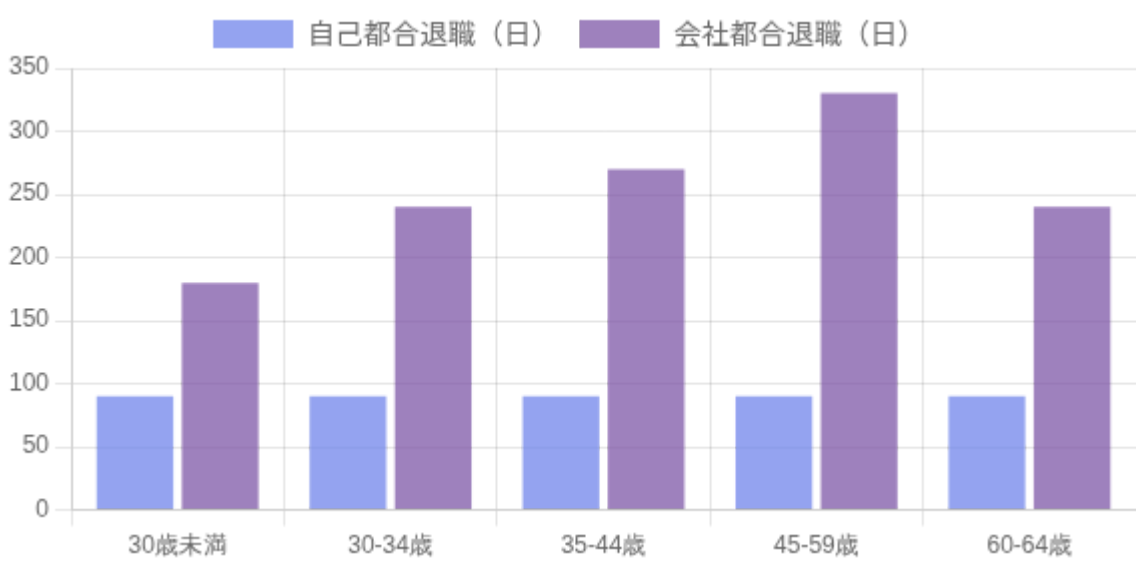
被保険者期間	給付日数	備考
10年未満	90日	基本給付
10年以上20年未満	120日	勤続年数考慮
20年以上	150日	長期勤続優遇

会社都合退職（特定受給資格者）の場合

※出典：雇用保険法第23条、令和5年厚生労働省告示

年齢＼被保険者期間	1年未満	1年以上5年未満	5年以上10年未満	10年以上20年未満	20年以上
30歳未満	90日	90日	120日	180日	-
30〜34歳	90日	120日	180日	210日	240日
35〜44歳	90日	150日	180日	240日	270日
45〜59歳	90日	180日	240日	270日	330日
60〜64歳	90日	150日	180日	210日	240日

年齢別給付日数比較（自己都合 vs 会社都合）



※雇用保険法に基づく給付日数（被保険者期間10年以上20年未満のケース）

受給までの期間（2025年4月改正版）

2025年4月の改正により、自己都合退職の給付制限期間が2ヶ月から1ヶ月に短縮されました。

自己都合退職の場合

改正前：待機期間7日＋給付制限期間2ヶ月＝約10週間後

改正後：待機期間7日＋給付制限期間1ヶ月＝ **約5週間後**

会社都合退職の場合

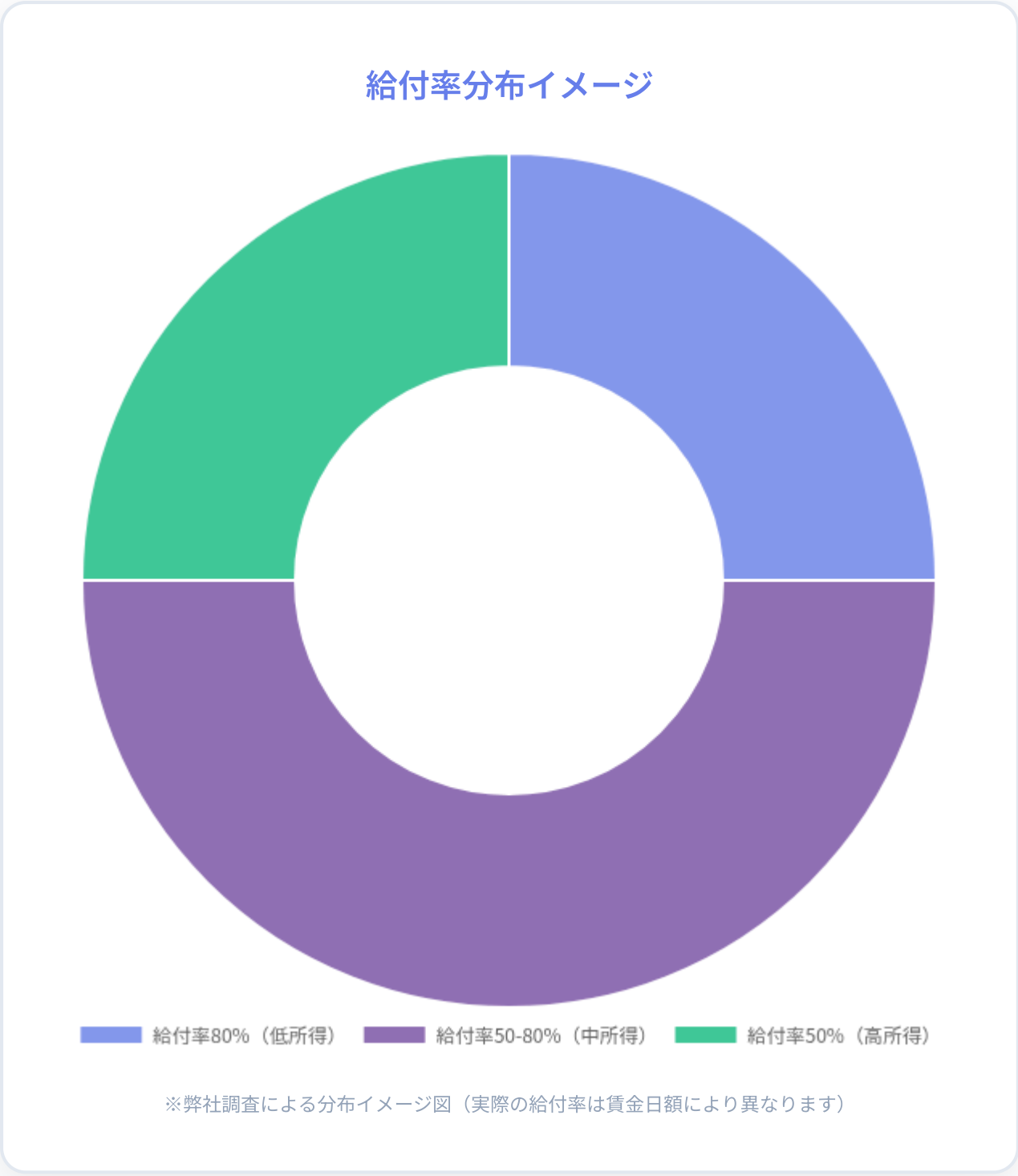
待機期間7日後から受給可能（変更なし）

給付率の詳細

基本手当日額の給付率は、賃金日額と年齢によって50〜80%の範囲で段階的に設定されています。

※出典：雇用保険法施行規則、弊社による目安算出

賃金日額の水準	給付率	対象となる月収目安
低額（～5,000円程度）	80%	月収15万円以下
中程度（5,000～11,000円程度）	50～80%（段階的）	月収15～35万円
高額（11,000円超）	50%	月収35万円超



※弊社調査による分布イメージ図（実際の給付率は賃金日額により異なります）

よくある質問

Q. 失業保険受給中にアルバイトはできますか？

A. 可能ですが、週20時間未満、1日4時間以内が目安です。収入によっては基本手当が減額される場合があります。事前にハローワークに相談することをお勧めします。

Q. 失業保険を受給することのデメリットはありますか？

A. 雇用保険加入期間がリセットされること、再就職手当の受給条件があることなどが挙げられます。また、受給期間中は国民健康保険・国民年金への加入が必要です。

Q. 健康保険・年金の支払いはどうなりますか？

A. 退職後は国民健康保険・国民年金への切り替えが必要です。失業給付は非課税ですが、これらの保険料は別途支払う必要があります。

Q. 配偶者の扶養に入ることはできますか？

A. 失業給付は非課税ですが、扶養認定は各健康保険組合の判断によります。基本手当日額が3,612円以上の場合は扶養に入れないことが一般的です。

受給額を最大化するポイント

💡 受給額最大化の重要ポイント

- **退職前6ヶ月の給与が重要：**残業代も含めた総支給額で賃金日額が計算されます
- **退職日の工夫：**月末より1日前の退職で社会保険料を節約できる場合があります
- **会社都合退職の活用：**給付日数が自己都合より大幅に多くなります
- **再就職手当の活用：**早期再就職で基本手当の最大70%を一時金で受給可能

- **給付延長の検討：**職業訓練受講で給付日数延長の可能性があります

⚠️ 注意事項

受給額の最大化を図る際は、適正な手続きを行うことが重要です。虚偽の申告や不正受給は法的処罰の対象となります。不明な点は必ずハローワークや専門家に相談してください。

まとめ

失業保険制度の重要性

失業保険は、働く人々の生活を支える重要な社会保障制度です。**2025年の制度改正**により、自己都合退職でも給付制限期間が短縮され、より利用しやすくなりました。

計画的な活用のすすめ

- 計算方法を理解し、退職前から準備を進める
- 自分の条件に応じた最適な受給方法を検討する
- 再就職手当など、関連制度も併せて活用する
- 専門家やハローワークへの相談を積極的に行う

専門家への相談も検討を

複雑な制度のため、個別の状況に応じたアドバイスを受けることで、**より有効に制度を活用できる可能性があります。**退職を検討される際は、事前の情報収集と準備を心がけましょう。