

第1章 退職後の健康

退職後の医療保険	2
介護保険制度のあらまし	8

第2章 退職後の生活設計

公務員の年金制度	14
あなたの退職手当は	24

第3章 退職後の働き方

再任用制度	34
臨時的任用教職員・時間講師	39
非常勤職員	41

第4章 退職後の福利厚生

東京都人材支援事業団から	55
共済組合の宿泊・保養施設	57

第5章 御存じですか

退職時・退職後の手続一覧	60
厚生年金と国民年金	62
雇用保険	64

■ 退職準備カレンダー	70
-------------------	----