

せきね 知っ得! 通信

10
October
2026

社会保険労務士法人せきね事務所 せきねFP事務所

〒947-0028 小千谷市城内2-4-26 TEL0258-83-3048 FAX0258-83-3049

✉sekinekyrs@mountain.ocn.ne.jp ホームページ https://www.office-sekine.com

第193号 発行：2026年10月

涼しく爽やかな日が続き気分がいいですね～

ハロワーク長岡は、求職者向けのアンケートの結果を踏まえ、このほど「魅力ある求人票作成」を提案していますので、ご紹介します。

求職者は求人票を数件程度しか閲覧していない

アンケート結果から、求職者は検索結果一覧に表示された求人情報のうち「数件程度」しか閲覧していないことがわかりました。そこで、検索結果一覧に表示される項目を特に意識してPRすることが重要であることがわかりました。



求職者が重視する項目は「仕事内容」「職種」

求職者が求人を選択するうえで「どの情報を重視しているのか」というアンケートにおいて、「仕事内容 (31.8%)」、次いで「職種 (17.5%)」という結果となりました。そこで、仕事内容欄を充実させる、職種欄を的確に活用するなどの工夫をし、求職者に興味を持ってもらうことで、応募に繋がる可能性が高くなることがわかりました。具体的には、下記のような工夫がお勧めです。

「職種」は 28文字まで表示

「職種」欄は注目されていますので、「職種名」の後をただの余白にせず、検索結果一覧に表示される最大28文字を使い、自社をアピールしましょう。例えば、下記のようなイメージです。

介護職員/年間休日120日/ワークライフバランス◎
建設作業員【週休二日・高齢者歓迎】
食品製造/未経験可/子育て世代応援します

「仕事内容」は 最初の3行が重要

検索結果一覧では、最初の3行のみ表示されるため特にPRしたい点をそこに集中させましょう。

仕事内容に加えて「資格取得支援制度が充実しています」「未経験の方や、ブランクのある方も歓迎」

「高齢者活躍可能」「応募前見学可能」など求職者の不安を解消できるような内容の記載がお勧めです。

2ページ目に続く

1 求人事業所	
事業所名	ハロワーク (サンプル)
所在地	〒 940-0000 新潟県長岡市〇〇
ホームページ	ホームページ
2 仕事内容	
職種	介護職員 「この余白を活用」
仕事内容	グループホームにおける介護サービスの提供 未経験者も丁寧に指導いたします。 <主な業務> ・日常生活の介 ・介護記録の作 ・レクリエーションの開催 ・食材買い出し等の外出業務 *有休の取りやすい職場です。 変更範囲：事業所の定める範囲
雇用形態	正社員 正社員以外の名称 正社員登用 正社員登用の実績 (過去3年間)

求職者ニーズに応える「より具体的な」記載を

アンケート結果より、下記の求職者ニーズがあることがわかりました。

- 「1日の具体的な業務量」「最初に覚える仕事内容」「未経験者が仕事を覚えるまでの平均期間」「未経験者が仕事を覚えるための会社の教育、支援内容」などが知りたい
- 求人条件以外では「1日の就業スケジュール」「職場の年齢層」「採用したい人材像」「有給休暇の取得率」などが知りたい

求人票裏面

上記について、仕事内容欄、職種欄に記載し、記載しきれない場合は、「求人に関する特記事項」欄や求人票入力画面の「求人PR情報」、または事業所登録情報入力画面の「事業内容」「会社の特長」「事業所PR情報」欄に記載されることをお勧めします。

これらの求人票記載の工夫には、**一切コストはかかりません**ので、ぜひお取り組みください！

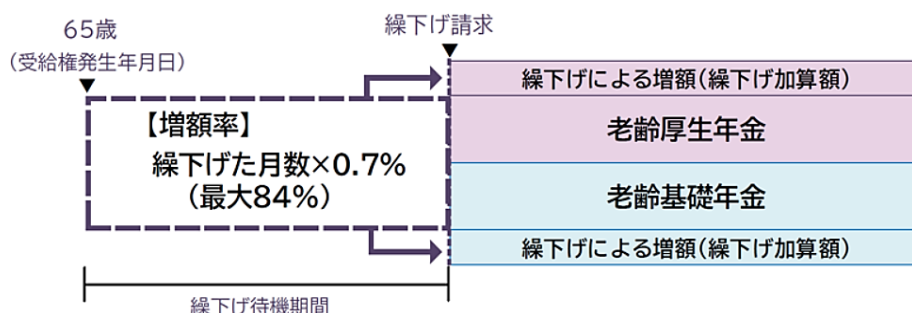
トピックス

知っておきたい！老齢年金の繰下げ請求のホント

近年、年金の繰下げ受給を検討する人が増えています。

65歳を過ぎても
労働収入があるうちは
年金を受け取らず、完全
にリタイアした後の年金
額を増やしたい意向。

しかし、未だに誤解も
多いのでポイントを
まとめました。



年金支給停止の部分は、増額になりません

基準を超える給与収入があると（個人事業主の収入や家賃収入などは関係なし）、老齢厚生年金は支給停止になることがあります。その支給停止部分は、繰下げても増額にはなりません。

老齢基礎年金・老齢厚生年金 どちらかひとつの繰下げもOK

65歳以降、収入が減ることも珍しくないため、年金を全く受け取らないのは厳しい場合、老齢基礎年金だけ、老齢厚生年金だけ、のように一方を繰り下げること可能です。

「やっぱり繰下げやめます」でもOK

せっかく繰下げしても、損益分岐点を超えて長生きしなければお得にはなりません。例えば、70歳までの繰下げ待期中に、大病をして余命に不安…、まとまったお金が必要…などの場合、繰下げをやめて、65歳時にさかのぼって本来の額（増額無）を一括で受け取ることも可能です。

「増額した年金」を受け取るとき、税金等が増える可能性あり

年間8.4%増える繰下げは魅力ですが、受け取る時ときは、所得税・住民税や介護保険料、医療費等の自己負担が増える可能性があります。繰下げをやめて、さかのぼり一括受け取りのときも同様です。

疲労測定アプリ「疲労 checker 簡易版」をご存知ですか？



◆ゲーム形式で眠気や疲労の計測ができます

このアプリは、過労死や過重労働による健康障害の予防に関する調査研究を目的に 2014 年に設立された過労死等防止調査研究センターによって開発された、ゲーム形式で疲労のセルフチェックを行うことができる無料の Web アプリです。

自身の疲労状態を計測することができ、スマートフォンでの利用が推奨されています。

◆どんなことがわかるの？

- ①課題への反応時間から眠気の蓄積を計測する覚醒度検査
- ②指定された記号を選ぶ正答率から脳の実行機能や注意力を測定する Flanker Task
- ③26 の質問に答える過労徴候しらべ
- ④主観調査（眠気・疲労）

の4つのメニューから選んで回答すると、眠気や疲労を計測し、結果を表示してくれます。

疲労測定には絶対値が計測できる確立された手法がないため、複数回計測して変化を追うことが推奨されています。

結果表示画面ではグラフで変化を見ることができ、データをダウンロードして保存することもできます。



◆疲労と過労の違い

日常生活で感じる疲労は、基本的に睡眠など休むことによって回復に向かうと考えられており、無理をし過ぎないようにするためのブレーキ役として疲労を感じます。



しかし、疲労が大きくなると過労にシフトし、休日や睡眠をとっても、なかなか回復しなくなってしまうます。ですから、疲労が過労になる前に回復できるような働き方や休み方が重要です。

季節が進み体調を崩しやすい時期ですので、負担がかかり過ぎていないか、チェックしてみてはいかがでしょうか。



【参考】

一般公開用疲労測定アプリ「疲労 checker 簡易版」
<https://records.johas.go.jp/article/231>



「気になる！」を勝手に情報発信コーナー

書籍

正義の申し子

染井 為人

現実では、引きこもりの青年・純。Youtube 配信のときは、タイガーマスクをかぶり、正義の味方「ジョン」となって活躍する。あるとき、架空請求業者に電話をかけ、電話口の鉄平をおちよくったライブ配信が大バズリ！爆発的に再生数を伸ばす。味をしめたジョンは、鉄平とリアルに会って配信しようと画策し、鉄平もジョンを懲らしめようと探し始めた…。

エンタメ要素満載で、一気に読まされました。最後、ホロッとさせられる終わり方も絶妙。映像化したらヒットしそうです。



登山

火打山 2461m (高谷池ヒュッテ宿泊)

早朝 5:30 に小千谷を出発したのに、笹ヶ峰登山口の駐車場は満杯でした。足の合わない木道と岩場の急登に悩まされつつ4時間登り続け、やっと高谷池ヒュッテに到着。昼食後、「天狗の庭」まで行きましたが、あまりに疲れていて、当日の火打山アタックは断念。翌朝、凄まじい風の中、なんとか登頂しました。高谷池ヒュッテはとても綺麗で、プリンが絶品。トイレはなんとウォシュレット！宿泊予約の争奪戦が熾烈なのも納得しました。



劇団四季

王様の耳はロバの耳

十日町市 段十ろう

十日町に劇団四季のファミリーミュージカルがやって来ると報道で知り、早速チケットを購入しました。

わがままな性格から、神様によってロバの耳に変えられてしまった王様と、王様の髪を切るためにお城に呼ばれ、その秘密を知ってしまった床屋…。勇気を出して「本当のこと」を口にすることはできるのでしょうか？

当日は、親子連れが多くみられました。とても楽しい舞台で、「私も幼い子どもたちと観たかった」と、今では叶わぬ夢が浮かびました。



今月のさぶろく (10歳1ヵ月) & ろくいち (3歳6ヵ月)



名前を呼ばれて振り向いた顔がとても可愛いのです（親バカ）



過ごしやすい時期になったようで、液体化する回数が増えました