出稼ぎハンドブック

北海道経済部労働政策局雇用労政課

目次

出稼ぎの前に　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　1

出稼ぎ先に着いたら　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　1

働くときに　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　2

出稼ぎを終えるときに　・・・・・・・・・・・・・・・・・・　2

主な出稼ぎ援護事業　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　2

関係事項　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　4･5

道外の関係機関一覧　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　6

道内の関係機関一覧　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　7･8･9

出稼労働者の定義

出稼労働者とは、1ヶ月以上1年未満居住地を離れて他に雇用されて就労する者であって、その就労期間終了後は、居住地に帰る者をいう。（居住地を離れるとは、自宅以外の場所で寝泊まりすることをいい、就労先の遠近を問わない。）【出典:「季節労働者の推移と現況」（北海道労働局）】

出稼ぎの前に　～安心して出稼ぎに行くために～

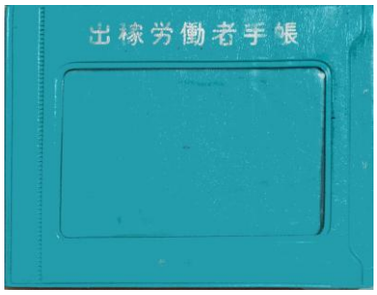
○就労先の選定

就労先で、労働条件、労働災害などの問題が発生することがあります。このような問題を未然に防ぐためにも、ハローワークを通して、自分に合った仕事を見つけることが大切です。

○労働条件等の確認

出稼ぎ先の職種や働く条件などを確認しましょう。

・事業所の名称、所在地、電話番号
・事業所の責任者の氏名
・具体的な職務内容
・労働時間、残業、休日、休憩時間
・賃金、手当の額及び賃金等から控除される費用
・賃金の締切日、支払日・社会保険の加入の有無
・建設現場の場合、建設業退職金共済（略称:建退共）制度の加入の有無
・宿舎の名称、所在地、電話番号



○出稼労働者手帳の交付

・職場が決まったら、「出稼労働者手帳」を最寄りのハローワークより交付を受けましょう。
なお、手帳は市役所や町村役場でも交付を受けることができる場合もありますので、最寄りのハローワークに確認してください。
・手帳の交付対象となるのは、1か月以上1年未満の出稼ぎをする人です。
・手帳の有効期間は、発行の日から3年間です。（証明書関係は原則として1年間有効）
・手帳は、就労の記録や就労の際における労働条件の確認、健康診断の記録として活用できるほか、身分証明としても利用できますので、毎年、出稼ぎに行くときには、市町村長から、氏名、住所等の事項が、住民票に記載された事項と相違ないことの証明を受けましょう。
・ハローワークで失業の認定を受ける場合、この手帳で住所確認ができます。

○連絡先

出稼ぎ先の事業所及び宿舎の名称、住所、電話番号や仕事の内容、賃金、働く期間、一緒に働きに行く人の氏名などを家族に伝え、必要なときに連絡が取れるようにしておきましょう。

○健康診断の受診

・働きに行く前に、健康診断を受けましょう。
・健康診断の結果を、「出稼労働者手帳」の健康診断個人票に記入してもらいましょう。

出稼ぎ先に着いたら

○家族への連絡

職場、宿舎に着いたら、家族に宿舎名、所在地、電話番号などを、改めて確認して知らせましょう。

○労働条件の確認

・職場の責任者に、賃金や残業などの労働条件を再度確認しましょう。
・労働条件がハローワークでの説明内容と異なっている場合は、最寄りのハローワーク又は就職の紹介を受けたハローワークにご相談ください。

○労働条件通知書

職場の責任者から、出稼労働者手帳の労働条件通知書の必要事項を記入してもらいましょう。

○就業規則

職場の責任者から、仕事の内容や就業規則など就労に必要な事項の説明を受けましょう。

○印鑑の保管

印鑑は各自が保管し、他人に預けないようにしましょう。

働くときに　～安心な就労のために～

○安全の確保
・労働災害の経験則として、1つの重大事故の背景には、29の軽微な事故があり、その背景には、300の異常があると言われています。就労中に危険を感じた場合は、現場責任者に報告して、労働災害の防止のための必要な措置を講じてもらいましょう。
・改善されない場合は、最寄りの労働基準監督署に相談しましょう。

○就労の記録
出稼労働者手帳の「就労の記録」欄に就労先の企業名、現場名、就労期間、事業所の現場責任者名を記入しましょう。

○特定業種（建設業、林業及び清酒製造業）退職金共済制度
・建設業、林業又は清酒製造業を営む事業主が特定業種退職金共済制度（建設業の場合は、建設業退職金共済（略称：建退共）制度）に加入している場合で、建設業、林業及び清酒製造業の現場で働くときは、共済手帳の交付を受け、証紙を貼付してもらいましょう。
・証紙の代金は事業主が負担することになっていますので、労働者が負担する必要はありません。
・手帳に貼り終わった共済証紙が24月分（1か月換算の日数は、各共済制度により異なります。）以上となって、その業界で働くことをやめたときに、独立行政法人勤労者退職金共済機構から退職金が支払われます。

○連絡先
働く場所や事業所が変わったときは、必ず新しい連絡先を家族に知らせましょう。

出稼ぎを終えるときに

○離職日の連絡
離職する日が決まったら、職場の責任者に早めに知らせましょう。

○雇用保険被保険者離職票の交付
事業主から雇用保険被保険者離職票の交付を受けましょう。

○未払賃金があった場合
・労働基準法の規定により、賃金は「通貨で」、「直接労働者に」、「その全額を」支払わなければならないとされています。
・未払いの賃金が残っているときは、出稼労働者手帳の賃金未払確認書に未払賃金の額とその内訳を必ず職場の責任者に記載･押印してもらいましょう。
・「後日払います。」「送金します。」と言われた場合でも、支払日を確認の上、賃金未払確認書に必ず記載をしてもらうことが重要です。
・支払日が到来しているのに賃金が支払われない場合は、最寄りの労働基準監督署に相談してください。

○未払賃金の立替払制度
・企業の倒産等により事業主に賃金支払能力がなくなった場合に、賃金の支払を受けられないままに退職した労働者に対し、「賃金の支払の確保等に関する法律」に基づき、独立行政法人労働者健康安全機構が事業者に代わり、未払いとなっている賃金の80％を立替払いするものです。
・立替払を受けることができる人は、一定の要件を満たしている人の場合ですので、この制度の詳細については、最寄りの労働基準監督署にご相談ください。

主な出稼ぎ援護事業

○出稼就労に関する相談窓口
出稼就労に関する相談窓口については、6～9ページの関係機関一覧をご覧ください。

○勤労者福祉資金（北海道融資制度）【令和8年4月1日現在】

<table>
<tr><td>融資対象者</td><td colspan="6">・2年間で通算12か月以上勤務している季節労働者の方（雇用保険特例受給資格者の方）
・前年の総所得が600万円以下（所得控除後の金額）の方
・前年の総収入が150万円以上の方</td></tr>
<tr><td>資金使途</td><td colspan="6">医療、災害、教育、冠婚葬祭、住宅補修、耐久消費財購入、一般生活費</td></tr>
<tr><td>融資金額</td><td>120万円以内</td><td>融資期間</td><td>8年以内</td><td>融資利率</td><td>年1.00％</td><td></td></tr>
<tr><td>償還方法</td><td colspan="6">元利均等月賦償還及び半年賦併用可</td></tr>
<tr><td>信用保証</td><td colspan="6">北海道勤労者信用基金協会の保証が必要です。</td></tr>
<tr><td>申込に必要な書類</td><td colspan="6">・融資対象者を確認する書類（所得証明書等）
・雇用保険特例受給資格者証
・その他関係書類</td></tr>
<tr><td>申込先</td><td colspan="6">・取扱金融機関（北洋銀行、北海道銀行、北海道労働金庫、道内に本店を有する信用金庫・信用組合（一部信用組合を除く））が申し込み窓口になっています。
・申し込みに当たっては、取扱金融機関の条件や審査がありますので、必要な書類など詳しいことは、申し込みを希望される金融機関へお問い合わせください。</td></tr>
</table>

○特定業種退職金共済制度

1　建設業退職金共済制度

この制度は、建設業の事業主が独立行政法人勤労者退職金共済機構と退職金共済契約を結んで共済契約者となり、建設現場で働く労働者を被共済者として、その労働者に当機構が交付する共済手帳に労働者が働いた日数に応じ掛金を充当し、その労働者が建設業界の中で働くことをやめたときに、当機構が直接労働者に退職金を支払うというものです。

⑴ 共済手帳への証紙の貼付

建設現場で働く方は、事業主が建設業退職金共済制度に加入している場合、共済手帳の交付を受け、就労日数に応じた証紙を貼付・消印をしてもらってください。

共済手帳には、250日分の証紙が貼れるようになっています。

250日分の証紙を貼り終わったときは、事業主より新たな共済手帳の交付を受けてください。

なお、電子申請を採用している事業主の場合は、証紙ではなく、退職金ポイントによる掛金の充当が行われます。

⑵ 退職金の請求要件

ア　請求事由

この制度で退職金が支給されるのは、労働者が特定の企業をやめたときではなく、建設業で働かなくなったときです。手帳に貼り終わった共済証紙及び電子申請により掛金納付された日数の合計が12月分(21日を1か月と換算します。)以上になった労働者が次の請求事由のどれかにあてはまる場合に、退職金が支給されます。

なお、請求事由発生年月日が平成28年3月31日以前の場合は、24月以上の掛金納付月数が必要となります。ただし、労働者が死亡の場合は、この限りではありません。

イ　退職金の請求事由

請求事由	必要とする証明
1.独立して事業をはじめた	最後の事業主又は事業主団体の証明
2.無職になった	最後の事業主又は事業主団体の証明
3.建設関係以外の事業主に雇われた	現在の事業主の証明
4.建設関係の事業所の社員や職員になった （自らが事業主又は役員報酬を受けることになった場合も含む）	現在の事業主の証明 （現在の事業主の証明及び商業登記簿謄本等の写し）
5.けが又は病気のため仕事ができなくなった	最後の事業主の証明又は医師の診断書
6.満55才以上になった	（最後の事業主の証明の有無は問わない）
7.本人が死亡した	（最後の事業主の証明の有無は問わない）

※必要とする書類は請求事由により異なります。詳しくは建退共ＨＰでご確認ください。

http://www.kentaikyo.taisyokukin.go.jp/kyousaisya/taisyokukin/

⑶ 退職金額

退職金早見表(最初から日額320円ではじめた人の場合で、共済証紙と退職金ポイントの21日分を1ヶ月と換算して試算した退職金の概算額)は次のとおりです。

(請求事由発生年月日が平成28年4月1日以降の場合)

掛金納付年数(月数)	5年(60月)	10年(120月)	15年(180月)	20年(240月)	25年(300月)	30年(360月)	35年(420月)	40年(480月)
退職金額	414,087円	893,559円	1,409,319円	1,933,479円	2,474,439円	3,038,919円	3,641,031円	4,268,007円

※建退共のHPで退職金額の計算ができます。　　http://www.kentaikyo.taisyokukin.go.jp/shisan

⑷ 請求手続き

退職金は、労働者又はその遺族からの請求により支払いが決定され、その請求人に直接支払われます。

⑸ 問い合わせ先

独立行政法人勤労者退職金共済機構建退共北海道支部

〒060-0004　札幌市中央区北4条西４丁目1番地　札幌国際ビル3階　TEL011-261-6186

2　その他の退職金共済制度

建設業退職金共済制度ほか、林業や清酒製造業の現場で働く人たちのための共済制度もあります。
制度の内容は、各共済制度により異なりますので、詳しくは下記にお問い合わせください。

⑴ 林業退職金共済制度

独立行政法人勤労者退職金共済機構林退共北海道支部(北海道木材産業協同組合連合会内)

〒006-0004　札幌市中央区北4条西5丁目1番地　林業会館3階　TEL011-251-0683

⑵ 清酒製造業退職金共済制度

独立行政法人勤労者退職金共済機構清退共北海道支部(北海道清酒組合内)

〒062-0902　札幌市豊平区豊平2条1丁目1-1 第7ナベビル　TEL011-887-0047

関係事項

〇出稼就労に係る関連事項の概略を掲載しています。
〇詳細につきましては、所管している関係機関にお問い合わせください。

＜ハローワーク関係＞

〇職業安定法

公共職業安定所等の職業安定機関及びそれ以外の者が行う職業紹介事業等が果たすべき役割とその適正な運営の確保について定めています。

●労働者の募集

・労働者の募集は、厚生労働大臣の許可又は届出が必要となっています。
・許可又は届出されていない募集人は、許可書や募集従事者証を持っていませんので、このような募集人の勧誘に応じないようにしてください。

〇建設労働者の雇用の改善等に関する法律

建設労働者の雇用の改善、能力の開発及び向上、福祉の増進について定めています。

●雇用管理責任者の選任

建設労働者の募集、雇入れ、配置及び技能の向上、職業生活上の環境整備など、就労条件の改善を進めるため、建設事業の各事業所ごとに、雇用管理責任者を選任しなければならないことになっています。

●雇用に関する文書の交付

事業主は、建設労働者を雇い入れたときは、速やかに、当該建設労働者に対して、当該事業主の氏名又は名称、その雇入れに係る事業所の名称及び所在地、雇用期間並びに従事すべき業務の内容を明らかにした文書を交付しなければならないことになっています。

〇雇用保険法

労働者が失業した場合に必要な給付を行い、労働者の生活の安定、再就職の促進を図ることを目的としています。

【短期雇用特例被保険者の求職者給付(特例一時金)】

●受給条件(受給資格)

・離職の日以前1年間に被保険者期間が通算して6か月以上ある方が対象となります。
・被保険者期間とは、1暦月中に11日以上の賃金支払い基礎日数のある月を1か月とします。
・失業状態にある方が対象になります。

●特例一時金の受給

・受給資格者に対する給付として、その者について算定された基本手当日額の30日分が原則ですが、当分の間の支給日数は40日分となっています。
・特例一時金の支給を受けるには、本人が受給期限日までにハローワークで求職の申し込みをした日以後、待期(7日間の失業)が経過した後、一定期間経過後に失業していることの認定を受けなければなりません。(認定日)
※必ず、求職を申し込んだ日と失業の認定日は失業していること。
※失業の認定日の前日までに最低7日間は失業の状態でなければ、特例一時金の受給はできません。

●受給期限

・特例一時金を受給できる期間は、離職の日の翌日から起算して6か月の間です。
・ただし、失業の認定のあった日から受給期限日までの日数が40日未満であるときは、その日数分しか支給されません。

＜労働基準監督署関係＞

〇労働基準法

賃金、労働時間、休憩、休日、有給休暇など労働条件の最低基準などを定めています。

●賃金

賃金は通貨で直接本人に全額を月1回以上支払日を決めて支払わなければならないことになっています。

●労働時間及び時間外労働

・労働時間は、休憩時間を除き、原則として、1日に8時間以内、1週間に40時間以内となっています。
・これを超えて働くときは、労使が時間外労働に関して協定し、労働基準監督署に届け出ることとなっており、時間外労働に対しては、1時間当たり2割5分以上（月60時間を超えた時間外労働に対しては５割～）の割増賃金を支払わなければなりません。
・また、22時から5時までの深夜労働に対して、１時間当たり２割５分以上の割増賃金を支払うことになっています。

●休憩

・休憩時間は、実際に働く時間が6時間を超える場合には、少なくとも45分、8時間を超える場合には、少なくとも1時間を労働時間の途中に与えることとなっています。

●休日及び休日労働

・休日は、一定の日を定めて毎週少なくとも1日、または4週間に4日与えなければならないこととなっています。
・法定休日に働く場合は、時間外労働と同じように休日労働に関して協定し、労働基準監督署に届け出ることとなっており、法定休日労働に対しては、１時間当たり3割5分以上の割増賃金を支払うこととなっています。

●有給休暇

・6か月間継続勤務し、全労働日の8割以上出勤した労働者については、年次有給休暇が10日付与されることとなっています。
・また、国においては、継続勤務する期間が6か月未満の出稼労働者の方についても、出稼労働者の福祉の向上と、事業所の円滑な労働力確保の観点から、継続する就労月数が3か月以上4か月未満の人には3日程度、4か月以上6か月未満の人には5日程度の有給休暇が付与されるように、事業主に配慮をお願いしています。
・さらに、出稼労働者は、その勤務形態から実際にこのような有給休暇を取得できる期間が短いと考えられますので、就労期間中に前倒しで付与するよう事業主に努めていただくこととしています。

〇労働者災害補償保険法

仕事や通勤による負傷や疾病についての保険給付などについて定めています。

●災害補償

仕事や通勤による負傷や疾病のために医療機関において療養を受けた場合には、療養(補償)給付を受けることができます。休業した場合には、給付基礎日額の6割に相当する休業(補償)給付及び2割に相当する特別支給金が支給されます。また、障害が残った場合には、その障害の程度により障害(補償)給付が支給されます。死亡した場合には、遺族(補償)給付や葬祭料(葬祭給付)が支給されます。

〇労働安全衛生法

職場における労働者の安全と健康を確保するとともに、快適な職場環境の形成を促進することを目的としています。

●労働災害防止

・出稼労働者は、慣れない業務に従事することによって労働災害に被災する危険性があります。
・事業主は、従事する業務に関する安全衛生教育を実施することとなっています。

〇賃金の支払の確保等に関する法律

企業の倒産等により、賃金の支払いを受けることが困難となった労働者に対する保護措置、その他賃金の支払いの確保に関する措置などについて定めています。(2ページ参照)

＜市区町村関係＞

●国民健康保険

・事業所の健康保険に加入した場合、ただちに出身市町村で国民健康保険と出稼ぎ先事業所の健康保険の両方の資格確認書または資格情報のお知らせなどを添えて、国民健康保険の資格喪失の届出をしてください（必要な書類については出身市町村にご確認ください）。

道外の関係機関一覧

出稼ぎに関する相談を受け付けている道外の関係機関は、次のとおりです。

○主要ハローワーク(公共職業安定所)

求人・求職をはじめ出稼就労についての相談

都道府県	所名	郵便番号	所在地	電話番号
埼玉県	川口	332-0031	川口市青木3-2-7	048-251-2901
	大宮	330-0852	さいたま市大宮区大成町1-525	048-667-8609
	浦和	330-0061	さいたま市浦和区常盤5-8-40	048-832-2461
千葉県	千葉	261-0001	千葉市美浜区幸町1-1-3	043-242-1181
	市川	272-8543	市川市南八幡5-11-21	047-370-8609
東京都	飯田橋	112-8577	文京区後楽1-9-20 飯田橋合同庁舎 1～5階	03-3812-8609
	上野	110-8609	台東区東上野2-7-5 偕楽ビル（東上野Ⅱ）2F・3F	03-5818-8609
	渋谷	150-0041	渋谷区神南1-3-5	03-3476-8609
神奈川県	横浜	231-0001	横浜市中区新港1-6-1 よこはま新港合同庁舎1階・2階	045-663-8609
	川崎	210-0015	川崎市川崎区南町17-2	044-244-8609
静岡県	静岡	422-8045	静岡市駿河区西島235-1	054-238-8609
	浜松	432-8537	浜松市中央区浅田町50-2	053-541-8609
愛知県	名古屋中	460-8640	名古屋市中区錦2-14-25　ヤマイチビル2階～10階	052-855-3740
	名古屋南	456-8503	名古屋市熱田区旗屋2-22-21	052-681-1211
	一宮	491-8509	一宮市八幡4-8-7 一宮労働総合庁舎	0586-45-2048
大阪府	大阪東	540-0011	大阪市中央区農人橋2-1-36 ピップビル1～3階	06-6942-4771
	梅田	530-0001	大阪市北区梅田1-2-2 大阪駅前第2ビル16階	06-6344-8609
	大阪西	552-0011	大阪市港区南市岡1-2-34	06-6582-5271
	淀川	532-0024	大阪市淀川区十三本町3-4-11	06-6302-4771
兵庫県	神戸	650-0025	神戸市中央区相生町1-3-1	078-362-8609
	灘	657-0833	神戸市灘区大内通5-2-2	078-861-8609

○全国ハローワーク(公共職業安定所)の所在案内

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyou/hellowork.html

○主要労働基準監督署

労働災害や賃金・労働時間等の労働条件についての相談

都道府県	署名	郵便番号	所在地	電話番号
埼玉県	さいたま	330-6014	さいたま市中央区新都心11-2 明治安田生命さいたま新都心ビルランド・アクシス・タワー14階	048-614-9977
	川口	332-0015	川口市川口2-10-2	048-498-6648
千葉県	千葉	260-8506	千葉市中央区中央4-11-1 千葉第2地方合同庁舎3階	043-382-3518
	船橋	273-0022	船橋市海神町2-3-13	047-431-0182
東京都	中央	112-8573	文京区後楽1-9-20 飯田橋合同庁舎6･7階	03-5803-7383
	上野	110-0008	台東区池之端1-2-22 上野合同庁舎7階	03-6872-1316
	品川	141-0021	品川区上大崎3-13-26（2階～4階）	03-3443-5744
	渋谷	150-0041	渋谷区神南1-3-5 渋谷神南合同庁舎5･6階	03-3780-6507
神奈川県	横浜南	231-0003	横浜市中区北仲通り5-57 横浜第2合同庁舎9階	045-274-8295
	鶴見	230-0051	横浜市鶴見区鶴見中央2-6-18	045-279-5482
	川崎南	210-0012	川崎市川崎区宮前町8-2	044-381-5279
静岡県	静岡	420-0858	静岡市葵区伝馬町24-2 相川伝馬町ビル2･3階	054-686-1788
愛知県	名古屋北	461-8575	名古屋市東区白壁1-15-1 名古屋合同庁舎第3号館8階	052-855-2450
	名古屋東	468-8551	名古屋市天白区中平5-2101	052-855-2762
大阪府	大阪中央	540-0003	大阪市中央区森ノ宮中央1-15-10	06-7669-8728
	大阪西	550-0014	大阪市西区北堀江1丁目2番19号 アステリオ北堀江ビル9階	06-7713-2023
兵庫県	神戸東	650-0024	神戸市中央区海岸通29 神戸地方合同庁舎3階	078-389-5345

○全国労働基準監督署の所在案内

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/location.html

道内の関係機関一覧

出稼ぎに関する相談を受け付けている道内の関係機関は、次のとおりです。

○ハローワーク（公共職業安定所）

求人・求職をはじめ出稼就労についての相談

所名	郵便番号	所在地	電話番号
札幌	064-8609	札幌市中央区南10条西14丁目2-28	011-562-0101
札幌東	062-8609	札幌市豊平区月寒東1条3丁目2-10	011-853-0101
江別出張所	067-0014	江別市4条1丁目10	011-382-2377
札幌北	065-8609	札幌市東区北16条東4丁目3-1	011-743-8609
函館	040-8609	函館市新川町26番6号 函館地方合同庁舎分庁舎	0138-26-0735
江差出張所	043-8609	檜山郡江差町字姥神町167 江差地方合同庁舎	0139-52-0178
八雲出張所	049-3113	二海郡八雲町相生町108番地8 八雲地方合同庁舎	0137-62-2509
旭川	070-0902	旭川市春光町10-58	0166-51-0176
富良野出張所	076-8609	富良野市緑町9-1	0167-23-4121
帯広	080-8609	帯広市西5条南5丁目2番地	0155-23-8296
池田分室	083-0022	中川郡池田町西2条2丁目10番地	015-572-2561
北見	090-0018	北見市青葉町6-8 北見地方合同庁舎	0157-23-6251
遠軽出張所	099-0403	紋別郡遠軽町1条通北4丁目1	0158-42-2779
美幌分室	092-0004	網走郡美幌町仲町1丁目44	0152-73-3555
紋別	094-8609	紋別市南が丘町7丁目45番地33	0158-23-5291
小樽	047-8609	小樽市色内1丁目10番15号 日銀金融資料館向かい	0134-32-8689
余市分室	046-0004	余市郡余市町大川町2丁目26番地	0135-22-3288
滝川	073-0023	滝川市緑町2丁目5番1号	0125-22-3416
砂川出張所	073-0166	砂川市西6条北5丁目1	0125-54-3147
深川分室	074-0001	深川市1条18番10号	0164-23-2148
釧路	085-0832	釧路市富士見3丁目2-3	0154-41-1201
室蘭	051-0022	室蘭市海岸町1丁目20-28	0143-22-8689
伊達分室	052-0025	伊達市網代町5番地4	0142-23-2034
岩見沢	068-8609	岩見沢市5条東15丁目7-7 岩見沢地方合同庁舎	0126-22-3450
稚内	097-8609	稚内市末広4丁目1番25号	0162-34-1120
岩内	045-8609	岩内郡岩内町字相生199-1	0135-62-1262
倶知安分室	044-0011	虻田郡倶知安町南1条東3丁目1 倶知安地方合同庁舎1階	0136-22-0248
留萌	077-0048	留萌市大町2丁目12番地　留萌地方合同庁舎1階	0164-42-0388
名寄	096-8609	名寄市西5条南10丁目	01654-2-4326
士別出張所	095-8609	士別市東4条3丁目	0165-23-3138
浦河	057-0033	浦河郡浦河町堺町東1丁目5-21	0146-22-3036
静内分室	056-0017	日高郡新ひだか町静内御幸町2丁目1-40ショッピングセンターピュア3階	0146-42-1734
網走	093-8609	網走市大曲1丁目1-3	0152-44-6287
苫小牧	053-8609	苫小牧市港町1丁目6-15 苫小牧港湾合同庁舎	0144-32-5221
根室	087-8609	根室市弥栄町1丁目18番地 根室地方合同庁舎4階	0153-23-2161
中標津分室	086-1002	標津郡中標津町東2条南2丁目1番地1 中標津経済センター1階	0153-72-2544
千歳	066-8609	千歳市東雲町4丁目2-6	0123-24-2177
夕張出張所	068-0403	夕張市本町5丁目5番地	0123-52-4411

○労働基準監督署

労働災害や賃金・労働時間等の労働条件についての相談

署名	郵便番号	所在地	電話番号
札幌中央	060-8587	札幌市北区北8条西2丁目1番1号 札幌第1合同庁舎7F	011-737-1195
札幌東	004-8518	札幌市厚別区厚別中央2条1丁目2番5号	011-894-2821
函館	040-0032	函館市新川町25番18号 函館地方合同庁舎	0138-87-7600
江差駐在事務所	043-0041	檜山郡江差町字姥神町167 江差地方合同庁舎	0139-52-1028
小樽	047-0007	小樽市港町5-2 小樽地方合同庁舎3階	0134-33-7651
倶知安支署	044-0011	虻田郡倶知安町南1条東3丁目1番地 倶知安地方合同庁舎4階	0136-22-0206
岩見沢	068-0005	岩見沢市5条東15丁目7番地の7 岩見沢地方合同庁舎	0126-28-2430
旭川	078-8505	旭川市宮前1条3丁目3番15号 旭川合同庁舎西館6階	0166-99-4703
帯広	080-0016	帯広市西6条南7丁目3 帯広地方合同庁舎	0155-97-1242
滝川	073-8502	滝川市緑町2丁目5-30	0125-24-7361
北見	090-8540	北見市青葉町6-8 北見地方合同庁舎	0157-88-3982
室蘭	051-0023	室蘭市入江町1-13 室蘭地方合同庁舎	0143-48-4460
苫小牧	053-8540	苫小牧市港町1丁目6-15 苫小牧港湾合同庁舎	0144-88-8898
釧路	085-8510	釧路市柏木町2-12	0154-45-7834
名寄	096-0014	名寄市西4条南9丁目16番地	01654-2-3186
留萌	077-0048	留萌市大町2 留萌地方合同庁舎	0164-42-0463
稚内	097-0001	稚内市末広5丁目6番1号	0162-73-0777
浦河	057-0034	浦河郡浦河町堺町西1丁目3-31	0146-22-2113

○独立行政法人勤労者退職金共済機構建退共北海道支部

建設業退職金共済制度に関する問い合わせ等

・〒060-0004　札幌市中央区北4条西４丁目1番地　札幌国際ビル3階　TEL011-261-6186

○独立行政法人勤労者退職金共済機構林退共北海道支部

林業退職金共済制度に関する問い合わせ等

・〒006-0004　札幌市中央区北4条西5丁目1番地　林業会館3階　TEL011-251-0683

○独立行政法人勤労者退職金共済機構清退共北海道支部

清酒製造業退職金共済制度に関する問い合わせ等

・〒062-0902　札幌市豊平区豊平2条1丁目1-1 第７ナベビル　TEL 011-887-0047

○年金事務所

健康保険への加入や保険料の納付等に関する手続き（まずは事業所の担当者様にご確認ください。）

名称	郵便番号	所在地	電話番号
札幌東年金事務所	003-8530	札幌市白石区菊水1条3丁目1-1	011-832-0830
札幌西年金事務所	060-8585	札幌市中央区北3条西11丁目2-1	011-271-1051
新さっぽろ年金事務所	004-8558	札幌市厚別区厚別中央2条6丁目4-30	011-892-1631
函館年金事務所	040-8555	函館市千代台町26-3	0138-31-9086
旭川年金事務所	070-8505	旭川市宮下通2丁目1954-2	0166-25-5606
釧路年金事務所	085-8502	釧路市栄町9丁目9-2	0154-25-1521
室蘭年金事務所	051-8585	室蘭市海岸町1丁目20-9	0143-24-5061
苫小牧年金事務所	053-8588	苫小牧市若草町2丁目1-14	0144-37-3500
岩見沢年金事務所	068-8585	岩見沢市9条西3丁目	0126-25-1570
小樽年金事務所	047-8666	小樽市富岡1丁目9-6	0134-33-5026
北見年金事務所	090-8585	北見市高砂町2-21	0157-25-8703
帯広年金事務所	080-8558	帯広市西1条南1丁目	0155-21-1511
稚内年金事務所	097-8510	稚内市末広4丁目1-28	0162-33-7011
砂川年金事務所	073-0192	砂川市西4条北5丁目1－1	0125-52-3890
留萌年金事務所	077-8533	留萌市大町3丁目	0164-43-7211

※札幌北年金事務所健康保険の加入や保険料に関する業務は札幌西年金事務所へ移管・集約されました。

○全国健康保険協会

健診事業及び健康保険の保険給付(保険給付、任意継続等)に関する手続き

名称	郵便番号	所在地	電話番号
全国健康保険協会北海道支部	001-8511	札幌市北区北10条西3丁目23-1　THE PEAK SAPPORO 3階	011-726-0352

※ご加入の健康保険が「全国健康保険協会（協会けんぽ）」の場合

○北海道庁及び(総合)振興局

出稼ぎ就労全般についての相談

(総合)振興局名	郵便番号	所在地	電話番号
空知総合振興局商工労働観光課	068-8558	岩見沢市8条西5丁目	0126-20-0061
石狩振興局商工労働観光課	060-8558	札幌市中央区北3条西7丁目	011-204-5827
後志総合振興局商工労働観光課	044-8588	虻田郡倶知安町北1条東2丁目	0136-23-1362
小樽商工労働事務所	047-0033	小樽市富岡1丁目14-13	0134-22-5525
胆振総合振興局商工労働観光課	051-8558	室蘭市海岸町1丁目4番1号 むろらん広域センタービル	0143-24-9589
日高振興局商工労働観光課	057-8558	浦河郡浦河町栄丘東通56号	0146-22-9282
渡島総合振興局商工労働観光課	041-8558	函館市美原4丁目6-16	0138-47-9457
檜山振興局商工労働観光課	043-8558	檜山郡江差町字陣屋町336-3	0139-52-6641
上川総合振興局商工労働観光課	079-8610	旭川市永山6条19丁目1-1	0166-46-5938
留萌振興局商工労働観光課	077-8585	留萌市住之江町2丁目1-2	0164-42-8440
宗谷総合振興局商工労働観光課	097-8558	稚内市末広4丁目2-27	0162-33-2528
オホーツク総合振興局商工労働観光課	093-8585	網走市北7条西3丁目	0152-41-0636
十勝総合振興局商工労働観光課	080-8588	帯広市東3条南3丁目1	0155-26-9044
釧路総合振興局商工労働観光課	085-8588	釧路市浦見2丁目2-54	0154-43-9183
根室振興局商工労働観光課	087-8588	根室市常盤町3丁目28番地	0153-24-5619

・北海道庁

経済部労働政策局雇用労政課	060-8588	札幌市中央区北3条西6丁目	011-231-4111(26-452) 直通　011-204-5349

出稼ぎハンドブック

令和８年４月発行
発行　北海道
編集　北海道経済部労働政策局雇用労政課
電話　０１１－２０４－５３４９