

開始年	西暦	経過年数	経過月
昭和37	1961	59	
38	1962	58	
39	1963	57	
40	1964	56	
41	1965	55	
42	1966	54	
43	1967	53	
44	1968	52	
45	1969	51	
46	1970	50	
47	1971	49	
48	1972	48	
49	1973	47	
50	1974	46	
51	1975	45	
52	1976	44	
53	1977	43	
54	1978	42	
55	1979	41	
56	1980	40	
57	1981	39	
58	1982	38	
59	1983	37	
60	1984	36	
61	1985	35	
62	1986	34	
63	1987	33	
平成元、64	1988	32	
2	1989	31	
3	1990	30	
4	1991	29	
5	1992	28	
6	1993	27	
7	1994	26	
8	1995	25	
9	1996	24	
10	1997	23	
11	1998	22	
12	1999	21	
13	2000	20	
14	2001	19	
15	2002	18	
16	2003	17	
17	2004	16	
18	2005	15	
19	2006	14	
20	2007	13	
21	2008	12	
22	2009	11	
23	2010	10	
24	2011	9	
25	2012	8	
26	2013	7	
27	2014	6	
28	2015	5	
29	2016	4	
30	2017	3	

下表参照

	10月1日基準者	11月30日基準者
1月1日 から→	9か月	11か月
2月1日 から→	8か月	10か月
3月1日 から→	7か月	9か月
4月1日 から→	6か月	8か月
5月1日 から→	5か月	7か月
6月1日 から→	4か月	6か月
7月1日 から→	3か月	5か月
8月1日 から→	2か月	4か月
9月1日 から→	1か月	3か月
10月1日 から→	0か月	2か月
11月1日 から→	11か月 (-1年)	1か月
12月1日 から→	10か月 (-1年)	0か月

※月の途中から開始した場合は、翌月の1日から換算してください。
 例えば、平成3年4月15日からボランティア活動をはじめた場合は、平成3年5月1日からの積算として令和3年10月1日現在の活動年数等は、30年5か月となります。

生年	西暦	年齢	
		10/1以前の誕生日	10/2以後の誕生日
大正10	1920	100	99
11	1921	99	98
12	1922	98	97
13	1923	97	96
14	1924	96	95
昭和元、15	1925	95	94
2	1926	94	93
3	1927	93	92
4	1928	92	91
5	1929	91	90
6	1930	90	89
7	1931	89	88
8	1932	88	87
9	1933	87	86
10	1934	86	85
11	1935	85	84
12	1936	84	83
13	1937	83	82
14	1938	82	81
15	1939	81	80
16	1940	80	79
17	1941	79	78
18	1942	78	77
19	1943	77	76
20	1944	76	75
21	1945	75	74
22	1946	74	73
23	1947	73	72
24	1948	72	71
25	1949	71	70
26	1950	70	69
27	1951	69	68
28	1952	68	67
29	1953	67	66
30	1954	66	65
31	1955	65	64
32	1956	64	63
33	1957	63	62
34	1958	62	61
35	1959	61	60
36	1960	60	59
37	1961	59	58
38	1962	58	57
39	1963	57	56
40	1964	56	55
41	1965	55	54
42	1966	54	53
43	1967	53	52
44	1968	52	51
45	1969	51	50
46	1970	50	49
47	1971	49	48
48	1972	48	47
49	1973	47	46
50	1974	46	45
51	1975	45	44
52	1976	44	43
53	1977	43	42
54	1978	42	41
55	1979	41	40
56	1980	40	39
57	1981	39	38
58	1982	38	37
59	1983	37	36
60	1984	36	35
61	1985	35	34
62	1986	34	33
63	1987	33	32
平成元、64	1988	32	31
2	1989	31	30
3	1990	30	29
4	1991	29	28
5	1992	28	27
6	1993	27	26
7	1994	26	25
8	1995	25	24
9	1996	24	23
10	1997	23	22