

高活協通信(2023年6月号)

発行：一般社団法人 高齢者活躍支援協議会

<http://www.agenomics.org>

◆◆◆高活協ニュース◆◆◆

■お知らせ

- 今月の“「定年後の仕事」情報欄”は、“連載「高齢者は定年後どんな仕事をしているのか」”の第8回目です。
- 高活協通信「今月の一冊」は、「シニアの便秘は寿命を縮める」です。
- 高活協ホームページを更新しました。
 - ・「高活協ホームページ」の URL は以下の通りです。

<http://www.agenomics.org>

高活協は会員の皆様に毎月1回「高活協通信」を配信させていただいております。この通信活動を会員の皆様と高活協とのコミュニケーションの機会とさせていただきたく考えております。つきましては、皆様のご意見や提供したい話題などがございましたら、本配信メールへの返信にてお寄せいただければ幸いです。

■2023年5月の主な活動

- 高活協は現在、シンポジウムなど人が多く集まるイベント活動を停止しております。ただし、少人数の会議・イベント等、あるいは ZOOM 等を利用したオンラインの会議・イベント等は適宜実施しております。
- 2023年5月24日および5月29日、高活協が参加団体となっている高齢社会 NGO 連携協議会(高連協)の役員会に理事として出席し、6月19日に予定されている高連協総会の議題について協議しました。
- “「定年後の仕事」情報欄”では、「高齢者は定年後どんな仕事をしているのか」を連載しています。今月も「定年後の仕事ランキング」と銘打ったWEBサイトを取り上げ、その内容について検討しました。
- 毎日新聞経済プレミアに高活協正会員の(株)高齢社の紹介記事が掲載されました。毎日新聞経済プレミアのサイトは有料会員しか閲覧できませんが、後日その内容が YAHOO ニュース(2023年5月27日配信)に掲載されましたので、高活協ホームページの「お知らせ」ページから YAHOO ニュースの当該サイトにアクセスできるようにしました。
- 高活協ホームページの「高活協アーカイブ」ページにおいて、「高活協通信(2023年5月号)」を掲載しました。
- 2023年5月、生涯現役社会の実現に向けた行政や企業などの動向に関する情報収集を行いました。なお、「◆◆◆生涯現役社会の実現に向けてー トピックス◆◆◆」のコーナーでは、“「定年後の仕事」関連情報”を適宜掲載していきます。

◆◆◆高活協主催/共催イベントの紹介◆◆◆

■これまで高活協が主催した(共催含む)イベントの報告書/記録集

過去に高活協が主催・共催したイベント(シンポジウム、セミナー/フォーラム)の報告書や記録集は、高活協ホームページの「高活協アーカイブ」ボタンをクリックしてご覧になれます。(ホームページは下記 URL)

<http://www.genomics.org/>

◆◆◆高活協会員関連イベント等のご紹介◆◆◆

会員のご希望があればご紹介記事を適宜掲載させていただく予定です。

◆◆◆生涯現役社会の実現に向けて – トピックス◆◆◆

生涯現役社会は、「職業寿命」「社会活動寿命」「健康寿命」「資産寿命」という 4 つの寿命の延伸が相乗効果をもたらす社会、すなわち「それぞれの寿命の伸びが相互に他の寿命も伸ばす」という好循環がもたらされる社会です。そんな生涯現役社会の実現に向けた最近の動きを紹介していきます。

■ちょっとした話題

－東京新聞の高齢就業者動向に関するサイトの記事などからピックアップ－

○国内で働く高齢(65 歳以上)の就業者は過去 10 年で 1.5 倍に増えています(総務省労働力調査)。

2012 年平均=596 万人 → 2022 年平均=912 万人

○一方 65 歳以上の高齢者人口も増えていますが、こちらは過去 10 年で 1.2 倍です(総務省人口推計)。

2012 年=3079 万 3 千人 → 2022 年=3623 万 6 千人

○結局 65 歳以上の就業高齢者は実質的に 0.3 倍増えたこととなります。ちなみに 2020 年に本格化した新型コロナウイルス感染拡大期でも就業高齢者は増えています。

○働く高齢者が増えた理由はいくつか考えられます。例えば改正高年齢者雇用安定法が高齢者の就業を後押ししたことや健康寿命の延伸(下記、厚生労働省)などです。

2010 年:男=70.42 歳、女=73.62 歳 2019 年:男=72.68 歳、女=75.38 歳

○ただし高齢者が働くのは経済上の理由という記事もあります(労働政策研究・研修機構 2020 年調査)。

1 位: 経済上の理由=76.4% 2 位: いきがい・社会参加のため=33.4%

■「定年後の仕事」情報欄

○2021 年 4 月から施行された改正高年齢者雇用安定法(=70 歳就業法)では、定年後の継続雇用だけでなく、継続的な業務委託や社会貢献活動への支援といった措置も選択肢になっており、高齢者の多様な働き方を後押ししています。

○今後このトピックスのコーナーでは、「定年後の仕事」に関連した情報を適宜掲載していきます。高齢者の

就業を考える際の参考にしていただければ幸いです。

「高齢者は定年後どんな仕事をしているのか」をテーマにした情報を連載しています。先月号では手始めに「定年後の仕事ランキング」をキーワードにグーグル検索してみました。その結果アクセス数の多い WEB サイトにランクインされていたジョブは、どのサイトもマンション管理員、警備、軽作業など同じようなものでした。そこで連載第 8 回目の今月号では、「退職後は働かないで・・・」が主流だった米国など海外の今の状況はどうなっているのか、やはり「定年後の仕事ランキング」をキーワードに WEB サイトを検索してみました。その結果、例えば米国最大の高齢者関連団体 AARP の WEB サイトでは以下のような高齢者就業関連記事が検索されました。どうやら最近、海外でも高齢者の就業志向が高まってきているようです。

Top 25 Part-time Jobs for Retirees (退職者のためのパートの仕事トップ 25 - AARP サイト翻訳版より)

以下に AARP サイト翻訳版の説明文を掲載します。

退職後働くことは、(退職という言葉と)矛盾しているように思えるかもしれませんが、今日の退職者は、人生の次の段階に移行することの意味を再定義しています。実際、[トランスアメリカ退職研究センター](#)によると、アメリカ人労働者の大多数(57%)は退職後も働き続けることを計画しています。そして [AARP の公共政策研究所](#)が引用した調査によると、65 歳以上の労働者の多くはパートタイム(アルバイト)で働く可能性があります。

トランスアメリカが調査した人の多く(48%)は、退職する余裕がなかったため、従来の定年を超えて働くことを期待しています。多くの人が健康上の利点も指摘し、活動的であり続けたい(52%)、脳を鋭く保ちたい(48%)ことを望んでいます。また、実際に仕事を楽しくしており、自分の仕事が目的意識(36%)と社会的つながりを維持する方法(27%)を与えていると考えている人もいます。

あなたの理由が何であれ、私たちはあなたがあなたの[退職のための正しいアルバイトを見つける](#)のを手伝えることができます。まず、報酬調査会社 Payscale が 2020 年に約 19 万人の労働者から収集したデータに基づいて、55 歳以上の労働者が保有する最も一般的な 190 のパートタイムの仕事を特定しました。次に、5 つの要因の分析に基づいて、これらのパートタイムの仕事を一から 25 までランク付けしました(5 つの要因:①55 歳以上のパートタイム労働者の割合 ②典型的な時給 ③仕事に「非常に」または「かなり」満足していると答えた労働者の割合 ④労働者が仕事が彼らに意味の感覚を与えると言うかどうか ⑤仕事の肉体的要求)。結果は次のとおりです。

以下は退職者のためのパートタイムの仕事トップ 25 のリストです。

- 1、フル充電の簿記係 2、簿記係 3、歯科衛生士 4、スクールバスの運転手 5、オフィスマネージャー
 - 6、レジスタードナース 7、管理アシスタント 8、秘書 9、准看護師 10、パラリーガル
 - 11、乳母 12、在宅医療助手 13、用務員 14、歯科助手 15、受付係
 - 16、事務員 17、ナースアシスタント 18、警備員 19、商品ディスプレイ 20、カスタマーサービス担当者
 - 21、薬局の技術者 22、ハウスキーパー 23、小売販売員 24、セールスアソシエイト 25、キャッシャー
-

◆◆◆読み物コーナー◆◆◆

■今月の1冊

人生 100 年時代を迎え、シニア層の増加を意識した書籍が増えているようです。このコーナーでは、高齢者の就労に関わるテーマや高齢者の社会参加、ライフスタイル、健康問題などを取り上げている書籍を紹介します。

書 名:シニアの便秘は寿命を縮める

著 者:高野 ^{しょうた} 正太

出版社:河出書房新社

(URL <https://www.kawade.co.jp/np/isbn/9784309292823/>)

定 価:1,562 円(税込)

今回ご紹介するのは、シニアの健康問題を取り上げた書籍です。

多くの方が悩みを抱えていると言われる便秘ですが、本書によると、慢性的な便秘は高血圧や動脈硬化、脳卒中や心血管疾患、下肢静脈瘤などの循環器系の疾患のほか、慢性腎臓病などのリスクを高めるということです。たかが便秘と、あなどることはできません。一方、便秘に悩みを抱えるのは女性のほうが多いことが知られていますが、じつは男性も 50 歳以降から悩む人が増え始め、65 歳頃から目立って増加します。その後は男女ともに増えて、男女差がほとんどなくなるそうです。

本書は、このようにシニアの体調と関わりが深い便秘について、便秘と重大な病気のリスクとの関係から、便秘のタイプの見分け方、積極的に治療する場合の病院や医師の選び方、専門医の治療や検査法、自分でできる対策や改善法、市販の便秘治療薬の是非などについて、大腸の専門医の視点から、わかりやすく解説されています。

たとえば、第 6 章「便秘薬のリスクと正しい使い方」では、つい頼ってしまう市販の便秘薬のタイプを紹介するとともに、便秘薬を常用することによってもたらされるリスクに警鐘を鳴らしています。第 7 章「スルットと快便をうながすトイレ術」では、スムーズな排便のためには規則正しい生活が重要であることを述べるとともに、著者が推奨する排便時の姿勢が紹介されています。また、第 8 章「のこさず便を出すおなかトレーニング」では、便秘の改善をうながすために、自室で簡単にできる体操や腹部のマッサージなどを紹介。ほかにも、食物繊維について、すでに十分に摂取できている人がさらに多くの食物繊維を摂っても、却って逆効果であることなどが指摘されています。

生涯現役で働きたいと考えている人の中にも、便秘の悩みを抱える人は少なくないと思われます。いつまでも、快適に働きたいと考えている人にお勧めしたい書籍です。

(特別会員:坂巻 大)

■高齢者雇用の総合誌『エルダー』のご紹介

独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構が発行する高齢者雇用の総合誌「エルダー」に関する情報

