

# 高活協通信(2024年2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、「シニア層の就業ニーズに関するアンケート調査」を掲載しました。
- 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。

### ■2024年1月の主な活動

- 高活協は現在、比較的少人数の会議・イベント等、あるいは ZOOM 等を利用したオンラインの会議・イベント等を適宜実施しております。
- 先月号では、70 歳までの高年齢者就業確保措置を実施している企業は徐々に増えてきているが、その内訳をみると、ほとんどが「継続雇用制度の導入」であることを紹介しました。今月号では、公益財団法人産業雇用安定センターが 2023 年 11 月に実施した「シニア層の就業ニーズに関するアンケート調査」の結果を紹介(引用)させていただきます。
- 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(2024年1月号)」を掲載しました。
- 2024年1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.agenomics.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 – コーヒーで健康寿命の延伸効果が期待できる？

コーヒーに含まれる成分の疫学的な分析が進み、多くの研究者が健康効果についての論文や著書を発表しています。東京薬科大学名誉教授で、「コーヒー博士」として知られる岡希太郎さんもその一人です。岡さんが注目したのはビタミン B3 の一つであるニコチン酸という成分と健康寿命の密接な関係だそうです。コーヒーに含まれるニコチン酸は、キノコのヒラタケや大粒種のピーナツの含有成分として知られ、様々なコーヒーの成分のうち、唯一のビタミン。深く煎ったコーヒーに含まれ、ロコモティブシンドローム(ロコモ、運動器症候群)やフレイル(要介護一歩手前の虚弱状態)リスクを低減する効果が期待できるというのです。

もう一つ、健康との関連においてよく取り上げられるコーヒーの有効成分が、植物の色素や苦みの成分であるポリフェノールの 1 つで、抗酸化作用が認められているクロロゲン酸です。コーヒーを飲むことで 3 大死因(心臓病、脳卒中、呼吸器疾患)や 2 型糖尿病などの罹患(りかん)リスクが下がるのはクロロゲン酸のおかげだそうです。ただ、コーヒー豆を深く煎ると、このクロロゲン酸は失われてしまう。そこで岡さんは、ニコチン酸が豊富に含まれる深煎りの豆と、クロロゲン酸が豊富に含まれる浅煎りの豆をブレンドしたコーヒーを飲むことを勧めています。

さらにコーヒーの健康効果として、肝臓がんの予防効果の指摘は今世紀に入ってから目立ち始め、2005 年には国立がん研究センターが「コーヒーをほとんど飲まない人に比べ、ほぼ毎日飲む人の肝臓がんの発生リスクは半減する」という研究結果を発表しているとのこと。

いずれにせよコーヒーと健康に関する研究は多角化しつつあり、深化の途上でもあるということで、今後も様々な疾病の予防効果だけでなく、アンチエイジング、美容といった側面からも、新たな研究成果が注目を集めることになりそうです。ただし、コーヒーを飲むのは一日数杯くらいまでが適量で、飲み過ぎや睡眠に影響を及ぼすような飲み方は避けた方が良いとの指摘もされていることを付け加えておきます。

## ■「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。

---

### 「60代シニア層の就業ニーズに関するアンケート調査」結果公表/産業雇用安定センター

公益財団法人産業雇用安定センターは2024年1月15日、「60代シニア層の就業ニーズに関するアンケート調査」結果を公表しました。結果のポイントは以下の通りです。

仕事探して重視するのは(2つまで選択)、「仕事内容・職場の働きやすさ」(40.1%)、「就業場所や通勤時間」(34.9%)などが多く、「給料」(25.1%)、「体力・体調に合っている」(22.7%)はやや少ない。男性60~64歳の約半数が週5日以上を希望する一方、女性と男性65~69歳では7割から8割超が「週4日」以下を希望。人手不足分野の運輸、警備、介護福祉等の仕事はシニア層でも希望度は低いが、業務内容の分割など仕事内容を見直し、シニア層の活躍を促すことで人手不足緩和に繋がるのが期待できる、としています。

(以下は、産業雇用安定センターが公表した調査結果の引用です。：調査時期=2023年11月、方式=WEB アンケート方式、対象=現在求職活動中の60代男女、回答:1,000件)

#### 1、仕事探して重視するもの

- シニア層全体では「仕事内容や職場の働きやすさ」が4割で最多、次いで、「就業場所・通勤時間」、「就労日数・就業時間」が多かった。これに対し、「給料」、「体力・体調に合っている」は2割台半ばとやや低かった。
- 一方、男性60~64歳では、「仕事内容や職場の働きやすさ」が最多であるものの、次いで「これまでの職業経験・知識を活かせる」、「給与」の順となり、それ以外の各層と傾向の違いがみられた。

#### 2、週に何日働きたいか

- 女性と男性65~69歳の各層では「週2~3日」、「週4日」、「週5日」の順に希望が多い一方、男性60~64歳では「週5日」、「週4日」、「週2~3日」の順に希望が多く他の各層と傾向の違いがみられた。

#### 3、一日に何時間働きたいか

- 女性と男性65~69歳の各層では「一日4~5時間」までの時間を希望する者が5割超~7割を占め、「一日6~8時間」を上回った。
- 一方、男性60~64歳は7割が「一日6~8時間」を希望しており、ここでも2の希望就労日数と同様、他の各層との間に傾向の違いがみられた。

#### 4、複数の仕事の掛け持ちについて

- 「ぜひやってみたい」、「勤務時間、仕事の内容によってはやってもよい」を合わせた肯定的な意見(54.2%)が、「できればやりたくない」、「仕事は一つで十分だ」を合わせた否定的な意見(45.8%)を上回り、過半数を占めた。
- 肯定的な意見は、年齢別では60~64歳層が65~69歳層よりも高く、性別では男性が女性より高い傾向がみられた。なお、女性65~69歳層では、各層で唯一、否定的な意見が肯定的な意見を上回った。

