

# 高齢になってもいきいきと働くために 定年以降の就労や生活を考える際のポイント

## 本パンフレットの使い方

定年以降(定年のない企業で働いている方は60歳以降)もいきいきと働くためには、また、元気で豊かな生活を送るためにはどうしたらよいのでしょうか。

定年後の働き方を充実したものとするためには、定年を迎える1~2年ほど前(58~59歳時点)から、定年以降の働き方や生活設計について具体的に考え、準備しておく必要があります。ただし、何をどう考えたらよいのか、なかなかイメージがわからない方も少なくありません。

本パンフレットは、味噌製造業で働く方々を対象に、定年以降もいきいきと働くため考えておかなければならない「仕事」、「健康」、「心構え」、「意識改革」、「収入」について、それぞれのポイントをわかりやすくまとめています。

味噌製造業で働くみなさんが、定年以降の働き方や生活設計について考える際に本パンフレットを活用いただければ幸いです。

平成 25 年 8 月

**全国味噌工業協同組合連合会**  
味噌製造業高齢者雇用推進委員会

# 高齢になってもいきいきと働くために



定年以降(定年のない企業で働いている方は60歳以降。以下同)もいきいきとした高齢期を送るためにはどうしたらよいのでしょうか。「仕事」、「健康」、「心構え」、「意識改革」、「収入」について、いまのうちから考えておきましょう。

## ■仕事

定年後もまだまだ働きたいという人は少なくありません。あなたはいかがでしょう。定年以降、会社はあなたにどういった仕事をしてもらいたいのでしょうか。

## ■健康

健康であることが働く上での大前提です。「病氣自慢」はやめましょう。健康管理、しっかりしていますか。

## ■心構え

誇りを持って働くことが生きがいにつながります。定年後も誇りを持って働くためには、どのような心構えが必要なのでしょう。

## ■意識改革

「俺、私の若いころはこうだった」が口癖になっていませんか。時代が変われば考え方も変えなければなりません。仕事の仕方について柔軟な発想を心がけていますか。

## ■収入

定年後もやはりお金は重要な問題です。あなたは定年後どのようなマネープランをお持ちですか。

60歳以降、どのような働き方をしたいのか、どういった生活を送りたいのか、いまのうちからイメージしておきましょう。そうすれば、おのずと「いま、なすべきことや考えるべきこと」が見えてきます。いまは、いつまでも元気で豊かな生活を過ごすための貴重な期間であり、具体的な行動に移す大切な時期です。定年以降、どんな仕事をしたいのか、どんな生活を送りたいのか、一度じっくりと考えてみましょう。本パンフレットはそのためのお手伝いをするために作られたものです。

## 経験を活かしてどんな仕事であっても精一杯働く

### ■企業はあなたにこういった仕事をしてもらいたいのでしょうか。

企業としては、高齢になっても、あなたの能力や経験、個性を最大限発揮して働いてもらいたいと考えています。

60歳を迎えた方が10人いれば10人とも、能力や得意分野は異なります。あなたの能力を発揮してもらうには、いまと同じ仕事に就くとは限りません。

例えば、60歳以降もいままでどおり、同じ仕事で働いてもらうという選択肢もあるでしょう。仕事が変わることも考えられます。

なかには、若い人にあなたの味噌づくりの技術・伝統の技や経験、ノウハウを教える役割（技能継承の役割）を担ってもらう、と会社から言われるかもしれません。

一方、第一線を退いて若い人たちのサポート役に回ってもらうこともありえるでしょう。

いずれにせよ、若い人の模範となるように、あなたの能力や個性を最大限発揮して働いてもらうことが求められるのです。

60歳以降、どのような仕事に就いたとしても、どのような役割を担うようになったとしても、長い職業経験の中で培った技術・技能を活かしながら、率先して業務の見直しや改善に取り組んだり、後輩に自らの経験を伝えて後継者を育成する、といった姿勢が欠かせません。



## 健康管理に注意し、自分の持っている力を発揮する

### ■健康であることが働く上での大前提

健康であることが働く上での大前提です。日々の健康管理によって、心と体の健康を保つ努力が大切です。気力や体力を維持し、自らの気持ちを充実させて働くことが重要です。「老け込まない」ように注意しましょう。

### ■症状が出たら早めに治療

加齢に伴い、体にガタが出てくることがあるでしょう。「あちらが痛い、こちらが痛い」、といったこともあるかもしれません。若い時とは違って、なかなか治らない、治りが遅いといったこともあります。こうした症状が出たら、むやみに我慢するのではなく、早めに治療しましょう。

### ■適度な運動を心がけましょう

加齢に伴い筋力や平衡感覚、敏捷性は低下していきませんが、運動をすることで、その衰えに歯止めをかけることができます。適度な運動、たとえばウォーキングや入浴後のストレッチなど、無理をせずに続けられることから始めましょう。そして、「週2回汗ばむくらいの運動を30分間」を目指しましょう。

### ■疲労を翌日に持ち越さない

元気に働くことができている人は、翌日まで疲労を持ち越さない人です。睡眠をしっかり取り、疲労はその日のうちに取るようにしましょう。“寝だめ”は睡眠のサイクルがずれてしまい、かえって逆効果になることもあります。“寝酒”も適量を超えると眠りを浅くしてしまいますので、注意しましょう。

### ■食生活にも注意を

食生活や過度な飲酒・喫煙習慣にも注意が必要です。特に肥満はさまざまな病気の原因になります。自分の適正体重を知り、年々、“右肩上がり”にならないよう注意しましょう。



## 職場になくてはならない人であり続けるための 心構えを持つ

60歳を超えるとこれまでの役職や賃金など、立場や処遇が変わることがあります。こうした変化をあらかじめ想定し、60歳以降の働き方や仕事に取り組む気持ちを整理しておきましょう。60歳以降も職場になくてはならない人であり続けるための心構えは以下の通りです。



### ■ 自分より若い上司を支える

かつての管理職も定年以降は若い上司に仕える身です。定年までの立場を引きずらず、あえて一步退いて若手を支える役割を果たせるかどうか、若い者のために一肌脱ぐ度量があるかが肝心です。

### ■ 相手の気持ちになって助言する

若い社員と混じってチームで働く中で経験を生かした「一言」への期待は大きいものです。若い人のアイデアを「やっても無駄」と否定するのではなく、改善案を示す助言をしましょう。若い人と付き合う際には、自分から相手の目線まで降りていって会話をしましょう。

### ■ 誰とでもコミュニケーションをとれる

年下の社員とも円滑なコミュニケーションが取れる人が望まれます。仕事ではチームワークが大事であり、自分だけ、という考えだと反発を招いてしまいます。自分の意見を伝える訓練はよくしてきましたが、他人の話をきちんと聞く訓練は不足しているのではないのでしょうか。気をつけましょう。

### ■ 楽しんで仕事をする

自社や社会に対して長い間働いたことへの恩返しをしていると思いながら仕事をするとうりやりに通じるものです。楽しんで仕事をしましょう。

### ■ 人とのつながりを重視する

いままでとは違う仕事でも率先して取り組み、周囲と協力し合いながら働く姿勢が大事です。自らの仕事に誇りを持ち、世の中の人に喜んでもらうといった姿勢を持ち続けましょう。仕事では人とのつながりが重要であり、それがあからこそ長く仕事ができるのです。

## 新しいやり方を受け入れて衛生観念をしっかりと持って働く

「俺、私の若いころはこうだった」、「いや、こうではなかった」が口癖になっていませんか。時代が変われば考え方も変えなければなりません。柔軟な発想を心がけていますか。

最近、食品に関する衛生面の強化が非常に大きな課題になっています。味噌づくりにおいても例外ではありません。以前とは考え方や方法が変わってきているにもかかわらず、昔ながらの自分のやり方に固執し、新しい方法を受け入れることができないと、仲間の信頼を失ってしまいます。

自分の子供や孫、近所の子供さんに安全でおいしい味噌を食べてもらうという意識を常に持って、仕事に当たりましょう。

衛生観念をしっかりとって仕事をする事は、食品を扱う企業にとっての社会的使命といっても過言ではありません。そのためには、自社が取り入れた新しい考え方に対して、「昔はこんなことしなくても大丈夫だった。誰も文句を言わなかった」などと否定してはいけません。

世の中の流れに応じて、新しいやり方を素直に受け入れる柔軟性が不可欠なのです。



## 定年以降のマネープランをあらかじめイメージしておく

賃金や労働時間、また、雇用期間など定年以降の雇用制度は各社によって異なります。あらかじめ会社とよく話し合い、制度をよく理解して、納得した上で働くようにしましょう。

とりわけ賃金制度は各社ともに定年前後で異なります。いったん定年で雇用関係が切れ、新たな労働条件で、再度、雇用契約を結んだ方については、定年前後で同じような仕事をしていたとしても、賃金額が変わることもあります。

たとえ賃金が下がったとしても、いままでと同じ企業で同じ仲間とともに働ける喜びを享受しましょう。

定年以降の収入は、企業から支給される賃金だけではありません。年齢に応じて、また、一定の条件のもとでは、高年齢雇用継続給付や在職老齢年金といった公的給付も加わります。

平成25年(2013年)4月以降に60歳になった方は、60歳からは高年齢雇用継続給付が、61歳以降は、これに在職老齢年金も加わります(男性の場合)。なお、在職老齢年金は、性別や出生年によって受給できる年齢が異なりますので注意しましょう。

自社の継続雇用制度やこうした公的給付の内容を十分に理解し、収入と支出をシミュレーションしたうえで、定年以降のマネープランをイメージしてみましょう。

### 高年齢雇用継続給付とは

60歳以上65歳未満で給料が60歳到達時点に比べて75%未満に下がり、失業手当や再就職手当を受け取らずに働いている人に毎月分支給される給付金です。

### 在職老齢年金とは

年金支給開始年齢以上70歳未満で在職中の(厚生年金加入者)が、収入に応じて年金額が調整されて支給される制度です。ボーナスと基本月額に応じて年金額の一部または全部が支給停止となります。

## ■性別・出生年別老齢厚生年金の受給開始年齢

生年月日	受けられる年金					
	60歳	61歳	62歳	63歳	64歳	65歳
① 男 昭和16.4.1以前 女 昭和21.4.1以前	報酬比例部分					老齢厚生年金
	定額部分					老齢基礎年金
② 男 昭和16.4.2～昭和18.4.1 女 昭和21.4.2～昭和23.4.1	報酬比例部分					老齢厚生年金
		定額部分				老齢基礎年金
③ 男 昭和18.4.2～昭和20.4.1 女 昭和23.4.2～昭和25.4.1	報酬比例部分					老齢厚生年金
			定額部分			老齢基礎年金
④ 男 昭和20.4.2～昭和22.4.1 女 昭和25.4.2～昭和27.4.1	報酬比例部分					老齢厚生年金
				定額部分		老齢基礎年金
⑤ 男 昭和22.4.2～昭和24.4.1 女 昭和27.4.2～昭和29.4.1	報酬比例部分					老齢厚生年金
					定額部分	老齢基礎年金
⑥ 男 昭和24.4.2～昭和28.4.1 女 昭和29.4.2～昭和33.4.1	報酬比例部分					老齢厚生年金
						老齢基礎年金
⑦ 男 昭和28.4.2～昭和30.4.1 女 昭和33.4.2～昭和35.4.1		報酬比例部分				老齢厚生年金
						老齢基礎年金
⑧ 男 昭和30.4.2～昭和32.4.1 女 昭和35.4.2～昭和37.4.1			報酬比例部分			老齢厚生年金
						老齢基礎年金
⑨ 男 昭和32.4.2～昭和34.4.1 女 昭和37.4.2～昭和39.4.1				報酬比例部分		老齢厚生年金
						老齢基礎年金
⑩ 男 昭和34.4.2～昭和36.4.1 女 昭和39.4.2～昭和41.4.1					報酬比例部分	老齢厚生年金
						老齢基礎年金
⑪ 男 昭和36.4.2以降 女 昭和41.4.2以降						老齢厚生年金
						老齢基礎年金

← 60歳台前半の老齢厚生年金 →

なお、年金額は個人によって違いがありますので、詳しいことは「年金定期便」を確認したり、日本年金機構や地域の年金事務所にお尋ね下さい。

### 日本年金機構 電話での年金相談窓口

「ねんきんダイヤル」

☎0570-05-1165 (ナビダイヤル)

「ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル」☎0570-058-555 (ナビダイヤル)

日本年金機構 ホームページ <http://www.nenkin.go.jp/>

独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構委託  
産業別高齢者雇用推進事業

## 高齢になってもいきいきと働くために

一定年以降の就労や生活を考える際のポイント

発行 平成25年8月

全国味噌工業協同組合連合会

〒104-0033 東京都中央区新川1-26-19 全中・全味ビル2階

TEL:03-3551-7161 FAX:03-3551-7168

<http://zenmi.jp/> 無断転載を禁ず