

働き続けるには、まず「健康」から

定年後も健康を維持し、活躍するためにできること、それは「働き続けること」です。順序が逆であるように聞こえるかもしれませんが、実際のところ「元気が人が働き続けているのではなく、働き続けているから元気」なのです。

いつまでも元気ではつつつとしているためにも、将来のゆとりある生活のためにも、**やりがいを持って、いきいきと働き続けましょう。そうすることで、社会を支える側でい続けることもできます。**

運動機能・認知機能を維持するためにできること

- 無理のない範囲での運動
- たんぱく質やビタミン、ミネラルを十分に摂取する
- 仕事(就業)、ボランティア活動などの社会参加・社会貢献活動や、趣味の活動を行う
- よく選んで買い物をする(頭を使う)
- 段取りを考えてバランスの良い食事を作る(頭と手先を使う)
- 家事に積極的に取り組む(頭と手先を使う)
- 近隣住民や友人との交流を可能な限り持つ

(東京都福祉保健局HP「とうきょう健康ステーション」を参考に作成)

バルブ業界で働き続けている、60歳以上の先輩社員の声

食事内容に注意し、
体を休めるようにしている

健康が一番、
適度な運動を続けること

体が健康であれば、
慣れた仕事を続けたい

必要とされる人材であるために、
健康に気を付けている

体力維持と志気の高揚が
続くよう努力すること

(平成27年度バルブ製造業60歳以上従業員アンケート調査結果)

定年後のライフプラン・マネープランシミュレーションのすすめ

60～69歳の、2人以上世帯の家計支出の平均は**月184,519円**(基礎的支出=食費や家賃、光熱費、保健医療サービス等、生活に必要な不可欠な支出のこと)という調査結果があります(総務省統計局 家計調査年報 平成27年より)。

定年後のゆとりある生活のために、**できるだけ早いタイミングで支出と収入のバランスを考えておくこと**が大切です。

一般社団法人全国銀行協会のHP「ライフプランシミュレーション」のページでは、定年後のライフプラン・マネープランを簡単にシミュレーションできます。



これだけ
簡単

- ステップ1** まずは、全国銀行協会のURLを開いてみましょう。
- ステップ2** 年齢、収入、子どもの有無、配偶者の収入等を記入します。
- ステップ3** ライフプランシミュレーション・マネーシミュレーションが、85歳まで表示されます。

<http://www.zenginkyo.or.jp/special/lps/top.html>(一般社団法人全国銀行協会のHP「ライフプランシミュレーション」より引用)

シミュレーションを活用して、定年後のゆとりある生活のためにはどのような見直しが必要か、ぜひ考えてみてください。この他にも、日本FP協会によるライフプラン診断もあります(※FP=ファイナンシャル・プランナーのこと)。

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

考えてみよう! これからの自分・定年後の自分



社会を支える側でい続けるために

チェックシート「定年後の準備はOK?」

- 定年後のライフスタイルについて、具体的なイメージができています
- 会社の定年後の制度について、把握しています
- 仕事上の、自分自身の強みを把握しています
- 定年後の過ごし方について、家族と話し合ったことがある
- 健康でいられるように、心がけていることがある
- 仕事以外の楽しみ(趣味等)を持っている
- 柔軟な頭脳を維持するために、新しいことに挑戦している
- 定年後の収入(退職金、年金、賞金等)を把握しています
- 定年後の支出(生活費、レジャー費、医療費、健康保険料等)を把握しています
- いざという時(医療費、車の買換え、住宅リフォーム、子どもへの援助等)の準備をしている



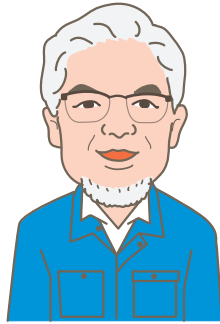
上のシートには、どのくらいチェックが入ったでしょうか。もう少しで定年となった時、今の会社で働き続けるのか、他社で働くのか、趣味を生きがいにするのか、新しいことに挑戦するのか、選択は人によってさまざまでしょう。

このリーフレットでは、定年後の生き方・働き方のイメージを明確にするために、定年後も活躍し続ける先輩社員の声を紹介します。また、定年後のライフプラン・マネープランについても少しふれたいと思います。

定年後の生き方・働き方について悩みを抱えた場合は、**一人で悩まず**に会社の人事部や総務部、先輩社員などに打ち明け、悩みを共有していきましょう。「自分の、今すべきこと」がわかってくるかもしれません。

平成28年10月
一般社団法人日本バルブ工業会
バルブ製造業高齢者雇用推進委員会

定年後もいきいきと働き続ける先輩社員からのメッセージ



稲垣 圭一さん(62歳)

現在の業務：機械設備メンテナンス

現場で35年間、機械加工に従事 今もなお機械・設備のメンテナンスに携わる毎日

入社して35年、機械加工に従事し、生産管理、購買、鋳造と経験し、定年直前には鋳造課長を務めた。機械関係に幅広い知識を持ち、経験も豊富で、工作機械ではNC旋盤、専用機、砂型などの鋳造設備も扱う。

長年培った腕を買われ、定年後は生産技術課に移り、機械や設備のメンテナンスを担当する生産技術課の営繕係に在籍。機械設備、電気工事、上下水道などを担当している。現在は工場の移設にあたり、機械設備等の移設に腕を奮う毎日である。

定年後の生活設計の イメージを作っておこう

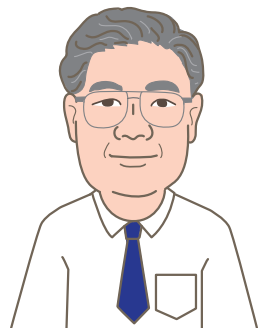
個人的には、生活設計の目標をしっかりと作っておけばよかったかもしれないと思っている。自分は、気が付いたら定年を迎えていたが、後輩には早めの生活設計を勧めたい。

技能伝承に関しては、鋳造の仕事で定年を迎え、少しずつ部下にスキルを引き継いできた。伝承には1年ほどかかったが、今でもその都度教えるようにしている。

でしゃばらず、 現役世代が動きやすいよう、陰で支える

定年後になっても現役時代と同じ仕事を続けていると、でしゃばりたくなることもあるだろうが、それではうまくいかない。

現役世代を前面に立てて、自分は出過ぎないようにするとよい。若い人が動きやすいように、あくまで陰で支え、必要とされた時にそっと手を貸す、これが定年後に特に気を付けたい点だ。



中邨 守道さん(66歳)

現在の業務：人事、労務、財務、経理、
原価管理、システム管理

人生をやり直す覚悟でパルプ業界に再就職 管理本部長として全国を行脚

メーカーで働くことを強く希望。人生をいちからやり直す覚悟で、54歳でパルプ業界に再就職した。総務部長として人事、労務、財務、経理を担当し、入社3年後に取締役役に昇進。その後、管理本部長と営業本部長を兼任し、商品知識を身に付けながら全国を行脚し、顧客とのつながりを強くした。

現在は管理本部長として、人事、労務、財務、経理、原価管理及びシステム管理を担当している。同氏の務める会社は役員定年が65歳であるが、後進の育成を求められ、1期2年の定年延長を要請されている。

定年退職まで残すところ1年弱だが、引き続き業務に身をささげるつもりである。定年後は、地域ボランティア活動や地域活動を務めたい。

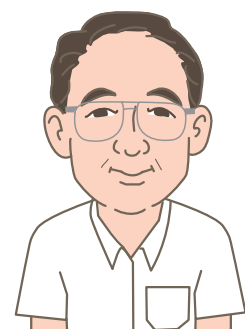
できるだけ早く、定年後のライフプラン・ マネープランを立てよう

子育てが終わり、教育資金が不要となったタイミングで、定年後のライフプランを立てておくべきと思う。特に資金面のプランが重要である。自分は、定年直前になってから定年後のライフプランとマネープランを考えましたが、後輩にはもっと早くから取り組むべきだと伝えている。具体的には、50歳にさしかかったら、一度支出を見直し、年金情報も求め、老後資金の原資を確保しておくことを勧めたい。

定年の日まで感謝を忘れず、 情熱をもって働き続ける

定年を迎える最後の一日まで、情熱を燃やして頑張っておくとよいと思う。自分自身、業務に関しては、やるべきことはやりきったと言えるよう働きたいと考えている。

定年後も働き続けるのなら、会社に対して「自分の生活を支えてもらっている」という感謝の気持ちを忘れてはいけない。情性で働くのではなく、周囲に対して感謝の気持ちを持ち、一所懸命に働くことが大切と思う。



柳瀬 正臣さん(62歳)

現在の業務：営業技術サポート

技術サポート業務に携わり21年、 これからも幅広い知識とノウハウを伝承する

同業から42歳で転職し、調節弁営業を経て、自動弁の知識を生かせる営業への技術サポート業務に携わる。幅広い知識を基に、客先仕様書からの製品選定や検査要領書の作成、お客様のトラブル解決業務等を担当してきた。営業からは手動弁や特殊材料の選定の相談もあるが、特に自動弁(空圧式・電動式)や調節弁の選定に精通している。

60歳定年退職後もまだまだ働きたいという意欲を持ち、定年後再雇用され、3年目を迎える。現在も、現役時代と同じ営業への技術サポート業務を担当し、高いモチベーションで働き続けている。同氏の持つ幅広い知識は周囲から頼りにされており、相談を受けることも多い。

定年後の生活について 積極的に情報収集しておこう

定年前に、会社から定年後の生活について説明を受けていたものの、業務が忙しく、じっくりと考える余裕がなかった。

できるだけ早い段階から、老後資金について検討し、積極的に情報収集しておくとうまいだろう。自分の場合、役職定年の時点で定年後の生活設計を立てればよかったと思っている。

趣味を持って、 メリハリのある生活を送ろう

セカンドライフにおいては、生涯続けられるような趣味を持つことが大切だ。一人でも満喫できる趣味を持てると、メリハリのある生活を送れる。

同時に、健康が第一であることを忘れず、健康管理にも目を配るとよい。

定年後の働き方については、周囲に遠慮してしまう面もあるだろうが、特に意識せず自然体で臨むとよい。自分自身、いつまで働き続けるかわからないが、必要とされる限りは応えていきたいと思っている。