安全衛生情報　2026 年 10 月 26 日(月)　　No.805
NPO 法人　北海道勤労者安全衛生センター　　HP：http://www.hokkaido-osh.org/index.html

NEW 「ミドルシニア 40 歳・50 歳代」の人たちの定年後の働き方は？　　帝国データバンク

帝国データバンクとマイナビが調べたミドルシニアの定年後の働き方の希望【回答は 20～50 歳代の正社員 4,096 人】についてお伝えします。40 歳代から 50 歳代の中高年世代は自分の将来、定年後の再雇用、勤務延長と老後の生活についてどのような考えでいるのか、いくつかの特徴点があると報告しています。



「働き続けたい年齢」は、「65 歳まで」が 36.8%、「65 歳以降も働き続けたい」が 30.1%と高齢になっても勤労意欲は高いとしています。特筆すべきこととして、希望する就労年齢が高い人ほど、職場で「良い仕事をしたと賞賛、承認を得ている」傾向があるとしています。また、理想の働き方「正社員か非正規か」を聞くと 78.3%が「正社員」と回答しています。さらに、67.2%が「慣れ親しんだ仕事・職場」と答えています。



職場の人間関係についての回答での特徴点として、「年下の上司とジェネレーションギャップを感じたことがある」と 53.5%が回答し、具体的には「仕事・業務の進め方」「職場でのコミュニケーションの取り方」にギャップを感じたとしています。全体として、65 歳以降も働きたいと考えているミドルシニアが多い傾向にありますが、人手不足が目立つ中で経験豊富な高齢者活用は自然の流れと捉えられるとしています。一方、企業側に別調査で帝国データバンクが「何歳ころまで働いてもらおうと考えているか」の活躍年齢について調べたところ、67.9 歳という平均値が出たとしています。

高齢者も健康である限り、老後の生活に不安を抱え、可能な限り働きたい希望があるだけに従業員・社員が長く活躍できる職場環境づくりが求められているとしています。【労働基準広報 11/1 より】

再掲載「ワークルール検定・26 年秋」　IBT 方式　自宅の PC、スマホ、タブレットでチャレンジ！

ワークルールを学んで、安全衛生の仕組みや労働災害防止・労災補償、社会保障の知識を身につけませんか！



「ワークルール」とは、「働くことに関する法的ルール」のことです。ワークルールを知らないで働くことは、不利益に晒される危険があり、使用者側は法律違反を犯して責任を追及されることとなります。

もちろん、ワークルールを学ぶことが一番大切で「検定」を受けて合格することが第一の目標とは限りません。効果的な勉強法として、検定を受けてその結果により「振り返ること」が知識を効果的に得ることができます。問題の出題範囲は広く多岐にわたりますが、当センターが受検を勧める理由として、「安全衛生・労働災害」に関することが出題範囲にあり、テキストなどで学習することによって、労働安全衛生対策や労災補償について理解が深まり、働きやすい職場づくりにつながると考えているからです。また、労働者にとって必須ともいえる「社会保障・社会保険」についても学べて、失業をめぐる保険給付や妊娠・出産・育児に関する給付についても学ぶことができます。

問い合わせ先　安全衛生センター011-272-8855、職場の権利教育ネットワーク 011-211-8742

NEW「全国産業安全衛生大会・札幌」参加者からの報告　　その 4

今回「その 4」は、連合北海道の「荒田拓也」さんからの報告を紹介します。

荒田さんの報告は2回に分けて掲載します。今回は、「人口減少・高齢化時代における地域と企業の役割」とのテーマで全大会講演を行った、「株式会社セコマ　丸谷智保」さん【左下】のお話しについてです。

「人口減少、高齢化と向き合う経営」というテーマから、北海道が直面している問題は、単に「人口が減っている」ということではなく、地域で働き、暮らし続けるための基盤をどのように維持していくのかという社会全体の課題であると考えました。特に、働く者・生活者の立場から考えると、企業の持続可能性と地域社会の持続可能性を切り離して考えることはできないと感じました。



講演では、北海道では全国を上回るスピードで人口減少が進んでおり、北海道も持続可能な地域社会の実現を目的に人口減少対策を進めており、人口減少と少子高齢化が進行すると、単に消費者が減るだけではなく、地域の産業を担う労働力が不足し、商店、公共交通、医療・介護、教育、物流など、日常生活に欠かせないサービスを維持することが難しくなるとの指摘がありました。北海道の 2026 年度雇用・人材対策でも、建設、保安、介護・サービス、生産工程、輸送など幅広い職種で人材確保が課題となっていることや、北海道の広大な地域に市町村が分散しているという固有の事情があることから、人口減少によって公共交通の採算性が悪化すれば、とりわけ高齢者の移動や生活サービスへのアクセスが困難になるとの課題も提起されました。また、農林水産業をはじめとする地域産業の担い手不足や物流網の維持も大きな問題となっており、人口減少は「人数」の問題ではなく、雇用、産業、交通、物流、医療、福祉、買い物などが連鎖する問題として捉える必要があるとの提言もありました。

こうした北海道の課題を考える上で、セコマの取り組みは非常に示唆的で、小売だけを行う企業ではなく、原料の生産・仕入れから食品製造、物流、小売までを自らつなぐサプライチェーンを構築しているとのことでした。また、北海道内の主要 13 カ所に物流センターを置き、北海道内約 1,100 店の店舗網を展開し、人口カバー率は 99%以上となっているとのことでした。特に重要だと感じたのは、人口の少ない地域を「採算が取れないから撤退する地域」と考えていないことで、地元スーパーの閉店などによって買い物環境を失った地域からの要請を受けて出店した事例も紹介され、生産・製造・物流・小売を一体化することで、低収益になりやすい過疎地域でも店舗を維持する仕組みを作ってきたことでした。ここにセコマの経営の大きな特徴があると感じました。「地域への貢献」と「企業の利益」を対立させるのではなく、地域が存続すること自体を企業が存続するための条件として捉えていることでした。セコマ自身も「北海道ブランド」の価値向上を事業の方向性として掲げ、人口減少社会では市場の拡大だけを追求することには限界があることから、地域に存在する農林水産物、人材、店舗、物流網などの資源を結び付け、地域内で経済を循環させることが、これからの北海道には重要だと感じました。

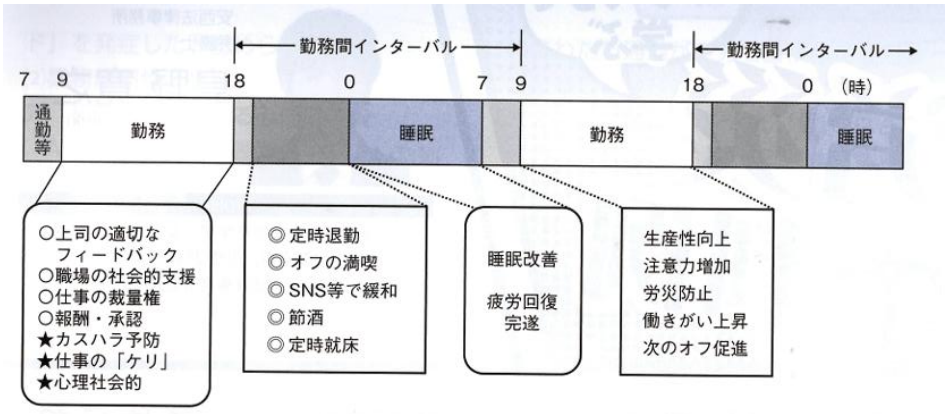
NEW「働く女性の健康を考える」　睡眠とメンタルヘルスについて　　その 8

男女雇用機会均等法成立 40 年　女性雇用者数 1.9 倍に　女性労働者の勤務環境は？

「働く女性の健康」・睡眠の質について掲載しています。前回は、帰宅後の過ごし方の注意点として、①スマホの使い過ぎは就寝が遅れることやブルーライトの弊害が心配、②アルコールの摂取は深酒に注意、飲酒量が多いと良い睡眠は取れなくなる、③飲酒中の「寝落ち」は入眠の機会を崩すことになってしまいます。これらは、睡眠の悪化、疲労回復が不十分となり、せっかくのプライベートな時間が台無しになってしまうことを掲載しました。

今回は、仕事上のことを過剰に繰り返して考えてしまう、「反すう」と呼ばれる独特の思考が睡眠に与える影響についてです。否定的、悲観的に反すうするほど、精神的な健康は低下すると言われています。これに対して、仕事が終わった後の過ごし方として推奨されているのが、心理的に仕事から距離を置くことです。「仕事を忘れる」「仕事のことは全く考えない」「仕事での負担から離れて一休みする」などのことです。こうした切り替えに成功すると、疲労の回復は促進されると言われています。ただし、このような利点は分かっていても、反すうモードに一旦入るとなかなか止めることは難しくなります。

反すうや心配と睡眠の関係を調べた研究によると、反すうや心配と総睡眠時間、寝つきの良さ、睡眠の質との間に負の相関関係があることが分かっています。反すう・心配は起床が早まる、睡眠が短くなるということに関連します。解決の方法としてあげられるのが、「快眠につながる仕事後の過ごし方」です。答えは、今まで説明してきた弊害などの正反対の行動・生活をすることになります。掲載します。【健康と安全　9月号より　つづく】



お知らせ東京都産業局のハラスメント防止動画があります　　企業・団体で活用の検討を！

こちらから　https://www.nohara.metro.tokyo.lg.jp/?yj_r=6e&_ly_c=186cbe67-4ef8-489f-9873e4ab82463660&_ly_r=110&_ly_src=da

お知らせ北海道勤労者安全衛生センターの労災防止研修用 DVD（無料）ライブラリー

北海道安全衛生センター所有 DVD 一覧（PDF）　　100 本を超える DVD があります。

申込は　safety@rengo-hokkaido.gr.jp　　**会員組織でなくても無料でお貸します**

企業・団体での研修会講師の依頼・相談も無料ですので当センターに気楽に相談を！

■ 中｜災｜防｜技｜術｜支｜援｜部｜情｜報｜

令和 8 年度の研修・セミナーの開催日程もホームページに掲載しています。詳しくは、各研修等のページをどうぞご確認ください。https://www.jisha.or.jp/seminar/oshms/index.html

＜安全衛生団体＞

■中央労働災害防止協会　http://www.jisha.or.jp/

■　厚生労働省ホームページ https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_40277.html に掲載。

■　北海道安全衛生サービスセンター　http://www.jisha.or.jp/hokkaido/

■　安全衛生情報センター　　http://www.jaish.gr.jp/index.html」

■　労働科学研究所　http://www.isl.or.jp/

■　労働者健康安全機構　　https://www.johas.go.jp/

■　労働安全衛生総合研究所　https://www.jniosh.johas.go.jp/

■ **北海道産業保健総合支援センター（産保センター）** http://www.hokkaidos.johas.go.jp/

■ 職場のあんぜんサイト（mhlw.go.jp）

■ **労働調査会** https://www.chosakai.co.jp/

■ **日本産業カウンセラー協会北海道支部**

一般社団法人日本産業カウンセラー協会北海道支部（counselor.or.jp）

【必見】「働く人の悩み相談室」開設中！しております。**詳しくはこちらから** お申込み・お問い合わせは下記までご連絡下さい。▼ご予約は電話：011-209-7000（平日 9 時～17 時 ※土日祝日はお休み） メール：sapporo@counselor.or.jp（当日をご希望の方はお電話での受付になります。）

○ 個人の方へ ｜ カウンセリングのご相談 ｜ 一般社団法人日本産業カウンセラー協会 北海道支部（counselor.or.jp）

○日本産業カウンセラー協会 http://www.counselor.or.jp/

＜行政＞

■ **厚生労働省** http://www.mhlw.go.jp/

■ **厚生労働省 北海道労働局** https://jsite.mhlw.go.jp/hokkaido-roudoukyoku/

■ **北海道** https://www.pref.hokkaido.lg.jp/

■ **こころの耳（メンタル専用サイト）** http://kokoro.mhlw.go.jp/

「事例紹介」に検索機能を追加しました。

こころの耳 Q&A ｜ こころの耳：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト（mhlw.go.jp）

■ **パワハラポータルサイト「明るい職場応援団」** https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/

■ **アスベスト情報** http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/sekimen/index.html

■ **独法 労働政策研究・研修機構**（JIL） https://www.jil.go.jp/

■ **いじめ・メンタルヘルス労働者支援センター**（IMC） http://ijimemental.web.fc2.com/index.html

＜おすすめＨＰ＞

- ガン情報 がん対策情報センターについて
- がんと仕事のＱ＆Ａ
- 過労死防止学会 http://www.jskr.net/
- 全国過労死を考える家族の会 http://karoshi-kazoku.net/
- 日本アドラー心理学会 http://adler.cside.ne.jp/index.html

NEW■ 安全スタッフ https://www.rodo.co.jp/kytsheet/

安全スタッフ電子版の人気コンテンツ『KYT シート』安全教育動画の紹介 危険予知訓練に活用を

〒060－0004 札幌市中央区北4条西12丁目 ほくろうビル 5F

事務局長理事 木下真一 TEL 011－272－8855 safety@rengo-hokkaido.gr.jp

お知らせこくみん共済コープと北海道労働金庫の新しいキャンペーンを紹介します



