

労働政策フォーラム

「健康格差社会とミドル・シニアのウェルビーイング」

「はたらく」で始まる！三方よしのフレイル予防



2025年9月5日

東京都健康長寿医療センター研究所
高齢者就労支援研究会ESSENCE主宰

社会科学系副所長

藤原佳典



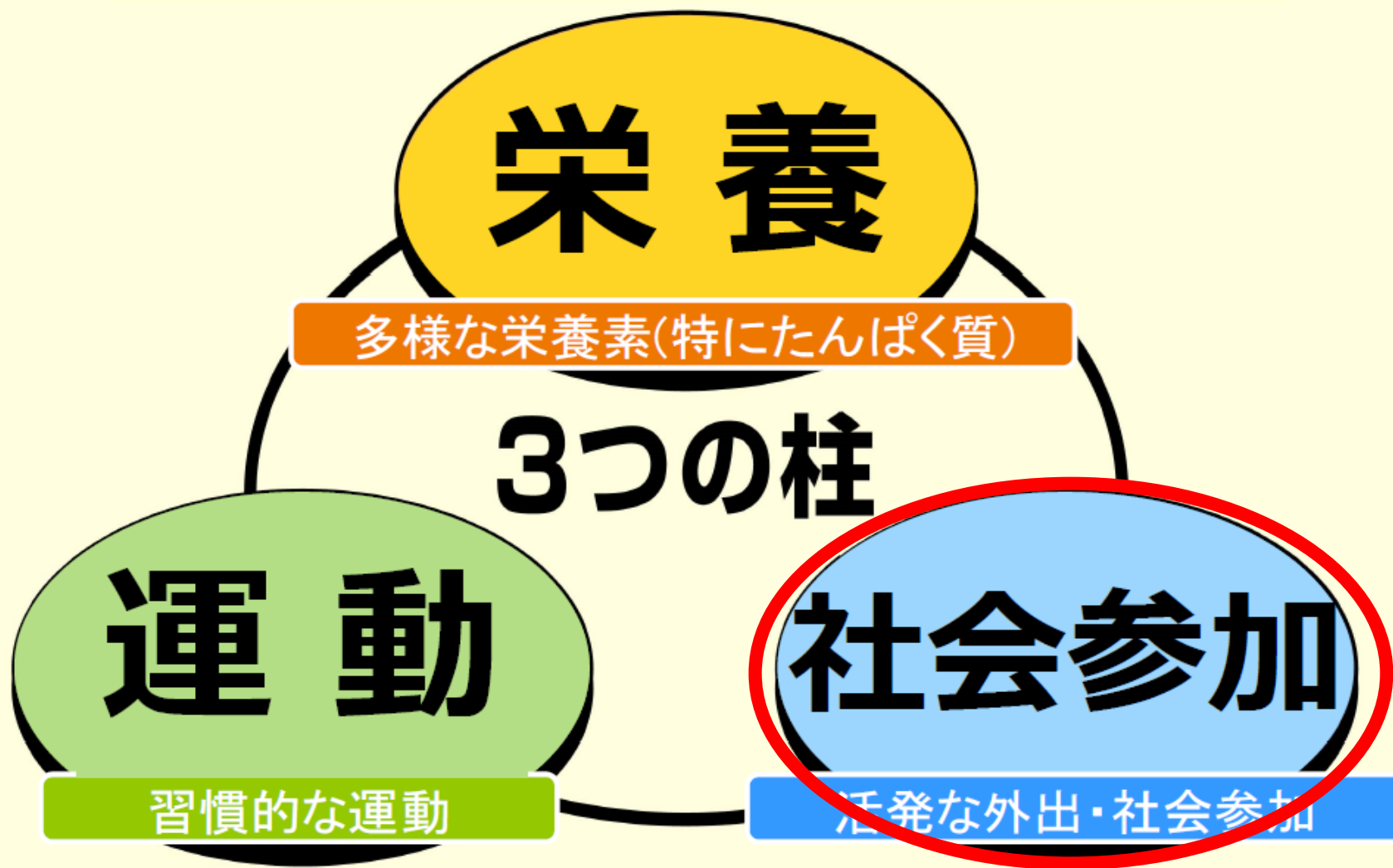
本日の話題

- シニア就労の社会的背景・意義
- 就労がもたらす「三方よし」

東京養育院(当センター)の初代院長 澁澤榮一



フレイル予防の三つの柱



社会参加には、しかけが必要！

昭和(1960年代)

現在

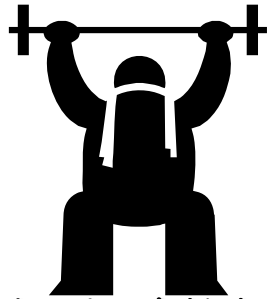
自然発生的な
「つながり」



十分に計画された「つながり」戦術が必要

秘訣は三方良しの「人」 + 「場」 + 「しかけ」

高齢者就労がもたらすメリット



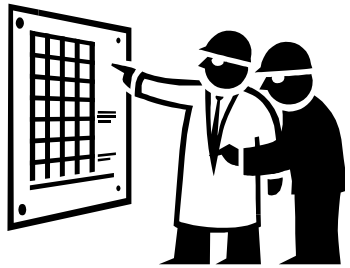
体力維持



就労



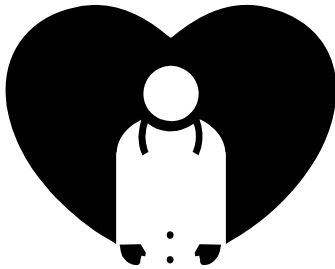
外出頻度



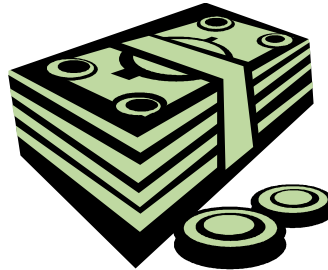
知的活動



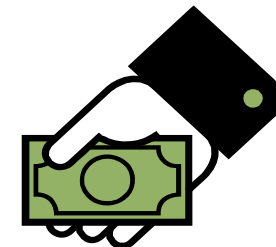
社会との
つながり



自己効力感
いきがい

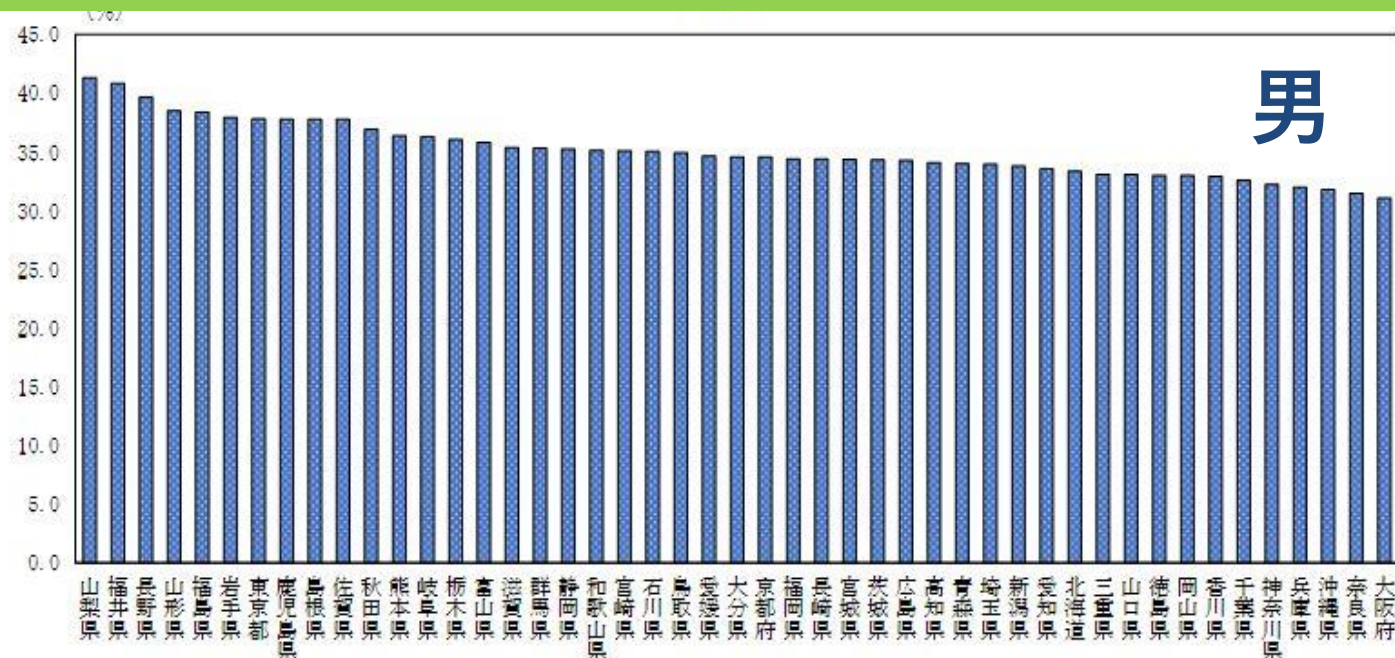


所得

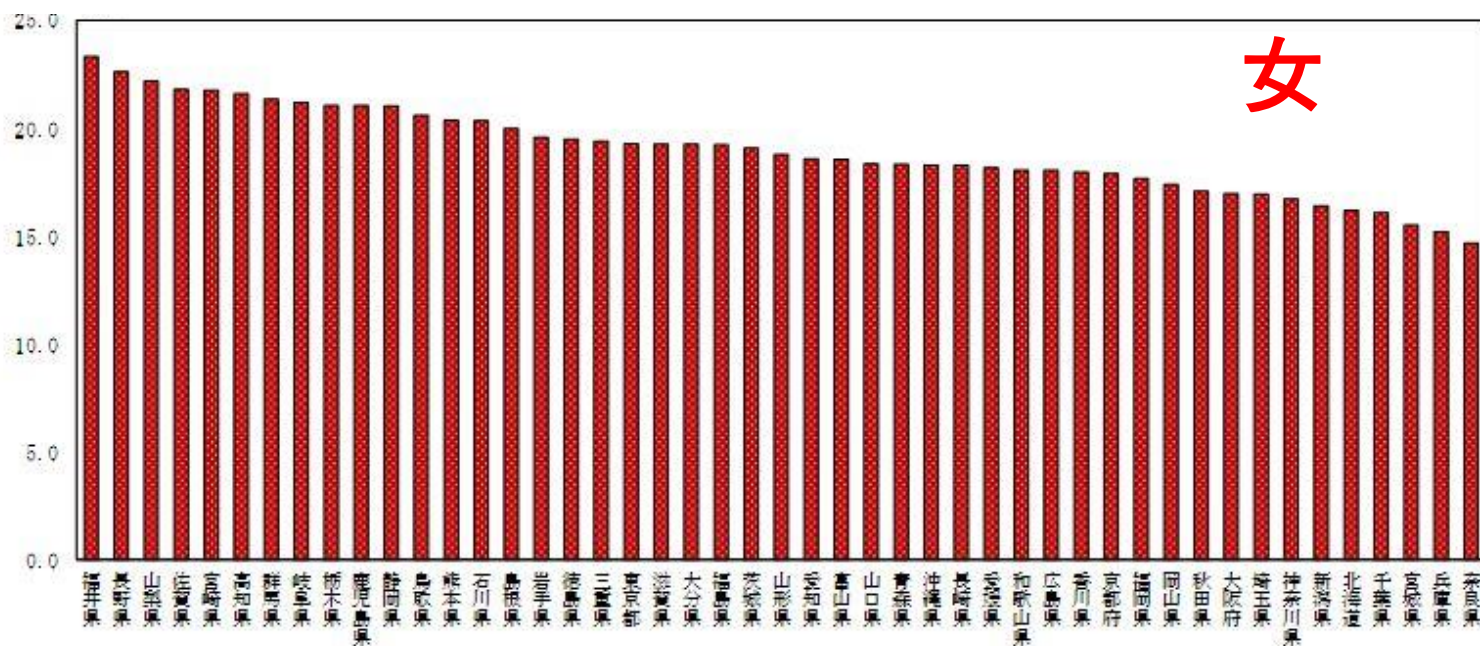


消費・納税・働き手

就労は社会参加の王道！高齡者の県別有業率



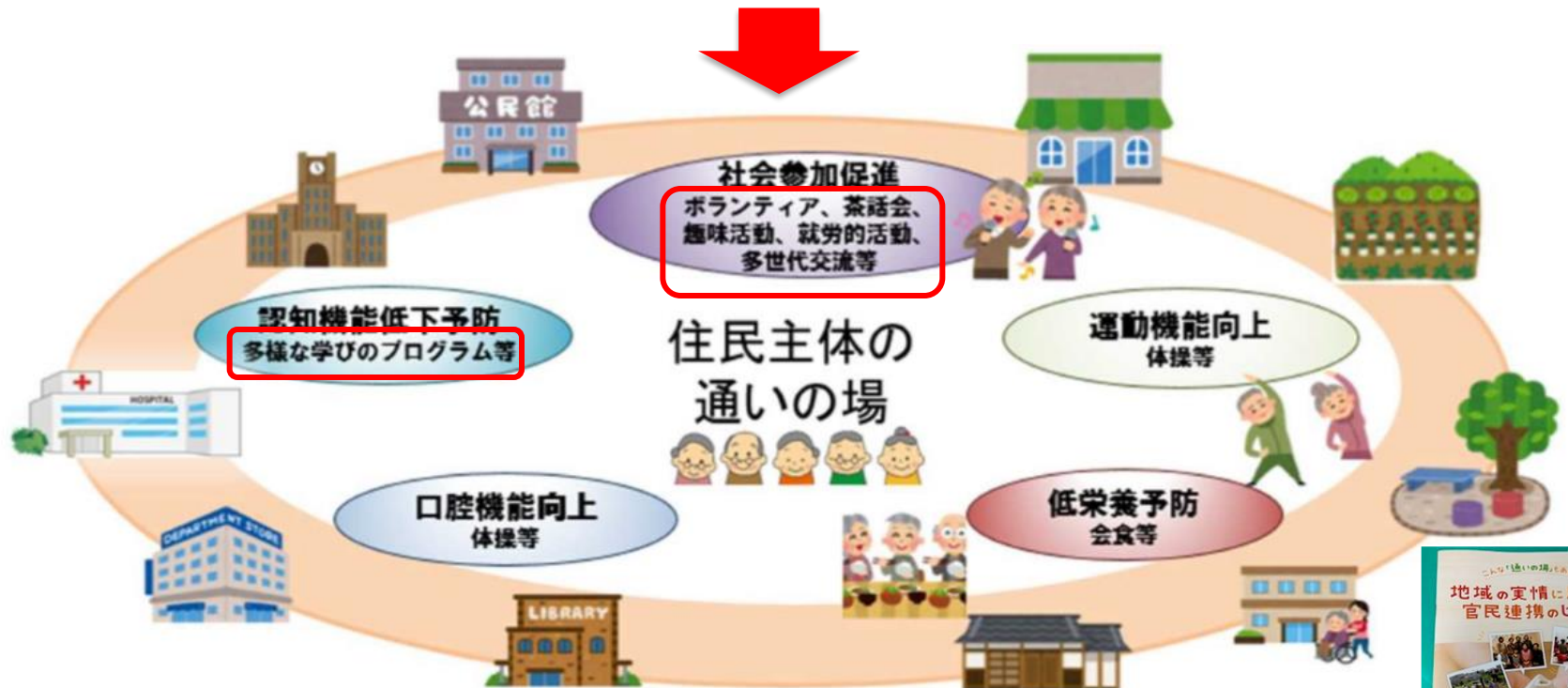
就業構造基本調査
(総務省2022)



介護予防に資する通いの場の取組

1stステップ： 運動＋栄養＋口腔upの「場」の拡充

2ndステップ： 多様な住民のニーズにこたえる「場」の導入



引用：厚生労働HP https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08408.html「一般介護予防事業等の推進方策に関する検討会」取りまとめ

多様なステークホルダーと連携



あなたにとっての居場所とは

居場所の定義「その場にいることや属することにより、安らぎ・安心、やりがい、自己実現、楽しみを感じることができる活動・場所」

ファーストプレイス

パーソナルスペース
個人の空間、場としての居場所

セカンドプレイス
または
サードプレイス

タイプ 0-a : 個人の活動・場としての居場所

タイプ 0-b :
住民を取り巻く多様なつながりのある活動・場としての居場所

タイプⅠ

生きがい楽しみ

通いの場

タイプⅡ

交流（孤立予防）

タイプⅢ

心身機能維持・向上

「居場所」



タイプ別にみた高齢者の「居場所」

		東京都大田区 (n=7,576)	東京都八王子市 (n=32,699)	兵庫県養父市 (n=5,052)	宮城県気仙沼市 (n=4,883)	群馬県草津町 (n=1,476)
タイプⅠ	自分の部屋	61.1%	61.4%	58.1%	46.6%	70.2%
	家庭（実家や親族の家を含む）	75.3%	80.3%	66.8%	81.0%	56.8%
	職場・しごとの場	13.2%	10.7%	14.3%	13.7%	15.1%
	<タイプⅠ>					
	スポーツのグループ	13.7%	19.6%	8.0%	10.8%	9.1%
タイプⅡ	ボランティアのグループ	4.6%	7.6%	4.4%	4.4%	3.3%
	学習・趣味のグループ	16.4%	20.4%	9.5%	12.6%	8.5%
	<タイプⅡ>					
	地域のサロンやカフェ	3.4%	4.8%	6.1%	4.5%	2.8%
タイプⅢ	老人クラブ	4.0%	5.0%	5.3%	4.4%	5.4%
	<タイプⅢ>					
タイプⅣ	住民同士の体操・健康づくりのグループ	5.6%	8.5%	9.5%	6.3%	3.9%
	<タイプⅣ>					
タイプⅤ	公園・広場等公共地	11.9%	17.4%	2.0%	5.6%	8.1%
	図書館・公民館等公共施設	9.4%	10.8%	4.4%	6.9%	7.9%
	スポーツクラブ（ジム）	6.6%	6.8%	1.5%	1.9%	1.4%
	ショッピングモールなど商業施設	10.6%	22.7%	7.2%	13.3%	14.6%
	レストラン、喫茶店、居酒屋など飲食店	16.4%	20.2%	8.2%	10.4%	11.4%
	医療機関、整体・整骨院	9.7%	9.7%	2.4%	4.6%	4.7%
	娯楽施設	4.0%	4.3%	1.2%	5.3%	3.9%
	銭湯・温泉施設等入浴施設	10.0%	11.7%	6.5%	21.8%	30.5%
	田畑・菜園など	4.4%	18.8%	28.5%	35.1%	18.6%
	神社・寺院など	8.2%	8.8%	4.4%	5.7%	7.0%
	インターネット空間	6.1%	9.9%	2.7%	3.5%	3.4%
	その他	3.0%	4.3%	1.5%	4.2%	5.1%
	居場所と思えるところはない	0.9%	1.4%	0.6%	1.0%	0.2%

なぜ、多世代交流？

Article

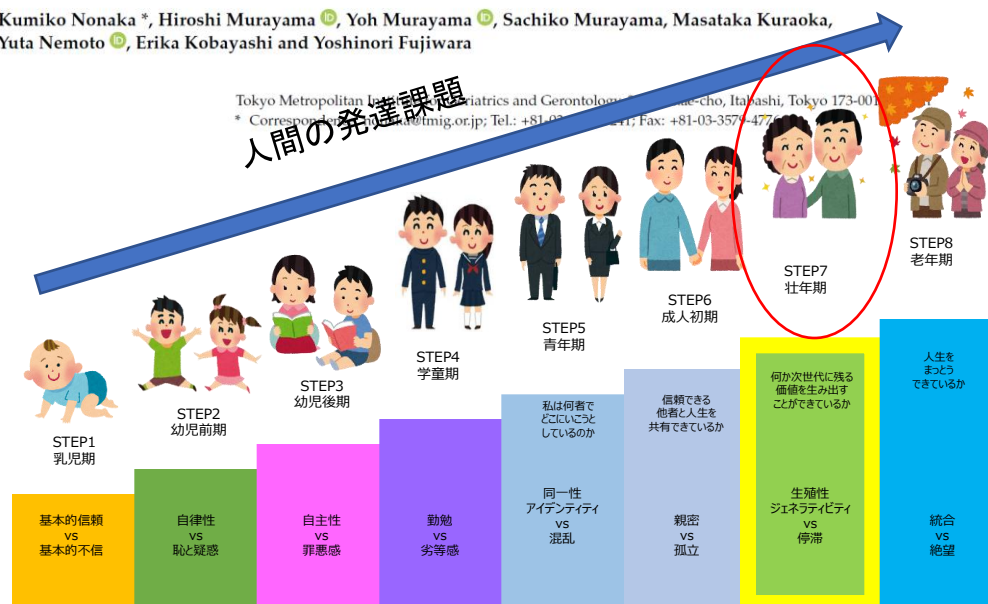
The Impact of Generativity on Maintaining Higher-Level Functional Capacity of Older Adults: A Longitudinal Study in Japan

Kumiko Nonaka *, Hiroshi Murayama , Yoh Murayama , Sachiko Murayama, Masataka Kuraoka, Yuta Nemoto , Erika Kobayashi and Yoshinori Fujiwara

Tokyo Metropolitan Institute of Gerontology, Chiyoda-ku, Tokyo 100-0001, Japan

* Correspondence: kumiko.nonaka@tmig.or.jp; Tel.: +81-03-3579-4771; Fax: +81-03-3579-4772

人間の発達課題



Generativity理論
「次世代の価値を生み出す
行為に積極的に関わること」



▲ E.H.エリクソン
(1963)

英知、思い、技、経験、
文化、環境...
何かを伝える



Generativity尺度が1点向上すると

はたらく (つながり・役割)

2年後の生活機能低下リスクは30%減

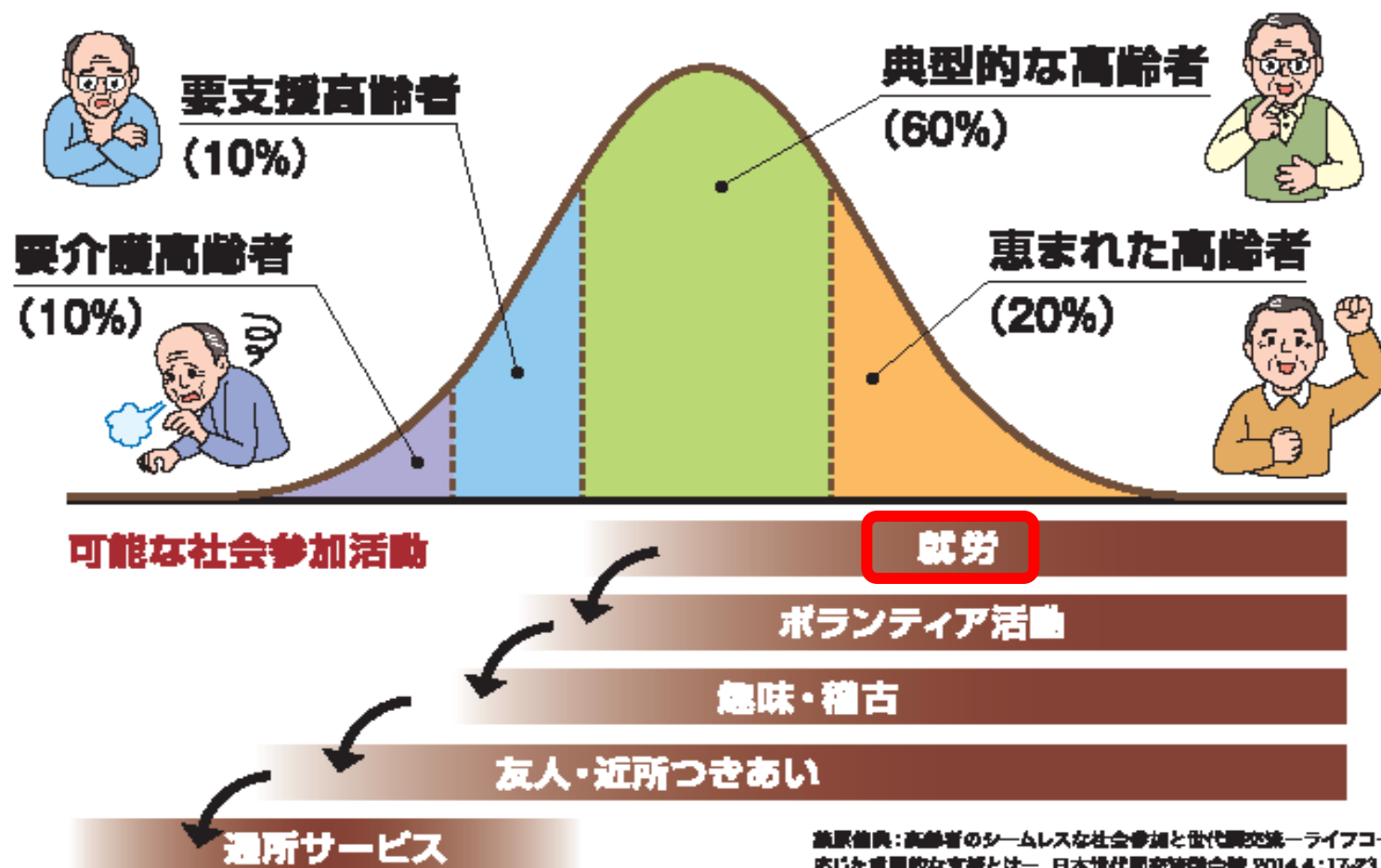
本日の話題

- シニア就労の社会的背景・意義
- 就労がもたらす「三方よし」

東京養育院(当センター)の初代院長 澁澤榮一

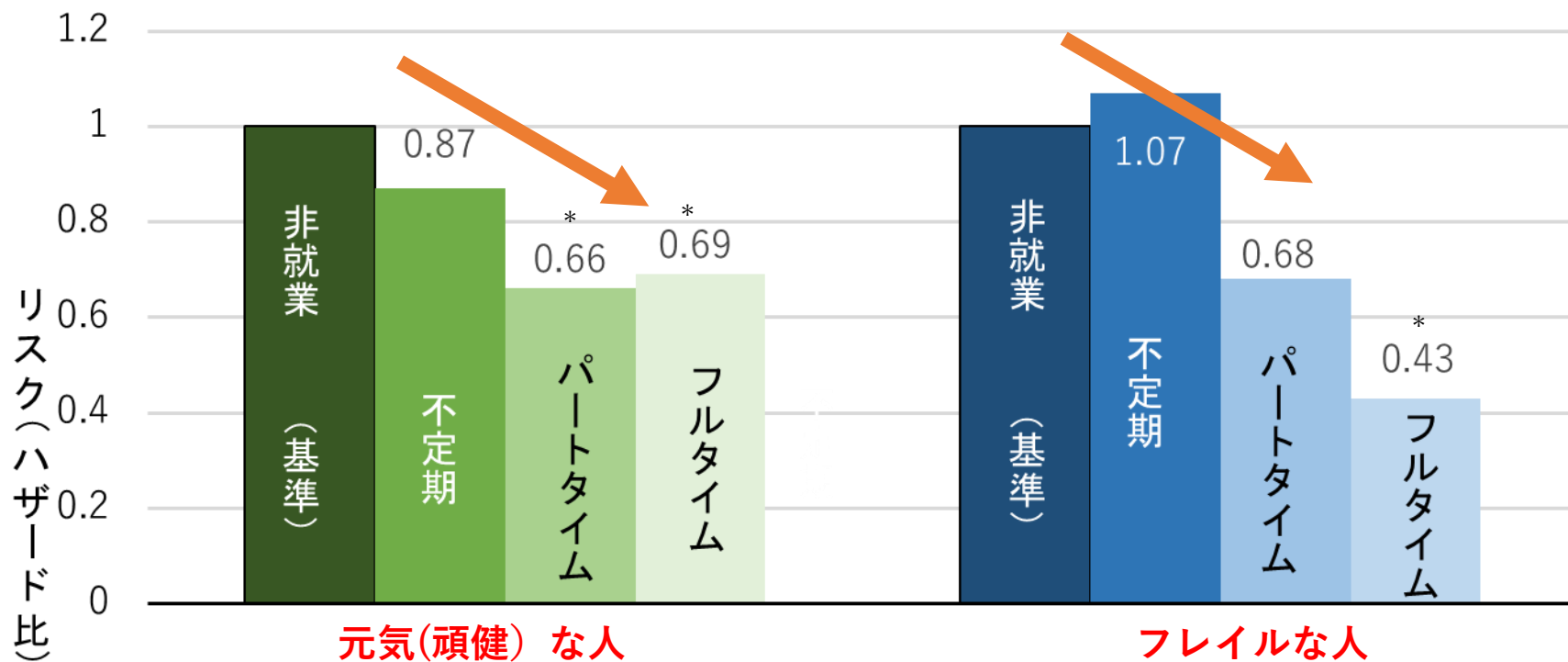


ライフコースに応じた社会活動



高齢期の就労状況が要介護認定に及ぼす影響

大田区在住65歳以上の要支援・要介護非認定65-84歳の男女15,500名を3年6か月追跡



年齢、性別、等価所得、教育歴、同居者有無、体格指数、慢性疾患、飲酒・喫煙状況、就業以外の社会活動への参加、手段的日常生活動作能力、健康度自己評価の影響を統計学的に調整した。

* 統計学的に有意差あり

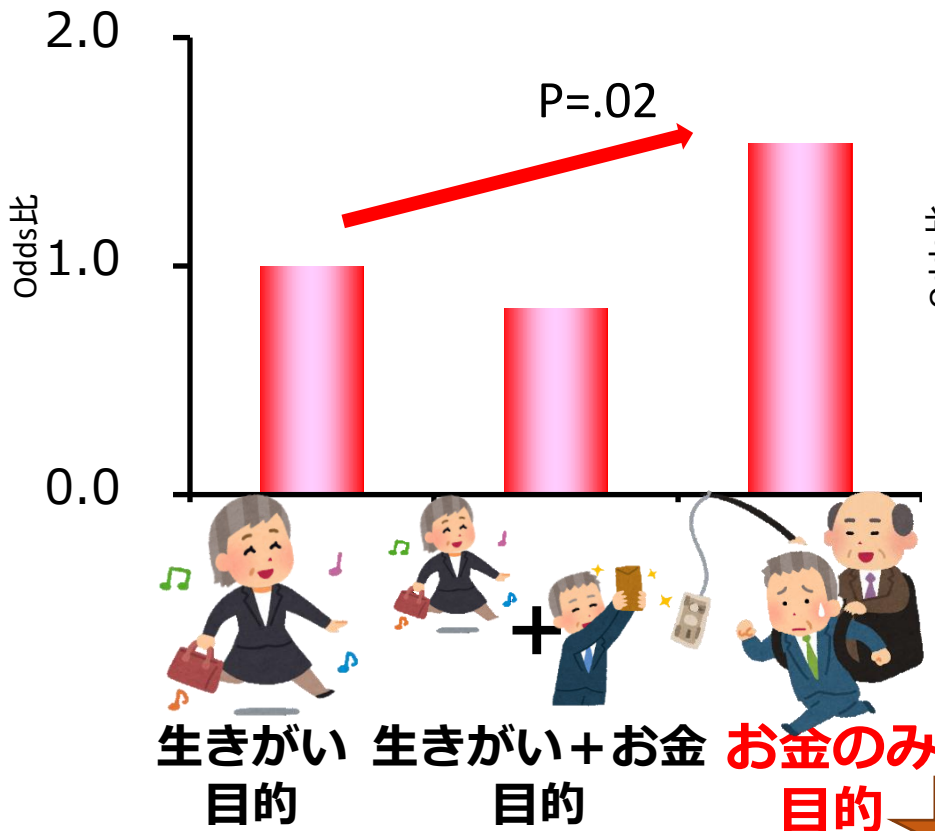
Fujiwara, et al. *Geriatr Gerontol Int.* 2023

高齢期の就労**動機**と2年後の健康悪化リスク

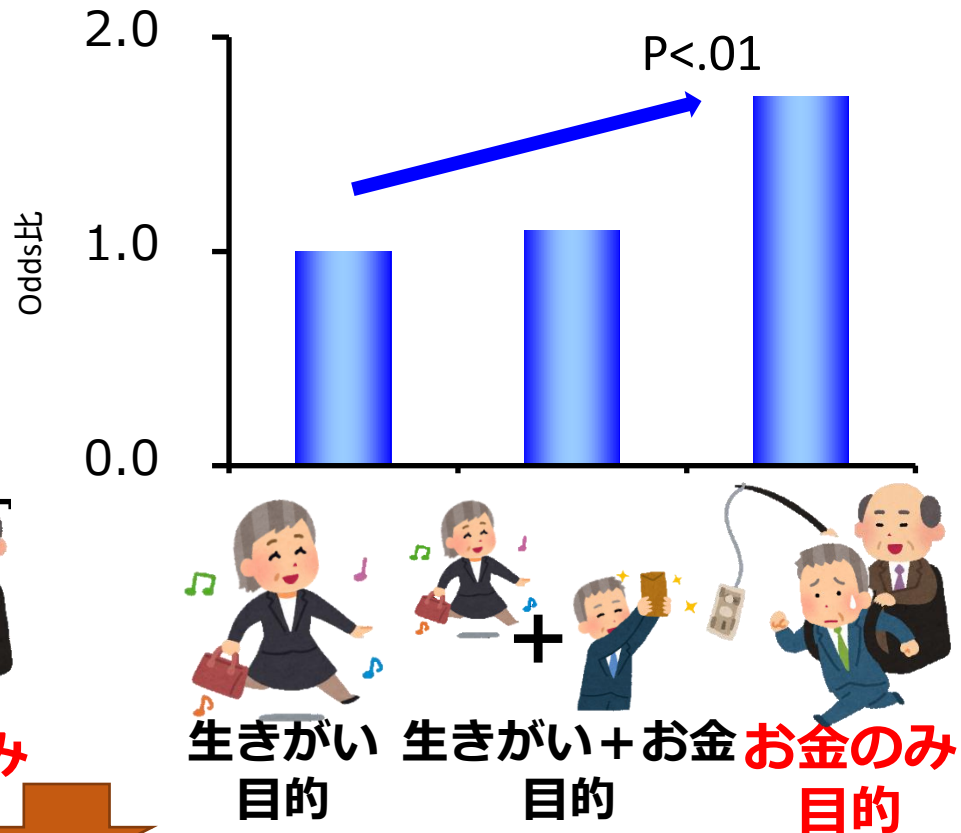
問：ボランティアの動機が健康に影響する(Nonaka et al.,2019)→就労の場合は？

■ 大田区大森地区在住の就業している945名の高齢者を対象とした郵送調査

主観的健康感悪化リスク



生活機能(老研式活動能力指標)悪化リスク



性、年齢、教育年数、婚姻状況、暮らし向き、雇用形態、従属変数の初期値を調整

Nemoto et al., Geriatr Gerontol Int. 2020;20:745-751

金銭目的のみの就労では健康は維持できない

福祉領域で働く、三方良し型就労

高齢者に良し
＋雇用者・現役世代に良し
＋地域社会に良し



photo - 6204158

直接感謝される働き方

ワークシェア、家事、介護・育児支援等

近所で長く、働こう！



生産性向上取り組みの対象

直接的なケア

食事介助、排泄介助、衣類の着脱介助、入浴介助などの身体介護や掃除、洗濯など直接的なケアの生活援助といった、利用者に直接接しながらサービスを提供する業務

*

* 自立支援の観点から、利用者と共にを行う掃除や調理は直接的なケアとみなす

間接的業務

情報の記録・入力や各種会議、研修への参加など、利用者とは直接接しない形で行う業務

実は多い

介護助手の役割

周辺業務

準備、後片付け、在庫管理、修理
見守り、アクティビティ補助・・・

ボランティアでも代替？

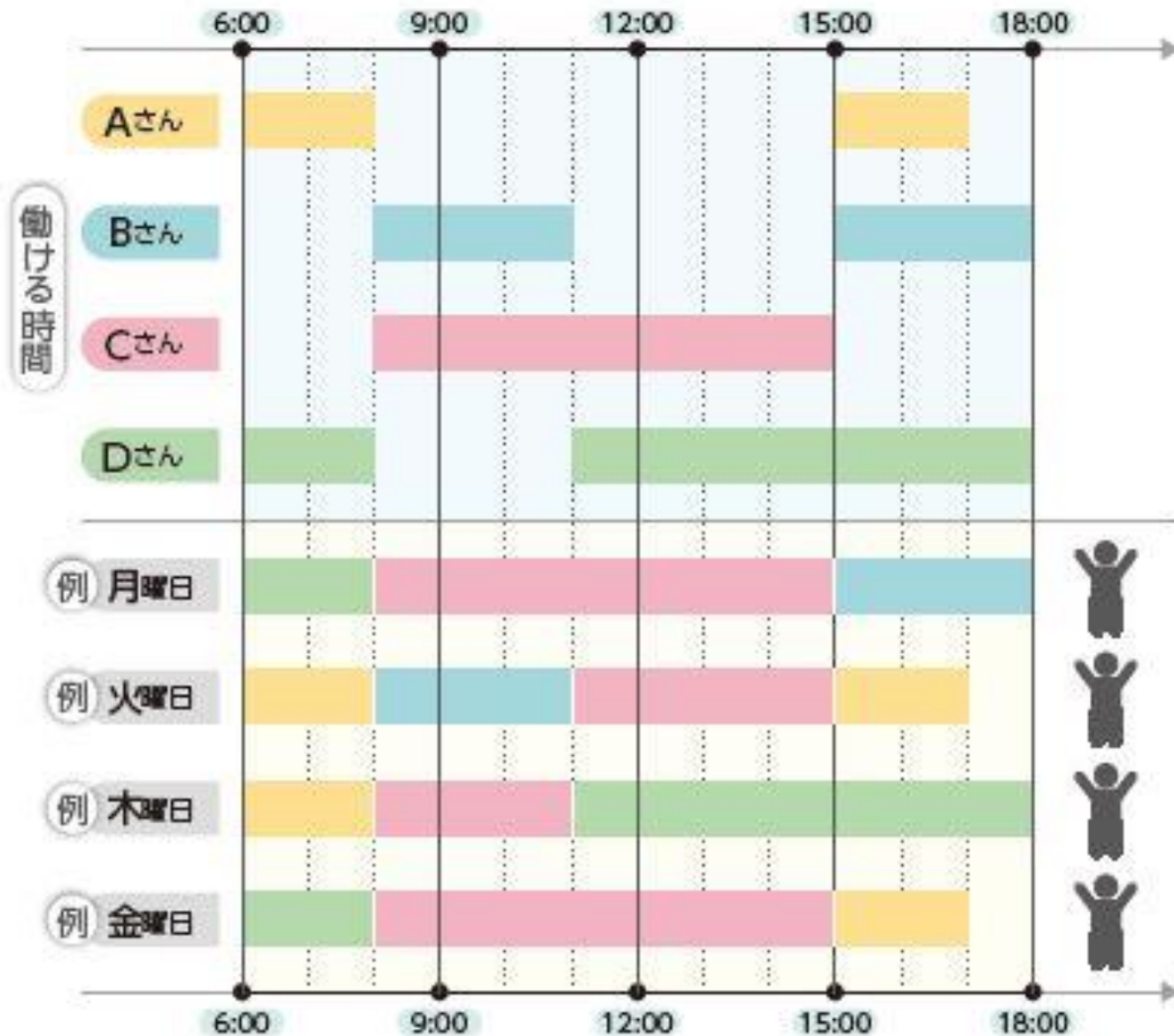
引用：厚労HP <https://www.mhlw.go.jp/kaigoseisansei/what/productivity.html>

就労vsボランティア(有償含む)

就労 vs. ボランティア

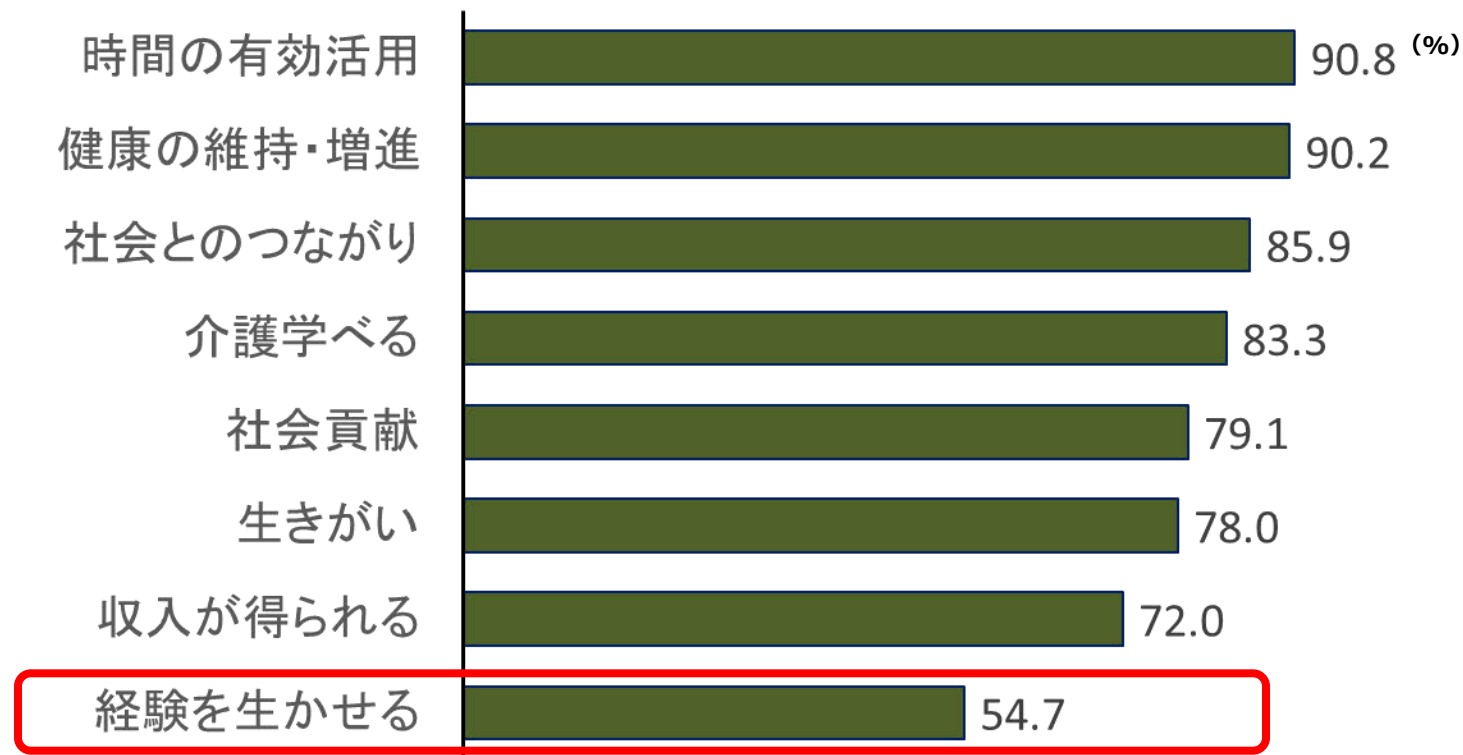
- 主導権： 職員が、指示 vs. お願い
- 対価の意義： 給料 vs. 謝礼
- 責任・継続性： 契約 あり vs. なし
- 創造性： 大 vs. 小
- 自主性： 小 vs. 大

モザイク型就労のイメージ



高年齢介護助手が仕事に感じるメリット

2020年 全国老健施設調査 (全国の老健施設約1,200施設対象)



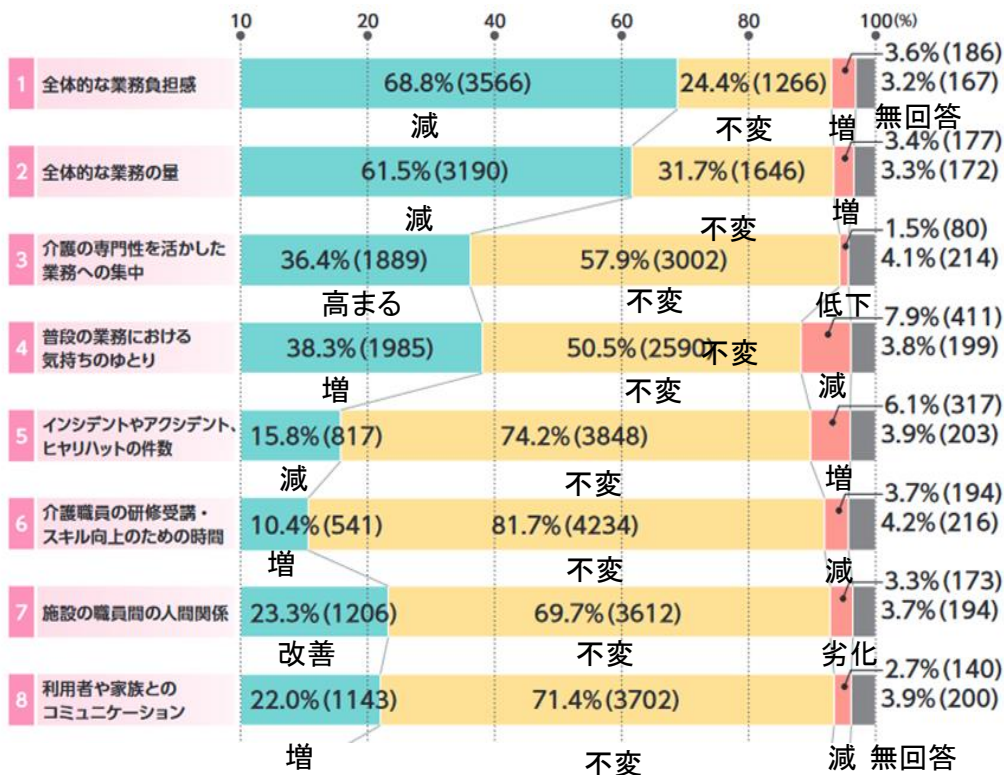
自分のため＋経験不問

中本, 他. 日公衛誌 (2023)

高年齢介護助手の波及効果

介護助手は施設にとって有効か？

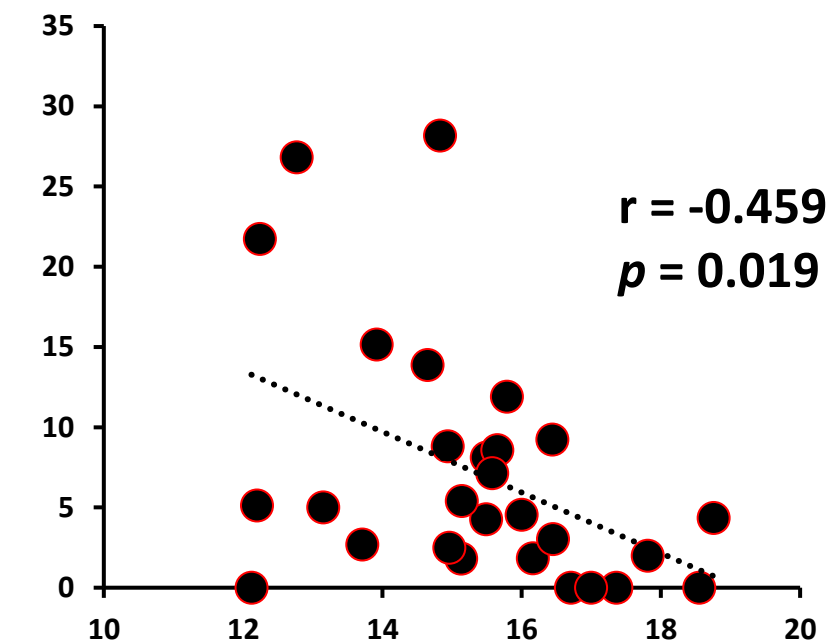
R2老人保健健康増進等事業「介護老人保健施設等における業務改善に関する調査研究事業」



出典：ご存知ですか「介護助手」のちから，社会保険出版(2023)

令和元年度 介護施設等における生産性向上に資するパイロット事業（厚労省・三重県委託事業）

施設毎の介護助手配置割合 (27施設+現役介護スタッフ825名)



施設毎バーンアウト尺度得点平均値

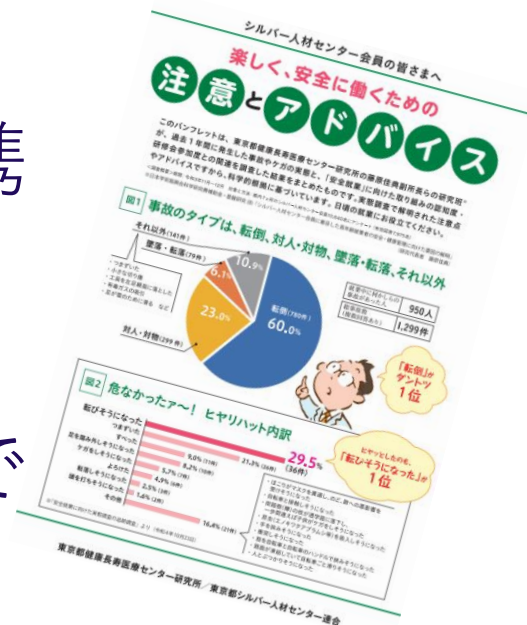
Sakurai & Fujiwara, et al. BMC Health Serv Res. 2021

現役スタッフの業務・精神的負担軽減に貢献



高齢者就労の課題と展望

- 安全管理：フレイル予防との連携
- マッチングとコーディネート：
ガッツリからゆるい働き方まで
就労的活動の推進



急募 きらりあ求人情報 6.4

下記に掲載の求人情報には、ご希望の条件に合致する求職者の方が多い場合があります。
気になる求人について、お気軽にお問い合わせください。お問い合わせは、お気軽にしてください。

求人番号	職種	勤務地	給与	応募資格
126-1	パート・アルバイト	東京都中央区	1,120円〜1,200円	1. 年齢20歳以上30歳未満 2. 高卒以上 3. 未経験者歓迎
126-2	パート・アルバイト	東京都中央区	1,120円〜1,200円	1. 年齢20歳以上30歳未満 2. 高卒以上 3. 未経験者歓迎
126-3	パート・アルバイト	東京都中央区	1,120円〜1,200円	1. 年齢20歳以上30歳未満 2. 高卒以上 3. 未経験者歓迎
126-4	パート・アルバイト	東京都中央区	1,120円〜1,200円	1. 年齢20歳以上30歳未満 2. 高卒以上 3. 未経験者歓迎
126-5	パート・アルバイト	東京都中央区	1,120円〜1,200円	1. 年齢20歳以上30歳未満 2. 高卒以上 3. 未経験者歓迎
126-6	パート・アルバイト	東京都中央区	1,120円〜1,200円	1. 年齢20歳以上30歳未満 2. 高卒以上 3. 未経験者歓迎
126-7	パート・アルバイト	東京都中央区	1,120円〜1,200円	1. 年齢20歳以上30歳未満 2. 高卒以上 3. 未経験者歓迎
126-8	パート・アルバイト	東京都中央区	1,120円〜1,200円	1. 年齢20歳以上30歳未満 2. 高卒以上 3. 未経験者歓迎
126-9	パート・アルバイト	東京都中央区	1,120円〜1,200円	1. 年齢20歳以上30歳未満 2. 高卒以上 3. 未経験者歓迎
126-10	パート・アルバイト	東京都中央区	1,120円〜1,200円	1. 年齢20歳以上30歳未満 2. 高卒以上 3. 未経験者歓迎

北区立いきがい活動センター「きらりあ北」
〒114-8501 東京都荒川区西日暮里5丁目10番1号
TEL 03-5390-2220 FAX 03-5390-2233
HP: <https://www.tomotsuku.jp/>

北区立いきがい活動センター
「きらりあ北」

<https://tomotsuku.jp/> 大阪・関西万博きょうと推進委員会認証