

埼玉シニアを応援!

シニアが「選択」する時代です。
どう働く?

彩の国シニア応援大使
三遊亭鬼丸さん

多くのシニアが

「定年後も働きたい」と考えています。

自分に合った働き方を選ぶシニア、

そんなシニアを後押しする企業が増えています!



彩の国
埼玉県

Contents

- P1 三遊亭鬼丸さん・村田綾さん
動画配信中!
- P3 鬼丸ウォッチ!
働くシニア突撃取材
- P10 企業も働く環境を整えています
- P11 サポート施設・取組の紹介



働くシニアの魅力や企業のアイデアなどについて、村田綾さん(左)と対談しました。YouTubeでご覧いただけます!

シニアが働きやすい埼玉県！ 働き方は「選択」する時代です

彩の国シニア応援大使4年目を迎えた、落語家の三遊亭鬼丸さん。コロナ禍の令和2年度は、感染防止対策を徹底しつつ、活躍するシニア取材しました。「なんだか60代はつままない」と、大使らしからぬ毒舌を織り交ぜながら、実は時代の変化を鋭く感じ取り、大切な視点に気付いた様子です。さらに女優の村田綾さんとシニアの魅力を語り、動画にまとめました。

「どう働くか」選ぶ

彩の国シニア活躍応援大使に就任して4年目になりました。今年度の活動は、新型コロナウイルスの感染防止対策に知恵と工夫が求められました。一昨年から続けてきた講演もひと工夫して、動画配信やオンラインに。村田綾さんとシニアの魅力を語る動画をYouTubeで配信中です。

一方、活動は感染防止の危機意識を持ちつつ、「フェイス・トゥ・フェイス」「現場第一」が基本。シニアの皆さんと出会い、直接声を聞く機会を大切にしました。

実は、埼玉はシニアが働きやすい県なんです。なんと、県内企業の99・5%に何らかの「高齢者雇用確保措置」があります。

「60代はつままない」。こ



鬼丸さん推薦!



今回の企業訪問「鬼丸ウォッチ!」は、絶対面白いですよ。定年後は肩書きや責任の重さが変わります。一方で、知識や経験、技術は変わらない強み。取材では、シニアの「仕事観」に注目しました。肩書きを外して、若い世代と一緒に働くのは、どんな気持ちなのか。また、雇用する企業が、技術の継承や若手の育成などを期待する中で、若い世代とどう接しているのか。生き生きと働く6人のシニアが、選び、見つけた定年後の仕事の魅力をバッチリ取材しました。

【表紙】 企業向けハンドブックの「鬼丸ウォッチ!」で取材させていただいた理工協産株式会社(川口市)の渡辺武司さん。理工協産の取り組みは、右記QRコードより動画をご覧ください。

シニア 応援大使って?

彩の国シニア応援大使
三遊亭鬼丸さん
(落語家)



シニア応援大使は、シニアの皆さんが、ご自身の希望に合わせて仕事や地域活動など様々な分野で活躍できる社会を構築できるよう、情報発信などを行っています。平成29年6月から鬼丸さんが「彩の国シニア応援大使」として活動しています。4年目は、新型コロナウイルスの感染防止対策を徹底しつつ企業へ出向き、「シニア人材の積極活用術」を取材したほか、一昨年から続けてきた講演会の動画配信や企業向けセミナー(オンライン)開催にも挑戦しました。

【プロフィール】

さんゆうてい・おにまる 1972年生まれ。長野県上田市出身、さいたま市在住。故・三遊亭圓歌に弟子入り。97年、初高座。2009年、NHK新人演芸大賞入選。10年、真打に昇進し、「鬼丸」を襲名。FM NACK5「GO GOMONZ(ゴゴモンズ)」に出演中。「令和元年度彩の国落語大賞」を受賞。

三遊亭鬼丸さん × 村田 綾さん

「埼玉シニアを応援!」 YouTubeで配信中

若い世代も読んで!

この冊子は、40代や50代の皆さんにもぜひ読んでほしいです。職場では、定年を迎えたシニアが増えているはず。若い世代と一緒に働くシニアのホンネが分かる

れまでの取材で何となく感じていましたが、その理由に気付きました。定年後も働くのは、もう「ふつう」のことなんですね。どう働くかを「選ぶ」時代です。

第3部では、節約家の大旦那が息子3人のうち誰に跡を継がせるか、それぞれに親の葬儀方法をたずねて決めるようにする断片「棒」を披露しました



ります。皆さんもやがて迎える定年。その時、先人の「選択」がきつと参考になると思えます。動画も配信中です!

鬼丸さんと女優の村田綾さんによる動画「埼玉シニアを応援! ~三遊亭鬼丸 彩の国シニア応援大使が贈るエール~」をYouTubeで動画を配信中です。鬼丸さんが取材を通して気付いた働くシニアの魅力、シニアを積極的に起用する企業側の工夫等を中心に2人が対談、紹介しています。第1部・第2部は「働いてみようかな」と考えているシニアや現役世代の皆さんに向けた、背中を押すようなようなメッセージです。第3部は三遊亭鬼丸師匠の「落語でエール!」。ぜひ「働くシニア応援サイト」からご覧ください!



●第1部/働くシニア編
「定年後も働くのは、もう普通!?!」



●第2部/企業の取り組み編
「企業も整えています!」



●第3部/落語でエール
「埼玉シニア、へエール!」

シニアが働く環境」

埼玉シニアを応援 検索

【プロフィール】

むらた・あや 女優。さいたま市出身。舞台「永遠の一秒」等の他、映画・各種イベントに出演。さいたま観光大使、埼玉県ちいきデビューひつぱりガールズリーダー等としても活躍中。





**鬼丸
ウォッチ!**

あなたは選ぶ? 埼玉には多様な 働き方があります

彩の国シニア応援大使の落語家、
三遊亭鬼丸です。

ご存知でしたか。60〜64歳の7割
超が、仕事を持っています。65〜69
歳でも約半分が働いています。

60歳以上で働いている人の9割近
くが「70歳以上まで働きたい」と考
えているそうですから、驚きです。
定年後も働くのは、もう当たり前の
時代です。

定年を迎えた後、たとえ肩書きや
責任は軽くなっても、知識や経験、
技術の価値が変わるわけではありません。
その価値に気付いた企業がた
くさんあります。

そこで、働くシニアを突撃取材。
さて、皆さんは定年後の仕事をどう
選んだのでしょうか。新たなやりがい
を見出して働く人たちに、話を聞き
ました。

セブン-イレブン川越新河岸店

観光農園ロコファームHANYU

牛山電工 株式会社

株式会社 ビーテック

株式会社 ティー・アイ・シー

松崎紙工 株式会社

子どもたちから「コムスのおじさん」と呼ばれ、地域で評判の人がいます。コムスとは、超小型電気自動車（EV）の名称。おもちゃのミニカーみたいで、子どもたちに大人気です。こ



コムスで商品とともに「コミュニケーション」も届けます

のかわいい車で、食品などを宅配しています。有賀厚好さん。配達専門のパートタイマーですが、実は店舗切つてのすぐ腕営業マンで、宅配の利用客を2・5倍以上に増やす原動

テーマ 見つける

仕事の喜びは、自分で

セブン-イレブン川越新河岸店 有賀 厚好さん(73歳)

力になりました。ハローワークで紹介された「週2日勤務、1日2時間」の求人に応募。始めた頃の配達件数は、1日に1〜2件だったとか。「特別なことは何も。ただ、空いた時間があったいなくて始めたことです」。

商品をお届けたついでに近所のお宅へチラシを配布する、子どもを連れて公園に集まっているママさんにチラシを渡す、といったひと手間を続けたそうです。

「話すのは楽しい」。有賀さんはある時、気付いたと言います。商品をお届けた時、チラシを手渡した時、何気なく交わしていたおしゃべりが、「いつの間にか仕事のやりがいや楽しみになっていました」。

今、有賀さんのおしゃべりを楽しみにして、注文してくれる高齢の利用者がいます。トレードマークの

EVを見つけると、子どもたちが集まり、ママさんたちと自然に会話が弾みます。仕事の枠を超えて見つけた喜びが、巡り巡ってさらに仕事を広げていきます。仕事は年齢じゃない。「できる人」はさすがです。

仕事への姿勢が評価されたことは、自信につながりました。現在は勤務時間を増やし「週4日、1日3時間半」働いています。「仕事の目的はお金じゃない。ただ働ければいい」。カッコイイ。



働き方を説明する有賀さん。趣味はボーリング

セブン-イレブン 川越新河岸店 (川越市)

コンビニ大手。日本に1号店を出したのは1974年。今や暮らしに欠かせない存在。食品などの宅配サービス「セブンミール」を手掛ける。

「シニア活躍推進宣言企業」をご存じですか。県が認定したシニアが働きやすい企業のことです。さらにワンランク上の「生涯現役実践企業」は「三つ星企業」といわれています。

高橋初平さんは大手化粧品会社を定年後、知識と経験を生かそうと、同じ業界を選びました。資格者を求めていたことと、シニア人材の活用に積極的な姿勢が決め手でした。



「適度な仕事は健康にもいいかも」と話す高橋さん

テーマ **生かす選択 挑む選択**

知識と経験。同じ業界で

(株)ビーテック

高橋 初平さん(72歳)

男性の平均寿命はおよそ80歳。20歳までは学びの期間、そこから先の40年間は仕事のために。「残った人生を好きに生きる」が、高橋さんの持論。「ところが、人生100年時代といわれるようになって、人生を見直すことにしました」と笑います。現役時代には「早期退職を考えた」と言いますから、人生を楽しみたいという思いは本気です。

休日には家族で遠出を楽しむとか。「運転が好きだから、長距離運転は苦にならない」と言います。

「通勤に高速道路を利用してのわがままを認めてもらっています。会社が多様な働き方に理解があるので、仕事を続けられます」

令和2年5月、「三つ星企業」に認定されました。高橋さんのような、人生を楽しみたいというシニアの強い思いが、企業を変えていくのかもしれない。



品質管理課の戸村哲士さん(左)と高橋さん

株式会社ビーテック (坂戸市)

化粧品の充てん・包装など手掛ける。県が認定するシニア活躍推進宣言「生涯現役実践企業」。

40年以上着続けた「白襟」を脱ぎ心機一転、農業へ挑んでいるシニアがいます。近藤道男さんは、地域のスーパーなどで組織するボランティアリーダーチェーン企業の役員から転身、観光農園を任



木村社長（右下）と、イチゴ苗を植える近藤さん（左）。自宅ではバラを栽培

されています。「農業に対する抵抗感はありませんでした」と言いますが、経験や知識は「趣味の庭いじり」程度。ゼロからの出発に不安はなかったのでしょうか。

テーマ 挑む選択

失敗を成功に 企業の度量

観光農園ロコファーム HANYU 近藤 道男さん(64歳)

「やってみないか」。顔馴染みだった地元スーパーの木村健造社長の誘いが「うれしくて、二つ返事で挑戦を決めた」ものの、いざ事業を任せられると「失敗できない」という重圧が大きくなりました。

観光農園は構想から15年をかけて、ようやく実現にこぎ着けた木村社長肝いりの事業でした。近藤さんは農業関連の本を読み漁り、技術研修にも出かけました。初めての挑戦はイチゴ。農業大学校出身の若手社員の技術もあって「まずまずの出来」だったとか。新型コロナウイルスが猛威を振るいはじめた令和2年2月に、開園を迎えました。

「若手との仕事には、現役時代の経験が生かされています。私は人生の先輩、彼は技術の先輩。いい関係で仕事ができています」出来事は夏。メロンの栽培に挑戦して1300個ほどが実ったものの収穫時期を見誤りました。味は良かったものの「失敗した」と落ち込む近藤さんに対して、木村社長は「成功だ」とスーパーで300個を販売しました。ただし、こんな張り紙を付けて。「素人が育てたメロンです。美味しくなかったら返金します」ゼロからの挑戦を受け止める度量の広さは、さすが。だから頑張れるんですね。



農園の仕事は朝が中心。農業はシニアにも人気だとか

観光農園ロコファームHANYU (羽生市)

スーパーマーケットなどを展開する(株)ケンゾーが手掛ける観光農園。令和2年2月にオープンした。



桐生さん（右上）と仕事仲間の岡田さん（右下）。仕事も昼食も一緒

「定年とともに役職は捨てました」と笑うのは、桐生正尚さんです。国内通信機器大手を定年退職して、平均年齢が33歳という「若い職場」に飛び込みました。それまでの知識と経験を生

かして、システムエンジニアとして働いています。「働かないならお小遣いはなし」。妻から半ば強引に背中を押された、と笑顔で話します。仕事仲間は、入社4年目

の岡田晃典さん(26)。親子以上に年齢差がある若者と肩並べて働くのは、どんな気持ちでしょう。

「年齢差は気になりませんが、話題は合いません。彼もあえて私に合わせようとしませんが、私が合わせようにもついて行けない。上下関係がないのは、かえって気楽です」

昼食はいつも一緒。近くの居酒屋へ出かけることが多いそうです。メニューが豊富で、好みに合わせて、それぞれ勝手に注文するのだとか。「仕事中は気を張っているのですが、昼食の時はリラックスしたい。気を使わない相手が楽でいい」。一方の岡田さんにとって、桐生さんはどんな存在なのでしょう。

「頼りになる同僚、というより大先輩という存在です。仕事で迷ったとき、困ったときには必ず相談しま



システムの仕事を2人で分担している

す。知識と経験があるから解決する引き出しが多くて、ひらめきがすごい。学ぶことが多いです」

その一方で、岡田さんはこうも話します。「尊敬する人ですから、もちろん敬語を使いますが、気は使いません」。年齢差はあっても上下関係はなく、同僚であつても尊敬する相手。二人は不思議な関係です。

桐生さんの名刺にはこうあります。エキスパート。熟練者の意味、なるほど。

テーマ 肩を並べて 年齢差を超えて、働く

(株)ティー・アイ・シー

桐生 正尚さん(68歳)

株式会社ティー・アイ・シー (越谷市)

住民記録や国民健康保険などの公共分野、医療分野、民需分野まで、幅広い分野のシステム構築を手掛ける。

朝7時。店が開くと、資材を求めて電気や空調工事などのプロがやって来ます。荒井七郎さんは、元仕入部長。営業畑を25年歩んだ経験もありです。現役時代には様々な取引先と付き合い、



数万アイテムもあるという資材。資材の組み合わせを説明する荒井さん

技術的な知識と商品知識を身に付けました。定年後は、プロ向けの資材ショップで働いています。取り扱い商品は4〜5万点。そのほとんどが頭に入っていると言いますから、

テーマ 商品知識

仕事選択。強みを生かす

牛山電工(株)「ベンリーセブンセブン川越店」荒井 七郎さん(71歳)

コンピュータも顔負けです。また、商品知識は、工事に必要な資材の組み合わせにまで及ぶとか。客のうっかりに気付いて買い忘れを助言する、資材の取り付け方を指南する、といったことは日常茶飯事。職人からの信頼が厚く、なくてはならない存在です。

「当時の取引先の子どもが、今や一人前の職人ですから長い付き合いです。その人間関係が今の仕事に生きています」

「仕事は、30分前行動」が流儀。出社は開店の30分以上前です。勤務は昼まで。午後の時間を自分のために使うのは、現役時代は「仕事一筋で、自由な時間がほとんどなかった」から。「楽しく仕事をするために、自分の人生を楽しむために」と、今の働き方を選びました。若手社員の教育係でもあります。若手とは「仕事以



勤務は午前のみ。午後の自由な時間が楽しみだそう

外の話はしない」と言いながらも、接客に戸惑う若手を気にかけて、すかさず助け舟を出します。「要点を押さえて教えるだけ」と素っ気なく答えても、何だか楽しそうに見えます。実は、パソコンが苦手で最大の壁とか。ネット注文が増えても「対面販売はなくなるから」と強気ですが、実は若手に教わる場面も。「仕事に卒業はありませんね」と笑います。

牛山電工株式会社 (川越市)

電設資材の総合技術商社。職人向けプロショップ「ベンリーセブンセブン」を営業所などに併設、展開する。

山に積まれた板状の段ボール。紙製とはいえ、かなりの重量です。段ボールケースの製造は、若い人でもなかなかの重労働のように思えますが、松崎義一社長はこう言います。「働く環

境や働き方を工夫すれば、長く働いてもらえます」。工場の床には、コンベヤーレールが四方八方に敷かれています。重い段ボールシートを縦横無尽に移動するための工夫です。



「最終的に“人”が大切」と話す松崎社長（左上）と西村さん（左下）

テーマ 職場環境

ワークシェアリングで長く快適に

松崎紙工(株)

西村 浩三さん(67歳)

さらに最新の空調設備に入れ替えて、より快適に働きやすくなりました。「設備投資で省力化を進め、生産性を上げて、コストを下げる。それは、利益向上だけでなく、働く環境の改善にもつながります」。

シニアや女性に合わせて改善したことで、若い人もより働きやすくなったと言います。松崎社長は、あらたな省力化設備の導入も計画しています。

シニア人材を活用するため、体調や私生活などに配慮して働き方も工夫していきます。それが、一つの工程を数人で担当する「ワークシェアリング」です。西村浩三さんに話を聞きました。

「出勤日は、仲間と相談して決めます。体調が悪かったり、急用がきたりしたときも、連絡は会社ではなく、仲間へ。お互い様だから気兼ねはないです」



労力は小さく、効果は大きい設備投資

西村さんの前職は紳士服の縫製会社。働けるうちに続けたい、と畑違いの仕事を選びました。「年齢とともに体力的にきつくなりませんが、会社が職場改善に積極的なので、長く働けます」と話します。

生産管理を徹底したことで、残業をなくし、この働き方が可能になりました。生産性は2倍以上に向上したとか。一石が何鳥にもなる働き方ですね。

松崎紙工株式会社 (越谷市)

段ボールケースなどの包装資材の製造、販売。自社工場での一貫生産体制を確立。多様なニーズに柔軟に対応する。

シニアの皆さんが持つ強みは、企業も注目しています。令和2年度は、県内企業の経営者や人事担当者などを対象に「企業向けセミナー」を開催しました。シニア従業員の「モチベーションアップ」「健康管理」「人事評価」をテーマに、三遊亭鬼丸さん、キャリアコンサルタント等の講師がオンラインで講演しました。シニアが働きやすい環境を企業側も整えようとしています。

第1回

働くシニアの強み再発見！モチベーションアップセミナー

働きがいや強みを支援！



「まだ働くのか」と思うシニアは多い。でも、人生100年時代。年齢で線を引くより、企業は柔軟な対応を」と話す安部さん(右)。「好奇心を持つシニアは成長力あり!」と意見が一致!
(令和2年11月27日開催)

鬼丸大使

シニアが働きやすい企業は、他世代にも魅力的。ブランド力も上がるのでは。

もちろん、働くことは経済的にも大事だけれど、シニアも家族や会社からの評価を得たい。まだまだ経験や知識を持って余している人もいるのでは?企業も、そこに目を向けてほしいです。

安部 博枝 講師(キャリアコンサルタント)

企業側は、給与・福利厚生・能力開発支援のほか、成長機会・働き方・労働環境等を見直してみましょう。一方、シニアにも「新しい環境で挑戦する」という意識や好奇心、適応力が必要です。

第2回

知って安心！働くシニア 健康管理セミナー

柔軟な働き方で、無理なく！



「社員に向けた健康維持啓発や体調不良時の緊急連絡先周知を」と企業の担当者等へ呼びかける近藤さん(右)
(令和2年12月18日開催)

鬼丸大使

マナーや経験が豊富な上、自らちょっとした仕事を見つけるなど、能動的な働き方をするのはシニアのメリット。年齢で区切るのはもったいない。シニアの皆さんも働くことで、社会とつながっているという安心感を持つようです。体力や時間に合わせた働き方は、シニアにも企業にもプラスです。

近藤 由香 講師(社会保険労務士)

健康による業務への影響は、加齢によるものもあるということを企業側も理解する必要があります。シニアの特徴を踏まえた接し方や労働環境の改善など企業側が行うポイントを解説しました。

第3回

シニア活躍で企業力もアップ！人事評価セミナー

不安を減らし、自信に！

(令和3年1月22日開催)

鬼丸大使

人には、他人から褒められたいという「承認欲求」があると思うんです。定年後のシニアには、それを満たす機会が少なくなる。職場での不満・不安を無くしていくと、「働く楽しさ」が増すのでは。シニアを「労働力」とだけ見ず、雇用側と働くシニア側が対等であることを、企業からも発信してほしいです。

近藤 由香 講師(社会保険労務士)

役割や職能、業績等に応じた賞与支給は、従業員のモチベーションアップのためにも望ましいことです。企業は、働くシニアへ事前に役割を明示し、公正な評価とフィードバックを行い、そして活躍の場の拡大やキャリアを考える機会等を設けましょう。



就職したいすべての方へ

就職・転職に関するきめ細やかな
トータルサービスを提供します。

就職相談・就職支援セミナー
実施9会場

さいたま 所沢 草加 川越 加須
春日部 深谷 秩父 伊奈

埼玉県セカンドキャリアセンターは、県内の9か所(さいたま、所沢、草加、川越、加須、春日部、深谷、秩父、伊奈)でシニアをはじめとする全年齢の求職者を対象に、下記のサービスを実施しています。

サービス内容(無料・事前予約制)

就職相談

仕事を探す際の方向性
のご相談、応募書類の
添削、面接アドバイス
など、**経験豊かなコン
サルタントが専任(※)
でサポート**します。(1
回 45分)

職業紹介

就職相談の中で就職条
件などのご希望を伺い、
**求人案件の条件交渉や
独自に開拓した求人案
件のご紹介(※)**を行
います。

就職支援セミナー

就職活動に必要な、自
己理解や応募書類の書
き方、面接の受け方、
仕事の探し方など対象
者別で就職に役立つセ
ミナーを行います。

※さいたま会場を除きます

詳しくはホームページをご覧ください。

セカンドキャリアセンター

検索 🔍

問合せ・予約電話番号

※会場によって問合せ先が異なりますのでご注意ください

所沢・草加・川越・加須・春日部・
深谷・秩父・伊奈の8会場

☎049-265-5844

受付時間:月～金 9:00～17:00 ※土曜・日曜・祝日を除く

さいたま会場

ハローワーク浦和・就業支援
サテライト シニアコーナー

☎048-826-5611

受付時間:月～金 10:00～19:00

土 10:00～17:00 ※日曜・祝日を除く

シニアパワーステーション (シルバー人材センター)

知識や技能を地域で生かそう!

これまでの豊富な経験や知識、技能を地域で生かしませんか。シルバー人材センターは、60歳以上のシニアの方を対象に、シニアのライフスタイルに合わせた範囲で仕事を提供しています。各地域で入会説明会を開催していますので、事前に電話でご確認の上、ぜひご参加ください。



こんな仕事もあります

事務業務 | 一般事務、経理事務、
受付業務 など

折衝・
外交分野 | スーパー、ホームセンターでの
品出し、接客・営業 など

保育・
介護分野 | 保育補助、介護補助 など

工場内
における業務 | 製造業における検品、仕分け、
梱包 など

問合せ

公益財団法人 いきいき埼玉 (埼玉県シルバー人材センター連合)

☎048-728-7841 受付時間: 月~金 8:30~17:15 ※土曜・日曜・祝日・年末年始を除く

※シニアパワーステーションとは埼玉県内のシルバー人材センターの愛称です。

埼玉県シルバー連合



働くシニア応援サイト

魅力的な情報を発信中!

働くシニアやシニア活躍に取り組む企業を応援するため、「働くシニア応援サイト」を開設しています。各種セミナーの案内ほか、シニアへの取材や企業の取組情報を掲載し、シニア企業に情報発信を行っています。



セミナーやイベント情報を掲載しています。

セカンドキャリアセンターが主催するセミナーやライフプランセミナーなどの情報を随時掲載しています。

働くシニアを紹介しています。

県内企業で働くシニアを取材し、仕事のやりがいや同世代へのメッセージなどを紹介しています。

問合せ

埼玉県人材活躍支援課

☎048-830-4539

働くシニア応援サイト



シニアライフ案内士

自分のシニア像を考えよう

充実したシニアライフを過ごすためには、定年退職を迎える前から、定年後の準備をしておくことが重要です。埼玉県は、シニアライフに備えることの大切さを学ぶライフプランセミナーを開催しています。

シニアライフ案内士の認定

ライフプランセミナーを受講された方を「シニアライフ案内士」として認定します。



メールマガジンの配信

案内士の方には、メールマガジン等で受講後も継続的に情報提供します。

※「シニアライフ案内士」とは、セミナーやメールマガジンの内容を周囲の方に伝える方のことをいいます。特定の職業に就業できたり、専門能力を証明したりするような資格ではありません。

対象：主に40～50歳代の会社などにお勤めの方(その他の方でも参加できます)

内容：講師をお招きして次の内容を学びます。

- シニアライフの過ごし方とその準備
- 必要なマネープラン
- シニアライフを支える健康管理



問合せ

埼玉県人材活躍支援課 ☎048-830-4539

埼玉人生100年時代の楽しみ方研究所

理想の「〇〇年後」に向けたヒント

人生100年時代の楽しみ方を各分野の専門家と連携し、ヒントとなるコンテンツを提供するWEBサイトです。



地域活動が持つ「健康・幸福度の向上」「防災」「ファッション」「認知症予防」などの効能



1人でも、事前準備なく、読んで真似するだけで地域デビューできるサンプル集



問合せ

埼玉県共助社会づくり課 ☎048-830-2819



コバトン健康マイレージ

楽しく歩いて賞品を当てよう

歩いた歩数によりポイントが貯まり、貯めたポイントで埼玉県産農産物などの賞品が抽選で当たる。知らず知らずと健康志向にシフトチェンジ。スマートフォンにアプリをダウンロードして今すぐ参加！



参加方法は
こちら！



埼玉県マスコット「コバトン」



1 アプリのダウンロード
登録しよう！



2 スマホを持って
さあ、ウォーキング！



3 ポイント貯まる
「今日の歩数」送信



4 1日1回のチャンス！
ボーナスポイント



5 美味しい県産品など
賞品が当たる！

問合せ

埼玉県コバトン健康マイレージ事務局 ☎0570-035810

受付時間：月～土9:00～17:00 ※日曜・祝日・年末年始を除く

健康長寿サポーター



“健康でありたい”と願い、 行動を起こす

「健康長寿サポーター」とは、自分の健康づくりに取り組みとともに、役に立つ健康情報を、家族、友人、周りの皆さまに広めていただく方です（資格制度ではありません）。

健康に
良いことを実践

私も家族も友人も
健康になる

実践したことを
まわりにもオススメ

いきいきと健康で長生き
健康長寿埼玉！！

健康長寿サポーターになるには

健康長寿サポーター養成講習

(埼玉県・市町村での講習)の受講
30分の講習

- 健康長寿サポーターとは
- 健康づくりのヒント
 - ① 特定健診
 - ② 食事
 - ③ からだを動かす
 - ④ その他、生活習慣

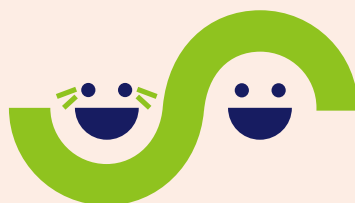
修了テスト

講習修了証の交付



問合せ

埼玉県健康長寿課 ☎048-830-3578



働くシニア応援プロジェクト
埼玉県

●記事、写真、イラスト等について事前の承諾なく使用することはご遠慮ください。 ●記事情報は令和3年2月現在のものです。

発行 埼玉県 産業労働部 人材活躍支援課
〒330-9301 さいたま市浦和区高砂3-15-1
TEL : 048-830-4539 FAX : 048-830-4854
E-mail : a4540-02@pref.saitama.lg.jp