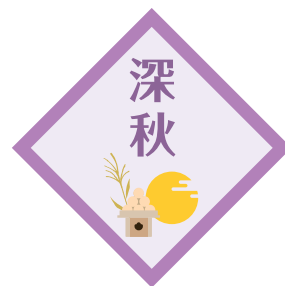


Dia News

ダイヤニュース



2025

No.II7



米ねえなしけ油焚いて刈るべ（茨城県竜ヶ崎市）

写真提供：448 SCHOOL

◆ 巻頭言 ◆

少子高齢化が求めるプロアクティブ・アプローチ 〈岡本 憲之〉

◆ フォーカス高齢社会 ◆

いわゆる健康食品の利用と栄養素摂取量に関する疫学研究 〈杉本 南〉

◆ Dia Report ◆

日本老年社会学会第67回大会 自主企画フォーラム

仕事と介護の両立～プレ介護期からの企業の関わり 〈安 順姫〉

◆ 財団研究紹介 ◆

外国人介護人材に焦点を当てた施設防災研究の必要性 〈上原 桃美〉

巻頭言

少子高齢化が求めるプロアクティブ・アプローチ

ページ
3

岡本 憲之 (おかもと・のりゆき)

一般社団法人高齢者活躍支援協議会 理事
高齢社会NGO連携協議会 理事

1947年生まれ。東京大学工学部卒業。専門はシステム工学、社会システム。三菱総合研究所の取締役、上席研究理事のほか、政府資源調査会専門委員、一橋大学大学院客員教授、日本シンクタンクアカデミー理事長、高齢者活躍支援協議会理事長、科学技術振興機構高齢社会研究開発領域アドバイザーなども務めた。著書に「エイジノミクスで日本は蘇る」(NHK出版新書) などがある。ダイヤ高齢社会研究財団 利益相反マネジメント委員会委員。

フォーカス
高齢社会

いわゆる健康食品の利用と栄養素摂取量に関する疫学研究

4

杉本 南 (すぎもと・みなみ)

東邦大学 医学部 社会医学講座衛生学分野 助教

東京大学農学部卒業。東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻専門職学位課程修了(公衆衛生学修士)、健康科学・看護学専攻博士後期課程修了(保健学博士)。東京大学未来ビジョン研究センター特任研究員を経て、2022年より現職。研究分野は、公衆衛生学、栄養疫学。日本人の健康食品の利用に関する研究のほか、就労者の昼食、食に関する環境影響や、持続可能な食品構成の探索などのテーマでも研究を行っている。

Dia
Report

日本老年社会学会第67回大会 自主企画フォーラム

仕事と介護の両立～プレ介護期からの企業の関わり

8

安 順姫 (あん・じゅんぎ)

ダイヤ高齢社会研究財団 研究部 博士研究員

2023年桜美林大学大学院老年学研究科博士後期課程修了。博士(老年学)。ダイヤ高齢社会研究財団研究助手・研究員を経て2024年4月より現職。専門は老年学。財団では「仕事と介護の両立支援に関する研究」を担当。研究テーマは、仕事と介護の両立支援、高齢者の精神的健康の維持・増進など。

財団
研究紹介

外国人介護人材に焦点を当てた施設防災研究の必要性

12

上原 桃美 (うえはら・ももみ)

ダイヤ高齢社会研究財団 研究部 専任研究員

桜美林大学大学院老年学研究科修了。博士(老年学)。2013年入団以降、「生きがい就業の介護予防効果」「シルバー人材センター会員の効果的な健康管理」の共同研究事業を担当。2022年からは、高齢者福祉施設を対象に防災・減災意識の向上に関するテーマを担当。

Dia
Information

14

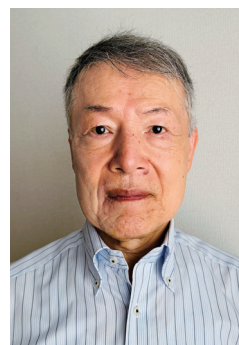
表紙撮影：五十嵐肇氏「米ねえなしけ油焚いて刈るべ(茨城県竜ケ崎市)」(2023年10月撮影)

※五十嵐氏は、千葉県我孫子市にある448 SCHOOLという写真教室(DAA常磐会員の吉羽健二郎氏ご夫妻が主催)で指導を受け写真を楽しまれています。

少子高齢化が求める プロアクティブ・アプローチ

一般社団法人高齢者活躍支援協議会 理事
高齢社会NGO連携協議会 理事

岡本 憲之



急速に進む少子高齢化が様々な問題を引き起こしている。生産年齢人口の減少は働き手不足という問題を招いている。あるいは、医療・介護など健康面や生活面で支援を必要とする高齢者が増える一方、支援する側の人材が足りなくなる問題も生じている。また、年金や医療保険など高齢者の経済面を支える資産（財源）が不足し、社会保障などの持続可能性が問われている。これらの問題が発生する原因は何か。それは一言で言うと、「支える側の人口割合が減り、支えられる側の人口割合が増える」ということに尽きるのではないか。

従来の高齢社会対策は、主に問題が発生してから、それに対応するリアクティブなアプローチがとられてきた。しかし、リアクティブ・アプローチだけでは限界が見えてきた。そこで注目されるのが、少子高齢化で発生する大きな問題を、前もって少しでも小さくする試みである。近年、このプロアクティブなアプローチがより強く求められるようになってきた。そこで、プロアクティブ・アプローチで大切なことは何かを考えてみたい。

昨年改訂された高齢社会対策大綱では・・・人々を年齢によって、「支える側」と「支えら

れる側」に分けるのではなく、若年世代から高齢世代までの全ての人が、それぞれの状況に応じて、「支える側」にも「支えられる側」にもなれる社会を目指していく・・・とある。高齢者であっても健康を維持しながら働き続け、支える側に回ることができる。生産年齢人口を15歳～64歳に限る必要はない。働く意欲と能力のある高齢者が無理なく仕事を続けられるよう、マッチングや働き方を工夫し、就労の機会を増やしていくことが求められる。

大切なことは、第一に「健康寿命」を伸ばすこと。第二に、高齢者も就労や社会活動を通じて役割と生きがいを持つことができる「貢献寿命」を伸ばすこと。そして第三は、高齢期の経済面を支える「資産寿命」を伸ばすこと。これら三つの寿命を延伸し、相互にプラスの効果を及ぼし合う社会を、筆者は「生涯現役社会」と呼ぶことにした。2018年、有識者などを委員とする「“生涯現役の日”制定・普及委員会」によって、記念日「生涯現役の日（10月1日）」が制定された。生涯現役社会の実現に向け、今こそ少子高齢化の大きな問題を小さくするプロアクティブ・アプローチの機運が醸成されることを期待したい。

いわゆる健康食品の利用と 栄養素摂取量に関する疫学研究

東邦大学 医学部 社会医学講座衛生学分野 助教

杉本 南



1 健康食品とは

日本における「健康食品」には、法律上の明確な定義はなく、一般に健康の維持や増進に役立つとされる食品全般を指します。医薬品ではなく、口から摂取する食品で、サプリメント（栄養素を濃縮したカプセルや錠剤）や栄養補助食品なども含まれます。国の制度としては「保健機能食品」があり、「特定保健用食品（トクホ）」「栄養機能食品」「機能性表示食品」の3種類があります（図1）。これらは、一定の安全性や機能性の基準を満たした場合に、健康への効果を表示することが認められています。しかし、これらの3つにあてはまらない一般食品の中にも、

「健康食品」として販売されているものもあります。

他の国では、認可されたものだけが健康食品として販売されていることもあります。

日本で販売されている健康食品は、トクホだけで1032件(令和7年7月までに許可された商品)あります。

では、健康食品の利用は、実際に私たちの健康に寄与しているのでしょうか？ 本稿では、健康食品の利用と栄養素摂取量に関する疫学研究について紹介します。健康食品の中には、例えばトクホのヨーグルトのような、通常の食品に近い食品もありますが、ここでは主に、通常の食品とは形態の異なる商品（錠剤やカプセル、粉末、1回量がビンなどに入った液体など）に関する研究を取り上げます。

2 健康食品を使っている人はどのくらいいるのか？

健康食品の利用に関する研究は世界中で行われています。特に研究が多いのはアメリカです。背景としては、栄養に関する疫学研究のデータが整備されていること、健康食品の市場規模が大きいことなどが考えられます。そのアメリカで、国民健康栄養調査のデータを使い、サプリメントを使っている人がどのくらいいるのかを調べた研究があります。それによると、2018年ではアメリカ成人の56%がサプリメントを使っていました（参考文献2）。この研究では、質問票で、健康食品過去30日間にサプリメントを利用したと答えた人と、前日に食べた食事の内容に関するインタビュー調査（2回）のどちらかで、サプリメントを使ったと答えた人を、「サプリメントの利用者」とし

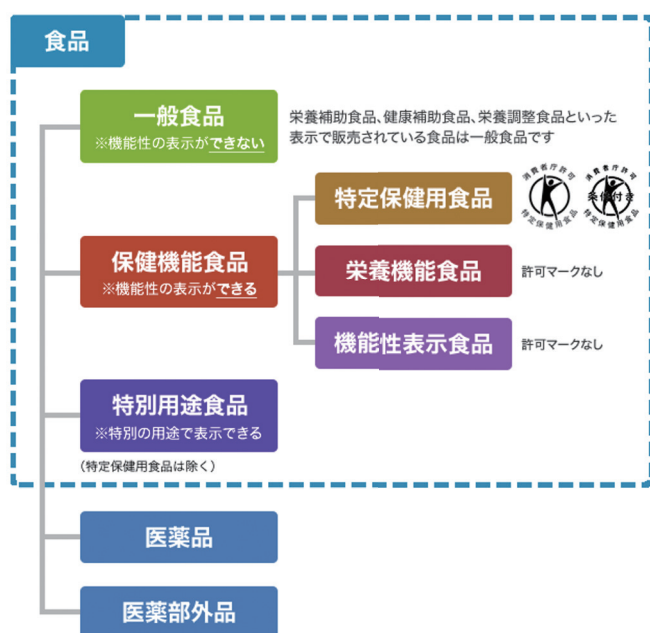


図1 食品と医薬品の大きな分類
(出典：参考文献1)

ています。

では、日本ではどのくらいの人が使っているのでしょうか。日本の国民健康栄養調査では、参加者に対して、「あなたは、サプリメントのような健康食品（健康の維持・増進に役立つといわれる成分を含む、錠剤、カプセル、粉末状、液状などに加工された食品）を食べたり、飲んだりしていますか。」という質問をして、健康食品の利用者を調べています。20歳以上だと、男性の30.2%、女性の38.2%が、利用していると答えていました（参考文献3）。そして、利用者は年代が高くなるほど、多くなる傾向にありました。調べ方に違いがあるので注意が必要ですが、アメリカほどではないものの、日本でもそれなりに利用者はいるようです。

3 日本人は健康食品からどのくらい栄養をとっているのか？

では、健康食品を利用している人において、健康食品は栄養素の摂取にどのくらい寄与しているのでしょうか。

意外に思われるかもしれませんが、日本人が健康食品からどのくらい栄養素を取っているのか、（例えば、ビタミンCの含まれた健康食品の利用者は、通常の食品と健康食品から、それぞれどのくらいビタミンCを摂っているのか）に関する研究は非常に少ないのです。

筆者は2022年に、詳細な食事調査データを使って、日本人が栄養強化食品（通常の形態の食品に、特定の栄養素を添加した食品。例えば、カルシウム・鉄強化牛乳など）やサプリメントからどのくらい栄養素を取っているのかを調べる研究を行いました。ここではその研究を紹介します（参考文献4）。

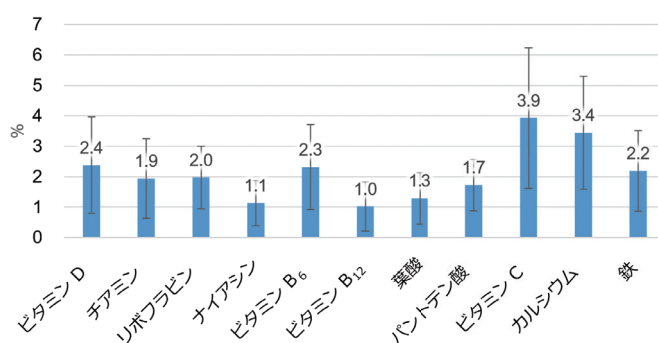
この研究では、2012年に全国392人の20～69歳の成人男女（福祉施設に勤務する人）を対象に行われた食事調査のデータを使いました。この調査では、食事記録という方法を使い、連続しない4

日間に、その日食べた食べ物と飲み物の種類と量をすべて量って記録してもらいました。もちろん、健康食品を食べた量も記録してもらいました。この記録から、通常の食品から摂取した栄養素の量と、健康食品から摂取した栄養素の量を計算しました。

4日間の記録日のなかで、1回以上健康食品（栄養強化食品またはサプリメント）を使った人は31%（122人/392人）でした。この人たちを、「栄養強化食品および／またはサプリメントの利用者」（以下、利用者）とします。次に、商品名をもとにして、その栄養素含有量を調べ、栄養強化食品およびサプリメントからの栄養素摂取量を推定しました。

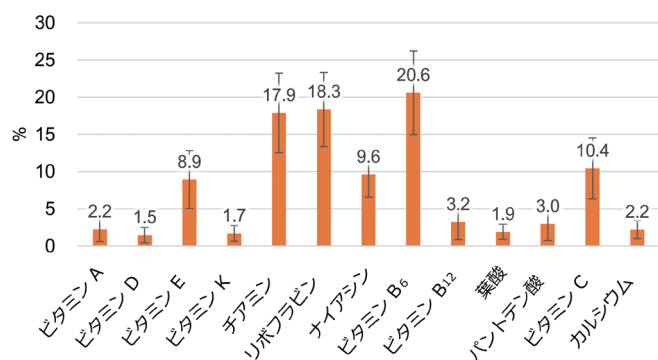
利用者122人において、栄養強化食品とサプリメントが栄養素の摂取量に寄与していた割合の平均をそれぞれ図2、図3に示しています。栄養強化食品の寄与は全体として4%未満、ビタミンCが最も高く3.9%、次いでカルシウムが3.4%でした。サプリメントの寄与はすべて平均して21%未満で、そのうち、ビタミンB6、リボフラビン、チアミンなどのビタミンB群の栄養素で寄与割合が高く、平均で17.9%～20.6%となっていました。ただし、これは平均値なので、もっと寄与割合の高い人も、低い人もいたことに注意してください。

では、栄養強化食品やサプリメントの利用は、栄



*各栄養素の摂取量に対する栄養強化食品の寄与割合の平均値を算出した。寄与割合の平均値が1%以上の栄養素のみ図示した。エラーバーは95%信頼区間。

図2 栄養強化食品および／またはサプリメント利用者122人における、栄養強化食品の各栄養素の摂取量に対する寄与割合の平均値：4日間食事記録データの分析
（出典：参考文献4）



*各栄養素の摂取量に対するサプリメントの寄与割合の平均値を算出した。寄与割合の平均値が1%以上の栄養素のみ図示した。エラーバーは95%信頼区間。

図3 栄養強化食品および／またはサプリメント利用者122人における、サプリメントの各栄養素の摂取量に対する寄与割合の平均値：4日間食事記録データの分析
(出典：参考文献4)

養分の適切な摂取につながっているのでしょうか。

まず、利用者122人と非利用者（4日間の記録日のなかで、1回も健康食品を使わなかった人）270人の間で、栄養素の摂取量を比べてみました。栄養強化食品およびサプリメントからの栄養素摂取量を含めない場合（通常の食事のみからの栄養素摂取量）でも、利用者は、非利用者よりも、食物繊維、ビタミンD、ビタミンE、チアミン、リボフラビン、ビタミンB₆、葉酸、パントテン酸、ビタミンC、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、銅の平均摂取量が多くなっていました。また、栄養強化食品およびサプリメントからの栄養素摂取量を含めた場合、前述の栄養素に加えて、ビタミンKとナイアシンについて、利用者の平均摂取量は非利用者よりも有意に多くなりました。

次に、利用者122人と非利用者270人それぞれで、栄養素の摂取量を、日本人の栄養素摂取に関する基準値（日本人の食事摂取基準2020年版）と比べてみました。栄養強化食品およびサプリメントからの栄養素摂取量を含めない場合でも、6種類の栄養素（ビタミンA、ビタミンB₆、チアミン、リボフラビン、カルシウム、亜鉛）について、習慣的な栄養素の摂取量が推定平均必要量（不足を回避するために設定

された基準）を下回っている者の割合は、利用者の方が非利用者よりも低くなっていました。つまり、これらの6種類の栄養素について、利用者の方が、摂取量が適切な者の割合が多かったことを示しています。栄養強化食品およびサプリメントからの栄養素摂取量を含めた場合、さらに3種類の栄養素（ビタミンC、マグネシウム、鉄）について、習慣的摂取量が推定平均必要量を下回っている者の割合が、利用者の方が非利用者よりも低くなりました（図4）。

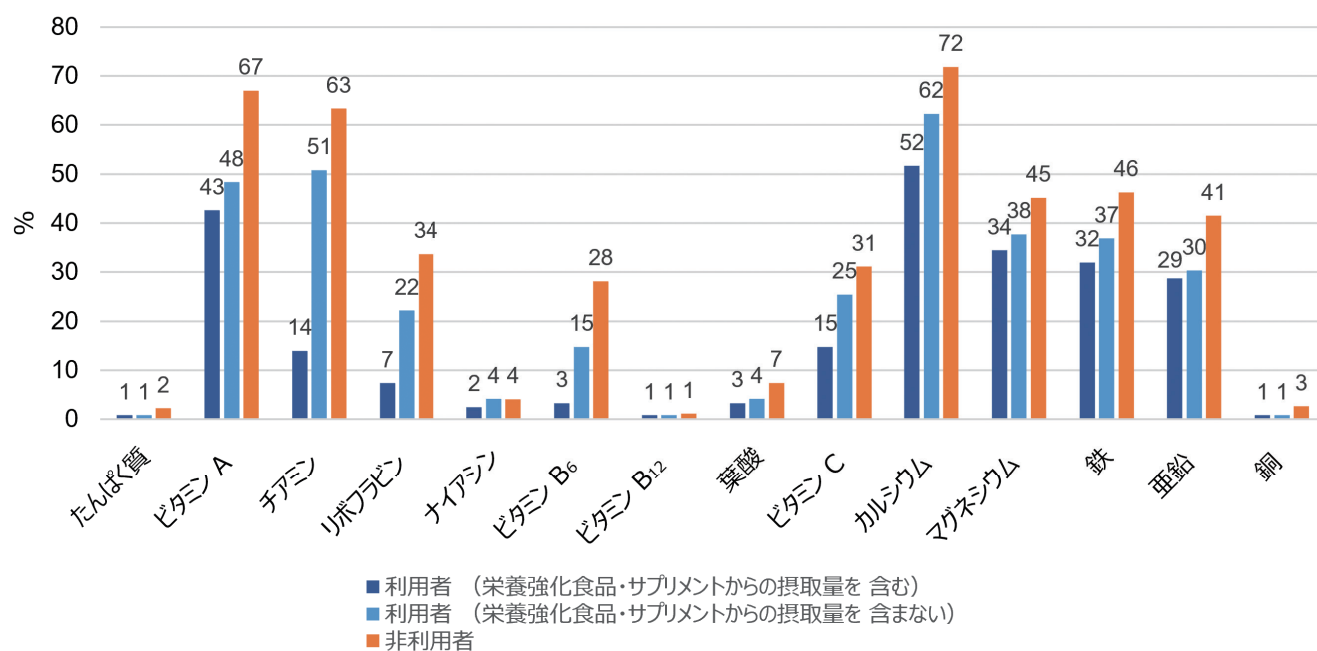
利用者では、栄養強化食品とサプリメントからの栄養素摂取量を含めた場合、含めなかった場合よりも、推定平均必要量を下回る者の割合が、5種類の栄養素（チアミン、リボフラビン、ビタミンB₆、ビタミンC、カルシウム）で10%以上減少しました（つまり、栄養素摂取量の適切性が改善しました）。

以上の結果を踏まえると、栄養強化食品とサプリメントは、その利用者においては、適切な栄養素の摂取に貢献していると思われます。しかし、そもそも栄養強化食品やサプリメントを使っている人は、使っていない人達よりも、健康的な食生活を送っているようです。同様の結果は、アメリカの研究でも示されています。ひょっとすると栄養強化食品やサプリメントは、その必要性の低い人たちの間で、よく使われているのかもしれませんが。

4 健康食品の利用による栄養素の過剰摂取

前述の研究では、通常の食事からの栄養素摂取量に関して、利用者と非利用者ともに耐容上限量（ある栄養素を習慣的に摂取しても、健康障害をもたらすリスクがないとみなされる摂取量の上限値）を超えた栄養素はありませんでした。しかし、利用者の2%では、栄養強化食品とサプリメントからの栄養素摂取量を考慮した場合、ビタミンB₆の摂取量は耐容上限量を超えていました。

今回の調査では、対象者が392人、その中でも



*利用者については、栄養強化食品およびサプリメントからの栄養素摂取量を含めた場合と、含めない場合の2通りを示した。

図4 栄養強化食品および／またはサプリメント利用者(122人)と非利用者(270人)において、習慣的摂取量が推定平均必要量を下回る者の割合

(出典：参考文献4)

利用者が122人と少なかったため、耐用上限量を超える人はほとんどいませんでしたが、もっと大きな集団で調査をしたり、利用者だけに限定した調査を行ったりすると、また別の結果になるかもしれません。

アメリカでは、50歳以上のうち84.6%が定期的なサプリメント利用者であり、平均して 3.2 ± 0.1 種類を摂取していることが報告されています(参考文献5)。日本での同様の報告はありませんが、健康食品の併用は、特定の栄養素の過剰摂取にもつながり、健康を害する恐れがあるため、注意が必要です。

5 おわりに

本稿では、健康食品をテーマに、栄養素の摂取に関わる疫学研究を紹介しました。

一般の人々を対象に、健康食品に関する研究を行う際には様々な困難があります。例えば、参加者の方に製品名を答えていただこうとしても正確に答えてもらうことが難しい、製品の入れ替わりが速く、正確な栄養

成分のデータが手に入りづらい、などがあげられます。

健康食品の適切な利用に向けては、さらなる研究が必要です。

【参考文献】

1. 厚生労働省eJIM. https://www.ejim.mhlw.go.jp/doc/index_food.html
2. Cowan AE, Tooze JA, Gahche JJ, et al. Trends in Overall and Micronutrient-Containing Dietary Supplement Use in US Adults and Children, NHANES 2007-2018. J Nutr. 2023 Jan 14; 152 (12) : 2789-2801.
3. 厚生労働省. 令和元年国民健康・栄養調査 結果の概要. <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000687163.pdf> (2025年9月16日閲覧)
4. Sugimoto M, Asakura K, Shinozaki N, et al. Contribution of fortified foods and dietary supplements to total nutrient intakes and their adequacy in Japanese adults. BMC Nutr. 2024 Sep 27; 10 (1) : 125.
5. Tan ECK, Eshetie TC, Gray SL, Marcum ZA. Dietary Supplement Use in Middle-aged and Older Adults. J Nutr Health Aging. 2022; 26 (2): 133-138.

日本老年社会科学会第67回大会 自主企画フォーラム

仕事と介護の両立 ～プレ介護期からの企業の関わり

ダイヤ高齢社会研究財団 研究部 博士研究員

安 順姫



少子高齢化の進行に伴い、家族の介護を担いながら働く「ワーキングケアラー（ビジネスケアラーとも呼ばれます）」が急速に増えており、2030年には約318万人に達すると見込まれています（経済産業省、2024）。一方で、介護・看護を理由に離職した人は1年間で10.6万人にものぼり、企業にとっては人材確保がますます難しくなる中、介護離職が大きな課題となっています。

政府は「介護離職ゼロ」を掲げ、その実現に向けて育児・介護休業法の改正を通じて多様な両立支援策の整備を進めています。2025年4月1日に施行された改正では、介護に直面した労働者への制度の個別周知と意向確認の義務化、介護休暇の適用拡大などが盛り込まれています。しかし、これらの制度や施策は、要介護状態にある家族を支える段階、すなわち“本格的な介護”に直面している労働者を主な対象としています。

一方で、日常生活動作（Activities of Daily Living; ADL）が自立している高齢者であっても、約3～5割が生活支援を必要としていると報告されています（齋藤ら、2024）。このように、心身の衰えが始まっているもののADLは自立している段階、いわゆる「プレ介護期」には、日常生活における困りごとなどさまざまな生活支援が求められます。しかし、この段階に対応する公的な支援制度はなく、多くの場合、その役割を家族が担っているのが現状です。親に対する通院への付き添いや家電操作、役所の手続き、外出の手助けといった日常的な支援は、この時期から既に始まっています。これらは一見小さなことに思われがちですが、積み重なることで精神的・時間的な負担となり、結果として労働者の離職リスクを高める要因となり得ます。したがって、このプレ介護期の段階から、働く人や企業が将来の介護に備えて、安心

して働き続けられる環境を整えていくことが大切です。そうすることで、いざ本格的に介護を担うことになった際に、各種制度が実際に機能しやすくなり、結果として介護離職の防止にもつながると考えました。

そこで、今回の自主企画フォーラムでは、この「プレ介護期」に焦点を当て、研究者、企業の担当者、産業医などが集まり議論を行いました。2024年11月に開催した財団シンポジウムで結果の一部を速報としてご紹介しましたが（ダイヤニュース115号の「Dia Report」をご覧ください）、今回は、当財団が2024年度に実施した大規模調査「仕事と介護の両立に関する調査」の全体結果を報告するとともに、現場で直面する課題や今後の展望について意見が交わされました。本稿ではその一部をご紹介します。



図1. 三菱グループ・リサーチモニター・プロジェクトに関するHP

◆話題提供①◆

企業における労働者の介護の状況

ダイヤ高齢社会研究財団 主任研究員 佐々木晶世氏

当財団が2023年に立ち上げた「三菱グループ・リサーチモニター・プロジェクト」とは、三菱グループ企業の社員を対

象に、社会的な関心の高いテーマに応じて調査を行い、その結果を広く社会に発信していく取り組みです。近年、少子高齢化の進展に伴い、家族の介護を担いながら働く「ワーキングケアラー」の増加が社会的課題として注目されています。そこでその第一弾として「仕事と介護の両立に関する調査」を行い、企業で働く社員の介護をめぐる状況を把握しました。

調査は、三菱グループ18社の社員を対象に実施し、27,443名から回答を得られました。このうち性別と年齢の回答があった27,168名のデータを分析に用いました。本調査では「介護をしている」とは、日常生活において入浴・着替え・トイレ・移動・食事などの動作をする際に何らかの介助や手助けをする場合をいい、要介護認定の有無や、同居・別居の状況は問いませんでした。その結果、全体の7.7%が家族の介護を担う「ワーキングケアラー」であることが明らかになりました。

次に、要介護者の人数についてみると、ケアラーの約8割は1人の家族を介護していましたが、2割近くの方は2人以上の家族を同時に介護していることが分かりました。例えば、「夫と義母の2人を同時に介護している」といったケースもありました。また、自分以外に介護を担う家族がいるかどうかを尋ねたところ、「自分以外に介護を担う家族はいない」と答えた方が25%、「他の家族もいるが自分が主な介護者である」と答えた方が31%であり、約半数の労働者が介護の中心的な役割を担っていることが明らかになりました。

一方で、介護が本格的に始まる前の段階、つまり「プレ介護期」について実はまだはっきりとした定義はありません。そこで今回の調査では、現在介護をしていない人のうち、親（配偶者の親を含む）の誰か一人が健康状態に心配がある、あるいは日常生活において生活支援を必要とする方を「ワーキングケアラー予備群」と定義しました。その結果、介護をまだ担っていない社員の6割以上が、ワーキングケアラー予備群であることが分かりました。

親の健康状態に対する心配として最も多かったのは「体力の低下」で、全体の47.2%を占めました。次いで「物忘れなど認知機能の低下」(25.3%)、「気分の落ち込みや不安」(13.0%)と続きました。

生活支援の内容を具体的にみると、一番多かったのは「ちょっとした困りごとへの対応」でした。たとえば、携帯電

話や家電の操作方法を教える、動かなくなった機器が故障していないかみている、蛍光灯を交換するなどが挙げられます。次に多かったのは「精神的な支え」で、話し相手や相談相手になる、電話をかける、定期的に顔を見に行くといった関わりが含まれています。

今回の調査では、介護を実際に担っていない労働者の半数以上が「ケアラー予備群」にあたり、20～30歳代にも存在することが明らかになりました。仕事と介護の両立を支援する育児・介護休業法は、対象家族が要介護状態であることを対象とします。そのため、要介護状態以前の家族を支える段階で、労働者が親の手助けや生活支援を行うことによる仕事への影響は、ほとんど考慮されていません。こうした背景から、企業は若い世代を含めた幅広い労働者に対して、介護に関する情報提供や支援策を検討していくことが重要であると考えられます。

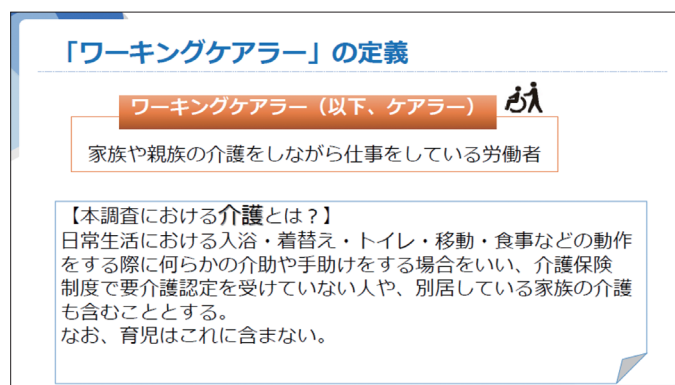


図2. 本調査におけるワーキングケアラーの定義

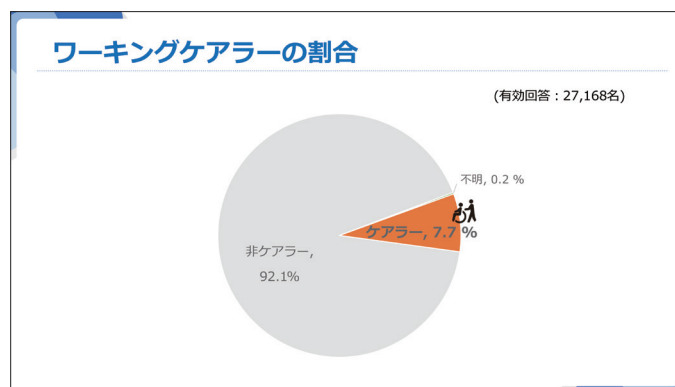


図3. ワーキングケアラー割合

◆話題提供②◆

中高年労働者の介護離職を防ぐ手立て

桜美林大学大学院 教授 渡辺修一郎氏

2022年の1年間で、介護・看護を理由に離職した人は

10万人に達しており、介護離職は大きな社会問題となっています。特に、50代を中心とする働き盛り世代にワーキングケアラーが多くみられる一方で、中高年層の約7割が「家族が要介護者になる不安」を抱えていることが明らかになっています。一般に離職は、体調不良や適応障害などにより仕事のパフォーマンスが落ち、その結果としてやむを得ず退職に至るケースが多く見られます。しかし介護離職の場合には、本人が健康で仕事を十分にこなしていても、家族の介護が必要になった時点で突然退職せざるを得ないことがあります。結果として、企業にとっては経験豊かな人材を失うことになり、生産性の低下や組織運営への影響が避けられません。

こうした介護離職の問題を未然に防ぐためには、すでに介護を担っている人だけでなく、その前段階にある「ケアラー予備群」にも目を向ける必要があります。ダイヤ財団が今回実施した調査では、ケアラー予備群の時期からすでに精神的健康に影響が出ていることがわかりました。私は他の企業で産業医をしておりますが、その面談においてもケアラー予備群だと考えられる状態にある社員からの相談が多く寄せられています。たとえば、ある従業員は、遠方で一人暮らしをしている母親を心配し月に数回帰省していましたが、その負担から不眠や強いストレスを抱え、集中力の低下や業務上のミスが増え、最終的には休職を余儀なくされました。実際には、休職からの職場復帰時に行われた産業医面談において初めて、親への支援に伴う負担や生活状況が明らかになり、こうしたケースでは、定期健康診断や通常の健康相談だけでは詳細な背景を把握することが難しく、支援が後手に回ることがあります。

こうした状況の中、介護離職を防ぐためには、政策レベルと企業レベルの双方での取り組みが不可欠です。政策面では、育児・介護休業法により、対象家族1人につき通算93日・3回を上限に介護休業を取得でき、事業主には短時間勤務制度やフレックスタイム制、所定外労働の免除などのいずれかを整備することが義務づけられています。しかし実際には、男性の取得率は10%未満にとどまり、平均取得日数も約30日と、長期化する介護の実態に十分対応できていないのが現状です。

企業面では、介護離職防止に向けて相談窓口の設置や

情報提供などの取り組みが進められています。さらに、2025年の育児・介護休業法改正により、研修の実施、相談体制の整備、利用事例の紹介、利用促進に関する方針の策定など、いずれかの措置を講じることが企業に義務づけられました。加えて、介護に直面した従業員への個別の周知や意向確認、早期の情報提供といった支援も求められています。

とはいえ、これらの取り組みが十分に浸透しているとは言えず、多くの課題が残されています。とりわけ、「プレ介護期」をどのように定義し、どの範囲まで支援対象とするかを明確にすることが大きな課題です。制度面では、柔軟な勤務体制の拡充や経済的支援の強化が求められ、企業内ではピアサポートや社内制度化の推進が必要です。また、個人レベルにおいても介護リテラシーの向上や家族間での役割分担の話し合いが欠かせません。一方で、仕事と介護の両立には負担だけでなく、働き続けることで社会とのつながりを保ち、介護の経験を人生の学びや家族の絆の強化につなげるといった前向きな側面もあります。こうした強みを生かしつつ、介護が始まる前の段階からの支援を位置づけることで、仕事と介護の両立支援はより実効性のあるものになると期待されます。

◆ 話題提供③ ◆

明治安田における介護との両立支援

明治安田生命保険相互会社 人事部 戸上真語氏

当社では、「人財こそがすべて」と考え、「人的資本経営」ではなく“「ひと」中心経営”として推進しています。従業員一人ひとりに寄り添い、長期的な視点で人財の成長と活躍を支えることを目指しています。その基盤となるのがDE&I（多様性・公平・包摂）の推進であり、一律・画一的な支援ではなく、介護や育児、病気や障がいなど、一人ひとりのおかれた状況に応じた支援を行う姿勢を重視しています。

DE&Iの推進に向け、女性・シニア・障がい者の活躍、そして両立支援と職場風土醸成という4つの領域に取り組んでいます。今回は、その取り組みの一つである「ダイバーシティフォーラム」をご紹介します。本フォーラムには、全組織の所属長や各組織に配置するダイバーシティ推進リーダーが参集します。2014年から毎年開催しており、昨年度は「介

護との両立支援の必要性」をテーマに掲げました。社長のメッセージ発信に加え、「理由も言わず早く帰る男性職員」を題材に討議を行い、「若手男性が介護しているわけではない、つまり介護するのは中高年や女性である」という思い込み（アンコンシャス・バイアス）を見直す機会となりました。

従業員に向けての情報発信も重視しています。介護経験のある社員へのインタビュー動画を制作し、中高年シニア層の社内研修やイントラで共有したりします。例えば、介護に直面したときの対応方法に関する専門家講義や、実際に介護を経験している者による体験談の共有を行っています。応募が殺到するほどの反響があり、介護に関する社員の関心の高まりを実感しています。また、「ワークライフマネジメントハンドブック」を作成し、仕事と介護を両立する社員および上司に提供しています。内容は「両立実践編（本人向け）」と「サポート編（管理職向け）」の2種類があり、制度の紹介にとどまらず、実際の支援に役立つ具体的な工夫も紹介しています。

さらに、新たな施策にも取り組む予定です。1つ目は、介護に限らず育児や病気療養、女性の健康課題、男性の育児などさまざまな両立の状況を疑似体験する「かえるリレー」です。チームで順番に時短勤務を経験することで、両立者の立場を理解し、働き方の見直しにつなげることを目的としています。2つ目は、介護状況をより詳細に把握するスキームの構築です。状況を早期に共有することで、制度の案内や手続きの簡素化へとつなげていきます。人事部としても従業員の声に耳を傾けながら、両立支援の制度整備に加え、「使いやすい雰囲気」や「相談しやすい風土」を築いていきたいと考えています。

◆指定討論◆

新潟大学大学院 保健学研究科 佐藤美由紀氏

ワーキングケアラーに対する支援は、企業における人的資源の損失回避という経済的側面のみならず、ケアラー自身の健康維持および生活の質の向上という観点からも、極めて重要であることを改めて認識しました。さらに、親がまだ要介護状態には至っていないものの、日常生活での支援を必要とする「プレ介護期」にあたるケアラー予備群への対応の必要性も確認されました。

令和6年の育児・介護休業法改正により、大企業においては仕事と介護の両立支援に関する取り組みが進展している一方、就労者の約7割が勤める中小企業では依然として支援体制が十分に整備されておらず、企業規模間の支援格差の是正が課題です。また、現行の育児・介護休業法では、常時介護を必要とする「要介護2以上」の家族が対象とされており、プレ介護期にある労働者は制度の対象外となっています。このような制度的課題を踏まえ、今後は制度の見直しとともに、ケアラー予備群に対する「自助」「互助（地域のささえあい）」「共助（介護保険制度）」「企助（企業による支援）」における役割の整理と明確化が必要であると思います。

さらに、仕事と介護の両立を実現するためには、企業内の支援策と介護保険制度をはじめとする地域社会における支援を両輪として、有機的なつながりを持ちながら支援を進めることが不可欠です。介護保険制度は主に要介護者本人の自立支援を目的としていますが、今後は介護者の就労継続を支える視点を取り入れ、家族介護者の多様な働き方に応じた柔軟な支援体制を地域レベルで整備していくことが重要であると考えています。

◆おわりに◆

今回の自主企画フォーラムを通じて、介護離職防止には「介護が始まってからの支援」だけでなく、介護の前段階にあるプレ介護期からの早期対応が重要であることが改めて確認されました。若年層を含む幅広い世代がケアラー予備群となる現状を踏まえ、企業は制度整備に加え、風土改革や情報提供、従業員同士の支え合いを推進していく必要があります。当財団では、引き続き調査研究を通じて、企業と社会に資する知見を発信していきたいと思います。

【引用文献】

経済産業省(2024). 仕事と介護の両立支援に関する経営者向けガイドライン.

齋藤尚子, 高瀬麻以, 田口敦子ら. 高齢者が感じる生活支援の必要性和住民との関係性: 農村部における生活支援未利用者への横断調査. 日公衛誌 71 (6): 297-306, 2024.

(話題提供者・指定討論者の所属は2025年9月時点のものです)

外国人介護人材に焦点を当てた施設防災研究の必要性



ダイヤ高齢社会研究財団 研究部 専任研究員 上原 桃美

1 はじめに

近年、外国人介護人材の受け入れが進んでいる。彼らの多くは、EPA（経済連携協定）、在留資格「介護」、技能実習、特定技能1号の制度を通じて働いており、この他に日本人の配偶者等の永住権を持って働く者を含めると、7万人を超える外国人人材が日本の介護分野を支えている（図1）。

彼らの受け入れ先の中心となっているのが特別養護老人ホーム（以下、特養）であり、特定技能においては35.8%が特養で働いている。このように、特養での外国人介護人材の存在感が大きくなっていると同時に、災害時の事業継続という観点からも彼らへの期待が高まっている。

2 外国人介護人材と災害

しかし、母国でない日本で災害に見舞われた時、彼らが自身の身を守りながら施設の運営に貢献するためには、それなりのトレーニングや事前準備が不可欠である。総務省が公開している「令和4年度 災害時外国人支援情報コーディネーター養成研修」の講義資料の中でも、「人が行動を起こすときには、あらかじめ提供された情報やこれまでの教育・訓練で蓄積された情報（ストック情報）がスタートラインとなる」「災害発生後に危険情報（例：地震が起きた）や対応情報（例：避難してください）を受け取っても、ストック情報がなければ適切な避難行動はとれない」と指摘されている。ゆえに、外国人は日本人よりもストック情報の量が少ないため、「災害そのもののリスクがわからない」「ど

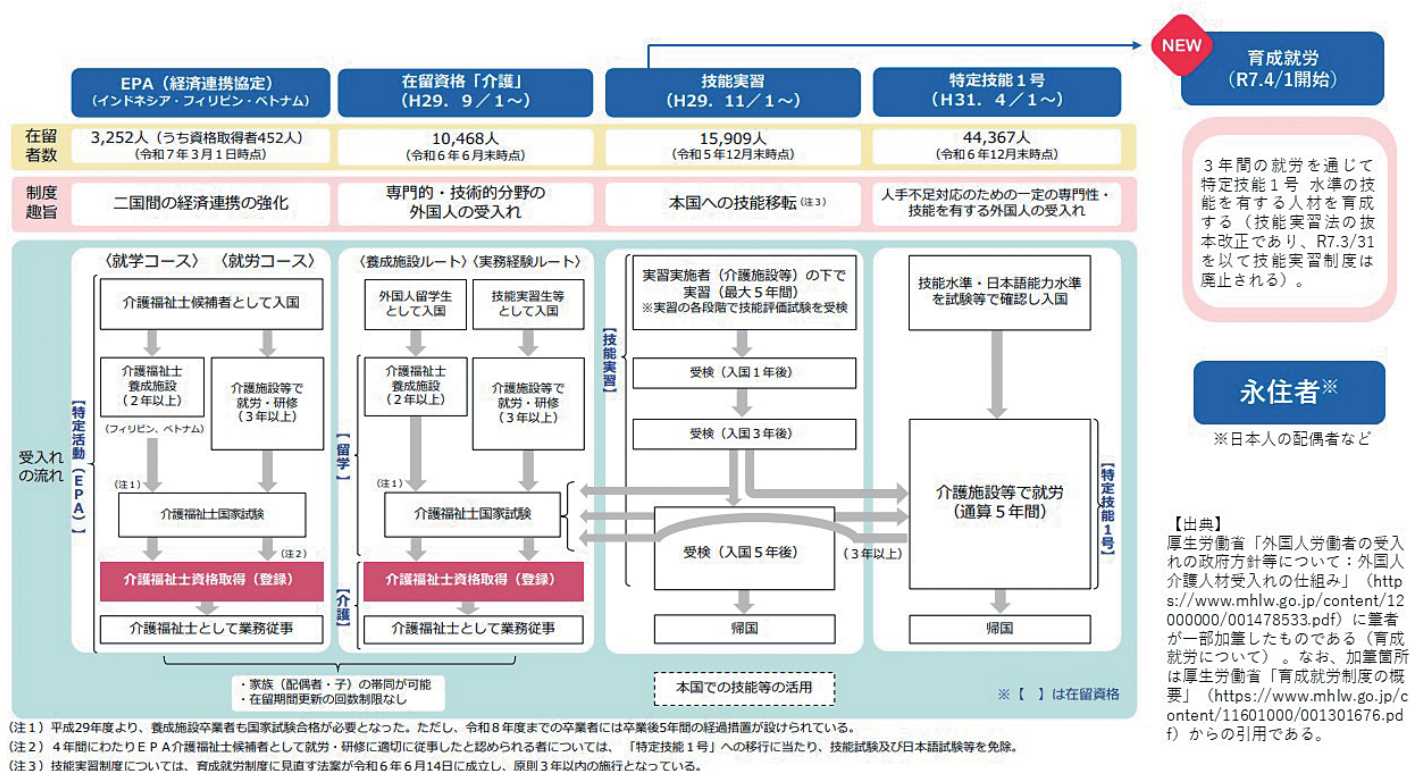


図1 外国人介護人材受け入れの仕組み

のように避難すればいいかわからない」といった困りごとが生じやすいのだという(図2)。冒頭の制度内で働く外国人介護人材は、ある程度の日本語力を持っている(日常生活で使われる日本語をある程度理解できる:日本語能力試験N3 相当)。彼らのような外国人介護人材なら、発災時に安全な行動をとることができるのだろうか。これに加えて、施設運営を継続するための戦力となるために必要な情報を持っているのだろうか。

3 外国人介護人材の施設参集阻害理由

ダイヤ財団では、2023年度から「高齢者福祉施設職員の減災・防災意識を向上させるための共同研究事業」を実施している。高齢者福祉施設が防災体制を確立する過程に起こる課題について、多角的に検討を進めており、特養で貴重な労働力となっている外国人介護人材への支援も、取り組むべき課題であると認識している。本研究事業はこれまで都内の施設を対象としてきたが、今後は他地域への展開も予定しており、対象者の拡大を前に、今後は日本人職員だけでなく、外国人介護人材の防災意識の実態把握や災害時の施設運営の担い手として活躍するためのサポートについても検討すべきであると考えている。

そこで、本稿では本研究事業の一環として実施した昨年度の調査結果の一部を紹介したい。災害時の施設参集について尋ねた「施設(勤務先)での避難・復旧作業への参加の妨げとなる理由がありますか」という質問に対して、外国人介護人材の回答を見ると、「自宅が施設から遠い」「子どもなどの付き添いが必要な家族がいる」といった一般的な阻害要因を抑え、最も多く選択されたのは「回答しない

(31.7%)」であった。「回答しない」という回答を考察することは極めて難しいが、そこに潜むリスクは大きい。参集に不安があるという回答が、職務上の不利益につながると懸念した者が多かったのかもしれないが、災害発生時の具体的な状況をイメージできなかった可能性も否定できない。文化的な違いから、日本での被災状況を具体的にイメージできていない、すなわちストック情報の不足も懸念すべきである。ある程度の日本語能力があり、一般の外国人よりも日本での生活スキルがあるはずの外国人介護人材でさえも、災害に関する知識や具体的に想像する力は不十分なのかもしれない。

4 おわりに

近年、一般市民である外国人を対象とした多言語での災害情報伝達や避難誘導マニュアルの整備は進んでいるものの、介護施設で働く外国人介護人材が災害時の施設運営を担うためには、それとは別次元のサポートが必要である。

我々が行う研究事業でも、外国人介護人材に焦点を当て、彼らが災害発生時の施設運営において戦力となるための方法を検討していきたい。

【引用文献】

1. 厚生労働省 社会・援護局 福祉基盤課人材確保対策室(2024): 外国人介護人材の受入れの現状と今後の方向性について <https://www.mhlw.go.jp/content/12000000/001478533.pdf>
2. 厚生労働省(2023):外国人労働者の受入れの政府方針等について <https://www.mhlw.go.jp/content/12000000/001478533.pdf>
3. 総務省(2022): 令和4年度災害時外国人支援情報コーディネーター養成研修講座①災害時における外国人次対応について(一般財団法人ダイバーシティ研究所) https://www.soumu.go.jp/main_content/000844269.pdf

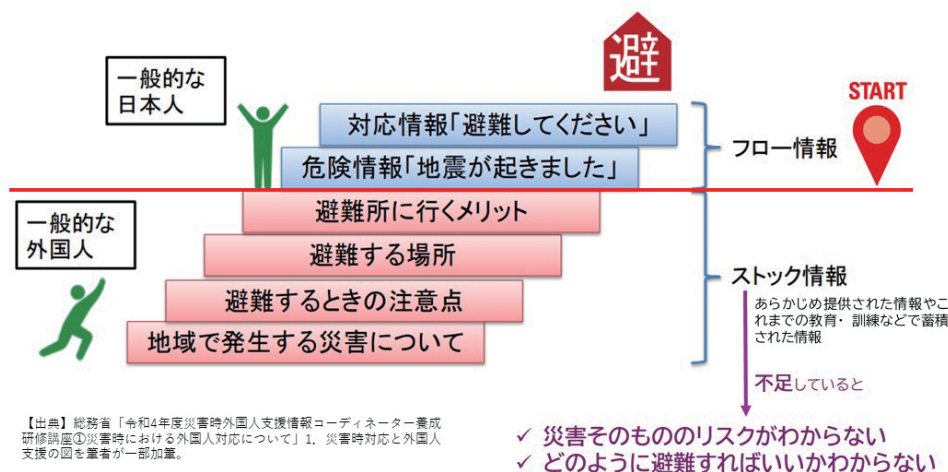


図2 ストック情報による備えの違い

学会発表

(*は財団研究員；**は客員研究員)

第67回日本老年医学会学術集会(2025/6/27-29:千葉)

土屋瑠見子*, 佐々木晶世*, 宇田和晃, 石橋智昭*「介護老人福祉施設入所者における日常生活動作能力改善の予測性能比較：科学的介護情報システムを想定した検討」

【発表要旨】インターライ方式ケアアセスメント施設版データを用いて科学的介護情報システム(LIFE)を想定したADL改善の予測モデルを設定し、予測性能を比較した。その結果、ADL改善の予測には社会参加項目の重要性が示唆された。

日本老年社会学会第67回大会(2025/6/27-29:千葉)

①石橋智昭*, 塚本成美**, 渡辺修一郎**, 松田文子**, 森下久美**, 土屋瑠見子*, 上原桃美*「シルバー人材センター会員と地域高齢者におけるフレイル発生率の比較；全国52地点の75～84歳を対象とした2年間の追跡調査から」

【発表要旨】地域高齢者とシルバー会員の2年間の追跡データから、属性の近いペアを抽出してフレイルの出現率を比較した結果、地域高齢者(13%)よりもシルバー会員(8%)は低く、就業によるフレイル抑制効果の可能性が示された。

(老年社会学会の推薦より老年学会総会の合同ポスターに選出)

②安順姫*, 佐々木晶世*, 石橋智昭*「企業労働者における親の健康に対する不安と精神的健康との関連」

【発表要旨】親の介護が始まっていない労働者の約6割が親の健康に不安を感じていた。不安を抱く者は精神的健康度不良のリスクが高いことが示され、将来的な親の介護に対する不安軽減が労働者自身の精神的健康の改善に寄与する可能性がある。

③土屋瑠見子*, 北村智美, 田口怜奈, 服部真治, 浜田将太「介護保険制度における住宅改修サービスの利用と要介護度悪化の抑制—後ろ向きコホート研究—」

【発表要旨】住宅改修と要介護度悪化との関連の状態像による違いを医療・介護レセプトを用いて検討した結果、要支援、IADL中等度低下、認知機能軽度低下

者において、上限額の住宅改修の利用が要介護度悪化の抑制に寄与する可能性が示された。

(老年社会学会優秀ポスター賞受賞)

④上原桃美*, 中村正人**「特別養護老人ホーム職員の防災訓練への参加と防災意識との関連：都内28施設への調査から」

【発表要旨】特別養護老人ホームの職員は、防災訓練に参加することで、防災意識(特に被災状況の想像力や他者指向性)が高まることが示唆された。全職員が少なくとも年1回でも参加できる体制づくりを目指す必要がある。

⑤石橋智昭*. 自主企画フォーラム「SustainableでCreativeな高齢者就労～働く高齢者が提供する社会的価値～」にて座長および話題提供者として登壇。

⑥自主企画フォーラム「仕事と介護の両立～プレ介護期からの企業の関わり～」(座長：安順姫*, 渡辺修一郎**；話題提供者：佐々木晶世*, 渡辺修一郎**, 戸上真語；指定討論者：佐藤美由紀)

(本自主企画フォーラムの詳細は、本誌8ページ「DiaReport」をご参照ください。)

第24回日本ケアマネジメント学会研究大会(2025/6/27-29:千葉)

①佐々木晶世*, 土屋瑠見子*, 石橋智昭*「ICFの「参加(participation)」領域を評価する質指標の検討～心身機能・活動領域の指標との比較を通じて～」

【発表要旨】厚労省LIFEの介護の質評価に不足する参加領域の指標として「社会的関与尺度」を算出した結果、要介護度5の人でも中軽度者と同等の改善割合が確認され、身体的な自立が困難な利用者の評価指標としての有用性が示された。

②安順姫*, 佐々木晶世*, 石橋智昭*「企業における労働者の介護の状況：仕事と介護の両立に関する実態調査」

【発表要旨】家族の介護を担う従業員は約1割と少ないが、女性や50・60代が多く、約6割が主たる介護者だった。家族の協力を得られない、職場環境に制約を感じる、勤務先の両立支援制度をよく知らない者がそれぞれ約半数にみられた。

第30回日本老年看護学会学術集会(2025/6/27-29:千葉)

◆ Dia Information ◆

佐々木晶世*, 土屋瑠見子*, 石橋智昭*「高齢者施設利用者の看取り期のケアニーズ インターライ方式ケアアセスメントデータによる分析」

【発表要旨】高齢者施設利用者の看取り期のケアニーズを、インターライ方式看取りケア版を使用して検討した結果、直近3年間の38名の看取り期の利用者のうち、「栄養」に26人(68%)、「せん妄」に14名(37%)が該当した。

第38回日本保健福祉学会学術集会(2025/9/6:新潟)

安順姫*, 佐々木晶世*, 石橋智昭*, 土屋瑠見子*, 上原桃美*「介護が不要な親への生活支援における労働者の負担感:職場環境との関連」

【発表要旨】介護が不要な親への生活支援を行う労働者の3割が負担を感じていた。休暇を取りにくいことや相談しにくい職場環境が負担感と関連しており、介護が始まる前段階から制度を活用しやすい職場環境を整えることが重要である。

論文発表

(*は財団研究員)

Taguchi R, Okada A, Tsuchiya-Ito R*, Kitamura S, Ishikawa T, Hamada S. Continuity of visiting pharmacist services and factors related to service discontinuation among older adults in Japan: a retrospective cohort study. Pharmacology Research & Perspectives (inpress).

講演など

石橋智昭:

- ①医療法人鉄蕉会亀田総合病院・職員研修会にて「いつまで、どう働くか～仕事と健康～」を講演(6/3)
- ②亀田総合病院・介護職員初任者研修にて「職務の理解」「介護保険制度」の講義を担当(6/3,4)
- ③全国シルバー人材センター事業協会・定時総会にて「生きがい就業の介護予防効果について」を講演(6/24、於:日本教育会館一ツ橋ホール)
- ④公益財団法人東京しごと財団主催 令和7年度シルバー人材センター安全大会にて「安全就業に関する共同研究およびシルバーの介護予防効果について」を講演

(9/26、於:東京しごとセンター講堂)

佐々木晶世:

- ①和洋女子大学看護学部3年「保健医療福祉行政論」の講義を担当(6/18)
- ②千葉県立野田看護専門学校1年「地域コミュニティケア演習」を担当(7/1-9/12、計3回)
- ③鴨川市介護施設職員研修会「interRAI方式によるエンド・オブ・ライフケアの評価とあり方」の講義を担当(9/29)

寄稿・取材記事ほか

森義博:

- ①(株)セールス手帖社保険FPS研究所「LA情報」:「世論調査にみる働く理由(6月)、最新の人口動態統計とこれから(7月)、民間の死亡保障の存在意義(8月)、日本人女性は40年連続長寿世界一(9月)」
- ②(株)セールス手帖社保険FPS研究所「注目のトピックス」:「何のために働くか(6月)、最少の出生数、最低の出生率(7月)、遺族年金の“すき間”(8月)、寿命はこれからも延びるのか?—2024年簡易生命表から(1)(9月)」
- ③(株)セールス手帖社保険FPS研究所からの依頼で社会保障制度等に関する解説資料『5つのリスクと公的保障』(6月)、「FPSラーニング講座」(遺族年金、障害年金、老齢年金、健康保険、公的介護保険、公的年金まとめ知識)(7月)を監修
- ④(独)高齢・障害・求職者雇用支援機構『月刊エルダー』7月号「高齢者に聞く 生涯現役で働くとは」に森への取材記事が掲載

「50代・60代の老後資金等に関する調査」(2021年11月実施)

7/2付福井新聞「50代からの未来設計①」で当該調査のデータが紹介されました。

その他

【Diaレポート】

当財団の2024年度の研究・活動実績、組織、財務の状況等をご報告する「Diaレポート2024」を7月に発行し、財団ホームページにも公開しました。

◆ Dia Information ◆

2025年度財団シンポジウム開催のお知らせ

ダイヤ財団では、2025年11月14日に2025年度財団シンポジウム「100歳までのライフプラン2 ―自分らしい人生のための福・禄・寿―」を開催いたします。

参加費は会場参加・オンライン視聴とも無料です。

参加ご希望の方は、ダイヤ財団ホームページ (<https://dia.or.jp>) よりお申し込みいただけます。

皆さまのご参加をお待ちしております。



[2025年度財団シンポジウムの概要]

- ・テーマ：「100歳までのライフプラン2
―自分らしい人生のための
福・禄・寿―」
- ・日時：2025年11月14日（金）
14:00～16:30
- ・会場：ビジョンセンター東京 京橋
（東京メトロ銀座線 京橋駅直結）

- ・開催形態：会場とオンライン視聴の併用
（会場参加は先着100名様。オンライン視聴は12月8日から2026年3月末まで配信予定）

- ・内容および登壇者：

【第1部】基調講演

伊藤宏一氏（千葉商科大学 学長付教授、ダイヤ財団理事）

【第2部】講演

須原國男氏（スハラFPコンサルタント代表）

【第3部】パネルディスカッション

<パネリスト>

- ① 伊藤宏一氏
- ② 須原國男氏
- ③ 垂水めぐみ氏（AGC(株) 人事部
人材開発企画担当部長）
- ④ 手島宏晃氏（明治安田生命保険（相）
人事部 人事室長）

<コーディネーター>

森義博（ダイヤ財団シニアアドバイザー）

発行者 公益財団法人 **ダイヤ高齢社会研究財団**
〒160-0022
東京都新宿区新宿 1-34-5 VERDE VISTA 新宿御苑 3 F
TEL：03-5919-1631 FAX：03-5919-1641
E-mail：info@dia.or.jp <https://dia.or.jp>

編集人 先瀬 信成

製作 芝ワーク（三菱製紙ホワイトニューVマット）

発行 2025.10.27 / No.117