

## 今月のテーマ ● 働くシニアと雇用保険

みなさんは以前よりも、働くシニアが増えてきていると思いませんか。ハンバーガー店やアパレルショップなどで元気に働いている人を見かけることもあります。統計によると高齢者で働いている方はおよそ4人に1人で、9年連続で上昇しているそうです。

		2010年	2020年
年齢階級別就業率	65～69歳	36.4%	49.6%
	70歳～	12.8%	17.7%
就業者総数に占める高齢就業者の割合		9.1%	13.6%

[総務省統計 労働調査より]

### ● 雇用保険マルチジョブホルダー制度

シニアの就業をバックアップすることの1つとして、2017年から65歳以上の人も雇用保険に加入できるようになりました。雇用保険の加入要件は、「1週間の所定労働時間が20時間以上」、「31日以上雇用されることが見込まれる」というものです。

そして、今年1月から「雇用保険マルチジョブホルダー制度」が始まりました。この制度の概要は

- ① 65歳以上で複数の事業所に勤めている
- ② 2つの事業所の合計した労働時間が週20時間以上になる
- ③ それぞれの事業所で31日以上働くことが見込まれる

などの要件を満たせば雇用保険に加入できるという制度です。

### ● 雇用保険加入のメリット

たとえばA社で1週間に18時間、B社で1週間に8時間働いている人は雇用保険に入れなかったのが、労働時間を合計して26時間になり加入要件を満たすことができます。この制度は労働者本人がハローワークに申出を行うことで、特例的に雇用保険の被保険者(マルチ高齢被保険者)になれるというものです。

雇用保険加入のメリットとして

- ① 高齢求職者給付金(失業給付)
- ② 介護休業給付金
- ③ 教育訓練給付金
- ④ 育児休業給付金

などの各種給付金の支給対象になります。

これからはもっと就業が進んでいき、健康で機会があれば長く働くことも当たり前になるのかもしれませんが、シニアが安心して働くためにも、いろいろな制度を知ることは大切ですね。

お問い合わせ | コープぎふ LPAの会事務局  
TEL 058-370-6713  
月～金曜日 9時～17時(土日休み)



LPA 竹中 恵子さん

# 教えて先生! 健康+講座

今月の先生紹介  
ばば みほ  
馬場 美穂氏  
敷島産業株式会社  
クッキングディレクター  
管理栄養士/  
肥満予防健康管理士  
防災士



今月のテーマ

## 災害大国を生き抜くために いざという時に備えておきたい食事術

日本は、常に地震や風水害等の災害対策をとっている「災害大国」です。

何時、災害が起きても不思議ではないという危機感を念頭に置きながら、災害多発時代を生き抜くための備えが必要です。そのためには、平時から家庭防災を形成し自助力を養いましょう。

### ライフラインが途絶えたら

発災直後は調理する余裕はありませんので、そのまま食べられる防災食を常備しましょう。電気が止まれば冷蔵庫はただの箱。生鮮品は乾・缶・簡料理®(後述)、冷凍品は冷蔵庫上段へ移動し保冷剤に、氷は保冷用水筒に入れ飲料水にと仕分けしましょう。冷凍庫は普段からペットボトル\*や保冷剤等で隙間なく詰め込んでおきましょう。\*冷凍専用ペットボトルに限ります。

### 揃えておきたい備蓄品

復旧するまでの間は、ローリングストック「食べる⇒買い足す⇒備える」の備蓄品にひと手間加え、栄養バランスの取れたメニューをいただきます。(表参照)

温かく美味しいお食事は体調維持だけでなく心の安定につながり、復興に向けて前向きな思考が湧いてきます。決して高価な長期保存可能な非常食を準備しなくても、乾物・缶詰・レトルトで充分です。飲料水(3ℓ/人/日)は家族分となるとスペースも必要ですからキッチン・押し入れ・リビング・寝室等あらゆる隙間スペースに分散収納しましょう。

表:揃えておきたい備蓄品

栄養素	備蓄品例
炭水化物	米・パスタ・乾麺・餅・オートミール・小麦粉
タンパク質	動物性 缶詰(サバ・ツナ・焼鳥) 魚肉ソーセージ・卵
	植物性 麩・高野豆腐・大豆缶・きなこ・豆乳
脂質	油・マヨネーズ・ゴマ・ナッツ・チョコレート
ビタミン・ミネラル	乾燥野菜・海藻・ドライフルーツ・小魚

### 乾・缶・簡料理®



乾物・缶詰を使って簡単に栄養バランスに富んだ美味しい食事ができる料理方法です。高密度ポリエチレン製袋に食材と調味料を入れ、空気を抜き湯煎調理します。湯煎のお湯は何度でも利用可能です。熱源のカセットコンロとガス(使用期限は7年)は必須です。個装調理するためアレルギー・病気・ライフステージに対応できますし、水分蒸発がないため減塩食としてもお勧めです。主食・主菜・デザートまで多種多様な料理が一つのお鍋で調理できるのも利点です。お米は水以外に茶・トマトジュース・豆乳等でも炊けます。佃煮・海藻・缶詰を加えると味も風味も良くなりますし、油を加えると冷めても固くなりません。

偏った食事が続くとビタミン・ミネラル・食物繊維不足となり、集団生活のなかで免疫力が低下し、体調を崩される方が増えます。そこで便利なのが乾燥野菜です。天日で干すことでビタミンDもアップし、栄養だけでなく彩りも添えてくれますし、切る手間が省けます。包丁の代わりにキッチンバサミ・牛乳パックのまな板も便利です。他に常備野菜・発酵食品・ロングライフ・フリーズドライ製品は保存も効き、日ごろから食べ慣れているため取り入れやすいでしょう。

日常の一部として非常時のシーンを頭の片隅に置くだけで、グーンと発見も増え、意識も変わります。備蓄品の内容・調理の組み合わせも家族の好みを取り入れ、食べ慣れておくためにも普段から無理なく楽しみながら取り入れていくことが大切です。

是非、休日にはキャンプ気分でご体験してみてください。

## 2021年度 | 第12回

## 理事会だより / (5/11)

### 1 4月期決算について承認しました

単位: 百万円

4月度事業結果	4月実績	予算差
商品の供給高	2,375	24
総事業高	2,440	21
事業経費	495	-21
経常剰余金	75	29
当期剰余金	53	20

組合員数 252,936名 計画比 100.0% (加入1,077名)  
出資金 46億6,152万円 一人当り出資金 18,429円

### 2 大野町との「災害時における生活物資供給に関する協定」、「地域見守り活動に関する協定」締結について

5月19日に大野町と「災害時における生活物資供給に関する協定」「地域見守り活動に関する協定」を締結しました。コープぎふでは、大野町を含めて災害時における協定では39市町村、地域見守りに関する協定締結・通報窓口連携では38市町村・1団体と締結しています。

### 3 コープの森づくり活動2021年度活動報告について

コープの森づくり活動では、対象のコープ商品の利用点数1点につき、1円を基金に拠出しています。各取り組みについて2021年度の報告がありました。

- ・北海道野付のお魚を増やす植樹活動 216,499円
- ・沖縄恩納村の里海づくり 238,446円
- ・インドネシア植樹交流活動 64,249円

今年度も引き続きご協力をお願いいたします。

### 4 2022年度Let'sチャレンジのすすめ方について

Let'sチャレンジは、コロナ禍においても、元気に前向きに暮らせる取り組み応援として案内します。「一人からできる」取り組みであり、組合員の「やりたい・やってみよう」を協力が応援します。週刊コープぎふやホームページ等で案内し、開催後1ヶ月を目途に報告書を提出いただきます。募集締切は2022年12月24日(土)まで。実施期間・報告書提出締切は2023年1月21日(土)まで。

\*応募多数の場合は応募期間中に終了する場合があります。



わたしの  
ひとこと

ゴールデンウィークに生まれて初めての骨折。あぁ～3週間のギブス生活で不自由さを身を持って感じ、健康のありがたさを感じ、夫の優しさをしみじみ感じています。ありがとう！  
(岐阜市 ペベさん)

コロナで学級閉鎖になってしまいました。職場から慌てて学校へお迎えに。家から出てはいけなと言われても…。ママ友に聞くと、意外と予防接種を躊躇されている人も多いみたい。まだまだ感染は落ち着かないなあ～。  
(岐南町 こうちゃんママさん)

わたしの  
ひとこと

