

# 賃金委員会報告

## ～高齢者雇用・昇格メリット・高速登用制度を確認～

(賃金委員会資料)

平成26年3月10日

### 高齢者雇用制度の見直しについて

平成25年度の定年退職者から、公的年金の支給開始年齢が段階的に引上げられるに伴い、再任用制度の導入等、平成26年度以降の交通局の高齢者雇用制度については、これまでの経過や諸情勢、交通局の厳しい財政状況も踏まえた上で、以下のとおり実施することとしたい。

#### 1 基本的な考え方

- 定年退職以降65歳まで、**無年金期間については再任用職員(フルタイム勤務のみで短時間勤務は設定しない。)**として雇用する。
- 課長級の退職者で希望する者については、能力やポスト等の面から判断し、役付再任用職員(係長級)として雇用する。
- **再任用職員の給料月額**は、**市長部局と同様**とする。
- 再任用職員の給料月額以外の勤務条件については、原則、正職員と同様とする。

#### 【年金制度完成までの経過措置】

- ① 年金の支給開始が65歳となる平成38年度までの間は、**年金が支給されるようになった翌年度から、再雇用嘱託職員として雇用**する。(再任用職員としては雇用しない。)
- ② 再雇用嘱託職員の勤務条件については、基本的には現行制度と同様とするが、**営業所操車や地下鉄保守等、一部の再雇用嘱託職員のみ従来の給料月額を見直す。**(詳細は業務ごとの見直し内容を参照)

#### 【高齢者雇用制度変更に伴う経過措置】

- ① 平成25年度末時点で再雇用嘱託職員として雇用している者(26年度以降も雇用更新予定)については、現行の再雇用嘱託制度(ただし、上記「年金制度完成までの経過措置②」に伴い、営業所操車や地下鉄保守等、一部の再雇用嘱託職員について、給料月額を見直す。)に基づき雇用する。
- ② 定年前退職の場合は、現行の再雇用嘱託制度に基づき雇用する。
- ③ 無年金期間について、再任用職員(フルタイム勤務のみ)としての雇用のほか、現行の再雇用嘱託制度に基づく雇用も可能とする。

#### 2 再任用制度の内容

##### (1) 対象者

「地方公務員法」及び「京都市職員の再任用に関する条例」に基づき、下記の者を対象に無年金期間について、再任用職員として雇用する。

- ① 定年退職者(勤務延長の後退職した者を含む。)
- ② 定年前退職の場合は、定年退職年齢に達した者のうち、京都市に25年以上勤務して退職した者で、退職の日から5年を経過するまでの間にある者(これに該当する者として再任用されたことがある者)

##### (2) 採用時の欠格条件

市長部局の制度や現行の再雇用嘱託制度の内容を踏まえ、下記のとおりとする。

- ・ 選考基準日(10月1日)前5年間に事故欠勤がある者
- ・ 選考基準日前5年間に懲戒処分(運転事故及び管理監督責任による処分を除く。以下同じ。)を受けた者
- ・ 再任用予定日の属する年の3月1日現在病気休職中又は再任用予定日から勤務することができない見込みである者
- ・ 選考基準日以降再任用されるまでの間に事故欠勤した者及び懲戒処分を受けた者

##### (3) 採用時の選考基準

意欲、能力及び実績を総合的に評価のうえ、健康状態及び勤務状況並びに再任用しようとする職に関する知識、経験又は適性等を考慮して決定する。

ただし、欠格条件に該当しない場合でも、以下に該当する者については、再任用を行わないこととする。

- ① 指導対象職員
- ② 選考基準日の属する年度の人事評価結果が24点以下の課長補佐級以下の職員

##### (4) 任期

4月1日から翌年の3月31日までの1年間とし、年度途中の採用は行わない。

※ 無年金期間に限り、勤務成績が良好である場合は、選考により1年

を超えない範囲内で任期を定め、更新することができる。

#### 【任期の末日】

年齢65歳に達する日以後の最初の3月31日以前とする。ただし、下記の表の左欄に該当する者の任期の末日については、同表の右欄に掲げる年齢に達する日以後の最初の3月31日以前とする。

昭和28年4月2日から昭和30年4月1日までの間に生まれた者	61歳
昭和30年4月2日から昭和32年4月1日までの間に生まれた者	62歳
昭和32年4月2日から昭和34年4月1日までの間に生まれた者	63歳
昭和34年4月2日から昭和36年4月1日までの間に生まれた者	64歳

#### 【任期更新時の欠格条件】

市長部局の制度を踏まえ、下記のとおりとする。

- ・ 任期中に事故欠勤のある者
- ・ 任期中に懲戒処分(運転事故及び管理監督責任による処分を除く。)を受けた者
- ・ 任期更新予定日の属する年の3月1日現在病気休職中又は任期更新予定日から勤務することができない見込みである者

#### ※任期更新時の選考基準

市長部局の制度を踏まえ、採用時と同様に下記のとおり選考基準を設ける。欠格条件に該当しない場合でも、以下に該当する者については、再任用を行わないこととする。

- ① 指導対象職員
- ② 選考基準日の属する年度の人事評価結果が24点以下の課長補佐級以下の職員

##### (5) 職務内容

一般職の地方公務員として、退職前と同様の本格的な職務に従事する。

再任用職員としての職種は、その者が退職した際の職種を基本とする。

##### (6) 給与

#### ①給料月額

市長部局の制度内容を踏まえ、職務段階に応じた給料月額を定める。

職務の級	1級	2級	3級	4級(係長級)
給料月額	185,800円	213,400円	257,600円	277,800円
職務の級	5級(課長補佐級)	6級(課長級)	7級(部長級)	8級(局長級)
給料月額	319,100円	361,600円	395,140円	447,500円

※ 係員級の再任用職員として雇用する場合は基本的には3級に格付けるが、定年退職時の職務級が1級又は2級の場合は、当該級に格付ける。

※ 役付再任用職員(係長級)として雇用する場合は4級に格付ける。(5級以上の職務の再任用制度については、当分の間運用しない。)

#### ②各種手当

原則、退職前と同様とするが、下記の手当については異なる取扱いとする。

- 扶養手当 ⇒ 支給しない
- 住居手当 ⇒ 支給しない
- 期末手当 ⇒ 2.1月分(25年度実績) ※団体交渉にて確定

注目

#### (7) 休暇その他の勤務条件

#### ①休暇・休務

原則、退職前と同様とするが、下記については一部異なる取扱いとする。

注目



京都交通労働組合

電話(075)841-0948

発行者 瀬戸高志

編集者 梅田涼

### 号 外

- ・ 賃金委員会報告
- ・ ～高齢者雇用・昇格メリット
- ・ 高速登用制度を確認～
- ・ 都夢ちゃんのひとり言

・病欠休務について、1年度で40日を超える期間は無給とする。  
 ・承認休務のうち、長期勤続者休務と骨髄提供者休務は対象外とする。  
 ※ なお、年次休暇は1年度につき20日付与され、退職後引き続いて再任用された場合は、当該退職時の残日数についても20日を超えない範囲で繰り越すことができる。

②休職

原則、退職前と同様とするが、休職給の支給はしない。

③被服

退職前と同様の取扱いとする。退職後引き続いて再任用される場合の貸与期間については継続しているものとして取り扱う。  
 ※退職前の職と再任用後の職で貸与品目が異なる場合を除く。

④福利厚生

健康保険・年金 ⇒ 京都市職員共済組合の組合員とする。  
 雇用保険 ⇒ 雇用保険の被保険者とする。  
 公務災害 ⇒ 地方公務員災害補償適用

3 再雇用嘱託制度の見直し内容

(1) 給料月額の見直し

基本的には現行制度と同様とするが、下記については、給料月額を見直す。

【給料月額の見直しの内容】

業務内容等		現行	見直し後
営業所操車業務	フルタイム 勤務	168,600円	180,000円
自動車整備業務	フルタイム 勤務	168,600円	180,000円
(自動車整備工場勤務)	31時間/週 勤務	134,900円	144,000円
地下鉄保守業務	フルタイム 勤務	168,600円	180,000円
一般事務業務	フルタイム 勤務	168,600円	180,000円

(2) その他の勤務条件

各種手当や公休日数等、基本的には現行制度と同様とするが、再任用制度との整合性等の観点から、下記の休暇(休務)について、新たに制度化又は見直しをする。

【新たに制度化するもの】

ポイント

生理休暇	基本的には退職前と同様 ※短時間勤務の場合の取得可能日数が異なる。 フルタイム勤務 1回につき3日以内 31H/週勤務 1回につき2日以内 20H/週勤務 1回につき1日以内
妊娠婦通院休務	退職前と同様
妊娠通勤緩和休務	退職前と同様 ※ただし、C勤務のみ
妊娠障害休務	基本的には退職前と同様 ※短時間勤務の場合の取得可能日数が異なる。 フルタイム勤務 7日以内 31H/週勤務 5日以内 20H/週勤務 4日以内
育児休務	退職前と同様 ※ただし、C勤務のみ
子の看護のための休務	基本的には退職前と同様 ※休務取得時間に応じて、給料を減額 ※短時間勤務の場合の取得可能日数が異なる。 フルタイム勤務 5日以内 31H/週勤務 4日以内 20H/週勤務 3日以内
短期介護休務	基本的には退職前と同様 ※短時間勤務の場合の取得可能日数が異なる。 フルタイム勤務 5日以内 31H/週勤務 4日以内 20H/週勤務 3日以内

【制度内容を見直すもの】

出産休暇	有給休暇とする。
------	----------

4 業務ごとの見直し内容

注目

(1) 運輸系職員(バス運転士、地下鉄乗務員・駅職員、営業所操車)

- ①無年金期間 : 再任用(フルタイム)のみ
- ②年金支給開始後: 再雇用嘱託(フルタイム又は短時間)のみ

業務	無年金期間			年金支給開始後		
	勤務形態	給料月額	公休日数	勤務形態	給料月額	公休日数
バス運転士	再任用(フル)	257,600円	96日	再雇用(フル)	218,500円	104日
				再雇用(31H)	174,500円	156日
				再雇用(20H)	109,100円	104日
地下鉄運転士	再任用(フル)	257,600円	93日	再雇用(フル)	218,500円	104日
				再雇用(31H)	174,500円	156日

地下鉄車掌	再任用(フル)	257,600円	93日
地下鉄助役	再任用(フル)	257,600円	110日
地下鉄駅職員	再任用(フル)	257,600円	110日
営業所操車	再任用(フル)	257,600円	110日

再雇用(フル)	211,600円	104日
再雇用(31H)	169,300円	156日
再雇用(フル)	218,500円	120日
再雇用(31H)	174,500円	169日
再雇用(フル)	204,700円	120日
再雇用(31H)	163,700円	169日
再雇用(フル)	180,000円	122日

※ 営業所操車の再雇用嘱託(フルタイム)の給料月額を、従来の168,600円から180,000円に見直す。

(2) 保守系職員(自動車整備、地下鉄保守)

- ①無年金期間 : 再任用(フルタイム)のみ
- ②年金支給開始後: 再雇用嘱託(フルタイム又は短時間)のみ

業務	無年金期間			年金支給開始後		
	勤務形態	給料月額	公休日数	勤務形態	給料月額	公休日数
自動車整備	再任用(フル)	257,600円	110日	再雇用(フル)	180,000円	110日
				再雇用(31H)	144,000円	156日
地下鉄保守	再任用(フル)	257,600円	110日	再雇用(フル)	180,000円	120日

再雇用(フル)	180,000円	110日
再雇用(31H)	144,000円	156日
再雇用(フル)	180,000円	120日

※ 再雇用嘱託の給料月額を、従来の168,600円から180,000円に見直す。(合わせて自動車整備の短時間についても、給料月額を、従来134,900円から144,000円に見直す。)

(3) 事務系職員

- ①無年金期間 : 再任用(フルタイム)のみ
- ②年金支給開始後: 再雇用(フルタイム)のみ

業務	無年金期間			年金支給開始後		
	勤務形態	給料月額	公休日数	勤務形態	給料月額	公休日数
一般事務	再任用(フル)	257,600円	約120日	再雇用(フル)	180,000円	約110日

再雇用(フル)	180,000円	約110日
---------	----------	-------

※ 再雇用嘱託の給料月額について、従来の168,600円から180,000円に見直す。

休 暇 等

年次休暇	1年目~4年目:14日 5年目:16日 6年目:18日 7年目:20日 ※一般職の退職時に保有する年休日数を持ち越すことができる。(持ち越し日数と付与日数を合わせた最大は30日)ただし、採用前1年間に病欠休務を取得した場合は持ち越しできない。 ※年度途中採用の場合は別に定める。	
夏期特別休務	フルタイム:4日 パート:3日	
服喪休暇	一般職と同様 配偶者等:7日 兄弟姉妹等:3日 おいめい等:1日	
育児休業	育児・介護休業法の定めによる。 ※無給	
介護休暇	①2週間以上の介護が必要 最大3月の範囲内で必要と認められる期間 ②1週間以上の介護が必要 3回を限度に、1回につき1週間以上2週間未満の範囲内で必要と認められる期間 ※無給	
出産休暇	一般職と同様 出産予定日から起算して8週間前の日から、出産後8週間を経過するまでの期間	
生理休暇	女性嘱託員が生理のため勤務することが著しく困難な場合 1回につき、フルタイム:3日 31時間:2日 20時間:1日	
病欠休務	負傷又は疾病のため療養する必要がある、その勤務しないことがやむを得ないと認められる場合 ※無給	
承認	妊娠婦通院休務	一般職と同様 妊娠中又は出産後1年以内の女性職員が法に基づき保健指導及び健康診査を受ける場合
	妊娠通勤緩和休務	一般職と同様(ただし、C勤務職員のみ) 通勤に交通機関を利用する妊娠中の女性職員が交通機関の混雑を回避する必要がある場合
	妊娠障害休務	妊娠中の女性職員が、妊娠に起因する障害のため勤務することが著しく困難な場合又は妊娠12週未満で流産した女性職員が流産に起因する障害のため勤務することが著しく困難な場合 フルタイム:7日以内 31時間:5日以内 20時間:4日以内
休務	育児休務	一般職と同様(ただし、C勤務職員のみ) 出産休暇終了後1年未満の女性職員が、当該休暇に係る生児を育てる場合
	子の看護のための休務	小学校就学の始期に達するまでの子を養育する職員が、その子の看護をする場合 フルタイム:5日以内 31時間:4日以内 20時間:3日以内 ※無給
	短期介護休務	職員が負傷、疾病又は身体上若しくは精神上の障害により2週間以上の期間にわたり日常生活を営むのに支障がある親族の介護又はその世話をする場合 フルタイム:5日以内 31時間:4日以内 20時間:3日以内
健康保険	協会けんぽ	
年金	厚生年金	
雇用保険	加入	
労災保険	加入	

(賃金委員会資料)

平成26年3月10日

### 企業職給料表第5適用職員の昇格に伴う昇給の号給数加算措置の実施について

企業職給料表第5適用職員が該当級に昇格した場合について、下記のとおり、昇格1年後に昇給号給数の加算措置を実施することとした。

- 対象者**  
企業職給料表第5適用職員で3級（職務の級）に昇格した者のうち、発令日に3級にある職員で成績判定期間中の勤務成績が特に優秀である者。ただし、欠格条件に該当する者を除く。
- 成績判定期間**  
発令日前1年間
- 発令日**  
対象級に昇格した日から1年を経過した日後の1月1日
- 発令内容** 注目  
発令日における昇給の号給数に4号給（55歳に達した日の属する年度の末日を超えて在職する者については2号給）を加える。  
※昇給の号給数の加算は最高号給を超えない範囲で行う。
- 欠格条件**
  - 発令日における昇給の号給数（加算によるものを除く。）が0号給である者
  - 成績判定期間中において育児休業及び介護休暇の日数の合計が41日以上のある者
  - 成績判定期間中において病気休務又は病気休職のある者
  - 発令日前2年間において病気休務及び病気休職の日数の合計が20日を超える者
  - 発令日前2年間において事故欠勤のある者又は懲戒処分（運転事故によるものを除く。）を受けた者
  - 発令日現在、休職中又は育児休業中の者
  - その他この取扱いによる発令の対象とすることが不適当と認められる者
- 再判定**  
欠格条件に該当することにより、対象者とならなかった者については、発令日後の1月1日に再判定を行う。
- 実施日**  
平成26年4月1日

(賃金委員会資料)

平成26年3月10日

### 高速運輸部門登用制度の改正について

高速運輸部門の乗務員や駅関係職員への登用については、高速運輸部門登用制度を整備し、実施してきたところである。

今回、今後の円滑な事業運営を担うべき人材を確保・育成するために、制度の一部を以下のとおり改正することとした。

- 高速車掌及び運転士登用試験の改正**  
現在、高速車掌及び運転士の登用にあたっては、それぞれ登用試験を実施しているところであるが、これを統合し「高速乗務員登用試験」として実施する。  
なお、「高速乗務員登用試験」の合格者については、高速車掌及び運転士登用への有資格者として登録し、当該試験の成績に基づき、高速車掌及び運転士の欠員に応じて必要数のみを順次登用する。

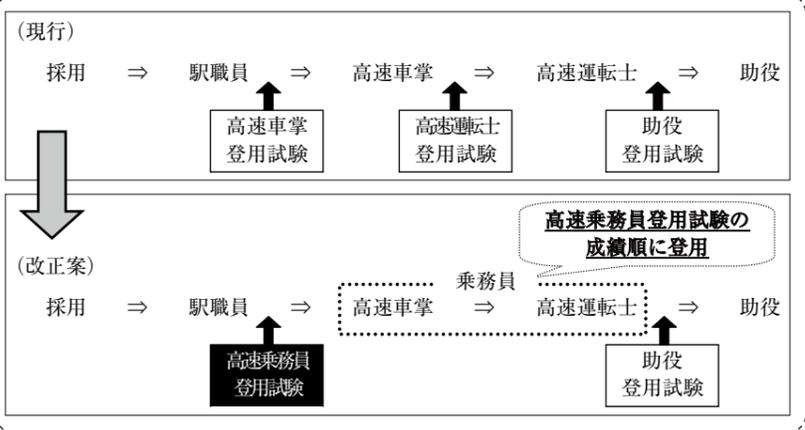
#### (1) 試験及び受験資格の改正

現行	改正案
高速車掌登用試験 駅職員としての経験を6箇月以上有すること	<b>高速乗務員登用試験</b> 駅職員としての経験を6箇月以上有すること
高速運転士登用試験 高速車掌としての経験を1年以上有すること	

#### (2) 試験内容の改正

現行	改正案
高速車掌登用試験 ①口述試験 ②内申	<b>高速乗務員登用試験</b> ①筆記試験 ②口述試験 ③内申 ※ 運転士登用の際に必要となる適性検査等については、改めて運転士登用時に実施する。
高速運転士登用試験 (一次試験) ①筆記試験 ②口述試験 ③適性検査 ④クレベリン検査 ⑤内申 (二次試験) ①眼科検査 ②身体検査	

#### 【登用試験改正のイメージ】



#### 2 正規職員採用までの期間

登用試験の改正にあわせて、正規職員までの期間（若年嘱託期間の満了日）を改正する。

現行	改正案
起算日（本務配属日、見習い期間は除く。）から4年を経過した日 （高速運輸関係嘱託職員については、高速運転士登用試験に合格していることを条件とする。）	起算日（本務配属日、見習い期間は除く。）から4年を経過した日 （高速運輸関係嘱託職員については、 <b>高速乗務員登用試験</b> に合格していることを条件とする。）

#### 3 実施時期

平成26年3月採用予定の若年嘱託職員から適用する。  
※平成25年4月以前に採用された若年嘱託職員については、現行制度を適用する。

#### 4 経過措置 ポイント

従来どおりの制度に基づくと、高速運転士登用試験について、制度上は車掌経験1年以上であれば受験可能であるが、要員計画等の関係から、例年、車掌は7月に発令、運転士登用試験は5月に実施しており、実態は車掌を1年10カ月経験して運転士登用試験を受験することとなっている。

その結果、平成26年3月採用の職員については、改正後の制度に基づき、平成27年5月に「高速乗務員登用試験」を受験できる一方、平成25年3月採用の職員については、従来の制度に基づき、平成28年5月まで「高速運転士登用試験」を受験することができなくなるため、平成25年3月以前採用の職員の受験資格について、経過措置を設けることとする。

#### 【経過措置の内容】

平成25年3月採用及び平成24年3月採用の職員の「高速運転士登用試験」の受験資格について、下記のとおり経過措置を設ける。

従来	経過措置実施
高速運転士登用試験 高速車掌としての経験を1年以上有すること	高速運転士登用試験 <b>本年7月時点で</b> 高速車掌としての経験を1年以上有すること

#### (参考：経過措置実施後の登用等の予定)

	従来		経過措置実施	
	車掌登用	運転士試験	車掌登用	運転士試験
H24.3採用(10名)	H25.7	H27.5	H25.7	<b>H26.5</b>
H25.3採用(17名)	H26.7	H28.5	H26.7	<b>H27.5</b>
H26.3採用(予定)	H27.5		H27.5	

(賃金委員会資料)

平成26年3月10日

## 懲戒処分を受けた職員に係る 昇給の取扱いの見直しについて

職員が懲戒処分(運転事故によるものを除く。)を受けた場合、その直後の昇給期における昇給号給数は0となるものの、処分後の勤務成績が特に優秀な者等については、処分後2回目の昇給期に一定の加算(復元)措置を行っているところであるが、信賞必罰徹底の観点から当該制度を廃止することとした。

### 1 見直し内容

現行	見直し後
<p>1 対象者 懲戒処分を受けた者で、当該事由によりその直後の昇給期における昇給の号給数を0号給となったが、処分後の勤務成績が特に優秀な者等</p> <p>2 発令日 処分後2回目の昇給期</p> <p>3 発令内容 懲戒処分を受けた者の昇給の取扱いについては、その直後の昇給期における昇給の号給数を0号給とするが、処分後の勤務成績が特に優秀な者等については処分後2回目の昇給期における昇給の号給数に下記の基準に基づく号給数を加算することができる。</p> <p>戒告 2号給(1号給) 減給 1号給(0号給) 停職 なし ※( )は、55歳年度末を超えて在職する職員の号給数</p>	<p><b>廃止</b></p>

### 2 実施日

平成26年4月1日



### 消費税アップ、その対策は？ —経過措置で旧率が適用となるケース

いよいよ本年4月より消費税が5%から8%にアップします。日常生活にも大きく影響しますが、実際にふたを開けてみると「あれっ?」と思うようなことが出てくるでしょう。

今回は経過措置として旧率(5%)が適用される主なケースを案内します。

なお、2014(平26)年4月1日が「施行日」です。

#### 〈旅客運賃など〉

施行日以後に行う旅客運送の対価や映画・演劇を催す場所、競馬場、競輪場、美術館、遊園地等への入場料金などのうち施行日前に領収しているものは旧税率の適用となります。

ちなみに、ICカードなどであらかじめ現金をチャージし、乗車の都度差し引かれるケースでは、仮に現金を施行日前にチャージしていても、乗車が施行日後であれば新税率が適用となります。

また、ディナークルーズと称し、クルーザーで遊覧航行しながら飲食を提供する場合がありますが、これらのサービスは飲食の提供を主目的とするものであり、遊覧航行は飲食を提供する場所に付加価値を与えるものですから、たとえそのサービス内容に船舶への乗船が含まれていても、その料金は「旅客運賃」に該当しません。ですのでこれには経過措置は適用されず、新税率の適用となります。

#### 〈公共料金など〉

契約に基づき、施行日前から継続して供給している電気、ガス、水道、電話に係る料金などで、施行日から同月30日までの間に、検針その他これに類する行為に基づき料金の支払いを受ける権利が確定するものは旧税率の適用を受けます。

ちなみに月々の携帯電話の料金について、基本料(定額)、付加機能使用料および通話料(通話量に応じたもの)を合計して計算し、一括して利用者に請求しているような場合にも、通話料の締日が4月中であれば旧税率の適用となります。

逆に、インターネット通信料金などで、月々の使用量に関係なく定額料金となっている場合、検針などにより料金の支払いを受ける権利が確定するものではないことから、新税率適用となります。

さらに、水道料金の確定に当たって、2カ月に1回検針を行うケース(例・2014年3月26日=前回検針日後の使用量について2014年5月26日に検針し、使用量およびそれに応じた水道料金が確定)では、別表が適用となり、結果として全額が旧税率適用となります。

#### 〈郵便料金〉

施行日で料金改定が予定されています。現在保有している切手、はがき、レターパックなどは、差額分の切手の貼付または支払いで使用可能です。ただし交換の場合は手数料がかかることがありますので注意が必要です。

#### 〈予約販売の書籍など〉

2013年10月1日前に締結した不特定多数の者に対する定期継続供給契約に基づき譲渡される書籍その他の物品に係る対価を施行日前に領収している場合で、その譲渡が施行日以後に行われるものは旧税率の適用です。

#### 〈特定新聞〉

不特定多数の者に週、月その他の一定の期間を周期として定期的に発行される新聞、いわゆる定期刊行物で、発行者が指定する発売日が施行日前であるもののうち、その譲渡が施行日以後に行われるものは旧税率です。※なお、雑誌は経過措置を適用すると、購入時の税率確認が煩雑となるため、旧税率適用の対象外となりました。

#### 〈通信販売〉

通信販売の方法により商品を販売する事業者が、2013年10月1日前にその販売価格などの条件を提示し、または提示する準備を完了した場合において、施行日前に申し込みを受け、提示した条件に従って施行日以後に行われる商品の販売は旧税率の適用となります。

以上です。よくよくお読みいただき、通勤定期など自衛が可能なものはできるだけ3月中の購入をお勧めします。

### 運動量は1週間の足し算で

体を動かすことを勤めると、特に働く世代は「忙しいから」とよく口にします。でも健康づくりのための運動は、1週間単位で運動量を考えます。つまり毎日規則正しく一定のメニューをこなす必要はなく、1週間の足し算でつじつまを合わせればよいのです。「1日1万歩」歩くというも、毎日1万歩でなくても、今日1万歩だった次の日は7千歩でもかまいません。1週間の運動量を、自分の生活スタイルや予定に合わせて、時間のやりくりのなかで調整していくことが負担を感じないで長く続けるコツになるのです。

わざわざ運動のための時間枠を確保しなくても「近くのスーパーまで車で買い物に行くのを歩くのに変える」「会社で3階までは階段を使うようにする」「駅の階段を1段飛ばしに上る」「電車の乗り換えはエスカレーターやエレベーターを使用しない」「テレビを見ながら筋トレをする」など。また毎日体重計に乗って体の変化をチェックすることや歩数計などは客観的に数値で運動量が分かるため、行動を続ける動機になります。

何歳になっても筋肉を鍛えることができます。80歳、90歳になっても筋肉量を増やすことができます。かつて高齢者の筋トレは良くないと思われていましたが、筋肉に力を入れる時に息を吐きながら行えば血圧の上昇が抑えられることもわかってきました。また衰えた筋肉ほど、筋トレの効果は大きいという特徴もあります。

よく老化は脚からといわれるように、加齢とともに筋肉量が大きく減るのは脚の筋肉です。腕の筋肉量はあまり減らず、20歳代を100%とすると、40歳代で5%、60歳代で15%しか落ちないといわれています。ですから筋トレを行う場合は、下半身のトレーニングの割合を増やすことが重要なポイントになります。

### オフィスで、自宅で簡単にできる運動

5種目の筋トレを1日のメニューとして、週5回程度こなすのが基本ですが、一気に5種目やってもバラして1日の中でやっても効果はほぼ同じです。昼休みや休憩時間に1~2種目行って、足りない分は家で行いましょう。

- ①太ももの前の筋肉を鍛える(左右各10回)  
両手で椅子の座面をつかみ、片足の足をゆっくり伸ばして、下ろす。
- ②おなかの筋肉を鍛える(10回)  
両手で椅子の座面をつかみ、両足をそろえたままゆっくり上げ1秒静止してゆっくり下ろす。
- ③おなかと太ももの筋肉を鍛える(10回)  
足を肩幅に開いて立ち、腕を前に伸ばして両手を重ねる。膝を少し曲げ、1秒静止してゆっくり伸ばす。
- ④お尻と太ももの後ろを鍛える(左右各10回)  
足を少し開いて立ち、椅子の背面をもつ。片足を伸ばしたまま、ゆっくりと後ろに上げ、1秒静止してから戻す。
- ⑤胸と腕の筋肉を鍛える(10回)  
足を少し開いて立ち、両手は肩幅に開いて机におく。背中を反らさないようにゆっくり肘を曲げ、1秒静止したらゆっくり戻す。

\*呼吸は止めてしまうと血圧が上がるので、自然な呼吸をしながら行いましょう。反動をつけると筋肉や関節に必要以上の力がかかってしまうので、ゆっくり動かすことが大事です。

残念ながら運動の効果は貯金できないので、長く続ける必要があります(運動の効果=人間の体が運動を覚えているのは3日間と言われています)。