

ふれあい

第59号

特集

近年の自然災害の傾向と対策について



「榊原第五区かんこ踊り」（津市榊原町）

2020.8



公益社団法人 津法人会

● 目 次 ●

残暑お見舞い申し上げます	1
特集 近年の自然災害の傾向と対策について	2
津税務署 法人課税幹部	6
津税務署（新）幹部プロフィール	7
第8回通常総会	9
ふれあいコーナー「待ってました 若社長！」	
有限会社 公輝 代表取締役 川 口 公伺郎 様	10
西村建設株式会社 Soleil cafe 代表取締役 駒 田 真美子 様	12
公益財団法人 全国法人会総連合会長表彰	14
7つの間違いさがし	14
目でみる法人会活動	
研修委員会 新春研修会	15
訃報	15
目でみる法人会活動	
支部研修会 一志支部研修バス旅行／橋南・南郊支部研修バス旅行	16
久居支部研修バス旅行／東橋内・西橋内西郊合同研修バス旅行	17
緊急経済対策における税制上の措置	18
税務署からのお知らせ	20
三重県からのお知らせ	23
津市からのお知らせ	24
睡眠改善で社員の免疫力高めよう	26
朝、起き抜けに飲むコップ一杯の水の様々な効能	27
事務局からのお願い	28
今後の行事予定	29

表紙写真のご紹介

★「榊原のかんこ踊り」

津市榊原町の「かんこ踊り」は江戸時代中期に始まったとされ、五つの自治区それぞれに連綿と伝承されてきましたが、近年は後継者不足などで休止状態になってしまう地区が多く、定期的に踊っているのは第一区のみとなっていました。

そこで、数年前から保存会を中心に保存伝承への取り組みが始まり、第三区と第五区が20数年ぶりに順次復活し、次は第二区が復活を目指しています。かつてのように全地区が勢揃いする「五郷入り」の奉納も夢ではなくなってきました。

写真提供：北 出 正 之（MKフィルム工房）

残暑お見舞い申し上げます



会 長 伊 藤 歳 恭

副 会 長 鈴 木 秀 昭

〃 辻 正 敏

〃 橋 本 幸 司

〃 宮 木 康 光

〃 菅 内 章 夫

〃 小 柴 眞 治

青年部会長 楠 幸 治

女性部会長 梅 本 眞 澄

〔法人会の理念〕



法人会は税のオピニオンリーダーとして

企業の発展を支援し

地域の振興に寄与し

国と社会の繁栄に貢献する

経営者の団体である

●●● 津法人会のホームページアドレス ●●●

<http://www.tsu-hojinkai.or.jp>

「近年の災害の傾向と対策について、そして、 会員様への“防災・減災”の対策セミナーのご紹介」

(A I G損保三重支店 支店長 浅田 誠也)



近年、自然災害が多発しており中小企業においても防災・減災対策の重要性が高まっています。そのような中、2019年7月より「中小企業強靱化法」が施行され、中小企業の災害対応と事業の継続力を高める「事業継続力強化計画」の認定制度が始まりました。

ご当地の三重県下では、2020年5月時点で97社の法人が認定を受けておられます。

会員の皆様の中にも既に認定企業であったり、申請済みである企業もたくさんいらっしゃいますが、簡単に概略を説明させていただきます。

1. 「事業継続力強化計画」の認定制度とは

計画を経済産業大臣が認定する制度です。認定を受けた中小企業は、税制優遇や金融支援、補助金の加点などの支援策が受けられます。計画に記載する項目の事例は以下の通りです。

- ハザードマップ等を活用した自然災害リスクの確認方法
- 安否確認や避難の実施方法など、発災時の初動対応の手順
- 人員確保、建物・設備の保護、資金繰り対策、情報保護に向けた具体的な事前対策
- 訓練の実施や計画の見直しなど、事業継続力強化の実行性を確保するための取組 等

※中小企業庁ホームページに掲載している「策定の手引き」を参照頂き、事業継続力計画を策定ください。

【災害発生に伴う数々のリスク】

事業活動停止のリスク

1. 営業再開が遅れ、取引先が発注先を替えてしまう。
2. 営業停止期間中、経営上の損失が生じ続ける。
3. 営業停止期間中に得られたはずのビジネスチャンスを逃してしまう。

ヒト(人員)

連絡網等を準備していなかったため、一部従業員の所在が掴めず、人手の確保ができない！

モノ(建物・設備・在庫等)

大雨で浸水し、倉庫にあった在庫が全て販売不可になってしまった！

カネ(資金繰り)

保険に入っていないため、設備の復旧に必要な資金の目途が立たない！

情報(顧客データ等)

データのバックアップを保存しておらず、重要なデータを全て喪失してしまった！

まずは自然災害によるリスクを想像し、対策に向けて一歩を踏み出すことが重要です。



経済産業省では、中小企業・小規模事業者の方々が
防災・減災に向けて取り組む計画を認定します。
計画の認定を受けた中小企業の皆様は、
下記の支援策（優遇制度）をご活用いただけます。
（一部条件がある支援策があります。）

認定企業への支援策

- 1 日本政策金融公庫による低利融資（設備投資資金）
- 2 信用保証枠の追加
- 3 防災・減災設備への税制優遇
災害時に役立つ設備（自家発電機、制震・免震ラック、止水板等）を導入した場合に消却（20%）が可能
- 4 補助金の優遇措置
- 5 認定ロゴマークの使用
- 6 本制度と連携いただける企業・団体からの支援

会員の皆様には既に多く採用頂いております、法人会BG（ビジネスガード）は、この中の資金繰りの事前対策に活用いただけるもので、認定制度の一助となっております。

自然災害に対する備え 事業継続力強化計画認定制度の 資金繰り対策Check Point

事業継続力強化計画認定制度は、自然災害の発生が増加している中、中小企業が策定する「自然災害時に実施にできる防災・減災計画」を経済産業大臣が認定する制度です。
この災害に負けない事業継続力の強化には、資金繰りの対策が必要不可欠です。
想定される被害に対する準備状況をご確認ください。

■水災や地震等の災害に対応した損害保険への加入

【事故例】河川が氾濫し、建物浸水した。



Check Point ☐ 水災保険金の支払について、浸水の程度にかかわらず補償できる保険に加入している。
☐ 地震等による火災、損壊、津波などによって生じた損害を補償できる保険に加入している。

【事故例】地震によって機械設備が破損した。



■建物や機械設備だけでなく、製品在庫や資材等を対象とした保険に加入

【事故例】他社倉庫に収納中の商品が大雨によって浸水した。



Check Point ☐ 製品在庫や資材等を補償対象とした企業向け地震保険に加入している。
☐ 輸送中・加工中の製品在庫や資材等を補償対象とした保険に加入している。

【事故例】輸送中に地震が発生し、車が傾転、自社商品が損壊した。



■休業時に利益補償をする保険に加入

【事故例】ガラス割れにより、建物浸水したことで、自社商品が損壊し、10日間休業した。



Check Point ☐ 休業時の収益減少を補償できる保険に加入している。
☐ 地震や噴火などを原因とする休業時の利益減少を補償できる保険に加入している。

【事故例】地震によって大規模停電が発生し、1週間事業中断した。



■水災や地震等の災害に対応した自動車保険への加入

【事故例】社有車が水没した。



Check Point ☐ 台風・洪水・高潮などによって社有車に生じた損害を補償できる保険に加入している。
☐ 修理中の社有車の代わりに使用するレンタカーの費用を補償する保険に加入している。
☐ 地震によって全損した社有車を補償できる保険に加入している。

【事故例】地震によって社有車が全損した。



■地震や津波等の災害に対応した従業員に関する損害保険へ加入

【事故例】就業中に地震が原因でケガをして入院した。



Check Point ☐ 業務中の地震・噴火・津波が原因の従業員のケガなどを補償できる保険に加入している。
☐ 従業員の業務中のケガなどについて、企業に法律上の損害賠償責任が生じた場合に賠償金等を補償できる保険に加入している。

【事故例】津波に対して避難誘導を誤り、従業員がケガをした。



■全てにチェックが付かなかった場合には、取扱代理店・扱者または弊社にご相談ください。

ハザードマップが確認できる自然災害診断レポート

事業継続力強化計画の策定には、自社の立地する拠点や地域において、どのような自然災害リスクがあるのか把握することは重要です。当社では、事業継続力強化計画策定に必要な「自然災害リスクの把握」にご活用いただける弊社の「自然災害診断レポート」をご提供していますのでご利用ください。



●ご契約のお引渡しが前提では、要する条件があります。
●弊社の損害保険取扱人は、保険契約締結の代理権を有しています。

AIG損害保険株式会社

〒105-8602 東京都港区虎ノ門4-3-20
03-6848-8500
午前9時～午後5時（土・日・祝日・年末年始を除く）
<https://www.aig.co.jp/sonpo>



お問い合わせ・お申し込み

2. 変化し続ける近年災害環境

実は、既にお気づきの方も多くいらっしゃいますが、災害と考えられるものの中で発生や地域が一番予想できないものは、地震といわれております。

まだまだ皆様の記憶に残り、完全に復旧できていない東日本大震災では、約2万人もの被害者を出し、福島原発事故の原因にもなりました。その被害額は約16兆9千億円とも言われており、阪神淡路大震災の4倍の損害となりました。それ以降にも多くの地震が発生し続け、ここ5年以内に大きな地震といえば、熊本・大阪北部・北海道胆振東部地方地震等の震度6以上が7回で、震度5以上は14回も全国各地で起こっています。今年に入ってから、関東圏に大地震の予兆がある可能性等の報道もあります。

また、最近特に規模が増大しているリスクがあり、台風や集中豪雨で発生する風災や水災となります。参考までに昨年の災害で保険金をお支払いするベースでの、大きな被害をもたらしたのは、台風15号の支払い保険金4,656億円、台風19号の支払い保険金5,826億円となります。

(添付しております表が、最近の保険支払金額で、災害の大きさを物語っております。)

さらには、台風等の自然災害だけでなく、新型コロナウイルス感染症の対策等も増え、会員の皆様の経営環境も予期せぬリスクが増大し続けております。会員の皆様におかれても、企業環境での防災減災の対策を講じていらっしゃいますが、まさに発生した後の活動を考えての、「事業継続力強化」を実施準備頂く必要が出てきております。

災害に係る各種損害保険の支払保険金 (全社合計)

資料：(一社)日本損害保険協会 近年の風水害等による支払保険金調査結果(見込み含む)(2019年3月末現在)

地震名	発生年度	支払件数(件)	支払保険金(億)
北海道胆振東部地震	2018年	46,596	338
大阪府北部地震	2018年	144,029	1,033
鳥取県中部地震	2016年	6,416	47
熊本地震	2016年	247,048	3,773

災害名	地域	火災・新種保険	自動車・海上保険	合計(億)
2018年台風21号	大阪・京都・兵庫等	9,363	1,315	10,678
2018年台風24号	東京・神奈川・静岡等	2,946	115	3,061
2018年7月豪雨	岡山・広島・愛媛等	1,673	283	1,956
2019年台風15号	千葉・東京・埼玉等	4,398	258	4,656
2019年台風19号	福島・栃木・宮城等	5,181	645	5,826

3. 公益社団法人 津法人会・AIG損害保険会社 共催セミナー開催

会員の皆様にご提供させて頂くセミナーとして“防災・減災”対策セミナーを9月16日開催致します。是非ご参加ください。

■日 時：令和2年9月16日(水) 13:30~15:00

■会 場：都シティ津5F 津市大門7-15 TEL059-228-1111

■参加費：無料(定員先着 70名様)

講演内容

1. 「事業継続力強化計画認定制度」が発足した背景
2. 「事業継続力強化計画認定制度」について
3. 「事業継続力強化計画」を作成後に取り組むべきこと
4. レジリエンス認証制度について

AIG共済協力講師

講師：黒川久生（くろかわ ひさお）氏

クロスパートナー株式会社 代表取締役
特定非営利活動法人 事業継続推進機構 幹事

1999年 和歌山大学大学院 経済学研究科 修了。85年に紀陽銀行入行後、営業店勤務等を経て本部企画部署を歴任。シンクタンク出向を経て、04年より紀陽銀行のコンサルティング部門会社の事業部長として活躍。中小企業庁のBCP策定支援研究会委員、中小企業強靱化研究会外部有識者プレゼンターなどの公務を務める。19年にクロスパートナー株式会社代表取締役、NPO法人事業継続推進機構幹事に就任。企業・団体、自治体等への戦略立案やBCP策定およびBCM訓練、レジリエンス認証申請支援等の事業継続コンサルティングを中心に活躍中。



■問合せ：公益社団法人 津法人会 TEL：059-225-1302

■お申込方法・申込期限：9月4日(金)

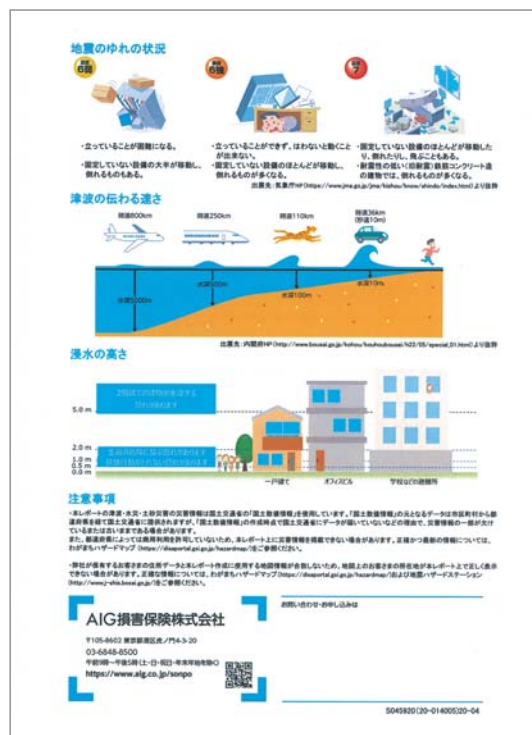
※定員70名、先着順となりますので、お早めにお申込みください。

4. 自然災害診断ツールの提供開始、地震、津波などの発生予測をマッピング

AIG損保は、昨年より自然災害診断ツール「BCP ACTIVE CARE promotion（自然災害診断サービス）」の提供を開始いたしました。地震、津波、洪水、土砂崩れといった自然災害リスクの発生予測をマッピングすることで、会員の皆様に災害時のリスクを認識してもらい、リスクマネジメントの支援に活用するもので、一般社団法人レジリエンスジャパン推進協議会が実施した「ジャパン・レジリエンス・アワード2019(強靱化大賞)」で優秀賞を受賞致しました。同ツールを活用することで、会員企業様のリスクコンサルティングを実施させて頂きます。現状把握に活用いただき、事業継続力強化計画を策定する基準にご利用ください。

ご利用お申出につきましては、弊社代理店もしくはAIG損保三重支店(059-226-3911)までお願いします。

※(公社)津法人会様の住所で作成しております



よろしくお願い申し上げます

津税務署



署 長 小倉康彦氏



筆頭副署長 大桑英樹氏



副署長 野崎 剛氏



筆 頭 特 別
国 税 調 査 官 松岡祐二氏



特別国税
調 査 官 早川 明氏



特別国税
調 査 官 中川雅史氏



法 人 課 税
第 一 統 括 官 中村彩子氏



法 人 課 税
第 二 統 括 官 正井裕康氏



法 人 課 税
第 三 統 括 官 大西孝明氏



法 人 課 税
第 四 統 括 官 水越智子氏



法 人 課 税
連 絡 調 整 官 高田茂樹氏

津税務署（新）幹部プロフィール

- ① 出身地 ② 前任署 ③ 津税務署への勤務と津の印象
④ 法人会員へ一言 ⑤ 法人会への要望 ⑥ 趣味・モットー



◎ 署長

小 倉 康 彦 氏

- ① 三重県度会郡大紀町（旧大内山村）
- ② 名古屋国税局 課税第一部 資料調査第一課長
- ③ 津署の勤務は5回目で、通算11年目になります。昭和56年4月に最初の赴任地として津署に配属されました。税務職員の道を歩みだした思い出多き場所ですので、感慨深いものがあります。
- ④ 多忙な中、法人会活動に従事されている会員の皆様に感謝申し上げます。今後ともよろしくお願いします。
- ⑤ コロナ禍の中、活動にも制限がかかりますが、できる範囲で社会貢献及び税務知識の普及と納税意識の向上に向けての活動をお願いします。
- ⑥ 趣味は特にありません。モットーは「人事を尽くして天命を待つ」です。先の見えないうちですが、何事にも全力で取り組みたいと考えております。



◎ 筆頭副署長

大 桑 英 樹 氏

- ① 岐阜県関市
- ② 名古屋国税不服審判所 国税副審判官
- ③ 津税務署の勤務は初めてですが、三重県の勤務は、四日市署に続いて2署目になります。
津市は三重県の県庁所在地として行政の中心であり、歴史ある、そして自然も豊かな、落ち着いた街という印象です。
- ④ 法人会の皆様方には、法人会の活動を通じて常日頃から税務行政に対して御理解と御協力を賜り厚く御礼申し上げます。
- ⑤引き続き、魅力ある活動を推進していただくとともに、税務行政に対する御理解と御協力を賜りますようお願いいたします。
- ⑥ 運動するのが好きで、ここ数年は、フルマラソンと登山にはまっています。
モットーは、「有言実行」です。

津税務署（新）幹部プロフィール

- ① 出身地 ② 前任署 ③ 津税務署への勤務と津の印象
④ 法人会員へ一言 ⑤ 法人会への要望 ⑥ 趣味・モットー



◎ 副署長

野 崎 剛 氏

- ① 三重県津市
- ② 国税庁 課税部 審理室 課長補佐
- ③ 三重県での勤務は、伊勢に次いで2署目です。
東京での勤務が長かったこともあり、帰省の度に変わりゆく津の姿に、少し寂しさを感じることもありましたが、今度は腰を据えて、しっかりと勤務したいと思います。やはり津はいいですね！
- ④ 昨年の全国大会（三重大会）の会場運営等、お疲れ様でした。
大会成功の裏には、大変な御苦勞があったものと思いますが、大会を成功に導かれたそのお力で、事業活動が展開されますことを期待しております。
- ⑤ 新型コロナウイルスの影響が続く中、「新しい生活様式」を実践した「新しい日常」が求められていますが、貴会には、引き続き、税務行政に対する御理解と御協力をお願いいたします。
- ⑥ 学生時代には、自転車にテントとシュラフを積んで日本全国を走ったこともありましたが、今の体形では前傾姿勢が厳しいです。。。
その頃のこともあってか（?）、基本的に「食わず嫌い」はありませんので、何事にもチャレンジしていきたいと思っています。



◎ 法人課税第一統括官

中 村 彩 子 氏

- ① 三重県松阪市
- ② 名古屋国税局 課税第二部 法人課税課 実務指導専門官
- ③ 津署の勤務は初めてですが、三重県の勤務は、20数年前に税務職員として初めて赴任した鈴鹿署に次いで2署目になります。
松阪市出身ですので、小さい頃からとても身近な街であり、人々が温かい街といった印象です。
- ④ 法人会の皆様方には、お忙しい中、法人会の様々な活動を通じて、税務行政に御理解と御協力をいただいております、心より感謝申し上げます。
- ⑤ 新型コロナウイルスの影響により、制約のある中での活動になりますが、引き続き積極的な活動をお願いいたします。そのためにできる限りのバックアップをさせていただきますと考えております。
- ⑥ 趣味は特にありませんが、美味しい物を食べることが好きなので、津の美味しい物をたくさん探したいと思います。
「いつも明るく前向きに！」をモットーに、今年一年、全力で取り組んでまいりますのでよろしくお願いいたします。

第8回 通常総会

公益社団法人津法人会の第8回通常総会は、5月27日(水)都シティ津に於いて、鈴木秀昭副会長の「開会の辞」で始まり、会長挨拶のあと 伊藤歳恭会長を議長に選出し、議事に入りました。

第1号議案「2019年度収支決算報告承認の件(監査報告)」について事務局から説明があり、議場に諮り満場一致で承認、次に「2019年度事業報告」と「令和2年度事業計画」「令和2年度収支予算」について報告がされました。

また優秀経理担当表彰者5名の方の披露がありました。

第8回通常総会は、例年ならば、ご来賓ならびに優秀経理担当者受賞者、また記念講演会のご来場者と大変厳かな雰囲気のもと開催されますが、残念ながら、今年度は、新型コロナウイルス感染症の拡大を受け、やむを得ず、記念講演会と表彰式典を中止して、小規模の総会のみで開催となりました。



※1 令和2年度事業計画と収支予算書
については、ホームページ(お知らせ
欄)に掲載しております。

〔優秀経理担当者表彰〕

(順不同)

氏 名	法 人 名
紀 太 愛 子様	株式会社ZTV
中 井 み か様	日本土建株式会社
仲 森 ひとみ様	有限会社脇谷モータース
藤 山 真 宣様	学校法人高田学苑
向 井 文 香様	株式会社ジャパンスポーツ運営
山 川 淳 子様	医療法人府洲会



有限会社公輝

代表取締役 川 口 公伺郎 様

TEL 059-231-7912

★次のご質問に、簡単にお答えください。

Q 貴社 ご創業（あるいは設立は）、また事業内容を教えてください。

設立 平成3年3月

事業内容 建築設計・施工

Q 会社方針、企業理念はございますか。

企業理念

人と人のつながりを大切にし、
コウキに関わる全ての人に、
喜びと幸せを与え、
人から、地域から、世界から、
必要とされる企業となり、
より良い未来を創造してきます。

Q （新社長の）生年月日は。

1978年11月20日です。

Q （新社長は）何代目ですか。

2代目です。

Q 先代から、社長ご就任について、いつ頃、打診があったのですか。

平成28年12月30日（仕事納め）打診 → 平成29年1月6日（仕事始め）就任。

「待ってました 若社長！」

Q その時の心境は。

がんばります！

Q これからの抱負をお願いします。

がんばります！

Q 仕事以外で、一番楽しいと思うことは。

海外逃亡（旅）

Q 先代に、何か一言はありますか。

まだまだ現役でがんばってください！

Q 現在の日本の税制、財政について、一言、また法人会に対して、ご意見、ご要望はありますか。

限りある予算の中、有効な使い方をしていただいているのであれば、特に言うことはございません。

サプライズコメント

先代から一言

現 取締役会長 川口隆志 様から

がんばれよ！





西村建設株式会社 Soleil cafe

代表取締役 駒 田 真美子 様

TEL 059-226-3114

★次のご質問に、簡単にお答えください。

Q 貴社 ご創業（あるいは設立は）、また事業内容を教えてください。

創業は明治31年8月1日。設立は昭和22年6月。

事業内容は総合建設業を休業し、現在は不動産賃貸業と4年前に始めた飲食業の二業種です。

Q 会社方針、企業理念はございますか。

食・住を通じて、地域の発展に貢献し、皆さまが笑顔になれる企業を目指します。
「Delicious・Healthy・Satisfaction」「ここにしかないもの」をコンセプトにナンバーワンよりオンリーワンを目指します。

個性を尊重しつつチームワークを大切に、感謝と思いやりある明るい職場作りを目指します。

Q（新社長の）生年月日は。

昭和47年1月21日。

Q（新社長は）何代目ですか。

4代目。

Q 先代から、社長ご就任について、いつ頃、打診があったのですか。

14年前、父の様態が悪化し、経理事務を手伝うように言われ、入社したのがきっかけで、その後は流れに沿って現在に至りました。

Q その時の心境は。

14年間の実務経験を経て就任に至ったため、実務がそのまま役職になったという感じですが、「役職」による重責は現在も緊張感と共に常にあります。(笑)

「待ってました 若社長！」

Q これからの抱負をお願いします。

賃貸業部門では入居者様、管理などに関わってくださる取引先の皆さま、そして飲食業部門においてはカフェに来てくださるお客様はじめ、カフェを支えてくれるスタッフに感謝の気持ちを忘れず、学びの心を忘れずに日々精進してまいります。

Q 仕事以外で、一番楽しいと思うことは。

家族や仲間と談笑しているときや、知らないことを教えてもらっているとき。スポーツなど体を動かしているとき。

Q 先代に、何か一言はありますか。

このような誌面に掲載されることはもちろん、色々な方々から可愛がってもらえること全てが先代はじめ先々代、そしてご先祖様の功績のお蔭だといつも感じております。

冷静・慎重な父、社交的な母、両親の背中を見ながら「西村」の名に恥じないよう屋号を守り続け、繋いでいくよう精一杯頑張ってまいりたいと思っております。

Q 現在の日本の税制、財政について、一言、また法人会に対して、ご意見、ご要望はありますか。

少子高齢化問題に加えて新型コロナウイルス感染症による経済危機など、現在の日本の財政については先行き不安は拭えません。

受益と負担を明確に、我々納税者が納得する税制であることを望みます。

法人会については企業として経理処理の方法や決算、税についての知識が得られるので大変助かっております。

サプライズコメント

先代から一言

西村政伊様から

4年前にカフェをオープンし、心配していましたが「石の上にも三年」と様子を見ていましたが何とか軌道に乗り安心しました。

そしてコロナで大変な時期に2店舗目をオープンし、この先もまだまだ不安ではありますが、津市の発展・社会貢献のためにもぜひ頑張ってほしいと思います。



● 公益財団法人 全国法人会総連合会長表彰 ●

【単位会功労者】



杉本賢一 様

監事
有限会社新玉亭



加藤勘次 様

常任理事総務委員長
おぼろタオル株式会社

7つの間違い探し

※左の絵と右の絵には相違点が7か所あります。見つかりますか？

(答えは29頁にあります)



【作者紹介】

神谷一郎（かみや・いちろう）

イラストレーター、デジタルイメージ会員、日本出版美術家連盟会員など。専修大法学部卒後、漫画プロダクションを経て漫画家に。現在はフリーランスのイラストレーターとして、雑誌・広告・WEB等で活躍中。第35回集英社YJ新人賞、第51回講談社漫画賞などを受賞。第4回デジタルアートコンテスト佳作。著作に「マニアックサイバー」（グラフィック社刊）。

目でみる 法人会活動

新春
研修会

●●●●● 研修委員会 ●●●●●

令和2年2月21日(日) (於) サンワーク津

参加会員
49名

「健康経営」で地域一番の会社を作る方法

久居運送株式会社 代表取締役社長
菅内章夫 氏



企業経営における課題のひとつである「働き方改革」を見据えて、ご講演いただき、「健康経営優良法人」認定取得に向けた概要もご説明いただいた。

訃報のお報せ

本会常任理事 研修委員長 三藤治喜 様（ミフジ株式会社代表取締役社長）4月29日ご逝去されました。
（享年62歳）永年 法人会活動にご尽力賜り、衷心より厚く感謝申し上げます。

ご生前のご功績を偲び、心からご冥福をお祈りします。



目でみる 法人会活動

●●●●● 支部研修会 ●●●●●

● 一志支部研修バス旅行

参加会員
24名

令和2年1月10日(金) 大阪 今宮戎神社(十日戎)参拝と
「なにわ探検クルーズ」

本年度は、今宮戎神社に本戎(10日)に参拝しました。多くの参拝客で、迷子にならないか心配しておりましたが、幸い、スムーズに参拝できました。また「なにわ探検クルーズ」では、水の都「大阪」を川から探検、90分が短く感じた楽しい企画で新しい発見がありました。また、車中、国税庁DVD「年金収入がある方の確定申告」と「医療費控除を受ける方」を受講しました。



● 橋南・南郊支部研修バス旅行

参加会員
32名

令和2年1月23日(木) 大阪 世界遺産 百舌鳥・古市古墳群と
始まりの街堺を訪ねて

あいにく小雨まじりの出発でしたが、雨もやみ、ボランティアガイドさんの説明を聞きながら世界遺産に登録された百舌鳥・古市古墳群を視察しました。

また、車中、国税庁DVD「年金収入がある方の確定申告」と「医療費控除を受ける方」を受講しました。



目でみる 法人会活動

●●●●● 支部研修会 ●●●●●

● 久居支部研修バス旅行

参加会員
41名

令和2年1月24日(金) 大阪 住吉大社(初詣)大阪聘珍楼(昼食)
カップヌードルミュージアムを訪ねて

申込受付開始から、すぐに定員オーバーとなり、住吉大社で初詣、NHK朝ドラのカップヌードルミュージアム見学を楽しみました。車中も大変にぎやかに支部交流を深めることができました。

また、車中、国税庁DVD「年金収入がある方の確定申告」と「医療費控除を受ける方」を受講しました。



● 東橋内・西橋内西郊合同研修バス旅行

参加会員
17名

令和2年2月7日(金) 愛知 中部国際空港滑走路見学

中部国際空港利用者が多いものの、視察感想は必見です。滑走路から見る離発着、その爆音と匂い、また近くで見るプライベートジェット機や政府専用機、あっという間の90分でした。車中、国税庁DVD「年金収入がある方の確定申告」と「医療費控除を受ける方」を受講しました。



新型コロナウイルス感染症で影響を受ける事業者の皆様へ 緊急経済対策における税制上の措置

令和2年4月30日に「新型コロナウイルス感染症等の影響に対応するための国税関係法律の臨時特例に関する法律」等が国会で成立し、感染症及びその蔓延防止のための措置の影響により厳しい状況に置かれている事業者等に対し、緊急に必要な税制上の措置が講じられました。

1 納税の猶予制度の特例

イベントの自粛要請や入国制限措置など、新型コロナウイルスの感染拡大防止のための措置に起因して、多くの事業者の収入が急減しているという状況を踏まえ、**無担保かつ延滞税なしで1年間**、納税を猶予する特例が設けられます。基本的には**全ての税目**が対象です（印紙で納付する印紙税等は除く）。また、社会保険料についても同様の特例措置が講じられます。

特例の概要

- ▷ 令和2年2月から納期限までの一定の期間（1カ月以上）において、収入が大幅に減少（**前年同期比概ね20%以上の減**）した場合について1年間納税を猶予。
- ▷ 一時の納税が困難と認められる場合に適用。
 - ・ 少なくとも向こう半年間の事業資金を考慮するなど納税者の置かれた状況に配慮し適切に対応。
 - ・ 収支や財産状況を示す書類の提出が必要。提出が困難な場合は口頭説明も可能。
- ▷ **担保は不要。**
- ▷ **延滞税は免除。**

【申請手続】

令和2年6月30日、又は納期限（申告納付期限が延長された場合は延長後の期限）のいずれか遅い日までに申請が必要です。なお、申請書のほか、収入や現預金の状況がわかる書類を提出する必要がありますが、提出が難しい場合には、口頭で状況を説明します。

また、本特例は、既に納期限が過ぎている未納の国税、地方税（他の猶予を受けているものを含む）についても、遡って特例を適用することができます。

【適用時期】

令和2年2月1日から令和3年1月31日までに納期限が到来する国税、地方税について適用されます。

2 欠損金の繰戻しによる還付の特例

これまで、中小企業者等（資本金の額が1億円以下の法人など）が利用可能だった青色欠損金の繰戻し還付制度について、**資本金の額が1億円超10億円以下の法人**も利用可能となりました。ただし、大規模法人（資本金の額が10億円を超える法人など）の100%子会社及び100%グループ内の複数の大規模法人に発行済株式の全部を保有されている法人等は除かれます。

【適用時期】

令和2年2月1日から令和4年1月31日までの間に終

了する各事業年度に生じた欠損金に適用できます。

3 テレワーク等のための中小企業の設備投資税制

中小企業経営強化税制の対象設備である特定経営力向上設備等に、経済産業大臣の認定を受けた経営力向上計画に記載された遠隔操作、可視化、自動制御化のいずれかに該当する設備が、テレワーク等のための設備投資に係る新たな類型（デジタル化設備）として追加されます。

具体的には、以下の特定経営力向上設備等を取得等した場合、**即時償却又は7%（資本金が3,000万円以下の法人は10%）の税額控除**が適用できます。

新たな類型（デジタル化設備）

- （要件）遠隔操作、可視化、自動制御化のいずれかに該当する設備
（対象設備）機械装置、工具、器具備品、建物附属設備、ソフトウェア

【適用時期】

令和3年3月31日までに取得をして事業の用に供した場合に適用されます。

4 消費税の課税選択の変更に係る特例

消費税の課税事業者選択届出書（課税事業者選択不適用届出書を含む）については、**原則として課税期間の開始前**に提出する必要がありますが、新型コロナウイルス感染症により、経営に大きな影響を受けている事業者につき、次の適用要件に該当するときは、税務署に申請し、税務署長の承認を受けることにより、**課税期間の開始後であっても**、課税事業者を選択する（又はやめる）ことが可能となる特例が設けられます。

適用要件

- ① 特例に係る法律の施行（令和2年4月30日）後に申告期限が到来する課税期間において、
- ② 新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年2月1日から令和3年1月31日までの期間の内、**一定期間（1カ月以上の任意の期間）の収入が、著しく減少（前年同期比概ね50%以上減少）した場合**で、かつ、
- ③ 当該課税期間の申告期限までに申請書を提出した場合
 - （注1） 原則として、消費税の申告期限は以下の通りです。
 - ▷ 法人：課税期間の終了の日の翌日から2カ月
 - ▷ 個人：課税期間の翌年の3月末
 - （注2） 国税通則法11条（災害等による期限の延長）の規定に基づく期限延長については、最寄りの税務署にご相談ください。

なお、本特例の適用を受けて、課税事業者を選択する場合は、**課税事業者を2年間継続する必要はありません。**

【適用時期】

特例法の施行日（令和2年4月30日）以後に確定申告書の提出期限が到来する課税期間について適用されます。

5 中小企業者等が所有する償却資産及び事業用家屋に係る固定資産税及び都市計画税の軽減措置

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の措置のため、厳しい経営環境に直面している（※）中小企業者等に対して、**令和3年度課税の1年分に限り、償却資産と事業用家屋に係る固定資産税及び都市計画税の課税標準を2分の1又はゼロとする措置が講じられます。**

（※）令和2年2月～10月までの**任意の3カ月間**の売上高が、前年の同期間と比べて、

30%以上50%未満減少している者	2分の1
50%以上減少している者	ゼロ

【適用時期】

令和3年1月31日までに、**認定経営革新等支援機関等**（税務、財務等の専門的知識を有し、一定の実務経験を持つ支援機関など（税理士、公認会計士、弁護士など））の認定を受けて各市町村に申告した者に適用されます。

6 生産性革命の実現に向けた固定資産税の特例措置の拡充・延長

新型コロナウイルス感染症の影響を受けながらも新規に設備投資を行う中小事業者等を支援する観点から、生産性革命の実現に向けた償却資産に係る固定資産税の特例措置について、適用対象を拡充した上で、生産性向上特別措置法の改正を前提に、令和5年3月31日まで適用期限が2年間延長されます。

適用要件
▷対象資産に、 事業用家屋と構築物 を追加 ・事業用家屋は取得価額の合計額が300万円以上の先端設備等とともに導入されたもの ・構築物は旧モデル比で生産性が年平均1%以上向上する一定のもの ※事業用家屋・構築物ともに、 中小事業者等の認定先端設備導入計画に位置付けられたもの ▷生産性向上特別措置法の改正を前提に令和4年度までの2年間に限り延長（令和5年3月31日まで）

7 特別貸付けに係る契約書の印紙税の非課税措置

公的金融機関や銀行等が、新型コロナウイルス感染症で経営に影響を受けた事業者に対して行う特別貸付けに係る消費貸借に関する契約書のうち、令和3年1月31日までに作成されるものについて、**印紙税が非課税**となる措置が講じられます。

なお、特別貸付けとは、当該機関が行う他の金銭の貸付け条件に比し特別に有利な条件で行うものをいいます。

（注）施行日の前日（令和2年4月29日）までに作成され

たものにつき印紙税が納付されている場合には、当該納付された印紙税については、過誤納金とみなして還付されます。

8 住宅ローン控除の適用要件の弾力化

新型コロナウイルス感染症の影響による住宅建設の遅延等によって住宅への入居が遅れた場合でも、定められた期日までに住宅取得契約が行われている等の一定の場合には期限内に入居したのと同様の住宅ローン控除を受けられるよう、適用要件が見直されました。

適用要件
(1) 住宅ローン控除の控除期間13年間の特例措置（入居期限：令和2年12月31日⇒令和3年12月31日） ① 注文住宅の新築は令和2年9月末、分譲住宅、既存住宅の取得や、増改築等は令和2年11月末までに契約が行われていること ② 新型コロナウイルス感染症の影響で、注文・分譲・既存住宅又は増改築等の住宅への入居が遅れたこと
(2) 既存住宅を取得した際の住宅ローン控除の入居期限要件（取得日から6カ月以内⇒増改築等完了の日から6カ月以内） ① 既存住宅取得の日から5カ月後まで、又は関連税法の施行の日（令和2年4月30日）から2カ月後まで、いずれかの期日までに増改築等の契約が行われていること ② 取得した既存住宅に行った増改築等について、新型コロナウイルス感染症の影響で、増改築等後の住宅への入居が遅れたこと

9 その他の項目

・自動車税、軽自動車税環境性能割の臨時的軽減の特例措置の延長

自動車税、軽自動車税環境性能割の税率を1%分軽減する特例措置の適用期限が6カ月延長され、令和3年3月31日までに取得した自家用乗用車（登録車・軽自動車）について適用されます。

・耐震改修した住宅に係る不動産取得税の特例措置の適用要件の弾力化

耐震基準不適合既存住宅を取得後に耐震改修した場合の不動産取得税の特例措置について、当該住宅をその取得の日から6月以内に入居できなかった場合でも、一定の要件を満たせば、令和3年度末（令和4年3月31日）までの入居分については、当該特例措置を適用できるなど所要の措置が講じられます。

・文化芸術・スポーツイベントを中止等した主催者に対する払戻請求権を放棄した観客等への寄附金控除の適用

政府の自粛要請を踏まえて文化芸術・スポーツイベントを中止等した主催者に対し、観客等が入場料等の払戻しを請求しなかった場合には、一定の条件のもと、放棄した金額について、寄附金控除（所得控除又は税額控除）の対象となりました。



公益財団法人

全国法人会総連合

〒160-0002 新宿区四谷坂町5-6
FAX：03-3357-6682

全法連ホームページ

新型コロナウイルスに関する対策リンク集



新型コロナウイルス感染症の影響により

納税が困難な方には猶予制度があります

税務署に申請することにより、納税が猶予されます

- 新型コロナウイルス感染症の影響により、国税を一時に納付することができない場合、税務署に申請することにより、次の要件のすべてに該当するときは、原則として1年以内の期間に限り、猶予が認められますので、所轄の税務署（徴収担当）にご相談ください。

○ 要件

- ① 国税を一時に納付することにより、事業の継続又は生活の維持を困難にするおそれがあると認められること。
- ② 納税について誠実な意思を有すると認められること。
- ③ 猶予を受けようとする国税以外の国税の滞納がないこと。
- ④ 納付すべき国税の納期限（注1）から6か月以内に申請書が提出されていること。

※ 担保の提供が明らかに可能な場合を除いて、担保は不要となります。

（注1）令和元年分の申告所得税、贈与税及び個人事業者の消費税の確定申告は、延長された期限（令和2年4月16日）が納期限となります。

（注2）既に滞納がある場合や滞納となってから6月を超える場合であっても、税務署長の職権による換価の猶予（国税徴収法第151条）が受けられる場合もあります。

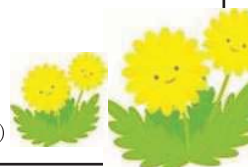
お気軽にお電話で
ご相談ください！
（納期限前から相談できます）

税務署において所定の審査を早期に行います。

○ 猶予が認められると…

- ▶ 原則として1年間納税が猶予されます。（状況に応じて更に1年間猶予される場合があります。）
- ▶ 猶予期間中の延滞税が軽減されます。
- ▶ 財産の差押えや換価（売却）が猶予されます。

（申請による換価の猶予：国税徴収法第151条の2）



更に個別の事情に該当する場合は、他の猶予制度を活用することもできます。
（裏面をご参照ください。）

令和2年7月

 国税庁

猶予制度の詳細はこちら



個別の事情に該当する場合は、その旨をお申し出ください

- ▶ 新型コロナウイルス感染症に納税者（ご家族を含む。）が罹患された場合のほか、新型コロナウイルス感染症に関連するなどして以下のようなケースに該当する場合は、猶予が認められることがありますので、所轄の税務署（徴収担当）にご相談ください。

（ケース1）災害により財産に相当な損失が生じた場合

新型コロナウイルス感染症の患者が発生した施設で消毒作業が行われたことにより、備品や棚卸資産を廃棄した場合

（ケース2）ご本人又はご家族が病気にかかった場合

納税者ご本人又は生計を同じにするご家族が病気にかかった場合、国税を一時に納付できない額のうち、医療費や治療等に付随する費用

（ケース3）事業を廃止し、又は休止した場合

納税者の方が営む事業について、やむを得ず休廃業をした場合、国税を一時に納付できない額のうち、休廃業に関して生じた損失や費用に相当する金額

（ケース4）事業に著しい損失を受けた場合

納税者の方が営む事業について、利益の減少等により、著しい損失を受けた場合、国税を一時に納付できない額のうち、受けた損失額に相当する金額

税務署において所定の審査を早期に行います。

○ 猶予が認められると…

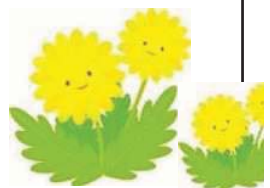
- ▶ 原則として 1年間納税が猶予されます（状況に応じて更に1年間猶予される場合があります。）。
- ▶ 猶予期間中の延滞税が軽減又は免除されます。
- ▶ 財産の差押えや換価（売却）が猶予されます。

（納税の猶予：国税通則法第46条）

納税の猶予に、更に有利な『特例（特例猶予）』が創設されました！

- 新型コロナウイルス感染症の影響により収入が大幅に減少している方に向けて、納税の猶予の特例（特例猶予）が創設されました。
- 特例猶予が認められると、猶予期間中の延滞税は全額免除されます。また、申請に当たり、担保の提供は不要です。
ただし、特例猶予を受けるためには、納付すべき国税の納期限までに申請書の提出が必要です（注）。
- （注）やむを得ない理由があると認められるときは、納期限後でも申請できますので、所轄の税務署（徴収担当）にご相談ください。
- 令和2年2月1日から同3年2月1日までに納期限が到来する国税が対象です。

（納税の猶予の特例 新型コロナ税特法第3条）



メリットいっぱい マイナンバーカード

- ① いろいろつかえる！マイナンバーカード
- ② マイナポイント 1人5,000円分（上限）がもらえる！
2020年9月実施
- ③ 健康保険証にもなる！2021年3月予定
- ④ マイナンバーカードの申請は簡単！

スマホによる
申請は
こちらから！



マイナンバーカード
の申請はお早めに！

アンケート調査へのご協力をお願いします

5分程で回答できる簡単な内容です。

スマートフォンやパソコンを使って、下記URL又はQRコードからアンケートサイトにアクセスし、令和2年9月18日（金）までにご回答ください。

※『QRコード』は、株式会社デンソーウェーブの登録商標です。



<https://www12.webcas.net/form/pub/mynumbercard/01>

e-Taxで申告するには？

- 1 マイナンバーカードを取得
- 2 マイナンバーカード対応のスマートフォン又はICカードリーダを用意
- 3 国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」へ



取得には1か月程度かかるよ。
早めの申請がおすすめ！

マイナンバーカード
対応のスマホ一覧
はこちらから！



三重県からのお知らせ

法人県民税・事業税の税率について

令和2年度税制改正において、電気供給業を行う法人のうち、発電事業・小売電気事業を行う法人の課税方式が見直され、令和2年4月1日以後に開始する事業年度から、収入割額と所得割額の合算額（外形標準課税対象法人（※3）は収入割額、付加価値割額及び資本割額の合算額）により、法人事業税が課されることとなりました。税率は、下記のとおりです。（法人県民税均等割と法人税割の税率に変更はありません。）

●法人事業税

		事業年度開始日					(単位：%)
事業区分	法人区分	事業税の区分	H26.10.1～	H27.4.1～	H28.4.1～	R1.10.1～	R2.4.1～
ア	イ及びウ以外の事業	① 普通法人 (外形標準課税対象法人は除く)	所得 年400万円以下の所得	3.4		3.5	
			所得 年400万円を超え年800万円以下の所得	5.1		5.3	
			所得 年800万円を超える所得	6.7		7.0	
			軽減税率不適用法人（※1）	6.7		7.0	
		② 特別法人（※2）	所得 年400万円以下の所得	3.4		3.5	
			所得 年400万円を超え年800万円以下の所得	4.6		4.9	
			軽減税率不適用法人（※1）	4.6		4.9	
		③ 外形標準課税対象法人（※3）	所得 年400万円以下の所得	2.2	1.6	0.3	0.4
			所得 年400万円を超え年800万円以下の所得	3.2	2.3	0.5	0.7
			所得 年800万円を超える所得	4.3	3.1	0.7	1.0
			軽減税率不適用法人（※1）	4.3	3.1	0.7	1.0
			付加価値割	0.48	0.72	1.2	
			資本割	0.2	0.3	0.5	
イ	ガス供給業・保険業・電気供給業（発電事業・小売電気事業を除く）		収入割	0.9		1.0	
ウ	発電事業・小売電気事業	①及び②の法人	収入割	0.9		1.0	0.75
			所得割				1.85
		③ 外形標準課税対象法人（※3）	収入割	0.9		1.0	0.75
			付加価値割				0.37
			資本割				0.15

- (※1) 軽減税率不適用法人：3以上の都道府県に事業所を有し、資本金の額又は出資金の額が1,000万円以上の法人
(※2) 特別法人：地方税法第72条の24の7第5項に定める法人（農協・信用金庫・中小企業等協同組合・医療法人等）
(※3) 外形標準課税対象法人：資本金の額又は出資金の額が1億円を超える法人

●地方法人特別税（R1.9.30以前開始事業年度） ●特別法人事業税（R1.10.1以後開始事業年度）

		事業年度開始日			(単位：％)	
課税標準	法人区分・事業区分	H26.10.1～	H27.4.1～	H28.4.1～	R1.10.1～	R2.4.1～
基準法人 所得割額	普通法人（外形標準課税対象法人は除く）	43.2			37.0	
	特別法人	43.2			34.5	
	外形標準課税対象法人	67.4	93.5	414.2	260.0	
基準法人 収入割額	ガス供給業・保険業・電気供給業（発電事業・小売電気事業を除く）を行う法人	43.2			30.0	
	発電事業・小売電気事業を行う法人	43.2			30.0	40.0

●法人県民税法人税割

区 分		H26.10.1～	R1.10.1～
1	資本金額（出資金額）が1億円を超える法人		
2	法人税割の課税標準となる法人税額が年1千万円を超える法人	4.0	1.8
3	保険業法に規定する相互会社		
上記以外の法人		3.2	1.0

☆詳細については下記のホームページで確認いただけます。

<https://www.pref.mie.lg.jp/common/01/ci600003231.htm>

※お問い合わせ先

三重県津総合県税事務所

課税一課

059-223-5025

法人調査課（外形）

059-223-5028

法人市民税の法人税割の税率が改正されました

税制改正に伴い、令和元年10月1日以後に開始する事業年度から法人税割の税率が下表のとおり変更になりました。事業年度毎の税率をご確認いただき、申告をお願いします。

○法人税割税率表

区 分	旧税率 平成26年10月1日～ 令和元年9月30日に 開始する事業年度分	新税率 令和元年10月1日以後に 開始する事業年度分
資本金等の額が1億円以下の法人	9.7%	6.0%
資本金等の額が1億円を超える法人※	10.9%	7.2%

申告例

① 3月決算の法人の場合

平成31年4月1日～令和2年3月31日期 適用される法人税割は9.7% (10.9%) **旧税率**

令和2年4月1日～令和3年3月31日期 適用される法人税割は6.0% (7.2%) **新税率**

② 3月決算の法人が年度途中で9月決算へと変更した場合

平成31年4月1日～令和元年9月30日期 適用される法人税割は9.7% (10.9%) **旧税率**

令和元年10月1日～令和2年9月30日期 適用される法人税割は6.0% (7.2%) **新税率**

() の税率は、表の※に該当する法人に適用

■予定申告の経過措置

令和元年10月1日以降に開始する最初の事業年度の予定申告のみ次の計算方法になります。

前事業年度の法人税割額×3.7÷前事業年度の月数

(通常は「前事業年度の法人税割額×6÷前事業年度の月数」となります)

異動があったら忘れずに届け出を

所在地変更等に伴い登記事項に異動があった場合や、決算期を変更した場合等は「法人等の設立・開設・異動申告書」の提出をお願いします。申告用紙は津市ホームページ「津市 申請書ダウンロードサービス」からダウンロードすることができます。提出の際には添付書類の提出も忘れずにお願いします。

○添付書類

届出名	登記事項証明書の写し(コピー可)	その他の必要書類
所在地変更	○	
商号変更	○	
代表者変更	○	
決算期変更	×	定款もしくは議事録の写し
資本金等の変更	○	

※ お問い合わせ先 津市政策財務部市民税課 諸税担当 059-229-3129

個人住民税における特別徴収について、 三重県と県内市町からの重要なお知らせです。

三重県と津市では給与所得者の利便性を向上させるとともに、収入未済額の縮減につなげるため、法定要件に該当する事業主の皆様へ個人住民税の特別徴収の実施を徹底しています。

法人会会員様をはじめ各団体の皆様方には多大なご協力を賜り深く感謝申し上げます。令和2年度分の給与支払報告書の提出についても、パート・アルバイト・期限付雇用の従業員も含め、全ての方の特別徴収をよろしくお願いいたします。

【参考】特別徴収とは

給与支払者（事業主）が、所得税の源泉徴収と同様に、個人住民税の納税義務者である給与所得者（従業員）に代わって、毎月従業員に支払う給与から個人住民税（個人市町村民税＋個人県民税）を徴収（引き去り）し、納入していただく制度です。

※お問い合わせ先

制度の推進について 三重県津総合県税事務所 059-223-5023

賦課・徴収について 津市政策財務部市民税課 059-229-3130

地方税申告・納税に **elTAX** をご利用ください。

地方税の申告・納税を地方公共団体や金融機関に出向くことなく、自宅やオフィス、税理士事務所等のパソコンから、インターネットを通じて簡単に行うことができるシステムです。

また、地方税共通納税システムが令和元年10月から稼働しています。これにより複数の地方公共団体へ一括して地方税を電子納税することが出来ます。



※利用届出の提出及び詳しい情報はe L T A Xホームページをご覧ください。

<http://www.eltax.lta.go.jp>

睡眠改善で社員の免疫力高めよう

日刊工業新聞社 岡田直樹

新型コロナウイルスの影響が長期化しそうだ。業種や企業によっては、在宅勤務やリモートワークが日常化し、健康面の自己管理がより重要になろう。企業はコロナ第二波や新興ウイルスに備えて「睡眠の質」の改善を支援し、社員の免疫力を高めておきたい。

今や日本人の5人に1人は寝付きにくい、眠りが浅い、早朝覚醒などの悩みを抱えているといわれる。在宅勤務では昼夜逆転など睡眠時間に乱れが生じやすい。また在宅勤務から在社勤務への切り替え時に、環境急変によるストレスから不眠症になるケースもある。

社員の「睡眠の質」を改善させる取り組みが、生産性や労働安全のみならず、感染症対策や心の健康の視点からも重要性を増している。先進的な企業では睡眠健康指導士を招いて研修を実施したり、腕時計型の睡眠センサーを導入して社員がスマホで自己管理したりするところもある。

中小企業でもできることがある。住宅リフォーム業のOKUTA（さいたま市）では、社員が就業時間中にオフィスのデスクや社用車で15～20分ほど仮眠をとれる「パワーナップ制度」が定着している。会長の奥田イサム氏が大きな事故にあったのをきっかけに、健康や企業の持続性を大切にする経営へ方針転換。その取り組みの一環として始めた。導入から8年がたち、作業効率の改善や居眠り運転の防止、創造力の発揮など、さまざまな効果が現れているという。

睡眠時間は多くの疾病リスクと密接に関わっている。厚生労働省の調査によると、疲労の蓄積度が「高い」または「非常に高い」と判定される人の割合は、睡眠時間が短くなるにつれて高くなる傾向がみられる。睡眠不足が続く「睡眠負債」が溜まると、肥満や糖尿病、高血圧症、ガンなど生活習慣病の危険因子になるとの研究報告もある。

「睡眠負債」は免疫力を低下させ、感染症にかかりやすくなることも判明している。カリフォルニア大学の精神医学博士アリック・プレイサー氏の研究論文によると、風邪をひく確率は、睡眠時間が5時間未満の人では4.50倍、5～6時間では4.24倍で、7時間睡眠をとった人より高い確率を示している。

多くの読者はご存じないかもしれないが、9月3日は睡眠健康推進機構（東京都文京区）が定めた秋の「睡眠の日」。「ぐっすり」の語呂合わせになっている。機構では世界睡眠医学協会の「世界睡眠デー」にちなみ、3月18日を春の「睡眠の日」に定め、それぞれ前後1週間を睡眠健康週間とし、睡眠に関する知識の普及や啓発の活動を行っている。

『「寝てない自慢」「食べてない自慢」「忙しい自慢」。日本人が好む職場での自慢話一』。かつてツイッターにこんなつぶやきがあり反響を呼んだ。「睡眠の日」が浸透しにくいのは「睡眠の質」とともに「労働の質」を軽視してきたせいもあるのではないか。

「寝てない自慢」に違和感を持たない組織では、創発や効率改善の取り組みは生まれにくい。在宅勤務など社外で働く機会が増えれば、健康面の自己管理ができて着実に成果をあげられる人材がより評価される時代になろう。コロナ禍による経済危機は、ポジティブに捉えれば働き方改革を加速し、人材評価のモノサシを見直す奇貨ともいえる。急激な経営環境の変化にも、しなやかに対応できるよう、組織の「免疫力」も高めておきたい。

筆者紹介

岡田直樹（おかだ・なおき）

1984年、日刊工業新聞社入社。記者として、金融・電機・情報通信などの産業界、総務省・経済産業省・内閣府などの官庁を担当する。論説委員、論説委員長、日刊工業産業研究所長などを経て、現在、特別論説委員。埼玉県出身。

朝、起き抜けに飲むコップ一杯の水の様々な効能

医療ジャーナリスト 大谷 克 弥

新陳代謝を促し、便秘の解消にも大きな役割を

朝が来て目が覚めたら真っ先にコップ一杯の水を飲みなさい、と父や母からしつけられて育った人は、かなり多いのではないのでしょうか。家訓と言うのは少しオーバーにしても、古くから多くの家庭で、「忘れてはいけないよ」と親から子に脈々と伝わった「健康に生きていくための慣行」だったと思われます。自分の健康を守ることが、たった一杯の水で済むのですから、素晴らしい先人の知恵だと、つくづく感じます。

人間の体とは不思議なもので、体重の約3分の1は水分が占めていますが、日常的には1日に約2リットルの水分を飲み物や食べ物から体内に取り入れ、ほぼ同量の水分を小水や汗として体外に送り出しています。そして重要なのは、夜になって眠っている時も水分は皮膚から排出を続けていることです。

もうお分かりでしょうが、朝の起き抜けの水は何よりも夜に失った水分の補給であることです。早い話、水分が不足すると便は硬くなり詰まりますから、効能の第一に便秘の解消が挙げられています。これは子供でも理解できるでしょう。

そして同時に、朝の水は腸の動きを活発にする働きをします。皆さんは「腸の蠕動(ぜんどう)」という言葉をご存じでしょうね。食べ物のカスは、腸が収縮を繰り返すことによって腸内を通過し、肛門から排出されますが、その動きは虫がうごめくのと似ているので、そう呼ばれるようになりました。そこで知って欲しいのは、朝の水は蠕動の活発化を促すことです。朝起きてすぐ、というタイミングが大切なのです。

さらに一日の始まりの朝に飲む水は、体内の新陳代謝も促し、自律神経を整えます。新陳代謝とは古いものが新しいものに交代することですが、人間で言えば細胞が若返ることです。それと朝は精神的に爽やかさをもたらします。子供の頃に馴染んだ「朝だ朝だよ」で始まる「朝だ元気で」の歌は、一杯の水の付加によって、より強固に元気づけてくれるはずですよ。

朝だけでなく、寝る前にコップ一杯の水を激奨する説も

朝の水は一般庶民の日常生活の中から生まれ、伝承されてきた健康の知恵と言えますが、「怖い病気を防ぐために是非とも就寝前にもコップ一杯の水を飲むように」と、予防医学の立場から力説している医師がいます。寄生虫の研究者として世界で知らない人はいないと言われる免疫学者の藤田紘一郎・東京医科歯科大名誉教授です。なぜ寝る前にも必要かと言うと、人間は睡眠中に大量の汗をかいて水分を失い、明け方に致死率の高い脳梗塞、心筋梗塞を発症するケースが非常に多いからです。

先生によると、人間が就寝中に失う水分は、皮膚からの汗のほか呼吸による水分の放出も加えると、一晩で約500ミリリットル、多い時は1リットルにも及びます。これだけ減れば朝までに体はカラカラ、血液はドロドロになり、ドロドロ血が脳で詰まれば脳梗塞、心臓で詰まれば心筋梗塞を引き起こします。

しかし、血液のドロドロ化が明け方の何時ごろ起きるかは分かっていません。ですから夜中のいつでもいいように、就寝前に予防の水が必要なのです。そこで先生は「寝る前の一杯の水は宝水、目覚めの水は生命の源」と、極めて分かりやすいフレーズで、水分の補給は夜と朝に欠かせないと説きます。

これに対し、主旨は理解できても夜中にトイレで起きるのは辛いから寝る前の水は勘弁して、という人が多くいます。それに対し先生は「脳梗塞や心筋梗塞になって死んだり寝たきりになったりすることに比べると、トイレに起きるくらいは何ですか」と反論します。「宝水」とは生をつなぐ水のこと。生きるかトイレか、これは個々の判断に任せるしかありません。

さて飲み水と言えば昔は井戸水で一本化していましたが、現在は水道水を別格にミネラルウォーター、天然水、海洋深層水など市販品も多く出回っています。また同じ地下水でもWHO(世界保健機関)の規定でカルシウムやマグネシウムの含有量の多いものは硬水、少ないものは軟水と分けられます。日本の水はほんの一部を除いて、飲みやすいと言われる軟水で、水道水も同じです。ただ水道水はカルキ臭いと苦手な人は、前日に沸騰させて白湯にして、常温で飲んでいるようです。硬水は少なく、北欧産の天然水がそう思っているでしょう。朝の水は体を引き締めたいからか、冬でも冷水が好まれています。夜の水は、アルカリ性の軟水、常温が先生のお勧めです。

筆 者 紹 介

大谷克弥(おおたに・かつや)

医療ジャーナリスト。東北福祉大学講師。日本医学ジャーナリスト協会会員。読売新聞社出身、在職中に長期連載「医療ルネサンス」を創設。現在はフリーで、著作、講演活動などに従事。

● 事務局からのお願い ●

諸変更に関して、本書面に変更内容をご記入、記名、ご捺印いただき、事務局宛FAXもしくは郵送していただきたくお願い申し上げます。

年 月 日

公益社団法人 津法人会 宛
(FAX 059-227-6085)

変 更 届

法人名 ㊟

(ゴム印で結構です)

変更項目 項目に○を付してください	変更前	変更後
名称 代表者 会員役職名 資本金 住所 電話・FAX 決算月 その他 ()		

※個人情報は、津法人会活動として、研修会、諸会議などご案内や事業活動に利用し、それ以外の目的で利用することは一切ございません。

公益社団法人 津法人会
〒514-0006 津市広明町121
津税理士会館4階
TEL 059 (225) 1302

今後の行事予定



間違い探し『源氏店』の答え

- ①柳の葉 ②くし ③月 ④首下のキズ(左) ⑤さかやき(右) ⑥下駄の歯
⑦着物の裾(右)

[発 行] 公益社団法人 津法人会 広報委員会
〒514-0006 津市広明町121 津税理士会館 4 階
(TEL 225-1302・FAX 227-6085)
<http://www.tsu-hojinkai.or.jp>

〔印刷〕 共立印刷株式会社



法人会の経営者大型総合保障制度

広げよう
企業保障の
大きな傘を

法人会の「経営者大型総合保障制度」は

1971年に創設されました。

想いをつないで50年。

これからも会員のみなさまと共に歩み、

企業保障の大きな傘で

会員のみなさまをお守りしてまいります。

DJIDO 大同生命保険株式会社

三重支店/
三重県四日市市鶴の森1-4-28(ユマニテクプラザ4F)
TEL 059-352-2046

AIG AIG損害保険株式会社

三重支店/
三重県津市丸之内養正町4-1(森永三重ビル2F)
TEL 059-226-3911

新型コロナウイルスに関する疑問・質問にもお答えしています!

法人会会員企業にお勤めの皆さまへ
ネット医療相談サービスのご案内

Aflac

本サービスは、アフラックの提携先
(株式会社メディカルノート)が
提供します。



プロの医療チームがあなたをサポートします!

法人会会員企業にお勤めの役員・従業員であれば、
おひとり様**月1件のご相談まで無料で**
利用いただけます。

※月1回とは、新しい相談1回を指します。同じご相談における追加質問については回数制限はありませんのでご納得いただけるまでご相談いただけます。月1件を超える新しい相談事項の追加については、通常料金432円(月額・税込)になりますので、翌月無料分のご利用がお勧めです。

記載のサービスは、2020年6月現在の情報です。サービス内容については、予告なしに変更する場合があります。



ご利用はこちらから

Medical Note

お問い合わせ

株式会社メディカルノート
support@medicalnote-qa.jp