

令和2年10月15日発行(毎月1回15日発行)第91号 通算522号 発行所 ©公益社団法人 仙台中法人会  
編集 公益事業委員長 喜早 貴大 広報事業小委員長 佐藤 圭一郎 発行人 会長 島田 博雄  
〒980-0811 仙台市青葉区一番町二丁目3番22号 仙台ビルディング6階 TEL:022-263-0152 FAX:022-261-0488



- ・法人会 令和3年度税制改正へ提言！  
伊藤英実 税制・税務委員長挨拶
- ・法人会 令和3年度税制改正提言
- ・お客さまの心をうごかす文章の書き方
- ・災害時に命を守る 一人一人の防災対策
- ・自賠償保険・共済の加入・更新をお忘れなく！
- ・健康情報 「秋バテ」ご存じですか？

- P.1 法人会 令和3年度税制改正へ提言！  
伊藤英実 税制・税務委員長挨拶
- P.2～5 法人会 令和3年度税制改正提言
- P.6～7 フォトニュース (Photo eye)
- P.8～9 お客さまの心をうごかす文章の書き方
- P.10～11 災害時に命を守る 一人一人の防災対策
- P.12 自賠償保険・共済の加入・更新をお忘れなく！
- P.13 【健康情報】「秋バテ」ご存じですか？



●令和3年度税制改正に望む法人会の提言がまとまった。法人会が長らく主張してきた財政健全化は新型コロナ感染拡大への経済対策により100兆円近い新規赤字国債の発行で遠のいた感は否めない。法人会は足元では、国民生活と中小企業への支援によって、感染対策と経済活性化の両立を求め、コロナ終息後の本格的な歳出・歳入の一体改革を見据え、急速かつ深刻化する財政悪化を封じるための議論を始めよと求めた。

●加えて、今次の国債で賄ったコロナ対策費の負担については、将来世代に先送りせず、現役世代で解決するよう、責任ある態度でと法人会は求めた。タガの外れた財政規律を放置し、国民の不満と不信感が高まっている政治の怠慢を憂いているのである。9月、イタリアでは国民投票で、上下院の国会議員の定数を945議席から600議席へと3分の1減らし、年間約120億円を削減した。今こそ、財政健全化に向けた政治の熱誠を示して欲しい(S)

#### 源吾茶屋(西公園)

西公園(櫻岡公園)内、櫻岡大神宮隣にある風情ある茶店が源吾茶屋です。

創業明治元年、店の由来は仙台城に仕える足軽の名だそう。あんこやごま餅が評判の食事処ですが、麺類とのセットメニューも充実していて、店の前の茶席から古木を眺めつつ味わう食事が観光客にも人気のスポットです。

表紙絵提供:仙台マーチング委員会 画家:土橋征史氏



## Message

一業に専念するには忍耐がいる。  
一つの道に専念すると、意外に新しい展望が開ける。  
(ブラザー工業 創業者 安井正義)

# コロナ収束後には 本格的な税財政改革を！

このほど、私たち法人会  
は令和3年度税制改正にお  
いて、改正を求める税制提  
言をまとめました。

法人会は戦後設立されて  
以来、毎年欠かさずに、私  
たち中小企業の声を税制改  
正に活かせと要望を重ね続  
けてきており、これまで多  
くが実現をみてきています。  
今次の新型コロナウイル  
ス感染拡大によって、経済  
社会活動が機能不全に陥る  
という非常事態への対応か

ら、我が国の国家的課題と  
言える財政健全化への道が  
遠のき、財政の悪化は急速  
かつ深刻なものとなってし  
まいました。

これまで我が国の財政は  
地方を合わせて、長期債務  
残高は国内総生産（GDP）  
の2倍にあたる1100兆  
円を超える危機的な状況に  
あったことに加え、今次の  
コロナ感染への政府対応に  
よって、令和2年度の新規  
国債発行額は、当初予算の

32.6兆円に加え、一次、  
二次の補正予算で57.6兆  
円が追加されました。

債務がさらに上積みされ  
たことで、財政規律は一段  
と危機の度合いを色濃くす  
る事態に陥る結果となって  
います。

法人会は、コロナ対策と  
経済活性化の両立を図るこ  
とを強く望みつつ、生活困  
窮者や経営基盤のぜい弱な  
中小企業へ効果的な支援措  
置を講じることが求めた上  
で、今回の国債発行で対応  
したコロナ対策費の負担に  
ついては、将来世代に先送  
りせず、せめて現世代で  
解決するよう早急に議論を  
始めていくことを求めまし  
た。

その上で、さらにコロナ  
収束後を見据えた本格的な  
税財政改革へ取り組むこと  
を強く訴えました。

政府が掲げてきた財政健  
全化目標としてきた202  
5年度の基礎的財政収支の  
黒字化達成は困難な実態に  
あり、2029年度まで大

きく後退する実情にありま  
す。

今後は、少子高齢化が先  
進国の中で最速のスピード  
で進んでいる状況下において、  
社会保障給付の急激な膨張  
も見込まれる中で、コロナ  
収束後には、本格的な歳出  
歳入の一体改革に取り組む  
準備に入るよう準備を進め  
ることが重要であると訴え  
ました。

さらに、歳入では安易に  
税の自然増収を前提とする  
ことなく、また歳出につい  
ては聖域を設けずに分野別  
の具体的な削減方策と工程  
表を明示して着実に実行す  
るよう求めました。

とりわけ、昨年の消費税  
率の引き上げや新型コロナ  
ウイルス感染拡大など、国  
民の生活に過重な負担がか  
かっているとともに、行政  
も旧態依然とした仕組みに  
よる矛盾や悪弊が明らかに  
なり、国民の不満と不信感  
を近年になく高まっており、  
政府と議会は「隗より始め  
よ」の精神で自ら身を削る

などの徹底した行政改革に  
取り組めと強く訴えていま  
す。

個別の税制提言では、中  
小企業が地域経済・雇用の  
担い手であり、我が国経済  
の礎を支えているとの立場  
から、法人税をはじめ多岐  
にわたる税目に対し、改正  
を求めました。

なかでも、中小企業に適  
用される法人税の軽減税率  
の15%を本則化するととも  
に、これまで40年近くも据  
え置かれていた適用所得金  
額を現行800万円から1  
600万円程度まで引き上  
げることを求めるとともに、  
中小企業が直面する事業承  
継税制では、事業用資産に  
ついて事業従事を条件に一  
般資産と切り離れた本格的  
な事業承継税制を創設せよ  
と迫っています。

良識ある姿勢で愚直に続  
けてきている法人会の税制  
提言活動に対し、真面目な  
企業納税者の皆様のご理解  
とご支援を心からお願ひ申  
し上げます。



公社・仙台中法人会  
税制・税務委員長

伊藤 英実

# コロナ禍における厳しい経営環境を踏まえ、 中小企業に実効性ある支援と税制措置を！

## 令和3年度 税制改正提言

法人会

法人会はこのほど、令和3年度の税制改正に向けた提言をまとめ、政府や関係省庁に実現を求めた提言活動を開始しました。

新型コロナウイルス感染症拡大の収束が見えず、長期化が見込まれる中で、法人会は足元では感染対策と経済活性化の両立を図ることが求められるとした上で、経営基盤が脆弱な中小企業に効果的な支援措置を講ずるよう求めました。

さらに、今後のコロナ対策で赤字国債が追加発行され、一段と財政悪化は急速かつ深刻化していることを指摘し、本格的な税制財政改革に取り組みよう、強く求めました。

紙幅の関係上、抜粋掲載いたします

### 税・財政改革のあり方

我が国の税制財政改革は、一時棚上げ状態となった。新型コロナウイルスの大流行という非常事態への対応を最優先しなければならなかったからである。

この結果、今年度の国債新規発行額は当初予算の32.6兆円に一次、二次の補正予算で57.6兆円が追加され90.2兆円に上っている。

すでに、我が国財政は地方

を合わせた長期債務残高が1,100兆円を超し国内総生産（GDP）の2倍と、先進国の中で突出して悪化している。歴代政権の多くが社会保障を中心とした「受益」と税や社会保険料といった「負担」のアンバランスを放置し、平時でさえも財政健全化を怠ってきた結果である。

そこに今回の新型コロナ対策による多額な債務が上乗せ

されるわけである。

いくら使途が国民生活支援と中小企業をはじめとした企業の収入補填などの危機対応策が不可欠だったとはいえ、財政規律は完全にタガが外れた状態と言わざるをえない。

このままでは財政破綻が現実のものとなる。返すがえすも財政健全化に対するこれまでの政治の怠慢が悔やまれる。

我が国は先進国で最速のスピードで少子高齢化が進み、かつ人口が減少するという極めて深刻な構造問題を抱えている。

そして今後も新たな感染症の大流行や経済危機、大規模な自然災害の発生が考えられる。

せめて国債で賄ったコロナ対策費の負担について、将来世代に先送りせず現世代で解決するよう議論を開始せねばならない。

そのうえで「コロナ後」を見据えた本格的な税制財政改革に取り組みことが求められよう。

#### 1. 新型コロナウイルスへの対応と財政健全化

新型コロナウイルスは収束の見通しが立たないことから、その影響は長期化が予想される。このため、新型コロナウイルス感染症と経済活性化の両立を図っていかねばならない。

とりわけ、コロナ禍の影響によって発生した生活困窮者や経営基盤が脆弱な中小企業には、引き続き実態等を見極めながら効果的な支援措置を迅速に講じていくことが重要である。

また、新型コロナ対応で先進各国に比べて遅れが目立つデジタル化も早急に推進せねばならない。例えば金融や医療、勤務形態などが、これらは生産性向上に資する分野でもあり、思い切った規制緩和や意識改革が必要になる。

一方で、すでに指摘したように国債発行額は途方もない金額に上り、今年度一般会計予算は2次補正後で歳出が160兆円を超えた。また、地方を合わせたPB赤字はGDP比12.8%の67.5兆円と昨年度の赤字14.5兆円、GDP比2.6%から急激に悪化した。

本年7月に公表された内閣府の「中長期の経済財政に関する試算」によると、今後の見通しも極めて厳しい。政府が財政健全化目標としていた2025年度のPB黒字化に向けた2021年度の中間目標「PB赤字対GDP比1.5%程度」などはクリア不可能となった。

2025年度の黒字化目標についても、成長実現ケースで7.3兆円、対GDP比1.1%の赤字が残り、黒字化は2029年度へと大きく後退するとみている。しかも、この試算は名目経済成長率を3%台と民間予測を大幅に上回る甘い経済前提から導いた数字なのである。

しかし、2025年度PB黒字化の目標を簡単に放棄してはならない。試算は今後我が国が取り組まねばならない本格的な税制財政改革を想定したものでないし、新型コロナ対策で追加発行された多額の国債の影響を直接的に受けなければならない。

なぜなら、PBは財政収支や債務残高対GDP比などの指標と違って国債に関する収支を除外して計算する単年度収支だからである。

我が国は2022年度から

団塊の世代の先頭が75歳の後期高齢者に入り始め、社会保障給付の急膨張が見込まれている。本来なら、「社会保障と税の一体改革」で予定された消費税率引き上げ時期などを先送りせず、早期にPB黒字化を達成しておかねばならなかったのである。

コロナ禍というまったく予期せぬ事態に襲われたとはいえ、ドイツなど先進国の多くはそれによって生じた政府債務の負担のあり方について議論に入っている。財政悪化が際立つ我が国がそこから逃げることが許されまい。

新型コロナウイルスが落ち着いたら、すぐに本格的な税財政改革に乗り出せるよう準備をすることである。

(1) 新型コロナウイルスの影響は長期化の様相を見せており、資金力の弱い中小企業はすでに限界にきている。

中小企業は我が国企業の大半を占めており、地域経済の活性化と雇用の確保などに大きく貢献していることから、その経営実態等を見極めながら、雇用と事業と生活を守るための支援策を引き続き講じていく必要がある。

その際、国や地方は一般の支援制度の周知・広報の徹底

や申請手続きの簡便化、スピードリーな給付等、実効性を確保することが重要である。

(2) 新型コロナウイルス拡大の収束を見据えつつ、税制だけでなくデジタル化への対応や大胆な規制緩和をスピード感をもって行うなど、日本経済の迅速な回復に向けた施策を講じる必要がある。

なお、需要喚起を行うことも必要ではあるが、それが財政規律を無視したバラマキ政策とならないよう十分配慮すべきである。とりわけ、今年度補正予算で盛り込まれた膨大な予備費については厳しく使途をチェックする必要がある。

(3) 財政健全化は国家的課題であり、コロナ収束後には本格的な歳出・歳入の一体的改革に入れるよう準備を進めることが重要である。

歳入では安易に税の自然増収を前提とすることなく、また歳出については聖域を設けずに分野別の具体的な削減の方策と工程表を明示し、着実に改革を実行するよう求める。

(4) 国債の信認が揺らいだ場合、長期金利の急上昇など金融資本市場に多大な影響を与え、成長を阻害することが考えられる。すでに、一部には

日本国債の格付け引き下げの動きもでており、政府・日銀には市場の動向を踏まえた細心の政策運営を求めたい。

## 2. 社会保障制度に対する基本的考え方

我が国は超高齢化と少子化が先進国の中で最速のスピードで進んでいる。

高齢者人口がピークを迎える2040年には、社会保障給付費が190兆円(2020年度現在は約127兆円)に達する見込みである。

また、目の前には、団塊の世代すべてが後期高齢者となり、医療と介護の給付費急増が見込まれる「2025年問題」が横たわっている。

この問題は財政と表裏一体をなす最も大きな課題といえる。社会保障給付費は公費と保険料で構成されており、持続可能な社会保障制度を構築するには、適正な「負担」を確保するとともに、「給付」を「重点化・効率化」によって可能な限り抑制することが必須である。

今国会では年金改革法が成立し、公的年金の支給開始時期の選択肢の拡大、短時間労働者への厚生年金の適用拡大、在職中の年金受給の在り方等

が見直された。

しかし、こうした措置では極めて不十分であり、新型コロナウイルス収束後は大胆に医療、介護分野の改革に切り込んでいくべきだろう。

社会保障のあり方では「自助」「公助」「共助」の役割と範囲を改めて見直すほか、公平性の視点も重要である。

医療保険の窓口負担や介護保険の利用者負担などについては、高齢者においても負担能力に応じた公平な負担を原則とする必要がある。

(1) 年金については、「マクロ経済スライドの厳格対応」、「支給開始年齢の引き上げ」、「高所得高齢者の基礎年金国庫負担相当分の年金給付削減」等、抜本的な施策を実施する。

(2) 医療は産業政策的に成長分野と位置付け、デジタル化対応など大胆な規制改革を行う必要がある。

給付の急増を抑制するため診療報酬(本体)体系を見直すとともに、ジェネリックの普及率をさらに高める。

(3) 介護保険については、制度の持続性を高めるために真に介護が必要な者とそうでない者とのメリハリをつけ、給付及び負担のあり方を見直す。

方などを見直すとともに、不正受給の防止などさらなる厳格な運用が不可欠である。

(5) 少子化対策では、現金給付より保育所や学童保育等を整備するなどの現物給付に重点を置くべきである。

その際、企業も積極的に子育て支援に関与できるように、企業主導型保育事業のさらなる活用に向けて検討する。

また、子ども・子育て支援等の取り組みを着実に推進するためには安定財源を確保する必要がある。

(6) 中小企業の厳しい経営実態を踏まえ、企業への過度な保険料負担を抑え、経済成長を阻害しないような社会保障制度の確立が求められる。

## 3. 行政改革の徹底

昨年の消費税率の引き上げに続き、新型コロナウイルスの感染拡大など、国民の生活に過重な負担がかかっている。

一般の国会議員の歳費2割削減は国民への配慮とされたが、この程度では極めて不十分であり小手先のパフォーマンスとの誹りは免れまい。

地方議員も国会議員以上の報酬削減が求められる。

新型コロナウイルス対策につ

(前頁)

いても、与野党を含めて政治の対応が迷走しているほか、行政も旧態依然とした仕組みによる矛盾や悪弊が明らかにになり、国民の不満と不信感は近年にないほど高まっている。

これを機に地方を含めた政府と議会は「まず隗より始めよ」の精神に基づき自ら身を削るなど行政改革を徹底しなければならぬ。

以下の諸施策について、直ちに明確な期限と数値目標を定めて改革を断行するよう強く求める。

- (1) 国・地方における議員定数の大胆な削減、歳費の抑制
- (2) 厳しい財政状況を踏まえ、国・地方公務員の人員削減と能力を重視した賃金体系による人件費の抑制
- (3) 特別会計と独立行政法人の無駄の削減
- (4) 積極的な民間活力導入を行い成長につなげる。

#### 4. マイナンバー制度

マイナンバー制度は、すでに運用を開始しているが、マイナンバーカードの普及率が低いなど、国民や事業者が正しく制度を理解しているとは言い難い。

それは今般の新型コロナ対

策でも給付金申請手続きの混乱などで明らかになった。政府は制度の意義等の周知に努め、マイナンバーカードを活用する仕組みづくりに本腰を入れる必要がある。

その意味で、2021年3月からマイナンバーカードの健康保険証としての利用が可能になるのは重要である。さらに、e-TaxやeLTA Xを利用した場合の申告納税手続きの簡素化や各種手当等の申請手続きの簡略化を図れば、よりカード普及にもつながる。

制度の運用に当たっては、年金情報流出問題などを踏まえ、個人情報漏洩、第三者の悪用を防ぐためのプライバシー保護など制度の適切な運用が担保される措置を講じるとともに、コスト意識を徹底することが重要である。

また、社会保障と税、災害対策となつている利用範囲をどこまで広げるかは今後の重要課題である。

たとえばデジタル化によって世帯収入などさまざまなデータが迅速に収集できれば、社会保障や税の新たな制度設計などに役立つからだ。これには広範な国民的議論も必要となる。

## Ⅱ 中小企業が事業継続するための税制措置

### 1. 法人税関係

中小企業は地域経済の担い手であるだけでなく、我が国経済の礎である。グローバル経済や厳しい環境変化に対応し、その存在感を維持できるような税制の確立が求められる。

そうした中で、中小企業は新型コロナウイルス拡大による深刻な影響を受け不安が増幅している。さらに、自然災害による被害も多発するなど中小企業を取り巻く環境は一段と厳しさを増しており、事業を継続していくための税制措置の拡充が必要である。

#### (1) 法人税率の軽減措置

中小法人に適用される軽減税率の特例15%を本則化すべきである。

また、昭和56年以来、800万円以下に据置き置かれていた軽減税率の適用所得金額を、少なくとも1,600万円程度に引き上げる。なお、本制度は令和3年3月末日が適用期限となつており、直ちに本則化することが困難な場合は適用期限を延長する。

(2) 中小企業の技術革新など経済活性化に資する措置

租税特別措置については、公平性・簡素化の観点から、政策目的を達したものは廃止を含めて整理合理化を行う必要はあるが、中小企業の技術革新など経済活性化に資する措置は、以下のとおり制度を拡充したうえで本則化すべきである。

- ① 中小企業投資促進税制については、対象設備を拡充したうえで、「中古設備」を含める。

なお、それが直ちに困難な場合は、令和3年3月末日までとなつている特例措置の適用期限を延長する。

- ② 少額減価償却資産の取得価額の損金算入の特例措置については、損金算入額の上限(合計300万円)を撤廃し全額を損金算入とする。

#### (3) 中小企業の設備投資支援措置

中小企業経営強化税制(中小企業等経営強化法)や、中小企業が取得する償却資産に係る固定資産税の特例(生産性向上特別措置法)等を適用するに当たっては、手続きを簡素化するとともに、事業年

度末(賦課期日)が迫つた申請や認定について弾力的に対処する。

なお、「中小企業経営強化税制」、および令和元年度税制改正で創設された「中小企業防災・減災投資促進税制(中小企業強靱化法)」は、令和3年3月末日が適用期限となつており、適用期限を延長する。

#### (4) 役員給与の損金算入の拡充

① 役員給与は原則損金算入とすべき

現行制度では、役員給与の損金算入の取り扱いが限定されており、とくに報酬等の改定には厳しい制約が課せられている。役員給与は、本来、職務執行の対価であり、原則損金算入できる見直しすべきである。

② 同族会社も業績連動給与の損金算入を認めるべき

経営者の経営意欲を高め、企業に活力を与える観点から、同族会社における役員の業績連動給与についても、一定の要件のもと、損金処理を認めるべきである。

(5) 新型コロナウイルス感染症緊急経済対策における税制上の措置の延長等

新型コロナウイルスの収束

時期は不透明であることから、中小企業の厳しい経営実態等を見極めながら、適用期限の延長や制度を拡充すること。

## 2. 消費税関係

消費税は社会保障の安定財源確保と財政健全化に欠かれないが、昨年10月に導入された軽減税率制度は事業者の事務負担が大きいという、税制の簡素化、税務執行コストおよび税込確保などの観点から問題が多い。

(1) 現在の施行されている「消費税転嫁対策特別措置法」は、令和3年3月末日をもって適用が終了することとなっている。

今般の新型コロナウイルスにより、中小企業が多大な影響を受けていることを考慮すると、同特別措置の適用期限を延長するとともに、引き続き、中小企業が適正に価格転嫁

できるよう、さらに実効性の高い対策をとるべきである。

(2) 消費税の滞納防止は税率の引き上げに伴ってより重要な課題となっている。消費税の制度、執行面においてさらなる対策を講じる必要がある。

(3) システム改修や従業員教育など、事務負担が増大する中小企業に対して特段の配慮が求められる。

(4) 令和5年10月からの「適格請求書等保存方式」導入に向け、令和3年10月より「適格請求書発行事業者」の登録申請がはじまる。

こうした中で新型コロナウイルスの拡大が特に小規模事業者等の事業継続に多大な影響を与えている。

これら事業者が事務負担増等の理由により廃業を選択することのないよう、現行の「区分記載請求書等保存方式」を当面維持するなど、弾力的な対応が求められる。

## 3. 事業承継税制関係

我が国企業の大半を占める中小企業は、地域経済の活性化や雇用の確保などに大きく貢献している。中小企業が相

続税の負担等によって事業が承継できなくなれば、経済社会の根幹が揺らぐことになる。

平成30年度の税制改正では比較的大きな見直しが行われたが、さらなる抜本的な対応が必要と考える。

(1) 事業用資産を一般資産と切り離れた本格的な事業承継税制の創設

我が国の納税猶予制度は、欧州主要国と比較すると限定的な措置にとどまっております。欧州並みの本格的な事業承継税制が必要である。

とくに、事業に資する相続については、事業従事を条件として他の一般資産と切り離し、非上場株式を含めて事業用資産への課税を軽減あるいは免除する制度の創設が求められる。

(2) 相続税、贈与税の納税猶予制度の充実

平成30年度税制改正では、中小企業の代替わりを促進するため、10年間の特例措置として同制度の拡充が行われたことは評価できるが、事業承継がより円滑に実施できるような以下の措置を求めます。

① 猶予制度ではなく免除制度に改める。

② 新型コロナウイルスの影響などを考慮すると、より一層、平

成29年以前の制度適用者に対しては適用要件を緩和するなど配慮すべきである。

③ 国は円滑な事業承継が図られるよう、経営者に向けた制度周知に努める必要がある。

なお、特例制度を適用するためには、令和5年3月

## Ⅲ 地方のあり方

(1) 地方創生では、さらなる税制上の施策による本社機能移転の促進、地元の特性に根差した技術の活用、地元大学との連携などによる技術集積づくりや人材育成等、実効性のある改革を大胆に行う必要がある。また、中小企業の事業承継の問題は地方創生戦略との関係からも重要であり、集中的に取り組む必要がある。

(2) 広域行政による効率化や危機対応について早急かつ具体的な検討を行うべきである。基礎自治体（人口30万人程度）の拡充を図るため、さらなる市町村合併を推進し、合併メリットを追求する必要がある。

(3) 国に比べて身近で小規模な事業が多い地方の行財政改革には、「事業仕分け」

末日までに「特例承継計画」を提出する必要があるが、この制度を踏まえてこれから事業承継の検討（後継者の選任等）を始める企業にとっては時間的な余裕がないこと等が懸念される。このため、計画書の提出期限について配慮すべきである。

のような民間のチェック機能を活かした手法が有効であり、各自治体で広く導入すべきである。

(4) 地方公務員給与は近年、国家公務員給与と比べたラスパイルズ指数（全国平均ベース）が改善せず高止まりしており、適正な水準に是正する必要がある。

そのためには国家公務員に準拠するだけでなく、地域の民間企業の実態に準拠した給与体系に見直すことが重要である。

(5) 地方議会は、議会のあり方を見直し、大胆にスリム化するとともに、より納税者の視点に立って行政に対するチェック機能を果たすべきである。高すぎる議員報酬の一層の削減と政務活動費の適正化を求めます。

# Photo Eye

## いま、中法人会は

### ■ 経理の実務 手ほどき講座

9月9日、エル・パーク  
仙台セミナーホールにて開  
催された。

講師を務めた中小企業診  
断士で㈱プロモーターズカ  
ンパニー代表取締役の石川  
アサ子氏は、冒頭、簿記の  
目的は①経営成績を明らか  
にすること②財政状態を記  
録することであると述べ、  
損益計算書と貸借対照表、



現金と預金、それぞれの勘  
定科目について実務的な処  
理方法を取り上げ、詳しく  
解説した。

また、売上原価の計算、  
貸倒引当金の設定、減価償  
却資産、収益および費用の  
繰延べと見越しなどの決算  
整理事項を仕訳し、そこか  
ら精算表、損益計算書、貸  
借対照表を実際に作成して  
みる等、演習を交えて理解  
を深めた。

経理の知識は実務担当者  
のみならず、管理職や営業  
担当者など会社経営に携わ  
る全ての人に必要な知識で  
あり、健全経営に欠かせな

い土台でもあることから、  
仙台中法人会では、今後も  
経理のスキルアップに役立  
つ研修を開催しますので、  
ぜひご参加ください。

### ■ 青年部会 家族会

9月12日、茂庭荘にて青  
年部会メンバーが家族と共  
に参加して開催された。



今年は、新型コロナウイルス  
感染症対策として、フ  
エイズシールドの着用や検  
温、手指消毒を徹底して行  
われ、毎年恒例となってい  
る芋煮やバーベキューのほ  
か、子どもたち向けに用意

したアトラクションを通し  
て楽しい時間を共有し、メ  
ンバー同士はもとより、家  
族間の交流も図られた。  
青年部会では、家族の理  
解があつてこそ法人会の活  
動が活発にできていること  
に感謝をするとともに、法  
人会活動へのより一層の関  
心や理解に繋げていくこと  
を目的に、今後も継続して  
いきたい事業のひとつとし  
ている。

### ■ 経営者懇話会 第1回例会

9月14日、メゾンド  
リア・フィューにて開催され  
た。

講師に、㈱ペンギン薬局  
代表取締役の菅原博雄氏を  
迎え、「奥が深い漢方の世  
界！今だからこそ免疫力を  
高めよう！〜」と題し、ウ  
イズコロナ時代を健やかに  
乗り切るための漢方の活用  
方法が教授された。

漢方で考える病気の起こ  
る仕組みを五臓（肝・心・  
脾・肺・腎）の不調サイ  
ンを例に、具体的にその症状  
に合う漢方が紹介され、参

加者はメモを取りながら真  
剣に耳を傾けた。  
また、舌全体の形や色を  
診て体の状態を判断する舌  
診の個別診断では、生活習  
慣の改善アドバイスをもら  
い、参加者からは大変参考  
になったとの感想が寄せら  
れ好評であった。



### ■ パソコンセミナー ズバリ解決！ワード& エクセル2013

9月23日、野村不動産仙  
台青葉通ビルにて開催され  
た。

講師に、富士通エフ・オ  
ー・エム専任講師の岡崎容  
子氏を迎え、ワード・エク



セルそれぞれの基本操作から、効率的な文章やデータ入力のテクニック等、仕事で即実践できるテクニックを厳選して解説され、参加者は実際にパソコンを操作しながら演習を交えて習得した。



## エコキャンプ回収会

9月27日、青年部会が主体で取り組んでいるエコキャンプ回収運動の、今年度第2回目となる回収会が御町公園にて開催された。新型コロナウイルス感染拡大の影響を鑑み、屋外と

はいえ密を避けるよう誘導のマニュアルを作成し、受付には消毒液を配置するなど、細心の注意を払って行われた。

当日は、心配していた台風の影響もなく、会員企業をはじめとする41団体のご協力により、合計重量約342kg、ポリオワクチンに換算して約85人分が集まった。

また、今年度の青年部会の活動テーマのひとつでもあるSDGs推進活動の一環として、公園内のゴミ拾いをし、安全かつ気持ちよく回収活動ができるように全員で取り組んだ。

捨てればただのゴミとして扱われるペットボトルのキャンプですが、リサイクルして売却利益を寄付することによって発展途上国の子どもたちにワクチンを届けることができる、この活動へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

今後の開催は、第3回11月29日(日)、第4回令和3年2月21日(日)を予定しております。

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS



青年部会ではSDGsに取り組んでいます



## seminar

### <新入社員・若手社員> フォローアップ&スキルアップ講座

日時: 令和2年11月18日(水) 午前の部9:30~・午後の部13:30~

会場: 東京エレクトロンホール宮城601会議室

講師: 第一印象研究所 代表 杉浦永子氏

受講料: 会員1名 4,000円 / 非会員1名 8,000円



## パソコンseminar

### PowerPointデザインテクニック

日時: 令和2年11月25日(水)9:30~16:30

会場: 野村不動産仙台青葉通ビル6階

講師: 富士通エフ・オー・エム 専任インストラクター

受講料: 会員1名 4,000円 / 非会員1名 8,000円



# お客さまの心をうごかす文章の書き方

## 名人枝雀のこと

コロナ騒動が起きて新しい生活様式になってから、お客さまになかなか会えなくなりました。郵便や電子メールの役目も大きく広がってきたと言えましょう。

でも実は「お客様の心をうごかす文章のコツ」などというものはないので、いきなり表題を否定してすみません。そんな便利なものはありません。あったらいいなとは思いますが……。

人が心をうごかすときは、その人の内面が震え出しているのです。ですからそれを外から引き出す文章が、良い文章だということは言えるでしょう。

震わせるためには掴んでいてはダメです。ワイングラスを爪ではじくように、ピン！という刺

激を与えることです。

脚本家の布勢博一先生から聞いた話です。

先生の娘さんが五才くらいの時、落語の小ばなしを教えてあげました。

与太郎が夜空に向かってしきりに竹ぼうきを振っています。与太郎のオヤジが、「おい、何してんだ？」

与太郎は汗をふきふき、「いや、なあにね。ほうきで、お星さまをはたいて取るうと思ってる……」

それを聞いたオヤジが、「バカやってんじやねえ。そんなんで取れるもんか、どうせなら屋根に登ってやれ」

娘さんそこまで聞いて、「与太郎もバカだけど、オヤジさんもバカだねえ。屋根に登ったって届くわけないのに」

と云って大笑い、先生も、「そうだね、バカだねえ」

と笑いしました。

娘さん真顔になって、「お星さまに届かすなら、東京タワーのてっぺんでや

らなくちゃね」先生はいっそう大笑いしたそうです。この話、たまたま桂枝雀の楽屋にいったとき話したら、枝雀が感心して、

「そら、オモロイお嬢さんですなあ」そしてすぐさまオチをつけて、

「場面が変わりまして、ある山里に住むおばあさん。しきりに夜空を気にしておりました。おじいさんを呼んで言いました。おじいさん、見てくださいな。今夜はどうも星の数が少ないような気がしますよ」

先生は、さすが名人といわれる枝雀だと感動したそうです。

小ばなしは滑稽ネタの配

列がAからA Aなのです。娘さんがさらにA A Aと三つ重ねました。聞き手はもうお腹いっぱいです。

このうえもしA A A Aというネタのつみ重ねを聞かされても、「くだいなあ」と思うだけで、もう誰も笑わないでしょう。

枝雀はAから離れて、ボンと別の場面を持ってきました。聞き手はどうでしょう。

与太郎なのか、女の子なのか、あるいは自分かも知れませんが、夜空を竹ぼうきで掃いて星を落としていく映像を頭にえがいて、それぞれ自由に、空想のつばさを広げて楽しめたのではないのでしょうか。

布勢先生の話は以上です。

書くときの心がけ

それでは書き始めましょう。

はじめに文章の長さですが、ビジネスではコンパクトな量が好まれます。郵便なら便箋一、二枚、電子メールなら画面を一度だけきり替えるくらいがちょうど良い長さです。

コンクール審査でたくさん作品を読んでいるとわかるのですが、心をうごかす適度な長さというものがありません。

便箋一枚でじゅうぶんです。長くなると言いたいことが薄まるか、説明がくり返されてしつこいか、ヤマがたくさんあって焦点ボケしてしまいます。

次に、伝えたいことを書きしましよ。

まだ敬語を使わず、あらすじだけで構いません。一番のおすすめは自分が感動したことを書けば、相手もきつと感動します。

二番目は急がせる内容を。三番目は笑わせる内容を。いちどに三つは要りません。どれか一つだけ選んで書きましよう。

ビジネスに使う手紙は自分とお客さまについて書く

ことが大切です。特に主役はお客さまです。

あらすじが書けたら膨らませます。

まず敬語に直し、伝えたいことがわかるよう説明し、数字、日時、地名、人名などを許される限り具体的なものを書きます。

ところどころ会話文にしてリズムをつけることも良い方法です。

それからここがコツですが、ひらがな七割にたいして漢字を三割におさえます。

ひらがなの部分はサツと読めて心に入り込み、漢字は目で留まって頭に向かうと覚えておいていただければと思います。

膨らませ終わると便箋三枚どころか、七、八枚になったかも知れません。それで良いのです。つぎに徹底的にけずる作業をします。

手紙を読みかえして、どこで感動しましたか。急がなきゃと思ったり、口を開けて笑ったりしましたか。そこがこの手紙のキモになります。赤鉛筆で囲っておきましょう。

そしてそれ以外のところは全部バツして削ってしまいます。これでいきなり半分以下になったろうと思います。

さらに要らないところの削りかたを申し上げます。よく言われるのですが、手紙に私という字は必要ありません。書いているのが私だからです。

つぎに誰でも知っていることは要りません。堅苦しい言葉はなくしましょう。

接続詞もできるだけない方が良く、形容詞もできるだけない方がいいと言われます。

理屈っぽいのは感動する手紙と対極です。具体的に書くことと理屈っぽく書くことはちがいます。

美しい花と書くよりも、その形、色、香りが具体的に描き出されてはじめて、その美しさを感じるようになります。

同じ語のくり返しや、月並みでどうでもよいような表現、矛盾、蛇足、ぜんぶ取り払います。だいぶすつきりしたので

はないでしょうか。

最初に膨らませた文章を捨てるのもつたいないからといって、行や字を詰め込んだり、漢字をたくさん使ったりするのはあと戻りです。

だいぶ捨てたなあ、別の手紙に使おう、くらいに思ったほうが良いのです。

### はじめとおわりをひと工夫

そして最後は、切り口と締めくくりの工夫をしましょう。出だしのところは興味をひくように書くことです。時候の挨拶などは一行でじゅうぶんです。うまい出だしが思いつかなかつたら、手紙だけと良くて題名をつけると良いと思います。

締めくくりはくどくならないように、結論を念押しして書くのをやめましょう。

よほど自分のスキルよりも下の相手でないかぎり、ヤマ場でボンと筆をおいたほうが、余韻が残ります。

極端なはなし、「私にはどうしたら良いか

わかりません」で手紙が終わっていても、お客さまはちゃんとその先を考えてくれます。

結論には意外性を持たせると良いと言われますが、それはなかなか難しく、やはり元になる出来事がないとそんなにうまくは書けません。

たとえばこんな話があります。

のちに有名になった詩人が少年時代に放蕩していて、留置所に入れられたのですが、口うるさい、怖い母が迎えにきました。

先に立って歩く小柄な母が肩越しに、「お汁粉でも食べていっかい」

詩人はそのひと言で涙が止まらなくなったといいます。

こういうエピソードは本当にあったことでなければ、なかなか思いつきませんし、リアルでなければ読む人の心を震わせるには至りません。日ごろからエピソードは心して拾っておきましょう。

悲しい話はユーモラスに書かなければ、受け止めてもらえないので注意が必要です。

あるクラス会での話ですが、死んだ娘からの手紙を読み上げたご婦人がいて、最初は涙を誘いましたが、途中からあまりの聞きづらさに響盤を買ったという例もあります。

笑い話はだまじめに書く面白さが増します。深く書ければもっと効果的です。学術的な話はいちど庶民感覚で分解して、とてもわかりやすく書いたほうが無難です。

手紙は書きなれると苦ではなくなり、驚くほど郵便、メール、驚くほど低コストです。同じお客さまにくり返し出して、

「お手紙、何度も何度も下さって、ていねいにありがとうね」と言ってもらえるのも、お客さまの感動のあらわれです。

一般社団法人随筆春秋  
1993年3月創刊の同人誌随筆春秋をメインに、書くことが好きな仲間が活動している団体。会員数は約100名。創刊時から作家の佐藤愛子先生のご指導を仰いでいます。

# 災害時に 命を守る

## 一人一人の 防災対策

### 防災対策で重要な「自助」とは？

災害による被害をできるだけ少なくするためには、一人一人が自ら取り組む「自助」、地域や身近にいる人同士が助け合って取り組む「共助」、国や地方公共団体などが取り組む「公助」が重要だと言われています。

その中でも基本となるのは「自助」、自らの命は自らを守る意識を持ち、一人一人が自分の身の安全を守ることです。

特に災害が発生したときは、まず、自分が無事であることが最も重要です。

「自助」に取り組むためには、まず、災害に備え、自分の家の安全対策をしておくとともに、家の外において地震や津波などに遭遇したときの、身の安全の守り方を知っておくことが必要です。

また、身の安全を確保し、生き延びていくためには、水や食料などの備えをしておくことも必要です。

防災対策には、十分かつ絶対大丈夫というものはありません。これから紹介す

### 家の中の安全対策のポイントとは？

阪神・淡路大震災や新潟県中越地震などでは、多くの方が倒れてきた家具の下敷きになって亡くなったり、大けがをしたりしました。

大地震が発生したときには、「家具は必ず倒れるもの」と考えて、防災対策を講じておく必要があります。

寝室や子ども部屋などには、できるだけ家具を置かないようにし、家具を置く場合はなるべく背の低い家具にし、転倒防止対策をとりましょう。また、家具が

る防災対策だけでなく、一人一人が平時からハザードマップを確認し自宅の災害リスクを認識するなど、自分の周りにどのような災害の危険が及ぶのかを考え、その被害をできるだけ少なくするために必要な対策を講じることが重要です。

倒れてけがをしたり、出入り口をふさいだりしないように、家具の向きや配置を工夫しましょう。

家具は転倒したりしないように、壁に固定するなどの対策をしておきましょう。

また、家具のほかに、窓ガラスやペンダント式の照明、テレビ、電子レンジ・オーブンなど、家の中には凶器になるものがたくさんあります。

地震の発生時、それぞれの部屋にどのような危険が



あるのかを考えて、対策をしておきましょう。

また、手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておきましょう。

懐中電灯は停電による暗闇を歩くときの必需品です。スリッパは割れたガラスなどの破片で足をけがをするのを防ぎます。

ホイッスルは建物や家具の下敷きになった場合に救助を求めるためのもので、少しの息でもホイッスル音が出るので、救助する際の生息の目安になります。

・タンス  
床側をストッパーなどで固定し、天井側はポール式器具で固定。

ポール式器具は、タンスの奥の方（壁側）で、天井や家具の硬いところに取り付ける。

上下に分かれている家具は連結しておく。

#### ・食器棚

L字型金具やワイヤーなどで壁に固定し、開き戸には開かないように留め金を付ける。

ガラスにはガラス飛散防止フィルムを張る。

#### ・本棚

L字型金具やワイヤーなどで壁に固定し、重い本は下の段に。

本棚の端の硬い部分にひもやベルトなどを取り付けて、本が飛び出さないようにしておく。

#### ・テレビ

粘着マットを敷いて転倒を防ぐとともに、機器の裏側をワイヤーなどで壁やテレビボードに固定する。

#### ・冷蔵庫

裏側をワイヤーなどで壁に固定する。

#### ・窓ガラス

強化ガラスに替えたり、飛散防止フィルムを張った

りする。  
カーテンを閉めておくこ  
とも室内への飛散防止に  
効果があります。

### 地震が発生したときに身を守るには？

地震はいつでも発生す  
るか分かりませんが、気象  
庁の「緊急地震速報」を活  
用することによって、強い  
揺れが来ることを直前にキ  
ャッチし、身の安全を守る  
行動をとることができま

緊急地震速報は、地震の  
発生直後に震源や地震の規  
模（マグニチュード）を推  
定し、各地における振動到  
達時刻や震度を予測し、可  
能な限り早く知らせるシス  
テムです。

緊急地震速報は震度5以  
上が予想されたときに発表  
され、テレビやラジオ、携  
帯電話、市町村の防災無線  
などを通じて報知されます。

緊急地震速報を見聞きし  
てから強い揺れが来るまで  
数秒から数十秒のわずかな  
時間しかありません。

すぐに周りの人に地震が  
来ることを知らせ、あわて  
ずに身の安全を確保するよ

また、割れたガラスが飛  
散した部屋でも安全に歩け  
るように、スリッパなどを  
近くに置いておく。

うにしましよう。

#### ■家の中では

座布団などで頭を保護し、  
大きな家具から離れ、丈夫  
な机の下などに隠れる。あ  
わてて外へ飛び出さない。  
もし、火事が発生した場  
合には可能ならば火の始末、  
火元から離れている場合は  
無理して火元に近づかない  
ようにする。

#### ■商業施設などでは

施設の誘導係員の指示に  
従う。頭を保護し、揺れに  
備えて身構える。

あわてて出口・階段など  
に殺到しない。ガラス製の  
陳列棚や吊り下がっている  
照明などの下から離れるよ  
うにする。

#### ■エレベーターでは

最寄りの階で停止させ、  
速やかにエレベーターから  
降りるようにする。

#### ■街にいるときは

ブロック塀や自動販売機

など倒れてきそうなものか  
ら離れる。

看板、割れた窓ガラスの  
破片が落下することがある  
ので建物の周囲から急いで  
離れる。

#### ■山やがけ付近にいるときは

落石やがけ崩れが発生し  
そうな場所から急いで離れる

■自動車運転中のときは  
あわててスピードを落と  
さず、ハザードランプを点  
灯させながら徐行し、周り  
の車に注意を促す。

周囲の状況を確認して道  
路左側に停車させる。  
エンジンを止め揺れが収  
まるまで車内で待ち、揺れ  
が収まったら、ドアをロッ  
クせずキーをつけたまま車  
外に出て、安全な場所へ避  
難する。

■電車・バスに乗車中のと  
きは  
つり革、手すりなどにし  
っかりつかまり、車外に投  
げ出されないように気を付  
けるとともに、車掌または  
誘導員の指示に従う。

■津波警報・津波注意報が  
出たときは  
海岸近くにいるときに、

強い揺れを感じたり、津波  
警報・津波注意報を聞いた  
りしたときはすぐにその場  
所から離れ、高台などに避  
難しましょう。

はじめて訪れた観光地な  
ど地理に詳しくない土地で  
も、「津波避難場所」マー  
クや「津波避難ビル」マー  
クを目印にただちに避難し  
てください。

ただし、地方自治体が作  
成している津波ハザードマ

### ライフラインの停止や避難への備えは？

大災害が発生したときに  
は、電気やガス、水道、通  
信などのライフラインが止  
まってしまいう可能性があ  
ります。

ライフラインが止まって  
も自力で生活できるよう、  
普段から飲料水や非常食な  
どを備蓄しておくことが大  
事です。

また、災害発生時は、新  
型コロナウイルス感染症が  
収束しない中でも、危険な  
場所にいる人は避難するこ  
とが原則です。

自宅が危険な場合は、避  
難場所だけでなく、安全な

ツプなどによって指定され  
た避難場所であっても津波  
は予想を超えて襲ってくる  
ことがあります。  
状況に応じ各自の判断で  
率先して避難するようにし  
ましょう。  
また、津波は、河口から  
川の流れに沿って上流側にも  
追いかけてきます。川の  
近くにいるときは、流れに  
対して直角方向に素早く避  
難しましょう。

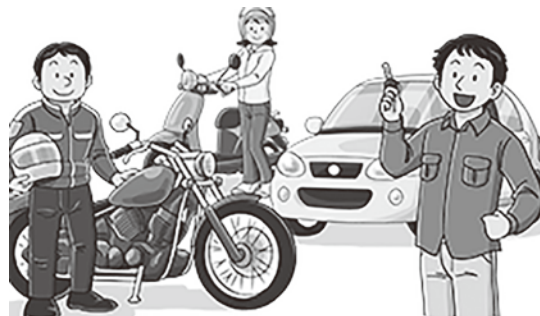


親戚や知人宅などに避難す  
ることも考えてみましょう。  
避難所生活に必要なもの  
(非常用持ち出し品)をリ  
ュックサックに詰めておき、  
いつでもすぐに持ち出せる  
ように備えておきましょう。

クルマやバイクを持つ人すべての義務です

# 自賠責保険・共済

加入・更新をお忘れなく!



ドライバー、ライダーの皆さん、「自賠責（自動車損害賠償責任）保険・共済」への加入・更新はお済みですか。

交通事故の当事者となつたとき、重要な役割を果たすのが「自賠責（自動車損害賠償責任）保険・共済」です。

交通事故は、被害者に大変に大きな損害を与えます。ケガによる入院や通院にかかわる費用や手間はもとより、仕事や日常生活に大きな影響をこうむり、様々な出費や収入減を伴うことがあります。

さらに、重い後遺障害が残ったり、死亡事故になったりすればなおさらのことです。

一方で、交通事故は加害者にも重い負担を生じさせます。加害者は賠償責任を負うことになり、これらの賠償を負うことは、加害者にとって苦しいことです。

賠償金が多額になると加害者に大きな負担となり、人生が変わってしまうことになりかねません。また、加害者の経済状況によって被害者が十分に賠償を受けられないというのでは、被害者はますます救われません。

この自賠責保険・共済は、加害者が負うべき経済的な負担を補てんするもので、自動車損害賠償保障法によって、すべての自動車、バイク（二輪自動車）、原動機付自転車（原付）に、加入が義務づけられています。損害保険会社が行っているものを自賠責保険、共済組合が行っているものを自賠責共済といいますが、内容は同じです。

## 具体的にどのような保障？

【自賠責保険・共済による損害の範囲別の保険金額】

損害の範囲	保険金上限額 (被患者1名あたり)
被害による損害	治療関係費、文書料、休業損害、慰謝料
後遺障害による損害	120万円
死亡による損害	3,000万円
死亡に至るまでの傷害による損害	120万円

未加入・未更新で運転した場合は？

自賠責保険・共済は、対人賠償保険であり、対物賠償には適用されません。

また、自賠責保険・共済は、傷害、後遺障害、死亡などの状況に応じて被害者一人当たりの支払限度額が定められており、それを超えた部分は補償されません。万一交通事故が起きてしま

そこで、被害者を救済する制度として基本的な対人賠償を確保するために設けられているのが、自賠責保険・共済です。

また、加害者から賠償を受けられない場合は、被害者が直接、加害者の加入している損害保険会社（共済組合）に対して、損害賠償額を請求することもできます。

また、無保険での運転は交通違反となり、「違反点数6点」となって即座に免許停止処分になります。さらに、万が一にも交通事故を起こし加害者になって、相手の命を奪ってしまったら、相手に一生治らない後遺障害が残ってしまったら被害者は大きな負担を負うこととなります。

また、自賠責保険・共済に未加入だったり、期限が切れたりしているにもかかわらず更新しないまま自動車やバイクを運転した場合には、「1年以下の懲役または50万円以下の罰金（自動車損害賠償保障法）」が科されます。

もし、自賠責保険・共済に未加入だったり、期限が切れたりしているにもかかわらず更新しないまま自動車やバイクを運転した場合には、「1年以下の懲役または50万円以下の罰金（自動車損害賠償保障法）」が科されます。

また、無保険での運転は交通違反となり、「違反点数6点」となって即座に免許停止処分になります。さらに、万が一にも交通事故を起こし加害者になって、相手の命を奪ってしまったら、相手に一生治らない後遺障害が残ってしまったら被害者は大きな負担を負うこととなります。

# DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

「秋バテ」ご存知ですか？

短いながらも猛暑に見舞われた今年の夏。夏バテという言葉はよく耳にすることがありますが、その夏に溜まった疲れを放置していると、秋に体調を崩しやすくなると言われています。

「秋バテ」です。新型コロナウイルスウィルス感染症の影響で例年に比べ活動量が減り、体力が低下していると感じている方は特に要注意！

1日の気温の変化も大きく、心身共にバランスを崩しやすくなるこの季節。夏に溜まった疲労を回復し、秋バテを防ぐためのポイントをお話します。

夏バテと秋バテ

夏バテは、気温や強い紫外線などの暑さや、室内外の温度差により、自律神経が乱れ体調不良が起ることを言います。夏バテを回復できずにそのまま引きずってしまうと、秋バテが起ります。免疫機能も低下しやすくなり、体調を崩し、慢性疲労やうつ病を引き起こすこともあるため注意が必要です。

秋バテの原因

秋バテは、夏に蓄積した疲れを引きずることによって起ると言われています。そのほかに、秋は1日の中で気温の温度差が大きくなるという点も、秋バテに関係しています。自律神経は「体温を一定に保つ」という働きを担っており、気温の変化に応じて、血流量や発汗を調節しながら体温を一定に保っています。気温の温度差が激しくなると、自律神経は働き過ぎて乱れやすくなります。また、秋は台風が多く、気圧の変動も激しくなります。これらも自律神経が乱れる原因となり、頭痛やめまい・倦怠感などの症状を引き起こします。秋は、自律神経が酷使され、乱れやすくなる季節でもあるのです。

生活リズムを整える

夏の疲れを回復させ、秋バテを予防するためには、生活リズムと栄養バランスを整え、自律神経をケアすることが大切です。

秋バテ対策のポイント

- ・1日3食食べる（朝食を抜かない）
- ・1日3食、できるだけ同じ時間帯に摂るようにしましょう。また、冷たい食べ物は胃腸を冷やして疲れをとれにくくしてしまいます。生姜・にら・ネギなど身体を温める食べ物を積極的に摂りましょう。
- ・質の良い睡眠をとり、身体を休める
- ・6時間〜7時間程度の睡眠をとれるようにしましょう。質の良い睡眠のために、少なくとも就寝の2時間前は、スマホやPCでの作業を控えましょう。起床後は朝に日光を浴びると、自律神経が整います。
- ・湯船につかり、身体を温める
- ・38度〜40度くらいの温度で、20分程ゆっくり入浴すると、自律神経の回復に効果的です。
- ・適度な運動
- ・ウォーキング等の有酸素運動は血行を良くして疲労物質や老廃物を排出しやすくなります。

疲労度をチェックしてみよう！

自分の状態に応じて点数を入れ、Aの合計とBの合計、A+B（総計）を出して判定する

微熱がある	点	—	—
思考力が低下している	—	点	—
疲れた感じ、だるい感じがある	点	—	—
よく眠れない	—	点	—
ちょっとした運動や作業でもすぐ疲れる	点	—	—
ゆううつな気分になる	—	点	—
筋肉痛がある	点	—	—
自分の体調に不安がある	—	点	—
働く意欲が起きない	—	点	—
ちょっとしたことが思い出せない	—	点	—
このごろ体に力が入らない	点	—	—
リンパ節が腫れている	点	—	—
まぶしくて目がくらむことがある	—	点	—
頭痛、頭重感がある	点	—	—
ぼーっとすることがある	—	点	—
一晩寝ても疲れがとれない	点	—	—
集中力が低下している	—	点	—
のどの痛みがある	点	—	—
どうしても寝すぎてしまう	—	点	—
関節が痛む	点	—	—
合計	A	点	B 点
総計 (A+B)			点

**A：身体の疲労度**  
13点以上だと危険ゾーン。疲れがかなり溜まっています。半年以上続いているなら何らかの病気の可能性も。医師に相談を。

**B：精神的な疲労度**  
14点以上だと危険ゾーン。疲れに伴う精神症状が強い状態です。長く続いたら医師に相談を。

**総計：総合的な疲労度**  
23点以上だと危険ゾーン。かなり疲れが溜まっている状態です。続くようなら医師に相談を。

『慢性疲労症候群に対する治療法の確立』倉恒弘彦著 より

SHINKOKAI 医療法人社団進興会

## せんだい総合健診クリニック


住所 〒980-0811 宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1 仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274

今年にはコロナ禍でマスクなどの感染予防を厳重にしながら猛暑に立ち向かうという過酷な季節を経て、初秋を迎えています。突然の新型感染症に国民全員がずっと緊張状態だった日常から、気温も下がり過ごしやすくなってきて気が緩むこの季節こそ、要注意です。人は緊張状態の時は、あまり不調を感じません。どちらかというと過緊張が過ぎ、心身ともに余裕が出てきたときに、思いがけず不調に見舞われることがよくあります。これこそが「秋バテ」です。季節の変わり目は特に自律神経のバランスを取るのが難しい季節ですので、よりしっかりと睡眠・休養を取って、インフルエンザ、コロナ、風邪の三つ巴の今年の冬の到来に備えましょう。

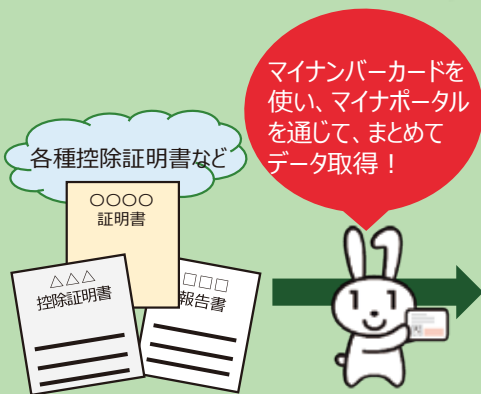


せんだい総合健診クリニック 院長 石垣洋子

# 仙台中税務署からのお知らせ

## マイナンバーカードで申告を簡単・便利に！

～マイナポータルを活用した情報連携～

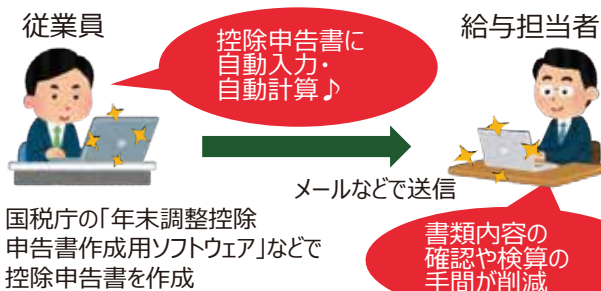


※ご利用には、控除証明書などの発行主体がマイナポータル連携に対応している必要があります。

マイナポータルを活用した申告について、詳しくはこちらから！



### 年末調整（令和2年10月からスタート）



### 確定申告（令和3年1月からスタート）



## ～e-Taxのメリット～

スマホでもっと便利に

確定申告書等作成コーナーでスマホ申告できる方の対象範囲を広げました。今後も便利な機能を追加する予定です。

メリット

いつでも

確定申告期間中は24時間（その他の期間は平日24時間）、オンラインで申告書の提出ができます。

本人確認書類の提出が不要

e-Taxで提出すれば、本人確認書類の提示または写しの添付が不要です。

### 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！



国税に関する御相談・御質問は、気軽にお電話で！



音声案内で「1」を選択してください。「電話相談センター」につながります。

仙台中税務署 TEL 022-783-7831（代表）

※税務署での面接相談御希望の場合は、事前予約が必要です。