

令和3年9月15日発行(毎月1回15日発行)第102号 通算533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 田中 善一
〒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



広瀬通愛宕上杉通

- ・これから始まる！「消費税インボイス制度」Q&A
- ・コロナ時代に生きるペップトークの実践
- ・災害時のために備えておきたい 備蓄品・非常食
- ・それは依存症という病気かも
- ・財務意識の高い企業ほど変化に強い
- ・健康情報 作ろう！適正飲酒の生活習慣

- P.1 インタビュー (株久保田本店 代表取締役社長 久保田 定 氏)
- P.2～3 フォトニュース (Photo eye)
- P.4～5 これから始まる! 「消費税インボイス制度」 Q & A
- P.6～7 コロナ時代に生きる ペップトークの実践
- P.8～9 災害時のために備えておきたい 備蓄品・非常食
- P.10～11 それは依存症という病気かも
- P.12 財務意識の高い企業ほど変化に強い
- P.13 【健康情報】 作ろう! 適正飲酒の生活習慣

けやき

●発売から50周年を迎えるカップヌードル。世界累計販売が500億食に達した。カップヌードルという、今から49年前に起きた「あさま山荘事件」が思い浮かぶ。武装した過激派が人質をとって立てこもった事件で、重装備した大勢の機動隊が人質救出を行った事件である。厳寒の中、隊員に配られる弁当も凍り付く現場の窮状に、指令・指揮していた後藤田正晴警察長官は隊員を慮って、発売されたばかりのカップヌードルを現場に配給した。温かい食事の提供に現場の士気を高めたことは容易に推察できる。

●カミソリとも渾名された後藤田氏の信条は、「理」と「情」。「理」で理解させ、「情」でヤル気にさせることが成果ある政策を成し遂げる根本だとした。「理」が勝ちすぎると軋み、「情」が勝ちすぎると緩む。「理」だけでは頭で理解しても行動が伴わない。「情」だけではヤル気になって行動しても、理屈を理解していないために続かない。存命であれば、今日の混迷を続けるコロナ対策でどんな政策を講じたであろうか(S)

広瀬通愛宕上杉通

広瀬通と愛宕上杉通が交差する周辺は、市内でもっとも交通渋滞の激しい場所のひとつといえるでしょう。

けれども、この広瀬通と北の上杉方向とを結ぶ道路沿いのイチョウ並木は、定禅寺通のケヤキ並木にも引けを取らない素晴らしさ。特に秋には、三列のイチョウ並木は輝くばかりに見事で、金色のじゅうたんが敷き詰められたようで圧巻です。

表紙絵提供:株式会社孔栄社 画家:土橋征史氏



Message

できないというのは工夫が足りないのだ。研究心が足りないのだ。これくらいのものでできなくてどうする。なんとか工夫を続けてみよ。
(河合楽器製作所 創業者 河合小市)

宝になった 挫折と人脈



久保田 定さん

(株)久保田本店 代表取締役社長

青葉区一番町4-4-33 トレンドビル5階

(公社・仙台中法人会 一番町2.3.4丁目支部)

ホールディングスの司令塔として挑戦を続ける久保田さんに
壮大なビジネスプランを伺いました

人脈が人生を決める

(株)久保田本店は久保田ホールディングスの中核として不動産業全般と再生可能エネルギーを利用した太陽光発電所の建設・運営などを中心に地域経済の活性化に寄与している。

創業は昭和27年。実父が仙台駅前で海鮮問屋を始めたのが原点だという。

幼い頃から商才に長けた両親の背中を見ながら大学卒業まで仙台で暮らしたが、東京への憧れもあり、卒業後は西武グループの西武都市開発に就職した。

宅地建物取引士と簿記1級を取得していたこともあり、財務部門に配属されるや否や100億円を動かすファンドマネージャーとなりビジネスセンスの才覚を発揮した。

言うまでもなく、会社にとつては「なくてはならない存在」であり慰留を求められたが、27歳の時、仙台へ戻って起業することを決め、不動産の資格を取得し、

一番町四丁目に不動産会社を設立した。

しかし、その後待ち受けていたのがバブル崩壊。会社の損失6億円に加え、個人でも多額の損失を抱え底知れないどん底に陥った。

自宅を売り、ゴルフ会員権を売り、夢も希望も持てないどころか、眠ることもできず、人に会うのも話をするのもできない程に心が荒んでいたと当時の惨状を語った。そんな時、手に取った心理学の本の言葉に動かされ、少しずつ前を向く気持ちになれたのだという。

そして平成7年、10億円の物件の買い付け成功で勢いをつけ、現在では商業ビル10数棟やレジデンス等の不動産活用からエネルギー事業まで、発展の動きは留まることなく勢いを増している。

今振り返ってみても、間違いなくあの挫折こそが自分の人生を変えたターニングポイントであり、力を貸してくれる人がいるということがいかに幸せなことか痛感したと感慨深く語った。

市場の先を読む

広い視野で次から次と積極的に不動産投資事業を展開している久保田さんに今後の展望を伺うと、仙台市中心部の商業地価格の現状は高止まり傾向であることを受け、今後は、これまで培ってきた多様なノウハウと豊富な知見を活かし、リート市場への参入を考えていると話す。

リート市場は、政府も不動産産業ビジョンを策定するなど、目標を掲げて成長を後押ししており、「国策」として取り組んでいることから、着実な成長性の確保が見込めると明言した。

また、持続可能かつ地域創生の新たなステージとなる「道の駅」を構想しており、地域未来投資促進法のスキームに基づいて準備を進めていると意気揚々と語った。

全てにおいて地域への還元度を最大限に重視されている久保田さんに敬意を表したい。

Photo Eye

いま、中法人会は

よくわかる経理の実務 手ほどき講座（中級編）

8月4日、仙都会館にて
仙台市内の3法人会共催で
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、現金と預金等のそれぞれの

勘定科目について実務的な処理方法を取り上げ、5月に行った初級編の復習を交えて詳しく解説した。



また、演習では中級編と
いうこともあり、仕訳から
決算までの広範囲にわたっ
て日常業務に直結する諸取
引の高度な処理方も学び、
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、
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。

いきいき青葉区 推進協議会活動表彰

魅力ある青葉区をつくる
ために様々な活動を行い、
その活動内容が優れている
団体・個人に贈られる「い
きいき青葉区推進協議会活
動表彰」に青年部会が主体
で行っている「エコキャッ
プ回収運動」が推薦され、
表彰された。

コロナ禍の影響で表彰式
は中止となったが、8月23
日、法人会事務局会議室に
おいて、青年部会の清水雄
大会長に表彰状が授与さ
れた。



決算法人説明会

8月23日、卸町会館にて
7月・8月決算の法人を対
象に開催された。



説明会では、仙台中税務
署の法人課税担当職員より、
法人税関係法令の改正概要
や、決算業務を行う際の間
違いやポイントや、注意を要
する事項等について説明さ
れるとともに、消費税の仕
入税額控除の方式として「適
格請求書等保存方式（イン
ボイス制度）」が令和5年
10月1日から導入されるこ
とに伴い、制度導入までの
スケジュールや登録申請の

手続き方法等が解説された。

仙台中法人会では、決算
期を迎えた管内の全法人を
対象に今後も中税務署と共
催で定期的な説明会を開催
しますのでご参加ください。

また、YouTubeの
「全法連動画チャンネル」
でも決算法人用研修動画「こ
れだけは知っておきたい『決
算』対策」を公開していま
すのでご活用ください。

パソコンセミナー POPで学ぶ販促 デザイン講座

8月24日、PARMICO
ITY131にて開催され
た。

講師に㈱ネットシナジ
の佐々木久夫氏を迎え、P
OPチラシ作成の基礎から
活用までを実践的に学んだ。

冒頭、POPチラシを作
成する基本として、①コン
セプトを決める②載せる情
報を精査③ラフスケッチを
作成④素材の作成の4つの
ポイントが挙げられ、中
でも重要となる素材の加工と
配置、イラストや図形の作
成等について詳しく解説さ
れ、演習を行った。

＜女性部会＞
税に関する絵はがきコンクール
入選作品展示

租税教室などを通じて、税金が毎日の生活の中でどのように役立っているのか、税の大切さや、税の果たす役割について子ども達に学んでもらい、その知識や感想を「絵はがき」に表現することで理解と関心を深めてもらう「税に関する絵はがきコンクール」。



女性部会が主体となって毎年小学校6年生を対象に実施しており、宮城県法学会連合会女性部会連絡協議会では、8月5日から18日まで、藤崎百貨店に入賞作品約60点を展示する等、広報啓発活動にも力を入れて取り組んでいる。



事業者のみなさまへ

令和5年10月1日から
消費税の仕入税額控除の方式として
「**適格請求書等保存方式**」
(いわゆるインボイス制度)が導入されます。

**インボイスを交付する事業者となるには
事前に登録申請が必要です!**

【登録申請受付開始:令和3年10月1日~】



登録申請は、**e-Tax**をご利用いただくと
手続きがスムーズです。

※インボイスとは、登録番号のほか、一定の事項が記載された請求書や納品書その他これらに類するものをいいます。

インボイス制度について

専用ダイヤル

【フリーダイヤル】0120-205-553
【受付時間】9:00~17:00(土日祝除く)

特設サイトへ



詳しくお知りになりたい方は

国税庁ホームページ (<https://www.nta.go.jp>)の
「インボイス制度特設サイト」をご覧ください。

これから
始まる!

10月から適格請求書発行事業者の登録開始!

消費税インボイス制度

令和5年10月1日から消費税において「適格請求書等保存方式」（いわゆる「インボイス制度」）が導入されます。

また、これに先立ち、今年の10月1日から「適格請求書発行事業者」の登録申請が開始されます。

インボイス制度はこれまでの消費税にはなかった新しい制度ですので、今回は制度の内容や登録のメリットデメリットなどの疑問点についてお答えしていきたいと思えます。

Q インボイス制度ってなに？

A 消費税は、基本的に「売上代金をもらう際に預かった消費税の額」か

ら「仕入や経費を支払う際に一緒に支払った消費税」の額を差し引いた金額を国に納付します。

この預かった消費税額から支払った消費税額を差し引くことを「仕入税額控除」といいます。仕入税額控除の金額が多ければ、その分だけ国へ納付する消費税の額が少なくなります。

令和5年10月1日からは、仕入税額控除をするためには、必ず仕入や経費を支払う相手方が発行する「適格請求書」（いわゆる「インボイス」）を受け取って保存しなければならなくなりました。これがインボイス制度です。

インボイスはだれでも発

行できるわけではなく、自身が消費税を納めている課税事業者のみができます。

具体的には、課税事業者が事前に税務署に対して「適格請求書発行事業者」として登録した場合のみ発行を認められます。

逆に言うと、適格請求書発行事業者として登録をしていない免税事業者に対して仕入や経費を支払っても、インボイスを発行してもらえないため仕入税額控除をすることができない、ということとなります。

Q 今までではどうだったの？

A 今までも仕入税額控除を行うためには一定の請求書等を保存すること

が義務付けられていたが、その請求書等の作成者に制限はありませんでした。つまり、自身が消費税を納付していない免税事業者であっても、消費税を含めた請求書等を作成することが可能でした。

これは、今までの消費税の計算では、課税事業者が仕入や経費を支払う相手方が消費税を納めていない個人や免税事業者であっても、支払う金額の中に消費税が含まれているものとして仕入税額控除を行うことができたからです。

そのため、免税事業者は販売先から預かった消費税を国に納付せず自分の利益にすることが可能でした。免税事業者が受ける利益を「益税」といいます。

インボイス制度の導入は、この益税を少なくすることを目的として導入されます。

Q 適格請求書発行事業者になるには？

A 適格請求書発行事業者となるためには、所

轄の税務署に登録申請手続きを行う必要があります。現在課税事業者であるからといって、自動的に適格請求書発行事業者になるわけではありません。

申請手続きは今年の10月1日から可能となりますが、令和5年10月1日の制度開始前に登録を受けるためには、原則としてその半年前である令和5年3月31日までに登録申請手続きを行う必要がありますのでご注意ください。

なお、現在免税事業者である法人が適格請求書発行事業者になるためには、消費税課税事業者選択届出書を提出して課税事業者となることを選択したうえで登録申請を行う必要があります。

ただし、制度開始日である令和5年10月1日を含む課税期間中に適格請求書発行事業者の登録を受ける場合は、登録を受ける日から課税事業者となるので課税事業者選択届出の提出は不

要です。

適格請求書発行事業者は、今年10月運用開始予定の適格請求書発行事業者公表サイトにて公表されることになっていきます。

Q インボイスとはどのようなものなの？

A インボイスとは、請求書や納品書、領収書、レシート等の書類をいいます。

インボイスには次の事項を記載する必要があります。

- ① 適格請求書発行事業者の氏名又は名称及び登録番号
 - ② 取引年月日
 - ③ 取引内容（軽減税率の対象品目である旨）
 - ④ 税率ごとに区分して合計した対価の額（税抜き又は税込み）及び適用税率
 - ⑤ 税率ごとに区分した消費税額等
 - ⑥ 書類の交付を受ける事業者の氏名又は名称
- 登録番号は、適格請求書発行事業者の申請登録が終わったのちに税務署から通知されます。

不特定多数の者に対して販売を行う小売業、飲食店業、タクシー業等に係る取引については、インボイスに代えて、「適格簡易請求書」を発行することができます。

できず、判別する必要ありませんでしたし、判別できませんでしたし、判別する必要ありませんでした。

また、3万円未満の自動販売機による販売や、農家等の生産者が卸売市場や農協等を通して行う委託販売などの場合は、インボイスを発行する必要がありません。

しかし、今後課税事業者でなければインボイスを発行できないとなれば、次のデメリットが生じるようになります。

① 値引き要求を受ける可能性がある。

② 他の課税事業者が取引を取られる可能性がある。

Q 免税事業者にとってのデメリットは？

① 値引き要求を受ける可能性がある。

A 消費税の免税事業者であつても、今までは消費税を含んだ請求書が発行することが可能でした。

② 他の課税事業者が取引を取られる可能性がある。

また、免税事業者との取引でも仕入税額控除を取ることができました。

③ 課税事業者との取引では仕入税額控除できないので、課税事業者にとっては10,000円に値上がりしたように感じられます。

そのため、取引の相手方から見てその事業者が課税事業者であるか免税事業者であるかを判別することが

このようになる、相手方からは消費税分値引きを要求されるか、最悪同じ商品を同じ価格で販売する課

税事業者が取引を取られてしまうことになりかねません。

これらのデメリットを避けるためには、免税事業者であつても課税事業者となることを選択し適格請求書発行事業者になる必要があります。

ただし、この場合は当然のことながら消費税の納税負担が生じるようになります。

今まで享受してきた益税がなくなるだけといえませんが、益税があることを前提にギリギリのやりくりをしてきた場合は大きな痛みとなりますので、検討は慎重に行うべきです。

Q 免税事業者も課税事業者になった方がよいの？

A 免税事業者にとって厳しいインボイス制度ですが、次の場合はそのデメリットが生じません。

取引先が消費者である場合や取引先が免税事業者である場合です。

両者はともに消費税を納

税していません。つまり、そもそも仕入税額控除を取っていない方々です。

これらの方々にとってはインボイスは必要ないため、相手先が課税事業者か免税事業者かは問題にはなりません。

そのため、自社の取引先の大半を両者が占めるようであれば、免税事業者のままでもデメリットなく従来通り益税を享受できますので、あえて課税事業者となる必要はないということになります。

以上が、インボイス制度の概要となります。

適用開始まで時間があるように感じますが実際はあつという間ですので、適格請求書発行事業者の申請の要否の検討、請求書等のフォームの整備、取引先がインボイスを発行できるか否かの確認、などの準備をできるだけ早めに始められることをお勧めいたします。

ペップトークとは？ 発達の背景

経営者、管理職、リーダーの皆さまは、部下との接し方や言葉掛けで悩んでいませんか？

部下に対し厳しいことを言えば、「パワハラ!？」と言われるかもしれない。逆に、褒め過ぎたら調子



コロナ時代に生きる

ペップトークの実践

部下のヤル気を引き出す言葉掛け

第一印象研究所代表、日本ペップトーク普及協会認定講師 杉浦永子

に乗るのでは？と、相談を受けることがあります。

コロナ禍でテレワークなども増え、コミュニケーションの取り方なども大きく変化しています。

限られた時間の中で成果も出さなければいけません。ペップトークを使って部下のヤル気、モチベーションがアップする言葉掛けをお伝えいたします。

ペップトークは、アメリカのスポーツの現場で生まれた激励のショートスピーチです。

今年度は東京オリンピックが盛り上がりました。選手が本番で最高のパフォーマンスを発揮するために、体を鍛え技を磨くように、監督・コーチは言葉の力を磨きます。単に気合や根性ではありません。脳科学・心理学的にひもとくと言葉選びや投げかける順序は理にかなっています。

ペップトークの特徴・ペップトークとブツペトーク

ペップトークの「PEP」は、英語で「元氣、活気」

という意味があります。

ペップトークは、「短く」「分かりやすく」「肯定的に」「魂をゆさぶる」と言う4つのポイントがあります。

人間は、言葉で意思を伝えます。ですから、相手のヤル気を引き出したり、逆に落ち込ませてしまうのも、言葉掛けが引き金になることが多いのです。

ペップトークの反対がブツペトーク、日本ペップトーク普及協会の造語です。

ネガティブ語（ネガティブな言葉掛け）で、相手のためと言いつつながらゴールは無視して延々と人のヤル気を無くす説教命令を指します。

この言葉掛けを否定している訳ではありません。相手のことを大切に思う気持ちはあるものの伝わりにくいので、残念トークになっています。

今の若い世代には通用しにくくなってきているので、せっかくならペップトーク（ポジティブ語＝ポジティブな言葉掛け）で、伝えてみませんか？

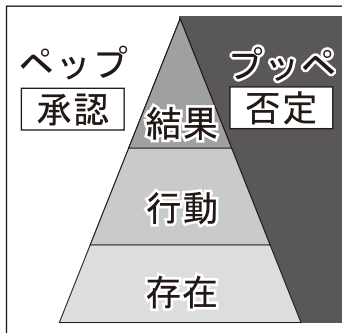
部下のヤル気につながる3つのポイント

次に部下のヤル気を引き出す、モチベーションが上がる【3つの承認】についてです。左図のピラミッドに注目してください。

土台の部分が存在そのもの、人の思いや夢です。そこから、行動が生まれ、行動すると結果につながります。「いつも、●●さんがいてくれて助かっているよ。ありがとう」は存在承認。

「よくやっているね」は現在やっていることに対しての行動承認。「頑張ったね」は結果承認。

心理学では3つの承認をしていくと、部下が能力を発揮しやすい、モチベーションアップにつながります。



これに対し、「こんなじゃダメだ」「何をやっている」「お前の代わりはいくらでもいる」などと結果・行動・存在を否定し続けると、モチベーションは大いに下がり、組織の生産性も下がり暗い職場になります。

特に、致命的な言葉掛けは、存在否定でブツペトークになります。ハラスメントにも影響しますので、押さえていただきたいポイントです。

日々の業務・生活の中で相手の存在、行動、結果をまずは承認することから始めてみませんか？

ワンフレーズで相手のヤル気を引き出すコツ



上記のマークですが、どこに目が行きますか？

多くの方々は欠けている部分に目が行きがちです。信頼関係があれば、すぐに相手の欠点、改善点を伝えて良いと思いますが、多くの方は、自分を認めてくれる、承認してくれる人に心を開いていきます。

ビジネスでは、すぐに結果を求められる場合もありますので、即効性がある言葉掛けです。

例えば、「この前もミスをしたよね。何度も同じ注意をさせないでくれ！」と言うより、「いつも期限内に提出してくれてありがとう！次回は、この部分を注意し二回、確認してから提出してくれると助かるよ」。

つまり、言葉の順番も相手のヤル気に影響します。

まずは、できている部分を承認し、できていない部分に対し相手が動けるように、上手にリクエストしてみませんか？

ゴールペップトーク

ゴールペップトークは、ペップトークの集大成です。ペップトーク普及協会のトップが1000本以上のアメリカのスポーツ映画を研究した結果、4つの特徴的なパターンを導きだしました。

それが、①受容、②承認、③行動、④激励というパターンがヤル気にさせるト

クモデルです。

ただし、ビジネスの世界では、毎回本番ではないので4つのポイントを使って積みかけるのではなく、状況に応じて部分的にワンフレーズで伝えても効果的です。

詳しく解説しますと、大切なプレゼン前、緊張している部下に対しては以下のように言う効果的です。

①受容（事実の受け入れ）

「今日は大事なプレゼンの日、不安そうな顔をしているけど大丈夫？」、②承認（とらえ方の変換）であれば「不安は本気の証拠、チャレンジしているからだね」、

③行動（して欲しいことの変換）は「具体的に何ができるか、わが社の強みを担当者に分かりやすく伝えよう」、④激励（背中の一押し）は「君ならできる！ベストを尽くしてこよう」となります。

その際、ペップトークの3要素として、「何を言うか？誰が言うか？」「どう言うか？話の内容、信頼できる人であること（関係性

も大切）」「心を込めて言うこと」も重要なポイントです。

して欲しいことへの 変換トレーニング

今回は、ゴールペップトークの行動（して欲しいことへの変換）を、より実践的に使えるように説明します。

私たちはつい、「～しないで」と否定的に、禁止的な言い方をしてしまう傾向があります。

状況によっては必要な場合もありますが、例えば、ビジネスシーンで部下に対して、①「事故らないで」

②「あきらめないで」③「焦らないで」④「何度も同じことを言わせないで」⑤「勝手なことをするな」を肯定的な言い方に変換してみま

しょう。

例) 「忘れ物しないで」

↓「事前確認しよう」「●は持った？」

【①～⑤の回答例は、最後に掲載】

セルフペップトーク・ 自分自身への勇気づけ の言葉掛け

セルフペップトークとは、自分自身への勇気づけ、励ましの声掛けです。

部下に対しての声掛けを工夫しようと思っても、自分自身が「疲れた」「無理だ」「ダメだ」などと、繰り返しいたらどうでしょう？

このような言葉は禁止とは言いませんが、できれば自分に対しても「頑張っている」「これができたらすごい！」と言う声掛けはいいかがでしょうか？

理由は、目を閉じてシャープンタワーを想像していただきたいのです。

一段目が自分、二段目が家族、三段目が友人、職場、同僚だと思ってください。

自分のグラスが満たされていないのに、二段目より下を満たそうとしたらいかがでしょうか？専門的な用語では、自己犠牲になります。

自分に対しても肯定的な声掛けをすることで、自然

に周囲に対してポジティブな声掛けができるようになるでしょう。

まずは、自分に対して、「大丈夫、大丈夫」「出る、出る」「私は、エネルギーリッチなリーダーです」など、自分を励ます声掛けをしてみませんか？

コロナ禍で大変な時代です。経営資源として人、モノ、金、情報、時間、知的財産などがありますが、言葉掛けには、お金はかかりません。

ペップトークを使って組織作りに結びつけてください。「できる、できる、あなたはできる！」

【①～⑤の回答例】

- ①「安全運転だね」「車間距離を十分取ろう！」
 - ②「最後までやり抜こう」③「深呼吸してね」
 - ④「集中して聞いてね」
 - ⑤「メモを取ってね」
- 「事前に相談してね」
資料…引用元 日本ペップトーク普及協会

災害時のために 備えておきたい 非常食

未来事業(株) 管理栄養士 吉岡 美保



近年、自然災害による大きな被害が相次ぎ、今後も災害が起こる可能性は常にあるとして、備えが大切です。

大災害発生時、公的な支援物資はすぐに届くとは限らず、コンビニなどにも人が殺到し、商品がすぐに無くなる可能性もあり、備蓄

ライフラインに合わせた備蓄品

■電気
電気は、比較的早く復旧することから、ガスコンロの代替品となるIHクッキングヒーターやIH対応調理器具、電気ポットがあると便利です。

■水
水は、水道が復旧しない間に、給水車から水をもらうために、給水タンクや給水袋が必要・必須です。

■ガス

品として何が必要か確認しておきましょう。

ライフラインは、大災害発生直後は停止し利用が困難になります。内閣府による首都直下地震等による東京の被害想定では、ライフラインの復旧目標日数は、電気が6日、上水道が30日、ガスが55日となっています。

ガスの復旧は最も遅くなり、カセットコンロ利用のためのガスボンベを多く備蓄しておく必要があります。ガスによって入浴をしている家庭では、長期間入浴が不可能になることも考えられ、タオルや衣服などを十分に用意することを心掛けます。また、冬季の場合は寒さ対策が必要で、ガストーブ以外の暖房器具もあると

安心です。

自宅で3日間過ごす 際に必要な食料品

災害発生から3日を過ぎると、生存率が著しく下がるため、災害発生から3日間は人命救助が最優先です。道路の復旧や避難所への物資輸送はその後になるので、この3日間を自力で乗り越える準備をしましょう。備蓄食料品選びのコツは、調理が要らず、すぐに食べられる物にすることです。

非常食の選び方のポイント

【使い切りサイズを選ぶ】
使い切りサイズのものを選ぶことです。電気やガス、水道が遮断されてしまうと、当然、冷蔵庫は使えません。特に食べ残しは、臭いの元となり、衛生的な状態の保管場所を確保できない問題もあります。

【趣味嗜好に合わせる】

自分や家族の好きな物を選び、災害が起こると、不安や疲れでストレスがたまってしまいうので、少しでも幸せを感じられる、好み

のものを準備しておくといです。

【なるべく軽いものを選ぶ】

かさばらず軽いものを選ぶことです。防災バッグにたくさん食料品を入れて移動することになるので、重いものは避け、軽量かつ小さいものを選ぶようにしましょう。

先行きの見えない避難所生活は、精神的・肉体的な疲労との戦いです。食べてすぐにエネルギーとなり、少しでも疲れを和らげる働きがある高カロリーのものを準備しておきましょう。

おすすめの非常食

【主食・おかず】
お粥：消化のいいお粥が、疲れきった体に染み渡りません。雑穀や玄米を使ったものもあり、栄養価もあります。

アルファ米：一度炊いたご飯を乾燥させたお米。お湯や水を注ぐだけで食べられるアルファ米は、長期保存ができる非常食。

チキンライスや松茸ごはん、五目ごはんなど、豊富

な味のバリエーションがあります。
ヌードル：お湯が必要になりますが、体を温めて避難所生活による疲れを和らげてくれます。

パンの缶詰：プレーンのほか、メープル、チョコレートなどがあり、非常食でも「おいしい」のは嬉しいです。カロリーが高いので、エネルギー不足になりがちな避難所での非常食にはぴったりです。

おでん：パウチに入っていて汁がこぼれることもなく、持ち運びしやすい大きさです。たまごや大根、こんにやくなど具材が入っていて食べ応えも十分。

温め不要で、封を開けたらすぐに食べられ、ほどよい塩気がきいた出汁が疲れを癒やしてくれます。
シチューセット：火や水を使わず美味しく食べられるシチューは、阪神・淡路大震災の教訓を生かし開発されました。

コクのあるソースで煮込んだシチューは、赤ワインの香りと牛肉の旨味がギュ

ツと凝縮されています。

ごはんが付いており、満腹感も得られます。

おかず缶：ひじきや切り干し大根、きんぴらごぼうなどがあります。

出汁と醤油がきいた和食があるだけで、喜びを感じられるはずです。また、缶切りを使わずに開けられ、すぐに美味しくいただけます。

【お菓子】

慣れない環境の避難所生活で、「甘いものが食べたいな」と感じる時もあり、小腹が空いたときやイライラしてしまった時に、手軽にサクッと食べられるおやつがあるとよいです。

クラッカー：宇宙食を手掛ける、世界最大規模の凍結乾燥食品メーカーのオレゴンフリーズドライ社が販売しているクラッカーの保存期限は、なんと25年。

ほどよい厚みがあり、おやつとしてはもちろん、シチューに添えて食べるのもお勧めです。

お餅：専用のトレイと箸が付いており、手を汚さず食

べられます。

また、保存期限が5年と長く、緊急時の非常食として用意しておく便利です。

モチモチ食感の腹持ちがいいお餅は、きなこ・あんこ・いそべなど。

水で戻す必要があるのですが、水の準備は忘れずに。

羊羹：井村屋の「えいようかん」は1本で171kcalと、ご飯1杯分に匹敵する高カロリーで、手軽に栄養を補給できます。

ひどい疲れを感じた時や、小腹が空いた時にぴったりな非常食。保存期限が5年と長く、非常バッグに準備しておけば活躍すること間違いなしです。

【飲料水】

飲むだけでなく、ご飯を温めたり乾燥食材を戻したり、トイレを流したりと、様々なシーンで欠くことのできない水。

また、手軽に栄養を補えるドリンク類も準備しておきたいものです。

ミネラルウォーター：国産のミネラルウォーターは、乾ききった喉と体を芯から

潤してくれます。

私たちの体の60%は水分でできていると言われ、体が水分不足になると脱水症状や熱中症など体の不調につながりかねません。日頃から、できるだけ多くの水を備蓄しておきましょう。

備蓄水の量は、人間が生命を維持するために必要な飲料水の量1人1日約3リットル。応急給水が始まるまでの目安日数が約3日間なので、1人1日3リットル×3日分9リットルが必要。これに家族の人数分をかけた飲料水が、各家庭での備蓄水の量とされています。

野菜ジュース：1日3食食べたとしても、やはり栄養不足は否めません。

栄養が不足すると免疫力が低下して風邪をひいたり、疲れやすくなったり、頭が痛くなったりなど、様々な体のトラブルの原因となってしまう。

そんな時は、手軽に栄養を補える野菜ジュースがおすすめです。

エナジーゼリー：ご飯がな

かなか喉を通らないなどの時は、エナジーゼリーがおすすめです。おなじみの「インゼリー」は、定番のエネルギーチャージだけでなく、ビタミンやミネラルを補給できるものもあり、常備しておくとも良いです。

企業防災

災害備蓄は、一般的に「3日間備えよう」と言われていますが、これはあくまで家庭での備蓄に対してのもので、企業防災ではこの限りではありません。

厳密に言えば、事業復旧までの目標日数を設定し、その期間、会社に残留する人員のために備蓄数量を決定していくことも必要となります。

目安としては、水・食料・トイレは最低でも1週間分備蓄しておくことが望ましいとされています。

また、十分な量の備蓄を準備することで、自社だけでなく、周囲への支援を行

うことも可能です。

企業の社会的責任が求められる昨今、災害時だからこそ助け合い、思いやる気持ちを持つことが、CSR（企業の社会的責任）の向上に大きな役割を果たすことにつながります。

【非常用備蓄】

対策本部、帰宅困難者、被災者のために、必要な物をオフィスに備蓄しておきましょう。

● 通常時、オフィスに保管しやすく、非常時に使いやすいものが企業備蓄には便利です。

● 被災者の避難生活をサポート↓非常用品（A4ファイルボックスサイズ非常用品セット）

● 避難所でも簡単に着替えができる、軽くて暖かい毛布↓フリース毛布

● オフィスに最適、省スペース備蓄↓長期保存水

● 一人一つ、最低限の防災用品をデスクに備蓄⇒備蓄セット（ファイルボックス型）

● オフィスに収納しやすく、使いやすい非常用トイレ

アルコール・薬物、ギャンブルなどを

やめたくても、やめられないなら...
やめられないなら...



それは 依存症 といふ病気かも。



依存症のどこが 怖い？

アルコール、薬物、そしてギャンブルなど...

アルコールなどの「行動」が、ある特定の「物質」の摂取や「行動」に対して、「やめたくてもやめられない」状態を「依存症」といいます。

や友人との人間関係が悪くなったりするなど、本人の周囲にまで影響を及ぼすことがあります。

依存症は「否認の病気」ともいわれ、本人は自分が置かれている状況や問題を認めることができなくなることがあります。

しくなってしまう。さらに、家族が、誰にも相談できず、アルコールによる暴言や暴力、ギャンブルによる借金の尻ぬぐいなどに翻弄され、本人以上に心身が衰弱するケースが多くなります。

めたくてもやめられなくなり、心身を壊し、仕事や家庭を失うに至る。

このような特定の「物質」の摂取や「行動」に対して、「やめたくてもやめられない」状態を「依存症」といいます。

これは、「アルコール依存症」の特有の問題ではありません。覚せい剤や大麻などの薬物の摂取をやめたくてもやめられなくなる「薬物依存症」、パチンコや競馬などをやめたくてもやめられなくなる「ギャンブル等依存症」も同様の問題に至ることがあります。

家族や周囲の人が、本人の行為をとがめたり、やめさせようとしたりしても、「自分は病気ではない」、「自分よりひどい人は他にたくさんいる」など事実を認めず、時にはそういった症状が原因で暴言や暴力を振るうこともあります。

健康の問題
● 睡眠や食事が疎かになる
● 身体や精神の障害
● 性格の変化

志の問題ではなく、治療が必要な「病気」です。専門家による正しい診断・治療につながるために、本人や家族はもちろん、周囲の皆さんも、依存症を正しく理解しましょう。

例えば、「アルコール依存症」になると、時間や場所を選ばずどんなことをしてもお酒が飲みたくなくなり、いったん飲み始めたらやめようと思ってもやめられなくなり、飲酒を我慢して一時的にアルコールが抜けても、イライラや神経過敏、不眠などに悩まされ、それを抑えるためにまたお酒を飲んでしまうことがあります。

我が国のアルコール依存症やギャンブル等依存が疑われる人の数は、次のように推計されています。

また、「本人がだらしないから」、「親の育て方が悪かったから」など、世間の誤解や偏見も根強いことから、本人や家族に対して、正しい診断や治療、適切な支援に結びつけることが難

- 家庭の問題
 - ・ 家庭内での暴言や暴力
 - ・ 家族の健康状態の悪化
 - ・ 家族間の崩壊
- 対人関係の悪化
 - ・ 友人・知人が離れ、孤立

なぜ依存症になるの？

人が依存する対象は様々ですが、代表的なものにアルコール・薬物といった特定の「物質」の摂取やギヤ

アルコール依存症が進むと、自らの健康や精神状態に悪いばかりでなく、仕事ができなくなったり、家族

アルコール依存症：約58万人（時点経験：厚生労働科学研究）、ギャンブル等依存が疑われる者：約70万人（過去1年間：日本医療研究開発機構）。

また、「本人がだらしないから」、「親の育て方が悪かったから」など、世間の誤解や偏見も根強いことから、本人や家族に対して、正しい診断や治療、適切な支援に結びつけることが難

アルコールや薬物、ギヤ

ンブルなどに手を出さきつかけは、特別なものではありません。

「周りとうまくなじめない」「仕事がうまくいかない」など、日常生活で多かれ少なかれ私たちが感じる不安や焦り、孤独感などがきっかけとなり、アルコールや薬物、ギャンブルなどに頼るようになっていきます。

当初は、これらを使うと楽しく、嫌なことから逃れることができず。

ここで、私たちの脳はアルコールや薬物、ギャンブルなどを使うと嫌なことから逃れられることを学習します。

そのため、不安や苦痛な状況になったときに「今すぐこの苦痛や嫌な気分を切り替えたい」と渴望し、他の大切な物事（家族や友人との関係や仕事等）のことを忘れて、その対象のことで頭がいっぱいになってしまふことはめずらしくありません。



特定の物質（アルコールや薬物等）を習慣的に摂取し続けると、私たちの身体はその物質によって得られる変化に慣れてしまい、耐性がつきます。

耐性がつくと、今までと同じ量を摂取しても、今までどおりの効果が得られないので、気づかないうちに使用量や使用頻度が増えていきます。

また、継続的に特定の物質を使用していると、その物質が身体にあることが普通になり、その物質が身体から抜けてきたり、摂取をやめたり、減らしたりすると、不快な離脱症状が起ります。

これはギャンブル等に依存している場合でも、イライラや落ち着きのなさ、気分の落ち込みなど一部の離脱症状が起こると言われています。

このように、辛い症状を緩和するために、アルコールや薬物、ギャンブルなどに再び手を出すことが多く、本人が「やめたい」、「減らしたい」と思っているにもかかわらず、自分の力だけで変えることが難しくなってしまうのです。

依存症は、意志が弱いとか、性格に問題があるなど特別な人だけがなる病気ではなく、条件さえそろえば誰でもなる可能性がある病気だとみられています。

依存症は治るの？

依存症はアルコールや薬物、ギャンブルなどを「やめたくてもやめられない」、言い換えれば「適切に使うことが難しくなってしまう」病気です。

そのため、依存症の対象

となる物質や行動を再び適切な量で楽しく使うことができるようになるかと、いう意味では、元の状態に戻ることができない場合が多いといわれています。

一方で、それらの物質や行動を使用しなくても、自分らしく生活できる状態に戻るとは十分に可能です。

まずは、最寄りの「精神保健福祉センター」や「保健所」などの相談機関に相談することや医療機関などで診断・治療を受けることが大切です。

また、依存症からの回復に向けて自助グループ（※）等民間支援団体などつながり支援を受けることも大切です。

※自助グループ… 依存症者が自主的に集まって、ミーティングなどを通して回復を目指す。民間のグループです。民間では、こうした自助グループが日本各地でそれぞれ活動しています。

依存症者の大半は本人に自覚がなく、「まだ大丈夫」「本気になればいつでもやめられる」などと考えます。

そのため、自ら進んで相談機関に相談したり、医療機関に受診したりすることは、多くはありません。

また、家族など周囲の人も、身近にアルコールや薬物、ギャンブルにのめり込む人がいても、「ちょっと飲み過ぎている（やりすぎている）だけ」などと軽く考えたり、逆に「外聞が悪いかから」などと世間体を気にして隠したり、家族内で解決しようとして誰にも相談しないことがあります。

依存症の問題を認識し、回復していくためには、適切な診断・治療と周りの方の支援を受けることが何よりも大切です。

もし、あなたの周りに「依存症かも？」と、思われる人がいたら、最寄りの「精神保健福祉センター」や、「保健所」に相談してください。

財務意識の高い企業ほど変化に強い

閣議決定された2021

年版中小企業・小規模企業白書は、「危機を乗り越え、再び確かな成長軌道へ」をテーマに、難局を克服し、新たな成長軌道へと舵を向けていくことを提唱している。

新型コロナウイルス感染症による企業活動への影響は、東京商工リサーチの調査では約8割に及び、資金繰りの悪化から中小企業向け貸出残高は前年比66.7%まで急増しており、厳しい状況にあることを浮き彫りにしている。

そうした中、事業環境変化への対応と売上高回復企業の割合の相関をみると、変化への対応ができている企業は、売上高が回復している割合が高くなっている。

まさに、変化を転機として受け止め、顧客のニーズ

や自社の強みに着目し、事業の見直しを行った企業ほど早い回復を成し遂げているのである。

白書に紹介されている、飲食店を多店舗展開する株式会社は宴会需要が戻ることとはなるとして、ペットフードの企画開発をはじめ次々と新規事業に挑戦しており、五月社長は「環境変化はこれまでもあったし、これからも劇的に起きる。経営者や企業が持つ理念やビジョンを頼りに前進していくことが重要だ」と経営への取り組みを指摘している。

感染症流行という危機を企業が突破していくうえで、財務基盤を含む経営戦略の必要性を白書は強調している。

る。

中小企業の財務状況は、自己資本比率は高まりつつあるものの、損益分岐点比率が高いこともあって、感染症拡大といった変化の局面では、わずかな売上高減少で赤字に陥りやすい実態にある。

白書では、「売上高経常利益率」「損益分岐点比率」「自己資本比率」の財務指標を計算している企業と計算していない企業の対比を示して、計算している企業の財務指標数値が良いことを伝えている。

改めて、財務面への意識が高い企業ほど、起きた変化に強い傾向があることのエビデンス（根拠）が示されている。さらに白書では、感染症

流行を契機に売上高が落ち込んだものの、経営計画の見直しを行い実行していた企業は、そうではない企業と比べて、回復が10ポイント以上も高くなっていることを示している。

経営計画を立てて環境の変化に合わせて見直しを行っていくことが重要であるといえるだろう。

また、感染症流行により中小企業ではデジタル化に対する「優先順位は高い」とする企業が流行前より16ポイント高い61.6%となっている。

働き方改革や業務の効率化推進に加え、リモート会議や在宅勤務などへの対応からコミュニケーションツールのデジタル化が大きく進展していることがわかる。

していると答える割合が約30ポイントも高くなっている。白書では、中小企業のデジタル化推進に向けては、デジタル化に積極的に取り組む組織文化の醸成や業務プロセスの見直しなど、企業自身の組織改革が必要であると、経営者の積極的な関与と全社的推進が大きな成果を生み出す可能性があると提唱している。

感染を契機としたデジタル化は、事業継続力と競争力を高めるものであることを認識する契機でもあろう。

2021年版中小企業・小規模企業白書は、インターネットで公開されている。この厳しい感染症拡大の中で、必死に取り組む企業の先進実践例も数多く取材編集されているので、危機を乗り越え、再び確かな成長軌道へと経営を向けていくために、一読を強くお勧めしたい。

2021年版 中小企業・小規模企業白書

今月の
テーマ

作ろう！
適正飲酒の生活習慣

お酒は、人類が何千年もの間付き合っているストレス解消の手段です。しかし、お酒は依存性があり、健康リスクを招きます。また、コロナ禍の外出自粛で家飲みが増えると、飲酒の問題はさらに大きくなります。

アルコールの過度な摂取は臓器障害などの原因につながります。節度ある飲み方を心がけ、楽しく飲んで健康的に人生を過ごすことが大切です。今月は、お酒がもたらすリスクや上手に付き合う方法などを紹介していきます。

飲み方を見直してみよう
お酒の適量を知りましょう！

**飲み過ぎていませんか？
自分の現状を知りましょう**

日本人の適度な飲酒量は、1日あたり純アルコール量で男性約20gとされています。アルコール分解能力の低い女性は男性の1/2～1/3が目安です。
※焼酎やウイスキーなどの蒸留酒はアルコール度数が高いので、量と濃度に注意が必要です。

**コツコツが大事！
適正飲酒&肥満予防テクニック**

- ①ノンアルコール飲料を飲む日を作る
- ②小さい容器のものにかえる (例：500ml → 350ml)
- ③食塩や脂質の多いおつまみ、飲酒後の夜食を控える
- ④週に2日は休肝日を設ける

アルコールを飲む量や頻度を減らすと、摂取カロリーを減らすことができます。食べ過ぎも予防できるので、内臓脂肪や体脂肪の蓄積、中性脂肪値・肝機能値・尿酸値の上昇も抑えられます。

現代飲酒の傾向

現代では、労働環境が厳しくなり、多忙を極め、健康管理への意識が希薄になってきています。平日はつい飲みすぎてしまったり、週末に大量飲酒してしまったりするのです。

また、昨年からの新型コロナウイルスによって、自宅にいる時間が長くなった人も多いと思います。在宅の安心感から飲酒量が増えていく人も多いのでは？

お酒と肥満

肥満はさまざまな病気を招き、心筋梗塞や脳梗塞など命にかかわる病気につながる可能性があることをご存知でしょうか？

コロナ禍の今、自粛生活で体重が増加した人は約2人に1人、飲酒量が増えた人は約7人に1人いる、という調査結果があります。

肥満度が上がるごとに脂肪肝も増加します。脂肪肝とは、肝臓に脂肪が蓄積した状態をいい、放置しておくと肝硬変や肝がんになる可能性があります。特に、お酒をたくさん飲んでいる人は要注意です。アルコールそのものも脂肪肝の原因になるからです。飲酒習慣を見直し、肥満の予防・改善、そして全身の健康づくりを目指しましょう！

お酒と上手に付き合うために

コロナ禍で飲酒量が増えた人の多くは、「在宅勤務で通勤時間が減り、飲み始める時間が早まり、量も増えた」「オンライン飲み会だと帰宅の時間を気にしないので、長時間飲んでしまう」と感じています。健康を守り適量を超えないため、お酒と上手に付き合う方法を伝授します。

- ◇飲酒量を決める
 - ◇お酒を飲む曜日を決める
 - ◇購入は一定期間分にする (買い置きしない)
 - ◇一日の飲む合計時間を決める (例：3時間以上飲まない)
 - ◇飲むタイミングを決める (例：飲む時間帯を19時～21時にする、夕食時のみの飲酒にする)
 - ◇水分を積極的に摂る
 - ◇空腹で飲酒しない
- 自分に合った方法にチャレンジしてみましょう！

新型コロナウイルスの感染拡大によるリモートワークの常態化、外出自粛、社会不安等々からアルコール依存への懸念が高まっています。実際、我々の健診機関に來られる受診者の多くの方の飲酒量は、確実に増加傾向にあります。

早い時間からの飲酒が習慣化し、また長引く自粛生活より運動不足となり、その結果体重増加につながっている方も多く見受けられます。コロナ禍での健診現場では「体重」と「飲酒量」の増加は2大対象であり、今後生活習慣病への移行が懸念される場所です。いま一度適正飲酒の確認をして、アルコールが「百薬の長」という存在であるよう心掛けていきたいものです。

せんだい総合健診クリニック
院長 石垣洋子

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

仙台中税務署からのお知らせ

事業者の方へ



消費税の
インボイス
制度

令和3年10月1日

登録申請
受付開始！

令和5年10月1日から「適格請求書等保存方式（インボイス制度）」が導入されます。適格請求書発行事業者（登録事業者）のみが適格請求書（インボイス）を交付することができます。

登録申請手続は、**e-Tax**
をご利用ください！！



- 「e-Taxソフト(WEB版)」、「e-Taxソフト(SP版)」をご利用いただくと質問に回答していくことで申請が可能
- e-Tax で申請した場合、電子データで登録通知の受領が可能

※ 「登録通知」には、令和5年10月以降インボイスに記載が必要な「登録番号」を記載しており、紛失防止等の観点から電子データでの受領をお勧めしています。



個人事業者の方はスマートフォンからでも申請できます。
スマートフォンからの申請には事前にマイナンバーカードの取得が必要です。

- インボイス制度に関する一般的なご相談は、軽減・インボイスコールセンターで受け付けております。
【専用ダイヤル】0120-205-553（無料）
【受付時間】9:00～17:00（土日祝除く）

インボイス制度について詳しくお知りになりたい方は、国税庁ホームページ（<https://www.nta.go.jp>）の「インボイス制度特設サイト」をご覧ください。

特設サイトへ



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 ☎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。