



- ・事業承継の現状と課題 そして克服策
- ・アフターコロナに向けて 経営者の3つの仕事
- ・わかりやすく解説 個人情報取扱のルールとは？
- ・健康寿命 経営者の食生活
- ・中法の知ってグット 百獣画録・宮城伝統野菜
- ・健康情報 「夏季うつ」に御用心！

- P.1 インタビュー（新日本紙工(株) 代表取締役社長 佐々木裕氏）
- P.2～3 フォトニュース（Photo eye）
- P.4～5 事業承継の現状と課題 そして克服策
- P.6～7 アフターコロナに向けて 経営者の3つの仕事
- P.8～9 わかりやすく解説 個人情報の取扱いルールとは？
- P.10～11 健康寿命 経営者の食生活
- P.12 中法の知ってグット 百獣画録・宮城伝統野菜
- P.13 【健康情報】「夏季うつ」に御用心！

けやき

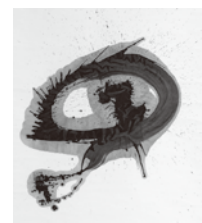
● 全国高校野球で仙台育英高校が東北勢として初優勝し、悲願だった「優勝旗の白河の関越え」を果たした。心からの祝福を送りたい。地元紙で甲子園制覇に至った要因を探る連載がされていた。その中で、須江監督の取り組みが「須江イズム」として紹介されていた。「理と情の身の丈野球」では、次に目指すべき地点をデータ数字で示し、部員個々が道筋を見失うことのないよう面談を重ねてきたことが記されていた。

● カミソリ後藤田との異名をとり、官房長官まで務めた後藤田正晴氏も、大事を成すはやはり理と情であるとし、理で理解させ、情でヤル気にさせることで成果ある政策を成し遂げる根本だと説いた。また、弁護士の中坊公平氏も、理路整然と道理に合った理詰めを説き、愛情をもって声掛けや世話をすることが大事と「理と情」の大切さを説いた。まさに、「理と情」が一体となった取り組みが大事を成し遂げる要諦なのだろう（S）

公益社団法人東北障がい者芸術支援機構主催
第7回 東北障がい者芸術全国公募展 展覧作品
斎藤 大輝 作（宮城県）：作品名「泪」

<作品説明>

（2021年）5月、施設でおばあちゃんが転倒してしまい入院しました。コロナ禍で一度も会えないなか、制作していました。和紙に浮かび上がる黒々とした墨。墨のかすれたり、滲んだりをいつもからだ全体を使い描いています。（母）



M e s s a g e

常に一步前進することを心掛けよ。停止は退歩を意味する。
（野村財閥 創始者 野村徳七）

技術者目線の経営戦略



佐々木 裕 さん

新日本紙工(株) 代表取締役社長
仙台市若林区六丁の目西町6-13
(公社・仙台中法人会 卸町支部)

確かな技術と熱き想いで仕事に向き合う佐々木さんにお話をうかがいました

目の前の大事なことを 一生懸命やる

昭和11年の創業以来、上製本、並製本、中ミシン製本、手帳製本を主軸として記念誌、パンフレット、製品カタログ、教育誌、手帳など、多岐にわたる出版物の製本を手掛け、確かな技術と高品質で業界にその実績を示してきた新日本紙工(株)。

近年の急激なデジタル化を受け、紙媒体の役割が大きく変化し、需要が減少しつつある一方、逆にその価値が見直され再評価されている傾向も見られると話すのは、入社22年目で社長に大抜擢された生え抜きの若きリーダー佐々木さん。

20歳で入社し、現場で知識を身に付けながら、思わず手に取ってしまうような素晴らしい装幀の本との出会いの中で「製本」に魅せられ、ついには社長就任を果たした。

社長に就任してまだ1年目で「社長業」に関しては

鋭意勉強中と語るも、大好きな「製本」の話に及ぶと途端に目を輝かせて話す姿が非常に印象的であった。

「長く愛されるものを1冊1冊大切に作り上げていく」という方針のもと、徹底した品質維持に努めており、各工程で作業標準、検査基準を構築して作成した独自のチェックシートを用いて1日単位で売り上げを管理し、毎朝のミーティングで共有しているとのこと。

昨日のミスやロスを今日から改善するという徹底ぶりが社員の品質意識の向上につながり、社員ひとりひとりに浸透される仕組みが作られている。

数字から修正箇所を洗い出し、即日改善対応ができるのも、現場を知り尽くしてきた佐々木さんだからこそ成せる業であると推察する。

発想を技術で実現する

昨今、出版業界において「使いたい特殊印刷」の候

補ナンバーワンに挙げられる「箔」。

ひとくちに「箔」といっても加工の種類は様々で、中でも、紙の断面に箔加工する「三方金加工」においては、全国から依頼があるとのこと。

身近なところで、断面が金色の手帳をよく見かけるが、新日本紙工が手掛ける「三方金加工」はその進化系で、ホログラム箔を施したキラキラと輝く美しい断面や、鮮やかなスペシャルメタリックカラー箔、絵柄と箔のコンビネーションで作られる柄入りデザイン箔等を得意とし、国内でも稀有な技術として高い評価を受け、シェアを拡大している。

今後は、長年にわたり積み重ねてきた古くからの技法と新技術を組み合わせた新しい価値を創造し、他の産業での活用も視野に入れ、製本を通じて社会文化の向上と地域社会の発展に貢献していきたいとビジョンを示した。

Photo Eye

いま、中法人会は

■ 青年部会研修事業

7月20日、「夕涼み座禅会 at 松音寺」アタマとココロに閑さを〜」のテーマのもと開催された。

松音寺は、伊達藩主の菩提寺として室町時代後期に福島県伊達市に建立され、その後、伊達政宗公の仙台開府により連坊に移転し、仙台藩内の宗教行政を司る僧録司の役を受けた曹洞伊



達四大寺のひとつとして歴史を誇る。

冒頭、曹洞宗における座禅とは、「只管打坐（しかなかった）」、ただひたすらに坐ることであるという教えに沿い、住職の金山富彦氏より、座禅に入るまでの一連の流れ「手の形」「足の組み方」「呼吸法」等の作法が説かれ、実際に座禅を行った。

参加者からは、普段の生活では感じることもない時間の経過を体験した、ビジネスパーソンのメンタルトレーニングに役立つという理由が理解できた、などの感想が寄せられた。

■ よくわかる経理の実務 手ほどき講座（初級編）

8月2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井アサ子氏は、簿記の仕組みを理解することは会社の仕組みを理解することにつながり、それによって日々の業務や自分の役割が会社にどのように関わっているのかが見えてくると述べ、簿記の基本的な仕組みと決算までの大きな流れをわかりやすく解説された。



参加者からは、財務諸表の見方が分かるようになったので参加して良かった、基礎を学ぶことができたので中級編も受講したい、などの感想が寄せられた。

経理の知識は実務担当者のみならず、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セミナーを開催いたします。

■ 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。

説明会の前半では、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すい点、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、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、適正な法人税等の申告が行われることを目的として、決算期を迎えた管内の全法人を対象として、今後も中税務署と共催で定期的に説明会を開催しますので是非ご参加ください。

■ パソコンセミナー 写真・画像編集と 動画作成テクニック

8月24日、PARM-ICYTY131にて開催された。

講師に、(有)ネットシナジの佐々木久夫氏を迎え、GIMP（無料画像編集・加工ソフトウェア）を使用した写真編集や、パワーポイントを使用したアニメーションと動画の作成方法等が詳しく解説され、演習を行った。

また、ビデオエディタの基礎知識や、スマホやYouTubeチューブでの動画活用事例も紹介され、すぐに実務で活用できるテクニックの数々を習得し、スキルアップを図った。

＜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、また「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、令和3年度の入賞作品60点が藤崎百貨店に展示された。宮城県法人会連合会女性部会連絡協議会では、こうした広報啓発活動にも力を入れ、当該事業の推進を図っている。

事業者の方へ

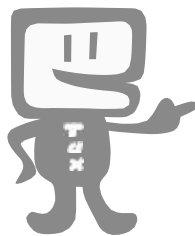


消費税の
インボイス
制度

登録申請受付中!

令和5年10月1日からインボイス制度が始まります。
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です。
- 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です。



個人事業者の方はスマートフォンからでもe-Taxで申請できます。
e-Taxのご利用には事前にマイナンバーカードの取得が必要です。

全国どこからでも誰でも参加可能な オンライン説明会を開催

インボイス制度の基本的な事項や留意すべき点などを解説します。また、チャット機能を利用した質疑応答も行ってまいります。
説明会サイトへ▶



- 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



1 事業承継の現状

中小企業の経営者の高齢化が進んでおり、経営者年齢のピークはこの20年間で、50代から60〜70代へと大きく上昇しています。

また、後継者の不在状況は深刻であり、近年増加する中小企業の廃業の大きな要因の一つです。

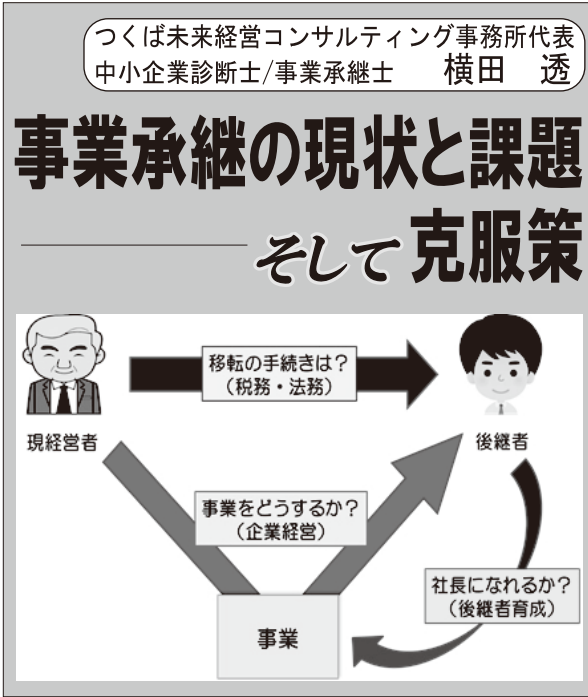
このままでは日本経済・社会を支える貴重な雇用や技術が失われてしまう可能性があります。

2 事業承継とは

事業承継は、企業経営者の立場（社長）の交代であり、後継者が社長に就任して、企業経営を引き継ぐことです。

また、事業承継は、経営者の地位を裏付ける財産（株式）を移転することでもあります。

そのためには、企業経営を理解し、事業の存続・成長を導かなければなりません。



また、経営者になろうとする後継者の気持ちを理解し、そのキャリアプランの選択をしたうえで、社長になるという人生最大の意思決定をサポートしなければなりません。

同時に、個人財産の移転の手続きやそれに伴う税務や法務を考える必要があります。

さらに、従業員や第三者への承継の場合は、株式の買い取りに必要な資金調達という財務の問題も絡んできます。

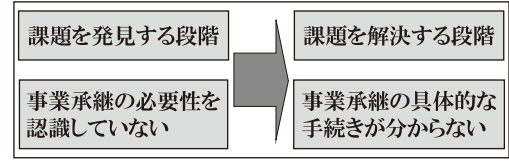
よって、事業承継においては、「事業をどうするか？」「という企業経営の問題、」「社長人材を創り出すことができるか？」という個人のキャリア選択や後継者育成の問題、「移転手続きはどうするのか？」という税務や法務の問題、3つの問題が問われます。

3 事業承継の進め方

事業承継問題は、「課題

を発見する段階」と、「課題を解決する段階」に分けて考えなければなりません。

この分けて考えるということが極めて大事で、「課題を発見する段階」を経ずに、いきなり、「課題を解決する段階」へ進めてしまっていたことで、事業承継が進まなかったという事例も数多くありました。



【課題を発見する段階】

課題を発見する段階では、現経営者は事業承継の必要性を認識していないか、多少は認識しているとしても、何をしたらよいか分からず悩んでいる現状にあります。

これに対して求められる支援は、事業承継の必要性を認識させること、すなわち「気づき」を与えることです。具体的には、現経営者との「対話」です。

「対話」の目的は二つあります。一つ目は、現在の事業について話すことによって事業性評価を行い、事業の存続・成長のために何をすべきかを考えることです。

二つ目は、現経営者の頭の中にある「知的資産」※を後継者に伝えることです。

※ 「知的資産」とは、人材、技術、組織力、顧客とのネットワーク、ブランドなどの目に見えない資産のことで、企業の競争力の源泉となるもの。

これらの結果、後継者が「自分が事業を引き継いでやるぞ！よし、進めよう！」という心の状態に至ることがゴールです。

それゆえ、主たる課題は、「企業経営に関する課題」となり、企業経営論は、「知的資産」、「事業戦略」に分けて考えます。

知的資産の課題は、顧客関係、営業力、技術・ノウハウ、許認可といった競争

力の源泉、他社との差別化要因となる見えにくい資産を把握するという事です。これは、経営革新における最も重要な検討課題となります。

もし、M&Aを考えているなら、この知的資産について、より理解を深めなければなりません。M&Aは、他人への事業承継として増加中です。

しかし、高く売れるのはほんのわずかです。希望的観測にのめりこまないように、知的資産をしっかりと把握し、会社を見える化しましょう。

事業戦略の課題とは、先代経営者によって経営されてきた事業をどのように継続・発展させるかという点とであり、低下した収益性を回復させること、新製品・新サービスを開発すること、組織構造を再構築すること、既存事業を廃止して新規事業を開始することなど、経営革新に係るものになります。

また、「後継者自身に生じる課題」は、「キャリア形成」「リーダーシップ」「経営管理」の3つに分けて考えますが、一番大事なのは、キャリア形成の課題です。

これは、後継者が一人の人間としてどのように生きるか、サラリーマンとして働く選択肢を捨てて、社長（企業経営者）になるという決意をし、覚悟を決めることができるかという課題です。

支配権移転（株式移転）を先に行ってしまうと後戻りできなくなってしまうため、先に解決すべきものとなります。

【課題を解決する段階】

課題を解決する段階において、中心になるのは後継者論であり、「リーダーシップ」、「経営管理（マネジメント）」が主たる課題となります。

リーダーシップの課題とは、後継者が社長として組織・従業員を率いることに

関し、リーダーシップを発揮できるかという課題です。

先代経営者によって雇われた従業員は、長年にわたる先代経営者の部下として働いてきたため、突然現れた社長（後継者）のために働こうなどとは思わないでしょう。

この状況を変革し、経営者としての求心力を創出するためには、新しい経営環境に適合する新しい経営戦略を打ち出すことが必要となります。

親族ではない従業員が承継する場合、このリーダーシップの発揮が一番難しい課題でもあります。

親族であれば、突然現れた社長であっても、血のつながりだとかきらめがつきませんが、従業員の場合は、あきらめがつかない場合があります。

そのためにも、新たなビジョンを打ち出し、社員的心を一つにしていかなければなりません。

また、従業員を率いるた

めには、経営管理（マネジメント）の課題があります。

経営戦略が変われば、組織体制や人事制度も変えなくてはなりません。

特に、経営者交代を契機として、これまで隠されてきた法令違反が顕在化することも多いです。

後継者は、組織との関係において、リーダーシップとマネジメント、さらにはコンプライアンスの面から経営者としての職務を遂行しなければなりません。

4 経営者との対話

事業承継を進めていく上で最も重要なことは、現経営者との「対話」を行うことです。

課題を発見する段階におけるゴールは、心の状態を変えることです。感情に影響を与える手段が必要です。

税務や法務の話では、心の状態は変化しません。

「対話」を通じて、現経



営者が事業の過去と未来について語る事が、後継者の気持ちを持動かし、「事業承継を実行しよう」と決意する」という心の状態をもたらすのです。

そもそも引退する決意が固まっていない現経営者に、税務や法務などの具体的な実行手続きを教えても意味がありません。

また、事業承継の主体となるべき後継者の気持ちに働きかけなければ、いつまでもたっても実行手続きへ進めることはできません。

よって、事業承継は、単なる手続きの問題ではなく、現経営者、後継者ともに心の問題であることを関係者すべてが理解をしながら進めていくことが一番大事なことです。

アフターコロナに向けて 従業員とともに 幸せになるための 3Pの経営者の仕事

新型コロナウイルス感染が広がってから2年半が経過しましたが、今、第7波の感染爆発が続いています。

当初の強毒なウイルスと同じ位置づけで報道された結果、未だ日本人のウイルスに対する恐怖心は低下したとは言えない状況です。

しかし、ウイルスは明らかに弱毒化しており、その対処法も確立されつつあり、日本人が中国を除く世界の国々と同様にウイルスを受け入れる日はそれほど遠くないと感じます。

本稿では、アフターコロナにおける会社づくりの視点として、経営資源の中でも『人』つまり従業員に関

わる事柄について経営者がすべき仕事を3点ご提案します。

会社と従業員との約束をはっきりさせましょう

コロナウイルスが断続的に蔓延し続けた2年半、働く人たちの考え方もずいぶんと変わったことでしょう。

特に悪影響を受けた飲食、サービス業などでは自宅待機、長期間に渡る休業などとされた従業員の方も多く、中には仕事に復帰できないままに退職された方も多くいます。

これにともなって人生観

を変えた方も多いようです。

中にはフルリモートを選択した方、地方に転居した方、全く違う業界に足を踏み入れた方もいたことでしょう。

ワーケーション（「ワーク」と「ケーション」を組み合わせた造語。観光地やリゾートでテレワークを活用して働くこと）を始め方もいたようです。

これまで普通に就職して、何となく働き続けた人たちも自らの人生、そして労働について深く考えたようです。そして企業も従業員に對してできること、あるいはできないことについて考えなければならぬことも

あり、事業を継続する難しさも感じられたのではないのでしょうか。

そもそも会社と従業員とは労働契約を結んでおり、従業員が労働を提供する義務を負い、会社は賃金を支払う義務を持つ労働契約関係にあります。

これまでは近い関係だからとお互いの権利義務関係についてはあまり意識しないケースも多かったと思います。

しかし環境変化が激しく未来が見通しづらい時代においてお互いの権利義務関係をはっきりさせておく必要があります。

コロナ禍のような状況がまた来ないとは誰にも言い切れることはできず、いざというときに揉めるような関係は良くありません。

従業員の雇用にあたって労働条件通知書だけではなく、雇用契約書も交わすようにして働き始めることは、契約であることをお互いに確認しましょう。

これに合わせて雇用のルールをまとめた就業規則については、働き方改革を通じて雇用ルールの変更に合わせて最新のルールを適用・修正した上で、労使双方で確認をする必要があると思います。

もう一つ考えたいのは、従業員が働き続けたときにどう処遇されるのか、賃金はどうなるのか、何を目標として自身をどう開発すれば良いのかに関する将来への見通しを示す人事制度についてもこの際見直しを図るべきではないでしょうか。

これまでは終身雇用が当たり前、雇用は会社を守る代わりに従業員は献身的に働くというある意味フェアな関係であったわけですが、今後は、従業員は自らの人生を守り、会社は会社が生き残りを図る、お互いが自律した関係を目指すべきです。

リスクリングを
促しましょう

現在65歳までの雇用継続の義務化とともに、70歳までの雇用継続について努力義務が課されています。国の年金財政は厳しくなってきたっており、今後とも政策的にさらに高齢者の雇用を促進させようとするでしょう。

この時、ローパフォーマーを作らないことが重要ですが、高齢になってからスキルを身に付けようと思ってもそれは簡単なことではありません。

このため若い頃から、少なくとも40〜50代の頃から新たなスキルの習得（リスキリング）を促し、「働くにあたってスキルを身に付け続けるのが当たり前なのだ」との認識を与えていくことが大切です。

リスキリングに当たっては、会社がすべてを準備する必要はなく、雇用保険（教育訓練給付金の活用）などが用意した制度を活用することが可能です。

また上述した就業規則の

見直しに合わせ、副業・兼業などをルール化し、その中から新たなスキルを開発することも可能でしょう。

リスキリングというD X（デジタルトランスフォーメーション）やAI、IoTなどのデジタル技術を思い浮かべる方が多いでしょうが、経営・管理に関わ

る方が法律の知識を身に付けたら、製造にかかわる方が働く人たちの心理学を学んだり、これまでとは違う分野、今後求められそうな分野、今まで必要性を感じながらもなかなか取り組めなかった分野を学ぶこともリスキリングと呼べるものです。

学びなおしを会社全体で行うことで、将来の高齢社員の活用が円滑化される上、会社全体のパワーはさらに高まっていくことになりま

す。なお、自らのキャリアについて一人で考えることは難しさを伴います。

そこで現在国では自らの

キャリアについて相談できるキャリアコンサルタントを10万人整備しようとする施策を進めています。

現在も在職中の方を対象にジョブカードを活用したキャリアコンサルティングを無料で受ける制度などもありますから、積極的に情報を収集してみてください。

デジタル化推進で人材確保に備えましょう

ご存じのように我が国の人口は減少しています。

これにともなう労働力人口（15歳以上人口のうち就業者十完全失業者）は、中間的な予測によっても6720万人（2017年）から5846万人（2040年）まで減少（厚生労働省調べ）することが予測されています。

先述のように高齢の人材を有効に活用することは急務です。他にも女性労働者、短時間勤務を希望する人材なども活用する必要があります。

現在国では、特定技能制度等外国人労働者についての議論も盛んではあるものの、今後外国人労働者が多数流入してくるかどうかはまだわかりません。

そうなると日本人で労働力を賄う必要があるわけですが、なんといっても国の合計特殊出生率が1.5を下回る状態はすでに30年にわたっていますから、今後新規学卒者はさらに減少していくわけです。

これまでも我が国では人手不足を何度となく経験しているわけですが、人手が足りなくなった会社は一人当たりの業務負荷量が高まり、離職者が増えてさらに状況の悪化が顕著になる傾向があります。

そうなると今の業務を少ない人数でこなす方策を考えなければなりません。

コロナ騒ぎにおいて、保健所で働く人たちが紙、ペン、ホワイトボード、電話を用いて感染者のフォローを人力で行っているところ

が何度となくニュースに流れました。

ところが先日、コロナの第7波では、都内のある保健所においてPCが多数導入され、療養者とのやり取りはLINEやメールになっているというので、これまでの1/3の人員で十分に業務がこなせている模様が放映されていました。

私たちはこのコロナ禍で在宅ワークでも十分に仕事ができること、Zoomなどをを用いて遠隔でも十分にコミュニケーションが取れること、AI、IoT、などによってさらに業務効率化の可能性を知りました。

未だに紙やハンコが幅を利かせてはいないでしょうか。一度データ化したものをプリントアウトし、また他のソフトに入力するなど二度手間はないでしょうか。

DX、自動化、ロボットの導入などによって人材確保に備えるべきなのです。

わかりやすく

解説

個人情報の取扱いルールとは？

「個人情報保護法」って何？

氏名や性別、生年月日、住所などの情報は、個人のプライバシーに関わる大切な情報です。

一方、それらの情報を活用することで、行政や医療、ビジネスなど様々な分野において、サービスの向上や業務の効率化が図られるという側面もあります。

そこで、個人情報の有用性に配慮しながら、個人の権利や利益を守ることを目的とした「個人情報保護法」

(正式名称・個人情報保護法に関する法律)が平成15年(2003年)5月に制定され、平成17年(2005年)4月に全面施行されました。

その後、デジタル技術の進展やグローバル化などの経済・社会情勢の変化や、世の中の個人情報に対する意識の高まりなどに対応す

るため、個人情報保護法は、これまでに3度の大きな改正が行われました。個人情報保護法に基づいて、どのような情報が個人

どんな情報が「個人情報」になるの？

個人情報保護法において「個人情報」とは、生存する個人に関する情報で、氏名、生年月日、住所、顔写真などにより特定の個人を識別できる情報をいいます。

これには、他の情報と容易に照合することができ、それにより特定の個人を識別することができることとなるものも含まれます。

例えば、生年月日や電話番号などは、それ単体では特定の個人を識別できないような情報ですが、氏名などと組み合わせることで特定の個人を識別できるため、個人情報に該当する場合があります。

情報になるのか、個人情報をどう取り扱わなければならないのかなど、基本的なルールを紹介します。なお、以下で紹介するのは、基本的に民間事業者に関するルールです。

あります。

また、メールアドレスについてもユーザー名やドメイン名から特定の個人を識別することができる場合は、それ自体が単体で、個人情報に該当します。

このほか、番号、記号、符号などで、その情報単体から特定の個人を識別できる情報で、政令・規則で定められたものを「個人識別符号」といい、個人識別符号が含まれる情報は個人情報となります。例えば、次のようなものです。(1) 身体の一部の特徴を

電子処理のために変換した符号で、顔認証データ、指紋認証データ、虹彩、声紋、歩行の態様、手指の静脈、掌紋などのデータ

個人情報データベース等、個人データ、保有個人データとは？

個人情報保護法には、「個人情報」という用語のほか、「個人情報データベース等」「個人データ」「保有個人データ」という似た用語が登場します。ここでは、それぞれの用語の定義について説明します。

(1) 個人情報データベース等

「個人情報データベース」とは、特定の個人情報を検索することができるように体系的に構成された、個人情報を含む情報の集合物をいいます。

コンピュータを用いて検索できるように体系的に構成したのものや、紙面で処理

タがあります。(2) サービス利用や書類において利用者ごとに割り振られる符号で、パスポート番号、基礎年金番号、運転免許証番号、住民票コード、マイナンバー、保険者番号などがあります。



した個人情報を一定の規則に従って整理・分類し、簡単に検索できるように目次や索引を付けているものが該当します。例えば、五十音順で整理された名簿などがこれに当たります。

(2) 個人データ

「個人情報データベース等」を構成する個人情報を「個人データ」といいます。例えば、名簿を構成する氏名・誕生日・住所・電話番号などの個人情報がこれに当たります。

(3) 保有個人データ

個人データのうち、個人情報取扱事業者が本人から

請求される開示・訂正・削除などに応じることができ

る権限を有するものを「保有個人データ」といいます。

個人情報や個人データを取り扱うときの基本ルールとは？

個人情報や個人データを取り扱うときの基本的なルールを改めて確認しておきましょう。

(1) 個人情報を取得・利用するとき

個人情報を取り扱うに当たっては、どのような目的で個人情報を利用するのか具体的に特定する必要があります。

個人情報の利用目的は、あらかじめホームページ等により公表するか、本人に知らせなければなりません。

個人情報は、違法又は不当な行為を助長し、又は誘発するおそれがある方法により利用してはなりません。

「要配慮個人情報」を取得するときはあらかじめ本人の同意が必要です。取得した個人情報は、利用目的の範囲で利用しなければなりません。

(2) 個人データを保管・管理するとき

個人データの漏えい等が生じないように、安全に管理するために必要な措置を講じなければなりません。

【例】

紙で管理している場合…鍵のかかるキヤビネットに保管する

パソコンで保管している場合…ファイルにパスワードを設定する

セキュリティ対策ソフトを導入する など

従業者や委託先においても、個人データの安全管理が図られるよう、必要かつ適切な監督を行わなければなりません。

個人データの漏えい等が発生し、個人の権利利益を害するおそれが大きい場合は、個人情報保護委員会に報告し、本人に通知する義務があります。

(3) 個人データを第三者

に提供するとき

個人データを本人以外の第三者に提供するときには、原則として、あらかじめ本人の同意が必要で

す。ただし、本人の同意を得なくても、例外的に個人データを第三者に提供できる場合があります。

(例) 法令に基づく場合(警察、裁判所、税務署等からの照会)、人の生命・身体・財産の保護に

必要で本人の同意取得が困難な場合、公衆衛生・児童の健全育成に必要で

本人の同意取得が困難な場合、学術研究目的での提供・利用、委託・事業

承継・共同利用など

(4) 本人から保有個人データの開示等を求められたとき

本人からの請求があった場合は、保有個人データの開示、訂正、利用停止などに対応する必要があります。

個人情報の取扱いに対する苦情を受けたときは、適切かつ迅速に対処する必要があります。

以下の内容について、ウェブサイトで公表するなど本人が知り得る状態にしておかなければなりません。

「1」個人情報取扱事業者の氏名又は名称、住所

「2」全ての保有個人データの利用目的

「3」保有個人データの利用目的の通知の求め又は開示などの請求

「4」保有個人データの安

個人データの漏えい等が発生したときは？

次のような漏えい等の事案が発生した場合、又は発生したおそれがある場合は、個人の権利や利益を侵害するおそれが大きい

ため、個人情報取扱事業者は、速やかに個人情報保護委員会に報告し、本人へ通知しなければいけません。

(1) 要配慮個人情報の漏えい等

(2) 財産的被害のおそれがある漏えい等

(3) 不正の目的によるおそれがあ

る漏えい等 (4) 1千人を超える個人

「5」保有個人データの取扱いに関する苦情の申出先

全管理のために講じた措置

第三者に個人データを提供した記録も開示請求の対象となります。

保有個人データの開示方法について、電子データなどによる提供を含め、本人が請求した方法で対応する必要があります。

データの漏えい等 なお、(1)、(2)、(3)は1件でも漏えい等の事態が発生したら報告と通知の対象となります。これまでは、個人情報保護委員会への報告や本人への通知は努力義務でしたが、法改正により令和4年(2022年)4月からは義務となりました。

これにより、個人が漏えい等の事態の発生を早く知ることができ、個人情報取扱事業者に対し、自らの個人情報の利用停止や消去などを請求しやすくなります。

経営者の食生活

健康寿命



未来事業(株) 管理栄養士 吉岡 美保

健康寿命とは

介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず、自立して健康に生活できる期間を示したものです。

生まれてから亡くなるまでの期間を示し、介護や寝たきりの期間を含む「平均寿命」とは異なります。健康で長生

厚生労働省の健康寿命 (令和3年簡易生命表)

	平均寿命 (2021)	健康寿命 (2019)	平均寿命と健康寿命の差
男性	81.47歳	72.68歳	8.79歳
女性	87.57歳	75.38歳	12.19歳

きをし、人生の最後まで自立して生活することを目指す健康寿命の考え方は注目されています。

私達が幸福に生きるためには、平均寿命が延びるに越したことはありませんが、それよりも「健康寿命」をいかに延ばすかの方がはるかに重要になってきます。

《平均寿命と健康寿命との差が小さいことが大切》
女性の方が2つの寿命の差に開きがあることがわかります。

今後、女性の健康を考える上で気になることの1つが晩婚化です。出産年齢が早かった時代は、若い頃か

ら出産を機に自分の体と向き合う機会があり、それが女性の健康を支えてきました。女性の社会進出と引き換えに体への負担が増えています。このままでは女性の健康寿命に影響を及ぼすことが心配されます。

健康寿命は自覚していられる期間

学問的に健康寿命は、「ある一定レベル以上の健康状態で暮らせる期間」と定義されます。一般には「認知症でない期間」「日常生活に介護が不要な期間」といった形で定義されることが多いようです。

ここで注意したいのは、食事や入浴など身の回りのことを自立して行えることだけが「健康」ではないということです。

たとえ病気や障害を持っていたとしても、自分の気持ちや前向きであり、自らモチベーションを高めていくことができれば、それは健康であると考えられます。つまり健康寿命とは、「自分が健康だと自覚してい

れる期間」という意味合いがもっとも大切といえます。

というのも、自分に対して前向き(ポジティブ)なイメージを持っている人は老化のスピードが遅いことが最近の研究でわかってきているからです。

心身機能が比較的優れた70歳以上の高齢者1千人を10年間追跡したアメリカの調査によると、「セルフイメージ(自己観)」や「セルフ・エフィカシー(自己効力観)」の高い人ほど老化のスピードが遅いという結果が明らかにになりました。

セルフイメージ、セルフ・エフィカシーとは、いずれも「日常のさまざまな問題を解決する自分の能力に対する自信」といった意味です。

自分にはそうした能力がある、あるいは自分は人から好かれていて、自分は人の役に立っているといった自分に対するポジティブなイメージを持つ人。

それらが高い人は老化のスピードが遅く、逆にセルフイメージの低い人や後ろ向きに考えがちな人は心身機能

も低下しやすくなります。「老化も気から」という側面を持つていることに着目することも大事です。

歳を重ね、身体機能が低下してくると、どうしても後ろ向きに考えがちですが、健康寿命は身体の機能だけを指すものではありません。

仮に身体の機能が低下したとしても、常にポジティブな気持ちで前向きに考え生きていくことが何よりも大切です。

都道府県別に健康寿命を比較

厚生労働省の発表によると、2019年に男性の健康寿命が最も長いのは大分県の73.72歳。2位が山梨県73.57歳、3位が埼玉県73.48歳と続きます。

女性の1位は三重県で77.58歳、2位は山梨県76.74歳、3位は宮崎県76.71歳となっています。

一方、健康寿命がもっとも短い都道府県は、男性はワースト1位が岩手県71.39歳、次いで愛媛県71.50歳、鳥取県71.58歳となっ

ています。女性のワースト1位は京都府で73・68歳、次いで滋賀県74・44歳、東京都74・55歳です。

「健康日本21」にみる健康寿命

日本では2000年から「21世紀における国民健康づくり運動」が始められました。「健康日本21」と呼ばれるもので、2013年からは「健康日本21（第二次）」がスタートしています。基本方針は下記の5つです。

- ・健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- ・生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- ・社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- ・健康を支え、守るための社会環境の整備
- ・栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙および歯・口腔の健康に関する生活習慣および社会環境の改善
- ・生活習慣病の予防や心の健康など5分野53項目の目標を設定し、介護が必要な

く自立して元気に過ごせる期間を示す「健康寿命」を延ばす目標を初めて盛り込んでいます。

がん予防や運動の促進、食生活など幅広い分野について改善を目指します。

健康寿命を延ばす取り組みとして2019年に「健康寿命延伸プラン」を策定。2040年までに健康寿命を男女共に75歳以上にすることを目指しています。

健康寿命をのばすには？

健康寿命をのばすには、高齢者およびその家族の日々の心がけにかかっていると一言でも過言ではありません。次のようなことをヒントに健康寿命をのばすための工夫をしてみましょう。

- ・食生活を充実させる
- ・栄養バランスのとれた食生活が、健康寿命をのばす基本となります。
- ・体力と免疫力がついていれば、あらゆる病気にかかりにくくなり、またかかったとしても回復が早くなるからです。また、「仕方な

く食べる」よりも「積極的に食べることを楽しむ」姿勢が、若々しさを保つ秘訣にもなります。時にはレストランで豪華な食事を楽しむのもおすすめです。

・体を動かす

体を動かすことにより、全身の血行が良くなり、体の隅々まで新鮮な酸素と栄養を行き渡らせることができます。その結果、血圧を安定させたり、血管のつまりを予防したり、新陳代謝を活発にして老化を遅らせることになり、健康寿命をのばすことにつながります。

また、筋肉の衰えを防ぐことができるので、たとえ病気になったとしても寝たきりになるリスクを減らすことにつながります。

・楽しみを見つける

好きな趣味や娯楽など、楽しみを見つけておくことにより、毎日張り合いがあり、精神的にも充実して健康寿命をのばすことができます。

・睡眠をたっぷり取る

人間の体は、活動ばかりしては疲労が蓄積して、

ついには倒れてしまいます。睡眠をたっぷりとって心身ともにリフレッシュすることが健康寿命をのばすためにも重要です。

・若い世代との交流

子供や孫、その他の若い世代と交流することにより、その感性に刺激されて自らも若々しく生きることができ、家族や親戚、隣近所の人なども、活発な交流をするようにしましょう。

健康寿命が延びると介護費用を減らせる

健康寿命と平均寿命の差が短ければ短いほど、健康な状態で老後をすごすことができます。では、健康寿命が延びるとどんなメリットがあるのでしょうか？

老後の出費として考えられるものに、介護費用もあります。生命保険文化センターの「生命保険に関する全国実態調査（2021年度）」によると、月々の介護費用は平均8万3千円で、15万円以上という回答がもつとも多くなっています。介護をおこなった場所別

で見ると、在宅介護が4万8千円なのに対して、施設での介護の場合は12万2千円と高くなっています。他にも月々の費用とは別に、住宅改修や介護用ベッドの購入などの一時的な費用に平均74万円かかっています。

また、介護を始めてからの期間は平均5年1ヵ月で、最も多いのが4〜10年未満です。これらから介護費用を試算してみると、例えば5年1ヵ月の在宅介護では平均して総額366万8千円かかることになりました。

健康で元気に過ごせば、こうした介護費用の出費を抑えることができますし、家族の負担も少なくなりま

す。現在、健康寿命と平均寿命には10年ほどの差があります。この差を短くするにはライフステージに応じた健康づくりが大切です。食生活の改善や適度な運動、社会的な活動など、1人ひとりが自分のできる取り組みをすることが健康寿命を延ばすことにつながっていきます。

百獣画録

動物アーティスト
シートン 大友



ジャイアントパンダ(食肉目クマ科)

『動物界の偏食家』



皆さんは動物園で食費がかかる動物は何だと思えますか？量的な意味でお金がかかるのは一日に200kg〜300kgの量を平らげると言われるゾウですが、一方で質的な意味でお金がかかるのはジャイアントパンダなど、特別なものを主食にしているか、それしか食べない動物達です。

皆さん知っているとありますが、パンダは竹や笹を食べます。実は彼らはとてもグルメで、毎回同じ種類の竹や笹を食べているわけではなく、昨日はこれを食べたけど今日は気分じゃないからあれを食べるといった具合に食べ物の種類の選り好みをするのです。しかも竹も笹も栄養が乏しいため、一日に大量に食べ続ける

ければいけないというデメリットもあります。そうなると動物園は常に特別な餌を種類別に大量に新鮮な状態でストックしておかねばならない上、その餌を海外やよその農園から運搬するのにもお金がかかってしまうというのですから、人気者と言える動物を飼うことはとても大変なのだというのが窺えます。

◆作者紹介◆

シートン大友(本名:大友浩一郎) 1993年生まれ。岩沼市在住。幼い頃から動物を主役とした物語に親しみ影響を受けた。現在は、動物の骨格や筋肉、行動について研究を続け、制作活動と動物の保護活動など幅広く活躍中。

中法の

知 っ て グ ッ ト

野菜博士に聞く！ 宮城伝統野菜

株式会社今庄青果
代表取締役社長 庄子泰浩

旬の食材

いちじく(ホワイトゼノア)

毎年9月〜10月にかけて朝市の店頭で並ぶのを心待ちにしている方も多い西洋いちじく(ホワイトゼノア)。

全国的には生食用の柔らかい大ぶりのイチジク(榊井ドーフイン)が主流で、ホワイトゼノアを普通にイチジクというのは東北だけなのです。寒さに強い品種で、熟しても色が付かず、黄緑色の果皮が特徴です。

露地栽培の自然の中で栽培されるため、ぎゅっと締まった果肉で煮崩れしにくいことから加工に適している品種で、甘露煮やコンポートにしてもトロリと程良い果肉感と、プチプチ食感がたまりません！

こうして加熱して食べるのも東北特産で、かつては各家庭で



作った甘露煮を瓶詰めなどにしてご近所に振舞ったりしたものでした。

また、血圧の上昇を抑える効果のあるカリウム、食物繊維のペクチン、タンパク分解酵素が含まれているので、消化を助ける働きがある等、栄養価が高く様々な効果が期待できることから「不老長寿の果実」と言われております。

◆仙台朝市今庄青果◆

〈東四市場店〉

青葉区中央4-13-1
☎ 21319846

〈朝市場店〉

青葉区中央4-13-18
☎ 71210356

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

「夏季うつ」に御用心！

夏季うつとは、梅雨に入る6月から夏の暑さが続く9月までの時期に表れる季節性のうつ病です。夏季うつを引き起こす主な要因は「隠れ疲労」と言われ、夏バテと症状が似ているために気づかれにくいという特徴があります。夏に向けて日差しが強くなり気温が上がる時期は、従業員が感じるストレスや不快感も高まるため、職場での健康管理に注意が必要です。

今月は、夏季うつの症状・原因とともに、夏の不調を防ぐ効果的な方法を紹介します。

夏季うつとは

夏季うつとは、季節性感情障害(SAD)の一つで、夏の時期に発生する季節性のうつ病のことです。季節性のうつ病は、食欲低下や不眠、不安感、精神的不調といった症状が決まった季節にあらわれます。

夏季うつの原因は、日々の生活の中で少しずつ蓄積されてきた「隠れ疲労」が関係していると言われています。環境が大きく変化する3月・4月を経て、ゴールデンウィークに疲れを解消できずに5月を迎えると、梅雨に入る6月頃から心身に不調を感じるようになります。夏季うつを予防するには隠れ疲労を溜めこまないこと、普段から食事や睡眠、運動のバランスを整えることが重要です。

夏バテと見分けるポイント

夏季うつは夏バテと似た6〜9月に発症します。夏バテと夏季うつの症状は似ていますが、一番違う点は特に思い当たるストレスや理由がないのに夏になると気分が優れないことや精神的症状があらわれるという点です。一方、夏バテは夏の暑さのせいで生じる体調不良全般を指します。

◆夏季うつ症状チェックリスト◆

- ・特に思い当たるストレスや理由がないのに夏になると気分が優れない、気分が沈む
- ・些細なことでもイライラとする
- ・仕事や勉強に集中できない
- ・好きだったことが楽しめない、やる気にならない
- ・理由もないのに不安感がある
- ・寝つきが悪かったり、途中で目が覚めた
- ・寝てよく眠れない
- ・食欲がない
- ・体がだるい、重い
- ・すぐに疲れる

隠れ疲労とは？

隠れ疲労とは、季節の行事で忙しかったり、つい繰り返してしまいがちな生活習慣によって、心と体にストレスが溜まっていく状態を言います。疲労は一日にして害をなすものではなく、毎日蓄積されていくことで心身に影響していきま

す。夏季うつは夏の暑さが引き金となって発症しますが、夏の暑さ「だけ」が原因で発症するわけではありません。環境の変化が著しい3・4月を乗り越え、蒸し暑い気温のアップダウンが激しい6月になると、不調を感じやすくなります。「そのうち治る」と放置していると7・8月の暑さで一気に体調を崩し、夏季うつという深刻な症状に進行していつてしまいます。



せんだい総合健診クリニック 院長 石垣洋子

今年度は新型コロナウイルス感染症禍での3年目の夏です。第七波が高止まりするなか、酷暑も加わり、多くの方が緊張状態の日々を過ごしています。常に感染を気にしながら行動制限しているうちに自律神経の乱れから、食欲不振・不眠・感情失禁など様々なメンタル不調を引き起こしている方を多く見ます。特に、ホルモンの関係から女性に多い傾向です。オンとオフを上手に使い分け、オフ時のリラックス&リラクゼーションを積極的に心掛けていきましょう。

また、脳が刺激され、興奮状態になるので就寝前のスマホやPCはNGです。夕食後はスマホから離れる生活を心掛けてみましょう。

夏の不調を防ぐ！効果的な予防法

1.日光を浴び過ぎない

気温が高い夏の時期に外出すると疲労感が溜まり、夏季うつを引き起こしやすくなる。さらに夏の強い日光は疲労感を増大させるため、日光の浴び過ぎには注意が必要。日光を浴びて上がった体温を下げるには、首や手首、ひざの裏側などの皮膚が薄い部分を濡らしたタオルや保冷剤で冷やすのが効果的！

Point：日差しの強い場所を避ける「首」が名前につく関節を冷やす

2.体調に合わせた室温設定

室内にいても冷房を使わずに室温が高くなっていると、身体のだるさやストレスを感じやすくなる。夏の時期は我慢せずに、体感や体調に合わせた室温設定で過ごしやすい空間をつくるのが大切！

Point：体感・体調に合わせた室温設定をする 温度計で室内温度を定期的に確認する

3.良質な睡眠

良質な睡眠がとれていないと、疲労の蓄積や自律神経の乱れにより、夏季うつが発症しやすくなる。就寝前はブルーライトが発生するデジタル機器を見ない、夕方以降はカフェインを含むコーヒーやエナジードリンクを控えるなど、睡眠を妨げる要因を排除することが大切！

Point：就寝前のPCやスマートフォンの使用、カフェインの摂取を避ける 冷感性・通気性のあるシーツやタオルを使用する 窓を開けたり、扇風機やサーキュレーターの使用で空気を循環させる



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



電子納税証明書(PDF)が とても便利です！

お手持ちのパソコンから e-Tax を使って請求から受取まで簡単な操作でできますので、ぜひご利用ください！

メリット その **1** 税務署窓口に行く必要がなく**非対面**で請求から受取までできます！

メリット その **2** 電子納税証明書(PDFファイル)は**何度でも**お使いいただけます(※注)！
※提出先から求められた期限内に発行されたものであることは、書面の場合と同様です。

メリット その **3** 電子納税証明書(PDFファイル)は**何枚でも**印刷できます！

発行までの流れ

自宅等で請求データを作成・送信

そのまま自宅等で受取



1
STEP

自宅やオフィスで請求

e-Tax ソフト(Web版)を使って、自宅やオフィスのパソコンで納税証明書の請求データを作成し、送信します。詳しい操作方法については、e-Tax ホームページ内「電子納税証明書(電子ファイル)について(詳細)」をご覧ください。

※請求データの送信には、マイナンバーカードなどの電子証明書が必要です。
※代理人の方も請求することができます。

電子納税証明書
(電子ファイル)
について(詳細)



2
STEP

手数料の納付

e-Taxソフト(Web版)のメッセージボックスに配信される案内から、インターネットバンキング等により手数料を納付します。

※手数料については、1税目×1年度 1枚あたり 370円です。



3
STEP

電子納税証明書(PDF)の受取

納付した後、電子納税証明書(PDFファイル)がダウンロードできるようになります。必要に応じて自宅やオフィスのプリンター、コンビニエンスストアの印刷サービスを利用して印刷ができます。

※ダウンロードできる期間は、メッセージボックスに発行受付結果(電子納税証明書の発行準備が整った旨の通知)が配信されてから 90日間です。

※コンビニエンスストアの印刷サービスの利用には、別途料金がかかります。



e-Tax ホームページ
<https://www.e-tax.nta.go.jp>

国税に関する御相談・御質問は、気軽にお電話で！

仙台中税務署 TEL 022-783-7831 (代表)

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。

※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。

