

令和5年7月15日発行(毎月1回15日発行)第124号 通算555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 相澤 剛 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



- ・「時間外手当 休暇振替」への対応
- ・好感の持てるセールス術
- ・癒しの栄養素 マグネシウム
- ・あなたもゲートキーパーに！
- ・中法の知ってグット 百獣画録・宮城伝統野菜
- ・健康情報 夏風邪の流行に御用心！

- P.1 インタビュー (一社) 子育てプラットフォームMaRU 代表理事 大橋香朱美氏
- P.2~3 フォトニュース (Photo eye)
- P.4~5 「時間外手当 休暇振替」への対応
- P.6~7 好感の持てるセールス術
- P.8~9 癒しの栄養素 マグネシウム
- P.10~11 あなたもゲートキーパーに!
- 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】 夏風邪の流行に御用心!

## けやき

●「侍ジャパン」が野球を始め、サッカーなどでも世界のスポーツ界を席卷している。なかでも、大リーグで投手と指名打者として投・打・走の三拍子で他の追従を許さないほどに記録を塗り替える大谷翔平選手の活躍は世界中から注目を集めている。盛岡市出身で5千円札の肖像画にもなった新渡戸稲造氏が英文で著した「武士道」が「侍ジャパン」の語源にもなっているとも伝えられている。新渡戸氏は武士道は日本人の民族的精神の根源だとしているが、それを大谷選手が体現しているかのように思える。

●同じ岩手県出身だが、新渡戸氏が過労で脳神経症を患い、1889年、カリフォルニアで療養中に「武士道」を上梓した。新渡戸氏は「われ、太平洋の橋とならん」との言説を残しており、同じカリフォルニアの地で活躍する大谷選手の活躍の中に、約130年の時空を超えたシンクロニシティ(共時性)を感じずにはいられない(S)

公益社団法人東北障がい者芸術支援機構主催  
第8回 東北障がい者芸術全国公募展出展作品  
秋田県知事賞

成田 健洋 作 (秋田県)  
作品名 超巨大コンテナ船「HMM ROTTERDAM号」

### <創作状況>

アジアとヨーロッパを結ぶ超巨大コンテナ船を色ボールペンや色鉛筆を使って丁寧に描きました。背景にはすれ違う貨物船やかもめを入れて、実際の風景に近くなるように描きました。コンテナの細かい模様まで見ていただけたら嬉しいです。



## Message

私はいつも数字をあげて目標を掲げます  
(日本マクドナルド創業者 藤田田)

# とびきり居心地の良い 「第三の居場所」になりたい



## 大橋 香朱美 さん

(一社)子育てプラットフォームMaRU 代表理事  
仙台市宮城野区榴岡5-12-55 Navis仙台ビル2F  
(公社・仙台中法人会 宮城野第一支部)

心強さ、楽しさ、安心感を感じられる子育て環境の構築を目指す  
大橋さんに話をうかがいました

### ふれあいをすべての親子に

地元福島で東日本大震災を経験した大橋さん。

当時、生後1か月だった長女を連れて東京へ自主避難をし、ワンオペ育児の孤独と不安に押しつぶされそうだったと回顧した。

その経験をきっかけに、子育てに関わるすべての人が「まある」く繋がれる社会を作りたい！地域が一体となって子育て世代を応援したい！という思いで2021年、仙台を拠点に(一社)子育てプラットフォームMaRUを設立された。

現在は、「親と子のサードプレイスぽぼらす」の運営、産前産後からの一貫型支援を目的とした「マタニティBOX事業」、子育て情報誌発行事業、ベビーケアインストラクター養成講座の運営等、より良い子育て環境の構築を目指し、幅広く事業を展開されている。核家族化が進む社会、転勤族の増加、コロナ禍等、

地域社会のコミュニティ機能が低下する社会背景も影響し、子育て世帯を取り巻く環境も大きく変わっている。

本来であれば、かわいい子どもと過ごす幸せな時間のはずが、不安でたまらなかつたり、孤独を感じて1人で悩みを抱え込んでしまうケースをたくさん見てきて、辿り着いたのが「寄り添う」ことだったという。

悩まない子育てはないが、孤独な子育ては、様々な問題へ発展する要因にもなり得ることから、社会全体が取り組むべき課題であると提唱した。

### 地域・企業との架け橋として

育児・介護休業法の改正で2022年に「産後パパ育休」が新設されたこともあり、男性の育休取得率が上がっているが、その数値だけで一喜一憂するのではなく、子育てしやすい職場づくりにも目を向けなければいけないと語る。

一方で、男性の場合、育休を取得はしたものの乳幼児との過ごし方がわからなかつたり、子育てのことを話せるパパ友がいなくて悩んでいる方が多く、パパ会やパパ用のイベントはすぐに満席になるという。

子育て世帯は企業にとっても大事な人材であり、福利厚生として活用している企業もあるとのこと。

これからの時代、採用戦略をも左右するであろうという見方もある男性の育休取得推進。

MaRUでは、時代のニーズに合った子育て支援モデルの構築にも注力しており、企業向けの講座も行っている。

最後に、MaRUが目指す「地域一体の子育て」には、行政との連携、企業の理解と協力が不可欠であり、事業継続のためにもサポーターになっていただける企業を募集しております！と熱意を込めて懇望された。

# 第11回定時社員総会・記念講演会

6月15日、ウエスティンホテル仙台にて開催された。第11回定時社員総会では、理事会承認済み報告事項として令和4年度事業、令和5年度事業計画、令和5年度収支予算案について説明・報告されるとともに、議案事項として令和4年度収支決算、並びに任期満了に伴う理事・監事改選承認の件が諮られ、全て承認された。



## Photo Eye いま、中法人会は

挨拶に立った田中善一会長は、金融・経済の早期安定を願うとともに、仙台中法人会においては、引き続き「税」「経営」「社会貢献」を三本柱に、より良い事業・情報等の提供を行い、会員企業と地域社会の発展に寄与していきたいと述べられた。

また、記念講演会では、「あまたつ」の愛称で知られる気象予報士の天達武史氏を迎え「天気の人々がみた異常気象と気象災害への備え」と題して行われた。

### 令和5年度・6年度 役員名簿

【敬称略】

- 〈会長（代表理事）〉  
田中 善一 株式会社 タゼン
- 〈筆頭副会長（代表理事）〉  
松坂 卓夫 松栄不動産 株式会社
- 〈副会長（業務執行理事）〉  
伊藤 英実 日本洋瓦商事 株式会社（新任）  
後藤 隆博 株式会社 江陽会館  
齋 芽利 株式会社 齋テント  
高澤 雅哉 仙南タクシー 株式会社  
渡邊 浩一 協業組合 仙台清掃公社
- 〈理 事〉  
天野 博 有限会社 吉田屋  
石井 光二 株式会社 エスデーファイブ  
鹿郷 文也 株式会社 丸鹿  
嘉藤 明美 株式会社 鐘崎  
小林 長人 有限会社 小林工務店  
鈴木 寿郎 株式会社 鈴木建設  
高橋 栄一 株式会社 仙台測器社  
津嶋 秀俊 株式会社 藤崎（新任）  
西嶋 淑子 有限会社 西嶋労務経営事務所  
八矢 浩 有限会社 マイルストーン  
松坂 信 株式会社 すてーきはうす伊勢屋（新任）  
渡邊 和幸 渡幸 株式会社
- 〈監 事〉  
飯川 洋一 飯川洋一司法書士・行政書士事務所  
植松 悟 弁護士法人 植松法律事務所  
千葉 勇喜 千葉勇喜税理士事務所（新任）

※上記のすべての理事・監事は非常勤である



※役員新体制につきましては右表をご参照ください

### エコキャップ回収会

6月4日、卸町公園にて開催された。

青年部会が主体で取り組んでいるエコキャップ回収運動の、今年度1回目となる回収会は、会員企業をはじめとする28団体の協力により、合計重量約263kg、ポリオワクチンに換算して約65人分が集まった。

また、6月20日には、今年で9回目を数える仙台中

税務署エコキャンプ回収会が行われ、1年間署内で集められたキャンプ約45kgを受領した。



併せて、青年部会の浅野公隆部長より若手職員の皆さんに、仙台中法人会の概要や、青年部会の活動が紹介され、懇談では、今後も様々な事業を通して相互協力関係を構築していきたいとの意見が交わされた。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。

次回、卸町公園での回収会は9月13日(水)開催の予定をしております。

### 総務・庶務の基本 実務講座

6月6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(株)人事サポートプラスワン代表取締役で経営士の松本健吾氏は、総務・庶務の仕事について、極めて多岐にわたるとともに、基礎的な経営資源である「ヒト」「モノ」「カネ」



と密接に関係し、組織の要として統括的役割を担う重要な部門であると説明された。

また、文書管理業務や福利厚生、社内行事、慶弔等、実例を交えて解説され、専門的な知識やマネジメント力が求められることも多いことから、自己啓発が必要不可欠だと述べられた。

### 青年部会 チャリティゴルフ大会

6月27日、泉国際ゴルフ倶楽部にて、青年部会員をはじめ、喜勢会(OB会)や経営者懇話会、仙台北法人会・栗原法人会青年部会からも参加を得て、総勢20名がゴルフを通して親睦を深めた。

今回は、シングルマザー家庭の支援や、子ども食堂の運営を通して「子どもの貧困」という社会問題に取り組んでいる認定NPO法人STORIAへの寄付協力を募って行われた。集まった寄付金は、経済的困難を抱える家庭の支援に役立てられる。

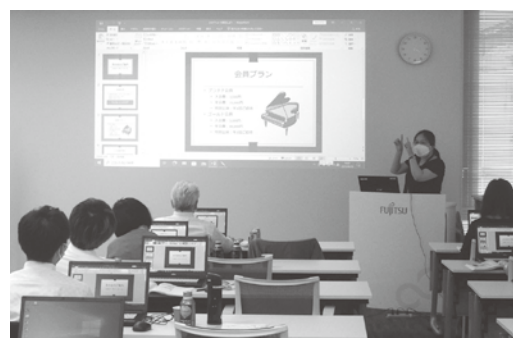


青年部会では、会員相互の親睦・交流、健康増進、社会貢献を目的に今後も継続していきたい事業のひとつとしている。

### パソコンセミナー ワード&エクセル パワーポイント

6月28日、野村不動産仙台青葉通ビルにて仙台北法人会と共催で開催された。講師に(株)富士通ラーニングメディア専任インストラクターの長尾洋子氏を迎え、ビジネスシーンにおける、ワード・エクセル・パワーポイント2019それぞれの効率的な活用方法が解説

され、参加者は演習を通して実践的にスキルアップを図った。



## seminar

言いにくいことも受け止めやすく伝える技術!

# アサーションスキル講座

日時: 令和5年9月6日(水) 13:30~16:30

会場: 戦災復興記念館5階会議室

講師: (株)セールスリンク 代表取締役 佐藤 なな子氏

受講料: 会員1名 4,000円/非会員1名 8,000円

(文責: 事務局)

## 改正された 割増賃金率

大企業は2010年から  
実施されていましたが、2

023年4月1日から中小  
企業に対しても月60時間を  
超えた時間に対して、割増  
賃金率を50%以上で賃金を  
支払うという改正が行われ

2023年4月1日から  
中小企業に対しても  
月60時間を超えた時間に対して、  
割増賃金率を50%以上で  
賃金を支払うという改正が！



# 時間外手当 休暇振替

への  
対応

特定社会保険労務士 小島信一

ました。

また、賃金の支払でなく、  
代替休暇を与える措置が新  
たに設けられました。本稿  
は、これらの改正につき解  
説いたします。

### 時間外労働とは

労働基準法では、使用者  
は1週間40時間、1日8時  
間を超えて働かせてはいけ  
ない、と定めています。  
就業規則に特段の定めが  
なければ週とは「日曜日か  
ら土曜日」、1日とは「午  
前0時から午後12時」まで  
を指します。

なお、労働時間のことを、  
所定労働時間、法定労働時  
間などといいます。所定  
労働時間とは、その会社独  
自の時間のことで、所定の  
「所」は事業所を指してい  
ます。

よって、法定労働時間と  
同じ時間もあれば、1日7  
時間勤務など法定より少な  
い時間を定めている会社も  
あります。  
もつとも、割増賃金は「法

定外」の時間に対して支払

うことが義務付けられてい  
るため、「所定外」の時間  
については、会社独自で割  
増率を定めることになりま  
す。

### (法定)時間外労働 に対する割増率

1週間40時間、1日8時間  
を超える労働に対しては、  
25%以上の率で計算した割  
増賃金を支払わなければな  
りません。

また、週1回の法定休日  
に対しては35%以上、22時  
から翌朝5時までの時間帯  
の労働に対しては、25%以  
上の割増賃金の支払が必要  
です。

時間外労働とは、つまり  
3種類あるのです。  
具体的に見ていきましょう。

例えば、所定労働時間が  
9時から17時（1時間休憩）  
までの場合、時間外労働は、  
17時以降から発生します。  
この場合、割増率は表の  
ようになります。

【所定労働時間が午前9時から午後5時（休憩1時間）までの場合】

17:00～18:00	⇒ 1時間あたり賃金 × 1.00 × 1時間	法定時間内残業
18:00～22:00	⇒ 1時間あたり賃金 × 1.25 × 4時間	法定時間外残業
22:00～5:00	⇒ 1時間あたり賃金 × 1.50 (1.25+0.25) × 7時間	法定時間外+深夜残業

AM9:00	PM5:00	PM6:00	PM10:00	AM5:00
← 7時間 →		← 1時間 →	← 4時間 →	← 7時間 →
所定内労働時間		法定時間内 残業	法定時間外残業 割増賃金 2割5分以上	法定時間外+深夜残業 割増賃金+深夜残業 5割

### 改正された割増率

2023年4月からは、  
中小企業に対しても月60時  
間を超えた時間外労働に対  
して50%以上の率で計算し  
た割増賃金を支払う必要が

あります。

例えば、時給が1,000円ならば、1,500円となります。では、具体的にどうやって計算するのでしょうか。

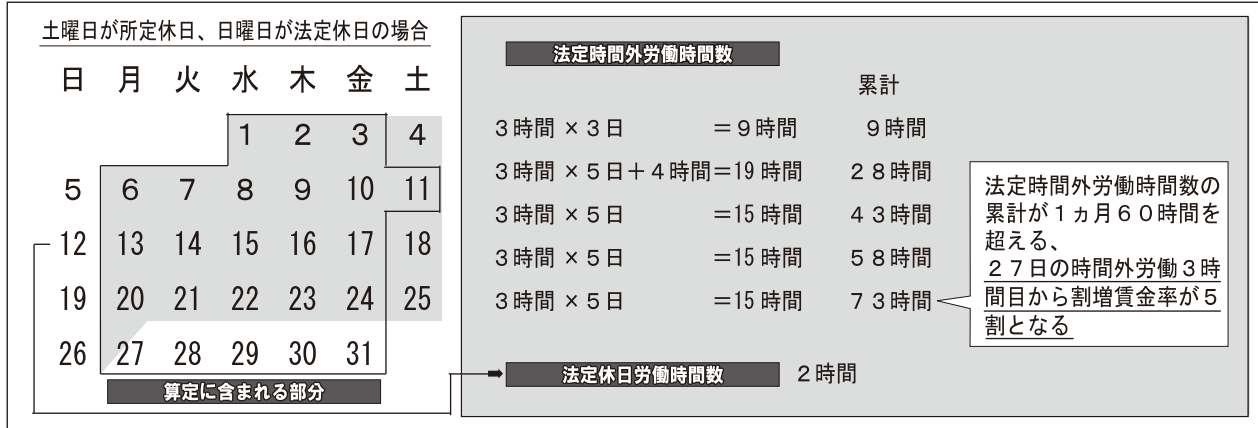
例として、平日に毎日3時間の(法定)時間外労働をし、所定休日(土曜)に4時間労働し、法定休日(日曜)に2時間労働した場合を見てみましょう。

【下図表】

このような勤務の場合、ポイントとしては、①11日の土曜日は週40時間を超えているため、25%増となります。

②27日の時間外労働3時間目から累計60時間を超えているため、50%増となります。

③また、12日の勤務は法定休日の労働のため、60時間をカ



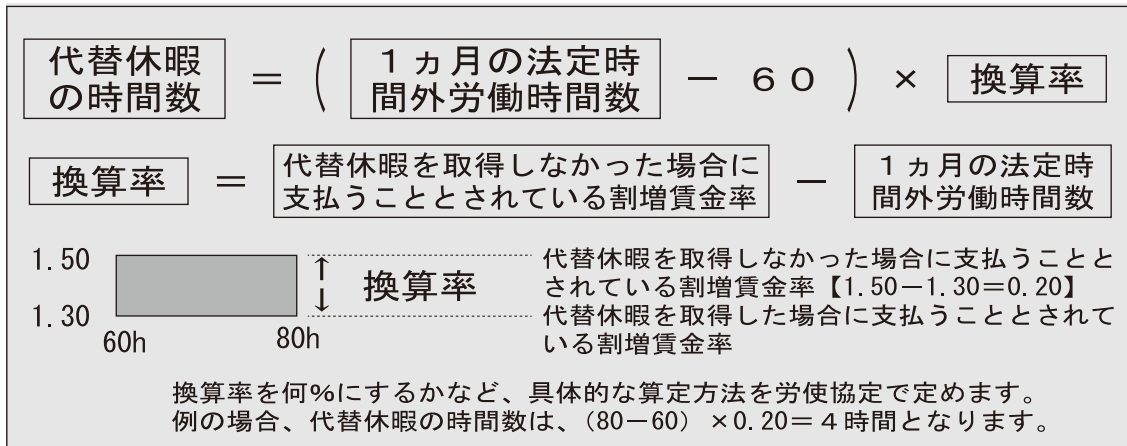
ウン卜する累計には含めず、別で35%増の賃金を支払うこととなります。

**代替休暇**

引上げ分の割増賃金の代わりに有給の休暇を付与する制度(代替休暇)を設けることもできます。

代替休暇を導入する場合には、過半数組合、それが無い場合は過半数代表者との間で「労使協定」を結ぶことが必要となります。

- なお、協定には、
- ①代替休暇の時間数の具体的な算定方法
  - ②代替休暇の単位、
  - ③代替休暇を与えることができる期間、
  - ④代替休暇の取得日の決定方法、割増賃金の支払日、の4つを盛り込みます。
- (1) 代替休暇の時間数の具体的な算定方法



代替休暇の時間数は、1ヵ月60時間超の法定労働時間外の労働時間に対する引

き上げ分の割増賃金額に対応する時間数となります。

(2) 代替休暇の単位

まとまった単位で与えることにより、労働者の休息の機会を確保する観点から、1日、半日の単位で与えることとされています。

(3) 代替休暇を与えることができる期間

代替休暇は、特に長い時間外労働を行った労働者の休息確保が目的のため、一定の近接した期間内に与えられるべきで、具体的には60時間を超えた月の末日の翌日から2ヵ月以内の期間に与えることとされています。

(4) 代替休暇の取得日決定方法、割増賃金の支払日

賃金の支払額を早期に確定させ、トラブルを防止する観点から、労使で定めておくべきです。なお、取得日を強制させることはできず、労働者の意向に沿って決定することが必要です。

# 好感の持てるセールス術

(有)島田教育総合研究所 所長 島田義也



2023年5月8日、新型コロナウイルス感染症の感染法上の位置づけが2類相当から季節性インフルエンザ同等の5類に移行になり、コロナ禍前の日常に戻ってきました。

経済活動が本格再開されることになり、コロナ禍の中にあつて消極的にならざるを得なかったルートセールスも飛び込み営業もようやく元のレベルに戻りつつあります。

しかしながら、この失われた3年で人との面談も叶わなかったことで、ベテランや中堅営業担当者であっても以前は発揮できていたセールススキルを忘れかけているという話も耳にします。

ましてやコロナ禍の間に入社した若手営業担当者であれば、現場で経験を積み

ておらず、セールスの基本が身につけていないという人も多いのではないのでしょうか。

「売れる人の特徴」(図表参照)は多々ありますが、やはり「まずはお客様と会い、信頼してもらう」ことがセールスの原点であることは時代が変わっても不変の大原則であると言えましょう。本稿ではセールスの基本中の基本である「好感の持てるセールス術」について解説します。

## 1 売れる人は礼儀正しい

営業は人を相手にする仕事である以上、お客様が営業担当者に好感を持つてくれないと売れるものも売れなくなります。

私は研修講師という仕事をしておりますが、この点、

研修講師という仕事と相通ずるところがあります。いくら研修のコンテンツが良いいものであつても講師と受講者との間に良い人間関係が築けていないと終了後のアンケートにボロクソに書かれる結果になってしまいます。

営業の場合も、いくら良い商品やサービスを取り扱つていてもお客様から「こいつからは買いたくない」と思われてしまったら売れないのです。

お客様が「こいつからは買いたくない」と思つてしまふ理由はいろいろありますが、おそらく「礼儀正しくない」というのは、一番にあげてくる項目でしょう。

「礼儀正しくない」の内訳にもいろいろありますが、多くの人は「挨拶をしない」

「言葉遣いを知らない」「態度が横柄」「言葉の端々に『上から目線』『見下し』『鼻で笑う』の気配を感じる」「状況にそぐわない服装をしている」「着こなしがだらしない」「不潔」「姿勢がだらしない」「無愛想」

「返事をしない」「ありがとうを言わない」「成約に至らないといかにも不満そうな表情・素振りをする」「あたりをイメージすることでしょう。

何年もつきあつていて営業担当者の良さをお客様が充分理解している状況であるならば上記のような悪癖も少しは大目に見てくれるかも知れません。が、その場合だって限度というものがあります。

いくら仲良くなつてもお客様は「買ってやってる」という意識があるものです。営業担当者があまりにも客を客として見ないなれなれしい態度を取るようになる(これを「調子に乗る」と表現します)とさすがにお客様は離れていきます。

ましてや初対面であれば

尚更です。第一印象はその後のつきあいに大きな影響を及ぼします。

悪い第一印象を与えてしまつと、その後、それを払拭するには大きな労力が必要になるのです。

どんな職業にも言えることですが、その職業に固有の「専門性」というものはもちろん自身につけておかないと仕事自体ができません。

しかし、専門性は高い人間力があつて初めて威力を発揮するものです。

人間力が乏しく、専門性だけが高い人は世間からは「専門バカ」と呼ばれて尊敬されないのです。

営業も同じことで良い商品を取り扱つていて高い専門性を有していても、人間力の乏しい営業担当者は売れないということを経験に銘じていただきたいものです。

たまに「無愛想で不親切なのになんでこんな人が売れるのだろうか?」と思われる人もいますが、そういう人はおそらくそういう悪い点を差し引いても余りあるメリットをお客様に与え



## 売れる人・売れない人の特徴（例）

売れる人	売れない人
1. 訪問件数が多い	1. 訪問件数が少ない
2. 行きやすいお客様ばかりでなく、「行くべきお客様」への訪問回数が多い	2. 行きやすいお客様のところばかり行く
3. 礼儀正しく、好印象	3. 無愛想・暗い・横柄
4. 商品に自信を持っている	4. 「この商品は売れない」と考える
5. 商品知識が豊富	5. 商品知識が乏しい
6. 周辺知識も豊富	6. 周辺知識も乏しい
7. 自信を持ってわかりやすく話す	7. 話がわかりづらい、熱意を感じない
8. 「目標は達成するもの」と考える	8. 「目標が高すぎる」と考える
9. どうすれば売れるかを考える	9. 売れない言い訳を考える
10. 常に手順方法を工夫改善している	10. 手順方法を工夫しようとしない
11. 計画性があり、自己管理をしっかり行っている	11. 自己管理ができず、無駄が多い
12. 勉強する習慣がある	12. 勉強する習慣なし
13. 人の話をよく聴く	13. 人の話を聴かず、自己主張ばかり
14. お客様のことをよく知っている	14. お客様のことを知らずとしない
15. 約束を守る	15. よく約束を破る
16. 対応が迅速である	16. 対応が遅い
17. マメである	17. 何事も面倒くさがる
18. 社内でもよく人に協力する	18. 人に協力する姿勢がない
19. どうすればお客様の役に立てるか、と考える	19. 売れさえすればよい、と考える
20. 仕事に誇りを持っており、一生懸命である	20. 仕事に誇りが持てず、仕方なくやっている

### 2 お客様と良い信頼関係を築くために

「礼儀正しく、好印象」の他に、「人の話をよく聴く」「お客様のことをよく知っ

売れる人の特徴としては「礼儀正しく、好印象」の他に、「人の話をよく聴く」「お客様のことをよく知っ

「売れない人」になっ

てい

ている」「約束を守る」「対応が迅速である」「マメである」「どうすればお客様に役に立てるか、と考える」ということがあります。

結果としてお客様に信頼され、「あなたから買った」というお客様を増やすことができています。

営業に限らず、良い人間関係を築くためには「礼儀正しくふるまう」ことは基本中の基本です。

服装・身だしなみ・態度

に十分気を配ってさわやかな印象を与えるようにふるまいまししょう。

また、約束したことは必ず守らなければいけません。出来もしないことを安請け合ひして、頼まれたことをすぐ実行せずに先延ばしにして結局うやむやにしてしまったり、その場しのぎの言い訳ばかりしていて結果的に約束を反故にするようでは信頼を得られるはずがありません。

また、お客様と長くつきあっていると、ともすればお友達感覚になってしまっ

てなれ合いになったり、クレームにも真摯に対応しなくなったりしてだんだんお客様から信頼されなくなるというケースはベテランの営業担当者でもたまに発生しています。

いくら良い関係が築けていても相手はお客様であるという初心は忘れてはなりません。

また、「お客様のことをよく知っている」というのも信頼関係を築く上で重要なポイントです。

人は自分のことを理解してくる人に対しては心を開くものです。

お客様のことをよく知ろうとするならさまざまな情報源からお客様に関する情報を調べることも大事ですが、何よりも目の前のお客様の話をよく聴くことが大切です。

お客様の話に耳を傾けず、自分の売りたいものばかり強硬に主張してもお客様は嫌気がさしてしまいます。

### 3 終わりに お客様との信頼関係は「接触回数×まごころ」である

お客様との信頼関係は「接触回数×まごころ」と表されます。

人間関係作り全般に言えることですが、接触回数が多いとお互いに打ち解けてくるものです。

多くの営業担当者はコロナ禍の下でお客様から「来てくれるな」「こんな時に訪問してくるなんて非常識だ」等々言われた経験をお持ちのことでしょう。

今までは社会全体がそのような空気に包まれていて自分の努力だけではどうにもならない状態に置かれていた人も多かったと思いますが、ようやくコロナも5類に移行し、今までもよりはるかにお客様を訪問しやすくなりました。

営業担当者の皆様はぜひこの追い風に乗って訪問活動により一層力を入れていただき、お客様との信頼関係構築に邁進していただくことを願っております。

## ミネラルの重要性

### 癒しの栄養素

### マグネシウム

未来事業株式会社 管理栄養士 吉岡 美保

#### 【ミネラルとは】

ミネラルとはビタミンと並び称される微量栄養素をいいます。

ビタミンはたんぱく質や脂質、糖質（炭水化物）などと同じように有機栄養素（酸素や水素、チッ素を含むもの）であるのに対し、ミネラルは、それらを含まない無機質という違いがあります。

「微量栄養素」といわれるように、ビタミンもミネラルも体の中にある量はとてもわずかで体重の95%は酸素、炭素、水素、チッ素が占め、残り5%がミネラルです。

ミネラルには20種類あり、それぞれが体の各部で重要な役割を果たしています。骨や歯などの骨格を形成し、たんぱく質や脂質の成

原因の一つは砂糖や塩などミネラルを多く含んでいた食品がみな精製されてしまっていることです。

さらに加工食品が非常に増えハムやソーセージなどは保存料や着色料といった食品添加物を多く使用し、ナトリウム過剰摂取の傾向があります。

また、清涼飲料水はリンが多く含まれていて、カルシウムはリンと一緒に摂るとリン酸カルシウムとなつて体外に排出されてしまうので、両方摂りすぎると体はカルシウム不足となつてしまいます。

こうしたミネラル不足の慢性化は糖尿病や心疾患など生活習慣病を招くとされています。

今回はその中でも癒しの栄養素と呼ばれているマグネシウムについて紹介しましょう。

#### 【マグネシウム】

マグネシウムは、古代ギリシアのマグネシアという地域で採掘されたことから、その名前が付けられました。

体内で起こる300種類以上の酵素反応やエネルギー産生をサポートするミネラルで、カルシウムとの関係性も深いため、骨や歯

の形成にも欠かせません。人間の体内に存在するマグネシウムは約25gで、そのうち50〜60%は骨に分布しています。

#### カルシウムとマグネシウムは2対1の比率が理想です

1日のカルシウム摂取必要量が600mgとすればマグネシウムは300mg程度摂取しなくてはならないということになります。

骨の健康を保つためには、マグネシウムが必要です。

骨はミネラルと骨気質でできています。このミネラルは主にカルシウムとリン酸のヒドロキシアパタイトできています。

この中にカルシウムの1/100くらいはマグネシウムが入っていて、骨の

強さを保つのに役立つと考えてられています。

《マグネシウムの摂取方法》  
マグネシウムは体の中では合成できないため、食べ物から摂る必要があります。

様々な食べ物に含まれていますが、特に、がんもどきや豆腐、はたてなどに多く含まれています。

また、ミネラルウォーターや水道水にもマグネシウムが含まれますが、製品や水源によってその量は異なります。

#### 加工・精製されていない食べ物もしっかり摂取する

マグネシウムは、加工・精製されていない食べ物にはまんべんなく含まれていることが知られています。

含まれています。精製の段階でそぎ落とされ、白米だと、約3分の1に減ります。

穀類にもマグネシウムは 主食は精製されたお米で

はなく、精製度の低い玄米や胚芽米、全粒粉のパンにすることで、マグネシウムを多く摂取することができません。加工食品や精製された食べ物だけではなく、かつおやナッツ、ほうれん草など加工・精製されていない食材もしっかり摂取するようにしましょう。

まごはやさしいの食品には、マグネシウムも豊富に含まれています。

さらに、マグネシウム豊富な食品分類でいいますと、東京慈恵会医科大学教授・医学博士の横田邦信先生の考えられた標語になります。

「そばのひまごまごわやさしいこかい？なつとく！！！！」……「そばのひ孫と孫は優しい子かい？納得！！！！」

そば……蕎麦・バナナ、の……のり（青のり）、ひ……ひじき、ま……豆類、ご……五穀（玄米など）、と……豆腐（にがり使用）、ま……抹茶・マカダミアンナッツ、ご……ごま、わ……わかめ、や……野菜（緑

の濃いもの）、さ……魚、しい……椎茸（干しシイタケ）、こ……昆布・ココア、か……牡蠣などの海産物、い……イモ類、なつ……納豆、と……とうもろこし、く……果物・くるみ

### 【マグネシウム不足のサイン】

まぶたや頬がピクピクするといった経験をしたことはありますか？

このような症状がでるときは、疲れているときや、強いストレス、不安、焦燥感があるとき、前日にお酒を飲み過ぎた時などではないでしょうか？

これも、マグネシウムが不足しているサインです。

### 【なぜ現代人はマグネシウム不足に陥りやすいのか】

●食の欧米化により、マグネシウムが豊富である和食を食べる機会が減っている

●化学肥料や農薬などでやせた土壌でできた作物では、マグネシウムが十分に摂れない

●加工食品や食品添加物の摂取によってマグネシウムが浪費される

●乳製品や脂質のとり過ぎ  
●アルコールの過剰摂取  
●ストレスが多く、マグネシウムが大量に消費される

### 【マグネシウム不足】

こんな方はマグネシウム不足に要注意！  
✓慢性的な肩コリ・腰痛がある

✓足がすりやすい

✓むくみやすい

✓冷感性

✓激しい運動をしている

✓肉体労働をしている

✓ストレスが多い

✓お酒をよく飲む

✓加工食品やお肉をよく食べる

✓甘いものがやめられない

### 【癒しの栄養素 マグネシウムとマグネシウム】

マグネシウムはストレスの緩和にも効果があるといわれています。

心身の健康に多くの役割を果たす栄養素で「天然の精神安定剤」として知られ、

ストレスや不安などモヤモヤした気分を緩和・軽減する効果があります。

### 1) ストレス緩和

幸福感やリラククス感をもたらす、「幸せホルモン」として知られる神経伝達物質のセロトニン。

この「幸せホルモン」「セロトニン」の生成になくはならないのが、酵素の働きを助けるマグネシウムです。

セロトニンが脳内で放出されると、不安やストレスが軽減され、心の安定感を整えてくれるとされています。

なんだか気分が落ち込みやすいな、最近元気がでないなどといった方は、マグネシウムの不足が原因かもしれません。

これらの症状に気がつかずマグネシウムが不足している状態が続いていると、突然死のような取り返しのつかない事態が起こってしまいます。

それほど、私たちにとってマグネシウムは大切な栄養素なのです。

### 2) 睡眠の質を改善

マグネシウムは、脳を落ち着かせ、リラククス効果をもたらすアミノ酸の一種グリシンの分泌を促進し、睡眠の質の向上に効果が期待できます。

睡眠不足はやる気の低下や疲労感を増幅させるだけでなく、肌力の低下にも大きな影響を及ぼします。心身の健康と食生活は深く関わっています。

特に、季節の変化やストレスなどで不調を感じやすい時期には、バランスのとれた食事を心がけることが大切です。

まずは、ストレスの緩和を助ける栄養素を積極的に取り入れて、食生活から心身のバランスを整えてみませんか？

「参照：中村丁次、系統看護学講座 専門基礎分野 人体の構造と機能「3」 栄養学 第13版・医学書院（2020）、e-ヘルスネット（厚生労働省）」

# あなたも ゲートキーパーに！

大切な人の悩みに気づく、支える



自殺者は減っていないの？

厚生労働省が令和3年度に実施した意識調査によると、4人に1人（厚労省令和3年度調査）が「これまでに本気で自殺を考えたことがある」と回答しています。

たとえ自分自身は自殺を考えたことがなくても、自殺を考えるほどの悩みを抱えている人が周囲にはいるかもしれません。

自殺の背景は、病気や障

害などの健康問題、失業や倒産、多重債務、長時間労働などの社会的・経済的問題、職場や学校、家庭の問題といった様々な社会的要因が複合的に絡み合い、心理的に追い込まれてしまった末のものです。

また、「死にたい」と考えている人自身も、「生きたい」という本心との間で激しく揺れ動いており、自殺に至る前に何らかのサインを発していることが多いことから、自殺はその多くを防ぐことのできる問題な

のです。

しかし、自殺を「自ら選んだ死」というように個人の自由な意思や選択の結果としてとらえ、場合によっては「生死は最終的に本人の判断に任せるべき」とする考え方も根強くあるのが実情です。

自殺を防ぐためにはそのように考えるのではなく、家族や職場の同僚、学校の友人といった周囲がサインに気づいて本人をしつかり支えていくことが重要です。

●「自殺を防ぐために有効なもの」とは？

- ・ 心身の健康（心身ともに健康であること）
- ・ 安定した社会生活（良好な家族・対人関係、充実した生活、経済状況、地域のつながりなど）
- ・ 支援の存在（本人を支援してくれる人、支援組織があることなど）
- ・ 利用可能な社会制度（社会制度や法律的対応など本人が利用可能な制度があること）
- ・ 医療や福祉などのサービス

（医療や福祉サービスを活用していること）

- ・ 適切な対処行動（信頼できる人に相談すること）
- ・ 周囲の理解（本人を理解する人がいる、偏見をもたず接してくれるなど）
- ・ 支援者の存在（本人を支援してくれる人、支援組織があること）
- ・ その他（本人・家族・周囲が頼りにしているもの、本人の支えになるようなものがあるなど）

自殺につながるサインや状況とは？

様々な悩みを抱えることによつて精神面だけでなく、体や日常行動にも影響を及ぼすこともあります。例えば、元気がなくなつた、食事が減つた、よく眠れていない（普段より疲れた顔）、ため息が目立つ、口数が減つたなど、いつもと違う様子ならば特に注意が必要です。

●自殺につながるサインや状況

・ 過去の自殺企図・自傷歴

・ 喪失体験（身近な人との死別体験など）

- ・ 苦痛な体験（いじめ、家庭問題など）
- ・ 職業、経済、生活の問題（失業やリストラ、多重債務や生活苦など）
- ・ 精神疾患・身体疾患に関わることで、およびそれに対する悩み
- ・ ソーシャルサポートの欠如（支援者がいない、社会制度が活用できないなど）
- ・ 自殺企図手段への容易なアクセス（危険な手段を手に入れているなど）
- ・ 自殺につながるりやすい心理状態（自殺を思い浮かべること、絶望感、衝動性、孤立感など）
- ・ 望ましくない対処行動（飲酒で紛らわす、薬物を乱用するなど）
- ・ 危険行動（道路に飛び出す、飛び降りようとする、自暴自棄な行動をとるなど）
- ・ その他（自殺の家族歴、本人や家族・周囲から確認される危険性など）

「いつもと違う」に  
気づいたら？」

もしも、いつも顔を合わせる人が最近元気ないなど、いつもと違っていたら…。

まずは勇気をもって、「どうしたの？」「よく眠れている？」などと声をかけてみませんか。

「周囲が手を差し伸べ、話を聞くこと」によって、結果として自殺を考えた本人がそれを乗り越えられることにもつながっています。

また、うつ病などの心の病気が疑われる場合は、早めに医療機関やカウンセラーなど専門家への相談が大事です。

本人を理解してくれる家族、友人などの周囲と連携して、専門家への相談と一緒にいて行くなどによって促しましょう。

悩んでいる人への接し方については、メンタルヘルス・ファーストエイド(※)による心のサポートが役立ちます。

これはメンタルヘルスの

問題をもつ人に対して、適切な初期支援を行うための5つのステップからなる行動計画のことで、「リ・は・あ・さ・さ・る」と覚えられます。

※メルボルン大学オリゲン研究センターの研究者であるベティ・キッチナー氏とアンソニー・ジョーム氏が開発。

●悩んでいる人への接し方  
「メンタルヘルス・ファーストエイド」による支援「リ」 リスク評価

自殺の方法について計画を練っているか、実行する手段を有しているか、過去に自殺未遂をしたことがあるか、を評価しましょう。

「消えてしまいたいと思っ  
ていますか？」 「死にたいと思っ  
ていますか？」と  
はっきりと尋ねてみるこ  
と  
が  
大  
切  
で  
す。

「は」 はんだん・批評せず  
に  
聴  
く  
ど  
ん  
な  
気  
持  
ち  
な  
の  
か  
話  
し  
て  
も  
ら  
う  
よ  
う  
に  
し  
ま  
し  
よ  
う。

責めたり、弱い人だと決めつけたりせず  
に  
聴  
き  
ま

よう。

この問題は、弱さや怠惰からくるのではないことを理解しましょう。

「あ」 あんしん・情報を与える  
現  
在  
の  
問  
題  
は  
、  
弱  
さ  
や  
性  
格  
の  
問  
題  
で  
は  
な  
く  
、  
医  
療  
の  
必  
要  
な  
状  
態  
で  
あ  
る  
こ  
と  
、  
決  
し  
て  
珍  
し  
い  
病  
気  
で  
は  
な  
い  
こ  
と  
を  
伝  
え  
ま  
し  
よ  
う。  
適  
切  
な  
治  
療  
で  
良  
く  
な  
る  
可  
能

「さ」 サポートを得るよ  
う  
に  
勧  
め  
る  
心  
療  
内  
科  
や  
精  
神  
科  
を  
受  
診  
す  
る  
よ  
う  
に  
勧  
め  
て  
み  
ま  
し  
よ  
う。  
「  
心  
の  
問  
題  
が  
体  
に  
関  
係  
す  
る  
こ  
と  
も  
あ  
る  
の  
で  
、  
専  
門  
家  
に  
心  
の  
こ  
と  
も  
相  
談  
し  
て  
み  
ま  
し  
よ  
う  
」  
と  
い  
っ  
た  
言  
い  
方  
が  
、  
受  
診  
へ  
の  
抵  
抗  
感  
を  
減  
ず  
る  
か  
も  
し  
れ  
ま  
せ  
ん。

「る」 セルフヘルプ  
ア  
ル  
コ  
ー  
ル  
を  
や  
め  
る  
、  
軽  
い  
運  
動  
を  
す  
る  
、  
リ  
ラ  
ク  
ゼ  
ー  
シ  
ョ  
ン  
法  
（  
ゆ  
っ  
く  
り  
と  
呼  
吸  
す  
る  
、  
力  
を  
抜  
く  
等  
）  
な  
ど  
を  
行  
う  
こ  
と  
に  
よ  
っ  
て  
、  
メ  
ン  
タ  
ル  
ヘ  
ル  
ス  
の  
問  
題  
に  
よ  
る  
症  
状  
が  
緩  
和  
さ  
れ  
る  
こ  
と  
が  
あ  
り  
ま

す。

家族などの身近な人に相談をすることや、自助グループへの参加を勧めてみるのもよいかもしれませ

せん。

このように、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことを命の「門番」という意味で「ゲートキーパー」と呼びます。

「ゲートキーパー」になるには？

ゲートキーパーの役割とは、心理、社会的問題や生活上の問題、健康上の問題を抱えている人など、自殺の危険を抱えた人々に気づき適切にかかわることです。が、そのために必要となる特別な資格はありません。

地域のかかりつけの医師や保健師などをはじめ、行政や関係機関などの相談窓口、民生委員・児童委員や保健推進委員、ボランティア、家族や同僚、友人といった様々な立場の人たちがゲートキーパーの役割を担

うことが期待されています。各々の領域によって求められる役割は異なりますが、ポイントとなる主な要素は「気づき」「傾聴」「つなぎ」「見守り」です。

●ゲートキーパーの心がけ  
・自ら相手とかかわるための心の準備をしましょう  
・温かみのある対応をしましょう  
・真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう  
・相手の話を否定せず、しっかりと聴きましょう  
・相手のこれまでの苦労をねぎらいましょう  
・心配していることを伝えましょう  
・分かりやすく、かつゆっくりと  
・一緒に考えることが支援です  
・準備やスキルアップも大切です

自分が相談にのって困ったときのつなぎ先（相談窓口など）を知っておきましょう。ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です。

# 百獣画録

動物アーティスト  
シートン 大友



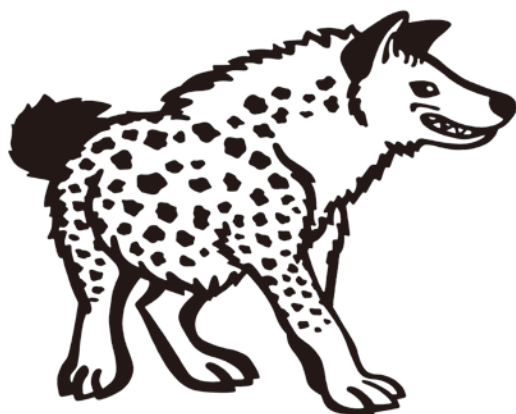
ブチハイエナ(食肉目ハイエナ科)  
『サバンナの嫌われ者』

世間では、ハイエナと聞いて  
良いイメージを持つ人は少ない  
気がします。

卑しい死肉漁り、他の肉食獣  
から獲物を横取りするというイ  
メージが定着してしまっている  
のではないのでしょうか。

確かにハイエナは生きる為に  
そうしたこともしますが、最大  
種であるブチハイエナは、群れ  
で大型の獲物を狩る有能なハン  
ターで、東アフリカでのある観  
察によるとブチハイエナが食べ  
ていた獲物のほとんどが自力で  
仕留めたものだったそうです。

皆さんよくテレビなどでライ  
オンが獲物を食べている横にハ  
イエナの群れがうろついている  
ところを観たことがあると思っ  
ますが、実はあれは横取りしよ  
うとしているのではなく、ライ



オンに奪われた獲物をハイエナ  
が取り戻そうとしていることが  
あるのです。

また、ハイエナはライオンや  
トラ以上に顎の力や胃酸が強く、  
他の肉食獣には食べられない骨  
や腐った肉も平気で食べてしま  
うことも出来ます。

## ◆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。

## 中法の知ってグッツト

# 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  
『つるむらさき』

つるむらさきは、葉物野菜の  
少ない夏に旬を迎えます。

宮城県のつるむらさき生産量  
は全国でもトップクラスで、蔵  
王町を中心に仙南地域で広く栽  
培されています。

茎と葉がやわらかく、葉が肉  
厚でツヤがあるのを選ぶのがポ  
イントです。

ほんのり土のような香りがあ  
るのが特徴で、独特の苦みもあ  
りますが、豚肉などと一緒にゴ  
マ油で炒めると苦みが少なくな  
って食べやすくなりますよ!

熱を加えると独特のぬめりも  
出てきますが、このぬめりの成  
分には、胃腸の粘膜を保護する  
作用があるといわれています。

また、お酢との相性も抜群で  
すので、暑い夏にさっぱりと酢  
の物で頂くのもオススメです!



夏野菜は全般的に栄養価が高  
く疲労回復や食欲増進効果もあ  
りますので、暑い日々には積極  
的に摂りたいものです。

特につるむらさきに豊富に含  
まれるβカロテンには抗酸化作  
用があり、免疫力を高める効果  
が期待できます。

この夏、夏バテから私たちが  
守ってくれる救世主になっ  
てくれること間違いなし!!

## ◆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

夏風邪の流行に御用心！

新型コロナウイルスの感染症上の位置づけが5類に移行した後、子どもの風邪が急増しています。国立感染症研究所の発表によると、夏風邪の一つであるヘルパンギーナの患者数は移行前の5倍、RSウイルスは2倍にのびました。感染対策の徹底でコロナ禍中は流行が抑えられ、免疫が低下したとみられています。これらは大型連休明けから徐々に増加傾向となっています。

今月は、流行の現状や注意すべきポイントを紹介します。

## 上手に対策！夏風邪マメ知識

夏風邪の原因となる代表的なウイルスは4種類あり、それぞれのウイルスによって引き起こされる症状も様々です。



- アデノウイルス・・・**  
のどの痛みや発熱、激しい咳など
- コクサッキーウイルス・・・**  
突然の発熱、口内炎や水疱など
- エコーウイルス、エンテロウイルス・・・**  
口の中や手足に水疱ができる「手足口病」の病原ウイルス

### POINT!

- ◆夏風邪のウイルスは、高温多湿を好む
- ◆夏風邪は体力や免疫力を高めて治す
- ◆飛沫感染と経口感染を防ぐため、手洗い・うがいをし、タオルの共有を避ける
- ◆夏風邪ウイルスが活発化しないように、定期的に換気する

### 免疫力を高めるためには？

炎天下での運動や外出、睡眠不足や不規則な食事が続いたとき、免疫力は急速に低下することがあります。

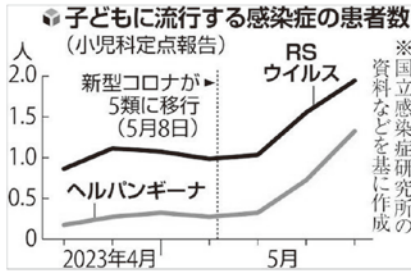
とりわけ睡眠不足の影響は大きいので、「良く寝れていない」と感じたときは、適度な昼寝をとりましょう。(15分程度)

### エアコンの使い過ぎに注意！

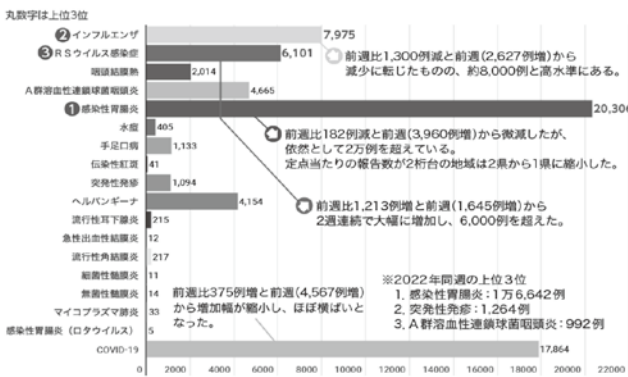
エアコンを長時間使っていると、冷え過ぎによるストレスから免疫力が低下します。エアコンを使用する際は、風が直接当たらないように上着を羽織るなど、工夫をしましょう。腹巻を着用して体を冷やしすぎないようにするのも効果的です。

### 食事面からのサポート

発汗を促し、免疫力を高めるニンニクやショウガなど薬味をたっぷり使った料理がおすすめです。



夏風邪のウイルスは、インフルエンザや新型コロナウイルスと違ってアルコール消毒では効果が不十分なものが多くです。流水と石けんでしっかり手を洗うなど、感染症に合わせた対策が必要になってきます。ヘルパンギーナや手足口病などの感染対策は、コロナ予防では注意が必要点があります。



感染性胃腸炎やインフルエンザは減少傾向に転じていますが、RSウイルスやヘルパンギーナは倍増、咽頭結膜炎や手足口病は増加傾向にあります。

## 流行の兆し

## 夏風邪の感染対策

## 感染症動向

今年6月にも猛暑目が見受けられます。梅雨時とも重なり、高温多湿であるため体調を崩している方も多く散見されます。

なかでも、新型コロナウイルス移行から1ヶ月、子どものRSウイルス、ヘルパンギーナ、溶連菌感染症が急増中で、子どもから大人への感染に警告が発せられています。

夏風邪の特徴に、胃腸症状だったり、長引く咳があります。暑くて寝苦しいことから睡眠不足になりがちです。夏風邪の原因である免疫力の低下を予防しましょう。



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

## はじめませんか、帳簿書類の電子化！

- ▶ 文書保存の負担軽減を図る観点から、各税法で保存が義務づけられている帳簿書類は、システム上の説明書等の備付け等の最低限の要件を満たせば、プリントアウトせずに、作成した電子データのまま保存することができます。
- ▶ 国税の納税義務の適正な履行に資する一定の要件を満たした電子帳簿（優良な電子帳簿）の備付け及び保存をすることで、過少申告加算税の軽減措置や所得税の青色申告特別控除（65万円）の適用を受けることができます。

### ▼ 対象となる帳簿は？

#### ◆ 自己がコンピュータを使用して作成する帳簿

- (例) 仕訳帳、総勘定元帳、経費帳、売上帳、仕入帳 など
- ※ 一部の帳簿のみを電子データによって保存することもできます。  
(例) 仕訳帳と総勘定元帳を電子データで保存し、他の帳簿は紙で保存する。)
- ※ 作成する過程で一部を手書きで記録するなど、一貫してコンピュータを使用して作成しない帳簿については、この制度の適用は受けられません。
- ※ 過少申告加算税の軽減措置の適用を受けるためには、青色申告者が保存しなければならないこととされる仕訳帳、総勘定元帳その他必要な帳簿の全てについて、優良な電子帳簿の要件に従って保存等を行う必要があります。

### ▼ 対象となる書類は？

#### ◆ 自己がコンピュータを使用して作成する決算関係書類

- (例) 損益計算書、貸借対照表 など
- ◆ **自己がコンピュータを使用して作成して取引相手に交付する書類の写し**
- (例) 見積書、請求書、納品書、領収書 などの“控え”

電子帳簿保存法の取扱通達やQ&Aについては、国税庁ホームページ <https://www.nta.go.jp> に掲載されています。詳しくは、



### ▼ 電子保存を行うための要件は？

要件概要	帳簿		書類
	優良	その他	
記録事項の訂正・削除を行った場合には、これらの事実及び内容を確認できる電子計算機処理システムを使用すること	○	—	—
通常の業務処理手順を経過した後に入力を行った場合には、その事実を確認できる電子計算機処理システムを使用すること	○	—	—
電子化した帳簿の記録事項とその帳簿に関連する他の帳簿の記録事項との間において、相互にその関連性を確認できること	○	—	—
システム関係書類等（システム概要書、システム仕様書、操作説明書、事務処理マニュアル等）を備え付けること	○	○	○
保存場所に、電子計算機、プログラム、データベース、プリント及びこれらの操作マニュアルを備え付け、記録事項を画面・書面に整然とした形式及び明瞭な状態で速やかに出力できるようにしておくこと	○	○	○
① 取引年月日、取引金額、取引先により検索できること	○	—	—
② 日付又は金額の範囲指定により検索できること	○ <sup>※1</sup>	—	— <sup>※2</sup>
③ 2以上の任意の記録項目を組み合わせた条件により検索できること	○ <sup>※1</sup>	—	—

○<sup>※1</sup> 国税職員による異動検査官に基づく電磁的記録のダウンロードの求めに応じることができるようしておくこと  
○<sup>※2</sup> 国税職員による異動検査官に基づく電磁的記録のダウンロードの求めに応じることができない場合

### ▼ 必要な手続は？

#### ◆ 電子保存の開始に当たって、特別な手続は、必要ありません。

- 令和4年1月1日以後は、事前に税務署長の承認を受ける必要もなく、任意のタイミングで始められます。ただし、帳簿の電子保存については、原則、課税開始の途中から適用することはできません。優良な電子帳簿に係る過少申告加算税の軽減措置等の適用を受けるためには、所轄税務署長等、あらかじめ(※)、届出書を提出する必要があります。
- (※) 軽微な事項等の過剰な適用を受けようとする既納の法定申告納税までに、その届出書を提出した場合には、あらかじめ、届出があったものと取り扱います。

- ◆ 要件を満たすかどうか確認するための **認証制度及び相談窓口**があります。市販のソフトウェア等で帳簿要件を満たすと認定を受けた製品には、公益社団法人日本文書情報システム協会(JIIMA)の認証マークが付されています。また、独自開発されるシステムを対象に税務署及び国税局に事前相談窓口を設けています。

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。

