

令和5年10月15日発行(毎月1回15日発行)第127号 通算558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



- 中小企業が今取り組むべき4つの課題
- より良い組織風土をつくるコミュニケーションスキル「アサーション」
- キャッシュレス決済 活用して生活を便利に！
- 疲労回復効果に注目の栄養素 イミダゾールジペプチド
- 中法の知ってグット 百獣画録・宮城伝統野菜
- 健康情報 もしかして知らぬ間に「骨折」

- P.1 インタビュー 服部商事(株) 常務取締役 佐々木幸子氏
- P.2～3 フォトニュース (Photo eye)
- P.4～5 中小企業が今取り組むべき4つの課題
- P.6～7 より良い組織風土をつくるコミュニケーションスキル「アサーション」
- P.8～9 キャッシュレス決済 活用して生活を便利に！
- P.10～11 疲労回復効果に注目の栄養素 イミダゾールジペプチド
- 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】もしかして知らぬ間に「骨折」

けやき

● 17色の色調をしたバッジを背広の胸元に付ける人を多く見かけるようになった。持続可能な開発目標（SDGs）を表すもので、「誰一人取り残さない」持続可能で多様性と包摂性のある社会の実現のため、2030年を年限とする17の国際目標を表現している。2023年はSDGsの中間年に当たるが、国連事務総長は「地球沸騰化の時代が到来した」と衝撃的な警告を発しており、道半ばというよりは、危機に直面している現実を抱く思いである。

● 公孫樹、いわゆる銀杏（いちょう）である。公孫樹は植えても、銀杏（ぎんなん）が実るのは孫の代になってからだ。3代先を思って銀杏の木を植えているのだ。植物のスケールは大きいと思うとともに、日々の目先の事だけに終始しがちな姿勢は猛省しなければならない。SDGsの中間年として折り返し点に立っているとは考えてはいけない。銀杏のような大きなスケールで、子孫が生きていく何代先のことまで考える姿勢を持ちたいものだ。どうか17色のバッジを胸に付けた人の心にも届いて欲しいと願うものだ（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
参議院議長賞

及川 修 作（岩手県）
作品名 重慶花園

<創作状況>

1日、3時間以上描いて2か月以上かかりました。
小さな紙を8つはって大きく表しました植物など
ガーデンのようなイメージを入れました。



Message

自分のしている事が世の中に必要かどうか、自分が組織に必要な人間かどうかを常に反省しなければならない

（宮崎交通グループ創業者 岩切章太郎）

地域に根差したサービスで 快適ガスライフをご提案します



佐々木 幸子 さん

服部商事(株) 常務取締役

仙台市宮城野区宮城野1-20-2

(公社・仙台中法人会 青年部会 総務広報副委員長)

休日は推し活でエネルギーチャージして仕事のモチベーションを高めている
佐々木さんにお話をうかがいました

暮らしに欠かせない ライフライン

設立は1981年。
創業者の祖父から実父へ
と受け継がれ、現在は佐々
木さんの兄・服部豪志氏が
三代目社長を務める。

主に賃貸アパートや戸建
て、店舗へのプロパンガス
の供給販売、灯油販売、ま
た、給湯器やコンロなどの
住宅設備機器類の販売、施
工を行っており、仙台市ガ
ス局の指定店にも認定され
ている。

社屋の目の前に立地する
楽天モバイルパーク宮城内
の飲食店や、イベント等で
使用されるキッチンカーの
ほとんどにガスが供給され
ているとのこと。

プロパンガスは、需要に
応じて個別に供給できる「分
散型エネルギー」として災
害時にはより早い復旧が可
能であるとともに、劣化す
ることがないため、安心し
て備蓄できるという特長を
活かし、災害が身近にある
日本にとってその果たす役

割は大きいと語る。

昨今の原料価格上昇の影
響を受けて各家庭において
節約傾向にあることや、オ
ール電化住宅の普及拡大等、
ガス業界を取り巻く環境は
厳しい状況ではあるが、こ
れまで「地域密着型」にこ
だわって築き上げてきたお
客様との信頼関係を土台に、
時代の変化にも対応できる
力を培っていきたいと指針
を示した。

また、近年は営業力や提
案力の向上にも力を入れて
おり、個々のスキルアップ
によって仕事の幅が広がり、
ガス機器のみならず水回り
の修繕や浴室、キッチンの
リフォームなども請け負う
ようになり事業拡大につな
がっていると話す。

最新ガス機器で おうち時間を快適に

佐々木さんは大学で音楽
を専攻し、約20年間、ピア
ノ講師もしていたが、2年
前に自宅ピアノ教室を閉め、
家業に入った。
母からは経理を、父から

は経営を教わり、業界のこ
とは実践で学びながら今や
会社の経理責任者として重
要な役割を担っている。

現在は、開催目前となつ
た年に1回の大規模イベン
ト「ガスフェア(仙台市ガ
ス局主催)」への参加に向
けて、社員一丸となって準
備を進めているとのこと。

今年10月27日(金)〜
29日(日)までの3日間、
仙台国際センターにて開催
される。

来場者の9割がガス需要
家ということで、日頃の感
謝を伝えるとともに、お客
様のニーズを的確に捉えた
提案ができるよう、知識と
提案力を養い望みたいと意
気込みを語った。

省エネ性の高いハイブリ
ット給湯器や除菌機能を搭
載した給湯器、自動調理機
能や清掃性の高いコンロ等、
現代社会の問題解決や家事
負担軽減を目指して開発さ
れた最新機器の展示販売の
ほか、様々なイベントが楽
しめるといふことなのでぜ
ひ足をお運びください。

Photo Eye

いま、中法人会は

青年部会 第33回 全国中の会「沖縄大会」

9月8日、沖縄こどもの国にて開催された。記念講演では、沖縄中部法人会青年部会OBである新里酒造(株)代表取締役の新里建二氏を迎え、「老舗だからこそ」と題し、沖縄県最古の蔵元を170余年受け継いできた伝統の製法や泡盛の歴史について、ユーモアを交えながら語られた。

また、記念式典・懇親会では、再会に歓喜し「結いまるる（結びつき・助け合い）」の精神で一段と「中同士」の結びつきを強め、またひとつ絆が深まる機会となった。



アサーションスキル講座

9月12日、戦災復興記念館にて開催された。

講師に(株)セルスリンク代表取締役の佐藤なな子氏を迎え、相手と対等な立場

に立って自己主張をするためのコミュニケーション技法である「アサーション」について学習した。参加者は、「コミュニケーションの取り方の違い」で分類された「コミュニケーションタイプ」を参考に、自分自身がどういうタイプなのかを知ることの効果的な伝え方・受け止め方を習得した。



エコキャンプ回収会

9月13日、青年部会が主体で取り組んでいるエコキヤップ回収運動の、今年度



2回目となる回収会が卸町公園にて開催された。

今回は平日開催ではあったが、会員企業をはじめとする53団体のご協力により、合計重量約589kg、ポリオワクチンに換算して約147人分と、想定以上の回収量となった。

捨てればただのゴミとして扱われるペットボトルのキヤップですが、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。

なお、次回の回収会は11月18日(土)開催の予定です。

経理研究会移動研修会

9月15日～16日、鎌倉・横浜方面への移動研修会を実施した。

1日目は、鶴岡八幡宮、鎌倉大仏、長谷寺を見学。偶然にも鎌倉八幡宮では例大祭が執り行われており、境内は荘厳的な雰囲気にも包まれ、神事を間近で見ることができた貴重な機会となった。



2日目の横浜税関見学では、横浜税関の係員から横浜、横浜税関の歴史や、

税関で摘発した覚せい剤等の社会悪物品の密輸手口などが解説された。

また、実際に押収された偽ブランド品が展示されており、本物と比べても区別がでないくらい精巧さに流入の深刻化がうかがえた。

残暑の中での移動研修会であったが、参加者同士懇親を深め意義のある研修会となった。

パソコンセミナー ワード使いこなし編

9月27日、野村不動産仙台青葉通り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高橋真実氏を迎え、業務ですぐに役立つワードの応用的かつ実務的な機能について詳しく解説された。

また演習では、図形や図表、写真を使った文書の作成方法や、スタイル機能を使用した見栄えする長文の作成方法のほか、様々な便利な機能を習得しスキルアップを図った。

青年部会環境授業

9月27日、仙台市立折立小学校で環境委員会に所属する5・6年生を対象に青年部会メンバーによる環境授業が行われた。

授業では、エコキャップ回収運動に取り組んでいる子どもたちに、集めたペットボトルキャップがどういった形で社会の役に立っているのかを、クイズを交えながらわかりやすく説明された。

日頃から熱心にこの運動に取り組んでいる子どもたち



ちは、キャップがリサイクル資源として有効活用されていること、また、売却代金を寄付することで世界中の子どもたちへのポリオワクチン支援につながっていることへの理解を深め、「自分たちが今日の授業で学んだことを家族や下級生にも伝えて、この運動を広めていきたい」などの感想が寄せられた。

環境や貧困など、現在直面している様々な課題について、学び、考え、行動する機会を提供できるとして、青年部会では今後も積極的に環境授業を実施する方針としている。

seminar

基礎からわかる！決算書の授業

日時：令和5年11月9日(木) 13:30～16:30

会場：東京エレクトロンホール宮城 601大会議室

講師：アルト経営パートナー(株) 代表取締役 加藤 敦子 氏

受講料：会員1名 4,000円／非会員1名 8,000円



説明会

年末調整説明会

日時：令和5年11月21日(火)

①午前の部10:00～11:30 ②午後の部14:00～15:30

会場：イベントホール松栄6階 ハイスクエアホール

講師：仙台中税務署 法人課税部門担当官

参加費：無料



環境変化を
プラスに
するために



4つの課題

中小企業診断士 渡辺進也

2023年は、値上げ、電気代、燃料費の高騰など、これまで経験したことのないコストアップの年になりました。

さらに、最低賃金が過去最大の引き上げ額となることに伴い、賃上げの要求も高まっています。こうした変化に対応するためには、労働生産性を高めていくことが必要です。

具体的には、今、いる人員で最大の付加価値を作るために、付加価値率と生産性を同時に上げていく取り組みが必要な時代になりました。

このような中で、現状維持という「前年と同様」の方針では、利益を圧迫します。

【公式】 労働生産性 = $\frac{\text{付加価値}}{\text{売上高}} \times \frac{\text{売上高}}{\text{従業員数}}$

付加価値率

- ・利益率が高い
- ・独自性がある
- ・ブランド力
- ・競争優位性

生産性

- ・従業員総力で売上を上げる
- ・段取り・効率よく売上を上げる
- ・仕組化、IT化
- ・個の力ではなく組織で採用力

付加価値率 × 生産性

現状維持が衰退の始まりを招きます。さらに、電子帳簿保存法、インボイス制度も始まり、一気にデジタル化が求められる年になりました。

様子を見るという選択をしている間に、どんどん周りから遅れてしまう事態にもつながりかねません。

この環境変化をプラスにするため、中小企業を取り組むべき4つの課題を提言いたします。

付加価値向上

課題1

付加価値が高い商品とは、「高くてもおたくから買いたい」という商品です。

創意工夫や特徴があり、メリットがあり、お店や社長の魅力があり、安心感があると、高くて欲しいとなります。

一方、一般的な商品、どの場所でも買える商品というものは、価格競争に巻き込まれやすくなり、付加価値も生まれにくいビジネスになります。

では、どのようにすれば、付加価値の高い商品を開発できるのでしょうか？

例えば、今の商品について、30%価格を上げるとし

たら、どんな付加価値をつけていけるか、と考えてみるとアイデアが湧いてきます。

例えば、米どころの有名品種では、生産者の名前や独自農法、銘柄を打ち出すことで、通常より2倍以上の価格で販売していることもあります。

無農薬、独自農法、甘み、冷めてもおいしい、パッケージ、箱、精米法など、創意工夫をするところはたくさんあるはずです。

顧客が良いと求めてくれたとき、高い価格でも物は売れます。むしろ、プレミアム価格として高い価格そのものが価値になることもあります。

従業員満足度の向上

課題2

人財と言われる通り、働いてくださる従業員は宝になります。

採用を強化すると同時に、

定着率を高めようとする企業も増えていきます。

そのためには、働きやすい職場環境が必要となります。

厚生労働省 「働きやすい・働きたいのある職場づくりに関する調査報告書」によると、今の世代の方々は、前向きに会社の経営に参画したい、学びたい、という意識が高いことが分かります。

上司からの指示・命令などで動く時代ではありません。自発的な意識が高いということも特徴かもしれません。そうした高い意識に会社が応えていくことも求められています。

具体的には、自分の希望に応じたスキルや知識を学びたい、従業員の意見を経営計画に反映してほしい、本人の希望を尊重した配置、評価結果のフィードバック、会社のビジョンの共有などを求めていることが明らかになっています。

こうした要望に対し、会社ができることは、経営戦略を作り、ビジョンを発信

し、目標と目的を設定することがまず第一歩です。

そのうえで、必要となる人材像や理想的な働き方も形になってきます。

待遇、評価制度や個人へのフィードバックの仕方、「ねぎらい」の仕組みなど、一人一人が輝ける仕組みにしていくことで、従業員満足が得られるようになります。

会社が成長の方向性を示し、従業員とともに成長していく企業が、さらなる成長を果たす善循環を描くことができます。

生産性向上

課題3

生産性向上とは、少ない人員でより効率的に利益や付加価値を上げていくことです。

売上や利益につながる行動にエネルギーを注ぐことが重要です。

そのためには、まず業務フローを見直すことが第一ステップとなります。

工程ごとに何人、何時間の労力をかけているかを把握します。

そのうえで、どうしても自社で行うこと、外注しても良いこと、機械化・IT化ができることなど、把握をしていきます。

例えば、電話応対をできるだけ少なくすることで、ほかの業務に集中できることもあります。電話受付を外注化する企業も出ています。

必要な業務に、人員の労力を充てることで、一時間当たりの売上・利益を最大化します。

そうしたものが視える化できると、自分たちが段取りを良くしていこうと努力するようになります。

機械化、IT化だけでなく業務フローの見直しをする。付加価値を生む工程にエネルギーを集中する。

どこが付加価値を生んでいる工程かを視える化する。現場が自発的に考え、PDCAサイクルが構

築されることで、生産性が高まっていきます。

ムダ・ムリ・ムラが少なくなり、効率と利益率が高まることで、生産性は高まっていきます。

IT化

課題4

中小企業におけるIT化のポイントは、ズバリ「会計ソフトを基幹ソフトにすること」と言えます。

会計ソフトに自動連携で取り込めるようにすることで、損益がリアルタイムで構築できます。

また、クラウドシステムにすることで、共有もスムーズにできます。

その一方で、セキュリティが心配で、IT化に踏み切れない企業もありますが、ガイドライン等を参考に、お金をかけずにできるセキュリティ対策を講じながら、IT化を進めていくべきです。

電子帳簿保存法が開始されることで、さらにIT化

の機運が高まってきています。

電子化された情報が普通に飛び交う時代に、早い段階で取り組む必要があります。

県や市町村でデジタル化相談窓口や補助金制度を構築するところも増えてきました。

それだけ社会的な課題であるともいえます。他社よりもいち早くIT化を進め、効率化だけでなく、経営情報の視える化ができることが大きなメリットです。

現状はどうなっているか、何が問題なのか、何がうまくいっているのか、をリアルタイムで把握し、改善を繰り返される企業は成長も早まります。

一方で、試算表が2か月前のもので判断をしている状況であると、タイムラグが生じてしまい、正しい経営判断や先読みができなくなる可能性があります。

会計ソフトに集約できる

ことで、経営判断が早く、正しくなります。

以上4つの経営課題をご紹介します。

急激な経営環境の変化により、経営戦略の見直しが必要となり、その際には、人が必要になります。

しかし、従業員が満足する環境になれば、採用には至らないこともあります。

経営課題を解決に導く手順として、まず、従業員の働く環境やIT化など社内環境を整えることが先決です。

盤石な体制を構築できることで成長の土台が作り上げられます。

次に、付加価値の高い事業、商品を推進していきま

す。その流れが構築するのと同様に、生産性向上を目指すためのPDCAサイクルを構築する、という基本的な流れで改革を推進します。

より良の組織風土をつくる
「アサーションスキル」

アサーション

先日、インターシップに参加している学生から、こんな話を聴きました。

「A社の見学の時、社員が叱られている場面に遭遇しちゃって…」

詳しく聞くと、上司が『本当にミスばかり』『この書類の重要性、わかっている？』と、感情的に声を荒げている場面を目撃したとのこと。

「叱られている人が、ずっと黙って下を向いていたんですよね…この会社に入ったら、私も、何も言えずに、こんな風に叱られるんだろうなと思って、怖くなりました」

ではなぜ今の企業をインターシップ先に選んだのか質問すると、こんな答えが返ってきました。

「今、自分を受け入れてくれているB社の皆さんは、

要望を明確に言ってくれるから、どう動けばいいかイメージしやすいんです。それに自分の状況にも耳を傾けてくれて、一番いい解決方法を、一緒に考えてくれるんです」

人手不足・人材不足が叫ばれている今、B社のような組織風土は、若手の離職防止・定着には、欠かせない組織風土と言えるでしょう。またモチベーションを高め、生産性向上にもつながります。

では、このような組織風土にしていくためには、どうすればいいのでしょうか。

自分も相手も大切に
した自己表現
「アサーション」

「アサーション」は、直訳すると「主張」「断言」といった意味合い。「主張

的」を意味する「アサーティブ」と表現されることもあります。

日本語には、なかなか適する言葉がなく「爽やかな自己主張」などと訳されることも。

1950年代のアメリカで、心理カウンセリングの援助プログラムとして開発。

1970年代の公民権運動の中では「誰にでも自分を主張する権利がある」という考えと結びつき、人間関係促進プログラムとして発展しました。

日本では1970年代に理論が紹介され、主にビジネスシーンで使われるようになり、現在に至ります。

ビジネスシーンで自分の意見にこだわれば、主張が強すぎる人間に映るでしょう。

しかし聞くばかりでは意

思が無い人だと見なされてしまいます。

「アサーション」は、自分の主張はしっかり行うものの、相手は傷つけない、配慮あるコミュニケーション方法。

相手を攻撃して優位に立ったり、相手の言い分を自分押し殺して我慢するのではなく、「自分」も「相手」も大切にする表現を身につけることが「アサーション」の目標となります。

3つのコミュニケーションタイプ

「アサーション」の理論では、コミュニケーションタイプは3つに大別できるとされています。

自分自身が、どのタイプに属するかを捉えて、コミュニケーションの修正を図っていきましょう。

●攻撃的な表現をしがちな「アグレッシブタイプ」
【私はOK、相手はOKじゃない】

・自分の意見は正しいと考
え、相手に価値観を押し

付けようとはします。

・他人よりも優位に立つために、相手を攻撃します。
・意見をはっきりと主張できるのはメリットです。

●相手を優先する「ノン・アサーティブタイプ」

【相手はOK、私はOKじゃない】

・自分の意見を後回しにする傾向があります。
・周囲との調和を大事にします。

・自分の意見を主張するのが苦手です。

●相手を尊重しつつ、自己主張する「アサーティブタイプ」

【自分もOK、相手もOK】
・相手の意見を尊重します。
・その場に応じたふさわしい表現で自己主張します。

目指すのは、これ！

アサーションの
具体的手法

●アグレッシブタイプにオススメ！

「私」を主語にする「ア

イ・メッセージ

「あなたを思っ言っているのよ」「あなたを直しなさい」という表現のように、相手を主語にすると、言われたほうは圧力を感じたり、命令や強制に感じたり、自分が責められているような印象を持つ可能性があります。

そこで「私」を主語にして「私はこうしてほしい」「私は、こう感じている」という表現に変えると、相手は受け止めやすくなります。

●アグレッシブタイプにオススメ!

否定ではなく代替案で
指示や依頼に対して「無理です」「できません」といった否定的な言葉は、「拒絶された」とあるいは「協調性が無い」と受け取られかねません。

かといって安易に請け負ってしまうと業務全体が滞ってしまうことにも。

そのような場合は、否定で終わるのではなく、「今は難しいですが、この作業を

終えてからならできます」

など、代替案を提示すれば、相手の要望を受け止めつつ、自分の主張も通すことができます。

●ノン・アサーティブタイプにオススメ!

自身の感情や気持ちを伝える
指示や依頼を受けるとき、

難しいと感じるときはありませんか?

本当は物理的に無理なのに、安易に引き受けると、チームの生産性も低下しますし、メンタル面でもストレスがかかります。

そんな時は、「この部分を、教えていただけると助かります」「他の案件を終えてから取り掛かると、ありがたいのですが、いかがでしょうか」と、自分の感情を伝えてみましょう。

周囲に自身の状況を理解してもらいやすくなり、チームコミュニケーションがスムーズになります。

●練習してみよう!

状況を分析して適切に伝える「DESC法」

DESC	意味	事例
描写 Describe	具体的な状況を客観的に描写する	～という状況だ ～という事実である
表現・説明 Explanation	具体的な提案	私は～という気持ち 私は～という心情
提案 Suggest	自分の気持ちを冷静に表現	～はどうですか ～という提案がある
選択 Choose	代替案や選択肢の用意	YES: ありがとう NO: では～はどうでしょう

DESC法(デスク法)とは、英語のDescribe(描写)、Express(表現・説明)、Suggest(提案)、Choose(選択)の頭文字を取った言葉で、アメリカの心理学者ゴードン・パウアーらによって提唱されました。

ビジネスの場におけるアサーションスキルの1つで、相手を思いやりながら自分

の意見を伝えるコミュニケーション方法です。

【事例】

遅刻が増えた従業員に対して、DESC法でコミュニケーションを取ってみましょう。

●Describe(描写)

【悪い例】

「いつもいつも、遅刻ばかりだな」

【良い例】

「今月、4回目の遅刻です」

「4回とも、連絡がありませんでした」

●Express(表現・説明)

【悪い例】

「いい加減にしろよ」「やる気がないなら辞めてしまえ」

【良い例】

「Aさんの代わりに、Bさんが担当を代わっていたよ」「連絡がないと、何かあったのではないかと心配になります」

●Suggest(提案)

【悪い例】

「…(何も提案をしない)」

【良い例】

「時間通りに出勤してほしいです」「遅刻する場合は、連絡がほしいです」

●Choose(選択)

【YES】

「ありがとう」

【NO】

「電話じゃなくて、メールでもいいんだけど、どうかな」「事後報告になっても、一言欲しいんだけど、どうだろう」

◇◇◇

相互を尊重し、コミュニケーションが活発な組織は、従業員一人ひとりがモチベーション高く業務を行えます。

また業務按分やトラブル対処もスムーズであり、生産性の向上にもつながるでしょう。

これから、ますます人口減少が加速する日本においては、人材確保や生産性向上は、企業の生き残りにかけた重要な施策のひとつ。

「アサーション」の考え方を取り入れ、しなやかに力強い組織風土をつくりたいものです。

キャッシュレス決済 活用して生活を便利に！



キャッシュレス決済とは、お札や小銭などの現金（キャッシュ）を使用せずにお金を払うことです。身近なところでは、クレジットカード、交通系電子マネーやQRコード決済などもキャッシュレス決済にあてはまります。

近年、日本のキャッシュレス決済比率は右肩上がり（2022年）には36%、決済

額は初めて100兆円を越えました。

政府としても、令和7年（2025年）までにキャッシュレス決済比率を4割程度にすることを目指し、キャッシュレスの普及に取り組んでいます。

キャッシュレス決済って

現金（キャッシュ）を使わずに支払いを行えるキャ

ッシュレス決済には、「前払い（プリペイド）」「即時払い（デビット）」「後払い（ポストペイ）」と大きく3種類の支払方法があります。

また、電子マネー、プリペイドカード、デビットカード、クレジットカード、スマートフォン決済といった決済手段があり、自分のライフスタイルや支払場面などに合わせて選ぶことができます。

《支払い方法の種類》

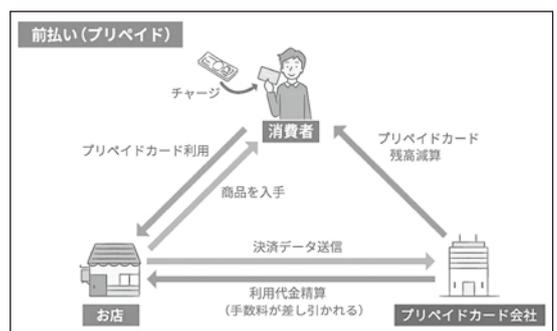
【前払い（プリペイド）】

事前に入金（チャージ）したカードやスマートフォンを、お店の機械で読み取って支払う方法です。

事前に決まった金額を入金して、その金額内で使用するため、使い過ぎることがありません。

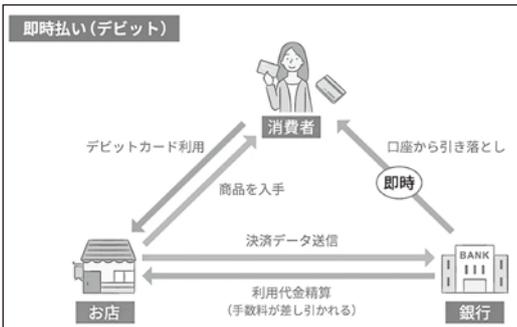
代表的なものに、交通機関が発行する電子マネーのほか、スーパーやコンビニが提供するものがあります。

- ①カードやスマートフォンに前もって入金（チャージ）
- ②お店の機械で読み取って支払い



【即時払い（デビット）】

自分の銀行口座と連動させたカードを、お店の機械に読み取らせて支払う方法です。



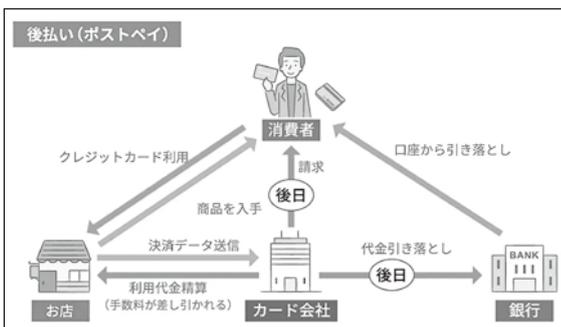
商品などの購入時に使用すると、代金は即時に銀行の口座から引き落とされます。

代表的なものに、銀行やクレジットカード会社が提供するデビットカードがあります。

【後払い（ポストペイ）】

商品などの購入代金をカード会社が立て替えてお店に支払い、後日、消費者がカード会社に代金を支払う方法です。

代表的なものにクレジットカードがあります。代金は、一定期間分が後日まとめて請求されます。



支払い方法は、一括払いや分割払いなどがあります。

なお、分割払いやリボ払いを利用した場合には、購入代金に手数料が加算されたものが請求金額となります。

①お店の代金はカード会社が立て替える

②後からカード会社に請求金額を払う

《主なキャッシュレス手段》

・電子マネー・プリペイドカード

前払い（プリペイド）のキャッシュレス手段で、主にスーパー、コンビニ、改札機でタッチして代金を支払えます。スマートフォンで使えるものもあります。

・デビットカード

即時払い（デビット）のキャッシュレス手段で、支払い時に提示すると銀行の口座から代金が即時に引き落とされます。

キャッシュカードと一体化されたデビットカードもあります。

・クレジットカード

後払い（ポストペイ）のキャッシュレス手段で、商

品やサービスを購入する際に使用すると、カード発行会社による立て替えにより、

その場で代金を支払うことなく、商品やサービスを受け取れるカードです。

・スマートフォン決済

アプリを利用し、クレジットカードや電子マネー、

キャッシュレス決済を使うと、生活がどう変わるの？

現金を使用せずに代金を支払えるキャッシュレス決済。キャッシュレス決済のように生活が変わるかをご紹介します。

■現金の持ち運びという手間を減らせます

財布を持ち歩く手間がなくなり、ちよつとした買い物にはスマートフォンやカードだけで身軽にお出かけが可能になります。

また、銀行やATMでの現金の引き出しの手間も削減できます。

■会計にかかる時間を短縮できます

会計時に現金を数えて渡したり、お釣りを受け取ったりといった必要がないた

銀行口座などを登録しておくことで、支払いのときに使用できます。

使用するアプリによつて支払い方法は異なりますが、スマートフォンをタッチしたり、バーコードやQRコードを使ったりして支払うことができます。

め、スピーディーに支払うことができます。

また、キャッシュレス決済を介して送金し合えるサービスなどもあるので、食事や飲み会での会計・精算もスムーズになります。

また、離れて暮らす家族への仕送りやおこづかいにも利用できます。送金には、手数料がかからないものもあります。

■ウェブ上で決済可能となり、自由な場所で買い物ができます

ネットショッピングの多くではキャッシュレス決済が便利です。

忙しくてなかなか買いたい物に行けない人でも、キャッ

シュレス決済を利用して、ネットショッピングを楽しむことができます。

■お金の管理を記録しやすくになります

クレジットカード会社のウェブサイトでアプリや家計簿アプリとの連携等により、お金の取引履歴を確認できるため、現金よりも簡単に買い物情報を記録し、管理することができます。

キャッシュレスの不安に関するQ&A

キャッシュレスの便利な点をお伝えしてきましたが「やっぱりそれでも利用するのは不安」というかたもいると思います。よくある質問や不安について、Q&A形式でご紹介します。

Q. セキュリティはどんな対策がされていますか？

A. 消費者の安全と安心を守るために様々なセキュリティ対策が施されています。クレジットカードでは、

本人による取引を認証するための技術や、不正な取引を起こさないための技術、

カード番号を守るための技術などを用いた対策が行われています。

Q. セキュリティ面で、自分自身で気を付けられないことはないことはありますか？

A. 偽のメールやSMS（ショートメッセージサービス）などで誘導されたサイトにカード番号や暗証番号、セキュリティコードなどを求められても教えないなど、ご自身での対策が大切です。

万が一、身に覚えのない請求がされるなど不正な利用が疑われる場合は、すぐにカード会社に連絡してください。

また、身に覚えのない支払いがないかを利用明細書などで自ら確認する、推測されやすい暗証番号にしない、暗証番号は他人には絶対教えない、周りから見えやすい状況で暗証番号を入力しない、すぐ分かるような場所に暗証番号は記載しないといった対策も必要です。カードを紛失した時は、

すぐにカード会社に連絡してください。



疲労回復効果に注目の栄養素

イミダゾールジペプチド

イミダペプチド

未来事業株式会社 管理栄養士 吉岡 美保

日頃より「疲れがとれない」「体が重い」などの不調を抱えている方も多いと思います。

その疲労感、実は脳の自律神経が疲れているためといわれています。

今回のテーマは、疲労の仕組みと注目成分イミダゾールジペプチドについてです。

疲労とは

疲労は「疲れ」とも表現され、痛みや発熱と同様に「これ以上、運動や仕事などの作業を続けると体に害が及びますよ」という人間の生体における警報のひとつです。

疲労は、人間が生命を維持するために身体の状態や機能を一定に保とうとする恒常性（ホメオスタシス）

のひとつとして、痛みや発熱などと並んでそれ以上の活動を制限するサインとして働いています。

疲労の定義

日本疲労学会では、「疲労とは過度の肉体的および精神的活動、または疾病によって生じた独特の不快感と休養の願望を伴う身体の活動能力の減退状態である」と定義しています。

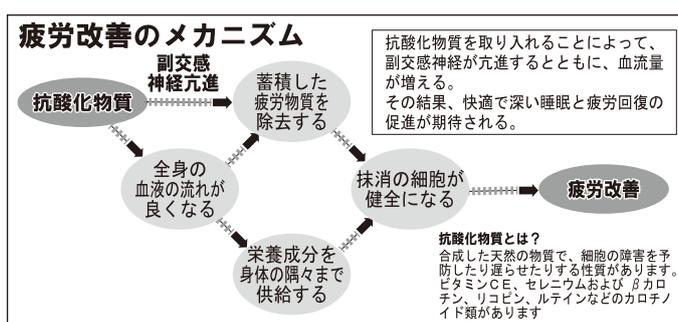
疲労は、心身への過負荷により生じた活動能力の低下の低下や、刺激に対する反応の低下、注意力の低下、注意散漫、動作緩慢、行動量の低下、眼のかすみ、頭痛、肩こり、腰痛などがみられます。

疲労の原因

自律神経の中核部では、身体の器官や組織の調節を行い、絶えず生命維持のための身体機能を一定に保っています。運動時には、運動強度や体調に応じて呼吸や心拍、体温などの機能の調節を行っており、身体へかかる負荷に合わせて生体機能のコントロールを行う自律神経の中核も働き続けます。運動によって体にかかる負荷が大きくなるほど、自律神経の中核にかかる負荷も大きくなり、自律神経の中核がある脳がダメージを受けることで疲労が起こるとされています。疲労を起こすのは活性酸素による酸化ストレスで、神経細胞が破壊されるからであると考えられています。運動などのエネルギーを

たくさん使う活動では、酸素が多く消費されるとともに活性酸素も多量に発生します。

活性酸素が発生すると、活性酸素を分解して体内から除去する抗酸化酵素が働くようになっていきますが、発生する活性酸素の量が抗酸化酵素の働きを上回ると自律神経の細胞や筋肉が活性酸素によって攻撃されて疲労へとつながります。加齢や紫外線を浴びるこ



とは活性酸素の影響を受けやすくなるため、疲労が起こりやすくなります。

睡眠障害や睡眠時無呼吸症候群も疲労を蓄積させる原因となることがいわれています。

疲労回復効果に注目の栄養素

イミダゾールジペプチド

肉体的疲労や精神的疲労などあらゆる疲れに機能的に働く

人間が他の動物と違うのは、筋肉と同じくらい頭脳も酷使しているということです。

この2つの疲労は、別々のもののように思われていますが、活性酸素が細胞を傷つけ疲労に繋がるメカニズムは、肉体的疲労でも精神的疲労でも同じなのです。

疲労の原因となる活性酸素による酸化ストレスを軽減させる（抗酸化作用）、イミダゾールジペプチドを効果的に摂ることもよいとされています。

数少ない脳に届く 抗酸化物質

イミダゾールジペプチドの他にも抗酸化作用を持っている成分はありますが、脳に到達することができるのは数少なく、ビタミンCやビタミンE、βカロテンなどは到達することができません（疲れのポイントに届く前にその作用を失う）。イミダゾールジペプチドは、脳など疲れている部位で再合成されますので、「疲れている部位にピンポイントで効く」成分であるといえるのです。

**睡眠の質にも期待！
悪玉の活性酸素を緩和し、刺激を受けた自律神経を鎮める**

疲れに対してとても有効な睡眠ですが、時間の長さではなく質が重要です。

慢性的な疲労感を訴えている方の多くが、同時に睡眠に関する問題を抱えている場合もあります。

疲れているのに眠れない

となると、さらに疲れがたまってしまふ…そんな悪循環に対して、イミダゾールジペプチドは悪玉の活性酸素を取り除くことで、刺激を受けた自律神経を鎮め、心地良い眠りへと誘ってくれます。

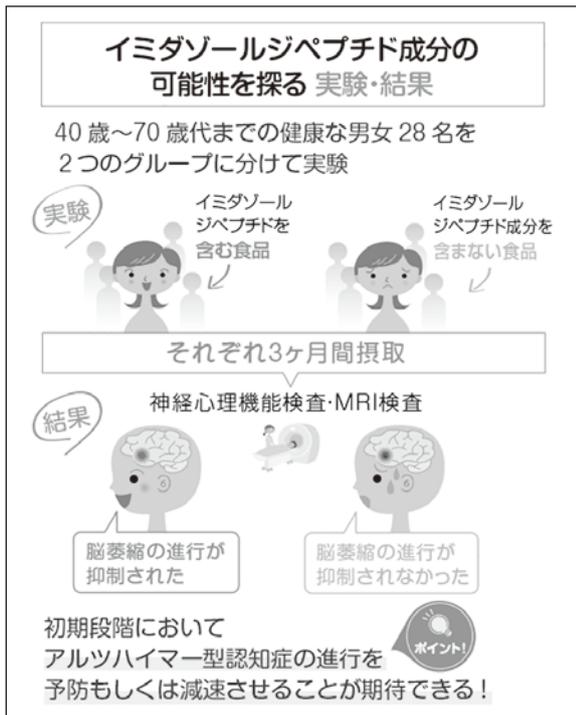
アルツハイマー型 認知症への可能性

65歳以上の高齢者では7人に1人が認知症（「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」平成25年3月・朝田

隆）という驚くべき数字も発表され、その数は今後増えることが予測されています。2014年3月、さまざまな臨床試験の結果「イミダゾールジペプチドには、記憶に関する脳部位の萎縮を抑制し、神経心理機能を改善する作用がある可能性がある」という発表が行われました。

加齢とともに補充 することが大切

イミダゾールジペプチドは、もちろん私たち人間にも存



1日100g程度を摂取

在し、特に自律神経中枢を含む脳と、主要な骨格筋に豊富に含まれています。しかし、加齢とともに減少してしまいます。そのため、継続してイミダゾールジペプチドを摂り入れて、体内濃度を若い頃のように高める必要があります。

イミダゾールジペプチド

は鶏の胸肉やマグロやカツオの尾びれに近い筋肉に含まれています。

疲労を自覚している健康成人207名（日本）を対象に鶏胸肉由来のイミダゾールジペプチド含有ドリンクを8週間摂取して効果を調べた研究から、1日200mgのイミダゾールジペプチドを摂ることが疲労を軽減することが有効であるといわれます。

肉類なら鶏の胸肉 がおススメ

牛肉や豚肉、マグロなどにも含まれていますが、日

常的によく摂る食材、かつ含有量が多いものとして「鶏の胸肉」が現在注目されています。

イミダゾールジペプチド200mgは鶏の胸肉100gに含まれています。

鶏の胸肉の調理法としては蒸す、茹でる、焼くが適しており、直火での長時間のグリルは成分が変質するので適していません。

鶏の胸肉を蒸す、茹でるなどにより出た水分もスープなどで摂ると水に溶けたイミダゾールジペプチドを摂取することができます。

最近コンビニでよく見かけるサラダチキンなどでも手軽に摂取することができますが、そのような商品は茹でているため、成分が流失しています。イミダゾールジペプチドは熱に強く、調理による損失がありませんので、その成分を余すところなく摂取できます。

「イミダゾールジペプチド」で疲労に強いカラダを目指しましょう！！

【参考資料：疲労ラボ】

百獣画録

動物アーティスト
シートン 大友



ソマリアダチョウ(ダチョウ目ダチョウ科)

『サバンナの防衛同盟』



アフリカのサバンナでは様々な種類の草食獣が同じところに集まって共存しています。

肉食獣の場合、違う種類の動物と一緒に居ると争いが起こってしまうのですが、何故草食獣は共存が可能になっているのでしょうか。

それには、それぞれ種類ごとに違う役割を持つと同時に、食べ物の食べ分けをしているからなのです。

役割についてはですが、例えばヌーは嗅覚、シマウマは聴覚、ダチョウは視力が優れています。

こうした違う分野で優れた能力を持つているもの同士が集まって群れになることで、天敵の接近にいち早く気付くことが出来るのです。

食べ分けについては同じ種類の草でもシマウマは先端部分、ヌーは茎、ガゼルやイボイノシシは根の近くと草食獣の種類ごとに食べる部位が違って、食べ物を巡って喧嘩になることはほとんどありません。

それぞれが唯一無二の役割を担っていることが共存を可能にしているのです。

◆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。

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

『柿』



10月26日は「柿の日」。

「柿食えば鐘が鳴るなり法隆寺」と正岡子規が名句を詠んだ日で、全国果樹研究連合会カキ部会によって制定されました。

柿は日本の国果とされ、海外でも「KAKI」と呼ばれているそうです。

生産量第1位は中国で、2位が韓国、日本は第3位です。

この3か国で全生産量の87%を占め、国内生産では和歌山、奈良、福岡、岐阜、愛知の順。

品種別栽培面積では、「富有柿」「平核無」「刀根早生」「甲州百目」「松本早生富有」の順で、東北では上位3種が知られていますね。

富有柿以外は全て渋柿ですが、アルコールや炭酸ガスで渋抜きして美味しく食べられます。

甘柿の糖度は16度前後ですが、干し柿にすると渋みのタンニンが不溶性になり、糖度が3倍以上になると言われています。

そして仙台の言い伝えに、柿の実を収穫せずに放置すると「タシタンコロリン」と言う妖怪が現れるのだとか!?

一度会ってお話してみたいものです。

昔から食べものを無駄にするなどという言い伝えなのでしょうか?

◆仙台朝市今庄青果◆

〈東四市場店〉

青葉区中央4-3-1

☎ 21319846

〈朝市場店〉

青葉区中央4-3-28

☎ 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

もしかして知らぬ間に「骨折」

皆さんは「骨と関節の日」をご存じですか？8年前に日本整形外科学会が十月八日を「骨と関節の日」と決めました。「体育の日」にも近く、骨の健康にふさわしい季節であるという点も理由の一つです。この日を記念して、背骨や手足に目を向けて、十分に鍛えらるとともに、手入れもしていただきたいと思えます。

今月は、私たちの体を支える「骨」に着目して、大事にしたいポイントや簡単にできる運動を紹介しま

「骨と関節の日」

日本整形外科学会がこの日を定めた理由としては、骨と関節を中心とした体の運動器官の健康が、体の健康維持にいかんが大切であることを認識し、日常生活で注意していただきたいと考えたからです。

人が毎日健康で過ごすことができる源は、健康な臓器はもちろんのこと、全身の運動器官を作り上げている骨・関節・筋肉・靭帯・腱・脊髄・神経などがうまく働いてくれることにあります。特に、骨にはカルシウムを蓄えたり、血液を造るといふ重要な役割も果たしています。骨と関節は、ほかの臓器に比べてつい忘れがちになりますが、私たちの体を支える大切なパートナーなのです。

いつのまにか骨折

骨折というと、転倒したり、強くぶつけたりして起こることが想定されますが、そうではなく「普段通りの生活をしているのに調べてみたら骨折していた」ということがあります。このように、特別な原因がなく、普段の生活で骨折していったことを「いつのまにか骨折」と呼んでいます。最近、背中が曲がってきた・背が縮んだ気がする・腰が痛いなどの自覚症状があれば自分

で気づくことができませんか？腰痛があれば自分で背中がまがったり、背が縮んだりしただけでは、なかなか気づくことができません。周りから指摘されることが増えてきたら、一度受診することも考えてみましょう。

骨粗鬆症とロコモ

ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）という言葉はご存じでしょうか？骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害を来している状態を言います。進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。

ロコモの原因となる主な運動器疾患は、骨粗鬆症・変形性膝関節症・脊柱管狭窄症の3つです。骨粗鬆症は骨量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気ですが、転倒によって骨折を起こし、寝たきりになる可能性があります。寝たきりにならないためにも骨粗鬆症を予防・治療して骨折を防止することが重要です。

骨粗しょう症対策 +10の習慣を！

今よりほんの少し意識をかえることが、骨粗鬆症やロコモの予防につながります。例えば、こんな「+10」にトライしてみませんか？

- 1日30分のウォーキング。自転車や徒歩で通勤する。
- エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う。
- 仕事の休憩時間に体を動かす。
- カルシウムやビタミンDが豊富な食材を摂る。
- TVを見ながら、ロコトレやストレッチ。
- いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く。
- 掃除や洗濯はキビキビと家事の合間にストレッチ。
- 近所の公園や運動施設を利用する。
- 休日には家族や友人と外出を楽しむ。

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

人生100年時代に向けて予防医学・医療も、メタボ健診からロコモ健診にパラダイムシフトしています。生活習慣病、がんも大切ですが、健康長寿を目指すには骨粗しょう症、フレイルも重要になってきました。内臓、脳神経とともに、骨・関節に注目し、今から貯筋、骨活に励んでみましょう。

健康長寿とは自分の足で好きなところに出向き、好きなものを自分の歯で飲食し、様々な方と楽しくコミュニケーションを取りながら、いい歳を重ねていくことだと思っています。

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

今年こそ

年末調整を 電子化

〔年末調整手続の電子化に向けた取組について〕ページ



しましょう！

年末調整の電子化とは、

①控除証明書等の電子データを利用し、②控除申告書を電子的に作成・提出することをいいます。

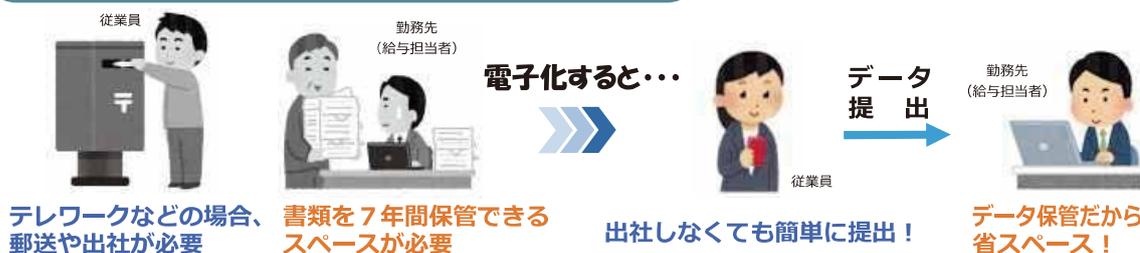
※ 年末調整を電子化するには、電子化に対応した市販ソフトウェアまたは国税庁が提供する年末調整申告書作成用ソフトウェア（年調ソフト）が必要です。

電子化のメリット

年末調整関係書類のチェック事務が削減



年末調整手続がペーパーレス化



控除証明書の電子化の状況

生命保険会社が発行する控除証明書の **約85%**
損害保険会社が発行する控除証明書の **約90%**
が電子化に対応！！

注1) 令和3年10月現在
注2) 生命保険会社においては「契約件数」を、損害保険会社においては「払込保険料」を基に電子化の割合を計算

控除証明書を電子で発行する保険会社等は、今後更に拡大する予定です！



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。

