



- ・2024年問題への対応
- ・会社を変えられるリーダーと変えられないリーダー
- ・激変する市場環境を理解する
- ・ノロウイルスの正しい知識と予防方法
- ・中法の知ってグット 百獣画録・宮城伝統野菜
- ・健康情報 「奈良宣言2023」発出！

- P.1 インタビュー (株)千松島 代表取締役社長 菅原甚一氏
- P.2~3 フォトニュース (Photo eye)
- P.4~5 2024年問題への対応
- P.6~7 会社を変えられるリーダーと変えられないリーダー
- P.8~9 激変する市場環境を理解する
- P.10~11 ノロウイルスの正しい知識と予防方法
- 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】 「奈良宣言2023」 発出！

けやき

● 今年のカレンダーも残すところが少なくなってきた。師走の中、今年を振り返ると、中小企業経営にとっては非常な困難にあって苦しみ悩む、まさに艱難辛苦の連続だった。コロナが5類移行後、円安や世界情勢の激変による原材料やエネルギーコストの高騰、固定費を圧迫する賃金の上昇、人材難、ゼロゼロ融資の本格的な返済による資金繰りと必要売上高の確保努力…、まさに経営を脅かす辛い年となった。会社の舵取りをする経営者にとっては矢継ぎ早の試練の連続だった。

● 「艱難汝を玉にす (かんなんなんじをたまにす)」の言葉にあるように、人は困難に直面し、苦しみ悩みながら克服していくことで立派な人間になっていくとの試練を受け止め、投げ出さずに、課題と向き合っていくことが大事だということを噛みしめた一年ではなからうか。きっと努力と労苦は報われ花開くことを信じ、不断の取り組みをしていこうではないか。坂村真民さんの詩「鳥は飛ばなければならない」の一節に「一寸先は闇ではなく、光であることを知らねばならぬ。にあるように、新しい年が努力が報われて光射す日を迎えることを願っていこうではないか (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
久保田ホールディングス賞

黒澤 晃一 作 (青森県)
作品名 直線と曲線の街

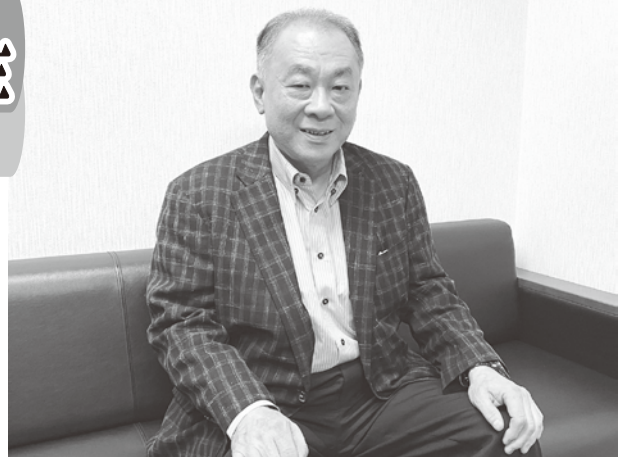
<創作状況>
道路の曲線とビルの直線の対比がおもしろく、
道路はまるで川のように。



Message

致命的にならない限り失敗はしてもいい。やってみないとわからない。
行動してみる前に考えても無駄です。行動して修正すればいい
(株式会社ファーストリテイリング代表取締役会長 柳井正)

激変の時代を生き抜いて363年



菅原 甚一さん

㈱千松島 代表取締役社長
仙台市青葉区国分町2-11-11

(公社・仙台中法人会 青葉第一支部)

趣味であり特技でもあるスキーのシーズン到来を待ち望む菅原さんにお話をうかがいました

地域の力と立地戦略

万治3年、酒造業を創業。以来、江戸時代の初代菅原甚左衛門氏から10代目菅原甚左衛門氏、そして11代目の名を継ぐことになる甚一さんまで360余年の歴史を誇る。

江戸、明治、大正、昭和と酒造りに徹し、昭和32年に千松島酒造㈱を設立した。その後、昭和40年代には酒類小売り自由化への対応と県産酒の需要拡大の推進を図るべく、県内の酒造メーカーと共同醸造する判断を下し、酒蔵を解体した跡地に飲食ビル「千松島ビル」と、自走式立体駐車場「千松島パークキング」を開業した。

また、平成14年には「マール・スクエア・チマツシマビル」、平成24年には「パークキングスクエア・チマツシマビル」も建設し、多角経営へと舵を切った。東北最大の歓楽街である国分町での飲食ビルと駐車場経営は、景気の変調を一身に浴びることは明白であ

り、これまで、バブル崩壊、リーマンショック、東日本大震災、新型コロナウイルスと、大きな経済ショックに遭遇しては、状況に応じて局面打開を図ってきたと話す。しかし、いずれも元の水準まで回復しないまま次の谷がやってきて、頭を悩ます種が尽きないと苦悩を明かした。

コロナ要因で減少した客足は、個人客やグループはだいぶ戻ってはきたものの、大規模宴会はあまり戻っていない状況である。

景況感は改善しつつあるが、経済水準はコロナ前の7〜8割くらいであると語る。

忘年会を廃止した企業が少等、様々な背景が考えられるが、今の状況では家賃を上げることができず、取り巻く環境はまだまだ厳しい状況であると語った。

国分町に賑わいと繁栄を

菅原さんは大学卒業後、藤崎百貨店に就職して10年間、社会人としての経験を

積んで家業に入った。同時にJ.C(青年会議所)に入会し多くのことを学び、1年間で5年に感じるほど濃密で充実した時間を過ごしたと振り返る。

現在は、全日本駐車協会常任理事や仙台駐車協会会長、国分町親交会会長など、数々の要職に就いて多忙を極めてはいるが、根底にあるのは「商売のこと、地元のことを最優先に」という信念だという。

また、国分町地域をよりよい街にしたいという想いで創設された(一社)国分町街づくりプロジェクトも理事として立ち上げから関わり、情報発信やイベント主催、行政や広報の窓口など、活性化を目的とする各事業の遂行に携わっている。

イベント開催時はそれなりに人が集まるとはいえ、やはり街の活性化には恒常的に人を呼び込む仕掛けづくりが必要であるという考えのもと試行錯誤しているそう、なんとかして国分町に賑わいを呼び戻すんだ！という熱い気持ちが見て取れ、共感を覚えた。

Photo Eye

いま、中法人会は

女性部会・税に関する 絵はがきコンクール選考会

今回で16回目を迎える「税に関する絵はがきコンクール」の選考会が10月30日、中小企業活性化センターにて開催され、各校より寄せられた応募総数821作品の中から優秀作品が選ばれた。

女性部会では、税のオピニオンリーダーとして、未来を担う子どもたちに「税

の大切さ」「税の果たす役割」など、税に対する理解をより深めてもらえるよう今後も力を入れていきたい事業のひとつとしている。



女性部会 税務研修会

11月8日、メゾンドリア・フイユにて開催された。

講師に、仙台中税務署法人課税第一部門統括官の太田康明氏を迎え、「インボイス制度がスタートしました」と題して行われ、10月1日から適用開始となったインボイス制度のおさらいと留意点等が解説された。また、研修会終了後は署長の但野浩司氏、副署長の



小田嶋淳氏も交えての昼食懇談会が設けられ、有意義な情報交換の場となった。

基礎からわかる！ 決算書の授業

11月9日、東京エレクトロンホール宮城（宮城県民会館）にて仙台市内の3法人会共催で開催された。

講師を務めたアルト経営パートナー(株)代表取締役で中小企業診断士の加藤敦子氏は、冒頭、適切な経営判断をするには正しい決算書の読み方を知ることが必要不可欠であると述べ、正しく読み解くポイントが解説された。また、「会社の通信簿」

とも言われる決算書は、企業が抱える課題を見出すうえで大変有用であるとし、自社の経営状況を客観的に把握することの重要性を強調した。



全国青年の集い 山形大会

11月9日～10日、山形市にて全国からおよそ2000人が集い、「為せば成る！感謝と恩返し」の想いを胸に「」を大会スローガンに掲げ、開催された。

開催1日目の9日は、法人会青年部会の取り組みの2つの柱である租税教育活動プレゼンテーションと、

財政健全化のための健康経営大賞の発表が行われた。2日目の10日は、「会員拡大」と「租税教育活動の効果」を課題とした部会長サミットに始まり、ヤマガタデザイン(株)代表取締役の山中大介氏による記念講演、大会式典、大懇親会が行われ、会員相互の親睦を深めると共に、学びと刺激に満ちた2日間となった。



仙台中税務署長 講演会

11月14日、テンザホテル仙台ステーションにて開催された。

国税庁では、11月11日から11月17日までを「税を考

える週間」として、この期間を中心に租税の意義や役割、税務行政に対する知識と理解を深める目的で様々な広報・広聴活動を行っている。

仙台中法人会では、この活動の一環として仙台中税務署の署長講演会を毎年開催しており、今年度も、7月に着任された但野浩司氏を講師に迎え、「『税』って？」のテーマのもと行われた。

また、講演会終了後は副署長の小田嶋淳氏、法人課税第一統括官の太田康明氏も交えて経営者懇話会との懇談会を行った。



■ 経理研究会 税務セミナー

11月17日、巫門にて開催された。



講師に、仙台中税務署副署長の小田嶋淳氏を迎え「税務行政のデジタル・トランスフォーメーション」と題して解説された。

近年、あらゆる分野におけるデジタル活用の広がりを受け、税務においても、手続きの簡便化のみならず、正確性の向上、業務効率化による生産性の向上といった効果も期待した各種取り組みが紹介された。

具体的施策としては、申

告・年末調整の簡便化、検索や相談のデジタル化等が挙げられ、これまで以上に納税者目線の施策を講じる構えであると述べられた。

■ エコキャップ回収会

11月18日、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、今年度第3回目となる回収会が卸町公園にて開催された。

今回は土曜日の開催であったが、会員企業をはじめとする40団体のご協力により、合計重量約393kg、ポリオワクチンに換算して約98人分の回収量となった。



捨てればただのゴミとして扱われるペットボトルのキャップですが、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。

次回の回収会は2月18日（日）開催の予定です。

■ 青葉第二支部講演会

11月20日、新仙台ビルディング会議室にて開催された。

講師にジャーナリストの大和田雅人氏、ナビゲーターには情報誌「りらく」編集長の渡辺祥子氏を迎え「戦後せんだいの歩み〜今につながる未来を拓く歴史のエッセンス〜」と題し、身近でありながら知ってるようで知らなかった仙台の歴史がわかりやすく解説された。

また、現在の仙台市の街づくりの背景と未来に向けての課題等も示され、参加者は郷土の話題とあって興味深く聞き入った。

seminar

仕事の成果は段取りで8割決まる
行動が早い人になるための段取り術

日時：2024年2月8日(木) 13:30~16:30

会場：東京エレクトロンホール宮城602会議室

講師：風土刷新コンサルタント オフィスハセガワ主宰 長谷川孝幸氏

受講料：会員1名 4,000円／非会員1名 8,000円

(文責：事務局)





2024年問題への対応

特定社会保険労務士 小島信一

2024年問題とは何か

最近、TVや新聞、ネット記事などで「2024年問題」という言葉を聞くことが多くなりました。

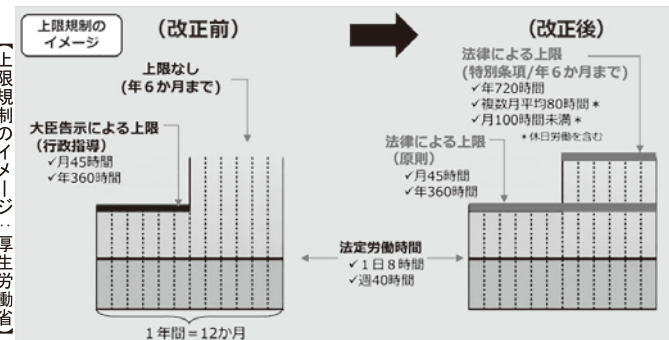
2019年4月1日から始まった「働き方改革」一連の労働法改正は、順次進んできていますが、いよいよ2024年4月1日に佳境を迎え、すべての業種において、残業の上限規制が適用されることとなります。

とりわけ、残業規制に猶予が設けられていた建設業、運輸業に対して5年間の猶予がなくなりま

す。これらの業種は、国民生活に与える影響が大きく、そのことが「2024年問題」としてクローズアップされているわけです。それでは、具体的にみていきましょう。

建設業の2024年問題

建設業界は、契約で定めた絶対厳守しなければいけない納期がありますが、屋外で働くため天候の影響を受けやすく、悪天候が続くと納期に支障をきたします。そのため、休日返上で工



【上限規制のイメージ：厚生労働省】

運輸業の2024年問題

建設業以上に深刻なのが、運輸業の2024年問題です。物流は、国民生活や経済を支える重要な社会インフラであるため、運輸業の2024年問題は、物流事業者だけでなくどまらず、荷主や一般消費者にも影響が及びます。

当然、中小企業の経営にもインパクトのある内容です。物流業界も、労働者の残業で支えられている業界といえます。

トラックドライバーの長時間労働の原因はさまざまですが、代表的なものに「荷待ち時間」があります。

倉庫などの物流施設では、トラックが到着してから荷物の積み下ろしを行うまでに長時間待たされるとい

ます。もう1つは、人手不足の問題です。

トラック業界も慢性的に人員が足りていない状態が続

き、ドライバー一人当たりの負担が増えてしまっています。

2024年4月以降はトラックドライバーの労働時間に規制がかけられるため、輸送能力が著しく低下し、

今までのようにモノが円滑に運ばなくなる可能性が懸念されています。

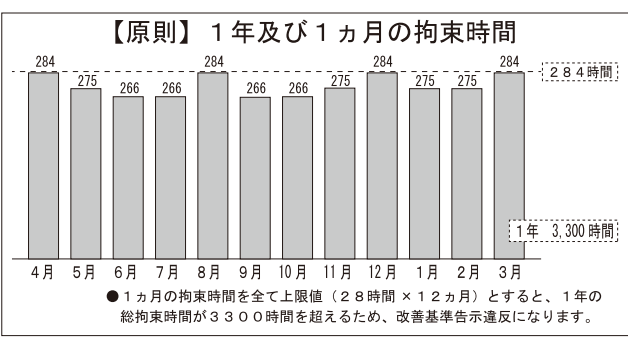
●トラック運転者の労働時間改正点

トラック運転者は特別な業務のため、業務の特性に

合わせ、通常の労働者とは異なる「自動車運転者の労働時間等の改善のための基準」という厚生労働省からの告示が出されており、運行管理者などは、この基準をにらみながら配車管理をしていきます。

2024年4月からは、この基準の変更が予定されています。

【拘束時間】 拘束時間とは、始業時刻から終業時刻までの使用者に拘束されている時間をい



長距離トラック運転者などは、この拘束時間が一般の労働者に比べて大変長くなっています。

トラック業界の規制は、この「拘束時間」に対してかけられます。

改正告示では、1年の拘束時間は3,300時間以内、かつ、1か月の拘束時間は284時間が原則となります。

毎月284時間拘束すると、年間で3,408時間となるため、各月の拘束時間を調整する必要があります。

【1日の拘束時間】

1日（始業時刻から起算して24時間をいう）の拘束時間は原則13時間以内とし、これを延長する場合であっても、上限は15時間です。

【1日の休息時間】

1日の休息時間は、勤務終了後、継続11時間以上を与えるよう努めることとし、継続9時間を下回ってはなりません。

【運転時間】

2日を平均した1日当たり（2日平均1日）の運転

時間は、9時間以内です。また、2週間を平均した1週間当たり（2週平均1週）の運転時間は、44時間以内です。

【連続運転時間】

連続運転時間は、4時間以内とし運転開始後4時間以内または4時間経過直後に30分以上の運転の中断が必要

主な項目	主な内容
1年、1か月の拘束時間	1年 3,300 時間以内 1か月 284 時間以内 【例外】 労使協定により、次のとおり延長可（①②を満たす必要あり） 1年：3,400 時間以内 1か月：310 時間以内（年6か月まで） ① 284 時間超は連続3か月まで ② 1か月の時間外・休日労働時間数が100時間未満となるよう努める
1日の拘束時間	13 時間以内（上限15時間、14時間超は週2回までが目安） 【例外】 宿泊を伴う長距離貨物運送の場合、16時間まで延長可（週2回まで）
1日の休息期間	継続 11 時間以上与えるよう努めることを基本とし、 9 時間を下回らない 【例外】 宿泊を伴う長距離貨物運送の場合、継続8時間以上（週2回まで） 休息期間のいずれかが9時間を下回る場合は、運行終了後に継続12時間以上の休息期間を与える
連続運転時間	4 時間以内 運転の中断時には、原則として休憩を与える（1回おおむね連続10分以上、合計30分以上） 10分未満の運転の中断は、3回以上連続しない 【例外】 SA、PA等に駐車できないことにより、やむを得ず4時間を超える場合、4時間30分まで延長可

必要です。

また、中断時には休息を与えなければいけません。

このように、トラック業界にはキメの細かい規制がかけられるようになります。

中小企業経営に与える影響

中小規模の建設業や運輸業は、これらの改正に対応する必要があり、また多くの企業があるため、対応が求められます。

一言でいうと何事も余裕をもった思いやりのある対応が必要です。また、費用の負担を分かち合うという意識も求められます。今までのように「客だから」という上から視線で取引をするのではなく、協同してこれらの問題を解決する姿勢が求められるようになります。

では、具体的にどんな行動をとるべきなのかを見ていきます。

■荷主とトラック事業者が連携して取り組むべきこと

(1) 荷待ち時間、待機時間の削減

予約システムの導入や出荷・受け入れ体制を見直します。

(2) 作業削減などの労働環境の改善

パレット化による手荷役作業の削減、情報の共有化、デジタル化による業務効率化を検討します。

(3) リードタイムの延長

長距離輸送は中1日を空け、満載での効率的な輸送ができるよう協力します。

■トラック事業者からお願いに対応する

過剰な値引き要求はせず、標準的な運賃を受け入れ、輸送以外に発生する燃料サ―チャージや付帯作業料金、高速利用料などの支払いにできる限り対応しましょう。

■消費者として協力できること

再配達が高時間労働を招いているという側面もあるため、確実に受け取れる日時・場所を指定する、宅配ボックス・ロッカーの利用や置き配の推進に協力しましょう。また、まとめ買いをして、注文回数を減らすことも有効な手段です。

環境変化に適応し、企業変革を成功させよう！

会社を

変えられるリーダーと
変えられないリーダー

大野コンサルティング 代表
中小企業診断士 大野 敬浩
社会保険労務士

コロナ禍が終わり、街には活気が戻ってきました。

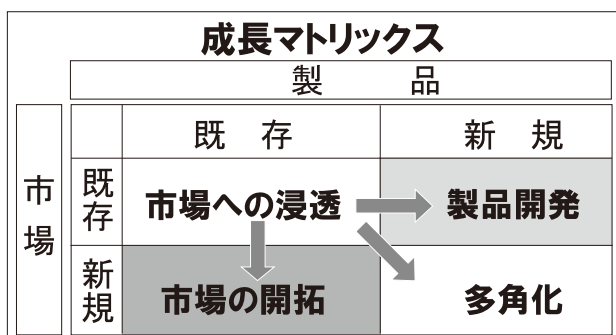
主要駅では外国人旅行者が多数見られるようになりまし、各地の観光地はにぎわいを取り戻しています。今後はそれぞれの会社が環境変化に適応し、成長・発展を図りたいものです。

ところで、企業の成長・発展を図るための基本的方向を説いたものにI. アンゾフ博士の成長マトリクスがあります。古典的ではありますが、現代においても示唆に富むものと言えます。

(下図) 成長マトリクス

現在の事業あるいは製品・商品を現在取り組む市場にまだまだ浸透させ、成長が期待できるのならばこれを徹底しなければなりません(左上 市場浸透戦略)。

長之余地が少ないとなれば右(新製品開発戦略)あるいは左(新市場開拓戦略)に進むべきです。右は現在取り組む市場に対して新たな事業・製品・商品を開発します。



ンドが浸透しているのならば、成果を出すのにそれほど長い時間はかからないでしょう。

左下は現在の事業・製品・商品を他の市場に展開しようとするものです。

地域、顧客層が変わりやすから浸透には少し時間がかかるかもしれませんが、最後に右下は新たな事業を展開すること(多角化戦略)になります。

現在、事業の一部重なる関連多角化と全く無関係の無関連多角化があるでしょう。

後者の方がリスクが高いのは言うまでもありません。

4つの象限のそれぞれに課題は存在しますが、特に左上以外の3象限において成功を収めるためには、これを推進するリーダーの存在が不可欠です。

これらの展開には、『業務を回す』と称されるような安定的な世界とは異なる視点・思考・ノウハウが求められるのです。

以下に6点、これを実行できる、すなわち会社を変えられるリーダーの特徴について述べたいと思います。

会社を変えられるリーダーは、強みと機会を見つける

SWOT分析は企業の外側で起こる事柄からチャンスとピンチを探り、企業の内側における強みと弱みを見つめる分析手法です。

企業を危機に陥れるピンチはもちろん避けたいし、弱みがあればこれを補強したいと思つて当然です。

しかし弱みをいくら補強しても競合他社に追いつくのが限界であることが多く、これでは企業を変えようという特徴を出すには至りません。

会社を変えられるリーダーは弱みにはある程度目をつぶって、常に企業の強み

探しを行い、大きなピンチだけは最低限避ける行動を取りながら、強みを活かせるチャンスはないかと外部に目を光らせます。

会社を変えられるリーダーは強みと機会の重なりを常に見つけようとしています。

会社を変えられるリーダーは、ビジョン立案時にメンバーを巻き込む

会社を変えられるリーダーは一人で行うことなど、たかが知れているとよく理解しています。

このため、多くの人を巻き込もうとします。特に企業変革において大変重要なポイントとなる、将来目指すべき企業のあるべき姿と言えるビジョン立案時にメンバーを巻き込もうとするのです。

議論自体に参加してもらうことは難しくとも、少しの工夫で立案プロセスに参加してもらうことは可能です。

例えば、アンケートの実施や、役職や職種等の制限なく提案を受け入れること

によってもコミットしてもらえないのです。

多くの方は、リーダーに『こう決まったからやってくれ』と言われるよりも、自身も立案プロセスに参画したほうが、実行プロセスへのモチベーションが高まるのではないのでしょうか。会社を変えられるリーダーはビジョン立案時から多くの人々を巻き込もうとします。

会社を変えられるリーダーは、むやみやたらに会社を変えようとはしない

会社には長年の経営によって染みついた常識と習慣、すなわち、ある意味「癖」とも呼べるものが存在します。

会社の中にいると気づきづらいたが、私たちのように日々異なる会社に訪問する者には容易に気づくことができるものです。

役員の意思決定が非常に慎重だとか、従業員の皆さんが自由闊達に議論するなどか、皆が励まし合っているな、といったその企業

特有の常識や習慣などに気づくわけです。

会社の変革期には若手のリーダーが現れ、現状を打破しようとするものです。血気盛んなのは良いのですが、これまでに培った風土をむやみやたらに壊そうとしたのでは、会社の成長・発展に貢献してきた人々の共感を得ることはできません。

改革までに若干の時間的余裕があるのなら、慎重に、最初は少しずつ、相手の納得を得ながら賛同者を増やしていくことも重要でしょう。

怖いのは、むやみやたらに変革しようと動いた結果、これが打ち砕かれ、社員の中に『何を提案しても無駄』『改革など無理』といった無力感が生まれ、風土化してしまうことです。

会社を変えられるリーダーは、風土の問題を慎重に扱います。

会社を変えられるリーダーは、失敗を許容する

実際の企業変革テーマとしては『新規顧客の開拓』、『新しい営業地域の開拓』、『生産性10%向上』、『新人事システムの導入』などの革新的な課題が掲げられます。すなわち、会社を変えるための活動は失敗確率が高い上、慣れない仕事のため抵抗感が伴います。また、前に進むたびに乗り越えなければならぬ壁に遭遇する上、成果が出るまでにはかなりの時間とコストがかかります。この時、ルーティン・ワークと同じように『失敗』をとがめられた部下たちが再度チャレンジしようとはしないはず。リーダーは計画段階から『失敗』が起こることを予期し、コストや時間を見積り、その上で周囲の理解を促さねばなりません。

会社を変えられるリーダーは、『新しい失敗』と『チャレンジによる失敗』を見極め、後者についてこれを許容し、そしてむしろこれを促進します。

会社を変えられるリーダーは、部下を有能な貢献者と見なし、その力を引き出す

我が国の組織は上意下達型が多かったと言えます。しかし現在の環境変化の速度は速く、AIやIoTの知識を始め、求められるスキルも広範かつ難解なものになっていきます。

これを一人のリーダーがこなすのは現実的ではなく、チーム力を発揮させることが求められます。

すなわち、部下を『リーダーが決めたことをやり遂げるための手段』と位置付けるのではなく、『有能な貢献者』と見なし、その力を引き出す必要があるのです。会社を変えられるリーダーは、部下たちの適性や長所を見極めつつそれぞれに貢献を求め、これを一つの力にまとめます。

会社を変えられるリーダーは、信頼関係を大切に

部下の力を引き出すためには、能力だけを見極める

のでは足りません。

部下が力を発揮したいなと思えるよう、感情面への配慮も必要です。

これには上司への信頼や組織への信頼が不可欠です。まずはリーダーが部下を信頼します。

その上で、部下からの信頼を得られる言動を心がけねばなりません。さらには、組織内の信頼関係が揺らいだ時にはそこに介入するとともに、普段から組織の信頼関係が醸成されるようコミュニケーションを促進し、円滑に協働がなされるよう役割や人間関係を調整しなければなりません。

会社を変えられるリーダーは、目に見えない信頼関係を大切に扱います。

以上のように、会社を変えられるリーダーの在り方及びやり方は、従来の調整型マネジャーのものとはずいぶん異なっていると云えます。

リーダーの皆様には、セミナーや書籍等を活用してもう一度学びなおすことをお勧めします。

市場環境を理解する

激変する

未来事業株式会社
代表取締役社長 松本 長久

我々中小企業を取り巻く市場環境は非常に厳しい状態が続いております。

■ドル高、円安によるさまざまな物価の高騰、■人手不足によるビジネス機会の喪失、場合によれば人手不足倒産、■キャッシュフローの急激な悪化、コロナ緊急融資の返済開始。

まずドル高、円安についてですが、米連邦準備制度理事会（通称・FRB・中央銀行）はすべての優先事項として「インフレの抑制」を挙げております。
FRBのパウエル議長はフェデラルファンドレート（指標となる金利水準）を、5.25%から5.55%に段階的に上げてきました。

日本の長期金利レートの1%前後ですから、この金利差により急激な為替レートの変動となりました。
ご承知の通り日本はエネルギー資源並びに食料の大半を輸入に頼っています。

中小企業を取り巻く金融環境 とコロナ緊急融資の現状について

中小企業庁の公表によればコロナ緊急融資は2022年9月末現在で利用件数245万件、実行額は約43兆円となっています。
そのコロナ緊急融資は2023年7月あたりから、返済の猶予期間が終了して元本の返済が一斉に始まりました。

10月に発表になった日銀

それが今回の物価高騰を引き起こした要因の一つになっていると言われております。

それらを踏まえて今回は以下のアジェンダで紹介を致したいと思います。

1. 中小企業を取り巻く金融環境↓コロナ緊急融資の現状がどうなっているか、
2. 少子化問題と人手不足↓それを切り開く対策はあるのか、
3. 金融の民主化↓資金の決済手段の多様化について、です。

全国信用保証協会による今年4月から8月にかけて、代位弁済は1万6891件と前年同期比62%増とのこと。

日銀はコロナ禍前から債務超過かつ営業赤字の企業を「経営悪化企業」としてデフォルトに陥る確率を推計しました。

デフォルトの定義は、
①3か月以上の延滞、②要管理先への格下げ、③代位弁済。

コロナ禍前のデフォルト率が5.6%であったのに対して、2023年のこの経営悪化企業のデフォルト率は6.6%に上昇しているとのこと。

(2)企業倒産が急増している
東京商工リサーチによると企業倒産の増加は19か月連続で、1月から10月で約7000件を超えたとのこと。

とくに10月は倒産件数793件と前年同月比33%増になったとのこと。
倒産が大幅に増えている

のは、物価高や人件費の上昇で経営が厳しくなるなかで、コロナ融資の返済が始まり手元資金が減少して資金繰りに窮しているからと指摘されております。

(3)コロナ融資は不良債権率6%になってしまっている
11月7日に会計検査院が日本政策金融公庫と商工組合中央金庫によるコロナ融資の検査結果を公表しました。

同貸し付けは国が財政援助しており、焦げ付きは国民負担になる恐れがあるからです。

公庫並びに商工中金のコロナ融資の実行残高は14兆3000億円、そのうち不良債権は8700億円で約6%に及んでいるとの公表です。

民間融資（保証協会融資）を含めると不良債権は2兆円を超す可能性があり、当時緊急融資ということでス皮ードを優先させた副作用の弊害が指摘されております。

少子化問題と人手不足

少子化問題の対策には大きく3項目があると指摘されております。

(1) 法制度を整備して非嫡出子が不利にならないようにする

ご存じのようにフランス、スペインはカトリックの信仰が非常に高い国民性の国です。

カトリックでは離婚を認めておらず、これを破れば下手をすると教会に行けなくなる恐れがあります。

そのため若い層では一緒に暮らしたい、また子供も作りたい、しかしながら将来離婚の可能性もある、したがって結婚はできないというジレンマがありました。

そこで法整備を行い結婚しなくても生まれた子供が法的に不利にならない環境をつくりました。

これがフランス並びにスペイン両国が少子化問題を解決した要因といわれております。

(2) 子供に対する税制面の優遇を行う

フランスでは法制度の整備に合わせて、子供が多ければ税制面で優遇される制度を導入しました。

(3) 移民問題に関する考え方
アメリカ、イギリス並びにドイツは移民の受け入れに昔から積極的でした。

従ってこれらの国では少子化問題は発生しません。一般的に移民の方の出生率は高いからです。これらの先進諸国に対して少子化対策が後手に回っているのが、中国、韓国そして日本ということとなります。

それではこれらの少子化問題とそれにもなう人手

不足、労働人口の減少をどのように対策したらよいでしょうか。

10月30日の内閣府の公表によると日本には「眠る働き手」が約530万人いるとのことです。

■「年収の壁」：パートなどで働く人が一定の収入を超えると手取りが減ってしまう問題。そのためもっと働きたいのに働けない状況が発生してしまふ。

■デジタル化などで求められるスキルが大きく変わる中で、働き手のスキルを磨き直すことで潜在的な労働力を掘り起こす。

歴史的に低い失業率が続く中で、なぜ人手不足が発生するのか今一度考えてみる必要があると思われまふ。

金融の民主化と決済手段の多様化について

10月10日、「全国銀行データ通信システム」（全銀システム）に障害が発生して、振り込みだけで約250万件に支障をきたしたとのことです。

と言われる「仮想通貨あるいは暗号通貨」の出現によりまふ。

全世界で出稼ぎ労働者の数は10億人ともいわれておりますが、その人たちの大半は自国に銀行口座を持っておりません。また日本の銀行の外国為替送金もそうですが、手数料があまりにも高すぎて弊害になっているとのことです。

そこで登場したのが「仮想通貨」です。

これらの利用には銀行口座は必要なく、取引所で取引をすればよいだけです。また送金手数料についても外為手数料と比較すると十分の程度になります。

さまざまな要因がありまふが特に欧米の年齢的な中間層の銀行離れは著しく、大半の人が銀行に預金を置かない状況になっているとのことです。

残念ながら日本はこの「仮想通貨」について大変おくられていまふ。その要因として以下の2

点が指摘されております。■もともと仮想通貨ができたときは、日本の取引所が世界で一番であったが、その後数回発生したハッキング事件により仮想通貨はうさんくさいという意識がいまだに根強く残ってしまふ。

■税制面でも仮想通貨による利益は雑所得扱いになり、場合によっては税率が50%になります。世界でこのような高税率をかけている国はほかにありません。

代表的な仮想通貨である「イーサリアム」は決済手段を目標にしています。現状の処理能力は一秒間で15件ですが、2024年に新システムが完成すると処理スピードが格段に飛躍して一秒間で100万件の決済が可能になるとのことです。

我々中小企業もぜひ将来の金融につきまして、正確に理解していききたいと思ふます。



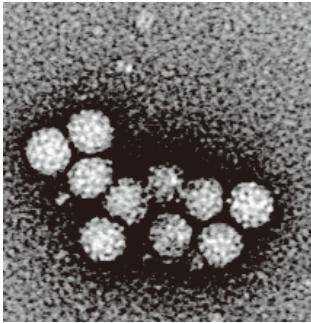
「持ち込まない」「つけない」「やっつける」「拡げない」ことです。

ノロウイルスによる食中毒とは？

冬場は、ノロウイルスによる食中毒が多発しています。

ノロウイルスは小さな球形をしたウイルスで、非常に強い感染力を持っています。

ノロウイルスによる食中毒は、ノロウイルスが付着した手で調理し、そのノロウイルスが付着した食品を食べたりするなどして、ノロウイルスに感染することで起こります。



（提供：国立感染症研究所）

感染から発症までの時間（潜伏期間）は24時間から

48時間で、主な症状は吐き気、おう吐、下痢、腹痛、37℃から38℃の発熱などです。通常、これらの症状が1日から2日続いた後、治癒します。

また、感染しても発症しない人や、軽い風邪のような症状で済む人もいます。

しかし、持病のある人や乳幼児、高齢者などは、脱水症状を起こしたり、症状が重くなったりするケースもあるので注意が必要です。

ノロウイルスによる食中毒は、1年を通じて発生しています。

特に冬場に多く、過去5年間の月別の発生件数の推移をみると、11月から増え始め、12月から翌年1月が発生のピークとなっています。

また、1件当たりの患者数が多くなる傾向があることから、1年間に発生する食中毒患者数全体の4割以上を占めており、時には患者数が500人を超える大規模な食中毒となることも

あります。

ノロウイルスによる食中毒の感染経路や予防方法を正しく理解し、ノロウイルスによる食中毒を防ぎましょう。

どのように感染するの？

ノロウイルスによる食中毒を予防するために、まず、知っておきたいのは、ノロウイルスはどこから感染するのかということです。

ノロウイルスの感染経路はいくつかあります。

ノロウイルスによる食中毒は、ノロウイルスに感染した者が調理する際に食品を汚染し、その汚染した食品を喫食する場合、またノロウイルスに汚染されている食品を加熱不十分な状態で食べるなど「経口感染」が主な原因となっています。

【主な感染経路】

(1) 経口感染

ノロウイルスに汚染された食品を加熱不十分で食べた場合に起こります。

また、ノロウイルスに感染した人が調理することによって、その人の手から食べ物にノロウイルスが付着し、それを食べるなどによって二次的に感染します。

(2) 接触感染

感染者のふん便やおう吐物に直接触れて手や指にノロウイルスが付着することによって感染します。

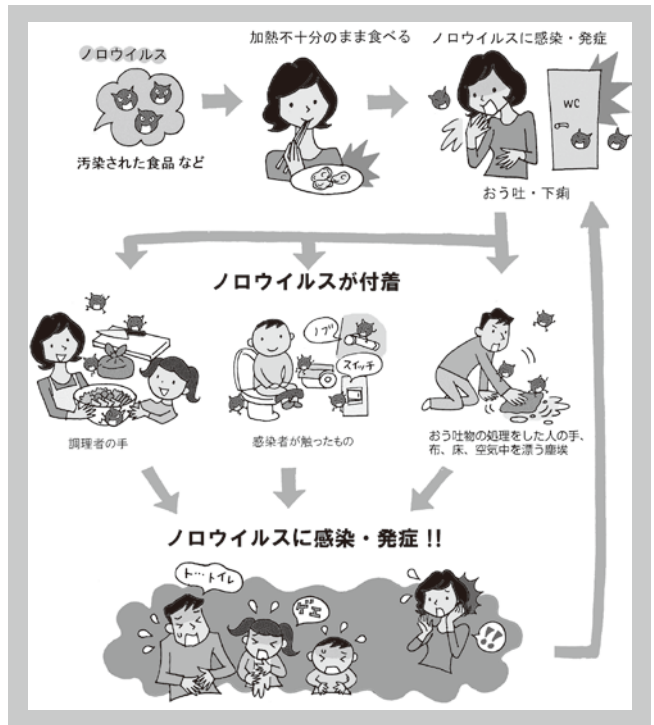
また、接触感染は、感染者が排便後に十分手を洗わずに触れたトイレのドアノブなどを介しても起こります。

(3) 飛沫感染

感染者のおう吐物が床に飛散した際などに、周囲にいてノロウイルスの含まれた飛沫を吸いこむことで感染します。

(4) 空気感染

感染者のふん便や吐物が乾燥し、付着したほこりとともに空气中を漂います。これを吸いこんだりして、口の中へノロウイルスが侵入することで感染します。



ノロウイルスによる食中毒を防ぐには？

腸管出血性大腸菌などの食中毒を引き起こす細菌は、食品の中で自ら増殖しますが、ノロウイルスは食品の中では増えません。食品に付着したノロウイルスは少量でも、人の体内（腸管）に入ってから増殖し、吐き気、おう吐や下痢などの症状を引き起こします。

ノロウイルスによる食中毒を防ぐポイントは、ノロウイルスを「持ち込まない」「つけない」「やっつける」「拡げない」の4つです。
【ノロウイルス食中毒の予防4原則】
（1）ノロウイルスを「持ち込まない」
 調理する人がノロウイルスに感染していると、その人が調理した食品を食べることによって多くの人にノロウイルスが二次感染して

しまいます。

ノロウイルスによる食中毒を防ぐためには、調理場にウイルスを持ち込まないことが重要です。

家庭で調理するかたや、食品をつくる仕事をしているかたは、次のようなことを心がけましょう。

- ・ふだんから感染しないように、丁寧な手洗いや日々の健康管理を心がける。
- ・腹痛や下痢などの症状があるときは、食品を直接取り扱う作業をしない。

（2）ノロウイルスを「つけない」

食品や食器、調理器具などにノロウイルスを付けないように、調理などの作業をする前などの「手洗い」をしっかりと行いましょう。

●手を洗うタイミング

- ・トイレに行った後
 - ・調理施設に入る前
 - ・料理の盛り付けの前
 - ・次の調理作業に入る前
 - ・手袋を着用する前 など
- 手の洗い方**
- ・指輪や時計などを外し、

せっけんを使って洗う

- ・指先や指の間、爪の間、親指の周り、手首、手の甲など汚れの残りやすいところもしっかりと洗う

（3）ノロウイルスを「やっつける」

食品に付着したノロウイルスを死滅させるためには、中心温度85℃から90℃、90秒以上の加熱が必要です。

調理器具は、洗剤などで十分に洗浄した後に、熱湯（85℃以上）で1分以上加熱するか、塩素消毒液※（塩素濃度200ppm）に浸して消毒します。

（4）ノロウイルスを「拡げない」

ノロウイルスが身近で発生したときには、ノロウイルスの感染を広げないために食器や環境などの消毒を徹底すること、また、おう吐物などの処理の際に二次感染しないように対策をすることが重要です。

【食器や環境などの消毒のポイント】

- ・感染者が使ったり、おう

吐物が付いたりしたものは他のものと分けて洗浄・消毒する

- ・食器などは、熱湯（85℃以上）で1分以上加熱するか、塩素消毒液に浸して消毒する
- ・ドアノブなども、塩素消毒液などで消毒する（塩素消毒液は金属腐食性があるため、ドアノブは消毒後、薬剤を拭きとる）
- ・カーテンや衣類を洗濯するときは洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分すすぐ
- ・85℃以上1分以上の熱水洗濯、塩素消毒液による消毒、高温の乾燥機使用などを行うと、より殺菌効果が高まる

ノロウイルスによる食中毒に似た症状があることを職場や学校に伝え、すぐに医療機関にかかりましょう。ノロウイルスと診断された場合は、その旨を職場や学校に連絡し、医師の許可が出るまで自宅で休養します。

百獣画録

動物アーティスト
シートン 大友



ヘイゲンバイソン(鯨偶蹄目ウシ科)

『滅びかけた野牛』



大草原に大群を成して走る野牛、バイソン。

バイソンは氷河期の壁画にもその姿が描かれ、当時から自然界を象徴する動物のひとつであったことが窺えます。

バイソンは大きく分けると、北アメリカのアメリカバイソンとヨーロッパのヨーロッパバイソンが居て、そのどちらも一度人間に滅ぼされかけた歴史があります。

アメリカバイソンの場合は、入植者がバイソンを糧にしていたネイティブ・アメリカンを食糧不足に陥らせるために乱獲されたのです。

一方でヨーロッパバイソンの場合は、当時帝政だったロシアに保護されていたことがありましたが、ロシア革命が起こった

ときにバイソンは墮落した権力者のペットという扱いを受け、迫害されました。

こうしたことがあってバイソンは方々の地域で絶滅してしまいい、その後人間はわずかに生き残ったバイソンを集め、保護区を作りました。保護の成果もあつてか、現在は少しずつ生息数が増えつつあるそうです。

◆作者紹介◆

シートン大友(本名:大友浩二郎)

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。

現在、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



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

『仙台せり』

せりはセリ科の多年草で、競うように伸びる姿から「競り」と名づけられたと言われている。

「仙台せり」は、今から約400年前の江戸時代初期から、清らかな名取川の伏流水を活かして育てられ、現在では宮城県のせりの生産量は国内トップとなりました。

宮城のせりは、9月〜3月に出荷される「根せり(冬せり)」と、4月〜6月に出荷される「葉せり(春せり)」があり、冬せりをふんだんに使った旬を味わえる「せり鍋」が冬のご当地グルメになりました。

毎年、この時期になると飲食店に「せり鍋、始めました」の看板やのぼりが目立ち始め、冬の到来を感じます。



シヤキシヤキとした歯切れの良い食感と、清涼感溢れる香味が丸ごと楽しめるせり鍋ももちろん美味ですが、今が旬の白菜とせりのペペロンチーノも我が家の定番です。手軽で美味しいですよ!

また、せりには免疫力を高めるビタミンC、血液生成に欠かせない葉酸や鉄分、他にもβカロテンや食物繊維が多く含まれており、生活習慣病予防も期待できます。

◆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

「奈良宣言2023」
発出！

日本肝臓学会は、6月に奈良で開催した第59回日本肝臓学会総会で、血液検査で広く測定されているALT値を指標として、かかりつけ医と専門医の診療連携による肝疾患の早期発見・早期治療を目指す「奈良宣言2023」を発表しました。

近年では、「非アルコール性脂肪肝」や「非アルコール性脂肪肝炎」といった脂肪肝を基礎疾患とする肝疾患が警戒されています。今月は、奈良宣言の詳しいことや肝疾患について紹介します。

本当はこわい 脂肪肝

肝臓に脂肪がたまり、フォアグラ状態になる脂肪肝は、今や日本人の3人に1人がかかっていると言われてきました。従来は軽い病気と考えられてきましたが、最近では肝硬変や肝臓がんへと進行する可能性があり、様々な生活習慣病のリスクがあることが分かってきています。お酒が飲めない人や若い女性にも急増する脂肪肝についてまとめました。

○食べ過ぎ・飲みすぎ・運動不足・肥満・無理なダイエットも原因に

脂肪肝は肝臓に中性脂肪が蓄積する病気です。脂質や糖質の摂取過多、さらに運動不足、お酒の飲みすぎが主な原因です。また、肥満になると脂肪の燃焼が悪くなります。逆に、極端な食事制限による無理なダイエットは「低栄養性脂肪肝」と呼ばれます。

○お酒を飲まない人の脂肪肝が危険

実は日本人の脂肪肝の原因で多いのは、飲みすぎではなく食べ過ぎによるものです。これを「非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD)」と呼びます。NAFLDには、症状が軽く改善しやすい単純性脂肪肝 (NAFL) と重症タイプの非アルコール性脂肪性肝炎 (NASH) に2種類があります。NASHは放置すると肝硬変や肝臓がんへと進行することが知られています。

《セルフケア方法》

- 野菜→たんぱく質→炭水化物の順番で食べる
- 果物や炭水化物を食べ過ぎない
- スクワットや片足立ちで筋肉をつけ太りにくい体にする

・スクワット

足を肩幅に開き、背筋を伸ばして両手を前に伸ばす。5秒で腰を落としてお尻を突き出す。太ももに力を入れ、5秒で元の姿勢に戻る。これを5回繰り返す。お腹を凹ませるよう意識すれば、より効果的。

・片足立ち

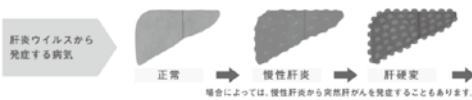
床から5～10cm程度、右足を上げて1分間片足立ちをする。次に左足も同様に行う。バランスをとりにくい場合は、テーブルなどに軽く手をついてもOK。最終的に手を放して行えることを目標に。

Stop CLD ALT Over 30 U/L

第59回日本肝臓学会総会 **奈良宣言2023** ALT>30を
かかりつけ医を受診しましょう

肝臓病の克服のため、肝臓・消化器疾患を専門とする医師や医療者のみなさん、かかりつけ医や一般医療者、国民に向けた宣言です。

肝機能の数値が基準内でも、肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、肝炎が進行していても自覚症状がないことが珍しくありません。また、高齢になると病状の進行が早くなります。



脂肪肝などが進行して肝硬変や肝臓がんに至ることも増えており、注意が必要で、肝細胞が傷つくと細胞内のAST・ALTが漏れ、数値が上昇します。特に「**ALT**」は他臓器にあまり含まれないため、数値の高さは肝障害を反映します。

第59回日本肝臓学会総会では、2型糖尿病と脂肪肝についても言及しています。肥満・メタボなどの生活習慣指導による糖尿病発症リスクの軽減はみられなかった一方で、脂肪肝では顕著な軽減がみられたことが分かりました。

さらに、「脂肪肝の原因は肥満と2型糖尿病で6割以上になる」「2型糖尿病で一般診療所に通院中の65%が脂肪肝を合併している」としています。

肥満や糖尿病・脂肪肝合併例は、肝臓がん高リスク群を見落とさないことを目的としています。現在、当てはまらない症例も、将来的には進行するリスクがあるため、かかりつけ医でのフォローが重要です。

ALT一般的な健康診断で広く知られている肝機能検査の指標です。かかりつけ医による採血や腹部超音波検査などを受け、必要があれば消化器内科での、より詳しい検査を受けることで、肝疾患の早期発見・早期治療に繋げることを目的として、国民病の一つと言える

近年、肝臓病でも頻度の高かったウイルス性肝疾患の治療法は進歩し、高い可能性で肝臓病から命を守ることができる時代となりました。しかし、最近では特に、生活習慣病を基盤とする

脂肪肝などが進行して肝硬変や肝臓がんに至ることも増えており、注意が必要で、肝細胞が傷つくと細胞内のAST・ALTが漏れ、数値が上昇します。特に「**ALT**」は他臓器にあまり含まれないため、数値の高さは肝障害を反映します。

奈良宣言2023とは

どんな原因があるの？

脂肪肝と肥満・糖尿病

在宅勤務の普及や新型コロナウイルス感染症対策による外出自粛の余波もあって、アルコール性肝炎や脂肪肝になる人が増えています。

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、アルコールの飲みすぎや脂肪肝が原因で慢性肝炎になっても自覚症状が出ず、気づかないうちに肝硬変や肝臓がんに行ってしまうことも少なくありません。そのため、日本肝臓学会が2023年6月、肝臓の健康度を表すある数値が30を超えたら、かかりつけ医を受診するように促す「奈良宣言2023」を出しました。かなり厳しい数字で私も当初ビックリしましたが、それだけ早めに対処しないと危険だというメッセージだと受け止めています。

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)

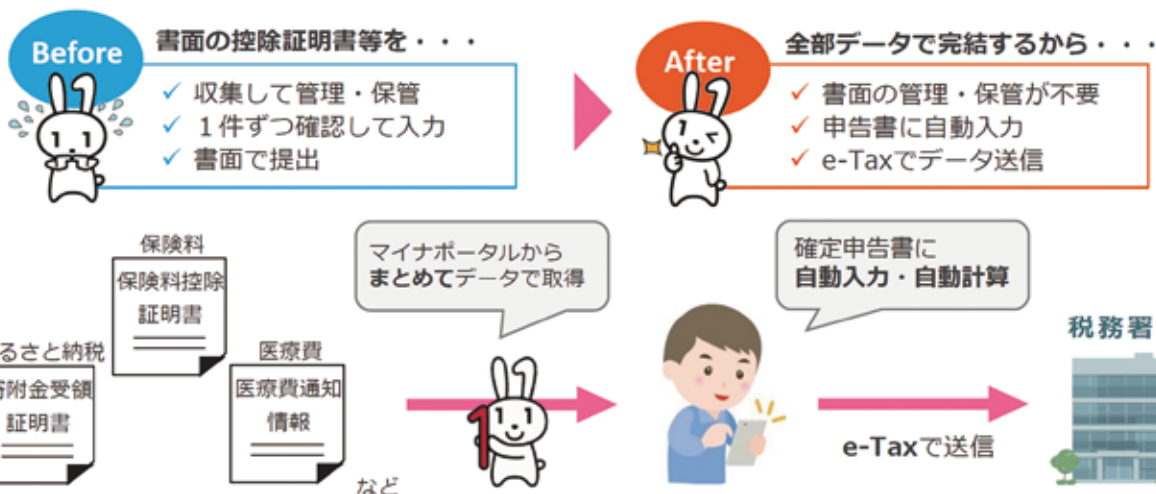
URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274

マイナンバーカード × マイナポータルと連携 確定申告書に自動入力

ご利用のメリット！

マイナンバーカードを利用して、マイナポータル経由で、申告に必要な各種証明書等のデータを一括取得し、確定申告書の該当項目へ自動入力できます（マイナポータル連携）。控除証明書等の集計や1件ずつ入力する手間が不要で大変便利です♪



令和6年1月以降の対象はこちら！

収入関係

- NEW** 給与所得の源泉徴収票※
- 公的年金等の源泉徴収票
- 株式の特定口座

控除関係

- 医療費・ふるさと納税
- 生命保険・地震保険
- 社会保険(国民年金保険料、国民年金基金掛金) **NEW**
- NEW** iDeCo・**NEW** 小規模企業共済掛金
- 住宅ローン控除関係

※「給与所得の源泉徴収票」の情報が自動入力の対象になるためには、お勤め先（給与等の支払者）が税務署にe-Taxで給与所得の源泉徴収票を提出していることが必要です（「年間の給与等の支払金額が500万円を超えるもの」などの提出要件があります。）。

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。

