



いふべき



税務

- 税に関する作文
- 税に関する習字、標語
- 税に関する絵はがきコンクール受賞作品
- 税金教室IIを受講して

経営・経済

- 従業員の行動を変えるポイントとは?
- 職場の睡眠対策が欠かせない時代です
- 福島近海ヒラメのトリチウム
- 国立大学の予算はごみ処理費の半分以下!?
- ごみの少ない自治体ベスト10
- 必ずある潜在需要を掘り起させ
- 「人への影響、無視できる」



CONTENTS

税務コーナー

- 1 税務広報
- 4 税に関する作文
- 6 税に関する習字、標語
- 8 税に関する絵はがきコンクール受賞作品
- 10 税金教室Ⅱを受講して
- 12 その他
 - ・年末調整計算シート
 - ・とまらない“人手不足倒産”
 - ・中企庁・「賃上げ・最低賃金対応支援サイト」
 - ・高校生・中学生の「税の作文」
- 14 県税だより
- 15 iDeCoのメリットと令和7年度税制改正について
～経理課社員リサと顧問税理士サキ先生の
税務問答～
- 16 ～実践税務調査～
期末未払金賞与の債務の確定



絵はがきコンクール
大垣税務署長賞
垂井町立宮代小学校
中嶋 あかりさん

大垣法人会女性部会では、租税教育の一環として、税金が毎日の生活の中でどのように役立っているのかということに理解と関心を深めていただくために、小学6年生を対象に第15回税に関する絵はがきコンクールを実施しました。
総数322枚のご応募をいただき、厳正なる審査の結果、この作品が大垣税務署長賞を受賞しました。

経営・経済コーナー

- 17 従業員の行動を変えるポイントとは?
- 18 職場の睡眠対策が欠かせない時代です
- 19 福島近海ヒラメのトリチウム
「人への影響、無視できる」
- 20 国立大学の予算はごみ処理費の半分以下!?
ごみの少ない自治体ベスト10
- 21 必ずある潜在需要を掘り起こせ
- 知つとく・なっとくコーナー
- 22 2026年の運勢(岐風 尚優)
- 24 知りたい、現代のお酒との付き合い方
- おたのしみコーナー
- 25 7つの間違い探し
- 雑談・雑学の庭
- 25 強い子に育て、丙午生まれ

大垣税務署からのお知らせ

○確定申告はスマホとマイナンバーカードでさらに便利に!

令和7年分の確定申告は、スマホとマイナンバーカードを利用した「ご自宅等からのe-Tax申告」を是非ご利用ください。

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、画面の案内に沿って金額等を入力するだけで、所得税・消費税・贈与税の申告書、青色申告決算書、収支内訳書の作成やe-Taxによる送信ができます。

なお、マイナンバーカードを利用してe-Taxで申告する際、マイナポータルと連携することにより、給与所得や公的年金等の源泉徴収票、医療費等の情報が自動入力されるため、より簡単・便利に手続きを行うことができます。

○申告書等の提出先

大垣税務署では、令和6年7月から「内部事務のセンター化」を実施しており、申告書、申請書及び添付書類等を提出する場合は、以下のとおり、提出先が異なりますのでご承知ください。

・e-Tax(データ)により提出する場合

➢ 従来どおり大垣税務署へ送信願います。

・書面により提出する場合

➢ 業務センターへ郵送願います。

【郵送先】〒460-8527
名古屋市中区三の丸三丁目2番4号
名古屋第二国税総合庁舎
名古屋国税局 業務センター

○国税に関するご質問・ご相談は国税庁ホームページで解決!

確定申告に関するご質問・ご相談は、国税庁ホームページ「チャットボット」や「タックスアンサー」をご利用ください。

また、国税庁ホームページで解決しない場合には、「**国税相談専用ダイヤル**」
(Tel 0570-00-5901)(音声ガイダンス後「0」番を選択)へお問い合わせください。

チャットボット



税務職員ふたば

確定申告会場へのご来場をお考えの方へ

確定申告会場では、ご自身のスマホを利用した申告をご案内しています。

- 確定申告会場への入場には、「入場整理券」が必要です。
⇒入場整理券は各会場で当日配付しますが、LINEを通じたオンライン事前発行も可能です。
- ご来場の際は、次の書類等をご準備ください。
 - ✓ マイナンバーカード
 - ✓ マイナンバーカードのパスワード2つ
 - ①署名用電子証明書のパスワード
(英数字6~16文字)
 - ②利用者証明用電子証明書のパスワード
(数字4桁)
 - ✓ 源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類
※マイナンバーカードをお持ちでない場合は、運転免許証等の身元確認書類とマイナンバーが分かれる書類をお持ちください。

▶ 入場整理券の取得方法

- オンラインで 事前発行
LINEアプリで国税庁LINE公式アカウントを友だち追加してください。



友だち追加は
こちらから！

又は

● 確定申告会場で 当日配付

入場整理券の配付状況に応じて、後日の来場をお願いする場合がありますので、ご了承ください。配付状況は国税庁HPから確認できます。



マイナンバーカードのパスワードを忘れた・ロックされたときは
パスワードを忘れた場合やロックされた場合は、市区町村役場で再設定していただくか、公的個人認証サービスのポータルサイトをご確認ください。



令和7年分の所得税・個人事業者の消費税・贈与税の申告会場は、
大垣市情報工房 5階「スイングホール」

開設日：令和8年2月16日(月)から3月16日(月)まで ※税務署の閉院日(土・日・祝日等)を除く。

所在地：大垣市小野4丁目35番地10 ※大垣市情報工房への電話によるお問い合わせはご遠慮ください。



書かない 確定申告

マイナンバーカードで 自宅からe-Tax



メリット たくさん♪



自宅から
申告可能



24時間
利用可能



受信通知から
いつでも内容確認



添付書類
提出不要



早期還付
(3週間程度で還付)

※一部の書類を除きます
イメージデータによる提出も可能

※書面提出の場合は
1か月~1か月半程度で還付

スマホでも
できちゃう♪

- ✓ 確定申告書等作成コーナー
なら金額等を入力するだけで
自動計算で申告書が完成！

- ✓ マイナポータル連携で
給与、ふるさと納税、医療費等が
自動入力できる！

※ご利用には事前準備が必要です



国税庁 法人番号7000012050002



マイナポータル連携
の詳細はこちら



税に関する作文

減税だけでは 解決しないと考える理由

大垣市・安八郡安八町組合立 東安中学校 1年 藤崎 志穂



最近、テレビのニュースなどで「減税」という言葉をよく耳にします。税金を減らせば家計の負担が軽くなり、経済が良くなるなどの考えから、多くの人が減税を求めています。しかし、私は減税だけでは日本の社会や経済の問題を解決することはできないと思います。

その理由を私の考え方を交えながら述べたいと思います。まず、税金は国や自治体が社会のために様々なサービスを提供するのに必要な財源です。たとえば、学校の教育、病院での医りよう、道路や橋などの整備、治安の維持など、私たちの生活を支えてくれているサービスの多くは税金でまかなわれています。減税が進めば、手元に残るお金は増えます。しかし、その分社会全体のサービスが減ったり、質が下がったりする恐れがあります。私たちが安心安全に暮らせる社会を守る為には、ある程度の税金は必要だと思います。

次に、日本は高齢化が進み、医りようや介護にかかる費用が年々増加しています。これらの費用をまかなう為には税金や社会保険料が欠かせません。減税が進むと、医りようや介護の質が低下したり、必要なサービスを十分に受けられなくなるリスクがあります。特に高齢者が増える中で、社会保障を維持する為には安定した税収が必要だと思います。減税だけを追求することは長い目で見れば、福祉の後退につながるかもしれません。

また私は、税金は単にお金を集めているだけでなく、経済のバランスを調整する役割もあると考えています。たとえば、所得が多い人に対して高い税率をかけたり、環境や治安に悪影響を与える行為に課税したりすることで、公平で持続可能な社会を目指していくと思います。もし、減税だけを求め、こうした税の役割が軽視されると、格差の拡大や環境問題の悪化など、新たな社会問題が生まれる可能性もあると思います。なので私は、税制は単なる負担ではなく、社会全体の調和を保つ為の仕組みだと考えています。もちろん、現在の税制には改善すべき点やむだづかいを減らす必要があることは否定できません。むだな支出を減らし、効率よく税金を使うことはとても大切です。しかし、それと減税はまったくの別問題であり、ただ税率を下げるだけで問題が解決するわけではありません。税収が減れば、それだけ国や自治体の財政が苦しくなり、公共サービスの低下や借金の増加という別の問題を生み出す可能性があります。私は、税金に対してはバランスが大切で、むだなくしつつ必要な財源は確保して、社会全体が安心して暮らせることが重要だと思います。減税だけを求めるのではなく、税金の使い道などについてみんなで考え、議論を深めていくことも大切だと思います。

以上のような理由から、私は「減税だけではダメだ」と考えています。税金は重要な仕組みです。未来の為にバランスのよい税制を目指していくべきだと思います。

中学生の 「税に関する作文」表彰

大垣地方納税貯蓄組合連合会では、租税教育の一環として、中学校の生徒の皆さんに税について正しく理解してもらうことを目的に、作文の募集を行いました。

大垣税務署管内の中学校、11校から171編の応募があり、次の皆さんに入賞されました。

岐阜県総務部長賞
大垣市・安八郡安八町組合立東安中学校 2年 河路 るこ

大垣税務署長賞
大垣市・安八郡安八町組合立東安中学校 1年 藤崎 志穂

大垣地方納税貯蓄組合連合会長賞
輪之内町立輪之内中学校 3年 濱田 結花

西濃県税事務所長賞
大垣市・安八郡安八町組合立東安中学校 3年 大野 成美

大垣地方税務推進協議会長賞
輪之内町立輪之内中学校 3年 匠 名

大垣税務連絡協議会長賞
輪之内町立輪之内中学校 3年 篠田 夢月

中日新聞社賞
海津市立日新中学校 2年 石津 光結

OKB大垣共立銀行賞
輪之内町立輪之内中学校 3年 荒川 美結

十六銀行賞
輪之内町立輪之内中学校 3年 服部 未瑚

大垣西濃信用金庫賞
大垣市・安八郡安八町組合立東安中学校 3年 桑原 聖

三菱UFJ銀行賞
海津市立日新中学校 2年 池田 音王

滋賀銀行賞
輪之内町立輪之内中学校 3年 奥地 例貴

岐阜信用金庫賞
海津市立城南中学校 3年 伊藤 創志

西濃農業協同組合賞
輪之内町立輪之内中学校 3年 森 由里愛

大垣地方納税貯蓄組合連合会金賞
海津市立日新中学校 2年 伊藤 幸代

大垣地方納税貯蓄組合連合会銀賞
大垣市立東中学校 2年 辻野 そよ香

大垣地方納税貯蓄組合連合会銅賞
海津市立日新中学校 1年 河合 翔大

小学生の「税に関する習字」表彰

大垣地方納稅貯蓄組合連合会では、租税教育の一環として、小学校の児童の皆さんに税について正しく理解してもらうことを目的に、習字の募集を行いました。

大垣税務署管内の小学校、61校から759作品の応募があり、次の皆さんに入賞されました。



名古屋国税局長賞



東海納稅貯蓄組合連合会長賞



大垣税務署長賞

名古屋国税局長賞	大垣市立小野小学校	6年	尾関 右京
東海納稅貯蓄組合連合会長賞	大垣市立青墓小学校	6年	鮫島 菖
大垣税務署長賞	揖斐川町立北方小学校	5年	渡邊 順真
大垣地方納稅貯蓄組合連合会長賞	揖斐川町立北方小学校	6年	井川 葉奈
西濃県税事務所長賞	大垣市立東小学校	6年	坂 紗朱
大垣地方税務推進協議会長賞(6年)	養老町立池辺小学校	6年	田中 咲妃
大垣地方税務推進協議会長賞(5年)	養老町立養老小学校	5年	伊藤 順人
大垣税務連絡協議会長賞(6年)	海津市立城山小学校	6年	加藤 愛望
大垣税務連絡協議会長賞(5年)	安八町立結小学校	5年	安田 紗保
中日新聞社賞(6年)	神戸町立神戸小学校	6年	名和 心咲
中日新聞社賞(5年)	養老町立上多度小学校	5年	森田 千尋
OKB大垣共立銀行賞	大垣市立青墓小学校	6年	山口 緑珠
十六銀行賞	垂井町立垂井小学校	6年	野澤 正貴
大垣西濃信用金庫賞	大垣市立中川小学校	6年	安藤 希
三十三銀行賞	大垣市立宇留生小学校	6年	高崎 麻瑚
桑名三重信用金庫賞	池田町立温知小学校	6年	樋口 凜花
いび川農業協同組合賞	大垣市立西小学校	6年	大谷 梨衣奈
岐阜商工信用組合賞	安八町立結小学校	6年	岡田 恵夏
大垣地方納稅貯蓄組合連合会金賞	安八町立名森小学校	6年	服部 彩夢
大垣地方納稅貯蓄組合連合会銀賞	神戸町立南平野小学校	6年	森 彩華
大垣地方納稅貯蓄組合連合会銅賞	神戸町立南平野小学校	5年	小寺 佐奈

令和7年度「税に関する標語」表彰

大垣間税会では、中学校の生徒の皆さんに税について理解を深めていただくことを目的とした租税教育に力を入れており、その一環として、税の標語の募集を行いました。

大垣税務署管内の中学校(2年生)、9校から1,314作品の応募があり、次の皆さんに入賞されました。

大垣間税会 金賞
人知れず みんなを支える 消費税 白川 柑太
大垣市立東中学校

大垣税務署長賞
税金で あなたと歩む 未来へと 鈴木 一紘
大垣市立上石津学園

大垣税務連絡協議会長賞 大垣市立星和中学校 石田 夢来 子供でも 買い物すれば 納税者

大垣商工会議所会頭賞 大垣市立赤坂中学校 秦 壮汰朗 よく知ろう 税の仕組みと 使い方

大垣間税会 銀賞 大垣市立興文中学校 坪田 結宇 僕たちの 笑顔を作る 明日の税

大垣市立東中学校 金森 世哩 理解しよう 税のしくみと 使い道

大垣市立西中学校 後藤 彩乃 ふるさとへ 感謝と貢献 納税で

大垣市立北中学校 野沢 潤羽 税金は 誰もが使える 未来貯金

大垣市立西部中学校 澤頭 芽生 税金は 一番身近な 支え合い

大垣間税会 銅賞 大垣市立東中学校 村端 邦一 明るくて 豊かな未来を 造る税

大垣市立西中学校 松本 ちかげ 税金で 溢れる笑顔と より良い未来

大垣市立江並中学校 白井 みくる 税を知り 踏み出す一歩 明るい未来

大垣市立江並中学校 山本 翔太 納税の 仕組みと義務と 知る責任

大垣市立赤坂中学校 上田 環寧 税金で みんな安心 笑顔咲く

大垣市立赤坂中学校 馬渕 愛 税金は 未来の人への バトンパス

大垣市立西部中学校 小野 薫乃 もっと知ろう 未来をきずく 税のこと

大垣市立星和中学校 和田 弘杜 消費税 身近な暮らしを 支えてる

絵はがきコンクール

第15回 税に関する

大垣法人会女性部会では、租税教育の一環として、税金が毎日の生活の中でどのように役立っているのかと
いうことに理解と関心を深めていただくために、小学6年生を対象に実施しました。

総数322枚のご応募をいただき、厳正なる審査の結果、各賞22作品を選出しましたので、ご紹介いたします。



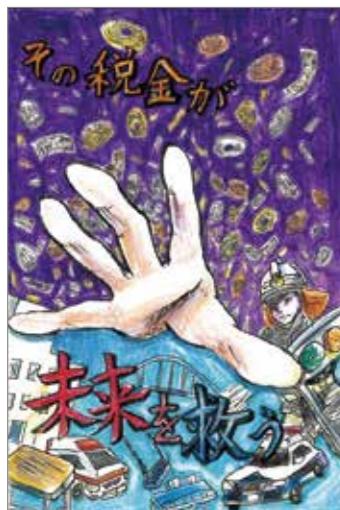
大垣税務署長賞

垂井町立宮代小学校
中嶋 あかり さん



連絡協議会長賞

海津市立海津小学校
奥井 淳愛 さん



会長賞

大垣市立中川小学校
川合 琴葉 さん



女性部会長賞

垂井町立東小学校
柳瀬 玲皇 さん



金賞

海津市立海津小学校
水谷 友香 さん



金賞

大野町立東小学校
岡田 莉奈 さん



銀賞



銀賞



銀賞



銀賞



銅賞



銅賞



銅賞



銅賞
大垣市立青墓小学校
上田 純寧 さん



佳作



佳作



佳作



佳作
大垣市立青墓小学校
船田 康介 さん



佳作



佳作



佳作



佳作
垂井町立宮代小学校
大井 治岳 さん



受講者の声

税金教室Ⅱを受講して

高田建設株式会社 安藤 里奈

この度は、大垣法人会様主催の税金教室Ⅱを受講させていただき、誠にありがとうございました。

わたしは建設業の経理に携わっており、税制改正は経理業務に大きく影響を及ぼすため、意識的な情報の収集を心掛けておりますが、なかなか全て正しく把握することは難しいと感じております。税制改正や制度を解説していただける「税金教室Ⅱ」は、業務を正確に行う上でとても参考になりますし、今回の研修会においても大変有意義な時間とることができました。

今回の研修会では法人税・消費税、年末調整、贈与・所得税の実務について重要なポイント・間違いや点、税務調査で指摘されやすい事項等を冊子や参考資料を使いわかりやすく解説していただきました。

法人税の解説で特に理解が深まった内容として、商品等の販売による売上は、商品等の「引渡し」があった日の事業年度において計上しなければならず、事業年度末までに「引渡し」が完了しているにもかかわらず翌事業年度の売上として計上するという売上計上漏れ、いわゆる期ずれが税務調査で問題になりやすい点でした。当社の場合は、期末直前に完了した工事で請求が翌期となった場合は間違いやすい為、決算時は期末をまたいで完成・引渡しが行われる工事について、売上と工事原価が正しい事業年度に計上されているか確認することが重要であると認識できました。また、入金があってから売上を把握するということも稀に発生するため、経理部だけでなく、営業部や

工務部との情報共有をすることは適切かつ正確な売上計上を行うために重要な事項であると再認識できました。

消費税については、インボイス制度になったことで請求書等に消費税額や適用税率が明確に記載されているため、税区分の入力がしやすくなりましたが、非課税と免税の違いや、非課税と不課税の違い等、理解が不十分な部分については、今回配布いただいた参考資料やタックスアンサー等の税の取り扱いを調べる情報も紹介いただきましたので、正しく税区分の入力ができるよう活用させていただきたいと思います。

年末調整の実務については、今年は基礎控除の見直しなど大きな改正があり、ニュースやネットでも間違いやないと取り上げられていることから不安を感じておりましたが、改めて改正点をわかりやすく説明していただき理解を深めることができました。これから教えていただいた内容を踏まえ、正確に年末調整の控除申告書に記入してもらえるよう努めていきたいと思います。

これまでインボイス制度や定額減税等、しっかりと把握しているつもりでも理解が甘く問題が生じたり修正に時間を要するといったことがありました。そのような事態を防ぐためにも税金について正確な内容を把握できる税金教室は大変貴重であり、今回の研修会で学んだことを業務に活かしていくとともに、時間の都合上省略となった部分についても勉強を進め、円滑に業務を進めていくように努めてまいりたいと思います。

最後に「税金教室Ⅱ」を開催していただきました大垣法人会様、大垣税務署の皆様、心より御礼申し上げます。

受講者の声

税金教室Ⅱを受講して

赤坂通運株式会社 廣瀬 三恵子

この度は、大垣法人会様主催の「税金教室Ⅱ」を受講させていただきまして、ありがとうございました。

私は経理業務に携わっていますが、毎年なんらかの税法改正があり改正内容などの説明していただける「税金教室Ⅱ」は、大変参考になりました。

法人税は、棚卸資産期末在庫の計算ミスにより、粉飾決算になりうる事もあるため、決算業務を正しく集計・確認して、正確な経理処理をしていきたいと思います。

源泉所得税の令和7年度税制改正で、所得税の基礎控除や給与所得控除に関する見直し、特定親族特別控除の創設が行われ、年末調整の源泉徴収事務に変更がありますが、適正な年末調整事務を行えるように準備していきたいと思います。

所得税のスマホを利用した確定申告(e-Tax)について、マイナンバーカードで自宅から確定申告ができる、医療費控除やふるさと納税など寄付金控除の適用が受けられる説明をしていただいたので、今後機会がありましたらやってみようと思います。

昨年の「税金教室Ⅱ」では、国税ダイレクト方式電子納税依頼書兼国税ダイレクト方式電子納税届出書の説明で、必要事項を記載して税務署へ提出により、給与支払い処理後に源泉所得税の納付は、インターネットバンキング納付手続をすると、引落日に支払われて簡単に助かります。ありがとうございました。

大垣法人会様が定期的に勉強会を開催していただけるおかげで、税務の知識を得ることができました。大垣法人会様、講師を務めていただきました大垣税務署の皆様に改めて感謝申し上げます。



**税金教室Ⅰ・Ⅱ
開催のご案内**

日 時 令和8年 6月16日(火)10:00～
令和8年11月12日(木)10:00～

場 所 大垣市情報工房5F
スイングホール
(大垣市小野4-35-10)

講 師 大垣税務署 職員

受講料 無料(資料・昼食付き)

年末調整計算シート

国税庁では、ホームページ上に「年末調整がよくわかるページ(令和7年分)」を開設し、基礎控除及び給与所得控除の見直し、扶養親族等の所得要件の改正、特定親族特別控除の創設など、昨年からの変更点を踏まえた年末調整の手順等を解説する動画やパンフレットや源泉徴収票など各種様式の記載例、年末調整手続の電子化に向けた同庁の取組に関する最新情報等を紹介している。

加えてこのページ内には、源泉徴収簿等を用いた年末調整の計算を効率的に行うことができる「年末調整計算シート」の令和7年用の提供を開始している。

利用するには、エクセル形式の年末調整計算シートを、ページ内のリンク先からダウンロード及び保存。エクセルデータには計算シートと集計シートがあり、計算シートでは、給与所得者(従業員)の給与の総額、従業員から提出を受けた扶養控除等申告書に記載されている控除対象扶養親族の人数や控除額等を入力することで税額を効率的に計算できる。集計シートでは、各従業員の給与と徴収税額等の集計を表形式で簡単にまとめられる。

エクセルデータ内には、計算・集計シートの入力方法や年末調整に関わる専門用語の意味、計算シート内で入力する扶養控除等申告書の記載欄を説明するとともに、Q&Aやチェック表などクリックすれば参考情報を閲覧できるリンク機能も設けている。

とまらない“人手不足倒産”

東京商工リサーチによると、昨年9月に“人手不足”を要因とした全国企業倒産(負債1,000万円以上)は46件発生し、調査を開始した平成25年以降での月間最多を記録。昨年1月から9ヶ月間の累計も過去最多の285件に達し、前年同期と比べて31.3%も大幅増となるなど、状況は拡大し、深刻さも増している。

昨年1月から9月までの人手不足倒産285件を要因別にみると、「求人難」105件(前年同期比16.6%増)、「人件費高騰」92件(同26.0%増)、「従業員退職」88件(同62.9%増)と続いており、すべてで前年同期を上回り過去最多を記録した。形態別では破産が9割以上の265件(前年同期比34.5%増)を占め、以下、取引停止処分9件(同50%増)、民事再生法8件(同20%減)の順。業種別では、働き方改革関連法による2024年以降、物流・運送業界で生じている「2024年問題」でも取り上げられた運送業の一般貨物自動車運送業が40件と最も多い。そして、資本金1千万円未満が176件と6割超となり、小・零細企業では経営再建への資金力が乏しく人的リソースも不足し、長年にわたる業績不振から脱却できず破産を選択するケースが多いようだ。

なお同社では、令和7年10月から最低賃金が全国平均1,121円に引き上げられ、コストアップで収益確保が難しい中小企業を中心に、人手不足倒産が初めて年間300件を超えると確実視しており、今後の動向が気になるところだ。

中企庁・「賃上げ・最低賃金対応支援サイト」

政府の度重なる賃上げ等の施策や、過去最大となった昨年度の最低賃金引き上げに、中小企業・小規模事業者の中には対応を苦慮しているところも少なくない。そのような中、中小企業庁は、賃上げ・最低賃金対応をしながら、新製品開発、新設備の導入、販路開拓、従業員の待遇改善や人材確保に取り組む企業を支援・応援するため、昨年10月30日に「賃上げ・最低賃金対応支援特設サイト」を立ち上げた。

同サイトは、同庁が中小企業向けに設置している「ミラサポplus」の中に設けられ、人件費増加額シミュレーションや、補助金・助成金(IT・設備投資支援に関する補助金、業務改善助成金、キャリアアップ助成金等)、税制優遇(賃上げ促進税制)、相談窓口(よろず支援拠点、働き方改革推進支援センター等)といった、自社に合った支援策をすぐに見つけられるよう工夫されており、これと合わせて関連する補助金や相談窓口などの支援策や最新情報も提供している。

具体的には、従業員の賃金を引き上げた際のコストを計算出来るシミュレーションを掲載するほか、収益向上のヒント・補助金・助成金・税制・相談窓口など賃上げ原資確保の為に必要な支援策についても簡単に閲覧・確認できる。

その他、賃上げ原資の確保対策方法なども盛り込まれており、各負担をできるだけ抑えながら賃上げ等を検討する一助となる。

高校生・中学生の「税の作文」

国税庁は、学校教育の中で学習したことや自分自身の経験・体験などを通して、税の意義や役割について考えたことを作文の形で発表し、税に対する関心を高校生に一層深めてもらうため、昭和37年から「税に関する高校生の作文」の募集を毎年実施している。

64回目を迎えた令和7年度の作文募集では、全国の高等学校の30.9%にあたる1,505校から、全国の生徒数の5.9%にあたる17万3,021編の作文が寄せられた。各税局(所)管内から1名ずつ計12名が国税庁長官賞を受賞し、各局(所)又は各税務署の幹部が表彰校を訪問して賞状及び記念品を贈呈する。

また、全国納税貯蓄組合連合会(藤波一博会長)は国税庁と共に(後援:(一社)大蔵財務協会、日本税理士会連合会、(公財)全国法人会総連合)で、租税教育の推進の一環として中学生の「税についての作文」の募集を実施。第59回目の令和7年度の作文募集では、全国の中学校の64.5%にあたる6,339校から、全国の生徒数の13.7%にあたる42万6,388編の応募があり、同年11月に内閣総理大臣賞や財務・総務・文部科学大臣賞などの受賞者を決定している。

高校生・中学生の税の作文の優秀者及び優秀作品は、国税庁ホームページ内の「税の学習コーナー」に過去3年度分のものと合わせて掲載されており、中高生の視点で書かれた力作揃いの税の作文も読むことができる。

岐阜県からのお知らせ

法人県民税の法人税割の超過課税を継続します

岐阜県では、昭和51年2月1日から令和8年1月31日までの間に終了する各事業年度分の特例措置として、法人県民税の法人税割において超過課税を実施してきたところですが、このたび、この超過課税を令和13年1月31日まで5年間継続実施することになりましたので、お知らせします。

この超過課税制度は、法人税割の納税義務者である法人が一定の要件を満たす場合に、条例において定められた超過税率（地方税法上の標準税率を超える税率）によってその課税を行うものですが、具体的には下表のとおり税率が適用されることとなりますので、申告に当たってはご注意いただきますようお願いいたします。

法人の区分	法人税割の税率	
	平成26年10月1日から 令和元年9月30日までの 間に開始する事業年度	令和元年10月1日以降 に開始する事業年度
○資本金の額又は出資金の額が1億円を超える法人 ○保険業法に規定する相互会社 ○法人税割の課税標準となる法人税額が年1千万円を超える法人	4.0% (※)	1.8% (※)
○上記以外の法人	3.2%	1.0%

*税率のうち0.8%が超過課税分です。

超過課税の詳細はこちら

岐阜県 超過課税

検索



超過課税による增收分の約16億円（令和6年度決算見込額）は、少子化対策の推進、社会福祉の充実及び教育の振興を図るための財源として活用しています。

○超過課税についてのお問い合わせ先

西濃県税事務所 総務課課税課 事業税係 TEL：0584-73-1111 内線 253・298

iDeCoのメリットと令和7年度税制改正について

～経理課社員リサと顧問税理士サキ先生の税務問答～

税理士 手嶋 浩明

リサ 知人からiDeCo（イデコ）を勧められたのですが、そもそもiDeCoとはどのような制度ですか？
サキ先生 iDeCoは、公的年金（国民年金・厚生年金）とは別に任意で加入できる私的年金の一つで、自分で決めた掛け金額を積み立てて運用し、原則60歳以降に老齢給付金を年金として定期的に、または一時金として一括で受け取ることができます。なお、これらを併用することもできます。

リサ どのような税制上のメリットがあるのでしょうか？
サキ先生 iDeCoには、3つの税制上のメリットがあり、①掛け金の支払（拠出）時、②運用中、③給付を受けるときにそれぞれ税制優遇を受けることができます。①iDeCoの掛け金は、全額が所得控除（小規模企業共済等掛け金控除）の対象となりますので、所得税等の税金が軽減されます。②一般的な金融商品は運用益が課税対象（源泉分離課税・税率年20.315%）となりますが、iDeCoなら運用益も非課税で再投資も可能です。③iDeCoを年金として受け取る場合は「公的年金等控除」の対象に、一時金の場合は「退職所得控除」の対象になりますので、ここでも税金が軽減されます。

リサ 令和7年度税制改正でiDeCoが改正されたようですが、内容を教えてください。
サキ先生 3点あります。まず、iDeCoの掛け金の拠出限度額が次表のとおり、引き上げられます。

加入区分	上限額・改正前	上限額・改正後
第1号被保険者（自営業者等）	月額6.8万円 (国民年金基金とiDeCoの合算)	月額7.5万円 (国民年金基金とiDeCoの合算)
第2号被保険者 企業年金あり(掛け金額)	月額5.5万円－企業年金 (上限2万円)	月額6.2万円 (企業年金とiDeCoの合算) (※)
第2号被保険者 企業年金なし(会社員)	月額2.3万円	月額6.2万円
第3号被保険者 (専業主婦(夫))		月額2.3万円

(※)iDeCoの上限2万円は撤廃

次に、加入可能年齢が、現行65歳未満から、70歳未満に引き上げられます。ただし、老齢基礎年金やiDeCoの老齢給付年金を受給していない場合に限ります。

最後に、退職所得課税の見直しが行われます。退職所得控除の計算における勤続期間等の重複排除の特例いわゆる「5年ルール」が「10年ルール」に変更になります。これまでiDeCoを一時金として受け取った後、5年以上経過した後に勤務先から退職金を受け取れば、それぞれに対して加入期間や勤続年数分の退職所得控除を適用することができましたが、今回の改正で、この期間が10年に変更されます。

リサ 改正された制度はいつから適用になるのですか？
サキ先生 これらの改正の適用時期について、掛け金の拠出限度額の引き上げおよび加入可能年齢の引き上げは、令和9年1月からの予定（令和7年7月時点厚生労働省HP）です。退職所得課税の見直しについては、令和8年分以後の所得税から適用になります。

リサ 老後に向けた資産形成のために検討した方が良いですね。

期末未払金賞与の債務の確定

～実践税務調査～

税理士 牧野 義博

<会社給与規定により、支給日在職する使用人のみに賞与を支給する場合>
調査官は期末の未払金賞与について担当者に詳しい内容を聞いています。

調査官 使用人賞与の損金算入時期は、原則としてその支給をした日の属する事業年度となっていますが、それはご存じですか？

担当者 はい、承知しております。

それでは使用人に対する賞与を未払金処理された根拠を教えてください。

法人税法施行令第72条の3の第2号、すなわち次の要件を満たしますので未払金の処理を行いました。
①その支給額を、各人別に、かつ、同時に支給を受けるすべての使用人に対して通知をしていること
②通知した金額を、通知したすべての使用人に対し、その通知をした日の属する事業年度終了日の翌日から1か月以内に支払っていること

③その支給額につき通知をした日の属する事業年度において損金経理をしていること

使用人には事業年度終了日までに支払額が通知をされていますか？

12月決算ですので、11月の給与明細を渡す際に各人別に賞与の明細を同時に渡しています。

仮定の話で恐縮ですが、賞与の支給率が給与の数倍と決まっていた場合、社内の一斉メールで支給率の開示を行えば全員がわかるので、各人別に通知をしなくても認められますか？

法人税法施行令第72条の3の第2号で「その支給額を、各人別に、かつ、同時に支給を受けるすべての使用人に対して通知をしていること」と明記をされていますので、各人別の通知でなければなりません。ところで、翌事業年度の賞与の支給状況を見たところ、賞与の支給日前に退職した使用人には賞与は支払われていませんね。

担当者 はい、給与規定により、支給日までに退職した使用人に対しては賞与の支払いは行いません。

法人税基本通達9-2-43(支払額の通知)では、法人が支給日在職する使用人のみに賞与を支給することとしている場合には、その支給額の通知に該当ないとあります。

つまり、退職をする前の使用人に通知をしていたとしても、支給日までに退職した者に対して賞与を支給しなかった場合には、未払賞与は損金に算入できません。

担当者 それは支給をしなかった部分について否認されるということですね。

通知をした金額を、その通知をしたすべての使用人に対し、その通知をした日の属する事業年度終了日の翌日から1か月以内に支払っているという要件に該当しなくなりますので、未払賞与全体について否認されることになります。

つまり債務が確定していないため損金算入ができないのです。

それでは伺いますが、未払金処理をした翌事業年度において大幅な業績悪化が明確となったことから、使用人に通知した賞与を一部減額して支給をした場合はどうなりますか？

使用人に通知したことにより金額が確定していましたが、その前提となる要件に該当しなくなりますので、やはり債務の確定が崩れたこととなり未払金処理による損金算入された支給額は否認されます。

従業員の行動を変えるポイントとは？

株式会社ジェイック HRドクター編集長

古庄 拓

対象を見つけやすくなります。

そしてポイントは、ほめた後に指摘を伝える際、「でも」や「しかし」ではなく、「そして」という接続詞を選ぶことです。たとえば、「この提案資料はよくできている。ただ、もう少し〇〇があれば…」より「この提案資料はよくできている。そして、〇〇を加えるとさらに魅力が伝わるよ」です。後者の伝え方をすると、相手は承認プラスアルファの提案として指摘やフィードバックを受け入れやすくなります。

「ほんの一言の違い」が、相手の気持ちを左右します。ストレートに指摘し、強制的に行動を修正する必要がある緊急時もあるでしょう。同時に、継続的な行動変化を生むためには「相手が気持ちよく行動を改善できる伝え方」を習慣化することが重要です。

職場でもプライベートでも、指摘する目的は相手の行動を変えることです。正しい指摘でも伝え方を誤れば相手の心は閉ざされます。「行動を変える」という目的達成のために伝え方を選ぶ——そんな風に考えてみてください。あなたの言葉が、相手の成長のきっかけとなるよう、「ほめる+『そして』」をぜひ実践してみてください。



職場の睡眠対策が欠かせない時代です



産業カウンセラー 柏木 勇一

会議中つい眠ってしまった、どうしようと訴える社員

このような相談をしてきたのは、運送会社管理部30代のAさん。社歴13年で運送業務から管理部門に異動して3年。効率的な輸送ルートについて話し合う昼食後の会議で、突然睡魔に襲われウトウトした瞬間、上司から「気合が入っていない」と大声で叱られたのです。クスクス笑う同僚、舟をこいでいる人もいました。睡眠は問題ないのにどうして眠ってしまうのか、という問い合わせでした。

皆さんはどう考えますか？睡眠時間は個人によって、またシフト勤務など働き方によっても異なります。睡眠のメカニズムはまだ解明されていない部分はありますが、睡眠そのものについて理解が足りないという日本の現状は指摘できます。昼食後に眠気に襲われるのは普通の現象で、その時間帯に会議をすること自体にも問題があるのです。睡眠について間違った解釈をすることで業績にも影響することをぜひ理解してください。

「昼食後は睡魔に襲われる」ことを忘れない対応を

睡眠研究で著名なスタンフォード大学の西野精治教授は、日本人はOECD諸国の中でも睡眠時間が短いとされ、健康を損ねたり、生産性低下の一因にもなっていると指摘しています。厚労省も、たまたま睡眠不足を「睡眠負債」と表現して改善を進めています。もう10年前になりますが、厚労省は「健康づくりのための睡眠指針」を作成、午後3時前の20~30分の短い昼寝でリフレッシュすることを推奨しています。「睡眠負債」対策より一步進んだ

「戦略的仮眠」と呼ばれる、より効率的にクリエイティブに仕事をするための職場の対応、それが昼寝の勧めです。

Aさんの職場のような昼食後の会議は、多くの職場では通常のことかもしれません、実は人間の睡眠リズムを軽視していると言えるでしょう。睡魔に襲われる時間に仮眠をとることで、①能率が上がる、②前日の疲れが取れる、③ストレスが減る、などの効果があることを西野教授は強調しています。

昼でも職場に仮眠室を設けている職場もあります

まだ一部の企業ですが、短時間の昼寝を導入したところ、午後の仕事に取り組む姿勢が前向きになった、という事例があります。外資系企業が多いのですが、仮眠室を設けて対応している大手不動産会社の場合、時間帯は一番眠気が強くなる午後2時前後。仮眠時間は20分。机に顔を伏せて眠る方法。これだけでもリフレッシュ効果が出て、作業効率が上がったと報告されています。

問題はシフト勤務。製造業だけではなく、病院、警察署、消防署なども交代勤務で24時間をカバーしています。それぞれが睡眠対策を工夫していますが簡単ではないでしょう。夜間の職場で高照度のライト、特にブルーライトを使ってメラトニンの分泌を抑え、勤務中でも眠くならない状態を作っている工場もあります。

生体のリズムを維持する職場の睡眠対策は重要、ということを今回は指摘しました。「うちの会社は無理だよ」と諦めないで皆で考えませんか。睡眠時無呼吸症候群という怖い病気もありますが、これは専門医による治療の領域です。

本誌のみとしコピー厳禁

福島近海ヒラメのトリチウム 「人への影響、無視できる」

産経新聞科学部記者

伊藤 壽一郎

約5~60キロ、深さ約20メートルと50メートルの代表点で評価しました。

ヒラメを選んだのは、沿岸の一定の海底域にとどまりやすく評価に適した重要資源だからで、海況の再現性はシミュレーションと実際の観測値の照合によって精度を確認したそうです。また、トリチウムは水とともに短期間で体から出入りする「自由水型」ではなく、体に長く残り得る「有機結合型(OBT)」の量を推定しました。

これなら、季節や海況が変わっても、場所や時間、魚種の違いをまたいだ連続的な濃度の見通しが可能です。従来の調査では埋めにくい「場所・時間・魚種」の隙間を補うことで、説明力と納得感を高めました。

推定結果が示した「安心」

その結果、ヒラメ体内の最大OBT濃度は1リットル当たり0.033ベクレルと推定されました。これは、従来の調査の検出限界である同0.21ベクレルの約6分の1で、地域の自然水(雨水や河川水)の範囲である同0.24~0.81ベクレルを大きく下回る水準です。

また、中国など一部の国は納得せず、福島産海産物の禁輸を継続し、輸出への影響が続いている。そのため、数値だけでは伝わりにくいという課題を解決し、「いつ・どこで・どの魚に・どれだけ残るか」を将来の見通しまで含めて説明できる仕組みが必要になりました。

こういった背景から、研究チームは、測定で得られる点の情報に加え、連続した見取り図として示せる新しい説明手法を開発。地域の産業と消費者の安心への貢献に挑みました。

海の動きと食物連鎖を複合

研究チームは、海の動きを再現する海洋拡散モデルと、プランクトン→小魚→ヒラメといった、食物連鎖の流れを追う生態系移行モデルを複合化したシミュレーションを構築。令和5年の実際の放出条件を用い、発電所から南北

本誌のみとしコピー厳禁

国立大学の予算はごみ処理費の半分以下!? ごみの少ない自治体ベスト10

食品ロス問題ジャーナリスト
井出 留美

お住まいの自治体が、どれくらいの量のごみを出しているか、調べたことはありますか?

環境省が、毎年3月末に、一般廃棄物の排出及び処理状況について発表しています(※1)。

一般廃棄物の処理には年間2兆2,912億円もの税金が使われています。このお金は、私たちが働いて納めた税金です。

先日、築地本願寺で食品ロスの講演をしたとき、講演終了後に国立大学名誉教授の方が名刺交換に来られました。その方は「国立大学の予算はいくらか知っていますか?」と私に質問しました。知らないと答えると「先ほどの、ごみ処理にかかる税金の半分以下ですよ」とおっしゃいました。帰ってから調べてみると、国立86大学への運営費交付金は2024年度で約1兆526億円、研究機構も含めた90法人には約1兆1,422億円で、確かに年間ごみ処理費の半分以下でした(※2)。現在と将来の投資である大学教育の予算が、ごみ処理費の半分以下ということに衝撃を受けました。できるだけごみを減らせば、その分、節約できた税金を教育や福祉、医療、雇用など、有用なことに費やすことができます。

では、どうすればごみを減らせるのか。ここで肝心なのが、食品ロスを含む「生ごみ」です。生ごみは重さの80%以上が水。重くて燃えにくく、エネルギーとコストを費やします。世界の焼却所のうち半分以上ある日本ではごみ焼却率が80%と、OECD加盟国でワースト1位。食品ロスや生ごみを減らせば、あるいは乾燥させれば、圧倒的にごみ量は減ります。

以下に示した3つのグラフは、1人1日あたりのごみ排出量が少ない自治体のランキングです。それぞれ、人口区別に「50万人以上」「10万人以上50万人未満」「10万人未満」に分かれています。ごみが少ない自治体は、生ごみを減らしています。住民自身でコンポスト(堆肥)にしたり、乾燥させたり、水きりしたりなど、さまざまな工夫をしています。中でも、人口10万人未満の区分で

1位と2位になっている長野県の南牧村と川上村は、自治体が生ごみを集めています。すべて、住民自身が堆肥化するなどして処理しています。

ごみを減らすには食品ロスを減らすこと。

「分ければ資源 混ぜればごみ」

貴重な税金を有効に活用するためにも食品ロスや生ごみを減らしてみませんか?



(グラフ制作:Hitomi Kawafuchi)

<参考情報>

※1:一般廃棄物の排出及び処理状況等(令和5年度)について(環境省、2025年3月27日)
https://www.env.go.jp/press/press_04470.html

※2:24年度 国立大学法人運営費交付金 東京大840.4億円、京都大565.2億円など、国立86大学に総額1兆526.5億円交付!(旺文社教育情報センター、2024年4月)
https://eic.obunsha.co.jp/resource/pdf/educational_info/2012/0423_k.pdf

本誌のみとしコピー厳禁

必ずある潜在需要を掘り起こせ

ジャーナリスト
海部 隆太郎

した。話題は前述した物価高、賃金などのほか多岐にわたったが、印象深かったのはITが生まれた1990年代後半の話。当時、盛んに使われたソリューション(解決)という文言だった。

IT企業は、生産性向上に悩む企業に対してIT活用で効率性を高める提案を通して、新たな市場を生み出し急成長した。押し売りではなく御用聞きでもなく、「ITを活用することで、こんなことができます」と丁寧に語り、困りごとを探りながら企業の課題解決をサポートした。創業時のIT企業はみんなそうだった。インターネットの登場という追い風に乗った要因は大きいが、それだけではない。顧客の悩みを聞き、顧客自身が気づいていない潜在需要を探り、解決策として自社サービスを提案していく。一般的な営業活動にみえるが、自社製品サービスの良さを訴求するのではなく、課題を解決に導く答えを引き出していく。その過程は実に非効率で人間的な泥臭さがあった。最先端を行く道にドライさはなかったと記憶している。

経営が厳しいから、原材料費が高騰しているからコストを削減し、さらには縮小均衡を図るのでは、その場しのぎでしかない。がむしゃらに自社の強みを売り込むことで現状を開拓できればいいのだが。顧客の立場で顧客が必要と思うことを探る取り組みで道を開く、こんな発想も考えてほしい。もちろん「言うは易く行うは難し」だが。



本誌のみとしコピー厳禁



profile

岐風 尚優 (ぎふう しょうゆう)

【占術】
算命学・九星気学・方位学・タロット・手相・易・家相・風水・姓名判断

一般社団法人 日本占術協会の東海支部役員として、長きに渡り占い業界の底上げに尽力している。当協会の新人賞・奨励賞受賞。
名古屋市中区丸の内にて「古い专科」を主宰。他の先生達と共に、鑑定や教室を開講し、正統派で正しい占い知識の教授をサポート。
個人鑑定・イベント・原稿執筆・ボランティア活動にも参加、活動は多岐にわたる。ライフワークでは、神主として日本の精神である古神道を学び、四国お遍路を歩きながら神と仏を通して運命学と向き合っている。

占い専科HP <https://uranai-senka.com/>
岐風尚優HP <http://gifuu.web.fc2.com/hajimetenokata.html>

2026年 (令和8年) 運勢

政治・経済

一白水星　丙午の年。丙は陽気の発展した象で火質に属する。午も火質で陽が上昇する象で、今年はボウボウと燃えるのである。反対勢力の高まりや革新という意味も含んでおり大きな変わり目の年となるだろう。去年は初の女性首相誕生という歴史的瞬間に立ち会うことができ、今年はその真価を問われる年となりそう。反対勢力も下から突き上げてくる、火と水の激突になるがうまく手綱を引いて乗りこなしてほしい。現在日本のジェンダーギャップ指数(GGGI)は、調査対象の146カ国中118位とかなり低い数字だが、女性躍進が期待できる年にもなるだろう。経済の物価高対策も進めているものの、家計の実感は依然として厳しいままになりそう。

世相・流行

生成AIが躍進し日々の生活の中にさらに浸透していく。ネットでの買い物においてはスピードがあがり買い物体験が変わっていくだろう。万博で披露された最先端技術が、私たちの暮らしの中で目に見える機会が増えてより便利で快適になるだろう。時代の流れが更に加速しそう。物価高に苦労しながらも、手軽かつ安価なもので食事や商品を楽しむ傾向が主流になり、自然とのつながりを求める自然回帰の流れが広がっていく。カラーは黒・グレー

天候・災害

今年は火象のため、猛暑・災害・地震・噴火などに留意する。去年も夏が長く「四季」から「二季」化が定着した感が否めない。九星気学では一白水星の年回りで、ゲリラ豪雨や台風などの風水害にも気を付ける。行政任せではなく、自分自身で備える方向へと意識が移りつつある。アウトドア用品を防災用品として兼用する動きが広がっており、災害への知識を知り備えることで、安心した毎日を手に入れる努力を怠らない。

スポーツ

今年はアジア最大のスポーツの祭典、第20回アジア競技大会・第5回アジアパラ競技大会が、愛知・名古屋で開催される。すべての人が分け隔てなく輝ける場づくりへ、地域活性化にも大きく寄与すると期待される。日本も世界に肩を並べて活躍するスポーツ選手が数多く輩出されるようになり、今年も海外野球の展開にも注目したいところ。ドラゴンズは球団創立90周年となり、シーズン2周目の井上監督に期待したい。FC岐阜は昇格に希望あり。

1月生

後輩の成長で自分の負担も軽くなる。口を出しすぎず任務を任せる余裕を持つ。始めたことでも状況を見て引き返す判断も大切。金運は堅実な貯蓄で資産が増える。

健康:便秘 婦人科

2月生

成果が実り喜びを仲間と分かち合える。欲を出して利益を独り占めすれば、思わぬ災いを招く。浮かれて他事に手を出すより足元を固める時。忙しさの中にも学びあり。

健康:うつ病 気管支

3月生

良き師、指導者を得て大いに能力を磨き実力をつける時。独断専行は挫折のもと。自分の欠点や弱点を克服することで課題が明確になり、前進の手がかりがつかめる。

健康:耳鼻 下痢

4月生

才能隠して出すぎることなく控えめに。周囲の協調を大切にして吉。順調な時こそ油断せず、言葉を慎み浪費を控える。今年は次の準備期間。金運は収入アップに期待。

健康:物忘れ 肝臓

5月生

タイミングを逃し努力しても振り出しにもどる。自信を失っても信念を忘れず前を向こう。失敗を糧にすれば未来は明るい。金運は保険で資産運用が吉。

健康:足 腹痛

6月生

親友との意見の相違や別れを経験する時。隠し事やごまかしは、やがて大きな失敗を呼ぶ。外見は華やかでも心は疲れやすい時。静かに内面を整えることが大切。

健康:頭痛 ヒステリー

7月生

地道な努力が報われ登用、重用される時。世話苦労が多くても必ず効果が出る。野望を抱かず堅実に努力を重ねれば何事も叶う。奉仕的姿勢を以って進むこと。

健康:皮膚 血行不順

8月生

仲間と共に尽くせば大いなる吉運が得られる。自己満足で止まらず、他者の声に耳を傾けつつ邁進すること。仕事とプライベートのバランスを忘れない、楽しみも持つべし。

健康:熱 心臓

9月生

現状にこだわらず、余計な干渉を避けることで良い結果が得られる。依頼人など義理や情に流されて引き受けるのは注意。押すより引くことが道を開く鍵となる。

健康:泌尿器系 胃腸

10月生

家庭を顧みることを忘れず、忙しさに溺れぬよう心する。困難を避ける知恵を得る。迷ったら大きな仕事に取り組むべし。小さなことにとらわれず、挑戦が成功を呼ぶ。

健康:性病 嘔吐

11月生

控えめに行動し無理に前進せず、従来の秩序を守る。立場や環境が不安定な時は、まず不備を整え予期せぬ事態を避ける。過少評価が身を守る。金運はギャンブル注意。

健康:下痢 癌

12月生

油断すると失敗しやすい。常に向上心を持ちながらも、地位にとらわれすぎると損をしかねない。焦らずタイミングを待てば、やがて評価や引き立てを受けられる。

健康:視力 腰痛

知りたい、現代のお酒との付き合い方

一般社団法人
Lumedia

「酒は百薬の長」という言葉を耳にしたことがある方は多いでしょう。つまり「お酒は薬よりも健康に良い」という意味です。この表現の由来は『漢書・食貨志下』にあり、「塩は食事の要、酒は百薬の長」と記されています。一方で、『徒然草』では「百薬の長とはいへど、万の病は酒よりこそ起れ」と、皮肉を交えてその危うさを指摘しています。昔からお酒には、功罪両面があるということです。

たばこと比べると、「少量なら健康によい」といったイメージを持つ人も少なくありません。そんな中、厚生労働省が新たに「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を策定しました。実はこれまで、日本には「健康な人」を対象とした明確な飲酒ガイドラインがなかったのです。今回は、このガイドラインをもとに、お酒との上手な付き合い方を考えてみたいと思います。

ガイドラインでは対象を20歳以上の健康な成人とし、飲酒が体に及ぼす影響を理解してもらうことを目的としています。アルコールの影響は個人差が大きく、その人の体調や年齢、性別、体质などによっても変わります。アルコール分解を担う酵素の活性が人によって異なること、そしてアルコールが全身の臓器に作用することがその理由です。高齢者では転倒や認知機能への影響が問題になり、若年者では脳の発達に悪影響を与える可能性があります。女性は一般的に男性よりもアルコールの影響を受けやすい傾向にあります。

飲酒のリスクには、疾病の発症と行動面の問題の両方があります。前者では生活習慣病、肝疾患、がん、アルコール依存症などが挙げられます。後者では、転倒や事故などが代表的です。飲酒時はもちろん、翌日に影響が残るケースもあります。アルコール量は「飲酒量 × アルコール濃度 × 0.8」で計算されますが、少なければ少ないほどリスクは低くなり、同じ量でも個人差がある点には注意が必要です。

健康的にお酒を楽しむためには、いくつかの工夫が有効です。自分の飲酒量を把握し、あらかじめ飲む量を決めておくこと。飲酒前や飲酒中には食事を取り、水を間に挟むこと。そして週に数日は休肝日を設けること。もちろん、未成

年の飲酒や飲酒運転は厳禁ですし、妊娠中やアルコールを受け付けない体质の方は控えるべきです。避けるべき飲み方としては、1回にアルコール量60g以上の多量飲酒、他人への飲酒の強要、不安や不眠を紛らわすための飲酒、療養中の飲酒、飲酒後の運動や入浴などが挙げられます。ガイドラインでは、「健康に良いかどうか」という評価はしていませんが、少なくとも「飲みすぎは健康に良くない」こと、そしてその適量は人それぞれであると明確に示しています。目安として、健康日本21では「男性40g/日未満、女性20g/日未満」とされています。

では、持病のある場合はどうでしょうか。糖尿病では25g/日を上限とし、個別に判断することが推奨されています。以前は「糖尿病患者は禁酒」とされていましたが、現在では少量の飲酒が合併症リスクを下げる可能性も報告されています。ただし、これはあくまで「飲まない人に飲酒を勧める」という意味ではありません。高血圧では男性20~30g、女性10~20gのアルコール量に制限され、長期的には飲酒が血圧上昇を招くことが知られています。動脈硬化性疾患では25g/日まで、もしくは「できるだけ控える」とされています。肥満症では明確な上限はありませんが、多量飲酒はカロリー過多による体重増加を引き起こします。ウイスキーなら太らない、というわけではないのです。

いずれの疾患でも「積極的に飲酒を勧める」立場ではなく、「できるだけ控える」方向にガイドラインが変わってきています。喫煙が時代とともに社会的に受け入れられなくなったように、飲酒についても「節度ある嗜(たしな)み」がこれからのスタンダードになるのかもしれません。

まとめ

- ・お酒は「百薬の長」と言われますが、飲み過ぎれば健康を害し、適量は人によって異なります。
 - ・厚生労働省の新ガイドラインでは「できるだけ控える」ことが基本で、少ないほどリスクは低くなります。
 - ・糖尿病や高血圧などの持病がある場合は特に注意が必要で、「嗜む程度」が健康との上手な付き合い方です。
- ※本記事について、開示すべき利益相反はありません。

本誌のみとしコピー厳禁

7つの間違い探し

*右の絵と左の絵には相違点が7か所あります。見つかりますかな?(答えは下記にあります)



作者紹介

神谷一郎(かみや・いちろう) 専修大学法学部卒業後、漫画プロダクションを経て漫画家に。
現在はフリーランスのイラストレーターとして、雑誌・広告・水彩画挿絵等で活躍中。

雑談 雜学の庭 強い子に育て、丙午生まれ

2026年は「午(うま)年」。難しいいえば「丙午(ひのえうま)」の年である。甲・乙・丙…の十干(じっかん)と子・丑(うし)・寅(とら)…の十二支を組み合わせた「十干十二支」だが、10と12の最小公倍数は60。そのため、丙午は60年に一度やってくる。

なぜ世間はこの年を注目するのか。「丙午の年に生まれた『女性』は気性が激しく、夫の寿命を縮める」とか。いや、これはセクハラではなく、昔からの迷信のひとつなのだ。そのため「もし、女の子が生まれたら…」という心配から「生み控え」が起こる。前回の丙午、1966年

の出生率は前年より25%ほども下がったというデータがあるほどだ。子どもを持ちたいと願っているお二人さん。まさか、いまどきこんな迷信を信じないでしょうね。少子化問題は国是として取り組まねばならない問題なのですよ。午年生まれは、火の性質を持って、エネルギーで行動力がある。おまけに、男女問わず、周囲に強い印象を与える…と、手元の資料に書いてある。強くて良い子に育つようだ。
「夫の寿命を縮めるくらいだから、周囲に強い印象を与える」だって? それは言わない約束!

作者紹介

藤木順平(ふじき・じゅんぺい) フリーランスライター。日本笑い学会会員。

税の広報
Tax & Good Management
いぶき
第253号

発行日 令和8年1月
発行 一般社団法人 大垣法人会
大垣市小野4丁目35番地10 ソフトピアジャパン・アネックス411A(情報工房)
TEL 0584-81-1288 FAX 0584-81-1539
E-mail ogkhojin@snow.ocn.ne.jp https://cms.ginet.or.jp/ogkhojin/
印 刷 サンメッセ株式会社 大垣市久瀬川町7-5-1