

発行所 / 公益社団法人 塩釜法人会
〒985-0016 塩釜市港町一丁目4番1号
TEL 022(365)8859
FAX 022(365)5577

発行 / 佐藤 仁 一 郎
編集 / 広 報 委 員 会
印刷 / 利商印刷(株) TEL 022(356)2101



ホームページ <http://www.marine-blue.or.jp>

E-mail : shiogama@marine-blue.or.jp



〔二市三町フォトライン〕 師走の雪（塩竈市）

自然保護シリーズ(花)

クマガイソウ(熊谷草)

ラン科アツモリソウ属(学名: *Cypripedium japonicum*)

日本・中国・台湾などの山地の林の中に群生するランの仲間。4月～5月頃、扇状の2枚の大きな葉の間から伸びた花茎の先端に、袋を下げたような不思議な形をした花を1輪つける。花の大きさは10cm程度で日本の野生ランの中では一番大きい。花の色は、袋状の部分は白地に紫褐色の模様が網目状に広がり、花のすぐ上の葉っぱのような花びらは淡い緑色をしている。(写真提供: 佐藤利春)



主な内容

新年のご挨拶(会長 佐藤仁一郎).....	2
新春のご挨拶(塩釜税務署長 佐々木 元).....	3
税を考える週間行事.....	4
第36回法人会全国青年の集い沖縄大会開催御礼・活動フォトレポート.....	5
税だより.....	6・7
干支紹介(2023年は卯年).....	8
リレートーク「明日へ」vol.46.....	9
経営者の食生活「健康寿命」.....	10・11
令和5年度 税制改正提言.....	12
第二回役員・支部役員合同会議及び福利厚生制度連絡協議会・支部役員会・新会員紹介.....	13
これからのスケジュール・新春講演会の開催案内・無料税金相談・活動フォトレポート・年会費納入のお願い・あとがき.....	14



公益社団法人塩釜法人会 会長 佐藤 仁一郎

新年のご挨拶

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。
令和五年の新春を迎え、謹んでお慶び申し上げます。

会員の皆様には、日ごろから法人会活動にご理解とご協力を賜り厚く御礼を申し上げますとともに、塩釜税務署佐々木署長様をはじめ職員の皆様、宮城県及び地方団体並びに関係団体各位の多くの皆様のご高配に心から感謝申し上げます。

新型コロナウイルスによる経済への影響ばかりでなく、ロシアによるウクライナ侵攻、円安等の影響により、電力料金を含めた消費物価の上昇等で一般家庭はもとより、地域経済活動が思うようにすすんでおりません。

当会は、継続して実施している「税制改正」の提言活動を、昨年も「令和5年度税制改正の提言」として、地元選出国會議員や二市三町の首長・議会議長へ陳情してまいりました。財政の健全化を求めるとともに、併せて税と社会保障の問題を一括して議論すべきであること、地域経済の実態、中小企業に及ぼした影響などの切実な実情を直接説明し、健全な経営に取組んでいる中小企業に対して、持っている能力を如何なく発揮出来る税制を早急に確立することを含んだ内容となっております。我々も自ら努力し、少しでも前進するよう、機会あるごとに継続して働きかけを行って参りたいと思っております。

私も法人会は、独自事業として「税に関する標語の募集」や、女性部会が主催する「税に関する

る絵はがきコンクール」を長年実施しております。

毎年、二市三町の小学六年生からたくさん作品を応募いただいております。昨年は、標語と絵はがきそれぞれで実施していた表彰式を、合同で実施いたしました。表彰式には、入賞されました児童をはじめ、教育関係機関、自治体並びに税に関わる多くの方々にご出席いただきました。この場をお借りして感謝申し上げます。表彰式では、青年部会が講師を務める「租税教室」も行いました。これからも引き続き、少しでも税に対して関心をもってもらえるよう、また正しい知識を広められるよう法人会としての役割を果たし、息の長い事業として推進して参りますので、皆様のご支援、ご協力をお願い申し上げます。

当会は、これからも税制改正の提言活動、社会貢献活動、租税教育活動及び各種研修会・セミナー等を通して、会員の皆様のお役に立てるよう事業活動を展開してまいります。また、会員の皆様の声に耳を傾け、会員相互の事業として進めて参りますので、当会の行事への積極的な参加をお願いいたしますとともに、本年も当会の運営に変わらぬご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、新たな年が会員各位にとりまして明るい展望の一年となりますよう、また、皆様の事業のご繁栄とご健勝を祈念いたしまして、年頭の挨拶といたします。

迎春



会長 株式会社ごんきや

代表取締役 佐藤 仁一郎

副会長 株式会社十字屋

代表取締役 下 館 達 也

副会長 株式会社齋藤工務店

代表取締役 齋 藤 孝 一

副会長 株式会社T.A.S.K

代表取締役 星 信 男

専務理事 株式会社塩釜中央自動車

代表取締役 柴 原 英 紀

理事 有限公司渥美材木店

代表取締役 渥 美 陽 一

理事 株式会社今野モーターズ

代表取締役 今 野 洋 志

理事 有限公司加藤建商

代表取締役 加 藤 佑 也

理事 株式会社鈴木幸商店

代表取締役 鈴 木 誠

理事 有限公司F・F磯崎

代表取締役 高 橋 利 徳

理事 東北特殊工業株式会社

代表取締役 赤 間 一 司

理事 株式会社阿部電気

代表取締役 阿 部 剛 典



新春のご挨拶

塩釜税務署長 佐々木 元

令和五年の年頭に当たり、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

公益社団法人塩釜法人会会員の皆様には、平素から税務行政全般にわたり、深いご理解と多大なるご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の拡大が続き、その期間も、はや三年が過ぎようとしています。この間、日常生活や経済活動にも大きな影響が生じており、皆様には大変なご苦労があることと存じます。心からお見舞い申し上げます。

税務当局としましては、納税者の方々の置かれた状況・心情に十分配慮し、適切な対応を行っていくとともに、税に関する様々な相談に万全な対応ができるよう努めてまいります。

さて、昨年七月の人事異動後、貴会の役員・支部役員合同会議や七支部の役員会に出席させていただきました。各支部の会合では、役員や会員の皆様、地域に根差した情報を積極的に交換・共有しつつ会員の増強運動に真剣に取り組んでおられました。公益法人としての責務を果たすためには、組織基盤を強化・充実させることが重要であるとの共通認識が浸透しており、改めて塩釜法人会の志の高さ、意識の高さを感じるとともに、活発な活動の源泉に触れたような気がして、深い感銘を受けました。昨今の様々な業務形態の変化の流れなどからも、一口に会員増強といっても簡単なことではないと思います。難しい課題にも真摯に取り組んでいく皆様に対しまして改めて敬意を表する次第です。

また、昨年十一月には、貴会と塩釜地区租税教育推進協議会の共催による「税に関する標語」(税に関する絵はがきコンクール)の合同表彰式が開催され、次代を担う子供たちが税の役割や重要性について考える契機となる、大変有意義なイベントが執り行われました。更には、女性部会・青年部会においても、租税教室への講師派遣や各種説明会の開催、eTaxの普及促進、社会貢献活動などに積極的に取り組んでおられ

ます。幅広い、力強い塩釜法人会の取組に対しまして、改めて深く感謝申し上げます。

今後「税のよき理解者」として、税に軸足を置いた活発な活動を展開されることを期待しておりますので、引き続き当署との連携を緊密にし、変わらぬご支援をお願い申し上げます。

間もなく、確定申告を迎えますが、冒頭申し上げた新型コロナウイルス感染症対策の観点からも、申告書作成会場(マリンゲート塩釜の予定)への来場者の削減による会場の混雑緩和が重要な課題と考えております。従来にも増して、自宅等からスマートフォンなどを利用したeTaxやキャッシュレス納付の利用を推進してまいりたいと考えております。令和五年一月からは、マイナンバーカードを利用して申告される方のマイナンバーの読み取り回数が一回(従来は三回)になるなど、ますます便利になる予定です。これを機に、ぜひともスマートフォンなどを利用したeTaxによる申告の推進について、ご理解とご協力をお願いいたします。

なお、申告会場においては、昨年に引き続き「入場整理券」を配付して、会場内の混雑緩和を図ることとしております。加えて、原則として、納税者ご自身が自分のスマートフォンなどを操作し、eTaxによる申告をしていただくことを主軸に考えております。これらの周知・広報についても積極的に行ってまいります。

また、令和五年十月一日から導入される消費税のインボイス制度については、原則的な申請期限が令和五年三月末となっております。期限間際の申請も相当多くなると予想されるため、登録を希望する事業者におかれましては、可能な限り早期に申請していただくこと、手続きは便利なeTaxをご利用いただくことを改めてお願い申し上げます。

最後になりましたが、公益社団法人塩釜法人会の益々のご発展と会員の皆様のご健勝を祈念しまして、新年の挨拶とさせていただきます。



理事	株式会社祐文堂	代表取締役	庄子友博
理事	株式会社多賀城フラワー	代表取締役	鈴木貴資
理事	有限会社加藤鉄工所	代表取締役	加藤則博
理事	株式会社橋浦電設	代表取締役	橋浦宏
理事	株式会社宮城工務店	代表取締役	宮城順
理事	仙台湾燻蒸株式会社	代表取締役	高田徹四郎
理事	利商印刷株式会社(青年部会長)	代表取締役	佐藤大
理事	株式会社佐藤不動産(女性部会長)	専務取締役	佐藤郁子
監事	株式会社ベルシステム	代表取締役	鈴木朝博
監事	税理士法人阿部会計事務所	代表社員	阿部喜和
事務局長	川口紀幸	職員	植田容子
職員	赤間友美	事務局	塩釜市港町一丁目四番一号 TEL 三六五-八八五九 FAX 三六五-五五七七

よろしくお願ひします

税に関する標語・絵はがきコンクール 合同表彰式

11月26日 ホテルグランドパレス塩釜において、入選の児童、保護者及び教育・税務関係者が出席し、標語(第28回)と絵はがき(第15回)の合同表彰式を行いました。



税
を
考
え
る
週
間
行
事
11月11日から17日まで

絵はがきコンクール 会長賞表彰



佐藤会長が、利府町立利府第三小学校6年生の阿部心奏さんに「法人会会長賞」を贈呈しました。おめでとうございます。なお、宮城代表作品にも選定されました。

税に関する標語 会長賞表彰



佐藤会長が、利府町立利府小学校6年生の横山 晴さんに「法人会会長賞」を贈呈しました。受賞作品は、「税を知る心がつくる ゆたかな社会」です。おめでとうございます。



中学生の税の作文表彰



12月15日 塩竈市立玉川中学校において、全国納税貯蓄組合連合会及び国税庁が実施している令和四年度中学生の「税についての作文」の表彰が行われました。同校の浅野友希さんに、佐藤会長から宮城県連会長賞を贈呈いたしました。おめでとうございます。



納税表彰式



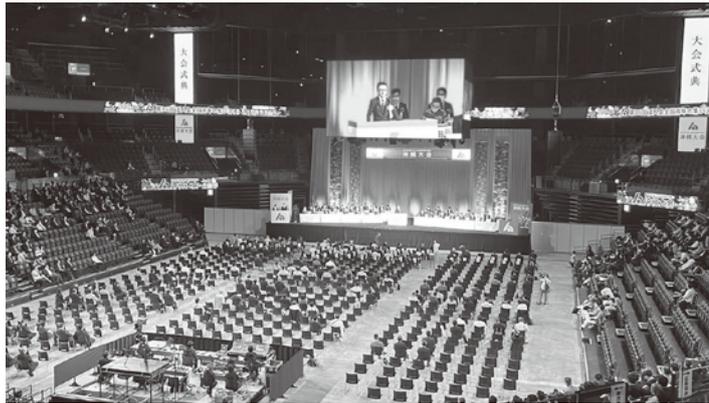
11月10日 令和四年度の納税表彰式が、ホテルグランドパレス塩釜で行われました。佐々木税務署長から、当会副会長の星信男氏と理事の渥美陽一氏に塩釜税務署長表彰状が贈呈されました。この表彰は、長年申告納税制度の普及に努め、納税思想の高揚に顕著な功績を挙げた功労者に贈られるものです。おめでとうございます。

第36回法人会全国青年の集い 沖繩大会 開催御礼

(公財) 全国法人会総連合青年部会連絡協議会

第17代会長 佐藤 知樹

去る11月24日、25日、沖繩県沖繩市において第36回法人会全国青年の集い沖繩大会を開催致しました。コロナ禍を経て3年ぶりに「フル対面形式」での全国大会であり、塩釜法人会青年部会からは計14名の参加登録、全国から総勢2,300名のご



11月24日～11月25日 全国青年の集い(沖繩大会)

参加をいただき盛大に開催することが出来ました。Withコロナという新たな「大会のカタチ」を創りあげるとともに、私たち青年部会の運動「三本柱」である、租税教育活動・部会員増強・財政健全化のための健康経営を中心に、全国各地の仲間と情報共有および新たな学びを得る場として最良の設えができたものと確信しています。

この2年、全法連青連協会長の大役を預かっておりますが、青年部会のみならず塩釜法人会全体から多大なご支援とご指導を賜っておりますことに心から感謝申し上げます。ある意味「集大成」として開催したこの沖繩大会を契機に、今後益々の青年部会活動の活性化に繋がることとなりましたならば幸甚です。青連協会長としての任期は残り半年となりましたが、引き続き全国各地の青年部会活動を支援し、全国を駆け巡ります。今後とも青年部会の活動へ、ご理解とご協力をお願い申し上げます。



(写真：左から)
■全国青年の集い沖繩大会
■青年の集い新聞記事
■全法連青連協 佐藤知樹会長挨拶



12月14日
青年部会 塩釜税務署長講演会



11月7日～11月18日
女性部会 絵はがき展示



10月21日
青年部会 気仙沼震災遺構見学

PHOTO REPORT
活動フォト
レポート



<塩釜税務署よりお知らせ>

自動計算・自動入力・自宅から / 確定申告は とっても便利な♪ スマホからがおすすめです!

STEP 1 「確定申告書等作成コーナー」へアクセス

作成コーナー



対応ブラウザを確認

iPhoneの方



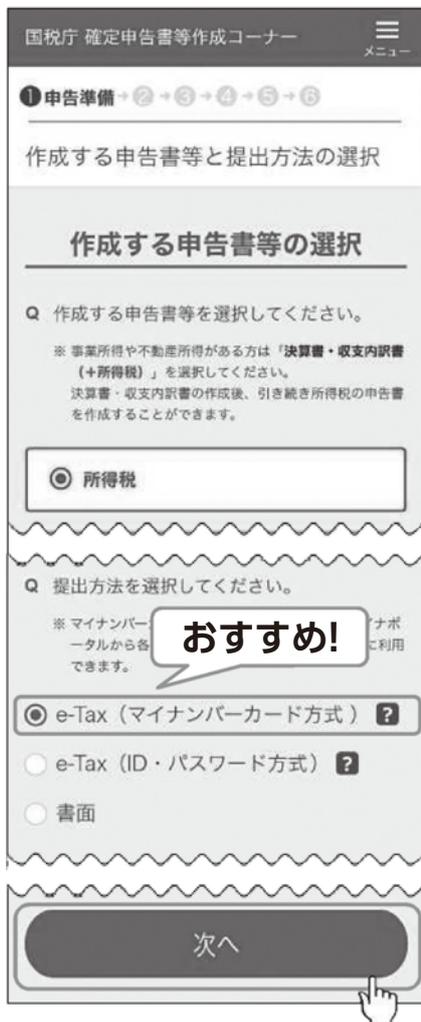
Androidの方



【確定申告書等作成コーナー】

※上記以外のブラウザでアクセスすると、エラーが表示されて次の画面へ進むことができませんので、ご注意ください。

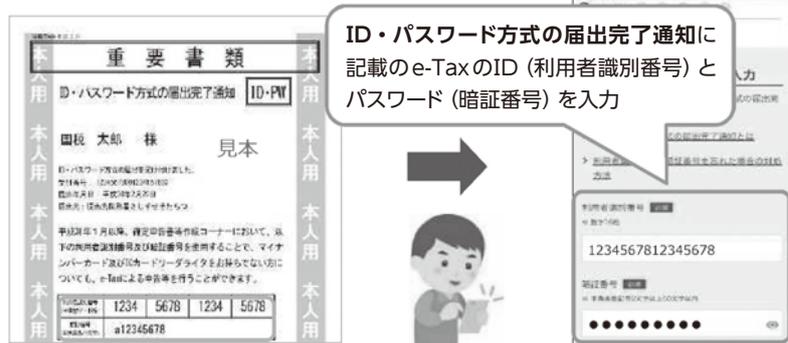
STEP 2 送信方法の選択



マイナンバーカード方式



ID・パスワード方式



⚠ ID・パスワード方式は暫定的な対応ですので、お早めにマイナンバーカードの取得をお願いします。

STEP 3 収入・所得金額や控除等の入力

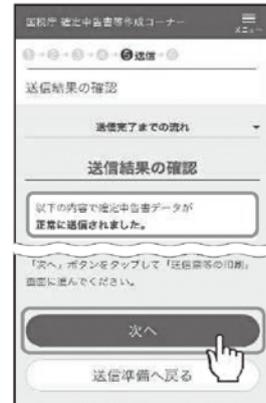
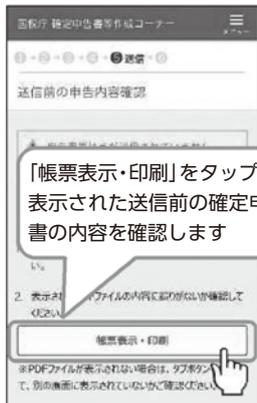
収入等の入力



控除等の入力



STEP 4 申告内容の事前確認・送信



令和5年10月から
消費税インボイス制度
が始まります。

消費税
インボイス
制度

登録を予定されている事業者の方へ
登録申請はお早めに!

※制度開始時にインボイス発行事業者となるためには、原則として、令和5年3月31日までに登録申請を行う必要があります。



登録申請手続は、
かんたん・便利 ▶ **e-Tax** をご利用
ください!!

- ✓ 「e-Taxソフト (WEB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。

税務署での説明会やオンラインでの説明会をご案内しております。



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。

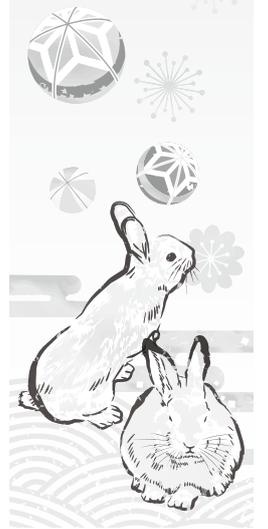


特設サイトでは

- ① 制度の解説動画
- ② AIを活用したチャットボット
- ③ 軽減・インボイスコールセンター などをご案内しております



2023年は卯年



2023年は「卯年」です。

■卯年に願う平和と安全

漢和辞典で「卯」の字をひくと、訓読みは「う」、音読みは「ぼう」。文字の成り立ちとして「同形のもの」を左右対称において、等価の物と交易するの意味を表す「貿の原字」とありました(『新漢語林』大修館書店)。確かに、左右対称で、貿易の「貿」という字の上の部分「卯」になっていきます。「卯」にはそのほか、「門を開ける」「両分する」といった意味もあるようです。

2022年は、ウクライナ情勢をきっかけに、世界平和だけでなく、地球規模のエネルギーのあり方や食糧の安全保障について考えさせられた年でした。互いに門を開き、自由に交流できることこそ平和の証し。2023年は、世界のどの地域とも安心して行き来できるように安心してほしいと思います。

近年の卯年で起こった出来事として、忘れてはならないのは、2011年の東日本大震災と原発事故です。当時、想定外という言葉が盛んに使

われましたが、それが通用しないのは、その後に起きた多くの災害が証明しています。災害への備えは常に必要ですが、節目の年の始まりに、改めて、防災への意識を高めたいと思います。

■「うさぎ」を巡る言葉

干支の動物の中で、うさぎは犬に次いで、ペットとして身近な動物ではないでしょうか。飼いうさぎの祖先はヨーロッパに生息しているアナウサギといわれており、ペット用に品種改良され飼われるようになりました。飼いうさぎの種類も豊富で、ペット関連のサイトを見ると、色や耳の形が違ううさぎが多数紹介されています。ふわっとした毛並みに愛くるしい眼。どのうさぎもかわいらしく、ペットとして人気が高まるのも納得です。

うさぎは物語にもよく登場します。よく知られているのは、イソップ寓話の「うさぎとかめ」、日本神話の「因幡の白うさぎ」、昔話の「カチカチ山」などですが、それらに登場するうさぎは、油断したり、相手をだましたり、だまされたりと、いろい

ろな役回りで描かれています。

うさぎはたとえられることも多いようです。昭和生まれの世代には、「うさぎ跳び」を覚えていた方もいるでしょう。昔行われていたトレーニング法の一つで、学校の部活動などでも取り入れられていました。科学に基づいたトレーニング法の普及で、今ではほとんど行われていないようです。それから、昔、日本人が住む小さな家を揶揄して「うさぎ小屋」と表現されたことがありました。こちらも住宅事情や家族構成が変わってきているせいかな、ほとんど聞かなくなりました。

■うさぎにあやかっ

うさぎは身近な動物のわりには、親しまれていることわざは少ないようです。よく知られているのは「二兎を追う者は一兎をも得ず」。うさぎを二兎同時に追いかけても、結局両方とも捕まえることはできないという意味。二つのことを同時に成し遂げようとしても、結局どちらも失敗に終わるといふことのたとえですが、これもやり方次第。最近では、異なる分野にあえて挑戦し、両立をは

かっついてこうとする人を多く見かけますし、それを後押しする社会の機運があるように思います。二兎を追うための準備や工夫、努力が欠かせないということでしょう。

「脱兎のごとく」「脱兎の勢い」は、すばしっこく動くうさぎの特徴を表した言葉。かつては「卯年は跳ねる」と言われ、市場にとっては縁起の良い年とされてきましたが、この言葉もあまり聞かなくなりました。跳ねるとはいわないまでも、景気が上向きになってほしいというのが多くの人の願いではないでしょうか。

「兎の上り坂」は、うさぎは前足が短く後ろ足が長いいため、坂を上るのが得意という意味。そのことから、良い条件に恵まれて物事が順調に進むことのたとえです。

そのほか、うさぎの体で特徴的なのが「長い耳」。細かな血管がたくさん通っており、体温調節の機能を果たしています。また、音が集まりやすい形になっていて、二つの耳を別々に動かし、遠くの音でも捉えることができるといわれています。

2023年は、あらゆることに耳を傾け、興味を持って接することで、何事も「兎の上り坂」といきたいものです。

(記事提供：公益社団法人日本広報協会)



リレートーク 明日へ

「今昔を通した多賀城の紹介」

(6回シリーズ/5回)

七ヶ浜町 高倉 敏明

間もなく多賀城創建1300年を迎える「多賀城」の歴史的な価値と重要性を知って頂くため、6回シリーズで多賀城を紹介します。

第5回

「多賀城碑の歴史的価値」を考える

今回は、日本三古碑の一つとして知られている「多賀城碑」が多賀城市にとって、さらには我が国の古代史にとって、どれだけ重要な資料であるかについて紹介します。

多賀城碑の発見と現状

多賀城碑は、江戸時代の初め頃(1660年前後)土中から見つかったと言われています。その場所は、多賀城の正門である南門から政府へ通じる大路の東側で、南門から30mの位置に大路に面して垂直に立っています。碑は、一度倒され17世紀前半頃にほぼ同じ位置に建て直されていることが解りました。碑の形状は、地盤上の高さ196cm、最大幅92cmで碑面のみ平らに加工された自然石で、碑の形態は、現存する古代の碑

(18基)としては唯一円首碑と言われています。

碑文の内容

碑文を見ると、首部に「西」の文字がひときわ大文字で彫られ、その下に縦122cm、横79cmの範囲を四角に囲んだ中に11行にわたって140字が彫られています。

碑文の構成は、1、5行は京(平城京)、蝦夷国(宮城県北から以北)、常陸国(茨城県)、下野(栃木県)、靉靺鞨国(中国北東部)から多賀城までの里程(距離)が記されています。当時の一里は、約535mで換算するとそれぞれ約800km、64km、220km、147km、1,600kmとなりま

す。蝦夷国と靉靺鞨国は、現存しない国名ですが、これは当時の東アジアの情勢と中華思想に基づくものと理解されます。

6行、10行は本文で、文章は2つに分けられ、前段は、神亀元年(724)に大野朝臣東人が多賀城を設置したこと、後段には天平宝字6年(762)に藤原惠美朝臣獨多賀城を修造(修理、改修)したことが記されています。

11行目には、碑の建立年月日を示しています。

多賀城碑建立の時代背景

古代律令政府は、支配の強化と拡大を図るため、西海道地域(九州)と陸奥・出羽地域(東北)に大宰府と多賀城を設置することになるが、

陸奥国の国府が仙台平野の郡山第二期官衙から丘陵上の多賀城に移転されることなる社会情勢の変動の切っ掛けは、約1世紀前の朝鮮半島の百濟に対する援軍を派兵して行われた「白村江の戦」に端を発していると思われま

す。その敗戦による国内の情勢も一変して西側の辺境政策は、大陸からの侵攻と倭人に対する支配の強化、東側では、蝦夷社会への支配の拡大へと律令体制を強力に推進めることとなります。

8世紀の時代は、律令政府による陸奥・出羽両国の北部地域に対する領域の面的拡大が進められ、その結果たびたび蝦夷の強い反発を招くことになりました。政府の東北経営に対する厳しい政策は、蝦夷との間に緊張関係をもたらし、激しい戦いを繰り返す時代でもあります。

以上のように、多賀城碑は、「激動の古代東北」さらに8世紀の「激動の東アジア世界」を見事に刻んでおり、日本列島に遺る古代の石碑の中でも、古代国家に関わる比類なき価値を有する第1級の歴史資料であるということが出来ます(平川南記念講演「多賀城碑が刻む「激動の古代東北」より」)。

碑文の意味すること

古代日本における石碑の中で、異彩を放つのは多賀城碑です。

奈良時代の中頃、時の最高権力者藤原仲麻呂の四男として、東北支配の全権を託された藤原朝獨は着任と同時に陸奥国桃

生城と出羽国雄勝城を新たに造営し、併せて多賀城と秋田城の修造事業を実施しました。さらに国史『続日本紀』に全く記

碑文(訓読)

多賀城 京を去ること一千五百里

蝦夷の国の界を去ること一百廿里

常陸の国の界を去ること四百十二里

下野の国の界を去ること二百七十四里

靉靺鞨の国の界を去ること三千里

西 此の城は神亀元年歳は甲子に次る 按察使兼鎮守将

軍従四位上勳四等大野朝臣東人の置く所なり (前段)

天平宝字六年歳は壬寅に次る 参議東海道山

節度使従四位上仁部省卿兼按察使鎮守

將軍藤原惠美朝臣獨 修造するなり

天平宝字六年十二月一日

介護を受けたり病気で寝たり病気になるたりせず、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

▼ **健康寿命とは**

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



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分かります。

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

▼ **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ら

る期間」という意味合いがもつ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、健康寿命は身体機能だけを指すものではありません。

仮に身体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歳となつ

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言って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「積極的に食することを楽しむ」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、

ついい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、住宅改造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。

健康で元気にすごせれば、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。

令和5年度 税制改正提言

11月25日から12月2日までの間、2市3町の地方国會議員、首長及び議長を、佐藤会長をはじめ、下館副会長、齋藤副会長、星副会長で訪問し、令和5年度の税制改正について説明し、「提言書」を手交しました。継続した支援や実効性のある対策を求めた内容となっています。また、税の正しい知識を広めることでの納税意識の向上、税と社会保障問題は一括して議論すべき、令和5年10月からのインボイス等についての意見交換が交わされました。



衆議院議員 伊藤信太郎事務所秘書



佐藤光樹 塩竈市長



阿部かほる 塩竈市議会議長



深谷晃祐 多賀城市長



根本朝栄 多賀城市議会議長



櫻井公一 松島町長



色川晴夫 松島町議会議長



寺澤薫 七ヶ浜町長



仁田秀和 七ヶ浜町議会副議長



熊谷大 利府町長



吉岡伸二郎 利府町議会議長

スローガン

- ◎ポストコロナの経済再生と財政健全化を
目指し、税財政改革の実現を!
- ◎適正な負担と給付の重点化・効率化で、
持続可能な社会保障制度の確立を!
- ◎厳しい経営環境を踏まえ、
中小企業の活性化に資する税制を!
- ◎中小企業にとって事業承継は重要な課題。
本格的な事業承継税制の創設を!

第二回役員・支部役員合同会議 及び福利厚生制度連絡協議会開催

十二月六日(火)ホテルグランドパレス塩釜において、本部・支部役員が一堂に会し開催しました。

会議は、佐藤会長の挨拶から始まり、鈴木貴資組織委員長から九月からの会員増強運動の目標「純増プラス一」に対する中間報告(各支部含む)がありました。また、協力三社からも取組内容の報告の他、年度末に向けて会員増強を継続する事を確認し、閉会しました。各会員の皆さんからのご紹介・ご協力のほどお願いします。

また、引き続き行われた厚生制度連絡協議会では、自社株評価サービス、サイバー攻撃リスクや法人会転入促進等の説明がありました。



松川副委員長挨拶



小野寺統括官(署長挨拶代弁)



佐藤会長挨拶

支部役員会開催



塩釜北部支部役員会



塩釜東部支部役員会



塩釜中央支部役員会



会長の挨拶



利府支部役員会



七ヶ浜支部役員会



松島支部役員会



多賀城支部役員会

〔新会員紹介〕

R4.11.1～R4.12.13 【加入3社】

入会者の公開範囲の選択により、広報紙等でご紹介できない会員、項目等があります。

支部	名称	代表者	所在地	業種
塩釜北部	(株)IGK	五十嵐貴光	塩釜市新浜町2-15-12	建設業
塩釜北部	(株)Fer	高野 宗男	塩釜市千賀の台3-3-18	鉄骨工事業
七ヶ浜	arrow's(株)	神宮司貴行	七ヶ浜町吉田浜字台23-5	特殊車両販売



第38回 法人会全国大会 千葉大会

これからのスケジュール

	日	時	名 称	会 場
令和5年	1月19日(木)	17:00	県連 新春賀詞交歓会	江陽グランドホテル
	1月20日(金)	11:00	全法連 新年賀詞交歓会	帝国ホテル
	1月25日(水)	15:30	新春講演会・会員交流会	グランドパレス塩釜
	2月14日(火)	15:00	県連 第2回事業委員会	
	2月16日(木)	13:00	県連 第4回事務局長会議	
	2月21日(火)	15:00	県連 第3回厚生委員会	
	2月22日(水)	15:00	県連 第3回組織委員会	
	2月27日(月)	15:00	県連 第3回税制委員会	
	3月 3日(金)	15:00	県連 第3回広報委員会	
	3月14日(火)	15:00	県連 第4回総務委員会	
	3月24日(金)		全法連 理事会	
	3月28日(火)	16:00	県連 第3回理事会	

新春講演会の開催案内

日時 令和5年1月25日(水)
午後3時30分～午後5時

場所 ホテルグランドパレス塩釜

講師 落語家 六華亭遊花 様

テーマ なまって笑って
コミュニケーション
～民話や方言から、
コミュニケーション術を学ぶ～



注意点

- 今後の新型コロナウイルスの感染状況等の変化によって、「講演と落語」「会員交流会」の開催を急遽中止させていただく場合がありますので、詳しくはホームページでご確認ください。
- マスク着用の上、ご参加ください。なお、咳や発熱など風邪の症状がある方は、参加をご遠慮いただきますようご理解とご協力をお願いします(会場入口にて受付時に検温を行います)。

12月8日 女性部会
タオル・プランター寄贈

11月16日
年末調整説明会

11月16日
地域社会貢献活動 贈呈式

11月9日
決算法人説明会

活動
レポート
フォト

税理士による無料税金相談

東北税理士会塩釜支部では、「税理士記念日」にちなみ、次のとおり税理士による無料の税金相談を行います。
所得税や相続税・贈与税など、税の専門家が無料で相談に応じますが、申告書の作成は行いません。事前予約が必要となりますので、「予約専用回線番号」に電話いただき、ご予約をお願いします。

日時 2023年2月18日(土)
午前10:00～午後3:00

場所 多賀城市山王地区公民館 3階会議室
(多賀城市南宮字毛上28)

予約専用回線番号 050-2018-1150

※予約受付期間 令和5年2月8日(水)から2月17日(金)



あ と が き

新年明けましておめでとうござい
ます。
会員の皆様には健やかに新年を
お迎えのこととお慶び申し上げます。

2023年は癸卯の年で、「癸」と「卯」の組み合わせから、これまでの努力が実を結び、勢いよく成長し飛躍するような年になるとの事です。国際情勢や感染症など多くの問題がありますが、改善して良い年になってほしいものです。
広報委員会では法人ニュースを通じて、法人会の活動とお役に立てる情報を発信しております。何かお気づきの事などございましたら、ご一報ください。

広報委員 沼田 真一

★年会費納入のお願い

令和四年度の年会費を納入いただ
いていない会員の方は、早急に納入
の手続きをお願いします。
なお、納入いただく際は、事前に
送付しております「払込取扱票」に
より、最寄りの金融機関で手続きい
ただきますよう、ご理解とご協力を
お願い申し上げます。

法人会
**消費
税**

**期限内納付
推進運動**

※表紙写真提供 / 塩竈市観光物産協会



謹賀新年

今年も法人会の福利厚生制度の普及を通じ

会員企業とそのご家族の皆様

安心をお届けしてまいります

新型コロナウイルス感染症の終息を願うとともに

ご健康とご多幸をお祈り申し上げます

令和五年

〈引受保険会社〉

Aflac アフラック

仙台総合支社

〒980-6122 宮城県仙台市青葉区中央1-3-1 アエル22F

法人会用フリーダイヤル ☎ **0120-876-505**

受付時間/9:00~17:00(土日祝日除く)



色々あるから総合保障。

経営者を取り囲むリスクは1つではありません。
まさに色々です。

だからこそ安心も色々必要です。

重責を担う経営者を守る、

※
幅広い保障を

ぜひお役立てください。

※保障内容の詳細については「設計書[契約概要]」「ご契約のしおり」「約款」を必ずご覧ください。なお、左記の保障の組み合わせには、所定の制限があります。



法人会会員のみなさまに

経営者大型総合保障制度
企業保障プラン
総合型V⁺Mタイプ
(大同生命の定期保険+ AIG損保のベーシック傷害保険) (大同生命の保険料払込中 無解約払戻金型)

DAIDO 大同生命保険株式会社

仙台支社/
宮城県仙台市青葉区大町1-1-1(大同生命仙台青葉ビル3F)
TEL 022-221-5486

AIG AIG損害保険株式会社

仙台支店/
宮城県仙台市青葉区一番町1-8-3(富士火災仙台ビル3F)
TEL 022-276-7551

- ◎この資料は2019年8月現在の商品内容に基づいて記載しており、将来変更となることがあります。
- ◎この制度は、法人会の会員のみご加入いただける制度です。ご加入後に法人会を退会された場合は、保険料の引き上げや損害保険部分の解約等のお取扱いとなる場合があります。
- ◎この広告は、保険商品の内容のすべてが記載されているものではありません。ご検討・ご契約にあたっては、「法人向け保険商品のご検討に際してご留意いただきたいこと」「設計書[契約概要]」「注意喚起情報」「ご契約のしおり」「約款」を必ずご覧ください。また、ご不明の点などございましたら、引受保険会社または取扱者にお問い合わせください。