

大月法人会だより

かつら川

No.156



▲旧大月駅前（大正時代：大月市郷土資料館提供

▼現在の大月駅前



消費税期限内納付
法人会一声運動

平成26年4月1日発行

新春講演会・賀詞交歓会

平成二十六年一月二十日(月)、ハイランドリゾートホテル&スパに於いて、「平成二十六年新春講演会・賀詞交歓会」を開催。

新春講演会は、大月税務署長の山岸正俊様を講師に招聘し、「仕事を

通じての出会い」と題して、三十六年間に及ぶ税務職員としての歩みについて熱弁されました。

賀詞交歓会では、女性部会コーラス部の清々しい歌声が場内に響きわたり、拍手喝采の後開会し、細谷憲



「地域並びに税のオビニオンリーダーとして、税務行政への協力・租税教育の充実・地域社会への貢献を果たすべく、積極的に活動していく」と年頭の挨拶があり、大月税務署、東京地方税理士会大月支部、大同生命保険、アフラック、AIU保険の方々を来賓に迎え、約二百名が新年のスタートを祝いました。

県法連新春講演会・賀詞交歓会

平成二十五年一月十五日(火)、甲府富士屋ホテルに於いて、山梨県法学会連合会新春講演会・新年賀詞交歓会が開催されました。

新春講演会では、テレビ・ラジオ歴史番組に多数出演の歴史家・作家の加来耕三氏が、「歴史から何を学ぶか」と題して講演。

新年賀詞交歓会では、横内県知事を始め、東京国税局田島課税第二部長外幹部、県内各税務署長外幹部、甲府・甲斐・北杜・中央各市長、東京地方税理士会、県内経済団体・友誼団体各代表、福利厚生制度元請会



社等の方々を来賓に迎え、県内各法学会役員等が出席、総勢約三百名が新年のスタートを祝いました。当会からは細谷会長外二十二名が出席。

富士急グループ部会 税務研修会

平成二十五年十二月十二日(休)午後二時より富士急本社三階会議室に於いて税務研修会を開催いたしました。

当日は来賓として、大月税務署法人課税第一部門から統括国税調査官高橋稔様、上席国税調査官齊藤一朗様、大月法人会から小笠原専務理事にご出席を頂き、グループ二十三社五十名の経理担当者が参加いたしました。

研修会開催にあたり、富士急行株式会社取締役執行役員経営管理部長和田一成及び高橋統括官より挨拶を頂きました。研修会では、齊藤上席官を講師に四月に改正される消費税、印紙税のほか年末調整の注意事項等について、事例を挙げながらとてもわかりやすく解説して頂きました。終わりの質疑応答の時間では、活発

(3)

平成二十五十二月十三日、富士レ
イクホテルに於いて開催した、青年
部会・女性部会合同年末チャリテイ
ーにおけるビンゴゲームで集まった
収益金十万円を十二月二十六日(金)、
川上青年部会長、小林女性部会長・
鈴木・田村両上野原支部長にて、社

年末チャリティー収益金 上野原市社会福祉 協議会に寄付

富士急グループ部会幹事
中村 忠明

な質問が相次ぎ、二時間を超える研
修会となり大変有意義なものとなり
ました。



議 題
一、平成二十六年年度助成金の申請に
ついて
二、甲府法人会からの山梨県立入検
査を踏まえての情報提供
三、二十六年年度の新たな県連事業

県法連事務局研修会議

平成二十六年一月二十一日(火)、甲
府法人会館に於いて開催し、四単位
会事務局が出席。研修会議終了後
には、大同生命保険岩井部長、A I U
保険堀尾支店長より福利厚生制度推
進状況の報告がありました。

会福祉法人上野原市社会福祉協議会
へ寄付してまいりました。



「女性力パワーアップセミナー
(シリーズ研修)」について
四、今後の予定について

関係民間団体長会

平成二十六年二月三日(月)、大月税
務署二階共用会議室に於いて、大月
税務署管内関係民間団体長会が開催
されました。

議 題

一、平成二十五年分確定申告につ
いて
二、各団体からの連絡事項
三、税務署からの連絡事項
四、その他



消費税に関する セミナー開催

平成二十六年三月十一日(火)、アピ
オプラザ都留に於いて、「消費税に
関するセミナー」を開催。大月税務
署法人課税第一部門審理上席国税調
査官齊藤一朗様に講師を務めていた
できました。

講義開始前に、東日本大震災発生
からちょうど三年を迎え、犠牲者の
ご冥福と一日も早い復興を願ひ、全
員で一分間の黙祷を捧げたあと、主
催者を代表して、志村美貴代副会長
(研修委員長)と大月税務署法人課
税第一部門統括国税調査官高橋稔様
よりご挨拶を頂きました。



(4)

消費税引き上げが目前に迫る中、八十六名の出席者は、熱心に聴講され、活発な質疑応答が交わされました。今回のセミナーは記録的な大雪のため開催日及び開催会場を変更したの開催となり、大変ご迷惑をおかけしましたが、一般の方を含め大勢の皆様方にご出席を頂きまして、本当にありがとうございました。

第三十回事務局セミナー

平成二十六年三月十二日(水)、ハイアットリージェンシー東京に於いて、全法連主催事務局セミナーが、三十一県連、二百五十六単位会出席のもと開催され、一部、二部の各テ

ーマについて、全法連事務局長、次長、顧問より各説明がありました。

次第

(主催者代表挨拶)

全法連専務理事 横山 恒美

(第一部)

「新公益法人移行後の対応について」

① 移行後の運営に関する主な留意点について

② 助成金関係及び定期提出書類について

(第二部)

「平成二十七年 度 税 制 改 正 提 言 向 けて」

① 取りまとめスケジュール等について

② 二十六年 度 税 制 改 正 と 今 後 の 課 題 について

正副会長会・理事会の開催

平成二十六年三月十八日(火)、午前十時・十一時より平成二十五年 度 第 五 回 正 副 会 長 会 ・ 第 四 回 理 事 会 を 大 月 法 人 会 館 に 於 いて 開 催 し ま し た 。 審 議 事 項 に つ い て は 、 全 項 承 認 さ れ ま し た 。

なお、第三回定時総会は、五月二十日(火)午後二時より会場をホテル鐘山苑、総会終了後には、テレビ朝日コメンテーターの川村晃司氏を講師

に招聘し、特別講演会を開催することに決定しました。

議事

(審議事項)

一、第三回定時総会開催の件

二、平成二十六年 度 事 業 計 画 案 承 認 の 件

三、平成二十六年 度 収 支 予 算 案 承 認 の 件

四、定款の一部変更の件

五、その他

(報告事項)

一、前回理事会開催以降の事業報告及び代表理事・業務執行理事の職務執行状況報告について

二、今後の主要事業について

三、全法連・県法連功労者表彰について

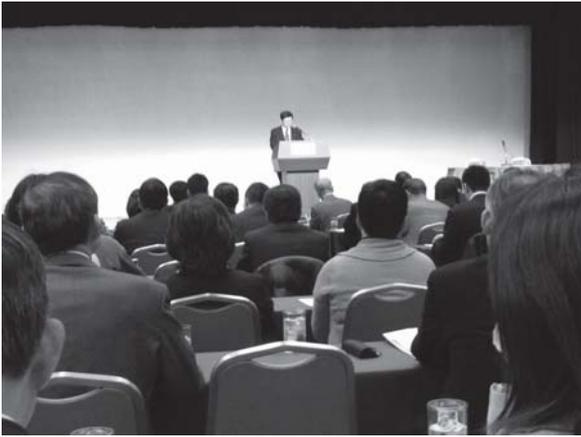
四、その他

環富士山交流会



平成二十六年二月二十七日(木)に富士山を囲む四法人(大月法人会・岳南法人会・沼津法人会・三島田方法人会)の青年部による、交流と友好を深めることを目的とした環富士山交流会が盛大に開催され、参加総数六十四名と多くの青年部会員がホストであります岳南法人会の富士宮の地に集まりました。私ども大月法人会青年部からも小佐野昇一部会長代行をはじめとします九人の会員で参加致しました。

環富士山交流会は今年が初めての事業であり、県を越えての交流事業としてもおそらく初めてのことで



(5)

ないかと思えます。山梨と静岡と所轄の違う法人会ですが、お互いの事業紹介、また特色なども紹介し合い情報交換の場としても非常に有意義な時間を過ごすことが出来ました。

これからも定期的に開催し、更に友好と絆を深めようと最後に締めくくりました。ちなみに次回開催地は大月法人会です。多くの会員のご参加を心よりお願い申し上げます。

青年部会河口湖支部長

松浦 潤一

コーラス部 日帰り税務研修会

初春を迎え女性部会コーラス部では、一月十六日(木)東京方面への日帰り税務研修旅行を実施。二十名出席いたしました。

往路車中では、大月税務署上席官に作成していただいた税金クイズを行い、皆さん大変勉強になりました。東京に着き歌舞伎座でのお芝居は、とても楽しく皆様も喜んで鑑賞してきました。

充実した日帰り研修を計画していただきました役員の皆様には、感謝申し上げます。

コーラス部副部長 石井 清子

県法連主催税に関する 絵はがきコンクール 賞状・副賞の贈呈

平成二十六年二月四日(火)、県法連主催の「税に関する絵はがきコンク



下吉田第二小学校



西桂小学校



下吉田第一小学校

ール」に入選された富士吉田市立下吉田第二小学校の小学生に賞状及び副賞を、そして出品された皆さんにも参加賞を田中学校長先生にお届けしました。同じく下吉田第一小学校では自発的に応募して下さった作品が優秀賞に入り、芝垣校長先生から賞状及び副賞を渡して頂きました。また二月七日には西桂小学校保坂校長先生へ同様に小林女性部会長、小笠原専務、支部役員でお届けしてまいりました。

昨年十一月の「税を考える週間」に合わせた小学生による「税金絵画・絵はがきコンクール」は、未来の納税者を育てる意味で有意義な租税教室の一つであります。絵画、絵はがきを応募していただいた児童の皆さん、担当して下さいました先生方には大変お忙しい中ご協力頂き感謝申

し上げます。
女性部会富士吉田支部長 浅沼歌子

確定申告納税のPR

大月法人会では、二月十七日(月)から三月十七日(月)まで、大月税務署管内地域を、確定申告と納税期日について、広報車で巡回PRをいたしました。

女性部会富士吉田・河口湖支部 合同日帰り税務研修会

二月二十六日(木)、吉田支部十四名河口湖支部六名の参加で日帰り研修会を行いました。



十日前に一メートル五十センチ近く降った大雪が、まだまだ氷壁のよう道に道の両側に高く積まれて研修会も危ぶまれていましたが、当日は天候に恵まれて雪国からお江戸へとスムーズに日帰り研修会を行うことが出来ました。

車中で、「世界でも日本でも少し変わった税金が存在します。さて、その中で正しい答えは何番でしょう。」と、三択から選ぶ税金クイズを致しました。とてもユニークで楽しい税金クイズでした。

東京宝塚劇場百周年の記念ミュージカル「眠らない男・ナポレオンー愛と栄光の生涯にー」は、コルシカ島で生まれ、セントヘレナ島で没するまでの、フランス革命など波乱万丈の生涯を綴った大スペクタクルで迫力と華麗なミュージカルでした。

意見交換会は、ホテルのスカイラウンジで浅草観音様とスカイツリーを暮色の中に見ながら行われました。日頃のストレス発散で楽しい有意義な一日でした。富士吉田支部の皆様には研修に於いてご尽力いただき感謝しております。

東日本大震災から三年、早い復興を願っております。

女性部会河口湖支部長 外川 桂子

全法連女性部会連絡協議会

平成二十六年三月三日(月)、平成二十五年度第三回正副会長会議が全法連会館五階会議室で開催され、全国より十五名の役員が出席しました。

議題

一、平成二十五年度女性部会関連事業の総括

全国女性部会が各地域の実情に合せ租税教室、税に関する絵はがきコンクール、いちごプロジェクトなど、税の啓発活動や社会貢献活動に取り組んだ。

二、平成二十六年度事業計画(案)及び予算(案)について

三、「法人会全国女性フォーラム」第九回全国女性フォーラム香川大会、平成二十六年四月十日(休)場所はサンポートホール高松記念講演講師 宗 由貴氏 演題「しなやか人間力」

四、「税に関する絵はがきコンクール」について

全法連女連協会長賞十二点 各会一点、約三百五十点展示。第十回は平成二十七年四月十六日(木)ヒルトン福岡シーホークで開催。

記念講演講師 藻谷 浩介氏 五、「いちごプロジェクト」について

て 平成二十六年は実施する、節電行動を呼びかける啓発活動を行う。

六、その他今後の日程

役員会 平成二十六年五月二十三日(金) 協議会 平成二十六年六月四日(水)

女性部会長 小林余し緒

女性部会上野原・大月・都留三支部合同税務研修会

歴史的な大雪の爪あと醒めやらぬ三月四日(火)、上野原・大月・都留の女性部会三支部合同研修会が、法人課税第一部門高橋統括官様・齊藤一朗審理上官様をお迎えし、小笠原専務理事同席の中、出席者二十九



名のもと、河口湖富士レークホテルに於いて開催されました。

高橋統括官様のユーモアを交えたわかりやすいお話や、確定申告について等有意義な研修と、会員相互の親睦を深める事が出来ました。

四月からの消費税増税をにらみ、先行き、懸念される問題が山積する中で、我々を取り巻く社会情勢がどのように変化していくのか、法人会活動を通じて、私達もすっかり勉強し、さらにお互いを高めていく事が大切だと思えました。

女性部会大月副支部長 清水美恵子

女性部会コーラス部 税務研修会・総会

平成二十六年三月六日(木)、また豪雪の爪あとが残る中、大月市内「濱野屋」に於いて、会員二十名の出席のもと、石井清子副部会長の司会進行により、女性部会コーラス部総会が開催。小林余し緒部会長の挨拶と、税務署作成の「消費税率アップ後の商品の価格表示」等、消費税に関する資料を用いて研修を行った後、部長佐波より、今期すべての行事を無事に終えられた事に対する感謝の意を伝え、来期の人事について提案し、今期役員に加え山光子さんを副部

(7)

長とすることを全員一致で承認。収支決算については、会計の川村真弓さんより報告があり、一同承認。恒例の郡内おかあさんコーラスは五月十日、うぐいすホールで開催、抽選の結果二十六番目の出場に決定した事と、当日のタイムスケジュールを部長より報告しました。

総会終了後、石井副部会長の乾杯で懇親会に入り、皆で未曾有の大雪の体験を口々に話し、励まし合いました。午後八時頃には閉会し、会員はそのままコーラスの練習に向いました。

コーラス部会長 佐波 佳子



税務署新年のご挨拶
平成二十六年一月七日(火) 八名
大月税務署



広報誌封入作業
平成二十五年十二月二十六日(木) 九名
大月法人会館



決算法人説明会
平成二十六年一月十六日(木) 十六名
大月法人会館



正副会長会
平成二十六年一月七日(火) 八名
大月法人会館



広報委員会
平成二十六年二月五日(水) 十二名
大月法人会館



団体長会確定申告CM撮影
平成二十六年一月十六日(木) 二名
大月法人会館



県連理事会
平成二十六年三月十九日(水) 五名
アピオ甲府



正副研修委員長会
平成二十六年二月二十六日(水) 三名
大月法人会館



新設法人説明会
平成二十六年三月二十日(木) 三名
大月法人会館



決算法人説明会
平成二十六年三月十九日(水) 四十七名
大月法人会館

社会保険ご加入の手続きについてのお願い

公益社団法人大月法人会
会 員 各 位

日本年金機構
大月年金事務所長

陽春の候 時下ますますご清祥の段、お慶び申し上げます。

年金事業の推進につきましては、日頃からご理解ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、日本年金機構では、平成22年1月に発足以来、「公的年金業務に対するお客様からの信頼回復」に向け、鋭意努力しているところでございますが、社会保険（厚生年金保険・健康保険）に加入していない事業所に対する適用対策等も急務となっております。

しかしながら、社会保険への加入義務があるにもかかわらず加入していない事業所があり、このことが制度不信や事業所間の公平性を損なうなどの批判が高まっております。

貴法人会の皆様方におかれましては、制度の趣旨を理解していただき、必ず社会保険に加入手続きをお取りいただきますようお願いいたします。

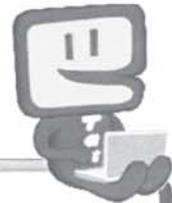
お問い合わせ先：大月年金事務所 適用徴収課 電話 0554-22-5958 (直通)

平成26年度普通会費納入のお願い

1. 口座振替ご利用の会員：6月16日(月)にご指定の金融機関口座から振替させていただきます。
2. 振込ご利用の会員：別途、振込のご案内をさせていただきます。振込期限6月30日(月)。

e-Tax 推進協議会からのお知らせ

「源泉所得税」の納付は



e-Tax ソフト (WEB版)

で電子納税をご利用ください!

e-Taxをご利用いただくと...

インターネットを利用して、徴収高計算書の作成・提出ができます。また、ダイレクト納付などの電子納税を利用することで、源泉所得税及び復興特別所得税を金融機関や税務署に出向くことなく、自宅やオフィス等から納付できます。税額0円の徴収高計算書は、データ送信するだけで完了!



さらに

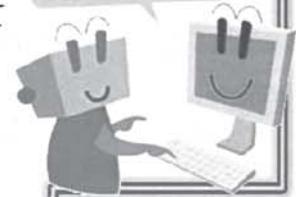
e-Taxソフト (WEB版) なら...

e-TaxソフトのPCへのインストールをせず、WEBブラウザ上で申請や帳票表示が可能です!

徴収高計算書の作成

e-Taxソフト (WEB版) の画面の案内に従って金額等を入力すれば徴収高計算書が作成できます!

金額等を入力してね



インターネットで送信

徴収高計算書の提出と電子納税には電子証明書やICカードリーダライタは不要です!

ダイレクト納付で電子納税

事前に税務署に届出しておけば、簡単な操作で、届出した預貯金口座からの振替により、即時又は指定した期日に納付することができます。税理士が納税者に代わって納付手続を行うこともできます。

国税庁 e-Tax ホームページ

www.e-tax.nta.go.jp

イータックス

検索

Click!

※ 大月法人会青年部会では、e-Tax 推進協議会を設けて電子申告・電子納税の積極的な利用を呼び掛けています。会員の皆様には申告手続きなどに加え、ダイレクト納付を利用した電子納税にもご協力をお願いします。

不動産譲渡契約書」及び「建設工事請負契約書」の印紙税の軽減措置の拡充

平成26年4月1日から平成30年3月31日までの間に作成される不動産譲渡契約書及び建設工事請負契約書に係る印紙税の税率は、印紙税法別表第一第1号及び第2号の規定に関わらず、下表の「**契約金額**」欄に掲げる金額の区分に応じ、「**軽減税率**」欄の金額となります。

契約金額		本則税率	軽減後の税率	参考 (軽減額)
不動産譲渡契約書	建設工事請負契約書			
10万超 50万以下	100万超 200万以下	4 0 0円	200円	200円 (50%軽減)
50万超 100万以下	200万超 300万以下	1 千円	500円	500円 (50%軽減)
100万超 500万以下	300万超 500万以下	2 千円	1 千円	1 千円 (50%軽減)
500万円超	1 千万円以下	1 万円	5 千円	5 千円 (50%軽減)
1 千万円超	5 千万円以下	2 万円	1 万円	1 万円 (50%軽減)
5 千万円超	1 億円以下	6 万円	3 万円	3 万円 (50%軽減)
1 億円超	5 億円以下	1 0 万円	6 万円	4 万円 (40%軽減)
5 億円超	1 0 億円以下	2 0 万円	1 6 万円	4 万円 (20%軽減)
1 0 億円超	5 0 億円以下	4 0 万円	3 2 万円	8 万円 (20%軽減)
	5 0 億円超	6 0 万円	4 8 万円	1 2 万円 (20%軽減)

「領収証」等に係る印紙税の非課税範囲の拡大

現在、「金銭又は有価証券の受取書」については、記載された金額が3万円未満のものが非課税とされていますが、平成26年4月1日以降に作成されるものについては、受取金額が**5万円未満のもの**について非課税とされることになりました。

【収入印紙を誤って貼ったときは】

印紙税として定められた金額を超えた収入印紙を文書に貼ってしまった場合や印紙税の納付の必要のない文書に誤って収入印紙をはってしまったような場合には、所轄税務署長に過誤納となった文書の**原本を提示**し、過誤納の事実の確認を受けることにより、印紙税の還付を受けることができます。

「領収証」等のように取引の相手方に交付する文書の場合でも、過誤納の事実の確認を受けるには、過誤納となった文書の原本を確認する必要がありますので、収入印紙をはる際には誤りのないようご注意ください。

平成26年度 署主催説明会予定表

決算法人説明会

開催年月日	曜日	説明会会場	対象法人
平成26年4月16日	水	大月法人会館	4月決算法人
平成26年5月22日	木	署大会議室	5月決算法人
平成26年6月12日	木	署大会議室	6月決算法人 7月決算法人
平成26年8月21日	木	署大会議室	8月決算法人
平成26年9月18日	木	署大会議室	9月決算法人 10月決算法人
平成26年11月17日	月	署大会議室	11月決算法人 12月決算法人
平成27年1月15日	木	大月法人会館	1月決算法人 2月決算法人
平成27年3月17日	火	大月法人会館	3月決算法人

新設法人説明会

開催年月日	曜日	説明会会場
平成26年6月13日	金	大月法人会館
平成26年9月19日	金	大月法人会館
平成26年12月12日	金	大月法人会館
平成27年3月18日	水	大月法人会館



神社めぐり

第26回

富士浅間神社(旧村社)

鎮座地 富士吉田市新倉三三三三
 御祭神 木花開耶姫命、大山祇命
 例祭日 四月十九日
 宮司名 渡邊 主計
 責任役員 渡辺 勝雄
 " 羽田良太郎
 " 三浦 昇
 境内地 一四〇六坪
 氏子戸数 一五〇〇戸

由緒沿革

人皇第四十二代文武天皇の御代慶雲三年(七〇五年)九月九日、甲斐国八代郡荒倉郷へ富士北口郷の氏神として祀る。第五十一代平城天皇の御代大同二年(八〇七年)富士山の大噴火があり八月二十二日当社に朝廷からの勅使が参向せられ、国土安泰富士山鎮火祭を執行し、その時平



城天皇より三国第一山の称号並に天皇の御親筆なる大鳥居勅額、金幣、破魔宝面を奉納せらる。

甲斐国誌に

一、「浅間神社」新倉村本村氏神也、祭神木花開耶姫命、大山祇命、社中除地五百坪、山林九千六百地余、神田老反老畝歩、祭九月初九日、神主小佐野大和とある。

富士急行下吉田駅北方新倉山の中腹に鎮座し、緑の森に赤い鳥居が調和良く見える。石段を登ると左に手水舎、右に神楽殿、本殿は流造二間に二間半、拜殿は三間に七間の荘厳そのものである。

神域は新倉富士浅間公園として内外より親しまれ、多くの信仰を集めている。

赤い大鳥居と戦没者慰霊の五重塔「忠霊塔」は当地のシンボルとして眺望は随一である。



じ、同じ量では寝付けなくなってしまうたり、過剰摂取につながりやすいこともあるため注意が必要です

4. 眠る前に自分なりのリラックス法、眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる

- 軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどでリラックス
- 自然に眠たくなってから寝床に就く、眠ろうと意気込むとかえって逆効果
- ぬるめの入浴で寝付き良く

5. 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン

- 同じ時刻に毎日起床*早起きが早寝に通じる
- 休日に遅くまで寝床で過ごす、翌日の朝がつかなくなる

私たちの脳の中には、生活のリズムをコントロールする体内時計があることはすでに述べましたが、日光は、眼を通じて体内時計を刺激し、一日の行動に適したリズムを作ります。早起きが早寝に通じることはもちろんですが、目が覚めたら適度な日光を浴びるようにすると快適な睡眠の確保につながります。また、雨天・曇天でも、室内の窓際の方が自然の光を取り入れやすいことがわかっています。



6. 午後の眠気をやりすごす

- 昼寝をするなら午後3時前の20~30分
- 夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響
- 長い昼寝はかえってぼんやりのもと

私たちの睡眠のリズムとして、午後2時からいに眠気が生じることが明らかになっています。長い昼寝や夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪い影響を及ぼすことが多いため、午後3時前の20~30分の短い昼寝でリフレッシュしましょう。

7. 睡眠障害は、専門家に相談

- 睡眠障害は「体や心の病気」のサインのことがある
- 寝付けない、熟睡感がない、充分眠っても日中の眠気が強い時は要注意
- 睡眠中の激しいいびき、足のむずむず感、歯ぎしりも要注意

なかなか寝付けない、朝起きたときにぐっすり眠った感じがなく、早朝に目が覚めてしまう、睡眠時間は充分なのに日中の眠気が強い、などの症状が続く場合、体や心の病気の症状として睡眠障害が現れていることがあります。一人で悩まず、早めに専門医等に相談しましょう。

ウォーキングの効果

健康豆知識

有酸素運動の効果の他に「歩く」という運動ならではの効果もあります。

- 足腰の筋肉が鍛えられる・・・足の筋肉が強くなれば、骨も密度が濃くなり丈夫になります。足腰の筋肉を鍛えることは、若さを保つ秘訣でもあります。
- 疲労回復が早まる・・・足の筋肉を強化することにより、足がポンプのような働きをして、静脈血を速やかに心臓へと送り返せるようになります。このとき乳酸などの疲労物質も押し流してくれて、疲れを早く取ることができます。疲労物質(乳酸)を生じない運動のため、疲れがたまらないのです。
- ストレス解消になる・・・体を動かすことで、たまったストレスも発散され、気分転換になります。
- 他に、血糖値を下げ、血中脂肪を消費して動脈硬化などを予防。活性酸素を減らすなど。

睡眠 と健康



文章：村尾孝子 (株)スマイル・ガーデン 代表取締役

快適な睡眠のための7ヶ条 よい眠りをつくる

ここからは、健康的なより良い眠りをとるための方法について考えてみましょう。厚生労働省が平成15年に発表した「健康づくりのための睡眠指針」を元に、睡眠の問題を予防・改善するための情報をまとめてみます。自分の生活に合わせて習慣の見直しや環境づくりを工夫すれば、スムーズに睡眠をとることができるようになるでしょう。



1. 快適な睡眠でいきいき健康生活

- 快適な睡眠で疲労回復・ストレス解消・事故防止
- 睡眠に問題があると、高血圧、心臓病、脳卒中など生活習慣病のリスクが上昇
- 快適な睡眠をもたらす生活習慣

定期的な運動習慣は熟睡をもたらします。高齢者の場合には、夕方の軽い散歩なども効果的です。朝食は心と体のめざめに重要です。空腹・満腹のいずれも快適な睡眠を妨げるため、夜食を取る場合はごく軽く取りましょう。

2. 睡眠は人それぞれ、日中元気がつらつが快適な睡眠のバロメーター

- 自分にあった睡眠時間があり8時間にこだわらない
- 年齢を重ねると睡眠時間は短くなるのが普通
- 寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る

睡眠時間、睡眠パターン等は個人差があり、特に年齢は大きく影響します。10歳代では、8～10時間、成人以降50歳代までは、6.5～7.5時間、60歳代以上で平均6時間弱と、一般的に高齢になるほど、必要な睡眠時間が短くなることが報告されています。

3. 快適な睡眠は、自ら創り出す

- 夕食後のカフェイン摂取は寝付きを悪くする
- 「睡眠薬代わりの寝酒」は、睡眠の質を悪くする
- 不快な音や光を防ぐ環境づくり、自分にあった寝具の工夫

就寝の4時間前以降のカフェイン摂取は、寝付き（入眠）を妨げる傾向があります。また、「睡眠薬代わりの寝酒」は、眠りが浅くなったり、断続的になるなど睡眠の質を悪くするとともに、続けてアルコールを飲むことで慣れが生

2014 特別講演会

聴講
無料

激動の日本！

「ワイド！スクランブル」や「やじうまプラス」など
人気番組のコメンテーターがズバリ解説

今後の政治と経済のゆくえ

5.20(火)

受付/15:00 開始/15:30~17:00

ホテル鐘山苑

富士吉田市上吉田 6283



講師

テレビ朝日コメンテーター
立教大学非常勤講師
早稲田大学非常勤講師

川村 晃司氏

※一般の方もお誘いの上ご参加ください。

主催：公益社団法人大月法人会

公益社団法人大月法人会 富士吉田支部セミナーのご案内

日時 平成26年 5月27日(火) 午後2時~4時30分

会場 富士吉田市民会館 小ホール(富士吉田市緑ヶ丘2-5-23)

主催 公益社団法人大月法人会 富士吉田支部

協賛 大月間税会 **後援** 富士吉田市



第1部 税務研修会 (午後2時)

講師 大月税務署法人課税第一部門
統括国税調査官 高橋 稔氏
演題 『税務について』

第2部 特別講演会 (午後3時)

講師 落語家 林家 正雀氏
演題 『修行のおもしろ噺』

180名限定 受講無料 (一般歓迎)

お申込み・お問合せ先 公益社団法人大月法人会事務局 TEL0554-45-6565 FAX0554-45-6465