

# 目次

税のページ	02
» 令和5年度税制改正大綱から 中小企業 設備投資関連税制の見直し・延長	
経営のページ	04
» 中小企業の DX 推進をサポート DX 認定制度	
マネーのページ	06
» 24 時間 365 日補助金申請が可能に jGrants とは	
保険(リスクマネジメント)のページ	07
» 令和 5 年 4 月から給与のデジタル払いが可能に	
ニュースな数字	08
エコのある暮らし	09
» 「衣」「食」「住」でひと工夫を！ ウォームビズで冬を暖かく快適に過ごしましょう	
栄養と健康のページ	10
» 生活習慣病のリスクをチェック！	
おいしいレシピ	11
» 鶏つみれのしょうが鍋 / おからのポテトサラダ風	
会計について考えるページ 6	12
» 減価償却②	
仕事のエスプリ	13
» 「意識」で変わる！傾聴力を高めよう	

令和5年度税制改正大綱から



中小企業 設備投資関連税制の見直し・延長

国税庁は、令和5年度税制改正大綱において、中小企業の設備投資関連税制について制度の適用範囲の一部を見直し、期限を延長するとしました。中小企業の経営状況は、業種により違いは見られるものの、物価上昇等により、収益環境の悪化が懸念されています。そこで、中小企業の稼ぐ力を向上させる取組を支援するため、また中小企業における生産性向上などを図るためにということで、中小企業経営強化税制及び中小企業投資促進税制の適用期限が2年間延長されています。

◆中小企業経営強化税制

改正概要 【適用期限：令和6年度末まで】

設備の種類 (価額要件)	ソフトウェア (70万円以上)	機械装置 (160万円以上)	器具備品・工具 (30万円以上)	建物附属設備 (60万円以上)
支援 措置	国税	<p>【中小企業経営強化税制】 ⇒延長(2年) 即時償却又は税額控除10% (※7%)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>生産性向上設備 (A類型)</b> 生産性が年平均1%以上向上</li> <li><b>収益力強化設備 (B類型)</b> 投資利益率5%以上のパッケージ投資</li> <li><b>デジタル化設備 (C類型)</b> 遠隔操作、可視化、自動制御化のいずれかを可能にする設備</li> <li><b>経営資源集約化設備 (D類型)</b> 修正ROA又は有形固定資産回転率が一定以上上昇する設備</li> </ul>		
		<p>【中小企業投資促進税制】 ⇒延長(2年) 30%特別償却又は税額控除7% ※ 30%特別償却のみ適用</p>		
	地方税	<p>【生産性向上や質上げに資する中小企業の設備投資に関する固定資産税の特例措置】 ⇒新設 計画中に質上げ表明に関する記載なし：3年間、課税標準を1/2に軽減 計画中に質上げ表明に関する記載あり：4又は5年間、課税標準を1/3に軽減</p>		

\* 出典：経済産業省「令和5年度(2023年度)経済産業関係 税制改正について」 ※ を付した部分は、資本金3,000万円超1億円以下の法人の場合

中小企業者等が行った中小企業等経営強化法による認定を受けた計画に基づく設備投資について、即時償却及び\*10%の税額控除のいずれかの適用が認められる制度です(\*資本金3,000万円超の場合は7%)。

◆中小企業投資促進税制

中小企業者等が要件を満たす一定の設備投資を行った場合に、30%の特別償却または\*7%の税額控除のいずれかの適用が認められる制度です(\*税額控除は資本金3,000万円以下の中小企業者等に限り)。

両制度については、制度の目的にそぐわない使用方法とされ、いわゆる「コインランドリー節税」が問題視されていましたが、今回制度の適用期限を延長するにあたり、「コインランドリー事業(主要な

事業であるものを除く)の用に供する資産でその管理のおおむね全部を他の者に委託するもの」は、制度の対象資産から除外するという改正が行われました。これにより、コインランドリー事業を本業としてあるいは他に任せず自ら業務として営んでいる場合には、引き続き両制度の適用対象になりますが、「副業」のように行っている場合には両制度の適用対象にはなりません。

### ◆中小企業経営強化税制の改正概要（適用期限・令和6年度末まで）

改正概要	【適用期限：令和6年度末まで】		※赤字は令和5年度改正による変更点	
類型	要件	確認者	対象設備	その他要件
生産性向上設備 (A類型)	生産性が旧モデル比平均 1%以上向上する設備	工業会等	機械装置（160万円以上）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生産等設備を構成するもの</li> <li>※事務用器具備品・本店・寄 宿舎等に係る建物付 属設備、福利厚生施設 に係るものは該当しません。</li> <li>・国内への投資であること</li> <li>・中古資産・貸付資産 でないこと等</li> </ul>
収益力強化設備 (B類型)	投資収益率が年平均5%以 上の投資計画に係る設備	経済 産業局	工具（30万円以上） (A類型の場合、測定工具又は検査工具に限る)	
デジタル化設備 (C類型)	可視化、遠隔操作、自動制御 化のいずれかに該当する設備		器具備品（30万円以上）	
経営資源集約化設備 (D類型)	修正ROAまたは有形固定資 産回転率が一定割合以上の 投資計画に係る設備		建物附属設備（60万円以上）	
			ソフトウェア（70万円以上） (A類型の場合、設備稼働状況等に係る情報収 集機能及び分析・指示機能を有するものに限る)	

- ※1 発電用の機械装置、建物附属設備については、発電量のうち、販売を行うことが見込まれる電気の量が占める割合が2分の1を超える発電設備等を除きます。また、発電設備等について税制措置を適用する場合は、経営力向上計画の認定申請時に報告書を提出する必要があります。
- ※2 医療保健業を行う事業者が取得又は製作する器具備品（医療機器に限る）、建物附属設備を除きます。
- ※3 ソフトウェアについては、複写して販売するための原本、開発研究用のもの、サーバー用OSのうち一定のものなどは除きます。
- ※4 その管理のおおむね全部を他の者に委託する資産で、コインランドリー業又は暗号資産マイニング業（中小企業者等の主要な事業として行うものを除く。）の用に供するものを除きます。

### ◆中小企業投資促進税制の改正概要（適用期限：令和6年度末まで）

改正概要	【適用期限：令和6年度末まで】		※赤字は令和5年度改正による変更点	
対象者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中小企業者等（資本金額1億円以下の法人、農業協同組合、商店街振興組合等）</li> <li>・従業員数1,000人以下の個人事業主</li> </ul>			
対象業種	製造業、建設業、農業、林業、漁業、水産養殖業、鉱業、卸売業、道路貨物運送業、倉庫業、港運送業、ガス業、小売業、料理店業その他の飲食店業（料亭、バー、キャバレー、ナイトクラブその他これらに類する事業については生活衛生同業組合の組合員が行うものに限る。）、一般旅客自動車運送業、海洋運輸業及び沿海運輸業、内航船舶貸渡業、旅行業、こん包業、郵便業、通信業、損害保険代理業及びサービス業（映画業以外の娯楽業を除く）、不動産業、物品賃貸業 ※性風俗関連特殊営業に該当するものは除く			
対象設備	・機械及び装置【1台160万円以上】			
	・測定工具及び検査工具【1台120万以上、1台30万円以上かつ複数合計120万円以上】			
	・一定のソフトウェア【一のソフトウェアが70万円以上、複数合計70万円以上】 ※複写して販売するための原本、開発研究用のもの、サーバー用OSのうち一定のものなどは除く			
	・貨物自動車（車両総重量3.5トン以上）			
	・内航船舶（取得価格の75%が対象）			
措置内容	個人事業主			
	資本金3,000万円以下の中小企業	30%特別償却	又は	7%税額控除
	資本金3,000万円超の中小企業	30%特別償却		

- ※①中古品、②貸付の用に供する設備、③匿名組合契約等の目的である事業の用に供する設備、④その管理のおおむね全部を他の者に委託する機械装置で、コインランドリー業（その中小企業者等の主要な事業であるものを除く。）の用に供するものは対象外
- ※総トン数500トン以上の内航船舶については、船舶の環境への負荷の状況等に係る国土交通省への届出が必要

\*出典「令和5年度(2023年度)経済産業関係 税制改正について」令和4年12月 経済産業省  
[https://www.meti.go.jp/main/zeisei/zeisei\\_fy2023/zeisei\\_k/pdf/zeiseikaisei.pdf](https://www.meti.go.jp/main/zeisei/zeisei_fy2023/zeisei_k/pdf/zeiseikaisei.pdf)

## 中小企業の DX 推進をサポート

### DX 認定制度

企業が DX を推進する際にサポートする制度として、「DX 認定制度」と呼ばれるものがあります。昨年、経済産業省が開催したデジタル・ガバナンス検討会での議論の結果、改訂された「デジタルガバナンス・コード 2.0」に伴い、DX 認定基準も改訂が行われました。DX 認定制度とは、情報処理の促進に関する法律第三十一条に基づく認定制度ですが、具体的にはどのようなものなのでしょうか。

#### ■DX 認定制度とは

DX認定制度とは、「情報処理の促進に関する法律」に基づき、改訂版の「デジタルガバナンス・コード 2.0」の基本的事項に対応する事業者を国が認定する制度です。独立行政法人情報処理推進機構(以下、IPA)が、本制度に関わる「DX認定制度事務局」として、各種相談・問合せ対応及び認定審査事務を行っています。

DX 認定制度による認定を受けることで・・・

◎IPA のホームページで公表されると共に、「自社が DX に積極的に取り組んでいる企業」であることを PR するためのロゴマークが利用できるようになります。

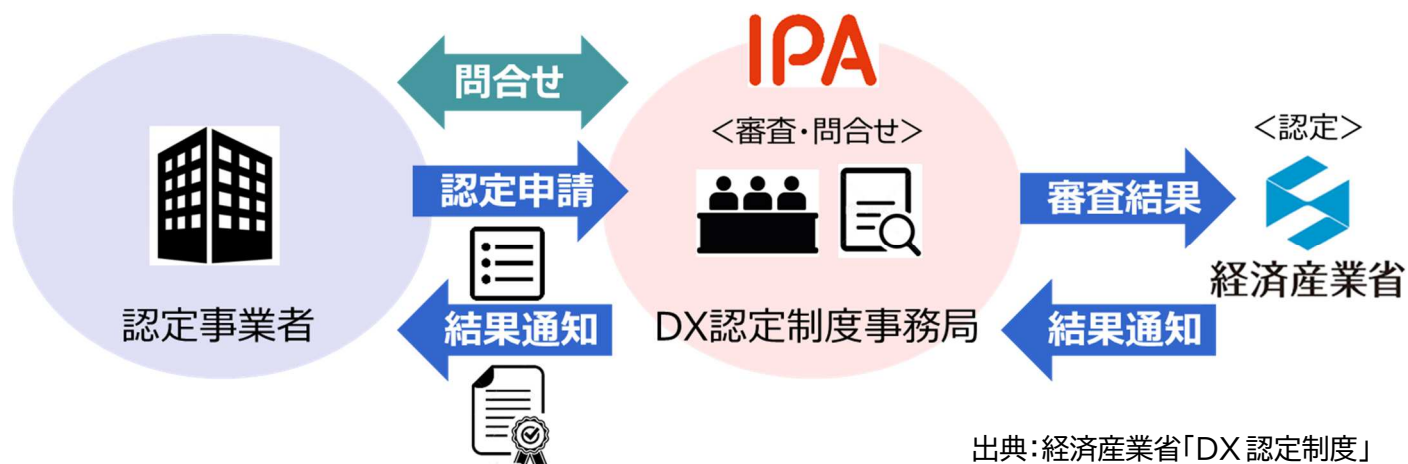
\*注)認定事業者以外の事業者・団体や報道機関でも、DX 認定制度の普及に繋がる用途(広報活動等)に限り、同ロゴの使用は可能です(所定の規約の遵守と共に IPA の事前の利用許可が必須)。

◎税制による支援措置(DX(デジタルトランスフォーメーション)投資促進税制)や、中小企業者を対象とした金融による支援措置が受けられるとされています。

#### \*デジタルガバナンス・コードとは

企業の DX に関する自主的取組を促すため、デジタル技術による社会変革を踏まえた経営ビジョンの策定・公表といった経営者に求められる対応を取りまとめたものです。策定から 2 年経過したことを受け、昨年「デジタルガバナンス・コード 2.0」として改訂が施されました。

#### ■申請から認定までの流れ



- ・ 企業の規模や業種を問わず、全ての事業者が対象
- ・ 認定申請や認定の維持に係る費用は全て無料
- ・ 1年間いつでもオンライン申請が可能
- ・ IPA が審査を行い、経済産業省大臣が認定
- ・ 認定事業者については、オンラインで公表・認定事業者の取組の検索が可能

## ■DX 認定の基準(参考)

DX 認定の項目	認定基準(デジタルガバナンス・コード)
(1)企業経営の方向性及び情報処理技術の活用の方向性の決定	デジタル技術による社会及び競争環境の変化の影響を踏まえた経営ビジョン及びビジネスモデルの方向性を公表していること
(2)企業経営及び情報処理技術の活用の具体的な方策(戦略)の決定	デジタル技術による社会及び競争環境の変化の影響を踏まえて設計したビジネスモデルを実現するための方策として、デジタル技術を活用する戦略を公表していること
(2)①戦略を効果的に進めるための体制の提示	デジタル技術を活用する戦略において、特に、戦略の推進に必要な体制・組織及び人材の育成・確保*に関する事項を示していること
(2)②最新の情報処理技術を活用するための環境整備の具体的方策の提示	デジタル技術を活用する戦略において、特に、IT システム・デジタル技術活用環境の整備に向けた方策を示していること
(3)戦略の達成状況に係る指標の決定	デジタル技術を活用する戦略の達成度を測る指標について公表していること
(4)実務執行総括責任者による効果的な戦略の推進等を図るために必要な情報発信	経営ビジョンやデジタル技術を活用する戦略について、経営者が自ら対外的にメッセージの発信を行っていること
(5)実務執行総括責任者が主導的な役割を果たすことによる、事業者が利用する情報処理システムにおける課題の把握	経営者のリーダーシップの下で、デジタル技術に係る動向や自社の IT システムの現状を踏まえた課題の把握を行っていること
(6)サイバーセキュリティに関する対策の的確な策定及び実施	戦略の実施の前提となるサイバーセキュリティ対策を推進していること

\*デジタルガバナンス・コード 2.0 の改訂に伴い、DX 認定基準に「人材の育成・確保」が追加されています。

参考:経済産業省「DX認定制度(情報処理の促進に関する法律第三十一条に基づく認定制度)」

[https://www.meti.go.jp/policy/it\\_policy/investment/dx-nintei/dx-nintei.html](https://www.meti.go.jp/policy/it_policy/investment/dx-nintei/dx-nintei.html)

経済産業省「DX 認定制度概要～認定基準改訂および申請のポイント～」

[https://www.meti.go.jp/policy/it\\_policy/investment/dx-nintei/dxnintei-point.pdf](https://www.meti.go.jp/policy/it_policy/investment/dx-nintei/dxnintei-point.pdf)

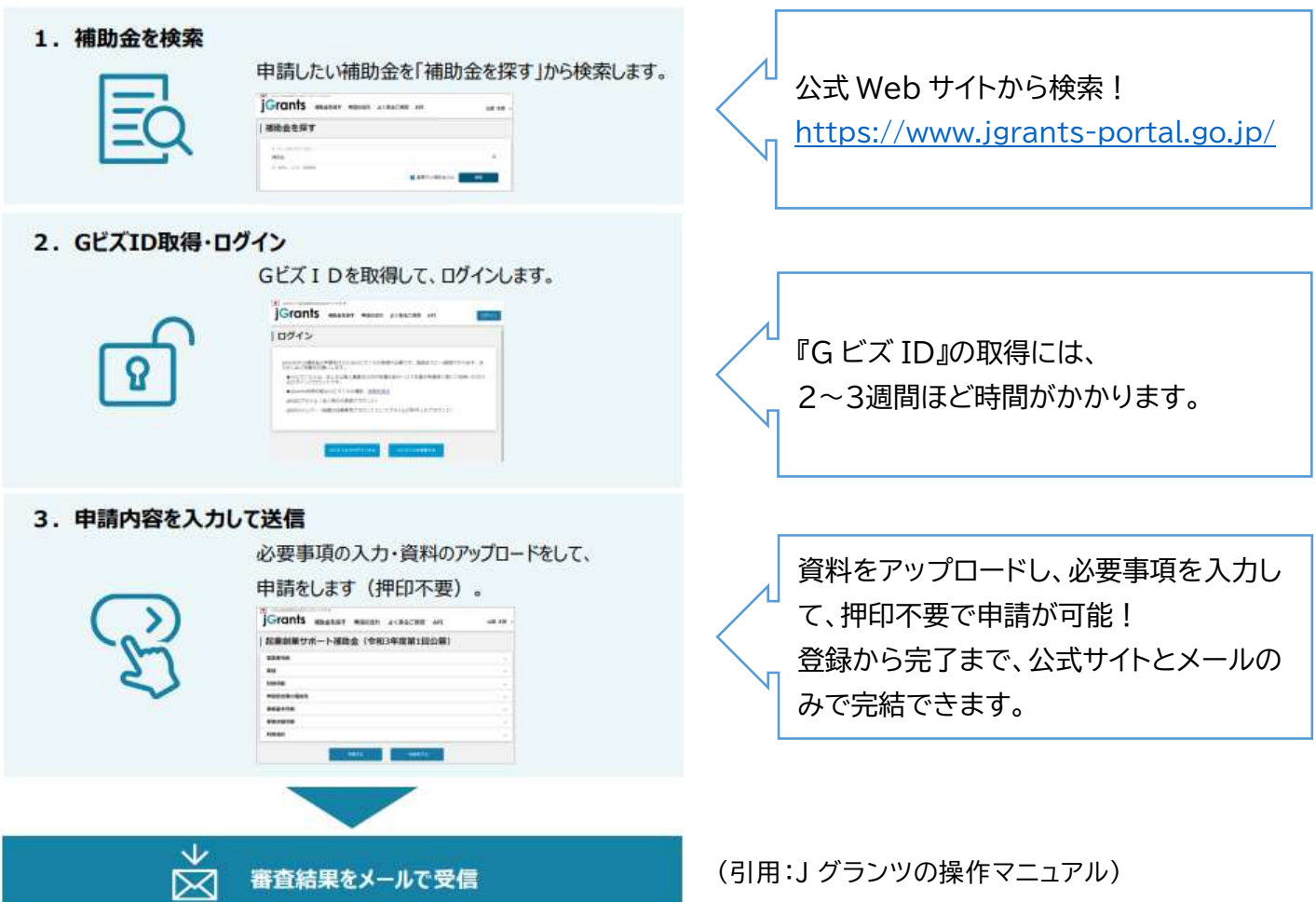
## 24 時間 365 日補助金申請が可能に jGrants とは

### ■jGrants とは

jGrants(J グランツ)とは、書類記入や郵送等で煩雑だった補助金申請業務を簡素化するため、2020 年 4 月に経済産業省がリリースした電子申請システムで、2021 年 9 月のデジタル庁の設立後は同庁により運営されています。いつでも・どこでも申請が可能であり、交通費・郵送費等のコスト削減や、過去に申請した情報の入力や書類への押印が不要になるなど、事業者の手間やコスト削減を目的としています。

jGrants は法人、個人事業主、地方公共団体等、誰でも無料で利用できますが、申請の提出には行政手続きをシステム上で行うためのアカウント、**G ビズIDの取得が必要**となります。

### ■申請の流れ



### ■利用にあたっての注意事項

以前、人気の高い補助金の締切間近に、アクセス数の急増でシステムエラーが発生しています。登録時は G ビズ ID の発行も必要なため、余裕を持って準備をした方が良いでしょう。

\* 詳しい情報が知りたい方は、jGrants 公式サイト(<https://www.jgrants-portal.go.jp/>)をご確認ください。24 時間対応のチャットボットも対応しています。

## 令和5年4月から給与のデジタル払いが可能に

労働基準法では、「給与は、通貨で、直接労働者にその全額を支払わなければならない。」と定められています。ただし、労働者の同意を得た場合には、労働者が指定する金融機関の口座に対し、振り込み等により給与を支払うことが認められています。

キャッシュレス決済の普及拡大を背景に、この度法改正が行われ、上記振り込みに加え、企業側はデジタルマネーでの給与の支払いが可能になります。

### 給与のデジタル払いとは？

企業が銀行の口座を介さず、スマートフォンの決済アプリや電子マネーを利用して振り込むことができる制度です。

### 資金移動業者について

キャッシュレス決済口座は「資金移動業者」によって開設されています。給与のデジタル払いを解禁するにあたり、一定の要件を満たした「資金移動業者」だけが厚生労働大臣の指定を受けることができます。

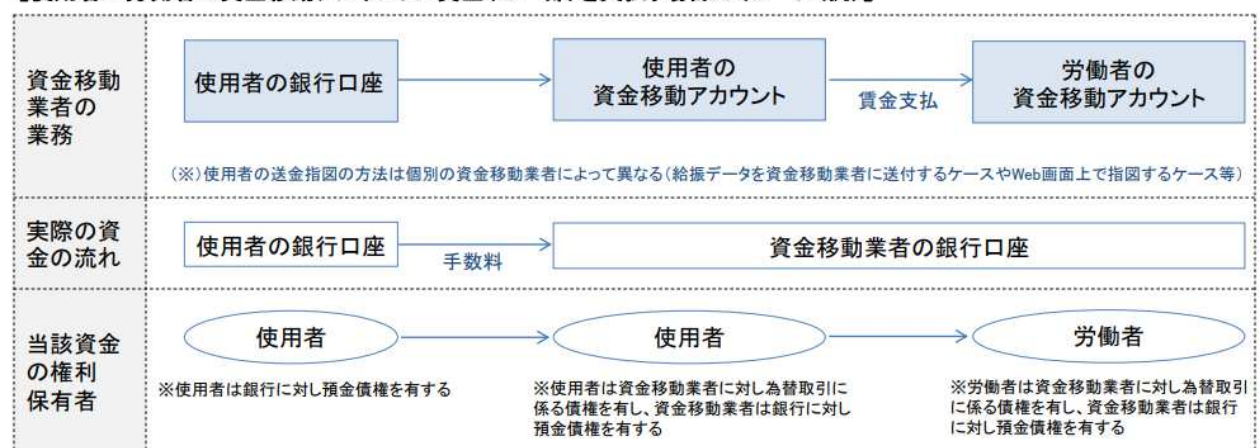
### 給与のデジタル払いは労働者の同意が必要

給与のデジタル払いは、あくまで労働者が自由意思に基づいて同意できることが求められます。使用者は、労働者に対し銀行口座への振り込みも選択肢として提示しなければなりません。

### 複数の資金移動業者を選択するなど配慮が必要

労働者の自由意思が担保される形での運用となるよう十分な配慮が必要です。

#### 【使用者が労働者の資金移動アカウントに賃金(の一部)を支払う場合のイメージ(例)】



出展：厚生労働省「労働条件分科会(第178回)」

給与のデジタル払いを実施するには、既存の給与計算システムとの連携も考えなくてはなりません。また、支払いの選択肢が増えるとコストの増加にも繋がりがねない為、慎重に検討しましょう。

(社会保険労務士 今原裕介)

縁起のいい「うさぎ」、社名に取り入れる企業は243社

株式会社帝国データバンクが「卯年」にあたり調査した結果によりますと、卯年に創業した企業は全国**11万6434社**が確認され、最も多いのは**48周年(1975年/昭和50年創業)**で**2万2359社**、人間でいう「還暦」にあたる**60周年(1963年/昭和38年創業)**を迎えるのは**1万6062社**となりました。業歴**100年**を超える老舗企業は**1834社**で全体の**1.6%**を占め、**120周年**の「大還暦」は**415社**でした。漢字やひらがなのほか、Rabbit/Bunnyなど「うさぎ」にちなんだ名を冠する企業は**243社**確認され、最も多いものは漢字表記の「兎/卯」が**99社**で、全体の**40.7%**と最多となり、卯の文字が観音開きを連想させることから、また、「うさぎのように飛躍し繁盛できるように」という縁起を担いだ由来の老舗企業もありました。

【出典】株式会社帝国データバンク

「卯年」生まれ・「うさぎ」にちなんだ名を冠する企業の分析調査」令和4年12月29日

54%の中小企業が「インボイス」未対応

大同生命保険株式会社が全国**9,109社**の中小企業経営者を対象に、**2023年秋**に導入予定のインボイス制度の対応について調査を行いました。調査結果によりますと、「既に登録が完了している」と回答した企業は**46%**にとどまり、いまだに「未登録」と回答した企業が**54%**となっています。未登録と回答した企業**54%**のうち、登録期限の「**2023年3月末までに登録完了予定**」と回答した企業は**29%**、「未定」と回答した企業は**23%**、「**2023年3月末までの登録は困難**」と回答した企業は**2%**でした。未登録と回答した企業の課題は、「経営者や経理担当者の理解が不十分」が**33%**、次いで「請求書など様式変更対応に要するコスト負担」が**30%**でした。中小企業の対応が進んでいない実態が浮かびあがったようです。

【出典】大同生命保険株式会社「インボイス制度への対応状況」令和4年12月22日

2022年中に賃上げを実施済み・実施予定の企業は85.7%

厚生労働省が公表した**2022年賃金引上げ等の実態に関する調査(有効回答企業数2020社)**結果によりますと、**2022年の1人平均賃金(常用労働者の所定内賃金の平均額)**の改定額(予定を含む)の平均は**5,534円**で、**3年ぶりに5,000円**を上回り、前年調査**4,694円**より**840円**高くなりました。**2022年中に1人平均賃金を引き上げた、または引き上げる予定の企業は85.7%**で、前年調査での同割合(**80.7%**)を**5.0ポイント**上回りました。「**1人平均賃金を引き下げた・または引き下げると決定の企業**」が**0.9%**(同**1.0%**)、「賃金の改定を実施しない」が**6.2%**(同**10.1%**)、「未定」が**7.3%**(同**8.2%**)となっています。

【出典】厚生労働省「令和4年「賃金引上げ等の実態に関する調査」の結果」令和4年11月22日

「調達コスト増加」84.8%、企業の44.2%が価格転嫁できず

株式会社東京商工リサーチが**2022年12月初旬**に行った「調達難・コスト上昇に関するアンケート(有効回答数**4889社**)」調査結果によりますと、世界的な原油・原材料価格の高騰によって、調達コスト増加の影響を受けていると回答した企業は**84.8%**にのびりました。また、「現時点で受けていないが、今後影響が見込まれる」と回答した企業が**7.3%**で、合計**92.1%**の企業が調達コストの増加に言及しています。影響を受けていると回答した企業のうち、原油・原材料の高騰に伴うコスト増について価格転嫁できていないと回答した企業は**44.2%**と**4割超**に達した一方で、全額転嫁できていると回答した企業はわずか**4.4%**にとどまりました。また、必要な原材料・部材の「調達遅れが生じている」と回答した企業は**70.9%**と、コロナ禍や円安に加え、調達コストの高騰は、依然として生産活動に大きく影響しているようです。

【出典】株式会社東京商工リサーチ

「原材料・資材の「調達難・コスト上昇に関するアンケート」調査」令和4年12月14日



「衣」「食」「住」でひと工夫を！

## ウォームビズで冬を暖かく快適に過ごしましょう

冬本番となり、温かいコートやマフラーが手放せない季節になりました。冬は照明や暖房の使用が多くなるため、電気や給湯の需要が高まります。冬の厳しい電力需給に対応するために、ぜひ取り組みたいのが「WARM BIZ(ウォームビズ)」です。ウォームビズとは、過度に暖房機器に頼らず、暖房に必要なエネルギー使用量を削減することによって、CO<sub>2</sub> の発生を削減し地球温暖化を防止することを目的とした取り組みです。衣食住にかかわる、ちょっとした工夫を取り入れて、地球にやさしく寒い冬を暖かく過ごしましょう。

### 衣服の工夫を心がけましょう

- 首、手首、足首の3つの「首」は、皮膚が薄く太い血管も通っているため、温めると体中に温まった血液がめぐるといわれています。マフラー、手袋、レッグウォーマーなどを活用しましょう。
- お風呂上がりにパジャマの上にもう一枚羽織ったり、ひざ掛けやストールなどを使って体温を調節しましょう。
- 機能性素材の下着や靴下、湯たんぽや毛足の長いスリッパも冷えの予防に効果的ですのでぜひ活用してみてください。



### 食べ物の工夫を心がけましょう

- 鍋料理は、体も室内もあたたかくなって暖房も緩和できるのでオススメです。
- 冬が旬の根菜類やしょうがなどは、体を内側から温める効果が期待できます。
- 一日の始まりは朝食をしっかり摂りましょう。朝食を食べることで体温が上がりやすくなります。



食材選びは「地産地消」を心がけることで、流通に係るCO<sub>2</sub>排出削減にも貢献できます。

また、冷蔵庫に余っている食材も鍋の具材にするなど、食べ物を無駄にしないことも大切です。

### 住まいの工夫を心がけましょう

- 同じ部屋に長くいると実際よりも寒く感じたり、あたたかく感じたりするそうです。温度計、湿度計を置いて、室内環境を整えましょう。
- 家全体のあたたかい空気の約50%は窓から流出していくそうです。断熱シートや厚手のカーテンなどで窓から熱を逃がさないように工夫するとよいですね。



わたしたち一人ひとりが小さな省エネを心がけることで地球温暖化の防止に役立ちます。体調に無理のない範囲で身近にできることから取り組んでいきたいですね。

出典：環境省 COOL CHOICE「WARM BIZ(ウォームビズ)」

## 生活習慣病のリスクをチェック！

2023 年がはじまりました。今年こそは健康的な生活を送ろうと考えている方もいるかもしれませんが、まずは普段の生活をふりかえり、生活習慣病を予防する生活を心がけてみてはいかがでしょうか。生活習慣病は長い時間をかけて進み、病気として自覚しにくいといわれています。生活習慣病のリスクをチェックし、日頃の体調、身体の小さな変化など、つねに自分自身の健康に目を向けるようにしたいですね。

### 生活習慣病とは・・・

糖尿病、高血圧、脳卒中等に代表される病気の総称で、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に深く関与していると考えられています。

### 生活習慣病リスクチェック

#### 【生活】

- 20 歳時より、体重が 10kg 以上増えている
- 歯磨きは 1 日 1 回以下である
- タバコを吸う
- お酒は 1 回 2 本\*以上、かつ週 5 日以上飲む  
\*目安は、350mL 缶のアルコール飲料 2 本以上  
または日本酒 2 合以上
- 1 日の座っている時間が 10 時間以上である
- 睡眠時間は 5 時間以下か、9 時間以上である
- しばしば孤独感を感じる
- 人と話すことが少ない
- 3 年以上健診を受けていない
- 安静時心拍数が毎分 90 回以上である

#### 【食事】

- 食事を抜いたり、時刻がまちまちである
- 一人での食事が 1 日 2 回以上である\*  
\*朝食、昼食、夕食それぞれ 1 回とする
- 早食いである
- 1 日の野菜や果物の摂取量が両手に載る 1 杯以下
- 塩分が多い味付けが好みである
- 好きな食べ物に偏ってしまう
- 糖分を含む飲み物を 1 日 4 回以上飲む

#### 【運動】

- 1 週間の運動は 60 分以下である
- 1 日で体を動かすことが 60 分以下である
- 休日は天気が良くても外出することが少ない

生活習慣病は主に生活習慣が病気の一因となるため、生活習慣の改善こそが生活習慣病の予防につながるといわれています。

具体的には

- ◎運動習慣を持つ
- ◎適正体重を維持して主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスのとれた食事を規則正しくとる
- ◎塩分を控え、野菜や果物をとる
- ◎禁煙、節酒、質のよい睡眠をとる
- ◎ストレスとなる問題を解決するなどがあげられます。

運動・食生活・休養・喫煙・飲酒など生活習慣を見直して、生活習慣病の発症を未然に防ぐよう、その予防を心がけて、日々の行動に結び付けていくことが大切です。

また、年に 1 回は必ず健康診断を受け、明らかな数値異常が見つかった際は、最寄りの医療機関を受診して医師等に相談したり、生活習慣の改善に取り組みしましょう。

出典：一般社団法人日本生活習慣病予防協会「あなたは大丈夫？生活習慣病のリスクをチェック」

出典：健康長寿ネット「生活習慣病予防と運動」

温かいお鍋が美味しい季節ですね。鍋料理はスープが食材と一緒に水分として胃に入るので満腹感が得られやすく、食べ過ぎ予防に役立ちます。また野菜やきのこ類といった低カロリーの食材を食べることで、総摂取カロリーも抑えることができます。おからは食物繊維が豊富に含まれています。便秘解消や生活習慣病予防にも積極的に摂りたい食材です。

### 鶏つみれのしょうが鍋

<材料> 2人分 1人分 345kcal

- ・ 白菜 350g
- ・ 長ネギ 1/2 本
- ・ しいたけ 4 枚
- ・ しょうが 30g

#### 【合わせだし】

- ・ 酒 大さじ 2
- ・ みりん 大さじ 3
- ・ 塩 小さじ 1
- ・ 鶏がらスープの素 小さじ 1
- ・ 水 600CC

#### 【つみれ】

- ・ 鶏ひき肉 200g
- ・ 長ネギ 1/2 本
- ・ 塩 小さじ 1/2
- ・ 片栗粉 大さじ 1

<作り方>

- ① 白菜は 3cm 幅に切り、長ネギ(1/2 本)は 1cm 幅の斜め切りにします。しいたけは根元を切り落とし、縦に半分に切ります。つみれ用の長ネギはみじん切りにします。しょうがはすりおろしておきます。
- ② ボウルに【つみれ】の材料を入れ、すりおろしたしょうがの 1/3 量を加え、粘りが出るまでよく混ぜ合わせます。
- ③ 土鍋に【合わせだし】の材料を入れて熱し、煮立たせます。②のつみれを 10 等分にし、1 つ分ずつ手にのせ、まるく形をととのえて鍋に加えます。同じようにして 10 個分を加え、ふたをして弱火で 5 分ほど煮ます。
- ④ 白菜、斜め切りにした長ネギ、しいたけを加え、ふたをしてさらに 5 分ほど煮ます。ふたを取り、残りのすりおろしたしょうがをのせて出来上がりです。

### おからのポテトサラダ風

<材料> 2人分 1人分 458kcal

- ・ 生おから 200g
- ・ 玉ねぎ 1/4 個
- ・ きゅうり 1/2 本
- ・ にんじん 1/2 本
- ・ ホールコーン 120g
- ・ ツナ缶 1 缶
- ・ 塩 小さじ 1/2
- ・ コショウ 少々

#### 【調味料】

- ・ ヨーグルト(無糖) 50g
- ・ マヨネーズ 50g
- ・ レモン汁 小さじ 1

<作り方>

- ① 玉ねぎ、きゅうり、にんじんを薄切りにし、ボウルに入れ塩をふって全体をもみ、5 分ほど置いて水気を絞ります。
- ② 耐熱皿におからを入れ、ふんわりとラップをして電子レンジで 3 分(600W)加熱して冷まします。
- ③ ボウルに【調味料】の材料を入れて混ぜ合わせ、②のおから、①の野菜、缶汁を切ったツナ、コーンを加えて混ぜ合わせ、コショウをふって出来上がりです。



前号から「減価償却」の入門の知識を勉強しています。  
時代によって、減価償却費の計算の仕方は改正が重ねられてきました。そのため、固定資産を購入したタイミングの違いでいろいろなルールが複雑に定められているのが現状です。今回は、今、固定資産を購入したらどんなルール？という視点から、そのルールをみていきます。

## ■固定資産は何年使える？

減価償却費は、固定資産を使った量(=減った価値)に応じて決まりますが、固定資産をどの程度使ったかは、パッとみただけではわかりません。会社が「〇年使えます」とそれぞれ適当に決めたのでは、国に納める法人税の金額がまちまちになってしまいます。そこで法人税では、使用年数に応じて「償却率」という率を使って減価償却費を計算するという方法を採用しています。

## ■計算方法

ここではごくごく簡単に紹介しますが、「定額法」とか「定率法」で検索してみると、税金の担当官庁である国税庁が、具体例を交えつつ計算の方法等を説明しているものがあります。興味のある方は確認してみましょう。 <https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/2106.htm>

### (1)定額法

「固定資産の使い方は毎年同じような感じだから、価値は同じくらい減っていく」という発想に立って、毎年同じ金額の減価償却費を会計帳簿へ載せる考え方です。

具体的には、固定資産を買った時に払った金額(=「取得価額」といいます)に、法人税の法律で定められた率(=「償却率」といいます)をかけて、減価償却費を計算する方法です。固定資産を使い始めたタイミングによりますが、耐用年数が来るまで減価償却費は毎年同じ金額になります。だから、減価償却費が毎年一定の金額になるという意味で「定額法」と呼ばれます。

### (2)定率法

「固定資産は使い始めた当初の頃ほど、価値は大きく減っていく」という発想に立って、減価償却費を計算する直前の価値(=「帳簿価額」といいます)に毎年同じ償却率をかけて減価償却費を計算する方法です。定額法の時と同じく、定率法で使う償却率も法人税の法律で決められています。

なお、定率法で計算した減価償却費が一定の金額(=「償却保証額」といいます)を下回った年以降は、改定取得価額に改定償却率をかけるという計算方法になります。改定取得価額とは、償却額が初めて償却保証額に満たなくなった年の期首末の償却残高のことで、改定償却率とは、改定取得価額に対しその償却費の額がその後同一となるように当該資産の耐用年数に応じた償却率です。

\*ポイント・・・「使える期間等は法人税が決めている」「定額法(毎年同金額)」「定率法(毎年同割合)」

「意識」で変わる！

## 傾聴力を高めよう

「傾聴」とは、相手の話しに耳を傾け、相手の心情をより深く理解しようとすることを指します。コミュニケーション能力が高い＝上手に話す人、と考えがちですが、人との意思疎通で話し方と同様に相手の話しを注意深く聞く「傾聴力」というスキルも大切です。今回は、傾聴力を高めるためのポイントをいくつか紹介いたします。

### 【1】相手の話しを遮らず、最後まで聞く

真剣に話を聞いている姿勢を示すには、相手が話し終えるまで聞くことに徹することが重要です。話を途中で遮ったり、自分の話をしてしまうと、相手の話す意欲が無くなってしまいかねません。

### 【2】会話の割合を意識する

相手の話しを傾聴したければ、会話の割合を「相手 7:自分 3」となるように意識してみましょう。自分は、あくまでも「話を聞く」ことに徹します。

### 【3】ミラーリングをする

ミラーリングとは、相手の仕草や行動、言動を鏡のように真似ることで、相手から親近感や好感を得ることが期待できる、心理的な手法のひとつです。親近感や好感を持った相手には心を開きやすくなり、安心して話すことができるでしょう。ただし、過度にミラーリングをしたり、意識をしすぎてぎこちない動きになってしまったりすると、相手に警戒心や不信感を与えかねないため、注意が必要です。

### 【4】相手のペースに合わせる

相手の話すテンポ、声のトーン、呼吸のリズム、相槌やうなづきの頻度など、非言語的な伝達によって信頼関係を生み出そうとするコミュニケーションスキルのことをペーシングと言います。話す相手の相槌のタイミングを計ることから始めると、自然とペーシングスキルが磨かれていきます。

### 【5】「共感」を意識する

相手が話していることが、自分の意見や考えと同じようなことであれば、心から共感し反応することができるでしょう。しかし、自分の意見や考えと違う話を聞くこともあります。傾聴は、議論の場ではないため、否定や反論の言葉は口にしない方が良いでしょう。仮に自分の意見とは違ったとしても「(あなたは)そうなんですね」と肯定的に傾聴することが大事です。このように対応していくことで、より傾聴力が高まっていきます。

