



ひまわり

NAO Letter

N
A
O
税
理
士
法
人

編集発行人
代表社員
高井直樹

〒500-8335
岐阜市三歳町4-2-10
TEL 058(253)5411(代)
FAX 058(253)6957

7月

(文月) JULY

23日・海の日 24日・スポーツの日

日	月	火	水	木	金	土
・	・	・	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	・

ワンポイント 少額減価償却資産の特例の延長

中小企業者等が取得価額 30 万円未満の減価償却資産を導入した場合に合計 300 万円を限度に全額損金算入できる特例について、令和 2 年度税制改正では、設備投資を促進するため適用期限が 2 年延長されました。一方、連結納税適用事業者と従業員 500 人超の法人は適用対象から除かれています。

7月の税務と労務

- 国 税 / 6月分源泉所得税の納付 7月10日
- 国 税 / 納期の特例を受けた源泉所得税(1月~6月分)の納付 7月10日
- 国 税 / 所得税予定納税額の減額承認申請 7月15日
- 国 税 / 所得税予定納税額第1期分の納付 7月31日
- 国 税 / 5月決算法人の確定申告(法人税・消費税等)、11月決算法人の中間申告 7月31日
- 国 税 / 8月、11月、2月決算法人の消費税の中間申告(年3回の場合) 7月31日
- 地方税 / 固定資産税(都市計画税)第2期分の納付
市町村の条例で定める日
- 労 務 / 社会保険の報酬月額算定基礎届 7月10日
- 労 務 / 労働保険料(概算・確定)申告書の提出(全期・1期分)の納付 7月10日
- 労 務 / 障害者・高齢者雇用状況報告 7月15日
- 労 務 / 労働者死傷病報告(4月~6月分) 7月31日



地域に密着する消防団



活動内容

消防団は、それぞれの市町村に設置される消防機関です。火災や災害が発生した時に消防署などと連携して消火活動や救助活動を行うだけでなく、普段から様々な活動を行っています。

消防団の活動の一つに、火災予防や広報活動があります。これは、各家庭に訪問して防火設備が整っているかの点検や防火指導などを行うことや、火災予防運動や歳末特別警戒などについてマイクを持って巡回PR活動を行っています。

有事の際に活動ができるように、教育や訓練を受けることも消防団にとって重要な活動の一つです。都道府県は消防学校の設置義務があり、消防団員の教育訓練はこの消防学校で行われます。また専門的な教育訓練については、救急救命研修所などで行われます。

消防団の特徴

消防団はすべての市町村に設置されており、全国に約2,200団あります。消防団員は、消防団が所在している市町村に居住もしくは勤務している人だけが参加できるので、地域密着性が高いという特徴があります。全国の団員数は約83万人であり、これは消防署の職員数の約5倍です。火災や災害が発生した場合、

より多くの団員を動員することができるという特徴もあります。最近では女性団員が増えていて、一人暮らし高齢者宅への防火訪問などで活躍をしています。

少子高齢化や都市部を中心とした地域社会への帰属意識の希薄化が進んでいることから、消防団員の構成は30歳未満の割合が減少し、40～50代以上の割合が増えるといった、高齢化が進んでいます。

また、以前は自営業の人が団員の多くを構成していましたが、最近では被雇用者が増えてきており、令和元年には被雇用者は消防団員全体の70%以上を占めるようになりました。

消防団への入団

前述のように、自分が居住または勤務している市町村の消防団に入ることができます。入団資格は市町村ごとに決められていますが、一般的に年齢は18歳以上とされているようです。消防庁のホームページに全国の消防団を検索できるページがありますので、そこで最寄りの消防団を探し、電話やメールで問い合わせ、案内に従って手続きをすれば、消防団に入団することができます。

消防団員には、年間数万円程度の報酬と、出勤した際の手当が支給されます。一定期間以上勤務して退団すると、退職報奨金が支給

されます。消防団活動に必要な被服については、貸与されます。

参加者を増やすために

消防団員の70%以上が被雇用者なので、消防団活動を維持していくためには団員を雇用している事業所の理解と協力が不可欠です。そこで、平成18年度に「消防団協力事業所表示制度」が創設されました。消防団活動に協力していると認められた事業所は、表示証を社屋に提示したりマークをホームページなどに掲載したりすることができます。

消防署員の約5倍である83万人の団員がいますが、これでも以前に比べると半分以下に落ち込んでいます。より多くの人に参加してもらうために、機能別団員・分団という制度があります。仕事や家庭の都合で消防団活動の全てに参加できない場合は、機能別消防団員として、火災予防や広報活動といった特定の活動のみ行うこともできます。消防団を引退したOB団員も、経験を生かして活動に携わることができます。

災害時や特定の活動のみに参加が可能な場合は、機能別消防分団として大規模災害時のみ活動する分団やバイク隊として車両が通れない場所への物資の輸送などに参加することもできます。

フレイルとその原因

加齢により心身が老い衰えた状態を「フレイル」といいます。海外の老年医学の分野で使用されている「Frailty(フレイルティ)」が語源で、日本の老年医学会での議論の末、2014年に「フレイル」と呼ばれるようになりました。

厚生労働省研究班の報告によると、加齢とともに運動機能や認知機能が低下し、心身の脆弱性が出現した状態ではあるものの、適切な支援をすることで生活機能の維持向上が可能な状態をフレイルとしています。つまりフレイルは、健康な状態と要介護状態の中間の状態といえるでしょう。

加齢や慢性疾患によって筋肉量や筋力が減少すると、基礎代謝量が低下します。すると1日のエネルギー消費量が減るので食欲が低下し摂食量が減ることで低栄養状態になります。すると筋肉量や筋力はますます減少することになります。このような悪循環を繰り返すことでフレイルが起ります。またこのような悪循環を、フレイルサイクルと呼びます。

フレイルの治療と予防

フレイルと診断する統一的な基準はありませんが、一般的には次の5項目が評価の基準になっています。

- ① 体重の減少
- ② 主観的な疲労感
- ③ 日常生活活動量の減少
- ④ 身体能力(歩行速度)

フレイル



の減弱

⑤ 筋力(握力)の低下

このうち、3項目以上該当する場合はフレイル、1～2項目に該当する場合はプレフレイルとなります。

フレイルを治療するポイントは、筋肉量や筋力を増やすことと低栄養状態を解消することです。筋肉量や筋力を増やすためには、たんぱく質を十分に摂取することと、筋肉に抵抗をかける動作を繰り返し行うレジスタンス運動を取り入れることが効果的です。そして、低栄養状態を解消するためには、バランスの良い食事を規則正しく摂取することが重要です。

フレイルに陥らないようにするためには、治療方法と同様に筋肉量や筋力を増やすことと栄養不足にならないようにすることが大切ポイントになります。フレイルは、加齢に伴ってフレイルサイクルに陥ることで進行していきます。従って、フレイルサイクルを断ち切るか、またはフレイルサイクルのスピードを遅く

することが、予防にも治療にも必要なことです。

重症化しないために

フレイルが重症化しないためには、フレイルサイクルを断ち切るかスピードを遅くする、そのためにはバランスの良い食事と適度な運動をすることが重要なのは前述の通りですが、食事の摂り方や運動の行い方も重要なポイントです。

近年、核家族化が進んでおり、一人暮らしの高齢者も増えています。一人で食事を摂ることを孤食といいますが、孤食は偏った食事になる傾向にあります。家族や友人などとコミュニケーションをとりながら食事をすることで、食欲が高まったり、品数が増えて多くの種類の食材を食べることができたりします。

口腔機能が低下すると、食事を摂ることもままらなくなります。定期的に歯科検診を受診し、噛み応えのある食材を積極的に摂って、口腔機能の維持に努めましょう。

適度な運動が重要ですが、運動習慣のない人にとって、日常生活に運動を取り入れることは、なかなか難しいようです。そこで、出かけるときはなるべく徒歩にすることや、階段を積極的に使うなど、日常生活そのものに運動の要素を取り入れることをお勧めします。そして、地域のボランティアなどに参加して、フレイルサイクルに陥らないように、気を付けましょう。

ミラーレス車

車を運転中に後方を確認する場合、バックミラーなどを使いますが、このようなミラー類がない車をミラーレス車といいます。2016年に国土交通省はミラーレス車を公道で走らせることを合法化し、安全確保のための基準が定められました。そして昨年、日本で発売された世界初のミラーレス車は、ドアミラーの代わりにカメラで撮影した左右後方の映像で確認できる仕組みになっています。

ミラーレス車には、いくつかメリットがあります。

まず、ミラーではなくカメラで撮影されるので、撮影範囲を拡大することで死角を減らすことができます。

またディスプレイが車内に設置されているので、車外のミラーを確認するよりも視線の移動距離が短くなり、運転の負担を軽減することができます。従来のミラーでは、

雨のときに雨粒が付着したり曇ったりすると、非常に視界が悪くなりますが、ミラーレス車であれば良好な視界を確保することができます。カメラユニットはミラーよりかなりコンパクトに作ることができますので、空気抵抗が軽減され、燃費の改善やミラーによる走行中の風切り音の減少にもつながります。狭い道路での接触事故も、減らすことができるでしょう。今までの車よりも、よりスタイリッシュな車を作ることが期待できます。

ただ、ミラーレス車にもデメリットがあります。

カメラで写した映像をデジタル処理してモニターに映すので、ミラーで確認するよりもタイムラグがあります。また、ミラーではなくディスプレイに映った映像で左右の安全を確認するので、写された物までの距離感やサイズ感に多少の違和感を覚えることがあるようです。

席ゆずりマーク

皆さんは、「席ゆずりマーク」をご存知でしょうか。このマークの製作者は、妊娠中の奥さんと優先席の前で立っていると、おばあさんが席を譲ってくれた体験から、マークの製作を思いついたそうです。

最近ではマタニティマークが浸透していますが、なかなか自分から席を譲って欲しいと声をかけることはできません。また席を譲る側にとっても声をかけるのは勇気がいる、「譲って下さい」と言われれば喜んで譲る、と思っている人もいます。製作者は自身の体験から、席を譲って欲しい人と、空いていれば座りたいけど必要があれば席を譲っても良いと考えている人をつなぐものとして、まずは妊婦さんに焦点をあてた「席ゆずりマーク」を考案したようです。そして、最終的には高齢者や乳幼児連れ、身体が不自由な人など、席を必要としている人へと、マークの対象者を拡げていくことを目標としています。

御朱印

神社やお寺に参拝して、御朱印を集める人が増えているようです。御朱印を集める女性を「御朱印ガール」と呼びます。御朱印は、写経を奉納したお寺から頂く証書でした。これら近年では、写経を納めなくても参拝の印として発行している神社が増えていきます。御朱印を発行してもらった際には、まず御朱印帳を手に入れ

る必要があります。御朱印を頂く寺社ごとに御朱印帳を購入するのが正式のようですが、1冊の御朱印帳を使い続けても差し支えないとされています。ただ、神社で購入した御朱印帳では受け付けてもらえないお寺もありますので、神社用とお寺用は分けたほうが良いようです。また最近では、御朱印だけではなく、来城記念に御城印を発行する城も増えているようです。