



FP NEWS

TAX & ASSET
MANAGEMENT



(編集発行人)

ザイコム・ジャパン株式会社

代表取締役 吉田 聰

〒102-0093
東京都千代田区平河町1-7-22
万代半蔵門ビル2F

info@zaicom.jp

◆ 11月の税務と労務

- 国 税／10月分源泉所得税の納付 11月10日
- 国 税／所得税予定納税額の減額承認申請
11月15日
- 国 税／所得税予定納税額第2期分の納付 11月30日
- 国 税／9月決算法人の確定申告(法人税・消費税等) 11月30日
- 国 税／12月、3月、6月決算法人の消費税等の中間申告(年3回の場合) 11月30日
- 国 税／3月決算法人の中間申告 11月30日
- 国 税／個人事業者の消費税等の中間申告(年3回の場合) 11月30日
- 地方税／個人事業税第2期分の納付
都道府県の条例で定める日

11月

(霜月) NOVEMBER

3日・文化の日 23日勤労感謝の日

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

※税を考える週間 11月11日～11月17日

領収書の電子化 民法改正により今年9月から紙による受取証書（領収書）に代えて電子的な領収書の請求・受取が可能となっています。これにより、領収書の発行者は、紙代や印刷代等の経費削減、会計ソフトの連携、レジの混雑緩和、煩雑な書類管理の軽減が図れます。なお、電子マネーの場合は、決済画面が電子的な領収書に該当します。

ワン
ポイント

旅費交通費を巡る 税務の勘所

—証拠資料は残しておく—



以下、旅費交通費を巡るポイントを整理してみます。

1 目的による勘定科目の違い

例えば、同じ地域に従業員が出張等をしたとしても、その目的により勘定科目は多岐にわたります。そのため、経理担当者は十分に出張等の理由を把握した上で、経理処理を行う必要がります(表1参照)。

具体的にみると、次のようなものがあります。

(1) 交際費に該当するもの

同業者とゴルフをするための旅費

自社が懇親会等で得意先を接待するために送り迎えしたタクシー代

取引先の冠婚葬祭に出かけるときの交通費や日当、宿泊代

福利厚生費に該当するもの

典型的なものとしては、従業員の慰安旅行があります。

この費用の処理については、一般的により勘定科目が異なることや、それによって法人税の計算や従業員の年末調整の計算にも影響を及ぼすことなど、注意すべき点も少なくありません。

旅費交通費については、一般に①宿泊を伴うような比較的遠隔地への出張等費用のことを「旅費」、②近距離の出張等費用のことを「交通費」として両者を区分経理している会社もありますが、「旅費交通費」として一括して処理している会社が多いようです。

この費用の処理については、一般的により勘定科目が異なることや、それによって法人税の計算や従業員の年末調整の計算にも影響を及ぼすことなど、注意すべき点も少なくありません。

ないためには、その旅行が「会社の主催」であることを説明(立証)できるようにしておく必要があります。

立証するための要件は、次の三點です。

- ① 旅行参加者の割合が五〇%以上であること
- ② 旅行費用が社会通念上、妥当な金額であること
- ③ 旅行の日程が四泊五日以内であること※

※ 海外慰安旅行の場合は、往復の旅行日はこの中に含まれません。現地の滞在日数を言いますので、飛行機中の経過日数を考慮せず四泊六日でもよいことになります。

なお、勘定科目が誤つても損金性が明らかであればあまり問題視されませんが、「交際費」や「給与」になるものを「旅費交通費」にしておくと、税務上トラブルになります。

表1の中では、②、⑤、⑨が要注意となります。もし、交際費に該当すれば、資本金により課税対象の可能性が生じ、給与

表1 旅費交通費の隣接科目

出張目的	勘定科目
① 業務本来の目的	旅費交通費
② 交際親睦のため	交際費
③ 研修のため	研修費
④ 福利厚生のため	福利厚生費
⑤ 観光のため	交際費又は給与
⑥ 求人のため	従業員募集費又は旅費交通費
⑦ 通勤のため	旅費交通費
⑧ 転勤のため	旅費交通費
⑨ 個人的理由	給与
⑩ 取引先接待旅費	交際費
⑪ 一般消費者接待旅費	広告宣伝費

3 旅費規程の活用

従業員が業務上の必要から旅行をして、その旅行に必要な金品を会社が支給した場合、それが通常必要と認められる範囲内

のものであれば損金とされ、支給を受けた従業員は「給与」として課税されることはありません。

通常必要と認められる範囲内のものかどうかは、旅行する従業員の会社における職務内容や地位、旅行の目的、出張先への行路等によって判断されます。

具体的には、その会社と同業種、同規模の他の会社が支給している金額と比較して妥当かどうかが判断されます。仮に不相応に高額な旅費を支給していることになると、適正額を超える部分については給与として課税され、役員の場合には賞与となり、損金の額に算入されません。

また、本来、会社の業務出張旅費は実費精算が望ましいのですが、運賃や宿泊費のほか旅行中にも要する諸費用も多く、これをすべて個々に精算していたのでは事務が煩雑になるばかりか、出張費用の抑制や、出張者相互間の交通費の公平を欠くこともあります。

そこで、多くの会社では、旅費規程を設け、出張先までの距離やその者の地位等に応じた一

定額を支給することで、それが通常必要と認められる範囲内のものであれば、たとえ支給額と実際の支出額の間に過不足が生じたとしても税務上問題とされることはできません。

国内出張旅費規程の一例（表2）を掲げます。会社の規模等も考慮して参考にして下さい。

4 旅費精算書の整備

交通費は、領収書をもらえないことも多いため、それだけに何らかの証明や記録を残すことで経理処理を行います。具体的には、旅費交通費の精算書（本人が行先、用件、交通機関、使用区間、料金の明細を記入し、所属長の承認を得て精算する）をきちんと整えておくことが大切です。また、タクシー代などは、領収書をもらうようにしたいものです。その他、訪問先の名刺、カタログ類、写真等も調査等の際に証拠となります。

表2 役職別の旅費規程の相場・目安

役職	日帰り出張の日当	宿泊を伴う出張の日当	宿泊費
社長・役員	2,000～3,000円	4,000～6,000円	12,000～16,000円
部長・次長	1,500～2,000円	3,000～4,000円	9,000～12,000円
課長・係長	1,000～1,500円	2,000～3,000円	7,000～9,000円
主任・一般	700～1,000円	1,500～2,500円	6,000～8,000円

表3 旅費日当等精算書

I 旅費交通費等の明細		金額			出張目的	
月/日	項目 (支出した順に 書いて下さい)	交通費	交際費	通信費他		
/		円	円	円		
/						
/						
/						
/						
小計		①	②	③		
日当		宿泊費			領収書等	
日数	単価	泊数	単価	金額	合計	
	円		円	円	⑤	円
合計	④	円				
A 仮払金	B 旅費合計 (①+②+③+④+⑤)	差引過不足額 (A-B)				
円	円	円				
出張区域		期間		所属	氏名	
		月 日	日間		印	
II 管理責任及び処理・検印						
扱者	担当者	管理者	部	経理部	決済	

印紙税が課税される定款の範囲（第6号文書）

印紙税が課税される定款は、株式会社、合名会社、合資会社、合同会社又は相互会社の設立のときに作成する定款の原本に限られており、印紙税額は4万円です。

1 課税される定款

(1) 株式会社、相互会社の定款

公証人の認証を要する株式会社及び相互会社の定款については、認証を受けるために提出した2通の定款のうち、公証人が保存する1通のみが課税の対象となり、認証後返還される1通は非課税です。また、公証人の認証を受けることがその効力発生の要件となっていますので、認証を受けていないものは印紙税法の定款に該当しません。

(2) 合名会社、合資会社、合同会社の定款

公証人の認証を要しない合名会社、合資会社及び合同会社の定款については、会社に保存する原本が課税の対象となります。

2 課税されない定款

(1) 一般社団法人等の定款

一般社団法人・一般財団法人や特定目的会社や税理士法人など会社法以外の特別法に基づき設立される会社以外の法人が作成する定款は、印紙税法で規定する会社の定款には該当せず、課税の対象となりません。

(2) 変更定款

株式会社及び相互会社の設立に当たり、公証人の認証を受けた定款の内容を発起人等において変更する場合に、変更箇所を記載した文書に「変更定款」等と表示して公証人の認証を受けることになっても、この文書は課税文書に該当しません。

しかし、改めて変更後の定款の規定を全文記載した書面により公証人の認証を受けるときは、新たな定款を作成したことになり、その原本は課税の対象となります。

(3) 電子定款

印紙税は文書に課されるものであるため、電磁的記録による「電子定款」は課税の対象となりません。

中古パソコンの寄附

A

Q

また、寄附金の額は、該当します。すか。体に対する寄附金に該当しますか。

は、中古パソコンの寄附を受け付けており、当社においても、中古パソコンを一〇台寄附する予定です。この寄附は、法人税法の寄附金の損金不算入に規定する「国又は地方公共団体に該当します。

そのパソコンが、採納証明書に記載された型式等により特定できることを前提として、法人において、寄附金として支出した金額を帳簿価額により計算し、かつ、確定申告書に記載した場合は、帳簿価額によって計算し、さらに、帳簿価額が、そもそも差し支えありません。古パソコンの価額より低いため、その一部が確定申告書に記載がないこととなるときでも、問題ないことがあります。

法人版事業承継税制の後継者要件緩和

法人版事業承継税制は、「中小企業における経営の承継の円滑化に関する法律（円滑化法）」に基づく認定のもと、後継者が取得した非上場株式等について、一定の要件で贈与税や相続税の納税を猶予する制度で、「一般措置」と全株式等について100%納税を猶予する「特例措置」があります。

相続税の特例措置では、後継者は被相続人の相続開始前から役員であることが要件でしたが、中小企業経営者の高齢化を踏まえて令和3年度税制改正において、次の場合は後継者が役員に就任していない場合であっても制度の適用が受けられる要件の見直しが行われています。

- ① 被相続人が70歳（改正前60歳）未満で死亡した場合（一般措置も同様。）
- ② 後継者が円滑化法施行規則の確認を受けた特例承継計画に特例後継者として記載されている者である場合



(④) ③ ② ① ます。
企業が労働者に支払う賃金について、労働基準法第二四条において、次のように支払いをしなければならないとされています。
④ 通貨で、直接労働者に、全額を、毎月一回以上、

⑤ 一定の期日を定めて支払うこれを「賃金支払の五原則」といいます。

今回は、賃金支払いに関する原則と例外および留意事項について説明します。

一 通貨払い

(一) 原則
賃金は、通貨で支払わなければなりません。

二 直接払い

(一) 原則
賃金は、直接労働者に対しても支払わなければならないとされ、代理人や賃金債権の譲受人に支払うことは認められていません。

三 全額払い

(一) 原則
賃金は、全額を支払う必要があります。
(二) 例外
法令に別段の定めがある場合には、一部を控除して支払うことができます。

あるとき配偶者や子等の労働者の使者に支払うことは労働基準法違反とはなりません。

次の場合は、通貨以外のもので支払うことが認められています。
法令・労働協約に別段の定めがある場合
例えば、現物（通勤定期券など）で賃金を支払う場合は労働協約（労働組合と使用者との間で結ぶ取り決め）に定める必要があります。

なお、定期券代等の実費を労働者に支給し、労働者が定期券を購入する場合は現物支給に該当しないため、労働協約は不要です。
また、通貨以外のもので支払うことについて法令により別段の定めをしているものは、

② 現在のところありません。
労働者の同意を得て、賃金や退職手当を銀行振込等により支払う場合

問わないものとされており、通達により、同意の形式は問わないものとされており、振込先として、労働者本人名義の預貯金口座の指定があったときは、労働者の同意があつたものとして扱うことができます。

②

所得税や住民税を源泉徴収するときや、社会保険料等を控除するときが該当します。

② 労使協定がある場合

社宅や寮の労働者の負担額、組合費などを賃金から控除する場合には労使協定を締結する必要があります。この労使協定は、労働基準監督署への届け出は不要です。
なお、労働者の欠勤や遅刻・早退があつた場合の不就労分（賃金支払い義務がないもの）の賃金控除は、労使協定で定めることなく控除した場合であつても、労働基準法違反とはなりません。

端数処理

次に掲げる端数処理は、賃金全額払いの違反には該当しません（昭和六十三年三月十四日基発一五〇号）。

a 割増賃金の計算の際に、

一か月における時間外労働、休日労働及び深夜業の各々の時間数の合計に一時間未満の端数が生じた場合に、三〇分未満の端数を切り捨て、それ以上を一時間に切り上げること

なお、ここで認められて

いる端数処理は「一か月」の合計時間に一時間未満の端数が生じた場合の扱いで

す。例えば、日々の労働時間に三〇分未満の端数が生じたときに切り捨てる処理が認められているわけではない点に注意を要します（日々の労働時間は一分単位で計算）。

b 一時間あたりの賃金額及び割増賃金額の円未満の端

数を四捨五入すること

c 一か月における時間外労働、休日労働及び深夜業の各々の割増賃金の総額の一

円未満の端数を四捨五入すること

d 一か月の賃金支払額（賃金の一部を控除して支払う場合には控除した額）の

一〇〇円未満の端数を四捨五入すること

e 一か月の賃金支払額（賃金の一部を控除して支払う場合には控除した額）に生じた一、〇〇〇円未満の端数を翌月の賃金支払日に繰り越して支払うこと

れています。

・ 一か月を超える期間の出勤成績によつて支給される精勤手当

・ 一か月を超える一定期間の継続勤務に対する支給される勤続手当

・ 一か月を超える期間にわたる事由によつて算定される奨励加給又は能率手当

(-) 原則

賃金は、毎月一回以上支払わなければなりません。

年俸制の場合も年に一度だけ

で支払うことは認められておらず、各月に分けて支払う必要が

あります。

(二) 例外

次の賃金は、毎月一回以上、

とてもよいとされるものです。

賞与

その他厚生労働省令で定めらる賃金。以下のものが定めら

(-) 原則

賃金は、一定の期日を定めて支払わなければなりません（例えれば、「毎月二十五日」、「毎月月末」など）。

なお、支払日が休日にあたる場合は、支払日をその前日・翌日

のどちらとするかについては、就業規則等において自由に定めることができます。

(二) 例外

一定の期日（後述）に支払わなくてよいとされるものです。

臨時に支払われる賃金

なお、労働基準法では一定期

日払いの例外として、非常の場合の支払規定も設けられています。

労働者が次に定める出産、疾病、災害等の非常の場合の費用に充てるために請求する場合においては、支払期日前であつても、既に働いた分に対する賃金

を支払わなければなりません（賃金計算期間のうち、まだ就労していない日の分まで支払う義務はありません）。

① 労働者又はその収入によって生計を維持するものが出産し、疾病にかかり、又は災害を受けた場合

② 労働者又はその収入によって生計を維持するものが結婚し、又は死亡した場合

③ 労働者又はその収入によって生計を維持するものがやむを得ない事由により一週間以上にわたつて帰郷する場合

非常時払いは、労働者からの請求があつた場合に支払うものですが、したがつて、請求がない場合は、通常の賃金支払日に支払うことになりますので、注意が必要です。

業務改善助成金の要件緩和・拡充

新型コロナウイルス感染症の影響により特に業況が厳しい中小企業・小規模事業者に対して、令和3年8月から業務改善助成金について特例的な要件緩和・拡充が行われています。

業務改善助成金は、中小企業・小規模事業者の生産性向上を支援し、事業場内で最も低い賃金の引上げを図るための制度です。制度内容は、生産性向上のための設備投資（機械設備、POSシステムの導入、顧客・在庫・帳票管理システムの導入等）などをを行い、事業場内最低賃金を一定額以上引き上げた場合、その設備投資などにかかった費用の一部が助成されます。

1 特に業況の厳しい事業主への特例（前年又は前々年比較で売上等30%減）

(1) 対象人数の拡大・助成上限額引上げ 賃金引上げ対象人数について、最大「10

人以上」（改正前：7人以上）のメニューを新設するとともに、助成上限額も600万円（改正前：450万円）に拡大されました。

(2) 設備投資の範囲の拡充

賃金引上げ額を30円以上とする場合には、設備投資の対象外である生産性向上に資する自動車やパソコン等も補助対象とされています。

2 全事業主を対象とする特例

(1) 新コースの増設

引き上げ額に応じたコース区分のうち、30円と60円の間に新たに「45円コース」が増設されました。

(2) 同一年度内の複数回申請を可能に

これまで同一年度内の複数回受給を認めていませんでしたが、再度賃上げを行うケースも想定されるため、年度内の複数回申請が可能となりました。

なお、令和3年度の申請締切日は、令和4年1月31日とされていますが、本助成金は予算の範囲内で交付するため、申請期間内でも募集が終了する場合があります。

介護保険施設における負担限度額の見直し

令和3年8月から介護保険施設における負担限度額の見直しが行われています。

今回の見直しは、高齢化が進む中で必要なサービスを必要な方に提供できるようにしつつ、負担の公平性と制度の持続可能性を高める観点から一定以上の収入のある方に対して、負担能力に応じた負担を求める見直しを行うものです。

主な見直しは、以下のとおりです。

1 食費の負担限度額（日額）

年金収入等が120万円超の施設入所者については、負担限度額が650円から1,360円に引き上げられました。

2 高額介護サービス費（月額）

これまでの負担上限額は4万4,400円でしたが、課税所得に応じて定める負担上限額の区分に新たな区分が加わり、課税所得「380万円以上690万円未満の者」は9万3,000円、「690万円以上の者」は14万100円が負担上限額とされました。

「多様な人材活用で輝く企業応援サイト」は、優秀な人材の確保・定着やモチベーションの向上を図るために、パート・契約社員・派遣社員の正社員化、働き方の推進などに取り組む企業の事例が紹介されている厚生労働省のサイトです。正社員の限定条件紹介では、企業種・企業規

い。取組事例の動画やセミナー情報、各種支援制度も公開されていますので、現行の社内制度の見直しや新たな制度導入を検討している企業は、ご活用ください。



ニューノーマル時代が当たり前となり、ビジネスモデルも新たに創出されはじめました。これはある意味、企業にとって大きなビジネスチャンスでもあります。その選択肢のひとつとして、シェアリングエコノミービジネスに注目が集まっています。

日本でもここ数年で急拡大し、代表的なものとして、「エアビーアンドビー」や「メルカリ」、「ウーバーイーツ」などがあげられます。ユーチャーとして使ったことがある方、もしくは自社の新規事業として検討している方

もいることでしょう。

ここで改めて、シェアリングエコノミーとはどのようなものか、正確な意味やサービスの種類などを確認し、新規ビジネスのヒントにしてみてください。

1 シェアリングエコノミーとは

シェアリングエコノミーとは、インターネットを介して、個人間でモノや場所、スキルなどを必要な人に提供したり、共有したりする新しい経済の動きのことや、そうした形態のサービスを指します。

従来のビジネスは、企業が複数の個人にモノやサービスを販売する「B to C」や、企業から企業へモノやサービスを提供する「B to B」が中心でした。それに対し、シェアリングエコノミーは、基本的に個人同士で取引をしあう「C to C」のビジネスモデルが多いという特徴があります。そうしたC to Cのサービスは、企業は個人に直接商品やサービスを提供することなく、あくまで個人同士

サブスクライブ・ショーンサービス

シェアリングエコノミーとよく似たビジネスモデルとして、サブスクリプションサービスがあります。

サブスクリプションサービスは、個人が企業に定期的に定額の利用料金を払うことと、モノやサービスを利用・体験できます。動画や音楽などのサブスクリプションサービスの普及が広がっています。個人がモノを所持しないところは両者ともに共通する点ですが、シェアリングエコノミーは必要なときに利用してその都度料金を支払うというものに対し、サブスクリプションサービスは継続的な利用を前提としているという相違点があります。

3なぜ、シェアリングエコノミーが広まったのか

二〇〇八年にスタートした民泊サービス「エアビーアンドビー(Airbnb)」以降、どの国でも多くのシェアリングエコノミーサービスが誕生し利用されるようになりました。

供するだけです。

ノミーサービスが誕生し利用されるようになりました。

シェアリングエコノミーが広

まつた背景は、インターネットの普及とIT技術の進歩です。

いまや誰もがスマートフォンな

どを使って個人が所有するモノ

や空間に関する情報を簡単に公

開し、共有することができるよ

うになりました。位置情報やオ

ンラインでの決済を手軽に、か

つ、安全に行なうことが可能とな

ったことでシェアリングエコノ

ミーという新たな発想に基づい

たビジネスモデルが急拡大した

といえます。

また、長引く景気低迷や非正規雇用の増加を原因として、特

に若い世代で節約を重視した消

費傾向がみられるようになり、

より価値のある商品やサービス

を買うように意識が変化したこ

とも影響しています。さらに、

コロナの影響で非接触による購

買活動が進んでいます。さらにも影響しているでしょう。持続可

能な社会づくりの必要性が浸透

するに伴い、人々の価値観が「所

有」から「共有」へと変わったこ

とが大きな原因です。

4 シェアリングエコノミーの種類と具体的な事例

時代の変容や消費者の価値観の変化で、現在、数多くのシェアリングエコノミーが生まれています。主に「モノ」「空間」「移動手段」、「仕事」、「お金」の五つにカテゴリー分類されます。

① モノのシェア：フリマ、レンタルサービスなど

（例）メルカリ…誰でも簡単に不用品を売り買える手軽さに加え、支払トラブルを回避する独自の決済方法や匿名配送といった利用者が安心して使えるシステムが高く評価されています。

② 空間のシェア：民泊、駐車場、会議室など

（例）スペイシー…貸し会議室・レンタルスペースを簡単に貸し借りできるWEBサービスです。テレワークやWEB会議ができる場所としてコロナ禍でも伸びています。

③ 移動手段のシェア：カーシェア、ライドシェア、シェアサイクルなど

（例）ハローサイクリング…アプ

リを介して電動自転車をシェアできるシェアサイクルサービスです。自転車はニューノーマル時代に感染リスクが低い交通手段として通勤に使う需要が高まっています。

④ 育児シェアなど

（例）タスクガジ…家事を依頼したい人とハウスキーパーをマッチングさせます。コロナ禍で臨時休校やリモートワークも増加したことによって新たなニーズが生まれています。

（例）お金のシェア：クラウドファンディングなど

（例）マクアケ…さまざまなジャンルを扱っていますが、特に日本企業の商品開発支援に力を入れていて大企業も利用しています。コロナ禍以降は売上上げが落ち込んだ企業がクラウドファンディングを利用して再起を図るケースも多く、注目されています。

5 ポストコロナ時代のシェアリングエコノミー

エコノミーが持つ意味も変化しました。海外からの渡航が制限され、外出自粛が推奨されるなか、民泊仲介のような観光・旅行系のサービスやライドシェア、カーシェアのような移動手段を共有するサービスは大幅に売り上げを減らしました。

また対面型サービスが敬遠されるようになつたのも言うまでもありません。このように、低迷する業態がある一方、業績を伸ばしている業態もあります。料理教室など体験型サービスをオンライン化するものや、海外出張に行けなくなつた企業がオンラインでの海外調査案件を依頼するケースなど社会情勢に合わせてビジネスの内容も見直すことで成功している企業もあります。

その他、隙間時間を使って仕事をしたい企業をマッチングする「時間のシェア」とも呼べるサービスもこれから注目です。時間のサービスはスキルシェアではなく、隙間時間に対しても重要な役割を果たすことが予想されます。

6 シェアリングエコノミーの問題点と改善点

シェアリングエコノミーは、新しいサービスなので保険や補償制度が追いついておらず、法律の整備も追いついていません。

近年、シェアリングサービス向けの保険商品も登場し補償制度も整いつつあり、今後きちんとルール作りが求められます。本当に必要なモノだけを所有し、そうでないものはシェアするという傾向は今後ますます定着していくはずです。新たなニーズが生まれやすいニューノーマル時代にシェアリングエコノミーで画期的なサービスをみ出す努力も求められます。

SDGsとの親和性が高く社会をより豊かにする可能性を秘めたシェアリングエコノミーを自社でも選択可能かどうか検討してみることも重要です。

「睡眠負債」を見逃すな！

睡眠負債とは、寝る時間が短かったり、質が悪かったりすることで慢性的に寝不足になり疲労が蓄積した状態で、あたかも「借金」のように体への負担となって蓄積されることを指します。

まずは、あなたの睡眠負債をチェックしてみましょう。

- 休日に普段の2時間以上長く寝る
- ベッドに入って5分以内に寝落ちする
- 電車に乗るとすぐにうたた寝する
- 起きて4時間経過しても眠気を感じる
- 夜中に2度以上目が覚める
- いびきをかきやすい

このような傾向がある方は、睡眠負債の可能性が高いです。寝落ちと寝つきが良いのは全く別物です。睡眠負債の状態を放置すると仕事の処理能力が低下するだけでなく、自律神経失調症や高血圧、糖尿病などの生活習慣病になるリスクが高くなったり、

免疫力が下がったり、命を失うこともあります。会社が債務超過に陥ったら倒産してしまうのと同じことなのです。

寝だめすることで負債を返済することはできません。毎日少しずつ質の良い睡眠時間を増やすことが大切になります。

解決策としては、①起きる時間を一定にする、②起きたらまず太陽の光を浴びる、③昼寝は15～30分程度、座ったままする、④入浴は就寝の1時間前にする、⑤スマホやパソコンの使用は寝る1時間前までにする、⑥寝室の照明を消す、などが挙げられます。

睡眠負債を休日に寝だめで返済する対処法は体内のリズムを狂わせ、かえって体調不良を招いてしまうためやめましょう。平日に20～30分程度睡眠時間を増やすことから始めてみてください。市販薬も出ていますが、早寝と適度な運動で生活習慣を見直し睡眠の質を高めることで、コロナ禍でも負けない体づくりを是非心掛けてください。

増えている家計の貯蓄率

新型コロナウイルス感染の影響により旅行や外食の機会が限られたことで、消費が減り余裕資金が貯蓄に回っているため、家計貯蓄率が上昇しています。

内閣府によると、2020年の家計貯蓄率（推計）は11.3%で26年ぶりの高水準となっています。上昇要因には、政府が1人10万円の特別定額給付金を配ったことも挙げられています。

過去の貯蓄率をみると、2016年から2018年は1%前後、2019年は3.2%でしたので、2020年の上昇が際立ちます。

しかし、家計の貯蓄率は今後、再び低下する可能性が高いとみられています。その理由としては、コロナが収束に向かえば賃金収入は回復する半面、抑制していた消費が拡大するためです。コロナで雇用維持が優先されてしましましたが、賃金上昇のため成長産業に人材がシフトするような労働市場の流動性を高める改革も必要です。

四・四・八呼吸法

コロナ禍に伴うマスク生活で呼吸が浅くなっていますか。また、リモートワークで猫背になるとともにデメリットが多くなります。よつても呼吸が浅くなると心身ともに即効でリセットできる「四・八呼吸法」を試してみてください。

一分間の呼吸数が四回と少ないマスクで浅く速くなつた呼吸をゆつたりした腹式呼吸に切り替えられます。また、肩甲骨周辺のストレッチ後に行うと効果的です。手順は、次の通りです。
① 楽な姿勢をとり鼻から息を吐ききる
② 四秒かけて鼻から息を吸う
③ 四秒かけて鼻から息を吐く
④ 八秒かけて鼻から細く息を吸う
⑤ 四秒かけて鼻から息を吐く
⑥ 八秒かけて鼻から細く息を吸う
⑦ 四秒かけて鼻から息を吐く
⑧ 八秒かけて鼻から細く息を吸う

これからのデジタルの世界

2025年の崖

経済産業省は2018年9月にDXレポートを発表しています。このレポートによると、日本企業のITシステムの多くは、技術面の老朽化やシステムの肥大化・複雑化などの問題があり、DX（デジタルトランスフォーメーション）を推進していくにあたっての足かせとなっているようです。また、多くの経営者がDXの必要性を認識しているものの、デジタル技術の活用についての具体的な方向性を模索している企業が多く、IT関連費用の8割以上が既存システムの維持・運用に充てられています。

またレポートでは、老朽化・複雑化した既存システムが残存した場合、IT人材の引退やサポート終了などのリスクによって、2025年以降、最大で12兆円／年の経済損失が生じる可能性があると警告しています。この場合、ユーザー企業は爆発的に増えるデータを活用できず、デジタル競争の敗者になる「2025年の崖」を指摘しています。

DX推進ガイドライン

DXの実行にはデータの利活用が鍵となり、そのためにはデータの蓄積や処理するITシステムが柔軟かつスピーディーに対応できることが必要です。現在の

日本の企業では、数多くのデータを保有しているものの、連携が難しく活用しきれていません。そのため、AIやIoTなどの先端技術を導入しても、基盤となるデータの利活用が限定的なので、先端技術導入の効果も限定的となっています。

経済産業省は、DXを実行するために押さえるべきポイントや必要なアクションについての認識を共有できるよう、「DX推進ガイドライン」を取りまとめています。その中では、①DXを推進するための経営のあり方や仕組みと、②DXを実現する上での基盤となるITシステムの構築の2つから構成されています。

DXの実践

りそなホールディングスでは、3年前から“りそなグループアプリ”的開発を進めています。このアプリは、ユーザーの使いやすさに重点を置いて開発が進められており、残高確認や振り込みなどほとんどの取引をワンタップで処理できるように設計されています。昨年10月現在で累計ダウンロード数が300万件にまで伸びており、アプリに関してSNSに投稿されたコメントもできる限り確認して、改善を進めています。現在では、他の金融機関向けてに有償提供する試みも始めています。

小売業では「ワコール」が、実店舗での購買体験の変革を進めています。具体的には、顧客は来店すると計測スペースに入り3Dスキャンで体全体を計測し、体形に合った下着リストを閲覧できる仕組みを構築しました。個々の顧客の要望に沿った商品を提示できるとして好評のようです。

税務行政におけるDX

国税庁は今年6月、「税務行政の将来像2.0」を公表しました。これには、あらゆる税務手続きが税務署に行かずにできる社会を目指す構想が示されています。

例えば確定申告では、源泉徴収票や医療費などのデータを申告データに取り込んで、所得や税額が自動で計算できる仕組みの整備を進めています。必要なデータはマイナポータルを通じて入手するのですが、既に生命保険料控除証明書や特定口座年間取引報告書などのデータは取込可能になっていて、令和4年からは損害保険料やふるさと納税の証明書なども取り込めるようになります。

また、納税証明書をオンラインで交付することや、税務手続きに関する不明点をオンラインで調べられるようにチャットボットやタップスアンサーについて、内容の充実や使い勝手の向上を進めています。

特定商取引法とは ······

事業者による違法で悪質な勧誘行為などを防止して、消費者の利益を守ることを目的とした、特定商取引に関する法律（特定商取引法）があります。特定商取引法では、訪問販売や通信販売といった、消費者がトラブルに巻き込まれやすい取引を対象として、事業者が守るべきルールと消費者を守るためのルールが定められています。

特定商取引法が制定されたのは1976年です。当時の法律では、訪問販売・通信販売・連鎖販売取引について一定のルールが設けられ、「訪問販売法」と呼ばれていました。その後、何度か改正や対象となる取引類型が追加され、2000年には「特定商取引法」に変更されました。

最近では今年6月に改正法が可決成立しています。

対象となる類型 ······

特定商取引法の対象となる取引類型は7つあり、具体的には次の通りです。

- ① 訪問販売：自宅に訪問して商品などを販売する取引（キャッチセールスやアポイントメントセールスを含みます）
- ② 通信販売：新聞やインターネットなどで広告をして、電話などの通信手段で申込みを受ける取引（③の電話勧誘販売を除きます）
- ③ 電話勧誘販売：電話で勧誘を行い、申込みを受ける取引



- ④ 連鎖販売取引：個人を販売員として勧誘し、さらにその個人に次の販売員を勧誘させる取引
- ⑤ 特定継続的役務提供：エステティックサロンや語学教室など長期・継続的な役務提供を高額で行う取引
- ⑥ 業務提供誘引販売取引：仕事を提供するという口実で消費者を誘引し、仕事に必要な商品などを販売して金銭の負担を負わせる取引
- ⑦ 訪問購入：自宅などを訪問して物品の購入を行う取引

行政規制と民事ルール ······

この法律では事業者に対して、勧誘開始前に業者名や勧誘目的であることなどを消費者に告げることの義務付けや、価格や支払い条件などについて虚偽の説明や告知しないことの禁止、消費者を威迫して困惑させたりする勧誘行為の禁止といった規制をしています。また、虚偽・誇大な広告の禁止や、契約締結時に重要な事項を記載した書面の交付

を事業者に義務付けています。違反があった場合は、業務改善の指示や業務停止命令・業務禁止命令といった行政処分が課されます。

消費者については、クーリングオフや意思表示の取消しが認められています。もちろん、どんな取引でも認められているのではなく、クーリングオフは、通信販売については規定されていません。意思表示の取消しについては、事業者が価格や支払い条件などについて虚偽の説明や故意に告知をしなかったことで消費者が誤認をした場合に認められています。

また特定商取引法では、消費者が中途解約をする際に事業者が請求できる損害賠償額の上限が設定されています。

令和3年度改正 ······

今回の特定商取引法の改正では、通販の詐欺的な定期購入商法対策、送り付け商法対策などが、主な柱になっています。

通販の詐欺的な定期購入商法対策では、定期購入ではないと誤認させる表示などに対する直罰化やこのような表示による申し込みについては取消しを認める制度の創設などが規定されました。

送り付け商法対策については、従来は送り付けられた商品を消費者が14日保管する義務がありましたが、今回の改正で直ちに処分が可能になりました。この改正点については、今年7月6日から施行されています。

ポリファーマシーと残薬

薬の多剤併用を、Poly(多くの)とPharmacy(調剤)を組み合わせてポリファーマシーといいます。

ポリファーマシーは、必要以上にまたは不必要的薬が処方されている状態をいいます。日本老年医学会の「高齢者の安全な薬物療法ガイドライン2015」には、薬を投与された患者さんに生じる好ましくない、もしくは意図しない症状や副作用などが生じる「薬物有害事象」は、6種類以上の薬剤を投与されると発生リスクが高まることが報告されています。

ポリファーマシーが問題となるのは、薬物有害事象だけではなく、薬剤費の増大に伴う医療費の高騰や残薬の増加などが挙げられます。上記のガイドラインでは、ポリファーマシーを避けるために特に考慮する点は、薬剤の優先順位だとしています。主治医が優先順位を決めるためには、日頃か

ら患者と向き合い、病態だけではなく生活状況まで把握する必要があります。また、症状の改善が見られないのに漫然と処方が続けられていなか、食事や運動などの生活習慣を見直す必要はないかについて検討することも、ポリファーマシーを回避するためには重要なポイントです。

ポリファーマシーに伴って発生する問題として、高齢者の自宅から大量の薬が見つかる事例が報告されています。これは、多種類の薬を処方されたことで適切に服用することができず、症状が悪化してさらに薬が増えるという悪循環に陥っていることが原因のようです。

ポリファーマシーに対する対策として、お薬手帳の活用が挙げられます。お薬手帳によって、薬やアレルギーなどに関する情報を医師や薬剤師に正確に伝えることができます。お薬手帳は病院や薬局ごとに分かれず、1冊にまとめておくことがポイントです。

アルテミス合意

宇宙空間の民生宇宙探査・利用の諸原則についての共通認識を示すことを目的とした政治的宣言を、アルテミス合意といいます。アルテミス合意は、昨年10月に日本やアメリカなど8か国が署名をしました。その後11月にはウクライナが、今年の5月には韓国も署名しています。

アメリカは、2024年には有人月面着陸を、2030年代には有人火星着陸を目指す国際宇宙探査計画(アルテミス計画)を発表しています。

日本政府も参画を表明し、昨年7月にはアルテミス計画における月探査協力に関する共同宣言に署名をしました。

アルテミス合意は、宇宙探査活動について各国と民間企業が協力して実施していくための重要な宣言と考えられており、これによって、安全で平和に繁栄する宇宙が作られることが期待されています。

ウイスキー

スコットランドはウイスキーの聖地と言われますが、ウイスキーが作られるようになつた理由はよくわかつていません。たゞ、十五世紀にはスコットランド王室に納められていたといふ記録が残つており、その頃は薬酒として造られていたようです。日本では、サントリーの創業者である鳥井信治郎氏が、ウヰスキーアップを作り始めました。当時

は、日本でのウイスキー作りは不可能だとされており、社員だけではなく学者や財界人も反対しました。しかし鳥井氏は、不可能は無いという信念でウイスキー作りに適した場所を探し求めました。ウイスキー作りには良い水と自然環境が必要であると考えた鳥井氏は、京都の山崎に蒸留所を建設しました。一九二四年十一月には蒸留釜に火が入り、日本でのウイスキーアップがスタートしました。