

令和6年9月15日発行(毎月1回15日発行)第138号 通算569号 発行所 ©公益社団法人 仙台中法人会
編集 公益事業委員長 相澤 剛 広報事業小委員長 佐藤 圭一郎 発行人 会長 田中 善一
〒980-0811 仙台市青葉区一番町二丁目3番22号 仙台ビルディング6階 TEL:022-263-0152 FAX:022-261-0488



- ・ワークエンゲージメントへの取り組み
- ・あなたのやる気が仕事を変える!
- ・フリーランスが安心して働ける環境づくりのための法律
- ・脂質は“量”より“質”
- ・実践税務調査 ~名目監査役に支払った賞与および残業手当の取扱い~
- ・健康情報 ビタミンDに注目!

- P.1 インタビュー (株)奥江呉服店 代表取締役社長 佐藤隆俊 氏
- P.2～3 フォトニュース (Photo eye)
- P.4～5 ワークエンゲージメントへの取り組み
- P.6～7 あなたのやる気が仕事を変える！
- P.8～9 フリーランスが安心して働ける環境づくりのための法律
- P.10～11 脂質は `量、より `質、
- P.12 実践税務調査 ～名目監査役に支払った賞与および残業手当の取扱い～
- P.13 【健康情報】 ビタミンDに注目！

けやき

● 政府は経済財政運営指針「骨太方針」で、基礎的財政収支（プライマリーバランス）を2025年度に黒字化する目標を堅持したものの、2026年度以降の具体的な黒字化目標は見送ることを閣議決定した。2001年に「小さな政府」を実現するうえで、「骨太方針」が誕生した。歳出改革を加速し、2010年代初頭に国と地方を合わせたプライマリーバランスの黒字化を目指すことを掲げた。幾度となく達成年次を先送りして、今回、その黒字化目標をかなぐり捨てた。積み上がった国の借金である国債残高は今年3月時点で約1300兆円とGDPの2倍をはるかに超える。

● 法人会は「安易な税の自然増収を図ることなく、徹底した歳出の削減・抑制を工程表を明示しつつ実行を求めている」として国家的課題である財政健全化を求めている。しかも、「負担を先送りせず、現役世代で解決を」と呼び掛けているが、今回の閣議決定は断じて許しがたい事態である。バラマキや煩雑な事務負担との批判が強い定額減税などやっている場合ではないだろう（S）

公益社団法人東北障がい者芸術支援機構主催
第9回 2023年 東北障がい者芸術全国公募展 出展作品
東北電力賞

齋藤 努 作 (秋田県)
作品名 僕の世界

<創作状況>

大きな発泡スチロールの板にこれまでの作品を貼り合わせています。
127cm×167cmのサイズの作品が2枚繋がるインパクト大な作品です。



Message

歴史と伝統の上にあぐらをかいていると、気づいたときには手遅れになる
(日本郵船取締役・相談役 草刈 隆郎)

着物で心華やぐ装いを



佐藤 隆俊 さん

(株)奥江呉服店 代表取締役社長
仙台市若林区荒町75
(公社・仙台中法人会 若林第一支部)

地域に根差し、地域を愛し、地域に貢献する佐藤さんにお話をうかがいました

伝統美をより身近に

大正十年創業の呉服専門店
で三代目社長を務める佐藤さん。

商号の「奥江」は、創業者である佐藤さんの祖父が「奥州の江刺」出身であったことに由来している。

明治維新で西洋文化が入ってくるまで、日本では着物が主流の普段着だったが、今日では、結婚式や成人式、入学式、卒業式など「式」が付く特別な日に着るものに変わってきた。

着物は1枚の反物から作られており、型紙に沿って生地を裁断する洋服と違って、使わなかった部分を切らずに縫い込んであるため、縫い糸を解いて並べ替えるとまた反物に戻して仕立て直しができる、素晴らしいサステイナブルファッションなのだと話す。

様々な分野でエコが盛んに謳われている時代にあつて、着物はその代表格といっても過言ではないと胸を張った。

呉服業界では、レンタル

市場には需要があるものの、販売市場が激減し、業界全体の縮小も著しく、織物、染物など和装に関連したものの産地が淘汰され、問屋も職人も40〜50年前に比較して10分の1になっているとのこと。

洋服の普及に伴い、必然的に着物を着る人が減っている現実を受け入れつつ、長い歴史の中で脈々と受け継がれてきた日本の伝統文化である着物をもっと身近に、より手軽に着物を楽しんでもらいたいとの思いから、サロンの「きもの着方教室」を開催しているとのこと。

自分で着られる喜びを実感することで、新たな楽しみを見つけてくれたら嬉しいと目を細めた。

佐藤さんからは、そうした「着物離れ」に歯止めをかけたいと願う気持ちがひしひしと感じられた。

商店街活性化に向けた 多種多様な取り組み

現在、佐藤さんは荒町商店街振興組合の理事長も務めておられ、400余年の

歴史を受け継ぎ、より良い地域づくりを目指し、日々ご尽力されている。

商店街の存在意義は、たくさん物売る時代ではなく、「優しい街」をつくる地域コミュニティの担い手であるという使命のもと、2023年に開学した東北学院大学五橋キャンパスとの連携プロジェクトを始動したり、子どもと地域の防犯意識を高める「子まもりプロジェクト」に取り組んでいる。

そのプロジェクトの一環として、10月末には振興組合主催のハロウィンイベントを予定しているとのこと。

仮装をした子どもたちがお店を巡ってお菓子をもらい接することで、困った時にいつでも駆け込める環境を作っているのだとし、こうした運動が他の地域にも広がって欲しいと語った。

また、奥州街道沿いの商店街が手と手を取り合えるネットワーク組織の醸成も見据えて仙台市協力のもと推進しており、街全体で盛り上げていきたいとビジョンを示した。

Photo Eye

いま、中法人会は

青年部会 研修会・納涼会

8月20日、D U C C A 仙台駅前店にて開催された。研修会は、昨年好評だったテーマ「新入会員の事業紹介とその業界の特性を学ぶ」の仕様を変えて行われ、新入部会員が自社のPR並びに業界の特性について、フアシリテーターとの掛け合いスタイルで発表した。また、研修会終了後の納



涼会では、レクリエーション企画で大いに盛り上がり、改めて仙台中法人会青年部会が学びと友情の場であることが再認識できる、有意義な事業となった。

よくわかる経理の実務 手ほどき講座（中級編）

8月21日、卸町会館にて仙台市内の3法人会共催で開催された。

講師を務めた中小企業診断士で㈱プロモーターズカンパニー代表取締役の石川アサ子氏は、冒頭、簿記とは仕訳から始まり決算を終えるまでの一連の業務を、

企業会計のルールに則って体系化したものであると述べられ、7月に行った初級編の復習を交えながら、中級者向けに広範囲にわたる諸取引について詳しく解説された。

また、演習では経営や日常業務に直結する諸取引の高度な処理方法も学び、理解を深めた。



生成AI 活用実践セミナー

8月22日、P A R M I C I T Y 131にて開催された。講師に、㈱ネットシナジの佐々木久夫氏を迎え、従来のAIと生成AIとの違いや、最新の活用状況に



加え、利用時の注意点や日常生活やビジネスシーンにおける導入ステップについて学んだ。

演習では、テキスト生成の代表ツールでもあるChatGPTや、Windows搭載のAIツール等を実際に体験し、活用方法を習得した。

決算法人説明会

8月22日、卸町会館にて7月・8月決算の法人を対象に開催された。

説明会の冒頭には、企業の税務コンプライアンス向上のための取り組みとして

法人会が作成している「自主点検チェックシート」の活用意義と目的等を解説したDVDを鑑賞し、活用の推進を図った。

続いて、仙台中税務署の法人課税担当官より、法人税関係法令の改正概要や、決算業務を行う際の間違いやすい点、注意を要する点について説明された。

仙台中法人会では、適正な法人税等の申告が行われることを目的として、決算期を迎えた管内の全法人を対象として、今後も中税務署と共催で定期的に説明会を開催しますので是非ご参加ください。



女性部会例会 研修会

8月29日、メゾンドリア・フイユにて開催された。

第一部講演会では、当会長であり株式会社タゼン代表取締役会長の田中善一氏と、御銅師（おんあかがねし）で同社19代目社長の田中善氏を講師に迎え「創業428年の歩み」と題し、始祖が伊達政宗によって銅細工の腕を見出された創業から今日に至るまでの変遷、また、代々受け継がれてきた伝統の技術や銅の魅力が語られた。



続いて第二部では、ア

ラック生命保険(株)仙台総合支社の松平悦誇氏が講師を務め「意外と身近な病「乳がん」と題し、女性の部別罹患数が群を抜いて多い乳がんについて、定期検診とセルフチェックを怠らず、早期発見・早期治療につなげることが最も大切だと述べられた。

また、完璧な予防法はないものの、発症リスクになる要素を減らし、健康的な生活を送ることが予防に結びつくと推奨された。

seminar

セルフマネジメント力を高める

日時:令和6年10月9日(水) 9:30~16:30

会場:仙台市戦災復興記念館 5階会議室

講師:職場のメンタルヘルス専門家 (有)マイルストーン 八矢 浩氏

受講料:会員1名 4,000円/非会員1名 8,000円

seminar

業界リーダーから学ぶビジネス研修

経営者に必要なロジカルシンキング

日時:1日目/11月14日(木)13:00~17:00 食事会18:00~
2日目/11月15日(金)10:00~17:00

会場:enspace

講師:(株)レゾナンス 代表取締役 前田 恵一氏

受講料:会員1名 50,000円/非会員1名 80,000円

※人材開発支援助成金対象講座です

パソコンseminar

写真・映像編集とパワーポイントを使った 動画作成テクニック

日時:令和6年10月23日(水)13:30~17:30

会場:土屋不動産PARM-CITY 5A

講師:(有)ネットシナジー 佐々木 久夫氏

受講料:会員1名 3,000円/非会員1名 6,000円

<女性部会> 税に関する絵はがきコンクール 入選作品展示

税に関する絵はがきコンクール 入選作品

このコンクールは、税金が毎日の生活の中でどのように役立っているのかという事を、小学生のみなさんに知っていただき、理解と関心を深めていただくため実施しています。



租税教室などを通じて、税金が毎日の生活の中でどのように役立っているのか、税の大切さや、税の果たす役割について子ども達に学んでもらい、その知識や感想を「絵はがき」に表現することで理解と関心を深めてもらおう「税に関する絵はがきコンクール」。

女性部会が主体となって毎年小学校6年生を対象に実施しており、令和5年度の東北各県の入賞作品60点が藤崎百貨店に展示された。宮城県法人会連合会女性部会連絡協議会では、こうした広報啓発活動にも力を入れ、当該事業の推進を図っている。

(文責:事務局)

これからの
「働きがい」

多くの企業では、人手不足が会社経営に影響を及ぼしていると感じ、その具体的な影響の一つとして、「従業員の働きがいや意欲の低下」を挙げています。

いや意欲の低下は、働くことによるストレスや疲労感を高め、健康に悪影響を与える可能性があることに加えて、仕事のパフォーマンスの低下につながることも懸念されます。

また、今後、少子高齢化による生産年齢人口の減少が言われ、現状よりも高い

人手不足感が見込まれます。こうした状況のなか、就労を望む多くの人が「働きがい」をもって働くことができる環境を整備し、働く方がより豊かな職業人生を過ごしながら、健康の増進と労働生産性の向上を同時に実現することで、持続的な経済成長をもたらしていくことが、ますます重要な課題となっていくものと考えられます。

そこで、抽象的な概念である「働きがい」というものを、客観的な概念として捉えられるように、個人と仕事との関係に着目した考え方として、仕事にやりがい・誇りを感じ、熱心に取り組む、仕事から活力を得ている状態を「ワークエンゲージメント」といいます。

従業員エンゲージメントとは

ワークエンゲージメントと並んで、重要なエンゲージメントに「従業員エンゲージメント」があります。

つまり、ワークエンゲージメントが高い人は、仕事に誇りとやりがいを感じ、熱心に取り組む、仕事から活力を得て、いきいきとしている状態にあるといえます。

さらに、ワークエンゲージメントは、特定の対象、出来事、個人、行動などに向けられた「一時的な状態」ではなく、仕事に向けられた「持続的かつ全般的な感情と認知」によって特徴づけられます。

つまり、ワークエンゲージメントは、「個人」と「仕事全般」との関係性を示す概念であることに加えて、

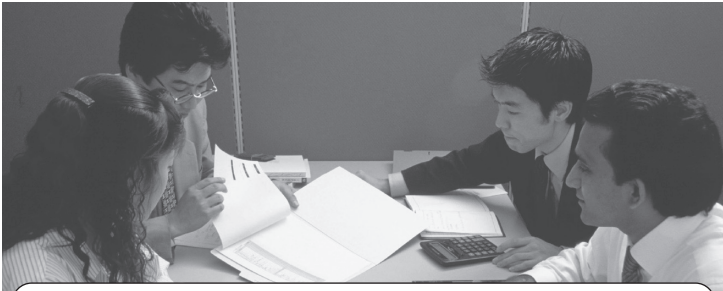
ワークエンゲージメントとは

まず、ワークエンゲージメントという概念について整理すると、仕事に関連するポジティブで充実した心

個人のなかで日々の時間の経過とともに一時的な経験として変動していく面もあるものの、基本的には、持続的かつ安定的な状態を捉える概念となっています。

そして、広くエンゲージメントという場合、働き手にとって組織目標の達成と自らの成長の方向性が一致

離職率低下や 仕事のモチベーションアップに ワークエンゲージメント への取り組み



(株)人事サポートプラスワン代表取締役 松本健吾

し、働きがいや働きやすさを感じられる職業環境の中で、組織や仕事に主体的に貢献する意欲や姿勢を表す概念であり、このエンゲージメントを保ちながら仕事に取り組み、組織としてのパフォーマンスを高めることが不可欠なのです。

エンゲージメント向上の効果

エンゲージメント向上によって、主に次の3つの効果が期待できます。

- ・組織に対する従業員からの信頼が高まる
- ・従業員の能力が最大限に発揮される
- ・従業員が健康に・生き活

きと働き続けられる
これにより、従業員の定着や、生産性の向上などが期待できます。

なお、エンゲージメント向上は、企業規模の大小を問わず重要な取組です。

必要な取組と体制づくり

ワークエンゲージメント

向上に取り組むためには、従業員エンゲージメントも意識しなければなりません。

まずは、①働きがいの現状を確認してみましよう。

その後、②日々の仕事について柔軟かつ多様、そして快適な労働環境の整備と、③仕事の意味や面白さを見出せるような働きかけによって、従業員の能力発揮を促しましょう。

また、④従業員と組織が同じ方向を向いて努力する状態を作り、⑤従業員の頑張りや納得感のある形で報いることで、やる気や信頼関係が向上していきます。

さらに、⑥従業員の能力・キャリア開発を充実させることで従業員のできることをやりたいことが広がってきます。

①～⑥は一度取り組んで終わりではなく、面談やサーベイ等を通して定期的に現状を確認することで、取組の進捗状況や新たな課題を把握しましょう。

なお、サーベイやアンケートは、企業と社員のコミ

ュニケーション手段として活用することが大切です。

実施そのものや数値を上げることで自体が目的にならないよう注意しましょう。

また、実際に社内を取り組むにあたっては、土台となる体制作りが重要です。

取組の推進役となる人を育成・支援するだけでなく、協力者の巻き込みを行いましょう。

全員が「自分も取組の主役である」と感じられるほど、取組が効果的になりやすいです。

特に伸ばしたいところ、課題だと感じているところに応じて、できることから始めていきましょう。

それぞれの取組の具体例

前述の必要な取組の数字に合わせて、より具体的な取組を紹介します。

①働きがいの現状を確認する
・定期面談等でやる気の変

化を確認する。

改善状況について職場で話し合う。

・エンゲージメントサーベイで取組の効果を検証する。

②柔軟かつ多様、そして快適な労働環境を整備する
・業務効率化により労働時間を削減する。

・時差出勤やテレワークなど、時間や場所にとらわれない働き方を導入する。

・オフィス環境を改善する。
・社員交流の促進など、社内コミュニケーションを活性化させる。

③仕事の意味や面白さを見出せるよう働きかける
・現在の業務が何につながっていくか、上司から部下へ伝えるよう心がける。

・個人が自ら工夫したことについて、互いに認め、褒め合う。

・日々の業務で工夫していること、嬉しかったことなどを互いに紹介し合う会を開催する。

一致させる

・社長メッセージを発信したり、組織の目指す姿について職場で話し合いを実施したりすることで企業理念やビジョンを浸透させる。

・手あげ制等によって、従業員のやりたいことを業務につなげる。

⑤納得感のある評価や処遇で報いる
・組織のビジョンや戦略を体現する行動を評価項目に盛り込んだり、全社員で表彰したりする。

・年功にとらわれずに意欲や能力のある人を抜擢する。

⑥従業員の能力・キャリア開発を充実させる
・公正性・透明性・納得性のある評価制度を用いる。

・日々の業務指導(OJT)や研修(Off-JT)を通じてスキルアップを支援する。
・キャリア相談など、今後のキャリアを考えるための支援を行う。

あなたのやる気が仕事を交える!

(有)島田教育総合研究所
所長 島田義也

「興味を持ってない仕事でも、やる気になれば予想外の成果を生むものである」この考え方に異論がある人はきわめて少ないことでしょう。

もちろん、中には「興味を持ってない仕事なのにやる気になれるというのはそもそも無理な話である」とか「いくらやる気があっても、その仕事を遂行するだけの能力がなければ、しよせんは精神論である」等、重箱の隅をつつくようなことを持ち出してケチをつけようとする人は大勢いるでしょうが、通常の読解力をもってごく普通に考えるのであれば「その通りだ」と思ってくれる人の方が多いはずで

す。仕事をやる上で能力が必要なことはいまでもありません。しかし、いくら能力が高くてやる気がなければ高い成果を上げることができないというのもまた

事実です。ではどうすればやる気を起こすことができるのでしょうか？

【どうすればやる気が起きるのか】

「やる気を起こす」というのは早い話が「気持ちを持ちよう」です。

結局のところは自分で気持ちをとコントロールするしかないのですがこれが案外難しいのです。

「『どうすればやる気になるか』だって？それがわかれば（できれば）苦労しないよ」と多くの人が思うことでしょう。

しかし、そのように思考停止してしまつたら身もふたもないのでここでは少々理屈の上から考えてみましょう。

1 「どんな時やる気になるのか」を考え、そのような状態を作り出してみる
「どんな時やる気になるのか」と自問自答してみま

しょう。

回答は人によってさまざまですが、以下のような項目は多くの人に当てはまるのではないのでしょうか？

- 「いつまでにこのような状態になる」という明確なビジョンがある。
 - 目標がはっきりとわかっている。
 - 計画通りに仕事が進捗している。
 - 中途半端で終わらず、仕事を達成できている。
 - 自分の工夫改善が仕事に反映されて面白い。
 - 自分が進歩・成長しているのがわかる。
 - 大事な仕事を任せられる。
 - 「人のために役立つ」と実感できる。
 - 目標とする上司、先輩がいる。
 - 今の仕事が好きである、等自分の回答が出てきたら意図的にそのような状態を作り出してみるのです。
- 中には「大事な仕事を任

される」のように「任せてくれないのだからそのような状態を作り出すことはできない」という性質のものもありますが、人のせいにしてても事態は何も変わりません。

他責にするのではなく「大事な仕事をまかされるように普段から気が利いた仕事をすることが大切です。

2 「やる気がある人の行動」をまねてみる

「やる気がある」というのは心の中の状態ですから本来は他人からは判定不能のほうです。

しかし心の中の状態というのは行動に表れるものです。

他人はそのような行動をみて「あの人はやる気がある」と評価するのです。一般的には「やる気がある人の行動」とは以下のようなものです。

- 目が輝いている
 - ビンビン響く声が出ている（元気があがる）
 - シヤキツとしていて姿勢が良い
 - 不平不満を口にしない
 - できる方法を考えようとする
 - 良い仕事をしよう、と工夫改善する
 - 感謝の気持ちを素直に表わせる
 - 素直である
 - よく人に協力する、等
- これらはすべて「プラス思考」から来る言動です。人間は暗示にかかりやすいですからプラスをイメージする言動を何度も言ったり動いたりしていると次第にプラス暗示にかかつてプラス思考になるという側面があります。
- たとえカラ元気でもやっているうちに本当に元気になるというのはおそらく多くの方が経験していることでしょう。
- くれぐれもわざわざ自分でマイナス暗示をかけて自分を落ち込ませないことが大切です。

3 「仕事の価値・使命」を考える

「働く」とは「『はた』を『らく』にすること」、つまり、周りの人に貢献することです。

この世の中から「働く人」がいなくなってしまうたら何でも自分でやらなければならなくなってしまう、世の中が回らなくなりそうです。あなたが今の仕事をやることによって助かっている人がたくさんいるのです。

なお、「助かっている人」は必ずしも社外の方々とは限りません。総務、経理等の間接業務についている人であれば「あなたが後方を守ってくれているから自分の業務に専念できる。ありがとう」と思ってくれているライン業務の人が必ずいます。「自分が働くことで多くの人に貢献している」と思えば自分の仕事に誇りが持てるはずです。人生の中で多くの時間を占めるのが「仕事」です。その仕事がつまらないということは人生そのものが

つまらないということと同じと言っても過言ではありません。

ぜひ自分の仕事に誇りを持ち、仕事を徹底的に好きになっていただきたいものです。そうすればおのずとやる気は出てきます。

4 「まずは行動してみる」ことが大事

私は研修講師という仕事をしていません。一応法人形態にしていますがいわゆる「一人親方」です。

さすがに受講者がいる研修の現場では「やる気がなくておっくうだ」という気持ちにはなりません。問題はデスクワークをしている時です。

研修講師は研修現場で研修の運営をするだけではなく、事前に研修のカリキュラムや使用教材を作成したり原稿を書いたりするという仕事もあります。

これらの仕事は客先に向いて行うのではなく自分の事務所で行います。一人親方ですからガミガミ言ってくれる上司はいません。

全部自己管理で仕事を行うのですが、結構労力を使う仕事です。でもそれは「やらなければいけない」ということはわかっています。やる気が出ない」という状態に陥ります。

そんな時、私がやっているのは「まずは動いてみる」ということです。すると不思議なことにだんだん気持ちも乗ってきて仕事はかどる、ということとよく経験します。

実はこれは「作業興奮」と呼ばれていて学問的にも明らかになっている現象です。

脳科学の研究によると、「やる気」は脳にある「側坐核(そくざかく)」という部分が関係していることがわかっています。

この側坐核は、ある程度の刺激がないと十分な活動をしてくれません。その「ある程度の刺激」というのが実は「やり始め」ことなのだそう。受講者がいる研修の現場

で「おっくうだ」と感じるのはおそらく研修現場では否応なく「やらなければいけない」という状態になっているからなのでしょう。「どうすればやる気が起きるだろうか」ということを悶々と考えるより、まずは動いてみるということが最も簡単な方法だと言えましょう。

「自らのやる気を奮い立たせるための方法(例)」という資料を添付いたします。

自らのやる気を奮い立たせるための方法【例】

【Aさんの場合】

「やらなければならない仕事がある、でもやりたくない、嫌だなあ」という場合、後回しにすればするほど心の苦痛は大きくなります。悶々として何もしないのは時間のムダです、苦痛の時間が長く続くことになってしまいます。そんな思いをするくらいなら、「まず動く。その仕事でなく他のやりやすい作業からまずやってみる」というように何かやってみることをお勧めします。そのように動いていると、だんだん仕事が片付いてきて勢いが出てきます。その勢いに乗って「やらなければならない仕事」を一気に片付けてしまうことです。

【Bさんの場合】

今日やらなければならないことは何か、を紙に書き出し、各項目ごとに何時までに終えなければならないか、細かく期限を区切り、優先順位をつけて取り組んで、終わったら消すようにしています。一つ一つ片付けていくことに達成感があります。

【Cさんの場合】

体を動かすとやる気が刺激されるんでしょうかね。私の場合、週3回は夜、1時間程度ジョギングをしているのですが、考え方が前向きになりますよ。あと、「今月の目標」として「5000メートルを何分何秒で」とか「体脂肪率何%以下」とか「ウエスト何cm以下」とか、を決めて、毎回トレーニング終了後に結果を記録しているのですが、目標値に段々近づいていると実感することでやる気が出てくるのを感じます。

【Dさんの場合】

「下手の考え休むに似たり」ということわざを忠実に実践しています。「やらなければ、でもやりたくない」という堂々巡りに陥りだしたら、「どうせできないんだから休もう」と酒を飲んだり、早く寝たりしています。そして翌日、スッキリしたところで再挑戦します。その方が効率的です。

【Eさんの場合】

仕事にかかる時は、「この仕事が終わったらこういう楽しいことがある」「あと〇時間で終わりだ」と考えるようにしています。そうすると仕事中はそんなこと考えずに熱中してやるようになるから不思議です。



環境づくりのための法律

発注事業者が準備しておきたいことをチェック!

フリーランスとは?

この法律で言う「フリーランス」とは、「業務委託の相手方である事業者であって、従業員(※1)を使用しないもの」をいいます。

自身の経験や知識、スキルを活用して収入を得ている個人だけではなく、一人社長といったような形態で事業を行う法人も該当します。

具体的には、デザイナー、カメラマン、イラストレーター、システムエンジニアといった方々はフリーランスとしてイメージしやすいですが、建設業、配送業、理容師、美容師、インストラクター、講師、営業職など、様々な分野・業種で企業に雇われずに個人で仕事を請け負っているかたも、

従業員を使用していなければ、この法律のフリーランスに当たります。

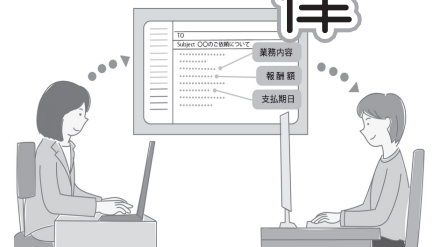
(※1) 「従業員」には短期間・短時間などは一時的に雇用される者を含みません。

具体的には「週所定労働20時間以上かつ31日以上の雇用が見込まれる者」が「従業員」となります。

【フリーランス・事業者間取引適正化等法の適用対象】

「フリーランス・事業者間取引適正化等法」は、業務を委託する「発注事業者」と業務を受託する「フリーランス」との間の取引に適用されます。

事業者間(B to B)における委託取引が対象となり、一般消費者がフリーランスに仕事を依頼する場合や、フ



リーランスが販売するものを消費者や企業が購入する場合などは対象外です。

なお、発注事業者とは、法人格の有無にかかわらず基本的には従業員を使用する事業者を指しています。

また、中小企業を保護するための法律として、発注事業者の責任や禁止事項を定める下請法(正式名称「下請代金支払遅延等防止法」)がありますが、下請法が資本金1,000万円を超える法人にのみ規制が適用されるのに対し、フリーランス・事業者間取引適正化等法は資本金の金額にかかわらず従業員を使用している全ての発注事業者が規制の対象になります。

適正な取引について

フリーランス・事業者間取引適正化等法では、フリーランスと発注事業者との間の適正な取引を促すために、取引条件の明示や報酬の支払に関し、守るべきことを定めています。

特に1つ目の「書面等による取引条件の明示」は最も重要な項目です。

発注事業者は、業務を委託した場合、直ちに「委託する業務の内容」「報酬の額」「支払期日」などの取引条件を明示(※2)しなければなりません。

明示は、書面又はメール、SNSのメッセージなどによって行います。

業務の委託に際し、書面やメールなどにより取引条件を明らかにすることで、「言った、言わない」といった行き違いなどを未然に防ぐことが大きな目的です(※3)。

(※2) 直ちに取引条件を明示できない場合でも、正当な理由があ

れば、発注事業者は、その理由と未定事項が決まる予定期日を明示した上で、未定事項の内容が定められた後、直ちにその未定事項を明示すれば良いとされています。

(※3) 取引条件の明示は、必ずしも契約書による契約締結を義務としたものではありません。

なお、書面等による取引条件の明示は、従業員を使用しているか否かにかかわらず、フリーランスに業務を委託する全ての事業者への義務となっています。

自身が従業員を使用していないフリーランスの立場でも、別のフリーランスに業務を委託する場合には、書面等による取引条件の明示をしなくてはなりません。

【報酬の支払期日の設定・期日内の支払】

フリーランスに業務を発注する事業者は、発注した

物品等を受け取った日から数えて60日以内のできる限り短い期間内で報酬の支払期日を設定し、その期日内に報酬を支払うことが義務付けられます。

ただし、フリーランスに業務を発注する事業者が、他の事業者から受けた業務をフリーランスに再委託し、かつ、必要事項（再委託である旨、他の事業者の名称、他の事業者から発注事業者への支払期日）をフリーランスに明示した場合、フリーランスへの報酬の支払期日は、他の事業者から発注事業者への支払期日から起算して30日以内のできる限り短い期間内で定めることができますとされています。

【1か月以上の業務委託をする場合の禁止行為】

発注事業者がフリーランスに対し1か月以上の業務委託をした場合に行ってはならない禁止行為が定められています。

具体的には、以下の行為が禁止されています。
・発注した物品を受け取ら

ない。
・発注時に決めた報酬を後に減額する。
・受領した物品を返品する。

・通常の対価に比べて著しく低い報酬の額を不当に定める。
・自己の指定する物の購入

・役務の利用を強制する。
・自己のために金銭、役務その他の経済上の利益を提供させる。

・フリーランスが悪くないのに、内容を変更させ、又はやり直させる。

就業環境の整備について

フリーランス・事業者間取引適正化等法では、フリーランスの就業環境の整備のために、フリーランスの育児介護などと業務の両立に対する配慮やハラスメント対策の体制整備など、発注事業者が守るべき義務を定めています。

【募集情報の的確表示】

発注事業者が広告などにフリーランスの募集情報を掲載する際に、虚偽の表示や誤解を与える表示をして

はならず、また、正確かつ最新の内容に保たなければならぬとされています。

【育児介護等と業務の両立に対する配慮】

発注事業者は、フリーランスに6か月以上の業務を委託する場合に、フリーランスが妊娠、出産若しくは育児又は介護などと業務を両立できるよう、フリーランスの申出に応じて必要な配慮をしなければならないとされています。

例えば、次のようなことが想定されます。

- ・「子の急病により予定していた作業時間の確保が難しくなったため、納期を短期間繰り下げたい」との申出に対し、納期を変更すること。
- ・「介護のために特定の曜日についてはオンラインで就業したい」との申出に対し、一部業務をオンラインに切り替えられるよう調整すること。

【ハラスメント対策に係る体制整備】

発注事業者は、ハラスメント行為によってフリーラ

ンスの就業環境が害されることのないよう、相談対応のための体制整備などの措置を講じなければならないとされています。

【中途解除等の事前予告・理由開示】

発注事業者は、6か月以上の業務委託を中途解除する場合や、更新しないこととする場合は、原則として30日前までに予告しなければならないとされています。

また、予告の日から契約満了までの間に、フリーランスが契約の中途解除や不更新の理由の開示を請求した場合には、発注事業者はその理由を開示することが義務付けられています。

フリーランス・事業者間取引適正化等法の施行までに準備したいこと

前述の義務や禁止項目と、その項目を守らなければならない発注事業者について整理すると、左表のようになります。

【発注・受注時に双方で確認を】

フリーランス・事業者間取引適正化等法の施行日以降に違反となってしまうことがないように、発注事業者は法律の内容をよく理解しておきましょう。

受注するフリーランスも、条件が明示されているか確認するようにしましょう。

従業員を使用していない発注事業者 [フリーランスに発注するフリーランスも含む]	書面による取引条件の明示
従業員を使用している発注事業者	<ul style="list-style-type: none"> ・書面等による取引条件の明示 ・報酬支払期日の設定・期日内の支払 ・募集情報の的確表示 ・ハラスメント対策に係る体制整備
従業員を使用している発注事業者で、1か月以上の業務委託をする者	<ul style="list-style-type: none"> ・書面等による取引条件の明示 ・報酬支払期日の設定・期日内の支払 ・1か月以上の業務委託する場合の禁止行為 ・募集情報の的確表示 ・ハラスメント対策に係る体制整備
従業員を使用している発注事業者で、6か月以上の業務委託をする者	<ul style="list-style-type: none"> ・書面等による取引条件の明示 ・報酬支払期日の設定・期日内の支払 ・1か月以上の業務委託する場合の禁止行為 ・募集情報の的確表示 ・育児介護等と業務の両立に対する配慮 ・ハラスメント対策に係る体制整備 ・中途解除等の事前予告・理由開示



近年、脂質は「量」だけでなく「質」を重視するところが重要だといわれています。皆さんは、普段の生活の中で脂質の質を考え、食材を選んでいきますか？

テレビや雑誌などでも頻繁に取り上げられているn・3系(オメガ3)脂肪酸やアマニ油、MCTオイルなどの違いをみていきましょう。

食品に含まれる脂肪酸は「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」の2つに分けられます。

〈飽和脂肪酸を多く含む食品〉
肉の脂や乳製品など動物性の脂肪
・ココナッツ油、やし油

〈不飽和脂肪酸〉
一価不飽和脂肪酸と多価不飽和脂肪酸に分類されます。

〈一価不飽和脂肪酸を多く含む食品〉

オリーブ油、ひまわり油、サフラワー油など
・アーモンド、マカダミアナッツ、牛肉など

・オリーブ油、ひまわり油、サフラワー油など
・アーモンド、マカダミアナッツ、牛肉など

〈多価不飽和脂肪酸〉
n・3系(オメガ3)脂肪酸とn・6系(オメガ6)脂肪酸に分類されます。

●(n・3系(オメガ3)脂肪酸を多く含む食品)
・サバ、イワシなどの青魚
・アマニ油 など

●(n・6系(オメガ6)脂肪酸を多く含む食品)
・大豆油、コーン油、サフラワー油 など

●卵黄、豚レバー など

「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」の体内での働きの違い

■飽和脂肪酸の働き
重要なエネルギー源になります。ホルモンや細胞膜、コレステロールの原料となるため、必要不可欠な栄養素です。

ところが、中性脂肪やコレステロールの原料であることから、摂り過ぎると中性脂肪やコレステロールの合成が進み、血中脂質を増やしてしまい、動脈硬化を促進させ、心筋梗塞の原因につながります。

飽和脂肪酸は体内で合成ができるため過剰摂取に注意が必要です。

■不飽和脂肪酸の働き
●n・3系(オメガ3)脂肪酸・DHA・EPA
血中コレステロールの低下作用があります。

さらに、心疾患や脳卒中、糖尿病など生活習慣病予防の効果が報告されています。

・DHA↓n・3系(オメガ3)脂肪酸の中で唯一、脳に取り込むことができ、脳の活性化に関わると言われています。

そのため、脳機能維持に重要な役割を担い、記憶や学習能力、集中力向上だけでなく、認知機能改善効果が期待されています。

・EPA↓心筋梗塞や虚血性心疾患の原因となる血栓

生成の予防効果があり、リスク低減につながると言われています。

その他、うつ病の予防や緩和にも期待されています。

【ポイント】
これらの脂肪酸は、体内で合成することが難しいため、食品から摂取する必要があります。

熱に弱く酸化しやすいためDHAやEPAを多く含む青魚類は、加熱よりも刺身など生で食べることがおすすめです。

n・3系(オメガ3)脂肪酸を摂取するには

・一日1切れ魚を食べる
マグロなどの赤身魚や、タラなどの白身魚に比べて、サバやサンマなどの青魚に含有量が多く効率よく摂取できます。

・魚の缶詰などを用いる
魚類は調理に手間がかかるため、加工されているサバ缶など手軽に使える商品を取り入れてみましょう。

・アマニ油を食事に取り入れてみる
非加熱調理が好ましいと

されているため、ドレッシングや飲み物に混ぜるなどして効率よく摂取してみましょう。

n・3系(オメガ3)脂肪酸の摂取量

サバ1切れ(80g)で1.2g、イワシ1尾(65g)で2.0gが摂取できると言われています。

食事に魚類を意識して取り入れると、効率よく摂取することができます。

健康な体のためには欠かせない栄養素ですが、脂肪(油)分であることには変わりはないため過剰摂取は禁物です。

上限はありませんが、1日の目安量を守って摂取するようにしましょう。

サプリメントを服用している方は、1日の摂取推奨量をしっかりと守り、過剰摂取に注意しましょう。

【アマニ油】
●血中のコレステロール値を下げる
アマニ油に含まれるα-リノレン酸を摂取し、体内でDHA・EPAに変換さ

れると血管壁に張り付いているコレステロールを分解し、血管の柔軟性を促進し、血流を改善します。

動脈硬化、それによって生じる心筋梗塞、脳梗塞といった生活習慣病の予防が期待できます。

●アレルギー・アトピーの改善

ファーストフードに含まれるトランス脂肪酸やリノール酸の過剰摂取を行うとアトピーやアレルギーを引き起こす原因になります。アマニ油に含まれるα-

リノレン酸は過剰に摂取したりリノール酸による炎症を抑制するため、リノール酸の摂取量を調整するという点でも効果的です。

●学習能力の向上

α-リノレン酸を摂取すると体内でDHAへ変換されます。脳の60%は脂質でできているといわれていますが、これはDHAです。

魚だけではなく植物性の油を摂取することも脳細胞を作ることができると考えられます。よって、認知症の予防、

学習機能の向上などといった効果が期待できます。

●便秘の解消

腸管の炎症を抑え元気にすることで蠕(ぜん)動運動が良くなります。

さらには、程よく便を柔らかくすることができ、排便が円滑になります。

●ダイエット効果

アマニ油を摂取することで腸の状態を改善したり、血管を健康にするなどといったことから痩せやすい体質を作ることができると考えられます。

《摂取量》

目安としてスプーン小さじ1杯(5g)摂取すれば問題ありません。

●アマニ油を過剰摂取するかどうか？

よほど摂取し過ぎなければ問題はありませんが、下痢を招く可能性があり、血行促進により血が止まりにくくなると考えられています。

●保存法に注意

瓶の場合は、開栓してから1か月は空気の影響を受けて酸化することはありま

せんが、それ以降は酸化しやすくなります。1か月以内に使い切ること、冷蔵庫で保存することです。

MCTオイル

MCTとは、脂質を構成する成分の1つです。

Medium Chain Triacylglycerolの略で、日本語

では中鎖脂肪酸と言います。

●肥満の予防・改善

MCTは脂肪組織に取り込まれず、脂肪組織において体脂肪の元であるトリアシルグリセロールを合成しないため、体脂肪として蓄積されにくく、エネルギー源として消費されやすいため、脂肪として蓄積されるより早くエネルギーとして消費されることが期待できます。

そのため、肥満の予防・改善効果も期待できます。

●食後の血中中性脂肪値上昇抑制

MCTは肝臓に輸送されるため、血中の中性脂肪値の上昇が無いことが分かっています。

脂質の過剰摂取によって起きやすい中性脂肪値の異常を抑えられる可能性もあり、健康に良いと考えられます。

【MCTオイルの摂り方】

MCTを食材から摂ることは難しく、料理などに混ぜて使うことをおすすめします。

●ドレッシング

MCTと調味料を合わせてドレッシングを作り、サラダなどにかけて食べることで、サラダに含まれている脂溶性ビタミンの吸収率も増加します。

●ヨーグルト

ヨーグルトに混ぜても、油っつきを感じずに食べることができ、同時に腸内環境改善効果も期待できます。

●味噌汁

味噌汁とも相性が良く、コクがでます。飲みにくさは感じずに食べられると思います。

●ご飯・お粥

ご飯などにかけることでエネルギーアップになります。つやが出てきれいに

えますが、多量に入れると油を感じてしまうので少量がおすすです。

《1日9g未満を目安に》

MCTは脂質ですので、摂りすぎてしまうと脂質の過剰摂取になる恐れがあります。1日9g未満であれば健康的な範囲であると考えます。

・加熱調理には使わない

MCTは他の油と比べて、発煙点が低く140℃程度で煙が出て燃えてしまいます。炒め油や揚げ油などの用途で使うと、調理中に火事になる危険がありますので、絶対にやめましょう。

毎日の生活に 摂り入れてみましょう

このように同じ脂肪酸であっても、構造が少し異なることで体内での働きは大きく変わります。それぞれの性質を理解したうえで選択することが重要です。

大切なことは毎日の食事にバランスよく摂り入れることです。

ぜひ、日々の食事に摂り入れてみましょう！

名目監査役に支払った賞与および残業手当の取扱い

（各地に事業所を持つ同族経営の有限会社に税務調査が入りました。調査官は役員および従業員の給与関係について調査を始めています。）

税理士 牧野義博



租税法上、監査役が使用人を兼ねることは禁止をされている以上、専ら従業員としての業務を行っていたこと等をもって、適法に選任された監査役を従業員として扱うことはできません。

◆筆者紹介 牧野義博 (まきの・よしひろ)

東京国税局調査部において特別国税調査官、統括国税調査官、調査開発課長等を経て八王子税務署長を最後に退官。東京都新宿区で税理士登録。著書には『ザ・税務調査1〜3』『税務トラブルと債務の確定』（大蔵財務協会）ほか専門誌等に執筆。HPは「牧野義博税理士事務所」で検索。全国各地で講演会も行っている。



調査官 役員の状況を見ると親族関係の方が多いですね。

代表者 ええ、気心が知れているので経営しやすいのですよ。

調査官 甲さんは監査役となつていますが、営業所長でもありますね。

代表者 それが何か問題でもありますか？

調査官 商業登記簿や定款にも監査役の記事がありますので間違いないですね。

一人別の給与台帳を見ると監査役の甲さんには基本給、通勤手当のほかに残業手当、深夜手当および休日手当（以下「残業手当等」）並びに賞与の支給もされています。

代表者 甲は監査役ではなく使用人です。会社設立の際に、定款のひな形に

記載されていた監査役の欄を埋めるために甲に無断で名前を借用したので、定款および商業登記簿に甲の名前が記載されているにすぎません。

現に、甲は他の従業員と同様の給与基準に服するとともに、雇用保険に加入し、毎日現場に従事しています。

甲が監査業務に携わったことは一度もなく、いわば名目上の監査役であり、実際には使用人として働いているのだから、使用人としての職務を有する役員、つまり使用人兼務役員ですね。

調査官 結論から申し上げますと、監査役は使用人兼務役員になることが許されておりません（法人税法第34条第5項および法人税法第71条第1項第4号）。

法人税法では定期同額給与を除き、これを損金に算入することができないとされています（法人税法第34条第1項）。

本件の場合、残業手当等については支給額が一定でなく、また、賞与についても支給時期や支給額が一定していませんので、定額給与には当たらず臨時的な給与に当たり、かつ、使用人兼務役員になり得ない監査役に対して支給されたものであるから、損金の額に算入しない役員賞与に該当するとともに、損金の額に算入されない役員の給与に該当します。

従って、本件残業手当等および賞与を所得の金額の計算上、損金の額に算入することはできません。

代表者 甲は適法に監査役に選任されていません。そして、実定法上および

DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

ビタミンDに注目！
↳コロナ・インフルエンザ等の予防に

ビタミンやミネラルといった必須栄養素は、体の免疫機能の維持に必須です。特にビタミンDは免疫賦活作用や抗ウイルス作用、抗炎症作用を有しており、新型コロナウイルスをはじめとする感染予防および重症化予防の働きが期待されています。そしてすでに、新型コロナウイルスの罹患率や死亡率、重症化とビタミンDとの関係が報告されています。

今月は、免疫機能に関わるビタミンDの働きや効果的な摂取方法を紹介します。

ビタミンD摂取のポイント



紫外線に当たらない方や、きのこ類や魚介類が苦手な方などはサプリメントで摂るのも良いでしょう。

成人の1日のビタミンD摂取上限は100μgとされており、複数のサプリメントを使用している方は、組み合わせによって上限を超えてしまう可能性もあるので注意が必要です。

下記に食事で摂取する場合の目安を示します。

魚介類



さんま	14.9μg	一尾(正味100g)
鮭	25.6μg	一切れ(80g)
カレイ	13.0μg	小一尾(正味100g)
ぶり	6.4μg	一切れ(80g)
しらす	6.1μg	大きじ2杯(10g)

エビや貝類にはほとんど含まれていません。魚介類に比べて少ないものの、鶏卵にもビタミンDは含まれています。

きのこ類



干しシイタケ	1.2μg	3つ(9g)
まいたけ	4.9μg	1パック(正味100g)
エリンギ	0.8μg	1パック(正味30g)

きのこ類は比較的安価で低カロリーであり、食物繊維も豊富なので、日ごろの食事にも取り入れやすいのではないのでしょうか。



医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

住所 〒980-0811
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1
仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274

そもそも免疫とはなんだろうか。免疫とは、ウイルスなどの有害な物質から体を守る仕組みのことをいい、免疫力は体に入ってきたウイルスなどと戦う力のことを言います。

体内にウイルスが侵入してきたとしても排除して、病気になるような働きをしてくれるのが免疫機能です。免疫力が低い人はウイルスに対しての抵抗力が弱い。そのため、感染症だけでなく、様々な病気にかかりやすくなります。一方で、免疫力が高い人はウイルスに対しての抵抗力が強い。そのため、病気にかかりにくく健康な状態であることができます。

「ビタミンD」には免疫機能を調節する働きがあります。

体内にウイルスが侵入してきた際に不要な免疫反応に抵抗し、必要な免疫機能を促す役割を果たしています。このため、新型コロナウイルスやインフルエンザ、風邪や肺炎などの感染症への効果が期待され、国内外でビタミンDサプリメント投与による予防効果が報告されています。

ビタミンは通常、体内での生成ができないので食品などから摂取する必要がありますが、ビタミンDは日光に当たることによって体内で生成することができます。という特徴があります。

前述で、ビタミンDは体内で生成することができると書きました。私たちの皮膚にはビタミンDになる前の物質が存在し、紫外線に当たることによってビタミンDが作られます。そのため1日20〜30分程度の散歩やウォーキングなど、外に出る習慣を作りましょう。

ビタミンDは魚介類、特に魚の皮に多く含まれているため、皮も残さず食べましょう。さらにきのこ類にも多く含まれます。紫外線に当たることによって含有量が増加するため、調理前に2〜3時間天日干しするのがお勧めです。また、ビタミンDは熱に強いので焼く・ゆでる・揚げるなど様々な調理方法が可能です。

最近注目の「ビタミンD」は、特に新型コロナウイルスなどの感染症に対しての重要性が注目されています。インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症を予防するために、免疫力を高めることが重要だと考えられています。そこで期待されているのが免疫機能を調整する栄養素「ビタミンD」です。体内にウイルスが侵入してきた際に不要な免疫機能に抵抗し、必要な免疫機能を促す役割を果たしています。

効率的なビタミンDの摂取方法は適度な日光浴と食事です。きのこ類や魚介類を積極的に摂ることをお勧めしますが、苦手な方にはサプリメントで補完するのも良いので検討してみてください。



せんだい総合健診クリニック
院長 石垣洋子

？・そもそも免疫とは？

ビタミンDの働き

効果的な摂取方法

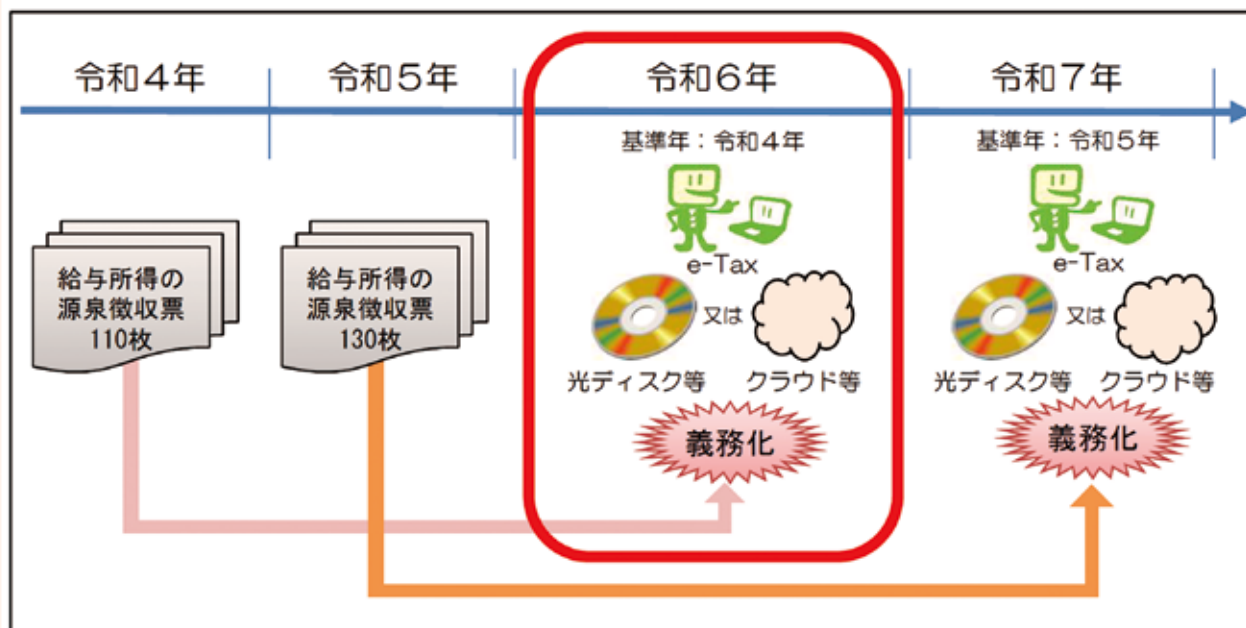
仙台中税務署からのお知らせ

e-Tax、光ディスク等又はクラウド等による提出義務基準について

法定調書の種類ごとに、前々年の提出すべきであった当該法定調書の枚数が100枚以上である法定調書については、e-Tax、光ディスク等又はクラウド等（以下「e-Tax等」といいます。）による提出が必要です。

例えば、令和4年に提出した「給与所得の源泉徴収票」の枚数が「100枚以上」であった場合には、令和6年に提出する「給与所得の源泉徴収票」は、e-Tax等により提出する必要があります。

なお、提出義務の判定は法定調書の種類ごとに行いますのでご注意ください。



留意事項

給与所得（及び公的年金等）の源泉徴収票のe-Tax等による提出が義務付けられた年分については、市区町村に提出する給与支払報告書（及び公的年金等支払報告書）についてもeLTAX（地方税ポータルシステム）又は光ディスク等による提出が義務化されています。

詳しくは、e-Taxホームページの「法定調書のe-Tax等による提出義務化の概要について」（https://www.e-tax.nta.go.jp/hoteichosho/hoteichosho_gimuka.htm）をご覧ください。

e-Tax 法定調書 義務化

検索



国税に関する御相談・御質問は、気軽にお電話で！

仙台中税務署 TEL 022-783-7831（代表）

音声案内で「1」を選択してください。「電話相談センター」につながります。

※税務署での面接相談御希望の場合は、事前予約が必要です。