

金巨くん、メタボ解消か!?

～ ついに体重が 26 年ぶりに 70 ㌔を切る!! ～

結婚して 26 年、最大 84 ㌔までになっていた体重がついに 70 ㌔を切りました。4 月 30 日現在、「カラダスキャン」という最新式の「体重体組成計」による私のデータは、体重 69.8 ㌔、体脂肪率 20.8%、体年齢 45 歳、基礎代謝 1608 ㌔、骨格筋率 32.4% などなどです。毎日帰宅後、この「優れもの」に乗りながら「一喜一憂」しています。そして大事なことに 3 つ気付きました。

第 1 に、「続ける」こと、そして決して「あきらめない」ことです。この「カラダスキャン」との出会い、昨年初夏、スポーツ大会の賞品でもらってからでした。その日からこの優れものと付き合いだしました。毎日毎日、メモにデータを記録しますが、なかなか体重は減りません。1 度落ちて、忘年会や新年会の連続などで「元の木阿弥」のときもありましたが、何よりも「習慣化」したことが第 1 の教訓です。

第 2 に、「科学的なデータ」をどう読むかです。アナログ人間の私には、この「優れもの」に内蔵されているメモリー機能より、1 ヶ月ごとの手書きデータの単純比較で減量の成果を実感して、自分に勇気を与えることでした。因みに月ごとの体重の比較は、7 月 76.6 ㌔、8 月 75.0 ㌔、9 月 73.0 ㌔、……3 月 70.9 ㌔、そして私にとって歴史的な「その日」を迎えました。

第 3 に、なぜ減量するか、その「目標」と「目的」を明確にしたことです。「目標」は、2008 年内に体重を 66 ㌔と決めました。この数字は、BMI(ボディ・マス・インデックス)、標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22 で割り出したものです。私の身長は 173 ㌢なので $1.73 \times 1.73 \times 22 = 65.8$ ㌔と相成ります。66 ㌔になるまでの毎月の体重を手帳に書き、目標と実績を埋めていきました。大事なことは、なぜ 66 ㌔の「目標」にこだわるかの「目的」です。

毎年の企業健診で、「肥満」「脂肪肝の疑い」「限界型糖尿病」など「ネガティブ」なコメントばかり。生命保険の加入の際も「割り増し保険料」がかかるなど精神的にも経済的にも負荷がかかり続けていました。この流れを変えることが「目的」でした。

道は相半ばですが、「メタボ」をとりあえず回避しました。

これは、個人の教訓ですが、会社や組織においても活かされるべき内容だと思っています。



(株)総合会計 所長 金巨 功

[事務所お休みのお知らせ]

6 月 13 日(金)を事務所研修のためお休みとさせていただきます。

ガソリン税の暫定税率問題が残した遺恨

平成 20 年 4 月 30 日に、平成 20 年度税制改正に関する法律「所得税法等の一部を改正する法律」が公布、施行されました。

私たちの国民生活を著しく混乱させたガソリン税の暫定税率問題の中で、実はまだ決まっていなかった法案がたくさんあり、税の専門家はかなり心配しましたが、何とか無事可決されました。しかもこれらについては平成 20 年 4 月 1 日から遡って適用されることにもなったので、一安心といったところです。そうでなければ、実務ではとても混乱するところでした。

例えば・・・

少額減価償却資産(30万円未満のもの)の損金三入の特例
中小企業者等が取得した場合の特別償却又は特別税額控除
情報基盤強化設備等を取得した場合の特別償却又は特別税額控除
試験研究を行った場合の特別税額控除
教育訓練費の額が増加した場合の特別税額控除
交際費等の損金不算入制度
欠損金の繰り戻しによる還付

ただこの中で唯一『**交際費等の損金不算入制度**』については多少問題が残ります。

「制度の概要」

法人が支出する交際費等の額は、その全額を損金の額に算入しないこととされています。ただし、資本金の額が 1 億円以下の法人については、支出した交際費等の額のうち、400 万円までの金額の 10%相当額と 400 万円を超える部分の金額との合計額を損金の額に算入しないこととされています。

「何故か」

暫定税率とともに交際費等の損金不算入の制度が期限切れを迎えました。ホームページ上では、4 月 1 日～法案成立日までは、資本金 1 億円を超える法人は特に交際費を使っても今まで損金にならなかったのが、損金にできるので、いずれだめになるだろうから、今のうちに使おうかというような趣旨の意見がたくさん書き込まれていました。

しかし、フタを開けると結局は 4 月 1 日に遡って適用されましたので、この間使った交際費等はやっぱり損金不算入になりました。この点に関して不満が残ります。このように納税者に不利益に変更する遡及立法は、原則として許されないというのが通説としてあるからです。

以前、このように納税者に不利益に変更する遡及立法がありました。今、裁判で係争中です。(福岡地裁は違法、東京地裁は適法と全く異なる見解がでました。)さて、最終的にどのように結論になるかみものです。

働いている人がケガや病気をした時って、どうやって生活していけばいいのかな？



総くん

そう ごとこ
総くん合子ちゃん
の
社会保険講座

その2

～ 傷病手当金・出産手当金の巻 ～

今回は、ケガや病気をした時や、出産の時の手当について調べてみよう！



合子ちゃん

総 く ん：働いている人が病気やケガをしてしまったら、その人や家族は収入がなくなってしまうよね？そういう時は、貯金を取り崩して生活するしかないのかな？でも、貯蓄ゼロの人が結構いるって新聞やテレビで見るけど、どうやって生活していけばいいのかな？

合子ちゃん：病気やケガで会社を休んでしまった場合に、給料が減ったり、もらえなかったりした時は、“傷病手当金”をもらうことができるの。

総 く ん：そうなんだね！ちょっと安心したよ。でも、どうやってもらえばいいの？

合子ちゃん：自分の働いている会社の健康保険組合か、社会保険事務所に届けるの。

総 く ん：給料の全額がもらえるの？

合子ちゃん：給料（標準報酬日額）の3分の2よ。だから、会社から傷病手当より多い給料がもらえる場合はこの給付はもらえないの。それに、自営業の人などが加入している国民健康保険には残念ながらこの制度はないの。自営業の人にもそういった制度ができるといいのだけど・・・。

総 く ん：そうだよ。でも、どのくらいの期間傷病手当金をもらうことができるの？

合子ちゃん：会社を3日以上休んで、休み始めて4日目から最長1年6ヶ月もらうことができるらしいよ。2年以内に届けないともらえなくなるみたいだから、気をつけないとね。

総 く ん：ケガや病気ではないけど、出産のために休む場合も何か手当があるの？

合子ちゃん：“出産手当金”というのがあるわ。

総 く ん：どうやってもらうの？

合子ちゃん：傷病手当金と同じで、健康保険組合か社会保険事務所に届けるの。

総 く ん：じゃあ、もらえる割合も同じぐらいなの？

合子ちゃん：出産手当金は産前の42日と産後の56日の合計98日×日給（標準報酬日額）の3分の2。他にも、出産育児一時金を35万円もらうことができるの。市区町村に届けると“出産祝い金”をもらう事ができるところもあるのよ。ちなみに、他県では第一子から1万円というところから、第3子以降は10万円というところまで、地域によっても取り組み方が違うみたい。残念ながら山口県ではあまりやっているところはないみたいだけれど、そういった取り組みがあると子育てを応援されているような気持ちになるよね。

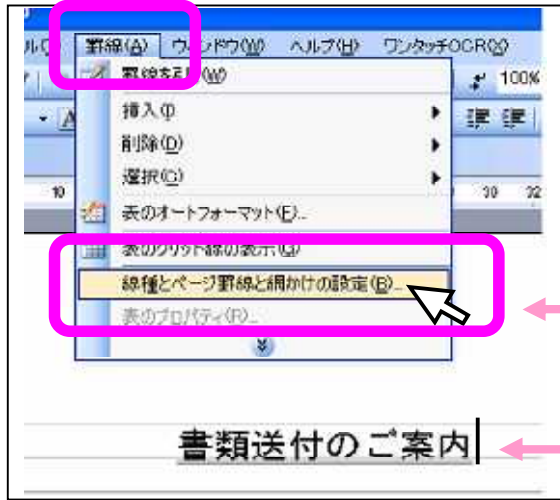
総 く ん：出産って色々とお金もかかるみたいだし、少しでも負担が軽くなるといいね。そうしてくれる知事さんや市長さんを選びたいよね。

基礎から学ぼうWord講座



前は、ツールボックスを使って入力した文字の色を変えたり、下線を引いたりしました。

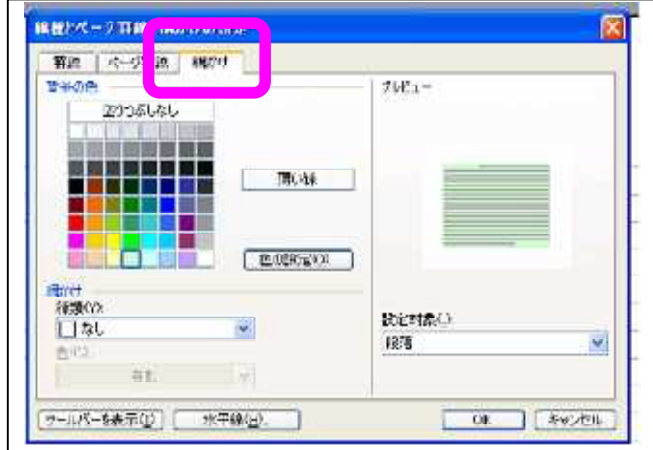
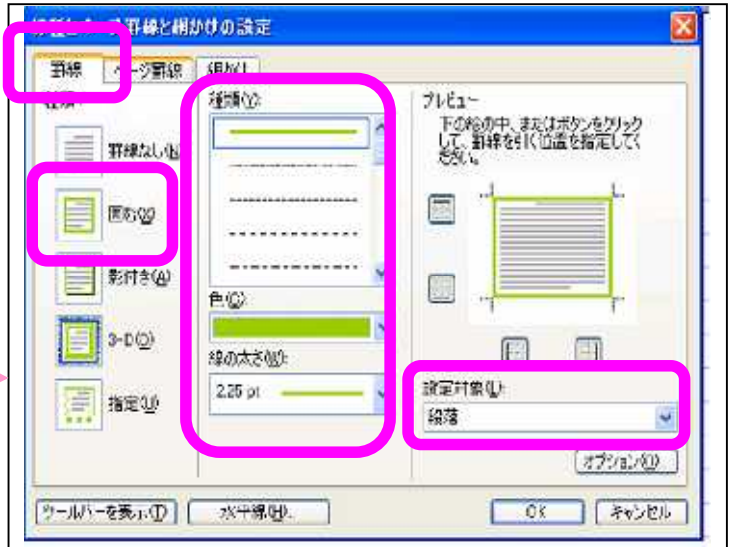
今回は、メニューバーを使って、文字や文章の編集をしてみましょう。



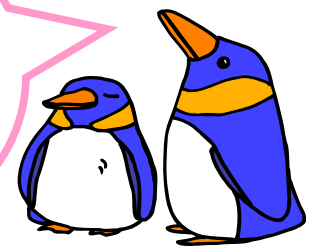
罫線や背景色を設定したい段落にカーソルを移動します。

メニューバーの[罫線とページ罫線と網かけの設定]を選択します。そうすると新しいウインドウ(メニュー)が開きます。

罫線 というページをクリックします。
罫線 というところをクリックします。
好みに合わせて、線の種類・色太さをクリックして選択します。
設定対象というところのをクリックして、「段落」を選びます。



他にも、網掛けのページで背景の色や、網掛けをすることもできます。
自分の好みに合わせて、見やすく文字や文章を加工してみましょう。



できあがり