

## 毎月試算表を見えていますか？

### ～ダイエットと月次決算の相関関係を考える～

最近会う人会う人に、「金巨先生随分と痩せられましたね」とか「若返りましたね」とお褒めをいただきました。私を継続してウオッチしている人は、健全なダイエットだとお分かりいただけるのですが、そうでない方にとっては80<sup>kg</sup>を超えていた「メタボ君」が標準体重（身長173cm現在65<sup>kg</sup>）になったのは驚かれて不思議ではありません。

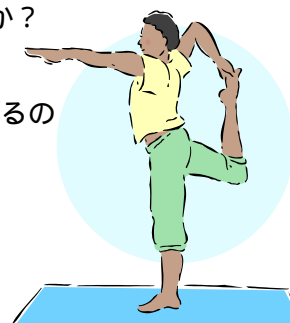
そんな私を見てある新年会の余興で「ダイエット講座」をやってくれという要請がありました。当日は、参加者がすっかりできあがったPM8時に「オリーブの首飾り」の音楽に乗せて、サウナスーツに着替え登場!!ダイエットグッズを持参して、理論編と実践編の約1時間の講座をしました。特に、「カラダスキャン」という優れものの体重計に付加機能されている「体年齢」には参加者が我もとばかり押し寄せる始末です。

ところで、その理論編では、朝日新聞1月7日付けの脱・三日坊主シリーズの「ダイエットを続けるには？」には、毎日必ず体重を量る 高すぎる目標を立てない 挫折の要因はすぐ忘れる、という内容を紹介しました。

この中で最も大事なものは、「毎日必ず体重を量る」ことで、専門的に言うとこれを「バイオフィードバック効果」と言うらしく、その理論は「人間は自分に関する正確な測定結果を目で見て、視覚として情報化すると肉体に変化が起き、数値データの結果が、適正でない場合、無意識のうちに本能が働き、自然と適正值に是正しようと肉体が勝手に働き出す能力を持っているそうです。例えば太りすぎであれば、毎日計って目で見ると体重のデータが正確であればあるほど、体が勝手に痩せようとする」というものだそうです。

あれだけストイックにジムに行ってトレーニングをしてもなかなか痩せれなかった私が痩せ始めたのは、優れものの体重計に朝と寝る前に乗り、寝る前のデータは、アナログ式にメモし続けてからでした。

ところで、あなたの会社は、「バイオフィードバック効果」を実践していますか？  
つまり、毎月毎月、月次決算をして、そのデータを正確に測定し、視覚として情報化することができているでしょうか。それをすれば自ずと会社の業績は伸びるのではないのでしょうか。



# 保険金が入ってきた時の確定申告って？

確定申告の時期がやってきました。確定申告の時に意外と頭を悩ませてしまうのが、「保険金収入」です。というのも、保険にはいろいろな種類がありますし、契約者・被保険者・受取人が誰であるかによって課される税金も変わってきます。保険金収入に関する課税関係をまとめてみましょう。

## 1. 基本的な考え方

保険料負担者と保険金受取人が同一人...所得税が課される

保険料負担者と保険金受取人が異なる...贈与税が課される

死亡保険金の場合は...

保険料負担者と被保険者が同一人...相続税が課される

## 2. 保険金収入の一覧表

死亡保険金	契約者（保険料負担者）と被保険者が...	同一人	受取人は被保険者の相続人	相続税 （非課税の適用あり）
			相続人ではない	相続税 （非課税の適用なし）
		同一人ではない	契約者（保険料負担者）と受取人が同一人	所得税 （一時所得）
			同一人ではない	贈与税
満期保険金	契約者（保険料負担者）と年金受取人が...	同一人	金融類似商品に該当	20%源泉分離課税
			金融類似商品に非該当	所得税 （一時所得）
		同一人ではない		贈与税
解約返戻金	金融類似商品に...	該当		20%源泉分離課税
		非該当		所得税 （一時所得）
祝金・生存給付金				所得税 （一時所得）
個人年金保険の年金	契約者（保険料負担者）と年金受取人が...	同一人		所得税 （雑所得）
		同一人ではない	年金開始時	贈与税
			年金受取時	所得税 （雑所得）
介護年金・介護一時金				非課税
入院・通院・手術給付金				
特定疾病保険金・リビング・ニーズ特約保険金				
高度障害保険金				

保険金の種類や保険金の受け取り方によって変わってくる場合がありますので、ご注意ください。

## 総合会計エコプロジェクト！

みなさんはどのくらいの頻度で車の運転をしますか？毎日の人もいれば、そうでない人もいるかもしれません。運転の仕方を少し気をつけるだけで、環境にも燃費にもやさしくなれます。車を発進するときに、少し緩やかに発進する（最初の5秒で時速20キロ）だけで、11%程度燃費が改善するそうです！やさしい運転は安全運転にもつながります。一度自分の運転を見直してみたいはいかがでしょうか。

どういう人が確定申告しないといけないのかな？



# 総くん合子ちゃん の 実務講座

その10

確定申告の要否、申告漏れをおこしやすい所得や、申告が必要なのか不要なのかわかりにくい所得について特集します！



～ 給与所得者の方のための、こんなときは申告の要否判定の巻～

大半の給与所得者の方は、年末調整で所得税の計算が終了しており、確定申告が必要な方は多くはありません。しかし、まれに大きな収入があったり、特別な環境の変化により申告が必要になる方もいますので、注意が必要です。下記の表を参考に、昨年1年間にこういった事項がなかったかどうかもう一度確認しましょう！

確定申告が不要な方	確定申告が必要な方
<p>次の に該当する方は、確定申告が不要とされています。</p> <p>給与を 1 か所から受けていて、それ以外の所得の合計額が 20 万円以下の方</p> <p>給与を 2 か所以上から受けていて、年末調整をされなかった給与の収入金額とそれ以外の所得との合計額が 20 万円以下の方</p>	<p>一方で、次の に該当すれば、確定申告が必要とされています。</p> <p>給与の収入金額が 2,000 万円を超える方</p> <p>同族会社の役員やその親族などで、その同族会社から給与のほか、貸付金の利子、店舗・工場などの賃貸料、機械・器具の使用料などの支払を受けた方</p>

## 申告の要否のわかりにくい所得

生命保険等の解約返戻金・満期返戻金の受取	<p>生命保険等の解約返戻金や満期返戻金は、<b>一時所得という所得に該当</b>します。</p> <p>一時所得の所得金額は、「(収入金額 - 50 万円) ÷ 2」で計算します。</p> <p>給与所得者の方は、<b>この金額が他の所得と足して 20 万円以下ならば申告は不要</b>ということになります。(契約者貸付制度を利用してお金を借りており、契約上の満期返戻金等の額のうち、一部しか入金がない場合には、返済不要となった貸付金を含めて収入金額を判断しますから、ご注意下さい。)</p>
生命保険会社からの医療保険の受取	<p>家族が病気・怪我をし、入院給付や通院に対する保険金の給付を受ける場合もあると思われます。心身に起因する損害保険金の受取は<b>非課税</b>ということになっています。</p>
傷病手当金・失業保険の給付・障害年金・遺族年金等の受取	<p>これらは、すべて<b>非課税</b>ということになっています。確定申告は不要です。</p> <p>(埋葬費・出産一時金・高額療養費の受取なども確定申告は不要です)</p>
生命保険会社からの個人年金、遺族への年金の受取	<p>生命保険会社から、個人年金を受け取った場合、年に一度確定申告用の所得計算書類が生命保険会社から届きます。<b>雑所得</b>(受取年金額 - 払込済保険料)として課税されますので、仮にこの雑所得の金額が他と足して 20 万円以下ならば申告の心配はありません。</p> <p>最近、死亡した家族に関する生命保険金を、生命保険会社が年金払いするケースが多く見受けられます。こういった年金にも所得税がかかります。ご注意下さい。</p>
年間 110 万円を超える贈与を受けた場合	<p>所得税は課税されませんが、<b>贈与税</b>が課税されます。</p> <p>多額な金品や、高い不動産等の取得等をする際に、人からお金をもらった記憶のある方はご注意下さい。<u><a href="#">こちらの申告期限も 3/15 です。</a></u></p>

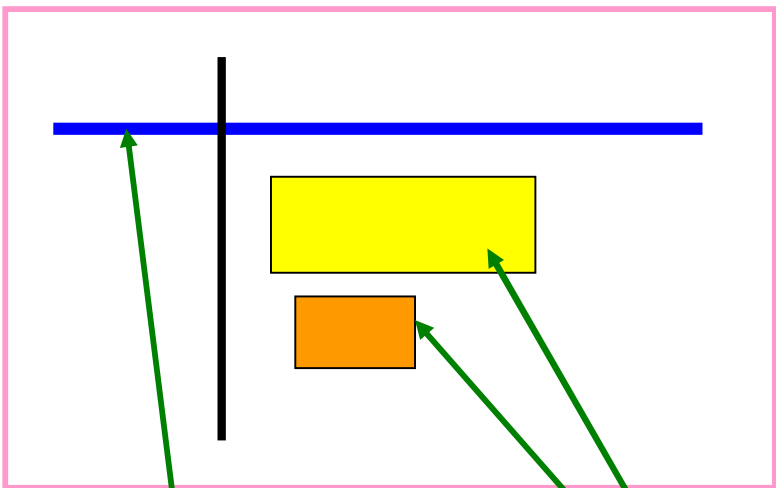
確定申告が必要な場合もありますので、分からない場合はお早めにご相談ください。



# 基礎から学ぼうWord講座

今回は、前回作った図形の線に色をつけたり、四角い図形を塗りつぶしたりしてみよう！

画面の下の図形の調整ツールバーを使います。



1月号で作った図形に色をつけてみましょう！



・図形の線を選択した状態で[線の色]ボタンをクリックすると、線がその時選択されている色に変わります。横の をクリックして表示された色から選択します。

・図形の四角を選択した状態で「塗りつぶしの色」をクリックし横の をクリックして表示された色から選択します。

