

社内で回覧してください

大月法人会だより

大月法人会ホームページからも  
ご覧いただけます。

# かつら川

No.187



▲「富士山・桜・五重塔」 絶景が広がる新倉山浅間公園

## 主な目次

令和6年新春講演会・新年賀詞交歓会……	2	令和6年度年間予定表……	11
正副会長会、理事会……	3	e-Tax推進協議会からのお知らせ……	12
大月税務署管内関係民間団体長会……	4	大月税務署からのお知らせ……	13
支部活動報告……	4	法人会 税制改正提言実現事項……	15
青年部会活動報告……	5	法人会 自主点検チェックシート……	16
女性部会活動報告……	5	健康情報(免疫力の高め方)……	18
その他の活動報告……	8	第57回神社めぐり(稲村神社)……	19

消費税期限内納付  
法人会一声運動



令和6年5月1日発行

(国税庁 e-Tax キャラクター イータ君) 大月法人会は e-Tax を推進しています。



# 令和六年新春講演会・新年賀詞交歓会

一月十七日(水)、ハイランドリゾートホテル&スパに於いて、「令和六年新春講演会・新年賀詞交歓会」を開催。

新春講演会は、清田康隆大月税務署長に、「査察制度について」と題して、査察制度の目的と機能に始まり、査察制度の変遷、査察の流れ、査察調査の状況や隠し財産の事例など、査察部勤務経験を踏まえて詳しく解説をして頂きました。



大月税務署 清田康隆署長 講演



新年賀詞交歓会では、コロナ禍で途絶えていた女性部会コーラス部の生コーラス披露が五年ぶりに復活し、清々しい歌声が場内に響きわたる中で賀詞交歓会を開会。

初めに山口会長から、新年早々に発生した能登半島地震による犠牲者へのお悔み、被害者へのお見舞いを申し上げ、昨年の法人会活動では、コロナ禍の影響も一段落したことから、公益法人の使命・目的を果たすべく、会員皆様の交流を中心に、税制への理解・啓発を始め、地域社会

への貢献を目指した事業活動が概ね計画通りに実施できた事へのお礼を述べるとともに、昨年十月に施行された「消費税インボイス制度」への定着に向けた取り組みはもとより、地域並びに税のオピニオンリーダーとして、税務当局との連携をより一層深め、税務知識の普及及び納税意識の高揚を図り、公正な納税と円滑な税務行政に寄与していくと、年頭の挨拶があり、大月税務署を始め多数の来賓を迎え、約百五十名が新年のスタートを祝いました。



新年賀詞交歓会 大月税務署 清田康隆署長 挨拶



女性部会コーラス部

## 正副会長会

一月九日(火)、午前十一時十五分より大月法人会館に於いて開催。

以下の議題について協議。

### 議題

- 一、令和六年新春特別講演会・新年賀詞交歓会について
- 二、今後の主要事業について
- 三、令和六年度全法連・県連功労者表彰候補者の申請について
- 四、山梨県公益認定等審議会立入検査の結果について
- 五、支部別会員状況について
- 六、令和六年度全法連助成金の配賦予定額について



(3)

- 七、役員慶弔見舞規程改正について
- 八、令和六年度全国大会予定及び全国青年の集い山梨大会開催予定について

九、その他

- (1) 梶原秀博副会長役員辞任申出
- (2) 一階会議室テーブル・椅子新調
- (3) 富士吉田・河口湖東西支部セミナーの統合

## 正副会長会 令和五年度 第四回理事会

三月十九日(火)、午前十時・十一時アピオプラザ都留に於いて開催。  
審議事項については、全項承認されました。

### 議事

#### (審議事項)

- 第一号議案 令和六年度事業計画案 承認の件
- 第二号議案 令和六年度収支予算案 承認の件
- 第三号議案 全法連・県連功労者表彰候補者推薦の件
- 第四号議案 第十三回定時総会開催の件

第五号議案 役員等慶弔見舞規程改正の件

#### (報告事項)

- 一、前回理事会開催以降の事業報告及び代表理事・業務執行理事の職務執行状況報告について
- 二、今後の主要事業について
- 三、令和六年度税制改正に関するアンケートについて
- 四、能登半島地震における被災法人会支援について
- 五、山梨県公益認定等審議会の立ち入り検査結果について
- 六、各支部、部会の事業報告及び会計報告と残金付替えについて



## 正副会長会 令和六年度 第一回理事会

四月二十三日(火)、午前十時・十一時よりハイランドリゾートホテル&SPAに於いて開催。

審議事項については、全項承認されました。

### 議事

#### (審議事項)

- 第一号議案 令和五年度事業報告承認の件





(4)

第二号議案

令和五年度収支決算報告承認の件、並びに監査報告

第三号議案

第十三回定時総会開催の件

第四号議案

副会長辞任による副会長一名選定の件

第五号議案

県連補欠役員候補者推薦の件

(報告事項)

一、支部別会員状況について

二、その他



## 関係民間団体長会

一月十九日(金)、大月税務署会議室に於いて開催。

恒例の関係民間団体の団体長出演による確定申告PR動画撮影終了後、令和五年分確定申告に係る協議の他、各団体及び税務署から連絡報告がありました。



## 支部活動報告

### 上野原・大月・都留支部 合同セミナーの開催

二月十五日(木)、アピオプラザ都留に於いて開催。一般含め五十七名が出席しました。

第一部税務研修会では、大月税務署法人課税第一部門の明石裕也審理担当国税調査官より、昨年十月から施行された「消費税インボイス制度」に加え、本年一月に実質的に義務化された「電子帳簿保存法」について、詳しく解説して頂きました。

第二部の特別講演会では、小説家の奥山景布子氏をお招きし、「イマドキの源氏物語」～フェミニスト紫



税務研修会 明石裕也 審理担当国税調査官

式部の生活と意見」と題し、「源氏物語」の作者で、令和六年NHK大河ドラマ「光る君へ」の主人公紫式部はフェミニストであると、古典研究者から小説家に転じた奥山先生ならではの視点から、大変興味深く有意義な講演を賜りました。



特別講演会 小説家 奥山景布子氏



### 上野原支部税務研修会

二月二十一日(水) 上野原市商工会



### 青年部会活動報告

### 第九回環富士山交流会ゴルフコンペ

一月二十六日(金) 富士宮ゴルフクラブ

### 全国青年の集い山梨大会 第三回実行委員会

二月二十日(火) 県立青少年センター



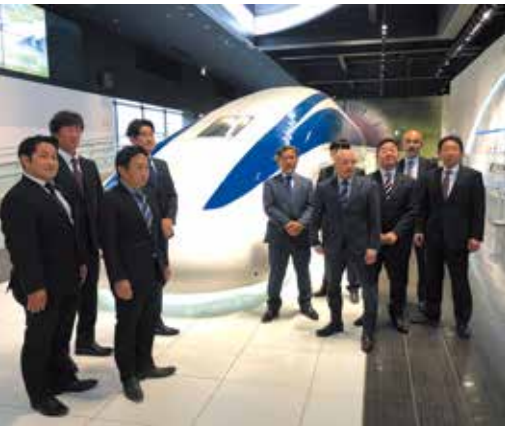
### 臨時役員会

三月二十六日(火) 大月法人会館



### 全国青年の集い山梨大会 PR動画撮影

四月十八日(木) 山梨県立リニア見学センター



### 役員会

四月十八日(木) 大月法人会館



### 特別研修会

四月十八日(木) 大月法人会館



### チャリティ収益金寄付感謝状

三月二日(土) 上野原市もみじホール



### 女性部会活動報告

### バザー収益金寄付感謝状

三月二日(土) 上野原市もみじホール





(6)

### 部会長・支部長会議

一月二十三日(火) 大月法人会館



### 上野原支部施設慰問

一月九日(火) NPO法人わかば福祉作業所



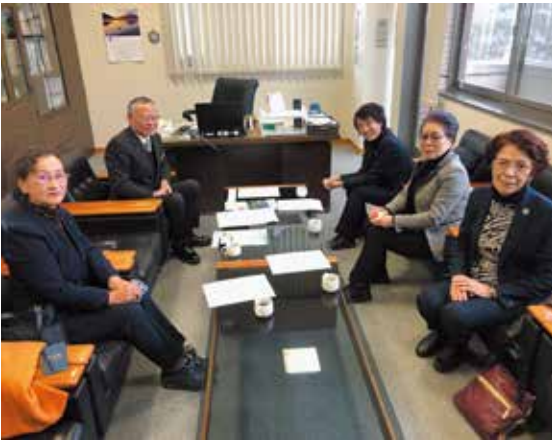
### 絵画コンクール反省会(富士吉田支部)

一月二十三日(火) フジヤマテラス



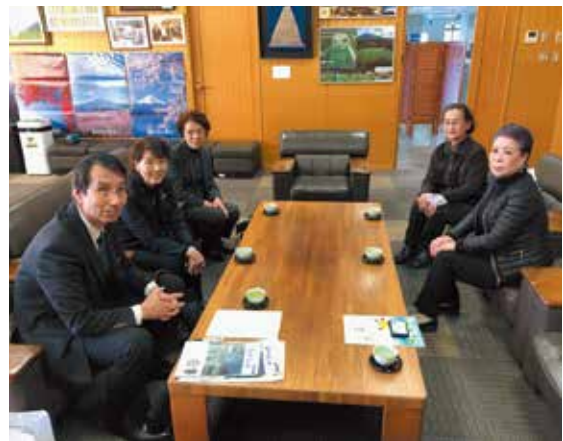
### 租税教室・絵画お願い

二月五日(月) 富士河口湖町教育委員会



### 租税教室・絵画お願い

二月十四日(水) 富士河口湖町役場



### 租税教室・絵画お願い

二月十四日(水) 船津小学校



### 上野原大月・都留支部合同税務研修会

三月四日(月) ミッシェル





(7)



# 日帰り税務研修会

二月十三日(火)

明治座・山一



# 県連女連協交流会

二月二十二日(木) 旅館喜仙

# 上野原支部総会

二月二十九日(木) ハリカ上野原グリーンテラス

# 河口湖支部総会

三月六日(水) 藍屋

# 富士吉田支部総会

三月四日(月) 笑顔



# 都留支部総会

三月十八日(月) 山一



# 大月支部総会

三月二十五日(月) マインドルフ





# コーラス部総会

三月十四日(木) 藍屋



# その他の活動報告

## 広報誌封入作業

十二月二十六日(火) 大月法人会館



# 全国女性フォーラム(広島大会)

四月十八日(木) 広島グリーンアリーナ



# 広報委員会

三月十四日(木) 大月法人会館



# 新年税務署挨拶

一月九日(火) 大月税務署



# 決算法人説明会

一月二十五日(木) 大月法人会館  
三月十八日(月) 大月法人会館



# 確定申告広報活動

二月十六日(金) 大月税務署



# 新設法人説明会

三月十六日(木) 大月法人会館





(9)



二月十六日(金) リモート出席  
**全法連広報委員会**



四月十八日(木) 大月法人会館  
**監査会**



一月十五日(月) 甲府記念日ホテル  
**県連新春講演会**



三月四日(月) ハイアットリージェンシー東京  
**全法連事務局セミナー**



二月二十一日(水) 甲府法人会館  
**県連研修委員会**



一月十五日(月) 甲府記念日ホテル  
**県連新年賀詞交歓会**



三月五日(火) 甲府法人会館  
**県連広報委員会**



二月二十一日(水) 甲府法人会館  
**県連税制委員会**



### 県連組織・厚生合同委員会

三月八日(金) ベルクラシック甲府



### 県連総務委員会

三月十五日(金) 甲府法人会館



### 県連正副会長会・理事会

三月 十一日(火) 甲府法人会館  
三月 二十二日(金) ベルクラシック甲府



### 県連正副会長会・理事会

四月 十六日(火) 甲府法人会館  
四月 二十二日(月) アピオ甲府



### 山梨県内四単体会 役員研修会・交流会

三月二十二日(金) 甲府法人会館



## 令和6年度 普通会費納入のお願い

### 1. 口座振替ご利用の会員様

6月17日(月)にご指定の金融機関口座から振替させていただきます。

### 2. 振込ご利用の会員様

別途、振込のご案内をさせていただきます。  
振込期限 6月28日(金)

## 新入会員紹介

○富士山リゾート株式会社  
(富士吉田市新倉二八二四一)

代表取締役 伊東 貴也

○土地家屋調査士法人アトラス  
(南都留郡富士河口湖町小立三八七六)

社員 大石 秀世

○エンジェル合同会社  
(南都留郡富士河口湖町船津六七八四一)

代表社員 小俣 勝宣

○株式会社ゴールドハウスジャパン  
(南都留郡富士河口湖町船津一四五七一)

代表取締役 荒井 大志

○株式会社ウスイ鉄工  
(都留市小野四二一)

代表取締役 白井 忠雄

○有限会社 西邦商事  
(南都留郡西桂町小沼八五八一)

代表取締役 西間庭昌江

○E&E 昭和屋  
(都留市桂町八九六)

代表 奥脇 隆夫

○株式会社 ウェブベンダー  
(南都留郡西桂町小沼二八三一)

代表取締役 堀内 敏男

○合同会社 R61 PROJECT  
(上野原市上野原一四四七)

代表社員 小椋 良介

○株式会社ウッドボックスエンジニアリング  
(大月市御太刀一〇一四 千野ビル1F)

代表取締役 山口 雄二







# e-Tax 推進協議会からのお知らせ



令和6年4月から

## 自動ダイレクト

が始まります！

源泉所得税の納付にも、  
おススメ!!

### 自動ダイレクトとは

e-Taxで申告等データを送信する際に、必要事項にチェックするだけで、各申告手続の法定納期限当日※に自動的に口座引落しにより納付ができる、便利なダイレクト納付の方法です。

※ 法定納期限当日に申告手続をした場合は、翌取引日

### 利用可能な方

ダイレクト納付利用届出書を提出し、登録が完了している方

### 利用条件

次の全ての条件に該当する場合に利用できます。

- 令和6年4月1日以降、法定納期限が到来する申告手続
- 法定納期限内に申告手続をする場合

### 利用可能額

法定納期限当日に申告手続をする場合、原則として、納税額が下表の額を超えると自動ダイレクトを利用できませんのでご注意ください。

法定納期限当日に申告手続をする日	納税額
令和6年4月1日～令和8年3月31日	1,000万円以下
令和8年4月1日～令和10年3月31日	3,000万円以下
令和10年4月1日以降	1億円以下

- ※1 金融機関毎のダイレクト納付利用可能額は国税庁ホームページをご覧ください。[\[外部リンク\]](#)  
 ※2 ご利用の金融機関のダイレクト納付利用可能額が上表よりも低い額となる場合は、その額となります。



ご存じですか？ 「定額減税特設サイト」は、  
こちらからアクセス



令和6年分所得税

# 定額減税

「令和6年度税制改正の大綱」（令和5年12月22日閣議決定）において税制改正の内容が決定され、この大綱に沿った国税の改正法案が成立・施行された場合には、令和6年分所得税について定額減税が実施されることとなります。

定額減税の制度に関する情報については、国税庁ホームページの「定額減税特設サイト」をご覧ください。

## 制度の概要

令和6年分所得税の納税者である居住者を対象（注：合計所得金額が1,805万円以下の方のみ）として、次の①及び②の金額の合計額を、令和6年分所得税額から控除

- ① 所得者本人…3万円
- ② 同一生計配偶者及び扶養親族（※）…1人につき3万円

※ 所得者と生計を一にする配偶者及び親族等で合計所得金額が48万円以下の居住者

## 定額減税の実施方法

### 給与所得者に対する実施

- 令和6年6月以降に支払う給与・賞与に係る源泉徴収税額から減税
- 年末調整で、給与・賞与における減税額を踏まえた精算

### 公的年金受給者に対する実施

- 令和6年6月以降に支払う公的年金（老齢年金）に係る源泉徴収税額から減税
- 必要に応じて、確定申告で6月以降の減税額を踏まえた精算

### 不動産所得・事業所得者等に対する実施

- 予定納税対象者については、予定納税額から減税
- 確定申告書提出時の所得税額から減税

このリーフレットは、令和6年1月31日現在の情報に基づき、東京国税局が作成しました。



## 給与を支払う事業者のみなさまへ

# 定額減税は、令和6年6月1日以後に 支払う給与等から！

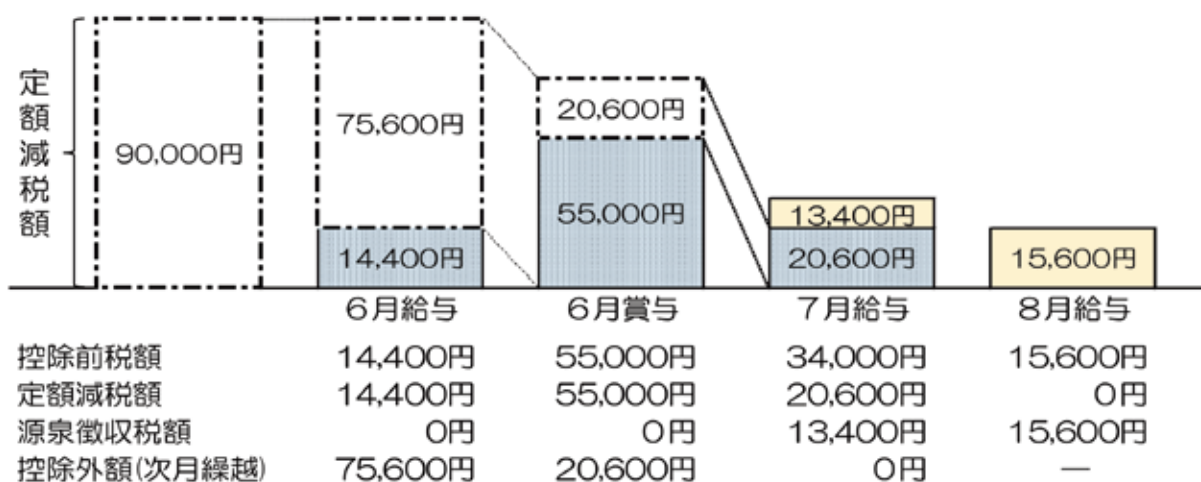
令和6年6月1日現在、事業者のもとで勤務している方のうち、その事業者に対して「扶養控除等申告書」を提出している（月々の給与の源泉徴収において「源泉徴収税額表」の「甲欄」が適用される）居住者の方々については、月々の給与に係る源泉徴収税額から定額減税額を控除することとされています。

### 給与所得者の定額減税イメージ（例）

【例】次の世帯構成の場合

区分	所得者本人	配偶者	子供1	子供2
判定等				
同 一 生 計	—	○	○	○
職 業 等	会社員	パート	大学生 (アルバイト)	中学生
収 入 金 額	680万円	105万円	75万円	0円
合計所得金額	502万円	50万円	20万円	0円
定額減税の対象	○	×(※)	○	○
定 額 減 税 額	3万円	0円	3万円	3万円

※ 配偶者は、合計所得金額が48万円超のため、自身を所得者本人として定額減税を受ける。



定額減税に関する最新情報は、  
「定額減税特設サイト」で確認！！  
特設サイトはこちらから



# 法人会の税制改正に関する

## 提言の主な実現事項(令和6年度)

公益財団法人 全国法人会総連合

令和6年度税制改正では、賃金上昇が物価高に追いついていない国民の負担を緩和し、物価上昇を十分に超える持続的な賃上げが行われる経済の実現を目指す観点から、所得税・個人住民税の定額減税の実施や、賃上げ促進税制の強化等が行われました。また、資本蓄積の推進や生産性の向上により、供給力を強化するため、戦略分野国内生産促進税制やイノベーションボックス税制が創設され、スタートアップ・エコシステム

の抜本的強化のための措置が講じられました。加えて、グローバル化を踏まえてプラットフォーム課税の導入等が行われるとともに、地域経済や中堅・中小企業の活性化等の観点から、事業承継税制の特例措置に係る計画提出期限の延長や外形標準課税の適用対象法人の見直し等が行われました(令和6年度税制改正大綱より)。

令和6年度税制改正では、賃金上昇が物価高に追いついていない国民の負担を緩和し、物価上昇を十分に超える持続的な賃上げが行われる経済の実現を目指す観点から、所得税・個人住民税の定額減税の実施や、賃上げ促進税制の強化等が行われました。また、資本蓄積の推進や生産性の向上により、供給力を強化するため、戦略分野国内生産促進税制やイノベーションボックス税制が創設され、スタートアップ・エコシステムの抜本的強化のための措置が講じられました。加えて、グローバル化を踏まえてプラットフォーム課税の導入等が行われるとともに、地域経済や中堅・中小企業の活性化等の観点から、事業承継税制の特例措置に係る計画提出期限の延長や外形標準課税の適用対象法人の見直し等が行われました(令和6年度税制改正大綱より)。

出期限延長等、法人会の提言事項の一部が盛り込まれ、以下のとおり実現する運びとなりました。

### 「法人課税」

#### 1. 中小企業向け賃上げ促進税制 法人会提言

中小企業向け賃上げ促進税制については、適用期限が令和6年3月末日までとなっていることから、その延長を求める。

### 改正の概要

中小企業向けの措置について、教育訓練費に係る税額控除率の上乗せ措置は教育訓練費の増加割合が5%以上等である場合に適用できることとし、くるみやえるぼし(2段階目)以上の認定を受けた場合に税額控除率5%を加算する措置を加え、5年間の繰越控除制度が設けられた上で、適用期限が3年延長されました。

### 2. 交際費課税 法人会提言

交際費課税の特例措置については、適用期限が令和6年3月末日までとなっていることから、その延長を求める。

### 改正の概要

交際費等の範囲から除外される一

#### 3. 中小企業の技術革新など経済活性化に資する措置 法人会提言

少額減価償却資産の取得価額の損金算入の特例措置については、損金算入額の上限(合計300万円)を撤廃し全額を損金算入とする。なお、それが直ちに困難な場合は、令和6年3月末日となっている適用期限を延長する。

### 改正の概要

中小企業の少額減価償却資産の特例について適用期限が2年間延長されました。

#### 4. 中小企業等の設備投資支援措置 法人会提言

「カーボンニュートラルに向けた投資促進税制」は、令和6年3月末日が適用期限となっていることから、適用期限を延長する。

### 改正の概要

カーボンニュートラルに向けた投資促進税制について、中小企業者が適用を受けた場合の税額控除率が見直された上で、適用期限が2年間延長されました。

### 「事業承継税制」

#### 1. 相続税、贈与税の納税猶予制度 法人会提言

特例承継計画の提出期限は1年間延長され、令和6年3月末日までとなっているが、コロナ禍からの完全回復には時間がかかるうえ、エネルギー価格が高止まりしているなど、中小企業を取り巻く環境は依然厳しい状況にある。特例承継計画の提出期限等の延長を求める。

### 改正の概要

法人版事業承継税制の特例措置について、特例承継計画の提出期限が2年間延長されました。

### 「その他」

#### 1. 森林環境税 法人会提言

令和6年度から施行される森林環境税について、現在、先行して別の財源を使って地方自治体に配分(令和5年度は500億円)されているが、その半分が使い残され基金として積み立てられているとの指摘がある。これでは税が有効に活用されているとは言いがたく、配分方法のあり方など、制度自体を抜本的に見直すべきである。

### 改正の概要

森林環境税と税に係る譲与基準について、「私有林人工林面積」の譲与割合を5・5割(改正前)5割、「人口」の譲与割合を2・5割(改正前)3割とする見直しが行われました。



## 企業の皆様

# 法人会 自主点検チェックシートを 活用していますか？

自主点検チェックシートを活用した場合には、「法人事業概況説明書」に  
(法人会 自主点検チェックシート) と記入することができます。

1. 「法人事業概況説明書」〈表面〉8. (5)「社内監査」欄には、各種チェックシート等を活用した経理についての社内監査実施の有無を記入することができます。



「法人会 自主点検チェックシート」を活用し、社内点検を実施した場合には、下記のように記入してください。

(5) 社内監査	実施の有無	<input checked="" type="radio"/> 有	<input type="radio"/> 無
	(法人会 自主点検チェックシート)		

2. また、「法人事業概況説明書」〈裏面〉17. 「加入組合等の状況」の欄には、法人会の会員である旨および法人会での役職名を記入することができます。

(記入例)

17 加入組合等の状況	大月法人会会員
	(役職名) (法人会役職名をご記入ください)
	⋮

法人会の会員であることを  
ご記入ください。

※上記「1」「2」ともe-taxを利用した場合でも入力することができます。

自主点検チェックシートの概要は、**裏面** をご覧下さい。

# 自主点検チェックシートとは？

企業を成長させるためには、売上を増やし利益を上げることはもちろんですが、内部統制面の強化や経理面の質を向上させることも重要な要素です。「入出金が適切に管理されるようになる」「内部の不正行為を未然に防止できる」など結果的に企業の成長にもつながることが期待できます。

法人会では、こうした「自主点検」を簡単にできるようにするため、「自主点検チェックシート（国税庁後援）」を作成しています。企業の皆様、自社の成長・税務リスクの軽減のために、ぜひご活用ください。

○点検項目チェック表		I 社内体制	
項目等	点検項目	点検欄	
		9/30	3/31
1	自社で使用する領収書等は定型化され、担当者の責任の下に保管されていますか。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<small>◎ 会社は記載されていますか。 ◎ 過期請求書発行事業者である場合、記載要件を満たしていますか。 ◎ 自由に持ち出される可能性はありませんか。</small>		
	<small>解説 会社を騙られることを防止します。内部の不正等を未然に防止します。 一連番号が付けられていれば、なお良いでしょう。</small>		
2	重要な書類等(現金、通帳、権利証券等)は金庫に保管・施錠し、鍵は適切に保管されていますか。	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<small>◎ 施錠されないところに保管されていませんか。 ◎ 未使用の小切手帳を管理していますか。 ◎ 鍵でも開けられるようになっていませんか。</small>		
	<small>解説 盗難被害を小さくします。内部の不正等を未然に防止します。 鍵の管理を徹底すると、責任の所在が明確になります。</small>		
3	通帳、小切手帳等と印鑑は別の場所に保管されていますか。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<small>◎ 勝手に出金等ができないようになっていますか。</small>		
	<small>解説 盗難被害を小さくします。内部の不正等を未然に防止します。 出金等の決断体勢があれば、なお良いでしょう。</small>		

「自主点検チェックシート」は社内体制のほか、貸借関係や損益関係等に分かれ、全部で84の点検項目があります。

また、企業規模や業種に関わりなく企業のガバナンス確保に必要な基本事項を42項目選定した「入門編」もあります。

会社の規模や業種・業態によって当てはまらない項目もあるので、その場合には、「なし」と記入してください。

点検結果記入表 (9月30日点検分)		点検担当者	法人 太郎
項目番号	点検結果		改善方針
	点検結果	代表者記入欄	
2	金庫に保管しているが、施錠していなかった。	確実に施錠し、鍵は〇〇が管理すること	

点検結果が「×」であった項目については、その内容を「点検結果記入表」に記入し、代表者に報告します。代表者は点検結果に基づき、今後の改善方針を決めます。

自主点検チェックシートは、法人会ホームページ「自主点検チェックシート」のコーナーからダウンロードできます。

また、同コーナーでは、使い方などをわかりやすく解説した「経営者のミカタ 法人会自主点検チェックシート」を配信していますので、是非ご活用ください。

お問い合わせ先



大月法人会

電話番号 0554-45-6565

URL <http://www.otsuki-hojinkai.jp>



健康情報

睡眠の見直しからはじめる 7  
免疫力の高め方

第3章 免疫力を維持する工夫

つづき (最終回)

1) 免疫力を発揮するための睡眠法

⑦寝具・寝巻・寝室環境は快適に!

寝ている間の肉体への影響も、抵抗力に関わります。例えば、インフルエンザウイルスの繁殖しやすい温湿度は、18℃以下 40% 以下といわれます。

冬場はとくに注意しましょう。因みに、睡眠に最適な温湿度は室温 28℃以下湿度 50 ~ 60% です。以下のことに気をつけてください。

- ①温湿度は適当か?
- ②腰や首に負担のある寝具ではないか?
- ③寝具は適宜清潔にしてるか?
- ④寝巻は締めつけ過ぎるものはダメ。血流やリンパの流れを妨げていないか?
- ⑤明るすぎない、またはうるさすぎないなど、深く眠れる環境か?

一度、寝室環境を見直してみてください。

2) その他の工夫

①栄養と免疫

免疫力を高める! という食品やサプリメントはたくさんあります。しかし現状でどの製品がどこまで実際に効果があるのか? はピンキリでしょう。

ただし、例えば腸内環境が整ったり、不足しがちな栄養素が補われることで体調がよくなる→結果、落ちていた免疫力を取り戻す→抵抗力が上がることは十分考えられるでしょう。

一方、栄養不良については、免疫機能の低下との関係がわかっています。低栄養の人だと感染症による死亡が増えます。また、低栄養ではワクチン接種時の抗体生産量が低下します。

当たり前ですが、必要十分かつバランスのよい

食事、これが大切です。

腸管免疫という言葉聞いたことがあるかもしれませんが、腸内細菌を整える食品についてはある程度の効果が期待できるでしょう。



腸内は一部の免疫細胞が非常に多く存在することがわかっています。さらに、免疫の活性化を担ったり、食べ物や腸内細菌自体には免疫反応を起こさないようにしたりすることが行われています。

また、最近では腸内細菌が、免疫細胞 (T 細胞) の分化や成熟、維持機能を発揮することもわかってきました。

②運動と免疫

実は、激しい運動は免疫力を低下させる可能性が高いのです。

マラソンなどの強度の高い運動をしたあとの、風邪の罹患率 (かかりやすさ) は 2 ~ 6 倍に上がった、というデータがあります。

また、大学生でフットボール選手と一般学生の唾液中の抗体を測定したところ、シーズン中 (激しい運動をした期間) は抗体の分泌速度が低下し、風邪の罹患率が上昇したというデータもあります。



激しい運動後は予防対策を怠らない事。一般の方は、通常時には適度な運動を心がけることが免疫力を維持するのに有効です。

おわりに

抵抗力や免疫力を維持する、そしてしっかり発揮するためには、睡眠は重要なカギである! ということがわかっています。

あなたの替わりはほかにいません。

元気で長く活躍するために。

『健康管理も仕事のうち』

その第一歩として、睡眠改善に取り組んでみてはいかがでしょう?

読者の皆さまのご健康と、さらなる会社のご発展をお祈り申し上げます。



# 神社めぐり

第57回

## 稲村神社(旧指定村社)

鎮座地 大月市笹子町吉久保一〇五六

御祭神 国常立命、素戔鳴尊、日本武尊

例祭日 九月二十五日

宮司 藤本 嚴

総代 佐藤進也 天野 太

境内地 五〇一坪

氏子戸数 一五〇戸

### 由緒沿革

嘉曆二年(一三二七年)の創建で、白野村新田集落吉久保の産土神として祀られる。伝承に昔日本武尊東征の御帰路この地にて御休憩、一面の沼澤地であった景勝を賞でられたと云ふ。里人この地を聖地として尊を追慕し、たまたま川中より奇石を発見したのを瑞として、社に納めて御神体にしたと云ふ。明治六年村社となる。







HIGHLAND RESORT

HOTEL & SPA

ハイランドリゾートホテル&スパ

住所

〒403-0017 山梨県富士吉田市新西原 5-6-1

TEL 0555-21-5113

URL <https://wedding.highlandresort.co.jp/>