



# ハグファンレター



FROM ユアブレーション 尾上会計事務所



コラム

P1

## 事前確認の重要性

先日、ある会の4組ほどの小さなゴルフコンペの幹事を担当した私は、いつも通りそつなく必要な準備を済ませて当日を迎えようとしていました。ところが2日前になって少し質問があったためゴルフ場に電話したところ、「3組11名様のお名前が尾上様ですね？」との声を聞いて驚きました。「え？4組15名で申込んでませんでしたか？紙に印刷したものをFAXしたんですが。」と伝えて確認を依頼したら、FAXを探し出してきて「申し訳ありません。1組エントリーが抜けておりました。」との回答。それには「えええ～！それは危なかったですわ。なんでこんなことが起こるんですかね？」と思わず返答してしまいました。そのまま知らずに当日ゴルフ場へ行って、4人がゴルフできないなんてことになれば最悪の事態でした。楽しいゴルフコンペが、大変後味の悪いものになるところでしたから。

話は変わりますが、私はこの1月からロータリークラブに入会させていただき、参加しております。そのクラブでは、平均年齢60歳超の60名ほどの地元の中小企業の会長や社長様方が所属しておられますが、日々の様々な行事を開催するにあたり、それぞれに役目が割り当てられ、打ち合わせを重ね入念な準備を行って大変スムーズな運営をしておられます。毎週の日常的な例会でもそこまでする必要があるのかというくらい細かく準備して運営され、さらにその活動記録は編集され、きちんと保存までされています。そしてそのクラブでは、この5月20日に創立50周年記念式典並びに懇親会が開催されました。その行事は、市長や商工会議所会頭をはじめ、近辺のロータリークラブや姉妹クラブのメンバーの方々など、様々な来賓をお迎えして開催されたものでした。

ホテルの大きなホールで200名弱参加のこの一大行事については、当然ですが早くから実行委員会を組織して、担当される委員の方々も相当な神経とエネルギーを費やして、準備を進めてこられたようです。粗相があってははいけませんので、来賓の方々には最大限の配慮をもっておもてなしされていました。当日全員に何らかの役目が割り当てられ、進行のスケジュールや人員配置についても細かく決められて紙面に手渡され、私の知る範囲でも、何度も事前に確認したり予行演習したり、さらには宴会のコース料理の試食会まで実施して行事に臨んでおられました。おかげで進行はとてもスムーズに盛会裏に終わりました。さすがのロータリークラブと頭が下がりました。

振り返りますと、普段私どもの関わるいろんな行事においては、そこまで時間とエネルギーを注ぐことは難しく、できるだけ手間と時間をかけずに効率よく開催するのが幹事の運営の秘訣という側面があることは否めません。しかし、冒頭に書いたようなミスがあると、せっかくの行事も後味の悪いものになってしまいます。したがって、効率を求めながらも、最低限の重要事項については、事前確認を怠らないことが重要だと痛感しました。ゴルフ場へ連絡したのも、もしかしたらロータリークラブでの運営を、短期間ですが見せていただいで、事前確認の重要性をいくらかでも感じ取っていたからかもしれません。今後の戒めとしたいと思います。



情報

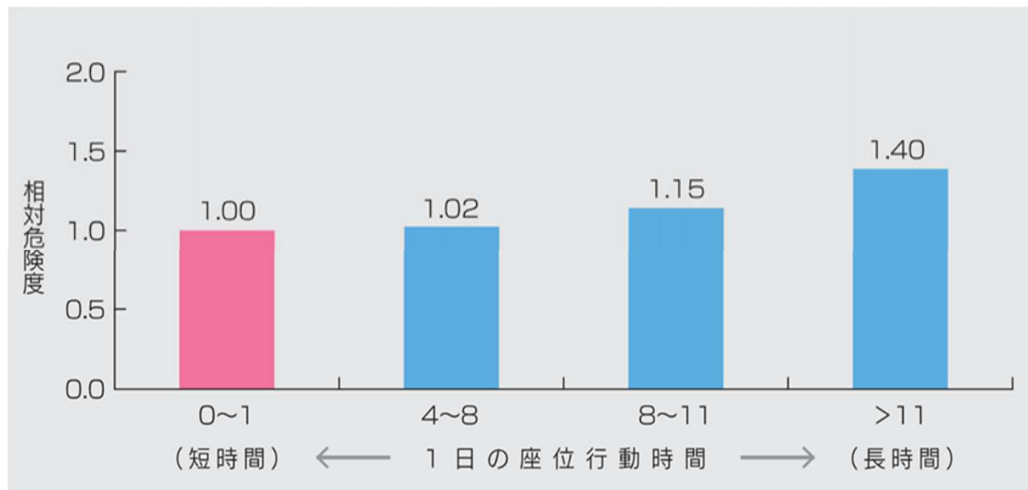
P2

## 座りすぎで寿命が縮む！？

皆様は一日にどれくらいの時間、座っていますか？新型コロナウイルスの影響で在宅ワークが普及し、以前よりも座り続けている時間が長くなった人も多いのではないのでしょうか。意外にも座り続けている時間が長くなるほど、座っている時間が短い人と比較して、寿命が短く、肥満度が高く、2型糖尿病罹患率や心臓病罹患率が高いことが報告されており、健康面へのリスクが大きいと考えられています。

世界20か国における平日の座っている時間を調査したところ、日本人の座っている時間の中央値は約7時間という結果になり、20か国の中で一番長く座っていることがわかりました。日本人は世界と比較しても座りすぎによる健康面へのリスクが大きいと考えられます。

座りすぎと寿命の関係についてオーストラリアの成人男女222,497人を対象に普段の運動習慣と共に座っている時間を調査する研究が行われました。研究の結果、座っている時間が長いと死亡するリスクも高いことが示されました。驚くことに死亡するリスクの高さには運動習慣の有無は関係がないということです。下記の図が示すように、1日に11時間以上座っている人は短時間の人と比べると死亡するリスクが1.40倍になっています。



さらに、座りすぎは身体の健康だけでなく、心にも悪影響を与えることが明らかになっています。

(公財)明治安田厚生事業団の調査によると、1日12時間以上座っている人は、6時間未満の人と比べて、メンタルヘルスが悪い人が3倍も多いことがわかっているようです。

心と身体の両方を健康で保つためにも日常生活の中で長時間座っていると感じた時には、軽い体操やストレッチ運動などを行い、座りすぎを避けることを意識してみてください。

出典：厚生労働省ホームページ 座位行動、明治安田厚生事業団「健康づくりウォッチ」

(記事担当：佐々木)

※新たにハクションレターの配信先をご紹介頂ける場合には、お手数ですが□に✓を入れご返信ください。

下記へ配信してください。

ユアブレーション 尾上会計事務所 宛

FAX 079-288-0997

会社名 \_\_\_\_\_

TEL \_\_\_\_\_

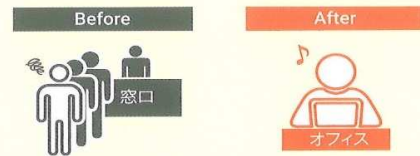
FAX \_\_\_\_\_



## TKC電子納税かんたんキットを活用して 納付事務にかかる手間を省力化できます

### 銀行窓口へ行かずにかんたん納税

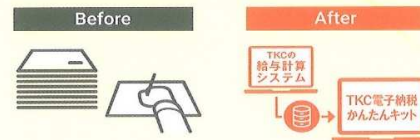
職場や自宅のパソコンから納税できるため、金融機関の窓口で納付書を持参する必要がなく、納付事務にかかる手間を省力化できます。



### 納付書への手書きは不要

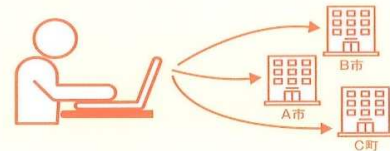
源泉所得税、個人住民税、法人税、消費税などのデータをTKC電子納税かんたんキットに連携できるため、納付書を手書きする必要はありません。

※TKCの給与計算システムやTKCの税務システムで作成した、納付税額データを連携します。



### 複数の市区町村へ一括納税

一度の手続きで、複数の市区町村への電子納税を完結できます。



### 振込手数料はゼロ

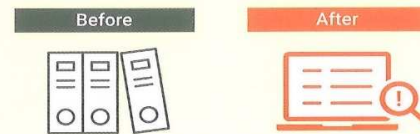
電子納税では、振込手数料は無料です。また、口座引き落とし(ダイレクト納付)を利用する場合、インターネットバンキング契約も不要です。

※ダイレクト納付は、事前に登録した金融機関口座から、口座引き落としにより直接税金を納付する方式です。



### 電子納税の履歴をいつでも確認可能

電子納税の結果はシステムにデータ保存されますので、いつでも履歴を確認できます。



TKC電子納税かんたんキットのご利用には、下記システムのうち、いずれか1つ以上をご利用いただく必要があります。

- FXシリーズ (FX2, FX4クラウド, DAIC2, MX2, 社会福祉法人会計DB, 公益法人会計DB, FX農業会計 等)
- PXシリーズ ●SXシリーズ ●e21まいスター

●記載事項は、予告無く変更することがありますのであらかじめご了承ください。●記載の社名および製品名は、各社の商標または登録商標です。●無断転載・複製・複写を禁じます。

詳細は当事務所担当者までお問い合わせください

※今後ハクシオンレターの配信をご希望されない方は、お手数ですが□に✓を入れご返信ください。

今後希望しない  
会社名 \_\_\_\_\_

ユアブレン 尾上会計事務所 宛  
TEL \_\_\_\_\_

FAX 079-288-0997  
FAX \_\_\_\_\_

# あなたの不動産は 大丈夫ですか？

## CHECK



- 不動産の正確な場所がわからない
- 空家・空地をどう活用、処分して良いかわからない
- 収益物件が老朽化しており、修繕・建て替え等の判断が難しい
- 今売却したらどの位の価値があるだろうか
- 将来、子どもたちに不動産をどのようなバランスで分けるべきか
- 不動産の名義が複雑になっていて整理したい
- 対策を踏まえ、ご自身やご家族子供達の新居を考えたい

ひとつでも当てはまる方はぜひご相談を！

TKC全国会の当事務所にお任せください！  
必要に応じて積水ハウスグループと協力して、  
皆様のお困りごとを解決いたします！

お問い合わせ先

有限会社 ユアブレーション  
尾上会計事務所  
TEL：079-288-3811  
〒670-0952 姫路市南条527番地1

積水ハウス株式会社  
TEL：079-281-1638  
兵庫シャーマンズ支店  
〒670-0924 姫路市紺屋町38カルザ姫路