



Tel:048-970-0021

マルヨシ通信 No.105

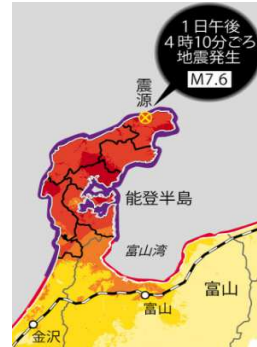
令和6年3月吉日
埼玉県知事免許(9)第13716号
株式会社マルヨシ
発行者：小山 哲央

哲央の部屋

加賀百万石の伝統工芸品



元旦に能登半島地震が発生して2ヶ月半が経過しました。住宅の被害は5万戸を超えています。復旧に向け大きな障害になっているのは断水です。各所で送水管が破損し2月末時点で未だに2万戸強が断水し被災者は不自由な



生活之余儀なくされています。8年前の熊本地震では45万戸が断水したものの、1か月後に全面復旧できた状況から比べると深刻で胸が痛みます。本誌では今後、折に触れ被災地域の話題を採り入れて行きたいと思えます。今回は経産省認定の伝統工芸品241品のうち**全国6位10品**を出している石川県の伝統工芸に焦点を当ててご紹介致します。同県に伝統

工芸が多く残る理由は加賀百万石前田藩が文化芸術を手厚く保護した、農閑期に稼げる仕事を作った等の理由がありますが、年の湿度が平均60%近くあり金沢の金箔など工芸品の制作、保存に適した自然環境と言った理由もありました



ほかし技法も独特

【加賀友禅】

日本の3大友禅(他は京、江戸)の一つ。華麗で凶案調の京友禅と比べると加賀友禅は自然や古典をモチーフにした落ち着いた色柄が特徴。臙脂・藍・黄土・草・古代紫の5彩を基調としている



【九谷焼】

江戸時代初期より加賀地方で生産される陶磁器。緑、黄、赤、紫、紺青の五彩で施される和絵具の濃厚な輝きが美しい。写真は豆皿セット(ふるさと納税寄付額2万7千円の返礼品)



珠洲焼(焼酎杯)

【珠洲焼(すずやき)】

平安時代後期に誕生したが、15世紀に衰退し戦後復興した。黒や青灰色の落ち着いた色合いとシンプルなデザインが特徴(写真はふるさと納税寄付額1万2千円の返礼品)



【輪島塗】

能登の優美な漆塗りとして有名。700年前室町時代に誕生。製造工程毎に専門の職人が担当する分業制で124工程を経て完成する。永久にひび割れしない。お椀1個で3万円以上



国の認定を受けた石川県の伝統工芸品は他に**【金沢仏壇】****【七尾仏壇】****【金沢漆器】**の3品があります。被災した伝承者には伝産法に基づき復興補助金が支給されます



【加賀繻】かがぬい

飛鳥時代に中国より渡来し今日まで受け継がれている。絹糸、銀糸、金糸を巧みに使って立体感のある図柄を繊細な技法で仕上げている



夫婦汁椀 ¥22,000

【山中漆器】

お椀1つが500円から2万円超まである。素材は樺など天然木。木目模様を活かした自然の風合いを意識的に出し、漆を塗った後も木目が残る



【金箔箔】

日本の金箔の99%が金沢産。その特徴は1万分の1~2ミリの薄さまで打延ばした高度な技術。一年を通して湿度が一定して高いという気候が味方している



コロナ終息後に私が行きたい場所

コロナは完全に終息した訳ではありませんが、活動制約期間を脱して旅を渴望している社員に思いを込めて投稿して貰いました

小山 洋子

(総務・人事・経理部)



みくりが池温泉宿



みくりが池と紅葉の立山連峰

*みくりが池温泉は標高2410mで日本一高地にある温泉です

結婚したての頃、主人の初勤務地だった富山に3年ほど住みました。北アルプスの一つ立山連峰は近かったのでよく登りに行きました(登りと言ってもほとんどバスですが)。季節によって夫々の良さがある山ですが、やはり紅葉の真っ盛りの立山はとても美しかったです。山一面がまるで色の海のように赤黄緑のグラデーションが波の様でした。加えて風から夕方への光の移り変わりが色の変化をもたらしていました。立山から少し下がった所に在る当時は未だ木造だったみくりが池温泉に投宿しました。素朴な木の香りと白く濁った硫黄の香りが最高の温泉でした。今からかれこれ50年近く前になりますね(笑)。当時は未だ訪れる人も少なく、山と温泉を一人占めしたみたいでした。是非もう一度、紅葉の真っ盛りの時に、ゆっくりと訪れてみたいです。勿論、主人と2人ですよ(笑)

三宅

庸介(売買営業部)



*同市出身有名人は歌手の新沼謙治さん



基岩海岸 穴通磯 (あなとおいしいそ)

私が訪れたい場所は岩手県大船渡市です。大船渡市は岩手県南部の沿岸部に位置する街です。私も何度か訪れたことがあり、夏でも比較的気温が上がらず過ごしやすい地域です。大船渡市の中でも特に訪れたい場所は『碇石海岸』です。碇石海岸付近の遊歩道は木々に囲まれ大自らの綺麗な空気の中を散歩でき、とても気持ちがいいです。また魚介類もおいしく海を見ながら食べる海鮮料理は絶品です。埼玉ではなかなか見ることでできないサイズの貝やとれたての雲丹などを食べることができます。遊覧船が出ており碇石海岸の穴通磯の中を通ることがができます。遊覧船には未だ乗ったことがないので次回訪れた際は是非乗ろうと思えます。お土産として大船渡市が発祥のこめ玉子、隣町の陸前高田市のマスカットサイダーなどがオススメです。日常では味わえない大自然や海の幸を存分に楽しめる魅力的な場所です。

当社が加盟しているセンチユリー21Gの埼玉担当、玉山玲衣さんにも投稿頂きました

玉山 玲衣(センチユリー21日本本部)



まさに東西洋の交差点イスタンブール



ボスポラス海峡に臨む港町です

私がコロナ禍後に行きたい場所は、トルコのイスタンブールです。トルコは、アジアとヨーロッパの両方に属しており、過去の歴史変遷からヨーロッパや中東の国々とも違う独特の文化を持つ国です。以前訪れた際に驚いたのが、電車のチケットが日本語で購入できる事です。街を歩いていても、現地の方が流暢な日本語で話かけてくる事もあり、非常に親日的な国です。世界三大料理の一つであるトルコ料理は、ケバブなど日本でも少しづつ市民権を得ており、日本人の口に合うものが多いです。私のイチ押しは、「バクラヴァ」というピスタチオがたくさん入ったパイ菓子です。日持ちするので、お土産にもお奨めです。イスタンブールは世界の文化や歴史をもっと学びたいという知的好奇心が刺激される街です。

フィッシング詐欺急増



皆様もお気づきになっていらっしゃると思いますが、最近パソコンを開く度に「カードの期限が切れているので即刻ID・パスワードを打ち込んで更新の手続きをして下さい」と言う様なメールが増えております。ほとんどの場合フィッシング詐欺ですので、無視して下さい。左のグラフをご覧ください。



出典:フィッシング対策協議会「情報セキュリティ白書」

フィッシング詐欺の報告件数は17年には約6千件でしたが7年後の23年には200倍の約200万件に急増しました。件数が2020年以降急増したのはコロナの影響により自粛期間中に通販やユーザー

イーツなどの決済頻度が増え知能犯がその目を付けて来たと思われる。フィッシング詐欺とは魚釣り（Fishing）の様に釣り糸を垂れて獲物を仕留める詐欺の手口です。使う道具は釣り糸ではなくインターネットという事になります。獲物は我々の様なネットユーザーです。フィッシング詐欺に遭うと、クレジットカード、マイナンバーカード、銀行口座などの重要な個人情報盗まれ拳句の果

てにクレジットカードを不正使用されて身に覚えのない高額請求をされる被害を受けたりします。今号では、フィッシング詐欺の手口や事例、被害に遭わないようにする為の対策について解説致します。

フィッシング詐欺の代表的な手口

①「Eメール」銀行やクレジットカード会社、上場会社の名を騙ったメールを送り、本物と同じ様なサイトに誘導します。フィッシング詐欺で使われる最多ブランドは「アマゾン」で全体の4割強を占めています。他に「ETC利用照会サービス」「セゾンカード」「イオン」「ドコモなどの通信会社」「JAL」「国税庁」「NHK」「Apple」「楽天市場」「三井住友カード」

From: Amazon <suqksqvd@kmoftbx.cn>
Sent: Tuesday, September 19, 2023 1:29 AM.
To: ○○○○

Amazon お客様

この度はAmazonをご利用いただき、誠にありがとうございます。お客様のアカウントは強制停止されています。アカウントで不審なお支払いが検出されました。取引注文を防ぐ為に個人情報を確認する必要があります。

amazon.com になっていない
末尾の .cn は中国発信を表す

全体的に日本語がおかしい。
強制停止という言葉で焦らせ
ログインを急がせる。

Amazon ログイン

など信用力抜群のなりすまし送信元が幾つかあります。本物か偽物かを判別する際、この送信元からメールが来ていたら、先ず偽メールだと疑ってかかって良いと思います。理由は本物の

送信元はお客様との交信をEメールを使って行いません。自社のサイトにログインして頂きセキュリティを確かにして交信をします

②「宅配業者からの不在通知SMS」

実際にSMSで受信したメッセージ

配達予定日時にご不在だったため、お荷物をお預かりしています。
<https://t.co/8J0QZ2DVC>

定番のメッセージが上記の通り。早く荷物を受け取ろうとURLを開いて個人情報などを打ち込むと詐欺犯の思いつき。業者名も書かれていません。通常、ヤマトでも佐川でも荷物を早く正確に届けたいので受取人に直接電話をして来ます。URLも怪しそつ。

③「端末のウイルス感染」 ネットサーフィ

ン中突然パソコン画面に「ウイルスが侵入したので急いでこの電話番号にかけて下さい」といった偽警告メッセージ、警告音が発せられる事があります。平常心を失わせ、電話をかけさせ、高額なウイルス除去費用をカード決済させる目的です。悪質なのは電話の相手先として画面上に「マイクロソフト・サポートセンター 電話番号○○○」と表示して本物の様に装います。実際のところウイルスにかかっているというのは嘘です。最後はPCの電源を抜いて無視して下さい。

④「異常に安価商品」 相場より異常に安い

フェイク商品や盗品を販売し、クレジットカード情報を入力させるパターンもあります。

脳が老化しない人の特徴10選

緩和ケアという医療分野があります。癌など重い病気の診断を受けた患者やご家族の心身の辛さを和らげる医療やケアをします。緩和ケアの第一人者で「早期緩和ケア大津クリニック」の**大津秀一院長**が「**70代以降も脳が老化しない人の特徴10選**」というYouTube動画をアップし4ヶ月で111万回の視聴を得ています。内容は納得性があり、特定の製薬を奨めている様なリスクのあるモノではないので皆様に紹介させて頂きます。70歳を過ぎても脳の萎縮がなく20〜30歳若く見え、難聴でなく、家事もしっかりこなして自立した生活を送っている人を**スーパーエイジャー** (Super Ager = SA)と呼びます。どうしたらSAになれるか特徴10選をまとめてみました。



て自立した生活を送っている人を**スーパーエイジャー** (Super Ager = SA)と呼びます。どうしたらSAになれるか特徴10選をまとめてみました。

(1) 良く歩くこと。一日4千歩以上歩けば認知症の罹患率は25%軽減される。

40歩以上(早歩きが良い)。

高齢者は無理をせず一日一万歩以下に抑えた方がよい。



(2) 座ってばかりいない。毎日12時間以上座っていると認知症のリスクが63%上がる

(3) 十分な睡眠時間(7〜8時間)をとる事。睡眠の質(深い睡眠)にも気を配る事

(4) 難聴を防ぐ。聞こえにくいままにすると人とのコミュニケーションが遮断し脳に刺激が伝わらない。難聴を恥じずに補聴器をつけてでも人の輪の中に入る事が大事。

(5) 常に新しい課題に取り組む。新しいことにチャレンジしないと脳が老化してしまう。課題はスポーツ、ゲーム、趣味、資格、ボランティア活動等何でも良いが、未知の人と新しい交流を始めるのも良い。

(6) 主観(自分が思っている)年齢が実年齢より若い事。自分の気持ちを若く保つことが脳の活性化に繋がる。プチオシヤレを楽しむなど着る物から変えて行くのも良い。

(7) 生涯学習(永遠に生きるかの様に学び続けなさい)知識は脳の栄養。好奇心や知識欲が失れると脳も衰える。



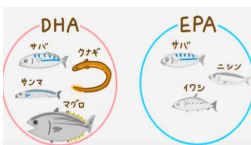
(8) 人と交流する意欲を持つ。人に対しての関心を持つ事が精神的な若さの維持や脳の刺激に繋がる。自分から積極的に挨拶、話しかけを行い、脳に刺激を与える事が大切。

(9) 脳に悪い影響を与える炎症を減らす生活をする。肥満も炎症を増やすので気を付ける。過食、過飲酒、喫煙を避ける。高齢者は食欲を落とさない様に配慮すべし。

炎症を引き起こす食材



脳が喜ぶ食材



(10) 遺伝的な要因も認知症発症に関係する。アポリポタンパク質Eの遺伝子型を調べれば発症リスクの高い低い判明する。但しこの分野は研究途上でAPOE4+4 遺伝子が必ず認知症を発症させると実証されていない

遺伝子型と認知症リスク

遺伝子型	発症リスク
APOE2+3	0.6 倍
APOE3+3	1.0 倍
APOE2+4	3.2 倍
APOE3+4	
APOE4+4	11.6 倍

最後に大津先生が強調していた認知症回避の重要方策は自分自身でストレスを緩和、解消できる**レジリエンス**を持ちなさいと。レジリエンスとは「**しなやかさ**」と言う意味。当てにせず諦めずゆったりと。



【大津秀一先生】48歳 東京都文京区で日本初の緩和ケアクリニックを創設し院長として運営、診察に従事。岐阜大医学部卒。緩和医療医、内科医、がん治療認定医、老年医学会専門医 動画466本、著書多数

ジャパン・タクシーとは

トヨタが22年ぶりにタクシー専用の新型車両として長い年月をかけて開発し2017年10月より販売を開始したジャパン・タクシー（JT）について採り上げます。街中では従来のセダン型タクシーより頻繁に見かける様になったからです。日本を代表するタクシーという意味を含めてジャパン・タクシーと命名しておりますが、国土交通省が認定したユニバーサルデザイン（UD）を採用しているタクシーという事になります。UDの基準は種々ありますが、一例としては広い開口部にスライドステップを備え、車椅子のまま乗車出来るなど障がい者や高齢者に配慮された使い易いタクシーの標準基準です。JTの動力源はLPGハイブリッドなので従来のセダン型と比較してCO2排出量が42%減少と地球環境を考慮した次世代タクシーです。外装が深藍、内装が琥珀色など「和」のテイストを控えめに入れています。



車体ベースはシエンタ。外装は深藍、黒、白の3種



後部座席はヒーター付き。内装色は琥珀と黒琥珀の2種



荷室はゴルフバッグ4セット or 大型スーツケース2個可

ジャパン・タクシー主要諸元

全長	4400mm
全幅	1695mm
全高	1750mm
エンジン排気量	1500cc 直列4気筒 LPGハイブリッド
車重	1390~1410kg
燃費(WLTC値)	16.8km/L
価格	「和」334万円と上級グレード「匠」356万円の2種



先代のコンフォートタクシー
2000cc 燃費約10km/L



ロンドンのブラックキャブ
大きいです 4.9x2x1.9m

ロンドンにはブラックキャブ、ニューヨークにはイエローキャブなどのアイコンタクシーがあり直ぐ目につきます。JTはブラックキャブをモデルにして作られました。同車はトヨタのアルファードに近い超大型車です。JTの開発に当たってはこうしたブラックキャブの様に東京の街並みに溶け込む様な上質なデザインに出来るか苦労したとの事です。

ジャパンタクシー売上低迷の問題

鳴り物入りで登場したJTですが、トヨタは年間1・2万台の販売を見込んでいました。ところが実際の年間販売台数は21年4081台、22年3998台と目標の1/3程度で低迷しています。その理由を探ってみました。

- ① 先代モデル（写真上のコンフォート）の新車価格が200〜250万円だったのに比べ100万円以上も高くなってしまい買えない
 - ② トヨタはJTと共通の車体になっている「シエンタ」のガソリン・ハイブリッド車を販売している価格は約240万円から。JTの販売価格と約100万円の差がある。
 - ③ LPGスタンドが少ない大都市では利便性と価格差を考え、ガソリン・ハイブリッドのシエンタをタクシーに換えて使うケースが増えた。ガソリン・ハイブリッドの燃費は28kmと良いのでガソリン価格がLPGより高くてもガソリン・ハイブリッドを使う。
 - ④ コロナ前の19年に29万人いたタクシー運転手が23年には24万人まで2割も減ってしまった。タクシーの台数そのものが減少した
 - ⑤ 現場の運転手さんのネガティブな声としては1・75mと車高が高いので高速道路のカーブで減速せざるを得ないとか、スライドドアは開閉に時間がかかるなどがあったが買わない理由までにはなっていない。
- 一方、乗客の声としては開口部が大きく乗り降りし易い。室内は広くゆったりしている。大型スーツケースなら2個、ゴルフバッグなら4個積めるのは嬉しい。乗り心地はコンパクトより良い。騒音も良く遮断されていると評判は悪くないようです。

確定申告の申請内容を間違えたら



本誌が皆様のお手元に届く頃には確定申告も終わってマシマシと思っていらっしゃる方が多いと思います。多くの不動産オーナー様は税理士さんに確定申告を依頼しているのですが、申告内容を間違えるケースは稀だと思いがすが、申告書を提出後間違いに気づいて訂正をしたいという方の為に訂正手続きについて解説致します。申告の訂正分類は左上表で示した3種類あります。

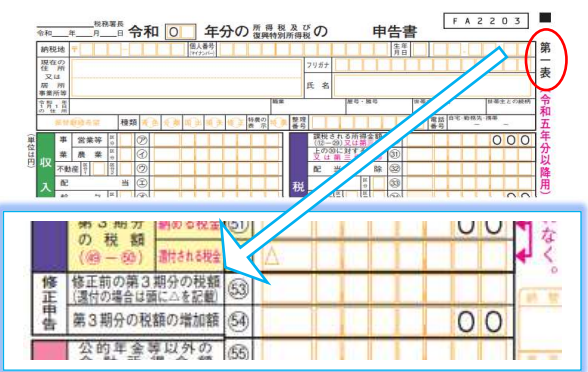
申告期限内の訂正	訂正申告	何回でも訂正でき最終版を正してくれる
申告期限後の訂正	修正申告 (追加納税)	税額を少なく申告 or 還付が多かった
	更正の請求 (還付請求)	税額を多く申告 or 還付が少なかった

中央にお示しました。2022年分から修正申告書の様式が変わり第五表が廃止され第五表に書いていた情報は簡略化して第一表と第二表に記入して提出する事になりました。e-Taxでの訂正申告は修正申告書更正

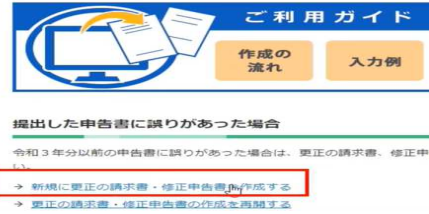
【訂正申告】

まず、期限内(24年3月15日)であれば何回でも訂正はできます。税務署は期限内であれば同じ申告者から提出された申告書が一番最後の申告書を「正」として扱ってくれます。具体的な提出書類は下段中

紙で窓口へ提出する場合は申告書第1表(53)(54)で修正申告



e-Taxの場合は修正申告、更正請求書作成のタブあり

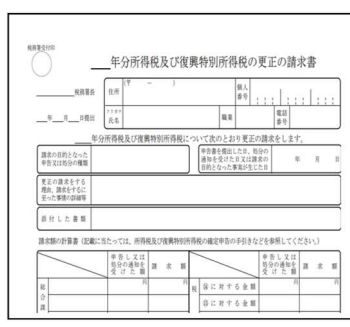


請求書のタブがあるのでタブをクリックしてサイト内にお入り下さい。特記事項の欄があり自由に記載出来る箇所があるのでそこに修正又は更正の内容を書き入れて下さい。

【修正申告】

期限後、税額を少なく申告してしまったとか、余計に還付を得た事に気付いて訂正をしたい場合は修正申告により追加納税を行います。所得税及び復興特別所得税の申告書第一表の(53)(54)項で修正措置をして下さい。修正申告書の提出はいつでも良いとされていますが、延滞税率は高いので修正申告が必要な場合には早めに提出する事をお奨めします。因みに、延滞税は納付期限の翌日から2ヶ月以内なら2・4%、それを超える金利にペナルティを加えた8%超が追加納税額に対してかかります。更に過少申告だ

更正の請求書の申請用紙です



と認定されれば、最大10%までかかります。税務調査が入って悪質な脱税と認定された場合には最大約35%の重加算税が課されます。税金の時効は5年ですが、悪質で重大なケースは7年に延ばされます。尚、延滞税率は市場金利の動きにより都度変動します



【更正の請求】

期限後、税額を多く申告してしまったとか還付が少なかったケースでは「更正の請求書」を税務署に提出することにより多く払ってしまった税金を払い戻して貰う事が出来ます。修正申告と違いこちらは税務署内の審査にかけるので数ヶ月日数を要することもあります。請求を正当だと認め貰う為のエビデンスをしっかりと添付して下さい。一方、税務署にじっくり見られて他の申請内容に飛び火して痛い腹を探られたくないと考え、多少の請求金額なら諦めてしまうケースも少なくない様です。更正の請求書の提出期限は申告期限から5年です。2023年分は2029年3月15日が提出期限となります。

所得税900万円の壁ありやなしや？

今更ながらですが、税金の中でも一番インパクトの大きい「**所得税**」の仕組みや計算方法につき解説させて頂きたいと思えます。所得税から算出される課税所得額が住民税や社会保険料の計算のベースになるので改めて採り上げました。先ず、所得税の速算表を左にお示しします。税率の数字の間隔につき何かお気づきになりませんか？ 良くご覧下さい。

(単位:円)

課税される所得金額	税率	控除額
1,000 ~ 1,949,000	5%	0
1,950,000 ~ 3,299,000	10%	97,500
3,300,000 ~ 6,949,000	20%	427,500
6,950,000 ~ 8,999,000	23%	636,000
9,000,000 ~ 17,999,000	33%	1,536,000
18,000,000 ~ 39,999,000	40%	2,796,000
40,000,000 以上	45%	4,796,000

課税所得が900万円未満なら税率は23%ですが、900万円を超えると一挙に10%も上がって**33%**になってしまいます。ここで質問です。「**10%も高くなってしまふなら課税所得900万円を超えない様に調整をした方が良いのでしょうか?**」

答えは「**ノー**」です。調整は必要ありません。900万円を超えても働き損はありません。「**ノー**」の理由は超過累進課税の計算方法にあります。下段に①速算表を使った場合の計算 ②速算表を使わず段階別に計算した結

果をお示しします。①でも②でも同じ結果になります。900万円にいきなり33%を

①速算表(上段)を使った場合の所得税の算出結果

前提条件として課税所得は900万円とする
 $900万円 \times 33\% - 1,536千円 = 1,434,000円$

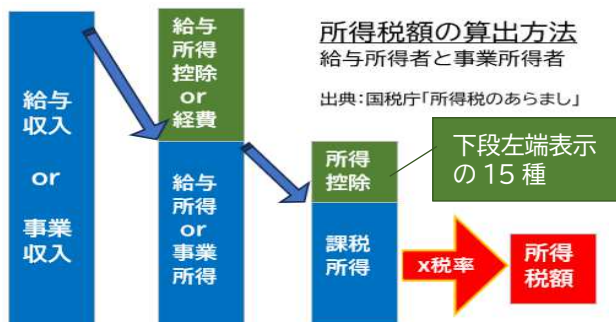
②課税所得900万円を段階別に計算した結果

課税される所得金額の段階	課税所得額	税率	税額
1,000 ~ 1,949,000	1,950,000	5%	97,500
1,950,000 ~ 3,299,000	1,350,000	10%	135,000
3,300,000 ~ 6,949,000	3,650,000	20%	730,000
6,950,000 ~ 8,999,000	2,050,000	23%	471,500
9,000,000 ~ 17,999,000	0	33%	0
	9,000,000		1,434,000

乗する訳ではなく5%から23%まで段階的に掛け合わせて行きます。結果として**実効税率は15.9%**になり意外にも税率表に出てくる税率の半分です。

「給与所得」「事業所得」「課税所得」

前半では課税所得に税率をかけて所得税を算出しておりました。が、課税所得を計算する為に会社員なら「**給与と所得控除**」と「**所得控除**」を差し引いて下さい。給与と所得控除額は年収別に下表の金額になっていま



所得税額の算出方法
 給与所得者と事業所得者
 出典: 国税庁「所得税のあらし」

す。給与所得者はスーツ、靴、文房具など仕事上で必要とされる個人の支出があっても経費計上は認められず、この控除額表に基づいた一定額を差し引く事が出来ます。税務署にとっても全会社員の経費チェックまでは出来ないで控除額表の方が効率的です。個人事業主の場合には給与収入に当たるのが事業収入であり、給与所得控除に当たるのが経費。経費を引いて事業所得が出来ます。会社員と個人事業主の双方に共通の控除が「**所得控除**」になります。全部で15種類あり、忘れずに申告して節税に結び付けましょう

物的控除(7つ)	人的控除(8つ)
雑損	障害者
医療費	寡婦
社会保険料	ひとり親
小規模企業共済等掛金	勤労学生
生命保険料	配偶者
地震保険料	配偶者特別
寄附金	扶養
	基礎

*注)個々の控除の詳細はGoogle検索で「国税庁 No.1100 所得控除のあらし」からご覧頂けます

6月16日(日)に当社顧問田中税理士の「税務セミナー」を開催致します。詳細は本誌裏面へ参照。ご参加お待ちしております

給与等の収入金額 (給与所得の源泉徴収票の支払金額)	給与所得控除額
1,625,000円まで	550,000円
1,625,001円から 1,800,000円まで	収入金額×40%-100,000円
1,800,001円から 3,600,000円まで	収入金額×30%+80,000円
3,600,001円から 6,600,000円まで	収入金額×20%+440,000円
6,600,001円から 8,500,000円まで	収入金額×10%+1,100,000円
8,500,001円以上	1,950,000円(上限)

出典: 国税庁No.1410「給与所得控除」
 上記の他に「特定支出控除」「所得金額調整控除」があります(詳細略)

数値でチェック！自分の健康

人は加齢により基礎代謝機能が落ち、肥満になるケースが多いです。肥満になれば病気になる可能性がぐんと高まります。食事や運動など何らかの対策を採りたいですが、三日坊主になりがちです。毎日続ける為にも数字を意識した生活をなさってみては如何でしょうか？ご参考までに肥満に関連した数値として体重、BMI値、体脂肪率をご紹介します。

①日本人の平均身長・平均体重

日本人の世代・性別毎平均身長・体重 出典：厚労省統計

	男性		女性	
	平均身長	平均体重	平均身長	平均体重
26歳-29歳	171.8	70.4	157.9	53.4
30歳-39歳	171.5	70.0	158.2	54.3
40歳-49歳	171.5	72.8	158.1	55.6
50歳-59歳	169.9	71.0	156.9	55.2
60歳-69歳	167.4	67.3	154.0	54.7
70歳以上	163.1	62.4	149.4	51.1

平均体重は適正体重ではありませんので上記の数値はご参考までにしておいて下さい。60代女性の平均身長は154cmですが、平均体重は54.7kgに対し適正体重をBMIを用いて算出すると52.17kgです。

②BMI値 肥満度合いを示す国際的な指標としてBMI(=Body Mass Index)体格指数があります。計算方法はBMI=体重(kg)÷[身長(m)]²で求められます

左表をご覧ください。60～69歳の女性の平均身長と同体重を使ってBMI値23.1を算出しました。日本肥満学会では統計的に最も病気になるにくいBMI値は22故、22を目指す様に指導しています。22を逆算すると適正体重52.17kgが求められます。

◇日本人60代女性の平均身長・体重からBMIを計算
 $54.7 \div (1.54 \times 1.54) = 23.1$
 ◇逆算で適正体重も出せます
 $1.54 \times 1.54 \times 22 = 52.17 \text{kg}$

世代	BMI平均値	
	男性	女性
20代	22.9	21.0
30代	23.7	21.7
40代	24.7	22.3
50代	24.6	22.4
60代	24.0	23.1
70代以上	23.4	22.9

出典：2019年厚労省国民健康栄養調査

③体脂肪率

体脂肪とは「皮下脂肪」や「内臓脂肪」を指し微弱な電気を体に通す体組成計を使って脂肪の重さを計ります。脂肪の重さ、性別、全体重、身長から体脂肪率が算定されます。厚労省は体脂肪率の適正基準は男性で25未満、女性で30未満と発表しております。

男性の場合	適正值	肥満
30歳未満	14～20%	25%以上
30歳以上	17～23%	25%以上

女性の場合	適正值	肥満
30歳未満	17～24%	30%以上
30歳以上	20～27%	30%以上

出典：東京慈恵医科大学「体脂肪の基準」

慈恵医大が年齢別の適正值・肥満値を出しております。厚労省より若干厳しめです。適正值を超えると見た目でも体形の変化が分かるそうです。

今後の勉強会の開催予定

場所(株)マルコシ本社ビル2階研修室

'24年 4月21日(日)14:00～16:00
 相続セミナー 11期生向け 第⑥回
 「家族信託」
 認知症・障がい者対策並びに次世代への確実な財産承継なら家族信託
 講師：当社代表取締役 小山 哲央
 当社顧問弁護士 松本 新太郎

'24年 6月16日(日)14:00～16:00
 相続セミナー 特別講座
 「税金のあれこれ全てお話しします」
 本誌上でも税務の話をお話していますが、対面講座でより理解度が高まります。
 講師：税理士法人シリウス 代表 田中博史先生

'24年 7月21日(日)14:00～16:00
 越谷市民活動支援センター主催 CafeTOMO
 今年で6年目、越谷市の市民講座招請受け開催
 「相続入門 ～知る・知らないが大きな差～」
 不動産会社だからこそ知り得た、現場で起こった相続の悲喜こもごも。是非、お聴き下さい
 講師：当社代表取締役 小山 哲央

ご参加希望の方は事前にお電話 048-940-0880 又は seminar@0021.to にメールでお申込み願います。
 入場無料 要予約
 7/21のCafeTOMOのみ会場は越谷駅東口徒歩1分の越谷市民活動支援センターになりますのでご注意願います

弊社管理物件入居率
 97.47 %
 2,648 戸(+5 戸)
 2024.2.29 現在