



公益社団法人 沖縄宮古法人会

令和元年8月発行

夏号

広報 みやこ

発行所：公益社団法人 沖縄宮古法人会 〒906-0012 宮古島市平良字西里240番地2 (琉球銀行宮古支店ビル4F)
TEL (0980) 73-5512 FAX (0980) 73-5513 E-mail: : okimiyaho5512@shirt.ocn.ne.jp
http://hojinkai.zenkokuhojinkai.or.jp/okinawamiyako/

法人会
消費税期限内納付
推進運動



パレット

宮古島税務署 島袋 伸 署長

広報みやこ 令和元年夏号 主な内容

- ごあいさつ
- 読み物
- 1. 「お疲れ様」から考える
- 2. 所得拡大促進税制はどのように改正されたの？
- 3. 健康を支える睡眠のリズム、会社の業績にも影響
- 写真で見る会活動
- 沖縄県・宮古島市・税務署・法人会からのお知らせ

全ての事業者のみなさまへ

消費税が変わります!



- ・令和元年10月1日から、軽減税率制度が実施されます。
- ・消費税率は、10%(標準税率)と8%(軽減税率)の複数税率となります。

○軽減税率制度の説明会を開催しています。開催日程は国税庁HPで確認できます。



受講料
無料!

○消費税軽減税率電話相談センター(軽減コールセンター)でご相談できます。
【専用ダイヤル】0570-030-456 【受付時間】9:00~17:00(土日祝除く)

沖縄国税事務所・税務署



ごあいさつ

～法人会の更なる組織の強化と発展に尽力～

公益社団法人 沖縄宮古法人会
会長 友利 寛忠

夏本番を迎え、会員の皆様を始め関係機関各位におかれましては、益々ご清祥のこととお喜び申し上げます。

私事、去った5月の定時総会において、前任の野津武彦氏より、会長というバトンを引き継ぎ、大変光栄であるとともに身の引き締まる思いを致しているところです。

本会の歴代会長並びに役員、関係者の皆様が築いて来られた実績を礎に、更なる法人会の発展に少しでもお役に立てるよう、尽力致す所存ですので、何卒ご指導ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

さて、県内景況は、観光関連、建設関連、消費関連とも概ね好調なことから引き続き県内景気は拡大しているとしており、宮古圏域においても、観光入域客数110万人余を短年で達成するなど、建築、観光関連等とも急成長を見せており、今後は急増するニーズに速やか且つ的確な対応が求められているところです。

さて、今年10月から 消費税の軽減税率制度が導入されます。この制度は、飲食料品小売業に留まらず、全ての事業者に影響があります。本会では、税務当局および関係団体と連携した説明会等を実施して、スムーズな移行に繋がりたいとしております。

また、e-Tax (国税電子申告・納税システム) は、自宅や

会社等から申告・納税ができる便利なシステムであることから、今年度も引き続き周知活動に取り組んで参りたいと考えております。

本会青年・女性部会では、様々な活動に取り組んでおり、特に、小学校高学年を対象とした「租税教育活動」や「税に関する絵はがきコンクール」は両部会長を中心に熱心な活動を行っており、少子高齢化が急進する我が国にとって租税教育は重要な活動であると感じております。

また、本会では、会員企業の福利厚生の充実および、法人会活動の財政基盤確立のため、福利厚生制度受託会社3社(大同生命・AIG・アフラック)と連絡を図りながら、積極的な推進に取り組んでおります。

本会は、昭和56年10月に任意団体として設立後、「税」の分野を中心に積極的な活動を行っておりますが、今後も税のオピニオンリーダーとして、企業の健全な発展を支援し、地域の振興に寄与するとともに、国と社会の繁栄に貢献し続けてまいり所存ですので、何卒関係各位のご指導・ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、会員の皆様並びに関係各位のご健勝とご活躍、事業の益々のご繁栄を祈念申し上げ、ごあいさつと致します。



就任ごあいさつ

宮古島税務署
署長 島袋 伸

この度の人事異動により、宮古島税務署長を拝命いたしました島袋でございます。

公益社団法人沖縄宮古法人会及び会員の皆様方には、平素から税務行政に対しまして、大変深いご理解と多大なるご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

貴会は、昭和56年の発足以来一貫して「健全な納税者の団体」として、税知識の普及や納税意識の高揚を図るための啓発活動に熱心に取り組んでこられました。

また、平成24年の公益社団法人認定以降は、公益性のより一層高い見地から、宮古島地域に密着した社会貢献活動や租税教育活動を積極的に展開されるとともに、e-Taxの普及や本年10月から消費税率の引上げと同時に実施される消費税の「軽減税率制度」の周知・広報についても積極的にご協力いただいているところでございます。

これらの諸活動は、社会的にも極めて高く評価されているところであり、私ども税務当局にとりまして大変心強い限りでございます。友利会長はじめとした役員や会員の皆様方のご尽力に対し、改めて感謝と敬意を表する次第でございます。

私どもといたしましては、長年培ってきた貴会との信頼関

係を礎にして、更なる意見交換を行い、これまで以上に連携・協調関係を深めていきたいと考えておりますのでよろしくお願いたします。

近年の税務行政を取り巻く環境がめまぐるしく変化する中、私どもには、常に的確で迅速な対応が求められており、「納税者の自発的な納税義務の履行を適正かつ円滑に実現する」という国税庁の使命を果たすため、納税者サービスの更なる向上を図るとともに、正直な納税者に不公平感を与えることのないよう、「適正で公平な課税と徴収の実現」に一層努めて参る所存でありますので、引き続き貴会のご理解とご協力を賜りますよう重ねてお願い申し上げます。

結びに当たりまして、公益社団法人沖縄宮古法人会の益々のご発展と会員の皆様方のご健勝並びに事業のご繁栄を心から祈念申し上げます、私の就任のあいさつとさせていただきます。

役員名簿

会長	友利 寛忠	先嶋産業(株)
副会長	友利 ヒロ子	(有)三友商事
副会長	湧川 弘範	(株)宮古測量設計コンサルタント
理事	伊沢 忠憲	(有)伊沢商会
理事	上地 克江	(有)富士製菓製パン
理事	上原 勇幸	(株)Shupou1
理事	下地 信輔	(株)246
理事	下地 隆之	(株)まるちく
理事	下地 禎晴	共和産業(株)
理事	下地 正芳	(株)宮古生コン

理事	下地 勝	菊之露酒造(株)
理事	砂川 恵映	宮古港運(株)
理事	砂川 鐵雄	(株)大米建設
理事	砂川 拓也	(株)多良川
理事	砂川 幸男	(株)砂川鉄工ヤンマー
理事	根路 銘康文	宮古ビル管理(株)
理事	与那城 敏	(株)南西建設
監事	上里 道明	バランスマネジメント(株)
監事	平良 勝之	(株)メイマックス





ごあいさつ

(公社)沖縄宮古法人会青年部会
部会長 砂川 拓也

はじめまして。2019年度公益社団法人 沖縄宮古法人会青年部会部会長を拝命いたしました。砂川拓也です。

現在青年部会では税の役割、仕組みを子供達に伝えるべく宮古島、多良間島の小中学生を対象に租税教室の開講や副読本として税の仕組みを解り易く示した漫画本を寄贈するなど将来を担う子供達への税の啓蒙活動を中心に活動しています。子供達への健全な税の知識の啓蒙はこれからの日本を支える大きな柱となると信念を持って取り組んで参ります。

今年度は租税教室講師としての役割の中で各個人の資質の向上と税制知識レベルの向上も併せて図れるよう勉強会の開催や会員企業向けの租税教室プログラムの開発も視野に入れて活動して参ります。また、会員相互の異業種交流、情報共有の場をこれまで以上に持ち事業発展の一助に出来ればと考えております。近年は50歳上限の制限の中、青年部の数も減少傾向にあるため会員増強も活動のテーマとしては重要課題です。在任中の2年間で青年部会員数を40名にまで引き上げ女性と男性の比率も半々にして参ります。そのためには宮古法人会企業のご理解とご協力が必要であります。地域の発展と人材育成を基本理念として精進して参ります。

新税務署長アンケート

第75代 宮古島税務署長 島袋 伸 (しまぶくろ しん)

- ① 出身地 沖縄県島尻郡南風原町
- ② 職歴
 - 平成2年4月 沖縄国税事務所 総務課 採用(専科20期)
 - 平成23年7月 名護税務署 総務課長
 - 平成25年7月 沖縄税務署 総務課長
 - 平成26年7月 世田谷税務署 副署長
 - 平成28年7月 国税庁 長官官房 沖縄派遣国税庁監察官
 - 平成29年7月 沖縄国税事務所 酒類業調整官
 - 平成30年7月 沖縄国税事務所 間税課 課長
 - 令和元年7月 現職

- ③ 趣味 ウォーキング、シュノーケリング
- ④ 座右の銘 「至誠通天」(誠を尽くせば、願いは天に通じる。)
- ⑤ 宮古島についての印象

宮古島での勤務は初めてですが、仕事の出張などで、これまでに合計で10数回は訪れています。しかしながら、実際に生活してみると、仕事で訪れた際にはなかなか見ることはできない、宮古島のコバルトブルーの海と真っ白な砂浜の美しさは格別ですし、日常生活の中で出会う宮古島の人の人情味あふれる人柄に接してみて、宮古島で勤務できることに喜びを感じているところでございます。

- ⑥ その他、当会・会員へのメッセージ等

貴会の皆様と様々な機会を通して交流を深めるとともに、連携して税務行政の円滑な推進に向け尽力して参りたいと思っておりますのでよろしくお願い申し上げます。



ごあいさつ

(公社)沖縄宮古法人会女性部会
部会長 上地 克江

暑中お見舞い申し上げます。

私ごと、去った5月の部会会議において、三期目の部会長を仰せつかりました。微力ではございますが、歴代の部会長始め関係各位のご支援・ご指導を頂きながら務めを果たして参りたいと存じますので、何卒宜しくお願いします。

女性部会が毎年力を注いでいる「税に関する絵はがきコンクール」は、今年度で10年目を数えます。子供たちの生き生きとした作品に出会う度に、その描画力に目を見張るとともに、絵はがきコンクールに関われることを大変嬉しく感じております。

今年度は、沖縄県内の法人会女性部会が集い「会員交流事業」がここ宮古島で行われます。訪れる部会員の皆様、日頃の仕事等から解放された楽しいひと時となるよう、宮古島出身のシンガーソングライター下地暁さんをお招きして、「昼下りのトーク&ライブ」を企画しております。ぜひ多くの皆様がお越し下さるよう部会員一同心よりお待ちしております。

結びに、当法人会女性部会では、今後も、チームワークを図りながら、各種の事業活動に取り組むとともに資質の向上に取り組んで参りたいと存じますので、関係各位のご支援ご協力をお願い申し上げます。

読み物 1



めざます 企業の繁栄と社会への貢献

(5)

「お疲れさま」から考える

(株)アルティスタ人材開発研究所 代表 玄間 千映子

労働力確保が命題となっている昨今では、どの職場でも外国人労働者の活用は必須です。他国の人々との協働を考える時、「ロウドウ」文化の違いを知っておくのもコツの一つ。そこで今回は、「お疲れさま」というかけ声から、「ロウドウ」文化の違いをのぞいてみよう。

「お疲れさま」。ひと仕事終わると、その働きへのねぎらいの声掛けが誰からともなく起きるのが日本だ。日本では、働くことを上下なく「ねぎらう」のだ。ところが、もともと身分格差が激しく、奴隷に生産活動を担わせていた他国では、上下なく「ねぎらう」という文化は希薄だ。

「ねぎらう」は、相手をいたわる気持ちの表現だから、「お疲れさま」の後ろに続くのは、「一息ついて」とか、「ありがとうね」「もう一働き、頑張ろう」という励ました。そこには風通しの良さとか、明るさを感じることができる。課題に共に向かう姿勢が、そこにはある。

ところで「ねぎらう」を漢字で書くと「労う」となる。「いたわる」を漢字で書いても、「労る」となる。「労」の読み音は「ロウ」だから、「働く」の前にロウが付くと、「労働」となり「ろうどう」となる。この労働という言葉に続くのは、労働災害とか労働組合といった、対峙する姿勢がつきまとう言葉が続き易く、働くという活動に喜びとか愉しさといった気配は薄い。

「労う」と同じ「労」という文字であるにもかかわらず、「労」の読み方を変えただけなのにこうまでイメージが変わるとはと驚きだが、日本が文字を持った経緯が絡んでいると知れば、納得できる。

日本語の前身、大和言葉の時代の日本は、小さな社会だったので、読み音だけで文字の必要がなかった。ところが仏教伝来で、文字の便利さに気付いた日本は、古代中国から漢字を持ち込んだ。その時、大和言葉で「みず」と呼んでいるものは古代中国では「スイ」と呼んでいる物と同じであり、それには「水」という文字が充てられているようだという、意識のためのすり合わせが行われた。日本の漢字に音訓のあるのはそれゆえだが、異文化と国境を接していない日本は、物と異なり、人の活動を表す言葉には文化の違いが色濃く反映されていることを見落とした。

「労」という文字にも二面性が生じ、今日引きずっているのはそれゆえだろう。

ついでにいえば、「働」という文字は日本製で、大陸では「動」と書き「労働」と書く。生産活動に人と機械の区別はない。表意文字を生んだ大陸では機械のように“こき使われる”のが“はたらく”なのだ。もちろん、日本語の「遊び疲れる」という状況は大陸の人々にもあるが、自発的活動で“つかれる”場合は「累」を使い、「労」は使わない。「労働」の読み音は「ロウドウ」なので、読み音では大陸の「労働」と同じだが、活動思想は180°違っているのだ。

外国人労働者の彼らと日本人との協働は、「お疲れさま」の“疲れる”は「労」ではなく「累」からだということが彼らに身についた頃、ようやく生まれるのだと思う。



筆者略歴 玄間 千映子 (げんま・ちえこ)

(株)アルティスタ人材開発研究所代表。國學院大学卒。米インマヌエル大学大学院卒業後、米スタンフォード大学ビジネススクール修了。財団法人日本船舶振興会(現日本財団)役員、国会議員各秘書を経て1994年に前身の(有)アルティスタを設立し代表に。2006年現社名に改組。日本経済大学大学院非常勤講師、(一社)水底質浄化技術協会監事などを兼任。著書に「ジョブ・ディスクリプション一問一答」「リストラ無用の会社革命」など。

総合設備業

電気・配電工事・通信伝送路工事・管・水道施設・下水道・土木工事一式

大和電工株式会社

代表取締役社長 宮里 敏彦

〒906-0012 沖縄県宮古島市平良字西里1275番地15
電話 (0980)72-4514(代表) FAX (0980)73-5763

2020年度 税制改正に関するアンケート 簡易版

アンケート期間：2019年3月25日～5月17日

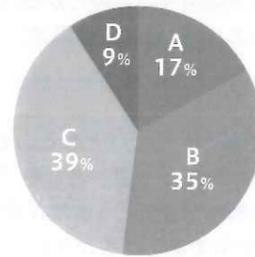
【全国】回答総数：7,184件 【沖縄県連】回答総数：421件

Q.1 事業承継／事業承継税制

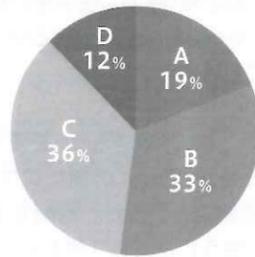
平成30年度税制改正では、中小企業の代替わりを促進するため、10年間の特例措置として、贈与税・相続税の納税猶予制度の抜本的な拡充が行われました。今般の改正を踏まえて、事業承継税制についてどのように考えますか。

- A これまでの改正で十分であり、当面は利用状況等を注視する
- B 生前贈与制度の更なる拡充や納税猶予制度の特例措置を延長するなど弾力的な対応を求める
- C 事業用資産を他の一般資産と切り離し、事業用資産への課税を軽減あるいは免除する制度の創設を求める
- D その他

【全国】



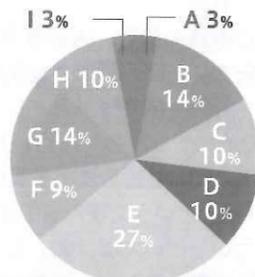
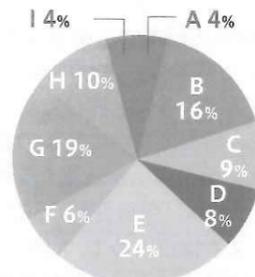
【沖縄県連】



Q.2 消費税／軽減税率制度

2019年10月より消費税の軽減税率制度が実施される予定となっています。あなたの会社で特に懸念される点があれば、以下より2つ以内で選んで下さい。

- A レジスターなど新たな設備投資
- B ソフトウェアの変更や新規購入
- C 事務負担の増加による人件費の負担増
- D 軽減税率についての社員教育
- E 複雑な経理処理
- F 適正な価格表示
- G 特に問題なく対応できる
- H まだ軽減税率制度への対応について検討していない
- I その他

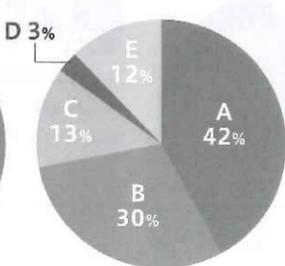
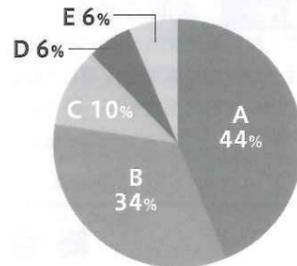


飲食料品の取扱い(販売)がない事業者についても、仕入れや経費に軽減税率対象品目があれば、仕入れを税率ごとに区分する「区分経理」を行う必要があります。

Q.3 消費税／価格転嫁

2019年10月に消費税率が10%に引き上げられる予定です。あなたの会社の価格転嫁の見通しについてお伺いします。

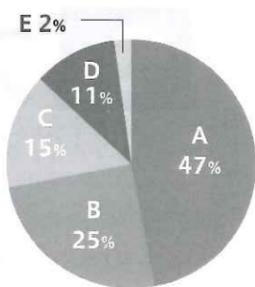
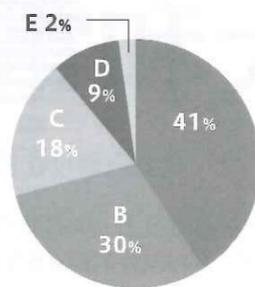
- A 全額転嫁できる
- B 大部分は転嫁できる
- C 一部しか転嫁できない
- D 全く転嫁できない
- E その他



Q.4 消費税／価格表示

課税事業者が消費者に対して商品等の価格を表示する場合は、税込価格の表示(総額表示)が義務付けられています(2021年3月31日までは、一定の要件のもと税抜価格の表示も認められています)。軽減税率の導入が予定されていることを踏まえ、価格表示について、事業者の立場から、どのように考えますか。

- A 総額表示にすべき
- B 外税表示にすべき
- C 価格誤認の防止措置を講じていれば、事業者に表示方法を委ねるべき
- D わからない
- E その他

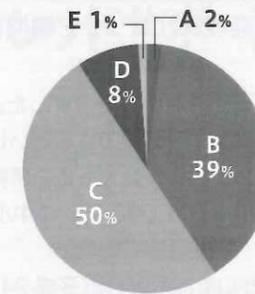


Q.5 消費税引き上げの景気への影響

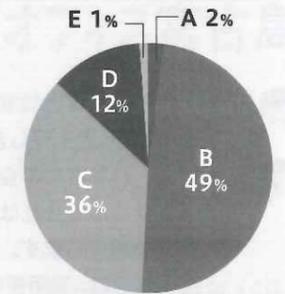
2019年10月の消費税率引き上げに当たっては、経済への影響を抑制するため、住宅や自動車に係る税制措置のほか、ポイント還元やプレミアム付商品券の発行など財政面でも対策が講じられます。消費税率引き上げによる当面の景気への影響についてどう考えますか。

- A 対策の効果により、景気は良くなると思う
- B 一定の効果はあるが、景気は現状と変わらないと思う
- C 対策の効果はなく、景気は悪化すると思う
- D わからない
- E その他

【全国】



【沖縄県連】

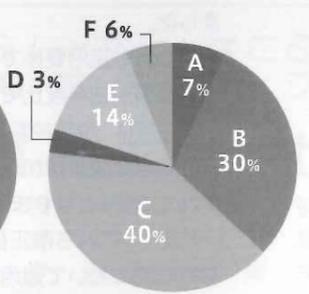
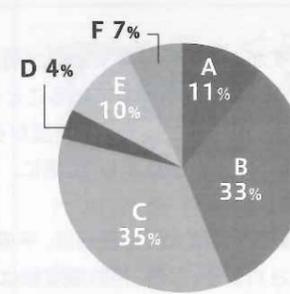


Q.6 社会保障制度

「団塊の世代」がすべて後期高齢者となる2025年には、医療と介護の給付費急増が見込まれています。

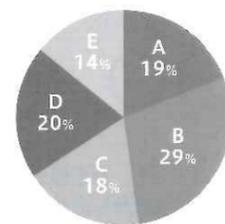
さらに、「団塊ジュニア」が年金受給年齢に達するなど高齢者人口がピークを迎える2040年には、社会保障給付費が190兆円(2018年度121兆円)に上ると試算されています。少子高齢化により増大する社会保障費を抑制するためには、負担と給付のあり方を見直す必要があります。今後の社会保障の給付と負担のバランスについてどう考えますか。

- A 給付水準を大幅に引き下げ、負担も減らす
- B 給付水準をある程度下げて、現行の負担を維持する
- C 現行の給付水準を保つため、ある程度の負担の増加はやむを得ない
- D 給付水準をさらに拡充させ、大幅な負担の増加もやむを得ない
- E わからない
- F その他

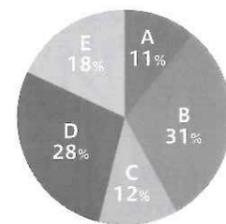


1. 主たる業種について

【全国】

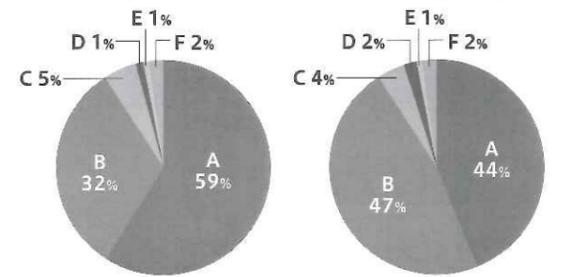


【沖縄県連】



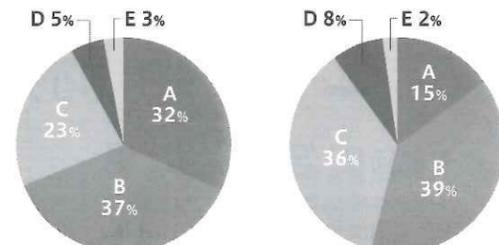
- A 製造業
- B 建設・土木・不動産
- C 卸売・小売・飲食
- D サービス
- E その他

2. 資本金について



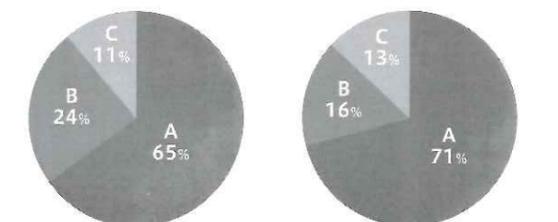
- A 1千万円以下
- B 1千万円超～5千万円以下
- C 5千万円超～1億円以下
- D 1億円超～3億円以下
- E 3億円超～5億円以下
- F 5億円超

3. 従業員数について



- A 4人以下
- B 5～19人
- C 20～99人
- D 100～299人
- E 300人以上

4. 前事業年度の申告状況について



- A 黒字申告
- B 赤字申告
- C 回答保留・その他

所得拡大促進税制はどのように改正されたの？

～経理課社員リサと顧問税理士サキ先生の税務問答～

税理士 野川 悟志

リサ 所得拡大促進税制が改正されたと聞きました。わが社の令和元年8月決算においてはどのような点に注意が必要ですか。賃上げしましたので、適用できるのでしょうか。

サキ先生 リサさんの会社は前期の決算でもこの所得拡大促進税制の適用を受けていましたね。リサさんの会社は資本金が1,000万円の中小企業者になりますので、中小企業者が適用する際の主な改正点を3つ紹介します。

1つ目は、適用要件として、基準年度(平成24年度)と適用年度の給与総額を比較して、一定割合増加していることとされていましたが、この要件は廃止されました。具体的にリサさんの会社では、前期の平成30年8月決算での適用の際には、基準年度である平成25年8月決算の給与総額と比較していましたが、この比較が不要となりました。

2つ目も適用要件ですが、平均給与等支給額が前年度を超えていることとされていたものが、継続雇用者給与等支給額が前年度比で1.5%以上増加していることに改められました。

3つ目は、税額控除割合が原則として基準年度からの給与総額の増加額の10%とされていたものが、前年度からの給与総額の増加額の15%とされました。更に、教育訓練費が増加しているなど一定の場合には10%上乘せられて25%となります。

ただし、これら改正後の所得拡大促進税制は、平成30年4月1日から令和3年3月31日までの間に開始する事業年度において適用されます。なお、控除限度額は、調整前法人税額の20%となっていますので、改正はありません。

リサ 継続雇用者の考え方は従来のままですか。

サキ先生 継続雇用者の定義も見直され、継続雇用者の把握が簡素化されました。具体的には前年度と適用年度の全ての月分で給与等の支給を受けた国内雇用者で、かつ、雇用保険の一般被保険者であって、いわゆる継続雇用制度に基づき雇用される方に該当しない方が対象です。リサさんの会社では、平成29年9月から平成30年8月まで、更に平成30年9月から令和元年8月までの間、全ての月分で給与等の支給を受けた雇用保険の一般被保険者である国内雇用者が対象になります。

リサ シンプルになったようですね。前期の決算では継続雇用者の把握が面倒でした。

サキ先生 そうですね。改正前は前年度の途中で入社した方や、適用年度の途中で退職した方など、前年度と適用年度でそれぞれ給与等の支給がある国内雇用者も対象としていましたので、把握が少し面倒でした。

リサ 継続雇用者の把握が簡素化されたようですので、多くの企業で適用できるといいですね。

筆者紹介



野川 悟志 (のがわ・さとし) 1965年生まれ。国税庁課税総括課、国税局法人課税課などを経て、東京都品川区で税理士登録。近著「令和元年版 税制改正経過一覧ハンドブック」(共著、大蔵財務協会)、「税務調査に活かす 図解トレーニング」(大蔵財務協会)など。HPは「しながわ税経事務所」で検索。



ダイキン空調・冷凍サービス認定店
やまと商事(株)

代表取締役 宮里 敏男

〒906-0012 宮古島市平良字西里1275-15 TEL (0980)72-8036 FAX(0980)73-1309

JAL JTA RAC ANA ANK SNA
旅行企画・手配 航空券・ツアー販売
沖縄県知事登録旅行業2-215号 (有)三友商事
ANTA正会員

三友旅行サービス

代表取締役 友利ヒロ子

〒906-0012 沖縄県宮古島市平良字西里300-5
TEL:0980-75-5111 FAX:0980-75-3715
e-mail:san-yu@miyako-net.ne.jp

パソコン・OA機器・学校文具・事務用品
事務機器・学校教材・教育機器・体育機器

株式会社 野津商事

社長 野津 芳仁
会長 野津 武彦 専務 前泊 武

宮古島市平良字西里1001-11
TEL (0980) 72-2027 FAX (0980) 72-9355

文具のデパート
のづ文具 東店
TEL.0980-74-3153



税理士法人
レッドサポートオフィス宮古島

代表社員 中山 孝浩

〒906-0012 沖縄県宮古島市平良字西里469-1
電話(0980)79-5571 FAX(0980)79-5578

夢とくらしと文化をはこぶ
琉球海運グループ
宮古港運株式会社

代表取締役社長 砂 川 恵 映
専務取締役 徳 村 政 治
常務取締役 伊 舎 堂 登 美 夫
取締役営業部長 亀 川 康 則

住所 宮古島市平良字西里13番地の4
TEL 総務部 72-8541 営業部 72-2046

建設コンサルタント登録 建30第10051号
測量業登録第(6)-20373号
営業種目: 測量設計・一般土木・農業土木・海洋土木・上下水道の調査計画・施工管理
磁気探査・地質調査・補償業務・地籍調査・測量全般・造園工事の設計

有限会社カイホウ計画

代表取締役 瑞慶 覧 明

〒906-0012 沖縄県宮古島市平良字西里971番地の4
電話(0980)73-5669 FAX(0980)73-9470
E-mail: kaihoukeikaku1@woody.ocn.ne.jp

おかげさまで創刊64周年

宮古毎日新聞社

(日本新聞協会加盟社)

代表取締役会長 山内 忠
代表取締役社長 伊志嶺 幹夫
専務取締役 真栄城 徳泰

本社 〒906-0012 沖縄県宮古島市平良字西里337番地 TEL (0980) 72-2343(代) / FAX (0980) 72-3733
那覇支社 〒900-0021 沖縄県那覇市泉崎1-5-1(オリент151 302) TEL (098) 861-9091 / FAX (098) 861-9092
東京支社 〒104-8178 東京都中央区銀座5丁目15-8 TEL03 (5565) 3008 / FAX03 (5565) 3009
(時事通信ビル13階1305室)

ホームページ <http://www.miyakomainichi.com> フリーダイヤル 0120-302343

健康を支える睡眠のリズム、会社の業績にも影響

産業カウンセラー 柏木勇一

睡眠不足を取り戻そうと休日は寝だめをした、その結果は…

不動産会社のシステム管理担当の男性Aさんは入社7年目の30代。独身です。ITスキルを買われ、営業から経理まで一連のシステム構築・保守の責任者として働いてきました。チームは先輩を含め4人体制。しかしAさんが全体の指揮官です。失敗が許されない神経を使う仕事で、残業も多く、毎日の睡眠時間は4時間くらい。睡眠不足を取り戻そうとAさんは、休日は寝だめをして日中まで起きませんでした。

すると、平日の日中も次第に疲労感が強くなり、仕事への意欲も弱まってきました。私たちに備わっている24時間周期の体内リズムが乱れ、「時差ボケ」状態になったのです。放っておくと心身に影響し、メンタル不調になります。これはまずい、とAさんは自ら心療内科を受診し、睡眠の大事さを学びました。

平日も休日も起床時間は一定にしましょう

「このままではうつ病になりますよ」と医師からお灸を据えられたAさんは、生活のスタイル変更に努力しました。もたもたすることが嫌いな、いかにもIT系社員の行動です。休日でも朝起きたらまずカーテンを開けて朝日を浴びる。朝食をしっかり取る。適度に散歩する。夜は湯船でリラックス。寝室の照明は落とし気味に。就寝1時間前までにスマホやパソコンにさわらない。このような過ごし方を心がけ、心身の危険ゾーンに入りこむことは避けられました。Aさんにとってはかなりの決意と努力でした。

ちょっと前までは、人間の理想とする一日の睡眠時間は約8時間と言われてきました。しかし今は違います。米国の睡眠研究家は「15歳までは8時間、25歳は7時間、45歳は6.5時間、65歳は6時間が理想的。8時間以上では糖尿病の危険」と指摘しています。年齢によって睡眠時間は異なり、中高年の生

活習慣病防止にもつながると教えています。これは日本でも踏襲され、多くの睡眠外来で指導されています。

社員の睡眠時間は、会社の業績にも影響

どきとする表現ですが、働き方改革が叫ばれている現代は「社員の睡眠が生産性も支配」する時代になったのです。睡眠改善支援に携わる東京都内の会社の実例です。睡眠の質が分かるスマホアプリを枕元に置き、休退職や生産性低下のリスクを測るアンケートを組み合わせました。心身の状態を見える化したわけです。結論を言えば、社員の休退職リスクを睡眠で予測できたのです。これまでは人間関係やコミュニケーションなど「会社にいる時間」が問題になっていたのですが、実際は、睡眠や生活習慣の影響が大きいことが分かったのです。このアプリの導入は企業にも浸透しています。個人情報につながるこの会社の取り組みは慎重です。データからメンタル不調が疑われる場合、企業には伝えず、該当社員に産業医を紹介する仕組みになっています。導入企業は個人のデータは見ることはできなくても、部署ごとのデータを確認することは可能で、労務管理や人材配置に生かすことができるそうです。

まだまだ実施企業は多くありませんが、重要なことは、睡眠に対するひとりひとりの自覚です。ぜひ、即行動を起こしたAさんを見習って、生活リズムを整える毎日を送っていただきたいと思います。理想的な睡眠で自分を大切に、難しいことではないはず。

【筆者紹介】柏木勇一(かしわぎ・ゆういち)1941年生まれ。大学卒業後、新聞社勤務を経て、現在EAP企業でカウンセラーとして活動。産業カウンセラー、家族相談士、交流分析士。

読み物
3

写真で見る会活動

女性部会

女性フォーラム富山大会



4/24

第8回部会会議



5/10

決算法人説明会 講師:税理士 中山 孝浩氏



4/23

研修会

働き方改革& 加成金の最新セミナー
講師:社会保険労務士 前里 久誌氏



6/18

青年部会



4/1

租税教育用マンガ本贈呈式



7/9

宮古島市教育委員会にて圏域小学校6年生向けに租税教育用マンガ本を贈呈しました



5/28

第8回定時総会&懇親会

第8回定時総会が5月28日、ホテルアトールエメラルド宮古島において開催され、平成30年度の事業報告並びに2019年度の事業計画・収支予算の報告後続いて平成30年度決算(計算書類)、役員選任(案)承認の件について審議が行われ、全会一致で承認可決されました。

役員改選では、新理事に下地禎晴、砂川鐵雄、砂川拓也、監事に上里道明、平良勝之が就任し、総会終了後の理事会において新会長に友利寛忠、新副会長に友利ヒロ子が就任し、副会長に湧川弘範が再任されました。(敬称略)

表彰の部では、功労者表彰として野津武彦前会長、福利厚生制度優秀推進員表彰に受託会社推進員の宮城寛次さん、金城直子さん、富川盛夫さんにそれぞれ感謝状と記念品が贈られました。



株式会社 奥浜組

代表取締役社長 奥 濱 剛

本社/沖縄県那覇市銘苅211-1 ユーカリ那覇201号
TEL 098-943-0279 FAX 098-943-0257

本店/宮古島市平良字下里648 奥浜マンション1F
TEL 0980-73-4815 FAX 0980-79-0315

支店/宮古島市伊良部字佐和田1486
TEL 0980-78-3544 FAX 0980-78-6182

宮古島の「発展する力」を育てます。



宮古新報 株式会社

代表取締役会長 松川 吉雄
取締役社長 下地 明

〒906-0012 沖縄県宮古島市平良字西里333-1

本社電話代表 0980-73-1212
編集局直通 0980-72-4468
那覇支局 098-988-1812

海からの心地よい風を感じながら バイナガマビーチに臨む絶好のロケーション
観光とビジネスを融合した“癒しの空間”

ホテルサザンコースト宮古島

http://h-scm.jp

ご予約・お問い合わせ

☎0980-75-3335

〒906-0013 沖縄県宮古島市平良字下里335-1 mailinfo@h-scm.jp

先嶋建設株式会社 先嶋産業株式会社

代表取締役会長 黒島 正夫
代表取締役社長 黒島 一洋

代表取締役会長 友利 寛忠
代表取締役社長 友利 博明



情・報・発・信 島テレビ



宮古テレビ



http://www.miyako-net.ne.jp

ミヤティ

本社 〒906-0007
沖縄県宮古島市平良字東仲宗根968-9
TEL(0980)72-3859 FAX(0980)73-3885

那覇支社 〒900-0014
沖縄県那覇市松尾1-19-1 ベルザ沖縄4F
TEL(098)866-3829 FAX(098)863-8823



「エアコンから嫌な臭いが・・・」
「ご家庭の中でもお掃除しにくい換気扇を分解洗浄！」

おそうじ本舗® 宮古島店

<http://miyakojima-osouji.co>

☎ 0120-721-560

〒906-0012 沖縄県宮古島市平良字西里303番地3 ホテルニュー丸勝2階

株式会社 シンクエンタープライズ

代表取締役 平良 勝久 店長 下地 秀人

アフラック生命株式会社 募集代理店



代表取締役社長 上間 了

本社/那覇市港町2-16-1(琉球新報開発ビル7F) TEL(098)865-5280 FAX(098)866-5300

AIG損害保険株式会社 代理店
法人会福利厚生制度推進担当

株式会社 イノベーション

代表取締役 下地 雅也



〒901-2202 沖縄県宜野湾市普天間2-5-10 沖縄銀行普天間支店2F
TEL 098-988-3322 FAX 098-988-3451
E-mail: Innovation@dream.ocn.ne.jp
Innovation-hoken.com

当代理店は高い業務品質を持ち、健全な代理店経営を実施している Top Grade Agency(TGA)であるとともに、お客様満足度の高い優れたサービスをご提供できる AIG Model Agency(AMA)です。お客さまの良き保険コンサルタントとして、推薦申し上げます。

AIG損害保険株式会社
代表取締役社長兼 CEO
ケネス ライリー

未来への架け橋となる企業でありたい

株式会社 大米建設

代表取締役会長 下地 米蔵
代表取締役社長 仲本 靖彦

本店 〒906-0008 沖縄県宮古島市平良字荷川取580番地
TEL:(0980)72-3040 (代) FAX:(0980)72-6635
ホームページ: <http://www.yonewa.co.jp>

宮古金融保険協会

沖縄銀行 日本生命
琉球銀行 大同火災
沖縄海邦銀行 住友生命

宮古島市税務課資産税係からのお知らせ

償却資産(固定資産税)は申告が必要です

償却資産とは、法人や個人で工場や商店などを経営している方や、駐車場やアパートを貸し付けている方などが、その事業のために所有している構築物・機械装置・船舶・器具備品などの資産で、毎年1月1日に所有している方は申告しなければなりません。申告にあたっては、法人の方は固定資産台帳や法人税申告書別表16等を、個人の方は所得税の申告における減価償却明細、固定資産を管理している帳簿等をもとに行ってください。

※税務署調査等で、申告漏れのある事業所や個人へも申告書をお送りしております。申告漏れの場合は、過年度にさかのぼっての課税となりますのでご注意ください。

◆償却資産の対象となるもの(業種別の例)

共通	パソコン、コピー機、応接セット、看板、舗装路面、駐車設備など
建設業	ブルドーザー、パワーショベル、フォークリフト、大型特殊自動車など
飲食業	テーブル、椅子、厨房設備、冷凍冷蔵庫、カラオケセットなど
小売業	陳列棚、陳列ケース(冷凍・冷蔵庫付を含む)、日よけなど
医(歯科)業	レントゲン装置、手術機器、歯科診断ユニット、ベッド、調剤機器など
不動産貸付業	門扉・堀・緑化設備などの外構工事、太陽光発電設備、受変電設備など
理(美)容業	理容・美容椅子、洗面設備、消毒殺菌設備、サインポールなど
農業	農業用機械類

●株式会社みなせ 代表取締役 羽地 義禎 〒906-0012 沖縄県宮古島市平良字西里895番地3
TEL 0980-72-3839

●宮嶋建設株式会社 代表取締役社長 黒島 昭正 〒906-0015 沖縄県宮古島市平良字久貝1059番地
TEL 0980-72-9896

地域と共に和をもって



本社 沖縄県那覇市前島1-9-7 TEL(098)866-3228
宮古本店 沖縄県宮古島市平良字西里1613 TEL(0980)72-2878
石垣支店 沖縄県石垣市真栄里572 TEL(0980)82-4019
ホテル 沖縄県宮古島市平良字下里571-11 TEL(0980)79-0555

「第10回 税に関する絵はがきコンクール作品募集」

◆テーマ:税金に関する絵(例えば、税金で造られている建物・施設、税金で購入される物品、税金で行われている仕事など)絵に文字、標語をいれても構いません。

◆応募資格:宮古島市立小学校、多良間村立小学校に在籍する小学校6年生

◆応募方法:官製はがき、または小学校に配布されている専用はがきに氏名、学校名等 必要事項および税に関する絵を描いてご応募ください。

◆応募締切:令和元年10月31日(木)当日消印有効

◆応募先/お問合せ
〒906-0012 宮古島市平良字西里240-2 琉球銀行宮古支店ビル401
(公社) 沖縄宮古法人会 事務局



企業防衛・福利厚生目的に 法人会のビジネスガードシリーズ

AIG 損保



地域社会に貢献する

法人会の自動車保険

AIG損害保険株式会社は、
充実の補償とサービスで、法人会の会員企業を
自動車に関する様々なリスクから
お守りします。

AIG損害保険株式会社

URL:<http://www.aig.co.jp/sonpo>

お問合せ先

沖縄支店

〒900-0015

沖縄県那覇市久茂地1-12-12 ニッセイ那覇センタービル3F

TEL. 098-862-2174 FAX. 098-863-0960

午前9時～午後5時（土・日・祝日・年末年始を除く）

この広告は保険の概要をご説明したものです。

(B-152295 2020-01)

法人会の経営者大型総合保険制度
広げよう
企業保障の
大きな傘を



総合型V Tタイプ

(大同生命の定期保険+AIG損保のベーシック傷害保険)

無配当就業障がい保障保険(身体障がい者手帳運動・無解約払戻金型)

就業障がい状態による リタイアリスクから 会社と家族をまもります

AIG損保のベーシック傷害保険の補償内容につきましては、
「総合型V Tタイプ」パンフレットをご覧ください。

DAIDO 大同生命保険株式会社

沖縄支社/沖縄県那覇市前島3-1-15
(大同生命那覇ビル3F) TEL 098-868-6977

AIG AIG損害保険株式会社

沖縄支店/沖縄県那覇市久茂地1-12-12
(ニッセイ那覇センタービル3F) TEL 098-862-2174

F-2018-1045(2019年3月27日)

沖縄県宮古事務所県税課からのお知らせ

～令和元年10月1日 自動車の税が大きく変わります～

令和元年10月1日以降に初回新規登録を受けた自家用の乗用車から自動車税（種別割）の税率が引き下げられるよ。例えば、排気量1,000cc以下の自家用乗用車の税率は、現行29,500円から25,000円に引き下げ！



自動車取得税が廃止され、自動車税環境性能割が導入されるよ。この環境性能割は、臨時的に軽減されます。（令和元年10月1日から令和2年9月30日までに自家用の乗用車購入の場合）

県税に関するお問合せ、納付についてのご相談は宮古事務所県税課（72-2553）までご連絡ください。