

料金後納

ゆうメール

第128号

冬

さく法人

佐久地域の イチボン! フード



鯉ぐるま



さくっ娘

④

「和泉屋菓子店」(佐久市岩村田)

佐久市岩村田 749

0267-685000

佐久平道邊菓
和泉屋本店

アプリのダウンロードはこちら!



iPhone 用



Android 用



CONTENTS

- 年頭の挨拶..... 2
- 佐久税務署からのお知らせ..... 3
- 行動する法人会..... 4
- 支部だより..... 5
- 税の作文..... 6
- あの町この町会員紹介..... 7
- 職場の睡眠対策が欠かせない時代です..... 8
- PET/CTがん検診のご案内兼申込書..... 9

佐久市岩村田にある「和泉屋菓子店」は大正9年に、現社長の阿部眞一さんの祖父である春三郎さんが和菓子の製造販売を始めて106年になります。

人気が高いのは、2種類の味が楽しめる「鯉ぐるま」と、くるみ入りパイの「さくっ娘」の2種。「鯉ぐるま」は、佐久を代表する魚の鯉の菓子を作りたいとの思いから開発。鯉は縁起物でもあり、「佐久が発展するように」との願いがこもっています。「さくっ娘」は、佐久の子どもたちが元気に育ち、やがては佐久へ戻ってきてほしいとの思いが詰まっています。

同店では、進物用に菓子を全国から買い求める人が多く、阿部社長は「菓子を通じて“佐久”を発信していくことが私たちの役割であり、使命と思っている」と話しています。

最近では同店独自のアプリを開発。「ぜひダウンロードして、お得な情報を入手して」と阿部社長。

差出人/返還先(差出發行代行) 5-72

佐川急便(株)

〒385-0021

長野県佐久市長土呂字聖原64-24

このお荷物はご依頼人様からお預りした荷物を当社が差出人となって発送代行しています。



一般社団法人 佐久法人会

長野県佐久市中込2976-4 佐久商工会議所会館2階

TEL 0267-63-2887 FAX 0267-63-2680

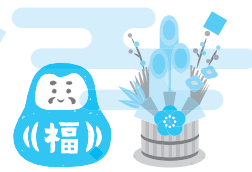
URL: <http://hojinkai.zenkokuhojinkai.or.jp/saku/>

E-mail: sakuhojinkai@song.ocn.ne.jp

発行人 会長 関喜夫 編集 広報委員会



年頭の挨拶



会長 関 喜 夫

あけましておめでとうございます。2025年を振り返りますと世界経済は様々な不安要因が影を落とし、先行きが見通しづらい時代に入ったことを改めて痛感させられました。日経平均株価は、トランプ米大統領による高関税施策への懸念から4月に大幅に下落しましたが、10月には人工知能の成長期待を背景に、半導体関連の銘柄が相場を牽引し、史上初の5万円台を更新しました。一方、国内は引き続き物価高騰が続き、わたくしたちの日々の暮らしを直撃しています。

法人会は、税知識の普及や納税道義の高揚に努め、税制に関する提言を毎年行っています。昨年も佐久税務署との連携強調のもと、会員企業への税務研修会、将来を担う子供たちへの租税教育事業、国や市町村への税制提言、さらには公益法人として社会貢献活動など、様々な活動を展開させていただきました。

政府はこの度2026年度の予算を過去最大の122兆円規模としました。約30年振りの金利のある世界において、景気・雇用の安定と財政健全化、持続可能な社会保障制度の実現へ向け、国と社会に貢献する団体としてその存在を発揮してまいりたいと思います。

本年も会員企業並びに関係団体の皆様にとりまして幸多き年となりますようご祈念いたしましてご挨拶とさせていただきます。

佐久税務署長 宮 川 賢 司

令和8年の年頭に当たり、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

一般社団法人佐久法人会の会員の皆様方におかれましては、お健やかに新春をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

旧年中は、関会長をはじめ役員並びに会員の皆様方には、税務行政全般にわたり格別のご理解と多大なご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

貴会におかれては、「企業の発展を支援し、地域の振興に寄与し、国と社会の繁栄に貢献する経営者の団体」として、各種研修会の開催や広報誌「さく法人」の発行、税制改正に関する意見の取りまとめ、添付書類を含めたALL e-Taxの普及・定着、キャッシュレス納付の利用拡大に取り組まれておられます。また、女性部におかれましては、「税に関する絵はがきコンクール」など積極的に事業展開をいただいております。更に、租税教育の重要性をご認識いただき、青年部を中心として小学生を対象とした租税教室への講師派遣など、次の世代を担う子どもたちに対しての、税知識の普及にも貢献いただいております。このような様々な活動に、この場をお借りして、心から敬意を表しますとともに、深く感謝申し上げます。

さて、私ども国税当局では、「あらゆる税務手続が税務署に行かずにできる社会」の実現に向けて、納税者の方々の目線を大切にしつつ、普段は税になじみのない方でも簡単・便利に手続を行うことができるよう、日頃から使い慣れたスマートフォンやパソコンなどを利用した、納税者にとって利便性の高い申告・納税手続の充実を推進しております。加えて、納税者が自ら正しい申告と納税が行えるよう、申告等のために必要となる税務情報などを、ホームページ等を通じて提供しております。このような税務手続のデジタル化の普及等には、税のオピニオンリーダーであります貴会における一層のご理解とご協力が不可欠と考えておりますので、今後ともご協力賜りますようお願い申し上げます。

まもなく令和7年分の所得税等の確定申告時期を迎えます。国税庁ホームページもますます充実しておりますので、所得税等の確定申告が必要な役員の皆様、従業員やそのご家族には、この機会に是非、ご自宅からのe-Tax・スマホ申告、キャッシュレス納付をご利用していただきますよう、お願い申し上げます。

結びに、令和8年が一般社団法人佐久法人会にとりまして良い年になりますよう、また、会員の皆様のご健勝と事業の益々のご繁栄を心から祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。



佐久の花酒造株式会社

〒384-0414 佐久市下越 620 TEL 0267-82-2107 FAX 0267-82-9468

法人会では福利厚生制度としてアフラックをお取り扱いしております。

がん保険・医療保険のことなら当社にご相談ください。

アフラック募集代理店

有限会社 菊屋

〒384-2305

北佐久郡立科町芦田 2596

「生きる」を創る。

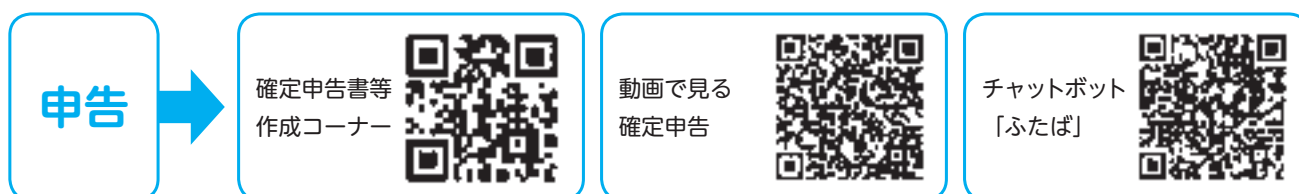
Aflac

電話 0267-56-1008

佐久税務署からのお知らせ

令和7年分の所得税・個人消費税・贈与税について 税務署での相談をご検討の方へ

令和8年1月5日（月）から2月13日（金）までは、佐久税務署内に確定申告会場はありません。
自宅にて、国税庁HPにある確定申告書等作成コーナーからのスマホ申告等をご検討下さい。



確定申告会場開設期間

確定申告会場開設期間は令和8年2月16日（月）から3月16日（月）までです。確定申告会場での相談は、国税庁LINE公式アカウントによるオンライン事前予約をお願いします。なお、会場において当日受付も行っておりますが、当日の相談枠に限りがありますので、オンライン事前予約をご利用下さい。

※土・日・祝日は申告相談を行っておりません。

※確定申告会場ではマイナンバーカードを使用したスマホ申告を行っています。

※確定申告会場開設期間以外は事前予約制です。予約なくお越しいただいても対応できません。

【来署する際にご持参いただくもの】

- ・お使いのスマートフォン
- ・マイナンバーカード及び設定したパスワード2種類
（数字4桁のもの・英数字6～16文字のもの）
- ・申告に必要な書類（収入や控除に関する書類）
例：給与や年金の源泉徴収票、生命保険料等の控除証明書など。

国税庁LINE
公式アカウントは
こちら



カネマン田村屋 有限会社

LPガス・灯油・住宅・業務用厨房設備機器・食料品

小諸市大字森山739

TEL0267-22-0918 FAX0267-23-8668

Kyowa

株式会社協和

本社工場 〒384-2204 佐久市協和6515-1
TEL 0267-53-2421 FAX 0267-53-3067
第2工場 〒384-2202 佐久市望月998-1
TEL 0267-53-6383 FAX 0267-78-5333



行動する法人会

－ 令和8年度税制改正に関する提言 －

全法連では、令和8年度税制改正に向け、政府・政党に対して提言活動を行いました。

自由民主党

11月4日

税制調査会長 小野寺 五典 氏



左から飯野税制委員長、小野寺税制調査会長、田中専務理事

自由民主党

11月12日 予算・税制等に関する政策懇談会

財政・金融・証券関係団体委員長 塩崎 彰久 氏 他



日本維新の会

11月28日 税制調査会ヒアリング

税制調査会長 梅村 聡 氏 他



立憲民主党

11月13日 税制調査会ヒアリング

税制調査会長 重徳 和彦 氏 他



公明党

11月26日 財政・金融部会団体ヒアリング

財政・金融会長 杉 久武 氏 他



国民民主党

11月17日 税制調査会ヒアリング

税制調査会長 古川 元久 氏 他



財務省

12月4日

財務大臣 片山 さつき 氏



左から片山財務大臣、池田筆頭副会長

財務省

11月17日

財務副大臣 舞立 昇治 氏



左から田中専務理事、丸山税制副委員長、舞立財務副大臣、飯野税制委員長

厚生労働省

11月13日

厚生労働副大臣 長坂 康正 氏



左から長坂厚生労働副大臣、飯野税制委員長、丸山税制副委員長

国税庁

12月10日 表敬訪問

長 官 江島 一彦 氏
次 長 田原 芳幸 氏
課税部長 高橋 俊一 氏



左奥から高橋課税部長、江島国税庁長官、田原次長
右奥から飯野税制委員長、斎藤会長、田中専務理事

総務省

10月14日

自治税務局長 寺崎 秀俊 氏



左から田中専務理事、寺崎自治税務局長、飯野税制委員長、丸山税制副委員長

中小企業庁

10月22日

長 官 山下 隆一 氏
事業環境部長 坂本 里和 氏



左から坂本事業環境部長、田中専務理事、丸山税制副委員長、山下中小企業庁長官、飯野税制委員長

支部だより



佐久穂町支部

佐久穂町支部では、地域社会に貢献する取り組みの一つとして、さまざまな団体や学校へ寄贈を行いました。今年度は、佐久穂小・中学校の開校10周年を記念し、学校行事や日々の活動で役立てていただけるよう、テントやパールバスドラム、フットライトを寄贈しました。学校からは、これらの備品は、運動会や文化活動、その他のイベントなど、幅広い場面で活用することができるので、大変ありがたいとの感謝の言葉をいただきました。

また、大日向小学校へは、児童の学びや読書活動を支援するために図書カード、佐久穂町の文化財を収蔵している「佐久穂町むかしたんけん館」や町内で「こどもカフェ」を展開し子どもたちの居場所づくりや食の支援を行っている「ガイア」さんへ寄付を行いました。

今後も佐久穂町支部では、地域の教育や文化、福祉に貢献する活動を積極的に進め、より良い地域づくりに努めてまいります。



立科支部

立科支部では地域社会貢献事業として、子どもたちの教育振興を願い、町立たてしな保育園へワンタッチテントの寄付、昨年12月に寄贈式を行いました。今回の品は、町との話し合いや検討を重ね、同園での行事や日々の屋外活動において幅広く活用いただけるよう選定をさせていただきました。園児たちがより安全で快適に、外遊びや園内行事を楽しめる環境づくりに、このテントが役立てられることを心より願っております。次世代を担う子どもたちの支援をはじめとした活動に積極的に今後も取り組んでまいります。



キャッシュレス納付をご利用ください

簡単・便利



おすすめ

国税の納税には、金融機関や税務署の窓口等に行く必要がない、大変便利な「キャッシュレス納付」があります。是非ご利用ください。

ダイレクト納付 (e-Taxによる口座振替)

e-Taxにより申告書等を提出した後、指定した預貯金口座から、即時又は納付日を指定して口座引落しにより納付する方法です。
利用する場合は、事前に届出書の提出が必要になります。



振替納税

事前に届出した預貯金口座から、国税庁が指定する振替日に口座引落しにより納付する方法です。申告所得税と個人事業者の方の消費税が対象です。

インターネットバンキング

契約しているインターネットバンキング等から納付する方法です。



クレジットカード納付

インターネット上でのクレジットカード支払機能を利用して納付する方法です。
※納付する金額に応じた決済手数料がかかります。

スマホアプリ納付

スマートフォンから各種Pay払いを選択し、その残高から納付する方法です。納付しようとする金額が30万円以下の場合に利用することができます。



法人会は「キャッシュレス納付」の推進に協力しています。

さらに詳しくはWEBへ

キャッシュレス納付 🔍 検索

有限会社 みなしん

佐久穂町大字高野町310-1

● 本店 0267-86-1020
宿岩店 0267-88-7170

地域の皆さまの健康と幸福をサポートするためお気軽にご相談ください

Spectrum design Inc.

ウェブ、各種印刷物、ロゴ、サイン制作等

スペクトルデザイン 株式会社
〒385-0051 長野県佐久市中込 3458-3 素風ビル
<https://www.spectrumdesign.jp/>





税の作文 佐久税務署長賞

※令和7年度作品

「税金で安心と幸せをもらえるんだ」

佐久市立野沢中学校 2年 並木 健起

私の父は消防士だ。

消防士は地域住民の生命、身体、財産を守る仕事だと口ぐせのように言う父。災害があれば、休みでも仕事に行ってしまう。救急出動や火災出動しても、お金をもらうことがないんだと聞き、消防士のお給料はどうやって支払われているんだろうと疑問に思い調べてみた。

日本以外にもイタリアのローマや香港なども無料で、無料という国は珍しく、ほとんどの国が有料で、代表的な例であげると、アメリカは一件あたり最低で約五万円かかり、有料の国は安くてもアメリカと同じで五万円前後ということが分かった。そこで、父に更に聞いてみた。お給料は、すべて税金で支払われているということ。東日本大震災で緊急援助隊として出動し、国から補助金をもらい、そのお金もすべて税金から支払われていると聞いた。東日本大震災で出動した父。普段から大災害があれば帰ってこない時もある。助けられない命が多いけど、感謝の言葉をかけられた時に生きがいを感じているそうだ。父の話聞き税金で働いている仕事は他に何があるのか、税金は何に使われているんだろうと調べてみたくなった。

インターネットで調べると、代表的な仕事は、内閣総理大臣、国会議員、裁判官、自衛隊員などの国家公務員。消防、警察、市役所などの地方公務員。そして、僕たちの先生である公立学校の教職員もということが分かった。僕たちが学んでいる教科書も税金のおかげで無償化となっている。どれも僕たちに必要不可欠な仕事ばかりだ。

消防だけでなく、税金をお給料としている仕事が無かったら僕たちの生活はどうなるのか。市民税を払わない人もいるそうだ。もしも、税金がなくなったら、誰も払わなくなったら、おそろく人を助けるために出動する消防車の費用を払えなくなる。だから助けてもらいたい人たちはその都度お金を払うということになる。これは消防に限ったことではない。税金がなければ警察や自衛隊で働いている人の給料をどうやって払っていくのか。どうやって国を守っていくのか。殺人犯が目の前にいても警察がいなかったら誰が助けてくれるのか。学校の先生たちがいなければ、僕たちは学ぶこともできず、教科書もない。税金がなくなったら逆に払うお金の方が増え、困る人が増えるだけではないか。

僕たちの家族や僕の大切な友達が、何があっても困ることなく笑顔で生きていくために税金は絶対に必要だ。僕も僕の両親も、税金を払っていかねばならない。税金の使い道をしっかりと理解していくことで払うべき税金を払わない人がいなくなり、税を支払い、安心と幸せをもらおうと僕は信じている。

「税金について」

長野県佐久平総合技術高等学校 三年 小松 愛奈

財務省が公開しているデータによると、小学生一人当たり一年間にかかる教育費は、九十四万千円。同じく中学校の場合は、百八万六千円。そして、私たち高校生は全日制の場合で、百十二万七千円。すべては、国民からの税金が支えています。私たちは、税金からの高額の支出によって学校生活を送っているのです。

現代は税金の時代だと言われています。自分たちが納めている税金が、実際にどのように使われているのかをこの機会に改めて考えることにしました。学校、病院、公園などの公共施設。道路、上下水道、防災施設などのインフラ整備。警察、消防、ごみ収集、自衛隊などの公共サービス。あらゆるところに、当たり前機能している社会の基盤。税金は、その当たり前を維持し、進化させるために集められ、使われています。

しかし、普段生活していて、税金のありがたみを感じることは、あまりありません。

むしろ、高くなる消費税率、勝手に自分の給料から差し引かれている所得税や住民税、あらゆるところに掛けられている税金に嫌気が差している人もいるでしょう。

ですが、私は税金に感謝しています。

なぜなら、私の家庭はいつも税金によって助けられてきたからです。

私の家は、父と私二人だけの父子家庭です。私が、税の仕組みによって我が家の家計がずいぶん助けられてきたと知ったのは、この作文を書くにあたって父に助言を求めた時です。

私の母は、私の小学校の入学式が行われる一週間前に、子宮頸がんで亡くなりました。三十八歳でした。母を失った後、父は幼かった私と過ごす時間を大切にしたいため、正規の仕事にはなかなか就くことができず、収入は減るいっぽうで、生活は少しずつ苦しくなっていました。

そんな時に支えになったのが、税金による制度でした。児童扶養手当は毎月の生活費の足しとして手当を受け取ることができて、日用品や給食費の支払いに困ることがなくなりました。また、福祉医療助成では診察する度にかかる医療費や薬代の負担がかなり安くなり、必要な治療を受けることができました。他にも、非課税制度やひとり親家庭支援などを活用し、父は苦勞しながらも、私が安心して学校に行ける環境を維持してくれました。

現在、父はフルタイムで働き、一般の家庭と同じく税金を支払っています。そこに至るまでに、いくつもの税金による制度に支援されたおかげで今も生活が続けられています。

確かに、税金は国民の義務によって強制的に支払わねばならないものですが、それ以上に生活が困窮した時に支えてくれるものでもあるのです。

私は、今年高校を卒業し、来年から社会人として一納税者になります。税金によって助けられてきた私は、今までの感謝を込めて、納税の義務を背負いたいと思います。

一般貨物自動車輸送事業



早川運輸株式会社

住所: 南佐久郡川上村御所平871-3

電話: 0267-97-3001 FAX: 0267-97-3323

【営業所案内】 川上営業所、松本営業所、更埴営業所、
新潟営業所、山梨営業所、埼玉営業所

お庭に関するご用命はお任せください

福島造園

伐採・剪定・植栽・芝張り・外構工事

佐久市桜井632-11

☎090-2167-7416

あの町この町 会員紹介

信州消毒(株)

弊社は佐久地域を中心に長野県内から近県においてペストコントロール業務を生業とする1971年創業の企業です。「ペスト」とはもともと病原菌のことを指しますが「厄介者」の意味をもちます。私たち人間が普段の生活をする上で厄介者となる害虫、害獣、害鳥、害菌などの生物を制御（コントロール）する業務を請け負っています。具体的にはシロアリ・スズメバチ・カマドウマ・ダニなどの家屋害虫駆除から、ハクビシン・ハト・カラスなどの害鳥獣防除対策、ゴキブリ・ネズミなどの食品衛生・建築物環境衛生に関わる管理業務のほか、カビや消臭処理に至るまで様々な対応を承っています。

私たちは50有余年の実績のもと「衛生的な環境空間を創出し、お客様の住み暮らす地域社会に貢献する」ことを企業ミッションに掲げ、個人・法人問わず生き物に関するお困りごとを解決へと導くため日々尽力しています。調査・見積もりは無料で行っておりますのでお気軽にご相談ください。0120-648-171（ムシハイナイ）までお願いします。



- ◆代表取締役：吉 沢 信 也
- ◆事業内容：ペストコントロール業務全般（家屋害虫駆除 害獣害鳥防除・食品衛生管理・建築物環境衛生管理・文化財保護業務）
- ◆住 所：佐久市中込3443-1
- ◆電 話：0267-62-8100 FAX：0267-63-1467
- ◆URL：https://jns-ssinc.jp

関東ガス(株)

1971年の創業以来、関東ガス株式会社は長野県佐久市を拠点に、地域の皆さまの暮らしを支えるエネルギー供給事業を展開してまいりました。主力であるLPガス、プロパンガスの安定供給を通じて（安心、安全）を第一に考え、家庭用から業務用まで幅広いニーズに対応しています。また、最近ではガス供給事業に加えて、住まいの快適性を高めるリフォーム事業も展開しています。キッチン・浴室・トイレなどの水まわりを中心に、最新の住宅設備や省エネ機器を導入し、暮らしをより安心、便利にするご提案を行っています。

「お客様あつての関東ガス」という理念のもと、これからも地域の皆様に信頼される企業として、安全で快適な暮らしを支えるエネルギーサービスを提供し続けてまいります。



- ◆代表取締役：水 口 憲 治
- ◆事業内容：LPガス事業、灯油事業、電気事業、リフォーム事業（水まわり）
- ◆住 所：佐久市長土呂182-1
- ◆電 話：0267-67-4344 FAX：0267-68-8208

(株)吉本

長野県と群馬県を結ぶ十石峠で木炭や石炭の商いをしていた由井家。創業は1887年。

創業3兄弟で事業を拡大し炭の品質別販売で事業を確立し、木材全般に事業を広げていきました。特に鉄道の枕木は北海道、九州から南満洲鉄道にも販売し、戦前は隆盛を誇りました。しかし、戦後復興と高度成長期の全国的な乱伐で国産材の供給は1967年をピークに減少し苦難の時期が続きます。

近年はカラマツ資源の充実と技術開発の向上もあり、従来の土木杭以外に、ベニヤ板用丸太、集成材用丸太、チップ、バイオマスなど様々な需要に応えています。

『不易流行』という言葉があります。歴史や企業理念を大事にしつつも時代に合わせた事業を展開し、弊社にしかできないonly oneの事業を展開して参ります。



- ◆代表取締役：由 井 正 宏
- ◆事業内容：素材生産、造林、製材（建築・土木）、不動産管理等
- ◆住 所：南佐久郡佐久穂町平林121
- ◆電 話：0267-86-4305 FAX：0267-86-5544
- ◆Email：info@yoshimoto-forest.co.jp
- ◆URL：http://www.yoshimoto-forest.co.jp

(株)京信

私たち(株)京信（けいしん）は、1969年より佐久穂町（旧佐久町）にて亜鉛ダイカスト部品の製造からスタートいたしました。時代の変遷とともに軽量なアルミ材を使用したダイカスト成型にシフトし、産業機械・自動車など様々な産業分野のお客様に部品を供給しております。高精度、複雑形状といった難しいお客様のニーズにも対応し、多くのお客様から信頼をいただいております。小規模ながらもお客様、地域から必要とされる会社を目指し日々努力しております。



- ◆代表取締役：菊 池 桂
- ◆事業内容：アルミダイカスト部品の製造販売
- ◆住 所：南佐久郡佐久穂町大字海瀬448-1
- ◆電 話：0267-86-2538 FAX：0267-86-3161
- ◆Email：info@keishin-net.co.jp
- ◆URL：https://keishin-net.co.jp/

職場の睡眠対策が欠かせない時代です



◆会議中つい眠ってしまった、どうしようと訴える社員

このような相談をしてきたのは、運送会社管理部30代のAさん。社歴13年で運送業務から管理部門に異動して3年。効率的な輸送ルートについて話し合う昼食後の会議で、突然睡魔に襲われウトウトした瞬間、上司から「気合が入っていない」と大声で叱られたのです。クスクス笑う同僚、舟をこいでいる人もいました。睡眠は問題ないのにどうして眠ってしまうのか、という問い合わせでした。

皆さんはどう考えますか？ 睡眠時間は個人によって、またシフト勤務など働き方によっても異なります。睡眠のメカニズムはまだ解明されていない部分がありますが、睡眠そのものについて理解が足りないという日本の現状は指摘できます。昼食後に眠気に襲われるのは普通の現象で、その時間帯に会議をすること自体にも問題があるのです。睡眠について間違った解釈をすることで業績にも影響することをぜひ理解してください。

◆「昼食後は睡魔に襲われる」ことを忘れない対応を

睡眠研究で有名なスタンフォード大学の西野精治教授は、日本人はOECD諸国の中でも睡眠時間が短いとされ、健康を損ねたり、生産性低下の一因にもなっていると指摘しています。厚労省も、たまった睡眠不足を「睡眠負債」と表現して改善を進めています。もう10年前になりますが、厚労省は「健康づくりのための睡眠指針」を作成、午後3時前の20～30分の短い昼寝でリフレッシュすることを推奨しています。「睡眠負債」対策より一歩進んだ「戦略的仮眠」と呼ばれる、より効率的にクリエイティブに仕事をするための職場の対応、それが昼寝の勧めです。

Aさんの職場のような昼食後の会議は、多くの職場では通常のことかもしれませんが、実は人間の睡眠リズムを軽視していると言えるでしょう。睡魔に襲われる時間に仮眠をとることで、①能率が上がる、②前日の疲れが取れる、③ストレスが減る、などの効果があることを西野教授は強調しています。

◆昼でも職場に仮眠室を設けている職場もあります

まだ一部の企業ですが、短時間の昼寝を導入したところ、午後の仕事に取り組む姿勢が前向きになった、という事例があります。外資系企業が多いのですが、仮眠室を設けて対応している大手不動産会社の場合、時間帯は一番眠気が強くなる午後2時前後。仮眠時間は20分。机に顔を伏せて眠る方法。これだけでもリフレッシュ効果が出て、作業効率が上がったと報告されています。

問題はシフト勤務。製造業だけではなく、病院、警察署、消防署なども交代勤務で24時間をカバーしています。それぞれが睡眠対策を工夫していますが簡単ではないでしょう。夜間の職場で高照度のライト、特にブルーライトを使ってメラトニンの分泌を抑え、勤務中でも眠くならない状態を作っている工場もあります。

生体のリズムを維持する職場の睡眠対策は重要、ということを今回は指摘しました。「うちの会社は無理だよ」と諦めないで皆で考えませんか。睡眠時無呼吸症候群という怖い病気もありますが、これは専門医による治療の領域です。

すべてタネから始まるのです。

 **嶋屋種苗株式会社**

良いタネ・良い苗・良い資材

〒384-0301 佐久市臼田1706-3
TEL:0267-82-3171 FAX:0267-82-5968

SOI sensitivity
originality
impressive

エスオーアイ (株)

内装工事・タイヤ交換・中古車販売

佐久市中込 2333-2
TEL(0267)88-7872 FAX(0267)88-7873

一般社団法人 佐久法人会 / JA 長野厚生連 佐久総合病院 佐久医療センター

キリトリ

PET/CTがん検診のご案内 兼 申込書

日本人の約 50%は、生涯で何らかのがんにかかります。
がんは医療の発達で現在では早期発見、治療で治すことができる病気です。
あなたやご家族のために約 3 時間の PET がん検診を受けませんか。

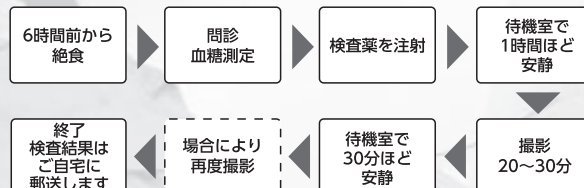
PET/CT (ペット / シーティー) 検査とは？

がん細胞は正常細胞の3~8倍ものブドウ糖を取り込みます。放射性核種のフッ素(18F)を付けたFDGはブドウ糖同様に細胞に取り込まれるため、これを注射して大量にブドウ糖を取り込む部位を画像化する方法がPET(Positron Emission Tomography:陽電子断層撮影法)です。ただし数mmの小さながんやブドウ糖を取り込まないがんは画像化できません。
同時にCT(Computed Tomography:コンピュータ断層撮影法)を撮影し融合させて得る最先端の画像検査がPET/CTです。
検査結果から、さらに精密検査が必要になった時は、基本的には当院の各専門医への診察をお勧めしています。

PET/CTがん検診料金(全身 PET/CT+ 血液検査 + 便潜血検査)

通常料金 108,900円の 特別料金 **92,565円**(税込)
※人間ドック受診後2ヵ月以内76,065円(税込)

●PET/CT検査の流れ.....
右記のとおり検査が進みます。(全体で2~3時間程度) ※その間は検査室からの退出はできません。



たった 3 時間、いのちを守る検査

がんは早期発見、早期治療で治すことができる病気です。
症状のない健康である今、約 3 時間の検査があなたの命を守ります。

PET/CTがん検診申込書 ※お申し込みは「高機能診断センター」FAX 0267-88-7219まで ※電話(0267-88-7956)でもお申込みいただけます

ふりがな		氏 名		(男・女)		事業所名	
M・T S・H		年	月	日生(歳)	TEL	() 携帯 ()
住 所		〒 - -					
<input type="checkbox"/> 人間ドック後				検査に必要な確認事項			
ご希望の日時	1. 希望日時	月	日()	時	分~	●糖尿病(なし・あり)→「あり」の場合(インスリン 単位、内服薬)	
	2. 希望日時	月	日()	時	分~	●閉所恐怖症(なし・あり) ●腎機能障害(なし・あり)	
検査日の決定		年	月	日()	時	分~	●がんにかかったこと(なし・あり)→「あり」の場合() がん)
							●身長 cm 体重 kg

交通のご案内

鉄道を利用される場合
北陸新幹線「佐久平駅」から→車で15分 JR小海線「北中込駅」から→徒歩5分

●お申し込み・お問合せ

一般社団法人 佐久法人会

〒385-0051 長野県佐久市中込2976-4(佐久商工会議所2F)
TEL.0267-63-2887 FAX.0267-63-2680

●実施医療機関

JA長野厚生連 佐久総合病院 佐久医療センター

〒385-0051 長野県佐久市中込3400-28
TEL.0267-88-7956(平日/8:30~17:00)

●実施医療機関 佐久医療センター



欲しかった 新たな出会い
-きっと見つかるあなたの一冊-

西澤書店 Silk Vessel

TEL : 0267-62-0240 0267-63-3600
FAX : 0267-63-3694 Mail : book-nishizawa@live.jp
〒385-0053 長野県佐久市野沢 262-8

心に届く広告を。

チラシ・パンフレット・各種印刷物・看板・ホームページ

尾台広告事務所

長野県北佐久郡御代田町御代田1972-2
Tel.0267-32-6750 Fax.0267-32-6810

謹賀新年

今年も法人会の
福利厚生制度の普及を通じ
会員企業の役員・従業員と
そのご家族の皆様
に
安心をお届けしてまいります
本年も何卒よろしく
お願い申し上げます
令和八年



〈引受保険会社〉

Aflac アフラック

長野支社
法人会用フリーダイヤル ☎ 0120-876-505
受付時間/9:00～17:00(土日祝日除く)