

めざします。企業の繁栄と社会への貢献 *"Hojin"*

# ほじん

# 新年

2025

No.727

創業慶応元年



私の経営哲学—第43回

鳥取法人会 株式会社ちむら

## 千村 直美

特集 法人会で取り組む  
健康経営

けんたの全国法人会めぐり

第13回 旭川中法人会

老舗の肖像

株式会社 鮑屋  
株式会社 豊島屋本店



# 年頭寸言

法人会は税のオピニオンリーダーとして  
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  
経営者の団体である



## 「金利のある世界」の 到来に向き合う年

小林 栄三 *KOBAYASHI Eizo*

全国法人会総連合会長

2024年は日銀が17年ぶりに政策金利を引き上げた年となった。利上げの理由として日銀は「賃金上昇を伴った安定的な物価上昇が見通せる状況に至ったこと」を挙げたが、そうした状況は新年も続き、利上げがさらに進むことが予想される。つまり、2025年はいよいよ「金利のある世界」が定着していく年となりそうである。

「金利のある世界」の到来により、財政規律回復の緊要性は一段と高まっていく。わが国では企業業績の改善などに伴う税収増により、ようやくプライマリーバランスの赤字解消が視野に入ってきた。しかし、国と地方を合わせた政府債務がGDPの2.5倍を超えるわが国が、金利負担増の中でも財政の持続性を失わないためには、プライマリーバランスの黒字確保のみでは不十分であり、利払い費を含めた財政収支の改善を目指すべきである。法人会は約70万の会員企業の声として、納税者が納得できる効率的な財政運営、次世代に過度な負担を残さないための不断の歳出改革を、引き続き強く求めている。

一方で、企業も「金利のある世界」に適応していく必要がある。人件費の増加や仕入価格の上昇に直面する中で、金利上昇は追加的な負担となるが、長期的な観点に立って経営環境が正常化に向かう一つの過程ととらえ、金利の上昇に耐え得る事業構造や経営体質を求めて生産性の向上に一層取り組んでいくことが重要であろう。法人会としては、会員企業の皆さまに経営改革や新しい事業展開へのアイデアを得るきっかけを増やしていただくため、有益な情報を発信するほか、同様の課題に取り組む他の会員企業との交流の場を提供するなど、さまざまな支援を続けてまいりたい。

# 私の経営哲学

MY MANAGEMENT PHILOSOPHY

第43回

Chimura  
Naomi



## 食文化を通して 人と人、心と心を繋ぐ

千村 直美

株式会社 ちむら  
取締役会長

Chairman

江戸時代から、鳥取庶民の食卓を賑わせてきた「とうふちくわ」。「豆腐7に、魚は3」。慶応元年にはじまる「ちむら」は、伝統の割合と素材の風味にこだわり、鳥取の食文化を繋いできた。47都道府県の中で、ちくわの消費量日本一である一方、人口

減少による市場縮小も進む。そうした中でも11年前には、新たにブランドビジョンを明文化し、「進化し続ける老舗」として新しい試みを行っている。そのビジョンを紐解きながら千村会長の経営哲学を伺った。

**Q** 企業として大切にされていることを教えてください。

**A** 当社には11年前に明文化したブランドビジョンがあります。「『食文化を繋ぐ200年企業』、お客さまのため、社員さんのために『永続する』というもので、企業の命題というものは永続性にあると思っています。永続する会社でなければ、社員の幸福は実現できない。「ちむら」の商品を求めてくださるお客さまのためにもやはり永続が必要です。そして、永続するためにはいろいろなことが必要になります。

一つは、経営をするぞという強い意思を持った後継者、共に道を作っていく社員、そして私たちが支持、支援してくださるお客さまが必要です。もう一つは愛される商品。そして最後は世間からの信用であり、のれん。これらがあつて初めて永続できる。そのためにいろいろな戦略が必要になると考えています。

**Q** 会社が進むべき方向・理念として明確なものはありますか？

**A** 明文化したものの中には私たちのミッションもあります。「日本の伝統、鳥取の食文化で繋ぐ、大切な人と人、心と心」です。これはいつも社員に伝えているのですが、「私たちは何を売っているのか」ということ。たとえばお客さまからいただいた声の中に「がんになった母親に最後に食べさせ

てあげたい。そう思ってこのとうふちくわを贈ってあげた」という話がありました。私たちが作って売っているのは確かにとうふちくわという食品なのですが、鳥取に続くその食文化を通して、人と人、心と心を繋ぐ絆を届けているんだということなんです。

**Q** そうした思いや価値観などを社員に浸透させるために、何かされていることはありますか？

**A** いい社風を作って理念を実現していく、そのために大事なことの事だと思っています。



とうふちくわ・蒸し(税込292円)。ねぎや生姜、カレー味など種類も豊富だ

人材育成のためには、本来の仕事をして1日全部止めて、社員が全員集まって行う研修を、月に一度はやっています。メニューは多様です。経営理念や中小企業の事例などをまとめた経営に関する月刊誌があるのですが、それを読んでもみなで座禅をしたり。共通体験をみんなですべていく、意識の共有化をしていくことが大切だと思っています。

私たちの経営理念の中に「食文化を伝承し、新たに創造する」というものがあるのですが、10年以上前から、社員全員で商品開発に取り組んでいます。一人一品、パート社員も全員が新しい商品を考えて、必ず商品化し、店頭で売ります。製造スタッフであればお客さまの反応を実感する。販売スタッフであれば作り手を実感する。そういったものをクロスで味わう、これも社員の共通体験です。

**Q** 「食の安全」ということも大きなテーマとお聞きしましたが、どんな取り組みをされていますか？

**A** 2016年に、食品の安全衛生の国際規格であるFSSC22000の認証を取得しています。私たちは地方の本当に小さな企業ではあるけれども、世界が認める一番厳しい基準の規格が取れる、つまり世界トップレベルの仕事ができていくということ。なの

で、社員には誇りを持って仕事をしてほしいと考えています。食の安全を確立するのはもちろんですが、そうした社風高揚のための取り組みでもあるのです。

**Q** 課題として考えられていることはありますか？

**A** 成長か、それとも持続可能性か。成長を続ける永続が一番良いのですが、いろいろな制約もあり、いつもマーケティングの難しさを課題として感じていきます。まずは人口減少による市場の縮小。鳥取という地方都市にあっては痛感するところです。もう一つは、とうふちくわというのは、非常にローカル特性の強い商品だということ。全国的には誰もが知っている味、誰もが好む味ではないかもしれない。鳥取の食品だという壁ですね。それを突破するのがなかなか難しい。

**Q** そうしたマーケットに対して、どのようなアプローチをされているのですか？

**A** 永続をするためにも、まずやっていることは足元を固めるということ。そのために、先ほども述べた人材育成、それから近年は、付加価値の高い店舗と商品へ、経営改革を進めてきました。

店舗については、2018年に創業の地に本店を再興しました。ルーツを大切に、ちむらが生まれた場所に

看板とのれんを掲げてお客さまにきちっと示していく。企業として本店が持つ意味と価値を考えた再構築です。

次いで2019年に、20年ぶりに旗艦店をリニューアルしました。そこで明確にした店舗コンセプトは「身近な上質」「日常の中の飾らない上質な美味しさ」と「鳥取の誇り」、それから「進化した続ける老舗」ということです。

そしてそれに合わせてやったのが商品の付加価値向上。具体的には、商品の品質を変える、味を変えるという、私としては非常に大きなチャレンジをしました。その時に作りたいと考えたの

は、万人に受ける味ではなく、経営責任者が食べて本当に美味しいと思える、食べたいと思える納得の味です。

2022年には「とうふちくわLab」を新設しました。ちくわづくりの体験メニューや、小学生に課外活動の一環として無償で工場見学やちくわづくり体験をしてみよう。食文化の伝承を目的とした試みです。

**Q** これまでのお仕事の中で辛かったこと、逆に嬉しかったことは何ですか？

**A** 一番辛かったのは、先ほどの味を変えたときのお客さまからの反応です。ストレートに「美味しくなくなつた」とまでおっしゃる方も実際にいらっしゃいました。何十年も慣れ親しんでいただいた味を変えるということ、想定内ではありませんでしたが、それでも眠れぬ夜を過ごしながら堪えました。

ただ、新しい味といっても、本当の昆布やカツオ、椎茸から取った自然な味をベースにして、いわば原点に戻り、50年先にも残る味を求めました。ですから時間とともにお客さまには必ず納得していただけると確信していました。

逆に嬉しかったことは、一度離れたお客さまからプラスのお言葉をいただいたことです。「味が変わってから正直最初は自分の口に合わなかつたけれど、近頃はちくわの味が良くなってきて食べられます」と。戻ってきてくだ

さつたことに感謝しましたし、お客さまに届いたかなと思えた瞬間でした。常に「進化し続ける老舗」であるように、味には敏感に、より良いものに変化させていくということは今も続けているところです。

**Q** では、経営において一番大切なことは何だとお考えですか？

**A** 繰り返しになりますが、われわれの商品が人と人とを繋ぐものである。日本の伝統や鳥取の食文化の中で、大切な人の心と心を繋ぐものであるということ、これを根幹に据えながら続けていくということですね。

そして、こうした私たちの経営理念やブランドビジョン、ミッション、コンセプト。それがどこから来ているのかというところ、お客さまからの声、エピソードの中に散りばめられています。この20年間、社員には毎日、周りの人がどんな良い仕事をしてきたかを見つけて、メモに書いて提出してもらっています。こうした取り組みで、お互いが認め合えるような関係性ができるだけではなく、同時にお客さまの貴重な声も、そこから上がってきます。お客さまがどういうふうに感じられているのか、感謝の言葉ももちろんですが、戒めもしっかり共有します。「お客さまから教えていただくことがたくさんある」ということを忘れずに、共有していくことが大切だと考えています。

## COMPANY PROFILE

### 株式会社 ちむら

創業	1865年
取締役会長	千村 直美
所在地	鳥取市河原町布袋556
TEL	0858-76-3333
資本金	1,000万円
業種	魚肉練り製品の製造・卸売・小売
従業員数	40人



2



3



1



取締役会長

### 千村 直美

1955年、鳥取市生まれ。神戸大学経済学部卒。ちくわかまほこの製造技術習得のため倉敷市内のメーカーで修業後、1980年有限会社千村商店入社。1999年に株式会社ちむらに組織変更、5代目社長に就任。2021年、息子である千村大輔社長の就任に伴い会長職に。

1 経営に関する月刊誌を読んで、毎月社員全員が提出するレポート。日々の仕事の仕方や、生き方を振り返るツールとなっている 2 子どもたちもとうふちくわの手づくり体験ができる「とうふちくわLab」 3 創業の地、元魚町に再興された本店。ルーツを大切にという思いがこめられている

<https://www.toufuchikuwa.com/>

# 鹿児島市で法人会全国大会

10月3日、第40回法人会全国大会が鹿児島県鹿児島市の城山ホテル鹿児島で開催され、来賓および全国各地の会員約1700名が参加した。なお、式典等に先立って鹿児島県歴史・美術センター黎明館で行われたウエルカムイベントでは、約300名の会員等が火縄銃試射演武を観覧し、初めて間近で見る火縄銃の迫力に驚きの声を上げていた。

式典では、今別府英樹鹿児島県連会長の開会の辞に続き、小林栄三全法連会長が、元日の能登半島地震および9月の能登半島豪雨で亡くなられた方への哀悼の意を表したあと、「少子高齢化と人口減少に伴い、中小企業の人手不足が深刻化している。こうした構造的な課題の解決には、デジタル化などの将来を見据えた設備投資や、大胆な事業構造改革をうながすための税財政政策を打ち出して民間活力を最大限に引き出す必要がある、事業承継を含めた中小企業に対する税財政上の支援を引き続き求めていく。法人会として、このような提言を行って政府・政党・地方自治体などに働きかけるとともに、健康経営を推進することで会員企業の活力向上や経済活性化を図

り、税収の増加に貢献することを目指したい。また、決して数だけが力ではないが、存在感のある法人会であり続けるためにも会員増強に協力願いたい」と主催者を代表して挨拶を述べた。

その後、来賓を代表して奥達雄国税庁長官、塩田康一鹿児島県知事、下鶴隆央鹿児島市長から祝辞をいただき、会員増強表彰等の受彰会への表彰状贈呈を挟んだあと、飯野光彦税制委員長から「令和7年度税制改正に関する提言」の内容が説明された。また、令和5年度に開催された「法人



式典で開会の辞を述べる今別府英樹鹿児島県連会長

会全国青年の集い山形大会」の租税教育活動プレゼンテーションで最優秀賞を受賞した佐世保法人会青年部会と、健康経営大賞で青年部会部門の最優秀賞を受賞した北那覇法人会青年部会が活動報告を行った。

続いて、野坂文雄全法連筆頭副会長が大会宣言を読み上げ、最後に次回開催地を代表して高知県連の三谷勝水副会長が閉会の辞を述べた。

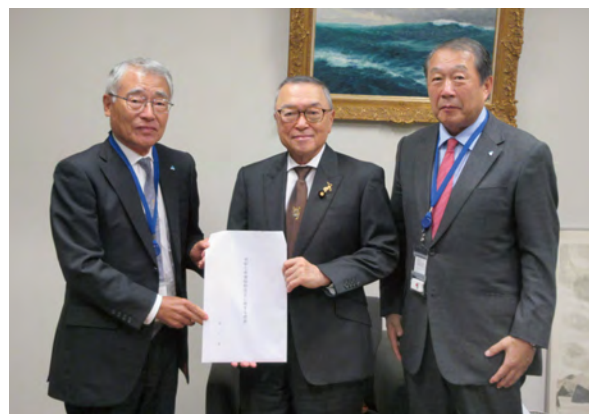
次回の全国大会は、10月16日に高知県高知市で開催される予定。

## ◆税制改正提言活動を実施

令和7年度税制改正に向け、全法連は税制委員会の飯野委員長が中心となり、10〜12月の3か月間、政党と省庁に対して提言活動を実施した。

政党関係では、自由民主党「予算・税制等に関する政策懇談会」、国民民主「税制調査会ヒアリング」等に出席、自由民主党の宮沢税制調査会長とも面談を行った。

財政健全化に関しては、「金利のある世界」が到来し、将来的には国債の利払い費増が税収増を上回る懸念があることから、今後の金利上昇に備えた安定的な税・財政運営のために、新たな財政再建目標を早急に策定するよう求めた。また、人手不足や人件費・仕入価格の増加に



宮沢税調会長と野坂筆頭副会長(左)・飯野税制委員長(右)

直面し、厳しい経営を強いられる地域経済の担い手である中小企業に対しては、円滑に事業の承継ができるような本格的な事業承継税制の創設のほか、中小企業の活性化に資する税制措置の拡充や本則化を求めた。

省庁に対しては、財務省の青木主税局長、総務省の寺崎自治税務局長、中小企業庁の山下長官等と面談し、法人会の提言を令和7年度税制改正に反映させるよう求めた(提言活動の様子は全法連ホームページ「税の提言活動」にも掲載)。

このほか、県連・単位会においても、地元選出国會議員、地方自治体、議会に対して提言活動を実施した。

# 健康経営で実現する 個人・企業の幸せと国の財政健全化

近年、クローズアップされている「健康経営」。国や省庁、自治体や企業で取り組みが行われており、令和5年度からは法人会でも会員企業の健康経営を推進することとなった。健康経営とは何なのか？なぜ健康経営に取り組むのか？企業が健康経営に取り組むメリットとは？全法連青連協健康経営プロジェクトのアドバイザーも務める筆者が、わかりやすく解説する。

※「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です

## 「健康の定義」とは

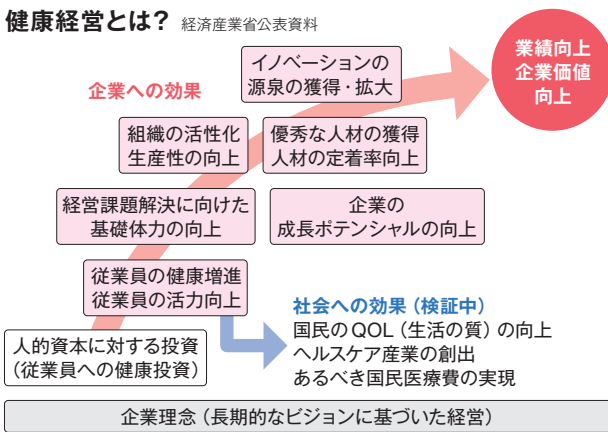
「健康経営」について解説するにあたり、まずは「健康とは何か」について考えてみましょう。世界保健機関（WHO）がその憲章の前文で「健康とは、肉体的、精神のおよび社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病または病弱の存在しないことではない」と定義しています。この定義は、いまま世界中で広く使われており、簡単に言うと、健康とは単に「病気がないこと」だけではなく、身体も心もそして人間関係も良好な状態を指すのです。体調が良ければ毎日存分に動けるし、心が安定していれば生活の中のストレスにもうまく対処できる。さらに、周りの人たちと良い関係を築けていれば、仕事もプライベートも充実します。これが全部そろってこそ、本当の健康と言える、とされているのですが、この言葉だけで納得できる人は少ないでしょう。

近年ベストセラーになった『グッド・ライフ』幸せになるのに、遅すぎることはない』（ロバート・ウォールディング、マーク・シユルツ著）には、シンプルにこう書かれています。「健康で幸せな生活を送るには、良い人間関係が必要だ」と。健康とは人生のゴールなのか、

手段なのか分からなくなりますが、どう考えたらよいのでしょうか。

## 健康経営とは 従業員の「幸せ」を 実現すること

従業員の健康づくりや活力向上について考える時（健康経営）、企業経営者は「従業員の健康」を経営の重要な要素としてとらえています。つまり健康は会社経営の手段であり、従業員が健康であることが、そのまま企業の業績や発展につながると考えているのです。そもそも「健康経営」は経済産業省のキャンペーンによって世の中に広く周知された言葉



で、同省の設置目的が「民間の経済活力の向上」であることから、健康は手段としてとらえるのが一般に広がりました。

しかし、近年では健康であること自体に大きな価値があるとされています。企業の経営者が望むことは、業績の拡大だけではありません。きつと多くの企業経営者が従業員の幸福も願っているはずです。そんな目で、言うなれば経済産業省の思惑だけにとらわれず、自分と従業員の幸せをでっかく考えてみてはどうでしょうか。

## 健康経営が 注目される理由 「労働生産性の先へ」

健康経営については、難しく考えず、「従業員が健康だと良いことがたくさんある」と考えましょう。仕事のパフォーマンスが上がり、会社全体の業績はアップ。幸福度の高い職場になれば雰囲気も良くなって、結果的に離職率が下がるため人材確保に悩むことも減る。さらには顧客や外部からの印象も良くなる。つまり、健康経営は個人や企業を元気にするのです。

健康経営が注目される背景には、急激な少子高齢化で働く人が少なくなってきたことや、働き方の多

様化などがありますが、私は根本的には先進国ゆえの労働生産性の低下があると思います。

日本の労働生産性の低さは目立ちますが、実は多くの先進国でも1960〜70年代に比べると経済成長率は下がっているのです（山口周著『ビジネスの未来』）。そうなる、賃金アップが唯一の動機付けにはなり得ず、「仲間とのつながり」、「仕事の意義・やりがい」、「自分の価値の発揮」が重要視されてきます。若い従業員と語っていてそんな感覚が沸いたりしたことはありませんか？従来通りの「生産性向上↓賃金向上」というストーリーだけでは理解することができません。健康経営を実践することで、こうした従業員の幸福度を増やしていけるならば、取り組んでみたいと思いませんか。私も勤務先の10名の部下に対し、ぜひやりたいと思い実行しています。

## 法人会版健康経営の もう一つの柱 「医療を上手に使う」

経済産業省の健康経営でははつきりとは書かれていませんが、実はいくら健康になっても、生活習慣病を予防しても、それだけでは医療全体にかかるお金（国民医療費）は削減できないのです（康永秀生著『健康

### ジェネリック医薬品とは？

- ・先発医薬品と**同一の有効成分**を含む
- ・**効果効能、用法用量**が同一である
- ・先発医薬品と**同等の効果**が得られる

同じ効果で「自分の財布」と  
「国の財政」に優しい

- 注意
- ・先発薬と異なる「味」「添加物」のことがある
  - ・先発薬と全く同じ「製造方法」「添加物」であるオーソライズドジェネリック（AG）もある

たらよいのでしょうか。まずは、後発医薬品（ジェネリック医薬品）を使うことで、大幅に医療費を下げることが出来ます。仮に現在約80%であるジェネリック医薬品の使用割合を100%にすれば、年間約8千億円の負担減少となります。さらに、ドラッグストアで売っている薬剤をかうようにすること（セルフメディケーション）で、年間約4900億円の節約が可能です。

そして、救急車の適正利用（タクシー代わりに利用するなどは論外）、つまり電話「#8000（子ども医療電話相談）」や「#7119（救急安心センター）」の事前相談事業を活用することで、救急隊や医療機関の人的負担を減らし、国民医療費を削減することができます。

さらに近年注目されているのが、いわゆる「人生会議」の普及です。これは正式にはアドバンス・ケア・プランニング（ACP）と言い、死期が迫ったときに自分でどんな医療を受けたいか、また最後はどこで迎えたいかなどを、家族らと事前に相談し、意思表示しておくという行為です。やや大げさ、大胆に聞こえるかもしれませんが、命の危険にさらされるような出来事はいつ起きるかわかりません。その際に、望まない延命措置をとられることは本人も医

療機関にも、社会にもHAPPYとは言えません。実際に、命に関わるような病気やケガをすると、約70%の方が医療やケアについて自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。とはいえ、ACPをするのはハードルが高いですね。

群馬県が実施した令和4年保険医療に関する県民意識調査では、67・2%の人が「死期が近い場合に受けたい医療や受けたくない医療について、周りの人と話し合ったことではない」と回答しています。一方で28・5%が家族と、10・3%が友人と話し合ったことがある、と回答しているように、多少なりとも経験者





が存在します。

また東京都では人生会議をすすめるために、「わたしの思い手帳」を無料で配布しており、PDFでも入手できます。

われわれ大人世代が医療を賢く、上手に使うためにはそれなりに準備が必要になりますが、次世代に負担をかけないためには、とても重要なことなのです。

## よくある質問と回答

**Q** 従業員が少ないので、健康経営は関係ないと感じる

**A** 従業員の幸せ度を増すことのみではありません。例えば、私の職場では10名の部下全員と定期的に面談(1on1)をしています。この面談では仕事での困りごとだけではなく、「今後、取り組みたい仕事」や「将来、達成したいこと」などを必ず聞き、管理職としてできるサポートを一緒に考えています。これは、職場における指揮命令系統のライン上にいる、管理職による部下のメンタルヘルスケアの手法の一つとして知られており、「ラインケア」と呼ばれています。私自身が精神科医・産業医だということもあって、自分の得意分野を生かして職場に取り入れています。

また、地域や事業所それぞれの困

## ラインケア 面談環境の整備

- 面接場所 話し声が漏れない部屋  
来訪者や電話などが入らない部屋
- セキュリティー 緊急に人を呼べるよう、勤務時間中に
- 面接時間の確保 1回30分程度



1対1の  
面談スキルを  
上げよう



りごと、特徴を生かした取り組みをしていると、グッと魅力を感じやすくなります。過去には、林業を営む会員企業で腰痛などの職業病予防の体操に取り組んでいる事例もありました。企業規模の大小にはこだわらずに取り組むことで、従業員の幸福度・職場への親和性、「職場が楽しい！」という感覚が増すと考えます。

**Q** 取り組んでみたいが、何を参考にすればよいでしょうか？

**A** 科学的根拠のある取り組みと公的な機関の取り組み事例を参考にするとよいでしょう。

前者の参考図書としては、津川友介著『ヘルス・ルールズ』(集英社)

と、林英恵著『健康になる技術大全』(ダイヤモンド社)、そしてテストステロン著『幸福の達人』(ユーキャン)の3冊が秀逸です。これらは一流の研究者である著者・監修者が、質の高い研究論文を読みこんで具体的な食事・運動・睡眠などの習慣を提案しています。例えば睡眠については「7時間寝よう」などシンプルなおメッセージになっています。健康で幸福度のある習慣についての情報はまさに玉石混交で、ネットで見つけた情報すべてをうのみには健康になるどころか、健康を脅かすことにもなりかねないため、このよきな良質なメニューを参考に選んでほしいと思います。



「木こり体操」で腰痛予防(株式会社きこり)

後者については、国や自治体が直接紹介している取り組みを参考にしてみるのもよいですね。市町村は地域の健康課題を解決するために、運動や食事などのさまざまなメニューを準備しています。調べてみると、参加するとそれだけでトクをする取り組みもあります。一例として、群馬県前橋市では「まえばしウエルネス企業登録制度」を実施していて、健康グッズのプレゼントや従業員向け健康講座への講師派遣など、従業員や家族の健康づくりに取り組みを支援しています。取り組みについては最初が肝心、道を踏み外さないことです。

**Q** 初期費用も含めコストが掛かりそうなので足を踏んで

**A** 企業経営者としては、健康経営を導入するにあたっての初期費用や、その後のランニングコストが気になるのは当然のことですが、コストを大きく掛けなくてもできることはたくさんあります。「元氣よくあいさつをする」とか「チラシやメールで健康に関する豆知識を啓発する」、「椅子の座り方の改善指導」などです。また、すでに取り組んでいることはないでしょうか。体と心と、従業員のつながりを増やすために行っている、例えばランニングチームの活動を支援したり、コロナ

前にしていたラジオ体操を復活させたり。これらも健康経営の取り組みの一環です。喫煙所の場所を変更する受動喫煙対策や、前述の「1on1」の面談もコストは掛かりません。あきらめる前に、ぜひ工夫してみてください。

**Q** 最初は熱心に取り組むが、そのうちつやむやになりそう

**A** 確かに健康経営って、最初は「よし、やるぞ!」と気が合

いが入って盛り上がるのですが、慣れてくるといつの間にか……というケースもよくあります。オフィスに最新のランニングマシンや筋トレグッズを置いたものの、いつの間にか書類置き場になっていたり、近くのフィットネスクラブと法人契約を結んだのに誰も行かなくなっていたり。それに毎年のストレスチェックも「ああ、また……」と適当に回答するとか、ついつい後回しにして受験率が低下するなど。そこをなんとか継続して、むしろ「これ楽しいかも?」と思わせるような工夫があると、健康経営も続けし、社員も前向きに取り組めるはず。

例えば、「〇月のテーマはコレ」と決めて、その月だけの「健康チャレンジ」をやってみるのも面白いでしょう。10月は「ウォーキング月間」にして、会社全体で歩数を記録

するアプリを使い、みんなでどれだけ歩けるか競い合う。歩数が多いチームはランチが1回無料になるなどのちょっとした褒美があると、張り切って参加する社員が増えるかもしれません。しかも、ただ歩くだけではなく、通勤の経路を変えて(大幅に変えてしまうと労災上の問題もありますが)「毎日違う風景を見ながら歩こう」といったルールを加えると、飽きが来ないし、意外にみんな楽しめるでしょう。

チャレンジした結果をみんなで

シェアする場を作るとさらに良いです。一人が「毎日8000歩を目標にしたら、少し体重が減って腰痛が軽くなった」などと報告してくれた



出勤したら椅子がバランスボールになっていた

ら、周りも「自分もやってみようかな」と思いますよね。小さな成功体験をみんなで共有することで、「やはりやる価値があるんだな」と思える雰囲気を作られ、健康経営も自然と定着していきます。これは一例ですが、楽しみながら続けられる工夫を取り入れることで、健康経営もやらされ感のある会社施策ではなく、うやむやにならずに会社の文化として根付いていくのです。

### まとめ

さて、行動を起こすモチベーションになりそうですか? 何と云っても義務感にさせないことが健康経営に取り組む際のポイントです。「これ、やらなきゃいけないの?」とみんなが思ってしまった瞬間に、せっかくの健康経営もただの自己保健義務(労働者が自分の健康管理に努め、安全に働けるように行動する義務)になってしまいます。みんなが気軽に参加でき、楽しみながら継続してやっていたら自然と健康になった、という仕組みです。ゲーム感覚での歩数競争や、週に一度の従業員同士のコミュニケーションタイムなどが

やっつけて楽しい時間を作ることが大切です。法人会全体で健康経営に取り組むことには、とても大きな意義があり

ます。それぞれの地域の会員企業みんなを取り組むことで、成功事例も失敗事例も、悩みもシェアできるようになります。「この地域に元気な会社が多いのは、法人会で一緒に頑張って健康経営に取り組んだからなんです」と言ってもらえたら嬉しいですよ。

誰もが多くの時間を職場で過ごします。お互いの知恵を出し合い、「職場も人生の重要な一部だ」と思える環境を作る。それがさまざまな規模・業種の企業が集まる法人会で取り組む醍醐味ですし、それで個人も企業も、そして財政も健康・幸福になるのです。法人会版健康経営、みんなで盛り上げていきましょう!

筆者 吉村 健佑

YOSHIZUMI Kensuke



千葉大学病院特任教授・産業医として、「健康経営」「産業保健」「医療政策」に情熱を注ぐ。2007年千

葉大学医学部卒業、東京大学大学院で公衆衛生学修士、千葉大学大学院で医学博士を取得。2018年から千葉大病院産業界・全法連青連協健康経営プロジェクトアドバイザーを務める。「医良戦略2040」2040年の医療を生き抜く13の戦略」(ロギカ書房)など著書多数。

富山法人会 — 富山

## 「健康経営研修会」

9月3日、富山法人会青年部会は経営者等を対象とした健康経営研修会を開催し、約50名が参加した。

第1部は健康経営の目的や現状、課題についてのパネルディスカッション。パネリストは、法人会出版健康経営の立ち上げや健康経営大賞の仕掛け人で、元全青連健康経営TDの小杉善文氏（金沢法人会）、青年の集い沖繩大会で健康経営大賞優秀賞を受賞した（株）江口組の江口充氏



（小松法人会）、また従業員主体で健康経営に取り組む長岡工業（株）の長岡伸剛氏（富山法人会）の3名。

第2部は、（株）SUDACHIの健康経営ゲームで疑似会社経営を体験。カードゲーム形式で個々の健康状態が企業の業績に与える影響を学び、健康経営が新たな事業戦略の機会や従業員の自発的な環境整備を生み出し、将来的に収益性向上に貢献すると気付かされた。健康経営は就職希望者や従業員に選ばれる企業になるために推進すべきであり、多くの企業に浸透させることで国の財政健全化にも寄与すると感じた貴重な研修会となった。

東金法人会 — 千葉

## 税制セミナーを開催

9月18日、東金商工会館で税制委員会が加藤秀樹税理士を講師に迎え、「今こそ企業の節税対策&自主点検チェックシート活用法」と題したセミナーを開催した。

前半は企業の成長に役立つ節税ポイントを経営者の視点から解説。後半は、自主点検チェックシートが税務コンプライアンス向上の取り組みを目的とし、企業の内部統制と経理



能力向上に役立つことから、日本税理士会連合会が監修、国税庁が後援して作成されたことや、重要な点検項目についても説明された。このチェックシートがより多くの企業に活用されるよう、今後も関係各所と連携を取り周知普及に努めたい。

所沢法人会 — 埼玉

## 夏休みに家族で学ぶ「税と日本の防衛」

8月1日、埼玉県連女連協による租税教育事業が開催された。西部ブ



ロックに所属する所沢、川越、東松山の3法人会が募集を行い、69名の親子と主催関係者の総勢85名で朝霞市の陸上自衛隊広報施設「りっくんランド」と和光市の税務大学校「租税史料室」を訪問した。

りっくんランドではフライトシミュレーターや、3Dシアターの視聴を通し、自衛隊員の仕事の大切さを実感。続く租税史料室では、巨大な階段教室でのオリエンテーションの後、「租税の歴史」「租税教室」「お金の話」といった多彩なプログラムを学習した児童たちは、税金やお金に関する各種クイズにも元気に手を

挙げて答えてくれた。  
 貴重な体験と税の学習を通じ、充実したブロック合同事業となった。

大垣法人会 一 岐阜

## 「夏休み親子税金探偵団」

8月21日、税知識の普及と納税意識の高揚を目的とした事業を開催。小学3年生から中学3年生の児童生徒と保護者ら71名が参加し、国や地域で税金がどのように徴収・活用されているか探偵団の一員になって学んだ。大垣税務署では税金の流れについて



て説明を受け、一億円レプリカの重さを体験。その後、大垣市役所の議会議場や、長良川うかいミュージアム、岐阜県広域防災センターを見学した。子どもたちからは「税金の使われ方がわかり勉強になった」等の声が寄せられ、親子での有意義な一日となった。

伊豆下田法人会 一 静岡

## 「子ども見守り隊」募集

伊豆下田法人会は下田中学校のコミュニティ・スクールに参加しており、生徒の登下校を見守るため、社



用車にマグネットシールを貼る協力事業所を募集。タクシー会社や運送会社、介護事業者など34社から応募があり、委嘱状とともに約250枚のシールが配布された。

夏休み明けの始業式には協力事業所の経営者らも参列。校長先生は「君たちを見守ってくれる会社の方がこれだけ多いということは、それだけ皆さんが見られているということ。しっかりと意識して生活しよう」と話され、経営者からも「このシールを貼ることで、従業員たちも見守れる自覚のもと安全運転を心掛けてくれると思う」との言葉をいただき、子どもたちだけでなく事業所にとっても有益な取り組みだと思われた。

中津法人会 一 大分

## 「第8回Taxバスツアー」

8月21日、中津法人会青年部会主催の「Taxバスツアー」が開催され、市内の小学6年生19名が参加した。「税金は国民が互いに支え合う大切な仕組み」という税の重要性を理解してもらうため、平成27年から始めた参加体験型租税教育だ。

まず、中津税務署でオリジナル動画「イータ君と学ぼう！租税教室」

税金って何だろう〜」を視聴。その後、税務署職員と部会員による税金クイズ大会を行い、署長室見学では署長席で記念写真を撮る場面も。

耶馬溪風物館では郷土の歴史を学び、中津日田道路の建設現場では実際に道路を歩いて工事の過程やその必要性などを学習。終了式では「身近に税金が使われていると感じた」「税金がないと普段の生活が困ると思った」「税金のことをもっと調べたい」「税金の自由研究にする」などの感想が発表された。

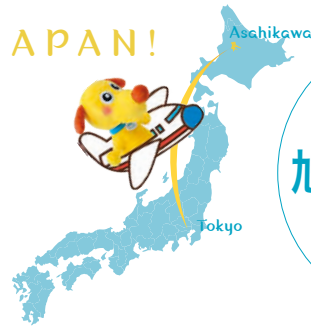
当会は今後も「税」の大切な役割を子どもたちに伝えていく。



# けんたの 全国法人会めぐり

GO AROUND JAPAN!

ラーメンと家具の聖地・北海道旭川市には、全国で唯一「旭川中」と「旭川東」2つの法人会を運営する事務局があるらしい。ということで、今回は旭川中法人会を訪問して北の幸を…ではなくて、どんな運営をしているか伺ってきます!



第13回  
旭川中法人会  
北海道

## 旭川ラーメンの食べ歩き

立ち喰いそば屋

天勇で「当地グルメ」「げそ丼」を食べ、オシャレなショップや飲食店が立ち並び平和通買物公園を散策していたら、グニヤリと曲がった電柱を見つけた。数えると18本もある。道幅を確保しながら埋設物や看板を避けるためらしい。

昼食に梅光軒で醤油ラーメンを食

べて旭川デザインセンターへ。一生モノの旭川家具やお土産用のクラフトがズラリと展示販売されていて博物館みたいだった。近くにあさひかわラーメン村があったのでラーメン村神社に参拝。我慢できずに天金で正油ラーメンを食べちゃった。

築100年以上の酒蔵が資料館・直売店になっている高砂酒造では試飲コーナーから鼻をくすぐる良い香りが…ここは我慢して自宅用にトートバッグを購入。常磐公園の紅葉を楽しみながら夕映えの北海道遺産・旭橋までお散歩したら、おながが空いたので蜂屋で焦がしラードのしょうゆラーメン。1日で3杯も食べたので、しばらくラーメンは無理かな。



縁結びならぬ「麺結び」の神社



曲がった電柱は「さんろく街」にある



げそ丼600円

## 4人で2法人会の事務局運営



蜂屋のラーメンが好きという川島会長

『北鎮師団』と呼ばれた陸軍第七師団の移駐を機に経済や産業の基盤ができて、旭川は道北の商業・物流拠点に発展した。ちなみに、明治天皇が読んで以来、七師団はナナではなくシチ師団と読むんだよ」と川島会長。内陸の旭川で海産物がおしくグルメが充実しているのは「卸売市場のキョクイチさんのおかげかな?」だって。

2つの法人会を運営するにあたり「最も心掛けているのは平等です」と話す吉本常務。会員数はあわせて約2300社だけど、共催イベントが多く、会議資料やホームページを共用するなどの工夫もしている。慣れれば4人の事務局でも大丈夫だとか。とはいえ、それぞれの会議等の日程調整や、備品購入・イベント開催のたびに経費を按分する経理業務などは、かなり大変そうでした。

空港に向かう途中、女性部会の副会長のお店だと教えてもらった「Jの蔵人」に立ち寄り、お土産に生サブレ「蔵生」を買いました。



マチ付きトートバッグ1210円 定番の「ミルク生チョコ」と「ホワイト生チョコ」

## 旭川で 観る 食べる 遊ぶ

### 観る 「神居古潭」

歴史と神話が交錯する神秘的な地  
アイヌ語で「カムイ(神)コタン(集落)」と呼ばれ、古くからアイヌの人々の聖地とされてきた。現在は、人気マンガの重要なシーンやテレビ番組にも登場するなど、景勝地・紅葉の名所として親しまれています。



旧函館本線のホームや復元された駅舎、蒸気機関車3両も展示されている



### 遊ぶ 「男山酒パーク」

大人から子どもまで楽しめる酒蔵  
酒造メーカー・男山が敷地内に売店と公園を新設。酒造りの歴史が学べる資料館や試飲コーナー、一升瓶滑り台などがあり家族で楽しめる。カフェでは仕込み水を使ったコーヒーやカルピス、かき氷が人気だとか。



国内外で数々の賞を受賞する男山が目指す「多世代・多国籍の交流を提供する酒蔵」

## 公益社団法人 旭川中法人会



北海道旭川市常盤通1丁目 旭川商工会議所1階  
TEL: 0166-29-3330  
http://ash-ho.or.jp/

**活動地域** 旭川中税務署管内  
(旭川市の一部、上川郡鷹栖町)

**会員数** 848社

**会長** 川島崇則  
(株式会社 橋本川島コーポレーション)

**トリビア** 日本初の恒久的歩行者天国として開設された平和通買物公園。戦前は旭川駅前から陸軍第七師団に通じる「師団通」として発展し、終戦に伴い「平和通」と改められた、幅20m長さ1kmにわたる大通りは、現在はショッピングゾーンや憩いの場として多くの市民や観光客が訪れている。



吉本常務理事と佐藤事務局長



旭川市や教育委員会、税関連団体などの協力のもと、両法人会が主催する一大イベント。「税金クイズ大会」や「子ども税金コーナー・市長は君だ!」といった子どもたちを楽しみながら税の大切さを考えてもらう企画のほか、「旭山動物園飼育員さんの講演」や「お楽しみ大抽選会」、「ゆるキャラ撮影会」など多彩な催しで、毎年約400名が来場します。

旭川中・東法人会の公益活動  
税を考える週間に  
「おもしろ税ミナール」を開催



### 旭川中法人会の研修活動

#### 合同研修会 & きき酒会

青年部会・女性部会の合同税務研修の第2部では「きき酒」に挑戦。日本酒・ビールなどのアルコール類だけでなく、お茶や水も飲み比べ。自称酒豪も悪戦苦闘していました。



### 旭川中・東法人会の会員交流活動

#### 4団体合同 新春研修会

2法人会の青年部会と女性部会が一堂に会する研修会で毎年2月頃に実施。税務署職員から税制改正のポイント等の解説を受けた後、盛大なニューイヤーパーティーを開催します。



柔らかい生ラム肉のジンギスカンだけでなく、麻婆豆腐(880円)も人気らしい



食べる  
「大雪地ビール館」  
TAISETSU JI BEER ASAHIKAWA  
地ビールとご当地グルメに大満足

上川倉庫が所有する赤レンガ倉庫群を食と文化の発信基地に改装した「蔵田夢」で、地元の食材を生かした料理を堪能。生ラムジンギスカンや旭川しょうゆ焼きそば、出来立ての5種類のクラフトビールを楽しめます。



新子焼き2000円の焼き時間は約30分。塩・タレ両方楽しめるハーフ&ハーフもある



食べる  
「焼鳥専門ぎんねこ」  
Ginneko  
旭川名物・新子焼きにカブリ付く  
若鶏の骨付き半身を素焼きした豪快な鶏料理が新子焼き。ムネ・モモ・手羽・ぼんじりなどいろいろな部位が一度に楽しめるボリュームもたっぷり。創業以来継ぎ足しているという秘伝のタレは、ビールとの相性バツチリです。

# 全国青年の集い 福井大会

11月7～8日、福井市のフェニックス・プラザとコートヤード・バイ・マリオット福井、越前市のサンドーム福井で第38回「法人会全国青年の集い」福井大会が開催され、来賓および全国各地の青年部会員約2000名が参加した。

大会式典は、板倉雄一大会会長の開会の言葉で始まり、平良修一全青連会長と小林栄三全法連会長が主催者を代表して挨拶。平良全青連会長は「コロナ禍によって社会状況は大きく変わり『予測困難な時代』となったが、『国と社会の繁栄に貢献する』という



式典で挨拶する平良全法連青連協会長

法人会の理念を実現すべく活動を推進していこう」と力強く語った。

来賓より祝辞をいただいたあと、租税教育活動プレゼンテーション、健康経営大賞、部会員増強運動の結果発表・表彰が行われ、租税教育活動プレゼンテーションで最優秀賞を受賞した立川法人会（東京都）と、健康経営大賞の青年部会部門で最優秀賞を受賞した世田谷法人会（東京都）および部会員企業部門で最優秀賞を受賞した株式会社金沢シール（石川県・金沢法人会）が事例発表を行った。なお、今回の健康経営大賞には全国各地から276の青年部会と部会員企業がエントリーし、事前審査を通過した5部会・5企業が7日にコンテスト形式で事例を発表し、各部長らが審査員となって採点・投票した。

その後、上口浩史大会実行委員長から「福の國より未来を研げ！志を立て、新時代の扉を開こう」をスローガンに大会宣言が行われ、最後に次回開催される山梨大会の大木賢太郎大会会長に大会旗が伝達された。

次回の青年の集いは、令和7年11月20～21日に山梨県甲府市のアイメッセ山梨などで開催される予定である。

## お土産、万歳！

今回ご紹介の品々は、材料だけでなく地域もカタチもさまざままで、見ていて楽しいですね。もちろん食べてもそれぞれおいしいものばかり。ちなみに、鳥取県のお土産は初登場です！

### 『おわらみかさ』 有限会社佐々木千歳堂（富山法人会）

ふんわりとした生地をおわら踊りの笠に見立て、中にはこだわりの自家製餡が。小ぶりのサイズで食べやすいみかさ山は、伝統行事「おわら風の盆」の時期だけの限定販売。



### 『クルス』 小浜食糧株式会社（島原法人会）

パリッと軽い食感の雲仙名物・湯せんぺいに十字架を刻み、地元産生姜が香るホワイトチョコをサンドしました。レトロ感のある鈴木信太郎画伯が描いたパッケージも大人気。



### 『砂の丘・和三盆』 有限会社宝月堂（鳥取法人会）

和三盆など数種の和糖をブレンドしたパウダーが鳥取砂丘の砂を思わせる。ほろりと口の中でほどける優しい食感の和風クッキーは、上品で控えめな甘さと発酵バターのはのかな香りがポイント。



### 『元祖いかせんべい』 有限会社すがた（宮古法人会）

三陸産スルメイカの粉末と煮汁が練り込まれた昔ながらの手焼製法のおせんべい。噛むとイカのほんのりした甘みや香りが口の中に広がります。ただし、かなり硬いのでご注意ください！



## 年末調整廃止論、どう思いますか

昨年9月に行われた自民党総裁

選挙で、河野太郎デジタル大臣（当時）は、将来的に年末調整を廃止し全納税者が確定申告するという考え方を示しました。国税庁によれば、1年を通じて勤務した給与所得者4526万人のうち、

年末調整を行った者は4217万人（93・2%）となっています。したがって年末調整が廃止されると、4200万人が自ら申告をしなければならなくなるわけで、その影響の大きさもありマスコミやSNSでこの問題が取り上げられました。議論は生煮えのまま終わっています。

年末調整廃止論の論拠としては、税制の複雑化に伴い年末調整が事業者に過重な負担になっているという点と、所得計算に必要な情報が従業員のプライバシー侵害を引き起こしかねないという点が挙げられます。さらに、自ら税額を確定することで納税者「タックスペイヤー」としての自覚が高まり、政府の無駄な支出に対する抑制につながるという理由もあります。

これに対し、給与所得者は複雑な税に関する知識や事務処理能力が十分でなく、申告の手間が生じないようにする必要があることや、税務署に4000万人強の納税者が押し寄せれば収拾がつかなくなるという反論があります。

筆者は、税務申告のデジタル化を進め、年末調整制度を選択的な自主申告制度に替え、究極的には問題の多い年末調整を廃止すべきだと考えます。

国税庁は、2023年6月に「税務行政のデジタル・トランスフォーメーション」税務行政の将来像2023」を公表し、「日本版記入済み申告制度（書かない確定申告）」を指すとしています。この制度は「申告納税制度のもとで、確定申告に必要なデータ（給与や年金の収入金額、医療費の支払額など）を申告データに自動で取り込むことにより、数回のクリック・タップで申告が完了する仕組み」で、すでに生保料控除やふるさと納税など多くの申告データがマイナポータル経由で

入手でき、また令和6年以降、給与情報についても自動入力を実現するとしています。国税庁として全員申告を目指しているわけではないものの、給与所得者が自ら申告をすることのハードルは大層低くなっています。

モデルとなる北欧諸国では、税務当局が申告書に、雇用主や金融機関等から提出された所得金額や源泉徴収額、さらには納税の過不足額も計算して納税者に送付し、納税者はその確認や訂正をして申告が終了します。

デジタルによる申告利便性の向上は、確定申告が必要なフリーランスやギグワーカーにも広げることができそうです。収入情報を、発注先やプラットフォームからデータ連携により自らのマイナポータルで受け取り、申告につなげることでできれば、経費の申告は残るものの、大幅に手間が省け申告へのハードルも下がります。もともと、e-Taxを使いこなせない人やオンラインでは難しい手続きを抱えている人への対応は必要ですが、

もう一つのメリットは、申告で

得られる所得データを社会保障官庁と連携させることにより、さまざまな給付の支給や手薄になりがちなギグワーカーへのセーフティーネットの構築に活用できることです。英国では、国税当局の所得情報リアルタイムで社会保障官庁に連携され、給付付き税額控除の進化系であるユニバーサル・クレジット制度が導入されて、生活支援や勤労インセンティブの向上に役立っています。

わが国の低所得者給付の基準は、住民税非課税世帯となることが多いですが、資産を多く持つ高齢者も含まれるので問題となっています。申告不要となっている資産所得をデジタルで連携させれば、真に困窮する世帯の抽出が可能になり、効果的・効率的なデジタル・セーフティーネットができます。税務申告のデジタル化は、社会保障を効果的・効率的なものにしていく効果もあるので、年末調整の問題もそういう流れの中で考えてみてはどうでしょうか。



# 高齢就業者の伸びが頭打ち 「仕事の選択肢」拡大が急務

総務省によれば2023年の高齢就業者は914万人で20年連続の増加となったものの、伸びは鈍化している。コロナ禍の影響で引退が相次いだことに加え、高齢就業者の中心である65～74歳人口が減ってきているため。政府は就職氷河期世代の老後対策も見据えて高齢者の就業促進策の強化を急ぐが、成否は見通せていない。

高齢就業者数が20年連続で増加した背景には、高齢者人口が増えたことや勤労意欲の高まりがある。内閣府の「高齢社会白書」によれば、収入のある仕事をしている60歳以上の人のうち、「70歳程度より長く働きたい」という人は87・0%に及んでいる。

だが、詳細を見ると高齢就業者数は2020年に903万人となったあたりからほぼ横ばいで推移している。2023年は過去最多の914万人といっても、前年より2万人増えただけだ。男性にかぎれば4万人減少している。

頭打ちとなっているのは、コロナ禍を契機に引退した人が多かったこともあるが、それ以上に「若い高齢者」の減少による影響が大きい。

## 働かざるを得ない 高齢者が増加

高齢者3625万人（2024年9月15日現在）のうち75歳以上が全体の57・3%を占める。反対に、65～69歳は前年より7万人少ない727万人、70～74歳は62万人減った822万人だ。高齢就業者の中心となる年齢層が減っているのである。この傾向は今後加速する。国立社会保障・人口問題研究所の推計によ

れば、65～74歳人口は一時的な増加を経て徐々に減る。これに対し、75歳以上は増減しつつ2055年に2479万人に達する。こうした見通しを踏まえれば、人手不足を高齢者雇用でカバーすることは難しい。

これに対して、政府は高齢者の就業環境の整備を推進している。2021年に65～70歳までの就業機会の確保を努力義務としたのに続き、2025年4月からは高齢者雇用確保措置として希望者全員の65歳までの機会確保を義務化する。在職高齢年金の見直しも検討している。

これらは目先の人手不足対策であると同時に、就職氷河期世代など「これから高齢者になる世代」の老後対策の意味合いもある。就職氷河期世代には年金保険料納付が途切れたり、支払いが滞ったりして年金加入期間が短い人が少なくないから、賃金抑制の長期化もあって、正規雇用であっても老後資金を十分蓄えきれないまま定年退職する人も増えるというのである。

それは「食べていくために働き続けなければならぬ」という高齢者の割合が増えるということである。人口減少に伴って今後は税収の落ち込みが避けられず、政府としては「働ける人には可能なかぎり働き続けてもらいたい」というのが本音だ。

だが、雇用延長を図るだけでは高齢就業者は増えない。年功序列の賃金モデルの企業が多く、再雇用者の人件費を抑制するのが一般的なためだ。「高齢者の仕事」というと補助的業務となりがちで、すでに就きたい仕事が見つからないというミスマッチが起きている。自分に適した仕事が見つからず、働く意欲を失う人は少なくない。

## 年齢でなく 能力に応じた仕事を

高齢者の雇用をしなければ業務が回らないという企業側の現実と、働かざるを得ないという今後の高齢者ニーズの高まりの両立を図るには、まずはこうした現状を打破しなければならぬ。

高齢者の場合には健康面や体力面で個人差が大きくなりがちだ。元気で意欲のある人は年齢に関係なく能力に応じた仕事を選べるよう選択肢を増やすことが求められる。

これは高齢者雇用にかぎったことではない。人口減少で人手不足はさらに深刻化する。もはや性別や国籍などで区別していたのでは、日本経済は成長しない。意欲と能力を兼ね備えた人がどんどん登用される社会への転換が急がれる。



## 大切なたんぱく質、摂り方に注意！

健康を維持するためには、たんぱく質の摂取が重要です。たんぱく質不足は筋肉不足に影響し、将来的に介護が必要になるリスクを高めます。日々の食事でバランスよくたんぱく質を摂り入れ、特に朝と昼に意識して摂取することが推奨されます。また、たんぱく質は魚や卵、大豆製品からも摂るよう心がけ、レッドミートは控えるとよいでしょう。

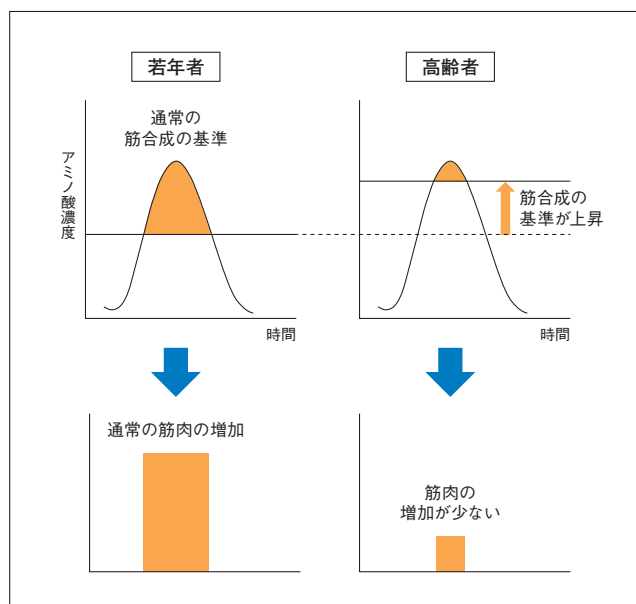
### ▶ たんぱく質はこまめに摂ろう

たんぱく質がブームになっています。特に高齢の方はたんぱく質が不足すると筋肉が落ちやすくなり、それが進めば介護が必要になるリスクが高まります。

日本の摂取基準では全年齢で体重1kgあたり1日0.66gが基本ですが、65歳以上の高齢者がフレイル<sup>※1</sup>やサルコペニア<sup>※2</sup>を予防するには、体重1kgあたり1日1.0g以上が望ましいとされています。たとえば体重60kgの方であれば、1日60g、1食あたり20gのたんぱく質を目標にするとよいでしょう。1日の食事で均等に摂取することも大切です。たんぱく質を摂ると血中のアミノ酸濃度が上がりますが、時間が経つと下がります。アミノ酸濃度が低下すると、体は筋肉を分解してアミノ酸を補います。反対に濃度が高いと筋肉が合成されます。高齢者では、この筋肉合成のためのアミノ酸濃度が若年者に比べて高めなので、濃度が低下しやすくなります (Dardevet D. ScientificWorldJournal. 2012)。

ただし、1日の食事で均等に摂ることは簡単ではありません。2012年の日本の国民健康栄養調査データをもとにした研究では (Ishikawa-Takata K. Geriatr Gerontol Int. 2018)、朝食と昼食で、1食あたりのたんぱく質摂取量が20gに満たないことが多いとされています。日常生活でたんぱく質を追加するなら、朝と昼の摂取を意識するのがよいでしょう。

たんぱく質源というと肉のイメージが強いかもしれませんが、魚、卵、乳製品、豆類、穀類の一部も豊富な供給源です。肉や魚には100gあたり20-30gのたんぱく質が含まれ、卵1個には7g、牛乳1杯 (200ml) には約7gが含まれています。豆腐など大豆を使った食品も重要なたんぱく質源で、豆腐1丁 (300g) には15-20gが含まれています。主食もたんぱく質が多く含まれており、たとえば白米240g (大盛り1杯分) は6g、パスタ100g (1食分) には



13gと差が出ます。和食を選ぶときには豆腐や卵でたんぱく質量を補いましょう。

たんぱく質の摂り過ぎが腎臓に悪影響を及ぼすと懸念する方もいるかもしれませんが、しかし、2018年の28件の研究をまとめた報告によると、たんぱく質をしっかり摂取している人の方が腎機能が良好で、その後腎機能が悪化しやすいといった結果もありませんでした (Lew QJ. J Am Soc Nephrol. 2017)。

一方で、6万人以上を対象とした中国の研究 (Shi W. Eur Heart J. 2023) では、特にレッドミート (牛肉、豚肉、羊肉、馬肉など哺乳類の肉) を多く摂取している人が腎機能の低下リスクが高いことが示されています。レッドミートの過剰摂取は腎臓だけでなく、心筋梗塞、糖尿病、大腸がんとの関連も指摘されています (Chan DS. PLoS One. 2011) ので、たんぱく質源としてバランスよく摂取することが推奨されます。

※1 フレイル：加齢により心身が老い衰えた状態

※2 サルコペニア：加齢に伴う筋肉量の減少および筋力の低下

本記事には開示すべき利益相反関連事項はありません

Lumediaでは専門家による正しい医療情報を発信しています



# 老舗の肖像

file: 053

株式会社鮎屋 神奈川・小田原法人会  
創業 天正十五年 Since 1587



武田信玄の娘・黄梅院が北条氏政に嫁いだ戦国時代、鮎屋創業家の市川家が商人として共に甲斐から小田原に渡ってきた。創業は天正15年(1587)。甲相駿三国同盟のもと、小田原から甲府に向かう山梨街道が開かれ、塩蔵物や干物が甲斐に送られた。山梨の銘品「鮎の煮貝」は、この頃伝わったものとされる。

江戸時代には魚座の一角である代官町に店を構え、振り売り(行商)で近郊の水産物を集めて商いを展開した。貞享3年(1686)頃、藩主大久保忠朝から御用商人に任命され、鮎の元締めとして独占販売権を取得。「鮎屋」の屋号と「六左衛門」の名を代々襲名し、藩内での地位を不動のものとした。明治維新以降は十三代六左衛門が漁業に進出。遠く房総まで網を張るなど、積極的な事業拡大を図った。不漁や時代の変化で苦境に陥ることもあったが、昭和7年に十五代敬太郎が法人格を取得すると、小田原魚市場の仲卸商と

## すべての美味しいを創造する

代表取締役社長 市川 将史

して業績を回復。高度成長期には業界に先駆けて量販店向けの供給体制を整え、大型流通にも対応する企業へと進化していった。

仲卸業を経営の基盤とする一方で平成21年には水産加工品製造会社「株式会社アパロンフーズ」を設立。素材と製法にこだわった自社製品は店舗やオンラインで販売している。平成29年に設立した「株式会社エンイート」では外食・小売事業を行い、「さじるし食堂」「箱根チーズテラス」といった地域に根差した店舗を展開。令和6年には首都圏での事業拡大を視野に横浜中央卸売市場への進出を果たす。また、「株式会社UMITTO」を通じて海に関わる食育や人材不足への対応、CSR活動にも力を入れているのだ。

「伝統」と「革新」を両輪に、時代の流れを汲み取り失敗を恐れずチャレンジする鮎屋。海の恵みという日本の食文化を支え、新たな価値の創造を目指している。

1 鮎屋の鮮魚の振り売り(行商)は「心太助のモデル」となったと言われている  
2 御用商人として小田原藩内の鮎を全て幕府に献上していたことで「鮎大臣」と呼ばれていた写真は明治初期、祝開店の文字が見える  
3 430年の歴史が培う知識と製法で開発されたさまざまな海産物はオンラインショップで購入できる  
4 南箱根の新鮮で濃厚な牛乳を使用したバスチーズケーキを1日500個以上販売する箱根チーズテラス  
5 18代目当主の市川将史社長。多角的な視点で事業を次々と展開する

Company Profile

株式会社鮎屋 本社所在地 ■ 神奈川県小田原市早川1-4-10 0465-22-5185  
業種 ■ 水産物卸売業 従業員数 ■ 56名 <https://www.awabiya.net/>

徳川家康が江戸城の大改築を進めていた慶長元年（1596）、資材の荷揚げを行う濠沿いの鎌倉河岸に、酒とつまみを出す一杯飲み屋ができた。酒は船で運ばれてくる際に揺られ旨味を増した灘や伏見の下り酒、つまみは豆腐に辛い味噌をのせて焼いたもの。居酒屋のルーツと言われるこの店の創業者は白酒を考案した豊島屋十右衛門で、ひな祭りに人々が店に殺到する様子が『江戸名所図会（天保5〜7年刊）』に描かれている。

大衆の支持を集め、幕府の御用達にもなったが、大きな危機にも見舞われている。明治維新では職を失った武士の売掛が回収不能となる中、12代目吉村政次郎が自社製品の開発で切り抜けた。灘地域で醸造した清酒「金婚」は、後に明治神宮や神田明神の御神酒となり、今に続く同社の看板商品となっている。関東大震災では店が倒壊し、一杯飲み屋を廃業。酒問屋だけを神田美土代町で存続させた。

## 江戸の粋と伝統、そして革新

代表取締役社長 吉村 俊之

昭和10年には東村山市に酒蔵を移転したが、太平洋戦下の東京大空襲で神田の店が壊滅的な被害を受ける。多くの支援で神田猿楽町に酒屋を再建したのは戦後になってからのことだ。

一度重なる苦境を乗り越え暖簾を守ってきた豊島屋。令和2年には創業地近くの神田錦町で立ち飲みができる「豊島屋酒店」を1世紀ぶりに復活させ、江戸時代に評判だった豆腐田楽を現代風に復刻。また、同年には東京産の米と江戸酵母で作った「金婚 純米吟醸 江戸酒王子」がパリの品評会で最高賞を受賞し、今秋には「純米大吟醸 豊島屋」を販売するなど、商品造りも進化を続けている。

行動指針である「不易流行」に基づき、「江戸の粋」を大切に、新たな価値を創造しながら「革新」に取り組む同社。口伝の家訓「お客様第一、信用第一」を守りながら、創業500年に向けた老舗酒舗の果敢な挑戦は続いていく。

LONG ESTABLISHED  
COMPANY

Portrait of the  
054

1 新発売のフラッグシップモデル純米大吟醸豊島屋。伝統製法で作る白酒。明治天皇の銀婚式にちなみ命名された「金婚」。「全婚 純米吟醸 江戸酒王子」 2 昭和初期、神田美土代町の店舗での初荷風景 3 東村山の豊島屋酒造 4 16代当主の吉村俊之氏は早稲の工学博士 5 名物田楽は1本440円 6 金尺の内側に「十」の文字。「カネシウ」の暖簾がかかる本店



2



3



6



1



5



4

株式会社豊島屋本店  
創業 慶長元年 Since 1596  
東京・神田法人会

Company Profile

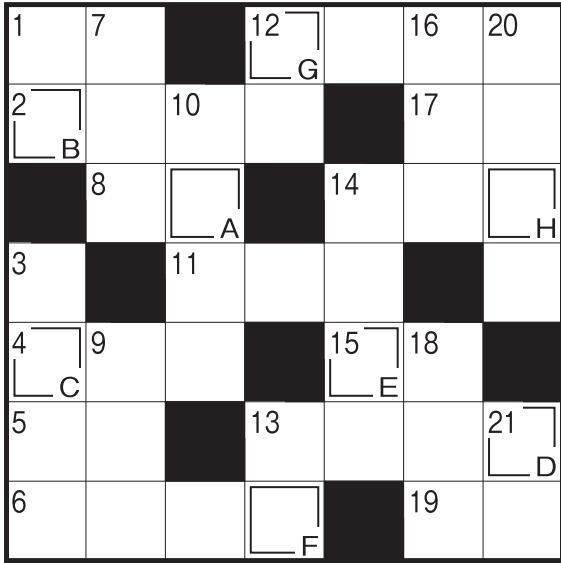
株式会社豊島屋本店 所在地 ■ 東京都千代田区神田猿楽町1-5-1 03-3293-9111  
業種 ■ 清酒醸造販売、業務用酒類・食品販売、外食産業の経営 従業員数 ■ 25名 <https://www.toshimaya.co.jp/>

# クロスワードパズル

crossword puzzle

ヒントを元に言葉をマス目に記入したあと、Aから順につなげて読むと、答えがでできます。答えはこのページの下にあります。

マス目に入るヒントの言葉は、右のQRコードでご覧になれます。



## ヨコのカギ

- 1 2025年は干支(えと)でいうと\_\_\_\_年
- 2 配当金や利子などの\_\_\_\_ゲインも課税対象
- 4 約束\_\_\_\_や為替\_\_\_\_は、金額に応じて印紙税が課税される
- 5 ダイズもインゲンもこれの仲間
- 6 甘い栗\_\_\_\_はおせち料理の名脇役
- 8 そのぐらいの違いは\_\_\_\_の範囲内だよ
- 11 「6分の1」だったら「6」
- 12 身近な金融機関。ここに預金して得られる利息も課税対象
- 13 国語、算数、理科、\_\_\_\_
- 14 物を入れて持ち運ぶ道具
- 15 ミルクとも呼ばれる
- 17 「さて、答えは何でしょう?」←これ
- 19 解答\_\_\_\_に答えを記入する

## タテのカギ

- 1 乙と丁の間
- 3 魚のすり身と卵が主原料のおせち料理
- 7 列がそろったら勝ちのパーティーゲーム
- 9 手に汗握るスポーツの中継で、これに目が釘付け
- 10 切り傷やすり傷が治っていく過程のできる。すぐ剥がしたが人も
- 12 納税は国民の三大\_\_\_\_の一つ
- 13 これが一本通った人は強い
- 14 「なんきん」とも呼ばれる緑黄色野菜
- 16 クロスワードパズルは、これをタテヨコに書き入れるパズル
- 18 \_\_\_\_うどんはお餅入り
- 20 片目だけをパチっと
- 21 ラッパーが上手に踏む

## ほうじん 新年号 2025 No.727

- 1 年頭寸言
- 2 私の経営哲学  
株式会社 ちむら  
取締役会長 千村 直美  
食文化を通して  
人と人、心と心を繋ぐ
- 5 全法連ひろば
- 6 特集  
健康経営で実現する  
個人・企業の幸せと  
国の財政健全化
- 10 リレーニュース
- 12 けんたの全国法人会めぐり
- 14 全法連ひろば
- 15 税論
- 16 情報分析の目
- 17 Doctor's EYE
- 18 老舗の肖像  
株式会社 鮑屋  
株式会社 豊島屋本店
- 20 ▶クロスワードパズル  
▶7つの間違い

▶ご意見・ご要望・ご感想は  
〒160-0002 東京都新宿区四谷坂町5-6  
公益財団法人 全国法人会総連合「ほうじん」係へ



## 7つの間違い

2枚の絵には7か所の間違いがあります。さあ、見つけてみましょう。答えはこのページの下にあります。

## 【編集後記】

取材を終えた午後、カメラマンと二人で三徳山三佛寺投入堂への参拝登山に挑んだ。着替えを済ませてワラジに履き替え、軍手も着用。「六根清浄」の輪袈裟を掛けたらスタートだ。単位の女性からは「キツいのは最初だけで全然大丈夫ですよ」と聞いていたが、木の根や岩壁をよじ登る行者道(登山道)は、とんでもなくキツイ。鳥取女子恐るべし! などと考えている間に辿り着いた山奥の断崖に鎮座する国宝・投入堂は、荘厳な雰囲気でも浄化された。ケガをしないように慎重に下山し、近くにある三朝温泉に立ち寄って汗を流してから空港へ。

今回の出張も大満足でした。  
(澤田彰一)

ほうじん

新年号(第七十六卷新年号)

©禁無断転載

令和七年一月一日発行(季刊一、四、七、十一月の一日発行)  
第七十六卷 新年号(通巻第七二七号)

さあ、保険の新次元へ。  
T&D 保険グループ



# 謹賀新年

大同生命は、

「経営者保険のパイオニア」として、

これからも、みなさまに大きな安心を

お届けしてまいります。

本年もよろしく願い申し上げます。

 **大同生命保険株式会社**

大阪本社 / 大阪府大阪市西区江戸堀 1-2-1 TEL (06) 6447-6111  
東京本社 / 東京都中央区日本橋 2-7-1 TEL (03) 3272-6777