

ハンズ熊本通信

編集発行

(株)ハンズ熊本

〒860-0811 熊本県熊本市中央区本荘 6丁目8-7

TEL. 096 (375) 4340 FAX. 096 (375) 4341

9月30日

彼岸花

9月

(長月) SEPTEMBER

21日・敬老の日 22日・秋分の日

日	0	13	27
月	0	14	28
火	1	15	29
水	2	16	30
木	3	17	٠
金	4	18	•
土	5	19	•
日	6	20	•
月	7	21	•
火	8	22	
水	9	23	
木	10	24	•
金	11	25	•
+	12	26	•

9月の税務と労務

国 税/8月分源泉所得税の納付

国 税/7月決算法人の確定申告(法

人税·消費税等)

国 税/1月決算法人の中間申告

9月10日

9月30日

国 税/10月、1月、4月決算法人の消費税等の中間申告(年3回の

場合) 9月30日



ワンポイント 新型コロナに伴う助成金の課税関係

国等からの助成金の課税関係は、その助成金の事実関係により 異なります。新型コロナウイルス感染症対応休業支援金や特別定 額給付金、子育て世帯への臨時特別給付金などは非課税とされま すが、持続化給付金や家賃支援給付金、雇用調整助成金などは事 業所得や雑所得等として課税対象となります。

表1 古物に該当するもの

① 美術品類

例:絵画、骨董品、工芸品、アンティークなど

② 衣類

例:洋服、和服、子供服、敷物、布団、帽子、 旗など

③ 時計・宝飾品類

例:腕時計、眼鏡、宝石類、貴金属類、オルゴー ルなど

④ 自動車

例:各種四輪自動車、タイヤや自動車の部品類

⑤ 自動二輪車及び原動機付自転車

例:各種自動二輪車、原動機付自転車、及び これらの部品類

6 自転車類

例:各種自転車、及びこれらの部品類(空気 入れ、かごなど)

⑦ 写真機類

例:カメラ、顕微鏡、双眼鏡、光学機器など

8 事務機器類

例:パソコン、コピー機、レジスター、 ファックス、シュレッダー、電卓など

9 機械工具類

例:電気機械、土木機械、スマートフォン、 タブレット、医療機器、家庭電化製品、家 庭用ゲーム機、電話機など

- ⑩ 道具類(①から⑨及び⑪から⑬に掲げる物 品以外のもの)例:コンピュータソフト、家具、 楽器、スポーツ用具、CD·DVD、玩具類、トレー ディングカード、日用品など
- ① 皮革・ゴム製品類

例:カバン、靴、毛皮、化学製品など

12 書籍

例:各種書籍、辞書、地図など

③ 金券類

例:商品券、ビール券、乗車券、航空券、各 種入場券、切手など

表2 古物に該当しないもの

- ① 総トン数が 20 トン以上の船舶
- ② 航空機
- ③ 鉄道車両
- ④ 重量が1トンを超える機械で、固定され、 簡単に取り外しができないもの
- ⑤ 重量が5トンを超える機械で、自走及びけ ん引したりすることができないもの(船舶を 除く)
- ⑥ 庭石(大きいもの)
- ⑦ 石灯籠

らに物しあれし の取品れれまた自 も引いまばす商社 のさ せ で品で にれ λ_{\circ} L の中 よ販古 物 た 幾物 一商 う売品 分 許か等の 一度罚 ? を販 使使がも行売 手 入又用用必し つや れはのさ要そで下 なこたれかうお取 れはのさ要 しれめたもでらり

以可可合業を 証に 下で 業 の営 はとと物品 いいし 業が 0 し必古 いて売 て行う、 ま て 要 物 いと うこ 商古 た 交 はたな許物 換、 ح 場 り可営 を ○合ま 11 す。 古 を 0 K レ 13 行古 万は 物 ン ま \equiv Щ 無商う 物 夕 す 以年許許場営ル

> で 条) 注 意を が科 必 z 心要です。 b

0) 1 がま 対ず、 物 古 なるのでしなるのでし する 0) よう う かな ? \$ 0

象となる

ょ

め止法は、 律 古速は古物商 物や 物 物 商 か盗営 が 業法 該 な品 許 当 発な 可 発見なるとの 係 制 いる業務 元 等 の 条 な で 41 を売に あ B 図買「 る つるのこ目

いた防の的

すな 物 - K 古 品 三分類に と 目さ定は 表 1 にれ義古 分 てさ物 類いれ営 お さ ま 7 れす。 ŋ お法 とな る ŋ 施 具 一行 ŋ

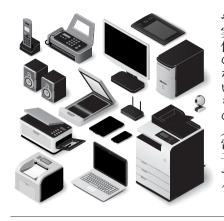
下 0 罰 金 物 営 法 第 あ る

 \equiv 体 規 品則 ま的

9月号 — 2

められていますすることを目れ の現の形を行 す 的 とする。 |速な回答 復図 9 を定と b, 9 7

に と は は 、 も 盗 ま 被きけ や実体のないもの ても その プリメント、 まは **並まれる危険性がてのため、中古時** しまう物 該当 ば 類 ば使用できない物(例:空た、本質的な変化を加えな該当しません(表2参照)。 発見 用することにより消費し 0) 物 ない 心しやすい 属原材料、 商 (例:化粧品、薬品、 許 可における古 [銅線 が 低品 (電子チケッ 大型· 、低く、 食品など) 類 古新聞、 であ 一 など 立な物 盗



に ١<u>,</u> 該当しません。 電子ギフト券など) も古 物

必要な 取 引

 Ac
 要なのでしょうか?

 リアの取引・
 以下の取引・

 合 許物 は 可 0 営 が 必業 古

´ます。

- 1 で売る 物 を買 11 取 つ 7 玉
- に輸 物 出 日して売るのを買い取 0 7 玉

2

- 3 等 して売る 古物を買 $\epsilon \sqrt{}$ 取 つて 修 理
- 4 古部 古物を買 明等を売るのを買い取 つ 7 使 え
- 6 **(5)** 料を受け取る料を受け取る 口物を委託販売し 0) 物と交換 行し手 す 数
- 7 ス を買 ンタ ルい をす 取 いってリ Ź
- 物 商 許 可 が 不要な 取 引

方 以 下 0) 営業取 引 0) 場 合

> 商に 許は、 可 は混 必同 要し あ やすいですが りません。 古

物 や自 使 っていた物 で を購入し つ た 未

(1)

- (2) 律で規制がされた)もこれにあたり、他の影響でのマスクの転 売 · 例 ·· 新 型コ
- (3) 売る 無 ば で 譲り受け た物 を

す。 事項

を

明

L

た書

類に 、など一

産

0

なりまる一定の宣告の

(5) **(4)** つ 7 相 つ 分 口 手 が売った相な 回収した物をお すから手数料な を買 い戻 松料等 す 手 から を 取

5 物 商 許 可 0 申 請 方

す

又は古り がを も申 申請 窓轄 する 白物市場営業所を置くら物商のその主たる営山物商許可を取得する 背する警点 類を経 申 のその主たる営 請 す 由を署 添 す いどちらの 付 必 書 て公安委員 (生活: 類 する場と 0 <u>ニ</u>っ 委員会係 らく場

物 付

類

13

は

個

0)

場

地記

通知を ある市 免分許証 が分は が必要になりたガ証明書、略らは、住民票(証 ここで注 知を受けていないな 畑産または準禁治産 る市区町村の長が発 計証などではなく、 証明

書とは本人確

か発行するのは、

がの身

意が必要

っます。

歴

となり、登記 類が全ての想象 0) 日 口程度で、 tの写しも必要 、 な 古 要に 役 記 合 ħ 事員 商は、 なり 項分は、 許 ´ます およそ 明書と定 可 9 が 11 n て必 下 りま 四 款要書

され、 りることになり、 業け管 直 た いれば、 し改和 派を設ける場合 れば、その他の都1轄する公安委員会 全国 によ 二年 行 わ れ、 展 っ四 て、 月 開 , 6 主 には 会のる 許日 常に 道 や 可 13 届 府 営 す 許 単施 出に Ś 業 簡 可 位行 でに で に を 受 を 見 れ な

ISA制度に関する論点 ○年時代に向けて~

整理

な時をがま 資代促経っ 度譲 ISA(非課税口座内の少額 場株式等に係る配当所得及び 進所得等の非課税措置)の制 とともに、人生一〇〇年 にふさわしい家計の延長が決 の間度 でいます。しかし、同制度 でいます。しかし、同制度 でいます。とかし、同制度 でいます。とかし、同制度 でいます。とかし、同制度 でいます。とかし、同制度 9 改渡 Ι (年度 0 る税税 当座改 延置所内正 ょ

利がに を が続き、 立 預 形 内 けて利 成 次する ま が で、 には、 て成 雑となって 日 本 立 では L 行 た や個 た 11 ・ます め

購い

1

な制い来 改正 ń への税制 つ ます。しかし、 たのが -ルを下 てい 正でも、結論が出ずり。しかし、令和一制度の恒久化が検討 ますので、 優遇制 実情 0) ■が出ず延長と化が検討されて・こ数年・ここ数年 ようで

1 設 0) 趣 旨と変

み

り込んで、

ポイントを整理令和二年度改工

理 Œ.

しも て盛

し和二た措○ % 譲 証 Ι そのような知らの役目も担い の引益 券 優 Α き上 選は、 0) 税制 成二 緯 十 か

> 価値観として資産ことは難しくなり、 ら家 1 る」ことを勧めました。 ドルを下げるため、個そこで、資産運用に対 たして資産を「運用す難しくなり、国が新しいき、利息で資産を増やすー般的でしたが、超低金 として資産 息を得るということ 個人投資のするハ 郵便局 0

言る わに

*いることからすれ普及率一○%台前

半と いば

7

には、

時代にふさわしいを促すとともに、

まだまだ幅広く理

1解され

て

な

ようです。

Ι S A 0) 種

成 み A & **一**対現 年た 年を対象とした「ジュニアたてNISA」、そして③まへ②積立投資に特化した「つ ② 積 象在 とした「(一 I S Ã K 特化と N ① I 以 S 年 ア未つ

が所通

得税・住民税が課に常約二〇%の一〇

た株

.. を 一

例えば、

0

0

方

円

で購

入

と、売却

益の Ŧi.

の五〇万円に対し五〇万円で売却に

す

がN Aについてみていきま SA ここでは、(0) 種 _ 類 般が ょす。 あ N ŋ Ι ま S す

3 取 引 できる金融 商

前に取り よって購入できる商品く、口座を開設した金 も金融 、必要 くつか 入 な の取 とおりで できるというわけ 引 で が扱 できる **払金融**商 あ ありますが、す 対象となる金 任意が必要です。機関によって異り ŋ ´ます。 金 品を確っかじめ 融 商 ま 品 た、 認し が異 \Box 融 融 座開 で べ商 な へなり 手 は 関 n 7 て品 図 数お設 表

Ι S A 0) メリット

4

す。 がら式 が非課税とれる配当会 Ν Ι S Α とされて 当金・分配金や声信託等への投資かる口座において行 並・分配金や売却益□座において行う株 いること

5 I S A 0) デ X ij

ッ

これが非課税となります。
□税・住民税が課税されます。
□対□○%の一○万円ほどの 対して、 ます 0) る 限度枠の一二○万円をわかりや定されています。これは、投資下1SA口座は一人一口座に限有することができますが、 す。 す。 すくすること 機関を変 ま ただし、一 益 他 通の口(た) 0) 算 口 は、座口更 証券口 座 することが が大きな 認り定 特内 年単 将定・一般)と内で取引した損 位 座は 位で取扱金な理由で ^できま 数所

必要です。

す料 <

図表 1	
●対象となる金融商品	●対象とならない金融商品
株式投資信託	非上場株式
国内株	預貯金
外国株	債権
国内 ETF	公社債投資信託
海外 ETF	MMF • MRF
ETN(上場投資証券)	e ワラント
国内 REIT(J-REIT)	上場株価指数先物
海外 REIT	FX(外国為替証拠金取引)
新株予約権付社債(ワラント債)	金・プラチナ など

せ ん。

6 税 資枠 0) 取

① が た非課 ŋ となる 0) 三五の年 の間 方を 法迎

0 非 ~できま 間資 非枠 す。 税移 こ対す

れを「ロールオースを「ロールオースを「ロールオースをできることができます。 ではいれ象、、、まをと 一二〇万円を超え側の設定がないのールオーバー」といいオーバー」とい

別の金融商品を設定します。課税枠により有利と思われるで、時価が一二〇万円を超えで、時価が一二〇万円を超えいる場合でも、移せます。 非の税 課税期 翌 年 間 年は新しい金融商。値上がり益を確

別課

て

7 和度の新年度税制 改正 点に お

H

を設定

します。

要望 してい 改 正 正でも恒久化はいましたが、^ 長とともに 0) 措令恒年 温和化税 度 の見直しれて、代を要求の見直しれている。

ます。

た

た方は最大のため、

大で八つ、平成

十

年に 万

 \bigcirc

円 の開

積 始

(1)

扱

61

図表 2 【	NISA改正のイメージ】	金融庁資料より
	新・NISA (2024年から5年間) いずれ	かを選択)つみたてNISA(5年間延長)
年間の投 資上限額	2階 102万円 1階 20万円	40万円
非課税 期間	2階 5年間 1階 5年間(終了後は「つみたて NISA」への移行可能)	20年間
口座開設 可能期間	令和5年(2023年)まで→令和10 年(2028年)まで(5年間措置)	令和19年 (2037年) まで→令和24 年 (2042年) まで (5年間延長)
投資対象商品	2階 上場株式・公募株式投資信託等(一部を除く) 1階 つみたてNISAと同様 (積立・分散投資に適した 一定の公募株式投資信託 等)	積立・分散投資に適した一定の公 募株式投資信託等

み たて Ν

Т S Α は 五 年 延

水 NISA」は、知 から導入された ま ず。 少長 額 から するため 0) · ○ 万 制 長 たっ 期 万円とされ 一度が二〇 . 平積 課税枠が年間一〇二万円で、株なります。また、二階部分は非なります。また、二階部分は非二〇万円で、投資できる商品は一階部分は非課税枠が年間

が、 面年

改

正では、

和

Ŧî.

立

期

間

般 Ν Т S Α

不

本公平

題解

決には

Ι

S A

え正

Ι

S

Α

によ

されまし

心のの税

和

Ν

I

今後の見っこの問題は

長能 A 年 一階部で、一階部で か現 [|]問が令和十年ま 2ら二階 行 0) 図 N I S A 7 || 表 2)。 \Box 座新 Ŧi. が 生開設 I 令 S 年 間 和A 可 S 延

ま 式 などに投資できます。 ただし、 の高 そし して、利用な同リスク商品は同リスク商品は ま うこと するに、 はに は制限されに不向きな が 原は

ŋ ました。 こいう不公平4 全体の非課 全体の非課 ですが、令行 あがれと

兄直しに注意が必要題は回避されました間が確保され、火 まで二 要た当 \bigcirc を年期 7 (3)「ジュニアN 者間は利 今後 ル 用者 カ 親設期間 で で つ で終了ない。 0) 了と N 少 N I I S S A 1 ŋ S が新た 制 ま

和の

五未投つ年成資い

廃

止

度 0) 行 方

化が面 とが必要 を知識・こ が少額・こ にが必要 投資の必要性を感じるかにみても、資産形成ないケースが多い一方とない一方のであると、関係があるための一歩を対象があるとして、実験があるとして、実験があるとして、実験があるとして、実験があるとして、実験が 必要となってい本的な問題知 経験がなり でを験 はかったり、性験者は、十 い解消 やすくするなど ありません。と感じる人は質産形成のたりません。世帯 あり ラい一方で、 い一歩を踏み い一歩を踏み で、実際に ます。 には恒久には恒久のみ

|| 寛内容をわり の検 ま 討 育もされているよ イトルのやする イトルのやする イントルのではあり して らも適 くことを支援 用 るようなの 増 1 1 ・フォ 0

1]

5 --- 9月号

力

年金制度 あらまし

2年6月5日成立)

n 社の が ょ

で 年の機制盤 主六一 能度の 形 な 月部化 記 強見 充 長 で 正日改の 事項は、ための日 図 す L 上する る高 るた た、 は、 へと 法は国民 8 年金制で年金制で 次 ま 年 0) する と しが 金 、 、 法度年基中様 今等の金基中様 おた。

(2)

上

- 労 用働 拡者 大に 対 する 被 用
- 0 見在保短 給直職険時 し中の間 の適 年 -金受給 0) 在 ŋ 方
- 開 始 時 期 0 選 択 肢 0 拡
- 定 直拠 出 年 金 0 加 入 可 能 要

者初 滴 用短 拡時 大間 労 適 れの 働 用ま経 拡で緯 大の

に短

つ時

い間

7 労 対

す

る

① す 金を数基数 Ź 保満 準五平て 所 定 労 働が保間お常の適時行険労いの適 が保間お常 年 + くて、 間わの働 被用月 保拡に れ被者 \bigcirc 時 者と 間た。 生要の前業年件人の員 以

- 等のい基 を含 本 手 月 平給及 当 時 額 ま 間 賞 外 び 万金 (与・働 諸円八 **介** • 手 以 万 ロカの円 判以 ず。 込 は労働 9 定上 7 Z は、 金等行
- 4 3 生務 は期 適間ず

て、は、 そ なり 労五し学勤 て、 使 〇 被の〇 保合人平 険意以成用一に 險意以成用 きる き親に四 位 よう 時お月 間いに

> ・令和六年十月 一○○ ・令和六年十月 五○・ また、前述の要件のうち 労働時間二○時間以上、○ が、③の勤務期間要件(が、③の勤務期間要件(一見込み)は撤廃され、フ こ見込み)は撤廃され、フ お行べ 以す外の別による。 りでき短 月 六四階 五業間 用され 間前年年的 ○所労 れます。い雇用見い雇用見 引き 下 げ が模用 兄込みのだされ、原され、原要件(ß 要対 n 次件 ·ます。 غ 0) れ生賃① ع 現す フー

が 適 保康用 除保険に 適

(三) 件 施まな。保険と 【厚 同様に 生 つの 年 11 適

す非保 四期れ金 適険こ 用のれ非 適ま適 業 種 用で用 は厚業 0) 見 任生種 正意とされ 年金保証 日前とされ 直

で税は係 あ理事る具 つ士務業体 ・所務的 社会保証 社会保証 を K 弁法 う 五険士事法 ・公認・業の重 一人労務 公上の従業() 事は 会計 業計 又に

こととさ

まし

令

和制員 四適を 年用使 十事用 月業する 所る 日 **%とされ** 個 人 事 行 業 .ます。 所 は 令 強

中の) 年 金

ても は保の も、険の給 中五こ用で歳のい 行 保被権制 金 あ 回 退額険保者度額 9 ても から 一額を改 を改 がい 生 生 四す改、 年る定在 は、月の船 て、被歳資増る電金年年、被歳資格え間金金 Ĕ

かできるようになり早期に年金額に り反 映すること

額の被 す す(在職老齢年金制度)。 額に応じた調整が行われての老齢厚生年金は、報酬と ロ算額が一月あた現行制度では、^親 老齢厚生年金は、報酬保険者に支給される特 保六 0) 厚 年金 でいまる。と年金給の金保険の

全部または一部が支給停止円」を上回るときに、年金合算額が一月あたり「二 て この支給停止が開始され います。

引き上げることとの「四七万円(今以上の在職老齢年)を、四十万円)を、四酬と 【令和四年四月一日施行】 「四七万円(今年度上の在職老齢年金制度 四七万円(今年度額)」にの在職老齢年金制度と同様八万円)を、現行の六五歳八万円)を、現行の六五歳の支給停止が開始される報の支給停止が開始される報 一げることとされました。

注 男性は昭和三十六年四月二 金は、生年月日に応じた支給開金は、生年月日に応じた支給開金ところであり、男性は令和七 るところであり、男性は令和七 の制度[®]となります。

後 生ま 性 生ま は 昭月 厚 生れ和二

> 後)のみな年金は支統 みを受給することとな齢厚生年金(六五歳以支給されなくなり、本

> > あ

の 拡受大給 開 始 時期 の 選 択 肢

とができます。 から七○歳の間 的 デ 現行制度では、六○歳 「繰下げ」が認められ 金の受給開始時期は 間 で選択をするこ

より減額率が変動します。 1 支給開 六五: 始を繰り上げる月数歳前に受給(繰上げ 13

れたものとなります。 % (○・五%×六○月) 減 げ)から受給したときは、 れ、 一月 から受給したときは、三〇六〇歳到達時(六〇月繰上 あ 威到達時(六○月繰上たり○・五%減額さ 額 ž

のであり、減額されることなくよる老齢厚生年金」は、「繰上げ」に齢厚生年金」は、「繰上げ」にれたものとなります。

六五 始歳 (を繰り下げる月数に)後に受給 (繰下げ)

ŋ

額される率が

うます。

民年金

第

ます。月 を七○歳 とき 月 は、 増額されたも | 到達後に受給開始| |歳から受けられる 四二% (〇·七% の が始した とな ŋ X

受給 四 き ŋ, 同じく一月あ れ、 一二〇月) 二〇月)の増額では、八四%(の 今回 繰下げによる増額率は 七五歳から受給開 「七五歳」とされました。 0) 改正 たり〇・七%で (〇:七 です。【令 始したと $\widetilde{\mathcal{O}}$ 現 % 行 下 和 × あ らげ

どの 変更(一月あたり その他に、 改正も行 一日施行] ぬたり○・四☆繰り上げ減気 われる予定です % 額率 率 0 なの

匹 定拠 出年金等の改正

年五月一日施 きるように であ 1 (-) 行

î 六○歳未満 個人型 D e C o 確 法の 定 要件 拠 出 号は 年 被削 金 保除

> 人型年金担 者及び任 会 を い 任 会 を い 除

② 確定給付金 す。【令和四年四時期の上限年齢 (1) は七○歳)の出版のが大はのが大はのが大はのが大はのが大はのが大はのが大はのが大はいる。 工限年齢が七元松大に併せて、平金の受給開始 -四月き き上 て、開 二日 五歳 始 一げられ 五歳(現行受給開始の選 ま

定可能な範囲を七○歳(従来はとするため、受給開始時期の設とするため、受給開始時期の設とするため、受給開始時期の設定である。 確定給付企業年金 施行」。和二年 年六月五 日(公布 日) より

れ、制度 省・日 今回 度 順 面・取り 十金事務所が発与 、詳細が公表されるもの次施行される予定です。 、ます 手 ŋ 上 続 げたもの Ó 面 で、厚 0) 改 ホームペー 善が図ら 善 する 生労 働

花とグリーン

みなさんのオフィスに花や観葉植物はあ りますか?

私たちは経験的に、花を見るとリラックスすることやグリーンは目に優しいということを知っていますが、オフィスにそれらがある場合とない場合で違いはあるのでしょうか。

千葉大学環境健康フィールド科学センターが行った心拍変動・脈拍数を用いた調査によると、花のある部屋ではストレス時に高まる交感神経活動が25%低下し、逆にリラックス時に高まる副交感神経活動が29%上昇することが認められたそうでストレスでまり、花を身近に置くことでストレンできるとが医学的に証明されたのです。観達による必要の空気の浄化や加湿、見た目の癒よる部屋の空気の浄化や加湿、見た目の癒しによる心身のリフレッシュ効果など、

様々なメリットがあります。

費用や世話の手間の問題をクリアできれば、これはもう植物を置かない理由はありませんね。

そして、こういった言わば「癒やしの効果」からもう一歩踏み込んで、積極的に有のビジスのビジスのビジスを期待する活動も行われて集中ので、仕事によっな集中のでは事力を観り、そこに切ってもないが、途中では悪いがで、といりをでは思いないで、といりをではいいないではいいないではいいないではいいないでは、ではいいないではいいないではいいないではいいないではいいないではいいないではいいないではいいないではいいないではいいないではいいないではいいるとではいいるとです。

いずれにせよ、花とグリーンが私たちに もたらしてくれる恩恵はとても大きなもの です。働く人みんなの利益のため、ぜひ取 り入れてみてはいかがでしょうか。

粒万倍

「一粒 っして知られていまして知られていましたの良、、して知られていましたががくにち)。 す縁何か 。大安や友引など六曜起の良い日に行いたい か新 うことで、 何 万倍にも じく わず 実る稲 か な 穂 心となると一粒の籾 も Ŏ \hat{O} も時 日と 中 も $\widehat{\mathbb{N}}$ か

持ちます。 に行おう」 ずかなこと とし つつ日 縁 て、 起 、本来の 6 の 年の意味: ح いう戒め に 励 も大 み Ó 心い 意味: にに ŧ 留良

るのだから、少しのことも大切 ずかなことが後に大きく作用す が、借金や物を借りたりするこ とは凶とされます。本来は、「わ とは、日 とされます。本来は、「わ を が、借金や物を借りたりするこ とは、日 であるとされています

スタンディングワーク

オフィスワーカーの場合、座って仕事をする人が多いでしょう。ほぼ座ったまま一日の仕事を終えると、足がむくんで朝より靴がきつく感じたり、腰が痛くなったりと不調を感じることはありませんか?

座ったままの状態が長く続くと下半身の 血行が悪くなり、様々な病気の罹患リスク や死亡リスクが上がると言われています。

立ったままオフィスワークを行う「スタンディングワーク」は北欧から広く普及し、日本においても近年は、これを取り入れる会社が増え、健康増進に一役買っています。また、立って仕事を行うことで集中力が増して作業効率が上がるなど、健康以外のメリットもあります。

ただし、慣れない方が一日中立って仕事をするのはかえって効率が悪くなりますので、まずは会議やミーティングから徐々に導入するのが良さそうです。