

お世話になっております。
フォローアップサポート合同会社の藤井です。
メルマガの配信をご希望いただいた方、以前に名刺をいただいた方々に感謝を込めて、配信させていただいております。

田舎に行くと赤とんぼが群れて飛んでいる、そんなに日を懐かしく思い出す今日この頃ですが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

今日は朝から歯医者に行ってきました。以前このメルマガで、私自身3、4ヶ月に一回は歯の定期健診に行っていると掲載して、もうそろそろかなと思って昨日の夜携帯アプリEPARKで予約を見たら、朝9:00～の時間帯が空いていたので即予約しました。今日は先生と話をお聴きしようと思い最後に話をお聞きました。3、4ヶ月に一回行っているからと思っていたのですが、このクリニックのお客で毎月1回定期検査をしている方がいらっしゃるとのことで流石にそんな人と、虫歯が出来て、または歯周病が進んでから来られる人とは歯並びもしっかりされて雲泥の差があるとのことでした。

また、最近では大きな病院で手術をされる患者さんが、事前に歯の検査や治療をされてから手術をされる様、病院からの紹介が入って来るそうで、このクリニックはただものではないぞ、という感じでした。もともと評判の良い歯科医師で妻が治療を受けていたものですが、今では私の方が虫歯が無くても通っている感じです。それもただ何となくではなく、たまたま歯周病の治療をしていただいて助かった歯を今後も良い状態に保ちたいと思ったからです、やはり健康につながる良いことは皆さんにお伝えするべきと思った今日の内容でした。

今回の記事では、ロコモティブシンドロームについて紹介させていただきます。

※健康経営優良法人2024の申請締め切りは、大企業法人部門：10/13（金）、中小規模法人部門：10/20（金）の何れも17時です。

—2023年9月13日—□●

本号の主な内容

- 【運動器障害】ロコモティブシンドロームとは？
- 【産業医】産業医のご紹介について
- 【限定】健康づくりアプリの法人向けサービス
- 【事業承継税制】法人版事業承継税制（特例措置）適用のための手続きとは？

運動器障害

ロコモティブシンドロームとは(locomotive syndrome)「運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態」です。2007年に日本整形外科学会によって新しく提唱された概念で、略称を「ロコモ」、和名は「運動器症候群」と言います。運動器とは、身体を動かすために関わる組織や器管のことで、骨・筋肉・関節・靭帯・腱・神経などから構成されています。ロコモティブシンドロームの原因（運動器症候群）には、「運動器の疾患」として変形性膝関節症、骨粗鬆症、関節リウマチ、変形性脊髄症、脊柱管狭窄症、骨折、四肢・体幹の麻痺、腰痛、肩こりなどがあり、「加齢に伴う運動器の機能低下」としては四肢・体幹の筋力低下、体力・全身耐久性の低下、筋短縮や筋萎縮による関節可動式制限、関節や筋の痛みなどがあり、要介護となる危険度が高いものです。

ここでロコモチェックをしてみましょう。

- 片足立ちで靴下が履けない
- 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要
- 掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど、やや重い家事が難しい
- 2（4）Kg程度の買い物をして持ち帰るのが難しい
- 15分ぐらい続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

ひとつでも当てはまる項目があるようでしたら、ロコモかもしれません。
下記に厚生労働省からロコモ度テストとしてコンテンツが開示していますので確認してみてください。
<https://www.mhlw.go.jp/content/000656490.pdf>

また、働く世代の方がロコモになった場合、将来的にどうなるでしょうか？

運動器の疾患や、加齢に伴う運動器の機能低下

↓
立位・歩行機能やバランス機能、巧緻性、運動速度、反応時間、深部感覚などが低下
↓
屋内外の移動やトイレ・更衣・入浴・洗面などの日常生活活動に介助が必要な状態
↓
身体が思うように動かないことで外出するのが億劫となる。家に閉じこもりがちとなる

↓
運動の機会が減り、さらに運動器の機能低下が進む
↓
容易に転倒しやすくなり、怪我や骨折のリスクも高くなる。

以上のパターンで、自立度が低下し、要介護状態になる可能性が高くなると考えられます。

それでは、ロコモティブシンドロームを予防するには、毎日の運動習慣として日常生活に運動の要素をプラスして行くことが大切です。

- ・自宅等で簡単安全に行なえることから始める
 - ・階段を使う
 - ・歩いて通勤、買い物も歩いていく
 - ・何かをしながら、合間に運動する
 - ・会議は「スタンディング」で行う
 - ・30分以上続けて座らない
 - ・お昼休憩を利用して、プラス10分運動
- そして、バランスの良い食生活も重要です。

ヘルスリテラシーの向上は、健康経営と組織の持続的な成功に欠かせない要素です。今後もさまざまな健康促進策を取り入れながら、従業員一人ひとりの健康と幸福感をサポートしていきましょう。

小さなことから少しずつ。健康経営とITの活用でお困りごとがございましたら、お気軽にご相談ください。

産業医のご紹介について

従業員が50名以上になられた企業様へ

毎年1回、ストレスチェック検査を全ての労働者※に対して実施することを含め、以下対応が義務付けられています。

1. ストレスチェックの実施
2. 産業医の選任
3. 衛生委員会の設置
4. 衛生管理者の選任

産業医をお探しでしたら、弊社からご紹介いたします。

当社も厚生労働省のSAFEコンソーシアムに参加し、労働安全衛生の立場からも支援させていただきます。

50名未満の企業についてもストレスチェックを推奨されていますのでお問い合わせください。

- 「ご相談・ご意見・ご質問はこちら」よりエントリーください。

※ 契約期間が1年未満の労働者や、労働時間が通常の労働者の所定労働時間の4分の3未満の短時間労働者は義務の対象外です。

健康づくりアプリのご紹介

健康づくりアプリ「ココカラダイアリー」は、カラダの健康を支える3要素「運動・食事・睡眠」をはじめとする10項目の健康データの記録機能とストレス状態のセルフチェック機能により、毎日のココロとカラダの健康づくりをサポート。

法人のお客さまには、歩数ランキングや健康ポイント管理機能に加え、従業員のアプリ利用状況を集計・確認できる専用Webサイトをご提供します。

- ・健康データの記録
- ・ストレス状態の測定
- ・ヘルスリテラシーの向上・・・【お勧め】健康情報「からだケアナビ」、オンライン医療事典「MEDLEY」
特にオンライン医療辞典を搭載しているアプリは他には無いのでお勧めです。
- ・法人向けサービス

※本メルマガをご覧になられた法人様限定で、法人向けサービスを提供いたします。

<https://www.msa-life.co.jp/kokokaradiary/>

- 「ご相談・ご意見・ご質問はこちら」よりエントリーください。

今週の話題【事業承継税制】

法人版事業承継税制（特例措置）適用のための手続きとは

平成30年度税制改正で拡充が行われた法人版事業承継税制（特例措置）について、特例承継計画の提出期限が来年3月末となっています。これから駆け込みの申請が増えることも予想される中、認定前後で必要な手続きや書類について確認しましょう。

- 認定後は年次報告書と継続届出書を提出する必要あり

法人の先代経営者から後継者に非上場株式等を贈与する際、一定要件を満たせば贈与税・相続税の納税猶予または免除を受けられるの

が法人版事業承継税制（特例措置）の概要です。

その要件の一つである特例承継計画の認定を受けるまでの流れは、法人による計画の策定、都道府県への確認申請、贈与の実行、都道府県への認定申請（贈与の翌年1月15日まで）となります。

認定後は税務署へ認定書の写しとともに、贈与税の申告書等を提出しますが、相続時精算課税制度の適用を受ける場合はその旨を明記しなくてはなりません。申告期限後5年間は、毎年都道府県への年次報告書と税務署への継続届出書を提出する必要があります（6年目以降は継続届出書のみを3年ごとに提出）。

それぞれ添付する主な書類は以下の通りです。

<年次報告書>

定款の写し、登記事項証明書、株主名簿、従業員数証明書、贈与認定申請基準年度の決算書類、上場会社等および風俗営業会社のいずれにも該当しない旨の誓約書

<継続届出書>

特例認定（贈与・相続）承継会社に関する明細書、定款の写し、株主名簿の写し等、年次報告書の写しおよび都道府県知事の確認書の写し（特例経営贈与承継期間経過後は不要）

上記の書類提出は納税猶予を受け続けるための要件であり、特に継続届出書の提出がない場合、猶予されている贈与税の全額と利子税を納付しなくてはならないため注意が必要です。

制度を活用するかどうかの検討にあたっては、認定前後の事務的な負担感も判断材料にすると良いでしょう。

★このメールは送信専用メールアドレスから配信されています。

このままご返信いただいてもお答えできませんので下記よりご連絡ください。

メルマガの新規お申し込みはこちらから <https://fup-support.co.jp/mm/>

バックナンバー <https://fup-support.co.jp/bk/>

配信停止（登録解除）の手続き
<https://fup-support.co.jp/stop/>

●ご相談・ご意見・ご質問等はこちら <https://fup-support.co.jp/qa>

発行元：フォローアップサポート合同会社 <https://fup-support.co.jp/>

★健康経営サポートメールマガジンは毎週水曜日に発行しています。

★等幅フォントでご覧ください。

★C o p y r i g h t (C) , 2022-Follow Up Support LLC

許可なく転載することを禁じます。