



秋草学園短期大学 学長 淑徳大学 名誉教授

北野大

# 私の健康法

「歳月は人を待たず」、「少年老い易く学成り難し、一寸の光陰軽んずべからず」といいます。馬齢を重ねた結果、私はついに「喜寿」を迎えました。つい先日「還暦」や「古希」のお祝いをしてもらったばかりで、本当に月日の過ぎる速さを実感しています。この歳で健康でやりがいのある仕事があるのは幸せなことです。丈夫な体に産んでもらった母親に感謝です。

私は現在、東京の足立区から埼玉県の所沢市にある 秋草学園短期大学まで約2時間弱の電車通勤、その中で4回の乗り換えはすべて階段を使っています。物事 は考えようで、「遠い、遠い」と嘆いても近くにはなりま せん。私は通勤時間を運動と勉強の時間にしています。

ところで、若者と高齢者の最大の差は「若者は昨日までできなかったことが今日できるようになるのに対し、高齢者は昨日までできたことが今日できない」ということです。残念ながらこのことはきちんと認識せねばなりません。

歳を取ったら次の三つの注意をすることが大切です。

## 1. 転ばないこと

要介護になる人の約12%は転倒が原因です。私の母は散歩中に石につまずき転び、大腿骨を骨折し、寝たきりになってしまいました。

転ばないためには意識して足を上げて歩くこと、そして一日8千から1万歩くらい歩くことです。特に大切なことはその中で10分程度息が切れるくらいの早歩きをすることです。私自身は万歩計を付け、目標は毎日1万歩です。いかに継続するか、そのために大切なことは記録をつけることです。私は毎朝起きてすぐに、体重、血圧を測定し、そして前日の歩行数をノートに書いています。また、階段を下りるときは必ず手すりにつかまって下ります。母親の例もあり、とにかく転んで足の骨を折ったら寝たきりになるかもしれないと自分に言い聞かせて、実行しています。

### 2. 風邪を引かないこと

風邪は万病のもと、風邪を引いたらとにかくしつかりと栄養を取り、休息をすることが大切です。ちなみに風邪薬といいますが、これは熱を下げる薬、咳を止める薬などの対症療法の薬です。風邪自身に効く薬はないと思います。医学的には無理に熱を下げないことが重要と教わっています。

#### 3.義理を欠くこと

決して無理な付き合いはしないようにとの意味です。かつては葬儀に参列し、お焼香まで寒空で長時間待たされ、体調を崩したという例がよくありました。

さて、平均寿命と健康寿命の差が要介護期間になります。いかにこの期間を短くするか、そのためには以下の三つが大切です。

#### 1.食事

塩分控えめ、できれば腹八分でなく腹七分に。

なぜ、女性は男性に比べて長生きか。いつの時代、どの国でもほぼ女性の方が長生きです。女性ホルモンの作用という理由からは大豆がお勧めになります。そして、とにかく骨折しないよう、私自身は毎朝自宅で培養しているヨーグルトと納豆を食べています。

## 2.運動

とにかく歩くこと、体を動かすことです。適度な疲労 は良い睡眠につながります。できれば、電車の中でも爪 先立ちで立っているのがベストといわれます。

#### 3. 生きがい

これは人さまざまですが、私は感動することと感謝されることと理解しています。感動することとは「本物志向」です。本物に触れること、本物を見ること、本物を持つことでもよいでしょう。私がいまだに大学にしがみついているのは学生から感謝される「先生、有難うございます」の言葉があるからです。





## むらさき 花だいこんの会 「出前平和教室」

~次世代へ岡山空襲を語り継ぐ~

戦争を知らない世代が増え、多くの子どもたちは岡山で空襲があったことを知りません。岡山空襲・戦争のことを知ってほしい、一緒に平和について考えていきたいと願い、小学校を中心に「出前平和教室」を行っています。そこで今回は、「むらさき花だいこんの会」の活動をご紹介します。



元小学校教諭 むらさき花だいこんの会 代表

うちだ じゅんこ

内田順子

## 再び子どもたちの前に立つ

退職した時は全く思いもしなかったことですが、4年前から学校に出向き子どもたちの前に立っています。学校に出かける日には、紙芝居と焼夷弾のレプリカ、十数枚の写真パネルと手作りの資料等を車に積み込み出発します。到着後は廊下で待機。チャイムが鳴ると、私たちは10分間の休憩時間に手早く準備をします。

資料の写真と絵を黒板やロッカーの上に次々と展示し、 紙芝居と焼夷弾のレプリカを前面に設置すると準備は完 了です。開始のチャイムと共に黒板の前に並び「皆さんこん にちは、むらさき花だいこんの会です」の挨拶で出前平和教 室がスタートします。

毎回、会員3人~5人でチームを組み、役割を分担し学校へと出向きます。「教壇に立つのは久しぶり、緊張するわ」などと言いながらも、さすが元教師。みんな見事に話を進めます。

訪問先の学校で同僚だった先生方に久しぶりにお会い するのも楽しいものです。

## 「出前平和教室」では、 どんなことをするの?

主な内容は、紙芝居と空襲体験者本人が話す「あの日の記憶」です。現在、当会では6人の語り部さんが都合の良い日に代わり合って参加しています。皆さん80歳代です。逃げた空き地から自宅が瞬く間に燃え落ちるのを見た話、病気の母親と一緒に炎が迫る中で死を覚悟した話、旭川が燃えていた話などの体験談に子どもたちは真剣に聞き入ります。

戦後生まれの私は進行役です。空襲の概要や時代背景を 説明し、平和・不戦の誓いなど子どもたちに伝えたいこと を話します。

最後に参加児童全員に「平和の花」と呼ばれ、会のシンボルフラワーである「むらさき花だいこん」の種を一袋ずつプレゼントして「出前平和教室」は終了です。





## きっかけは? ~先輩たちの平和への願いを受け継ぐ~

私たちの会「岡山市退職女性教職員の会」は、退職後も心 豊かに暮らしたいと親睦と研修を目的に結成した団体で、 50年を越す歴史があります。子どもたちの幸せを願い、平 和な社会を切に願っています。

13年前の2006年に、岡山空襲平和資料館の依頼を受けて先輩たちが岡山空襲の紙芝居を作成しました。6年間にわたり平和資料館で子どもたちに上演していましたが、2012年に平和資料館は閉館し活動を停止しました。紙芝居は部屋の片隅に置かれたままで上演する機会がほとんどなくなりました。

当時「岡山市退職女性教職員の会」の会長に就いた私は、 先輩たちの熱い想いの詰まったこの紙芝居を埋もれさせた くない、紙芝居を持って子どもたちの所へ出かけよう、平和 資料館の志を受け継ごうと決意。企画と準備に2年を要し ましたが、2015年に「出前平和教室」と名付け「むらさき 花だいこんの会」の愛称名で岡山空襲を語り継ぐ活動を開 始しました。

## どこへ?何回ぐらい行くの?

初年度は知り合いの先生を頼って実施をお願いしたり、近くの公民館や児童クラブに紙芝居を持って説明に行ったりと手探りでしたが、なんとか8か所で行うことができました。2年目以降は年間およそ20か所に出かけています。この4年間で実施数は72回、参加者数は5,000人を超えました。実施先は小学校・児童クラブ・公民館などです。

## 戦争の"記憶"を"記録"に残す

戦後74年、空襲体験談を語る語り部の人たちが高齢化しています。やがて戦後生まれの私たちが代弁する形で、DV Dや証言集を使って子どもたちに伝えるようになります。

今が「記憶を記録に残す」最後の機会だと思っています。 昨年度7人の語り部さんが話す映像をDVDに焼き付け 保存しました。今年度は「空襲・戦争の証言〜戦争を知らな いあなたへ〜(仮称)」の証言集を作成する予定です。だん だんと原稿があがってきています。年度末の完成をめざし 頑張っています。

## うれしい手紙が届いた!!

実施後に、子どもたちが書いた感想やお礼の手紙が送られてきます。子どもの手紙はとてもうれしいものです。励みになります。

今年の4月には、一人の女の子の手紙と写真が担任の先生から届きました。原文のまま一部を紹介します。『きょ年の2学期に、せんそうのころのお話を聞かせてくださってありがとうございます。むらさき花だいこんの花がさきました。毎日水をあげました。写真もあるので見て下さい。』かわいい手紙に胸が熱くなり、すぐに返事を書きました。

また昨年には、司書の先生から『夏休みに出前平和教室に参加した児童が戦争に関心を持ち、おじいさんに取材して「平和新聞」を書き上げ、新聞コンクールで受賞しましたよ。』との知らせが届きました。私たちの出前平和教室がきっかけとなり調べ学習へとつながったことに感激しました。

うれしい便りが届くたびに「ようし!頑張って続けてい こう」と、心が弾み意欲が湧いてきます。

## 進化を続けたい

新聞やテレビで戦争関連の情報を目にすると、切り抜きをしたり録画をしたりして資料化できないかと、つい考えてしまいます。

これからも学ぶ姿勢と新しい試みにチャレンジする姿勢 を忘れずに、仲間と共に一歩ずつゆっくり進んでいこうと 思っています。

今年度はどんな子どもたちとの出会いが待っているでしょうか。楽しみです。





# ノロ ウイルスの 予防と対策

秋から冬にかけて多く発生する感染性胃 腸炎の代表が、ノロウイルスです。症状は 激烈なことがありますが、日ごろ健康な 人は通常何もしないでも自然に治ります。 しかし、子どもや高齢者は脱水症や窒息 など重症化しやすいので注意が必要です。 小まめに水分を補給して重症化を防ぐこ とがまず大切です。

ノロウイルスによる胃腸炎は広がりが早く、集団などでは次々に患者が増えてしまいます。患者発生を徹底的に防ぐことはまず無理ですが、感染を広げないための予防と対策を身に付けておくことは大切です。予防の基本は簡単。「きちんと手を洗うこと」です。



川崎市健康安全研究所 所長 東京慈恵会医科大学小児科講座 客員教授 前国立感染症研究所 感染症情報センター長

おかべ のぶひこ

岡部 信彦

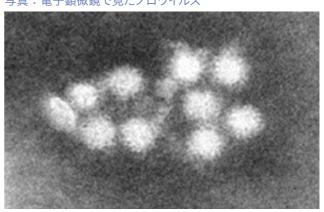
## ノロウイルスの名前の由来は?

流行は速やかに広がるのに「のろ(い)ウイルス?」などと質問を頂くことがあります。もともとは 1968 年に米国オハイオ州ノーウォーク(Norwalk)の小学校で発生した集団胃腸炎から検知され、ノーウォークウイルス(Norwalk virus)と命名されたことが最初になります。その後ノーウォークウイルスと遺伝子的に近縁なウイルスが多数見つかるようになり、わが国でも札幌医大小児科のグループが新たな下痢症の原因ウイルスを突き止めサッポロウイルス(Sapporo virus)として発表し、世界に知られるようになりましたが、これはカリシウイルス(Calici virus: コップ calici 状のウイルス、写真)と一括されるようになりました。

カリシウイルスの中にノーウォークウイルス、サッポロウイルスも含まれるようになりましたが、下痢の原因であるウイルスの名称に地名が入るのは好ましくないといった議論もあり、ノーウォークウイルス Norwalk virus はノロウイルス Norovirus、サッポロウイルスはサポウイルス Sapovirus となりました。

病原体発見の歴史が分からなくなってしまった名称となったのは残念、と筆者は思っています。

写真:電子顕微鏡で見たノロウイルス



## ノロウイルスの症状

ノロウイルスは、冬型の胃腸炎・食中毒の原因ウイルス として知られています。胃腸炎とは原因を問わず、嘔吐・下 痢などの消化器症状(胃腸炎症状)が生じたときに付けられる病名で、感染性胃腸炎とはその原因がウイルスや細菌などの病原体であるときに付けられます。食中毒とは、胃腸炎のうち飲食物がその原因であるときに付けられる病名になります。

ノロウイルスの潜伏期は1~2日、突然現れる吐き気、嘔吐、下痢が主な症状になります。悪寒、発熱、腹痛、頭痛、筋痛、咽頭痛、倦怠感などを伴うことのある流行性疾患であるところから、「冬のおなかのかぜ」と言われることもあります。症状はかなり激烈なことも珍しくはなく、夜昼構わずトイレ通いも頻繁となりますが、日ごろ健康な人は何もしないでも数日間我慢をしていればほとんどが自然に軽快します。しかし、乳幼児や高齢者および体力の弱っている状態にある人では、頻繁な嘔吐・下痢による脱水や吐物による窒息、誤嚥したことによる嚥下性肺炎に、十分注意をする必要があります。

## プロウイルスはこうやって 広がる (感染経路)

感染を防ぐためには、ノロウイルスがどのような経路で 口に入ってくるのかを知っておくことが大切です。

## ●吐瀉物・便から

直接触れる(接触感染・経口感染)

ノロウイルスを含む吐瀉物などの処理が不十分だと乾燥してちり(塵)となり空気中にウイルスが浮遊し、ちり(塵)に含まれるノロウイルスを吸い込む(塵埃感染)

#### ●食品から

ノロウイルスのついた手で調理する、食事をする(接触 感染・経口感染)

ノロウイルスに汚染された食品を食べる(食中毒)

- ・カキなどの二枚貝はノロウイルスに汚染されていることがあり、それを生のまま、あるいは十分に加熱せずに食べると感染してしまうことがあります。また、食品を取り扱う人の手にノロウイルスがついていると、調理や盛り付けなどの作業中にウイルスが食品に移り、その食品を食べた人が感染することがあります。
- ・カキなどの二枚貝は、本来はノロウイルスを持っていません。人の腸管内で増殖したノロウイルスが便と共に排泄されると、下水処理の過程で一部のノロウイルスが海

に流れ込み、カキなどの二枚貝の内臓に蓄積し、濃縮されることがあります(この時に増殖はしません)。

・ノロウイルスに感染してもほとんど症状が現れない「不 顕性感染」の場合も、ウイルスは便に含まれて排泄され るので、気づかないまま感染源になる可能性がありま す。自分の感染に気づかずに調理や介護をしてウイル スを広げてしまうことがあるので、ノロウイルスの予 防を徹底的にすることが難しいところです。

#### ●人から人へ

感染者の吐瀉物や便の処理をした後、十分に手を洗わないまま食事などをして感染することがあります。また、感染者が使ったトイレの便座やドアノブなどについたウイルスが、次にトイレに入った人の手などについて感染が広がることもあります(接触感染・経口感染)。

## 食べ物、特に生ものの調理に 気をつけて(食中毒への注意)

ノロウイルスに限らず、感染性胃腸炎は予防が重要になります。夏は腸管出血性大腸菌感染症のような細菌性胃腸炎が多くなりますが、冬はノロウイルスに代表されるウイルス性胃腸炎が多くなります。調理の際に特に重視されるのが「手指衛生」、つまり手洗いです。

ノロウイルスなど病原体がついた手で調理すれば、それが食べる人の口に入り食中毒の原因になりますし、食器などに触るだけでも感染拡大のリスクを高めます。手についたウイルスを減らす最も有効な方法が手洗いです。

#### ●食品を扱うときの注意

食中毒の予防策と同じで、特に生ものに注意します。生ものの調理には、できれば専用の包丁とまな板を使います。もし同じものを使うなら、生もの調理は最後に。あるいは生ものを調理した後は、まな板や包丁の類は一度きれいに洗ってから熱湯をかけ、それから次に取り掛かるようにしてください。

冷蔵庫からの出し入れも極力控えます。ウイルスや細菌 は冷蔵庫の中では増えないだけで、死滅するわけではあり ません。眠っているだけです。冷蔵庫から出されて暖かい環 境になればすぐに目を覚まし増殖を始めます。冷蔵庫から は食べる分だけ出して、出したらすぐに調理をするか、食べ きることが大切です。鍋物がおいしい冬場は、生の肉や魚介



類を食卓に出しておく時間が長くなります。食卓には少なめに出し、足りなくなってから追加するようにしてください。

食卓に出した生の肉や魚介類は、ウイルスや細菌がついていたら体内に入ってすぐに増殖するので、残ったときは思い切って処分するか、熱を通して保存する方が安心です。そのまま保存したいときは速やかに冷蔵庫に入れ、次に使うときは、ウイルスがさらに増殖する時間がないよう冷蔵庫から出したらすぐに加熱調理してください。

## 感染症の予防の基本は きちんとした手洗い

ノロウイルス、感染性胃腸炎に限らず、感染症予防の基本は「手をきちんと洗う」ことです。冬の風邪の予防に「手を洗う」ことは効果があるというデータもあります。とはいえ、四六時中手を洗ってばかりいるわけにもいきません。「必要な時にきちんと手を洗う」ということが重要です。帰宅時、トイレの後、調理の前、肉・魚・野菜などの食材を扱った後、汚物やおむつなどの処理の後は特に「きちんと手を洗う」ことが必要です。

ノロウイルスは非常に小さく(約38ナノメートル\*)、 手のしわの奥まで入り込むので、水でサッと洗うだけでは流しきれません。せっけんをよく泡立て、手のひら、手の甲、指の間、爪の周り、そして手首まで泡を十分に行き渡らせてから、流水で30秒間ほどかけて洗い流してください。せっけんを使うことで付着したウイルスの多くは洗い流せます。せっけんがない場合やせっけんで手が荒れやすいような場合には、せっけんを使っているつもりで流水で同じように丁寧に時間をかけて洗うようにしてください。また手を洗った後は、清潔な布、紙などで濡れを拭き取ることが大切です。

\* 1 ナノメートルは 100 万分の 1 ミリメートル

### ●アルコール消毒を過信しない

ノロウイルスは、脂質性の膜で覆われていない「ノンエンベロープ」というタイプのウイルスで、アルコール消毒 剤が効きにくいという性質があります。そのため、一般的な感染症予防に使われているアルコール消毒を過信しないことが大切です。

## <mark>感</mark>染者が出たときの ノロウイルス対策セット

集団で人々が生活している学校や幼稚園、保育所などでは、誰かがノロウイルスかもしれないような嘔吐・下痢をしたときは、感染の拡大を防ぐために、慌てないように、いつでも使えるように次のものを準備しておくとよいでしょう。

#### 必要な物品

- ・使い捨て手袋
- 使い捨てマスク
- ・エプロン(捨ててもよいもの)
- ・紙タオル(1回の汚物処理で約20枚必要、新聞紙で 代用可)
- ・ゴミ袋
- バケツなどの容器
- ・塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)



ノロウイルス感染症は、突然、激しい嘔吐あるいは下痢 から始まることが多くみられます。感染を広げないため には、吐瀉物や便器以外に散ってしまった下痢便などを 適切に処理することが大切です。

ノロウイルスを確実に死滅させる方法は次の二つです。

- ① 次亜塩素酸ナトリウムで消毒
- ② 加熱処理(85 度以上で90 秒)

処理にあたっては、まず窓を開けて換気をし、処理をする人は、マスク、手袋、エプロンを着用し、塩素系漂白剤などで消毒剤を作ります(家庭用の塩素系消毒剤の説明文通りに調整する。あらかじめ作り置きなどをしておくと効果は落ちてくるので、必ず新しいものを調整する)。

消毒液はかけるだけではなく、以下のように拭き取り、 後始末をすることが大切です。

- ① 吐瀉物全体を紙タオルで覆い、その上から消毒液をかける。新しい紙タオルで外側から内側に吐瀉物を集め、ごみ袋に捨てる。
- ② 吐瀉物を取り除いた後に紙タオルをかぶせ、その 上から消毒液をかけて 10 分間ほど放置。その後、新 しい紙タオルで拭き取る。
- ③ 消毒液を浸した紙タオルで周囲を広めに拭き、そ のあと水拭きする。
  - ・じゅうたんなど消毒液を使えない場合は、洗濯用 洗剤で拭き取って水拭きした後、スチームアイロ ンで加熱消毒する。
- ④ 使った紙タオル、手袋、エプロン、マスクをすべて ゴミ袋に入れて密閉し、それぞれの自治体が定める 方法に従って廃棄する。なお、ゴミ袋にも消毒液を入 れておくとよい。
- ⑤ せっけんを使って念入りに手を洗い、うがいをする。

## 発病してしまったら・・・・

ノロウイルス感染症に対する特効薬はありません。激 しい下痢や嘔吐はつらいものですが、健康な人の場合、脱 水に気をつけながら3日間ほど自宅で休んでいれば、ほ とんどの場合、自然に回復します。脱水予防として補給す る水分は熱中症と同様、電解質を含む経口補水液やスポーツドリンクもよいでしょう。

なお、下痢や嘔吐はウイルスを体外に排出するための 正常な体の反応です。強い下痢止めや吐き気止めを使う と、かえって症状が長引く場合があるので注意してくだ さい。

子どもや高齢者などは、特に脱水に対する注意が必要です。水分を取りにくい場合や元気のない状態であれば、 黄色信号です。すぐに医療機関を受診するようにしてく ださい。高齢者の場合は、吐瀉物を喉に詰まらせることに よる窒息への注意も必要です。

症状が治まった後も約 $1\sim2$ 週間は便の中にノロウイルスが排出され続けます。感染者が出てから約2週間は、周囲への感染の広がりに注意をしておく必要があります。

家庭でも学校、幼稚園、保育所でも、トイレは時々消毒 をしておく必要があります。

消毒には次亜塩素酸ナトリウム (家庭用漂白剤などを 薄めた消毒剤)を使用し、便座や手が触れるレバー、ペー パーホルダー、ドアノブ、手すりなどを拭くようにしま す。

## 普段から感染予防を意識した 生活を

ノロウイルス感染症を予防するための特別な方法はありません。ワクチンも残念ながら実用化されているものはありません。「手をよく洗う」「食品はよく加熱して食べる」など、日常のちょっとした注意が感染症の予防につながります。冬場はノロウイルス感染症だけでなく、インフルエンザなどほかの感染症も流行します。感染力の強いノロウイルスを意識した対策を実践すれば、多くの感染症の予防にも役立ちます。

ただし、どんなに気をつけていても、ノロウイルスに感染してしまうことはあります。その時に慌てず適切に対処できるように、病気に対する正しい知識を持ち、普段から備えておくことが大切であると思います。



エコカー減税

ふるさと納税

住宅ローン控除

# 消費税だけじゃない! 10月から変わる 身の回りの**税制**

平成31年度の税制改正においては、消費 税率引上げに伴う駆け込み需要や、その反 動による需要低下を平準化するため、住宅 や自動車に対する支援策が講じられてい ます。

また、自治体間で行き過ぎた返礼品競争という状況を踏まえ、返礼品に関する要件を引き締めるなど、ふるさと納税制度が大きく見直されています。今回は10月から変わった税制を中心に改正項目を紹介しましょう。



MCS 税理士法人 代表社員税理士

妹田 義行

## 住宅ローン控除の特例の創設

住宅取得等の借入金控除(住宅ローン控除)に追加する特例として、「令和元年10月1日から令和2年12月31日までの間に消費税率10%が適用された住宅を購入し、住み始めること」を要件に、所得税・住民税の税額控除期間が10年間から3年延長され、13年間になりました。

3年間で消費税増税分にあたる「建物購入価格の2%(2/3%×3年)」の範囲で減税されます。ただし、ローン残高が少ない場合は、これまでどおり住宅ローン年末残高に応じて減税となります。

延長される 3 年間 (11 年~ 13 年目) の毎年の控除額は 図 1、図 2 のようになります。

## (参考) 住宅取得等支援策(住宅ローン控除以外)

#### (1)すまい給付金の拡充

- ① 対象者の拡充:消費税率 10% で取得した新築・中古 住宅に令和3年12月31日までに引渡・入居した場合 に収入(目安)を775万円以下に引上げ
- ② 給付金の増額:最大50万円に引上げ、収入に応じて 10万~40万円の増額

#### (2)次世代住宅ポイント制度の創設

消費税率 10%で取得した新築住宅の取得・リフォームを対象に一定の省エネ性、耐震性、バリアフリー性能を満たす住宅や家事負担軽減に資する住宅の新築・リフォームに対して、商品との交換可能なポイントが付与されます。

## ふるさと納税の返礼品への規制

令和元年6月1日から、ふるさと納税の制度が変更になり、ふるさと納税の対象となる地方自治体は1,783団体(46 道府県、1,737市区町村)となっています。

自治体間で行き過ぎた返礼品競争という状況を踏まえ、 総務大臣が「返礼割合が3割以下」、「地場産品に限定」など を基準に、ふるさと納税の対象となる地方自治体を指定す ることとなりました。

また、現在指定されている自治体でも、基準に適合しなく

なったと認められる場合等には、指定を取り消すことがで きるとしています。

指定外の自治体への寄付金は、図3に示す税額控除(特例

分)が受けられなくなります。

ふるさと納税に指定したときと指定を取り消したときは、 告示が出ることとなっています。

#### 図1 一般住宅の場合のイメージ

住宅借入金等を有する場合の特別控除 住宅借入金等年末残高(最大4,000万円)の1%(最大40万円)

特別控除の特例 以下の①又は②のいずれか少ない金額

①住宅借入金等年末残高(4,000万円を限度)×1% ②住宅取得等の対価の額等(税抜)×2%÷3

※引き上げられた消費税率2%の負担を3年間で軽減

最大 1年目 2年目 3年目 4年目 5年目 6年目 7年目 8年目 9年目 10年目 11年目 12年目 13年日

図 2 認定長期優良住宅等の場合のイメージ

住宅借入金等を有する場合の特別控除 住宅借入金等年末残高(最大5,000万円)の1%(最大50万円)

特別控除の特例 以下の①又は②のいずれか少ない金額

①住宅借入金等年末残高(5,000万円を限度)×1% ②住宅取得等の対価の額等(税抜)×2%÷3

最大	最大	最大	最大	最大	最大	最大	最大	最大	最大			
50万円 507	50万円	50万円 50万円 50	50万円	円 50万円 50	50万円 50万円	50万円 50万円	50万円	Section 1				
1年目	2年目	3年目	4年目	5年目	6年目	7年目	8年目	9年目	10年目	11年目	12年目	13年目

の範囲で個人住民 税額から控除。 入居 1~10年目 は改正前の制度と 同様の税額控除。 上記の改正は、消 費税率 10%が適 用される住宅等を 取得し、令和元年 10月1日から 令和2年12月

> 31 日までの間に 居住の用に供し た場合に適用さ れます。

入居 11~13年

目についても、所

得税額から控除

しきれない額は、

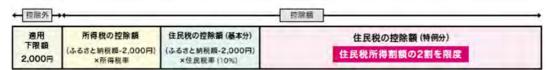
(所得税の課税総 所得金額等の 7%

(最高13.65万円))

改正前の制度と 同じ控除限度額

※引き上げられた消費税率2%の負担を3年間で軽減

図3 ふるさと納税により控除される税控除額の内訳



## プレミアム付商品券事業の実施

消費税・地方消費税率の10%への引き上げが低所得者・ 子育て世帯(0~3歳半)の消費に与える影響を緩和すると ともに、地域における消費を喚起・下支えすることを目的と して、プレミアム付商品券の販売を行う市区町村に対し、そ の実施に必要な経費(事業費および事務費)を国が全額補助 する制度です。

### ① 購入対象者

- ・3歳半未満の小さな乳幼児のいる子育て世帯の人 (平成 28 年 4 月 2 日から令和元年 9 月 30 日までに生 まれた子どもがいる世帯の世帯主)
- 住民税非課税の人

#### ② 購入限度額(子育て世帯の場合)

券面額 2.5 万円(販売額 2 万円) ×3 歳半未満の子の数

### ③ 使用可能期間

購入したプレミアム付商品券は、市区町村内の幅広い 店舗で商品やサービスの購入の際に、消費税率引上げの 10月1日から令和2年3月31日までの最大6か月(使 用可能期間は市区町村が定めます。)の間、使用できます。

### ④ 購入先(子育て世帯の場合)

お住まいの市区町村で購入手続きをします。

子育て世帯の場合は申請をしなくても、市区町村から 自宅宛てに、自動的に購入引換券が配送されます。内閣府 によると令和元年8月1日~9月30日までに生まれた 子どもにかかる引換券は、11月頃の発送となります。

引換券が届いたら、10月以降、市区町村が指定する 窓口で購入します。 購入代金と引換券、本人確認書類が 必要なので、忘れずに持参しましょう。一度で限度額ま でまとめて購入いただくこともできますが、5 千円単位 で分割購入することもできます。ご希望の方法で購入し てください。



## 自動車税などの 車体課税の見直し

#### (1)自動車税の税率引下げ(恒久減税)

令和元年 10月1日以降に新車新規登録した小型自動車を中心に、自家用乗用車(登録車)にかかる自動車税の税率が恒久的に引き下げられました。全ての車種(軽自動車は除く)に対して排気量に応じて年1,000円~4,500円が恒久的に引き下げられました(表1)。

#### (2)需要平準化対策にかかる環境性能割の臨時的軽減

令和元年 10 月 1 日から、自動車取得税が廃止され、自動車税・軽自動車税に環境性能割が導入されました。た

だし、消費税率引上げに伴う対応として、令和元年 10 月 1 日から令和 2 年 9 月 30 日までの間に取得した自家用乗用車 (登録車および軽自動車) については、環境性能割の税率が 1% 分軽減されます (表 2)。

### (3)エコカー減税の見直し

エコカー減税による自動車重量税の税率の軽減割合が、表3のように見直された上で、適用期限が延長されます。

## (4)グリーン化特例の延長・見直し

自家用自動車にかかるグリーン化特例は現行措置を 2 年間延長し、適用対象が、令和 3 年 4 月 1 日以後は電気自動車等(電気自動車、燃料電池自動車、プラグインハイブリッド自動車、天然ガス自動車、クリーンディーゼル乗用車)に限定されます(表 4)。

表 1 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(登録車)の自動車税(種別割)の税率表

排気量	引下げ前の税率	引下げ後の税率(引下げ額)		
1,000cc 以下	29,500 円	25,000 円(▲ 4,500 円)		
1,000cc 超 1,500cc 以下	34,500 円	30,500 円(▲ 4,000 円)		
1,500cc 超 2,000cc 以下	39,500 円	36,000 円(▲ 3,500 円)		
2,000cc 超 2,500cc 以下	45,000 円	43,500 円(▲ 1,500 円)		
2,500cc 超 3,000cc 以下	51,000 円	50,000 円(▲ 1,000 円)		
3,000cc 超 3,500cc 以下	58,000 円	57,000 円(▲ 1,000 円)		
3,500cc 超 4,000cc 以下	66,500 円	65,500 円(▲ 1,000 円)		
4,000cc 超 4,500cc 以下	76,500 円	75,500 円(▲ 1,000 円)		
4,500cc 超 6,000cc 以下	88,000円	87,000 円(▲ 1,000 円)		
6,000cc 超	111,000 円	110,000円 (▲ 1,000円)		

出典:総務省

表 2 自家用の乗用車(登録車・軽自動車)の自動車税・軽自動車税(環境性能割)の税率表

対象車	通常6	D税率	臨時的軽減後の税率 (令和元年 10月1日から 令和2年9月30日までの間)		
	登録車	軽自動車	登録車	軽自動車	
電気自動車等	非課税	非課税	非課税		
★★★★かつ 令和 2 年度燃費基準 +20%達成車	<b>みとは大</b> が			非課税	
★★★★かつ 令和 2 年度燃費基準 +10%達成車	1.0%				
★★★★かつ 令和 2 年度燃費基準達成車	2.0%	1.0%	1.0%		
上記以外の車	3.0%	2.0%	2.0%	1.0%	

# 5

## 相続した空き家の譲渡所得の控除特例の延長と要件緩和

## まとめ

祖父母や親から相続した空き家を譲渡した場合に譲渡 所得から最大3,000万円が控除できる特別控除制度が、 4年間延長されると共に、要件が緩和されます。

この改正は平成31年4月1日から令和5年3月31日までの譲渡に適用されます。

#### ●改正前の適用要件

- ① 昭和56年5月31日以前に建築されたこと(旧耐震 基準建築物)
- ② 区分所有建物登記がされている建物でないこと
- ③ 相続の開始の直前において、被相続人の居住の用に 供されていた家屋で、被相続人以外に居住をしていた 人がいなかったもの
- ④ 相続の開始日から3年を経過する日の属する12月 31日までに、その家屋を除去または耐震リフォームを して譲渡した場合

## ●改正後の適用要件

「空き家の発生抑止」「空き家の有効活用」をより推し進めるため、被相続人が老人ホーム等に入居していた場合であっても、一定の要件を満たす場合に限り、上記③の要件を緩和して、適用可能になります。

### ●新たな適用要件

- ① 被相続人が介護保険法に規定する要介護認定等を受け、かつ、相続の開始の直前まで老人ホーム等に入所をしていたこと
- ② 被相続人が老人ホーム等に入所をした時から相続の 開始の直前まで、その家屋について、その者による一定 の使用がなされ、かつ、事業の用、貸付の用またはその 者以外の者の居住の用に供されていたことがないこと

住宅ローン控除やふるさと納税、自動車税の改正については多くの皆さんにとって身近に関係してくる項目です。また、毎年何らかの改正が追加され、近年の税法はより複雑化してきています。広く関係してくる項目だからといって十分に告知されているとはいえず各自でアンテナを張り情報収集することが重要になってきます。

とはいえ複雑な税務の取り扱いに不慣れな人がほとんどだと思いますので、ご自身に適用されるのか否か分からないときには、専門家や税務署に直接問い合わせをしてみることをお薦めします。適用を受けた人だけが優遇されてしまうことのないように各自で研究等をして是非税制優遇を享受してみてください。

表 3 自動車重量税のエコカー減税による軽減割合

燃費性能等	初回車検時		
電気自動車等	免税		
	+ 90%	免税	
	+ 50%	免税	
令和 2 年度燃費基準	+ 40%	免税	
(ガソリン車・LPG 車)	+ 20%	▲ 50%	
	+ 10%	▲ 25%	
	達成	▲ 25%	
上記以外	軽減なし		

適用期限:令和3年4月30日まで延長

表 4 グリーン化特例 (軽課) による自家用の乗用車 (登録車・軽自動車) に係る軽減割合

自動車の燃費性能等		E 4 月から 引までの間に た場合	令和3年4月から 令和5年3月までの間に 購入した場合		
	登録車	軽自動車	登録車	軽自動車	
電気自動車等	税率を概ね	税率を概ね 75% 軽減	税率を概ね 75% 軽減	税率を概ね 75% 軽減	
★★★★かつ 令和 2 年度燃費基準+ 30%達成車	75% 軽減	税率を概ね 50%軽減	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	軽減なし	
★★★★かつ 令和 2 年度燃費基準 + 10%達成車	税率を概ね 50%軽減	税率を概ね 25%軽減	・ ・	****	

出典:総務省