



朝日税理士法人

<http://www.asahitax.or.jp>

健康よもやま話

【第三回】

朝の5分で自分を変えるの巻

「今朝あなたはどのような時間の過ごし方をしましたか？」

今年こそ目標をかなえたい、自分を変えたいという人は朝の時間を有効活用することを考えてみませんか。朝という時間が脳と体に与える影響に注目してみましょう。



朝はすっきり目覚めたいもの...

「セロトニン」という、やる気に必要なさまざまな脳内ホルモンの働きを助ける脳内物質は、朝起きると分泌され、太陽の光を浴びたり、さまざまなリズム運動をしたりすることで活性化されます。

- セロトニンが働くと次のような効果が表れます。
- ・頭が覚醒しすっきり爽快な精神状態になる
 - ・前向きな気分になる、不思議と元気になる
 - ・筋肉に適度な緊張を与えてくれ、姿勢がよくなる
 - ・精神が安定し、ストレスに強くなる
 - ・夜もスムーズに寝付くことができる
 - ・自律神経が整う(血圧や、代謝レベルを上げる)

したがって、逆にセロトニンの分泌が減ると、暗い気持ちになる、元気が出ない、なんとなく疲れやすくだるい、満腹感がなく甘いものなどを食べ過ぎて太る、軽いうつ状態になる、という症状が惹起されるわけです。

では、セロトニンの分泌を促すには何をしたらよいのでしょうか。

- ①2500ルクス以上の光を浴びる
- ②一定のリズム運動を5分以上持続する

①は毎朝起きて戸外へ出て朝日を浴びるのが効果的です。冬になって日照時間が短くなると、なんとなく暗い気持ちになるということありませんか。これからの時期は、どんどん日が長くなるのでチャンスです。②は明るい太陽の下で5分以上ウォーキングしたり、朝食をよくかんで食べたりすると効果があります。

ただ、以上の行動は、まずもってすっきり起きないとできることではありません。そこでご紹介するのが次のような方法です。それは、枕元に明るい蛍光灯を置いておき、起きる少し前の時間に点灯するように設定する方法です。時計を内蔵している蛍光灯がなくても、タイマー付き電源を利用すれば代替可能です。ただし保険にいつもの目覚し時計もお忘れなく。

なかむら のりこ
(中村 慎子)

情報会員募集中 会員申し込みをして頂ければ、毎月、「朝日だより」・最新セミナーの案内をお送りします。お申し込み方法は下記までお問合せ下さい。

※お問合せ先:朝日税理士法人 名古屋本部 052-571-5480 info@asahitax.or.jp 土井まで

Question (簡易課税制度選択不適用の届出期限)

当社は、従業員数が5名の製造業を営む6月決算の会社です。前期以前において消費税の課税売上高が50百万円を超えたことはなく、直近5年間は簡易課税を選択していました。今月、売上倍増規模の安定受注契約がまとまったため、19年4月に多額の追加設備投資を予定しています。19年6月期決算で簡易課税から一般課税に変更して、この設備投資に係る消費税額を売上に係る消費税額から控除することができますか？

Answer

簡易課税の選択をとりやめて一般課税に変更するためには、その変更しようとする課税期間開始の日の前日までに「消費税簡易課税制度選択不適用届出書」を納税地の所轄税務署長に提出しなければなりません。

ご質問のケースの場合、18年6月末日までに「消費税簡易課税制度選択不適用届出書」の提出がなされていないため、19年6月期では簡易課税が強制適用になります。

従って、仮に一般課税ならば設備投資に係る消費税額の控除により還付を受けることができましたとしても、簡易課税を適用しなければなりません。

解説



①「消費税簡易課税制度選択届出書」の提出があり、かつ、②基準期間(原則として前々事業年度)の課税売上高が10百万円超50百万円以下である場合は、簡易課税の適用が強制されます。簡易課税を選択した課税事業者が、基準期間の課税売上高に関係なく一般課税の適用を受けるためには、「消費税簡易課税制度選択不適用届出書」を提出する必要があります。

簡易課税の選択をした場合は、2年間継続適用した後でなければ、簡易課税の適用をとりやめることができません。また、とりやめるための届出書は、原則として、とりやめようとする課税期間開始の日の前日までに提出しなければなりません。

簡易課税のほかにも、免税事業者が課税事業者となる選択ができる制度や課税期間を3ヵ月又は1ヶ月に短縮できる制度が設けられていますが、同様に、2年間継続適用及び事前届出が原則とされています。

届出書1枚のことですが、事前に提出しなければ予定した税務メリットが受けられなくなるため、決算日を迎える前に、翌期の設備投資等の計画を再確認することが大切です。

なお、この事例の場合、19年3月末日までに課税期間を3ヵ月又は1ヶ月に短縮する「消費税課税期間特例選択・変更届出書」を提出し、かつ、「消費税簡易課税制度選択不適用届出書」を提出すれば、19年4月以後の短縮された課税期間において、一般課税の適用が可能です。

根拠条文等

消費税法第37条(中小企業者の仕入れに係る消費税額の控除の特例～簡易課税制度)

消費税法第9条(小規模事業者に係る納税義務の免除)

消費税法第19条(課税期間)