



日ごとに冬の訪れを感じる季節となりました。あわただしい年末年始を前に、身の回りをすっきりさせて新しい年を迎えたいとお考えの方もいらっしゃるでしょう。手をつけはじめたのはいいものの、「この書類はいつまで保管しておけばいいのだろう？」と悩まれることも多いと思います。そこで、会計・人事労務関連書類の保存期間を一覧表にしました。年末の書類整理にお役立てください。

◆会計関係

書類の種類	保存期間	いつから
請求書・領収書・現金出納帳・通帳など	7年 ※	法定申告期限の翌日

※平成20年4月1日以後に終了した赤字となった事業年度は9年

平成30年4月1日以後に開始する赤字となった事業年度は10年

◆総務関係

書類の種類	保存期間	いつから
定款・取締役会議事録・株主総会議事録など	永久	永久保存が望ましい

◆人事関係

書類の種類	保存期間	いつから
労働者名簿	3年	労働者の退職、死亡の日
雇入れ又は退職に関する書類 (雇用契約書・退職届・解雇通知など)		
労働時間等の記録に関する書類(出勤簿、タイムカード等)		最後の記入日(書類ごと)
時間外・休日労働協定届		協定の有効期限満了日

◆給与関係

書類の種類	保存期間	いつから
賃金台帳	7年	最後の記入日(書類ごと)
給与所得者の扶養控除等(異動)申告書・源泉徴収簿	7年	法定申告期限

◆労働・社会保険に関する書類

書類の種類	保存期間	いつから
労災に関する書類(給付の請求書・死傷病報告など)	3年	請求最終日・事故の日
労働保険 年度更新の申告書・納付書		納付日等
雇用保険 従業員に関する届出書類 入社・退社(離職票)・育休・高年齢給付など	4年	従業員の退職日・申請期間の最終日等
社会保険 入社・退社・算定基礎届・月額変更・賞与支払届 など	2年	従業員の退職日等
健康診断個人票(雇入健康診断・定期健康診断)など	5年	作成日

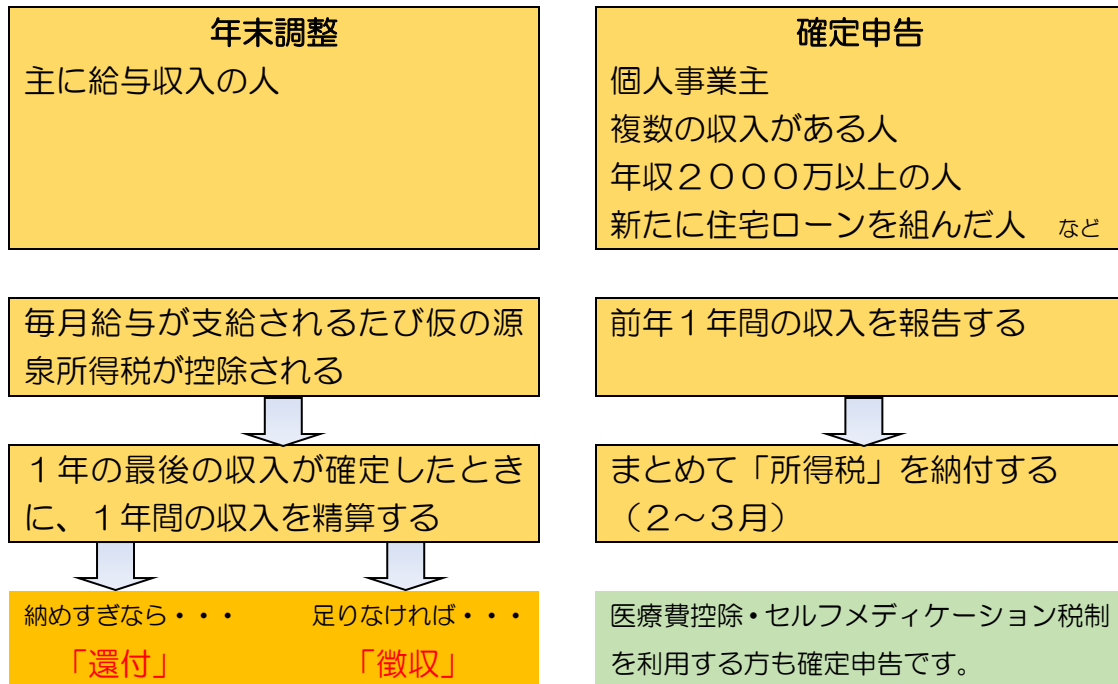


今年も年末調整の時期となりました。毎年のことではありますが、年末調整について簡単におさらいしてみましょう。

Q1 年末調整と確定申告ってどう違うの？



A 「1年間に納めるべき税金を納める」という点ではどちらも同じです。納める方法が次のように違います。



年末に、「還付」があって少しいい気持ちになる方も多いと思いますがそれは納めすぎていた税金が戻ってきたということです。



Q2 「収入」と「所得」ってどう違うの？

A 基本的には、収入から必要経費を差引いて残ったものが「所得」になります。

$$\text{「収入」} - \text{「必要経費」} = \text{「所得」}$$

たとえば収入の種類によって、いろいろな違いがあります。

	給 与	年 金	個人事業主
収 入	給与・賞与の合計額 源泉徴収票の「支払金額」 に書かれている	年金の合計額 源泉徴収票の「支払金額」 に書かれている	売上（年商）
必要経費	年収に応じて段階的に決められている	年齢(60歳以上/65歳以上)と年金額に応じて決められている	収入を得るために必要な経費（領収書などにより判定）
所得の種類 10種類あり	給与所得	雑所得	事業所得

セルフメディケーション

2017年1月から施行されたセルフメディケーション税制についてご存知でしょうか？
医療費控除の特例で特定の成分を含んだOTC医薬品の年間購入額が合計12,000円を超えた場合に適用される制度です。この制度は年末調整ではできませんので、確定申告をします。



今までの医療費控除と何が違うの？

医師の処方箋(しょうほうせん)がなくても、薬局で合法的に買える医薬品



①医療費控除について

従来の医療費控除は自分や家族のために支払った医療費等の実質負担額が、年間(1~12月)10万円を超えた場合(保険金などで補てんされた場合はその金額を差し引く)その超えた金額をその年の所得から差し引くことができます。

②セルフメディケーション税制

薬局やドラッグストアなどで購入した特定成分を含む医薬品を年間1万2000円以上購入した際に1万2000円を超えた部分の金額について所得控除を受けることができます。

★申告者はその年の状況に応じて① or ②のどちらかを選んで申告できるようになりました

セルフメディケーション税制を受けるための条件は次の4点です。

①対象になるのは特定の医薬品
対象医薬品にはマークが印字されています
(レシートにも★や●で記載されています)



領収書・レシート・診断書を保管して
自分にあった医療費控除を受け
ましょう



②購入金額が年間1万2000円を超えている

③健康診断や予防接種等を受けている

- ・ 特定健康診査(メタボ健診)
- ・ 予防接種(インフルエンザ等)
- ・ 健康診査
- ・ がん検診
- ・ 定期健康診断(年1回会社でうけるもの)

証明書類の添付も必要！！

1. 氏名
2. 取り組みを行った年(2017年1月1日以降に受診し、確定申告の対象となる年と同一の年に受診したものであること)
3. 事業を行った保険者、事業者もしくは市町村(特別区を含む)の名称または診察を行った医療機関の名称、もしくは医師の氏名。

④所得税、住民税を納めている

隠れ

あなたはちゃんと眠れてる!?

「睡眠負債」チェックテスト

無意識のうちに睡眠不足で疲れをためていないか、あなたの眠りの現状を見直しましょう!

- 電車でよくたたきをする
- ベッドに入ると、すぐに眠りに落ちる
- 寝ている間、いびきをかいている
- 朝は目覚まし時計で起きている
- パジャマが寝汗でびしょりになっている
- 起きてから4時間後に眠気を感じる
- 休みの日は昼まで寝ている
- 最近、よく風邪をひく
- ケアレスミスが多い
- やる気が出ない

→ 3つ以上あてはまる人は要注意!

最近よく耳にする『睡眠負債』

睡眠負債とは、毎日きちんと寝ているつもりでも、本来必要とする睡眠時間に対するわずかな不足分がまるで借金（負債）のようにじわじわと積み重なっていく状態を表します。睡眠不足は病気のリスクを高めるばかりでなく、仕事や家事のパフォーマンスが大幅に低下してしまいます。



「睡眠負債」を減らすには、昼寝が有効!!

睡眠時間をしっかりとるよう、夜早く就寝することが基本ですが、なかなか夜の睡眠を増やすことができないならば、正午から午後3時までの間に20分の昼寝（パワー・ナップ）が有効です。

お昼休憩の前半に食事をとり、後半20分昼寝をとるなどいかがでしょうか

また、パワー・ナップの前にカフェインをとると、目覚めるころにカフェインの覚醒効果があらわれ、スッキリ目覚めて、クリアな頭で午後の仕事をスタートできます。



～・社員の健康管理も会社には重要～



一昔前の日本では、働くうえで健康であることは常識でした。つまり、病気や体調不良は自己責任というイメージが強かったのです。しかし、昨今、その考え方にも変化が見えています。

健康上の異常は会社側の不備であり、中には労働災害であると認められるケースも増加。会社にとっても社員が健康な状態で長く働き続けられることは、事業継続と成長には不可欠であるという考えのもと、労働環境の整備やメンタルヘルス等社員が快適に働く環境づくりが重視されています。

今年も皆様には大変お世話になりました。よいお年をお迎えください。

ご不明な点は、お気軽にお問い合わせください!



社会保険労務士
行政書士

山本事務所
(有)経営サポートセンター

千葉県柏市北柏3-5-5 ズン・ラボ 4I 101 TEL04-7160-3235

URL : <http://www.office-yama.jp>
MAIL : info@office-yama.jp

