

## 第3号

2007年1月

発行日：2007年1月10日

編集者：塚田 香織



## トピックス

### 所得税

平成19年1月から源泉所得税の金額が変わります。

### ちょっと体にいい話

#### ストレス解消のヒント

お正月はいかがすごされましたか？  
家族でゆっくりされたり、帰省や旅行、仕事されていたりと、すごし方はさまざまだったことと思います。

今回のテーマはストレス解消です。  
ストレスは自分でも知らないうちにたまっていきます。

私たちはストレスを受けると、副腎からコルチゾールというストレスホルモンが分泌されます。これが多く分泌されると、免疫力が低下し病気にもかかりやすくなります。

大事なのは、ストレスをため込まず自分にあった発散方法を見つけること。  
いくつか簡単に出来る方法をご紹介します。

#### 十分な睡眠や休息をとる

**ビタミンCを十分に補給**（ストレスホルモンが分泌される時ビタミンCが大量に消費されます。また、体の酸化防止に有効）

**大笑いする**（笑うと分泌される神経ペプチドというホルモンは免疫力を高めてくれます）

**ヒーリング音楽を聴く**（波の音や小鳥の声などには、「1/fのゆらぎ」と呼ばれる音が含まれており、これを聞くと脳から波がでてリラックスできます）

**入浴はぬるま湯にゆっくりつかる**（はじめはぬるま湯（30～32℃）にじっくりと、徐々に温度を上げ10分間で41～42℃位まで上げます。血行が良くなり筋肉のコリがとれていきます）

ストレスは、こまめに解消しましょう！！

（塚田 香織）

## 新年 おめでとうございます

皆様方には、お健やかに新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

旧年中は大変お世話になりました。

本年もスタッフ一同、気持ちを新たに皆様のお役に立てるよう邁進してまいりますので、どうぞ宜しく願いいたします。お気づきの点、疑問点などございましたらお気軽にご連絡ください。

## 1月から源泉所得税の金額が変わります。

毎月の給与から控除される源泉所得税の金額が平成19年1月から変わります。これは、平成18年度に次の税制改正が行われたためです。（平成19年度分から適用されます。）

### 1. 所得税の定率減税の廃止

平成18年度は定率減税が10%となっていたましたが、平成19年度からは全て廃止されました。

### 2. 所得税率の変更

所得税の税率区分が平成18年度は4区分（10%から37%まで）でしたが、平成19年度からは6区分（5%から40%まで）に変更されました。

上記の改正に伴い、平成19年1月1日以後に支払うべき毎月（または毎日）の給料や賞与について、源泉徴収すべき所得税の額が変わることになりました。

具体的な源泉徴収額については税務署から配布されている「平成19年1月以降分の源泉徴収税額表」でご確認ください。

今回の変更は平成19年1月に支払う給与から変更されますので、平成18年12月分の給与を1月に支払う場合にも適用されますので、給与計算の際はご注意ください。

### <参考>

定率減税については個人住民税においても廃止されています。また、所得税の税率変更に伴い個人住民税の税率も変更されています。個人住民税については19年6月から税額が変更されず。

（小林 匠）

# FiNet

Financial Network