



お盆も過ぎて、少しだけ秋の訪れを感じるようになりましたね。夏の疲れが気になりますね。

このニュースレターは、電子入札用ICカード購入をして頂いたお客様、当社とお取引のあるお客様、私と名刺交換して頂いた方へお送りしています。

IT関連の情報やニュース、気になる製品等をお伝えいたします。お気軽にお読みください。

宜しければ社内回覧などして頂くと励みになり、嬉しくなります。

「マイナンバー」の準備は出来ましたか!?

『マイナンバー制度』は住民票を有する全ての方に1人1つの番号を付して、社会保障、税、災害対策の分野で効率的に情報を管理し、複数の機関に存在する個人の情報が同一人の情報であることを確認するために活用されるものです。(内閣官房より)



★マイナンバー制度とは? いつから?

「マイナンバー制度(社会保障・税番号制度)」は2015年10月から始まります。使用開始は平成28年1月(2016年1月)から開始されます。平成28年10月から通知が開始されてしまいます。この『マイナンバー』は住まいの市町村から通知され、国民一人一人に対して通知される個人番号です。この個人番号は一生私たちの番号となり番号の変更もありません。

マイナンバーを使用する場面として**サラリーマンの年末調整**や印鑑登録、確定申告、雇用保険や医療保険。年金や子育て制度まで様々なところで使用されていきます。また自分の預金口座でどれだけの収入があるなども簡単にわかる為、不正受給や脱税の防止になります。

※「特定個人情報の適正な取扱いに関するガイドライン」等に付きましては、各役所のホームページを参照願います。

★中小企業のマイナンバー対策

マイナンバー制度というのは、難しいことはさて置き、全国民に付番されたマイナンバー(個人番号)を、税や社会保険等の書類にきちんと記載して提出できれば良いのです。

そして、マイナンバーが漏洩しないよう、大切に保管すれば完了です。

まず、企業としてやるべきことは、全従業員に対して、「10月から届く『通知カード』を絶対失くすな。」とアナウンスすること。

併せて、その通知カードが届いたら、「コピーして会社に提出すること」も伝えます。

会社は提出された通知カードの写しをバインダー等でファイルして、金庫か施錠付きのキャビネットに保管する。

そして、マイナンバーを利用できる事務担当者を限定して、必要なときに番号を正確に記入する。

- ① 社員より会社へ通知カードの提出(コピーでOK)
- ② マイナンバー(通知カード)は紙で管理する(※1)
- ③ 通知カードのコピー及びマイナンバー入力のパソコン(※2)は鍵付キャビネットで保管
- ④ 事務地理扱担当者を限定

※1. マイナンバーをエクセル等で管理する場合、パスワード付USBメモリ等で管理する

※2. マイナンバーを入力するパソコンは絶対にインターネット接続しない

★総括

マイナンバー制度は、「行政手続きの効率化や国民の利便性を向上し、公平・公正な社会を実現する社会基盤」と謳っていますが、民間企業にとってのメリットは、どこを探しても見当たりませんでした。

マイナンバーの情報漏れは罰金があったりと、管理責任だけ押し付けられた感じですね!

～ Windows 10導入レポート ～



7月29日よりWindows10のダウンロード開始されたので、さっそくWindows10へアップグレードしました。ネットからのダウンロードとインストールまで含めて2時間程度で完了しました。起動時間はWindows7より若干早くなったように感じます。操作の雰囲気はWindows7とWindows8の間くらいかな。Windows8で不評だったスタートメニューも復活していました。新しいブラウザの「Edge」の操作性は洗練されていないのが残念。「メール」と呼ばれるメールソフトでは、Gmail等のメールも簡単に設定できましたが、必要性はあまり感じませんでした。

フリーソフト含め、インストール済のソフトは殆ど動作しました。年賀状ソフトの「筆王Ver18」は起動しない。ホームページ作成ソフトの「ホームページビルダー14」は誤動作して使えません。(バージョンアップすれば正常に動作すると思います。)プリンターも正常に印刷できました。

インターネット上でさまざまなトラブルの報告がなされています。Windows10のインストールは半年程度様子を見てから検討した方が良さそうですね。

インターネット上でさまざまなトラブルの報告がなされています。

Windows10のインストールは半年程度様子を見てから検討した方が良さそうですね。

～ 「加齢臭」を抑える食生活のコツ！ ～

加齢臭なんて高齢者になってから気にすること。そう思っている人こそ気をつけたい、「若いうちから始まる加齢臭」があります。特にメタボ気味の男性は要注意。早ければ30代に入る頃には、もう体臭に変化が起きて独特のニオイが出る可能性があります。なぜそんなに早く、加齢臭が発生するのでしょうか。

体臭とひとくちにいても、それを作り出す要因はさまざまです。

・口臭、・汗、・枕、・皮脂、・衣服や部屋のニオイ



加齢臭の一番大きな原因となるのは「皮脂」。枕カバーやシーツがすぐに黄色っぽくなったり、服の襟元が黄ばみやすい人は、皮脂の分泌が多いと考えられます。皮脂の分泌を増やさないために、毎日の食生活を見直しましょう。

●皮脂の分泌を促進する食べ物

・肉に含まれる動物性脂肪、・揚げ物やスナック菓子、ジャンクフードに含まれる油脂、・糖質(炭水化物、糖類)

上記のようなものは、できるだけ控えるようにしましょう。注意したいのが「糖質」。肉の脂や揚げ物などの油脂は減らすことで体の健康を維持できますが、糖質は減らしすぎると逆に健康を損なうので、あくまでも「過剰摂取をしない」ことが大切です。



●皮脂の増加を抑える食べ物

・食物繊維、・ビタミンB類、C、・DHA、EPA

このような食べ物は、ぜひ積極的に摂るようにしましょう。皮脂が増えやすい糖質でも、ビタミンB群と一緒に摂れば、量をコントロールして分泌を抑えることができるので、炭水化物を極端に減らすよりは野菜と一緒に適度な量を食べる方が良いのです。



●特におすすめの食品

・緑黄色野菜…ビタミンB類やC、食物繊維を豊富に含む
・魚(特にイワシやサバなどの青魚)…DHAやEPAを多く含む

魚の持つ脂身は「不飽和脂肪酸」と呼ばれ、コレステロール値を下げる作用が認められています。肉の脂は逆に「飽和脂肪酸」として、体内でコレステロールを合成する働きをするので、食べ過ぎると太りやすくなるのです。もしも肉やジャンクフードを食べる機会が多いなら、これを機会に脂肪が溜まらない食生活へと切り替えてみましょう。

ちなみに、加齢臭などのニオイを発ししやすいのは皮脂が出やすい場所。耳の後ろから首全体にかけて、また頭皮や小鼻の横、背中や胸、足など全身に点在しています。加齢臭対策を考えるなら、体臭や加齢臭を軽くすることができる専用の石けんなども併用して、皮脂をしっかりと洗い流すことでより効果が出やすくなりますよ。

～ 編集後記 ～



お盆前の休日に、母親の米寿祝いの為実家の熊本へ帰りました。プレゼントは何にしようか散々悩み、先輩方にも相談しました。毎日使う物が良いとアドバイスを頂きました。お茶碗・お椀・お箸・湯呑みをセットにして贈りました。特に湯呑みやお箸が非常に軽く喜んで頂けました。親には長生きして欲しいと思いました。感謝の気持ちでいっぱいです。

記 奥村