



「アイ・エー 経営者通信」送付のご案内

冷雨の候、貴社ますますご盛栄のこととお慶び申し上げます。平素は格別のお引立てを賜り厚くお礼申し上げます。今月も「アイ・エー経営者通信」をお届けします。

こちらは法務省です

先日、私の携帯宛に 01200-160-1365 から着信。「こちらは法務省入国管理事務所です。入国手続きの追跡調査です。日本人の方は1番を押してください」という自動音声。だいぶビックリしました。お察しの通り！法務省からの電話ではありません。詐欺の予兆と思われるような不審な電話。他にも「あなたの電話、テレビ、パソコンが止まります」「あなたの携帯が詐欺に使われています」等のレパトリーがあるようで、法務省はHPで「そのような電話をすることは一切ありません」と注意喚起しています。総務省やその他省庁、地方公共団体等、様々なバージョンがあるようです。

「NTTから

ご使用料金につきましてお話がございませう。050-5809-5941 こちら迄ご連絡ください。」これも私に届いたショートメール。当然NTTではなく、この番号を検索すると「要注意」という情報がたくさん出ています。Amazonから「荷物の受取はこちらから」「不在のため持帰り…」、三菱UFJ銀行からは【重要】緊急確認に関するお知らせ。他にも「お近くの方とマッチングしました(ハート)」「当選おめでとうございます」等々。URL付きのものがほとんどですが、電話番号のものもあり、あの手この手でご苦労様なことです。しかし、こんないろいろな迷惑系のアプローチが来るのは私のスマホだけでしょうか？

「MEIWAKU」

こんな題名のPC宛のメールもよく目にすると思います。こんなわかりやすいのばかりならよいのですが…。取引先のアドレスで見覚えのある件名や内容のなりすましメールが来たらすぐに気付けますか？本物のメールを模して送られるので見破るのは困難です。こんなに多くの迷惑？詐欺？メールにさらされていますが、どんなに優秀なセキュリティソフトでも、日々生まれる新たな手口を全て抑えきることはできず、しかも被害にあっても、相手の特定は不可能だそうです。まずは自分たちの通信機器に届く様々な情報を、正しいものかどうか常に注意深く扱い、疑わしいものにはアクセスしないことが最も有効な対処方法です。仕事で使っているPC、本当に安全ですか？もしもの時にどうしたらよいか？備えはありますか？お手伝い出来ることがありますのでお声掛けください。では今月もよろしくお願ひ申し上げます。

～トピックス～

即日払いのバイトがあります。ホワイトな高額案件です。ダンボールを運ぶ仕事です。報酬5万円。

そんなわけないだろ、と思わないのか？わかっていてなのか？トクリュウとか何となくカッコいい響きの悪さをする集団のニュースが連日。二十万と引換えに殺された方、いよいよシャレでは済まなくなってきました。

『深夜に人を運んでください。報酬5万円』『報酬35万円。資金調達。会社の持ち逃げされた金を回収する仕事』『運びの仕事があります。最低5万円から』『引越越し。即日払い10万円』『高額案件。タクシー業務。書類運搬受け取り。日給5万円から』など、車での運搬や現金回収の仕事を装うなどあの手この手。

自分でお金を稼ぐ経験が乏しく、見合った報酬なのかがわからない若年層が引っ掛かるのでしょうか、逆に#UDという隠語で釣るケースもあり、これは確信犯です。ちなみにUDは受け子出し子の意味。

求人サイト大手「バイトル」は昨年12月高校生対象に闇バイトを見抜けるかどうか調査したところ8割近くの生徒が完全には見抜けなかったそうです。最近ではXや一般のバイト募集サイトにも潜んでいるケースがあるそう。DMでやり取りするバイトは怪しいのだそう。でDMって？(浅井)



皇帝ダリア

◆ 11月の税務と労務

11月

(霜月) NOVEMBER

3日・文化の日 4日・振替休日 23日・勤労感謝の日

- 国 税 / 10月分源泉所得税の納付 11月11日
- 国 税 / 所得税予定納税額の減額承認申請 11月15日
- 国 税 / 所得税予定納税額第2期分の納付 12月2日
- 国 税 / 9月決算法人の確定申告(法人税・消費税等) 12月2日
- 国 税 / 12月、3月、6月決算法人の消費税等の
中間申告(年3回の場合) 12月2日
- 国 税 / 3月決算法人の中間申告 12月2日
- 国 税 / 個人事業者の消費税等の中間申告
(年3回の場合) 12月2日
- 地方税 / 個人事業税第2期分の納付
都道府県の条例で定める日

日	月	火	水	木	金	土
.	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

※税を考える週間 11月11日～11月17日



業務センターによる集約処理 国税庁では、申告書の入力処理などを「業務センター」で集約処理する、税務署の内部事務のセンター化を順次進めており、令和8年には全ての税務署を対象にセンター化が実施される予定です。センター化の対象となる税務署に申告書や申請書を書面で提出する場合、業務センターに送付することとなります。

原価管理とスループット会計



利益を生み出すためには「原価管理」は欠かせません。原価管理とは、製品の製造やサービスの提供にかかる原価を管理することです。原価を正確に把握することでコストの見える化を実現します。コストマネジメントとも呼ばれ企業の利益確保やリスク管理を目的として用いられます。

原価管理の手法の一つに「スループット会計」があります。製造業向けの原価管理手法ですが、経営効率や利益を上げることと特化しているのが特徴です。詳しく見ていきましょう。

スループット会計とは

「スループット」とは、生産ではなく販売によって得られるお金のことです。

「スループット会計」はスループットの最大化、つまり利益の向上が目的です。

$$\begin{array}{c} \text{スループット} \\ \parallel \\ \text{実際の売上} \\ \text{---} \\ \text{直接材料費} \end{array}$$

直接材料費は、資材費・外注費などの製品を作るためにかった費用を意味します。

◎スループット会計と従来の原価計算の違い
(1) 計算の方法

スループット会計

$$\text{利益} \parallel \text{スループット (売上)} \\ \text{---} \\ \text{直接材料費} \text{---} \text{業務費用}$$

従来の原価計算

$$\text{利益} \parallel \text{生産} \text{---} \text{原価}$$

従来の原価計算では「生産すれば販売できる」という前提で、生産されたものは資産として計

上し、生産から原価を引くことで利益を算出していました。

一方で、スループット会計は「販売されていない在庫は利益とみなされない」ため、製品が売れてから利益に含めるという考え方です。スループット（売上ー直接材料費）から業務費用を差し引いたものが利益となります。

(2) 在庫

スループット会計

- ・ 資材費（販売するつもりのものみ）
- ・ 資材の加工速度が進んでも価値は付加しない

従来の原価計算

- ・ 資産
- ・ 資材の加工速度が進むと付加価値も増加

従来の原価計算では「作ったものは売れる」ことを前提としており、在庫は「資産」として計上されます。売れ残った在庫を抱えて損失が出ても、計算上は資産に計上されているため、利益が過大に計上されることが

あります。そのため経営判断のミスリードとなりかねません。

スループット会計は「売れていない在庫は利益として扱わない」という考えのもと、在庫は利益ではなく「資材費」として売上から差し引く対象として扱います。

また、従来の方法では加工速度が向上するほど在庫あたりの人件費や労務費が安くなると考えられていましたが、スループット会計では考慮しません。

(3) 業務費用

スループット会計

在庫を除くすべての支出額をすべて業務費用に含める

従来の原価計算

直接労務費や製造間接費を区別して科目ごとの金額を算出する

スループット会計は利益の向上に特化していることから「在庫以外の支出額をすべて業務費用に含める」という考え方です。利益に関わらない「直接原価」

「間接原価」等の厳密な計算は行いません。

なぜスループット会計が重要視されるのか

◎売り手市場から買い手市場へモノを作れば売れた「売り手市場」から価値観が多様化した結果、消費者に選ばれなければモノが売れない「買い手市場」へと状況が大きく変わっています。

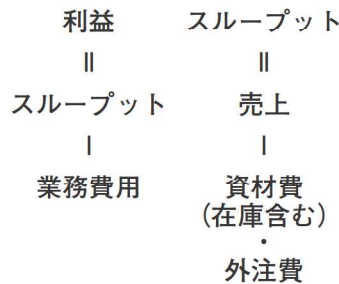
売り手側、製造業側は常に実需を正確に捉え、売れる予測の確実性が前提となります。商品サイクルは短期化し、売れるモノを作ることが求められます。

◎キャッシュフロー重視の傾向

スループット会計は「売上を上げていかにキャッシュを回収できるか」を重視する考えをもとに構成されています。いくら帳簿上で資産として利益が計上されていても、スループット会計では「多くの不良在庫を抱えている」ことになり、良くない状況という考え方になります。

キャッシュフローでは、「製造したモノをいかに効率よく売るのか」という点が重視されます。

利益を増やすための3つの方法



(1) スループットを増加させる

スループットを増加させる最も基本的な要素は売上の増大です。売上増大はコストカットと違い上限がなく、企業の活力が増し資金効率が向上します。

もう一つの要素は、資材費や外注費などのコスト削減です。外部の仕入れ値を抑えることや、外注費を減らし内製化を図りましょう。

(2) 在庫を減らす

スループット会計では在庫を利益とみなさないため、在庫を抱えすぎないことが利益を増加させる大きなポイントです。

スループット会計においては、製品の在庫だけでなく資材や加

工途中の製品も在庫として扱われます。製品の在庫を抱えすぎないことはもちろん、余計な資材は買わない「作った製品は余さず売る」ことも資材費の低減につながるため、利益の増加に好影響を及ぼします。

(3) 業務費用を減らす

業務費用の低減は利益増大に直結します。スループット会計では、製品を売るためにかかった費用は「業務費用」として計上されます。

業務費用は在庫をスループットに変換するために要する費用、つまり「在庫以外の支出額すべて」なので、現状の無駄なコストを見直すだけでなく社内の資産やリソースを有効活用して、新たな業務費用をかけない努力を続けることも大切です。

活用例① 設備投資可否の判断

事業を続ける中で設備投資の判断を求められることがあります。その際もスループット会計の考え方が役立ちます。判断基準のポイントはその2つです。

・ その投資により全体的なスループットの上昇が見込

めるか
・ 上昇したスループットで投資分を回収できるか

大事なのは、工場全体・生産工程全体のスループットで考えることです。

活用例② 収益性に優れた製品の見極め

複数の製品が種類ごとにスループットが異なるため、各製品の収益性を判断することが大切です。

製造に共通設備やリソースを用いているが製造時間に差がある場合は、時間当たりのスループットで立場が逆転するケースもあります。製品ごとのスループットだけでなく、時間効率なども加味して製品の収益性を判断しましょう。

おわりに

スループット会計による原価管理で、売れるモノを作ること、適切な在庫水準と業務費用で制御し続けることで、キャッシュフローが潤沢な経営が可能となるでしょう。

年末調整における 定額減税

令和6年分の年末調整では、6月から始まった定額減税についての精算を行う必要があります。そこで、年末調整における定額減税の精算事務（年調減税事務）について取り上げます。

年調減税事務の対象者

年末調整の対象となる人は、原則として年調減税事務の対象者になります。

ただし、年末調整の対象者のうち、給与所得以外の所得を含めた合計所得金額が1805万円を超えると見込まれる人は、年調減税事務の対象にはなりませんので、年調減税額（年末調

整時に年調所得税額から控除する定額減税額）を控除しないで年末調整を行います。合計所得金額が1805万円を超えるかどうかは、年末調整で提出される基礎控除申告書に記載されている合計所得金額で判定します。

年調減税額の計算

定額減税額は、居住者である本人分3万円と、居住者である同一生計配偶者及び扶養親族1人あたり3万円の合計額になります。同一生計配偶者や扶養親族に該当するかどうかは、原則として令和6年12月31日の現況により判定します。

年末調整の計算方法

年末調整では、まず通常の年末調整と同じ計算を行い、住宅借入金等特別控除を適用した後「年調所得税額」を計算します。そして、年調所得税額から年調減税額の控除を行い、定額減税額控除後の所得税額に102・1%を乗じて復興特別所得税を含めた年調年税額を計算します。**【図】参照**
源泉徴収税額については、控

除前税額から月次減税額の控除を行った後の、実際に源泉徴収した税額を給与と賞与それぞれについて集計します。

最後に、計算した年調年税額と集計した源泉徴収税額を比較し、過不足額の精算を行います。

源泉徴収票への表示

給与所得の源泉徴収票の摘要欄には、実際に控除した年調減税額を「源泉徴収時所得税減税控除済額×円」と記載します。記載する金額は、年調所得税額と年調減税額のいずれか低い金額です。

年調所得税額が年調減税額より少なく、年調減税額を控除しきれなかった金額がある場合は、その控除しきれなかった金額を「控除外額×円」と記載します。なお控除しきれない金額がない場合は、「控除外額0円」と記載します。

合計所得金額が1000万円超である居住者の同一生計配偶者（非控除対象配偶者）を年調減税額の計算に含めた場合は、「非控除対象配偶者減税有」と記載します。



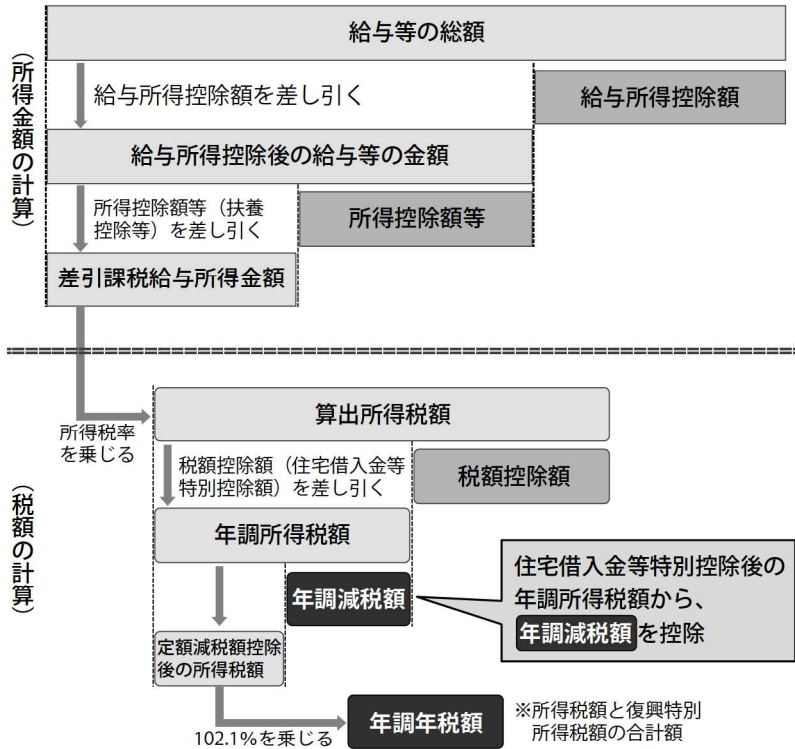
年末調整を行わずに退職し再就職しない場合や、令和6年分の給与の収入金額が2000万円を超えるなどの理由で年末調整の対象とならなかった給与所得者の源泉徴収票には、摘要欄に定額減税等の内容について記載する必要はありません。源泉徴収税額の欄については、控除前税額から月次減税額を控除した後の、実際に源泉徴収した税額の合計額を記入します。

定額減税についてのQ&A

Q 1 年調減税額を計算するために、給与所得者から新たな申告書を提出してもらう必要はありますか？
A 年調減税額の計算に含める同一生計配偶者の有無や

図 年調年税額計算の流れ

(国税庁資料より)



扶養親族の人数については、扶養控除等申告書や配偶者控除等申告書で把握することになっていきますので、それらの申告書を年末調整時までに提出してもらったことになります。

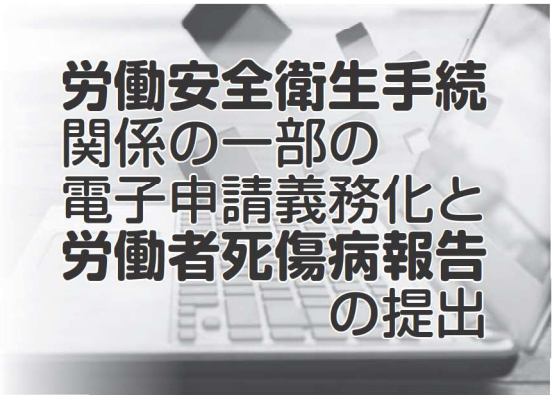
Q2 令和6年6月時点では扶養親族であった親族が、年の途中で亡くなりましたが、その親族は年調減税額の計算に含まれますか？
A 同居者である同一生計配偶者や扶養親族に該当する

かどうかの判定は、原則として令和6年12月31日の現況により行います。
 ただし、年の途中で死亡した場合、死亡の日の現況で判断しますので、死亡の日に扶養親族に該当するのであれば、その親族は年調減税額の計算に含まれることになります。
Q3 月次減税額の計算に含めた同一生計配偶者が令和6年7月に就職し、令和6年分の合計所得金額が48万円を超える見込みです。その場合、その配偶者は年調減税額の計算に含まれますか？
A 月次減税額の計算に含めた同一生計配偶者や扶養親族であっても、12月31日の現況で令和6年分の合計所得金額が48万円を超える場合には、その配偶者や扶養親族は年調減税額の計算には含まれません。
Q4 年末調整の結果、給与所得者の年調所得税額から

年調減税額を控除しきれませんでした。この場合、令和7年1月以降に支給する給与等に係る源泉徴収税額から控除しますか？
A 年末調整の結果、年調所得税額から控除しきれなかった年調減税額については、令和7年1月以降に支給される給与等に係る源泉徴収税額からは、控除しません。
Q5 同居者であり、扶養控除等申告書を提出している外国人技能実習生で、租税条約の届出書の提出があり源泉徴収税額が0円となる人の源泉徴収票には、定額減税額等をどのように記載しますか？
A 租税条約で源泉徴収税額が0円となる外国人技能実習生についても、居住者であれば源泉徴収票には定額減税等の記載が必要になります。具体的には、その外国人技能実習生に居住者である同一生計配偶者や扶養親族がない場合には、「源泉徴収時所得税減税控除済額0円、控除外額30000円」と記載します。

労働安全衛生手続の一部の義務化と報告の提出

関係の電子申請義務化と労働者死傷病報告の提出



事業者は、労働災害が生じたとき、健康診断を実施したとき、安全管理者等を選任したとき等には、各種の届出・報告をすることが義務付けられており、これらの手続の一部は、令和7年1月1日から電子申請により行うことが原則として義務化されます。

今回は、労働安全衛生関係の手続き電子化のことに加え、「労働者死傷病報告」の概要を併せてお伝えします。

小規模事業所においては、安

全衛生関係の手続きを把握していなかったために未届出となってしまうケースもあります。

また、届出の制度を認識しながら意図的に労災発生時の手続きを行わない場合は「労災かくし」と判断され、罰則につながるおそれもありますので、適正な手続きの把握・実施をしていきたいと思います。

一 電子申請の義務化

(1) 電子申請義務化の背景

労働安全衛生法やじん肺法等においては、労働者の被災状況や健康状態、事業者が講ずべき措置の実施状況等を把握し、法令で定められた義務等の履行の確保等につなげるため、事業者に各種の報告義務を課しています。この報告に基づいて、労働災害の発生の背景・原因を正確に把握し、集計・分析することで、労働災害の防止対策の検討等に役立てられています。

これらの報告は、すでに電子申請が可能とされているものの、書面による報告が多くを占めているのが現状です。

統計の集計はもとより、報告

内容の誤記や記入漏れ等を防止して行政事務の効率化を図るために、厚生労働省の「オンライン利用率引上げに係る基本計画」において、労働安全衛生法の規定に基づく労働基準監督署への報告のうち、年間手続件数が10万件以上のものについて、令和8年度末までにオンライン利用率を20%まで引き上げるものとされました。

(2) 義務化の対象手続

労働安全衛生関係のうち、令和7年1月から電子申請が義務化されるのは、報告数の多い次の8つの手続です。①の労働者死傷病報告では報告事項の追加も行われています(後述)。

電子申請が義務化される8つの手続

- ① 労働者死傷病報告
- ② 総括安全衛生管理者／安全管理者／衛生管理者／産業医の選任報告
- ③ 定期健康診断結果報告
- ④ 心理的な負担の程度を把握するための検査結果等報告(ストレスチェック実施後の報告書)
- ⑤ 有害な業務に係る歯科

健康診断結果報告

- ⑥ 有機溶剤等健康診断結果報告
- ⑦ じん肺健康管理実施状況報告
- ⑧ 事業の附属寄宿舎内での災害報告

(3) 電子申請の方法

電子申請は、次の方法により行うことができます。

- ・ e i G o v 電子申請
- ・ 労働安全衛生法関係の届出、申請等帳票印刷に係る入力支援サービス

(4) 経過措置

申請者が電子申請を行う端末等を所有していないなど、電子申請を行う環境が整っていない場合も考えられることから、当分の間、経過措置として書面による報告を行うこともできます。

二 労働者死傷病報告

労働者死傷病報告は、労働者が労働災害等により死亡し、または休業した場合に所轄労働基準監督署長に提出することが義務付けられているものです。報告に関する注意点をみていきます。

(1) 報告義務者

労働安全衛生法等の報告は、一定以上の労働者を使用する事業者に義務付けているものもありますが、この労働者死傷病報告は、使用する労働者数に関わらず提出の義務があることに注意を要します。

労働者死傷病報告は、被災労働者の所属する事業場の事業者が提出します^(註)。

なお、労働者が被災した事故現場が建設現場等で、会社の事務所がある地域と異なる場合の提出先は、当該事故現場のある地域を管轄する労働基準監督署となります。

(注) 派遣労働者の被災

派遣労働者の被災については、派遣元および派遣先の双方がそれぞれ所轄の労働基準監督署に提出する必要があります。

・派遣元は、派遣先に対し、所轄の労働基準監督署に提出した労働者死傷病報告の写しの提供を求め、派遣先から提供された写しの内容を踏まえ、労働者死傷病報告を作成し、派遣元の事業

場を所轄する労働基準監督署に提出します。

・派遣先は、労働者死傷病報告を作成し、派遣先の事業場を所轄する労働基準監督署に提出するとともに、その写しを派遣元に提供します。

(2) 報告書を提出するとき

労働者が労働災害その他就業中または事業場内もしくはその附属建設物内における負傷、窒息又は急性中毒により死亡し、または休業したときに提出します。

休業がない場合や事業場敷地外で生じた通勤災害のように提出を要しないものもありますので、提出にあたり疑義が生じたときは、所轄労働基準監督署等にご確認ください。

(3) 報告様式と提出期限

休業日数によって使用する報告様式、提出期限が異なります。

① 死亡または休業4日以上「様式第23号」と表示された様式を用います。

提出期限は、災害発生後「遅滞なく」とされています。明確に「○日以内」とする定め

はありませんが、災害発生から1か月以上経過して提出をする場合は、報告の遅延理由書を求められることもありまので、できる限り速やかに提出しておくといでしょう。

② 休業4日未満

「様式第24号」と表示された様式を用います。

提出期限は、災害の発生時期により異なりますのでご注意ください。

- ・1～3月の災害：4月末日
- ・4～6月の災害：7月末日
- ・7～9月の災害：10月末日
- ・10～12月の災害：翌年の1月末日

(4) 改正による報告事項の追加・変更

令和7年1月以降は、電子申請の義務化のほか、労働者死傷病報告の報告内容の改正も行われます。

① コード入力方式への変更・記載欄分割

詳細な業種や職種別の集計や、災害発生状況や要因等の確な把握を容易とするための様式変更が行われます。

② 休業4日未満の災害に係る

報告

様式上、明確に記入欄が設けられていなかった次の事項が報告事項に追加されます。

- ・労働保険番号
- ・被災者の経験期間
- ・国籍、在留資格
- ・親事業場等の名称
- ・災害発生場所の住所 等

(5) 労働者死傷病報告の提出を怠った違反行為が、単なる書類の提出漏れではなく、労災事故を隠そうといった事業者の明白な意図がある場合のことを、厚生労働省や労働局等ではホームページ上に「労災かくし」と表記し、注意喚起が行われています。

労災かくしにより、災害原因の究明や対策が行われなくなることや、被災した労働者への災害補償が行われないこと等の弊害が生じることがあり、また、事業者に対しては50万円以下の罰金刑が科されることがあります。

不明点については、所轄労働基準監督署への相談を行うこと等により適正な報告を実施していくとよいでしょう。

アルムナイ採用

企業を退職した人を、英語で「同窓生」や「卒業生」を意味する「アルムナイ」と呼び、優秀な人材を採用するため退職者を再び自社に招き入れる「アルムナイ採用」を取り入れる企業が増えています。以前は海外を中心に活用されていましたが、近年日本でも人材獲得競争の激化を背景に多くの企業がアルムナイ採用に注目しています。

◆メリット

アルムナイ採用の企業側メリットとしては①人材の質の保証、②採用と教育コストの削減が挙げられます。

- ① アルムナイは以前にも自社で活躍していた人材だからこそ声をかけるケースが多いため、全く新しい人材を採用するよりも、自社にマッチする即戦力人材として採用後のミスマッチを軽減できます。
- ② 転職サイトなどの求人媒体を利用せずに採用できるため、採用前コストを大幅

におさえることができます。また、採用後も自社の業務や経営方針を理解しており、教育コストを圧縮できます。

◆デメリット

アルムナイ採用のデメリットとしては、既存社員の意欲低下の恐れがあります。一度退職したアルムナイが好条件で再雇用されると既存社員と溝ができたり、退職してもいつでも復帰できると感じかねません。せっかくの他社での経験や新しい知見が既存社員に受け入れられず、アルムナイの低評価が再離職に繋がる可能性があります。

アルムナイ採用を成功させるためには、採用するアルムナイの条件を明確に定め条件に則って選考し自社に迎えます。社内に制度の周知を図り、社員の理解を得ることが大切です。また、イグジットマネジメント（退職マネジメント）も欠かせません。自社にネガティブなイメージを持たず退職や転職ができるよう、円満退職を実現する人事管理の手法が企業価値を高め人的資本経営が実現できます。

新紙幣の「記番号」

2004年11月1日以来、20年振りの新紙幣、1万円に代わっては1984年11月1日に聖徳太子から福沢諭吉に変更されて以来、40年振りの新紙幣でした。現在、政府はキャッシュレス化を積極的に推進しているものの、依然として1万円札の流通枚数は増加の一端をたどり、不正防止対策の一環として新紙幣の発行は重要性が高かったといえます。新紙幣の改刷対応は費用が重く、企業の対策としては券売機等の改修はせずキャッシュレス決済のみに切り替える動きも出ているようです。

また、新紙幣を手に入れて注目したいのは「記番号」です。現在発行されている紙幣の記番号は、最初と最後がアルファベットでその間に6桁の数字が入っています。すべて同一数字や1～6が順に並んでいるものは人気が高く、プレミアム価格で取引されることもあります。運よく手にしたら話題となるでしょう。

殿様枕症候群

国立循環器病研究センターは、脳梗塞を起こす原因に高い枕の使用が関係していることを、患者らを対象とした研究で突き止めました。この関係性から「殿様枕症候群 (Shogun pillow syndrome)」を提唱しています。江戸時代に「殿様枕」と呼ばれる高く硬い枕が庶民にも使用されてきました。また、19世紀の複数の随筆に「寿命三寸楽

四寸」という言葉もあります。枕の高さが4寸(12cm)だとマゲが乱れずなおす手間も省けるので楽だけでも、3寸(9cm)の方が長生きできると考えられていました。何気ない睡眠習慣が脳梗塞を起こす原因になりえることがわかり、枕を変えるだけでリスクを下げられます。高い枕に寝たまま長時間スマホを見続けるなんてことだけは避けましょう。