

# スマイル Smile

みづかる  
つながらる  
ゆたかになる  
.....

Vol.42  
2023  
秋号



Interview <らしにスパイス>

## 身近にある法律トラブル！ 仙台の現役人気弁護士に 聞いてみよう

連載！入門

地域の魅力発掘編 第3回

# 身近にある法律トラブル！ 仙台の現役人気弁護士に聞いてみよう

普段、特に意識していなくても私たちの生活の様々な場面に、法律で定められたルールが存在しています。知らなくても生きていけるかもしれませんが、知っている方が無用なトラブルを抱えずに済むことが非常に多いです。今回は仙台・東京で活躍する弁護士・高橋和聖先生に、身近な事例を挙げながら教えてもらいます。

## 成年後見人制度って知っていますか？

—— 一口に「法律相談」と言っても、非常に範囲が広いですが、高橋先生がよく相談を受ける内容にはどんなものがありますか？

よくご相談いただくのは、相続に関する話とインターネット上の誹謗中傷に関するトラブルですね。

—— ではまず相続に関することから教えてもらいたいです。

本人が亡くなってから問題になるのが「相続」ということになりませんが、生前できることとして「成年後見人」と「遺言」についてお話していきましょう。

—— 成年後見人というのは何でしょうか？

成年後見人は、様々な理由で判断能力が欠如してしまった人に代わって、裁判所の監督下で財産管理を行ってくれる人のことです。例えば認知症によって判断力が欠如している本人に代わって、通帳のお金の管理や不動産の売買などを行います。財産目録などの書面で定期的に裁判所に報告を行う義務を負っており、これにより透明性を保つことができます。

—— 資産家などいわゆる「お金持ち」の方ならわかりますが、一般的な人にも必要ですか？

入院中に通帳を任せていた親族が、預金を何かに使っていて記録がない状態が積み重なったり、あるいは本当に悪意のもとで使い込んでいたりなどの「使途不明金」が、亡くなった後にトラブルになることが多いです。このようなトラブルは「お金持ち」でなくとも生じうるので、適正に管理するため、成年後見人の選任を検討すべきでしょう。

—— その他、成年後見人を付けておくメリットにはどんなことがあるでしょう。

判断力の欠如した状態で、悪い不動産業者に騙されて勝手に家を売られたり、などのトラブル回避にもつながりますし、また入居した施設で転倒事故などでケガをした際に、本来は本人にしか出来ない慰謝料の請求を代行してくれたり、メリットは多いです。

—— 成年後見人はどのように選ぶのですか？

様々な法的な手続きを任せる可能性が高いため、我々弁護士のような法律の専門家が選ばれるケースもあれば、身内が指名



弁護士法人結の杜総合法律事務所  
税理士法人 s.m.consulting  
代表弁護士・代表税理士

高橋 和聖 (たかはし かずまさ)

第二東京弁護士会所属

宮城県遠田郡美里町(旧小牛田)出身。東北学院中・高、東北大学法学部卒業、同法科大学院修了。

仙台市青葉区五橋に本店・泉区に泉中央支店・東京銀座に東京支店と、現在3ヶ所の事務所を運営。

泉中央支店では税理士法人も併設されており、東北エリア唯一の形態をとっている。

<https://yuinomori-law.com/>



されるケースもあります。認知症は医師の診断によって進行の程度が示され、判断力の欠如の度合いによって、すべてを任せる「後見人」、その下の段階で（保佐）、最も軽い「補助」のように、財産管理等の権限の範囲が変わります。

### —— 認知症になる前に、つまり判断力がある段階で後見人を指名しておくことはできないのですか？

もちろんできます。自らが不調を来したときに備える制度である、「任意後見」というものがそれです。任意後見であっても、同様に裁判所の監督下で財産管理を行いますので、透明性は同じように確保され、無用なトラブルを避けるためにも有効です。

## 遺された人をトラブルに巻き込まない相続

### —— では、相続のお話に移ります。相続を考える上で大切なこととはどんなものがありますか？

「遺言」がとても大切になります。前述の通り、ご自身がしっかりと判断力がある状態のときに「遺言」を残しておくのが良いです。そしてもしものときのために成年後見人についても備えておくことですね。

### —— では「遺言」において大切なこととは何でしょう？

「遺留分」を意識した内容にしておくことが大切になりますね。

### —— 遺留分とは何でしょうか？

例えば、ある親子間の相続の場面で、子である2人の兄弟が相続人となっていて、兄に遺産の100%を残し、弟には何も相続させないとした遺言があったとします。しかし、法律が相続人として定めている「法定相続人」には、最低限取得できる遺産が認められていて（「上の例では」1/4）、これを遺留分と呼びます。この場合、弟は「遺留分を侵害された」として、兄に対しこの遺留分を請求することができるのです。ご本人には何かしら考えがあってこのような遺言を残されたとしても、結果的に、残された人たちが法的なトラブルで揉める発端になりかねませんので、遺言作成の際は遺留分はしっかり押さえたほうが良いポイントです。

### —— 成年後見人、遺留分など、今日初めてこうした言葉を目にした方もいるかも知れませんが、こうした相談は増えているのでしょうか？

年々増えている印象ですね。知識としては持っている方はいるかもしれませんが、手続きにまで手が回る方はとても少ない印象です。

## 誹謗中傷への対応は時間が命

### —— さて、インターネットトラブルに関する相談も増えているのですか？

SNS や掲示板に書き込まれる、誹謗中傷トラブルの相談も多く届いていますね。書き込まれた誹謗中傷にあたる書き込み

図1 出典：総務省 HP

の削除や、発信者情報開示についての相談になります。

### —— グッと身近な話題ですが、どんなことをされるのですか？

削除要請に関しては、サービス提供会社との協議で解決することもありそこまで大変ではない場合も多いのですが、発信者情報開示となると、手続きの手間がかかり、時間制限があるのでとても大変です。と言いますのも、多くのSNSの運営会社は海外の会社ですし、SNSや掲示板運営会社からIPアドレスなどの情報を取得できても、そこから個人を特定するには国内のプロバイダーや携帯電話のキャリアに契約情報を開示してもらわないと個人を特定するに至りません。しかしこうした記録は概ね3ヶ月ほどで削除されるのが通例です。

### —— 全然時間が足りないですね！

本当に時間勝負なのです。法的手続きも多く、時間もかかりますので、発信者開示請求までを考えるようなトラブルに陥った場合は、悩んでないで、一刻も早く専門家に相談したほうが良いです。なお、(図1)にある通り、2022年10月の法改正で、手続きが簡略化されましたが、それでも時間制限があるのは相変わらずです。

### —— 身近なところで思った以上に法律トラブルってあるものなのです。

手間がかかったり、時間がかかったり、法的手続きは知識と手間、時間が必要なので、トラブルになる前に、あるいはトラブルを抱えたらなるべく早く、我々のような法律の専門家に相談するのが、本当は一番早く安心を手に入れられる方法だと思います。くよくよ悩んでいるよりも、まずは気軽に相談いただければと思います。

### —— ありがとうございます。



## 第4期

# 特定健康診査・特定保健指導のお知らせについて

特定健康診査・特定保健指導は、内臓脂肪の蓄積に着目し、健診によって保健指導対象者を抽出して対象者の持つリスクの数に応じた個別の保健指導を行うことで、生活習慣病予防を行うことを目的としています。より効率的・効果的な実施方法となるよう、6年（第1期および第2期は5年）ごとに見直しがされています。今回は、令和6年度から始まる第4期の変更点の一部をご紹介します。

生活習慣病のリスクをより正確に把握するために回答の選択肢が増えます



		第3期 (平成30年～令和5年度)	第4期 (令和6年～令和11年度)
特定健康診査	標準的な質問票	質問項目	回答
		喫煙	①はい ②いいえ
		飲酒頻度	①毎日 ②時々 ③ほとんど飲まない(飲めない)
	飲酒量	①1合未満 ②1～2合未満 ③2～3合未満 ④3合以上	
	保健指導	質問項目	質問項目
中性脂肪	生活習慣の改善について保健指導を受ける機会があれば、利用しますか。	生活習慣の改善について、これまでに特定保健指導を受けたことがありますか。	
		空腹時中性脂肪 (食後10時間以上)、やむを得ない場合は、空腹時以外も検査を行うことができる。	

		第3期 (平成30年～令和5年度)	第4期 (令和6年～令和11年度)
特定保健指導	選定基準となる判定値	■脂質異常 中性脂肪 150mg/dL 以上 または HDL コレステロール 40mg/dL 未満	■脂質異常 空腹時中性脂肪 150mg/dL 以上、 やむを得ない場合は 随時中性脂肪 175mg/dL 以上 または HDL コレステロール 40mg/dL 未満
	積極的支援の評価体系	支援方法と介入量によりポイントが加算され、180ポイントを達成すると保健指導終了となる。	腹囲 2cm・体重 2kg 減を達成すると介入量は問わず保健指導終了となる。生活習慣病予防につながる行動変容や腹囲 1cm・体重 1kg 減でもポイントが加算され、成果と保健指導の介入を合わせて 180ポイントを達成すると終了となる。 また、健診当日の初回面接や健診後1週間以内の初回面接でもポイントが加算される。

食事の影響が大きい中性脂肪は、随時の基準値が作られます



頑張ったことや成果が出たことが評価されるようになります♪

健診の時に特定保健指導を受けた方が利用しやすく、利用者の負担が少なくなります♪



参考) 特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施に向けた手引き (第4版) 標準的な健診・保健指導プログラム (令和6年度版)

# 胸部X線撮影検査とは？



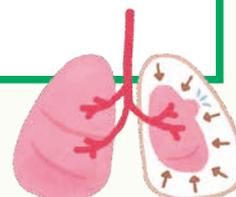
胸部X線撮影検査にかかる時間は短く、比較的すぐに画像で確認することができるため、広く行なわれている検査です。今回は、健康診断や肺がん検診で実施されている胸部X線撮影検査についてご紹介いたします。

## ① 胸部X線撮影検査とはどのような検査なのか。

肺を大きくするため、大きく息を吸った状態で胸部正面をX線を使用して撮影いたします。(検査内容によっては側面撮影も有)

## ② 見つかる可能性のある病気

- ・肺がん ・心肥大 ・気胸 ・COPD (慢性閉塞性肺疾患)
- ・肺炎 など



## ③ 所要時間

10秒～20秒

## ④ 注意事項

服装…ボタン・金具・プラスチックのついた服、ブラジャー (スポーツブラ含む)  
ネックレス等は外していただきます。

※無地のTシャツが望ましい

妊娠中、妊娠の可能性のある方は受診をお控えください。

## ⑤ 被ばくについて

被ばく量は微量となります。日常生活への影響はほぼございません。

## ⑥ CT検査

胸部X線撮影検査の精密検査としてCT検査がございます。通常のX線撮影より時間は要しますが、肺内の病変に関してはより精度の高い検査となります。

## 旬の野菜で

# 秋のお手軽レシピ



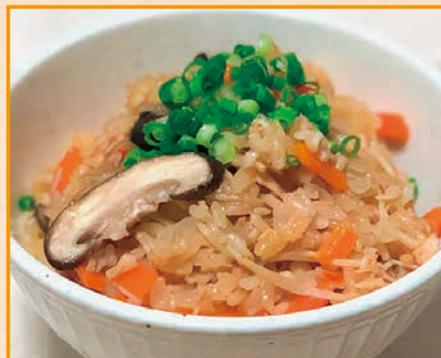
山々が色づき爽やかな秋が訪れました。秋は涼しい日も増えて過ごしやすい季節ですが、朝晩の気温差が大きくなり、疲れが取れない、食欲がない、朝スッキリ起きられない、やる気がでない、などからだの不調が起こりやすくなります。旬の味覚を楽しみ、しっかり栄養補給をしながら、健康的に秋を満喫しましょう。

## えのきでかさ増し！炊き込みご飯

1人分 エネルギー 268 kcal 食塩相当量 0.9g

### 材料 (4人分)

米	1.5合	ツナ缶	1缶
えのき	1パック	めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ2
しいたけ	2個	ねぎ	少々
にんじん	1/3本		



### 作り方

- きのこ類の石づきをとり、えのきはざく切りに、しいたけは薄切りにする。
- にんじんは皮をむき、細切りにする。
- といだ米を炊飯器の中に入れ、ツナ缶 (汁ごと) とめんつゆを加えてから、目盛りまで水を入れる。
- ③の上に①②を加えて、軽く混ぜてから炊く。
- お好みでねぎを散らす。

食べきれない分は  
1食分ずつ小分けに  
して冷凍保存♪

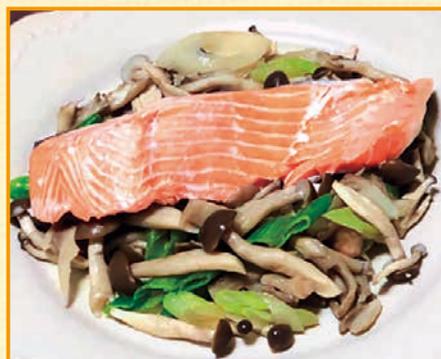


## レンジで簡単！鮭ときこの酒蒸し

1人分 エネルギー 200 kcal 食塩相当量 0.9g

### 材料 (1人分)

鮭切り身	1切れ	酒	大さじ2
ぶなしめじ	1/2袋	しょうゆ	小さじ1
まいたけ	1/2袋		
ねぎ	1/2本		



### 作り方

- きのこ類は石づきをとり、食べやすい大きさに切り、ねぎは斜め薄切りにする。
- 耐熱容器に①を入れ、上から鮭の切り身をのせて、酒を回しかける。
- しっかりとラップをかけ、電子レンジ (600W) で、5分加熱する。
- 器に盛り、しょうゆをかける。

市販のカット野菜を使ったり、きのこの種類を変えてアレンジも可能です♪





# 地域の魅力発掘 編

## 第3回

### 実践編 2 ～松島湾ピースの取り組みから～

今回は、西舘さんが運営する「松島湾ピース」の活動に参画する牧場主の方のエピソードをモデルに、地域活性化のための理念や仲間づくりの大切さをお伝えできればと思います。

## 美馬森八丸牧場の健さん

松島湾ピースの活動において、影響力の大きい人物が何人かいますが、その一人が東松島市で牧場を経営されている八丸健さんです。ここでは親しみを込めて「健さん」と呼ばせていただきます。

健さんは元々盛岡で牧場を経営しており、震災以降は岩手県沿岸の子どもたちの復興支援をやっていたのですが、東松島市の宮野森小学校、通称「森の学校」のコンセプトおよび建築に貢献した作家の C.W. ニコル氏（故人）から、「東松島の子ども達も応援してもらえないですか？」と言われ、意義を感じて同市での復興支援活動を開始し、後に移住を決意した方です。市の震災後の土地活用に関するプレゼンに挑み、それから牧場の移転と、時間と手間をかけて松島湾にやってきた人なのです。

## 松島湾ピースに理念をもたらしした人

牧場経営と言っても、その姿は本当に様々で、生き物との接し方やゲストの迎え入れ方などに本当に違いがあります。健さんの場合は、いくつか理想の姿があるうちの一つに「学びの場」を創出したい、という思いが込められています。

健さんの思いは、自らの牧場を学びの場にするにとどまらず、学びを提供する仲間を増やしたい、という思いがありました。その思いの受け皿の一つとして松島湾ピースを選んでくれました。

そして我々のコミュニティ活動の中で、様々な出自の人が集い、同じ方向を向いて互いに尊重し、協力し合える場に育っていったのは、やはり健さんの思い、行動力、人を引き付ける魅力が作用していたように思います。楽しいだけでなく幸福感を味わえる松島湾ピースは、健さんの理念に育てられたと言っても過言ではありません。

## 健さんのビジョン

松島湾ピースもそうですが、何かコトを起こすには、情熱だけではなくそこに理念・考え方が加わることでより強固に推し進められます。そしてその情熱と理念は、認め合える仲間が集うプラットフォームがあって、より力を増すのです。健さん自身、盛岡で始めた事業は東松島へ移転後にさらに進化を遂げ、馬と森との共生に土づくり、つまり畑を加え、里山づくり=人づくりという考え方をさらに具現化する方向へと突き進んでいます。この里山は人をつなぐプラットフォームであり、松島湾ピースという私たちのプラットフォームと共鳴し合い、互いに好影響を与え合っています。

皆さんも地域の活性化に挑戦を決めた時には、きっと自らの情熱や理念を燃料に突き進んでいくことになると思います。そこに共感できる仲間がいれば、さらに推進力を手に入れられるかもしれません。そして仲間との協働を通じて共有の価値観を深め、幸福を分かち合える親友が増えていくことを祈っています！



**取材協力**  
みまもり はちまるぼくじょう  
**美馬森八丸牧場**  
(一般社団法人 美馬森 Japan)  
<http://mimamori-japan.com>

**11月3日(祝・金)**  
**ホースショー & 美馬森マルシェ開催**  
※完全予約制 前売り券販売中  
お問い合わせは [info@mimamori-japan.com](mailto:info@mimamori-japan.com)

美容サロンや松島湾エリアの食材を扱う飲食店を運営する株式会社 en-Duce 代表取締役社長でもある。現在は、観光地域づくり法人として、観光を軸に地域活性を推進するべく、現場主義をモットーにして時には一次産業のお手伝いなどをしながら、多くの産業との連携を行い旅行商品の造成や販売、受け入れを行っている。また、松島湾エリアにおいて地域を盛り上げる人たちのコミュニティ「松島湾ピース」の運営も行っている。



西舘 保宗



株式会社インアウトパウンド仙台・松島  
<https://www.inoutbound.co.jp/>

## TOPIC 公衆衛生看護実習

7月に4日間の日程で公衆衛生看護実習がありました。東北文化学園大学医療福祉学部看護学科の学生5名が人間ドック・巡回式健診を見学し、特定保健指導等について実習を行いました。

### 【実習を終えての感想】

- 生活習慣病を早期発見・予防するための健診機関の役割について学ぶことができた。
- 健診結果を正しく伝えるために、保健師が多職種と連携していることが分かった。
- 特定保健指導は、働き盛りの人が健康に働き続けられるように、自身の生活習慣を振り返り見直す場となっていると感じた。



## 期間限定 個人向け 健康診断

健康で充実した日々を暮らしたい方へ  
この機会に人間ドックを受診しませんか？

# ほっと★ドック

生活習慣病が気になる方におすすめの  
スタンダードな人間ドックプランです。

**ぜひこの機会にご利用ください。**

※企業様による団体でのお申込みはできません。

受診期間 **1月～4月**  
特別料金 **33,000円 (税込)**  
通常料金 41,800円 (税込)

1～4月限定  
特別料金の  
コースです。

1日の流れは以下の通りです

**受付** 受付時間/午前7時40分～8時  
午前8時10分～8時30分  
午前8時40分～9時

**健診** 受付終了後～11時半頃

**お食事** 昼食はサービス券をご用意しております。  
※当協会おすすめの特約店舗をご案内いたします。  
■和・洋・中華・イタリア料理・総合レストラン等  
(詳しくは、検査が終了後にご案内します)

検査結果がお手元に届くのは約2週間後です。

お申込み・  
お問い合わせは  **0570-0109-55**  
お申込みの際「ほっと★ドック」とお申しつけください。

## 健康診断のお申し込み・お問い合わせ

巡回健診 (学童・住民・事業所)  
検体検査

一般財団法人  
宮城県予防医学協会

TEL 022-343-7001(代)  
FAX 事業部・健診部 022-343-7032  
FAX 総務部 022-343-7083  
仙台市青葉区高森2丁目1番地39

施設健診 (人間ドック・  
一般健診・脳検診等)

一般財団法人  
宮城県予防医学協会  
健診センター

※健診センターへのご予約・ご変更・その他  
お問い合わせはこちら

 **0570-0109-55**  
仙台市青葉区上杉1丁目6番6号

