

會報

第616号
2020年1月1日発行

一般社団法人
監査懇話会

編集発行人 菅野 重雄
<https://kansakonwakai.com>

明けましておめでとうございます



撮影場所：京都 哲学の道東側「大豊神社・境内摂社大国社」
子年のお正月は参拝客で大変賑わいます

「狛ねずみ」

左・呷形の水玉(酒器)で福德長寿、右・阿形の巻物で学業成就のご利益

水野 誠一

新年のご挨拶



会長 菅野 重雄

皆さま、明けましておめでとうございます。

昨年は、新天皇のご即位に伴う「令和」の始まりやラグビーW杯の開催によって日本中が沸き立ちましたが、他方で相次ぐ甚大な風水害や日韓関係の一層の冷え込み等の暗い話題も少なくありませんでした。

監査役等の立場から見れば、巨大生保会社の不適切な営業活動や電力会社幹部による不明朗な金品授受が、ガバナンス面に大きな影を落とした一年でもありました。このような動きの中で、経済産業省のコーポレート・ガバナンス・システム研究会が「グループ・ガバナンス・システムに関する実務指針」を発表する一方、会社法改正が12月に臨時国会で可決成立するなど、大きな節目を迎えていると考えられます。しかしながら、株主を始めとするステークホルダーの利益を永続的に確保することを使命とする監査役等の役割は、どのような状況下にあっても、益々重要になっていると考えなければなりません。

当会は、各部会がこのような社会経済の動きを注視しつつ積極的な活動を展開してきました結果、お蔭さまで会員・会友(以下「社員」といいます)の数が順調に伸びてきています。

今年もこれまでの活動方針を堅持し、社員の皆さまが知識とエネルギーを補給し交流を図る“母港”を

目指して、実務に密着した初任者研修と各種の講座・講演会等を通しての相互研鑽、ならびに広く豊かな識見の涵養と幅広いネットワークづくりをお手伝いしてまいります。

当会所属の経験豊富な実務家が著述・編纂し、新日本法規出版(株)が刊行している「最新 監査役の実務マニュアル」は、今年も最新情勢を踏まえた追録版を発刊すべく準備を進めています。

また、経験の浅い方々が職務の初歩を学び、ベテランの監査実務の視点を聴く実践的な初任者研修である「監査基礎講座」、「会計基礎講座」についても、今年も充実を図りつつ継続開講します。

監査実務に有効なチェックシートである「取締役職務執行確認書」、「監査役職務確認書」、「企業集団内部統制に関する監査役職務確認書」、「監査等委員(会)職務確認書」についても最新の社会経済情勢を反映して改訂し、1月～3月にかけて順次公表する予定です。

加えて、時宜に合ったテーマについての議論を深掘りする「監査実務研究会」、特定テーマを小グループで検討し、その成果を全員で共有する「スタディグループ分科会」、当会の専門委員会の検討成果の掘り下げや外部講師との活発な議論を目指す「監査技術ゼミ」に加え、非上場オーナー企業の監査役の在り方に関する検討会や海外子会社監査の実務を検討する情報交換会等、各人の置かれた環境や問題意識を踏まえた私的な勉強会も更に活発に進めていただけるよう、支援を強化します。

このような社員による相互啓発だけでなく、監査職務に通暁した大学教授、弁護士、会計士等を講師に、新たな視点を涵養する「監査セミナー」や、視野を広げ豊かな人間性を更に高める機会として、幅広い分野でご活躍中の学者、評論家、芸術家等を講師に招いた「講演会」、特徴ある企業の見学を主体として新たな監査の視点を切り拓く「研修見学

会」も月例での開催を計画しています。

加えて、写真、絵画、合唱、俳句、将棋、カラオケ、エッセイ、ウォーキング、楽器演奏、江戸文化等の多様な領域で活動中の、生涯学習部会や同好会の文芸サークルについても一層の支援を行い、社員の皆さまの知的好奇心の充足や健康増進に寄り添っていきたく考えています。

当会は、今後もこれらのユニークな研鑽・交流の活動を強化・充実させ、社員の皆さまにご満足いただける運営に努めてまいります。その諸活動の推進役の方々には、ボランティア・ベースでありながら、強い愛着と温かい配慮によって行き届いたサービスを提供願っています。

しかし、この特色ある活動を一層充実させ、長期的に発展させるためには、次代を担う社員の方々の新たな血を補充し続け、推進役の皆さんの世代交代を不断に進めていくことが必須だと考えています。

その様な観点から、ホームページのコンテンツの充実を図り、4確認書や実務マニュアルの見直し改訂、パブリックコメント応募と相俟って当会の存在を広くアピールし、社員の拡大を目指してゆきたいと考えております。皆さまには 当会未加入のお知り合いに対する入会勧誘を始め、倍旧のご支援・ご協力を賜りたく、宜しくお願いいたします。

末筆となりましたが、本年の皆さまのご多幸、ご健勝と益々のご発展を祈念し、年頭のご挨拶と致します。



**演 題：2019年の定時株主総会を顧みて
～6月に開催された上場企業の株主総会を対象に～**
講 師：早稲田大学法学学術院教授 尾崎 安史氏



はじめに

前半は2019年6月に開催された3月決算会社の定時株主総会を回顧し、後半は株主総会とは何かを考えたい。

一 定時株主総会の開催日と招集通知の発送

1. 開催日

まずいわゆる集中日問題である。複数の会社の株式を保有しているとき、株主総会の開催日が重なると出席できないものがある、総会日の2週間前がデッドラインである招集通知（会社法299条1項）が短期間に集中的に届くと十分な分析ができないなど、開催日の集中にはこれまでもいくつかの問題点が指摘されてきた。

データによれば、集中日は1995年に96.2%であったものが2019年は32.3%になった。3分の1になると見るのか、評価は分かれよう。

集中週の問題もある。2019年度も6月25日から6月27日に実に67.1%（前年比2.1ポイント増加）が集中している。集中回避には、抜本的な解決が必要であろう。

集中の原因の1つに、定時株主総会の議決権行使の基準日を定款で決算日としていることがある。会社法上、議決権行使に関する基準日は3か月しか有効期限がないのでこうなる。基準日を変えるなど、解決策はいろいろと提案されている。

現在、ITを活用した総会（バーチャル総会）について、「新時代の

総会プロセスの在り方研究会」が経済産業省に設けられて議論を進めている。実際に開かれる株主総会を「リアル株主総会」と呼び、リアル総会へのインターネットを利用した傍聴（参加型）や提案などを認める場合（出席型）を想定して、法的問題点を洗い出している。リアル総会を全く開かない「バーチャルオンリー」も米国では盛んであるが、日本で実現するにはハードルが高い。

2. 招集通知の発送時期

株主が総会への出席の有無を決め、また議決権行使の内容を決めるには、来る株主総会で何が議されるか（議題と議案）と、その判断に必要な情報が事前に提供されなければならない。その情報提供の時期は、それらの検討をするに足りる時間が確保できるかどうかで決まる。データによれば、21日以上前22.1%、15日～20日前61.5%、法定期限の14日前16.4%となっており、早期提供が進んでいる。発送日平均でも、17.9日で、2015年の17.4日より少し早い。総会実務に早期提供の意識はあるといえる。しかし、紙媒体には限界がある。印刷や郵送など時間と費用が掛かる。より早期の提供にはITの活用は不可避であろう。

3. 招集通知書面のウェブ掲載

総会関連情報についてのウェブ開示がある。データによれば、取引所経由で2409社中1859社（77.1%）がウェブ開示をしている。発送日との間隔は4.4日である。早期提供にIT利用が有効であることを示している。

4. 招集通知の個性化

招集通知に各社工夫をしている。しかし、これも紙媒体には限界がある。ITを活用すれば情報の充実・多様化が可能である。社長のメッセージ動画も送れる。

5. 次期会社法改正

会社法改正案には総会関係資料の電子提供を制度化する提案が含

まれている（改正案325条の2以下）。定款に規定を置くことができ、電子提供を原則とすることができ、EDINETを活用すればそれでもよいとされる（改正案325条の3第3項）。施行には一定の猶予期間があるが（改正案附則1条。公布の日から起算して3年6カ月を超えない範囲内において政令で定める日が施行日）、今から準備を始めて早すぎることはない。

デジタルデバインドに配慮して書面交付請求権が認められる。しかし、書面交付を請求した株主に書面を送り続けなければならないとすればIT化は促進しない。そこで、書面交付請求日から1年を経過した後に失権させることができる通知・催告の手続が提案されている（改正案325条の5）。このほか、電子提供措置が中断した場合の手当でもなされ（改正案325条の6）、IT化への危機に込えている。

6. 小括

株主への総会情報の提供は早ければ早いほどよい。紙媒体にこだわらなければさらに早くなる。しかし、書面を必要とする人もいる。その対応とIT化を促進することの折り合いが、今回の改正案の工夫である。なお、増加している外国人株主への英文での情報提供が実務上の問題となっている。

二 会社提案と株主提案

1. 不祥事企業や業績不振企業での会社提案に対する議決権行使

会社提案に対する反対票が増えている。議決権行使助言会社などの影響もあるが、不祥事が起こった会社で目立つ。しかし、株主が反対票を投じるとき、事実関係を正確に知り議決権行使をしているかどうか、噂やムードに流されてはいないか、検証する必要がある。必要があれば、法制度や実務の見直しも必要となろう。

2. 株主提案や修正動議の提出

濫用的株主提案権行使が問題となっている。株主提案には内紛、「巨額」報酬や報酬スキームに対する疑義、定款変更による株主総会権限の拡大、資本コストを意識した提案な

どいくつかのパターンがあるが、株主提案制度それ自体を否定する意見は全くない。

総会実務では議決権行使書面制度が重要であるが、修正動議などに対応できない限界がある。株主提案や動議などが増加することになれば、制度の改善が必要となるかもしれない。

3. 小括

前日までに議決権行使書面を回収して、当日は、議決は成立済みというのは、総会実務担当者にとって失いたくない「メリット」らしい。しかし、個人株主に総会出席インセンティブが生まれにくい原因ともなりうる。バーチャル総会の論点の1つが書面投票制度である。総会を動画配信することは今でも可能であるが、さらにインターネットを通じて質問などを行うことができるか、議決権を行使することまでできるか、を議論している。そのニーズがあるのかという意見もあるが、そのようにしたいという会社にそうできるようにしておくことも必要であろう。もとより、インターネット利用の問題点(なりすまし、事前の議決権行使書面との関係、通信障害等への対応など)も明らかになっており議論を重ねている。

次期会社法改正では、株主提案権との関係で議案の要領記載請求権に個数制限が導入され(改正案305条4項、5項)、濫用的な議案提案や議案記載請求も排除される(改正案304条但書、305条6項)。提案権が株主にとって重要であるとしても、濫用はよくない。

三 定時株主総会とは何か

1. 議決の場としての株主総会

定時株主総会は、毎年決めなければならない事項を議決するために開催されるものである。実務の最大の関心は、議決の成立と議決訴訟が起らないようにすることである。

2. 経営方針・姿勢等の確認の場としての株主総会

1年に1回、経営者が株主に直接語りかけ、株主と質疑を交わす場である。経営者はたとえばESGなど会社の取組みを説明する場として活用でき、株主は経営者の姿勢を直接知ることができる。

3. 株主が有する様々な「クレーム」を会社に伝達する場としての株主総会

株主から個人的な憤りや感想などを発する場でもある。しかし、議決の場という観点からは不要な発言も少なくない。そのような発言は封じられることがあるが、それを完全に封じるのではなく、経営者はその声に耳を傾ける必要がある場合もある。そこで、議決の場とは離れた「株主の意見を聞く会」を設けることも一案である(たとえば総会終了後に)。総会での話題や問答、答えられなかった質問や意見などを、事後的にHPを通じて全株主に発信することも考えられてよい。会社経営者は株主の様々な声に誠実に対応し、事後的でもよいから株主全体に積極的に情報発信すべきであろう。

4. 小括

定時株主総会は年1回の「儀式」ではない。毎年、株主と経営者とが直接会い、話し合える場であり、せっかくの機会を無駄にしない工夫があつてよい。議決の場を意識しすぎると、目線が株主に向かなくなるおそれがある。株主総会で何をするのかを正面から考えてほしい。お土産は総会への参加のインセンティブを高める方法としては本道ではない。

四 委員会型機関構造への移行

1. 上場会社における監査役会設置会社

データによれば、2018年7月13日現在、東京証券取引所上場企業のうち、監査役会設置会社2635社、監査等委員会設置会社888社、指名委員会等設置会社71社である。監査等委員会はその後増加し、1027社とされる。それでも監査役会設置会社が圧倒的に多い。

2. 社外独立取締役中心のガバナンス構造の登場

次期会社法改正では、有報提出大会社である監査役会設置会社(公開会社)に1名以上の社外取締役の設置が強制される(改正案327条の2)が、実態はもっと進んでいる。CGC原則4-8(2名以上、少なくとも1/3以上)やCGC原則4-10、補充原則4-10①(任意の委員会方式)など、CGCの影響が非常に大きい。監査役会設置会社では社外役員が2種類併存することになるが、逆に言えば、

委員会型には監査役が不在で社外独立取締役中心のガバナンス構造ということである。

3. 不祥事といえば第三者委員会

日本監査役協会の監査役監査基準27条は「企業不祥事発生時の対応」という見出しで、レベル2として「必要に応じて調査委員会の設置を求め調査委員会から説明を受け」と定める。レベル3としては「取締役の対応が、独立性、中立性又は透明性等の観点から適切ではないと認められる場合には、…外部の独立した弁護士等に依頼して行う第三者委員会…の設置の勧告を行い、あるいは必要に応じて外部の独立した弁護士等に自ら依頼して第三者委員会を立ち上げるなど、適切な措置を講じる」と定める。また、レベル4として「監査役は、当該企業不祥事に対して明白な利害関係があると認められる者を除き、当該第三者委員会の委員に就任することが望ましく」と定める。不祥事といえば第三者委員会である。しかし、社外役員は第三者ではないか。別に第三者委員会が設けられる必要はない。監査役は第三者的立場から監査をし、社外監査役は文字通り第三者である。これに社外取締役が加わり、第三者性として何かが不足しているのであろうか。少なくとも、株主総会で社外役員を選ぶときはこの疑問に答えられる人材でなければならないであろう。

4. 小括

社外取締役は取締役会メンバーとして、業務執行の決定に直接加わり、取締役の職務の執行を監督する。一方、社外監査役は監査役である。役割は異なるが、監督機能という点では共通する。役割の違いを意識しつつ、連携が必要である。

五 定時株主総会と監査役

1. 株主構造における個人株主の位置づけ

データ(出典:東京証券取引所2018年度株式分布状況調査〈上場会社3735社を対象〉)によれば、株主数は約5619万人(延べ数)、うち、個人株主・その他が約5473万人(97.3%)。個人株主・その他の株式保有金額は106兆9581億円(株式保有比率ベース17.2%)である。ちなみに、保有比率の第1位は外国法人

等の29.1%、信託銀行の株式保有比率は21.5%（調査開始以来過去最高とされる）である。機関投資家等には「スチュワードシップ活動」が期待されるが、個人株主のコーポレートガバナンス上の役割は何か。個人株主の無関心を合理的とってよいのか。

2. 監査役と株主

監査役は、「株主の負託を受けた」とされている（監査役監査基準2条1項）。負託を受けた内容は、「取締役会と協働して会社の監督機能の一翼を担い」「取締役の職務執行を監査することにより」「健全で持続的な成長と中長期的な企業価値の創出を実現し」「社会的信頼に応える良質な企業体制を確立する」ことである。その負託を受けたことを自覚されているのであろうか。監査役からの株主へのメッセージは、定時株主総会に提出・提供される監査報告（書）くらいしかなく、取締役らからの株主（投資家）へのメッセージに比べて発信力が弱いように思う。

監査役の職務としての「適法性監

査」とは何を目的としたものかを考えてみたい。それは取締役らの職務遂行の善管注意義務という法的義務の履行の監査である。監査役が定時株主総会に提出する監査報告は、取締役が株主（会社）からの負託を受けた職務を善管注意義務をもって遂行しているかどうかについての情報である。監査役は内部統制などを活用しつつ、取締役の職務遂行を監視し検証し、その結果を株主に情報提供しなければならない。株主、特に個人株主は自分ではできないから監査役に経営監視の役割を託しているのであって、監査役は株主からの負託に応えなければならない。

3. 期中と期末

定時株主総会には監査報告が提出される。監査役最大の働き場である。しかし、期中も重要である。期中も取締役の善管注意義務の履行状況を監査（監視）しなければならない。会計監査人設置会社では、財務情報について公認会計士監査と協働する必要があるが、その連携も期

末だけのことではない。監査基準の改正によりKAMが重要視されるが、その前提に監査役と公認会計士・監査法人との「協議」が必須とされるが、期中からの両者の協働・連携が必要である。

定時株主総会は監査役の仕事が株主から「見える」唯一の機会であるが、期中に何をしているのかが見えずらい。

おわりに

監査役は、総会運営自体の適法性監査もしなければならない。株主総会決議取消訴訟の原因に手続違法があるが、訴訟提起があったということは監査役の総会運営に対する監視が問われているともいえる。総会運営を総務や法務などに丸投げしているのではないか。株主の議決権行使を確保し、会社に対する発言等を誠実に対応することが取締役の職責である以上、その監視・検証は監査役の職責なのである。

（本要旨は講師尾崎先生からご寄稿いただきました）

第764回講演会

2019年11月13日

演 題：科学的根拠に基づく健康長寿新ガイドライン～健康長寿実現のために
講 師：東京都健康長寿医療センター研究所副所長 新開省二氏

東京都健康長寿医療センターは1872年（明治5年）渋沢栄一によって設立された養育院を前身としています。渋沢栄一は初代委員長として、50有余年にわたり福祉・医療事業の維持・発展のため力を尽くしました。1972年（昭和47年）に養育院の附属機関として東京都養育院附属病院（1986年に東京都老人医療センターと改名）が設立され、2009年（平成21年）に東京都老人総合研究所（1972年開所）と一体化するかたちで「地方独立行政法人・東京都健康長寿医療センター（以下、医療センター）」となり、高齢者の専門病院・老年学研究の拠点として現在に至っています。

健康長寿は不健康余命の期間を短くすること

日本人の平均的な年齢階級別死亡率の表に自分の年齢を入ると、どれくらい生きられるか計算でき、そ

れを「平均余命」と言います。その中で心身ともに自立した生活が出来る期間が「健康余命」と言われるものです。平均余命から健康余命を引いた年数がつまり「不健康余命」で障害や要介護の期間がこれに相当します。したがって、不健康余命にあたる期間をいかに短くするかが健康長寿のポイントです。

高齢期の生活機能と加齢変化の個人差

歳をとれば誰でも生活機能が低下します。これを加齢変化と言いますが、65～90歳までの加齢による生活機能の変化を調べると、個人差があり以下のように大きく4パターンに分けられることがわかってきました。

- ①ハイレベル：90歳でも自立した生活が出来る⇒36%
- ②ノーマルレベル：80歳過ぎまで支障が無いが、85歳以降急激に生活機能が落ちる⇒40%

- ③フレイルレベル：65歳時は普通でも75歳頃から急激に悪くなり85歳頃に要介護⇒17%
（フレイルについては後に詳述）
- ④要介護レベル：65歳になるのにやっとで75歳までに要介護になる⇒6%

高齢者の健康長寿に関係するもの

それでは健康長寿に関係する要因は何なのか。1990年代に、高齢者を対象に北は秋田から南は沖縄まで特徴を持った地域で、栄養調査、問診、運動能力測定、血液検査など広範囲にわたり長期の調査研究（健康長寿の要因分析）を行いました。その代表的な項目を、生活習慣、心理（心のありよう）、体力、身体状況、血液検査の5分野に分類して、健康長寿を促進する要因と阻害する要因とに分析をしました（「地域在住高齢者を対象とした長期縦断研究」）。

健康長寿の促進要因として特に関



連が強かったのは、生活習慣では「活発な仕事・社会活動」、心理では「健康度の自己評価が良い」、体力では「筋力・バランス能力に優れ、歩行速度が速い」でした。また、「適量の飲酒」や血液検査での「アルブミンやコレステロール」は「高いほう」が促進要因として働くことがわかりました。

逆に阻害要因としてあげられる項目は、生活習慣では「睡眠時間が長い」、身体状況では「咀嚼力が低い」「過去1年以内の入院歴」に強い関連性がみられ、生活習慣での「喫煙」、心理での「抑うつ傾向あり」や身体での「視力の低下」「慢性疾患あり」も阻害要因であることがわかりました。一方で、「血圧」や「聴力」は健康長寿との関連性が認められませんでした。

健康長寿のための新ガイドライン 12か条

長期間にわたるこうした綿密な分析結果をもとに、医療センター研究所では、高齢者の健康寿命を延ばすのに有効な方策について検討を重ね、日本人のデータを用いて「健康長寿のための12か条・エビデンスブック・各論パンフレット」からなる3部構成の「健康長寿新ガイドライン」をまとめました。次に掲げる12か条は健康長寿のために大切な12の課題とその処方箋です。シニアの方が元気で長生きするため毎日の暮らし方にぜひ役立ててほしいと思います。

- ①食生活：いろいろ食べて、やせと栄養不足を防ごう！
- ②お口の健康：口の健康を守り、かむ力を維持しよう！
- ③体力・身体活動：筋力+歩行力で、生活体力をキープしよう！
- ④社会参加：外出・交流・活動で、人やまちとつながろう！
- ⑤こころ(心理)：めざそうウェルビーイング。百寿者の心に学ぼう！
- ⑥事故予防：年を重ねるほど増える、家庭内事故を防ごう！
- ⑦健康食品やサプリメント：正しい

利用の目安を知ろう！

- ⑧地域力：広げよう地域の輪。地域力でみんな元気に！
- ⑨フレイル：「栄養・体力・社会参加」3本の矢で、フレイルを防ごう！
- ⑩認知症：よく食べ、よく歩き、よくしゃべり、認知症を防ごう！
- ⑪生活習慣病：高齢期の持病を適切にコントロールする知識を持とう！
- ⑫介護・終末期：事前の備えで、最期まで自分らしく暮らそう！

生活機能が低下する二大要因

ここからは「健康長寿新ガイドライン」のポイントをあげていきます。一番大切なこと、高齢期の健康余命に最も影響するものは「生活機能の自立度！」です。家庭内の役割、仕事、地域社会への参加を活発に行うことで心身機能が向上し、元気な身体と活動的な生活を維持し継続することができます。

2つ目のポイントはその生活機能の自立度に影響する二大要因「疾病と老化」です。疾病ではがんの他にメタボ、HT (Hypertension 高血圧)、DM (Diabetes Mellitus 糖尿病)、さらに脳卒中、心臓病、腎臓病などが原因となりやすく、老化では認知・口腔・筋力・歩行の各機能低下や低栄養、閉じこもり、抑うつなどが原因となります。50～74歳では主に生活習慣病による疾病が多いのに対して75歳以降は老化による要因が増えていきます。

高齢期の予防ターゲットはフレイル

3番目のポイントはフレイル対策です。生活機能が低下するとフレイルになり、さらに低下すると要介護となります。フレイルとは、「加齢により心身が老い衰えた状態」のことで、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の間を意味します。したがって、フレイルの状態を正確に把握しその予防に努めることが大切です。早く対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性があります。2020年4月からは75歳以上の人を対象にした健康診断にフレイルチェックが追加されることになりました。日本で主に使われている尺度には、「日本版CHS基準(国立長寿医療研究センター)」、「基本チェックリスト(厚労省)」と私たち医療センターの「介護予防チェッ

クリスト」があります。

先ほど、生活機能の低下要因が年齢によって異なることに触れました。働き盛りの中年期は生活習慣病の予防を目標に、メタボリックシンドロームに注意する必要があります。食事の摂り過ぎはしないように、でも野菜はしっかり。有酸素運動でエネルギーを消費、お酒は適量、たばこは×。十分な睡眠、ストレスの解消に努める、です。それに対して高齢期は老化予防・健康維持を目標にフレイル対策が必要となります。食事は肉・魚・卵をしっかりと食べ、量の不足に注意。運動は足腰をしっかりと維持、お酒は適量、たばこは×。昼夜のリズム、まとまった睡眠、そして積極的に社会参加することが重要、です。

結局、年齢に関わりなく誰にでも当てはまるフレイル対策は「栄養」「体力」「社会活動」の3つの柱で日常生活が好循環するライフスタイルを作る、ということです。

まずは食生活。いろいろ食べて、「痩せ」と「栄養不足」を防ごう

4番目のポイントとして具体的な提案をします。まずは、食生活です。

血液検査数値から4つの栄養指標と生存率の関係を見てみましょう。

- ①体格指数BMIが男24/女25以上の太めの人、血清アルブミンが男4.3/女4.4以上の高い人、総コレステロールが男209/女230以上の高い人、の生存率が高い
- ②HbA1cの数値と認知機能の関係は、10年間の長期追跡調査によると、前期高齢者は6.5以上で1.5倍のリスク。後期高齢者は5.3以下で7倍、6.5以上で5倍と、認知機能に大きな差が出ている(東洋人に特有な傾向)
- ③がん死亡、循環器病による死亡、その他の死亡について、高栄養群・中栄養群・低栄養群の内、高中栄養群の方が生存率が高い

4つの栄養指標であるBMI(エネルギー)、アルブミン(タンパク質)、総コレステロール(脂質)、ヘモグロビン(動物性タンパク質・鉄分)やカルシウム、葉酸、ビタミンDの不足はいずれも高齢期の低栄養、つまり少食や粗食が原因と考えられます(厚労省「国民健康・栄養調査」

結果から)。

1990年代のコホート研究(一定の集団の追跡調査)では、4つの栄養指標とも低いことが、循環器系疾患(脳卒中・心臓病)を通じて総死亡のリスクに、2000年代のコホート研究ではBMIおよび総コレステロールが低いことが男性にとっての、アルブミンやヘモグロビンが低いことが男女共の健康余命が短いリスクとなることが明らかにされています。

過食によるメタボ・糖尿病から引き起こされる心血管病に注意することはもちろんですが、逆に粗食・低栄養による老化の加速についても十分に留意する必要があります。

合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」

健康長寿のための第一の提案は、粗食に陥らないようにすることです。充実した食生活をおくる第一歩として、医療センター研究所では「食品摂取多様性得点表」を作り、その日食べたものを振り返ることから始めることを推奨しています。そのため合言葉「さあにぎやか(に)いただく」は10食品の頭文字をつなげたものですが、1品目1点として

7点以上が、機能的健康を維持するための目標値です。合言葉の中身をご紹介します。

さかな(魚):動物性たんぱく質やカルシウムが豊富

あぶら(油):適度な油脂分は細胞などを作るのに必要

にく(肉):良質なたんぱく源の代表

ぎゅうにゅう(牛乳):たんぱく質とカルシウムが豊富

やさい(野菜):ビタミンや食物繊維を十分にとれる

かいそう(海藻):低エネルギー、ミネラル、食物繊維が豊富

いも(芋):糖質でエネルギー補給、ビタミン・ミネラル豊富

たまご(卵):色々な調理法でたんぱく質がとれる

だいず(大豆):たんぱく質の元になる必須アミノ酸豊富

くだもの(果物):ビタミン・ミネラルが多く食物繊維もとれる

1食の中で主食、主菜、副菜を取り揃えるようにしましょう。

次に、体力・身体活動。筋力+歩行力で生活体力をキープしよう

2つ目の提案です。家の外でも中でも、よく動き、よく歩き、2ℓ入りペットボトル1~2本は持ち運べ

る力を保ちましょう。積極的に外出し、家の中でも小まめに動きましょう。前期高齢者は1日7000歩、後期高齢者は1日5000歩が目標です。できるだけ1日1回は外出する習慣を持ちましょう。

要介護にならないための目標値は、男性の場合、握力なら前期高齢者28kg以上、後期24kg以上。歩行速度なら前期1.2m/秒以上、後期1.0m/秒以上。さらに、握力が前期34kg以上、後期29kg以上、また歩行速度が前期1.3m/秒以上、後期1.2m/秒以上であれば安心だと言えます。

最後の提案は社会参加。外出・交流・活動で、人やまちとつながろう

1日1回以上は外出しましょう。閉じこもりを防ぐために買い物などの小さな用事もうまく組み合わせ毎日外に出かけることを目標にします。週1回以上は友人・知人などと交流しましょう。孤立しないために、地域の活動だけでなく友人・知人・ご近所などと交流の機会を持つようにします。月1回以上、楽しさ・やりがいのある活動に参加しましょう。

健康長寿にとって、何と言っても「楽しくてやりがいのある活動」が一番大切です。(文責 榎本 光宏)

第556回研修見学会

2019年11月20日

国会議事堂(衆議院)・憲政記念館

50名の定員で募集を開始、あっという間に定員をオーバーしたため先方をお願い63名に枠を広げたが、8名のキャンセルがあり、結局、参加者は55名となった。

11月20日13時に東京メトロ丸ノ内線国会議事堂前駅に集合。イチョウが黄色く色づき始めた秋晴れの下、一同、国会議事堂に向かった。

①国会議事堂(衆議院)

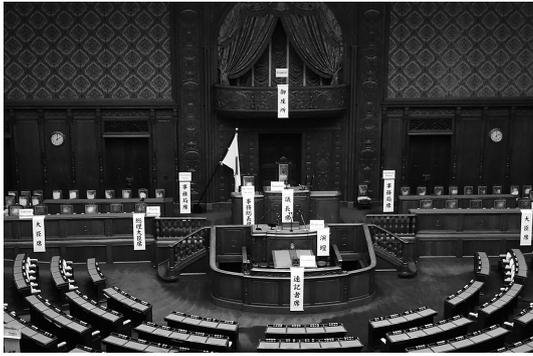
国会議事堂は大正9年(1920年)1月より17年間の建築期間を経て昭和11年(1936年)11月に竣工。同12月の第70回帝国議会より使用され、戦火を免れ今日に至っている。敷地面積は約10万3千㎡、建築面積は延べ約5万3千㎡、中央塔までの高さは約65mある。国会議事堂の正面から見て左側が衆議院、右側が参議院である。

衆議院参観者受付口より入場、手荷物検査や金属探知機の検査を受け、緊張気味に国会議事堂内に入った。国会議事堂は地上3階地下1階建の塔屋付き建物であり、階段で3階まで上がった。廊下には赤絨毯が敷かれ、壁は大理石などの装飾が施され、荘厳な雰囲気包まれていた。廊下の壁の下の方に透かし彫りの金細工の蓋があったが、これはエアコンがなかった時代に、冷房として地下にある氷室から冷気を通した通気口とのことである。

最初に見学したのは、御休所(ごきゅうしょ)。部屋の中には机と椅子が一脚のみ置かれており、ここは天皇陛下しか入れない。天皇陛下は開会式の当日、この御休所にお入り



になり、両院の正副議長が陛下にお目にかかる。ほかの皇族の方々は手前にある皇族室に入る。御休所には入口を囲む大きな大理石の装飾があるが、これは徳島産の一枚の大理石から切り出したものとのこと。また、国会議事堂内の建築資材は、ステンドグラスは英国製、マスターキーと郵便投入箱が米国製であるが、他は全て日本国内より調達したものである。御休所を見学後、赤絨毯の敷かれた廊下を歩き中央広間に向かっ



た。途中で、会議室からある有力議員が出て来ると数名の記者が後を追うというリアルな場面に遭遇した。

中央広間は中央塔の真下にあり、塔の部分まで吹き抜けになっている。天井までの高さは約32mあり法隆寺の五重塔がすっぽり入るといふ。窓と天井にはステンドグラスがはめられ、外光が取り入れられている。広間の3隅には、伊藤博文、板垣退助、大隈重信の銅像があるが、1つの隅は台座のみとなっている。その謂われは「政治に完成形はない」とか、「将来の偉大な政治家のために空けてある」など諸説ありとのことである。

さて、いよいよ、本日の見学のメインである本会議場に向かう。本会議場は正面中央一段高いところに議長席があり、左隣が事務総長席。議長席の上段には天皇陛下の御座所がある。議長席の両側に2列の席があるが前列が国務大臣席で、内閣総理大臣席は左側の議

長席に一番近いところにある。演壇の前には速記者の席がある。議員席は議長席に向かって左から議席数が多い会派から順次、座るのが慣例になっている。2階の最前列は記者席で111席ある。議場全体は厳かな雰囲気にもまれていた。昨日、この場で日米貿易協定が可決された。

1階まで階段を降り、庭を歩いて国会議事堂の前庭に向かった。途中の道には、各都道府県から贈られた木々が南の県から順に植えられていた。

前庭で国会議事堂をバックに集合写真を撮り、約1時間の見学を終了した。

②憲政記念館

国会議事堂見学後、徒歩数分のところにある憲政記念館に移動した。ここは彦根藩上屋敷があった場所で、幕末には井伊直弼が居住していた。当時、表門前にあった江戸名水「櫻の井」を見た後、明治24年(1891年)に設置された全国の標高を決める「日本水準原点」を見て、憲政記念館に向かった。

憲政記念館では明治維新から帝国議会を経て現在の国会に至るまでの歩みを文書類や写真で見ることができ、中でも「新政府綱領八策(船中八策)」や「五箇条の御誓文」は複製品ながら目を引いた。また尾崎行雄に関する展示物を見て、彼が果たした憲政に関わる功績を再認識した。94歳まで衆議院議員を務め95歳で亡くなったが、その一生を憲政に捧げた熱意に改めて敬服した。参加者はそれぞれの興味に応じて見学した後、流れ解散した。一部の方は日枝神社までウォーキングし、懇親会場へ向かった。(窪田 隆)

2019年度「講演会アンケート」の結果

10月30日の講演会の際に実施したアンケート結果の概要をご報告します。今回はアンケート用紙を会報に同封し事前配布、講演会当日の回収のほかFAX受信もしました。

○回答数84人：会員46人(54.8%)会友29人(34.5%)不明9人(10.7%)

17年調査の回答数は74人(会員30人・会友32人・不明12人)、15年調査は45人でした。

断トツ1位の寺島実郎氏の講演は5月の社員総会でのもので来場者も通常の倍近くでした。2年に1度の調査なので、講演時点では未加入だった会員もあり、また講演後の時間経過が長い(記憶が薄れている)講演者のスコアが低くなる傾向が顕著でした。「メディアへの露出度、知名度と明確な相関関係がありそう」という指摘もあり、あくまでも参考指標といったところでしょうか。

会員・会友別では今年1月の熊野英生氏と当日の中島真志氏の会員スコアが会友の約2倍、逆に大石学氏

講演者好感度順位(複数回答)

順位	講師名	演題	分野	人数
1	寺島 実郎	平成後の日本外交、経済、民主主義の行方	政治・外交	63
2	富坂 聡	米中貿易戦争の深層～その内実と今後の動向	国際情勢	43
3	郷原 信郎	カビ型不正と企業のコンプライアンス	企業経営	39
4	五百旗頭 真	激動の世界と日本	国際情勢	35
4	丹羽 宇一郎	今、日本に、我々に求められること	企業経営	35
6	大石 学	新しい江戸のイメージ～封建制からアーリーモダンへ	歴史	34
7	熊野 英生	今年の日本経済の展望	経済・産業	29
8	中島 真志	仮想通貨からブロックチェーンへ	経済・産業	27
8	瀬木 比呂志	日本の司法の問題点	司法・法曹	27
10	原島 博	老いとは何かを考える	医療・健康	23

と中野聡氏は会友スコアが会員を上回りました。

聞きたい分野(複数回答)

1位 国際情勢 2位 政治・外交 3位 経済・産業 4位 歴史 5位 企業経営 6位 医療・健康 7位 芸術・文化 8位 司法・法曹 9位 科学 <以下略>

上位4分野は前回と同じでしたが、「国際情勢4→1」「政治・外交2→2」「経済・産業1→3」「歴史3→4」と微妙に順位が入れ替わりました。トップの「国際情勢」は関心の高まりを反映したものと思われます。会員で2位の「経済・産業」が会友では7位、会友3位の「医療・

健康」が会員では7位となるなど、会員・会友の関心分野の相違も見られました。

聞いてみたい講師・テーマ等

会員からは多岐にわたる講演テーマが、また会友からは主に希望講師名とテーマが寄せられました。一方で、講師紹介の記述はほとんどありませんでした。

また、自由記入では概ね現在の運営を評価する回答でしたが、毎回アンケートの実施や質疑応答時間の確保、冒頭の講師紹介の簡素化などの提案がありました。

(講演会委員長 水野 誠一)

中山 祐伸

今年(2019年)は人類が月面に立って50年になる。記念行事もいろいろ行われたが、私も当時のことを思い出し、感慨にふけている。

私の成長期は、ちょうど宇宙開発の成長期でもあった。ソ連の人工衛星・スプートニクの登場は小学校六年生の秋だった。突然のニュースだったので、大変驚くとともに、「いまや人類が宇宙に進出する時が来たのだ」とのニュース解説を、わくわくしながら聞き入っていた。翌月ライカ犬を乗せたスプートニク2号が登場し、私の宇宙開発への期待感は大きく膨らんだ。世の中の受け止め方も同様だったのではないかと。翌年が成年だったので、私は年賀状用に人工衛星で飛ぶライカ犬の版画を彫った。

1950年代後半に始まった宇宙開発は、冷戦下の状況を反映し、米ソの競争になった。当初はソ連が大きくリードした。ガガーリンによる人類初の宇宙飛行、ロケットの月への打ち込み、月の裏側の撮影など、ことごとくソ連が先に成功している。日本では多くの人が、ソ連がそのままずっとリードし続けると思っていたようだし、私もそう思っていた。さらにソ連が宇宙開発・科学技術開発での力を背景に国際政治でもアメリカを圧倒するのでは、との見方も強かったのではないかと。当時は米ソ対立が激しく、その頂点としてキューバ危機も起こっている。

ソ連は宇宙開発において秘密主義を貫き、成功を見極めたところで発表する傾向があった。一方アメリカは計画時点からかなりの内容を公表し、ロケットの発射も公開で行なった。これではソ連が断然有利と思った。ところが月着陸はアメリカが先に成功した。私は当然ソ連がアメリカの計画を知り先手を打つように行動すると思っていたので、意外だった。しかし後で、米ソの国力が圧倒的に違っており、ソ

連の当初の先行は一点集中によるもので長続きするものでなかったことを知った。

1969年7月のアポロ11号月面着陸は中継で見ることが出来た。アームストロング船長が月面に降り立つシーンにはその言葉とともに、特に感動した。それにしてもアメリカ流の情報公開の見事さに圧倒された。星条旗が月面に立てられ、ニクソン大統領はアームストロング船長と直接対話した。それらすべてが放送された。ソ連の閉鎖的な体制では人類の月旅行を行なったにしても、あれほど見事に世界に発信できなかったろう。もっともあれがアメリカ流の宣伝でもあったのだ。

20年ほど前、アポロ計画の実務責任者であるフォン・ブラウン博士が書いたアポロ計画を紹介した『宇宙に挑む』を読んだ。それには、アポロ宇宙船の飛行計画などがかなり詳しく書かれている。実際の飛行はそれに基づいて行なわれたのだ。そして驚くべきことに、この本はアポロ11号の飛行より2年前に雑誌に連載されたものをまとめたものだった。アメリカはそこまで公表していたのだ。ソ連が追ってくる力のないことも知っていたのだろう。

アポロ計画で思い出深いことがもう一つある。アポロ11号の露払いとして前年の12月に月周回飛行をしたアポロ8号の船長は、フランク・ボーマンだ。私はちょうどそのときアーサー・クラークの『宇宙のオデッセイ2001』を読んでいた。そこに出てくる宇宙船ディスカバリー号の船長は、なんとデヴィッド・ボーマンという名前だ。彼は宇宙の彼方へ消えてゆき地球に戻れないのだ。船長の姓が同じなので、私はアポロ8号の運命を心配した。無事に帰還したときはほっとした。

棋友会

第4回将棋大会結果

11月3日 文京区民センター
参加者：10名

優勝 藤間孝雄 (元カナデン) 2期連続優勝
準優勝 牛木昭喜 (元ビジョン)
第3位 尾崎 徹 (元住友三井オートサービス)
第4位 小森克紀 (元東電広告)

3位戦優勝 鈴木文明 (現鴨川グランドホテル)

オープン参加画友会 日展鑑賞会

日時：11月11日 14時～16時
 場所：国立新美術館

昨年が続いて、画友会講師の松田茂先生（日展会員・東光会副理事長）の解説をいただきながら「改組第6回日本美術展覧会」の鑑賞会を開催しました。参加者は画友会以外のメンバーを含めて14名でした。最初に先生から日展の歴史などを説明いただき（通算すると112回となる）、日本画～洋画～書道の各部を鑑賞しました。主として内閣総理大臣賞などの各種受賞作品や、審査員・会員の作品など中心に見ていきました。他にも彫刻や工芸の部門があり、全部を見るには相当の時間を要するものと思われました。松田先生は「阿蘇中岳」を出品されていますが、今回の特記事項としては画友会の藤井真之さんが8回目の入選を果たされていることが挙げられます。（城戸崎雅崇）



「阿蘇中岳」 松田茂先生



「路上」 藤井真之

第235回監査懇話会ゴルフ大会

11月5日(火)小田急藤沢ゴルフクラブで第235回監査懇話会ゴルフ大会が開催されました。今年は度重なる台風被害に悩まされましたが、見事な快晴の秋空のもと素晴らしいコースコンディションに恵まれました。ゴルフを愛する13名(初参加1名)の方が参加し熱戦を繰り広げた結果は次の通りです。(新ペリア方式)

順位	氏名	OUT	IN	GROSS	HC	NET
優勝	丸地 能弘	54	52	106	30.0	76.0
準優勝	伊藤 國光	53	50	103	26.4	76.6
3位	亀澤 宣秀	44	51	95	18.0	77.0

バスグロは94で回った金馬さん、ゴルフ場提供のラッキーセブン賞日本酒は関根へ。

高齢化によりゴルフは好きだが体調と体力に自信がなくて残念ですという皆さんが増えています。健康寿命をキープする為にも好きなゴルフを続けるつもりで健康に留意いただきたく思います。また、腕自慢の現役監査役の皆さんに多数参加いただけますように、株主総会準備の監査役業務都合等を勘案し、次回はGW直前の来年4月28日(火)習志野CCで開催します。今年のZOZOカップでタイガー・ウッズや松山英樹が活躍したチャンピオンコースに是非、挑戦してください。詳細はあらためてご案内いたします。（ゴルフ会委員長 関根 紳仁）



よきメンバーに恵まれてあり得ないことがアリエルとは望外の幸せです！！
 「秋空に入魂一滴 ヴィクトリー」(丸地)



鈴木彬画伯作 優勝の丸地さん

事務局通信



◆行事報告	出席者
第169回理事会 11月14日(木)10:00~12:00 文京区民センター	13
会報委員会 編集 11月6日(木)10:00~12:00 事務局 校正 11月18日(月)14:00~16:00 事務局	6 7
広報委員会 11月6日(木)13:30~17:00 文京区民センター	7
顧問懇談会 11月19日(火)11:45~13:45 文京シビックセンター	18
◇一般部会 第556回研修見学会 11月20日(水)13:00~15:00 国会議事堂(衆議院) 憲政記念館	55
第764回講演会 11月13日(水)14:00~16:00 日比谷図書文化館 (他定期:1名、特別B:1名) 講師 東京都健康長寿医療センター研究所 副所長 新開省二氏 演題 科学的根拠に基づく健康長寿新ガイドライン ~健康長寿実現のために	70
第235回ゴルフ会 11月5日(火)9:35~ 小田急藤沢ゴルフクラブ	13
◇監査部会 第325回監査セミナー 11月1日(金)14:30~17:00 スカイホール (他特別B:1名) 講師 早稲田大学法学学院教授 尾崎安史氏 テーマ 2019年度の株主総会を顧みて ~6月に開催された上場企業の株主総会を対象に~	62
19年度第5回監査基礎講座 11月22日(金)14:00~17:00 文京シビックセンター 講師 シンバイオ製薬(株)監査役 渡部 潔氏 テーマ 内部統制と監査役役割	29
19年度第3回会計基礎講座 11月26日(火)14:00~17:00 文京区民センター 講師 (株)ABC店舗常勤監査役 石北俊彦氏 テーマ 税務会計と税務申告	23
第232回監査実務研究会 11月21日(木)14:00~17:00 文京区民センター (他特別B:1名) 問題提起者 元トーセイ(株)常勤監査役 本田安弘氏 コーディネータ 元(株)トライアイズ常勤監査役 古川孝宏氏 テーマ 第三者委員会報告等に見る監査役責任・課題及び対処策についての一提案	44
第81回スタディグループ分科会 11月14日(木)14:30~17:00 文京区民センター (他特別B:2名)	30

発表者 リーダー/コーディネータ 日本鑄造(株)常勤監査役 阿部俊彦氏 メンバー 東京パワーテクノロジー(株)常任監査役 松下洋二氏 兼松コミュニケーションズ(株)常勤監査役 並木雅史氏 王子ネピア(株)常勤監査役 村田耕治氏 監査役と会計監査人についての考察	
テーマ 第84回監査技術ゼミ 11月8日(金)14:00~17:00 文京シビックセンター 講師 出澤総合法律事務所弁護士 丸野登紀子氏 テーマ 労務管理と内部通報窓口の運用 ~ハラスメント対応を中心に~ 監査等委員(会)職務確認書委員会 11月12日(火)13:30~17:00 事務局 監査役職務確認書委員会 11月6日(水)13:30~17:00 事務局 11月20日(水)13:30~17:00 事務局 取締役職務執行確認書委員会 11月12日(火)10:00~12:00 事務局	48
◇生涯学習部会 写友会 例会 11月8日(金)13:30~17:00 文京区民センター 撮影会 11月27日(水)10:00~ ふなばしアンデルセン公園 画友会 鑑賞会 11月11日(月)14:00~16:00 新国立美術館 例会 11月24日(日)13:00~17:00 文京シビック・アトリエ 句遊会 例会 11月6日(水)14:00~16:00 菱友会会議室 楽友会 例会 11月28日(木)14:00~17:00 浅草教会 棋友会 大会 11月3日(日)12:00~17:00 文京区民センター 例会 11月26日(火)13:00~17:00 東京六甲クラブ	17 13 14 9 7 21 10 10
◇同好会 声友会 11月12日(火)13:00~16:00 (銀座)505 楽器演奏同好会 11月17日(日)10:00~12:00 横浜練習会場 エッセイクラブ 11月26日(火)11:30~14:30 如水会館 ウォーキング同好会 11月2日(土)9:30~12:00 勝どき~豊洲 江戸文化研究会 11月16日(土)15:00~17:00 福祉センター江戸川橋	8 10 9 10
◆会員・会友異動 (新入会友) ○池野淳一 元SMBCコンシューマーファイナンス(株) 紹介:宗 廣信氏 (再入会会友) ○北條幸一 元日本鑄造(株)	

会 員	会 友	計
201	144	345

2019.11月末現在

編集後記

☆令和最初の新年を迎えました。東京五輪の年でもあります。昨年から引き続き、スポーツを存分に楽しめる年になりそうです。ただ「昭和10年代初めに似る」との指摘があります。表向きは平和で国民がベルリン五輪や大相撲に熱狂し、その裏では、国家総動員法が成立し、政治は軍部の独走に引きずられ、国際的に孤立し、戦争へ地獄の道を通った歴史の事です。この指摘が杞憂に終わるように、国内外の政治・国際・経済の動きに目を凝らす1年にしていきたいものです。☆研修見学会は国会議事堂でした。前記にちなんで言えば、奇しくもベルリン五輪開催の昭和11年(1936年)の完成、との事。建築資材は一部を除いて、大理石を含め全て国産品といい、当時の日本人が感じたであろう誇らしさは今に引き継がれます。次いで見学した憲政記念館は戦前、軍部を批判した尾崎行雄の記念財団に由来します。☆監査セミナーでは、尾崎早大教授が株主総会に向けて監査役が果たすべき役割を熱く語られました。監査役への貴重な応援団の1人と認識しました。☆世の中の動きに対応し、足元の家庭生活をも、こなすのに必要なのは健康と体力。講演会では新開副所長が健康余命を延ばすための秘訣、「栄養」「運動」「社会参加」の三本柱を豊富な研究データから話されました。仲間が必要な「社会参加」は当会の種々の活動に出ることで十分に果たされそうです。今年も皆さんの積極的な活動に期待します。(清水 光雄)

生涯学習部会コーナー



句遊会

十一月詠草

兼題：侘助、障子、当季雑詠

侘助のたたずむ葉陰仄明かり

佐藤 政百

侘助や座敷わらしに一枝を

安井 正浩

侘助を活ける少女のあつけらかな

城戸崎雅崇

枯れ色の破れ障子に猫の顔

生江沢五風

障子閉めお茶一杯の穏やかさ

大仲 正敏

眠気呼ぶ障子に踊る庭の木々

森 邦彦

ミステリー障子に映る人の影

川田 勝美

雁の列銀白夜空登り行く

中山 知祐

鯛焼屋手際に見とれ順を待つ

石原 克己

スプリングラー無き首里城降れ秋の雨

眞田 宗興

画友会

合同展出品作

『成就院の紫陽花』

鈴木 彬



△作者からの一言▽

私は似顔絵をよく描きますが、顔が画板で、ここに眉毛、眼、鼻、口、耳の僅か5つの部品が並んでいるだけで、世界70億種類の顔が出来るのだから驚異です、毎日人の顔をつぶさに観察したら、鼻だけでも凄い種類です、上手く書けないのは腕ではなく観察力不足です、長くやっているに似る率が上がって来るから楽しいデス、笑顔が素晴らしい人になりたいと思います