

平成28年度から 軽自動車税の税率が変わります

地方税法の改正に伴い、平成28年度以降の軽自動車税の税率が変更になります。車両の種類や最初の新規検査年月によって、適用される税率が異なります。

- 原動機付自転車、小型特殊自動車、二輪車など

平成28年度課税から次のとおりとなります。

表1 原動機付自転車、二輪車など

車種区分	税率(年額)	
原動機付自転車	50cc以下	2,000円
	50cc超 90cc以下	2,000円
	90cc超 125cc以下	2,400円
	ミニカー	3,700円
軽二輪	125cc超 250cc以下	3,600円
小型二輪	250cc超	6,000円
小型特殊自動車	農耕用(トラクターなど)	2,400円
	その他(フォークリフトなど)	5,900円

- 三輪・四輪の軽自動車

最初の新規検査日により、次の①、②、③のいずれかの税率で課税されます。

※最初の新規検査とは、今までに車両番号の指定を受けたことのない軽自動車を、新たに使用しようとするときに受ける検査です。新規検査の年月は自動車検査証に記載されています。

- ① 新規検査が平成27年3月以前の車両
検査から13年を経過するまでは現行税額のままです。
- ② 新規検査が平成27年4月以降の車両
新税額が適用されます。
- ③ 新規検査後13年を経過した車両
経年重課の税額が適用されます。

表2 軽自動車

車種区分	乗用	貨物用	税率(年額)		
			① 新規検査が平成27年3月以前の車両	② 新規検査が平成27年4月以降の車両	③ 新規検査後13年を経過した車両
四輪以上	乗用	自家用	7,200円	10,800円	12,900円
		営業用	5,500円	6,900円	8,200円
	貨物用	自家用	4,000円	5,000円	6,000円
		営業用	3,000円	3,800円	4,500円
三輪			3,100円	3,900円	4,600円

- グリーン化特例の適用

平成27年4月1日から平成28年3月31日までに最初の新規検査を受けた三輪および四輪の軽自動車は排出ガス、燃費性能の優れた環境負荷の小さい車については、平成28年度に限りグリーン化特例(軽課税率)が適用されます。

- ◆ 軽課①
電気自動車および天然ガス軽自動車(平成21年排出ガス基準10%低減)

- ◆ 軽課②
▽ 乗用 平成17年排出ガス基準75%低減達成かつ平成32年度燃費基準+20%達成車
▽ 貨物 平成17年排出ガス基準75%低減達成かつ平成27年度燃費基準+35%達成車
- ◆ 軽課③
▽ 乗用 平成17年排出ガス基準75%低減達成かつ平成32年度燃費基準達成車
▽ 貨物 平成17年排出ガス基準75%低減達成かつ平成27年度燃費基準+15%達成車

表3 軽自動車のグリーン化特例(軽課)

車種区分	乗用	貨物用	税率(年額)		
			軽課①	軽課②	軽課③
四輪以上	乗用	自家用	2,700円	5,400円	8,100円
		営業用	1,800円	3,500円	5,200円
	貨物用	自家用	1,300円	2,500円	3,800円
		営業用	1,000円	1,900円	2,900円
三輪			1,000円	2,000円	3,000円

※軽課②、軽課③については、ガソリンを内燃機関の燃料とする軽自動車に限ります。燃費基準の達成状況は、自動車検査証の備考欄に記載されています。



著：串間市民病院 麻酔科
田原 正路 Masamichi Tahara

食事の最初のほうに 野菜を食べる

当院の手術は大部分が午後からスタートのため、午前中は術前・術後診察や健診、禁煙外来、内科外来などに従事しています。前回のこの講座担当時は動脈硬化症についてお話しさせていただきました。今回は健診に関連したメタボリックシンドロームについて少しお話しさせていただきます。

「メタボリックシンドローム」とは？

メタボリックシンドロームという言葉は、かなり一般の方にも浸透してきていると思いますが、いま一度、簡単に説明させていただきますと、内臓脂肪が原因で高血糖、脂質異常、高血圧などを引き起こし、それらが重複した場合には動脈硬化が進行し、心筋梗塞や狭心症、脳卒中などの命に関わる、あるいは後遺症を残す心血管系の疾患に罹患する可能性が高くなるもので、その原因は生活習慣がひとつと考えられています。

生活習慣が原因であるならば、生活習慣を改善すればいいわけです。しかし、健康診断時に「メタボですよ。予備軍ですよ。食事と運動などの生活習慣の改善をしてください」と言われても、今すぐどうかなるという危機感が少なく症状も

ないことや、我慢して生活習慣を改善しても、長生きが保障されるわけではないので、生活習慣を改善するつもりはないという方もいますし、改善をしたほうがいいと思っても、面倒・おっくうなどでなかなか改善に結びついていない方がいらっしゃるのも事実です。

メタボリックシンドロームの本質は？

血糖値の上昇はインスリンというホルモンを分泌させます。そのインスリンによって糖は細胞内に取り込まれ、糖がエネルギーとして使用されるのです。

ところが、エネルギーとして使われず余った糖は中性脂肪へ変わり、脂肪細胞に蓄えられていきます。つまり、食後の過剰な高血糖が肥満・内臓脂肪をつくるわけです。

生活習慣の改善

具体的な生活習慣の改善とは①運動②食事として、喫煙している方は禁煙を推奨されています。そこで、今回は生活習慣の改善を始めるきっかけとして、食事療法の一つの方法、食事の最初のほうに野菜を食べる食事法をご紹介します。

ある研究によると、ご飯を先に食べるのに比べ、野菜サラダを先に食べてからご飯を食べるのでは食後の血糖上昇がゆる

つくりとなり、食後血糖のピーク値も抑えられます。そのメカニズムは食物繊維が糖質の吸収を遅らせることが考えられています。つまり、その食事はメタボリックシンドロームの本質である食後の高血糖が抑えられ、内臓脂肪を蓄えにくくなるのです。また、何よりも野菜は低カロリーです。よく噛むことで、満腹感も得られますので、食事の全量も減る可能性があり、総摂取カロリーを減らすことで溜め込んだ脂肪をエネルギーとして消費することにもなり、内臓脂肪を減らすことができます。

もちろん、不向きな方や、効果が十分な方もいらっしゃると思いますが、まずはここから始めてはいかがでしょうか？ちなみに私もメタボリックシンドロームなので、心がけていますが、どうやら別な理由もあるので、今のところ十分な効果が得られていません。さらなる生活習慣を改善する努力が必要と思われるます。

