



バックナンバーは
こちらから！

財務

アパート経営でできる所得税対策とは？ 押さえておきたい具体策とポイント

賃貸経営は、安定収入を生み出す事業であると同時に、所得税対策の面でも大きなメリットがあります。ただし、「節税になる」と漠然と理解しているだけでは、本来活用できる制度を十分に活かせていない可能性もあります。

■なぜアパート経営が所得税対策になるのか

所得税は、給与や事業などの「課税所得」に対して課税されます。アパート経営の場合、家賃収入から必要経費を差し引いた「不動産所得」が課税対象です。

ここで重要なのは、「実際に手元から現金が出ていなくても、経費として計上できるものがある」という点です。その代表例が減価償却費です。

建物は年数の経過とともに価値が減少すると考えられ、その分を毎年経費として計上できます。これは実際の支出を伴わないため、手元資金を確保しながら課税所得を抑えることが可能になります。

■代表的な所得税対策の具体例

①減価償却の活用

建物部分は法定耐用年数に応じて償却できます。特に中古物件の場合、耐用年数が短く設定されることがあり、初期の償却額が大きくなるケースもあります。取得時の戦略次第で、初期数年間の税負担を軽減できる可能性があります。

②経費計上の徹底

修繕費、管理費、保険料、税理士報酬、ローン利息などは必要経費になります。特に建物修繕については、「修繕費」としてその年に全額経費計上できるのが「資本的支出」として減価償却扱いになるのかで税額は大きく変わります。適切な判断が重要です。



③ 損益通算

不動産所得が赤字になった場合、給与所得など他の所得と損益通算できるケースがあります。これにより、全体の課税所得を圧縮できる可能性があります。ただし、土地取得のための借入金利息などは対象外になる場合もあるため、内容の精査が必要です。

④ 青色申告特別控除

一定の帳簿付けや申告要件を満たせば、最大65万円の控除が受けられます。規模要件（事業的規模）を満たしているかどうかを確認しておきたいポイントです。

■注意したいポイント

節税だけを目的に無理な投資を行うのは本末転倒です。重要なのは「税引後の手取り収益」を最大化すること。空室リスクや修繕費の増加を無視してしまうと、結果的に資金繰りを圧迫することもあります。

また、税制は改正が頻繁に行われます。近年も評価方法や控除制度の見直しが行われており、最新情報を踏まえた判断が求められます。

■建物の価値維持も税務戦略の一部

長期的な視点で見ると、適切な修繕や外壁塗装、防水工事などを計画的に実施することは、物件価値の維持だけでなく、経費計上の観点からも重要です。突発的な大規模修繕ではなく、計画的なメンテナンスにより収支の安定化と税務コントロールを図ることが、堅実な経営につながります。

健康

軽いストレッチが血糖値対策につながる？

食後に血糖値が急上昇する「血糖値スパイク」は、健康維持の面から近年注目されています。血糖値の乱高下が続くと、血管への負担が大きくなるともいわれており、日頃からの生活習慣の見直しが大切です。

血糖値対策という点、食事制限や激しい運動をイメージする方も多いかもしれませんが、しかし最近では、軽いストレッチのような無理のない運動も、血糖値コントロールに役立つ可能性があるとして注目されています。

一般的に、筋肉を動かすことで血液中の糖が使われやすくなり、血糖値の上昇を抑える効果が期待されています。ウォーキングや筋力トレーニングほど強い運動ではなくても、身体をこまめに動かすことで体が健康維持につながると考えられています。

特に食後の軽いストレッチがおすすです。食後30分から1時間ほどのタイミングで身体を動かすことで、血糖値の急上昇を和らげる助けになる可能性があります。

椅子に座ったままできる簡単ストレッチ

① 背中を丸めながら足首に手を伸ばし、背中や腰をゆっくり伸ばす。

② 脚を軽く開いて前に倒れ、股関節まわりを伸ばす。

③ 片足を反対側の膝に乗せて前傾し、お尻まわりの筋肉をほぐす。

どの動きも10秒程度を目安に、無理のない範囲で行うことが大切です。痛みを感じるほど伸ばす必要はありません。呼吸を止めず、リラックスしながら続けることがポイントです。

「運動は苦手」「忙しくて時間が取れない」という方でも、ストレッチなら始めやすいのではないのでしょうか。毎日の生活の中に身体を動かす習慣を取り入れることで、健康維持への第一歩につながります。

