



財務

いらない土地を手放す4つの方法と注意点

近年、「相続で取得したが使い道がない」「維持費ばかりかかる」といった理由で、土地を手放したいと考える方が増えています。固定資産税や草刈り・境界管理など、所有し続けるだけで費用や手間が発生するため、「何とかしたい」と感じるのも当然です。



① 不動産会社に売却する

もともと一般的なのが、不動産会社を通じて売却です。仲介会社に依頼して買主を探す方法のほか、業者が直接買い取る「買取」もあります。

仲介は高値で売れる可能性がありますが、買い手が見つかるまで時間がかかる場合もあります。早期に現金化した場合は、やや価格は下がるものの「買取」を選ぶのも一案です。いずれにしても、売却前には境界の確定や登記内容の確認を行い、トラブルを未然に防ぐことが大切です。

② 相続土地国庫帰属制度を利用する

2023 年から始まった新しい制度で、相続などで取得した土地を、一定の要件を満たせば国に引き取ってもらうことができます。

ただし、誰でも無条件に引き渡せるわけではなく、建物が建っていないことや、隣地との境界が明確であること、土壌汚染がないことなど、細かな基準があります。さらに申請時には審査料、承認後には負担金の納付が必要です。

維持困難な山林や農地を相続して困っている場合などには有効ですが、条件を満たせない土地も多いため、事前に法務局や専門家へ相談することが欠かせません。

③ 寄付する

公共団体や NPO 法人、地域の自治体などに寄付をする方法もあります。ただし、寄付を受け入れてもらえるかどうかは、土地の立地や管理負担によって大きく異なります。たとえば、利用価値の低い山林や傾斜地などは、維持費がかかるため受け取りを断られることが多いのが実情です。寄付を検討する際は、土地を活用したい団体を見つけ、具体的な利用目的や手続きについて事前に確認しておきましょう。

④ 無償譲渡・隣地への売却

買い手が見つからない場合でも、隣地の所有者にとっては有効活用できるケースがあります。

たとえば、駐車場を広げたい、家庭菜園を拡張したいと考える隣地所有者に無償譲渡や低価格での売却を持ちかけることで、双方にメリットが生まれることもあります。ただし、境界の確定や測量、契約書の作成は必ず専門家を通じて行うようにしましょう。「近所だから」と口約束で進めてしまうと、のちのち境界や権利関係で揉めることがあります。

土地を手放す前に確認すべきポイント

どの方法を選ぶにしても、まずは「土地の現状」を正確に把握することが出発点です。

登記簿の名義が古いままになっていないか、境界が不明確になっていないかを確認し、必要であれば司法書士や土地家屋調査士に依頼しましょう。さらに、固定資産税評価額や過去の登記情報も整理しておく、売却や譲渡の際にスムーズです。

健康

「内臓脂肪レベル」を

味方につけて、からだをアップデート



内臓脂肪とは？

お腹の奥、臓器のすき間を埋めるように蓄積する脂肪が内臓脂肪です。過剰にたまる、循環器系疾患など生活習慣病の発症リスクを高めると報告されています。

内臓脂肪は男性や中高年層につきやすく、皮下脂肪に比べて短期間で増減しやすいのが特徴。つまり、正しいケアを続ければ成果を感じやすい「攻めどころ」でもあります。

数字で把握する「内臓脂肪レベル」

医療現場では腹部CTで内臓脂肪面積を計測し、100 cm² 超でハイリスクと判断します。これを家庭で簡単に置き換えたのが「内臓脂肪レベル」。体組成計が測定した電気抵抗値に年齢・性別などの情報を加味し、1559 のスコアで「標準・やや過剰・過剰」の3段階評価を提示します。数字は変化を実感しやすい指標。月に一度測定しグラフ化することで行動のモチベーションが持続します。

改善アプローチ

① 有酸素運動を20分以上

ウォーキングや軽いジョギングは、開始後20分ほどで内臓脂肪がエネルギー源として使われやすくなります。週3回、リズム良く続けるのがコツです。

② 食習慣のアップデート

アルコールの摂り過ぎや高糖質・高脂質の食事は内臓脂肪の蓄積を加速させます。主食は精製度の低い穀物を選び、揚げ物・甘い飲料は回数と量を意識して「減らすより、置き換える」発想を。

③ 計測↓記録↓振り返り

体組成計で計測したら、スマホアプリや手帳に必ず記録。数字の推移は努力が見える化される成功体験で。

