

### ☆平成27年度に向けた補助金・助成金、募集開始☆

年度内に処理しなければならない業務に追われ、3月はあっという間に過ぎていってしまう…という感が強いのですが、平成26年度補正予算案、平成27年度予算案決定にともない、新年度に向けた補助金・助成金の概要が発表され、順次募集が始まっています。

事業展開に向けて資金投入を検討している事業主様にとってはひとつのチャンスです。事業計画に合致したものがありませんでしたら、応募を検討されてはいかがでしょうか。

#### ○小規模事業者持続化補助金

(チラシ・HP作成、店舗改装等販路開拓支援)

受付締切：平成27年3月27日（第1次）

平成27年5月27日（第2次）

補助率：2/3以内

上限額：50万円（100万円）

#### ○創業・第二創業促進補助金

(新商品・サービス提供の創業者、新分野に挑戦する第二創業者への支援)

応募締切：平成27年3月31日

補助率：2/3

金額：100万円以上～200万円以内

#### ○新製品・新技術開発助成事業

(自社による新製品・新技術の研究開発支援)

申込締切：平成27年4月30日

助成率：1/2以内

限度額：1,500万円

#### ○ものづくり・商業・サービス革新補助金

(革新的な設備投資やサービス・試作品開発支援)

応募締切：平成27年5月8日

補助率：2/3

補助上限：1,000万円

#### ○東京都地域中小企業応援ファンド

(都市課題解決型ビジネス、地域資源活用型ビジネス支援)

申込締切：平成27年5月15日

助成率：1/2以内

限度額：800万円

中小企業・小規模事業者向け情報サイト「ミラサポ」  
<<https://www.mirasapo.jp/>>では、全国の最新支援施策を紹介しており情報収集に便利です。

そして、当事務所では事業計画の立案、補助金・助成金の申請をお手伝いしております。お気軽にご相談ください。

### ☆コラム（飯島のつぶやき）☆

#### 睡眠健康法

風邪やインフルエンザがまだまだ流行っています。今回はその予防法をご紹介します。

私たちが毎日必ず行う睡眠。実はこれが鍵なのです。皆さんの中には睡眠は毎日5時間ほどという方も多いのではないでしょうか？「忙しくて寝る時間がない！」「もう身体が慣れてるから大丈夫だ！」という方もいるか思います。

しかし、睡眠を疎かにすることは、その他のあらゆることをも疎かにすることに繋がっているということが研究によってわかってきました。このことは、特に免疫システムにおいて顕著に表れます。十分な睡眠は健全な免疫システムによる抵抗力を作り出すひとつの重要な鍵となる一方で、寝不足は病気にかかる可能性を高め、その挙げ句、仕事の欠勤日が増えるという結果に繋がります。

実際に、睡眠時間が約5時間もしくはそれ以下の人たちは、睡眠時間が約7時間半の人たちに比べて、仕事を年間5日以上多く休むという結果が出ております。

また、7時間未満の睡眠しか取っていない人は、平均約8時間の睡眠を取っている人に比べ3倍も風邪にかかりやすいという結果が出ております。

様々な種類の免疫細胞の働きがピークに達するのは、夜、睡眠の初期段階、特に徐波睡眠の最中です。

成長ホルモンの分泌量がピークに達すると同時に、ストレスホルモンの分泌が減退します。そして、睡眠不足はこれと逆の効果をもたらす、たった一晚の睡眠不足でさえも免疫システムに悪影響を与えてしまいます。

さらに、一晚の徹夜だけでストレスホルモンであるコルチゾール値を約50%も上昇させてしまいます。

コルチゾール値が高いと免疫力は低下します。だから、睡眠不足で疲れが溜まりに溜まっている人は風邪やインフルエンザにかかりやすいのです。

多忙を極める毎日だとは思いますが、皆さんの心と身体の美と健康のために、1時間でも長く睡眠時間を取るよう心がけてください！

私も毎晩午前0時までには寝よう心掛けています。

#### 今月の一言

『大変』というのは、大きく変わるという意味。  
だからピンチはチャンスの前触れなんだ。』

東北楽天イーグルスチーム結成9年目にして初の日本一に導いた快挙。プロ野球監督星野仙一氏の言葉です。当事務所も大きく変わろうとしております。