



\*~\*.....\*~\*

▼△ 心身ともに健康になれるウォーキング △▼

\*~\*.....\*~\*

『ウォーキング』老若男女を問わず行うことができ、健康増進や生活習慣病予防のための運動の筆頭に挙げられます。

長時間歩くことで有酸素性運動になり、有酸素性運動は継続時間が長くなるほど脂肪をエネルギーとして利用するので、体脂肪の減少による肥満解消や血中の中性脂肪の減少、血圧や血糖値の改善に効果があることが分かっています。さらに心肺機能の改善や骨粗鬆症の予防などの効果もあります。

そんなウォーキングですが、ここで、ドイツでの研究になりますが、都市部と自然の中をそれぞれ1時間散歩した際の脳の扁桃体への影響を比較した実験を紹介します。扁桃体とは、脳の左右にある神経細胞の集まりで、脳内で情動の中核とも呼ばれ、不安や恐怖などの感情を感じた時に活動することが知られています。

マックス・プランク人間発達研究所の博士研究員であるソーニャ・スディマック氏らの研究チームが、健康な被験者 63 名を男女比が均等になるよう2グループに分け、一方を「ベルリン近郊の森林地帯・グリューネヴァルト」で、もう一方を「交通量が多くショッピングモールなどがあるベルリンの都市部」で1時間散歩させ、脳の状態をfMRI スキャンで確認したというものです。

実験データを分析した結果、森を散歩したグループは扁桃体の活動が低下しました。都市部を散歩したグループも、扁桃体の活動に変化がみられなかったものの安定したということです。

チームは論文で、「私たちの研究により、1時間自然に触れることでストレスに関連する脳の扁桃体の活動が低下し、精神的な健康に良い影響を与えることが明らかになった」と結論づけています。

せっかくウォーキングをするなら、都市部もいいですが、大きな公園や森など自然が豊かなところがよりいいというわけです。

習慣化することが大切ですので、歩数計で記録を残したり、日本一周などの目標を立てたり、携帯音楽プレイヤーで気分を変えたりする工夫もしてみましょう。

また最近ではインターネット上に記録を残したり目標達成率を計算したり同好の方と交流して励まし合えるような支援サイトもありますので、上手に利用されることをお勧めします。

\*~\*.....\*~\*

▼△ 相続土地国庫帰属制度がスタート △▼

\*~\*.....\*~\*

土地を相続したものの、「遠くに住んでいて利用する予定がない」「周りに迷惑がかからないようにきちんと管理するのは経済的な負担が大きい…」。そのような理由で相続した土地を手放したいとき、土地を国に引き渡すことができる「相続土地国庫帰属制度」が4月27日から始まります。

相続によって取得した土地は、住む、誰かに貸す、売却するなど自分で活用することが考えられます。

しかし、活用も売却もできない場合があります。これまでは、相続財産に不要な土地があってもその土地だけを放棄することができず、土地を含め全て相続するか、他の資産も含め全て相続放棄をするかしかありませんでした。昨今、相続の際に登記がされないまま土地が放置される「所有者不明土地」が増え社会問題となっており、これを予防するための方策として、相続登記の申請の義務化などとあわせて、相続した土地の所有権を国庫に帰属させることができる「相続土地国庫帰属制度」が創設されることになりました。

■引き渡せる土地の要件は？制度の開始前（2023年4月27日より前）に相続した土地でも申請できます。

ただ、どのような土地でも国に引き渡せるということではなく、その土地に建物が無いことなど、引き取れない土地の要件が次のように定められています。

(1) 申請の段階で却下となる土地

- ・建物がある土地
- ・担保権や使用収益権が設定されている土地
- ・他人の利用が予定されている土地
- ・特定の有害物質によって土壌汚染されている土地
- ・境界が明らかでない土地・所有権の存否や範囲について争いがある土地

(2) 該当すると判断された場合に不承認となる土地

- ・一定の勾配・高さの崖があって、管理に過大な費用・労力がかかる土地
- ・土地の管理・処分を阻害する有体物が地上にある土地
- ・土地の管理・処分のために、除去しなければいけない有体物が地下にある土地
- ・隣接する土地の所有者等との争訟によらなければ管理・処分ができない土地
- ・その他、通常の管理・処分に当たって過大な費用・労力がかかる土地

■費用はどのくらいかかる？

申請する際には審査手数料を納付する必要があります（金額は未定。間もなく決定される予定）。さらに、法務局による審査により承認されると、土地の性質に応じた土地管理費相当額の負担金を納付します。

負担金の具体例は次のとおりです。

◎宅地（注1）：面積にかかわらず、20万円ただし、一部の市街地（注2）の宅地については、面積に応じ算定（注3）

◎田、畑：面積にかかわらず、20万円ただし、一部の市街地（注2）、農用地区域の田、畑については、面積に応じて算定（注3）

◎森林：面積に応じ算定（注3）

（注1）直ちに建物の敷地として使用できると認められる土地

（注2）都市計画法の市街化区域又は用途地域が指定されている地域

（注3）面積の単純比例ではなく、面積が多くなるにつれ、

1平方メートル当たりの負担金額は低くなる。

申請はまず法務局への相談から始まることとなります。相談時には、「相続土地国庫帰属相談票」「相談したい土地の状況について（チェックシート）」「土地の状況等が分かる資料や写真（可能な範囲で）」を事前に用意しておく必要があります。

以上