

所得税の確定申告にはe-Taxが便利です

e-Tax（国税電子申告・納税システム）は、インターネットで国税の申告や納税、申請・届出などの手続きができるシステムです。

平成20年分の所得税の確定申告の際にe-Taxを利用して申告すると

その1 最高5,000円の税額控除を受けることができます

本人の電子署名と電子証明書を付して、e-Taxで申告期限内に申告すると最高5,000円の税額控除が受けられます（平成19年分で控除を受けた方は受けられません）。

その2 添付書類の提出または提示を省略できます

源泉徴収票や医療費の領収書などの記載内容を入力して送信することで、書類の提出または提示を省略できます。（添付を省略した書類については、後日内容を確認することもありますので、確定申告期限から3年間保管してください）。

その3 還付金を早く受け取ることができます

e-Taxで申告された還付申告書は早期処理しています（3週間程度に短縮）。

e-Tax利用までの流れ

1. 電子証明書等を取得する

市役所等で電子証明書を取得し、ICカードリーダライタを用意してください（手数料や費用がかかります）。

2. 電子申告・納税等開始届出書を提出する

電子申告・納税等開始届出書は、e-Taxホームページの「開始届出」メニューからオンラインで提出できます。

3. e-Taxの初期登録を行う

e-Taxホームページの「初期登録」メニューから電子証明書の登録などを行えば準備完了。

電子申告・電子納税などが行えます。

〈問い合わせ先〉

銚子税務署（☎0479-22-1571自動音声案内）

健康メモ

お正月の過ごし方 新年を気持ちよく迎えるコツ



年の瀬も押し迫り、なにかと慌ただしい時期になりました。大掃除に忘年会、新年会と体がいくつあっても足りません。つい無理をしてしまい体調を崩してしまったり、正月明けに疲れが抜けなかつたりということはありませんでしたか。

健康には食事内容と生活リズムが大きく影響します。年末年始は外食や宴会などが多くなり、普段よりも食事やお酒の量が増え、生活のリズムも乱れがちです。一度、バランスが崩れてしまうと、元に戻すにはより多くの時間がかかってしまいます。注意が必要なこの時期だからこそ、いつもどおりの生活リズムで気持ちよく新年をスタートさせましょう。

健康の基本は食事・運動・休養です。生活リズムを整えるためにも、食事をきちんと取ることが重要になります。

ポイント① 『1日3食』

空腹時間が長く、少ない回数でのまとめ食いは肥満の原因にもなります。とくに朝食は脳にエネルギーを送り込み、体の調子を整えるのに重要です。また、だからと間食が多かったり、寝る前に夜食を取ること

ポイント② 『バランスの良い食事』

バランスの良い食事とは、主食（ごはん、もち、パン、めん類など）、主菜（肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などたんぱく質が豊富なメインのおかず）、副菜（野菜、海藻、きのこなどのおかず）が一食に一品ずつそろった食事をいいます。これらがそろると、体に必要な栄養素をバランスよく取ることができます。できるだけ3回の食事で量に偏りがないように均等に取るようにしましょう。

ポイント③ 『早寝早起き』

生活のリズムは睡眠も大きく影響します。休日の「寝ため」は、生活リズムを狂わせてしまいます。決まった時間に寝て起きることが、健康への第一歩です。

これらのポイントを踏まえ、食べすぎや飲みすぎに注意して、気持ちの良い新年を迎えましょう。

〔健康管理課 管理栄養士〕

