

平成25年度納税標語第一席

# 税活かし 伸ばす人の和 地域の輪

## 平成25年分確定申告

### 申告と納税は期限内に



受付期間

所得税・復興特別所得税▶2月17日(月)～3月17日(月)  
\*所得税の還付申告書は受付期間前でも提出できます。  
贈与税▶2月3日(月)～3月17日(月)  
消費税(個人事業者)▶3月31日(月)まで

#### 申告書の作成はご自分で

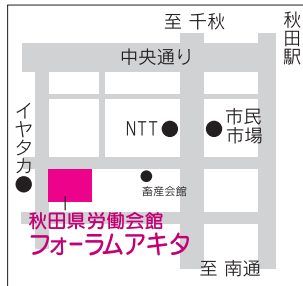
申告書の作成は、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用すると、提出書類が印刷できるほか、電子申告(e-Tax)もできます。「確定申告」で検索してください。

#### 申告は電子申告が便利です

電子申告を利用せずに書面で作成した申告書は、税務署(郵送可)か、下記の申告センターへ。

#### 相談などは申告センターへ

税務署には申告書の作成会場を設置していません。右記の秋田県労働会館フォーラムアキタ内の申告センターをご利用ください。会場には専用駐車場がありませんので、公共交通機関でどうぞ。



申告センターの開設日時▶2月3日(月)～3月17日(月)の平日と2月23日(日)、3月2日(日)。時間は9:00～16:00

問 秋田南税務署 ☎(832)4121、秋田北税務署 ☎(845)1161  
\*確定申告に関する電話は、電話相談センターへおつなぎします。音声案内に従い「0」番を選択してください。

### 確定申告書の記入漏れにご注意を

市・県民税の控除を受けるかたは記入を忘れずに…確定申告書の所定の欄(下図の赤枠)に記入漏れがあると、市・県民税の控除等(寄附金税額控除、配当割額控除、株式等譲渡所得割控除、16歳未満の扶養親族)が適用されません。

給与所得者は、給与以外の所得にかかる市・県民税の納付方法を選択できます…確定申告書の所定の欄(下図の黒枠)に納付方法を記入してください。記入がない場合は、原則特別徴収(給与からの差引き)です。

【確定申告書A 第二表】

【確定申告書B 第二表】

### 納税標語が決定!



12月3日の表彰式で。前列右から2番目が第一席の志賀さん

今年度の納税標語の入選作品が決定しました。第一席は志賀きみ子さんの標語(上に記載)です。標語は税の啓発活動などに使わせていただきます。ご応募ありがとうございました。納税課 ☎(866)2059

#### その他の入選者(敬称略)

- 第二席 田賀登喜子、木村紀美
- 第三席 佐々木邦夫、鈴木みどり、加賀谷久美子
- 佳作 臼木裕美、佐々木吉雄、臼木嬉子、高橋隆、佐藤洋太郎、五十嵐修司、佐々木優子、佐藤セイ子、渡邊次夫、佐藤悦子

### 今月が納期 市県民税第4期 国民健康保険税第7期

納期限は1月31日(金)です。納期内に納めてくださるようお願いいたします。市税の納付は、簡単で便利な口座振替をご利用ください。口座振替をご利用のかたは、納期の最終日が口座引き落とし日になります。

納税課 ☎(866)2059  
国保年金課 ☎(866)2189



口座振替が便利だよ!

事業所得や不動産所得、山林所得があるかたは、その所得に関わらず、収入や必要経費などの記帳と帳簿書類の保存が、今年1月から必要になりました。お忘れなく。

市民税課個人市民税担当 ☎(866)2055



## メタボと糖尿病

まだ大丈夫…ではありません  
～早めが肝心、糖尿病予防～

問い合わせ 特定健診課 ☎(866)8903

検診の結果、「糖尿病の気がある」とか、「一歩手前など」と言われたことはありませんか。それを「まだ大丈夫」と安心してはいけません。基準値を超えたのは、「このままの生活では、もうすぐ糖尿病になりますよ」という体からの警告です。糖尿病にならないために、今すぐ生活習慣の改善に取り組みましょう。

■**糖尿病とは**…すい臓で作られるインスリンは、血糖値を下げる働きをする唯一のホルモンです。インスリンの分泌量不足などで血液中にブドウ糖などの量が増えて、慢性的に高血糖になった状態が糖尿病です。初期段階では症状もなく進行しますが、そのまま放置すると、腎症や網膜症などの合併症を引き起こします

■**糖尿病とメタボの深い関係**…内臓脂肪は、ただ内臓のまわりに脂肪がたまるだけではなく、そこから悪玉のホルモンが分泌され悪さをすることで、インスリンの働きを弱め、やがて糖尿病へと進行させます。メタボ予防は、糖尿病予防にもつながります

### 生活習慣の改善ポイント

**1日3食、規則正しく**…食事は一汁二菜(または三菜)でバランスよく。

また、毎食野菜を食べ、野菜から先に食べる習慣をつけましょう

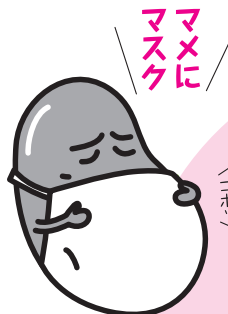
**お菓子とアルコールは控えめに**

…お菓子は食間ではなく食後に少量を。お酒は1日1合が適量。週2日は休肝日を設けましょう

**運動をはじめよう**…食後、1～2時間後の運動がおすすめです

**体重記録をつけてみよう**

…体重の増減を数字で確認しましょう。食事内容や歩数なども記録すると効果的です



## みんなで予防! インフルエンザ

インフルエンザの予防には、「かからない」「うつさない」という気持ち大切です。

マメに手洗い

まめに手洗い、  
まめにマスクを  
心がけましょう!



\*インフルエンザ予防は、広報あきた平成25年11月15日号もご参考に。

厚生労働省のインフルエンザ予防啓発キャラクター「マメソウくん」(左)と「アズキちゃん」

## 3月31日まで 風しん予防接種 費用の助成は

昨年、首都圏などで流行した風しんは沈静化してきましたが、今後も注意が必要です。妊娠初期に胎児が風しんに感染すると、心臓疾患、白内障、難聴などの先天性風しん症候群を発症する場合があります。感染防止には予防接種が効果的です。

市では、昨年4月1日～今年3月31日に県内の医療機関で風しんの予防接種を受けた下記の対象者に、接種費用を助成しています。申請は3月31日(月)まで。

秋田市に住民登録をされていて下記に該当するかた

①妊婦の夫 ②妊娠を予定、または希望する女性(接種日時点で19～49歳のかた)

\*対象外…風しんワクチン、麻しん風しん混合ワクチン(MR)を2回以上接種しているかた、風しんにかかったことがあるかた。助成制度をすでに利用したかた。

助成対象者

上限額

風しん単独ワクチン接種▶上限3,000円  
麻しん風しん混合ワクチン接種▶上限5,000円  
生活保護受給者▶全額助成

申請方法

医療機関で接種料金を一旦全額支払った後、市に助成分を申請してください。申請書と必要書類は下記の窓口へ提出(健康管理課への郵送も可)を。申請書は下記の窓口のほか、市内の医療機関にも置いています。また、市ホームページからも入手できます

申請窓口

市保健所健康管理課、市民課、北部・西部・河辺・雄和の各市民サービスセンター、アルヴェ駅東サービスセンター、岩見三内・大正寺の各連絡所

\*受け付けは、平日午前8時30分～午後5時15分。  
アルヴェは午前9時～午後5時15分(土日・祝日除く)。

必要書類

- ・医療機関発行の領収書の写し、または接種済証
- ・運転免許証、保険証など本人確認ができるものの写し
- ・妊婦の夫は、母子健康手帳の保護者欄の写しも
- ・生活保護受給者は、生活保護受給証明書も

問い合わせ 健康管理課 ☎(883)1179