

熊谷税務署から
申告についてのお知らせ

①マイナンバーの記載と本人確認

平成28年分以降の所得税および復興特別所得税や贈与税の申告書の提出の際には、マイナンバー（12桁）の記載と、申告者の本人確認書類の提示、または写しの添付が必要となります。

【本人確認（番号確認および身元確認）を行うときに使用する書類の例】

例1 個人番号カード（番号確認と身元確認）

例2 通知カード（番号確認）＋運転免許証、健康保険の被保険者証等（身元確認）

②公的年金等受給者に係る確定申告不要制度

公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下、かつ公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下であるときは、所得税の確定申告書を提出する必要はありません（住民税の申告が必要となる場合があります）。

なお、所得税の還付を受ける場合や、確定申告書の提出が要件となつている控除の適用を受ける場合には、確定申告書の提出が必要となります。

また、平成27年分以後は、外国の制度に基づき国外で支払われる年金など、源泉徴収の対象とならない公的年金等を受給されている方は、この制度は適用されません。

問い合わせ／熊谷税務署個人課税部門（☎521・5649）へ。
※自動音声案内で「2」を選択してください。

介護保険要介護認定者の
おむつ代の医療費控除について

確定申告の際、おむつ代の医療費控除を受ける場合には、医師が発行する「おむつ使用証明書」が必要となります。ただし『介護保険法』による要介護認定を受けておむつを使用されている方で、次のすべての要件を満たす場合には、証明書に代えて、大里広域市町村圏組合が発行する「おむつ使用確認書」でも医療費控除の対象と認められます。

○要介護認定有効期間が平成28年中にあること○要介護認定のための主治医意見書で寝たきり状態にあり、尿失禁の発生可能性が確認できること○おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降であること

問い合わせ／大里広域市町村圏組合介護保険課（☎501・1330）、または大里広域寄居介護保険事務所（健康福祉課内☎581・2121内線123）へ。

介護保険要介護認定者の
障害者控除の認定について

65歳以上（平成28年12月31日現在）の要介護3～5の方、またはその方を扶養している親族の方は、税法上の障害者控除の適用を受けることができます。

適用を受ける場合は、健康福祉課へ障害者控除対象者認定申請を行い、障害者控除対象者認定書を受け、申告の際にご持参ください。詳しくはお問い合わせください。
問い合わせ／健康福祉課（☎581・2121内線123・124）へ。

健康 ひろば
Health is better than wealth
みんな健康！元気・いきいき寄居町！

ワンポイント
アドバイス

「無糖」「微糖」の落とし穴

健康福祉課 保健指導班

「無糖」「微糖」の意味とは？
寒くなってくると、温かい飲み物に手を伸ばす機会が多くなります。飲み物を選ぶ時に「無糖」「微糖」「ノンシュガー」「糖分控えめ」などの表示を頼りにしている方は多いのではないのでしょうか。
実は「無糖」と言っても「糖」が全く入っていないという訳ではありません。厚生労働省の栄養表示基準では、基準以下（表1）のものを「無糖」「微糖」等と表示して良いことになっています。

【表1】

「無」「ノン」「レス」「ダイエット」「ゼロ」「フリー」	「微」「低」「控えめ」「カット」「ライト」「オフ」
糖類含有量が 飲料100ml当たり0.5g以下 (飲料100ml当たり5キロカロリー以下)	糖類含有量が 飲料100ml当たり2.5g以下 (飲料100ml当たり20キロカロリー以下)
ペットボトル500mlに換算すると 砂糖3g＝ スティックシュガー1本分	ペットボトル500mlに換算すると 砂糖13.5g＝ スティックシュガー4.5本分

普段、皆さんはインスタントコーヒーやティーパックの紅茶を飲む時に、スティックシュガーを何本入れますか？「1、2本入れよう」という方が多いのではないのでしょうか。そう考えると「無糖」とはいえ、缶やペットボトル「コーヒー、紅茶には多くの「糖」が入っていることが分かります。また「甘さ控えめ」などの味覚に関する表示は、各メーカーや商品内の比較によって決められているため「糖」の入っている量には明確な基準はありません。「糖」がどのくらい含まれているのかは、商品の成分表示をよく見て選びましょう。

ペットボトル症候群に
気をつけよう！
「糖」が多く含まれる飲み物を

【成分表示例】

栄養成分表示 (製品100ml当たり)	
エネルギー	36kcal
たんぱく質	0.7g
脂 質	0.6g
炭水化物	7.6g
ナトリウム	50mg

※炭水化物が「糖」の全体量を表します。

2月の保健事業

問い合わせ／保健福祉総合センター（☎581・8500）へ。

健康相談 **よりいスマイルポイント
対象事業**

月日(曜日)	時 間	対象地区	場 所	内 容	持参する物
2月13日(月)	13:30～15:00	町内全地区	保健福祉 総合センター	血圧測定、検尿、個別相談、 体脂肪測定	健康手帳 (すでにお持ちの方)

乳幼児健康診査

種 別	月日(曜日)	受付時間	対 象	場 所	持参する物
1歳6カ月児健康診査	2月16日(木)	13:30～14:30	平成27年 6、7月生	保健福祉 総合センター	母子健康手帳、役場からの通知、 お子さんの歯ブラシ、3歳児は尿の入ったビニール袋
3歳児健康診査	2月 9日(木)	13:30～14:00	平成25年8月生		

パパママ学級 **よりいスマイルポイント
対象事業**

月日(曜日)	時 間	場 所	対 象	持参する物
1日目	2月11日(土)	9:10～12:00	パパママになられる方 (妊娠16週以降の安定期の方) ※事前に電話でお申し込みください。	母子健康手帳、 筆記用具
2日目	2月15日(水)	13:00～16:15		

すくすく相談(乳幼児健康相談)

月日(曜日)	受付時間	場 所	対 象	持参する物
2月22日(水)	9:30～10:30	保健福祉 総合センター	乳幼児	母子健康手帳

こころの健康相談

月日(曜日)	時 間	場 所	対 象
2月20日(月)	13:30～14:30	保健福祉 総合センター	こころの健康について悩みをお持ちの方、 その家族および関係者 ※事前にお申し込みください。

ふるさと健康体操(生活習慣病予防軽運動教室) **よりいスマイルポイント
対象事業**

月日(曜日)	時 間	対象	場 所	備 考
2月3日、10日、 17日、24日 (毎週金曜日)	16:00 ～17:00	町内在住の方	保健福祉 総合センター	運動不足解消、介護予防を目的とした軽体操です。運動しやすい服装でお越しください。
2月2日、16日 (第1・3木曜日)	10:00 ～11:00		総合体育館・ アタゴ記念館 剣道場	

**よりいスマイルポイント
対象事業** ポイントカードを持参してください。

年金特報

20歳になったら「国民年金」

国民年金は、日本に住む20歳から60歳までのすべての方に法律で加入が義務付けられています。

国民年金などの公的年金制度は、加入して保険料を納めていくことで、老後の支えとしての役割（老齢年金）だけでなく、病気やけがで障害が残った時（障害年金）や、家計の支え手を亡くした時（遺族年金）など生活の安定が損なわれないよう、みんなで前もって保険料を出し合い、お互いを助けあう制度です。

少子高齢化により現役世代の負担が年々増加していますが、老齢基礎年金の半分は国が負担するため、現在20歳の方も納付した保険料以上の年金が受け取れます。しかし、加入手続きや国民年金保険料の納付を忘れると、年金（老齢・障害・遺族等）が受けられないこともありますのでご注意ください。

20歳を迎えたら、国民年金の第1号被保険者になるための加入手続きが必要となります。（20歳到達時点で第2号・第3号被保険者の方を除く）

①「国民年金資格取得届」を提出
手続きの流れ

20歳を迎える約1カ月前に、日本年金機構から取得届が送付されます。必要事項を記入し、熊谷年金事務所、または町民課へ提出してください。学生の方や、収入が少なく保険料の納付が困難なときは、学生納付特例制度や保険料の免除・納付猶予制度の申請を同時に提出することができます。

②「年金手帳」、「国民年金保険料納付書」が届きます

保険料は、金融機関やコンビニエンスストア等での納付のほか、口座振替やクレジット納付が利用できます。詳しくは、熊谷年金事務所へお問い合わせください。年金手帳は大切に保管してください。

手続き問い合わせ／熊谷年金事務所（☎522・5012）、または町民課（☎581・2121内線111・112）へ。

※問い合わせの際、年金番号・住所・氏名・生年月日を確認させていただきますので、あらかじめご了承ください。

大量に飲むと血糖値が急激に上がり、インスリンという血糖値を下げるホルモンの働きが追い付かず、ペットボトル症候群とよばれる急性の糖尿病のような症状を引き起こすことがあります。血糖値が下がるとまた喉が渇くため、さらに飲み物を飲んでしまつという悪循環に陥る可能性があります。安静時の水分補給は、お湯、お茶などがおすすめです。