



# 税務

☎ 税務課税務係  
☎ 0967-62-1123

## 確定申告が始まります

令和4年分の所得税及び復興特別所得税の確定申告期間は、

**2月16日(木) から 3月15日(水)**

までとなっています。申告と納税は期限内に済ませてください。

申告会場では**室内の換気・マスクの着用・手指のアルコール消毒**にご協力ください。

なお、申告書は会場内で作成・提出することもできますが、新型コロナウイルス感染症への感染・拡散予防の観点から、手書きした確定申告書の郵送、国税庁ホームページで作成し、e-Taxによる送信、または印刷して郵送などにより提出することができますので、ご利用ください。

### 確定申告書にはマイナンバーの記載が必要です

確定申告書等にはマイナンバー（個人番号）の記載が必要です。マイナンバーを記載した確定申告書等を税務署へ提出する際には、申告されるご本人の本人確認書類のコピーの添付が必要です。

《本人確認を行うときに使用する書類の例》

例1：マイナンバーカード（個人番号カード）のコピー（表裏両面）

例2：通知カードの写し【番号確認書類】＋運転免許証または  
公的医療保険の被保険者証のコピー【身元確認書類】など

詳しくは熊本国税局のホームページをご覧ください。か、阿蘇税務署  
(☎0967-22-0551)にお尋ねください。

### 公的年金収入のある方の確定申告について

公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下で、かつ、公的年金などに関する雑所得以外の所得金額が20万円以下の場合には、所得税と復興特別所得税についての確定申告は不要です。ただし……

- ①所得税と復興特別所得税の還付を受けるためには、確定申告書の提出が必要です。
- ②非課税年金（遺族年金や障害年金など）を受給されている場合は、住民税の申告が必要です。

### 申告相談会場のご案内

阿蘇税務署 会議室（阿蘇市一の宮町宮地1944番地）  
2月16日(木)から3月15日(水)まで（午前9時から午後4時）  
※土・日は除く  
※税務署の申告会場入場には「**入場整理券**」が必要です。  
（当日配布またはLINEから事前発行できます。）

### 住民税申告及び高森町役場での確定申告受付

別途、確定申告に関するチラシを送付しております。また、TPCのデータ放送でもご確認できます。

### 税理士会による確定申告無料相談

高森総合センター、草部総合センター、朋遊館  
午前9時から午後3時まで  
※税理士の日程については別途、確定申告に関するチラシを全戸配布いたしましたのでご確認ください。  
●申告期限間際になりますと申告会場が込み合うことが予想され、長時間かかる場合もあります。  
●申告の際は、損失の計算に必要な書類及び確定申告に必要な書類等をご持参ください。

## 譲渡所得・贈与税の申告をされる方へ

熊本国税局ホームページに、令和4年分の譲渡所得（土地・建物）及び贈与税の主な特例の適用要件や必要書類を確認できるチェックシート（マイホームを売却した場合の特例、住宅取得等資金の贈与税の特例等）を掲載していますので、是非ご利用ください。

また、譲渡所得(土地・建物)の申告の場合に添付が必要となる「譲渡所得の内訳書」の記載例についても掲載されていますので、併せてご覧ください。

### 【掲載場所】

「熊本国税局ホームページ」>「新着情報」>「譲渡所得・贈与税の申告をされる方へ」

※阿蘇税務署に来庁される場合は、可能な限り、資産税担当者が在庁する2月1日(水)～2月3日(金)、2月15日(水)～2月17日(金)、2月21日(火)、2月22日(水)、3月1日(水)、3月2日(木)、3月13日(月)～3月15日(水)に来庁をお願いします。

☎ 税務署 ☎ 0967-22-0551 ※自動音声案内



## 果物の適正量について - 高血糖・肥満予防のために -

☎ 健康推進課国民健康保険係  
☎ 0967-62-2910

健康

高森町はHbA1c 5.6以上の方が全国と比較すると多い状況です。血糖が上がる主な栄養素は炭水化物（糖質）ですが、ごはんやお菓子は控えている方でも、血糖値が高めな方がいます。果物は体に良いからといって食べ過ぎている場合があります。

果物はビタミンやミネラルなどの栄養素も多いです。しかし食べすぎや、食べる時間帯によっては血糖が急激に高くなったり、体重増加の恐れがありますので、食べるタイミングや量について確認してみましょう。

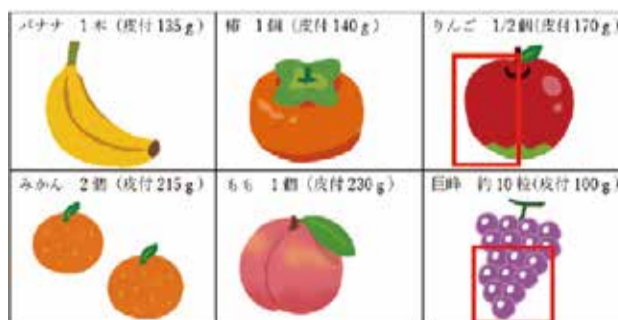
### ● HbA1c 5.6以上

令和3年度健診結果比較



### ● 食べる量

1日80kcalを目安に食べましょう。80kcalの例



果物は1度にたくさん食べると急激に血糖が上がってしまいます。1日当たりの量を2回に分けると血糖値は上がりにくいです。

### ● 食べる時間

夕方以降は避けましょう。果物に含まれる果糖は脂肪になりやすい糖です。夕方以降は体に脂肪をためやすい時間帯になっています。

### ● 食べ方

朝食・昼食後に食べるとよいでしょう。



※HbA1cとは

検査前1～2カ月の血糖のコントロール状態をみるものです。基準値は5.5以下で6.5以上の方は糖尿病領域となります。