

健康ライフ "もったいない" の心で 「食品ロス」を減らしましょう

健康づくり推進課
☎0869-26-5961

「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。日本国内の食品ロスは年間約632万トと推計され、世界中の飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料援助量（平成26年で年間約320万ト）を大きく上回っています。

これを日本人1人あたりに換算すると、『お茶碗約1杯分（約136g）の食べ物』が毎日捨てられている計算になります。日本の食料自給率は現在39%（平成27年度）で、大半を輸入に頼っていますが、その一方で、食べられる食品が大量に捨てられているのです。



食品ロスの半数は家庭から発生しています

家庭での食品ロスを減らすことができれば、家計面にとってもメリットがあります。ちょっとした工夫で食品ロスを減らしましょう。

食品ロスを減らすには・・・

- ★食品を買い過ぎない
買い物の前に食品の在庫を確認し、必要なものだけを買きましょう。
- ★料理は食べ切れる量だけを作る



それでも余ってしまったら・・・

- ★冷凍保存をする
多めに作って余った料理や、一度の料理で使い切れなかった肉や野菜は、1回使用分ごとに小分けにして冷凍し、早めに食べ切らしましょう。
- ★別の料理に変身させる
ひじきの煮物→ひじきご飯、かぼちゃの煮物→コロッケ、すき焼き→卵とじなど、工夫して別の料理に変えてみましょう。

食べられるのに、捨てていませんか・・・

- ★食べられる部分は食べる
にんじんや大根の皮、ブロッコリーやキャベツの芯などもおいしく食べられます。
- ★「消費期限」と「賞味期限」の違いを知る
・「消費期限」は「食べても安全な期限」のため、それを超えたものは食べない方が安全です。
・「賞味期限」は「おいしく食べられる期限」です。それを超えてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

参考資料：政府広報オンライン（内閣府大臣官房政府広報室）



平成29年分確定申告

・所得税の確定申告について 西大寺税務署 ☎086-942-3815
・市県民税の申告について 税務課 ☎0869-22-1114

申告が必要な人は
早めに準備をしましょう

所得税と市県民税の申告相談が、平成30年2月16日（金）から3月15日（木）まで行われます。申告が必要な人は、早めに書類などの準備をしましょう。

申告期間に入ると、税務署・申告会場は大変混雑します。所得税の還付申告は1月から税務署へ提出することができます。

確定申告書は、国税庁ホームページ（<https://www.nta.go.jp/>）「確定申告作成コーナー」から作成できます。

申告にあたっての注意事項

青色申告、消費税申告、住宅借入金等特別控除、株式、土地などの譲渡所得、本人死亡の場合の申告相談は、税務署が開設する申告相談を利用してください。
※市が開設する会場の開催日程は、広報せとうち2月号



税務署の確定申告相談

- ▷相談日時 平成30年2月16日（金）～3月15日（木）
午前9時～午後5時（受付は午後4時まで）
- ▷会場
・西大寺税務署（岡山市東区西大寺中2-24-13）
・ママカリフォーラム（岡山市北区駅元町14-1）
- ※来場の際は、公共交通機関をご利用ください。
※土・日曜日は申告相談を行いませんが、2月18日、25日の日曜日に限り、ママカリフォーラムで申告相談を行います。

※e-Taxは市の申告会場には設置していません。

添付書類は
原本を準備してください

給与や年金の源泉徴収票、医療費の領収書、国民年金保険料などの納付証明書などは原本を提出する必要があります（コピー不可）。

e-Taxの利用

e-Taxを利用して所得税の申告書を提出すると、一部添付書類の提出が省略できる場合があります。
HP <http://www.e-tax.nta.go.jp/>

社会保険料控除の対象金額を確認しましょう

平成29年1月1日から同年12月31日までに支払った国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料、国民年金保険料は、所得税や住民税の社会保険料控除の対象となります。

平成29年分以降 医療費控除の申告が変わります

平成29年分の確定申告から、領収書の代わりに医療費控除の明細書の添付が必要となり、医療費の領収書の提出が不要になりました。
※医療費の領収書は、確定申告期限から5年間保存する必要があります。
※医療保険者から交付を受けた医療費通知を添付すると、明細の記入を省略できます。ただし、次の項目が記載された医療費通知に限りです。
①被保険者等の氏名、②療養を受けた年月、③療養を受けた者の氏名、④療養を受けた病院・診療所・薬局その他の者の名称、⑤被保険者等またはその被扶養者等が支払った医療費の自己負担額、⑥保険者等の名称
※平成29年分から平成31年分までの確定申告については、医療費の領収書の添付または提示によることもできます。

ただし、年金から直接差し引かれた場合は、直接差し引かれた年金受給者本人の控除となり、口座振替や納付書で支払った場合は、実際に支払いをした人の控除となります。領収書や通知、通帳を確認し、申告書に記入してください。
また、市に納付した税、保険料については、申告書に領収書を添付する必要はありませんが、1年間の支払額を知りたい人は、本人確認のできるもの（運転免許証など）を持参の上、税務課へお問い合わせください。