

## 年末調整をする理由

給与支払者（会社や事業所）は、給与を支払う際に所得税および復興特別所得税の源泉徴収を行っています。1年間に給与から源泉徴収した所得税および復興特別所得税の合計額は、必ずしもその人が1年間に納めるべき税額とはなりません。

この理由は、  
 ・配偶者特別控除や生命保険料、地震保険料の控除などは、年末調整の際に控除すること  
 ・年の途中で控除対象者数に異動があっても、異動後の支払いから修正するため、さかのぼって修正をせずに源泉徴収が行われていること  
 などです。

このため、1年間に源泉徴収した所得税および復興特別所得税の合計額と、1年間に納めるべき所得税および復興特別所得税額を一致させる必要があります。この手続きを**年末調整**といいます。  
 一般に給与所得者は、1つの勤務先から受ける給与以外に所得がない人か、給与以外の所得が少額である人がほとんどです。このような方は、勤務先の年末調整

## 年末調整の対象者

で税額の精算が済みますので、確定申告を行う必要はありません。  
 年末調整は、給与支払者に扶養控除等（異動）申告書を提出している人すべてに行います。

## 年末調整の実施時期

年末調整は、その年最後の給与支払い時に行うことになっていきます。通常は12月に行います。

## 年末調整を行わないと

ただし、年の途中で退職した方は、退職の時に年末調整を受けることになりません。

### 給与支払者は…

年末調整を行わない給与支払者に、税務署から指導がされるほか、扶養控除など税額の計算が間違っている場合は是正されます。

### 給与受給者は…

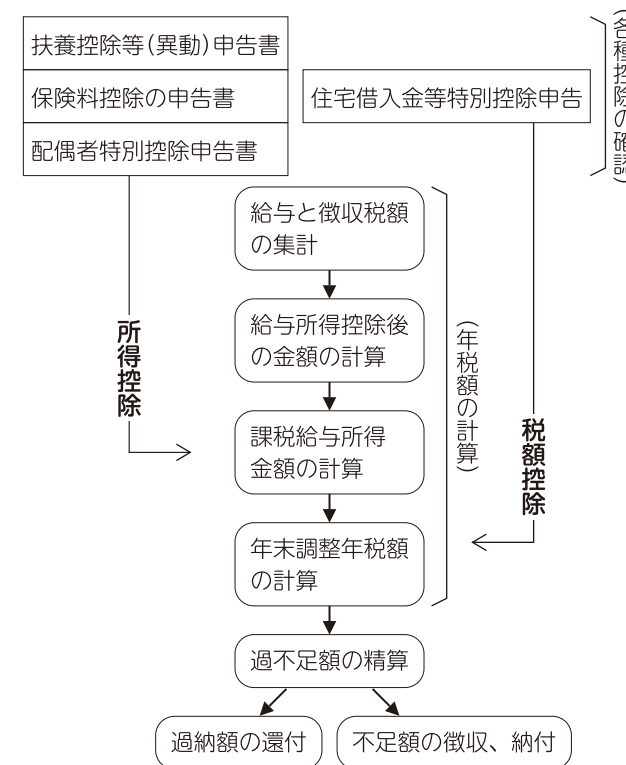
例年、扶養控除等（異動）申告書や保険料控除の申告書を、給与支払者に提出しなかったり、正確に記入せずに提出するなどして、年末調整が行われない、または、正しく行われていないケースがあります。

## 法人番号とマイナンバー

この場合、所得税が正確に徴収されないほか、住民税（町道民税）も正確に計算できません。  
 必ず各種控除申告書に必要事項を正確に記入・押印して事業所に提出をしてください。

各種申告書には、給与支払者が記載する法人番号が必要です。  
 また、扶養控除等（異動）申告書には給与受給者本人の個人番号（マイナンバー）と配偶者や扶養親族の個人番号を記載しなければなりません。給与支払者と、給与受給者のご協力をお願いします。

## 年末調整の手順



# こんにちは! ヘルスマイトです



## ●食生活改善推進員協議会（通称：ヘルスマイト）とは？

平成7年に設立された「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、家族や地域の方々への食の大切さを伝えているボランティア団体で、地域ぐるみのよりよい食習慣作りを目指して活動しています。

## ●平成28年度 活動の紹介

### ◆食と健康教室◆

毎年2つの行政区で健康教室を実施しています。今年度は、6月16日菊水区（10人）、7月21日みどり区（17人）で『糖尿病予防』をテーマに調理実習と講話を実施しました。



### ◆自主研修会◆

毎年2回、自主研修会を実施しています。10月25日秋期研修会では、ヤクルト販売株式会社に依頼し、『体が喜ぶ 健腸レシピ』というテーマでヤクルト製品を使用した調理実習と講義を実施しました。



## ◆おすすめレシピ紹介◆

### かあちゃん鍋 1人分146kcal、カルシウム40mg、塩分1.0g

材料（4人分）	
・玉ねぎ……………50g	・つきこんにやく ……80g
・片栗粉……………大さじ1	・ごぼう ……………70g
・鶏ひき肉……………150g	・人参 ……………30g
・じゃがいも……………50g	・小ネギ ……………10g
・塩……………ひとつまみ	・鶏がらスープの素 ……小さじ1
・こしょう……………少々	・水+ゆで汁 ……………800cc
・卵……………10g	・酒 ……………小さじ2
・生しょうが（すりおろし）…6g	・味噌……………30g
・しめじ……………80g	・酒かす……………12g
・レンコン……………40g	

発酵食品で注目を集めている酒かすを使うことで、うまみと風味が増します。



- 玉ねぎは、みじん切りにしてボウルに入れ、片栗粉をまぶす。つきこんにやくはさっとゆでる。
- 鶏ひき肉にAと①の玉ねぎを加えて混ぜ、すりおろしたじゃがいもを加えて、さらによく練り混ぜる。
- 鍋に湯（分量外）を沸かし、②をスプーンですくい入れ、肉団子を16個作る。ゆで汁は捨てずにとっておく。
- レンコン、人参はいちょう切り、ごぼうはささがきにして水にさらしておく。しめじは軸を取り小房に分ける。
- 鍋に分量の水とゆで汁、酒を入れ、鶏がらスープの素を加え、レンコン、人参、ごぼう、こんにやくを加え、ふたをして煮る。火が通ったら、肉団子、しめじを入れてアクをとりながら煮る。
- Bの調味料で味を整えて、仕上げに小口切りにした小ネギを添える。



# 学ぼう明日へ！サポート通信42

## 運動の日常化を目指して 効果的なポイントとは？

近年、子どもたちの体力低下が深刻な問題とされています。その要因として……。

・生活が便利になり、子どもが日常的に体を動かすことが減った。

・スポーツや外遊びに不可欠な要素である「時間・空間・仲間」が減り、ゲームなど室内遊びが多くなった。

・偏った食事や睡眠不足など、子どもの生活習慣の乱れが一部みられる。

などがあげられます。本町の子どもたちをみていると、小学校では少年団活動に一生懸命に関わっている児童も多く、他市町と比較すると体を動かす機会が多いと感じますが、今回は『運動の日常化の大切さ』をテーマにしなが、いくつかを紹介していきます。



### ○子どもの運動神経をよくする4つの方法

『タイムリミットは12歳！?』

頭で想像した通りに自分の体を動かすことができるようになるためには、1つのスポーツに限定せず、体を動かす体験が大切です。

#### ①0〜1歳児は五感を刺激!

乳児はスキンシップなどの楽しい、気持ちいい、という体験をたくさんし、1歳を過ぎたら午前中はできるだけ外遊びや散歩をさせましょう。

#### ②2〜4歳児は色々な運動を!

日々の遊びの中で、飛んだり、跳ねたり、走ったり、踊ったり、本人が楽しいと思える、多種多様な遊びで、たくさん体を動かす体験をさせることが大切です。

#### ③5〜8歳は道具やルールを使った運動を!

1つのスポーツの動きばかりを反復させるより、なるべくいろいろな動きができるように、体に覚えさせることが大切です。体も大きくなり、集団生活にも慣れてくるので、ルールのある遊び、ボールや縄跳び、自転車などの器具を操作する遊びを経験させることが望ましいです。

### ④9〜12歳は、いろいろなスポーツを体験!

この頃の子どもの運動神経を向上させるには、1つのスポーツ一筋にやらせるのではなく、いろいろな種類のスポーツに関わらせることが、運動神経を伸ばすには大切です。少年団などで好きなスポーツがある子ども、時間を見つけてプールやアスレチックなど、さまざまな運動ができる環境を作ることがおすすめです。



### ○運動を継続するために効果的な5つのポイント(大人向け)

#### ①より短時間に集中的な運動を行う!

「なかなか時間がない」といながら、運動をしない言い訳を作っていないでしょうか? 専門家の中には、長い運動よりも短い集中的な運動の方が効果的との意見もあります。また、短い運動は予定に組みやすく、運動を習慣的に続けられることも期待できます。

#### ②他の人と一緒に運動をする!

スター選手でさえ、トレーニングしたくない日があるそうです。そうした日にやる気を高める助けとなるのは、運動仲間を持つことです。友達や家族とトレーニングすることは、モチベーションを保つ効果があります。

#### ③具体的な目標を設定!

目標は、自分のタイムでも、学校での順位でも、体重でも健康維持でもいいと思います。目標を達成するために、きっちり続けることを目指して!

#### ④運動をがんばった自分にごほうびを!

「続けて頑張ろう!」と思えるきっかけ作りとして、自分の行動にごほうびを設定することも時にはよいかもしれません。

#### ⑤日々の運動に変化を!

走る、ボール運動、ウォーキングなど、体を鍛える方法はたくさんありますが、楽しめるもの、継続的にやりたい活動を見つけ、いつも同じメニューではなく変化をつけて運動をすることで、長く続けやすくなります。