

確定申告手続について ～感染リスク軽減のための対応～

新型コロナウイルス感染症の感染リスクを軽減するため、ご自宅から申告できる e-Tax をぜひご利用ください。

詳しくは、右 QR コードを読み込んだあと表示される画面の「作成の流れはこちら」から、ご確認ください。

なお、申告書の作成手順は国税庁ホームページ「動画で見る確定申告」や、YouTube「国税庁動画チャンネル」でもご案内しています。

また、確定申告期(1月～3月)以外に税務署での申告相談を希望される人は、予約が必要となります。



▲国税庁ホームページ

問合せ 春日部税務署 ☎ 048(733)2111

税理士による所得税還付申告の無料電話相談

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、電話相談のみとなります。相談を希望される人は、税理士会春日部支部事務局まで予約をお願いします。事前連絡の受付時間は、午前9時30分から正午まで、午後1時から午後4時までとなります。

なお、相談内容により無料とならない場合もあります。

○相談期間

2月2日(水)～15日(火)
※土曜、日曜、祝日は除く。

○対象

次の①から③に該当する人のうち、一定の条件に当てはまる人
①年金を受けている人
②給与所得者で医療費控除を受ける人
③年の途中で退職または就職し、年末調整を受けていない人

○電話相談当日に用意するもの

- (1) 令和2年分以前(過去に申告した分)の所得税確定申告書(初めての人は不要)
- (2) 令和3年分「公的年金等の源泉徴収票」「給与所得の源泉徴収票」
- (3) 配偶者の令和3年分の「公的年金等の源泉徴収票」「給与所得の源泉徴収票」
(配偶者控除・配偶者特別控除・扶養控除の適用を受けようとされる人)
- (4) 社会保険料の証明書・生命保険料などの控除証明書・ふるさと納税などその他証明書
- (5) 医療費控除もしくはセルフメディケーション税制を受ける人
 - ①医療費控除の明細書もしくはセルフメディケーション税制の明細書
 - ②医療費の領収書
 - ③特定健診などを受けたことを証明する書類(セルフメディケーション税制適用の人)
 - ④医療費通知書(健康保険組合などから郵送される書類)(平成29年から可)
 - ⑤保険金などで補てんされた金額がある場合には、その金額が確認できるもの
- (6) ボールペン
- (7) 電卓などの計算用具
- (8) 申告書作成後、直接税務署へ持参する人は、マイナンバーを確認できる書類、身元確認書類
※還付金を振り込む預金の口座番号など(申告者名義のもの)のご用意をお願いします。

問合せ 税理士会春日部支部事務局 ☎ 048(738)7470

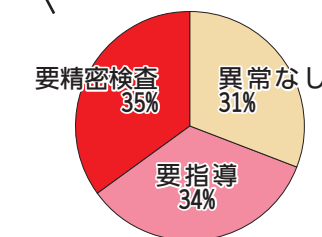
300円で「骨密度」を知って、骨粗しょう症予防！

問合せ 健康増進課 ☎ (42)8421

知らないうちに、骨がスカスカになっている可能性があります。
いつまでも健康であり続けるために検診を受け、骨粗しょう症を予防しましょう。

- 🦴 骨粗しょう症は自覚症状がほぼありません
- 🦴 20歳をピークに骨密度は下がります
- 🦴 市の検診で「異常なし」だったのは、わずか30%

約7割が予防必要！



令和2年度骨粗しょう症
検診結果(485人)

■骨粗しょう症予防のためのステップは2つ

STEP①

今年度ラストチャンス！
300円で受けられる
骨粗しょう症検診



■骨粗しょう症検診

日時 1月22日(土)・2月20日(日)
午前8時～11時15分

場所 ウェルス幸手

対象者 女性：40、45、50、55歳
60歳以上の人
男性：70歳以上の人

※過去の検診で精密検査となった人、骨粗しょう症で通院中、服薬中の方は受診できません。

申込み 電話または市ホームページ

もし、「要精密検査」と言われたら…

検診では腕の骨の骨密度を調べます。
医療機関によっては、治療が必要な段階にあるか、介護が必要となる原因になりやすい背骨や太ももの付け根の状態を詳しく検査することもできます。

検診結果が「要精密検査」であつたら、精密検査を受け、骨折や寝たきりを予防しましょう。



▲集団検診の予約



▲骨粗しょう症の診断・治療が受けられる市内医療機関

STEP②

丈夫な骨づくり、転ばない体づくり

生涯健康な骨でいるためには、若いときから骨の貯金をすることが大切です。

■食事面

カルシウム※₁やカルシウムの吸収を促すビタミンD※₂だけでなく、食事からバランスよく栄養素を摂ると丈夫な骨づくりに繋がります。
※₁…乳製品や小魚、豆腐や納豆などの豆製品、野菜類、海藻に多く含まれる。
※₂…イワシ・さんま・サケなどの魚やキノコ類に多く含まれる。

元気アップメニューで「骨粗しょう症メニュー」を紹介！
詳細は、13ページをご覧ください

■運動面

骨は物理的な刺激が加わると強さが増します。
また、骨密度が低下した人でも、筋トレを生活に取り入れ、転ばない体づくりをすることで、骨折は予防できます。

丈夫な骨・カラダづくりをしたい人におすすめ！
スタイルアップ運動教室
「おうちで10分健幸づくり動画」
詳細は、13ページをご覧ください