

ふるさと納税の仕組みと活用のポイント

ふるさと納税は、全国の自治体に寄付を行うことで税金の一部が控除される制度です。寄付を通じて地域を応援しつつ、寄付金の一部が所得税や住民税から控除されるため、寄付者にとっても大きなメリットがあります。また、寄付先からは特産品や返礼品を受け取れることが多く、人気の高い制度となっています。

アリアス税理士法人
代表社員
中野 謙治 税理士
Kenji Nakano



ふるさと納税の基本的な仕組み

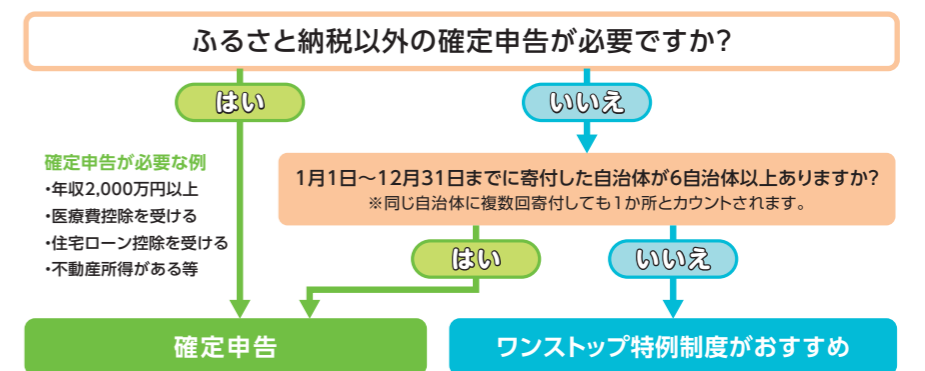
ふるさと納税は、本来は自分の住まいがある自治体に納税する税金を、任意で選択した自治体に寄付することで、税金の還付・控除が受けられる仕組みです。

※控除上限額の範囲内で寄付すると、2,000円を超える部分について税金が控除されます。控除上限額は、ふるさと納税をする方の年収(所得)や家族構成などに応じた各種控除の金額などによって異なります。



ふるさと納税の手続き

税金の控除を受けるためには「確定申告」または「ワンストップ特例制度」の申請のいずれかの手続きが必要です。ご自身がどちらに当てはまるかチャートで確認しましょう。



ふるさと納税の注意点

- ふるさと納税を利用する際にはいくつかの注意点があります。
- ワンストップ特例制度を利用している場合でも、医療費控除やその他の控除で確定申告を行う場合には、ふるさと納税の寄付金控除も申告に含める必要があります。これを忘れると、本来受けられるはずの控除が適用されなくなる可能性があるため、注意が必要です。
 - 6つ以上の自治体に寄付を行った場合や、ワンストップ特例申請書類を翌年1月10日までに提出しない場合も、ワンストップ特例制度は適用されず、確定申告が必要となります。

ふるさと納税で地域を応援しよう

まとめ

ふるさと納税は、地域を応援しながら自分自身も税金の軽減や特産品の恩恵を受けられる制度です。特に、地方自治体の取り組みに共感するプロジェクトを支援したり、返礼品を通じて地域の魅力を感じたりできることが、寄付者にとって大きな魅力となっています。ふるさと納税を上手に活用して、地域を応援しましょう!



バックナンバーはこちらから



所得税編

相続編



健康に過ごす

遠州病院 だより

食事でフレイルを

予防しよう



JA静岡厚生連
遠州病院 健康管理課
管理栄養士
竹内志帆さん

フレイルとは、加齢に伴って体のさまざまな機能低下が進み、それにより健康障害が起こりやすくなっている状態のことです。栄養が不足する低栄養は、フレイルを進行させます。フレイルにならないためにも食生活を見直してみましょう。予防するにあたって、まずは肉、魚、大豆製品、卵、乳製品などのたんぱく質を積極的に取りましょう。たんぱく質の摂取量が不足していると、筋肉を構成しているたんぱく質が分解されてエネルギーに変換されるため、筋肉の量や質が低下し、フレイルを招きやすくなります。対策として、たんぱく質を多く含む食材

を両手に乗るくらい量の量を食べることが1日のたんぱく質摂取量の理想です。次にとってもらいたいのビタミンD。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨を強くするのに欠かせない栄養素です。不足した状態が長く続くと、骨粗しょう症の発症や骨折の危険性が高まります。また、筋肉の合成にもかかわっているため、不足すると筋肉量の低下につながります。ビタミンDが豊富な魚、きのこも積極的に食べましょう。ビタミンDは日光の紫外線を浴びることによって皮膚でもつくられます。適度に日光浴をしましょう。

フレイルは食事内容だけではなく、食事の取り方などの生活スタイルに原因がある場合もあります。高齢になると1日に食べられる量が減るため、3食食べないようにしないと1日に必要なエネルギー量やたんぱく質が不足します。菓パンや麺類などの単品メニューではなく、たんぱく質を多く含む食品を毎食のおかずとして1品取り入れるようにしましょう。予防のためにも好きなものだけに偏らないようにして、家族や友人とコミュニケーションを取りながら食事をしましょう。

参考文献：きょうの健康 2020・6

※組合員には「組合員割引制度」があります。詳しくは遠州病院(代表453-1111)まで