

確定申告に向けた準備ポイント

- 農家・不動産オーナー・年金収入のある方へ

確定申告の時期が近づいてきました。確定申告をされている方のうち、特に農業所得がある農家や不動産所得のあるオーナーにとって、事前準備がスムーズな申告の鍵となります。以下のポイントを参考に、早めの対応を心掛けましょう。



アリアス税理士法人  
代表社員  
中野 謙治 税理士  
Kenji Nakano



1. 収入と経費の整理

農業所得の方は、年間の売上を正確に把握し、収入ごとに記録を整理しておきましょう。直売所や市場での売上、補助金収入なども含め、漏れがないように注意が必要です。不動産所得のある方は、家賃収入を含めた全ての収入を記録し、賃貸契約書の更新内容などもチェックしておきましょう。



2. 経費の明細化

農業に関連する経費は、種苗代、肥料代、機械修理費などが該当します。これらの領収書を保管し、支出が事業に関連するか明確にしておきましょう。不動産オーナーは、管理費、修繕費、減価償却費など、全ての経費を整理し、項目ごとに計上できるようにしておくことが重要です。



3. 減価償却費の計算

農機具や建物など、固定資産の減価償却費も適切に計算する必要があります。特に新たに購入した機械や設備、建物については取得年月日や購入価格を確認し、減価償却の計算方法を間違えないようにしましょう。専門家に相談することで、複雑な計算も正確に行えます。



4. 必要書類の準備

農業所得の方は、農業共済の支払証明書、補助金の受領証明書などをそろえておくことが大切です。不動産オーナーは、管理会社からの収支報告書や修繕費の領収書を確認し、未収家賃がある場合の対処法も把握しておきましょう。公的年金や個人年金収入のある方は送られてくる源泉徴収票等を準備しましょう。



5. 各種控除を受けるための書類を確認!

前号でお伝えしたふるさと納税に係る証明書(寄附金受領証明書)、医療費控除を受けるための医療費領収書などの書類は整理し、金額の集計が必要なものは集計作業を進めておきましょう!



まとめ

確定申告には複雑な面が多いため、疑問点がある場合は専門家に相談することをお勧めします。JAとびあ浜松でも、組合員向けに税務相談やサポートを提供していますので、ぜひ活用してください。

確定申告書の作成は、複雑で手間がかかる部分もありますが、一年間の結果を数字で確認することができる作業です。余裕を持って準備を進め、正確で迅速な申告を目指しましょう。



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

大腸がんのリスクを  
下げるためにできること



JA静岡厚生連  
遠州病院 健康管理センター  
保健師  
長屋 佑季さん

大腸がんは2022年の部位別がん死亡者数で男性2位、女性1位で、診断される人は年々増加しています。大腸がん初期には自覚症状がほとんどありませんが、ごく早期に発見し適切な治療を受ければ、ほぼ100%治すことが可能です。早期発見・早期治療のため、定期的に大腸がん検診である便検査を受け、便潜血が陽性であった場合は、精密検査を必ず受けることが重要です。また、5つの生活習慣を改善することで、大腸がんの発症リスクはほぼ半減すると分かっています。

リスクを下げる生活習慣のポイント

1つ目は「節酒」です。1日当たりの純アルコール摂取量が23g(日本酒1合、ビール中瓶1本程度)を超えるとリスクが高くなります。飲み過ぎに注意して休肝日を作り、飲酒の際は適量を意識しましょう。2つ目に「禁煙」です。喫煙は多くのがんの原因となるため、ぜひ禁煙に取り組みましょう。3つ目は「食生活」です。牛豚等の赤身肉やハム等の加工肉はリスクを上げ、食物繊維は逆にリスクを下げる可能性があるため、野菜、芋、豆、果物を積極的に取りましょう。合わせて、1日400g(野菜小鉢5皿、果物1皿程度)が推奨されています。4つ目に

「身体活動」です。厚生労働省では、18〜64歳の方には1日60分ほどの歩行等の軽い運動をした上で、1週間に60分ほどは息が弾み汗をかく程度の運動を、65歳以上の方には毎日40分程度ウォーキングや家事等の身体活動を勧められています。最後に、5つ目は「適正体重の維持」です。痩せても肥満でもリスクは上がります。バランスの良い食事を取り、運動をして適正体重を維持しましょう。年に1回は大腸がん検診を受け、生活習慣を見直して、大腸がんのリスクを低減しましょう。

参考文献：きょうの健康2023.4

国立がん研究センターがん情報サービス  
<https://ganjoho.jp>

※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