

名寄税務署からのお知らせ

申告も納税も、e-Taxで。

～国税電子申告・納税システム（e-Tax）はこんなことが便利～

国税電子申告・納税システム（e-Tax）は、国税に関する各種手続（所得税、法人税、消費税、酒税及び印紙税の申告、全税目の納税、申請・届出等）が自宅やオフィスあるいは税理士事務所からインターネット等を通じて行うことができ、税務署などに何度も出かける必要がなくなります。特に源泉所得税の毎月納付や消費税の毎月申告など、利用回数の多い手続きには便利です。

また、e-Taxをもっと便利にお使いいただけるよう、e-Taxソフトのダウンロードによる提供をしています。

～「e-Tax」をご利用いただくための3つのステップ～

Step1

開始届出書をe-Taxホームページの開始届出書作成・提出コーナーから所轄の税務署に提出してください。

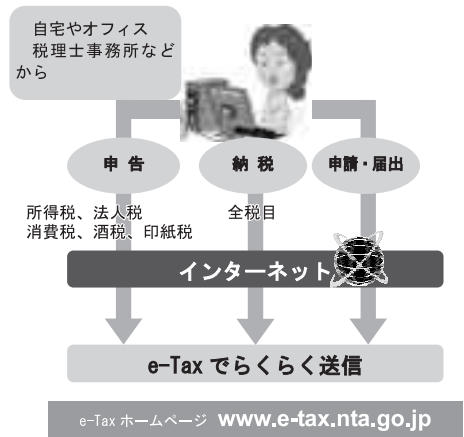
Step2

税務署から利用者識別番号等の通知書とe-TaxソフトのCD-ROMが送付されます。

Step3

e-Taxソフトのインストール、暗証番号の変更及び電子証明書等の登録をしていただきます。

e-Taxをご利用の際には、事前に電子証明書の取得が必要となります。e-Taxで利用可能な電子証明書については、e-Taxホームページ（http://e-tax.nta.go.jp）をご確認ください。また、電子証明書がICカードで発行される場合は、ICカードリーダーライタ等が必要となります。なお、電子証明書及びICカードリーダーライタ等は有料となります。具体的な取得方法及び費用については、各電子証明書の発行機関へお尋ねください。



お問い合わせ、ご不明な点は、e-Taxヘルプデスク 0570-015901へ
ご利用時間：月曜日～金曜日の午前9時から午後5時（祝日等を除きます。）

健康メモ

貧血予防は食事から

貧血は誰もが耳にしたことがある身近な病気です。「貧血くらいいたいたことない」と思っている方はいませんか？貧血の体への影響を知り、毎日の食生活から予防に努めましょう。

【貧血とはどんな病気？】

血液の中の赤血球は全身に酸素を運ぶ大切な役割を担っています。貧血は赤血球の中のヘモグロビンが減少した状態であり、体の隅々まで酸素が行き渡らなくなるため、体のあらゆる部分に酸素の欠乏が起こります。

【貧血の症状は？】

貧血で酸素不足になると、次のような症状が起こります。症状の現れ方は人によつて違うため、自分でも気づかないうちに貧血になっていたり、なかには貧血による体の不調を疲れているだけと誤解する場合もあります。

筋肉の酸素不足

疲労感、肩こり、だるい

脳の酸素不足

めまい、頭痛、たちくらみ

心臓の酸素不足

動悸、息切れ、微熱

心臓はより多くの酸素を送りだそうとするため、余計な負担がかかります。貧血を長年放置しておくと、心臓への負担も大きくなります。

【貧血の原因は？】

貧血にはさまざまな原因と種類がありますが、もっとも多いのが体内の鉄分の不足によつて起こる、鉄欠乏性貧血です。

【食生活から予防しよう】

鉄欠乏性貧血

鉄は体内で合成されないため、食事から摂取する必要があります。しかも食事

から摂取する鉄のうち、体に吸収されるのは10%です。鉄分の豊富な食品を食べるだけでなく、鉄分の吸収を高めることにつながります。

【鉄分の多い食品】

食品名	鉄分量
豚レバー (50g)	6.5mg
ほうれん草1/2袋	1.0mg
納豆1パック (40g)	0.8mg
ひじき 大さじ1杯	2.8mg

鉄分を多く含んだ食品の一例です。鉄分の必要量は年代によつて異なります。

成人男性 7.5mg
成人女性 10.5mg



【若い女性は要注意】

やせ願望による極端な食事制限や、朝食を食べない、偏食等は鉄の不足を招きます。また女性は月経によつても鉄が失われます。さらに妊娠中はより貧血になりやすく、妊娠中の貧血は母体や胎児に悪影響を与えるため、妊娠前からの貧血予防が重要となります。将来に備えて、鉄分を意識した食事を心がけましょう。保健福祉センターでは保健師・栄養士による健康相談を受け付けています。何かご不明な点がありましたら、いつでもご相談下さい。

（電話）三三〇〇〇番
栄養士 鷺見 麻由美