

便利情報 1

税務・労務のカレンダー

期日が休日（土・日・祝）と重なるときは、これらの日の翌日が期日になります。

1月31日	<ul style="list-style-type: none"> ・支払調書の提出 ・源泉徴収票の交付及び提出 ・固定資産税の償却資産に関する申告 ・給与支払報告書の提出 ・労働保険料の納付（第3期分）〔労働保険事務組合委託の場合2月14日〕 <p>※給与所得者の扶養控除等申告書の提出 ⇒ 本年最初に給与の支払を受ける日の前日</p>
2月16日	<ul style="list-style-type: none"> ・所得税の確定申告の受付
3月15日	<ul style="list-style-type: none"> ・所得税の確定申告 ・贈与税の申告 ・個人の青色申告の承認申請 ・個人の道府県民税・市町村民税及び事業税の申告
3月31日	<ul style="list-style-type: none"> ・個人事業者の前年分の消費税・地方消費税の確定申告
4月30日	<ul style="list-style-type: none"> ・公共法人等の道府県民税及び市町村民税均等割の申告 <p>※固定資産課税台帳の縦覧期間 ⇒ 4月1日から20日または最初の固定資産税の納期限のいずれか遅い日以後の日までの期間</p>
5月31日	<ul style="list-style-type: none"> ・確定申告税額の延納届出による延納税額の納付 ・個人の道府県民税及び市町村民税の特別徴収税額の通知
6月15日	<ul style="list-style-type: none"> ・所得税の予定納税額の通知 <p>※個人の道府県民税及び市町村民税の納付 - 6月・8月・10月及び1月中（均等割のみを課する場合にあっては6月中）において市町村の条例で定める日</p>
7月10日	<ul style="list-style-type: none"> ・労働保険概算・確定保険料の申告及び納付 ・健康保険・厚生年金保険被保険者報酬月額算定基礎届
7月15日	<ul style="list-style-type: none"> ・所得税の予定納税額の減額申請 ・障害者・高齢者雇用状況報告書
7月31日	<ul style="list-style-type: none"> ・所得税の予定納税額の納付（第1期分）
8月	<p>※個人事業税の納付（第1期分）⇒ 都道府県の条例で定める日</p>
10月31日	<ul style="list-style-type: none"> ・労働保険料の納付（第2期分）〔労働保険事務組合委託の場合11月14日〕
11月11～17日	<ul style="list-style-type: none"> ・税を考える週間
11月15日	<ul style="list-style-type: none"> ・所得税の予定納税額の減額申請
11月30日	<ul style="list-style-type: none"> ・所得税の予定納税額の納付（第2期分） <p>※個人事業税の納付（第2期分）⇒ 都道府県の条例で定める日</p>
12月	<p>※給与所得の年末調整 ⇒ 本年最後の給与の支払いをするとき</p> <p>※給与所得者の保険料控除・住宅取得控除申請書の提出 ⇒ 本年最後の給与の支払いを受ける日の前日</p>

※は条例で定めた日によって異なります

相続税の基礎控除

相続資産の、基礎控除額を超えた部分に相続税がかかります。

たとえば配偶者と子供2人(計3人)で相続する場合……

$$3,000 \text{ 万円} + 600 \text{ 万円} \times \text{法定相続人数} = 4,800 \text{ 万円} \text{ を超えると相続税がかかります}$$

相続税の速算表

法定相続分に 応ずる取得金額	税率	控除額
1,000 万円以下	10%	0 万円
3,000 万円以下	15%	50 万円
5,000 万円以下	20%	200 万円
1 億円以下	30%	700 万円
2 億円以下	40%	1,700 万円
3 億円以下	45%	2,700 万円
6 億円以下	50%	4,200 万円
6 億円超	55%	7,200 万円

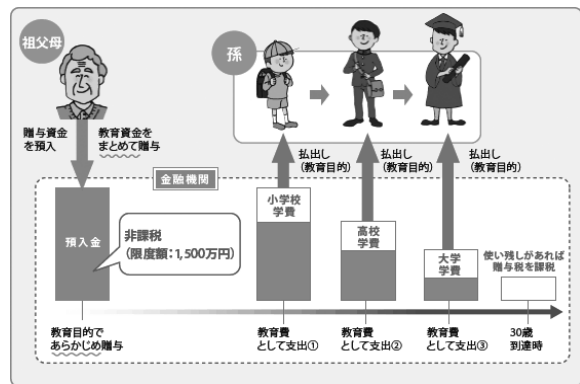
贈与税の速算表

基礎控除後の 課税価格	一般		直系卑属	
	税率	控除額	税率	控除額
200 万円以下	10%	0 万円	10%	0 万円
300 万円以下	15%	10 万円	15%	10 万円
400 万円以下	20%	25 万円		
600 万円以下	30%	65 万円	20%	30 万円
1,000 万円以下	40%	125 万円	30%	90 万円
1,500 万円以下	45%	175 万円	40%	190 万円
3,000 万円以下	50%	250 万円	45%	265 万円
4,500 万円以下	55%	400 万円	50%	415 万円
4,500 万円超			55%	640 万円

教育資金の一括贈与に係る贈与税の非課税措置

【平成 25 年 4 月 1 日～平成 31 年 3 月 31 日】

祖父母(贈与者)が、金融機関に子・孫(受贈者)名義の口座等を開設し、教育資金を一括して拠出した場合、この資金について、子・孫ごとに1,500万円までを非課税とします。子・孫が30歳に達する日に口座等は終了します(使い残しや教育資金以外の支払いに充てられた金銭があれば、贈与税が課税されます)。詳しくは財務省のウェブサイトを参照してください。



(財務省ウェブサイト http://www.mof.go.jp/tax_policy/publication/brochure/zeisei13/02.htm より)

右の「不健康チェック」で

●10個以上あてはまる人…黄色信号

●15個以上当てはまる人…赤信号

です。特に赤信号はすぐにでも異常が出る可能性があります。

食事編

○腹八分目を意識する

満腹は気持ちのいいものですが、健康の敵です。ゆっくり食べる、品目を増やして総量を減らすなど、量以外の「食べる幸せ」を見つけましょう。オフィスワークなら成人男性は2,200kcal、女性は1,800kcal程度、立ち仕事等では成人男性は2,500kcal、女性は2,000kcal程度が標準とされています。

○間食に気をつける

せっかく食事の量を気をつけても、間食でカロリーを取ってしまったら台無しです。プリン1個・バナナ1本で100kcal（ウォーキング30分相当）、ドーナツ1個で250kcal（縄跳び30分相当）です。甘いもの、お酒はビタミンB1・B2が不足しがちになります。いずれも糖質をエネルギーとして消費したり、脂肪を燃焼させたりする重要な役割を果たします。

○栄養バランスに気をつける

野菜等でビタミン類を積極的に取りましょう。食べた分のエネルギー消費の効率が上がります。すなわち、仕事をするエネルギーも増えて元気になります。

運動編

健康に効果的なのが、「**有酸素運動**」です。これは運動負荷が低くても良いので、一定時間以上の運動をすることです。

時間は20分以上で効果が現れるとされています。30分=テレビ番組一つ分程度の軽い運動を、時間を見つけてできるだけ毎日行いましょう。

不健康習慣チェック

【食生活】

- 朝は出勤ぎりぎりまで寝ていて、朝食を食べないことが多い
- 満腹でも、好きなものがあると食べてしまう
- 魚料理より肉料理の方が多
- 野菜はあまり食べない
- テレビなどを見ながら、ダラダラと食事する
- 塩辛いものや揚げ物が好き
- 食事は、インスタント食品や外食・コンビニ弁当が多い
- 夜10時以降に夕食や夜食を食べる
- 休憩時は、お茶よりコーヒーやジュースをよく飲む

【飲酒】

- ほぼ毎日お酒を飲む
- 何も食べずに飲むことが多い
- ストレス解消にはお酒が一番だと思う
- 仕事の付き合いなどで飲酒する機会が多い
- 夜12時過ぎても飲んでることが多い

【喫煙】

- ヘビースモーカーである
- 自分は吸わないが、周囲に喫煙者が多い

【運動】

- 身体を動かすのが億劫だ
- 近いところでも、クルマやバイクを利用することが多い
- 電車やバスでは、必ず座る
- 階段より、エスカレーターやエレベーターを使うことが多い
- 仕事はデスクワークが中心
- 休日は家でゴロゴロすることが多い
- 特に運動はしていない

【ストレス】

- 最近イライラすることが多い
- 睡眠不足が続いている
- 仕事や家庭などの悩みがある
- 朝から疲れを感じることもある
- 残業が多く、毎日忙しい
- 趣味をいえるものがない
- 悩みを気軽に相談できる相手がいない

※引用「健康情報誌」（日本マネージメント・リサーチ刊）