

第2号

2006年12月

発行日：2006年12月2日

編集者：塚田 香織



トピックス

地震に備える税制度

地震保険料、耐震リフォームの改修費が税控除できるようになります。

ちょっと体にいい話

動脈効果を予防しましょう

動脈硬化とは、動脈の層が厚くなったり硬くなって、弾力性や柔軟性がなくなってくる状態をいいます。そして、心筋梗塞や脳卒中の原因にもなります。

生まれたときから動脈硬化は始まっているといわれますが、加齢とともに進行する、一種の老化現象です。

ただ、個人差があり、食事、運動、喫煙、飲酒、ストレスなどの生活習慣に大きく影響を受けることがわかってきました。

気軽にできる予防としては、腹八分目を心がける、なるべく歩くようにする、タバコを控える、ストレスをためないなどがあります。

食生活でのポイントとしては、

- ・塩分を控える（うどんやラーメンの汁を全部飲むとこれだけで約1日分の塩分量の目安に値します）
- ・お醤油の代わりに、レモン汁で味にアクセントをつける。（薄味でもメリハリを）
- ・あじ、さば、いわし、まぐろなどの魚を食べる（これらの魚に多く含まれる、EPAやDPAには血液中の中性脂肪やコレステロールを下げる働きがあります）
- おさしみもOKです。
- ・お肉なら、ヒレ肉やモモ肉を摂る。
- ・野菜や海藻をバランスよく摂る。

などなど...

年末年始、お酒を飲む機会も増えますが、一緒に食べる料理にも少しだけ気をつけてみてはいかがでしょうか。

（塚田 香織）

今年も残り僅かとなりました

街中のウィンドウが、クリスマスの飾りつけでキラキラと輝いています。今年も気がつけば、残すところあと1ヵ月となりました。

何かと忙しいこの頃ですが、体調を整えて年末を乗り切りたいものです。

皆様には本年も大変お世話になりました。本年同様、来年もどうか宜しくお願いいたします。

地震に備える税制度

先日も北海道北東部で大規模な地震があり、日常生活で地震に対する警戒が必要になっています。その様な状況を踏まえ、税制面で個人の所得税について、地震災害に備える制度が規定されていますので、ご紹介いたします。

1. 地震保険料控除の新設

この制度は居住用家屋や生活用動産を保険の目的とする、地震保険契約の地震等相当部分の保険料について、その年分の総所得金額から控除できます。

< 控除額 > 地震等相当部分保険料の全額（最高5万円）

< 適用期間 > 平成19年度以降

< 特徴 > 総所得金額から上記控除額を差し引いた残りに税率（所得に応じ5%から40%）を掛けたものが税額となります。控除額の金額がそのまま減税される訳ではありません。

（注意点）従来の長期損害保険契約についての所得控除制度（最高1万5千円）は廃止されます。経過措置として18年末までに締結した長期損害保険契約については従来通り控除が認められています。（地震保険料控除と合計で5万円まで）

2. 既存住宅を耐震改修した場合の税額控除の新設

住宅のうち、昭和56年5月31日以前の建築基準（いわゆる旧耐震基準）で建てられた住宅について耐震改修をした場合には、確定申告を行うことにより、所得税額の控除ができます。

< 控除額 > 耐震改修工事費用 × 10%（最高20万円）

< 適用期間 > 平成18年4月1日から平成20年12月31日までに改修した場合

< 特徴 > この制度は控除額の全額が控除されますので、減税の効果が大きいです。

（小林 匠）

FiNet