

平素は大変お世話になりまして、ありがとうございます。
 今年も皆さまに少しでもお役に立つ情報をお届けできればと思っております。
 今回は確定申告&花粉症を題材に情報をお伝えします。



確定申告の時期です。(2月16日～3月15日)

年度末が近づいてきました。現在確定申告のまっただ中ですね。会社で年末調整を受けていてほかに収入がない方は原則確定申告が不要ですが、確定申告をするとメリットがある場合がありますのでご紹介します。

① 新たに住宅ローンを組んだ人

初年度のみ所得税の確定申告をしないと控除が受けられません。(2年目からは年末調整でOK)

② 1年間の医療費が一定額以上の人

家族の分を合算することが可能です。

③ ふるさと納税や寄付をした人

ワンストップ特例制度を選択しなかった場合。

④ 自然災害や盗難被害などに遭った人

「雑損控除」という控除を利用できる可能性あり。

⑤ 年末調整で申告し忘れた控除がある人

生命保険料控除、地震保険料控除などの漏れがあった場合。

→控除証明書の再発行、承っております。保険会社によってはマイナポータル連携に対応しています。

最近では税務署に行かずにマイナポータルにて、自宅で申告を済ませることもできるようですね。解説動画などを参考に、試してみたいはいかがでしょうか？



花粉症対策で気をつけること

厳しい寒さもひと段落、少し春の気配が感じられる季節になりましたが、次は花粉症の季節がやって来ます。仙台でのスギ花粉飛び始め予想は2月24日からとなっており、宮城県では今シーズンの花粉飛散量は非常に多いとされ前年比、例年比ともに200%以上の飛散量になると予測されています。

花粉症を放置していると辛いだけでなく風邪など他の病気にもつながる可能性もあることから我慢せずに早めに対処しましょう。症状がひどくなってからだに薬が効きにくくなるため、早めに薬を服用することでピーク時の症状を抑え、全体の症状を軽くできる可能性があるようです。

薬、マスク以外でも以下の様な方法も体内への花粉取込み防止に効果的なので参考にしてください。

- ・メガネをかける
- ・鼻の下にワセリンを塗る
- ・床を濡れ雑巾でふく
- ・洗濯物は室内で干す
- ・うがいをする
- ・窓を閉めておく
- ・家に入るまえに服をはたく
- ・お風呂やシャワーで流す