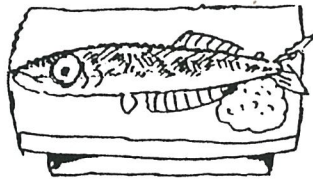
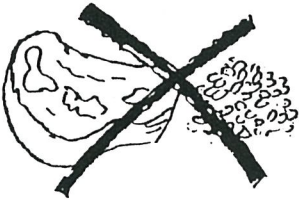


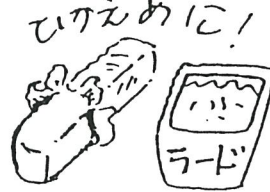
■高脂血症を防ぐ食生活改善のすすめ■

①ロースやひき肉など脂っこいものは食べすぎない。



②コレステロールを低下させる多価不飽和脂肪酸を多く含む青背の魚を食べる。

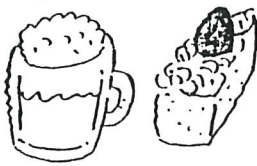
③動物性脂肪食品のバターやラードはひかえめにする。



④リノール酸の多い油（サラダ油、コーン油など）を使う。

⑤肥満に気をつけ、アルコールやお菓子はほどほどにする。

ほどほどに



⑥食物繊維を含む野菜、果物などを十分にとる。

⑦適度な運動を毎日やる。



⑧揚げ物は回数を減らす。



◀ 6月に行われた献血

場所 保健センター
日時 11月19日(日)
9時30分～12時
13時～15時

献血に
ご協力下さい

■“善玉”と“悪玉”のコレステロール

コレステロールの中には、“善玉”(HDL-コレステロール)と、“悪玉”(LDL-コレステロール)と呼ばれているものがあります。LDLは、コレステロールをあらゆる細胞へ運搬する働きがあります。反対にHDLは、細胞から離れたコレステロールを肝臓へ持ち帰り体外へ排泄する働きがあります。

税の一口メモ

退職金も 大幅減税

退職金にかかる税金は、退職金収入から退職所得控除額を差し引き、その残りをさらに半分にしたものに税率をかけて求められます。

今回の税制改革では、退職所得控除額が次のとおり約一・五倍に引き上げられた結果、税金は大幅に減税されることになりました。

例えば、三十年間勤めて二千万円の退職金をもらう場合、昭和六十三年中に退職した人は、七十万円の税金がか

かるのに対し、平成元年以降は二十五万円で済むようになります。



○退職所得控除額

	改正前	改正後
勤続年数20年までの部分	1年につき 25万円	1年につき 40万円
勤続年数20年を超える部分	1年につき 50万円	1年につき 70万円

(例) 勤続年数30年の場合

$$20年 \times 40万円 + 10年 \times 70万円 = 1,500万円$$

年末調整及び

決定調書等に関する説明会

次の日程で源泉徴収義務者を対象に説明会を行います。

日時 12月1日(金)
13時30分～16時

場所 八日市場市公民館
なお、個人の青色申告者は、決算説明会で行います。

明るいあいさつ笑顔がかえる