

消費生活 相談

食品ロスを減らそう！ ～今日からできる家庭での取り組み～

【問い合わせ】消費生活センター(東海村産業・情報プラザ「アイヴィル」内) ☎287-0858

「食品ロス」とは、「食べられるのに捨てられてしまう食品」のことです。日本では、食品ロスの量が年間472万トンと推計されており、日本の人口1人あたり毎日おにぎり1個(103グラム)を食べずに廃棄している計算になります。



大量の食品ロスが発生することで、ごみ処理に多額のコストがかかっています。また、可燃ごみとして燃やすことで、温室効果ガスが排出されるなど、さまざまな環境負荷も発生しています。大切な資源を有効に活用し、環境負荷を軽減できるよう、食べ物を見捨てることなく大切にいただきましょう。

食品ロスを減らすためのポイント

買い物の時は「買い過ぎない」

- ・ 買い物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認し、無駄な買い物をしない。
- ・ 必要な量、食べきれる量を買う。
- ・ すぐに使う食材は、賞味期限や消費期限が短いものから買い、商店での廃棄を少なくする。

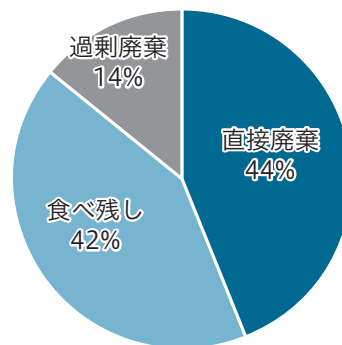
家庭内では「作り過ぎない」「食べきる」

- ・ 食品に記載されている保存方法で適切に保存する。
- ・ 残っている食材から使う。
- ・ 食べきれる量を作る。

食品ロスの発生状況と割合

日本の食品ロス量年間472万トンのうち、家庭からの廃棄量は236万トンで、事業系からの排出量と同じです。

家庭での食品ロスは、直接廃棄、食べ残し、過剰廃棄が発生要因です。



- 直接廃棄(傷み、賞味期限・消費期限切れなどによる廃棄)…102万トン
- 食べ残し…100万トン
- 過剰廃棄(皮のむきすぎなどによる食べられる部分の廃棄)…33万トン

国民年金
だより



「国民年金保険料」は社会
保険料控除の対象です

■「社会保険料控除証明書」は11月初旬に送付されます

1年間に納付した国民年金保険料の額を証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」は、日本年金機構から11月初旬に送付されます。

また、10月以降に今年初めて国民年金保険料を納付する方には、令和8年2月に、同様の証明書が送付されます。証明書は大切に保管し、年末調整や確定申告の際にご使用ください。

■支払った全額が所得控除の対象となります

国民年金保険料は、納付した全額が所得税、村・県民税および森林環境税の社会保険料控除の対象となります。

社会保険料控除は、社会保険料(国民年金・厚生年金・国民健康保険・健康保険等)を納付(給与天引きを含む)したときに受けられる所得控除で、申告できるのは1月1日～12月31日に納付した社会保険料の金額です。

控除を受けるには、年末調整や確定申告の際に、納付を証明する書類(控除証明書や領収書等)を添付する必要があります。

■扶養家族分の納付額も控除対象となります

扶養家族の国民年金保険料を納付した場合の納付額も、納付した方の所得税等の控除対象となります。年末調整や確定申告の際に家族分の証明書も添付して、本人の社会保険料額と合算してください。

■問い合わせ

日本年金機構水戸北年金事務所(☎231局2283)