

このページでは神栖市の
様々な情報をご案内します



暮らし

オレンジカフェかみす

☎ 0299-91-1701

認知症の方やご家族の方、お茶を飲みながらゆっくりお話ししませんか。認知症に関するご相談がある方は個別相談も受け付けます。認知症に関心のある地域住民の方もぜひお越しください。
日時 3月26日(火) 午後1時30分～3時30分
場所 保健・福祉会館
定員 15人(予約先着順)

市議会定例会 開会

☎ 0299-90-1172 園議事課

開会日 3月11日(月)
※会期日程など、詳しくはお問い合わせください

戸籍の広域交付スタート!

☎ 0299-90-1140 園市民課

戸籍法の一部改正により、3月1日から本籍地が遠くにある方でも、戸籍証明書などを最寄りの市区町村の窓口で請求できるようになりました。ほしい戸籍の本籍地が全国各地にあっても、1カ所の市区町村の窓口で請求することができます。
●本人、配偶者、直系尊属(父母、祖父母など)、直系卑属(子、孫など)の戸籍証明書などを請求できます
●戸籍証明書などを請求できる方が、市区町村の窓口で請求する必要がある(郵送や代理人による請求はできません)
●窓口にお越しになった方の顔写真

平日夜間の納税相談について 事前予約制に変更

☎ 0299-90-1136 園納税課



毎月第1・第4水曜日に開設している夜間納税窓口は、4月から事前予約制の夜間納税相談に変更します。詳しくは市ホームページをご覧ください。
実施日 祝日・年末年始を除く平日
相談時間 午後5時15分～7時



お元気ですか? 保健師です



高血圧予防 ～減塩のコツ～

☎ 健康増進課 TEL0299-90-1331

塩分の取り過ぎは、高血圧になるという話をよく聞くとお思います。高血圧は、遺伝的な要因に食塩の取り過ぎや過食などの偏った食生活、運動不足、喫煙、ストレスなどが加わることで引き起こされます。なかでも高血圧の予防に欠かせないのは、食塩摂取量の制限です。

食塩と高血圧の関係は?

血圧を上げる原因は食塩の主成分のナトリウムです。食塩を取り過ぎると、血液中のナトリウム濃度が高くなります。血液の濃度を一定に保つために水分が増え、体内の血液の量が増えます。血液量が増えれば、心臓はたくさんの血液を流すために強い力が必要になり、血圧が上がります。そして、血圧が高い状態が続くと、血管や腎臓に負担がかかります。

一日あたりの食塩摂取量の目標は?

	国の目標値 (2020)※	神栖市の推定食塩摂取量	
		(2015)	(2022)
成人男性	7.5g未満	平均11.2g	平均10.7g
成人女性	6.5g未満	平均10.8g	平均10.4g

※日本人の食事摂取基準(2020)

国の目標値と比較して、市民は食塩を多く摂取していることが分かります。

2022年の推定食塩摂取量は少し減っていますが、目標値まで食塩摂取量を減らしましょう。

減塩のコツ～食塩摂取量を減らすには～ 選び方のコツ

例) お弁当などを買うときは、栄養成分表示を見て、食塩相当量の少ないものを選ぶ。
しょうゆやみそなどの調味料は、減塩商品を利用する。

作るときのコツ

例) 調味料は計量スプーンなどで量って、味付けは最後に。
汁物は野菜などを入れ、具たくさんにする。

食べるときのコツ

例) しょうゆやソースなどは「かける」より小皿などに入れて「つけて」食べる。
めん類のスープはできるだけ残す。

消費生活センター 通信



災害に便乗した詐欺やデマ情報に注意

地震、大雨などの災害時には、義援金を求める不審な電話や訪問での詐欺が発生しています。また、SNSなどのインターネットで実際とは異なる事故やうその情報が広まることがあります。

事例 市役所職員を名乗る人物が自宅に訪れ、義援金を求めてきた。

事例 地震直後、SNSに「動物園からライオンが放たれた」とうその書き込みがあり、動物園の職員が問い合わせ対応に追われた。

- 不審な電話はすぐ切り、来訪の申し出があっても断りましょう
- 義援金などは募っている団体の活動状況や用途をよく確認し、納得した上で寄付しましょう
- 公的機関が電話などで義援金を求めることはありません
- SNSなどの情報はうのみにせず、信頼できる情報かどうかを確認しましょう

困ったときには、
お早めにご相談を! } **消費生活センター**
TEL0299-90-1166(相談専用)
月～金曜日(午前9時～正午、午後1時～5時)