

このページでは神栖市の
様々な情報をご案内します

かみす ナビ



暮らし

2・3月は茨城県フィルタ リング普及啓発推進月間

岡文化スポーツ課
TEL 0299・77・7495

インターネット上の有害な情報から子どもたちを守る「フィルタリング」を活用し、子どもたちが安心・安全に利用できるようにしましょう。

- スマホ、携帯電話の購入時は、「子どもが使えます」と伝えましょう
- ゲーム機やタブレット端末などを子どもへ渡す前に、フィルタリングや保護者による使用制限機能を設定しましょう

- 交通事故など第三者（自分以外）から受けた傷病について、マイナ保険証などを使用して治療を受ける場合、法令に基づき被保険者による「第三者行為による被害届」の提出が必要となります。
- 届け出が必要な事例
 - 自損事故を起こした車に同乗していた
 - 自分自身の過失が大きい事故（過失の割合に関係なく提出の義務があります）
 - 相手不明の事故など
 - マイナ保険証などが使えない事例
 - 通勤中や業務中の負傷（労災保険の対象）
 - 飲酒運転や無免許運転
 - けんかや泥酔による負傷
 - 第三者行為とは
 - 相手がいる交通事故や傷害事件
 - 他人のペットにかまれたなど

後期高齢者医療制度加入者へ 交通事故などによる傷病は手続きを

岡国保年金課
TEL 0299・90・1143

県民交通災害共済の加入受付開始

岡防災安全課
TEL 0299・90・1131

交通事故だけがまたは死亡した場合に、治療日数に応じ、一定の補償が受けられる制度です。

受付開始日 2月2日（月）

受付窓口 防災安全課、市民生活課

共済期間 4月1日～2027年3月31日

費用 高校生以上900円、中学生以下500円

※市内に住民登録のある小学生は、原則、市の費用負担で加入しているため、申し込み不要

加入申込書が自宅に郵送された方
前年度加入していた方は、加入申込書が自宅に届きます。

2月と3月は矢田部・若松出張所でも申し込みできます。

また、次の日時に限り、大野原・うずも・平泉コミュニティセンターで申し込みができます。

受付日時 2月28日（土） 午前10時～午後3時

※郵送された加入申込書を持参してください

お元気ですか？

保健師です



冬は寒さによる体温低下を防ぐため、血管が収縮し、細くなります。血管が狭くなると、血液を送るために必要な力が増加します。また、冬は運動不足になり、鍋物・ラーメンなど、塩分の多い食事が多くなりやすい季節です。塩分をとり過ぎると血液中のナトリウム濃度が高くなり、血液の濃度を一定に保つために血管内の水分が増えることで、血液量も増加します。それに伴い、心臓は血液を送り出すために強い力が必要になり、血圧が上昇します。これらの要因が重なることで、冬は特に高血圧のリスクが高まりやすいとされています。

●対策方法

●室温を18℃以上に保つ

気温が10℃下がると血圧は約8～10ミリメートルエイチジー上昇するといわれています。暖房器具を使って部屋ごとの温度差を小さくし、家の中全体を適温に保ちましょう。

●減塩・適塩を心がける

塩分のとり過ぎは高血圧の最大の要因です。1日

岡 健康増進課 TEL0299-90-1331

冬の高血圧予防

の塩分摂取量の目標は20歳以上の男性で7.5g未満、女性で6.5g未満です。鍋物やラーメンなどのスープは飲み干さないようにしましょう。

●適度な運動をする

血圧を適正に保つためには、有酸素運動が効果的です。1日30分程度の軽めの運動を週3日程度、無理のないペースで継続することが大切です。朝夕の冷え込む時間は避け、日中の暖かい時間帯に運動しましょう。

●自分の血圧を知っておく

2025年8月に「高血圧管理・治療ガイドライン」が改正され、全年齢の目標血圧が130/80ミリメートルエイチジー未満に統一されました。1日2回測定し、自分の血圧を把握したうえで対策に取り組みましょう。朝は起床後1時間以内、トイレに行った後や朝食前に、夜は入浴直後を避け就寝前に測りましょう。血圧計は上腕で測るタイプのものがおすすめです。



SNSがきっかけの副業トラブルに注意！

払わないと1万3,000円が受け取れない上、タスク未達成の名目で違約金も請求された。何度も請求され、合計20万円を振り込んだ。

アドバイス

- 「簡単に稼げる」「もうかる」ことを強調する広告は詐欺の可能性があるので、うのみにしないようにしましょう
- 相手方から住所や氏名、銀行口座の情報、免許証の写真などの個人情報の開示を求められる場合があります。安易に個人情報を開示しないようにしましょう

何気なく見ているSNSなどに表示される副業広告を入口として、消費者を欺く手口は多様化しています。一度支払ったお金を取り戻すことは、非常に困難です。少しでもおかしいと思ったら、すぐに消費生活センターにご相談ください。

契約で悩んだとき、商品やサービスについて疑問や不審を感じたときは、お気軽にご相談を！

消費生活センター

TEL0299-90-1166（相談専用）
平日（午前9時～正午、午後1時～5時）

消費生活センター 通信



空き時間を使って効率よく稼ぎたいとのニーズが高まっていますが、消費生活センターには「SNSがきっかけ」で副業をすすめられトラブルになったという相談が、年代を問わず多く寄せられています。SNS広告などで、「いいね」を押すだけ」「スタンプを送るだけ」などの簡単な作業（タスク）であることにひかれ副業へと誘引されます。最初に少額の報酬を得られることで信用してしまいがちですが、そのうちさまざまな理由をつけてお金を要求されるため、注意が必要です。

相談事例

「いいね」を押すだけで稼げるというSNSの広告に応募すると、リンク先のサイトでメッセージアプリの追加を求められた。アプリの連絡に従い、「いいね」を押した画像を送ると、毎回100～200円が稼げた。その後、他の作業（タスク）の指示が来た。個人名義の口座に1万円を振り込むと1万3,000円がもらえるという内容だった。うまい話だと思い1万円を振り込むと、次に5万円を要求された。その5万円を