

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**

KAMISU INFO

2・3月は茨城県フィルタ
リング普及啓発推進月間

TEL 0299-77-7495

■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

■暮らし

■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。

■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

- 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。
- 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
- スマホ、携帯電話の購入時は、「子どもが使います」と伝えましょう
- フィルタリング機能を設定する
- 他人のペットにかまれたなど
- 相手がいる交通事故や傷害事件の対象
- 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

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**

KAMISU INFO

2・3月は茨城県フィルタ
リング普及啓発推進月間

TEL 0299-77-7495

■暮らし

- 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。
- 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

県民交通災害共済の加入受付開始

TEL 0299-90-1131

防災安全課

月31日

共済期間 4月1日～2027年3月31日

受付窓口 防災安全課、市民生活課

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

が受けられる制度です。

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。

※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・

うすも・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°C以上に保つ

気温が10°C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

健康増進課 TEL 0299-90-1331

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。

消費生活センター
通信



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

TEL 0299-90-1166 (相談専用)
平日(午前9時～正午、午後1時～5時)