

### いい睡眠で健康づくり

#### 今日からできる良質な睡眠習慣

- **スマホなどは就寝1時間前から使用を控える**  
ブルーライトが睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌に影響を及ぼします。
- **カフェインやアルコールを控える**  
就寝前の摂取は避け、からだを自然な休息状態に導きましょう。
- **眠る1時間半前に入浴をする**  
入浴により深部体温の調整や血行改善など、よりよい睡眠が促されます。
- **規則正しい生活リズムを整える**  
朝の光を浴びることで体内時計をリセットし、自然な睡眠を促します。
- **眠る前にストレッチをする**  
リラックスできるストレッチで、副交感神経を活性化させることができます。ハードなトレーニングは逆効果です。

睡眠は時間だけでなく、質も大切です。自分に合った睡眠習慣を見つけることが健康への第一歩です。自分の睡眠を見つめ直し、健康的な生活を目指しましょう。

## お元気ですか？ 保健師です



3月は、寒暖差による自律神経の乱れ、花粉症、環境の変化によるストレスなどで、睡眠不足になりやすい季節です。この機会にご自身の睡眠を見つめ直してみませんか？

#### 必要な睡眠時間の目安は…

適正な睡眠時間は年代や個人によって異なります。厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、年代ごとに次の睡眠時間を推奨しています。

- **成人**：6時間以上
- **高齢者**：床上時間が8時間以上にならないこと
- **子ども**：小学生は9～12時間、中・高校生は8～10時間

#### 睡眠不足がもたらす影響

睡眠不足が続くことで、私たちの健康や日常生活に次のような悪影響が生じる可能性があります。

- **生活習慣病のリスクが高まる**
- **太りやすくなる**
- **感情のコントロールが困難になる**
- **風邪をひきやすくなる**
- **集中力が低下する**
- **頭痛やめまいがする**

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

### 市議会定例会

TEL 0299・90・1172

円議事課

ぜひ市議会の傍聴にお越しください。

会期日程 3月5日(木)～24日(火) ※会期日程や傍聴など、詳しくはお問い合わせください



### 手続きに行く前に！ スマホで「申請ナビ」に入力を

TEL 0299・90・1181

円市民課

引っ越しの際に必要な届出書や住民票の交付申請などの各種申請書を、事前にスマホや窓口にあるタブレットを使って作ることができます。あらかじめ申請ナビを利用し入力しておく、待ち時間の短縮にもつながり便利です。3～4月は、住所変更の手続きが多くなり、待ち時間が1～2時間となることもあります。時間に余裕を持ってお越しください。皆さんのご理解・ご協力をお願いいたします。

#### 対象の手続き

- 転入届 他市区町村から神栖市への引っ越し
- 転居届(神栖市内での引っ越し)
- 転出届(神栖市から他市区町村への引っ越し)
- 印鑑登録申請
- 住民票・戸籍・印鑑登録証明書の交付申請
- マイナンバーカードに関する各種申請



## 新生活のスタートでつまづかないために・・・ ～初めての一人暮らしで気をつけたい5大消費者トラブル～

## 消費生活センター 通信



3月は新大学生や新社会人などが一人暮らしを始める時期です。初めての一人暮らしでは、若者がこれまで経験したことのないさまざまな契約を自分自身ですることになり、中には複雑な契約や高額な契約もあります。新生活のスタートで、気をつけてほしい消費者トラブルを紹介します。

#### 退去時の原状回復などの住宅の賃貸借トラブル

- ☑ 契約書類や精算内容をよく確認し、納得できない点は貸主側に説明を求める

#### 引っ越しや不用品回収などの引っ越し関連トラブル

- ☑ 契約時は約款をよく確認し、価格とサービス内容も十分に検討する
- ☑ 不用品を違法に回収する事業者に注意！

#### 新生活を狙った訪問販売トラブル

- ☑ 業者が突然訪問し勧誘されても、その場ですぐに契約せず、家族や身近な人に相談する

- ☑ 不要な契約であれば、きっぱり断る
- ☑ 訪問販売で契約した場合はクーリング・オフできる場合もある

#### 新生活でも気をつけたい、もうけ話トラブル

- ☑ うまい話に飛びつかない！
- ☑ 知り合った相手から「簡単に稼げる」などと勧誘されても、うのみにしない

#### スマホやネット回線などの通信契約トラブル

- ☑ 料金プランやサービス内容の説明をしっかりと受ける
- ☑ 転居時にネット回線契約を変更する際にも、契約条件などをよく確認する

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)

### 転出届はマイナンバーで

TEL 0299・90・1181

円市民課

マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナンバーからオンラインで転出届の手続きができます。神栖市の窓口へ出向くことなく、転出届を提出できますので、ぜひご利用ください。詳しくは市ホームページをご覧ください。



### 証明書の取得はコンビニで！マイナンバーカードがあれば、簡単・便利！

マイナンバーカードをお持ちの方は、全国のコンビニに設置されているキオスク端末(マルチコピー機)で、住民票などの証明書を取得できます。詳しくは市ホームページをご覧ください。



時間 午前6時30分～午後11時

※メンテナンス日などを除く  
取り扱い証明書 住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍証明書、戸籍

附票の写し、課税証明書(2025年度分)

※コンビニ交付の利用には、利用者証明用電子証明書の暗証番号(数字4桁)が必要です

#### 問合先

- 住民票・印鑑登録証明書・戸籍証明書に関すること  
市民課 TEL 0299・90・1140
- 課税証明書に関すること  
課税課 TEL 0299・90・1134

### 医療費助成制度 マル福・神福のご案内

TEL 0299・90・1143

円国保年金課

新中学1年生分の受給者証を3月下旬に送付します。受給者証の裏面をよく読み、正しくご利用ください。所得の確認ができない方には更新通知を郵送します。通知に従って手続きをお願いします。

送付対象 2013年4月2日、2014年4月1日生まれの方  
※重度心身障害でマル福・神福をお持ちのお子さんは、6月末更新です