



七尾鹿島  
地域安全  
ニュース

# 自転車を止めたら 必ず鍵掛けを!

七尾警察署  
七尾鹿島防犯協会  
☎53-0110

無施錠率 約92%



七尾署管内の自転車の窃盗被害は、平成30年6月末現在13件でした。そのうち12件が鍵を掛けていませんでした。

駅や学校の駐輪場だけでなく、自宅に止めるときも必ず鍵を掛けましょう。ワイヤ錠などで2カ所を施錠するツーロックをすると、さらに防犯効果が高まります。

## 車上狙い対策の基本は2つ!

### 必ず鍵を掛ける

### 車内を空にする

- 「車庫のシャッターは閉めたから、車の鍵は掛けなくてもいいや」
- 「明日も持っていくバッグだし、車の中に置いておこう」
- 「保育園のお迎え、手が空いていないから自分のバッグは置いていこう」
- 「送り迎えには10分もかからないから、鍵は掛けなくても大丈夫かな」
- コンビニで買い物をするとき「すぐ戻ってくるしエンジンはかけっぱなしでいいか」

**施錠をせずエンジンをかけっぱなしにすると、  
車内の物が盗まれるだけでなく、車自体が盗まれる可能性も!**



消防  
だより

# 9月9日は 「救急の日」です

和倉消防署 ☎62-0119

9月9日(日)は「救急の日」、9月9日(日)~9月15日(土)は「救急医療週間」です。

これは、住民の皆さんに救急医療と救急業務に対する正しい理解と認識を深めていただくための日で、七尾鹿島消防本部でもイベントを開催します。ぜひお越しください。

**救急車や七尾鹿島消防本部マスコットキャラクター  
あんしん君と記念撮影をしよう!**

- 日時: 9月9日(日) 10:00~11:30
- 場所: ホームセンターヤマキシ田鶴浜店(高田町)
- 内容: 救急車と資器材の展示、マスコットキャラクターあんしん君と記念撮影、AEDを使用した心肺蘇生法の実技体験 など

## ~消防署からのお願い~

今年の夏は、例年以上に暑い日が続き連日熱中症の話題が絶えませんでした。その暑さが9月に入ってからも続くことが見込まれますので、しっかりと予防しましょう。

### 【熱中症予防のポイント】

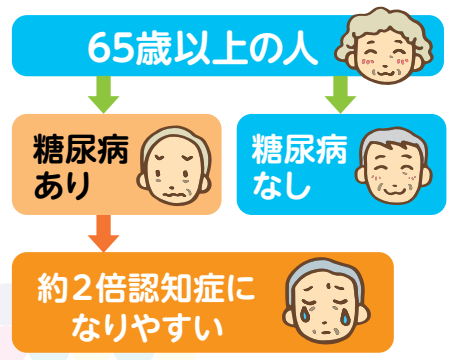
- 部屋の温度を小まめにチェックし、室温28度を超えないようにエアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- 喉が渇いたと感じたら必ず水分補給し、渇いていなくても小まめに水分補給しましょう。
- 外出の際は体を締め付けない涼しい服装で。日よけ対策もしましょう。
- 無理をせず、適度に休息しましょう。 ●日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりをしましょう。





# 糖尿病は認知症の リスクを高めます

高血糖状態が続くことで心臓などの太い血管から目や腎臓などの細い血管を徐々に傷め、さまざまな合併症を引き起こす糖尿病。血糖値が高くなると動脈硬化が進んで血栓ができやすくなり、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす原因になります。これらの病気によって脳への血流が低下すると認知機能の低下も引き起こしやすくなり、糖尿病の人は糖尿病でない人に比べて、認知症を発症するリスクが約2倍以上も高いことが明らかになっています。



出典：糖尿病治療ガイド2018-2019  
(日本糖尿病学会編著)

平成29年度に市で新たに介護が必要となった人の原因疾患の第一位は認知症(約2割)でした。認知症にならないためには糖尿病を予防することはとても重要です。糖尿病予防には食事と運動を基本に、まずは健康診断や医療機関への受診を定期的にに行いましょう。現在、40歳以上の国保加入者に特定健診を実施していますので、受診して自分の血糖値を確認してみましよう。



CLOSE UP FRESHMAN!!

## SHINE! NANA'O'S STAR 輝け！ ななおの星

かじ 鍛治 とおる 亨さん 34歳

◆仕事は？

「ここーね」という惣菜店を営んでいます。「心と体のねっこをつくる」をコンセプトに、無添加

◆趣味は？

フォークギターで子どもと歌を歌うことです。童謡からフォーク世代の曲までいろいろな曲を弾いています。

◆理想の人は？

自由に、やりたいことをやって楽しむ人です。料理人として働きに出たこともありましたが、手間を惜しまず一品一品心を込めて料理をしている今が一番充実しています。

◆七尾の好きなところは？

魚がおいしいところです。長く魚屋で働いていたので、魚料理も得意です。祭りも好きで、毎年町の祭りで奉燈を担いでいます。

◆将来の夢は？

食を通じた、健康なまちづくり、人づくりです。自分自身が体調を崩した時に、化学調味料が入った料理を全く受け付けなかった経験から、食事の大切さを実感しました。時短を求める現代の流れに逆らいますが、手間を掛けた食事を多くの人に届け、健康的で活気のあるまちになると良いと思います。