



七尾鹿島  
地域安全  
ニュース

# 緊急の事件・事故は

## 110番 ~1月10日は110番の日~

七尾警察署  
七尾鹿島防犯協会  
☎53-0110



### 110番通報のポイント

110番は警察官が通報者の元へ、いち早く駆け付ける最良の手段です。質問が続いても、すでに警察官を向かわせる手配は済んでいます。慌てず落ち着いて質問に教えてください。



- ①何があったか………交通事故・泥棒など
- ②いつあったか………何時ごろ
- ③どこであったか………町名、番地、目立つ建物など
- ④相手のこと(犯人など)…性別、年齢、身体特徴、服装、車のナンバーなど
- ⑤今どうなっているか…被害状況、事故の様子など
- ⑥あなたのこと………住所、名前、電話番号、事件・事故との関係

### 携帯電話から110番するときは



- 運転中の場合は、車を安全な場所に止めてから
- 通話中は移動しないで  
…通話が途切れたり、現場に向かった警察官に会えなくなったりします。
- 電源は切らないで  
…折り返し電話をすることがあります。

緊急を要しない相談や悩み事は警察の相談ダイヤルへ **#9110**



消防  
だより

# 餅などによる窒息事故に 注意しましょう

七尾鹿島消防本部  
☎53-0119

年末年始には餅料理を食べる機会が多くなり、毎年12月から1月にかけて餅などによる窒息事故が増えるので注意が必要です。

七尾鹿島管内でも毎年、餅やこんにゃく、団子などを喉に詰まらせて救急搬送される人が多くいます。



### 餅などによる事故を防ぐポイント



- ①餅は小さく切って、食べやすい大きさにしましょう。
- ②急いで飲み込まず、ゆっくりとかんでから飲み込みましょう。
- ③乳幼児や高齢者と一緒に食事をする際は、適時食事の様子を見るなど注意を払うよう心掛けましょう。
- ④いざというときに備え、応急手当の方法をよく理解しておきましょう。

### 呼び掛けて反応があれば

- ①まず咳をすることが可能であれば、できる限り咳をさせます。
- ②咳もできずに窒息しているときは、年齢や性別に関係なく実施可能な**背部叩打法**(はいぶこうだほう)を行います。



反応が無ければ**心肺蘇生法**を実施してください。七尾鹿島消防本部では普通救命講習を開催しています。



健康  
なお  
ナビ

## 血糖改善のカギは 朝食にあり

糖尿病の予防や治療で、食事の管理はとても重要です。特に朝食は1日の血糖コントロールに大きな役割を果たし、朝食の欠食は日本人の糖尿病を引き起こす危険度を2倍にしているという調査結果もあります。皆さんは朝食を食べていますか。今一度、朝食の大切さを考えてみましょう。

まず、朝食を欠食すると、血糖を下げるインスリンが効きにくくなり、昼食後の血糖が急激に上昇しやすくなります。朝食を食べた方が、1日の血糖は安定します。食後の血糖の上昇幅が大きいと、血糖を下げるために余分にインスリンを出そうとしてすい臓が疲れてしまいます。さらに、欠食が続くと体がエネルギー不足の危険を予測して、貯蔵エネルギーを増加させようと働くので、肥満になるリスク

が5倍高まるといわれています。肥満は、血糖を下げるインスリンが効きにくくなることから、朝食を食べることは重要です。

ただし、朝食を食べれば、どんな食事内容でも良いという訳ではありません。食物繊維の多い野菜やたんぱく質を含む卵、肉などを先に食べて、最後に炭水化物という順番で、ゆっくりよくかんで食べるように心掛けましょう。

(参考)セミナー生活習慣病、さかえ2018・4月号 糖尿病と時間栄養学)



CLOSE UP FRESHMAN!!

## 輝け! なおの星

SHINE!  
NANO'S STAR

みちした 道下  
こうすけ 孝祐さん 27歳



◆仕事は?  
トラベル愛ランド株式会社で、企業の社員旅行や修学旅行など、団体旅行の営業をしています。

◆趣味は?

ドライブと一人旅です。自由気ままで、一人の時間をアクティブに過ごせます。特に印象的だったのは栃木県の日光で、東京から2時間ほどで行けるのに、秘境ともいえる雄大な自然が味わえて感動しました。

◆理想の人は?

七尾で長年働き続ける全ての人たちです。過疎化が進む地方で地元のために頑張り続ける皆さんの姿が、自分に活力を与えてくれます。

◆七尾の好きなところは?

郷土愛が強い人が多いところ。保守的で何事にも控えめですが、忍耐強い。そういった七尾らしい人の気質が、変わらない七尾を残してくれているのだと思います。

◆将来の夢は?

能登・七尾を元気にすることです。大学を卒業し、能登の魅力を伝えようと関東の旅行会社に勤めていましたが、地元で働くこと自体が地元のためになると気付きUターン就職しました。仕事でも地域のことでも、できることから挑戦して能登に必要な人材になりたいです。